

Des lieux d'écoute dédiés aux étudiants en détresse

Rhône-Alpes. Plusieurs enquêtes soulignent le stress et le mal-être des étudiants. Les points écoute de l'association Apsytude et un service de la clinique Champvert leur viennent en aide avant qu'il ne soit trop tard.

Ils sont jeunes, viennent de réussir leur bac, prennent leur indépendance et ont la vie devant eux... pourtant elle n'est pas toujours rose. Eloignés de leurs proches, soumis à une forte pression de réussite, parfois en situation financière précaire, les étudiants sont nombreux à broyer du noir. Entre 25 et 30 % seraient même en « détresse psychologique » (lire ci-dessous). Pourtant ils consultent peu.

« Quand nous étions étudiants en psychologie, nos amis nous demandaient où aller. Les CMP (ndlr : centres médico-psychologiques) leur paraissaient trop stigmatisant, ils ne pensaient pas que les maisons des adolescents s'adressaient à eux, même si elles concernent les 12-25 ans et ils n'avaient pas les moyens de consulter des psychologues libéraux », raconte Fanny Sauvade.

Avec sa collègue Laurentine Véron, elle creuse la question et découvre qu'il existe peu de littérature sur le mal-être étu-

diant et peu de lieux dédiés alors que chez ces jeunes « la notion de statut étudiant est très forte », estime Fanny Sauvade.

Le plus récent s'est ouvert dans le 7^e arrondissement

Les deux jeunes psychologues lancent alors l'association Apsytude et multiplient les actions de prévention et de promotion de la santé lors de forums ou de « journées santé » avant de développer 12 « points écoute » en Rhône-Alpes et à Paris. Il en existe plusieurs sur Lyon dont le plus récent, dans le 7^e arrondissement, soutenu par la Région et la Smerra, est gratuit pour les étudiants adhérents à cette mutuelle. Dans les autres, la consultation coûte 10 € mais l'étudiant est aussi invité à donner 1 ou 2 € supplémentaires pour financer un fonds de solidarité qui permet aux étudiants les plus pauvres de bénéficier de la gratuité.

Reçus par un psychologue, beaucoup d'étudiants viennent dans ces points écoute parce qu'ils sont « anxieux au niveau scolaire ou à cause de leurs familles qui ont beaucoup d'exigences. Le sentiment d'isolement est assez fort. Ils peuvent être très entourés mais n'avoir personne à qui se confier », raconte

Fanny Sauvade. La structure a pour but « d'être là au plus tôt » pour éviter que la souffrance ne devienne chronique ou s'aggrave mais les psychologues rencontrent aussi des jeunes « en crise » avec « des idées suicidaires très intenses ». Ils travaillent ainsi avec des médecins généralistes et des psychiatres notamment à la clinique Champvert (lire ci-dessous) pour passer le relais en cas d'urgence.

Dans les points écoute, « l'objet n'est pas de faire une psychothérapie », précise Fanny Sauvade. Ici, les psychologues se montrent très « pragmatiques » et privilégient le « concret » pour que les étudiants repartent avec « des outils leur permettant de fonctionner ». Pour les plus « paumés » cela peut passer par apprendre à faire un emploi du temps...

Au cours de l'année scolaire 2013-2014, les psychologues d'Apsytude ont reçu 270 étudiants et menés 1 800 entretiens, la moyenne étant de 5-6 par étudiant. Certains ne viennent qu'une fois, d'autres sont suivis tout au long de l'année. ■

Sylvie Montaron

Pour tous renseignements ou pour prendre rendez-vous par mail : apsytude@gmail.com ; par téléphone : 06 27 86 91 83. Site internet : www.apsytude.com



■ Les deux directrices d'Apsytude, Fanny Sauvade et Laurentine Véron. La structure emploie 15 personnes. Photo D. R.

Du porte à porte

Pour prévenir la détresse des étudiants vivant en résidence universitaire, Apsytude a envoyé douze étudiants en psychologie frapper à 1 500 portes au sein de trois résidences du Crous à Lyon et Saint-Etienne où un point écoute avait également été installé, au cours de l'année 2012-2013. Les 348 étudiants ayant participé au final à cette opération ont plébiscité cette initiative qui leur a permis d'exprimer leurs difficultés. 60 % avaient reconnu avoir vécu un

événement stressant significatif au cours des trois derniers mois, le motif principal étant d'ordre scolaire ou professionnel. 48 % avaient reconnu se sentir seuls, parfois ou tout le temps, 23 % étaient alors en détresse psychologique avérée et 5 % avaient des idées suicidaires. L'efficacité du programme sur la détresse psychologique a été difficile à évaluer mais il a cependant amené plusieurs étudiants vers les points écoute et devrait être reconduit en 2015-2016.

270

étudiants ont été reçus par les psychologues d'Apsytude en 2013-2014.