

PSYCHOLOGIE | Rebondir

Étudiants, peut-on positiver malgré la crise ?

Le Covid-19 pèse fortement sur le moral. Certaines bonnes habitudes aident à tenir le choc et à rester plein d'espoir. Sans toutefois se suffire à elles-mêmes... Nous avons interrogé une psychologue et un chargé de mission développement personnel.

« **A**ctuellement, on retrouve les difficultés que les jeunes rencontrent en tout temps. Mais elles se cumulent et prennent plus d'ampleur », explique Laurentine Véron, psychologue et co-directrice de l'association Apsytude. Inquiétudes vis-à-vis des études et de l'avenir, isolement, conflits relationnels, problèmes d'estime de soi, inversion du rythme veille-sommeil... il n'est pas toujours facile de garder le cap.

La spécialiste conseille d'abord de « privilégier des moments de qualité avec ses proches » et de créer des liens via des événements en ligne organisés par les établissements, les associations, les Crous, etc.

Le maintien du rythme

Ces rendez-vous aident aussi à maintenir un rythme, mis à mal par les cours à distance. Il devient plus facile de se lever à la dernière minute et de traîner le soir... « Pour bien dormir, mieux vaut couper les écrans pas trop tard, avoir une activité physique le jour et respecter des horaires corrects », reprend Laurentine Véron. Un mauvais sommeil peut découler de problèmes psychologiques, mais aussi en être la source.

Fabien Lafay, chargé de mission développement personnel à l'université Jean-Moulin Lyon

75 %

75 % des étudiants issus de milieux populaires se sentent en détresse psychologique, selon un sondage de l'association Article 1.



Un mauvais sommeil peut découler de problèmes psychologiques, mais aussi en être la source. Photo Adobestock

3, propose de « se projeter dans l'après-épidémie en préparant la liste de tout ce que l'on voudra faire ». Par ailleurs, rester collé aux sources d'information se révèle anxiogène. On fait preuve de sélectivité quant aux médias et on se réserve des moments pour « couper ». On peut en profiter pour dresser le bilan de ce qui nous préoccupe et bien différencier les causes du stress, pour ne pas être à la merci de n'importe quelle contrariété. Laurentine Véron donne l'exemple de la peur quant à l'avenir professionnel : « Il faut creuser, vérifier. N'y a-t-il vraiment pas d'offres d'emploi dans le domaine ? Cette crainte cache souvent un manque de motivation pour les études dans lesquelles on est engagés. »

Demander de l'aide

Car voilà aussi le sens des périodes de crise. Lorsqu'on demande à Fabien Lafay s'il est vraiment possible de rester positif, il répond : « Bien sûr ! La première raison, c'est qu'on va en sortir ! C'est l'occasion de se recentrer, de se poser les bonnes questions sur les priorités de chacun. » Sans nier son mal-être pour autant. « Il faut s'autoriser à ne pas aller bien, souligner Laurentine Véron. On a le droit d'appeler à l'aide, même si ce n'est pas grave. C'est une période propice pour prendre soin de soi et parler à un professionnel. » Elle rappelle qu'on parle de dépression dès 15 jours de symptômes.

Clémentine DELIGNIÈRES

Des ressources en cas de difficultés

- > Les services de santé universitaire
- > Apsytude, consultations gratuites avec un psychologue lorsqu'un partenariat est établi avec le Crous ou l'établissement. www.apsytude.com
- > Fil santé jeunes, numéro d'écoute anonyme et gratuit, tous les jours, de 9 à 23 heures. www.filsantejeunes.com
- > Nightline, un service d'écoute, de soutien et d'information par des étudiants bénévoles, confidentiel et gratuit. www.nightline.fr
- > Suicide Écoute, un service d'écoute pour ceux qui envisagent de mettre fin à leurs jours, ont décidé de le faire, ou pour leurs proches. www.suicide-ecoute.fr
- > SOS Suicide Phénix, accueil et écoute de toute personne confrontée à la problématique du suicide. sos-suicide-phenix.org