

Article sélectionné dans  
la matinale du 15/12/2015 Découvrir l'application (<http://ad.apsalar.com/api/v1/ad?re=0&st=359392885034&h=5bf9bea2436da250146b6e585542f4e74c75620e>)

## Manuel de survie antistress à l'usage des étudiants

Le Monde.fr | 15.12.2015 à 06h43 • Mis à jour le 15.12.2015 à 16h32 | Par Laura Buratti



Le stress touche près de 40 % des étudiants, qui disent avoir du mal à le gérer. JIANAN YU/ REUTERS

**Véritable « maladie du siècle », le stress n'épargne pas les étudiants : 40 % d'entre eux disent avoir du mal à le gérer en 2015 alors qu'ils n'étaient que 37,5 % en 2013, d'après une étude publiée début décembre**

([http://www.emevia.com/sites/default/files/files/DP%20Enquete%20sant%C3%A9%202015\\_bien-%C3%AAtre%20et%20sommeil.pdf](http://www.emevia.com/sites/default/files/files/DP%20Enquete%20sant%C3%A9%202015_bien-%C3%AAtre%20et%20sommeil.pdf)) . En cette période de révisions, deux psychologues qui interviennent quotidiennement auprès des étudiants vous aident à le repérer et à le combattre .

**Lire aussi : Stress et manque de sommeil, points noirs de la santé des étudiants** ([/vie-etudiante/article/2015/12/10/stress-et-manque-de-sommeil-points-noirs-de-la-sante-des-etudiants\\_4829112\\_4468406.html](http://vie-etudiante/article/2015/12/10/stress-et-manque-de-sommeil-points-noirs-de-la-sante-des-etudiants_4829112_4468406.html))

### ■ Les étudiants sont-ils particulièrement exposés au stress ?

Les jeunes adultes y sont particulièrement sensibles car ils sont dans une période de leur vie marquée par de nombreux bouleversements. « *Tout ce qu'ils vivent est démultiplié, ils sont à vif* », décrit Sophie Bérény, psychologue au sein du service de médecine préventive universitaire (SUMPPS) de Nice (<http://unice.fr/vie-etudiante/medecine-preventive-sante/gestion-du-stress-et-bilans-de-competences-etudiants>) .

Éloignement de la famille , problèmes de la vie quotidienne, gestion de l'argent, courses, soins médicaux s'ajoutent aux « *questions sur sa propre identité à l'occasion des premières histoires amoureuses et du questionnement sur son orientation sexuelle* », ajoute Sophie Bérény. « *Tout ce qui était sûr dans sa vie devient incertain* », résume Fanny Sauvade, psychologue et cofondatrice d'Apsytube (<http://www.apsytude.com/fr/>) , une association lyonnaise de psychologues qui propose des consultations pour les étudiants.

Quand on ajoute à l'équation la pression des études, la peur de se tromper d'orientation, de ne pas

trouver de travail et les attentes de la famille, on obtient un poids qui peut être bien trop lourd à porter. « Pour les étudiants en prépa ou en médecine par exemple, il peut s'agir de leur première confrontation à l'échec, observe Sophie Bérény. Pour les plus sensibles, cela peut se transformer en grand questionnement sur le sens de la vie, du type "avant j'étais brillant et maintenant je suis nul". Ce "tout ou rien" fait énormément souffrir et peut amener à ne plus avoir envie de vivre... »

Les femmes sont-elles plus stressées que les hommes ? « Je ne pense pas, avance Sophie Bérény. C'est vrai que je vois plus de femmes que d'hommes en consultation mais c'est surtout parce que ceux-ci ont plus de mal à se tourner vers un professionnel. Ceux qui nous arrivent sont généralement dans un état de souffrance psychologique bien plus avancé. »

#### ■ Comment savoir si son stress est « normal » ou excessif ?

Être stressé pendant ses études, c'est plutôt normal et cela peut même être une bonne motivation pour se mettre au travail. Comment faire la différence entre bon et mauvais stress ? « Le mauvais stress est paralysant, il empêche de faire ce que l'on faisait habituellement, ce que l'on doit ou aimerait faire. Et inversement, il peut vous amener à avoir de nouveaux comportements que vous n'aviez pas auparavant, indique Fanny Sauvade. Le mauvais stress entrave alors que le bon stress, à petites doses, aide à agir et à se mobiliser. »

« Les symptômes du stress sont divers : perte du sommeil et de l'appétit, pleurs, maux de ventre, crises d'angoisse, repli sur soi, perte de l'estime de soi et peur de perdre l'estime des autres, trous de mémoire, confusion mentale, incapacité de s'exprimer, pensées négatives envers soi-même, souffrance psychique qui peut amener à l'envie de ne plus vivre pour ne plus souffrir... », énumère Sophie Bérény. La combinaison de plusieurs de ces symptômes est un signal d'alerte, être à l'écoute de soi-même permet de le percevoir.

Votre voisin de table se ronge les ongles alors que vous trouvez l'examen plutôt facile ou, au contraire, vous trouvez que tout le monde a l'air cool à côté de vous ? C'est normal, nous ne sommes pas tous égaux face au stress. « Cela va dépendre des ressources de chacun. Comme pour un compte en banque, si vous dépensez beaucoup mais que vous avez en face les ressources nécessaires, vous allez gérer. » Dans le cas contraire, on se met dans le rouge.

Pour un premier auto diagnostic plutôt ludique, vous pouvez faire le test « Es-tu stressé ? » (<http://www.apsytude.com/fr/es-tu-stresse/>) proposé par Apsytude, qui vous permettra de vous faire une idée de votre état général ou consulter ce guide pour lutter contre le stress (<http://www.apsytude.com/fr/mes-soucis/moi-et-mon-mal-etre/stress-angoisses-et-peur/le-stress-en-7-questions/>).

#### ■ Quelles sont les solutions qui permettent de lutter contre le stress au quotidien ?

Maintenant que vous connaissez votre ennemi, il va falloir le combattre. Pour cela, vous avez différentes armes à votre disposition. « On peut commencer par essayer d'agir sur la cause du stress. Contre l'angoisse des examens, il faut essayer de réviser, de s'organiser, de bien dormir et de bien manger. Ce sont autant de moyens de reprendre le contrôle de la situation, conseille Fanny Sauvade. On peut également travailler sur sa respiration, qui agit physiologiquement sur le corps en activant le système parasympathique, l'antagoniste de celui qui produit le stress. La sophrologie permet par exemple d'apaiser les symptômes du stress et de réguler le trop plein d'émotions. »

**Lire aussi : Bac et brevet 2015 : comment bien dormir la veille d'un examen** (/bac-lycee/article/2015/06/12/bac-et-brevet-2015-comment-bien-dormir-la-veille-d-un-examen\_4653123\_4401499.html)

« Le soutien social, l'entourage sont cruciaux. C'est important de pouvoir en parler avec quelqu'un. Important aussi de s'accorder des pauses pour reprendre de l'énergie, poursuit-elle. En voiture, on est bien obligés de s'arrêter pour remettre de l'essence. »

Et quand les symptômes du stress commencent à prendre trop de place, il ne faut pas hésiter à consulter un professionnel. « Le psy, ce n'est pas pour les fous, lance Sophie Bérény, qui anime également des ateliers de gestion du stress à l'approche des examens. Il ne faut pas attendre que la situation devienne catastrophique pour consulter. Je reçois souvent des jeunes complètement repliés sur eux-mêmes, qui ne vont plus en cours depuis des mois, ont du mal à se nourrir et à dormir... Il faut agir avant ! »

- **Comment rencontrer un professionnel de l'écoute ?**

Des psychologues sont présents dans la plupart des services de médecine préventive universitaire (SUMPPS) et reçoivent gratuitement en consultation, avec ou sans rendez-vous selon les endroits. Les bureaux d'aide psychologiques universitaires (BAPU), présents surtout en [Ile-de-France](#), reçoivent gratuitement les étudiants qui le souhaitent.

Certaines associations proposent également une écoute et un suivi des étudiants en difficulté. C'est notamment le cas de l'association Apsytude, qui propose aussi des consultations à distance, via un chat sécurisé, notamment utiles pour les étudiants expatriés.