

Être attentif·ve à ses potes





Table des matières

Introduction	3
Pourquoi il est important d'être présent·e pour nos ami·es	4
Inquiet·e pour un·e proche?	5
Qu'est-ce que je peux faire? En parler... ..	6
Peur d'un passage à l'acte chez un·e ami·e?	9
Prendre soin de soi pour prendre soin des autres	10
Pouvoir passer le flambeau	12



Introduction

La vie d'étudiant-e est faite de joies, de découvertes, de rencontres... mais aussi, pour certain-es, teintée de changements, de stress, d'anxiété...

Bon nombre d'étudiant-es vivent leur parcours de manière positive mais pour d'autres, il génère des difficultés émotionnelles très importantes et parfois compliquées à gérer.

Quand un-e ami-e ne va pas bien, se renferme ou a connu un événement douloureux... **il arrive de s'inquiéter** pour lui-elle et de **s'interroger sur la meilleure façon de l'aider**.

Dans cette brochure, tu trouveras quelques **conseils** pour aborder ces situations de façon plus sereine et **venir en aide aux autres**, tout en restant attentif-ve à ton bien-être. Tu trouveras également les **contacts de différent-es professionnel-les** de la santé vers qui relayer si nécessaire.

Pourquoi il est important d'être présent·e pour nos ami·es

Tôt ou tard, chacun·e sera confronté·e, directement ou indirectement, à un·e proche en difficulté.

Les problèmes émotionnels peuvent prendre diverses formes, comme l'insomnie, l'anxiété, la dépression ou les pensées suicidaires. Plus d'un·e étudiant·e sur trois présente des symptômes sévères d'anxiété et un·e sur dix de dépression (UCLouvain, 2022).

Il n'est pas toujours facile d'en parler: de nombreux jeunes souffrant de problèmes émotionnels évitent la conversation et n'osent pas consulter un·e professionnel·le pour des

raisons diverses: par manque de temps ou de ressources financières, ou encore parce qu'il·elles ne savent pas où, ni qui consulter (UCLouvain, 2022).

Différentes études ont montré que les étudiant·es ont plutôt tendance à se diriger vers leurs ami·es en priorité¹ lorsqu'ils-elles traversent une période délicate.

Il est donc important de prêter attention aux signes indiquant qu'une personne ne va pas bien.

La **qualité des liens sociaux**, mais aussi le fait de **se sentir bien dans son université/école**, ont un impact positif sur la qualité de vie et sont dès lors de réels facteurs de protection (caractéristiques propres à la personne ou à son environnement qui peuvent contribuer à la protection de la santé mentale).

Même si la réussite des études est importante, **il est donc nécessaire de prendre soin de soi et de ses relations aux autres.**

Inquiet·e pour un·e proche ?

Comment reconnaître quand quelqu'un ne va pas bien ?

Il existe de nombreux **facteurs déclencheurs** qui peuvent indiquer qu'une personne va mal. Ceux-ci peuvent être classés en 4 catégories :

- Des **relations sociales complexes** : manque de soutien de la famille, harcèlement, origines ethniques différentes...
- Des **événements de vie difficiles** : abus sexuels, émotionnels ou physiques, expériences de vie traumatiques et stressantes, ruptures amoureuses ou amicales, violences conjugales...
- Des **troubles psychologiques et/ou leurs conséquences** : dépression, négligence de soi, stress post-traumatique, troubles anxieux généralisés, trouble de l'attention, automutilation, pensées suicidaires...
- Les **situations propres à la vie étudiante** : une situation financière difficile, le fait d'arriver à l'université ou de l'étranger, la gestion d'un job étudiant...

Il est surtout important de reconnaître les **4 signaux d'alertes** majeurs qui peuvent se manifester lorsqu'une personne ne va pas bien :

- Un changement dans son comportement habituel
- Un isolement par rapport à sa famille et ses ami·es
- Un changement dans son humeur et ses pensées
- Une manière plus négative de parler qu'habituellement²

Ces 4 signaux sont plus faciles à observer lorsqu'on connaît la personne. Si un ou plusieurs de ces signaux d'alertes sont repérés, il peut être intéressant d'aller demander à la personne comment elle se sent.

———— *Avant tout: fais confiance à ton intuition* ————

Si tu as l'impression que quelque chose ne va pas, il y a de fortes chances que ce soit le cas. Sois particulièrement vigilant·e si les signes sont nouveaux, en nette augmentation ou liés à une perte, un événement douloureux ou un changement majeur. Si tu remarques plusieurs signes sur une période plus longue, il est probable que ton ami·e ait besoin d'aide.

² Pour plus d'infos, tu peux aller te renseigner sur la triade cognitive de Beck, un modèle explicatif de la dépression.

Qu'est-ce que je peux faire ? En parler...

Ose entamer la conversation, nomme les signes que tu observes et exprime ton inquiétude. En parlant ouvertement et en posant des questions, tu peux évaluer avec lui-elle la gravité du problème.

Écoute en veillant à ne pas interrompre. Laisse ton ami·e parler, fais preuve de compréhension pour ses sentiments, sans jugement. Si tu n'es pas sûr·e de ce que tu dois dire, exprime ce que tu ressens avec des mots simples. Cela peut également permettre de lancer une conversation. Ne cherche pas à donner des conseils ou à donner des solutions pour lui-elle. En étant là, en écoutant et en réfléchissant avec la personne, tu aides déjà beaucoup.


Encourage la personne à chercher de l'aide. Rappelle-toi que tu es un·e ami·e et non un·e professionnel·le. Tu ne dois pas résoudre le problème. Parle et motive ton ami·e à chercher de l'aide. Il y a des personnes à l'université et en dehors qui peuvent offrir une oreille attentive. Tu peux proposer de l'accompagner pour obtenir de l'aide. Peut-être que cela lui permettra de franchir le pas.

Ne le prends pas personnellement. Si ton ami·e est en colère ou distant·e, il est important de comprendre que ses comportements ne sont sans doute pas liés à toi, mais plutôt aux difficultés émotionnelles qu'il-elle peut traverser.

Reste en contact, et faites des choses ensemble. Essaie d'être là pour ton ami·e. Demande régulièrement comment les choses se passent. Envoie un message pour lui faire savoir que tu penses à lui-elle. Prends l'initiative de lui proposer de faire quelque chose d'amusant ensemble ou demande ce que tu peux faire pour l'aider.

Pense au non-verbal. Lorsqu'on écoute une personne, on doit lui montrer qu'on est disponible. Si tu es sur ton GSM, en train de t'habiller pour sortir... la personne ne se sentira pas écoutée. La part la plus importante de notre communication passe par le non-verbal : notre attitude, le ton de notre voix, notre qualité de présence, ont une portée bien plus importante que nos paroles.

Ne donne pas trop vite des solutions. Tes solutions ne seront pas forcément envisageables pour ton ami·e. Peut-être qu'il-elle y a déjà pensé mais n'a pas trouvé la force de les mettre en place. Souvent, les personnes en détresse ont déjà beaucoup réfléchi à leurs difficultés et cherchent surtout une oreille attentive.



« Hello Val, j'ai vu que tu t'isolais pas mal dans ta chambre ces derniers temps, tout se passe bien ? Je me fais du souci pour toi ! »

Attention aux pièges... Les phrases « bateau » :

- Allez, ça va aller, ne t'inquiète pas pour ça
- Arrête de t'apitoyer sur toi-même
- Il y en a qui ont vécu pire que toi
- Tu te fais des idées
- Tu peux faire le choix de t'en sortir et d'aller mieux
- Moi quand je ne suis pas bien, je bois une tisane, tu devrais essayer
- Je sais exactement ce que tu ressens
- N'y pense plus
- Pourquoi tu es dans cet état ? Tu as tout pour être heureux·se



Peur d'un passage à l'acte chez un-e ami-e ?

Le suicide est la première cause de décès chez les jeunes entre 15 et 24 ans³. Les années étudiantes sont donc celles durant lesquelles les difficultés émotionnelles peuvent se manifester de façon marquante. Des signaux de détresse émotionnelle chez un-e ami ou pire, un discours ou des idées suicidaires, ne doivent pas être pris à la légère.

L'expérience nous montre qu'il est incorrect de croire que si une personne parle de ses idées morbides, le risque suicidaire est moindre.

Mais détecter des signes avant-coureurs d'un passage à l'acte suicidaire est une tâche particulièrement difficile. Dans certains cas, on pense même que c'est impossible tant le suicide survient de manière soudaine et brutale. Cependant, la pratique montre qu'un nombre important de personnes ayant tenté de se suicider ou de personnes décédées par suicide avaient montré des signes précurseurs ou tout au moins, avaient tenté d'exprimer, parfois de manière détournée ou maladroite, leur souffrance et leur détresse.

Ces messages d'une détresse suicidaire peuvent être directs : « *Je veux en finir* » - « *C'est trop dur, je n'en peux plus* » - « *La vie n'en vaut plus la peine* » - « *Je ne m'en sortirai jamais* » - « *Je voudrais m'endormir pour toujours...* » ou

indirects : « *Vous seriez mieux sans moi* » - « *Ma vie est inutile* » - « *J'ai fait mon testament* » - « *Je vais faire un long voyage* » - « *Je vais mettre mes affaires en ordre...* ». Parfois le comportement peut signaler aussi une souffrance psychique importante : l'isolement, le retrait, un désinvestissement scolaire, une perte d'énergie, mais aussi l'absence de réaction à la perte d'une personne proche par exemple, une hyperactivité soudaine ou à l'inverse une extrême lenteur, ou encore le don d'objets auxquels la personne tient, une consommation abusive d'alcool et/ou de médicaments, la prise de toxiques comme la drogue.

Souvent, on pense que le suicide est directement lié à un événement précis. Or, un seul événement n'explique pas cet acte mais il peut être l'élément « de trop ». La personne peut cumuler une série de signes auxquels nous pouvons être attentif-ves et sur lesquels nous pouvons nous appuyer pour lui faire part de notre inquiétude afin d'initier un possible dialogue.

³ <https://www.belgiqueenbonnesante.be/fr/etat-de-sante/sante-mentale/comportements-suicidaires#references>.

Prendre soin de soi pour prendre soin des autres

On ne peut pas prendre soin des autres si on ne respecte pas son propre équilibre et son bien-être (voir l'Atout santé sur l'estime de soi).

Pense à te ressourcer. Pense à toi, réfléchis à ce qui te permet de recharger tes batteries et te fait du bien. Ces besoins et envies qui peuvent varier d'un moment à l'autre: faire du sport, dormir, voir des ami-es, écouter de la musique...

Surveille tes limites. Les problèmes émotionnels peuvent être lourds. Fais donc attention à tes propres ressources et limites, il ne faut pas t'oublier complètement. Prévois régulièrement des moments de qualité pour toi, et ne néglige pas tes autres ami-es, proches.

Passes le flambeau. Il est important de comprendre qu'en tant qu'ami-e, certains sujets sont trop compliqués/trop lourds à porter, et que renvoyer un-e proche vers un-e psychologue ou un-e autre professionnel-le de la santé peut être nécessaire. C'est essentiel pour l'autre comme pour toi.

La situation te dépasse? Certains problèmes sont trop importants pour être supportés seul-e. Tu peux également t'adresser à ton-ta médecin généraliste ou à un-e psychologue pour lui faire part de tes inquiétudes concernant un-e camarade d'études ou un-e ami-e.



Pouvoir passer le flambeau...

En scannant ce QR code, tu trouveras une série de ressources internes et externes à l'université vers qui tu pourras relayer en cas de besoin :



uclouvain.be/aide-psycho-pedagogique

Réalisation :

Univers santé, en collaboration
avec le Service d'aide aux étudiants
de l'UCLouvain.



www.univers-sante.be