

Quand les étudiants psychologues font du porte-à-porte dans les résidences universitaires

**Entretien avec
Laurentine Véron,**
psychologue, co-directrice d'Apsyttude¹.

*La Santé en action : Dans quel
contexte l'association a-t-elle lancé
le programme « Porte t'apporte »
de prévention de la dépression
et du suicide auprès des étudiants ?*

Laurentine Véron : Les étudiants sont un public à risque par rapport à la population générale. Contrairement aux idées reçues, leur vie n'est pas rythmée que de soirées et d'insouciance. Selon l'enquête de La Mutuelle Des Étudiants (LMDE) de 2012, 4 étudiants sur 10 ont ressenti un sentiment constant de tristesse et de déprime au cours de l'année universitaire ; et d'après l'enquête santé emeVia² de 2015, 1 étudiant sur 10 de l'académie de Lyon a eu des pensées suicidaires.

Nous avons créé l'association en 2010, en réponse à ce mal-être. En partenariat avec le centre régional des œuvres universitaires et scolaires (Crous) de Lyon, nous proposons des Happs Hours, consultations par des psychologues, offertes dans les résidences universitaires. Les étudiants qui y habitent constituent un public encore plus sensible, parce

qu'ils sont plus jeunes, éloignés de leur cellule familiale, et disposent de faibles revenus. Or, la première année d'implantation, nous avons constaté que les permanences de consultations étaient peu fréquentées, en regard des besoins. Nous nous sommes demandé si c'était parce que les étudiants n'étaient pas au courant ou parce qu'ils n'avaient pas envie de s'y rendre. Nous avons alors imaginé un autre mode d'intervention : le porte-à-porte dans les résidences par des étudiants en psychologie formés spécifiquement. Une recherche-action a permis d'expérimenter le programme en 2012-2013. « Porte t'apporte » a été déployé sur Lyon en 2015-2016 et à Saint-Étienne en 2016-2017.

*S. A. : Comment ce programme
fonctionne-t-il ?*

L. V. : Il consiste à développer la prévention et la promotion de la santé mentale par les pairs. Mais des pairs-experts. Les étudiants en licence ou en master de psychologie bénéficient de soixante-dix heures de formation, dont deux jours sur le protocole de prévention de la crise suicidaire. Leur travail d'intervention est intégré à leur cursus, en tant que stage. Ils sont supervisés par une psychologue. Nous diffusons une annonce par affichage pour informer de leur passage dans les résidences. Les pairs-experts s'y rendent toutes les semaines et vont à la rencontre des étudiants. Ils disposent d'un questionnaire, point de départ de l'échange et moyen de médiation. En fonction de ce que leur confie l'étudiant, ils peuvent apporter différentes solutions : informations sur les consultations offertes, prise de rendez-vous chez un psychiatre, mise

en sécurité d'un résident (récupération des moyens létaux, organisation de son soutien social en ne le laissant pas dormir seul par exemple), accompagnement aux urgences psychiatriques, etc.

*S. A. : En quoi cette action
constitue-t-elle un levier de promotion
de la santé mentale des étudiants ?*

L. V. : L'échange leur permet de prendre conscience de leur capital santé mentale et de renforcer leurs compétences pour l'entretenir. Le questionnement – « Quand cela ne va pas, que fais-tu ? », « Quelles sont tes personnes-ressources ? », etc. – ouvre des pistes de réflexion. Si un étudiant a arrêté le sport, les intervenants vont lui donner des informations sur les moyens de le reprendre, s'il s'agit pour lui d'un élément important contribuant à prendre soin de sa santé mentale par exemple.

*S. A. : Quel bilan dressez-vous
de cette mobilisation ?*

L. V. : À Lyon, 3 000 étudiants étaient potentiellement visés ; 1 500 ont eu des échanges avec les 15 stagiaires psychologues. À Saint-Étienne, 3 stagiaires sont à pied d'œuvre auprès de 850 jeunes, et 350 d'entre eux ont déjà été rencontrés. La démarche est bien acceptée, et les résidents sont très participatifs. Une évaluation a été conduite par Apsyttude avec le soutien du centre hospitalier universitaire (CHU) de Clermont-Ferrand³, fondée sur la comparaison de trois groupes d'étudiants qui ont répondu à un questionnaire en début et en fin d'année. Le premier groupe n'était concerné par aucune action, le second pouvait se rendre aux Happs Hours, le troisième bénéficiait

L'ESSENTIEL

▶ À Lyon, puis à Saint-Étienne (région Auvergne-Rhône-Alpes), des étudiants en psychologie de l'association Apsyttude font du porte-à-porte dans les résidences universitaires.

▶ L'objectif est de créer un lien, voire d'aiguiller les étudiants en situation de mal-être vers un accompagnement et/ou une prise en charge. Des psychologues tiennent aussi des consultations gratuites.



© Pierre-Jérôme Jollet - A-M-E-R.com

de Porte t'apporte. C'est dans ce dernier groupe que la diminution du sentiment de détresse, de la dépression et du potentiel suicidaire a été la plus forte : une baisse de plusieurs points. On observe une meilleure connaissance de ce que sont la dépression et le suicide. En faisant reculer un certain nombre d'idées reçues, l'orientation vers les professionnels de la prise en charge est facilitée. La médiation par les pairs donne de bons résultats.

S. A. : Quelles sont les perspectives pour Porte t'apporte ?

L. V. : C'est un dispositif assez lourd, en termes de formation et d'encadrement des stagiaires psychologues. Le projet est soutenu par l'agence régionale de santé Auvergne-Rhône-Alpes, la région Auvergne-Rhône-Alpes et le Crous de Lyon. Mais pour pérenniser et étendre le projet, il faudrait trouver d'autres sources de financement, notamment de la part des structures bénéficiaires. Il est aussi dommage que la compétence des étudiants-experts

ne soit plus utilisée une fois leur stage fini. Nous rédigeons actuellement différents manuels à l'attention des stagiaires, des chargés de projets, etc., pour pouvoir diffuser notre méthode et qu'elle puisse être portée par d'autres acteurs intéressés : Crous, mutuelles, associations étudiantes par exemple⁴. ■

Propos recueillis par Nathalie Quérue, journaliste.

1. L'association a pour but de favoriser le bien-être des étudiants afin qu'ils s'épanouissent dans leur vie personnelle et universitaire. Site Internet : www.apsytude.com.

2. Réseau national de mutuelles étudiantes de proximité (ex-Usem).

3. Mise en ligne prochainement sur : <http://www.apsytude.com/fr/apsytude/nos-actions/porte-tapporte/>

4. Méthodologie validée par la recherche-action, sous l'égide d'un comité d'appui où sont présents des spécialistes et des scientifiques, comme le Pr Jean-Louis Terra, responsable du Centre de prévention du suicide (CPS) au centre hospitalier Le Vinatier de Lyon, et Emmanuelle Le Barbenchon, maître de conférences en psychologie à l'université de Savoie – Mont Blanc.