



# Action de prévention pour la santé mentale des étudiants de CPGE

## 1. Constat



La santé mentale étudiante est un enjeu de santé publique. Une bonne santé mentale est une condition indispensable à la réussite académique et à l'épanouissement des étudiant·e·s. Travailler énormément durant deux ou trois années pour préparer des concours peut être stimulant pour un·e étudiant·e, toutefois, les études en CPGE peuvent aussi être source de stress et de souffrance, pouvant aller jusqu'à des situations dramatiques pour certain·e·s étudiant·e·s ayant des vulnérabilités (décrochage scolaire, dépression, tentative de suicide).

Nous proposons donc de mettre en place cette action de prévention qui est une intervention de sensibilisation et d'information sur la santé mentale et le bien être des étudiant·e·s dans le contexte spécifique des classes préparatoires. Animée par une psychologue clinicienne, cette action contient les témoignages d'ancien·ne·s étudiant·e·s de CPGE portant sur les difficultés qu'ils ont pu rencontrer et les stratégies qu'ils ont pu mettre en place pour y faire face (témoignages sous forme de podcast ou présence d'un alumni accompagnant lors de l'intervention).

## 2. Objectifs du groupe

Les objectifs de cette action sont de :

- Sensibiliser les étudiant·e·s aux questions de bien-être et de santé mentale
- Apporter des outils et des informations pour prendre soin de soi au quotidien, mieux faire face aux difficultés rencontrées (gestion du stress, maintien de la motivation, difficultés de sommeil, baisse de l'humeur, isolement etc) et prévenir les difficultés de santé mentale
- Informer de l'existence des personnes et structures accessibles gratuitement aux étudiant·e·s pour recevoir de l'aide
- Encourager la cohésion et le soutien entre les étudiant·e·s
- Offrir un espace d'échange et de réflexion sur cette thématique
- Déstigmatiser les difficultés de santé mentale

## 3. Mise en place

- Intervention d'une heure par classe
- Groupe composé des étudiant·e·s d'une même classe
- Présence obligatoire des étudiant·e·s
- Format en présentiel à privilégier, à adapter selon les circonstances sanitaires



Jarrige Eléonore | Docteure en psychologie, chargée des projets de prévention pour les CPGE

[jarrige.eleonore@nightline.fr](mailto:jarrige.eleonore@nightline.fr) ; 06 66 08 43 73

[www.nightline.fr](http://www.nightline.fr)

