



représentation  
fédéralisme  
**innovation sociale**  
formation  
international  
jeunesse



# BOUGE TON BLUES



Oser en parler,  
c'est accepter d'être aidé.

## Kit de mobilisation



+ d'infos sur  
[www.fage.org](http://www.fage.org)



# Sommaire

## 1. La FAGE

*La prévention à la FAGE*

## 2. L'isolement

- a. Des caractéristiques propres au milieu étudiant
- b. Des chiffres qui en disent long ...
- c. Le rôle des associations étudiantes

## 3. Le Suicide : un fait social pas comme les autres

- a. Définitions
- b. Le fait social de Durkheim
- c. Le suicide, en France (généralités)

## 4. Prévention du suicide

- a. Prévenir le suicide
- b. Comment aider une personne éprouvant un profond mal-être ?

## 5. La Campagne de prévention du Suicide de la FAGE : « Bouge ton blues ! »

- a. Comment agir ?
- b. Mettre en place une action
- c. Retroplanning
- d. Prévoir un budget

## 6. Les Acteurs

## 7. Glossaire

## 8. Contacts utiles

## Annexes

- Demande d'intervention « Bouge ton Blues »
- Bilan de l'action « Bouge ton Blues »

## Qu'est-ce que la FAGE ?

La Fédération des associations générales étudiantes – FAGE – est la plus importante organisation de jeunes en France. Fondée en 1989, elle assure son fonctionnement sur la démocratie participative et regroupe près de 2000 associations et syndicats, soit environ 300 000 étudiants.

La FAGE a pour but de garantir l'égalité des chances de réussite dans le système éducatif. C'est pourquoi elle agit pour l'amélioration constante des conditions de vie et d'études des jeunes en déployant des activités dans le champ de la représentation et de la défense des droits. En gérant des services et des œuvres répondant aux besoins sociaux, elle est également actrice de l'innovation sociale.

La FAGE est reconnue organisation étudiante représentative par le ministère en charge de l'enseignement supérieur. Indépendante des partis, des syndicats de salariés et des mutuelles étudiantes, elle base ses actions sur une démarche militante, humaniste et pragmatique. Partie prenante de l'économie sociale et solidaire, elle est par ailleurs agréée jeunesse et éducation populaire par le ministère en charge de la jeunesse.

A travers la FAGE, les jeunes trouvent un formidable outil citoyen pour débattre, entreprendre des projets et prendre des responsabilités dans la société.

### Un réseau national

29 fédérations territoriales et AGE

19 fédérations nationales de filière et syndicats

2 000 associations membres

300 000 étudiants

adhérents à une association membre de la FAGE

## • La prévention à la FAGE

La période des études supérieures, peut être vécue de différentes manières chez le jeune. Elle peut se dérouler paisiblement, ou peut rencontrer quelques obstacles en chemin.

C'est un moment charnière dans la vie où de nombreux changements s'opèrent. Les individus acquièrent une grande autonomie et par là une plus grande liberté. Cela s'accompagne souvent de nouvelles responsabilités auxquels l'étudiant doit faire face, le premier emploi, une quantité de travail scolaire accrue ou encore la gestion du logement. A cela s'ajoute pour certains un éloignement géographique de leur famille et amis qui peut faire naître un sentiment d'isolement important.

Souvent confrontés à un changement de mode de vie dès l'entrée à l'université, les étudiants prennent souvent, parfois sans s'en rendre compte, de mauvaises habitudes dans leur vie de tous les jours.

Beaucoup de facteurs rentrent alors en compte pour comprendre le mal être en milieu étudiant, c'est pourquoi **la FAGE a décidé de vous sensibiliser aux habitudes favorisant le bien être et de vous donner les moyens de faire connaître les bonnes attitudes à adopter face à divers aspects de la vie étudiante.** Ainsi cette campagne vous informe sur la nutrition et l'importance d'un bon équilibre alimentaire, une sexualité responsable ET épanouie, la pratique d'une activité sportive comme facteur de santé physique et de lien social.

Tous ces changements peuvent entraîner, une augmentation du stress, de solitude, d'isolement ; **un déséquilibre dans la vie de l'étudiant, engendrant un mal-être.**

C'est pourquoi **la FAGE souhaite agir sur les conduites à risques des jeunes** en leur offrant l'accompagnement et les outils nécessaires à leur sensibilisation.

La FAGE a donc développé tout un volet d'activités axé sur la prévention des conduites à risques, le programme « Étudiants Responsables », avec pour **approche globale l'information et la responsabilisation des étudiants, mais sans culpabilisation.**

L'expérience de terrain nous montre que **les messages de prévention sont souvent mieux acceptés quand ils sont diffusés par les étudiants eux-mêmes.** Partant de ce principe, les associations étudiantes, actrices de la vie étudiante, se sont fixées pour mission l'accompagnement et l'orientation des étudiants face aux conduites à risques. D'après l'OMS, Organisation Mondiale de la Santé, « *la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* ».

# L'isolement

Par convention, sont considérées comme « **isolées** » **les personnes n'ayant eu que quatre contacts d'ordre privé ou moins au cours d'une semaine de référence**. Ainsi, les projets collectifs accentuent la probabilité de rencontrer d'autres étudiants et faire partie d'une association diminue la probabilité d'être isolé.

De par leurs activités de cohésion, d'entraide, et de réduction des risques, les associations étudiantes ont la possibilité d'agir sur deux niveaux : **l'isolement relationnel** auquel peut s'ajouter un certain mal être, et **l'état d'isolement**.

## a. Des caractéristiques propres au milieu étudiant

Le **sentiment de solitude et l'ennui** sont des caractéristiques de l'isolement, notamment en milieu étudiant. Cet isolement peut avoir des causes multiples : l'éloignement familial pour suivre des études supérieures dans une ville qui propose l'orientation souhaitée, le changement de proportion humaine, puisque les lycées accueillent environ un millier de jeunes contre parfois plus de cinquante mille en universités (le rapport est très variable) où l'individualisme est plus présent.

Mais il existe beaucoup d'autres **facteurs d'isolement étudiant** comme : consommer régulièrement des substances psycho actives, être étudiant salarié, être étudiant étranger et avoir des difficultés à comprendre la langue française, être étudiant et parent, suivre les cours à distance, être en situation de handicap moteur (*paralysie, infirmité, myopathie, etc.*) ; sensoriels (*surdité, amblyopie, cécité, etc.*) ; les maladies chroniques (*épilepsie, cardiopathie, mucoviscidose, etc.*) ; les handicaps mentaux (*psychoses, névroses, etc.*).

## b. Des chiffres qui en disent long...

Sachant que **13.4 % des 16-25 ans ont connu un épisode dépressif majeur au cours de leur vie**, qu'ils sont 3.8 % à l'avoir connu au cours des 12 derniers mois selon l'enquête ANADEP 2005 de l'INPES, il paraît pertinent d'agir sur les facteurs d'isolement chez les jeunes et notamment chez les étudiants.

**RAPPEL** : Selon les chiffres de l'INSERM, on comptabilisait **511 décès par suicide chez les jeunes de 15 à 24 ans en 2007**. Le suicide est la deuxième cause de mortalité des 18-25 ans derrière les accidents de la route. 75 % des étudiants interrogés déclarent ressentir de la somnolence, 34,5 % des difficultés à gérer leur stress, 22,6 % ont des problèmes de sommeil et encore 8,5 % ont eu des pensées suicidaires au cours de l'année écoulée.

Cette enquête montre aussi que les étudiants désirent recevoir plus d'informations sur 3 points principaux : **le stress, le sommeil et l'alimentation**. De son côté, la consommation des substances psychoactives a doublé entre 2007 et 2009 (12,2 % à 20,8 % pour le cannabis).

Enfin, les questions d'identités sexuelles sont plébiscitées par les étudiants en vue d'une prochaine enquête. (Données : « La Santé des Étudiants », USEM, 2009)

## c. Le rôle des associations étudiantes

**L'isolement est un phénomène croissant chez les étudiants.** De nombreux chiffres et enquêtes le démontrent. Un des modes d'action le plus simple et efficace pour lutter contre cet état est l'engagement associatif et la participation à des activités (sportives, culturelles, éducatives, etc.).

Certes, ce sont les missions des associations étudiantes au quotidien, mais malheureusement nous manquons généralement de visibilité auprès de notre public : les étudiants. Nous savons que le plus difficile est de toucher le plus grand nombre et de faire connaître toute la diversité de nos activités.

Les actions de cohésion proposées par les associations étudiantes sont nombreuses tout au long de l'année universitaire mais rares sont les actions intéressant chaque étudiant. **Qui est mieux placé que les associations étudiantes animatrices et actrices de la vie étudiante pour agir directement sur ces points auprès de leurs pairs ?**

La FAGE et ses associations étudiantes ont les moyens de :

- Faire connaître aux étudiants les aides et dispositifs existants en termes de prévention et d'accès aux soins à leur disposition ; d'informer les étudiants sur les comportements favorables à la santé physique et psychique et prévenir du mal être psychique.
- Faciliter l'accès à l'offre de soins en introduisant des professionnels locaux de la santé des jeunes dans l'établissement d'enseignement, le temps d'une journée d'action.

Les services d'aide et de soutien psychologique sont très peu connus des étudiants, et très généralement, la démarche de prendre un rendez vous chez un psychologue est un acte difficile à faire sans soutien. Pourtant il existe des services universitaires dont c'est la mission et de nombreuses associations se proposent d'aider et d'accompagner les personnes dans leurs démarches. **L'opération FAGE a pour but de faire le lien entre les étudiants et ces services et associations, et d'abaisser la barrière du tabou.**



**La prévention par les pairs est un des points forts du mode opératoire de la FAGE** et permet de casser les barrières sociales, générationnelles et la relation professeur / élève.

Les services de santé, comme le SUMPPS (Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé) sont des structures très importantes pour l'action. Ce sont elles qui étaient présentes post-opérations et qui ont permis une continuité après cette journée.

# Le suicide : un fait social pas comme les autres

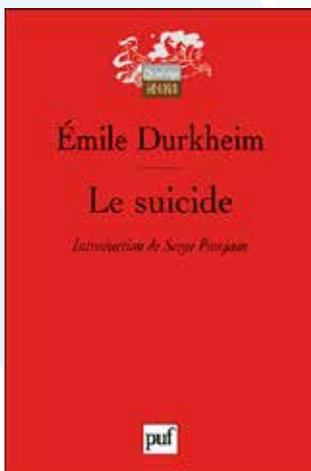
## a. Définitions

Le terme suicide signifie, en latin, se tuer soi-même. (Sui « soi » et cidium « acte de tuer »). Le suicide est une **action de se donner volontairement la mort, de se détruire ou de se nuire gravement**.

**Dans le monde, chaque année, 800 000 décès sont répertoriés comme des suicides.** Le passage à l'acte suicidaire n'est pas un choix, mais au contraire une absence de choix dans des circonstances subjectives et / ou objectives intolérables : La personne croit à tort ne pas avoir d'autre solution pour arrêter de souffrir.

Il serait une véritable erreur de croire que les comportements suicidaires, ne sont dus qu'à des pathologies mentales. **Le suicide est un sujet encore tabou**, or pour prévenir le risque suicidaire, il faut en parler et ne négliger aucun moyen.

## b. Le fait social de Durkheim



Émile Durkheim, un des fondateurs de la sociologie, publie en 1897, le livre « Le suicide ».

Dans cet ouvrage, il tend à prouver que le suicide est un fait social. Le suicide est habituellement interprété comme un acte relevant exclusivement de la psychologie individuelle. Tout le propos de Durkheim, en utilisant notamment le traitement statistique, est de montrer qu'en réalité cet acte a des causes sociales montrant qu'il est imposé du dehors à l'individu par la société.

Durkheim définit le suicide, fait social, objet de son étude, comme « *tout cas de mort qui résulte directement ou indirectement d'un acte positif ou négatif, accompli par la victime elle-même et qu'elle savait devoir produire de résultat* ».

Manières d'agir, de penser et de sentir qui présente la particularité d'exister en dehors des consciences individuelles. Ces manières sont dotées d'une puissance coercitive et impérative en vertu de laquelle elles s'imposent à nous, qu'on le veuille ou non.

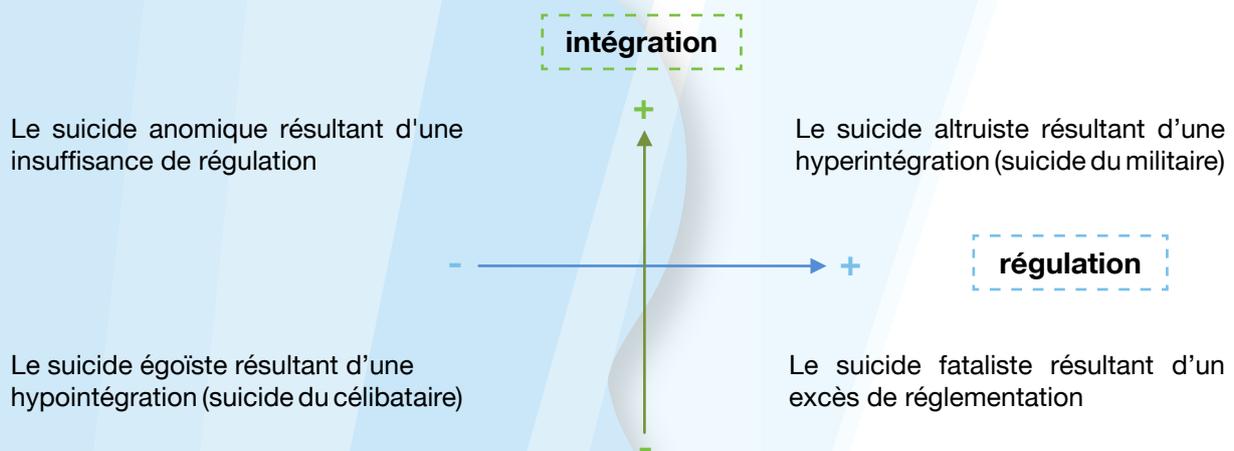
Les faits sociaux sont des manières de faire qui sont d'ordre physiologique si on les considère individuellement, mais il existe des manières d'être collectives. Ces manières d'être ne sont pas des manières de faire « consolidées ». La structure politique d'une société n'est que la manière dont les personnes qui la composent ont pris l'habitude de vivre les uns avec les autres.

« *Est fait social toute manière de faire, fixée ou non, susceptible d'exercer sur l'individu une contrainte extérieure, ou bien encore, qui est générale dans l'étendue d'une société donnée tout en ayant une existence propre, indépendante de ses manifestations individuelles* ».

En comparant le Taux de suicide d'une année sur l'autre d'une part et géographiquement d'autre part, Durkheim va faire apparaître des caractéristiques qui reviennent avec régularité :

- les hommes se suicident plus que les femmes ;
- on compte plus de suicide au printemps que pendant les autres saisons ;
- ou encore que le taux de suicide des hommes célibataires est plus élevé que celui des veufs qui lui même l'est plus que celui des hommes mariés.

Durkheim démontre ainsi qu'il y a des **raisons exogènes**, qui pour lui ne sont autres que des causes sociales, qui s'imposent aux individus. Tout se passe comme si la société contraignait l'individu à se suicider. Cet acte relève donc, d'après lui, du fait social c'est-à-dire que le suicide est un phénomène extérieur à l'individu, il s'impose à nous sans que nous en ayons forcément conscience et surtout, le fait social possède ce caractère contraignant en ce sens qu'il ne fait pas l'objet d'un choix de la part du groupe. Durkheim va alors définir 4 types de suicides qui découlent d'un dysfonctionnement d'une de ses deux variables.



### c. Le suicide, en France (généralités)

La France est l'un des pays développés, le plus touché par ce phénomène. **Chaque année plus de 10 000 décès par suicide sont recensés.** Les hommes sont les plus touchés par le suicide, il représente 73 % des suicides, pour 27 % chez les femmes.

Les chiffres du suicide en 2007 par tranche d'âge :

- 45-64 ans : 38 %
- Moins de 25 ans : 5 %
- 25-44 ans : 29 %
- + de 64 ans : 28 %

Le suicide est la **première cause de mortalité chez le 25-34 ans (23 %)** ; et la deuxième cause de mortalité chez les 15-24 ans (16 %) et également chez les 35-44 ans (18 %) (Inserm 2007)

La tentative de suicide, à l'inverse du suicide, touche quatre fois plus de femmes que d'hommes. **En 2006, 195 000 hospitalisations concernent une tentative de suicide** (DREES, mai 2006). La fréquence des récurrences des tentatives de suicides est très élevée, atteint les 60 %, elle est souvent dû à une absence de suivi après l'hospitalisation aux urgences lors de la tentative et un manque de prise au sérieux de l'acte.

Depuis que le suicide est devenu une priorité de santé publique, le nombre de suicide a baissé, grâce aux services d'aides et de prévention qui se sont développés ces deux dernières décennies (Associations, Journées Nationales de prévention du suicide, etc.).

# Prévention du suicide

## a. Prévenir le suicide

Parler du suicide ne conduit pas au suicide mais c'est rester dans le silence qui peut mener à l'acte. Il est important de savoir que 80 % des suicides sont précédés de signes annonciateurs. Un suicidaire en parle (dans la semaine, les mois précédents l'acte).

Ces signes peuvent varier en fonction des personnes. C'est pourquoi l'entourage est plus à même de constater ces changements et d'amorcer un dialogue avec la personne concernée. Toutefois, quelques caractéristiques de la dépression reviennent de manière plus prononcée : **un isolement, une mise à l'écart, des troubles alimentaires et / ou troubles du sommeil, et un état de profonde tristesse.**

Les causes qui amènent au suicide peuvent être multiples :

- difficultés scolaires ;
- difficultés sentimentales et/ ou de sexualité : *séparation, fin de relation, recherche de son orientation sexuelle, etc.* ;
- difficultés familiales : *divorce, conflits d'autorité, traumatisme infantile, etc.* ;
- groupe social : *le défaut d'intégration, disputes entre ami(e)s, etc.* ;
- condition de vie : *logement, travail, etc.* ;
- décès d'un proche ;
- abus physique et moral ;
- mauvaise image de soi ;
- dépression : chez les jeunes, la dépression peut être masquée par une hyperactivité ou des passages à l'acte (violence, prise de risque) ;
- solitude et/ou isolement.

Les signes possibles :

L'accumulation de plusieurs signes précurseurs doit alerter lorsque, leur durée et leur intensité augmente. Ces signes peuvent varier en fonction des personnes. C'est pourquoi l'entourage est plus à même de constater ces changements et d'amorcer un dialogue avec la personne concernée. Toutefois, quelques caractéristiques de la dépression reviennent de manière plus prononcée, un isolement, une mise à l'écart, des troubles alimentaires et / ou troubles du sommeil, et un état de profonde tristesse.

- Absorption excessive d'alcool ou de drogues, à ne pas confondre avec le binge drinking qui consiste à boire avec excès, nouvel « mode » chez les jeunes ;
- perd son intérêt aux activités auparavant appréciés tel que le sport, loisir, etc. ;
- lunatique : triste, retiré, fatigué, apathique, inquiet, irritable ou sujet aux excès de colère ;
- rédaction d'un testament ;
- dévalorisation de soi-même, négligence de son bien-être personnel, apparence physique négligée ;
- don d'objets qui lui sont chers (comme par exemple des jeux, des vêtements).

- expression d'idée et d'intention suicidaire comme « *je vais vous quitter à tous jamais* », « *adieu* », etc. Il arrive parfois que des jeunes annoncent à l'avance leur idée suicidaire ou parfois le jour de leur passage à l'acte ;
- automutilation : *blessure volontaire, comme coupures, brûlures, se cogner la tête, etc.*

## **b. Comment aider une personne éprouvant un profond mal-être ?**

Chacun rencontre à des périodes de sa vie des moments plus difficile à affronter que d'autres. La tolérance face au mal être nous est propre, elle dépend entre autre de nos sensibilités et de nos schémas familiaux.

Certains individus résistent, d'autres, ne voyant aucune issue à leur malaise et bien souvent face à un sentiment de solitude, le suicide apparaît comme l'unique solution pour soulager les maux. C'est pourquoi le dialogue est le premier pas vers le rétablissement.

Il est bon de rappeler qu'il faut :

- 1. parler à la personne qui souffre ce qui permet d'établir un lien de confiance.** Il ne s'agit pas pour l'étudiant de prendre la responsabilité d'évaluer le risque de passage à l'acte, mais bien de lui donner les outils pour que cette personne, si elle en ressent le besoin, puisse aller consulter un professionnel, en le rassurant sur cette démarche et sur sa « normalité ». Enfin si l'étudiant est très inquiet, libre à lui d'en parler au professionnel qui encadre l'action et d'aiguiller la personne vers celui ci.
- 2. Dirigez la vers une personne tels qu'un médecin, une assistante sociale, ou un organisme qui pourra l'aider.** De nombreuses associations luttent contre ce phénomène depuis des années. Telles que l'association SOS Amitié, SOS Suicide phénix, etc.

# La campagne de prévention du suicide de la FAGE : Bouge ton Blues

Depuis 2007, la FAGE mène des actions de prévention du suicide dans les universités. Ces actions de prévention du suicide se composent de trois types d'intervenants.

En premier lieu, le maillon le plus important : **les associations étudiantes**. Organisatrices de l'action, ce sont elles qui vont permettre aux autres intervenants d'intervenir dans des conditions optimales. Les étudiants bénévoles seront présents le jour de l'action afin d'aller à la rencontre des étudiants et les intéresser à l'opération.

Ces derniers sont amenés à compléter un questionnaire sur un ordinateur portable, les interrogeant sur leur humeur du moment et leur consommation de substances psychoactives, puis dirigés soit vers les services de santé de proximité pour des renseignements généraux, soit vers les psychologues afin d'avoir un premier entretien.

En plus d'avoir **des médecins, des infirmiers et psychologues**, ce sont des services identifiés par les étudiants. Leur deuxième rôle a été d'orienter les étudiants vers les services adéquats. Les troisièmes intervenants seront des **psychologues de l'association le Passe-Âge**. Il est indispensable de pouvoir répondre aux étudiants immédiatement sur des questions précises.

Des espaces privés sont mis à disposition pour permettre, à ceux le désirant, d'avoir un entretien avec un psychologue. Le suivi est ensuite assuré par d'autres services, proposés par les SUMPPS.

Auparavant accompagnée de l'UNPS, la FAGE, en partenariat avec la MACIF Prévention et l'Association le Passe-Âge ont créé un nouveau dispositif en 2011. C'est donc **l'opération « Bouge ton blues ! »** qui prend aujourd'hui le relais. D'avantage mobile et plus légère, cette nouvelle forme d'action permettra à de nombreuses associations d'en bénéficier, tout au long de l'année.

## a. Comment agir ?

Cette nouvelle action se déroulera sur deux niveaux :

- **Un espace de prévention et d'orientation** : l'étudiant(e) aura accès à un questionnaire interactif à remplir sur un PC portable (avec 4 questionnaires interactifs sur la qualité de vie, l'humeur, les addictions et la consommation). Il pourra discuter (en aparté) des résultats avec les psychologues de l'association le Passe-Âge. Sur cet espace, les étudiants pourront également laisser un mot, une phrase, une pensée qu'ils souhaiteraient adresser à une personne en détresse, ou qu'ils aimeraient recevoir. («Laisse un mot au Passe-Âge»)
- **Une conférence ou un débat avec des intervenants spécialisés sur les questions de suicide**, comme par exemple le Professeur Michel Debout. Chaque association porteuse de projet pourra choisir une thématique d'intervention en lien avec les différentes causes de l'isolement en milieu étudiant. Les intervenants et les interventions seront donc adaptés à l'actualité et aux contextes locaux (filiales, lieu).

## Exemples de thématiques :

- Orientation sexuelle et tabous d'aujourd'hui ;
- Questions sur l'intégration sociale à l'université ;
- Pression, stress, difficultés liées au travail : comment gérer une double vie ? (étudiants/salariés) ;
- Le suicide : quels sont les mots pour en parler ? ;
- Comment prévenir du suicide ? (Les signes avant-coureurs, les idées préconçues, etc.).

## **b. Mettre en place une action**

**2 périodes idéales : la rentrée universitaire, le début du 2<sup>ème</sup> semestre (février / mars)**

**Prévoir l'opération sur une seule journée par ville.**

### Avec la FAGE

- Contacter la FAGE environ 2 à 3 mois avant l'action.
- Choisir une thématique de conférence (vous pouvez même en proposer).
- L'action « Bouge ton Blues ! » doit faire partie d'une animation plus large sur le thème de la promotion du bien être, des conduites responsables, etc.
- L'action doit être centralisée sur 1 campus par ville (possible sur 2 jours).
- Désigner un chef de projet référent qui sera en contact avec les intervenants et les partenaires. Ce dernier sera en charge de l'action du début à la fin, il montera une équipe de bénévoles.

### 2 à 3 mois avant => Asso

- L'association rédige une fiche projet.
- L'association prend contact avec la FAGE et la Région MACIF pour présenter le projet, les animations choisies, la durée et proposer des dates.

### 1,5 à 2 mois avant => Région MACIF

- La Région MACIF demande à MACIF Prévention pour mettre en place le dispositif « *Bouge ton Blues* »
- La Région MACIF demande à Macif-Mutualité pour mettre en place le dispositif Nutrition.
- La Région MACIF est responsable de la Sécurité Routière et des thématiques Accidents de la Vie Courante.
- La Région MACIF valide la date, le contenu (équipement) et le budget pris en charge.

### Avec l'université

- Contacter les responsables de l'université pour les autorisations, et la réservation d'un espace.

### Dans votre fédération

- Constituer une équipe de bénévoles pour la préparation et surtout pour le Jour J (afin de rabattre un maximum d'étudiants sur le lieu de l'action).
- Organiser au préalable une réunion d'informations avec différents partenaires locaux afin de coordonner les actions et les informer de cette journée et de ce fait impliquer davantage les structures existantes.
- Développer un partenariat avec une ou des structures existantes afin de pouvoir orienter les personnes rencontrées directement sur le site.
- Inviter sur le site les professionnels de santé.

## Auprès des étudiants

- Communiquer avec les étudiants sur l'espace de prévention du suicide (affiche, flyer, etc.).
- Une communication plus importante quelques jours avant afin que ceux qui le souhaitent sachent où trouver quelqu'un à qui parler.

## Avec le Passe-Âge et la Région MACIF

- Prévoir un carnet de bord pour être informé en temps et en heure de l'organisation de l'opération.
- Prévoir un endroit où accueillir les intervenants (accueil à la gare, collation, transport, occupation pendant les temps OFF, etc.).
- Communiquer en amont le plan des lieux aux intervenants.
- Mettre en relation vos partenaires avec le Passe-âge, si vous voulez les associer à l'action.

## c. Rétroplanning

2-3 mois avant	1.5 mois avant	1 semaine	J -1	Jour J	J +5
1. Contacter la <b>FAGE</b> . 2. Contacter la <b>Région MACIF</b> . 3. Prendre attache avec le <b>Passe-Âge</b> .	Faire la <b>d e m a n d e</b> auprès de votre établissement pour avoir accès à un <b>lieu</b> .  Prendre contact avec le <b>centre m é d i c a l</b> de votre établissement.  C o m p o s e r votre <b>équipe de bénévoles</b> .	<b>Communiquer</b> sur l'action via des affiches et flyers.	Distribution de <b>flyers</b> .  <b>Aménagement</b> du <b>dispositif</b> de façon à ce qu'il soit adapté à l'action prévue.	<b>Installation</b> du <b>dispositif</b> ( <i>documentation, kakémono, ordinateurs, imprimantes</i> ).  <b>Rabattre les étudiants</b> sur l'action grâce à vos bénévoles.	Dresser un <b>bilan</b> quantitatif et qualitatif de l'action et de son déroulement et le renvoyer à La FAGE.

## Indices d'évaluation :

Nombre approximatif d'étudiants sensibilisés, nombre d'intervenants extérieurs, leurs impressions, ressenti et participation.

Retombées médiatiques s'il y en a eu, ressenti et avis des organisateurs.

Faire passer un questionnaire de satisfaction aux étudiants sensibilisés.

## Quels matériels ?

### Via votre association :

- le lieu ;
- tables et chaises ;
- éventuellement de quoi offrir un petit rafraîchissement aux participants ;
- une boîte qui servira à la récolte des messages liés à l'espace « *Laisse un mot au Passe-Âge* »
- stylos et feuilles ;
- électricité et multiprises.

## **La FAGE met à disposition :**

- pour l'espace de prévention : deux valises (comprenant chacune 1 kakémono, 2 ordinateurs portables, 1 imprimante portable).
- pour les conférences / débats : support de conférence (PowerPoint charté).
- des affiches 60 x 90cm (mise à disposition par la FAGE), flyers A5 à personnaliser.

### **d. Prévoir un budget**

Pour connaître les besoins financiers de votre projet, vous devez établir un budget prévisionnel sommaire.

Parmi les « dépenses », vous trouverez :

- courriers, timbres, téléphone, badges,
- la communication : conférence de presse ou envoi de communiqués de presse.

Le déplacement et l'hébergement des intervenants sont également pris en charge.

# Les acteurs

## Le Passe-Âge



Intervention des psychologues de l'association (lecture du questionnaire), animation de l'espace. Dans le cadre de la prévention des comportements à risque et du suicide, Le Passe-Âge, association de loi 1901, partenaire du programme « Étudiant bien dans sa peau » met à la disposition des étudiants un espace d'écoute, d'accueil et d'accompagnement.

- Un numéro vert anonyme et gratuit le 0800.800.180
- Une espace de rencontre en face à face
- Un lieu d'évaluation et d'orientation

Cet espace d'écoute et d'accueil a pour objectif de permettre aux étudiant(e)s en questionnement et/ou en difficultés de mettre des mots sur leur mal-être, de briser les tabous et de rompre l'isolement. Le Passe-Âge se propose d'être un relais, si nécessaire, entre l'étudiant et les structures de soins, publiques, privées et associatives après une évaluation de la problématique menée par des psychologues cliniciens.

Le Passe-Âge, écoute et reçoit du lundi au vendredi de 10h à 13h et de 14h à 19h, au 87, rue Jules Guesde 92300 Levallois Perret.

## Les régions MACIF

Pour le relais au local des informations auprès des associations de prévention du suicide, des supports pédagogiques.

## MACIF Prévention



Prise en charge du dispositif, et mise à disposition de documentation, d'intervenants sur la santé mentale, sur l'image de soi ,etc.

# Glossaire

**Suicide** : Action de se donner soi-même la mort, de se détruire ou de se nuire gravement.

**Suicidant** : Personne qui a fait une ou des tentatives de suicide, qui présente des risques de commettre un suicide.

**Suicidaire** : Personne adoptant un comportement d'autodestruction, des conduites à risques (Toxicomanies et autres).

**Suicidé** : Personne qui s'est tuée volontairement.

**Tentative de suicide (T.S)** : Acte auto-agressif destiné à mettre fin à sa vie et auquel le sujet survit.

**Dépression** : État durable de profonde tristesse et d'abattement.

Un manque affectif profond mais aussi un deuil, un choc psychique, le stress né d'une situation particulière, une maladie, peuvent conduire chacun de nous à se sentir déprimé. Fréquente parmi les populations des pays industrialisés, la dépression se manifeste surtout en milieu de vie et touche deux fois plus les femmes que les hommes. Toujours dominée par un état chronique de profonde tristesse et de détresse, elle s'accompagne d'anxiété, d'impression d'impuissance globale et d'inéluctable fatalité, de sentiment aigu de solitude, souvent avec une baisse de la capacité de concentration. Non traitée, elle peut induire un comportement suicidaire.

**Déprime** : Etat temporaire de tristesse et d'abattement.

Souvent confondue avec la dépression, la déprime se distingue de ce premier état. Abattement, tristesse, elle est temporaire, et ne s'inscrit pas dans la durée, contrairement à la dépression. On préfère alors parler de dépression légère. Deux émotions se mêlent à l'état de déprime. Tristesse et colère amènent l'individu à un état de repli sur soi. Passage à vide, état de fatigue, tendance à l'isolement, désintérêt, sont qualifiés comme des symptômes de la déprime. Soyez rassurés, tout le monde a traversé un jour ou l'autre un état dépressif.

# Contacts utiles

## Le Passe-Âge



Tél. : 0800.800.180  
E-mail : passe-age[at]orange.fr\*

## SOS SUICIDE PHENIX

Tél. national : 0825 120 364 (de 16h à 20h)  
Ligne d'écoute : 01 40 44 46 65 (7j/7 de 12h à 00h)  
E-mail : sos-suicide-phenix[at]wanadoo.fr\*

[www.sos-suicide-phenix.org](http://www.sos-suicide-phenix.org)

## Suicide écoute

**SUICIDE ÉCOUTE**

01 45 39 40 00 7j/7 24h/24



Ligne d'écoute : 01 45 35 49 00  
E-mail : suicide.ecoute[at]wanadoo.fr\*

<http://suicide.ecoute.free.fr>

## FIL SANTE JEUNES



N° Vert : 0800 235 236  
Tél. : 01 44 93 44 88  
E-mail : telephonie[at]epe-idf.com\*

[www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)

## Sida Info Service

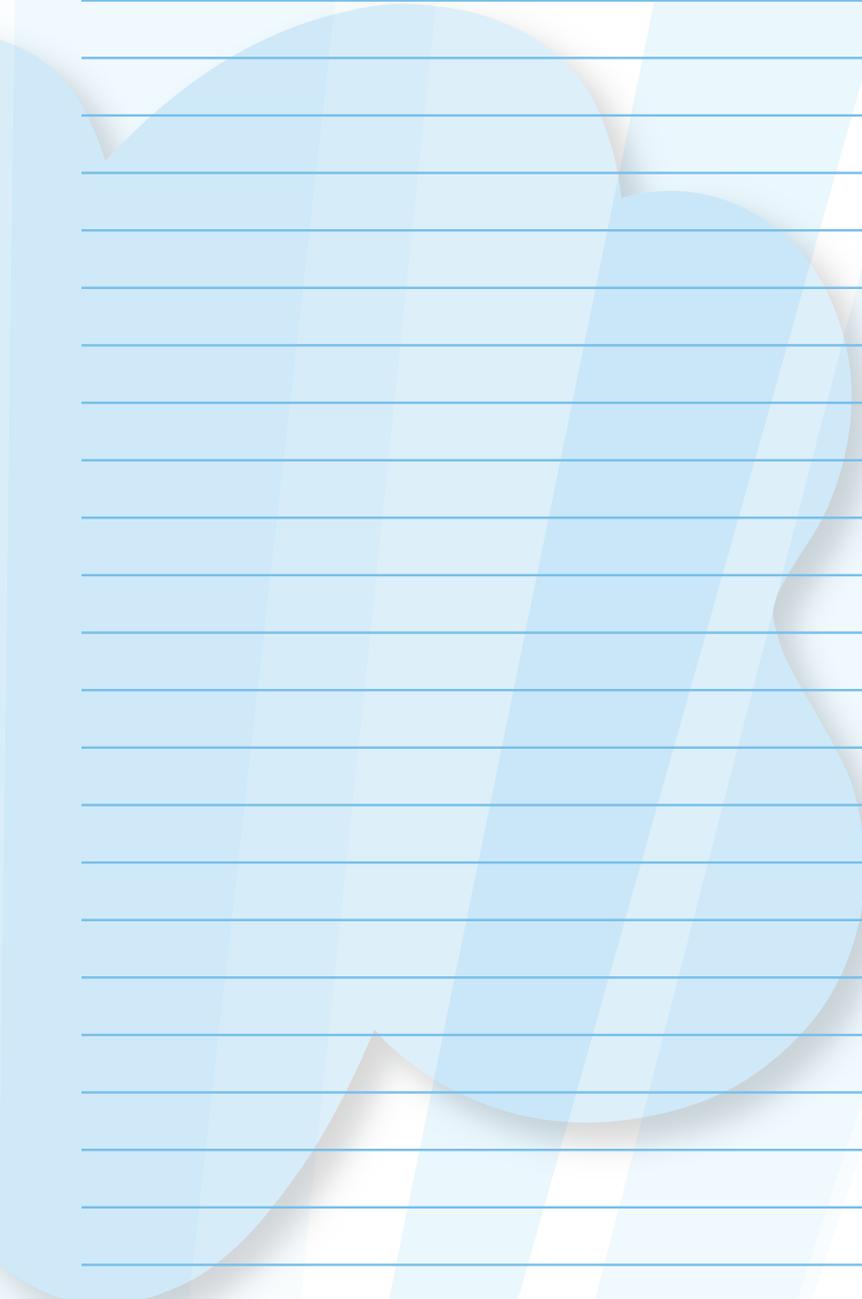


N°Azur : 0 800 840 800

[www.sida-info-service.org](http://www.sida-info-service.org)

\* remplacer [at] par @

# Mes contacts



A series of horizontal blue lines for writing, spanning the width of the page below the header. The lines are evenly spaced and extend from the left margin to the right edge of the page.

## DEMANDE D'INTERVENTION « Bouge ton Blues »

Date de l'action : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Nombre d'étudiants sensibilisés estimé : \_\_\_\_\_

Nom de l'association : \_\_\_\_\_

Adresse complète de l'association (où seront livrés les outils) :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Nom / Prénom du (de la) responsable de l'action :

\_\_\_\_\_

Fonction : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

Filière : \_\_\_\_\_

Etablissement : \_\_\_\_\_

N° de téléphone :

1/ \_\_\_\_\_

2/ \_\_\_\_\_

3/ \_\_\_\_\_

### **Contact FAGE**

**Courrier** : FAGE - 5, rue Frédérick Lemaitre 75020 PARIS

**E-mail** : prevention[at]fage.org\*

**Tél.** : 01 40 33 70 70

\* remplacer [at] par @

# BILAN DE L'ACTION

## « Bouge ton Blues »

Nom de l'association : \_\_\_\_\_

Date de l'action : \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Objectif(s) fixé(s) :

---

---

---

---

---

---

---

	<b>Ce qui était prévu</b>	<b>Ce qui a été réalisé</b>
<b>Population visée</b>		
<b>Lieu</b>		
<b>Types et moyens mis en place</b>		
<b>Partenaire(s)</b>		
<b>Budget</b>		

1 / L'action a-t-elle été appréciée par les étudiants ?

---

---

---

---

---

2 / Quels ont été les retours (positifs ou négatifs) ?

---

---

---

---

---

---

3 / Les étudiants ont-ils apprécié la présence des partenaires (psychologues, intervenants) ?

---

---

---

---

---

---

4 / Vos attentes ont-elles été remplies par ce partenariat ?

---

---

---

---

---

---

5 / Comment s'est déroulé l'espace de dépistage avec les psychologues ?

---

---

---

---

---

---

6 / Comment s'est déroulé la conférence/débat avec les intervenants ?

---

---

---

---

---

---

7 / Remarque : à l'avenir, si vous souhaitez refaire cette action, que souhaiteriez-vous modifier / améliorer ?

---

---

---

---

---

---

### **Contact FAGE**

**Courrier** : FAGE - 5, rue Frédérick Lemaitre 75020 PARIS

**E-mail** : prevention[at]fage.org\*

**Tél.** : 01 40 33 70 70

\* remplacer [at] par @

