

15 octobre 2015

[Voir cet e-mail dans mon navigateur](#)



Revue de presse & des savoirs

Des solutions très originales au mal-être en milieu étudiant

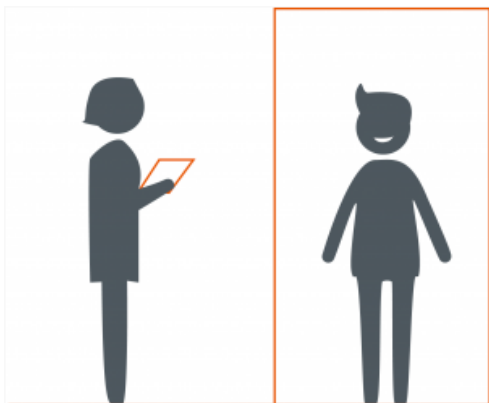
Apsytude (A pour Association, PSY pour psychologues, TUDE pour études) travaille à promouvoir le bien-être et prendre en charge la souffrance des étudiants. L'association regroupe des psychologues et des étudiants en psychologie et propose une prévention par et pour les jeunes.

Leur dernier projet en date ? "Porte t'Apporte" qui vise à prévenir la dépression et le suicide dans les résidences universitaires. Le programme est dans sa phase pilote. Il s'adresse à 3000 étudiants de la région lyonnaise et consiste en des actions de "porte-à-porte" avec remise d'un kit de prévention, des consultations psychologiques gratuites et une sensibilisation du personnel des résidences. A l'origine de ce programme : le constat qu'1 étudiant sur 10 de l'Académie de Lyon a eu des pensées suicidaires (Enquête santé EmeVia, 2015).



Que faire pour devenir acteur de sa santé ? Le site internet contient une mine impressionnante d'informations présentées de manière très claire, compétente et attractive. A notre avis, ce sont des outils efficaces de prévention qui permettent de démythifier la souffrance mentale (par ex. : "mettre la pression à la dépression"), de dédramatiser le recours aux psychologues (par ex. : consultations Happsy Hours ou Happsy Line) et de s'auto-évaluer (par ex. : "j'ai des pensées suicidaires et je me fais peur").

D'autres projets de l'association : des ateliers de prévention (P'ose), des consultations en groupe (L'Atelier), des stands de sensibilisation et de dialogue (Speed Meeting) et des formations pour les professionnels (Pro'position). Son site internet contient aussi de nombreuses fiches thématiques, réparties dans les catégories "mes soucis" et "mes solutions". Consultez celle autour du suicide [ici](#).



PORTE T'APPORTE