



PSYCHOLOGIE

MAL-ÊTRE ÉTUDIANT : APSYTUDE EN FAIT SON AFFAIRE

Perte de repères, sentiment d'isolement, difficulté à créer des liens ou encore anxiété due à une intégration prochaine dans le monde du travail : être étudiant n'est pas, « contrairement aux idées reçues, un âge doré » constate Fanny Sauvade. Fondatrice de l'association Apsytude, la psychologue sait de quoi elle parle puisque 200 étudiants ont fait appel à ses services l'an passé. En effet, si la 4^e Enquête Nationale sur la Santé des Étudiants, réalisée par la LMDE (lire ci-contre) révèle que 13,4 % d'entre eux ont le sentiment de ne pas être entourés, que 30,2 % sont en détresse psychologique et que 7 % ont déjà pensé au suicide, à Lyon on n'est pas très loin du même constat.

Aussi, « déstigmatiser le recours aux psychologues, prévenir le mal-être et ses conséquences en donnant aux étudiants des outils leur permettant de devenir acteurs de leur santé » apparaît comme essentiel aux yeux de Fanny Sauvade.

Depuis quatre ans, son association Apsytude est de toutes les actions, sur tous les fronts : en résidences universitaires, via un partenariat avec le Crous



Perte de repères, isolement, difficulté à créer de nouveaux liens, mauvaise alimentation : le mal-être des étudiants est sans cesse grandissant.

de Lyon/Saint-Etienne, intitulé « Porte t'apporte », qui propose des permanences gratuites, lors de forums consacrés à la prévention et à la santé, d'ateliers personnalisés à la demande des établissements scolaires et, plus récemment, au sein du Point Écoute Psychologique, mis en place par la mutuelle étudiante Smerra (gratuit pour

ses adhérents dans ses locaux du 7^e). Néanmoins, « puisque les étudiants ne sont pas tous en résidence universitaire, et ne peuvent donc bénéficier de permanences gratuites, notre association les reçoit également de façon individuelle et personnalisée » indique Fanny Sauvade. Pour chaque entretien, une participation de 10 euros sera de-

BIEN-ÊTRE RIME AVEC DIÉTÉTIQUE

La LMDE, une autre mutuelle étudiante, a choisi de mettre l'accent cette année sur la promotion de l'équilibre alimentaire, en lien avec l'activité physique. A cet effet, outre un tchat en direct, le mardi 21 octobre à 11 heures avec une diététicienne, la mutuelle proposera également un cycle de trois ateliers de cuisine au Resto'U Madeleine Lyon de 17 h 30 à 20 h 30 les mardis 18 et 25 novembre et le mardi 2 décembre.
> <http://www.lmde.com>

© Illustration Philippe Trias

mandée. Mais « en cas de grosse difficulté financière nous disposons d'un fonds de solidarité » indique la psychologue, qui encourage tous les étudiants « à ne surtout pas attendre que la situation dégénère avant de venir consulter ».

Christelle Lalanne

> www.apsytude.com