

Vie étudiante

À Marseille, des ateliers

Organisés chaque semaine à Perrimond enseignement supérieur, ils visent à donner aux étudiants les bons outils pour combattre le stress.

Depuis le début de l'année, le lycée marseillais Perrimond enseignement supérieur propose à ses apprenants des ateliers hebdomadaires leur permettant de gérer leurs émotions. La démarche, initiée à la demande des étudiants eux-mêmes, s'ajoute aux observations centralisées par le corps enseignant du lycée. "Suivant les périodes de l'année, et au rythme des examens, il peut y avoir des élèves en état de stress, plus ou moins important, explique Marion Sylvain, chargée de projets à Perrimond. Par exemple, un étudiant, malgré les compé-

tences acquises en cours, peut perdre tous ses moyens à l'occasion d'une épreuve."

AGIR SUR LES SYMPTÔMES LIÉS AU STRESS

Enseignante de comptabilité à Perrimond, Marie-Pierre Drey est, depuis plus de 10 ans, professeure de Yoga. Elle a donc naturellement proposé son expertise à l'établissement, à travers le montage d'ateliers de gestion du stress et des émotions adressés aux étudiants. "En fonction des événements qu'il vit, un individu peut être impacté de manière positive ou négative, explique l'enseignante. Cet impact peut se refléter sur le corps à différents

niveaux. Au cours de l'atelier, l'idée est de se focaliser sur les impacts que l'on estime invalidants." Maux de tête, tension au niveau du cou, pressions dans la poitrine, estomac serré... Les symptômes sont identifiés afin de pouvoir agir efficacement sur le stress des participants. "L'objectif est de leur donner les bons outils pour que, progressivement et avec de l'entraînement, les étudiants arrivent à canaliser leurs émotions", poursuit-elle.

Pour ce faire, l'accent est ainsi porté sur la respiration, avec un travail de visualisation. Équipés d'un casque sans fil, les étudiants sont guidés par la voix de la professeure. "Je les invite à se projeter à un jour d'examen, de l'étape où ils quittent leur logement à leur arrivée au lycée, détaille Marie-Pierre Drey. Ils deviennent alors eux-mêmes spectateurs d'une situation pour sortir de l'émotion, en travaillant sur leur respiration

afin de retrouver une fluidité et une harmonie corporelle."

"LA CHRYSALIDE S'EST TRANSFORMÉE EN PAPILLON"

Chaque semaine, une vingtaine de participants bénéficient de ces ateliers, plébiscités par les équipes encadrantes et les étudiants de Perrimond. Si les ateliers sont amenés à s'ouvrir à davantage d'apprenants dans un futur proche, Marie-Pierre Drey n'hésite pas, dans l'intervalle, à prodiguer ses conseils auprès de ses propres élèves. "J'ai aidé une jeune fille très introvertie et extrêmement mal à l'aise à l'oral. Toute l'année, nous avons travaillé ensemble à la fin du cours sur des techniques lui permettant de dépasser son stress. Aux épreuves finales, la chrysalide s'est transformée en papillon et a réussi brillamment ses oraux", rapporte l'enseignante. "Notre mission

dédiés au bien-être étudiant

éducative est d'accompagner le développement global de la personne humaine", conclut Brigitte D'Amico, chef d'établissement de Perrimond enseignement supérieur.

Pour l'heure, un nouveau concept d'atelier est à l'étude. Il devrait correspondre aux différents emplois du temps des élèves et s'orienter notamment sur le travail de la posture. Il viendra compléter les initiatives de Perrimond (prendre la parole en public, sensibilisation à la pleine conscience...), mobilisées sur le bien-être étudiant.

TÉMOIGNAGES



Tania, étudiante en 1^{ère} année de prépa ECT

"En prépa, le rythme n'est pas évident à suivre. Personnellement, ces ateliers m'ont permis de moins stresser face à la charge de travail, que ce soit au lycée ou à la maison."



Fatima, étudiante en 1^{ère} année de prépa ECT

"Le travail de visualisation me permet de mieux appréhender mes différents travaux et de les traiter de manière efficace. Après la séance, on se sent vraiment apaisé."

Santé : AMU s'engage

L'université multiplie les initiatives pour encourager les étudiants à prendre soin de soi

Stress, fatigue, addiction, harcèlement, dépression, difficultés financières... Nombreux sont les facteurs qui peuvent affecter les étudiants, quels que soit leur orientation et l'année de leurs études. Pour les aider et les accompagner, plusieurs initiatives sont mises en place par Aix-Marseille Université (AMU). Sélection.

LES JOURNÉES BIEN-ÊTRE

Chaque année en mars, AMU organise les "Journées bien-être", ouvertes à l'ensemble des étudiants. Ateliers thématiques (yoga, pilates, renforcement musculaire, relaxation, gestion du stress, maîtrise de la voix et de la respiration, etc), de sensibilisation (bien-être, écogestes, alimentation) et de prévention (santé sexuelle, santé mentale, sécurité routière, addictions) sont au programme.



© Adobe Stock

LA COMMISSION DE BIENVEILLANCE

Adressée à tous les étudiants en santé (médecine, médecine dentaire, maïeutique, sciences de la réadaptation, sciences infirmières) dès la première année d'études, la commission de bienveillance vise à apporter des solutions face à des situations de souffrance, à travers un accompagnement personnalisé initié par des entretiens individuels et confidentiels. Accueillir les étudiants en difficulté, les informer sur les droits et devoirs auxquels ils peuvent prétendre (charte de la bienveillance en appui), et les accompagner via un suivi régulier, figurent parmi les principales missions de la cellule.

Premier contact et prise de rendez-vous :

Email : smpm-etudiants-bien-etre@univ-amu.fr

Tél : 04 91 32 43 14

LES ÉTUDIANTS RELAIS-SANTÉ (ERS)

En étroite collaboration avec le Service de Santé Universitaire (SSU), les étudiants relais-santé ont pour mission d'accompagner les étudiants en situation de détresse, d'ouvrir le dialogue entre les étudiants eux-mêmes et de les orienter vers les professionnels du SSU (infirmières, médecin, psychologue, psychiatre) ou des professionnels externes à l'université. Les ERS sont présents sur tous les campus d'AMU (Schuman, La Timone, Saint-Charles, Saint-Jérôme et Luminy).

Pour les contacter : Par mail : etu-relais-sante@univ-amu.fr

Sur les réseaux :

www.facebook.com/profile.php?id=100089372510007

www.instagram.com/ers_amu