



Savoir demander de l'aide psychologique

Chloé Nowicki (1)

(1) Neuropsychologue

Définition

La souffrance psychologique est devenue, au fil du temps, un enjeu majeur de santé publique mondial. Chaque année, c'est environ 13 millions de français qui sont touchés par un trouble psychique, et plus d'une personne sur deux déclare s'être déjà retrouvée en détresse psychologique. La souffrance psychique est définie comme un état de "mal-être", qui peut se manifester par différents symptômes, parfois isolés, mais qui peuvent prendre de grandes proportions : angoisses, perte de motivation, fatigue excessive, etc. Face à cette réalité, l'aide psychologique est devenue une ressource nécessaire afin d'aider les personnes en souffrance. Pourtant, selon Santé Publique France, entre 30% et 50% de personnes ayant besoin d'aide ne sont pas prises en charge [1] [2].



Comprendre qu'on ne va pas bien, est-ce si évident ?

Une étude conduite en 2020 [3], ainsi qu'une revue systématique de 2022 [4] s'intéressent aux mécanismes qui aident, ou au contraire freinent, la reconnaissance ou la compréhension de son état de santé mentale chez des étudiants du supérieur. Cette dernière met en évidence des éléments qui rendent difficile la demande d'aide psychologique :

- **La pression sociale** : Demander de l'aide reste encore trop souvent perçu comme un signe de faiblesse, avec l'idée que l'on doit s'en sortir seul.
- **Les normes de genre** : Les hommes sont moins enclins à demander de l'aide car, selon les normes sociales, ils ne doivent pas être vulnérables.
- **Le manque de connaissance sur la santé mentale** : La stigmatisation des troubles mentaux, avec l'étiquetage potentiel qui va avec, freine énormément les étudiants à demander de l'aide ; sans compter le manque flagrant de prévention vis-à-vis de la santé mentale dans les cursus scolaires. La banalisation de certains symptômes, comme l'anxiété, joue aussi un rôle.
- **Le manque de connaissance des ressources vers lesquelles se tourner.**

Identifier ses besoins

Comprendre qu'on ne va pas bien relève donc d'un long processus semé d'embûches sociétales et normatives. Identifier ses besoins psychiques est la première étape du processus de demande d'aide. Pour commencer, il faut savoir reconnaître ses états internes : analyser ses émotions (Tristesse ? Colère ?angoisses ?). Ensuite, il est important d'essayer de les quantifier : à quelle fréquence sont-elles présentes ? Quelle intensité ont-elles ?

Cela peut également se manifester par d'autres choses : perte de motivation et/ou d'envie, davantage de difficultés à se concentrer. Il faut également essayer de comprendre dans quelle mesure cela impacte le quotidien : isolement, échec scolaire ou professionnel, etc. Enfin, et peut-être le plus difficile [5] : reconnaître que nos ressources personnelles ne suffisent pas à s'en sortir et accepter que demander de l'aide devient alors une force.

Savoir vers qui se tourner

Voici une liste non exhaustive des dispositifs en France qui peuvent être des ressources à solliciter lorsque l'on se sent en difficulté sur le plan psychique :

- **En cas d'urgence** : Ne pas hésiter à composer le 15 ou le 112, ou encore les Urgences Psychiatriques de votre ville afin d'obtenir une aide rapide.
- **Professionnels de santé** : Psychologue, Psychiatre, Médecin Traitant, Urgences Psychiatriques, que l'on peut retrouver sur le site : annuaire.esante.gouv.fr
- **Structure Publiques** : Les Centres Médico-Psychologiques proposent des consultations gratuites avec des psychologues et/ou psychiatres.
- **Numéro National de Prévention du Suicide 3114** : Numéro d'appel gratuit proposant une écoute confidentielle et professionnelle 24h/24 et 7jours/7.

Références

- [1] Santé Publique France (2025). Épisode dépressifs : prévalence et recours aux soins.
- [2] Santé Publique France (2025). Trouble anxieux généralisé : prévalence et recours aux soins.
- [3] Kosyluk, K. A., et al. (2020). Factors predicting help seeking for mental illness among college students. *Journal Of Mental Health*, 30(3), 300-307
- [4] Lui, J. C., et al. (2022). Barriers and facilitators to help-seeking for common mental disorders among university students : a systematic review. *Journal Of American College Health*, 72(8), 2605-2613.
- [5] Awan, M., et al. (2025). Mental health literacy and help-seeking : the mediating role of self-stigma and emotional intelligence. *Frontiers In Psychology*, 16, 1589093.