

Le mal-être étudiant

Partage d'expériences autour de la pratique quotidienne
au contact d'étudiants en difficulté

Marie Vanlede
Psychologue

Présentation

Éléments de
l'enquête

Thérapie
brève
stratégique

Concrètement

www.virages-consultations.com
www.virages-formations.com

VIRAGES
Stratégie Interaction Emotion

Présentation

Éléments de l'enquête mis en lien avec ma pratique

Combien?

Types

Contexte

Action

Besoins

Combien?

- Quasi 90% des répondants sont confrontés au mal-être étudiant
Dont:
 - 1/3 pour quelques étudiants
 - 1/3 pour une cohorte d'étudiants
 - 1/3 pour une génération d'étudiants
- Observations dans ma pratique

Types de malaise chez les étudiants

Trio gagnant:

1. Stress et anxiété
2. Perte de sens
3. Surmenage

Mes observations

Contexte :

Où le malaise se révèle-t-il?

Essentiellement en privé ou par mail
= interaction individuelle

Je vais me positionner dans la suite de mon intervention sur cet **échange privé** que vous pouvez avoir avec les étudiants **MAIS posture adaptable au collectif!**

Actions

- Malaise de quasi 80% des répondants face au mal-être étudiant
- 95% ont la volonté d'agir
- Mais plus de la moitié se sent démuni par manque de temps, manque de compétences, etc...
- 60% ont déjà agi mais...

Besoins des répondants

- Dispositifs: personnes/services vers qui diriger les étudiants
- Développement de leurs compétences: formations, échange et partage de pratiques, etc.

Proposition de quelques pistes...

Thérapie brève stratégique

Quelques idées sur l'approche:

1. On décode en découvrant le système où le problème existe
2. On comprend comment le problème est nourri
3. On propose une action pour débloquer la situation

1. Décoder

2. Repérer

3. Débloquer

1. Décoder

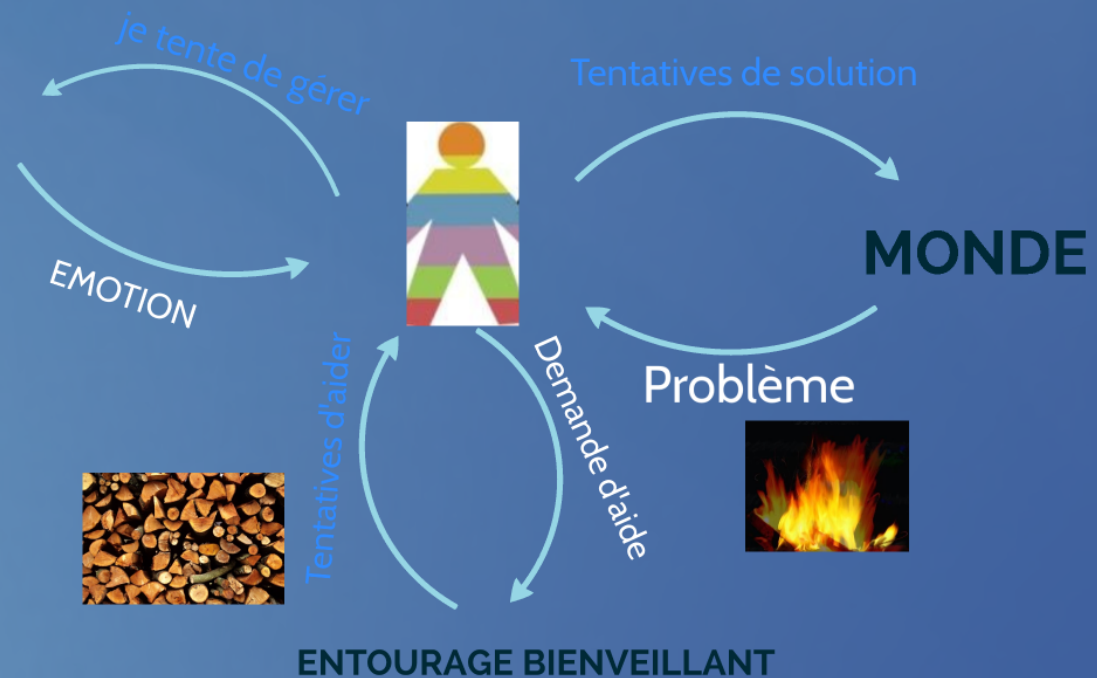
Identifier le système dans lequel le problème (mal-être étudiant) se manifeste



Schéma

Schéma

Le comment plutôt que le pourquoi!



Le comment plutôt que le pourquoi



2. Repérer ce qui nourrit le problème



Comment?

Schéma

Comment j'entretiens?

Comment on permet au problème de se maintenir tout en voulant le résoudre?

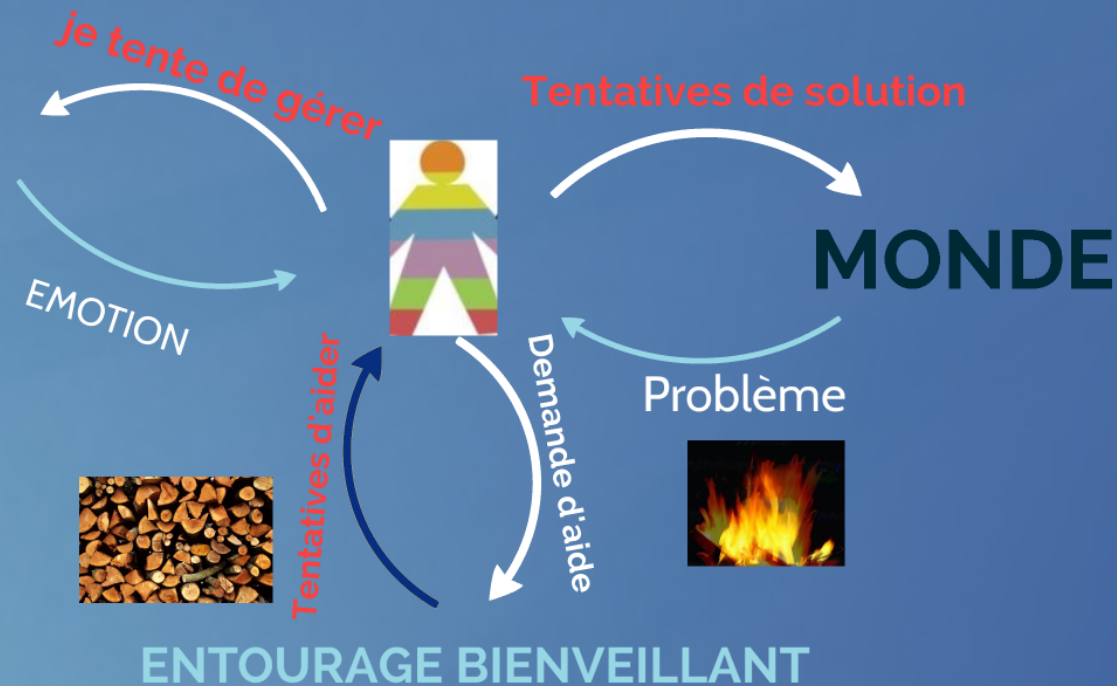
Je réagis comment à mon problème?

J'aggrave comment?

Responsabilisant Non culpabilisant



Tentatives inefficaces et aggravantes



Se méfier de ce qui marchait avant...

Les temps et les contextes changent...

3. Débloquent ou éteindre le feu

= Arrêter d'ajouter des bûches

= arrêter les tentatives aggravantes



Le VIRAGE à 180°

Ou faire exactement l'inverse pour être certain d'arrêter de mettre des bûches



Le changement est lié à l'action

Pouvoir d'action!

Concrètement...

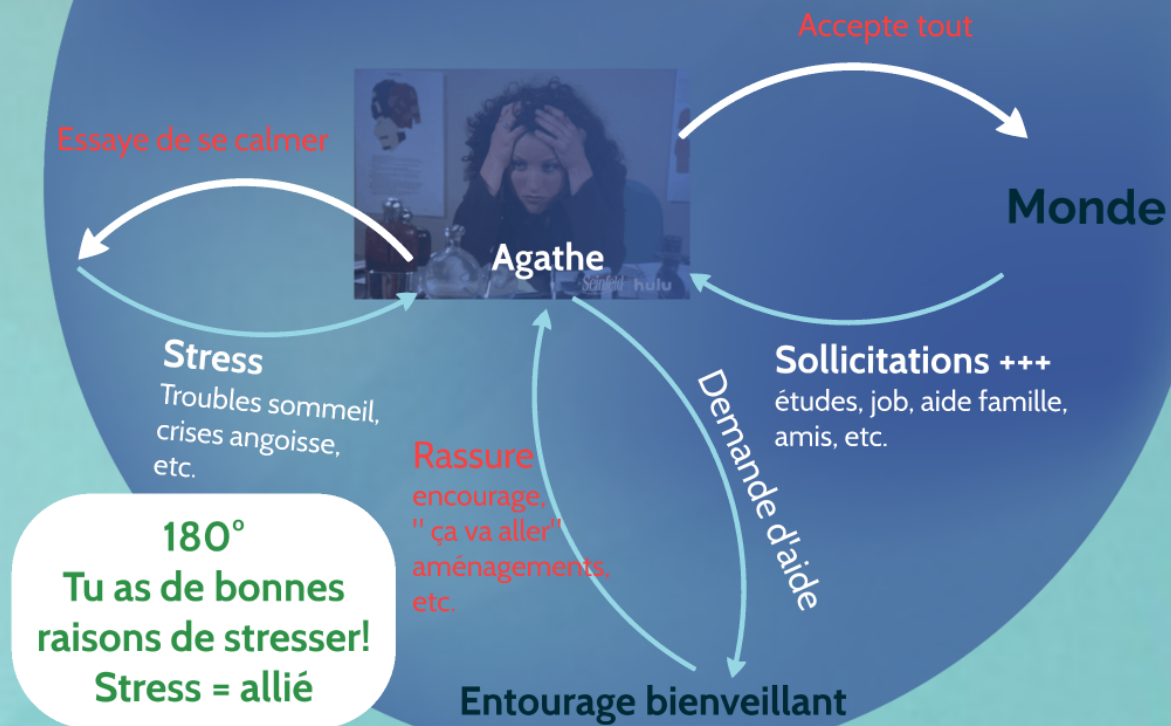
1. Agir avec bon sens
2. Ssi le bon sens ne fonctionne pas:
Virage à 180°

Stress

Perte de
sens

Conclusion

Cas: Agathe et le stress



Cas : Oscar en perte de sens

Il faut que je me mette à étudier

Ne se projette pas dans le futur,
vit au jour le jour

Se change les idées
avec plaisir immédiat

Monde



Oscar

Angoisse

Perte de sens

(Crise sanitaire, changement
climatique, guerres, etc.)

180°: FREINER
Tu as peut-être besoin de
t'arrêter un moment
= processus d'adaptation

Encourage
Tente de
convaincre,
de motiver

Aidez moi,
je suis perdu

Entourage bienveillant

Conclusion

Face au mal-être d'un étudiant qui vous demande de l'aide:

- Comprendre comment le problème se joue pour l'étudiant
- L'étudiant a-t-il déjà tenté des solutions (inefficaces) par rapport à la situation? A-t-il déjà bénéficié d'une aide (inefficace) de son entourage?
 - Si non: faites confiance à votre bon sens
 - Si oui: faites un virage à 180° par rapport à ce qui a déjà été tenté