

# Santé. Pour les étudiants à l'université de Caen

## Du soutien psychologique

**DEPUIS** la pandémie, les spécialistes constatent une hausse de détresse psychologique chez les jeunes étudiants. L'isolement dû aux confinements a donné lieu à des situations angoissantes, qui peuvent laisser transparaître des troubles anxio-dépressifs.

L'université de Caen fournit des efforts pour l'accompagnement de tous ceux qui en ressentent le besoin. « Si nous n'agissons pas maintenant, nous allons faire face à une crise psychologique bien pire » remarque le président de l'université, Lamri Adaoui. Pour toucher un plus grand nombre d'étudiants, les opérations sont déployées dans l'ensemble de la région. Ainsi, des antennes comme à [Vire](#), [Lisieux](#), [Alençon](#) ou [Cherbourg](#) peuvent proposer des aides pour les jeunes qui présentent des difficultés psychologiques.

Le Crous avait déjà mis à disposition des étudiants durant la crise avec l'aide du SUMPPS à des échanges avec deux psychologues, joignables par téléphone, tous les jours de la semaine, jusqu'à des heures tardives.

### Former des responsables

L'université compte également sur le milieu associatif pour mieux détecter, puis relayer les étudiants en situation de détresse psychologique. Ainsi, elle souhaite former les responsables des associations étudiantes à des cours de premiers secours en santé mentale afin qu'ils puissent mieux appréhender et prévenir lorsqu'ils rencontrent des étudiants fragilisés.

« L'université de Caen a lancé une campagne de recrutement pour un contrat à durée déterminée d'un an, afin de renforcer l'équipe des psychologues », indique la nouvelle psychologue, « Ils recevaient de plus de plus de demandes de visite. » Ce poste est créé par l'État pour répondre à la détresse psychologique enclenchée à la suite de la crise sanitaire.

Confinement, maladie, vie sociale mise à l'arrêt... « L'état des jeunes s'est évidemment dégradé avec le virus, puisqu'en plus de tous les enjeux psychiques, les étudiants rencontrent également des difficultés sociales. » Néanmoins, la psychologue constate que tous les étudiants ne viennent pas seulement pour des difficultés liées à la crise. « La

dégradation de leur santé mentale était latente. Des troubles étaient déjà perceptibles auparavant. Le coronavirus n'a fait qu'exploser cette bulle. »

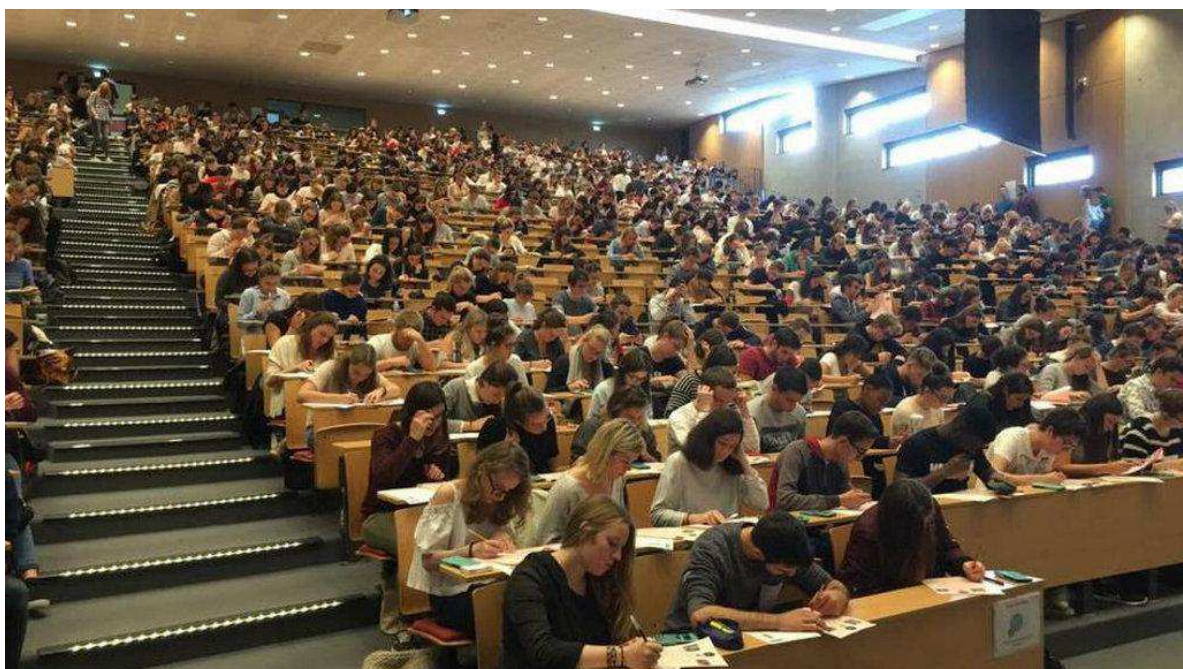
Les demandes ont également augmenté avec la création du dispositif de santé psychologique étudiant par l'État. Ces « chèques psy » permettent aux étudiants d'obtenir une aide psychologique par le biais d'un accès à un parcours de soins gratuit auprès des psychologues à hauteur de trois séances. « Certains étudiants viennent pour des petites angoisses liées à la crise. D'autres étudiants présentent néanmoins des blessures plus sérieuses. » Le retour au présentiel peut également préoccuper les étudiants qui ne se sont jamais rendus à la faculté, faute de cours en physique l'année passée. « Les étudiants sont en règles générales inquiets par cette incertitude due au contexte sanitaire. »

### Un suivi adapté

Dans les cas plus spécifiques, les psychologues peuvent également rediriger les étudiants vers d'autres services afin de traiter de la manière la plus adéquate possible les problématiques de chacun. « Pour les étudiants stressés, nous pouvons les guider vers des sophrologues, ou des infirmières pratiquants la réflexologie plantaire. » Pour les situations préoccupantes, certains effectuent un travail approfondi avec l'aide d'une psychothérapeute ou un psychiatre.

La santé mentale des étudiants a été fortement impactée par la crise sanitaire. Le temps laisse maintenant place à la guérison.

Claire MARTINEZ



Le retour en présentiel a un impact positif sur l'ensemble des étudiants, mais peut en angoisser certains.

