

OFFRIR LE MONDE

• ÉTUDES SUP

« Je ne suis pas capable » : les universités créent des ateliers pour aider les étudiants à gérer leurs émotions

Les études supérieures peuvent être une période de grande vulnérabilité pour les étudiants. Certaines facultés proposent, depuis quelques années, des temps de réflexion collective pour valoriser les qualités et ressources de chacun.

Par Séverin Graveleau

Publié le 14 avril 2025 à 05h45 • Lecture 4 min.

Article réservé aux abonnés



La Bibliothèque nationale universitaire, à Strasbourg, en juillet 2024. ABDESSLAM MIRDASS / AFP

C'est « *par curiosité* » que Fanny Valentin a poussé en septembre 2024 la porte de l'atelier « Bien dans mes baskets » de l'université de Lorraine. L'étudiante de 18 ans, inscrite en première année de psychologie à Nancy, avait vu passer des affiches dans sa fac. « *Ça parlait de "renforcer sa confiance en soi", de "savoir gérer ses émotions", de "bien-être"; des notions qui parlent à beaucoup d'étudiants. Je me suis dit que ça ne pouvait pas faire de mal* », explique la jeune femme. Elle en est finalement à sa cinquième participation.

Dans ces ateliers collectifs, « *on apprend des choses sur les émotions, sur les "croyances limitantes" qui nous freinent ou alimentent un manque de confiance. Les étudiants font des petits exercices pour réfléchir individuellement à leurs difficultés* », décrit Fanny. « *Pas de quoi changer [sa] vie* », selon elle, mais « *ça fait du bien de prendre un temps pour réfléchir sur soi* ».

LA SUITE APRÈS CETTE PUBLICITÉ

Ces ateliers, animés par un psychologue ou un coach en développement personnel, ont été lancés par l'université de Lorraine après la pandémie de Covid-19. Ici comme ailleurs cette crise sanitaire a accentué et mis en lumière la mauvaise santé mentale des étudiants.

Lire aussi | [Cinq ans après la crise due au Covid-19, les « chèques psy » pour les étudiants ont été utiles mais insuffisants](#)

Dans les consultations de services de santé universitaires, surchargés depuis 2020, la question du manque d'estime de soi des étudiants revient régulièrement, à côté de l'anxiété, de la dépression et des idées suicidaires. Les universités de Lorraine, mais aussi de Savoie-Mont-Blanc, de Tours, ou encore de Rennes, pour ne citer qu'elles, ont donc mis sur pied, depuis quelques années, des ateliers pour les accompagner sur ce sujet précis.

« Apprendre vite le métier d'étudiant »

Car si l'estime de soi se construit depuis l'enfance, les études supérieures, notamment les premières années, sont une période de vulnérabilité importante. *« Les étudiants doivent d'un coup devenir autonomes. Ils changent d'environnement social et doivent se faire des nouveaux amis. Ils sont confrontés à des matières et attentes académiques inédites, doivent apprendre rapidement le métier d'étudiant... Autant d'éléments qui peuvent fragiliser leur estime d'eux-mêmes »*, explique Sonia Metalnikoff, responsable du pôle réussite de l'université Savoie-Mont-Blanc. En plus d'un accompagnement individuel des étudiants dans le besoin, ce service propose depuis 2020 des ateliers réguliers, en présentiel ou en distanciel, sur la méthodologie du travail universitaire, la gestion du temps, la mémorisation ou la confiance en soi.

Newsletter

« Campus »

Etudiants, jeunes diplômés : comment la jeunesse se forme et change la société

S'inscrire

Le déroulé de ces ateliers est à l'image de ce qui se fait dans d'autres universités : pendant quelques heures sont proposés aux étudiants des petits jeux, des temps de « psychoéducation » sur le fonctionnement des émotions, des moments de relaxation ou de travail sur la gestion du stress et des temps de parole. L'objectif étant de mettre en place de nouvelles manières de penser et de sortir de la croyance délétère du « je ne suis pas capable ».

Lire aussi | [Une « épidémie de solitude » se répand chez les jeunes](#)

Car, cette petite musique insidieuse n'est jamais anodine. *« La recherche a montré que les étudiants qui ont une estime d'eux positive prennent plus soin d'eux, font plus de sport, consomment moins d'alcool et de drogues »*, décrypte Julie Arsandaux, maîtresse de conférences en psychologie à l'université de Nantes et autrice d'une thèse sur le sujet. Or, ces comportements ont logiquement des effets sur la réussite académique, et vice-versa.

De quoi justifier selon elle la mise en place de ces programmes de promotion de l'estime de soi dont la recherche a déjà montré l'efficacité chez les enfants. Selon la chercheuse, étant donné que *« les individus basent leur estime d'eux-mêmes sur des aspects différents de leur vie : réussite académique, forme physique, relations sociales »*, ces interventions doivent reposer sur une diversité d'approches et de types d'interventions : exercices de connaissance de soi, soutien social, gestion du stress, méditation, activité physique...

Une image trop négative des groupes de parole

Reste à faire venir dans ces ateliers les étudiants qui en ont le plus besoin, une gageure selon plusieurs responsables interrogés. *« Ils ont souvent peur de devoir parler en public de leurs difficultés, dans une représentation un peu négative des groupes d'alcooliques anonymes. Mais ce n'est pas ce qu'on leur demande : nos ateliers ne sont pas des groupes de parole où l'on doit se dévoiler »*, explique en souriant Fanny Sauvade, psychologue et cofondatrice d'Apsytude. Cet organisme regroupe des psychologues qui animent notamment des interventions auprès des jeunes sur leurs lieux d'étude. Elle montre cependant l'intérêt de l'effet groupe : *« Les étudiants ont souvent l'impression qu'ils sont seuls à avoir des difficultés. Les ateliers collectifs permettent de montrer que les autres aussi ont des faiblesses, et cela a déjà un effet sur la confiance en soi. »*

Il n'y a officiellement pas non plus de groupe de parole à l'université de Tours où un atelier sur l'estime de soi a été lancé en septembre 2024. Mais pour permettre tout de même un échange de ressentis et d'expériences entre la dizaine d'étudiants présents à ces rendez-vous mensuels, ces derniers sont par exemple invités à écrire sur un dessin anonyme (dit « arbre de vie ») leurs difficultés, leurs forces, leurs besoins, leur projet de vie... Ce dessin est ensuite affiché dans la salle et visible de tous. Un travail sur la définition de la confiance et de l'estime de soi est aussi organisé, ainsi que des réflexions sur le regard des autres, la peur du jugement, de l'échec...

Lire aussi | [Cinq ans après, les cicatrices d'une « génération Covid » : « Je ne me projette plus qu'à court terme »](#)

« L'idée est d'amener des étudiants qui ont tendance à se dévaloriser à parler d'eux en positif, à voir leurs qualités et les ressources qu'ils ont à leur disposition », commente Eve Semler-Collery, psychologue au service de santé universitaire. « Il n'y a pas d'effet magique possible en trois heures, concède la psychologue. On leur propose simplement de prendre soin d'eux, de mettre un coup de projecteur sur ce qui va bien le temps d'une parenthèse. Bref : d'amorcer une réflexion personnelle, positive, qui continuera peut-être ensuite. »

Pour les services de santé universitaires ou de réussite étudiante qui en sont à l'initiative, ces ateliers ouverts à tous les étudiants sont aussi l'occasion de repérer ceux en plus grande difficulté et de les orienter, le cas échéant, vers un accompagnement plus individualisé. Dans une étude de l'université de Bordeaux de 2024, 41 % des étudiants présentaient des symptômes dépressifs, contre 26 % avant la crise sanitaire...

Séverin Graveleau

Services *Le Monde*

Découvrir

Phosphore x Le Monde : le nouvel hebdo numérique des 14-19 ans

Calculez votre empreinte carbone et eau avec l'Ademe

Retrouvez nos derniers hors-séries, livres et Unes du Monde

Voir plus