

## Action de prévention et de promotion de la santé mentale des étudiants de classe préparatoire aux grandes écoles (CPGE)

Durée	Prix	Prérequis	Lieu
1 heure trente minutes	X	Être étudiants CPGE	Classe de l'établissement scolaire, Lycée de l'étudiant
Public	Modalités		Méthodes mobilisées
Étudiants de classe préparatoire, première ou deuxième année, toutes filières confondues	Intervention en présentielle, assurée par une psychologue formatrice·ice·s		L'intervention alterne entre des temps d'informations, des temps d'échanges et de questions et la diffusion d'interview d'anciens étudiants préparatoire sur leur expérience de la CPGE

### PROGRAMME

- Introduction : présentation de l'intervenante, de l'association Nightline, de l'intervention
- Qu'est ce que la santé mentale ?
- L'importance d'être en bonne santé mentale en CPGE
- Les difficultés de santé mentale que l'on peut rencontrer en CPGE
- Les outils et stratégies que l'on peut mettre en place pour prendre soin de soi au quotidien (émotionnels, cognitifs et comportementaux)
- Les ressources vers lesquelles se tourner pour trouver de l'aide
- Évaluation de l'intervention avec un questionnaire post et pré intervention.

### OBJECTIFS

#### A l'issue de l'intervention, les participant·e·s seront capables de

L'objectif de cette intervention est de donner des outils et des informations pratiques de prévention et de promotion de la santé mentale pour les étudiants CPGE :

- Expliquer ce qu'est la santé mentale et son importance durant les études
- Reconnaître les difficultés de santé mentale qu'ils et elles peuvent tou·te·s rencontrer en CPGE (sommeil, anxiété, dépression)
- Indiquer et appliquer les stratégies qui peuvent être mises en place pour prévenir l'apparition de ces difficultés et prendre soin de soi au quotidien
- Indiquer et utiliser si besoin les ressources disponibles pour les étudiants qui ont besoin de soutien psychologique.

Cette intervention a aussi pour objectif de permettre un lieu d'échange, de partage d'expérience et de questionnement sur la santé mentale, avec une psychologue clinicienne formatrice. La diffusion des interviews d'anciens étudiants CPGE permet aussi d'illustrer leur vécu, de permettre aux étudiants de se sentir concernés et de libérer la parole des étudiants autour de la santé mentale étudiante.

### Méthode d'évaluation

Questionnaires pré et post intervention

### Délais d'accès

deux à six semaines

### Nous contacter

Pour des questions et/ou remarques sur la formation : [formation@nightline.fr](mailto:formation@nightline.fr)  
Référénte handicap : [muriel.bideau-debock@nightline.fr](mailto:muriel.bideau-debock@nightline.fr)