

Nouvelle ville, nouvelle école : les recettes antiblues si vous vous sentez seul(e)

Aude Lorriaux | Publié le 25.09.2013 à 16H44

Vous avez dû bouger pour vos études et depuis votre arrivée, c'est surtout le blues que vous avez rencontré... Être seul dans votre nouveau 15m2 vous pèse, tout comme le fait de ne pas avoir encore d'amis. Rassurez-vous, c'est normal, et il suffit parfois de prendre quelques plis pour vite vivre les choses autrement. Suivez le guide.



La belle vie promise se révèle plus dure que prévu ? Cap vers des associations étudiantes, le resto U, la BU... pour ne pas laisser la déprime s'installer. //
© Fotolia.

Vivre seul dans 15 m² dans [une ville où l'on vient tout juste d'emménager pour ses études](#). Avoir des difficultés à se faire des amis pendant les premiers mois à la fac où il n'y a parfois pas beaucoup d'endroits de convivialité. Se retrouver face à son bureau parce que la bibliothèque est fermée... Vous vous sentez seul et vous le vivez mal, mais c'est le cas, en réalité, de beaucoup d'étudiants.

Car **sortir du cocon familial, notamment quand on entre à la fac, c'est voir sa vie complètement chamboulée**. Apprendre à gérer le quotidien, à travailler ses cours en se prenant en main peut créer un sentiment de solitude. "C'est cette difficulté et parfois le sentiment d'échec que ces étudiants ressentent qui les renvoie à eux-mêmes", explique Hélène Weber, psychologue et sociologue qui reçoit dans son bureau "beaucoup d'élèves de première ou deuxième année confrontés à ce problème."

Vous n'êtes donc pas anormal. Mais comment réagir pour ne pas sombrer quand la belle vie promise se révèle plus dure que ce que l'on attendait ? Petit guide antiblues.

Passez du temps dans votre école ou université

La fac est trop souvent un simple lieu de passage, dans lequel on entre et on sort presque aussitôt, sans prendre le temps de s'y poser. Difficile, dans ces conditions, de se faire des amis. Alors, investissez votre fac ! Par exemple, **en choisissant de manger au restaurant universitaire** plutôt que de rentrer tout seul chez vous, ou **en préférant la BU (bibliothèque universitaire) aux quatre murs de votre chambre**. "Il ne faut pas fuir le campus, il faut y vivre", résume Morgan Ravel, le responsable de l'association GAELIS (Groupement des associations et élus étudiants de Lyon indépendants et solidaires).

Sport, théâtre, cinéma... profitez des associations de votre établissement

Il faut donc passer du temps sur le campus, et aussi ouvrir les yeux, car **votre université ou école regorge d'associations étudiantes, que ce soit pour faire du sport, du théâtre, aller au cinéma, devenir bénévole** et aider les autres. Il y a la plupart du temps mille possibilités, dont parfois des événements expressément dédiés à la création du lien social. Comme la semaine "Sors de ta piaule", organisée par la FAGE (Fédération des associations générales étudiantes) et GAELIS à Lyon, et qui existe dans d'autres villes sous des noms différents. Avec au programme des cafés-rencontres, des projections de films, des cours de sport...

Passez par les réseaux de rencontres amicales

Si votre fac ne propose pas l'activité qui vous plaît, ou si vous avez plutôt envie de rencontrer des personnes à l'extérieur, qui vous changent du cadre de vos études, **pensez à vous inscrire à une activité municipale et à regarder les brochures du centre d'animation de votre quartier**. Les activités y sont en général très peu onéreuses. Autre astuce : vous pouvez **rejoindre un réseau de rencontres amicales comme OVS (OnVaSortir!), Amiez ou Webcitadin**. Grâce à ces réseaux, on peut faire connaissance autour d'un pique-nique ou d'un concert, organisés par les membres et ouverts à tous. Une bonne façon de sortir la tête de ses cours, car les participants viennent d'horizons très différents.

Efforcez-vous de prendre de bonnes habitudes

Se faire des amis passe aussi par une série de bonnes habitudes à prendre. Par exemple, **arriver en cours avec dix ou quinze minutes d'avance est important pour créer du lien avec ceux qui sont déjà là**. C'est un moment où vos camarades seront sans doute plus disposés à échanger qu'après le cours, où chacun doit filer à un rendez-vous ou à ses révisions. Si vous êtes toujours en retard ou pile à l'heure, c'est peut-être l'une des premières choses à changer !

Autre bonne habitude : **essayer de constituer un petit groupe de personnes avec lesquelles étudier**. À défaut d'avoir réussi à constituer un tel groupe, revenir régulièrement dans la même bibliothèque – voire à la même place – peut être une bonne parade. Vous y croiserez certainement des têtes familières, avec lesquelles vous finirez par nouer un lien. Petit à petit, l'oiseau étudiant... se refait un nid.

Chez vous, créez-vous un vrai cocon

Se sentir seul chez soi, dans une nouvelle ville ou dans une nouvelle fac est parfois lié à un manque de repères. Ainsi Loïc, étudiant à Troyes (10), rentré à Paris tous les week-ends, parce qu'il ne se sentait pas bien dans son studio, rapporte la psychologue et sociologue Hélène Weber sur son [blog "Donner du sens à vos études"](#) : "Les voisins étaient bruyants et un dégât des eaux lui gâchait la vie depuis plusieurs semaines."

Difficile, quand on n'est pas là le week-end, et qu'on n'a qu'une seule envie – partir – de se créer des attaches. **Il est donc important de se sentir bien chez soi**, par exemple **en passant un coup de peinture sur les murs en arrivant, en ajoutant de la déco**, en achetant quelques plantes... Autant de choses symboliques qui vous feront aimer votre nouvelle vie, et transformeront peut-être le désagréable sentiment de solitude en un moment de recentrement sur soi plus confortable.

Et si vous sentez la vraie déprime pointer ?

"Avant toute chose, il importe de poser le bon diagnostic, [si besoin à l'aide d'un psychologue](#), explique Laurentine Veron, psychologue à l'association Apsytudes. Pourquoi est-ce que je me sens mal à l'aise et seul ? **Une fois ce diagnostic posé, il devient plus facile de lutter**. Si je suis timide, peut-être faut-il multiplier les canaux de rencontre, s'inscrire dans une association. Si je suis mal dans mes études, peut-être faut-il penser à une autre orientation. Si je souffre de rentrer le soir tout seul dans mon logement trop petit, peut-être faut-il envisager la colocation ou à une résidence universitaire pour l'année suivante? Si je suis déprimé, j'ai sans doute besoin d'une aide psychologique..."

N'attendez pas d'être complètement déprimé et démotivé pour vous tourner vers un psy, d'autant qu'il y en a dans toutes les facs, **que les consultations sont la plupart du temps gratuites**, et que c'est une aide très précieuse. "Quand quelqu'un est en pleine dépression chez soi, il n'a, le plus souvent, pas la capacité à se bouger. Il vaut mieux alors qu'il consulte", explique Laurentine Veron.

Aude Lorriaux | Publié le 25.09.2013 à 16H44