

## **Séances de soutien psychologique aux étudiants**

Cours à distance, isolement, précarité financière... Depuis bientôt un an, la crise sanitaire liée à l'épidémie de Covid-19 a bouleversé la vie des étudiants, entraînant une dégradation de leur santé psychologique.

Pour tenter d'y répondre, les universités créent des services d'écoute, le gouvernement met en place un chèque d'accompagnement psychologique (chèque psy). Mais ce dispositif est encore mal connu des intéressés. Et avec près de 700 000 étudiants en Ile-de-France, les services saturent...

Pour répondre à la demande locale, la ville de Sevran organise des séances de soutien psychologique aux étudiants qui le souhaitent. Par groupe de 6, ils peuvent échanger entre eux et avec la psychologue du CCAS pour aborder les difficultés du quotidien.

### **Quelle est l'origine de ces séances de soutien ?**

« L'idée de créer ces groupes de paroles est venue suite à l'appel d'une étudiante déboussolée, qui n'arrivait pas joindre le service d'écoute proposé par son université, explique Naomie Castor, psychologue et neuropsychologue au CCAS. La directrice du CCAS, Hajiba Menni, a donc lancé ce projet en partenariat avec les bibliothèques de la ville qui mettent à disposition leurs locaux une fois par semaine. »

### **A qui s'adressent ces séances ?**

« A tous les étudiants en situation de mal-être à cause de la crise sanitaire. Avec ces groupes de paroles, nous souhaitons leur permettre de s'exprimer, d'évacuer, de créer du lien avec les autres participants, en cassant la routine quotidienne... En dialoguant et en écoutant, chacun pourra comprendre qu'il n'est pas seul dans cette situation. »

### **Quand faut-il penser à consulter ?**

« Dès les premiers signes de détresse, coup de blues, problèmes de sommeil, stress, idées noires, voire pensées suicidaires... Nul besoin de passer par un médecin, il suffit de s'inscrire aux séances de soutien avec le formulaire en ligne et de venir prendre la parole. Les groupes sont limités à 6 personnes pour des raisons sanitaires, mais durent 1h30, afin que chacun puisse s'exprimer. Des séances sont prévues jusqu'à fin avril, juste avant les examens. »

### **Quels conseils pour surmonter ce mal-être ?**

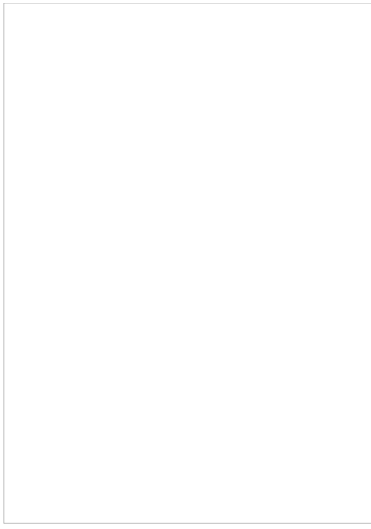
« J'insiste sur l'importance de maintenir des liens entre camarades. Il y a une vraie solidarité qui se constitue autour des étudiants pendant cette période. C'est vital. Mais aussi avec ses amis, sa famille... Et surtout, ne pas hésiter à se manifester quand ça ne va pas. C'est aussi ce que je conseille à mes étudiants, lorsque je constate des signes de mal-être... Par exemple, même si cela interrompt le cours pendant quelques minutes, je laisse les étudiants exprimer leurs ressentis, ce qui leur permet de se sentir soutenus... »

Les séances gratuites ont lieu les mercredis du 24 février au 28 avril de 15h à 16h30 à la médiathèque L'@telier ou à la bibliothèque Elsa-Triolet.

<b>Médiathèque l'@telier dans la salle auditorium</b>	<b>Bibliothèque Elsa Triolet dans le petit salon d'Elsa</b>
---	---

24 février 2021	3 mars 2021
10 mars 2021	17 mars 2021
24 mars 2021	31 mars 2021
7 avril 2021	14 avril 2021
21 avril 2021	28 avril 2021

Merci de vous inscrire au préalable sur [le formulaire](#) avant le lundi précédant la séance et de vous présenter sur place avec votre **carte d'étudiant** et un **justificatif de domicile**.



**Renseignements :**  
**Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)**  
**2 rue Paul-Langevin**  
**Tél : 01 49 36 51 95**

Publié le 18 février 2021