

Prévention UCLouvain

## Les étudiant·es UCLouvain se mobilisent pour la semaine de la santé mentale

### EN BREF :

- Du 9 au 17 octobre, l'UCLouvain organise une série d'activités culturelles, bien-être et de sensibilisation dans le cadre de la **semaine de la santé mentale**
- Thème central cette année : **la santé mentale et le travail**, abordé dans un spectacle qui traitera du burn-out
- Les **étudiant·es** sont également **impliqués**, via plusieurs ateliers, pour sensibiliser leur pairs

**INFOS :** [uclouvain.be/fr/etudier/ove/evenements/semaine-sante-mentale-2023.html](https://uclouvain.be/fr/etudier/ove/evenements/semaine-sante-mentale-2023.html)

### CONTACTS PRESSE :

**Céline DOUILLIEZ**, professeure de psychologie clinique à l'UCLouvain : **0498 91 83 38**

**Clémence MONIQUET**, co-présidente du Kap-Quart : **0478 75 75 72**

**Corentin DEGAND**, président du Kot Sang12 : **0484 10 55 52**

**Shirley AUSPERT**, coordinatrice d'Arte-Fac à l'UCLouvain BXL Woluwe : **0478 65 66 42**

**Philippe HILIGSMANN**, vice-recteur UCLouvain aux affaires étudiantes : **0477 69 12 23**

Le 10 octobre est la journée internationale de la santé mentale. À cette occasion, le Crésam (Centre de Référence en Santé Mentale) et la Ligue bruxelloise pour la santé mentale organisent la **semaine de la santé mentale en Wallonie et à Bruxelles du 9 au 17 octobre 2023**. Objectifs : **visibiliser** l'offre de soins, **libérer la parole**, **déstigmatiser** et **sensibiliser** le grand public. L'UCLouvain se joint à nouveau au mouvement pour sensibiliser son personnel et ses étudiant·es.

Le thème central cette année : **la santé mentale et le travail**, mis en avant dans le spectacle **Burning**, à découvrir ce lundi 9 septembre à **Wolubilis** (BXL) en partenariat avec UCLouvain culture et qui traite du burn-out. Il sera suivi d'un débat entre les comédien·nes Julien Fournier et Laurence Vielle et deux chercheuses UCLouvain, Moïra Mikolajczak (Institut de recherche en sciences psychologiques, Louvain-la-Neuve) et Sophie Thunus (Institut de recherche santé et société, Bruxelles).

Autre aspect important de cette semaine de la santé mentale : l'**implication de la communauté étudiante**. « *Nous avons lancé un appel à projets aux étudiant·es qui ont proposé des activités pour sensibiliser leurs pairs* », explique Céline Douilliez, professeure de psychologie clinique à l'UCLouvain et responsable de l'événement. Parmi les initiatives étudiantes, deux kots-à-projets, le Kot Sang12 et le Kap Quart, ouvriront la semaine de la santé mentale en animant une **Safe Place** ce 9 octobre dans les locaux d'Univers Santé (Place des Wallons à LLN).

« *L'idée, c'est de créer un endroit ludique et agréable où les étudiant·es se sentent le plus à l'aise possible, pour les aider à se décharger d'un poids, à s'encourager ou à faire part de suggestions en matière de soutien* », explique Corentin, président du Kot Sang12. « *Nous voulons créer un espace d'intimité permettant aux étudiant·es qui le souhaitent de se confier* », complète Clémence, du Kap Quart, pour qui le **lien entre précarité et santé mentale** est évident. « *La précarité a un impact sur la santé mentale et vice-versa. Beaucoup d'étudiant·es en précarité ont un problème lié à la santé mentale et inversement. Précarité et santé mentale sont aussi deux tabous et nous essayons d'agir pour libérer la parole.* »

D'autres initiatives étudiantes sensibiliseront à **l'art-thérapie**, permettront aux **étudiant·es étrangers** de nouer des liens... « *Se rencontrer, créer du lien, c'est idéal en matière de prévention liée à la santé mentale* », souligne Céline Douilliez.

Enfin, la semaine de la santé mentale sert à **mettre en lumière les dispositifs existants à l'UCLouvain**. « *Les services d'aide, l'accompagnement psychologique, les plateformes technologiques... Il y a toute une série de ressources existantes pour les académiques, le personnel, les étudiant·es et la communauté au sens large que nous voulons visibiliser* », précise Céline Douilliez.

Au total, **18 activités** aborderont différents aspects liés à la santé mentale sur **les campus de Louvain-la-Neuve et de Bruxelles Woluwe**. La semaine de la santé mentale de l'UCLouvain est née de la collaboration entre les équipes du Service d'aide aux étudiants, de l'Observatoire de la vie étudiante et d'Univers Santé, à l'initiative de l'enquête sur la santé mentale et le bien-être des étudiantes et étudiants, soutenue par le vice-rectorat aux affaires étudiantes.