

# Confiance en soi et réussite des étudiants

Journée d'échanges sur les enjeux  
de la vie étudiante

Actes de la journée  
et présentation  
des partenaires

Infos et inscription gratuite sur  
[www.apsytude.e-monsite.com](http://www.apsytude.e-monsite.com)

Partenaires financiers et organisateurs



Partenaires organisateurs



a **PSY**tude

Graphisme : Louma Sauteot

## Sommaire

---

Remerciements .....	2
Partenaires .....	2
Apsytude.....	3
Macif Prévention .....	4
CROUS de Lyon-St Etienne.....	5
Université Claude Bernard Lyon 1 .....	6
AFPSSU .....	7
Animafac.....	8
Ecole de Psychologues Praticiens .....	9
Gaelis .....	10
LMDE .....	11
Santé Mentale et Communautés.....	12
Résumés des présentations .....	13
Table ronde 1 : « Etat des lieux sur la confiance en soi et la réussite des étudiants » .....	13
Table ronde 2 : « Confiance en soi et réussite : Facteurs de risques et facteurs protecteurs » ...	14
Atelier 1 : « Confiance en soi et autonomisation » .....	15
Atelier 2 : « Confiance en soi et bien-être » .....	17
Atelier 3 : « Confiance en soi et isolement/lien social».....	19
Atelier 4 : « Confiance en soi et projet de vie (personnel et professionnel) » .....	21

## Remerciements

---

Avec presque 4 ans d'existence, cette journée d'étude marque un tournant pour Apsytude et souligne l'important soutien de nos partenaires pour notre projet associatif.

Aussi, nous souhaitons remercier pour leur aide à l'organisation de cet événement, l'ensemble du **comité de pilotage** et notamment : la Macif Prévention, le CROUS Lyon-Saint Etienne, Gaelis, l'École de Psychologues Praticiens, Santé Mentale et Communautés, la LMDE, l'AFPSSU et Animafac.

Et plus particulièrement : Damien André, Alexandrine Bermell-Jamet, Alexandra Bernardin, Magalie Besson, Anne Boucharlat, Charles Bozonnet, Gaëtan Constant, Martine De Chilly, Romain Delore, Isabelle Fardi, Sylvain Farge, Guillaume Gheysen, Patrice Gonzalez, Christine Goursaud, Rocio Hernandez, Melina Lemonaris, Caroline Martin-Piva, Arno Pimenta, Adrien Strutynski et Stéphanie Thomas.

Sans oublier Caroline Marque pour sa participation toujours active même à distance !

Nous tenons bien entendu à remercier sincèrement **les financeurs** (CROUS Lyon Saint-Etienne, Macif Prévention) pour leur investissement dans ce projet qui n'aurait pas vu le jour sans leur aide. Et l'Université Claude Bernard Lyon 1 pour son accueil dans ses locaux.

Nous remercions également tous les **intervenants** venus partager leur expérience. Sans oublier les **animateurs** et les **rapporteurs** pour leur travail de mise en lien et de synthèse et **les bénévoles** pour leur investissement solidaire, leur temps et leur bonne humeur.

De plus, merci à Jean-François Arrue et Florence Perrin pour leur soutien.

Merci également à Louma Sautot, étudiante et réalisatrice du visuel de cette journée ; Catherine Duquesne pour son soutien moral, opérationnel et sa bienveillance et Aurélie Brousse pour son aide sur la communication.

Nous remercions également toute l'équipe d'Apsytude pour son professionnalisme et son dynamisme. Nous tenons notamment à remercier Nathalie Pain qui a contribué à la naissance de ce projet.

Enfin, nous tenons tout particulièrement à remercier Gaëlle Ichiza pour son investissement et son travail de qualité pour l'organisation de cette journée.

Fanny Sauvade et Laurentine Véron  
Co-directrices d'Apsytude

## Partenaires

---



LA PSYCHOLOGIE AU SERVICE DES ETUDIANTS

Association loi 1901

Prévention de la détresse psychologique et Promotion de la santé mentale des étudiants

### Pourquoi avoir créé cette association ?

La population étudiante est particulièrement à risque de souffrance psychologique et présente des problématiques spécifiques. Il est donc important de proposer des actions adaptées à ce public et qui tiennent compte de ses besoins.

### Qui sont les intervenants ?

Toutes ces activités sont assurées par des **psychologues**.

Certaines actions bénéficient également du soutien opérationnel de **stagiaires en psychologie** et d'une personne en **service civique**.

### Quelles sont les actions d'Apsytude ?

- Les **Points Ecoute Psychologique du Supérieur (PEPS)** : accompagnement psychologique par une psychologue
- Le **Groupe** à médiation thérapeutique : en association avec Santé Mentale et Communautés
- Les **forums de sensibilisation** dans les établissements d'enseignement supérieur du Grand Lyon
- Les **interventions** de prévention sur différents thèmes relatifs à la santé mentale, comme par exemple la gestion du stress, la dépression, le suicide, l'estime de soi...
- Le **Comité de Réflexion Pluridisciplinaire** pour :
  - créer un maillage entre les différents acteurs et enrichir les pratiques respectives
  - préparer une journée d'étude sur la vie étudiante : « Confiance en soi et réussite des étudiants » – 22 Novembre 2013.
- **Porte t'apporte** : recherche-action sur un programme pilote de prévention de la détresse psychologique des étudiants vivant en résidence universitaire.

### Comment sont financées ces activités ?

Nos partenaires financiers sont :

- CROUS Lyon-St Etienne (Centre Régional des Œuvres Universitaires et Scolaires)
- INPES (Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé)
- Gaelis (Groupement des Associations Etudiantes Lyonnaises Indépendantes et Solidaires)
- Astuce-Lycéens
- EPP (Ecole de Psychologues Praticiens)
- MACIF Prévention Rhône-Alpes
- Université Claude Bernard Lyon 1
- La Mutuelle Des Etudiants (LMDE)
- Santé Mentale et Communautés (SMC)
- Lycée du Parc

### Contact

Fanny Sauvade ou Laurentine Véron  
apsytude@gmail.com - 06 27 86 91 83

### Pour en savoir plus

[www.apsytude.e-monsite.com](http://www.apsytude.e-monsite.com)

# PREVENTION



---

En tant qu'assureur mutualiste, la MACIF ne se limite pas à prendre en charge et à indemniser ses sociétaires en cas de sinistres. **Assurer, c'est aussi prévenir.** Une mission d'intérêt général que la MACIF remplit depuis plus de 20 ans !

La Prévention fait donc partie des missions naturelles du groupe MACIF avec des actions concrètes menées localement dans des domaines variés : Sécurité routière, Accident de la vie Courante, Sécurité en mer, santé...

## **Pour le Groupe MACIF, la prévention c'est...**

- plus de **1800 journées de Prévention organisées**, soit près de 5 manifestations par jour
- **450 000 personnes sensibilisées**
- un budget annuel de **4,1 millions d'euros**

## **Pour la région Rhône-Alpes (10 départements), la prévention c'est...**

- **142 journées d'actions**
- **plus de 12 000 personnes sensibilisées**
- un budget annuel de **245 652 euros**

La politique de Prévention du groupe MACIF est définie collectivement et repose sur la mobilisation de l'ensemble des parties prenantes de l'entreprise, élus, salariés et partenaires.

**Enjeu :** développer nos actions vers nos sociétaires pour les inciter à adopter un comportement responsable et citoyen.

## **A propos du Groupe Macif**

Mutuelle d'assurance sans intermédiaire, la Macif est une entreprise d'économie sociale qui couvre les besoins de plus de 5 millions de clients dont 4,8 millions de sociétaires, en assurances de biens, santé, prévoyance, banque, épargne, crédit, et assistance avec des offres dédiées aux jeunes et étudiants. Gérant plus de 17 millions de contrats au 1er janvier 2013, le Groupe a réalisé un chiffre d'affaires de 5,4 milliards d'euros en 2012.

## **A propos de la Macif en région Rhône-Alpes**

Acteur clé de la région, Macif Rhône-Alpes couvre plus de 650 000 sociétaires. Elle encaisse près de 373,5 M€ de cotisations et gère plus de 2 milliards d'euros d'encours d'épargne.

Plus d'informations sur [www.macif.fr](http://www.macif.fr)



---

## **Le CROUS au plus près des étudiants avec des services pour leur faciliter le quotidien**

**Le Crous de Lyon – Saint-Etienne, outre l’augmentation de l’offre de colocations dans son parc de logement, développe un plan d’actions sur le terrain afin de recréer du lien social dans ses lieux de vie.**

En effet, suivant l’enquête sur les conditions de vie des étudiants menée en 2010, si les étudiants jugent globalement leur santé comme étant bonne, a contrario, nombreux sont ceux qui déclarent éprouver des symptômes de mal-être. Ils expriment fréquemment des états de fatigue, de nervosité, de déprime et d’isolement.

**Pour pallier à ces situations et faciliter l’intégration et le quotidien des résidents, le CROUS de Lyon – Saint-Etienne accompagne les étudiants de diverses manières :**

**Dès leur arrivée** en résidence universitaire, les nouveaux étudiants sont accueillis par des anciens résidents, appelés « **étudiants référents** ». Ils sont ainsi guidés dans l’ensemble de leurs démarches et accompagnés dans la découverte de leur nouvel environnement : visite du site, découverte des divers services gratuits proposés dans la résidence, accompagnement pour la demande d’aide au logement, etc.

**Tout au long de l’année, des animateurs socio-culturels**, en contrat CROUS ou volontaires en service civique interviennent dans les structures et proposent des activités variées : ateliers dessin, concerts, cours de danse, tournois sportifs, visite de la ville, etc. Les animateurs sont présents au quotidien pour développer les échanges et les rencontres entre résidents. Ils coordonnent les demandes des étudiants désireux de s’investir dans la vie de leur résidence et les accompagnent dans la mise en place de leurs initiatives directes.

**En partenariat avec l’association Apsytude, le Crous développe le programme « Porte t’apporte »**, soutenu par l’INPES et l’Observatoire Régional de Santé Rhône-Alpes et l’Ecole de Psychologues Praticiens. Ce dispositif s’articule en trois volets principaux : **une action de prévention** en porte-à-porte dans les résidences, menée par des étudiants stagiaires en psychologie, **un Point Ecoute** tenu par un psychologue professionnel, en accès libre dans la résidence, et une **sensibilisation des personnels** de résidence à la détresse psychologique.

Lancé à la rentrée 2012 dans les résidences de Villeurbanne, du site Allix (Lyon 5ème) et de Cavalier (Lyon 3ème), ce programme a permis 186 consultations gratuites. Ces actions sont développées cette année dans **3 nouvelles résidences universitaires** : Delessert (Lyon 7ème), Mermoz (Lyon 8ème) et Tréfilerie (Saint-Etienne).

### **Contact Presse :**

Aurélien BROUSSE : 06.34.01.46.09

aurelie.brousse@crous-lyon.fr

[www.crous-lyon.fr](http://www.crous-lyon.fr) | [www.facebook.com/CrousdeLyonSaintEtienne](https://www.facebook.com/CrousdeLyonSaintEtienne)



Créée en 1970, l'Université Claude Bernard Lyon 1, avec 39 000 étudiants, a su s'imposer comme une des plus grandes universités françaises, tant par son nombre d'étudiants que par la qualité de sa recherche. 1ère université en région, 1ère université française en santé et en dépôt de brevet, dans les domaines sciences, technologie, santé ainsi que sciences humaines, l'Université Lyon 1 avec 80% de filières directement professionnalisantes, montre son attachement à former des jeunes qui peuvent s'insérer immédiatement sur le marché du travail. Avec ces 5 000 personnels répartis sur 13 sites, l'Université Claude Bernard Lyon 1 est aussi un des premiers employeurs publics de la Région Rhône-Alpes.

## **1ère université en région, 1ère université de France en santé**

L'université, installée sur 13 sites en Rhône-Alpes dans le Grand Lyon, à Bourg-en-Bresse, à Roanne et à St-Etienne, contribue efficacement au développement des territoires.

2 630 enseignants chercheurs et enseignants dont 700 hospitalo-universitaires, 1 700 personnels administratifs, assurent les missions d'enseignement et de recherche de l'université.

Avec ses 5000 personnels, L'Université Claude Bernard Lyon 1 est ainsi un des premiers employeurs publics de la région.

## **Une université accueillante**

L'université accueille cette année près de 39 000 étudiants (soit près de 15 % des étudiants de la région Rhône-Alpes), dont 51% sont des jeunes femmes.

Les étudiants étrangers qui représentent 125 nationalités constituent 11% de cet ensemble.

Près de 80% des étudiants sont inscrits dans des filières professionnalisantes. 9250 diplômes sont délivrés chaque année.

L'université dispense des formations dans les secteurs de la santé, des sciences et aux métiers de l'enseignement.

Environ 350 diplômes de doctorat sont délivrés chaque année.

Enfin, l'université accompagne aussi bien les demandeurs individuels que les entreprises privées à travers la formation continue des cadres et techniciens.

## **Une université tournée vers l'innovation**

L'Université Claude Bernard Lyon 1 est une université multidisciplinaire dont la recherche va de la recherche fondamentale à ses applications (plus de 4 500 publications internationales par an et 40 dépôts de brevet, ce qui fait d'elle la 1ère université française pour les dépôts de brevets). Elle comprend 69 unités de recherche notamment en santé, environnement et matériaux.



---

L'Association Française de Promotion de la Santé Scolaire et Universitaire (AFPSSU) a une spécificité, une originalité qui lui donnent une identité restée jusqu'à présent sans pareil.

Elle se distingue notamment par :

### 1. Sa structure

Constituer *et animer* un réseau de professionnels issus de tous les milieux de l'Education nationale (professionnels de santé , de l'action sociale psychologues ,enseignants et chefs d'établissement ) du milieu associatif (parents , responsables d'associations en recherche d'assistance à des problèmes particuliers de santé) avec une large représentation des différentes régions de France et des DOM et des TOM en lien avec les structures de soins et les collectivités territoriales

### 2. Sa mission

Celle de valoriser la pluralité et la diversité de ses sociétaires pour soutenir dans un engagement commun les projets et actions conduits de la maternelle à l'université en faveur de la santé des jeunes prise dans sa globalité et le bien être scolaire, une des clefs de réussite tout au long de la vie.

### 3. Son objectif

Créer une dynamique de réseaux d'acteurs pour agir ensemble pour mieux prévenir, s'informer pour mieux se former, échanger les pratiques pour mieux collaborer.

### 4. Sa **gestion** administrative et de communication menée exclusivement par des **bénévoles** ; Pour réaliser ses objectifs l'AFPSSU fait appel à un conseil scientifique composé d'experts du monde de la santé, des sciences humaines et de l'éducation et s'investit dans plusieurs pôles d'activités

- a. **Information**, par la mise en ligne **d'un site internet** [www.afpssu.com](http://www.afpssu.com)
- b. **Formation** par l'organisation à Paris **de journées scientifiques annuelles** favorisant débats et échanges de pratiques autour d'une thématique liée à la problématique des jeunes scolarisés et au plus près de l'actualité et des préoccupations professionnelles.
- c. **Diffusion d'actions** innovantes réalisées en pluridisciplinarité dans le domaine de la santé à l'école et à l'université par la création d'un **appel à initiatives et projets**
- d. **Publication** :
  - **la Revue de Santé Scolaire et Universitaire**
  - « **Aide-mémoire de la santé à l'école** » ouvrage collectif édité par Dunod conçu par l'AFPSSU sous la direction d'Hélène Romano, expert au conseil scientifique



---

Animafac est un réseau national d'associations étudiantes visant à promouvoir l'engagement associatif et à accompagner les bénévoles étudiants dans la réalisation de leurs projets.

Depuis 1996, Animafac met à leur disposition une large palette d'outils - formations, guides et fiches pratiques, kits de campagne - élaborés à partir de l'expérience cumulée des associations du réseau.

Tout au long de l'année, Animafac anime également de nombreux cadres d'échanges et de débats à destination des associations du réseau. Au niveau national, les Week-ends au campus rassemblent ainsi près d'un millier de personnes, tandis que localement, des relais inscrivent les associations étudiantes d'un territoire dans un réseau d'échanges de pratiques.



# École de Psychologues Praticiens

---

L'École de Psychologues Praticiens, « Psycho-Prat », est un établissement privé d'enseignement supérieur qui dépend de l'Institut Catholique de Paris. Elle dispose de deux antennes : une à Paris et une à Lyon. Elle prépare en 5 ans au diplôme de Psychologue, reconnu par décret.

L'admission se fait sur concours en mai et septembre.

L'originalité de la formation consiste dans l'alternance d'enseignements théoriques et de stages à partir de la 3<sup>ème</sup> année. Les enseignants sont praticiens et enseignants chercheurs dans des disciplines diverses telles que la psychologie, la psychiatrie, la neuropsychologie, la philosophie, les ressources humaines, le marketing... Les 4 premières années l'enseignement est général et porte sur les différents champs d'application de la psychologie. En 5<sup>e</sup> Année, l'étudiant choisit une spécialisation en Clinique (Education et Santé – Psychopathologie – Justice et droit) ou en Entreprise (Ressources Humaines – Marketing).

Les connaissances théoriques et l'expérience acquise au cours de ses stages ainsi que le soutien de l'Association des Anciens lui permettent de s'intégrer dans le monde du travail dans de nombreux domaines : secteur hospitalier, associatif, humanitaire, pénitentiaire, éducation, enfance, cellule de crise. Son diplôme lui permet également de poursuivre ses études (doctorat) ou de s'installer en cabinet libéral.



---

GÆLIS veut dire Groupement des associations et élus étudiants indépendant et solidaire. Une trentaine d'associations étudiantes de Lyon, font partie de cette association « loi 1901 ». Vos associations étudiantes ont décidé de créer cette fédération pour mieux travailler ensemble et vous défendre au quotidien. Initialement centrée sur Lyon 1, notre fédération d'associations s'étend maintenant aux universités Lyon 2 et Lyon 3.

Travailler ensemble, dans un réseau soudé, nous permet d'avoir plus de poids pour remplir des missions communes qui sont aussi ) celles de GÆLIS : Promouvoir représenter et défendre les droits et intérêts des étudiants. Promouvoir l'esprit d'association et de solidarité chez les étudiants. Proposer un maximum de services faciles d'accès aux étudiants. Participer à l'animation des campus par tout événement (conférences, publication, réunions, événements sportifs, festifs, et de solidarité).

Pour avancer ensemble, les associations membres de GÆLIS partagent quelques valeurs fondatrices, rails nécessaires sur lesquels évolue le train de la solidarité étudiante associative : le fonctionnement démocratique de l'association, administrée par et pour tous les étudiants. L'indépendance politique, syndicale et confessionnelle. Le pluralisme de l'association, dans les limites des valeurs de l'humanisme universitaire. La force de proposition et le pragmatisme face aux grands enjeux universitaires.

Au niveau national, GÆLIS partage ces valeurs avec d'autres associations fédérées au sein de la FAGE, la fédération des associations générales étudiantes, qui est aussi une association.



La Mutuelle Des Etudiants (LMDE) gère, par délégation de service public, le régime étudiant de sécurité sociale de plus de 920 000 étudiants affiliés sur l'ensemble du territoire français et assure, la couverture complémentaire de plus 310 000 adhérents.

Conformément à son engagement pour la solidarité et le bien-être des étudiants, la LMDE a développé, depuis sa création, une mission d'expertise et de veille sanitaire et sociale.

La LMDE vise à améliorer les conditions de vie des étudiants à travers l'accès à une protection sociale de qualité, aux soins et enfin à la prévention.

L'objectif de la LMDE est de sensibiliser, accompagner les étudiants vers l'autonomie et les responsabiliser. L'efficacité de l'intervention repose sur une méthode de prévention portée par les étudiants eux-mêmes. La « prévention par les pairs » favorise proximité, légitimité et confiance du public jeune ».



---

**Le Pôle Jeunes Adultes** (association Santé Mentale et Communautés, Villeurbanne) est un dispositif à destination des jeunes de 16 à 25 ans, de leurs familles et des professionnels qui les accompagnent. Nous travaillons en équipe pluridisciplinaire, à la fois dans une démarche de prévention et de soin. L'idée principale est de prendre en compte les bouleversements, psychiques et matériels que génère cette époque de la vie en même temps que la difficulté à entrer en soin (difficultés à se repérer dans le réseau ; difficultés économiques ; mais aussi difficultés à parler de soi, à concevoir qu'on puisse avoir besoin de l'aide d'un « psy »).

En conséquence, nous proposons des dispositifs et des modes de prise en charge qui se veulent souples, malléables, avec l'idée que cette souplesse permettra que le projet de soin soit co-construit et investi. Tous les espaces psychothérapeutiques sont neutres et confidentiels et les soins sont pris en charge par la sécurité sociale, sans avance des frais. Lors du premier entretien, que nous essayons de proposer une dizaine de jours après la demande, il est possible d'être accompagné par un professionnel ou quelqu'un de sa famille. Cela permet de faire le point sur son histoire, sur la raison de l'inquiétude des proches, sur les possibilités offertes dans notre dispositif, etc. Entretiens individuels, médicaux, groupes de parole ou à médiation, psychothérapies, travail familial, vont offrir un maillage, différent pour chacun, et en quelque sorte « à la carte », qui permettra de soutenir la personne qui en fait la demande. De quelques entretiens pour faire le point dans un moment difficile à des suivis plus longs, toutes les configurations sont possibles. Dans le cas où le dispositif, du fait de ses moyens, se révélerait insuffisant, nous faisons un travail d'orientation, soit en interne (dispositifs centrés sur la crise, notamment) ou en externe (services d'urgence.)

Pour plus de renseignements, il est possible de contacter des membres de l'équipe au 04 72 65 75 00.

### Table ronde 1 : « Etat des lieux sur la confiance en soi et la réussite des étudiants »

---

Intervention de Charles Bozonnet, élu étudiant Université Lumière Lyon 2 :

On fait le constat aujourd'hui d'un pessimisme général quant à l'insertion professionnelle des jeunes sur le marché du travail. De même, on observe que l'évolution du salaire entre 3 et 7 ans après l'insertion sur le marché du travail est aujourd'hui de 3% contre 15% en 1998, ce qui traduit une situation de morosité économique dont les jeunes sont les premiers touchés.

On observe qu'au sein de l'université demeure un taux d'échec important en première année. Les établissements semblent avoir le plus grand mal à permettre aux jeunes de développer leur projet professionnel et de s'insérer durablement sur le marché du travail.

En parallèle, l'observatoire de la vie étudiante estime que seulement 12% des étudiants se sentent pleinement intégrés dans la vie de leur établissement, traduisant un phénomène de malaise des jeunes au sein de l'enseignement supérieur.

Quel rôle les associations étudiantes peuvent-elles jouer face à ce phénomène qui semble perdurer ? Quel lien cette action doit-elle avoir avec l'université ? Quels leviers doivent être levés afin de redonner confiance aux jeunes et leur permette la réussite à laquelle ils aspirent ?

Intervention de Stéphanie Bertholon, psychologue-psychothérapeute TTC, Centre de Traitement du Stress et de l'Anxiété :

*Faut-il avoir confiance en soi pour réussir ?*

La confiance en soi est un concept psychologique passé dans le langage courant. Si bien qu'elle est érigée en norme sociale dont tout un chacun est censé être doté. Réussir est aujourd'hui le mot d'ordre de nos sociétés post-modernes. Il est donc naturel de voir ces deux termes réunis car ils symbolisent parfaitement les exigences que l'Homme se fixe aujourd'hui.

Réussir nécessite la mise en place de ressources : motivation, actions et efforts. La confiance en soi est une prédiction optimiste de nos ressources dans une situation particulière. Nous pouvons rapprocher la confiance en soi du concept de sentiment d'efficacité personnelle développé par A. Bandura qui postule que la croyance d'un individu en ses capacités à accomplir une tâche est plus déterminante que ses capacités réelles.

La confiance en soi se construit et se développe grâce au lien émotionnel et affectif qui va sécuriser l'enfant et permettre à l'adulte de croire en ses capacités à explorer le monde.

Le manque de confiance peut donc avoir des conséquences non négligeables dans différentes sphères de la vie : la scolarité et le travail, les relations affectives et sociales, pouvant même contribuer au développement de troubles psychologiques.

Mais l'excès de confiance peut aussi être dommageable que le manque de confiance ; la recherche d'un équilibre paraît être adaptée pour vivre sereinement mais aussi en harmonie avec ceux qui nous entourent.

## Table ronde 2 : « Confiance en soi et réussite : Facteurs de risques et facteurs protecteurs »

---

Intervention de Pierrette Estingoy, médecin psychiatre, Université Lyon 1 :

*Estime de soi et vulnérabilités psychiques chez les étudiants : état des lieux et perspectives*

Aujourd'hui, tandis que pèse la menace d'un avenir mondial incertain, réussite et performance sont les maîtres mots du parcours universitaire. Les étudiants font alors face à des injonctions paradoxales entre nécessité d'autonomisation, de performances professionnelles et d'accomplissement personnel et prévisions de crise, de chômage, de perte de valeurs, largement véhiculés par les médias. Dans ce contexte, comment garder sa confiance en soi et en l'avenir ?

Dans ce contexte, deux enquêtes ont été menées par le service de médecine préventive de Lyon auprès des étudiants de Lyon 1 afin de rechercher les marqueurs de vulnérabilité en santé mentale auxquelles ont été ajoutés les dimensions d'estime de soi ou de sentiment de maîtrise cognitive (enquête 2, 2011, n=1899). L'idée était de pouvoir envisager, le cas échéant, de nouvelles stratégies d'intervention précoce.

Outre le fait que les scores psychopathologiques (dépression, psychose) semblent s'être aggravés entre 2009 et 2011, nos résultats révèlent des niveaux d'estime de soi significativement inférieurs aux résultats attendus avec une majorité des étudiants enquêtés qui présentent une estime de soi faible à très faible.

Or nous savons que le renforcement positif de l'estime de soi contribue à améliorer la santé psychique en réduisant certaines composantes anxieuses et dépressives, comme le sentiment de culpabilité ou la crainte morbide de l'échec. A partir de là, nos actions de prévention se sont orientées vers une meilleure information des jeunes et des professionnels autour des risques en santé mentale mais aussi des moyens d'y remédier (recherches/actions, forum prévention, atelier de sophrologie).

ESTINGOY P., FORT E., NORMAND JC., et al., 2013, « Vulnérabilités psychiques chez l'étudiant. A propos de deux enquêtes en santé mentale à l'Université Lyon 1 », *Annales Médico Psychologiques*, 171 (2013), p. 392-398.

ESTINGOY P., REGEMBAL V. SALOME AG., et al, 2013, « Représentations des psychothérapies en population étudiants. Autour de recherches actions menées à l'université Lyon 1 », *Etudes et pratiques en psychologie*, Paris, vol. 1, p. 54-61.

## **Atelier 1 : Confiance en soi et autonomisation**

### **« Ce que j'ai besoin de savoir pour être autonome : Devenir autonome, avec qui, comment ? Ou comment gagner en autonomie ? »**

---

Intervention d'Elsa Penot et Chifa Montasser, CLAJJ Lyon :

*L'autonomisation par le logement*

Le **CLLAJ Lyon**, association d'insertion par le logement, accueille, informe et oriente les jeunes de 18 à 30 ans sur toutes les questions liées au logement et facilite l'accès aux droits.

LE CLLAJ LYON, Comité Local pour le Logement Autonome des Jeunes c'est :

- **Un accueil individuel avec des permanences sectorisées de premier accueil** : permettre aux jeunes d'exprimer leur projet logement, définir avec eux les modalités de sa mise en œuvre, expliquer l'aide apportée par le CLLAJ Lyon.
- **Des actions collectives d'information** :
  - **L'Atelier de Recherche de Logement** : une information sur les diverses possibilités de se loger, garanties, droits et devoirs de locataires et propriétaires.
  - **Le Point Services** : Une information et un soutien dans les démarches de constitution des dossiers de demande de logement auprès des bailleurs publics, réservataires et résidences sociales et résidences de jeunes travailleurs.
  - **Un toit sans tuile** : Mise en situation réelle dans un appartement. Apporter des informations pratiques : gestion du budget, aides au logement, entretien du logement, économies d'énergie.
  - **L'Atelier DALO** : (Droit Au Logement Opposable) informer et expliciter le droit au logement opposable et ses modes de recours. Aider à la constitution du recours par un soutien individuel.

Intervention de Catherine Natale-Robert, CROUS Lyon-St Etienne et Charles Bozonnet, Gaelis :

*Les Midis de l'autonomie*

Le service social du Crous intervient de façon individuelle et/ou collective auprès des étudiants afin de favoriser l'amélioration de leurs conditions de vie et de travail.

Les assistantes sociales ont ainsi un rôle d'écoute, d'accueil et d'information auprès des étudiants en difficultés.

Elles interviennent sur des questions d'ordre pratique relative à leur vie matérielle, des questions d'ordre administratif : procédures et démarches qu'ils ont à entreprendre, sur l'organisation des études, mais également sur des questions d'ordre personnel, relatives au vécu de l'étudiant. Elles peuvent orienter les étudiants vers des services spécialisés.

Tenant compte des attentes et des spécificités des étudiants, ce projet a pour but de répondre à un large public étudiant sur les thématiques du logement, de l'emploi, du budget, des démarches administratives et de la santé. L'idée est que les étudiants puissent rencontrer et identifier les services susceptibles de les intéresser sur des thématiques qui les concernent. Le projet a pour but de répondre avec des outils adaptés à un public spécifique en vue de leur transmettre des moyens d'autonomisation. Afin d'être la plus pertinente possible, l'action a été réalisée par le service social du CROUS en partenariat avec les étudiants qui ont pu dégager les priorités et les moyens de communication nécessaires.

Intervention de Matthieu Noël, administrateur délégué en charge de l'accès aux soins, des questions de société et des relations universitaires et collectivités territoriales, LMDE :

*L'autonomisation à travers l'accès aux soins*

1. Présentation de la LMDE :

- Ses missions
- Son approche globale de la santé
- L'objectif de la LMDE : accompagner les étudiants vers l'autonomie

La LMDE protège déjà plus de 900 000 étudiants en régime obligatoire de sécurité sociale. La LMDE est le seul centre national de sécurité sociale étudiante.

La LMDE, une mutuelle adaptée aux besoins des étudiants.

La LMDE est gérée par et pour les étudiants : c'est en effet un conseil d'administration composé d'étudiants qui décide des orientations politiques et stratégiques. Ce fonctionnement unique permet à la LMDE de proposer une protection sociale au plus près des besoins des étudiants. La LMDE propose ainsi une offre de complémentaires santé adaptées aux besoins des étudiants. En plus de gérer la sécurité sociale des étudiants et la mutuelle complémentaire, elle mène des missions d'expertise et de prévention auprès des jeunes. Ainsi, La LMDE milite au quotidien pour la santé des étudiants et intervient dans le débat public pour défendre ses valeurs de solidarité, d'égalité et de démocratie.

2. Les moyens d'accompagnement vers l'autonomie :

- En matière d'éducation au système de santé
- En matière d'accès à une protection sociale, aux soins et à la prévention : promotion des chèques santé, des centres de santé (partenariats), batailles politiques
- Notre démarche d'intervention par les pairs : action de déambulation, prévention par les pairs

**Atelier 2 : Confiance en soi et bien-être**  
**« L'étudiant acteur de son bien-être :**  
**Comment aider l'étudiant à être acteur de son bien-être ?**  
**Comment se saisir des dispositifs existants ? Quels bénéfices en retirer ? »**

---

Intervention de Myriam Palandre, Avenir Santé :

*Prévention des conduites à risque*

Avenir Santé est une association dynamique dont la vocation est de s'engager pour la santé des jeunes (les 12-25 ans) par des actions de prévention (accidents de la route, alcool, cannabis, tabac, sexualités et risques auditifs) qui leur sont destinées. Celles-ci ont lieu dans les établissements d'enseignement (secondaire et supérieur), en milieux festifs, sur l'espace public (via des équipes mobiles) ou bien encore sur internet et les réseaux sociaux ([www.montetasoiree.com](http://www.montetasoiree.com), [www.auvernigh.org](http://www.auvernigh.org) ...).

Nos intervenants sont des jeunes, entre 18 et 25 ans, majoritairement étudiants, spécialement formés et qui partagent les valeurs préventives de l'association, à savoir : l'altruisme, la tolérance, le respect, l'ouverture, etc.

La proximité en âge, le langage commun favorisent les échanges et l'impact des messages préventifs. **L'effet pair** est une vraie spécificité de l'association. Impliquer les jeunes à agir auprès d'autres jeunes est un engagement qui contribue à un enrichissement professionnel et personnel (développement de l'aisance orale, connaissances thématiques, compétences d'animation, gestion d'équipe, etc.).

Dans ce cadre, l'association recrute chaque année des bénévoles et des jeunes en service civique pour participer à ses activités.

Les motivations de leur implication peuvent être diverses (être touché de près ou de loin par une addiction, se sentir utile, tisser des liens, acquérir une expérience de terrain, etc.), mais elles rassemblent des jeunes, impliquent, enrichissent et favorisent la confiance en soi, le don de soi qui est une source d'épanouissement individuel et donne un sens à son existence sans oublier la sensibilisation à la santé et les changements possibles de comportement (réduction ou arrêt de certaines consommations, dépistage, etc.) pour soi-même.

Intervention de Damien André, psychologue Pôle Jeunes Adultes Santé Mentale et Communautés :

*Groupe de parole pour les 16/25 ans*

La permanence d'accueil groupal est un outil à destination des jeunes adultes 16-25 ans. Il a été créé il y a treize ans dans le cadre du Pôle Jeunes Adultes, un dispositif spécialisé dans l'accueil de ce public, et a peu changé depuis. Il repose sur l'idée que le groupe social et la parole des pairs est une dimension particulièrement importante à cet âge de la vie, et que par ailleurs elle est souvent plus accessible que la rencontre directe avec un professionnel. Y participent des jeunes désireux d'aborder entre eux des problématiques qui sont fréquentes à cet âge de la vie : les relations, les parents, l'avenir, les émotions, les séparations, tout ce qui concoure au « devenir adulte ».

L'idée est que deux fois par semaine, le mardi et le jeudi soir, l'équipe propose à des jeunes de venir participer à un espace groupal ouvert dans lequel les jeunes présents vont échanger autour d'un thème choisi par les participants. Nous sommes cependant loin dans la pratique de la représentation anxiogène que peut s'en faire le

public, une représentation du « groupe thérapeutique » très marquée par les séries télévisées. La « permanence » possède en effet certaines caractéristiques, que cette intervention tâchera d'exposer à partir d'exemples nombreux, qui rendent l'ensemble accessible, dynamique et vivant.

Intervention de Daniel Simon, Mission Culture Université Lyon 1 :

*Arts et culture, pour et par l'étudiant*

La politique culturelle volontaire et ambitieuse de l'Université Lyon 1, s'inscrit pleinement dans la convention-cadre *Université : Lieu de culture*, que viennent de signer les deux ministres de l'Enseignement supérieur et de la recherche, et de la Culture et de la communication. L'université s'engage ainsi à développer des actions culturelles et artistiques, par la présence d'artistes et d'œuvres d'art dans l'établissement et par le renforcement de la pratique artistique et culturelle de la communauté universitaire.

Proposant une programmation de spectacle vivant gratuite pour tous les étudiants, des ateliers de pratiques artistiques collectives débouchant sur un festival, *Les Arthémiades*, où les étudiants présentent en public leurs travaux, ainsi que des expositions d'arts plastiques, l'université favorise l'engagement personnel et la rencontre entre les étudiants et leur permet de s'exprimer au-delà du domaine de leurs études. Ces actions font partie de la formation humaine que l'enseignement supérieur a le devoir de transmettre aux étudiants, et dont l'un des objectifs principaux est de contribuer à leur bien-être.

Nous discuterons de l'intérêt de ces actions, de leur perception par les étudiants et des moyens mis en œuvre pour informer et motiver les étudiants.

### **Atelier 3 : Confiance en soi et isolement lien social**

#### **« Comment créer du lien d'une manière alternative ?**

#### **Comment favoriser, accompagner et structurer la relation ? »**

---

Intervention de Fanny Sauvade, responsable de recherche Porte t'apporte, Apsytude, et Jean-Marc Foquet, responsable résidence Jussieu, CROUS de Lyon-St Etienne :

*Recherche-action Porte t'apporte*

Porte t'apporte est né suite aux constats conjoints d'Apsytude et du CROUS Lyon-St Etienne sur l'isolement croissant des étudiants et de son impact sur leur santé mentale. Il s'agit d'un programme de prévention de la détresse psychologique des étudiants vivant en résidence universitaire.

Composé de 3 volets (intervention de prévention individualisée en porte-à-porte par des pairs, Point Ecoute hebdomadaire, sensibilisation des personnels de résidence), ce programme est mis en place et évalué grâce aux financements du CROUS Lyon- St Etienne et de l'INPES.

Les résultats finaux ne sont pas encore connus mais il est déjà apparu des éléments encourageant le renouvellement de ce dispositif avec :

- Un accueil très positif par les étudiants (grand taux de réponses, participation spontanée) allant dans le sens d'une bonne acceptabilité de la démarche.
- Une création de lien social qui s'est opérée au fil des passages en porte-à-porte entre intervenants et résidents.
- La majorité des étudiants venant au Point Ecoute sont venus suite à la visite d'un intervenant, ce qui montre une bonne réceptivité du message. Les consultations au Point Ecoute confirment le constat de départ avec un grand nombre d'étudiants en souffrance par manque de lien social.
- La création et le renforcement de liens entre psychologue et personnel de résidence.

D'après ces premiers résultats, Porte t'apporte favorise la création de lien social, augmente les ressources des étudiants en termes de connaissances des dispositifs d'aide et de soutien, ces éléments étant à la fois protecteurs contre la détresse psychologique mais aussi renforçateurs de la confiance en soi.

Intervention de Brigitte Régaldie, Ville de Lyon

*La Maison de l'Etudiant*

La Maison de l'Etudiant est un lieu d'accueil et d'intégration des étudiants dans la ville : informations, services, animations, diffusion culturelle, initiatives et activités pour tous les étudiants de Lyon.

La Maison des Etudiants est un équipement de la Mairie de Lyon. Il a été conçu pour faciliter l'intégration des étudiants mais aussi soutenir, valoriser et accompagner le développement des initiatives des associations étudiantes. Enfin c'est aussi un lieu de diffusion culturelle.

Elle est ouverte à TOUS les étudiants, de toutes les formations (universités, écoles, BTS, IUT, classes préparatoires...). Son rythme est le votre : de 9h à 22h30 du lundi au samedi, du 1er septembre au 31 juillet.

Dans ses murs, une cafeteria du CROUS est ouverte toute l'année universitaire.

- **A la rentrée, en septembre et octobre :**

La Maison des Étudiants et ses partenaires, accueillent les étudiants, dans la cité, avec l'Espace Multiservices Etudiant. C'est le guichet unique de nombreux services : logement – transport – santé – culture – titre de séjour, une mine d'infos, une équipe de 10 personnes qui vous conseille en plusieurs langues.

- **Tout au long de l'année :**

La Maison des Étudiants est un lieu de diffusion culturelle, on peut y acheter le Pass Culture, et trouver tous les programmes de tous les établissements culturels, musicaux, artistiques de Lyon. Venez retirer ici les places gratuites de spectacle que vous aurez gagnées sur [www.lyoncampus.fr](http://www.lyoncampus.fr).

La Maison des Étudiants est une pépinière associative étudiante qui héberge plus d'une trentaine d'associations. Des locaux et des ressources sont mis à disposition des associations étudiantes pour les aider à faire grandir leurs projets. L'objectif est de soutenir et de favoriser les initiatives étudiantes (open space, salles de réunions, ateliers, matériel informatique, conseil, accompagnement des projets...)

La Maison des Étudiants est un lieu d'émergence de la vie citoyenne des étudiants. Venez créer vos animations !

Intervention de Gaëtan Constant, président de Gaelis :

*Sors de Ta Piaule*

« Sors de Ta Piaule », semaine de lutte contre l'isolement étudiant de GAELIS propose une multitude d'évènements et d'activités aux étudiants, d'un repas dans le noir, en passant par une soirée « clean » et des cafés rencontres , mais aussi des cinés débats et un tournoi sportif inter-filières.

Fort de son expertise dans la vie étudiante, GAELIS constate que l'échec universitaire est souvent lié à deux facteurs : la paupérisation du monde étudiant et l'isolement. Dans notre combat pour l'égalité des chances, nous souhaitons nous attaquer aux deux tableaux. Contre la paupérisation, nous continuons à développer la plateforme AGORAé avec son épicerie sociale et solidaire. Contre l'isolement, nous proposons une réponse forte par cette semaine de promotion du lien social, symbole des actions que nous développons tout au long de l'année grâce à notre réseau d'associations étudiantes.

**Atelier 4 : Confiance en soi et projet de vie**  
**« Entre désir et réalité ou la prise de conscience :**  
**Comment aider les jeunes à prendre conscience de leurs ressources personnelles,**  
**compétences ou qualités ? »**

---

Intervention d'Emmanuelle Niollet, psychologue et ethno clinicienne :

*Emplois, stages et séjours à l'étranger : s'adapter à une nouvelle culture*

La question de la confiance en soi est au cœur de cette nouvelle étape de vie pour les étudiants quand vient pour eux le moment de choisir une filière professionnelle. Cette période coïncide avec le passage du stade d'adolescent vers celui de jeune adulte avec tous les remaniements et questionnements personnels qui accompagnent cette étape.

Aujourd'hui ou bientôt, certains d'entre eux se préparent à trouver et à intégrer un poste dans une structure pour une première expérience professionnelle tandis que d'autres ont pour projet de faire un séjour dans un pays étranger. Cela signifie pour eux qu'ils vont être amenés à passer de la culture familiale et universitaire à celle du monde du travail ou celle d'un nouveau pays.

Cet atelier permettra aux étudiants de prendre connaissance des différentes étapes du processus de transition entre deux cultures. L'intervenante expliquera comment une meilleure connaissance de soi-même et une démarche d'anticipation dans la préparation du projet permet de s'engager dans cette étape de vie avec plus de sérénité.

Intervention de Sabine Acquier, CIO de Villerubanne :

*« Changer de CAP »*

L'idée est de favoriser un temps et un espace où chacun va pouvoir naviguer entre Rêve et Réalité, Liberté et Contrainte, Désir et Pouvoir, Possible et Probable, se connaître, se reconnaître, s'explorer, explorer pour mieux se repérer, repérer et ainsi re-trouver du sens (signification et direction) à une reprise d'étude. L'individu étant synonyme de développement, construction dynamique, et singularité, travailler le projet c'est travailler à partir de l'identité personnelle. Celle-ci se définit comme un processus d'ancrage dans le passé (trace et ressources), personnel et collectif (l'individu se construit dans ses rapports au monde), dans le présent et l'image de soi, la confiance qu'il a dans ses capacités à gérer les difficultés rencontrées - on désire se projeter (formation, métiers) quand on pense qu'on va réussir. Comme il ne préexiste pas de structures stables et hiérarchisées des goûts, désirs et intérêts du sujet, nous travaillons dans cet atelier sur le passé (les raisons des choix d'orientation) et le présent (valeurs et compétences) pour réfléchir au soi A-venir.

Il s'agit de proposer des situations pédagogiques offrant aux étudiants la possibilité de découvrir et d'explicitier aux autres ce qui dans leur expérience les a amené à construire les images qu'ils se font de la réalité. Ils saisissent ainsi le rapport personnel qu'ils entretiennent avec elle. La « prise » de conscience est favorisée par le « récit de soi » qui est toujours une reconstruction sélective du passé et du présent conduisant à privilégier une certaine façon d'envisager le futur. Les activités et interactions avec le groupe produisent une somme de nouvelles représentations qui transforment les conceptions de soi et initient une réinterprétation du contexte. Les étudiants prennent ainsi conscience de leur propre valeur, de leur potentiel et des ressources mobilisables,

ils passent de la prise de conscience à la prise de confiance, du réflexif à l'actif. Les intentions de changement et les possibilités d'action sont envisagées dans un contexte évaluatif de délibération, de vérification et de réalisme.

Intervention de Romain Delore, Promess :

*Projet Univer'SEL*

Ce projet est porté par l'association PROMESS, agissant pour la promotion de l'économie sociale et solidaire et créée en 2004.

Elle réalise des actions de formation, d'étude et de conseil, d'organisation d'évènementiel et de montage de projets d'innovation sociale.

Elle est portée par une équipe salariée, appuyée par un conseil d'administration réunissant des acteurs de l'économie sociale et solidaire, des étudiants, des enseignants chercheurs, et soutenue par le Crédit Coopératif et la Fondation Macif.

PROMESS agit depuis 3 ans dans le domaine plus spécifique de l'économie collaborative, à travers ses projets Univer'SEL et Swap.

Elle est soutenue dans cette démarche par Jérôme Blanc, administrateur de l'association, chercheur à l'Institut des Sciences Humaines (Lyon) et enseignant en sciences économiques et de gestion à l'Université Lumière Lyon 2. Marie Fare, docteur spécialisée sur les monnaies complémentaires, apporte un soutien technique et théorique depuis 2 ans.

Le réseau dans le domaine de l'économie collaborative s'est renforcé, incluant le REFEDD, la FAGE et Gaelis (Agoraé), TAOA, My Little Big Company (Xetic, Prêt de chez vous), La Miete, etc.

L'idée du projet Univer'SEL est basée sur un triple constat :

D'une part, dû à des contraintes financières, l'accès à certains services, savoirs ou biens est limité dans le monde étudiantin.

D'autre part, autant qu'un lieu de formation et de culture, l'Université est un espace de vie collective. L'immersion des étudiants dans cette dynamique et la cohésion entre les membres du campus laissent apparaître des manques.

Enfin, les connaissances (et la reconnaissance) des initiatives sociales et de l'Economie Sociale et Solidaire reste limitée chez les étudiants.

Basé sur le concept de SEL (Système d'Échange Local), Univer'SEL se donne pour objectif de répondre à ces problématiques à travers un effet de synergie et par l'impulsion d'une réponse collective et autonome des étudiants.

Outil d'innovation social, Univer'SEL permet aux membres de l'Université de s'échanger, en dehors du domaine marchand et sur des principes d'entraide et de réciprocité, des savoirs, des services ou des biens.

A partir d'un outil web dédié, chaque membre indique ce qu'il possède et ce qu'il recherche, alimentant un annuaire permettant à toutes et à tous d'y trouver :

- des connaissances
- des coups de main
- des objets à échanger
- des objets à emprunter

Si le but apparent du projet est la réponse à des problématiques économiques dans le monde étudiant par l'entraide, l'objectif de création de lien social sur le campus y est corrélé. S'ajoute une volonté de sensibiliser aux innovations sociales à travers l'exemple et l'implication.