

UNIVERSITÉS  
& GRANDES ÉCOLES

## Concours

# Quand les étudiants craquent

Le Relais étudiants lycéens de Paris propose un accueil psychologique et pédagogique spécifique pour les élèves

**P**our Etienne, le déclic a eu lieu pendant un devoir. Elève en prépa lettres et sciences sociales au lycée Henri-IV à Paris, il a depuis quelque temps « des douleurs au ventre et au dos, des difficultés à dormir et à [se] concentrer, des notes catastrophiques, plus seulement en maths, mais dans toutes les matières ». Ce jour-là, il rend « carrément copie blanche ».

Un enseignant lui parle alors du Relais étudiants lycéens de Paris qui propose, depuis plus de dix ans, un accueil psychologique et pédagogique spécifique aux étudiants de classes prépa surmenés. Pour Etienne, qui choisira finalement de « cuber » sa prépa puis d'entrer à Sciences Po Paris, l'accompagnement, limité habituellement à six séances, va s'étaler sur quatre ans.

Comme lui, environ 250 élèves et étudiants poussent chaque année les portes du Relais étudiants lycéens de Paris, dans le 13<sup>e</sup> arrondissement, qui dépend de la Fondation santé des étudiants de France. Parmi eux, 30 % à 40 % viennent de prépas. Un chiffre à relativiser, compte tenu des quelque 15 000 élèves en prépa à Paris. Le relais entretient des relations avec les établissements les plus prestigieux de la capitale : Henri-IV, Louis-le-Grand, Saint-Louis, Janson-de-Sailly, etc. Des établissements soucieux de leur image, mais également du bien-être de leurs élèves, soumis à de fortes exigences de rendement scolaire.

« Dans 90 % des cas, ces jeunes arrivent devant notre équipe pluridisciplinaire [médecin, psychologue et enseignant] en disant "plus rien ne va", sans pouvoir détailler davantage leur inconfort », commente le Dr Dominique Monchablon, psychiatre et chef de service du Relais. Troubles du sommeil, fatigue matinale, maladies à répétition, douleurs physiques, tristesse, isolement et, pour finir, absentéisme. Ces troubles anxieux et dépressifs, « s'ils ne veulent pas dire obligatoirement "dépression" », sont toujours pénalisants pour les performances scolaires. Ils entament les capacités de concentration, de mémorisation et de sens logique, dans une « spirale négative » du « je suis déprimé, donc lent ; j'ai de mauvais résultats, donc je prends sur mon temps de sommeil pour travailler ; je suis alors encore plus fatigué et lent, etc. »

## Hierarchiser les priorités

Rythme de travail soutenu, premières mauvaises notes pour des élèves habitués à être premiers de la classe, adaptation à la vie parisienne pour les provinciaux, pression de la famille : les raisons de décrocher sont multiples. Maladie, décès familiaux, difficultés amoureuses ou sexuelles, « le rythme de la prépa ne permet parfois pas d'absorber les péripéties de vie de tout un chacun », commente Christophe Ferveur, psychologue. Lors des entretiens, qui durent environ une heure, l'équipe s'attache donc à « montrer l'articulation »

entre les difficultés scolaires rencontrées à un moment précis, ces « péripéties de vie », et les troubles psychologiques.

Pour Etienne, la prise de conscience a été immédiate. « Dès la première réunion avec l'équipe, j'ai compris que mes difficultés scolaires et physiques étaient en grande partie liées. Mais aussi que j'avais petit à petit supprimé de ma vie tous mes loisirs », analyse-t-il aujourd'hui, à 25 ans. L'équipe est là pour aider l'élève à hiérarchiser les priorités, à comprendre si certaines activités abandonnées étaient nécessaires à son équilibre. Sans jamais remettre en cause la prépa en tant que telle, ni le projet de l'élève. « Nous travaillons surtout sur les représentations que l'individu a de la prépa, des concours, de la pression que lui met ou non sa famille », commente Catherine Bréban, psychologue. Pour l'amener à relativiser.

Pour deux tiers des élèves, ces entretiens psychologiques, couplés à des ateliers pédagogiques avec un enseignant, suffisent à retrouver le chemin de la sérénité, voire des performances scolaires. Pour le tiers restant, ceux pour qui la prépa aurait révélé des fragilités psychologiques latentes, une stratégie thérapeutique extérieure peut être envisagée : relaxation, psychothérapie et, en dernier recours, traitement médicamenteux. ■

SÉVERIN GRAVÉLEAU

## Signaux d'alerte

**Fatigue** Elle se manifeste sous la forme d'un sentiment d'épuisement quotidien, matinal, avec des réveils précoces.

## Douleurs physiques

Troubles musculaires ou encore douleurs d'estomac persistantes peuvent avoir un impact important sur les résultats.

**Découragement** Inquiétez-vous si ce sentiment est profond, quotidien et durable.

**Absentéisme** « Un élève de prépa qui choisit de rater un cours est un étudiant qui ne va pas bien », rappelle Dominique Monchablon, psychiatre.

**Perte du plaisir** Elle peut concerner la vie scolaire, amicale, amoureuse ou familiale.