

Note of intent

Hot theme: Virtuality and Loneliness

Sujet : L'isolement des étudiants souffrant d'anxiété sociale dans les universités parisiennes

Problématique: Comment peut-on mettre en place un système de rencontre volontaire dans les lavomatiques de Paris, afin de faire sortir les étudiants anxieux de chez eux sachant qu'ils ont tendance à redouter la rencontre ?

Projet: Laundry-mates, quand le lavomatique devient un espace social !

Le problème

Le contexte : Nous avons choisi de nous intéresser à l'émotion de l' « anxiété sociale » à l'université (à Paris), que nous souhaitons distinguer du trouble de l'anxiété sociale. En effet, celui-ci ayant été classé récemment parmi les troubles psychiatriques, nous ne saurions ambitionner de répondre à ce problème sans faire appel à un suivi médical, ce qui nous a paru trop compliqué à insérer dans notre projet. C'est donc l'émotion d'anxiété sociale, au sens de l'inconfort ou de la peur lors d'une interaction (peur d'être jugé, ou évalué) qui nous a intéressé à l'endroit des étudiants à Paris. Nous pensons que cette émotion, plus ou moins « légère » ici, qui est plus une intimidation qu'une réelle pathologie, peut se trouver accentuée par un certain état de fait à l'université parisienne, en dépit de son indubitable diversité.

Le problème : Nous avons senti des liens entre différentes problématiques, à l'endroit des étudiants à l'université. Comme le soulignent V. Haas, C. Morin-Messabel etc. (en 2012), l'entrée à l'université est une entrée dans un « nouvel univers »: d'après leurs études qualitatives, les nouvelles responsabilités, en comparaison du lycée (liberté, maturité...) font porter un poids lourd et important sur les épaules des étudiants, à tel point que « tout semble reposer sur leur manière de travailler, leur adaptation, leur orientation, et même leurs projets qui semblent ne dépendre que d'eux et les placent dans une hyper responsabilisation dédouanant totalement la communauté universitaire de leur devenir ». Cette pression relative s'adjoint à une histoire, vécue personnellement par chaque étudiant, laquelle histoire ne les a peut-être pas suffisamment préparés à ce cadre nouveau où l'aisance, la débrouillardise et l'agilité seront souvent nécessaires pour bien vivre ce temps de « passage » vers l'âge adulte. Anxiété sociale et pression scolaire s'auto-alimentent, et cela a pour effet d'accroître les situations d'isolement à l'université : chaque année, environ 25 % des étudiants souffrent de solitude (*Le Monde*, 2013). D'après le Ministère de l'Enseignement supérieur, un tiers des étudiants français en 2013 ne se déclaraient pas ou peu satisfaits de leur intégration au groupe d'étudiants de leur formation. Ce sentiment, dans l'enquête, est tributaire de la participation desdits étudiants à la vie associative et/ou culturelle de l'école ; cependant, comment participer à cette vie étudiante, quand on est sujet à l'émotion de l'anxiété sociale ? C'est ce cercle vicieux que nous souhaitons percer ; en prenant en compte que l'entrée à l'université peut être vécu comme un exode, puisqu'il y a souvent séparation d'avec la famille et d'avec l'entourage du lycée, arrivée dans un nouvel environnement urbain, confrontation avec de nouvelles injonctions à s'amuser (à « vivre la belle vie », etc.). Selon nous, une chose essentielle semble faire défaut à l'université parisienne : un espace d'échange sécurisé, détendu, hors du cadre très codifié de

l'université, afin de faire se prolonger les relations sociales et les faire dépasser l'espace strictement scolaire.

Les enjeux du problème : L'université est une étape évidemment importante dans la construction d'un jeune adulte. Grâce à la psychanalyse, on sait que les souvenirs heureux agissent comme un soutien psychologique indispensable aux adultes ; la vie post-université n'étant pas essentiellement aisée, il est fondamental que l'expérience universitaire se passe bien, et offre de bonnes opportunités pour l'avenir (relations sociales, amoureuses, professionnelles). C'est pourquoi il nous semble crucial de proposer un renouvellement des cadres de rencontres à l'université, spécialement dédiés aux étudiants sujets à l'anxiété sociale.

Besoins et contraintes : Nous aurons peut-être besoin de créer des partenariats avec certains lavomatiques de Paris, dans le cas où les rencontres se feraient plus officielles et où plus de personnes participeraient. Il faudra que ces lavomatiques acceptent...

Pourquoi est-ce important : Notre problème touche à un enjeu de santé publique : on connaît le poids du suicide chez les jeunes de moins de 25 ans (deuxième cause de mortalité chez cette population). Nous souhaitons rapprocher les étudiants entre eux, sans passer par la case traditionnelle et trop codifiée du BDE ou des soirées étudiantes. Nous proposons un système de rencontre volontaire et peu contraignant pour les étudiants sujets à l'anxiété sociale (car obligation d'aller laver son linge !)

Concept proposé

Nous envisageons de créer/transformer l'espace des lavomatiques parisiens (dans des quartiers ciblés pour commencer) en un espace "safe", inclusif, social et de rencontre. L'idée est de permettre aux étudiants (français et internationaux) de se rencontrer dans un cadre en-dehors de la faculté. Le choix de notre lieu est stratégique et nous semble avoir un impact positif car il s'éloigne du cadre parfois angoissant et oppressant que peuvent avoir les établissements universitaires. Notre projet se distingue donc en premier lieu de toutes les initiatives qui peuvent avoir lieu sur le campus / dans les universités elles-mêmes. Il permet des rencontres plus intimistes, informelles et personnelles dans un cadre plus petit, rassurant. De plus, il peut exister un lien entre précarité, solitude et anxiété sociale, c'est pourquoi nous pensons que les lavomatiques peuvent constituer un lieu de sociabilité stratégique: les étudiants ne disposant pas d'une machine à laver se voient en tout état de cause "contraints" mais de manière indirecte et informelle de se rendre dans une laverie. Cette "obligation" est donc une des composantes de la réussite de notre projet car elle permet de dépasser la "première barrière", la timidité, l'anxiété, le "premier pas" qui peut souvent s'avérer le plus difficile lorsqu'il s'agit d'aller échanger avec une/plusieurs personnes, de faire connaissance et de s'intégrer. Concernant notre cible, nous visons les étudiants français et les étudiants internationaux habitant et étudiant en région parisienne.

Faisabilité du projet : Afin de rester à taille humaine et de permettre une mise en place des plus fluides voici nos principales modalités de fonctionnement :

- Nous baserons notre communication sur un stand dans les universités tenu par des volontaires adhérents au projet (constitué en un groupe informel, puis association étudiante) afin de faire connaître notre idée dans les premiers temps. La suite de son déroulement se passera sur facebook, via un groupe fermé auquel les étudiants intéressés pourront adhérer, pour connaître

les lavomatiques concernés, les horaires d'ouvertures que nous avons ciblées pour les rencontres et rencontrer les membres de la communauté.

- La communication se fera tout d'abord sur le projet lui-même (publications diverses, photos, messages, vidéos...) puis à terme pourra se faire sur les retours et expériences de nos membres ! L'évaluation qualitative de l'impact pourrait donc aussi avoir la double fonction d'alimenter les campagnes et la vie de notre projet (sur accord des participants bien sûr).
- Sur accord des lavomatiques, nous établirons deux créneaux larges où les étudiants peuvent librement aller laver leur linge. Les deux créneaux que nous avons retenus sont : Mercredi 18-22H / Dimanche 15-20h. Ils nous semblent pertinents car ils correspondent à des horaires où les étudiants sont disponibles pour laver leur linge, et sont bien répartis en milieu et fin de semaine. Un signe distinctif à imprimer sera utilisé pour s'identifier.

D'autres solutions existent-elles déjà ? On observe que des initiatives diverses ont été lancées pour répondre à des problèmes proches du nôtre. Dans le cadre de l'université, beaucoup d'administrations ont mis en place des semaines d'intégration, voire des week-ends d'intégration, afin de faire se rencontrer les étudiants dans un cadre plus ou moins formel. Il existe de plus l'événement "Etudiants à Paris", en partenariat avec l'université Panthéon-Sorbonne et ayant lieu en septembre sur le parvis de l'Hôtel de ville, qui propose des stands et des animations pour faire se rencontrer les étudiants par le biais de leurs intérêts associatifs ou professionnels (café coloc', concerts, associations citoyennes, propositions d'emploi...) De plus, dans le 11e arrondissement de Paris, un "café laverie", appelé "Wash'Up", a ouvert ses portes à l'été 2019, afin de rendre les moments dans les laveries plus conviviaux et agréables (il s'agit d'un coffee-shop à l'intérieur d'une laverie). Cependant, on remarque que toutes ces initiatives ne font jamais se rencontrer le contact social et la nécessité : un étudiant anxieux pourra toujours refuser d'aller à une semaine d'intégration ou à un forum associatif, ou d'aller prendre un café dans la laverie ; cependant, ce même étudiant n'aura pas le choix quand il devra aller laver son linge, et il rencontrera des gens, malgré lui, lorsqu'il fera le déplacement. L'important, encore une fois, est de proposer une solution pour aider l'étudiant anxieux à sortir de sa zone de confort.

Impacts positifs attendus

Impact quantitatif et/ou qualitatif

Nous espérons avoir un impact positif sur l'intégration des étudiant.es souffrant d'anxiété sociale au sein de l'université et dans la ville de Paris. Notre espoir est que notre projet crée des liens entre étudiant.es. Le but est de diminuer un peu la solitude de ces étudiant.es, au moins juste pendant ces quelques heures par semaine, et avec l'espoir que des amitiés se créent de façon durable pour que les étudiant.es n'aient plus besoin de notre projet pour sociabiliser. De manière générale, nous espérons donc avoir un impact positif sur la qualité de vie de tous pendant les études universitaires, en proposant une solution alternative pour rencontrer d'autres étudiant.es que le contexte universitaire.

Durabilité de la solution

Cette solution est soutenable et durable dans le sens où les étudiants sont loin d'avoir fini de laver leur linge et de se rendre en laverie pour le faire. Les laveries automatiques ont donc de beaux jours devant elles. Le projet peut également durer indéfiniment puisque notre équipe, comme toute association étudiante, se renouvelle et renouvelle ses membres chaque année grâce à un processus sélectif de recrutement. Sur le plan environnemental, il ne semble pas que ce projet ait un quelconque impact

négatif, si ce n'est une potentielle hausse de consommation d'eau; pour remédier à cela, il peut être envisagé d'établir des partenariats avec des laveries écologiques.

Principaux risques et actions pour les réduire

Nous avons identifié plusieurs risques et limites au bon fonctionnement du projet, ainsi que des pistes pour les réduire.

- Tout d'abord, étant donné que notre cible sont les étudiant.es souffrant d'anxiété sociale, ou ayant du mal à sociabiliser, il y a une possibilité que ces mêmes étudiant.es ne parviennent pas à franchir le pas d'aller au lavomatique, malgré tous nos efforts pour limiter l'anxiété liée à cette activité.
 - Pour éviter de passer à côté de notre enjeu principal, nous allons beaucoup miser sur une communication inclusive et bienveillante, en insistant sur le fait que notre projet s'adresse particulièrement aux personnes anxieuses socialement ou timides.
- Nous avons opté pour un système de tranches horaires le mercredi soir et le dimanche après-midi pour tenter d'avoir un maximum d'étudiant.es disponibles. De plus, nous nous sommes limité.es à quelques lavomatiques, dans des arrondissements choisis pour la grande concentration d'étudiant.es. Notre projet n'atteint donc pas les étudiant.es habitant ailleurs.
 - Pour atteindre plus de personnes, nous souhaitons augmenter la portée du projet en ouvrant plus de lavomatiques et plus d'horaires si le projet marche bien.
- Nous avons choisi de réaliser notre projet via un groupe facebook dans un premier temps, pour la praticité du média et le côté informel. Cependant, on peut voir plusieurs limites à ce choix : le non-anonymat de Facebook peut être dissuasive pour certain.es étudiant.es; on n'atteint pas les personnes qui ne sont pas inscrites sur Facebook / qui n'utilisent pas Facebook; et 'utilisation d'un groupe Facebook nous oblige à avoir des modérateur.rices, ce qui représente un investissement de temps et d'énergie
 - Pour pallier à ces limites, nous avons donc décidé de faire une communication dans les universités en début d'année pour présenter le projet et donner les informations nécessaires aux personnes qui le souhaitent.

Stratégie de déploiement et principaux milestones

Dans un premier temps, il nous faut contacter les différents lavomatiques pour mettre en place des partenariats avec eux. Il faudra leur expliquer notre concept, et demander à réserver les horaires définis pour pouvoir y installer une ambiance plus confortable (coussins, jeux de société, livres...). Il nous faut ensuite mettre en place un groupe Facebook fermé. Il faut créer un visuel pour notre projet à intégrer à notre groupe, et mettre en place les premiers posts et la description pour informer les membres du groupe du fonctionnement de notre projet.

Il faut également établir un signe distinctif pour que les participant.es se reconnaissent dans le lavomatique. Il nous faut aussi trouver les coussins, jeux de société... via des dons bénévoles ou nos propres ressources.

Dans un deuxième temps, il faudra organiser un plan de communication. Nous avons prévu de faire une communication dans les universités choisies en étant présent sur un stand en début d'année pour présenter notre projet aux nouveaux arrivants. Mais notre communication sera surtout centrée sur les

réseaux sociaux, avec des posts dans les groupes de promotion des universités mentionnées ou en demandant à d'autres groupes étudiants déjà établis de partager notre initiative.

Analyse du retour sur investissement

Coûts et avantages bruts estimés (investissement et exécution) : Selon le modèle de notre projet, aucun business-plan à proprement dit ne doit être exécuté, car il n'y a pas de cash-flows récurrents qui seront touchés par l'association. Notre projet est ainsi à but non-lucratif, et à pour but d'améliorer le bien-être des participants, tout en étant gratuit. Cependant, un coût initial, ou frais fixe, en lien avec le matériel (coussin, jeux de société, cartes...) mis à disposition dans les lavomatiques pourrait demander de mobiliser une somme d'argent de départ. Toutefois, nous avons décidé d'organiser une collecte pour recevoir ces objets en tant que dons. Ainsi, à chaque nouveau partenariat entre une laverie et l'association, nous serions dans l'obligation d'organiser des collectes pour pouvoir répondre aux attentes des participants. Ces collectes viseront notamment les étudiants du supérieur, qui veulent se débarrasser de leurs anciens jeux, et seront organisés par l'association. Concernant le stockage de ces jeux, deux possibilités s'offrent à nous. D'abord, nous tenterons d'obtenir un espace de stockage gratuitement au sein de la laverie. Si cela n'est pas possible, un des membres devra stocker ces jeux, et les mettre à disposition aux créneaux proposés.

Organisation

Qui pourrait être partenaire, sponsor du projet? Avant de sélectionner partenaires et sponsors, il s'agit d'abord d'analyser la position géographique des étudiants pour être plus pertinent. Considérant la localisations des universités et les lieux de résidences des étudiants, nous avons choisis de nous focaliser sur les 13^e, 14^e et 15^e arrondissements. Selon le rapport de l'atelier parisien d'urbanisme, sur "les étudiants dans la métropole du grand Paris", la densité des étudiants résidents dans ces arrondissements est particulièrement élevée, avec plus de 20 étudiants par hectare. Ce même rapport indique une densité élevée d'étudiant dans le nord de Paris, mais le choix de ces 3 arrondissements plutôt que les arrondissements du Nord se justifie également par la localisation des universités, qui pour la majorité d'entre elles sont proches du quartier latin. De ce fait, nous pensons qu'il serait perspicace de choisir des laveries localisées dans ces arrondissement et de mettre en place des partenariats avec les propriétaires de ces dernières. Nous voulons prioritairement nous lier avec des laveries écologiques, pour donner une dimension encore plus durable et respectueuse de l'environnement à notre projet, mais dans le cas contraire, nous travaillerons avec des laveries plus traditionnelles, aux emplacements stratégiques. Ainsi, de réels partenariats pourront être créés avec les laveries, car ce projet est d'autant plus bénéfique pour les propriétaires de laveries, qu'il n'est pour nous. Nous apporterons régulièrement des clients à ces derniers, sans que cela ne représente un quelconque coût.