

Apsytude **un réel soutien**

Par François Perrin

Association créée il y a dix ans par deux psychologues, Apsytude regroupe des dizaines de professionnels œuvrant à l'écoute et au soutien psychologique des étudiants, afin de favoriser leur bien-être. En cette période de confinement, elle a été largement sollicitée pour venir en aide à des jeunes particulièrement touchés par l'angoisse et l'isolement. Entretien avec Fanny Sauvade, l'une de ses fondatrices.

« Prévenir le mal-être, prendre en charge la souffrance, promouvoir le bien-être, sensibiliser les professionnels et l'opinion sur les besoins des étudiants en termes de santé mentale. » Telles sont les quatre missions que mène Apsytude depuis 2010, à travers toute une série d'actions diverses, variées et complémentaires : stands « Speed meeting », ateliers P'Ose, formation continue Pro'position, consultations individuelles en Happs Hour, vidéo-consultations Happs Line, programme de prévention Porte t'apporte... Aujourd'hui présente sur 34 villes réparties sur tout le territoire national (Nantes, Lille, Lyon, Rennes, Nancy, Montpellier, Tours, Le Mans, Brest, Paris, Dijon, Aix-Marseille, Grenoble, Besançon...), soutenue par de nombreux partenaires financiers (Crous, résidences privées ou publiques, établissement d'enseignement supérieur (écoles)...), l'association compte désormais 740 000 étudiants éligibles à ses actions.

Du présentiel à la visio

« En fonction des villes et régions concernées, indique Fanny Sauvade, nous intervenons sur un public d'étudiants variable, en lien avec nos partenaires locaux. » Dans tous les cas, « un public vulnérable sur le plan de la santé mentale, avec des chiffres importants en termes de détresse psychologique, de dépressions, de suicides » - des chiffres d'ailleurs souvent méconnus ou minimisés dans l'opinion publique.

Dès le début du confinement, « passé l'état général d'urgence et de panique », l'association n'a pas tardé à « transformer tous les différents accompagnements proposés en présentiel, sur sites ou dans les établissements, en consultations par webcams. » Le dispositif Happs Line existant déjà, à destination par exemple des étudiants partis à l'étranger ou ne pouvant accéder aux consultations en présentiel, il a fallu le généraliser, mais sans partir de zéro - une raison supplémentaire, pour Fanny Sauvade, d'étoffer les offres à distance, pour pallier rapidement les difficultés liées à ce type de situation d'urgence. « Tous nos pys ont du s'y mettre, même ceux qui s'étaient montrés plus réticents sur le principe, au départ » - craignant sans doute les désagrément induits par cette modalité particulière d'échanges.



La difficulté principale, à ce niveau, concernait les étudiants rentrés chez leurs parents, et ne disposant pas sur place « des conditions nécessaires pour une consultation psychologique à distance » (manque d'intimité, sinon de matériel). D'autres étudiants suivis, misant sur un confinement de courte durée, avaient exprimé le souhait d'attendre le retour en présentiel. Dans tous les cas, hormis un investissement général des jeunes sur les réseaux sociaux (« un outil de partage et de maintien du lien, qu'il ne s'agit pas de diabo-



liser en ce moment »), la situation renforce « les différences extrêmes entre ceux qui arrivent déjà bien à structurer leur temps et ceux qui se laissent glisser dans une inversion du rythme jour/nuit, qui perdent des repères, qui intensifient des consommations problématiques (tabac, alcool, drogues)...

« Nous n'avons pas forcément reçu plus de demandes, poursuit-elle, mais constaté une indéniable dégradation psychologique des personnes que nous avons continué à suivre, comme les étudiants confinés en chambres de 9 mètres carrés en cité U, loin de leur famille et ne disposant pas forcément d'un très bon réseau internet, ceux qui rentrent chez leurs parents avec des climats ou situations de conflit très compliqués ; ainsi qu'énormément d'internationaux n'ayant pas pu rentrer chez eux du fait de la fermeture des frontières. » De la même façon, « de nombreuses personnes évoquent des pensées suicidaires, en ce moment, l'isolement renforçant les difficultés qui étaient pré-existantes. »

Défis à venir, initiatives à ordonner

Au niveau des partenaires, Fanny Sauvade a pu constater « une très forte sollicitation de l'association, ces derniers se montrant particulièrement mobilisés, très attentifs à la situation des étudiants. » Ainsi, « même à l'échelle des professeurs, nous sommes contactés par des personnes se demandant ce qu'elles

peuvent faire pour venir en aide aux plus fragiles. » Beaucoup d'entre eux sont en première ligne, conservant le contact avec des jeunes et faisant appel à l'association quand ils constatent des situations particulièrement préoccupantes. De la même façon, quand la communication sur l'aide psychologique existait auparavant « de manière assez peu visible » sur les sites des partenaires, « la communication est désormais massive, sur tous les dispositifs de soutien qui existent. »

Pour l'avenir, la codirectrice d'Apsy-tude le reconnaît volontiers : « On manque de visibilité, même si nous constatons que des personnes ont été fragilisées par le confinement, que des situations se sont aggravées : conflits familiaux, conjugaux, absence de cadre académique pour ceux qui avaient déjà du mal à s'investir dans leurs études... » En outre, à la perte générale de repères viennent s'ajouter « des peurs nouvelles, qu'on ne sait pas encore gérer. Or être confronté à l'inconnu, cela produit encore du stress, qui nous atteint tous. » Ainsi, « nous craignons des effets-rebonds, dès la levée du confinement. »

Pour la rentrée prochaine, par exemple, « je pense que la situation va venir révéler des choses qui étaient déjà là avant : les familles qui sont dans une attitude très protectrice vont être soumises à de nouvelles angoisses ; quant à celles au sein desquelles les relations sont

tendues, l'éloignement sera d'autant plus nécessaire. »

Pour autant, pour conclure sur une note positive, Fanny Sauvade a pu relever un impressionnant « foisonnement d'initiatives solidaires » qui se sont mises en place presque naturellement, face à l'urgence : ligne d'écoute de psychologues bénévoles pour Cogito'Z, à Paris ; sites de ressources pour les étudiants ; mobilisation d'étudiants en psycho disposés à mettre en pratique bénévolement leurs savoir-faire et connaissances... Pour autant, « il y a beaucoup de choses, parmi lesquelles il va désormais falloir s'y retrouver : quelles ressources on identifie, comment les étudiants peuvent y avoir accès, etc. » Et il s'agit aussi de maintenir la vigilance sur les dispositifs de prévention, « sans attendre l'arrivée d'une grosse crise comme celle-ci pour se préoccuper de notre santé mentale, de notre bien-être, et de la formation/sensibilisation des acteurs de première ligne. » A l'instar des personnels enseignants, susnommés, qui pourraient jouer un rôle majeur dans le repérage et l'orientation des étudiants en difficulté vers des professionnels qualifiés... ■



<http://www.apsytude.com/fr/>

