

Apsytude : « Offrir un accompagnement personnalisé »

Depuis 2010, l'association Apsytude rassemble des psychologues pour favoriser le bien-être étudiant. Quatre questions à ses deux co-directrices et fondatrices, Fanny Sauvade et Laurentine Veron.



Fanny Sauvade, co-directrice



Laurentine Veron, co-directrice

Comment percevez-vous l'évolution en termes de prise de conscience de la santé mentale, depuis la crise sanitaire ?

Il y a clairement eu une prise de conscience de l'importance des questions de santé mentale - globalement, et particulièrement auprès du public étudiant -, mais cela a été un peu mis en exergue comme s'il s'agissait d'un problème nouveau. Or ces constats sont à l'origine-même de la création d'Apsytude. L'avantage, c'est que cette thématique a été mise en lumière auprès du public, favorisant une levée du tabou et une augmentation des demandes d'aide de la part des étudiants.

Par ailleurs, de plus en plus d'établissements se posent désormais la question de l'accompagnement psychologique de leurs étudiants, étant confrontés à plus de cas qu'auparavant - en partie parce que ces derniers vont plus mal, en grande

partie aussi parce qu'ils s'autorisent plus à le dire...

Cela a aussi entraîné la mise en place de dispositifs dédiés par l'Etat - ce qui constitue bien sûr une bonne nouvelle -, avec pour conséquence, à notre niveau, l'interruption ou la réduction de certains partenariats, notamment avec des Crous. Mais attention : si l'on souhaite offrir à tous la même chose, cela peut parfois entraîner une baisse de la qualité de la réponse apportée... Apsytude, de son côté, offre à chacun des étudiants qu'elle rencontre un accompagnement personnalisé : au plus près, au plus tôt, le temps qu'il faut, avec une bonne connaissance du tissu médico-social de chaque territoire, etc.

Comment ont évolué les demandes de consultations à distance et/ou en présentiel ?

On parle souvent du distanciel comme étant une solution a minima, mais il existe des avantages et des

inconconvénients aux deux approches. Au moment de la crise sanitaire, nous développons déjà depuis cinq ans nos dispositifs de vidéo-consultation - une solution très pratique pour les étudiants confinés, en situation de handicap ou parmi les plus mobiles. Nous assistons cependant, cette année, à une vague inverse : certains étudiants préfèrent se mettre sur liste d'attente pour le présentiel plutôt que de décrocher immédiatement un rendez-vous en visio.

Il y a sans doute eu une forme d'épuisement du rapport au virtuel et à la webcam, l'envie d'un lien peut-être un peu plus « incarné ». Par ailleurs, parmi nos partenaires, beaucoup nous demandent aujourd'hui, prioritairement, du présentiel, sauf quand ils ont des campus sur plusieurs villes, ou des sites secondaires sur de plus petits territoires, etc. Nos solutions sont pensées pour s'adapter vraiment aux besoins de chaque public.

Quels ont été les développements propres à Apsytude depuis les RDVSE de l'an dernier ?

La poursuite d'une forte augmentation des demandes de mise en place d'actions. Nous avons donc augmenté notre capacité de réponse, tout en retravaillant en profondeur une action : les P'Ose, ces ateliers thématiques d'abord pensés en présentiel, qu'il est désormais possible d'organiser aussi en distanciel. S'ils peuvent toujours être dédiés au sommeil, au stress, à la relaxation... nous proposons également un programme plus conséquent permettant d'amener les étudiants vers des projets solidaires, où ils se sentiront plus « utiles ». L'an dernier, nous avons eu 90



prise en charge existaient déjà (*Maisons des adolescents, Point accueil et écoute Jeunes, centres médico-psychologiques...*). Et on relève une inquiétude au sein de notre profession : celle d'une éventuelle dégradation plus conséquente du service public, pour privilégier du libéral qui pouvait jusque là être financé par les mutuelles... qui sont elle-même en train de se désengager. En outre, l'accès au dispositif se fera sur prescription médicale - or beaucoup d'étudiants n'ont pas de médecin traitant...

Pour autant, nous pensons que cela pourra aider certaines personnes qui préfèrent se tourner vers un professionnel libéral, pouvoir choisir. Mais attention : les moyens ou le manque de moyens ne se situent pas qu'au niveau financier. Bien souvent, le fait de pouvoir ou non payer ne constitue pas le seul problème : il faut savoir à qui s'adresser, comment s'y rendre, à qui faire confiance, de quoi parler, etc. C'est pourquoi, chez *Apsytube*, nous cherchons certes depuis le début des moyens pour que les étudiants n'aient rien à déboursier... mais aussi à lever tous ces freins, via une communication adaptée, relayée par le partenaire, une implantation locale, des secrétariats réactifs... Car plus on va mal, moins on a de capacité à demander de l'aide, à faire des démarches, à trouver l'information. ■



Contact :

apsytude@gmail.com

sollicitations de structures. Depuis lors, nous avons mis le holà à toutes les demandes qui attendaient de nous que nous nous comportions en «pompiers», pour favoriser des structures soucieuses du bien-être de leurs étudiants dans la durée, ayant bien pris conscience du fait qu'il ne s'agissait pas que d'une question de contexte...

Aujourd'hui, nous travaillons beaucoup plus avec de petits établissements, très en proximité avec leurs étudiants, qui se sentent débordés par le nombre des demandes émanant de jeunes en souffrance. Car en plus des consultations à proprement parler, nous jouons aussi le rôle de référents

sur toutes les questions de santé mentale, susceptibles d'être sollicités face à une situation complexe. En outre, à la dernière rentrée, nous avons obtenu 14 nouveaux partenariats financiers, pour une soixantaine au total.

Quel est votre diagnostic du dispositif *Mon Psy* lancé par l'Etat en avril dernier, qui propose des séances annuelles d'accompagnement psychologique remboursées ?

Nous saluerons toujours la multiplicité des dispositifs proposés, pour répondre à des situations variables dans la population. Mais des dispositifs de