

Des psychologues à l'écoute des étudiants

Campus. La période étudiante n'est pas forcément facile à vivre. L'association Apsytude a mis en place un point d'écoute psychologique du supérieur (Peps) pour aider les étudiants en situation de mal-être.

Entretien

Fanny Sauvade, cofondatrice et codirectrice d'Apsytude.

Qu'est-ce que Apsytude ?

C'est une association créée par des psychologues, dédiée à tous les étudiants. Non seulement à ceux de l'université, mais aussi à ceux de l'ensemble des études supérieures.

Pourquoi cibler les étudiants ?

Il existe beaucoup d'a priori, d'idées toutes faites sur la vie d'étudiant : c'est avoir la vie facile, ce sont les plus belles années de la vie ! La réalité est souvent différente : il s'agit d'une période de grande vulnérabilité, d'isolement quelquefois. Le passage à la vie d'adulte peut être mal vécu pour certains. C'est d'ailleurs à cette période que se déclarent la plupart des maladies psychiques. Ayant nous-même été témoins du mal-être de certaines personnes de notre entourage quand nous étions étudiantes, c'est un sujet auquel nous nous sommes intéressées de près. Nous avons d'abord fait un constat local : il n'existe que très peu de structures dédiées aux étudiants en mal-être, hormis la médecine préventive qui s'adresse uniquement aux étudiants en université. C'est aussi le cas dans d'autres villes. Aujourd'hui, Apsytude est présent dans huit villes de France, principalement en Rhône-Alpes, mais aussi à Paris, Toulouse et Nantes.

Quelle fréquentation ?

À Nantes, Apsytude a développé un partenariat avec le Crous (Centre régional des œuvres universitaires et scolaires), depuis janvier. Des points d'écoute psychologique du supérieur (Peps) ont été mis en place : il s'agit d'une permanence, située à la cité universitaire du Fresche-Blanc, chaque mercredi, de 18 h à 21 h. En fait, les séances étaient



Les psychologues d'Apsytude reçoivent des étudiants lors de la permanence du mercredi.

complètes avant même que les Peps ne débutent ! Les horaires mis en place nous permettent d'accueillir quatre étudiants par semaine. Une vingtaine d'étudiants ont été suivis à Nantes depuis janvier. Le nombre de séances est adapté à chaque étudiant, à leurs besoins. Pour certains, il suffit d'une séance ; pour d'autres, une vingtaine est plus appropriée. La moyenne est de cinq à six consultations par étudiant.

Pourquoi vient-on vous voir ?

La plupart des étudiants, qui font appel à nous, présentent généralement

des symptômes de dépression ou d'anxiété.

Les cas sont très variables : ça peut aller du stress des examens à l'impossibilité de sortir de chez soi, d'un moment dépressif à des envies de suicide. Ce qu'on retrouve le plus, c'est le manque de confiance en soi et le sentiment d'isolement.

Comment se déroulent les séances ?

Le psychologue travaille avec l'étudiant, afin de comprendre ce qui le freine, puis ensemble ils fixent des objectifs, que le psychologue aide

à atteindre. Enfin ils vérifient que les objectifs sont atteints et qu'il n'y a plus de blocage. Ce n'est pas une thérapie de fond, sur le long terme. Quand il sort de chez nous, même si tout n'est pas réglé, l'étudiant doit pouvoir avancer de nouveau, rebondir dans sa vie personnelle et ses études.

Contact. Apsytude, tél. 06 27 86 91 83 ou apsytude@gmail.com. Permanence, à la Cité universitaire du Fresche-Blanc, 60, rue du Fresche-Blanc, à Nantes, chaque mercredi, de 18 h à 21 h.