

Semaine de la santé mentale – 10 au 16 octobre 2022

## Mieux étudier à l'UCLouvain grâce à la pleine conscience

### EN BREF :

- Dans le cadre de la **semaine de la santé mentale** (10-16/10), l'UCLouvain organise des **activités sport & bien-être** (pleine conscience), des conférences pour susciter la discussion et **réflexion** pour accompagner les étudiant·es
- **L'objectif ?** Sensibiliser à **l'importance du bien-être** dans son environnement d'étude et de travail, **essentiel à l'apprentissage**
- Le plus ? Le Louvain Learning Lab **conscientise les enseignant·es** à l'importance de **se sentir bien soi-même, pour enseigner mieux**

INFOS : [WWW.UCLOUVAIN.BE/SEMAINE-SANTE-MENTALE](http://WWW.UCLOUVAIN.BE/SEMAINE-SANTE-MENTALE)

### LISTE EXPERT·ES SANTÉ MENTALE :

[HTTPS://UCLOUVAIN.BE/FR/DECOUVRIR/PRESSE/TOUS-LES-EXPERTS.HTML](https://ucloouvain.be/fr/decouvrir/presse/tous-les-experts.html)

### CONTACT(S) PRESSE :

**Philippe Hiligsmann**, vice-recteur aux affaires étudiantes de l'UCLouvain : **0477 69 12 23**

**Anne Jacot**, coordinatrice de la semaine de la santé mentale à l'UCLouvain : **010 47 86 87**

**Françoise Voglaire**, responsable de l'équipe santé mentale au service d'aide aux étudiant·es de l'UCLouvain : **010 47 45 12**

Le **10 octobre** est la **journée internationale de la santé mentale**. À cette occasion, le [centre de référence en santé mentale](#) organise la semaine de la santé mentale en Wallonie du 10 au 16 octobre 2022. L'UCLouvain se joint au mouvement pour sensibiliser sa communauté à cet enjeu crucial ! **#Tout·e·sConcerné·e·s**

### Quelle approche de la santé mentale à l'UCLouvain ?

1. **L'accompagnement des étudiant·es** : l'UCLouvain est particulièrement attentive à la santé mentale et physique de ses étudiant·es. Comment ?
  - a. **Le service d'aide aux étudiant·es** : une équipe de psychologues accompagne les étudiant·es, via des **entretiens individuels**, des activités en groupe ou des outils interactifs de **gestion du stress** et de connaissance de soi ;
  - b. **L'aide par les pair·es** : l'UCLouvain a lancé, durant la pandémie, le *student buddy program*, un **réseau d'étudiant·es** « buddies », **disponibles pour fournir une écoute** à d'autres étudiant·es et répondre à leurs questions sur les cours, la méthodologie, l'étude ou tout autre sujet ;
  - c. **Les enquêtes de l'observatoire de la vie étudiante**, soit des études auprès des étudiant·es pour **connaître leurs réalités** et dégager des **pistes d'actions** concrètes. Une enquête pour brosse le [portrait de la santé mentale et du bien-être des étudiant·es a été menée en 2021](#) (avec l'ULB). Une **relance** sera effectuée à l'UCLouvain le 10/10 pour prendre le pouls actuel de la population étudiante.
2. **Des consultations psychologiques spécialisées** : l'UCLouvain propose aux étudiant·es mais aussi au **grand public** une prise en charge des troubles émotionnels.
3. **Les recherches UCLouvain** : les scientifiques de l'UCLouvain travaillent sur la **compréhension et l'amélioration de la santé mentale**. Exemples :
  - a. **La pleine conscience chez les adolescent·es et les jeunes adultes**  
Marbella Pérez Peña, doctorante en sciences psychologiques à l'UCLouvain, étudie les effets d'une intervention basée sur la pleine conscience chez les adolescent·es et les jeunes adultes. Elle mène une étude au sein du Lycée Martin V (LLN) et de

l'Institut de la Providence (Wavre) auprès de **jeunes qui ressentent du stress et de l'anxiété**.

Durant la semaine de la santé mentale, elle animera un **atelier d'initiation à la pleine conscience** destiné aux étudiant·es de l'UCLouvain.

Contact : **Marbella Pérez Peña**, doctorante à l'Institut de recherche en sciences psychologiques de l'UCLouvain (atelier sur la pleine conscience) : **0497 92 84 68**

- b. **L'éco-anxiété, un trouble dont souffre 1 belge sur 10** : Alexandre Heeren mène des [études sur l'éco-anxiété](#), soit **l'impact des changements climatiques sur notre bien-être psychologique**. Résultats ? 1 personne sur 10 est fortement impactée psychologiquement par l'urgence climatique, via des troubles du sommeil ou de la dépression. Conclusion ? L'éco-anxiété entrave le bien-être d'une proportion importante de la population. Et lorsqu'elle est trop intense, elle coupe toute capacité d'action.

Contact : **Alexandre Heeren**, professeur à l'Institut des neurosciences de l'UCLouvain, spécialiste des émotions : 010 47 46 38, **0493 74 24 46**

- c. **La dimension émotionnelle dans l'apprentissage** : Line Fischer a effectué sa thèse de doctorat en co-tutelle à l'UCLouvain et à l'UNamur. Elle s'est intéressée aux **émotions vécues en première année à l'université**, notamment en période de blocus, La capacité à réguler ses émotions s'avère cruciale dans la réussite de l'étudiant·e. Avec ses recherches, elle a proposé des **pistes de réflexion et d'intervention** aux accompagnateur·rices d'étudiant·es afin d'intégrer les émotions liées à l'apprentissage et leur régulation au sein des dispositifs de promotion de la réussite à l'Université.

Contact : **Line Fischer**, doctorante à l'Institut de recherche en sciences psychologiques de l'UCLouvain : [line.fischer@uclouvain.be](mailto:line.fischer@uclouvain.be)

- d. **Le bénévolat est bon pour la santé !** Jessica S. Morton, chercheuse à l'Institut de recherche en sciences psychologiques de l'UCLouvain, mène des recherches sur la **corrélation entre engagement social et bien-être**. [Une étude publiée en en 2020](#) confirme que donner de son temps comme bénévole améliore notre bien-être et diminue notre consommation en soins de santé : « *nous vivons dans une société très individualiste. On se replie sur soi. Or, il a été démontré que l'isolement a un impact délétère sur la santé. L'étude UCLouvain démontre que, plus une personne est impliquée dans la vie associative, mieux elle se sent, physiquement et psychiquement.* »

Contact : **Jessica Morton**, assistante à la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation de l'UCLouvain : 010 47 45 11, **0497 503 214**