

Faculté ouverte de politique économique et sociale (FOPES)

Quelles sont les conséquences psychosociales suite au covid 19, chez les élèves du secondaire ?

Auteur : Bouyon Benjamin

Promoteur :

Monsieur David Bourguignon

Co-Promoteur :

Monsieur Pierre Bouchat

Lecteur(s) :

Madame Emilie Durand

Année académique 2021-2022

Master en politique économique et sociale



Faculté ouverte de politique économique et sociale (FOPES)

Quelles sont les conséquences psychosociales suite au covid 19, chez les élèves du secondaire ?

Auteur : Bouyon Benjamin

Promoteur :

Monsieur David Bourguignon

Co-Promoteur :

Monsieur Pierre Bouchat

Lecteur(s) :

Madame Emilie Durand

Année académique 2021-2022

Master en politique économique et sociale

Remerciements

Je tiens à remercier l'ensemble des personnes qui m'ont aidé par leur soutien, leur écoute, leurs idées, l'inspiration donnée, le travail de relecture, leur temps écoulé.

J'adresse donc des remerciements sans ordre particulier aux personnes suivantes :



Table des matières :

Table des matières

Introduction	8
PARTIE THÉORIQUE.....	10
Introduction :	10
Chapitre 1 :.....	10
Définition de la Covid19 et ses conséquences	10
1. Définition.....	10
1.2. Les symptômes.....	11
1.3. Que puis-je faire pour me protéger et protéger les autres ?	11
2. Conséquences du Covid 19	15
2.1. Lien social et enfance par rapport à la situation sanitaireactuelle.....	16
2.2. Préjudices suite aux fermetures des écoles	16
2.3. Différentes recherches sur la question	20
2.4. Lien social, port du masque et Covid-19.....	21
2.6. Les impacts du confinement	23
2.7. Impact du COVID -19 sur les enfants.....	24
2.7.1. Qui est touché ?	24
2.7.2. Conséquences psychosociales sur les enfants en quarantaine.....	24
2.7.3. Les effets suite aux différentes fermetures des écoles.....	25
2.7.4. Maltraitance des enfants et violences domestique	26
2.7.5. OCDE « préserver la santé mentale des jeunespendant la crise du COVID-19 » 26	
2.7.6. COVID-19, jeunes, travail, études.....	26
2.7.7. L'enseignement hybride (mi-présentiel/mi-distanciel).....	27
2.7.8. Les impacts des cours en ligne/ cours en présentiel.....	28
2.8. Conclusion du chapitre.....	29
Chapitre 2 :.....	30
Les émotions négatives « isolement, solitude, rumination, émotions négatives »	30
1. Les émotions	30
1.1. Définition du terme « émotion »	30
1.2. Les émotions en psychologie sociale	31
1.3. La régulation des émotions.....	31
2. Le confinement versus l'isolement social.....	32
2.1. Définition de l'isolement.....	32

2.2.	Les différents aspects de l'isolement	32
3.	De l'isolement à la solitude	32
3.1.	Introduction	32
3.2.	Définition du mot solitude	33
3.3.	Les 3 formes de solitude	35
4.	La rumination	37
4.1.	Les déterminants des ruminations mentales.....	38
4.2.	Conclusion	39
Chapitre 3 :		40
Les dynamiques de groupe « lien social, partage social, soutien social, synchronisation, identification »		40
1.2	Définition du lien social	40
1.3	L'importance du lien social.....	40
1.5	Les différentes limites	41
1.6	La fragilisation du lien social/désaffiliation sociale etdisqualification.....	41
2.	L'importance du partage social des émotions.....	43
3.	La synchronisation.....	44
4.	Conclusion du chapitre :.....	46
Chapitre 4 : Le bien-être « estime de soi, bien être, motivations »		47
1.	Introduction au bien-être et ses composantes	47
1.1	Définition du bien-être.....	47
1.2	Le bien-être et le capital humain	48
1.3	Les troubles du bien-être	49
1.4	Le modèle de Bronfenbrenner	49
1.5	Qualité de vie et bien-être	50
2.	La satisfaction à la vie.....	51
2.1	Bien-être subjectif et satisfaction à la vie	51
2.2	Théorie ascendante et théorie descendante	52
3.	L'estime de soi.....	53
3.1	Les caractéristiques de l'estime de soi.....	53
4.	Les différentes motivations.....	54
5.	Conclusion de la partie théorique	55
Partie empirique		56
6.	Problématique.....	56
7.	Les hypothèses	57
11.	Mesures.....	66

Discussion.....	87
Pour aller plus loin.....	92
Conclusion	92
Bibliographie :	94
Annexes :	101

Introduction

J'enseigne actuellement depuis bientôt 4 ans, au Centre scolaire Sainte-Marie La Sagesse à Schaerbeek. Il s'agit d'une école secondaire de type D+ accueillant des élèves économiquement et/ou scolairement en difficulté. Je n'avais jamais encore été sur Schaerbeek, j'allais très rarement sur Bruxelles. J'ai donc dû m'habituer à cet environnement très différent de mon petit village de Wagnelée où réside plus ou moins 900 habitants et où la diversité multiculturelle est très peu présente. J'ai donc été impressionné et j'ai dû m'acclimater quand j'ai su qu'il y avait plus de 130.000 habitants sur Schaerbeek. J'ai été très interpellé par un mode de vie différent du mien. En effet, beaucoup d'élèves vivent dans de petits appartements avec leur famille nombreuse sans jardin. Un jour, un élève m'a dit « vous savez Monsieur, on n'a pas besoin de jardin le quartier c'est comme la maison ». Et c'est ce que j'ai ressenti petit à petit une très grande reconnaissance par rapport à leur quartier, l'importance donnée à celui-ci et la solidarité très présente entre les citoyens. À la chaussée d'Haecht où l'école se situe, nous retrouvons une grande communauté belgo-turque. Cette partie du quartier est nommée « la petite Anatolie », quartier situé entre Saint-Josse et Schaerbeek. Il s'agit d'une appellation clairement locale qui fait référence à un quartier en Turquie. En 2006, il y a d'ailleurs eu un jumelage entre Beyoglu (Istanbul) et Schaerbeek. J'ai pu également remarquer une différence forte en matière d'opinions, de visions, de religion et de coutumes.

Dès le début de ma carrière d'enseignant, j'ai éprouvé le besoin de devoir pousser mes connaissances plus en profondeur. En effet, j'avais du mal à comprendre tous les liens entre le monde économique et le monde politique. Ensuite, je me suis également rendu compte que j'étais face à une incompréhension d'une certaine population, j'avais envie de pouvoir comprendre le monde qui m'entoure. J'ai donc décidé d'entreprendre le Master 120 en Politique économique et sociale à horaire décalé, proposé par la FOPES UCLouvain, Faculté ouverte de Politique économique et sociale. Très vite j'ai été marqué par un de mes premiers cours de sociologie donné par Bernadette Wynants, nous avons vu plusieurs grands sociologues tels que Émile Durkheim, Karl Marx, Norbert Elias, Pierre Bourdieu et bien d'autres. L'année d'après, nous avons eu le cours d'Analyse des discriminations avec David Bourguignon avec des thèmes qui m'ont intéressé comme la création des stéréotypes et la catégorisation sociale.

En novembre 2020, nous devions choisir un promoteur pour nous aiguiller dans un sujet de mémoire, nous étions toujours en pleine situation sanitaire de crise avec la Covid 19, on parlait

énormément des conséquences économiques, du nombre de décès, des problèmes de santé physique mais très peu des problèmes de santé mentale. J'ai donc contacté Monsieur David Bourguignon afin de voir s'il était possible de travailler sur cette thématique. J'avais envie de m'intéresser à autre chose que l'économie, je voulais m'informer sur une optique que je connaissais encore très peu. Nous avons eu plusieurs réunions pour voir sur quelles approches nous allions pouvoir aborder mon mémoire. J'ai alors mentionné à Monsieur Bourguignon que les cours dans mon école avaient lieu actuellement de façon hybride, un jour les élèves sont à l'école et le lendemain ils sont à distance. Nous avons donc profité de cette situation pour réaliser une étude longitudinale. J'ai notamment pu aller puiser dans les différents articles scientifiques pour comprendre au mieux ma thématique.

Mon mémoire va se structurer en plusieurs parties. Tout d'abord, ma partie de la revue de la littérature va s'intéresser dans le chapitre 1 au Covid 19 en tant que tel, comment peut-on l'attraper, ce qu'il provoque, qui il touche etc. Ensuite, nous allons voir ensemble toujours dans ce même chapitre, les impacts psychosociaux qui en découlent, notamment chez les enfants. Dans le chapitre 2, nous allons faire un point d'analyse sur les émotions négatives que nous pouvons ressentir dû au Covid19, mise en avant du sentiment d'isolement, de solitude qui est de plus en plus présent suite à la diminution drastique des contacts sociaux afin de diminuer le taux de contamination et le nombre de décès. Dans le chapitre 3, nous allons faire un point d'analyse sur les dynamiques de groupe comme le soutien social, le lien social, le partage social qui eux aussi ont été impactés négativement suite aux restrictions sanitaires imposées par le gouvernement belge et le monde entier. Enfin, dans le chapitre 4, pour terminer ma revue de la littérature, nous allons nous questionner sur l'impact du bien-être, de l'estime de soi et des différentes motivations durant cette crise. Après cette partie théorique, je vais vous présenter ma question de recherche qui est « quelles sont les conséquences psychosociales suite au covid 19 chez les élèves du secondaire ? ». Plusieurs sous-hypothèses vous seront également présentées en fonction des différents chapitres expliqués précédemment. Enfin, après avoir communiqué les résultats de mon étude longitudinale, nous en discuterons pour tenter de comprendre toutes les conséquences qui ont pu découler et découleront suite au Covid 19.

PARTIE THÉORIQUE

Introduction :

Comme précisé ci-dessus, la partie théorique sera composée de 4 chapitres. Dans ce chapitre-ci, « définition de la Covid 19 et ses conséquences », nous allons d'abord voir les effets sur notre santé physique, l'agenda et les moments marquants que celui-ci a causé. Ensuite, nous évoquerons les différentes conséquences psychosociales déjà définies par plusieurs chercheurs, notamment chez les enfants.

Chapitre 1 : Définition de la Covid19 et ses conséquences

1. Définition

Selon l'Institut Pasteur (2020), le coronavirus 2019, Covid-19 ou SARS-CoV-2 est une maladie infectieuse provoquée par le coronavirus SARS-CoV-2 qui fait partie de la famille des Coronaviridae. Il y a différents types de coronavirus. Ils peuvent causer chez l'homme des infections diverses allant du rhume banal à l'infection pulmonaire sévère, avec détresse respiratoire aiguë.

Pour la Covid 19, due à un coronavirus nommé Sars-CoV-2, c'est un coronavirus proche du SRAS qui on se le rappelle avait provoqué une épidémie mondiale en 2002-2003.

1.1. Les personnes concernées

Toujours selon l'Institut Pasteur (2020), on peut voir que n'importe qui peut être victime du Sars-CoV-2 car ce virus étant nouveau, notre système immunitaire ne le reconnaît pas et ne peut nous en prémunir. Cependant, ce sont pour la plupart des cas les individus les plus touchés sont ceux âgés de plus de quatre-vingts ans avec un ou plusieurs facteurs aggravants tels qu'une hypertension artérielle, un diabète élevé, une maladie pulmonaire préexistante, une

cardiopathie, un cancer en traitement, une grossesse en cours, etc.

1.2. Les symptômes

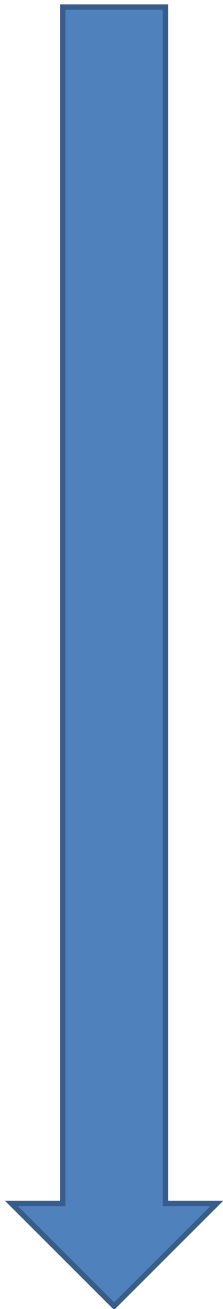
Comme l'Institut Pasteur (2020) le mentionne, le coronavirus 2019 a plusieurs symptômes qui peuvent être aperçus comme la période d'incubation en général de 5 jours, on peut avoir mal de tête, des douleurs musculaires, de la fatigue, de la fièvre, des difficultés pour respirer. On peut aussi remarquer et ce davantage chez les personnes âgées un syndrome de désorientation ; une perte de goût ou et de l'odorat. Les formes les plus graves sont vues chez les personnes ayant plus de 70 ans et étant atteintes de maladies associées, spécifiquement chez les gens qui sont atteints d'obésité.

1.3. Que puis-je faire pour me protéger et protéger les autres ?

Le site officiel « my.belgium » (2020) mentionne sur son site internet qu'il est important que chacun puisse aider à diminuer la transmission du covid 19. Certains individus peuvent être asymptomatiques et donc ignorer qu'elle puisse transmettre tout de même le virus aux autres. C'est pourquoi il est important de respecter les règles suivantes qui ont été mises en place par le gouvernement : il faut rester chez soi si on a des symptômes, se laver le plus possible les mains à l'eau et avec du savon, éternuer et se moucher dans un mouchoir en papier, utiliser le mouchoir qu'une seule fois, garder une distance d'au moins 1,50 mètres entre chacun, ne pas serrer la main, ne pas faire la bise, porter un masque dans les transports, faire plus attention aux personnes âgées autour de nous, privilégier la vaccination etc. Ces différentes mesures peuvent déjà permettre de diminuer énormément le nombre de transmission au Covid 19 et ainsi diminuer les contaminations et le nombre de décès.

1.4. Les dates clés à la suite du Covid 19

Cela fait plus de deux ans que nous vivons avec cette situation sanitaire compliquée. La Covid 19 s'est propagée dans le monde entier tuant des millions de personnes, ci-dessous nous allons reprendre la chronologie de celui-ci et nous allons nous intéresser particulièrement aux différentes législations qui ont été émises en Belgique.



31/12/19 : La Chine déclare avoir découvert une nouvelle forme de «pneumonie virale » sur le marché aux poissons de Wuhan.

04/02/2020 : Le premier cas positif au coronavirus en Belgique est confirmé. Il s'agit d'un rapatrié de Wuhan.

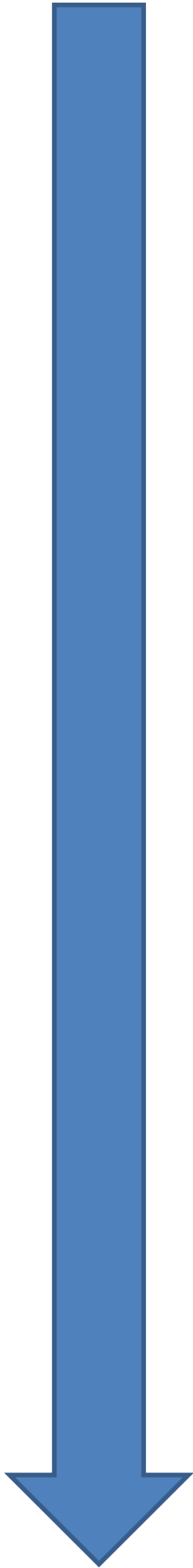
10/02/2020 : Les visites dans les maisons de repos en Wallonie sont interdites.

01/03/2020 : Un deuxième cas de contamination est confirmé en Belgique. À partir de cette date, le nombre de personnes infectées continuera d'augmenter dans le pays.

17/03/2020 : Sophie Wilmès annonce que les Belges sont soumis au confinement à partir du 18 mars à midi, jusqu'au 5 avril. Les mesures suivantes sont prises :

- Limitation des déplacements,
- Écoles et magasins fermés,
- Les entreprises doivent pratiquer le télétravail,
- Les voyages non essentiels vers l'étranger sont interdits,
- Il est possible de faire des activités physiques mais avec une seule personne et en gardant les distanciations sociales.

15/04/2020 : Les mesures de confinement sont prolongées jusqu'au 3 mai. Seuls les magasins de bricolage et les jardinerie peuvent rouvrir le 18 avril.



04/05/2020 : La phase 1A du plan de déconfinement est annoncée.

- Le télétravail reste la règle dans la mesure du possible,
- Le port du masque devient obligatoire dans les transports en commun,
- La règle imposant de rester chez soi, sauf déplacement pour se rendre au travail, faire des courses ou pour des soins, reste d'application.

11/05/2020 : La phase 1B du déconfinement est mise en place. Les contacts sociaux sont élargis à quatre personnes.

25/05/2020 : La phase 2 de la rentrée scolaire entre en vigueur en Fédération Wallonie-Bruxelles. Les élèves des années certifiantes peuvent retourner à l'école, mais pas tous les jours et les autres doivent effectuer de l'enseignement à distance.

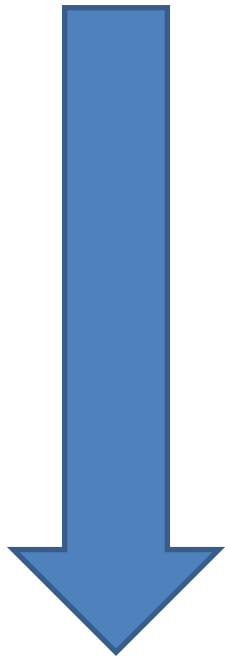
08/06/2020 : La phase 3 du déconfinement est lancée. Les cafés et restaurants peuvent rouvrir.

15/06/2020 : La Belgique rouvre ses frontières aux ressortissants de l'Union européenne et de l'espace Schengen.

01/07/2020 : La Belgique poursuit son déconfinement avec la phase 4, qui prévoit la réouverture sous conditions sanitaires des cinémas, piscines, centres culturels, centres de bien-être et salles de jeux.

11/07/2020 : Le masque devient obligatoire dans les magasins. Certaines villes ont ou avaient déjà aussi stipulé l'obligation de porter un masque.

A partir du 27/07/2020 : la bulle sociale familiale est réduite à cinq contacts permanents. Différents couvre-feux vont être mis en place.



03/05/2021 : reprise en présentiel à 100 % dans le secondaire

19/10/2020 : Face à la recrudescence de l'épidémie, le gouvernement belge décrète de nouvelles mesures. Un seul contact rapproché est permis. Selon les écoles, les élèves du secondaire ne vont plus tous les jours à l'école.

03/12/2020 : La Belgique annonce le lancement début janvier de la vaccination.

Aujourd'hui, nous sommes à plus de 4 millions de cas et 31 000 décès en Belgique.

Vous pouvez retrouver ces différentes dates via Belga (2021). *Un an de confinement : quelques dates qui ont marqué la vie des Belges (chronologie)*. Plusieurs mesures ont été prises pour maintenir et diminuer les différentes contaminations au Covid-19 et à ses différents variants (cf. ligne du temps ci-dessus). Celles-ci ont permis de diminuer le nombre de cas et de décès en Belgique et dans le monde entier, mais non sans conséquences. Il y a notamment eu plusieurs fermetures dont des magasins, des entreprises et également des écoles. Les élèves n'ont plus pu aller à l'école à partir du 17 mars 2020 jusqu'au 25 mai 2020 mais pas pour tous les élèves, ceux qui n'étaient pas en année certifiantes pour le secondaire ne sont plus retournés à l'école cette année-là. Une nouvelle perturbation a eu lieu pour les écoles entre le 19 novembre 2020 et le 03 mai 2021, les élèves ont suivi des cours en alternance et pour certains élèves les cours avaient lieu un jour en présentiel, le suivant à distance. Après le 03 mai 2021, tous les élèves ont pu reprendre les cours à 100 %.

Ces différentes fermetures d'écoles, de bars, de magasins, de centres cultures, de salles de sport, mais également les différentes mesures en ce qui concerne la distanciation d'1m50 entre les personnes, ne plus se dire bonjour, ne plus se serrer la main, se laver constamment les mains et réduire un maximum ses contacts, voire ne plus en avoir du tout pour certaines personnes, ont et auront encore à l'avenir un impact également sur l'aspect psychosocial de la population. C'est ce sur quoi j'ai décidé de m'intéresser et je vais tenter de pouvoir vous développer les différentes conséquences qui peuvent en découler grâce aux différentes théories que j'ai étudiées.

2. Conséquences du Covid 19

Après s'être intéressé à ce qu'était spécifiquement la Covid 19, les différents symptômes qui peuvent être aperçus, les personnes étant plus enclin à tomber malade et les différentes possibilités pour diminuer les transmissions et le nombre de décès, je me suis intéressé aux études déjà réalisées sur ses conséquences. Je vais également faire par la suite un focus plus précis sur les enfants et adolescents, ce sont les individus cibles de mon étude. Selon Armour, C. (2020), les effets psychosociaux du Covid 19 créent une préoccupation sociétale très importante. Il est attendu une nette augmentation concernant les symptômes de détresse mentale, tels que l'anxiété, la dépression. Ces phénomènes peuvent se faire ressentir encore plus chez les personnes étant déjà atteints de ces troubles avant la période Covid. Des recherches antérieures de Davies, S. E., & Bennett, B. (2016) sur le SRAS, le MERS et la grippe H1N1 ont donné un aperçu de l'impact psychologique dû à une épidémie. On peut apercevoir un degré élevé de détresse psychologique, en particulier chez les personnes travaillant dans le secteur de la santé, les personnes en quarantaine, les survivants du SRAS ainsi que leur famille.

Selon Armour.C (2020), une première conséquence que l'on peut apercevoir à la suite du Covid 19 est l'auto-isolement ; qui intensifie la solitude et réduit le sentiment de connexion, on perd le but et le sens de sa vie. À la suite des recherches faites par Holmes (2020) « l'étude sur le bien-être psychologique Covid 19 », il a été évalué que les troubles de la santé mentale tels que l'anxiété et la dépression étaient présents chez un grand nombre de participants. Indépendamment des problèmes liés à la santé mentale, il y a aussi les préoccupations par rapport aux règles et conseils formulés par le gouvernement. De nombreuses inquiétudes peuvent se faire par rapport à la fermeture des écoles, la sécurité d'emploi, les implications financières et la capacité des services de santé. Celles-ci peuvent contribuer à une détérioration de la santé mentale et du bien-être. Les personnes ayant une peur accrue de tomber malade peuvent adopter des comportements de santé obsessionnels. Ceux qui souffrent d'une perte d'emploi ou d'une instabilité financière peuvent développer un nombre plus élevé de problèmes liés à leur santé mentale. Il peut aussi entraîner des répercussions sur les parents qui doivent travailler chez eux et en même temps garder les enfants à la maison, une telle perturbation de la routine peut amener une augmentation de la dépression, de la solitude, des comportements autodestructeurs et suicidaires, ainsi qu'une consommation nocive d'alcool et de drogue.

2.1. Lien social et enfance par rapport à la situation sanitaire actuelle

Ghosh, Ritwik, Dubey, Mahua, Jana, Chatterjee, Subhankar (2020) mentionnent que même si les enfants sont moins touchés par la pandémie physiquement, ils sont l'un des groupes sociaux les plus touchés psychologiquement. Notamment, la mise en quarantaine ou la fermeture des écoles peuvent provoquer que ce soit chez les enfants chez eux ou en institution un manque d'activité en plein air, une mauvaise alimentation, un sommeil inapproprié, une monotonie constante, une détresse, de l'impatience, de la gêne et différentes manifestations neuropsychiatriques. Ghosh et son équipe (2020) mettent un point d'attention quant à eux sur les enfants ayant des parents travaillant dans le domaine médical. L'absence de ces derniers à la maison vu le nombre élevé d'heures à prester et le risque potentiel plus élevé d'être mis en quarantaine peut provoquer chez les enfants un profond sentiment d'abandon.

2.2. Préjudices suite aux fermetures des écoles

Dans un rapport de L'Unesco datant de 2020, plusieurs spécialistes défendant les droits de l'enfant craignent que certains jeunes soient exposés à des mauvais traitements dû au confinement. On peut remarquer une diminution des signalements qui peut en être une preuve. En effet, ceux-ci sont bien souvent mentionnés hors du domicile familial (école, centre d'aide, etc).

En 2020, l'Unesco a publié plusieurs préjudices potentiels à la suite des fermetures des écoles. Le premier est l'interruption de l'apprentissage. Comme nous le savons, l'apprentissage est très important dans la construction de l'enfant, la fermeture ne va pas permettre aux enfants de pouvoir se développer ou se perfectionner. Cela peut être encore pire pour les enfants défavorisés, qui dans la plupart des cas sont restreints au niveau des possibilités éducatives en dehors de l'école. En ce qui concerne l'alimentation, de nombreux enfants mangent à l'école. Cette dernière propose dans la plupart des cas un repas sain, équilibré et à moindre coût. La fermeture des écoles va donc aussi jouer sur l'alimentaire des enfants. Pour le manque de préparation des parents à l'enseignement à distance et à domicile, l'Unesco (2020) constate qu'un grand nombre de parents n'ont pas la possibilité d'aider leurs enfants pour la réalisation de devoir, impossible donc pour eux de s'occuper des enfants toute la journée de façon éducative. Un grand nombre de parents se voient en difficulté et plus particulièrement chez

ceux dont le niveau d'instruction et les ressources sont limitées. L'inégalité d'accès aux portails d'apprentissage numérique : ne pas avoir accès aux différentes technologies ou avoir une connexion internet défectueuse peut également apporter des inégalités entre élèves et une nouvelle fois toujours plus chez les personnes défavorisées.

L'Unesco mentionne également, que les lacunes en matière de garde d'enfants : si aucune solution n'est trouvée pour les parents, c'est bien souvent le parent lui-même qui devra garder ses enfants et dans l'éventualité faire du télétravail, ce qui peut provoquer des comportements à risque notamment accroître l'influence des pairs et pour certains une augmentation de la consommation de drogue. Les coûts économiques élevés : pour ceux qui n'ont pas la possibilité de faire du télétravail, ils doivent prendre des congés ce qui peut entraîner des pertes financières pour les parents. L'incidence mécanique sur le système de la santé : de nombreux professionnels de la santé se retrouvent absents (surtout du côté des femmes qui doivent garder leurs enfants). Et une tendance à l'augmentation des taux de décrochage scolaire : il est compliqué pour certains élèves de revenir dans le rythme scolaire une fois que les écoles rouvrent.

Toujours sur base du rapport de l'Unesco (2020), nous pouvons constater que la situation sanitaire diminue nettement les possibilités de l'enfant, tant physique que relationnel. Or, la socialisation d'un enfant va dépendre énormément du nombre et de la qualité de ces environnements. L'angoisse, l'inquiétude des parents en ce qui concerne une perte d'emploi peut aussi impacter énormément l'enfant, il va parfois se construire des représentations erronées des conséquences qui seront les siennes. Blavier, A. et Chartier, S. (2020) mentionne que beaucoup d'enfants qui sont dans une situation traumatisante vont évaluer les réactions des adultes qui sont autour d'eux. Elle mentionne également qu'on peut toujours voir cet impact chez les adolescents, même si celui-ci est moins présent. Elle dit aussi qu'on peut remarquer plus rapidement des émotions plus fortes chez les filles que chez les garçons. Delion, P. (2020) va souligner que suite à cette crise sanitaire, les enfants et adolescents vont avoir énormément de questions, ils vont avoir ce besoin de dialoguer, ils vont ressentir l'inquiétude de leurs parents, alors que ceux-ci sont eux-mêmes perdus, face à cette situation cela peut causer du stress chez l'enfant. Les effets à long terme peuvent découler sur du stress post-traumatiques, mais pour lui il sera nécessaire d'analyser ces conséquences dans le temps.

2.3. Différentes recherches sur la question

Dans une recherche effectuée en Chine par Xie (2020) sur le statut de la santé mentale, 22,6 % des élèves ont mentionné avoir des symptômes dépressifs et 18,9 % ont déclaré avoir des symptômes d'anxiété. Cette étude montre que des maladies infectieuses graves peuvent influencer la santé mentale.

Une étude réalisée en Flandre par la KU Leuven et Sciensano (2020) met en évidence que pour la grande partie des 44000 enfants participants, la crise sanitaire a provoqué de l'ennui et de la solitude. Pour Vrijens. C, commissaire flamande aux droits de l'enfant mentionne que l'enquête nous montre les conséquences importantes qu'on eut les mesures de confinement, notamment sur les émotions des enfants et sur leur bien-être. Pour elle, il va être très important d'analyser ce qui en découle sur le long terme afin de répondre aux besoins des enfants et des jeunes. Elle mentionne également que l'anxiété chez un grand nombre des enfants qui ont ressenti en famille durant cette crise sanitaire ne doit pas perturber sur l'environnement scolaire. En effet, cela pourrait déstabiliser encore plus l'enfant quand il va reprendre l'école. Les écoles doivent penser à s'adapter pour pouvoir permettre aux enfants de s'ajuster. Ils peuvent également ressentir la peur de l'échec scolaire suite à l'absence de longue durée dans le processus d'apprentissage. Un autre point important concerne les jeunes souffrant d'adiposité excessive. Le confinement ne va pas leur permettre de faire différentes activités physiques, ce qui va augmenter les chances de prise de poids. Une étude faite par Pietrobelli (2020) a démontré que le comportement alimentaire et le sommeil des adolescents obèses ont changé de façon négative.

Selon une étude faite par Sciensano (2020), la crise a eu un impact important. 58 % des personnes ayant répondu à leur questionnaire mentionnent être insatisfaits vis-à-vis de leurs contacts sociaux. Ce pourcentage est plus élevé chez les jeunes adultes. On peut apercevoir sur le graphique à l'annexe 1, d'après une enquête effectuée en 2018, une augmentation du niveau d'insatisfaction concernant les contacts sociaux parmi l'ensemble des classes d'âge.

2.4. Lien social, port du masque et Covid-19

Dans une analyse de L'Observatoire de la Santé du Hainaut (2020), une des conséquences négatives les plus importantes est l'augmentation de l'isolement social et de la solitude. Une enquête de Mori, I. (2020) relève des inquiétudes par rapport à l'isolement social, à l'éloignement des autres en augmentation, à l'augmentation de l'anxiété, à l'augmentation de la dépression, à l'augmentation du stress et à d'autres sentiments négatifs encore.

Pour Dardenne, B. (2020), professeur de psychologie sociale à l'Université de Liège, le meilleur moyen d'avoir une jauge concernant la santé des citoyens est d'utiliser la qualité des liens sociaux exploités. La diminution des personnes de contact, l'obligation du télétravail, la fermeture des écoles sont des facteurs qui viennent détériorer considérablement tous nos liens sociaux. Si nous mettons le lien social de côté, cela va créer un environnement difficile à vivre, fatiguant mentalement. Le Breton, D. (2020) ajoute que la crise sanitaire change énormément nos habitudes en termes d'interactions, les restrictions sanitaires comme les gestes barrières mettent à distance le corps de l'autre ce qui engendre l'impossibilité de se rapprocher. Les citoyens vont donc devoir s'habituer à ne plus être trop près des autres, ne plus se faire la bise, ni se serrer la main. Ceci risque de perturber énormément chacun d'entre nous.

Le Breton, D. (2020) explique également que nos échanges habituels avec les autres deviennent de plus en plus compliqués, notamment à cause de l'obligation de porter un masque buccal. En effet, ce dernier va uniformiser le visage de chacun d'entre nous, cela nous rend ainsi anonyme d'une certaine manière. Cela engendre une diminution des contacts sociaux et instaure une certaine distance avec les autres. Le gouvernement a décidé que les masques étaient obligatoires dans les transports en commun, sur le lieu de travail quand nous sommes en contact avec d'autres personnes mais aussi dans les commerces, dans les rues, dans les écoles, les restaurants, etc. Avec un masque sur notre visage, nous perdons notre singularité. Cela ajoute également des complications au niveau de nos interactions car nous n'avons plus la possibilité de voir les traits du visage ainsi que les réactions faciales. Les différentes mesures pour ne pas transmettre le virus Covid 19 vont donc être une barrière pour les relations sociales.

Les réseaux sociaux peuvent permettre de garder contact avec les autres. Cependant, dans la situation sanitaire telle qu'on la connaît, il y a aussi le danger que les adolescents et enfants passent trop de temps dessus, ce qui peut causer de l'infodémie. Il s'agit d'une surcharge d'informations qui peut s'avérer anxiogène et terrifiante vis-à-vis de la propagation du virus. Cette anxiété peut renforcer l'isolement social car les individus veulent éviter le plus possible d'être contaminé et vont donc limiter encore plus leur contact, voire ne plus côtoyer personne. La pandémie accentue donc la solitude des individus et impacte négativement leur bien-être, toujours pour Le Breton, D. (2020).

Dans la revue *Journal of Clinical Nursing* de Usher (2020), il est fait mention de plusieurs comportements d'évitement pour réduire les contacts sociaux directs tels qu'éviter la foule, éviter les lieux clos, les lieux publics, ne pas retourner au travail ainsi que des changements de comportement à long terme comme le lavage excessif des mains.

2.5. Troubles du sommeil

Dans la revue de *Psychiatrie Clinique biologique et thérapeutique L'Encéphale* (2020), il est fait mention des effets du confinement sur le sommeil. Nos habitudes sont modifiées, nous sommes plus angoissés et donc nous dormons moins bien. On peut avoir tendance à aller dormir plus tard, se lever plus tard, faire des siestes et ceci n'est pas bon pour notre santé. Il faut garder nos habitudes. Ceci est constaté notamment chez les enfants n'ayant pas école et chez les personnes en télétravail. Il est important de travailler dans un bureau et de ne pas prendre la mauvaise habitude de travailler dans sa chambre. Une enquête faite par Sciensano (2021) révèle que 73 % des Belges ont souffert de troubles du sommeil et que plus de 21 % de personnes interrogées consomment des médicaments pour y remédier.

Toujours dans la revue de *Psychiatrie Clinique biologique et thérapeutique L'Encéphale* (2020), Notre système veille-sommeil est régi par deux processus. La pression du sommeil (ou processus homéostatique) et le système circadien dépendent de l'horloge biologique. Quand ceux-ci fonctionnent de façon optimum, ils permettent une bonne qualité de veille pendant la journée et une bonne quantité de sommeil pendant la nuit. Il y a plusieurs paramètres qu'il faut prendre en compte : une exposition à la lumière du jour, une activité physique durant la journée, des repas à heures régulières et différentes interactions sociales. Ils mentionnent également que durant le confinement, ces paramètres sont nettement modifiés, voire parfois même supprimés.

Se lever plus tard, sauter le repas du midi et utiliser le téléphone à des heures tardives sont des modifications pouvant causer des difficultés à s'endormir, des troubles émotionnels et une somnolence en journée. À savoir qu'en plus, la situation de confinement génère du stress qui lui-même cause des symptômes d'insomnie. Il est aussi à noter qu'une diminution du temps de sommeil peut causer un haut niveau de stress, une vulnérabilité plus élevée aux infections virales, augmenter le risque de troubles psychiatriques, augmenter les troubles addictifs, avoir un impact sur les prises de décisions, avoir un impact sur les performances cognitives, augmenter des prises de risque ainsi que l'impulsivité.

2.6. Les impacts du confinement

Toujours dans la revue de Psychiatrie Clinique biologique et thérapeutique L'Encéphale (2020), sont recensées de nombreuses littératures sur les effets psychosociaux causés par un isolement social. Cependant, encore très peu traitent de la situation de confinement suite au Covid 19. Ils expliquent également que des situations de confinement en petits groupes (de deux à six personnes) engendrent une augmentation de la paranoïa et des expériences du type hallucinogènes. Les groupes de deux personnes sont les plus à risque. Des études ont révélé que l'utilisation de l'isolement pour certains détenus dans le système carcéral américain était une vraie catastrophe sur le point de la santé mentale. On peut voir un état de paranoïa élevé, des idées délirantes, des phénomènes hallucinatoires mais également une augmentation de l'agressivité.

Granssian et Friedman (1986) ont identifié plusieurs facteurs qui ont un effet de l'isolement sur la santé mentale : le degré de privation sensorielle, la durée de l'isolement, la perception de la personne isolée, sa personnalité, les raisons de son isolement, et son fonctionnement psychosocial. Plusieurs résultats ont montré que le confinement solitaire pouvait causer plus de morbidité psychiatrique que l'emprisonnement non solitaire dû principalement à l'anxiété et la dépression. On peut aussi dire que la réduction des contacts sociaux aurait un impact sur des processus plus intégrés de l'élaboration mentale. Pour Haney (2006), dans nos habitudes, l'être humain va utiliser ses contacts sociaux avec les autres afin de valider leurs conceptions de l'environnement qui les entoure. Les détenus qui ont des conditions d'isolement rigoureuses, sont face à une absence complète de contact sociaux, ce qui va leur rendre compliqué de pouvoir distinguer le réel de ce qui ne l'est pas. Ces conditions peuvent faire émerger des symptômes psychotiques comme des hallucinations, une mauvaise perception de la réalité. Cependant, il y a très peu d'études sur le confinement.

2.7. Impact du COVID -19 sur les enfants

2.7.1. Qui est touché ?

Dans l'article intitulé « les impacts du Covid 19 sur les enfants de Gosh.R (2020) », on peut lire que suivant différentes études, les enfants sont moins touchés par la Covid 19. Ces derniers seraient atteints d'une maladie plus bénigne, auraient une faible morbidité et de rares cas d'infection. Cependant, comme pour les adultes, les enfants atteints de maladies préexistantes comme la mucoviscidose, l'asthme sévère, les maladies cardiaques congénitales, la malnutrition, l'obésité ainsi que les enfants exposés à un tabagisme prénatal courent un risque accru de développer des symptômes plus graves s'ils sont infectés par la Covid 19.

2.7.2. Conséquences psychosociales sur les enfants en quarantaine

Le rapport des droits de l'enfant (2021) mentionne que la mise en quarantaine peut apporter un nombre énorme de troubles psychosociaux. Le confinement à domicile va leur procurer différents effets persistants dans leur mode de vie.

Les enfants mis en quarantaine dans des institutions sont les plus touchés car cela les isole de leurs parents. Le bien-être des enfants dépend des soins médicaux, des soins nutritionnels mais également de la bonne compagnie des parents. Un détachement des parents dans un moment critique comme celui-là peut provoquer des conséquences psychiatriques durables. Il peut aussi y avoir un trouble du stress post-traumatique, de l'anxiété, de la psychose, de la dépression et même certaines tendances suicidaires.

Il y a aussi un impact sur les enfants séparés de leurs parents. Cela peut leur procurer du stress, des angoisses, de la détresse et peuvent ressentir de l'insécurité en raison de cette distanciation forcée.

2.7.3. Les effets suite aux différentes fermetures des écoles

Pour Azoulay.A, directrice générale de l'UNESCO, "bien que les fermetures temporaires d'écoles en raison de crises sanitaires et autres ne soient malheureusement pas nouvelles, l'ampleur et la rapidité mondiales de la perturbation actuelle de l'éducation sont sans précédent et, si elles se prolongent, pourraient menacer le droit à l'éducation". Vu le nombre de cas augmentant fortement, le gouvernement n'avait plus d'autre choix que de fermer les écoles afin de maintenir la distanciation sociale. A ce moment-là, il n'y avait pas encore la possibilité d'utiliser un vaccin pour diminuer la transmission de Covid 19. Toujours selon l'UNESCO, les bienfaits d'aller à l'école sont la présence d'un centre éducatif, une maison à l'extérieur de la maison avec beaucoup d'espace libre, une fenêtre de liberté diverse, un réconfort psychologique, une marge d'interaction avec des personnes plus âgées autres que la famille (les enseignants), un rôle important dans l'importance de l'hygiène personnelle, de l'activité physique, de la nourriture saine, des habitudes corporelles et différents liens sociaux.

Au contraire, tout ce que la fermeture des écoles peut créer de négatifs concernent la fin des activités physiques pour les enfants pouvant causer de l'obésité infantile et la réduction de la condition cardio-vasculaire, mais aussi de mauvaises habitudes de sommeil, un régime alimentaire défavorable, un style de vie sédentaire, un temps d'écran plus long sur smartphone/télévision, une peur d'infecter ses parents et ses grands-parents, une frustration, un sentiment d'insuffisance au niveau des informations, un manque de contact avec les pairs et les enseignants, un manque d'espace personnel à la maison, un fardeau financier chez les parents et les jeunes qui n'ont plus accès un job étudiant.

Toujours selon l'UNESCO, les conditions sanitaires ont obligé les autorités à fermer les différentes écoles du pays. Celles-ci vont causer différents problèmes vis-à-vis du droit à l'éducation et créer des inégalités éducatives. Un écart va se former entre les enfants de famille à revenu plus faible et les élèves faisant partie de famille plus modeste. Les enfants issus d'une famille ayant plus de difficultés financières auront du mal à pouvoir subvenir aux besoins audiovisuels et à avoir accès à une bonne connexion afin de pouvoir travailler pour l'école. Il faut prendre en compte qu'un grand nombre d'enfants n'ont pas une résidence stable, des livres requis, un endroit approprié pour les devoirs, d'ordinateurs (ou pas assez d'ordinateurs pour toute la famille), de smartphones, d'accès internet, d'imprimante, d'accès aux loisirs en plein air, etc.

2.7.4. Maltraitance des enfants et violences domestique

Plusieurs signalements sont en hausse notamment pour les faits de maltraitance, de négligence, d'exploitation et de violence domestique envers des enfants. Les enfants subissant ces maltraitements sont sujets à garder des blessures permanentes. Cela peut altérer le développement du cerveau et de la psyché et engendrer des taux plus élevés de troubles psychosomatiques et neuropsychiatriques, de la toxicomanie ainsi que des pensées suicidaires.

2.7.5. OCDE « préserver la santé mentale des jeunes pendant la crise du COVID-19 »

La crise sanitaire a eu de nombreux effets négatifs sur les jeunes entre 15 et 24 ans. Les différentes études indiquent qu'en Belgique, en France et aux États-Unis le pourcentage de jeunes présentant des symptômes de dépression et d'anxiété est deux fois plus élevé par rapport aux chiffres des années antérieures. En Belgique, le pourcentage de personnes entre 16 et 24 ans atteints de symptômes de dépression est de 29 % en avril 2020, soit 3 fois plus élevé pour les femmes et 4 fois plus élevé pour les hommes par rapport à l'année 2018. Il faut noter également qu'en 2018, les jeunes entre 18 et 29 ans représentent la classe d'âge la moins déprimée ou anxieuse. Cependant, pour l'année 2021, Sciensano déclare qu'il s'agit de la classe d'âge la plus touchée.

Sur le graphique annexe 2 de Sciensano (2020), vous pouvez apercevoir la tranche d'âge la plus touchée par l'anxiété et la dépression, celle des 18-24 ans. On peut voir une nette baisse de la dépression en août 2020, ce qui peut s'expliquer par l'allègement des mesures sanitaires et le départ en vacances d'un grand nombre de jeunes. La courbe remonte rapidement car au retour des vacances, de nombreuses personnes ont été contaminées et de nouvelles mesures sanitaires ont été prises par le gouvernement.

2.7.6. COVID-19, jeunes, travail, études

L'organisation internationale du Travail (2020) a effectué une étude qui démontre que 70 % des jeunes étudiants (âgés de 15 à 24 ans) ou combinant boulot/études sont clairement touchés par la situation sanitaire dû notamment aux différentes fermetures. 65 % des jeunes mentionnent

avoir moins appris depuis le début de la pandémie, notamment à cause des différents aménagements tels que les cours à distance donnés durant la fermeture des établissements scolaires, la moitié de ceux-ci pensent qu'ils vont devoir repousser leur fin d'année. Enfin, 9 % mentionnent qu'ils pourraient abandonner. Ce constat est encore plus alarmant chez les élèves qui vivent dans des pays à faible revenu. En effet, il est alors plus compliqué d'accéder à internet, à un ordinateur et à un espace de travail. La pandémie produit plusieurs contraintes chez les jeunes, elle va compliquer leur emploi ou la possibilité d'en trouver un. Elle va rendre compliqué également leur éducation car certains utilisent leurs salaires de job étudiant pour payer leurs études. La pandémie va aussi avoir un impact négatif sur leur bien-être.

Ryder, G. directeur général de l'OIT observe également que 38 % des jeunes ont de plus en plus d'incertitudes par rapport à leurs perspectives de carrière. La crise pourrait faire émerger davantage d'obstacles et augmenter la période de transition entre la fin des études et leur premier emploi. Un jeune sur six a déjà dû arrêter son job étudiant à cause de la situation sanitaire, beaucoup travaillant dans des petits restaurants ou dans la vente le weekend afin de payer leurs études. Cela a un impact sur leur santé mentale, 50 % des jeunes mentionnent être sujets à de l'anxiété ou victimes de dépression.

2.7.7. L'enseignement hybride (mi-présentiel/mi-distanciel)

La situation sanitaire compliquée a amené les écoles à passer d'un enseignement en présentiel à un enseignement hybride. Selon la Fédération nationale des enseignants du Québec (2019), l'enseignement en présentiel correspond à un enseignant échangeant en temps réel et en face à face avec des étudiants. L'enseignement à distance, quant à lui, est un processus donnant la possibilité aux étudiants d'apprendre de façon plus autonome avec un soutien à distance.

Bettinger, E. et Loeb, S. (2017) mentionnent que les cours en ligne se sont rapidement développés et ont offert plusieurs avantages à de nombreux étudiants. Pour eux, l'enseignement en ligne peut en effet renforcer la qualité et les opportunités de l'enseignement. Grâce aux cours en ligne, on peut y avoir un accès à n'importe quel endroit où vivent les étudiants. De nombreux professeurs enseignent à la fois des cours en ligne et en présentiel, la différence entre les deux est essentiellement le mode de communication. En ligne, tous les échanges se font soit oralement durant le cours ou via le forum de discussion en ligne. On peut donc remarquer que les cours en ligne essayent de reproduire les mêmes interactions que les cours en présentiel.

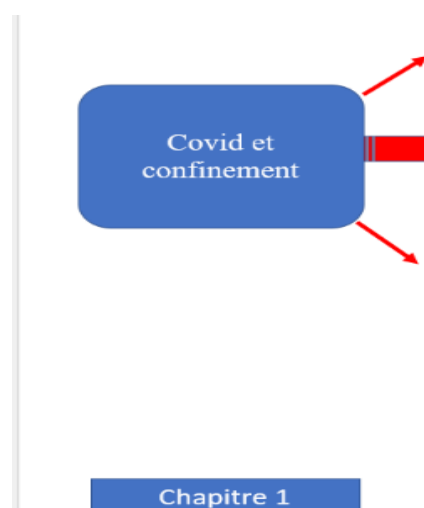
2.7.8. Les impacts des cours en ligne/ cours en présentiel

Bettinger,E. et Loeb,S. (2017) constatent que suivre des cours en ligne augmente la possibilité qu'un élève abandonne. Ils remarquent également que les effets négatifs sont plus présents chez les élèves les plus faibles. Par exemple, les résultats des élèves en ligne sont nettement inférieurs à ceux en présentiel. Ledunois,S. Arduin,P. David,A. Parguel,B. (2020) mentionnent que les aspects positifs de suivre des cours en ligne sont essentiellement le confort d'être à leur domicile du fait de l'accessibilité, de la liberté, de pouvoir faire des choses en parallèle, de pouvoir se lever plus tard, de pouvoir s'habiller comme bon leur semble, etc. Au niveau des points négatifs, ils déplorent le système d'enseignement magistral, le manque de relation entre les élèves et l'enseignant et les élèves entre eux, le manque de concentration et d'interactions, etc.

Selon la Fédération nationale des enseignants du Québec (2019), l'enseignement en présentiel est un espace social de vie, d'études, d'échanges, de débats. Le partage social est donc essentiel pour l'apprentissage et pour la qualité de vie et la santé psychologique. Cela permet la découverte d'autres individus, une citoyenneté et un vivre-ensemble pluriel. Pour eux, un enseignement à distance ne pourrait pas permettre la possibilité de répondre à toutes ces attentes. Malgré la possibilité de discuter via les forums durant les cours en ligne, cela ne permet pas la qualité et la richesse d'une interaction en présentiel. Il y a également le problème lié à l'isolement des étudiants et la difficulté de créer des liens entre les étudiants et l'enseignant. Enfin, le problème du faible soutien social est un facteur pouvant amener à la détresse psychologique des étudiants.

2.8. Conclusion du chapitre

Ce chapitre nous a permis d'en savoir plus sur la Covid 19. Tout d'abord, en identifiant de quelle famille provenait ce virus, les impacts physiques qu'il pouvait propager et les personnes étant plus susceptibles de l'attraper. Néanmoins, ce qui nous intéresse davantage pour l'analyse de mon mémoire ce sont les impacts psychosociaux du Covid 19. On a pu voir au travers des différentes études qu'il y avait une augmentation des dépressions, de l'ennui, de la solitude, de l'anxiété et un sentiment d'échec scolaire, la consommation de médicament en hausse au début du confinement, des troubles du sommeil, une diminution des liens sociaux. Par la suite, on s'est intéressé essentiellement aux jeunes et aux adolescents. En effet, ceux-ci sont le public cible de mon étude et sont également un des groupes sociaux les plus touchés psychologiquement par cette période du Covid 19 au vu de la diminution des liens sociaux.



Chapitre 2 : Les émotions négatives « isolement, solitude, rumination, émotions négatives »

1. Les émotions

Dans le chapitre précédent, nous avons pu voir ce qu'était la Covid 19 et ses impacts psychologiques plus spécifiquement sur des enfants adolescents. Dans ce chapitre, nous allons essayer de comprendre les différentes spécificités de ces impacts psychologiques. Tout d'abord, il me semblait évident de mentionner ce qu'était une émotion et ses différents types. Ensuite, nous allons voir que l'isolement social causé par le confinement peut conduire à la solitude et à la rumination.

1.1. Définition du terme « émotion »

Selon Marie-Lise Brunel, dans l'article « La place des émotions en psychologie et leur rôle dans les échanges conversationnels » (2007), le mot émotion vient de movere qui veut dire "mouvoir au-delà" ou "émouvoir", selon Dantzer (1988). Les émotions reprennent les sentiments que chacun peut identifier par rapport à sa personne. Selon Plutchick (1970, 1980), les émotions correspondent à des moments dynamiques d'états variables et doivent être définies comme des processus.

Cosnier (2015) mentionne que les émotions servent principalement à la communication avec soi et les autres. Ce dernier met en avant la fonction communicative présente déjà chez Darwin, des éléments expressifs forment un répertoire permettant de classer différents éléments et ainsi de les utiliser pour communiquer.

Plusieurs chercheurs ont défini les émotions de base : la joie, la tristesse, le dégoût, la surprise, la peur et la colère. Damasio (1999) considère les émotions suivantes comme un autre niveau : l'humeur, le sentiment, la motivation, l'affect, le bien-être, le stress ou encore la fatigue. La jalousie ou la culpabilité sont des émotions du niveau secondaire même si chacune de ses émotions présentes des éléments spécifiques ; l'humeur se différencie de l'émotion en elle-

même car elle est moins vive, mais est présente durant un plus long moment. La motivation elle, renvoie plus spécifiquement à un objectif du point de vue comportemental. Le bien-être, tout comme la satisfaction correspondent à un état affectif global suite à plusieurs ensembles de critères. Cependant, les émotions peuvent apporter du stress (exemple : un défi à résoudre). On peut également éprouver des émotions négatives telles que la colère ou l'inquiétude, pouvant engendrer de la fatigue, capacité de performance amoindrie par les émotions ressenties précédemment. Comme vous pouvez le constater, de ces émotions de base peuvent découler beaucoup d'autres, certaines sont en lien et d'autres en contradiction.

1.2. Les émotions en psychologie sociale

Pour Rimé,B. (1989) "la psychologie sociale a favorisé l'approche cognitive des phénomènes sociaux tout en se maintenant radicalement éloignée de leurs dimensions émotionnelles". Il s'est donc intéressé aux modalités expressives des personnes qui représentent pour leur environnement une "oreille attentive". Il mentionne également que "la verbalisation des émotions apparait tellement nécessaire à l'équilibre social qu'une large variété d'individus doit à l'occasion ou systématiquement faire office d'oreille professionnelle pour les autres."

1.3. La régulation des émotions

Selon Tran,V. (2012), dans certaines situations, nos émotions peuvent paraître inadaptées, au mauvais moment, avec un niveau inadapté. C'est pourquoi la régulation des émotions se montre utile dans des périodes comme celle citée. Tran,V. fait une analyse spécifique par rapport à la régulation des émotions au travail. Pour elle, les employés vont devoir gérer leurs émotions pour mieux s'intégrer au sein de l'organisation mais également pour maintenir leurs bonnes relations avec les collègues. Selon Krauth-Gruber (2009), il existe plusieurs raisons pour lesquelles nous régulons nos émotions, un des éléments importants est que nous recherchons tous le bonheur, le plaisir et le bien suprême et pour arriver à ces différents désirs, nous allons constamment réguler nos émotions afin d'être heureux.

Selon Barbalet (2005) et Izard (2000), une possibilité pour réguler ses émotions est d'effectuer un processus d'introspection qui permet d'être un élément important dans la prise de conscience, d'acceptation et d'évolution. Selon Comité psychologue (2021), il faut accepter la charge émotionnelle qui nous rend mal, prendre du recul, prendre le temps de la comprendre afin de laisser les émotions négatives s'estomper et pouvoir retrouver un équilibre.

2. Le confinement versus l'isolement social

2.1. Définition de l'isolement

En repartant de l'article « L'isolement en montagne : éléments de réflexion de Gumuchian, Mériaudeau, Peltier (1980) », nous pouvons dire que étymologiquement, le mot français « isolement » vient de l'italien « isolato » dont la signification est « séparé de tout comme une île ». On retiendra que le verbe isoler a comme sens premier celui de « séparer de ce qui entoure pour empêcher les contacts ». Ainsi se superposent les notions de mise à l'écart et de relations sociétales réduites. L'isolement est avant tout ressenti plus ou moins profond de l'individu et du groupe en des moments particuliers.

2.2. Les différents aspects de l'isolement

Grosjean.J et Marsella.M.C. (2011) font mention de l'isolement physique comme étant la difficulté ou même l'impossibilité de communiquer. Cet isolement est expliqué par un système de communication insuffisant. L'absence d'ordinateur, de téléphone ou un habitat reculé avec très peu de structures médicales et médico-sociales peuvent faire émerger un sentiment d'insécurité et de peur. Ce sont par exemple des situations qui arrivent souvent dans des lieux reculés tels que les montagnes, les grandes forêts etc.

Enfin, l'isolement psychologique est un des phénomènes que nous connaissons le plus. Il s'explique comme étant la très grande difficulté à pouvoir maintenir ou créer des contacts sociaux entre des individus ou des groupes d'individus. Cela peut amener à des troubles psychiques tels que l'asociabilité caractérisée, la neurasthénie (liée à l'état de fatigue physique et mental intense) et d'autres dysfonctionnements du type perversions sexuelles, alcoolisme, suicides, etc. Il est enfin important de souligner le manque affectif des personnes seules.

3. De l'isolement à la solitude

3.1. Introduction

Plusieurs études ont été faites pour comprendre la solitude. L'expérience de Schachter (1959) a démontré que l'anxiété entraîne le désir d'être avec d'autres pourvu qu'ils soient dans la même

situation. L'expérience de Twenge (2003) sur la solitude et l'image de soi a démontré que pressentir un avenir morose et solitaire conduit à moins supporter sa propre image. L'université de Dartmouth (Etats-Unis) a fait une expérience (2020) afin d'étudier comment le cerveau interprète les informations liées aux interactions sociales. Ceux-ci en ont conclu que plus les gens sont solitaires, plus leur cerveau est susceptible de fonctionner différemment lorsqu'il s'agit de penser à eux-mêmes ou aux autres. Une étude (2015) de chercheurs de l'université Brigham Young avait déjà démontré que la solitude était aussi dangereuse pour la santé que l'obésité, le tabagisme et l'inactivité physique. Poursuivant ce raisonnement, Chris Fagundes (2018) a alors établi que la solitude rendait les gens "plus malades". Selon lui, elle augmente le risque de maladies cardiovasculaires, de cancer, de dépression et de démence. Dans cette partie sur la solitude, je vais tout d'abord vous parler de l'origine du terme et de ses spécificités. Ensuite, nous allons voir les différentes formes de solitude (vie seule, isolement et sentiment de solitude) vues par Gouraud, B. chargée de mission à la MASSP, avec Nobjet, P. chargé de mission (2017). Pour terminer, nous aborderons les effets de celles-ci et les différentes aides proposées par l'Etat.

3.2. Définition du mot solitude

Pour faciliter sa compréhension, la solitude a été définie en opposition à un autre concept, l'isolement : plusieurs travaux ont été faits de Jong-Gierveld, van Tilburg, Dykstra, 2006 ; Cacioppo, Fowler, Christakis, 2009 ; Dupont, 2010 ; Van de Velde, 2011 à Perlman, 2014. Cependant, cette définition ne fait toujours pas l'unanimité, celle-ci reste marquée par une forte ambiguïté conceptuelle entre différentes acceptions du mot solitude. Pour donner suite à ces différents types d'expériences j'ai décidé de m'intéresser aux différentes formes de solitude, thème qui a été étudié par Gouraud et Noblet.

En France depuis 1960, la solitude gagne en importance. Les pouvoirs publics s'intéressent de plus en plus à ce phénomène dû à la prise de conscience de l'influence du lien social sur la qualité de vie individuelle et collective. Les solitudes sont de différentes formes au sein de la population en fonction de l'âge, du sexe, du contexte socioprofessionnel, familial et conjugal. Les causes peuvent être variées aussi. Aux causes individuelles s'ajoutent des causes sociales, à court, moyen et long terme. Quand on va plus loin dans l'analyse de ces solitudes, on peut retranscrire que ces situations de solitude ne sont pas toujours subies. Elles peuvent être choisies.

La solitude est alors vécue comme un élément de bien-être, permettant l'autonomie de l'individu. Depuis les années 1970, l'évolution des sociétés contemporaines change la nature et l'ampleur du phénomène de solitude. Les individus sont plus mobiles, les liens traditionnels de parenté laissent place à de nouvelles constellations familiales. Les femmes participent de plus en plus à la population active. Ces changements se créent grâce à la dynamique d'individualisation et de libération des sociétés occidentales dû notamment au Trente Glorieuses. Ces évolutions peuvent avoir un côté bénéfique en favorisant l'autonomie des individus. Cependant, elles participent au délitement du lien social en favorisant les situations de solitude. Il peut y avoir aussi des situations de solitude objective. La solitude objective est un phénomène observable, la personne qui est isolée va être privée de présence humaine, elle va être à l'écart du reste de la population. Ce type de solitude peut être un choix de la personne elle-même. La solitude subjective, quant à elle, est un moment que la personne ressent, il s'agit d'un état d'âme, un sentiment ressenti. Celui-ci peut se montrer très douloureux, amener de l'angoisse, de la rumination voire de la dépression. Des situations objectives de solitude sont souvent subies, par exemple lorsqu'un individu accepte difficilement l'autonomie. L'autonomie est considérée comme essentielle pour saisir les opportunités de la vie, mobiliser ses compétences et s'affirmer. Bien souvent ce type d'état émotionnel découle d'un manque de confiance en soi, la personne va avoir des difficultés à se diriger soi-même. L'autonomie fonde notre soi et également, ce à quoi nous tenons, et revêt dès lors un caractère paradoxal qui peut s'exprimer sous la forme de tensions, voire d'un malaise, mentionne le sociologue Ehrenberg, A. Pour lui, les difficultés que ressentent énormément d'individus se centrent sur le plan psychique qui trouve son origine dans l'autonomie et que beaucoup n'arrivent pas à assurer seul. La sociologue Van De Velde, C. parle aussi de solitude qui peut être engrangée chez les jeunes par rapport à leurs études. « Ce qui est difficile à vivre aujourd'hui, c'est le double discours qui entoure l'orientation » dit-elle. On dit aux jeunes : « Vas-y, choisis ta voie, sois toi-même ! », et en même temps « Tout est bouché, sois stratégique et dépêche-toi ! ». Ce discours paradoxal crée un vertige du choix, il peut être anxiogène, source de liberté, il peut se révéler aussi source d'angoisse, de vertige, voire de solitude. Nous sommes dans une culture de l'immédiat et on entretient l'idée que ce choix pourra se faire rapidement. Ce qui manque, c'est du temps, du temps pour soi. Du temps pour faire le point. Il faut oser le temps long pour se trouver, s'ajuster, choisir et rechoisir son chemin. Castel, R. va aussi parler de désaffiliation : « la désaffiliation sociale est l'aboutissement d'un processus conjuguant absence d'emploi et isolement relationnel. Dans le contexte économique et social actuel, les situations de vulnérabilité ne

cessent d'augmenter et le processus de désaffiliation sociale de s'étendre et de se développer ».

3.3. Les 3 formes de solitude

Pour Gouraud et Noblet, il existe 3 formes de solitude : la vie seul.e, l'isolement et le sentiment de solitude.

La vie seul.e

Le fait de vivre seul.e est plus présent chez les femmes que les hommes et plus particulièrement les femmes âgées de 40 à 60 ans. Ceci peut être expliqué car un grand nombre de femmes sont en situation monoparentale, de célibat, de divorce ou de veuvage. Contrairement à une idée reçue, le fait de vivre seul concerne plus les employés que les agriculteurs car ces derniers sont nombreux à vivre encore avec un de leur parent. Ce sont bien souvent les personnes plus âgées qui sont touchées par ce phénomène de vivre seul.

D'après Pan Ke Shon.J.P, sociologue « les personnes vivant seules ont plus de relations que les personnes vivant en couple, celles-ci étant plus centrées sur le noyau familial ». Néanmoins, vivre seul peut amener à tomber dans la solitude. Plusieurs causes, choisies ou subies sont à l'origine de la vie seul.e. Tout d'abord, l'allongement de la jeunesse est l'une des principales causes de célibat et est dû à l'allongement des durées de scolarité et aux difficultés d'insertion dans le monde du travail. L'instabilité des couples, l'élévation de l'espérance de vie et une partie de la population qui décide de vivre seule.

L'isolement relationnel

D'après l'INSEE (2011), l'isolement relationnel se caractérise par un nombre d'interlocuteurs hebdomadaires inférieurs à 4, hors interaction au sein du ménage. Selon la psychiatre Hirigoyen.M.F, une partie des travailleurs n'a pas la capacité de construire des relations sociales dans le cadre de leur travail. Elle fait le lien avec l'open-space qui pour elle n'invite pas à l'échange. Un autre constat, c'est que les hommes sont plus exposés à l'isolement relationnel que les femmes. Cela peut être expliqué par le fait que les femmes côtoient plus souvent les enfants. De plus, les femmes nouent plus facilement des relations que les hommes. L'isolement relationnel est aussi très fréquent chez les jeunes et les personnes âgées. Il peut être corrélé à la perte d'autonomie (les personnes handicapées) et à la situation socio-professionnelle (absence de diplôme, chômage ou travail en tant qu'ouvrier). Un autre constat, toujours d'après l'INSEE, les zones les plus riches connaissent un taux plus élevé d'individus vivant seuls.

Le sentiment de solitude

Nous arrivons à la troisième forme de solitude, le sentiment de solitude. La population concernée par le sentiment de solitude, ne correspond pas exactement à la population touchée par l'isolement relationnel. Le sentiment de solitude reste plus marqué chez les isolés. Alors que les femmes font moins l'objet d'isolement relationnel que les hommes, les femmes souffrent plus que les hommes du sentiment de solitude. Ce sentiment est aussi très élevé chez les jeunes et les personnes âgées. Il est aussi très présent dans les zones d'isolement géographique où l'on retrouve peu d'infrastructures technologiques, peu de système d'information, de communication et de transport. Le sentiment de solitude est également très présent dans les zones éloignées des services de santé. La plupart des gens expliquent ce sentiment par le célibat, la séparation du conjoint.e ou par l'éloignement d'un proche ou d'un enfant. Constat étonnant, il résulte de travaux que les gens qui utilisent les réseaux sociaux plus de deux heures par jour ont deux fois plus de chance de ressentir un sentiment de solitude par rapport aux individus qui utilisent moins de trente minutes par jour.

3.4. Conclusion de la solitude

Les effets de l'isolement relationnel et du sentiment de solitude sont néfastes sur la qualité de vie et pour la cohésion sociale. Ceux-ci peuvent être la cause du repli sur soi, du mal-être, un facteur explicatif de suicide. Ils peuvent aussi affecter la société en participant au délitement du lien social, en créant un sentiment d'insécurité et de méfiance vis-à-vis des autres. Les personnes en situation d'isolement sont également plus défiantes à l'égard des institutions, y compris les associations. Ce délitement du tissu social entraîne le retrait de la vie publique des personnes en situation d'isolement relationnel. Elles ont une opinion moins optimiste du rôle de la participation citoyenne au débat public. Malgré ses différentes formes de solitude, les dispositifs associatifs locaux se créent de plus en plus pour remédier à ce problème. Même pour l'état, ce problème entre de plus en plus en considération avec l'installation d'aides financières, la création de lois, l'augmentation de soutien aux associations afin de comprendre au mieux ce problème de solitude et diminuer ce sentiment en nette augmentation.

4. La rumination

Dans le livre « psychologie des émotions » de Deboeck (2021), un intérêt de plus en plus présent est porté sur les « pensées répétitives négatives » (PRN) telles que la rumination, les préoccupations anxieuses ou encore les pensées persévératives selon Ehrling et Wathins (2008). On peut associer ces noms à des troubles et des difficultés psychologiques. Les ruminations mentales sont déterminées comme une réponse à la détresse, définie par des pensées répétitives et passives sur les causes, la signification et les conséquences des symptômes. La rumination participe à la dépression chez les personnes déprimées. Deux types de rumination émanent des études effectuées, la rumination qui est en lien avec le processus de réflexion (on s'engage dans une résolution de problème pour soulager ses maux), l'autre rumination est un processus de ressassement (on va effectuer une comparaison négative entre les standards et la situation actuelle). On peut en conclure que le deuxième type de rumination est plus en lien avec la dépression, c'est donc celui-ci que nous allons nous intéresser pour notre travail. Une étude démontre que ruminer pendant 8 minutes suffit à augmenter l'humeur négative, à augmenter les cognitions négatives (se rappeler de souvenirs négatifs), à diminuer les capacités à résoudre les problèmes et à diminuer la motivation pour diminuer la dépression.

Ces conséquences n'apparaissent pas automatiques chez chacun d'entre nous pour chaque situation donnée. Cependant, on peut dire que ruminer joue un rôle d'amplificateur émotionnel. Hoeksema (2008) mentionne également que ruminer diminue les différents liens sociaux. On peut expliquer cette diminution par le fait que nos proches sont épuisés par nos pensées négatives et communiquent moins avec nous. Comme vous le constatez, ruminer amène des conséquences émotionnelles et agit comme un processus déterminant de l'augmentation de la vulnérabilité à la dépression contribuant au maintien et à la sévérité de cette dernière.

4.1. Les déterminants des ruminations mentales

Approche motivationnelle :

Pour Martin et Tesser (1989), les ruminations négatives se créent suite au décalage entre un état ou un but réel et celui que l'on souhaite. L'individu va donc ruminer car il n'arrive pas à atteindre le but qu'il s'est fixé. Plus celui-ci va se rapprocher de l'état qu'il veut, plus les ruminations devraient diminuer.

Approche métacognitive :

Selon Papageorgiou et Wells (2001), les individus ont des croyances par rapport à leurs fonctions cognitives et plus spécifiquement concernant les conséquences de leurs ruminations. On peut mentionner que ruminer est une stratégie, ça peut par exemple nous permettre de mieux nous connaître, de mieux nous comprendre et ça peut nous permettre de résoudre des problèmes ou de les anticiper. Un des impacts de ces croyances c'est que celles-ci nous influencent à ruminer encore plus et à continuer jusqu'à notre but ultime. Ce type d'approche est plus souvent présent chez les personnes atteintes d'une humeur dépressive, d'une dépression ou ayant souffert de dépression.

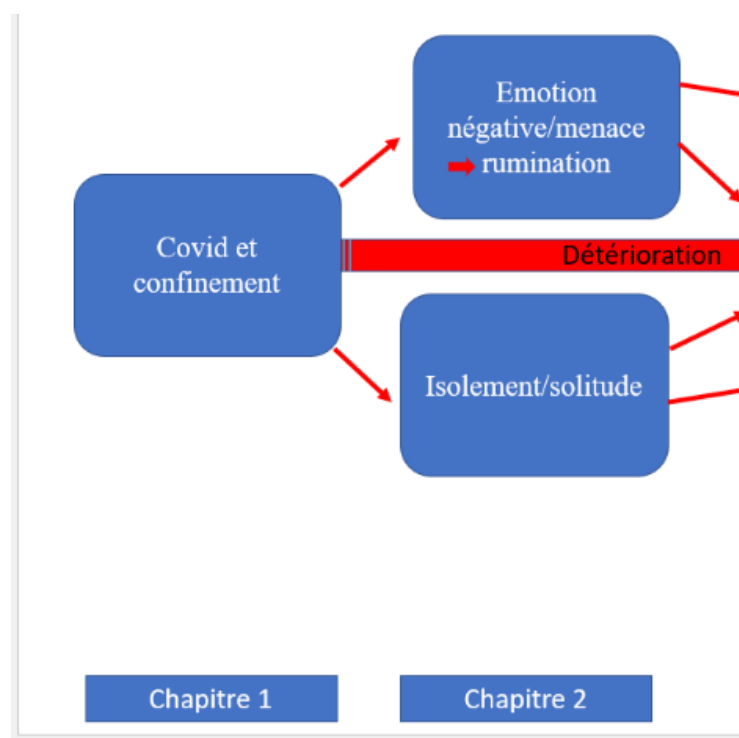
Approche des modes de traitement :

Nous pouvons penser de façon répétitive, mais cela ne veut pas toujours dire que ça correspond à une idée négative. Watkins va déterminer deux modes de rumination. Le mode « concret-expérientiel » est centré sur le moment présent et sur les choses qui se passent autour de nous. Les ruminations dans ce premier cas s'apparentent à la réflexion du type : « quelles sont les

émotions que je ressens à ce moment ? ». L'autre mode est le mode « abstrait-analytique » va centrer son attention sur l'analyse en se demandant pourquoi quelque chose nous arrive. Il se base davantage sur les expériences du passé.

4.2. Conclusion

Dans ce chapitre, nous avons pu voir l'impact négatif de l'isolement social et par là même du confinement. Nous avons vu les impacts négatifs de celui-ci tels que la solitude et la rumination. Ruminer a des conséquences émotionnelles, cognitives, motivationnelles et sociales négatives. En grande partie, les individus qui ruminent portent leur attention sur un stimuli négatif et leur façon de penser devient elle-même négative. La solitude et la rumination augmentent et maintiennent l'état dépressif.



Chapitre 3 :

Les dynamiques de groupe « lien social, partage social, soutien social, synchronisation, identification »

1. Introduction

Le chapitre précédent nous a permis de comprendre ce qu'était une émotion et celles que l'on pouvait ressentir suite au Covid 19 (la solitude et la rumination). Dans notre recherche, nous nous sommes également intéressés aux dynamiques de groupe. En effet, pour nous, il était important, si on abordait la solitude, de comprendre l'impact que cela allait avoir sur les différentes dynamiques de groupe. Dans ce chapitre, nous allons tout d'abord définir le lien social et son importance. Ensuite, nous aborderons les différents groupes sociaux, la fragilisation du lien social, le partage des émotions et enfin la synchronisation.

1.2 Définition du lien social

Le lien social est le rapport qu'un individu entretient avec ses différents groupes d'appartenance, ceux-ci vont lui forger, lui créer une identité. Pour Tönnies, F. (1855-1936) l'être humain est marqué par des liens sociaux « chauds », construits par une volonté naturelle et marqués par les affects. Il s'agit donc plutôt de petits groupes fonctionnant à partir du principe de la similarité entre ses membres.

Dans sa forme générale, le lien social pour Durkheim (1998) consiste dans la combinaison de deux types de relations entre les individus et la société – l'intégration et la régulation – exprimées statistiquement par deux variables liées mais autonomes.

1.3 L'importance du lien social

Selon Paugam, S. (2012), « les sociologues savent que la vie en société place tout être humain dès sa naissance dans une relation d'interdépendance avec les autres. Par homo sociologicus, j'entends l'homme lié aux autres et à la société non seulement pour assurer sa protection face aux aléas de la vie, mais aussi pour satisfaire son besoin vital de reconnaissance, source de son identité et de son existence en tant qu'homme ».

1.5 Les différentes limites

Le milieu du travail et sa nature ont fortement évolué avec l'évolution des différentes technologies, ce qui rend l'adaptation très compliquée pour certaines personnes. Ce phénomène a des conséquences majeures qui peut les projeter dans une réalité d'exclusion sociale.

Les principes de solidarité tels que la famille ne fonctionnent plus comme un filet aussi solide qu'auparavant, susceptible de subvenir aux besoins d'une personne souffrant ou porteuse d'un handicap, d'une personne qui se trouve sans revenu, d'une personne âgée qui se retrouve seule, ect. Différentes structures sociales telles que des centres d'accueil, des hébergements, des maisons de repos ont été mises en place afin de faire face à ces différents problèmes. Malheureusement pour les individus qui ne répondent pas aux différents critères d'admission, la rue deviendra un « refuge ».

Si le travail était autrefois un grand gage de sûreté, à présent force est de constater que les contraintes sont de plus en plus présentes. Comme le mentionne Paugman, on peut constater au vu des différentes enquêtes un renouvellement des facteurs de pénibilité et des risques en lien avec le travail. Les nouvelles techniques d'organisation augmentent notamment l'individualisme et la concurrence.

1.6 La fragilisation du lien social/désaffiliation sociale et disqualification

Pour beaucoup de sociologues, la pauvreté est bien plus qu'un manque économique. La précarité et le chômage peuvent diminuer les liens sociaux. D'abord d'un point de vue professionnel ensuite, amical et familial. Cela peut amener à un processus de désaffiliation sociale ou de disqualification sociale. Comme le mentionne Debordeaux, D. « la désaffiliation caractérise un processus de rupture du lien social que vivent un certain nombre de personnes particulièrement démunies. Cette notion se différencie de la paupérisation (abaissement du niveau de vie) car elle ne se réduit pas à la dimension économique de leur situation mais concerne également le tissu relationnel dans lequel elles s'insèrent (ou plutôt ne s'insèrent pas). Elle désigne non pas un état mais un processus de rupture d'appartenance. Il s'agit d'un double décrochage au terme duquel la précarité économique est devenue dénuement et la fragilité relationnelle, isolement ».

Paugman mentionne le concept de disqualification : « La disqualification désigne un processus d'affaiblissement ou de rupture des liens de l'individu avec la société au sens de la perte de la protection et de la reconnaissance sociale qui caractérise ces personnes au-delà de leurs spécificités. Il y'a en particulier 3 phases successives : la fragilité, la dépendance, la rupture des liens sociaux. »

Il met un point d'importance sur les personnes stigmatisées comme « assistées » même s'il n'ignore pas les différentes ressources qu'elles ont à leur disposition.

1.7 Soutien social

Brown (1986) mentionne que le soutien social que l'on reçoit durant une période difficile est très important pour combattre notre mal-être et éviter les problèmes de santé mentale. Selon Uchino (1996), le soutien social a un impact important sur le fait que certaines personnes vont vouloir se suicider ou non, il mentionne également que le soutien social peut avoir un effet bénéfique pour les problèmes de santé. Botnick (2002) précise également qu'on remarque un taux plus élevé de suicide chez les personnes ayant moins de soutien social. Cependant selon Caron (2002) et Stansfeld (1998) les individus ne vont pas toujours obtenir un soutien social favorable. Un sentiment de jugement, d'incompréhension, de blâme peut être ressenti ce qui va amplifier les sentiments négatifs et peut se montrer encore plus néfaste pour la personne qui s'est confiée.

2 L'identification

Selon Brunet (2000) l'identification est un processus où l'homme va se créer une structure en intégrant en lui-même des spécificités d'autres individus, cela peut être une qualité ou un défaut ce qui va transformer le caractère et la façon de penser de la personne. Notre personnalité va donc se forger grâce aux différentes identifications qui vont s'imbriquer petit à petit durant notre existence. Weber (1979) mentionne également que quand une personne appartient à une communauté celle-ci va sentir qu'elle a des points communs avec les autres membres. De ce principe il peut découler des actions communautaires positives ou négatives suite à l'identification des membres.

2. L'importance du partage social des émotions

L'étude « Les vertus des rassemblements collectifs : Une étude sur les effets positifs d'un événement scout majeur » de Bouchat,P. Rimé,B. Van Eycken,R. et Nils,F. (2016) s'est basée sur plusieurs analyses dont notamment celle de Durkheim,E. (1912). Il a développé une théorie sur les effets des rassemblements qui ont ensuite été étendus aux pratiques collectives non religieuses. Lorsque les individus se rassemblent, leurs consciences se mélangent et les émotions des participants sont partagées. Les processus circulaires conduisent au développement d'un sentiment d'exaltation dans une assemblée, Durkheim appelle ça « une effervescence collective ». Les participants vont ressentir un sentiment d'unité et durant ce phénomène l'importance qu'ils attachent à eux-mêmes est réduit. A l'inverse, le sentiment d'appartenance au groupe et la foi en leurs croyances sont augmentées. A la fin de l'expérience, quand ils retrouvent leur vie individuelle, ils ont un sentiment de force et de confiance.

Durkheim considère que les rituels sociaux contribuent à la coordination des valeurs et des croyances en commun. Ainsi les individus créent et confirment leur cohésion en tant que communauté.

Pour Durkheim, l'aspect central dans des situations collectives réside dans le partage des émotions ressenties et exprimées chez les participants et dans l'effervescence collective qui suit.

2.1 La synchronisation

Selon Andersen et Guerrero (1998) des émotions vont pouvoir être synchronisées ou recopiées et vont se multiplier. Ce processus va se produire quand deux personnes ont des comportements identiques ou qu'un individu répond aux modifications comportementales de l'autre.

Paez, Rimé, Basabe, Wlondarczyk et Zumeta (2014) ont entrepris différents essais empiriques et ont décidé de mesurer l'identité collective, l'estime de soi et l'adhésion à des croyances partagées. Les résultats de leurs études ont confirmé que les rassemblements renforcent l'identité collective, la fusion de l'identité de groupe et l'intégration sociale. Ils ont également démontré que la participation à de tels rassemblement augmente l'estime de soi et un effet positif sur la notion de collectif, ce qui renforce également les activités sociales.

On a pu remarquer, qu'il y avait différents effets possibles dû à la synchronisation des émotions. Cependant, aucune étude ne s'était intéressée aux effets d'un rassemblement collectif dans un contexte écologique et à long terme. Bouchat, Rimé, Van Eycken, Nils (2016) se basent sur les aspects à court et long terme des conséquences psychosociales de la participation à un évènement de scout majeur. Il y a eu trois mesures prises sur une période de deux mois et demi. Il se sont basés sur un des plus grands évènements de scoutisme belge de ces dix dernières années. Celui-ci a eu lieu à Louvain-la-Neuve en 2018, il y avait plus de 25.000 personnes dont 19.000 participants (de 6 à 18 ans) et plus de 5.000 animateurs.

Les objectifs de cet évènement étaient de montrer que le scoutisme a un impact positif sur la société d'aujourd'hui et demain mais aussi de souligner et de renforcer les valeurs du scoutisme chez les participants pour renforcer la fierté d'être un scout.

Paez et Rimé (2014) ont défini six facteurs qui favorisent l'émotion de synchronisation : la convergence dans un espace spécial à un moment donné; la préoccupations partagée des intentions et des objectifs ; des réponses cognitives et émotionnelles similaires ; une attention et une concentration commune ; un développement de la synchronisation comportementale ; la coordination des manifestations expressives.

Tous ces éléments étaient présents dans le rassemblement des scouts, ils portaient un uniforme, marchaient ensemble, participaient à des activités communes. Ils ont formulé l'hypothèse suivante a été formulée : la participation à la réunion collective sera liée à une augmentation du

niveau d'identification de groupe, de fusion identitaire, de fierté au sein d'un groupe, d'estime de soi, d'ouverture à l'expérience et d'adhésion.

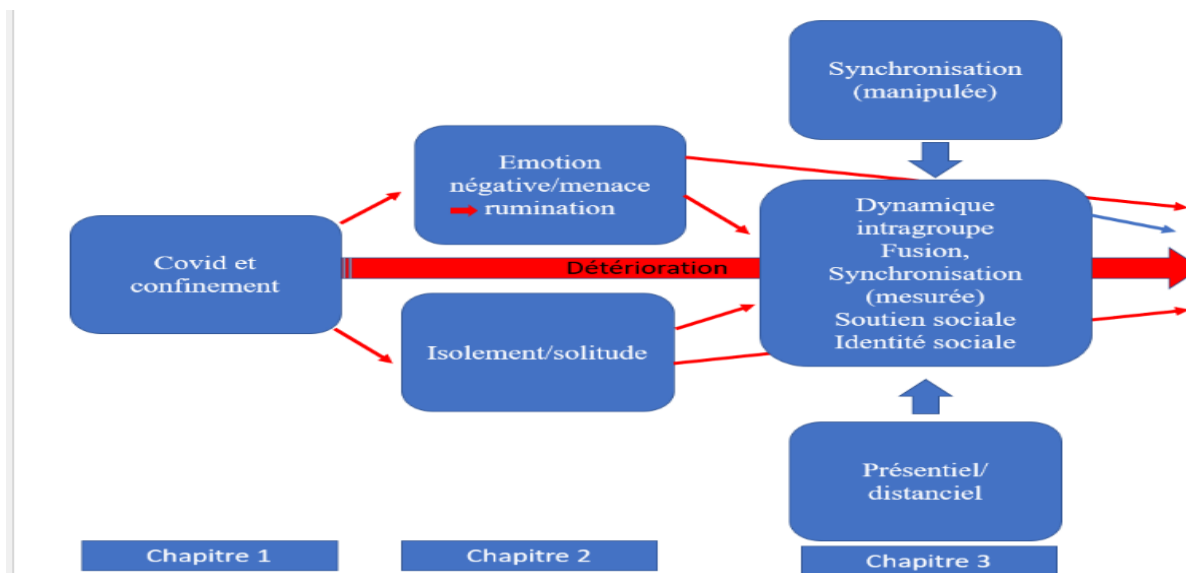
La deuxième partie de cette étude visait à évaluer les effets à long terme. En ont découlé les hypothèses suivantes : effets de la participation sur l'identification au sein du groupe, la fusion des identités, la fierté au sein du groupe, l'estime de soi, l'ouverture à l'expérience et l'adhésion à des valeurs spécifiques sont stables. Le niveau de synchronie émotionnelle perçue pendant l'événement prédit positivement le niveau d'identification au sein du groupe : une fusion de l'identité, une fierté au sein du groupe, une estime de soi, une ouverture à l'expérience et une adhésion aux valeurs spécifiques observées après 10 semaines. Par rapport aux non-participants, les personnes qui participent à l'événement collectif démontrent des niveaux plus élevés d'identification au sein du groupe, de fusion d'identité, de fierté au sein du groupe, d'estime de soi, d'ouverture à l'expérience et d'adhésion à des valeurs spécifiques mesurées 10 semaines après le rassemblement.

On remarque une augmentation de l'intégration, du bien être individuel et social après leur participation au rassemblement. Les résultats démontrent le rôle clé de la synchronisation sociale des émotions. Il y a une synchronisation plus forte quand il y a une identification au groupe, une fusion identitaire, une fierté, une ouverture à l'expérience, une estime de soi positive ce qui affecte positivement l'adhésion à des valeurs spécifiques.

Le présent rassemblement démontre bien les effets vertueux sur influence des sentiments d'intégration sociale et de bien-être, cela constitue un argument de force pour la promotion et du soutien des mouvements de jeunesse. Ce sont des vecteurs majeurs pour la formation de l'identité sociale et du bien-être. Cependant, il faut bien garder à l'esprit que les rassemblements de masse peuvent également entraîner des conséquences plus dramatiques.

3. Conclusion du chapitre :

Ce chapitre nous a permis de voir ce qu'était un lien social, l'importance du lien social pour le construit humain, le rapport qu'un individu entretient avec ses différents groupes d'appartenance (la famille, les amis, le travail, l'état providence). Nous avons vu également qu'il y avait une fragilisation du lien social notamment dû à la précarité et le chômage que peuvent diminuer les liens sociaux. Nous avons ensuite vu l'importance du partage social, du rassemblement, du partage des consciences et des émotions entre individus. On peut donc en conclure que les processus circulaires conduisent au développement d'un sentiment d'exaltation dans une assemblée.



Chapitre 4 : Le bien-être « estime de soi, bien être, motivations »

1. Introduction au bien-être et ses composantes

Dans le chapitre précédent, nous avons vu l'importance des dynamiques de groupe et nous avons vu que celles-ci avaient un impact positif sur notre bien-être. Nous allons donc déterminer ce qui nous rend heureux, les différents types de bien-être, la satisfaction à la vie et l'estime de soi.

1.1 Définition du bien-être

Pelc.I (2016) mentionne dans son livre que le bien-être est un élément très important qui se repose sur le bonheur personnel, la qualité des relations humaines et la vie sociale en général. Le bien-être est un investissement très important face aux différents problèmes auxquels peut faire face un individu. Dès que celui-ci met le doigt sur ce qui le rend heureux et qu'il se tient à distance de ce qui n'est pas en adéquation avec lui-même, il va développer des stratégies pour améliorer son bien-être. Les recherches sur le cerveau nous démontrent que l'on peut apprendre à tout âge à enrichir son bien-être. L'apprentissage se fait bien souvent naturellement grâce à l'entourage, la famille, les amis etc.

La théorie du bien-être prend naissance dans le courant utilitariste (18^e siècle) mentionné par Bentham.J et Stuart Mill.J : "le bien-être social est compris comme la somme des utilités individuelles". L'utilitarisme se porte sur l'utilité cardinale, c'est l'utilité ressentie dû à une consommation donnée qui permet les comparaisons interpersonnelles d'utilité.

Durant plusieurs années, les économistes ont supposé que la croissance diminue la pauvreté et peut même améliorer l'état de santé des citoyens. Cette hypothèse a laissé supposer pendant un long moment que la croissance du revenu était la mesure du bien-être ou du bonheur des citoyens. Le paradoxe d'Easterlin a contrecarré cette pensée en publiant en 1974 le postulat que durant les "Trente glorieuses" le revenu par habitant a augmenté considérablement, mais le nombre d'individus s'estimant heureux est resté stable. Toujours dans le livre de Pelc (2016), il mentionne également qu'il existe différentes caractéristiques qui forgent les individus et les différencient les uns des autres dans leur bien-être. Généralement ils sont génétiquement déterminés, mais ils se forment aussi grâce à l'environnement dans lequel ils ont grandi. Il faut

également prendre en compte l'importance que la personne porte aux choses qu'elle possède, les habitudes qu'elle prend, sa manière de fonctionner que ce soit physiquement ou mentalement, les rapports qu'elle établit avec les autres, la façon dont elle développe son identité propre, etc.

1.2 Le bien-être et le capital humain

Toujours pour Pelc (2016), il est important de parler également du code génétique qui est pour la plupart des êtres humains attribué dès la naissance. Celui-ci peut être décrit comme le programmeur du projet de développement de l'enfant, sans oublier les paramètres vus précédemment c'est-à-dire le contexte dans lequel on vit, les fréquentations etc. Toutes ces conditions vont lui permettre d'évoluer, celles-ci vont donner la possibilité d'avoir une multitude de moyens qui peuvent lui permettre de s'adapter à des milieux différents, on appelle ça le capital humain.

Un exemple avec notre corps, nous avons tous en nous un mécanisme de thermorégulation qui permet de maintenir une température corporelle idéale. Si nous avons trop chaud, notre corps va transpirer pour dégager de la chaleur. Si nous avons trop froid, nous allons frissonner, bouger et dégager de la chaleur. La thermorégulation nous permet de maintenir les fonctions physiologiques et nous assure notre survie. Nous avons également des capacités mentales qui peuvent garantir la structure de nos émotions, l'intégration de nouveaux éléments, la capacité de comprendre les choses qui nous entourent etc.

Comme vous pouvez le constater, tous ces moyens permettent notre développement. L'évolution a permis à l'homme de garder ce qui lui était utile en fonction de l'époque dans laquelle il vit. Il en va de même pour notre bien-être. En effet, nous avons gardé seulement ce qui pouvait nous rendre heureux. L'être humain essaie de se débarrasser de ce mal-être au plus vite. La souffrance que nous ressentons va diminuer petit à petit pour disparaître au bout d'un moment. L'être humain n'est pas fait pour supporter une situation déplaisante durant un long moment. Ce mal-être est souvent rattrapé par le circuit du plaisir qui se fait ressentir dans le cerveau grâce notamment à l'endorphine ou encore la dopamine engendrant une expérience plaisante.

Dans la majorité des cas, les moments où l'individu prend du plaisir vont rester ancrés dans ses souvenirs. En effet, le plaisir actionne la sérénité intérieure et l'harmonie de notre

développement personnel. Cependant, les événements négatifs vont procurer des douleurs intérieures, du stress, des remords, de l'angoisse, de la déprime, de la culpabilité, de la honte, de la colère etc. Ces différents prismes vont perturber le bon fonctionnement du développement humain et engendrer du désintérêt, de l'irritabilité, des tensions nerveuses, un manque d'appétit, un sommeil perturbé, une mauvaise digestion et mêmes des tensions artérielles. Un moyen de ne plus penser à ces éléments négatifs est de les refouler. Cette action consiste à éloigner ses expériences négatives et à ne plus pouvoir y penser. Malheureusement pour ceux qui n'arrivent pas à utiliser ce mécanisme, cela peut intensifier ces sentiments négatifs et causer de graves problèmes mentaux et physiques.

1.3 Les troubles du bien-être

Toujours pour Pelc (2016), La plupart des patients qui ont des troubles psychiatriques ont dans une grande partie des cas eu des problèmes avec la réalité ambiante et les exigences de leur existence. Cela peut venir d'une estime de soi inadéquate, de communication compliquée avec la famille, les amis, les collègues de travail ou même une mauvaise construction de l'identité. Cela peut engendrer plusieurs insatisfactions, des rancœurs, des conflits, de l'anxiété, des tendances dépressives, c'est à dire du mal-être.

Nous vivons dans une société complexe, avec de plus en plus de connexions. Nous vivons dans une sorte de grand village où tout peut se savoir très vite, pour chacun se sentir bien individuellement reste un objectif à atteindre. Lorsque certains individus vont trouver des points communs, ils vont vouloir consolider et organiser les efforts de chacun. Cependant, cela peut amener des problèmes car le bien institutionnel peut prendre le dessus sur le bien individuel et les individus vont finir par se négliger eux-mêmes. Cela peut découler sur une pensée unique, une soumission à l'autorité, un repli identitaire, un choc des civilisations avec des conséquences de violence, du burn-out, des exclusions, de la peur, de la haine de l'autre, du racisme, de la xénophobie, etc.

1.4 Le modèle de Bronfenbrenner

Le modèle de Bronfenbrenner (1979), voir annexe 3, s'intéresse aux phénomènes sociaux et aux individus en tant que système en interaction avec d'autres systèmes.

Les systèmes sont les suivants. Le microsystème est l'environnement direct de l'individu, il est formé des groupes qui ont un contact direct avec l'enfant (la famille, l'école). Le mésosystème est pour Bronfenbrenner (1993) un environnement structuré par deux lieux (ou plus) dans lesquels l'individu investit un temps significatif. Ceux-ci viennent du microsystème, c'est la relation entre parents/enseignant qui aura un impact direct sur l'enfant. L'exosystème, ce sont des facteurs extérieurs affectant plus ou moins directement l'individu, il n'y a pas de relation directe. Cela correspond à l'ensemble des structures sociales et/ou organisationnelles qui gouvernent les autres systèmes déjà mentionnés. Le macrosystème met l'accent sur les valeurs sociales et culturelles ayant un pouvoir d'influence sur les comportements et attitudes. Le chronosystème, quant à lui, est inclus dans des versions postérieures de la théorie. Il correspond aux expériences de vie et à l'instant présent.

Ces systèmes pourraient aider à comprendre les différents comportements et attitudes des individus mais aussi permettre de voir ce qui favorise ou diminue le bien-être.

1.5 Qualité de vie et bien-être

Selon Guibet.C (2007), les différents indicateurs bien connus tels que le Produit National Brut ou les taux de mortalité et de morbidité ne reflètent pas la globalité du bien-être et de la qualité de vie des individus. Cependant, nous pouvons émettre 4 points d'importance pour la qualité de vie, ceux-ci sont : L'état physique de la personne (son degré d'autonomie et ses capacités fonctionnelles, exemple : pouvoir se déplacer seul) ; Les sensations somatiques (des symptômes, des traumatismes) ; L'état psychologique (ses émotions, l'anxiété, la dépression etc) ; Et la qualité de vie en rapport avec les relations sociales et le lien avec la famille, les liens amicaux et les liens professionnels.

Guibet (2007) mentionne que selon Nordenfelt, la qualité de vie et le bien-être sont donc des états multidimensionnels, renvoyant à un ensemble de sensations, d'émotions et d'idées ; à des activités et à des succès. Mais il y a également pour Griffin une jouissance d'une certaine autonomie et d'un bien-être matériel minimal, l'importance également de la compréhension de nous-même et des autres. Maslow a défini plusieurs besoins qui sont importants pour la qualité de vie et le bien-être de l'être humain, voici les différents besoins expliqués :

Besoins physiologiques : qui représentent les besoins nécessaires à la survie d'un individu. Exemple : boire, manger, respirer, dormir. Ceux-ci sont liés aux fonctions du corps humain ;

Besoin de sécurité : ce sont des besoins qui sont rattachés au sentiment de sécurité, besoin d'être protégé contre les agressions physiques, psychologique ou économique. Avoir un sentiment de maîtrise, de sécurité face aux différentes épreuves de la vie.

Besoins d'appartenance : le fait que l'individu a le besoin de se sentir aimer, d'être accepté et d'appartenir à un groupe afin d'éviter la solitude.

Besoins d'estime de soi : l'envie de se sentir utile, d'avoir de la valeur. On a le besoin de se faire respecter et de pouvoir influencer les autres dans leurs prises de décision.

Besoins d'auto-réalisation : ce besoin permet de développer des connaissances. On veut révéler notre propre potentiel, créer quelque chose, on veut s'accomplir.

2. La satisfaction à la vie

La satisfaction à la vie est un mouvement qui a vu le jour il y a une quarantaine d'années suite aux articles scientifiques de Cantril (1967), De Wilson (1967) et de Bradburn (1969). Ce mouvement apparaît notamment grâce à l'épanouissement personnel, la préoccupation de satisfaire sa vie qui trouvent racine dans des concepts précédents tels que le bonheur, le bien-être, la qualité de vie, etc. De plus en plus dans un climat social d'émancipation, cet enthousiasme a permis à cette thématique de prendre de l'importance dans le domaine scientifique. De ce fait, la satisfaction à la vie présente actuellement une littérature variée dans ce domaine qui fait appel à différentes disciplines.

Plusieurs périodes sont importantes dans le concept du bien-être. Dans les années 1960, le concept de satisfaction à la vie va naître et les différents auteurs vont surtout essayer de cadrer, clarifier les aspects conceptuels. Ces études vont permettre de définir certains paramètres objectifs tels que les variables environnementales et subjectifs qui correspondent aux processus cognitifs qu'on peut rattacher aux critères vus pour le bien-être précédemment.

2.1 Bien-être subjectif et satisfaction à la vie

Une autre période importante dans l'évolution du bien-être sont les années 1970. Différents travaux dont de Andrews et Withey en 1976 ; Campbell, Converse et Rodgers en 1976 et

Larsen en 1978 concluront que les facteurs objectifs n'ont que très peu d'influence sur la satisfaction à la vie. A la suite de cela, ce sont les facteurs subjectifs qui prendront plus d'importance. On peut dire que le concept de bien-être subjectif et de satisfaction à la vie sont très liés. Pour Diener (1999), le bien-être subjectif représente plus particulièrement un champ d'intérêt scientifique qu'un construit théorique. Il existe différentes dimensions importantes à prendre en compte. Tout d'abord, l'aspect affectif du bien-être subjectif se réfère essentiellement aux émotions positives et négatives subies par l'individu. Un deuxième aspect se révèle important. Il est représenté par une dimension plus cognitive et est reconnu comme étant la satisfaction dans la vie.

Dubé, Kairouz et Jodoin (1997) affirme que « tandis que le bonheur renvoie à l'aspect émotionnel du bien-être et représente la prépondérance des émotions positives des émotions positives durant une certaine période de temps, la satisfaction représente l'aspect cognitif et identifie une évaluation plus durable de sa vie ». Enfin, la dernière dimension importante du bien-être subjectif est associée aux divers domaines tels que le travail, la famille, les loisirs mais également la perception de contrôle, d'estime de soi, de valorisation, etc. Comme vous pouvez le constater, cette ambiguïté définitionnelle entre le bien-être subjectif et la satisfaction à la vie n'est pas sans répercussion dans le cadre de mesure et laisse place à un grand débat entre les différents auteurs.

2.2 Théorie ascendante et théorie descendante

De nombreux auteurs vont distinguer deux théories en ce qui concerne la satisfaction à la vie, la théorie ascendante et la théorie descendante. Tout d'abord, la première théorie (bottom-up théories) démontre que le bien-être vient de toutes les micro-satisfactions qui proviennent de différentes sphères de la vie. Elle vient principalement des travaux de Diener, Sandvik, Pavot et Gallagher (1991) ; de Okun, Olding et Cohn (1990) et de Cohen, Towbes et Flocco (1988). Cette théorie est liée à l'étiquette ascendante. En effet, la satisfaction à la vie prend sa source des sous-satisfactions desquelles elle est déterminée.

Par opposition, la théorie descendante de Lykken et Tellegen (1996) ; McCrae et Costa (1991) ; Seligman (1991) mentionne un ordre d'action inverse que dans la théorie vue précédemment. Une répercussion du niveau de la satisfaction dans la vie se crée sur l'ensemble de ses différentes dimensions.

3. L'estime de soi

Pour André.C (2005), l'estime de soi est une partie importante qui définit la personne que nous sommes, on peut lui définir plusieurs caractéristiques comme un indicateur comportemental (cela va émettre une influence sur nos capacités à l'action), un indicateur cognitif (celui-ci va être fortement modifié en fonction du regard que nous nous portons, il peut le faire varier à la hausse et à la baisse). Il faut également souligner l'apport important du domaine affectif que nous avons sur notre propre personne, cela va jouer sur notre humeur. Bouvard M et coll. (1999) on définit plusieurs éléments importants qui jouent sur l'estime de soi quand nous sommes un enfant : l'aspect physique (à savoir s'il plaît physiquement ou non), l'importance de réussir à l'école, la réussite dans le domaine sportif, le fait de savoir s'il est aimé par les adultes et l'importance de la popularité. Ces dimensions ne se structurent pas de façon homogène, par exemple un enfant va avoir une haute estime de lui niveau physique, mais s'autoévaluer négativement dans le domaine scolaire.

3.1 Les caractéristiques de l'estime de soi

Heimpel Sara et coll. (2002) mentionnent que l'être humain va continuellement se comparer par rapport aux autres dans son environnement. Cela peut amener à un ajustement de l'estime de soi. Il est important pour l'estime de soi de paraître au-dessus des autres, les comparaisons sociales sont très présentes pour la régulation de l'estime de soi. André (2005) mentionne qu'il est important que l'estime de soi se réfère dans un groupe social. Elle peut être le reflet du sentiment de popularité et d'approbation par autrui. On peut mettre en concordance l'estime de soi à un sociomètre, qui va nous décrire le niveau que nous avons de soi. On peut aussi joindre l'estime de soi aux expériences d'approbation ou de rejet par autrui. Plus la personne pense qu'on l'évalue de manière positive, plus cela peut améliorer son estime. Leary Mark et coll. définissent que les enfants intériorisent énormément alors que la valeur qu'ils ont d'eux ne dépend pas seulement de leurs performances et de leurs préconceptions vis-à-vis d'eux même. Il faut tenir compte également de la sensibilité à l'échec qui est lié à l'estime de soi. Les élèves qui n'ont pas une grande estime d'eux par rapport à la réalisation d'une tâche vont subir un grand niveau de stress durant l'accomplissement de celle-ci. André (2002) explique qu'il y a une corrélation réciproque entre l'estime de soi durant l'enfance et ses résultats scolaires. Une bonne estime de soi permet aux enfants qui sont confrontés à des difficultés d'utiliser des stratégies de résolution afin de résoudre un problème. Ces stratégies peuvent être liées à une recherche de soutien auprès

des proches, une remise en question des comportements inadéquats, une confrontation à la réalité. Les personnes qui ont peu d'estime de soi vont, quant à elles, utiliser ce type de stratégies : repli sur soi, réticence à communiquer, autocritique négative, déni des difficultés, évitement des problèmes, etc.

André (2005) mentionne également que notre estime de soi peut favoriser notre bien-être et la stabilité de nos émotions. Par exemple un élève ayant une haute estime de lui face à un échec peut avoir une émotion comme de la tristesse ou du désarroi. Cependant, ses émotions négatives cessent assez rapidement dans le temps. Il explique également que les élèves ayant une faible estime d'eux sont plus souvent négatifs et vulnérables à la dépression.

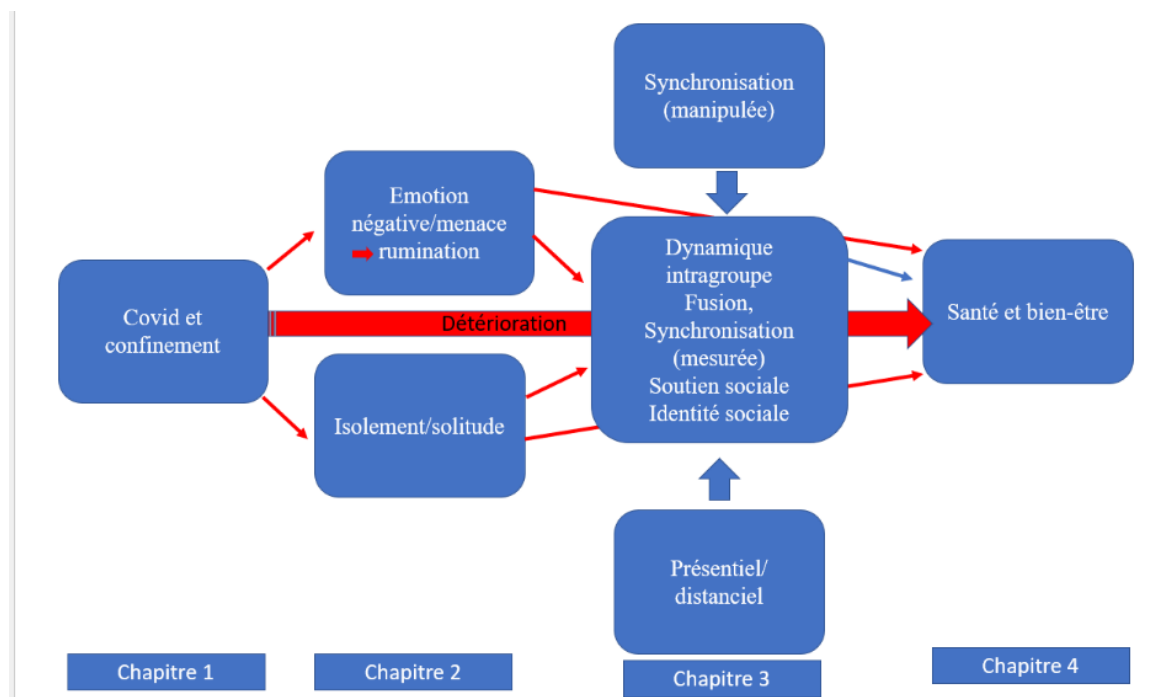
4. Les différentes motivations

Barbeau.D (1993) mentionne que la motivation scolaire se réfère à l'idée que les élèves ont des éléments de leurs succès ou de leurs revers, de l'utilité à accomplir une tâche et de leurs différentes compétences. Ces éléments sont rattachés les uns aux autres et c'est ce qui va définir la motivation scolaire. Plusieurs déterminants ont été définis. Un des premiers est la motivation intrinsèque. Selon DeCharms (1968), la motivation intrinsèque est quand une personne effectue une activité pour la satisfaction que celle-ci va lui donner en elle-même. Pour Louche.C (2006), la motivation intrinsèque peut être activée grâce aux stimulations (l'élève est motivée dans la situation qu'une tâche lui procure); à la connaissance (l'élève va effectuer la tâche pour le plaisir d'apprendre); et enfin par rapport à l'accomplissement (l'élève va trouver du plaisir en relevant des défis).

Ensuite, nous avons la motivation extrinsèque. Selon Decharms (1968), celle-ci est décrite comme étant un engagement dans une tâche afin d'atteindre un but. Louche (2006) parle, quant à lui, d'objectifs instrumentaux (on veut obtenir une récompense ou éviter une sanction). Enfin Deci et Ryan (1985) vont parler d'amotivation, la personne ne fait pas de lien entre ses comportements et ses résultats. Elle ne va pas être motivée et va se trouver dans un état de résignation. On distinguera de l'amotivation qui est là par l'absence de motivation.

5. Conclusion de la partie théorique

La covid 19 fait son apparition dans notre société, l'Etat décide de confiner la population pour diminuer les contaminations du Covid, libérer des lits pour les soins intensifs dans les hôpitaux et diminuer le nombre de décès. Le confinement va donc créer un sentiment d'isolement sur les individus qui va engendrer de la solitude. La Covid 19 a également un impact sur notre bien-être et une des menaces principales est de ressentir l'isolement-social causé par le confinement. Plusieurs émotions négatives vont venir nous submerger comme la rumination. Celles-ci vont détériorer nos dynamiques intergroupes. Pour notre étude, nous allons tenir compte d'une synchronisation des cours en présentiel et à distance. Tous ces éléments mentionnés précédemment vont jouer sur notre santé et notre bien-être. Nous allons pour donner suite aux théories vues ensemble émettre plusieurs hypothèses afin de confirmer ou infirmer notre étude.



Partie empirique

6. Problématique

Quels sont les conséquences psychosociales du confinement, chez les élèves du secondaire ? Voici la question de départ que nous voulons étudier. Le cadre théorique que nous avons parcouru ensemble nous a permis de définir et d'expliquer certains termes, modèles et concepts. Ces derniers nous ont permis de construire différentes hypothèses toujours en lien avec notre question de départ. Plusieurs pays ont dû faire face à l'épidémie meurtrière et pour faire face à celle-ci, différentes mesures ont été prises. En ce qui concerne la Belgique, vous avez pu voir les différents confinements qui ont été mis en place (cf. chapitre 2) et les différentes fermetures d'école (cf. partie 3 « Les dates clés à la suite du Covid 19 »). Nous avons pu voir que le confinement pouvait avoir un impact sur la santé mentale et le bien-être, mais il faut aussi prendre en compte les différentes mesures du type distanciation physique, sociales et autres qui ont touché les relations sociales. Grâce aux différentes études, un taux élevé de stress, de dépression et de troubles du sommeil a pu être constaté.

Comme le mentionne le site du SPF Santé Publique (2021), la Covid 19 touche essentiellement psychologiquement les jeunes qui ont dû subir plusieurs fermetures d'école et qui ont dû réduire drastiquement leurs contacts sociaux. Le SPF s'inquiète même de la situation mentale et engage diverses recommandations telles qu'un suivi approfondi et la mise en place de secteur d'écoute afin d'aider les enfants et adolescents en difficulté. Par rapport à ce qui a été vu et mentionné, nous allons maintenant vous présenter les différentes hypothèses que nous avons formulées.

Par rapport à notre problématique centrale « Quelles sont les conséquences psychosociales du confinement, chez les élèves du secondaire ? », nous avons articulé nos hypothèses suivant quatre thématiques.

La première se base sur l'effet de notre synchronisation. Durant notre étude, nous avons effectué un exercice de synchronisation afin de voir si les élèves allaient synchroniser leurs émotions par rapport à la situation sanitaire.

La seconde thématique se base sur les relations entre les dynamiques de groupe et le bien être durant cette crise du Corona virus.

La troisième thématique va se baser plus spécifiquement sur les émotions ressenties durant cette crise et sur la différence entre les cours à distance et en présentiel durant la pandémie.

Enfin, la dernière thématique s'articule à l'effet du temps qui passe sur les émotions des élèves durant cette crise sanitaire.

Chaque thématique est composée de trois sous-hypothèses qui reprennent chacune l'analyse sur l'isolement, les dynamiques de groupe et le bien-être.

7. Les hypothèses

1) Thématique 1 : Les effets suite à notre procédure de synchronisation sur l'isolement, les dynamiques de groupe et le bien-être

➤ 1a) Hypothèse sur l'isolement

Nous avons vu dans la théorie de Durkheim (1998) que les processus circulaires conduisant au développement d'un sentiment d'exaltation dans une assemblée renforcent les dynamiques de groupe. Suite à notre synchronisation, nous nous attendions à avoir un effet sur les émotions négatives (isolement, rumination). Celles-ci diminuent suite aux échanges entre les groupes. Les travaux de Paez et Rimé (2014) montrent qu'au plus nous avons de la synchronisation au moins nous ressentons de l'isolement.

Suite aux différentes théories, nous pouvons émettre l'hypothèse suivante :

Nous pouvons supposer que notre synchronisation devrait diminuer le sentiment d'isolement. En effet, les élèves vont interagir entre eux, créer des liens, consolider les liens déjà existants et créer une nouvelle dynamique de groupe.

➤ 1b) Hypothèse sur les dynamiques de groupe

Durkheim (1998) s'est intéressé aux effets des rassemblements. Selon lui, quand les individus vont se rassembler, la conscience de ceux-ci va se refléter chez les uns et les autres. Les émotions vont également être activées et chacune d'elle va être stimulée par les émotions des autres participants. Ces processus circulaires vont procurer un sentiment d'exaltation dans une assemblée, c'est ce que Durkheim appelle « l'effervescence collective ». Les individus vont ressentir un sentiment d'unité, d'appartenance au groupe, mais également un sentiment de force et de confiance.

Suite à cette théorie nous pouvons émettre l'hypothèse suivante : notre synchronisation devrait permettre d'augmenter les dynamiques de groupe dont notamment nos différents items vus dans notre étude la fusion identitaire, le partage social et l'identification.

➤ 1c) Hypothèse sur le bien-être

L'étude faite par Bouchat, Paez, Rimé, Van Eycken, Nils (2018) pendant un des plus grands événements de scoutisme belge sur plus de 19.000 participants avait pour objectif de montrer les effets qui favorisent la synchronisation. En effet, on peut voir des effets vertueux sur l'influence des sentiments d'intégration sociale et de bien-être individuelle.

Suite à cette étude nous pouvons émettre l'hypothèse suivante : notre synchronisation devrait permettre d'augmenter l'intégration sociale et donc avoir un effet positif sur le bien-être individuel des élèves.

2) Thématiques 2 : Les relations possibles sur les différents items étudiés durant cette période de crise

➤ 2a) Hypothèse sur l'isolement

Armour et al (2021) ont constaté qu'une première conséquence que l'on peut apercevoir à la suite du Covid-19 est l'auto-isolement. Celui-ci intensifie la solitude et réduit le sentiment de connexion. On perd dès lors le but et le sens de la vie personnelle. Holmes (2020) mentionne également qu'un grand nombre de personnes sont atteintes de troubles de la santé tels que l'anxiété et la dépression.

Après avoir étudié la littérature, nous pouvons émettre l'hypothèse suivante : la situation sanitaire engendre de l'isolement qui contribue à diminuer l'expression des émotions positives, les dynamiques de groupe et le bien-être.

➤ 2b) Hypothèse sur les dynamiques de groupe

Pour Paugman (2012), l'homme est lié aux autres et à la société non seulement pour assurer sa protection face aux aléas de la vie mais aussi pour satisfaire son besoin vital de reconnaissance, source de son identité et de son existence en tant qu'homme.

Suite à la littérature étudiée, nous pouvons émettre l'hypothèse suivante : le processus de dynamique de groupe favorise la synchronisation, la fusion identitaire, le partage social et l'identification ; il diminue par là même le sentiment d'isolement car il permet aux individus de communiquer entre eux.

➤ 2c) Hypothèse sur le bien-être

Pelc (2016) mentionne que la plupart des patients qui ont des troubles psychiatriques ont dans une grande partie des cas eu des problèmes avec la réalité ambiante et les exigences de leur existence. Cela peut venir d'une estime de soi inadéquate, de communication compliquée avec la famille, les amis, les collègues de travail ou même une mauvaise construction de l'identité. Ce qui peut en découler ce sont plusieurs insatisfactions, des rancœurs, des conflits, de l'anxiété,

des tendances dépressives, c'est à dire du mal-être.

Grâce à la théorie vue précédemment nous pouvons émettre l'hypothèse suivante : les processus de dynamique de groupe sont liés au bien-être. Le fait de discuter avec les autres crée du lien social qui va augmenter notre bien-être.

3) Thématique 3 : L'effet des cours en hybride (distanciel-présentiel) durant la période de crise sanitaire

3a) Hypothèse sur l'isolement

Selon la Fédération nationale des enseignants du Québec (2019), l'enseignement à distance augmente le sentiment d'isolement des étudiants et il est difficile de créer des liens entre les étudiants ainsi qu'avec l'enseignant, ce qui peut diminuer l'effet de soutien social.

Suite à la théorie vue au chapitre 1, nous pouvons émettre l'hypothèse que les cours à distance augmentent le sentiment d'isolement chez nos élèves.

3b) Hypothèse sur les dynamiques de groupe

Selon la Fédération nationale des enseignants du Québec (2019), l'enseignement en présentiel est un espace social de vie, d'études, d'échanges, de débats. Le partage social est essentiel pour l'apprentissage, une citoyenneté et un vivre-ensemble pluriel.

Suite aux différentes théories, nous pouvons émettre l'hypothèse qu'être en présentiel permet de pouvoir communiquer avec ses collègues de classe, les voir, avoir un contact physique, cela va accroître les dynamiques de groupe.

3c) Hypothèse sur le bien-être

Selon la Fédération nationale des enseignants du Québec (2019), l'enseignement en présentiel est un espace social de vie très important pour la qualité de vie et la santé psychologique.

Suite à la théorie vue au Chapitre 1, nous pouvons émettre l'hypothèse qu'être en présentiel et

pouvoir avoir un contact physique avec ses collègues de classe augmente le bien-être et par là même l'estime de soi, la satisfaction à la vie et les émotions positives.

4) Thématique 4 : effet du temps qui passe durant cette situation sanitaire

Pelc (2016) mentionne qu'avec l'évolution en ce qui concerne notre bien-être, nous avons tendance à garder ce qui nous rend heureux. A l'inverse de ce qui nous rend mal, ceci ne peut résister longtemps à l'épreuve du temps vu que ce n'est pas agréable pour nous. Par conséquent, l'être humain va essayer de se débarrasser de ce mal-être au plus vite. La souffrance ressentie va diminuer petit à petit pour disparaître au bout d'un moment. L'être humain n'est pas fait pour supporter une situation déplaisante durant un long laps de temps. Ce mal-être est souvent rattrapé par le circuit du plaisir qui se fait ressentir dans le cerveau. Selon Tran (2012), dans certaines situations, nos émotions peuvent paraître inadaptées, au mauvais moment, avec un niveau inadapté. C'est pourquoi la régulation des émotions se montre utile dans des périodes comme celle citée. Nous pouvons donc supposer que :

4a) Hypothèse sur l'isolement

Nous devrions observer un certain sentiment d'isolement suite à la situation sanitaire. Cependant, celui-ci devrait diminuer avec le temps qui passe. En effet, les élèves vont s'habituer de plus en plus aux différentes restrictions afin de retrouver un équilibre psychologique. Il est nécessaire entre autres de tenir compte des restrictions sanitaires qui vont être levées durant cette période.

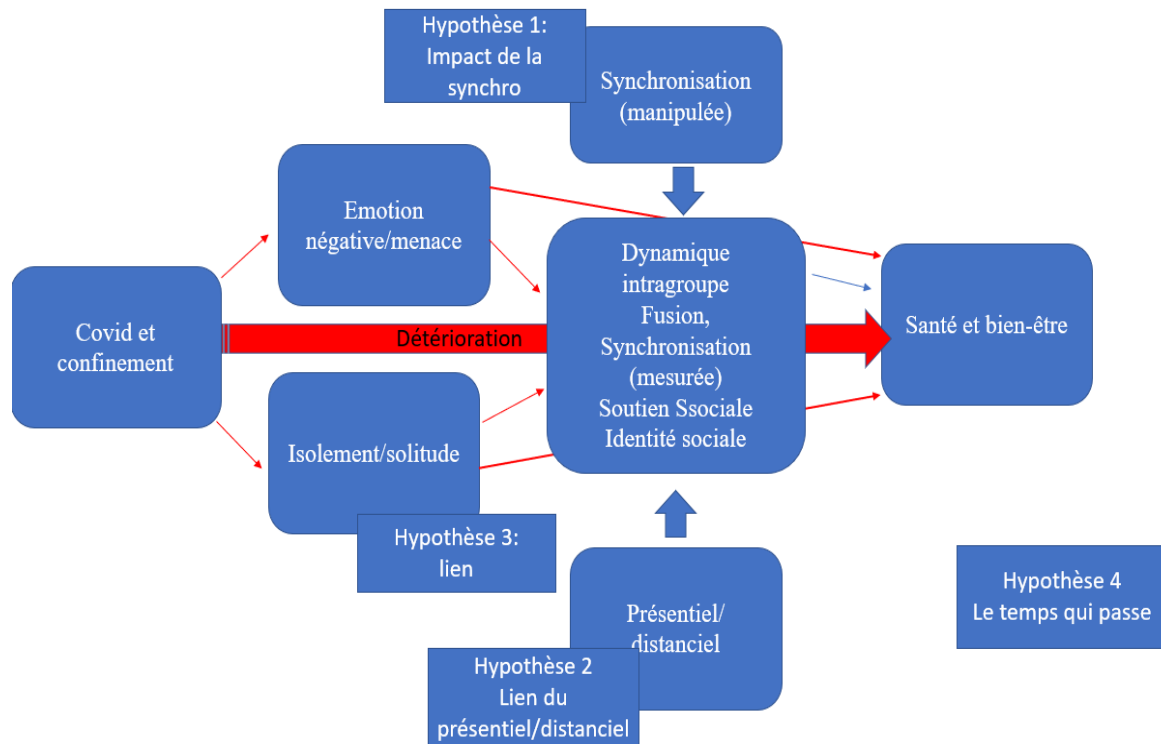
4b) Hypothèse sur les dynamiques de groupe

Nous pouvons supposer observer un faible pourcentage au niveau des différentes dynamiques de groupe ressenties suite à la situation. Avec le temps qui passe, nous devrions observer une augmentation sur les items de dynamique de groupe, car les élèves retournent de plus en plus à l'école et augmentent leurs interactions sociales.

4c) Hypothèse sur le bien-être

Le fait de voir moins ses collègues de classe devrait diminuer le bien-être. Cependant, avec le temps qui passe et le fait que les élèves retournent à l'école, nous devrions observer une augmentation progressive du bien-être.

Schéma qui fait le lien entre la revue de la littérature et mes hypothèses.



8. Procédure

A l'aide de Monsieur Bourguignon et de Monsieur Bouchat, j'ai effectué deux questionnaires utiles pour mon étude en décembre 2020. Celle-ci a débuté le lundi 04 janvier 2021. Il me paraît nécessaire de vous préciser cette date car à cette période, la Belgique a placé le secteur de l'enseignement sous un mode hybride. Selon les écoles, plusieurs méthodes sont possibles : soit une partie des élèves viennent une semaine sur deux en présentiel soit un jour sur deux. En ce qui concerne l'école où j'enseigne, l'enseignement en présentiel se fait un jour sur deux pour une partie des élèves, et le lendemain le premier groupe qui était en présentiel passe à distance. Les élèves du premier degré cependant sont eux obligés de suivre la totalité des cours en présentiel. Pour mon étude, j'ai donc profité de mon travail dans l'enseignement et des différentes classes du 2^e et 3^e degrés sous le dispositif de l'enseignement hybride. Suite à la crise sanitaire ayant commencé en Belgique en mars 2019, l'école a mis à disposition une adresse mail pour tous les élèves et la possibilité d'avoir accès à Teams afin de pouvoir suivre des cours à distance. L'école a également mis à disposition des élèves des ordinateurs à prêter. J'ai effectué une étude longitudinale elle s'articule autour de 3 périodes, voici plus de détails :

Période 1 :

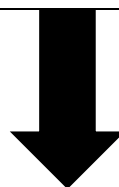
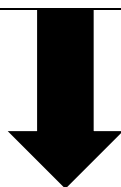
Elèves en présentiel



Elèves à distance



Mise en situation : J'explique aux élèves que pour mes cours du soir, je vais leur faire passer une étude sur les conséquences du Covid 19. Chacun d'entre eux est reparti sur un ordinateur et je leur envoie un mail avec le lien du premier questionnaire. Ils ont 20 minutes pour répondre au premier questionnaire.



Je mets en contexte les élèves en leur mentionnant qu'ils vont devoir être par groupe de 2-4 élèves pour discuter de la situation sanitaire durant 15 minutes. Ensuite je vais leur donner une feuille cf. annexe n°4 où ils vont devoir mentionner 8 émotions ressenties par rapport à la situation sanitaire, en garder 4 et puis en garder 2.

Période 2 :

Elèves en présentiel

Elèves à distance

Après l'exercice de synchronisation entre les élèves, ceux-ci doivent retourner sur leur boîte mail afin de répondre au questionnaire n°2. Les élèves ont plus ou moins 30 minutes pour y répondre.

Période 3 :

Elèves à distance

Elèves en présentiel

Pour la période 3, je retrouve ces mêmes élèves quelques jours plus tard. Cependant, cette fois, s'ils étaient en présentiel, ils sont en présentiel et inversement. Ceux-ci vont à nouveau effectuer l'exercice de synchronisation (reprenant une discussion et un choix concernant les émotions ressenties) mais cette fois avec un groupe d'élèves différent. Ensuite, ils vont à nouveau répondre au questionnaire numéro 2. C'est ici que mon étude se termine pour un premier groupe. Il faut compter plus ou moins 2h30 de temps par classe pour faire les 3 périodes.

9. Caractéristiques de l'échantillonnage

J'ai mené mon étude au sein de l'école dans laquelle je travaille, plus précisément à Sainte-Marie La Sagesse situé à Schaerbeek, Chaussée d'Haecht n°164. Il s'agit d'une école secondaire de type D+ accueillant des élèves économiquement et/ou scolairement en difficulté. Caractéristiques de l'échantillon : L'étude s'est intéressée au 2^e et 3^e degré qui correspond à des élèves ayant de 15 ans à 22 ans, de nationalités différentes, 31 élèves du général, 34 élèves du professionnel, 31 élèves du technique, 53 garçons, 43 filles, 29 élèves qui n'ont pas doublé, 67 élèves qui ont déjà doublé, au total, nous avons 96 répondants. Nous avons créé deux questionnaires via l'application en ligne Google Forms.

Le questionnaire numéro 1 comprend 18 questions et le questionnaire numéro 2 comprend 63 questions en sachant que le questionnaire numéro 2 est complété deux fois à des moments différents.

La période de mes deux études s'étend du 4 janvier 2021 au 21 avril 2021.

Une demande via mail a été faite à mon Directeur Monsieur Phillippe Declercq afin de pouvoir établir mon étude scientifique dans l'école où je travaille actuellement depuis 4 ans.

10. Quelques chiffres concernant l'établissement

Voici quelques chiffres pour se situer dans le type de contexte social. Il y avait 329 élèves entre 2019-2020. Au niveau des retards, pour la période du 06-09-2019 au 13-03-2020, on peut remarquer 4683 retards, 317 élèves avec minimum un retard, 30 élèves avec plus de 26 retards et 20 élèves avec plus de 58 retards. Ces chiffres nous montrent que nous sommes dans une école avec un taux d'absentéisme et de retard très élevé par rapport à la moyenne.

INDICATEURS		Sainte Marie La Sagesse		Moyenne sur une école à Bruxelles.	
Variable	Regroupement	2017/ 2018	2018/ 2019	2017/ 2018	2018/ 2019
Taux d'absentéisme des élèves (%)	Absentéisme des élèves	18	28	15	16
Taux d'exclusion définitive (%)	Exclusion	1,5	5,3	1,4	1,4
Taux de retard scolaire (%)	Retard scolaire et décrochage	91	90	75	74
Nombre d'élèves	Élèves	396	395		
Nombre d'élèves libres	Élèves	28	17		

11. Mesures

Nos deux questionnaires sont constitués de questions fermées. Néanmoins, une question ouverte est demandée durant la manipulation. Celle-ci porte sur les émotions que les élèves ressentent par rapport à la situation sanitaire à un instant t. Pour chaque item, les élèves devaient indiquer leur degré d'accord avec les différentes propositions mentionnées. Nous nous sommes basés sur l'échelle de Likert :

« L'échelle de Likert est une échelle de mesure qui comprend en général de 3 à 7 degrés. Elle est très utilisée dans le cadre des enquêtes et des questionnaires. Elle permet d'interroger les individus sur leur degré d'accord ou de désaccord vis-à-vis d'une affirmation¹⁶ ».

Notre échelle est constituée de 5 degrés différents, allant de (1) « tout à fait d'accord » à (5) « pas du tout d'accord ». A présent, je vais vous présenter les différents items que nous avons voulu étudier.

L'isolement :

Tout d'abord, nous nous sommes intéressés à la mesure de l'isolement afin de savoir l'état de solitude que les élèves ressentaient à l'instant t, notamment dû aux différentes restructurations concernant les écoles, entre un jour en présentiel et un autre jour à distance. Nous nous sommes basés sur l'échelle de l'isolement social (3 items), UCLA Loneliness scale (Russell et al. 1980). Voici les questions reprises dans l'item sur l'isolement :

Je sens que je manque de compagnie
Je me sens isolé(e) des autres
Je me sens abandonné(e)

Ensuite, nous avons voulu observer la cohérence de ces questions et nous avons utilisé la mesure de L'alpha de Cronbach qui permet justement de mesurer la cohérence des questions, il doit être supérieur à 0,6 pour être acceptable. Voici les alphas que nous avons pour les 3 différents temps:

P1 isolement : $\alpha = .84$ (bon)

P2 isolement : $\alpha = .92$ (très bon)

P3 isolement : $\alpha = .92$ (très bon)

Les Alpha de Cronbach étant correctes, nous avons rassemblé les 3 items pour créer un index isolement.

Estime de soi :

Ensuite, nous nous sommes intéressés à la mesure de l'estime de soi afin de savoir l'état de leur bien-être ressenti à l'instant t. Nous nous sommes basés sur l'échelle de l'estime de soi globale de Rosenberg (1965, RES).

Voici les questions reprises dans l'item sur l'estime de soi pour la période 1 :

Je suis capable de faire les choses aussi bien que la plupart des gens
J'ai l'impression de ne pas avoir grand-chose dont je puisse être fier(e)
Au total, je suis satisfait(e) de moi-même
Je voudrais avoir plus de respect pour moi-même
Parfois, je pense que je suis bon(ne) à rien

Voici les questions reprises dans l'item sur l'estime de soi pour la période 2 et la période 3 :

Au total, j'ai tendance à penser que je suis un échec
Au total, je suis satisfait(e) de moi-même
J'ai une attitude positive par rapport à moi-même
Je pense que j'ai un certain nombre de bonnes qualités
De temps à autre, je me sens clairement inutile
Je pense que je suis une personne valable, ou du moins égale aux autres

L'Alpha de Cronbach :

P1 estime de soi : $\alpha = .74$ (acceptable)

P2 estime de soi : $\alpha = .92$ (très bon)

P3 estime de soi : $\alpha = .92$ (très bon)

Les Alpha de Cronbach étant correctes, nous avons rassemblé les 3 items pour créer un index l'estime de soi.

La satisfaction à la vie :

Ensuite, nous nous sommes intéressés à la mesure de la satisfaction à la vie afin de savoir l'état de bien-être ressenti par les élèves à l'instant t. Nous nous sommes basés sur l'échelle

« La satisfaction à la vie Validation transculturelle » en français du « Life with Satisfaction Scale » de Diener et al. (1985).

Voici les questions reprises dans l'item sur la satisfaction à la vie :

A beaucoup de niveaux ma vie est proche de mon idéal de vie
Mes conditions de vie sont excellentes
Je suis satisfait(e) de ma vie
Jusqu'ici, pour l'essentiel, j'ai reçu de la vie ce que j'attendais
Même si je le pouvais, je ne changerais presque rien à ma vie

L'Alpha de Cronbach :

P1 de la satisfaction à la vie : $\alpha = .83$ (bon)

P2 de la satisfaction à la vie : $\alpha = .81$ (bon)

P3 de la satisfaction à la vie : $\alpha = .77$ (très bon)

Les Alpha de Cronbach étant correctes, nous avons rassemblé les 5 items pour créer un index satisfaction à la vie.

Les émotions :

Ensuite, nous nous sommes intéressés à la mesure des émotions afin de savoir l'état de bien-être ressenti par les élèves à l'instant t.

Voici les questions reprises dans l'item sur les émotions :

A quel point vous sentez-vous: Optimiste, encouragé(e), plein(e) d'espoir
A quel point vous sentez-vous: Triste, déprimé(e), malheureux(se)
A quel point vous sentez-vous: Fier(e), confiant(e), sûr(e) de vous
A quel point vous sentez-vous: Anxieux(se), apeuré(e)
A quel point vous sentez-vous: En colère, furieux(se)

L'Alpha de Cronbach :

Item pas présent en P1

P2 de la satisfaction à la vie : $\alpha = .80$ (bon)

P3 de la satisfaction à la vie : $\alpha = .98$ (très bon)

Les Alpha de Cronbach étant correctes, nous avons rassemblé les 4 items pour créer un index émotions. Nous avons retiré l'item sur la colère car celle-ci faisait diminuer notre Alpha.

La rumination :

Ensuite, nous nous sommes intéressés à la mesure de la rumination afin de savoir ce que les élèves pensent du Covid 19 à l'instant t.

Voici les questions reprises dans l'item sur la rumination :

Je ne peux pas arrêter de penser à la situation du Covid 19 et du confinement
Les pensées liées à la situation de pandémie du Covid 19 et au confinement m'empêchent de profiter de la vie
J'ai du mal à me sortir de la tête la situation du Covid 19 et du confinement

L'Alpha de Cronbach :

P1 de la rumination : $\alpha = .78$ (bon)

P2 de la rumination : $\alpha = .76$ (bon)

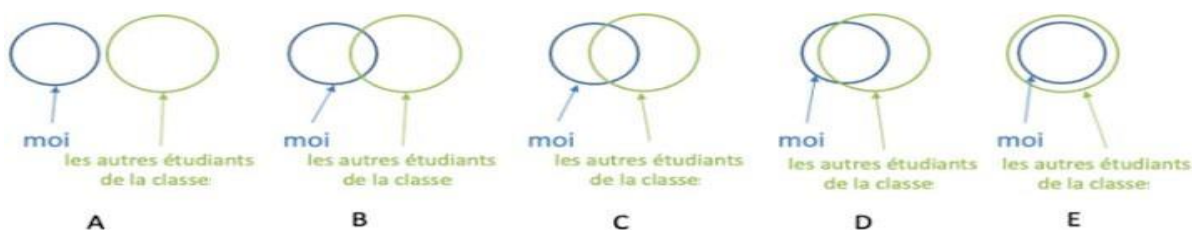
P3 de la rumination : $\alpha = .50$ (questionnable)

Les Alpha de Cronbach étant correctes, nous avons rassemblé les 3 items pour créer un index rumination

La fusion identitaire :

Ensuite, nous nous sommes intéressés à la mesure de la fusion identitaire afin de savoir ce que les élèves pensent de la dynamique de groupe à l'instant t.

Voici les questions reprises dans l'item sur la fusion identitaire :



L'identification :

Ensuite, nous nous sommes intéressés à la mesure de l'identification afin de savoir ce que les élèves pensent de leur dynamique de groupe à l'instant t.

Voici les questions reprises dans l'item sur l'identification :

Je m'identifie avec les autres étudiant de ma classe
Je ressens un lien avec mon groupe
Être un membre de mon groupe me procure beaucoup de satisfaction
Je pense souvent au fait que je suis un membre de mon groupe
Je pense que mon groupe a beaucoup de chose pour être fier
Je me sens engagé envers mon groupe

L'Alpha de Cronbach :

N'est pas présent en période 1,

P2 de l'identification : $\alpha = .96$ (très bon),

P3 de l'identification : $\alpha = .97$ (très bon).

Les Alpha de Cronbach étant correctes, nous avons rassemblé les 6 items pour créer un index identification.

Le partage social :

Ensuite, nous nous sommes intéressés à la mesure du partage social afin de savoir à quelle fréquence les élèves discutaient du Covid 19 avec leurs différents groupes à l'instant t.

Voici les questions reprises dans l'item sur le partage social :

Dans les deux derniers jours, combien de fois avez-vous parlé avec des proches (famille, amis et collègues) de la situation actuelle et de son impact pour vous-même
Dans les deux derniers jours, avec combien de proches en avez-vous parlé
Vous est-il arrivé d'exprimer abondamment ce que vous avez ressenti (vos sentiments, vos émotions) à propos de la situation actuelle ?

Les deux premiers items de question étaient basés sur une échelle de 7 niveaux pour la premier allant de « jamais » à « plus de 20 fois ». Pour la deuxième question, l'échelle était de « personne » à « plus de 10 personnes ». Pour la dernière question, nous retrouvons nos 5 niveaux allant de « pas du tout » à « tout à fait ».

L'Alpha de Cronbach :

N'est pas présent en période 1,

P2 de l'identification : $\alpha = .96$ (très bon),

P3 de l'identification : $\alpha = .97$ (très bon).

Les Alpha de Cronbach étant correctes, nous avons rassemblé les 6 items pour créer un index identification.

Le soutien social :

Ensuite, nous nous sommes intéressés à la mesure du soutien social afin de mesurer les dynamiques de groupe à l'instant t.

Voici les questions reprises dans l'item sur le soutien social :

Les autres étudiants me fournissent des informations utiles
Les autres étudiants me donnent de bons conseils
Si j'ai besoin d'un coup de main pour faire quelque chose, j'y vais pour trouver des personnes

qui m'aideront
Les gens m'aident pour l'école ou le travail
Les autres étudiants m'aident à me sentir mieux dans ma peau
Les autres étudiants se soucient de moi
Je me sens appartenir à un groupe
J'échange avec des personnes qui ont les mêmes centres d'intérêt

L'Alpha de Cronbach :

N'est pas présent en période 1,

P2 du soutien social : $\alpha = .94$ (très bon),

P3 du soutien social : $\alpha = .96$ (très bon).

Les Alpha de Cronbach étant correctes, nous avons rassemblé les 8 items pour créer un index soutiensocial.

La synchronisation :

Ensuite, nous nous sommes intéressés à la mesure de la synchronisation afin de mesurer les dynamiques de groupe à l'instant t.

Voici les questions reprises dans l'item sur la synchronisation :

Durant la discussion en groupe, j'ai été baigné dans une émotion partagée par tout le groupe
Durant la discussion en groupe, nous étions tous à l'unisson
Durant la discussion en groupe, j'ai eu l'impression de vibrer avec les autres participants
Durant la discussion en groupe, j'ai ressenti une sorte de connivence entre nous
Durant la discussion en groupe, nous avons partagé un moment d'unité
Durant la discussion en groupe, nous avons tous vécu une émotion forte

L'Alpha de Cronbach :

N'est pas présent en période 1,

P2 de la synchronisation : $\alpha = .94$ (très bon),

P3 de la synchronisation : $\alpha = .97$ (très bon).

Les Alpha de Cronbach étant correctes nous avons rassemblé les 6 items pour créer un index synchronisation.

La motivation scolaire :

Ensuite, nous nous sommes intéressés à la mesure de la motivation scolaire afin de mesurer les bien-être à l'instant t.

Voici les questions reprises dans l'item sur la motivation scolaire qui se compose de 18 items, nous les avons regroupés comme suit :

Amotivation :

Je n'arrive pas à faire correctement les tâches importantes de mon travail
On en attend trop de nous
On nous donne du travail irréalisable

Motivation intrinsèque :

J'ai beaucoup de plaisir dans mes études
Mes études m'amuse
Mes études m'apportent des moments de plaisir
Mes études représentent une partie fondamentale de qui je suis

Motivation :

J'ai choisi ces études parce qu'elles me permettent d'atteindre mes objectifs de vie
Ces études m'offrent de la sécurité pour l'avenir
Parce que cela fait partie de mes études et que je fais ça pour réussir le mieux possible
Parce que cela fait partie de mon projet d'études et que je dois être le(la) meilleur(e) dans mon travail, je dois être un(e) gagnant(e)
Parce que mes études c'est ma vie
Ma réussite scolaire a un impact sur ma réputation
Mes études pourraient m'offrir le plan de carrière que je souhaite
Mes études concordent bien avec mes valeurs personnelles
J'éprouve de la satisfaction, quand je suis en train de réussir des tâches difficiles
Si je ne suis pas très bon (ne) dans mes études, je serais très déçu (e)
Si je ne suis pas très bon (ne) dans mes études, je serais très déçu (e)

N'est pas présent en période 1,

Analyse des différentes motivations en P2 :

P2 amotivation : $\alpha = .82$ (bon),

P2 motivation intrinsèque : : $\alpha = .94$ (très bon),

P2 motivation : : $\alpha = .96$ (très bon),

Analyse des différentes motivations en P3 :

P3 amotivation : $\alpha = .82$ (très bon),

P3 motivation intrinsèque : : $\alpha = .94$ (très bon),

P3 motivation : : $\alpha = .95$ (très bon),

Les Alpha de Cronbach étant correctes, nous avons rassemblé les 3 items pour créer un index amotivation. Nous avons rassemblé les 4 items pour créer un index motivation intrinsèque et nous avons également rassemblé les 11 items pour créer un index motivation.

12. Analysez des résultats

1) Thématique 1 : Les effets suite à notre procédure de synchronisation sur l'isolement, les dynamiques de groupe et le bien-être

1a) Hypothèse sur l'isolement

Pour respecter la présentation de notre recherche, nous commençons par mesurer l'effet de la manipulation sur les élèves en fonction de nos 5 items (isolement social, estime de soi, satisfaction à la vie, rumination et fusion identitaire) étant repris dans le questionnaire 1 et le questionnaire 2. Nous avons d'abord commencé l'analyse avec le premier item qui est l'isolement social. Suite aux chiffres ci-dessous, nous pouvons émettre l'hypothèse qu'il n'y a malheureusement pas eu d'effet suite à la manipulation sur l'item de l'isolement, l'hypothèse n'est donc pas validée.

- P1 isolement avant synchro ($M = 1,88$; Ecart type=,99),
- P2 isolement après synchro ($M = 1,96$; Ecart type=1,09),
- Sig= ,35
- $F(1, 91) = .85, p = ,359, NS$

1b) Hypothèse sur les dynamiques de groupe

Nous avons fait l'analyse avec l'item de la fusion identitaire, nous avons effectué une mesure répétée. Suite aux chiffres ci-dessous, nous pouvons émettre l'hypothèse qu'il n'y a malheureusement pas eu d'effet suite à la manipulation sur l'item de la fusion identitaire, il n'y a donc pas eu d'effet sur les dynamiques de groupe après la manipulation des élèves, l'hypothèse n'est donc pas validée.

- P1 fusion identitaire avant synchro ($M = 3,23$; Ecart type=1,19),
- P2 fusion identitaire après synchro ($M = 3,25$; Ecart type=1,28),
- Sig= ,80
- $F(1, 91) = .060, p = ,807, NS$

1c) Hypothèse sur le bien-être/la satisfaction à la vie

Pour le dernier item du bien-être, nous avons fait l'analyse de l'item de sur la satisfaction à la vie. Suite aux chiffres ci-dessous, nous pouvons émettre l'hypothèse qu'il n'y a malheureusement pas eu d'effet suite à la manipulation sur l'item de la satisfaction à la vie et donc il n'y a aucun effet sur le bien-être, l'hypothèse n'est donc pas validée.

- P1 satisfaction à la vie avant synchro ($M = 3,75$; Ecart type=,92),
- P2 satisfaction à la vie après synchro ($M = 3,70$; Ecart type=,84),
- Sig= ,47
- $F(1, 91) = .516$, $p = ,475$, NS

2) Thématiques 2 : Les relations possibles sur les différents items étudiés durant cette période de crise sanitaire

J'ai effectué une analyse descriptive et des corrélations afin de voir les liens entre les différents items sur les 3 temps différents :

- Le tableau 1 correspond au premier questionnaire (période 1) avant la synchronisation,
- Le tableau 2 correspond au deuxième questionnaire (période 2) après la synchronisation,
- Et le tableau 3 correspond au deuxième questionnaire (période 3) quelques jours plus tard.

En rouge les corrélations négatives significatives et en bleu les corrélations positives également significatives.

Indications :

** La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral)

* La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral)

Tableau 1 période 1 pour l'hypothèse 2:

		M	SD	α	1	2	3	4	5
1	Isolement	1,9	1,01	0.84	-	-,421**	-,270**	,277**	-,177
2	Estime de soi	3,78	0,69	0.74	-,421**	-	,491**	-0,14	,344**
3	Satisfaction à la vie	3,53	0,81	0.83	-,128	,491**	-	,163	,386**
4	Rumination	2,84	0,96	0.78	,277**	-0,14	,163	-	,247*
5	Fusion identitaire	3,22	1,19	-	-,117	,344**	,386**	,247*	-

2a) Isolement :

Pour la période 1, on peut voir que l'isolement est lié négativement à l'estime de soi et qu'il est très significatif, il est également lié positivement à la rumination. Cependant l'item sur la fusion identitaire n'est pas significatif.

2b) Dynamique de groupe (fusion idnetitaire) :

Pour la période 1, on peut voir sur le tableau ci-dessus que la fusion identitaire est liée positivement à l'estime de soi, à la satisfaction à la vie, à la rumination et que ceux-ci sont significatifs. L'item sur l'isolement n'est pas significatif.

2c) Bien-être

Pour le temps 1, la satisfaction à la vie est liée positivement à l'estime de soi et à la fusion, les items sont significatifs. Au niveau du temps 1, l'estime de soi est liée positivement à la satisfaction à la vie, la fusion identitaire et elle est liée négativement à l'isolement, les items sont significatifs.

Tableau 2 période 2 :

		M	SD	α	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Isolement	1,9	1,09	.92	-	-,581**	-,169	-,545**	,266*	-,262*	-,172	,117	-,056	-,014	-,014	,200	-,062
2	Estime de soi	3,8	,7	.92	-,581**	-	,491**	,523**	-,061	,395**	,444**	,162	,439**	,258*	,292**	-,351**	,312**
3	Satisfaction à la vie	3,57	,82	.81	-,169	,491**	-	,352**	,125	,451**	,585**	,305**	,600**	,477**	,400**	-,209*	,404**
4	Emotions	3,38	,87	.80	-,545**	,523**	,352**	-	-,291**	,125	,120	-,086	,107	,075	,072	-,197	,035
5	Rumination	2,83	,98	.76	,266*	-,061	,125	-,291**	-	,379**	,319**	,377**	,330**	,397**	,361**	-,012	,424**
6	Fusion identitaire	3,25	1,28	-	-,262*	,395**	,451**	,125	,379**	-	,693**	,336**	,621**	,577**	,426**	-,269**	,396**
7	Identification	3,31	1,15	.96	-,172	,444**	,585**	,120	,319**	,693**	-	,371**	,312**	,791**	,560**	-,202	,509**
8	Partage social	3,30	1,18	.96	,117	,162	,305**	-,086	,377**	,336**	,371**	-	,407**	,400**	,503**	-,135	,421**
9	Soutien social	3,1	1,07	.94	-,056	,439**	,600**	,107	,330**	,621**	,812**	,407**	-	,811**	,642**	-,387**	,569**
10	Synchronisation	2,81	1,01	.94	-,024	,258*	,477**	,075	,397**	,577**	,791**	,400**	,811**	-	,634**	-,261*	,588**
11	Motivation intrinsèque	3,27	1,10	.94	-,014	,292**	,400**	,072	,361**	,426**	,560**	,503**	,642**	,634**	-	-,119	,835**
12	Amotivation	2,65	,93	.82	,200	-,351**	-,209*	-,197	-,012	-,269**	-,202	-,135	-,387**	-,261*	-,119	-	-,160
13	Motivation	3,70	1,08	.96	-,062	,312**	,404**	,035	,424**	,396**	,509**	,421**	,569**	,588**	,835**	-,160	-

2a) Isolement

Pour la période 2, on peut voir que l'isolement est lié négativement à l'estime de soi, aux émotions et à la fusion identitaire et que ceux-ci sont significatifs, il est également lié positivement à la rumination. Cependant la satisfaction les autres items ne sont pas liés.

2b) Dynamique de groupe :

Pour la période 2, on peut voir sur le tableau ci-dessus que le partage social est lié positivement à la satisfaction à la vie, la rumination, l'identification, le soutien social, la synchronisation, les motivations intrinsèques, les motivations et la fusion identitaire et que ceux-ci sont significatifs. Il n'y a pas de lien entre l'estime de soi, les émotions, l'isolement et les amotivations. On peut voir également le soutien social est lié positivement à la satisfaction à la vie, au partage social, à la rumination, à l'identification, à la synchronisation, aux motivations intrinsèques, aux motivations et à la fusion, ces items sont significatifs. Le soutien social est également lié négativement aux amotivations.

2c) Bien-être

La satisfaction à la vie est liée positivement à l'estime de soi, le partage social, les émotions, l'identification, le soutien social, la synchronisation, les motivations intrinsèques, la motivation et la fusion, ces items sont significatifs. La satisfaction à la vie est également liée mais négativement aux amotivations. L'estime de soi est liée positivement à la satisfaction à la vie, aux émotions, à l'identification, au soutien social, à la synchronisation, aux motivations et à la fusion, ces items sont significatifs. L'estime de soi est également liée négativement à l'isolement et aux amotivations.

Tableau 3 période 3 :

		M	SD	α	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Isolement	2,00	,92	.92	-	-,568**	-,181	-,568**	,094	-,242*	-,209	,035	-,259*	-,246*	-,230*	,467**	-,142
2	Estime de soi	3,72	,66	.92	-,568**	-	,407**	1,000**	,209	,382**	,441**	,157	,530**	,373**	,397**	-,593**	,342**
3	Satisfaction à la vie	3,62	,69	.77	-,181	,407**	-	,407**	,179	,450**	,594**	,266*	,452**	,424**	,489**	-,053	,575**
4	Emotions	3,72	,66	.98	-,568**	1,000**	,407**	-	,209	,382**	,441**	,157	,530**	,373**	,397**	-,593**	,342**
5	Rumination	2,69	,64	.50	,094	,209	,179	,209	-	,381**	,555*	,408**	,275**	,340**	,373**	-,181	,455**
6	Fusion identitaire	3,17	1,23	-	-,242*	,382**	,450**	,382**	,381**	-	,713**	,306**	,664**	,487**	,575**	-,272*	,495**
7	Identification	3,30	1,16	.97	-,209	,441**	,594**	,441**	,255*	,713**	-	,440**	,801**	,690**	,595**	-,227*	,411**
8	Partage social	3,90	1,17	.97	,035	,157	,256*	,157	,408**	,306**	,440**	-	,390**	,215*	,395**	-,330**	,447**
9	Soutien social	3,10	1,11	.96	-,259*	,530**	,452**	,530**	,275**	,664**	,801**	,390**	-	,749**	,701**	-,357**	,481**
10	Synchronisation	2,83	1,19	.97	-,246*	,373**	,424**	,373**	,340**	,487**	,690**	,215*	,749**	-	,623**	-,170	,450**
11	Motivation intrinsèque	3,42	1,06	.94	-,230*	,397**	,489**	,397**	,373**	,575**	,595**	,395**	,701**	,623**	-	-,172	,822**
12	Amotivation	2,67	,90	.82	,467**	-,593**	-,053	-,593**	-,181	-,272*	-,227*	-,330**	-,357**	-,170	-,172	-	-,164
13	Motivation	3,87	,93	.95	-,142	,342**	,475**	,342**	,455**	,495**	,411**	,447**	,481**	,450**	,822**	-,164	-

2a) Isolement

Pour la période 3, on peut voir que l'isolement est lié négativement à l'estime de soi, aux émotions, au soutien social, à la synchronisation, aux motivations intrinsèques et à la fusion, ces items sont significatifs. L'isolement est lié positivement aux amotivations.

2b) Dynamique de groupe :

Pour la période 3, le partage social est lié positivement à la satisfaction à la vie, à la rumination, à l'identification, au soutien social, à la synchronisation, aux motivations et à la fusion, ces items sont significatifs. Le partage social est lié négativement aux amotivations. Le soutien social est lié positivement avec la satisfaction à la vie, les émotions, la rumination, l'identification, le partage social, l'estime de soi, la synchronisation, les motivations intrinsèques, les motivations et la fusion, ces items sont significatifs. Le soutien social est lié négativement à l'isolement et aux amotivations.

2c) Bien-être

Pour la période 3, la satisfaction à la vie est liée positivement au soutien social, aux émotions, à l'identification, au partage social, à l'estime de soi, à la synchronisation, aux motivations intrinsèques, aux motivations et à la fusion, ces items sont significatifs. Il y a également l'estime de soi qui est liée positivement au soutien social, aux émotions, à l'identification, à la satisfaction à la vie, à la synchronisation, aux motivations intrinsèques, aux motivations et à la fusion, ces items sont significatifs. L'estime de soi est liée négativement à l'isolement et aux amotivations.

3) Thématique 3 : L'effet des cours en hybride (distanciel-présentiel) durant la période de crise sanitaire

3a) L'isolement

➤ Répondants par rapport à la condition :

Distance : 39

Présentiel : 49

- P2 isolement à distance groupe 1 : (M= 2,10 ; Ecart type=1,07),
- P2 isolement en présentiel groupe 2 : (M=1,89 ; Ecart type= 1,13),
- P3 isolement en présentiel groupe 1 : (M=1,96 ; Ecart type=1,03),
- P3 isolement à distance groupe 2 : (M=2,04 ; Ecart=,84),
- Sig sans la condition= ,96
- Sig avec la condition=,17
- $F(1, 86) = 1.88, p=,174, NS$

En analysant les résultats, on peut voir que durant cette période sanitaire une partie des élèves étant en présentiel ressentent déjà de l'isolement (M=1,96 pour le groupe 1), plus spécifiquement 18 élèves mentionnent ressentir un manque de compagnie et se sentir isolés durant cette crise sanitaire. Nous pouvons voir que certains élèves se sentent plus isolés à distance, mais malheureusement les résultats ne sont pas assez significatifs pour pouvoir en tenir compte. Nous ne pouvons donc pas confirmer l'hypothèse que « le présentiel diminue le sentiment d'isolement ».

3b) Dynamique de groupe

Identification :

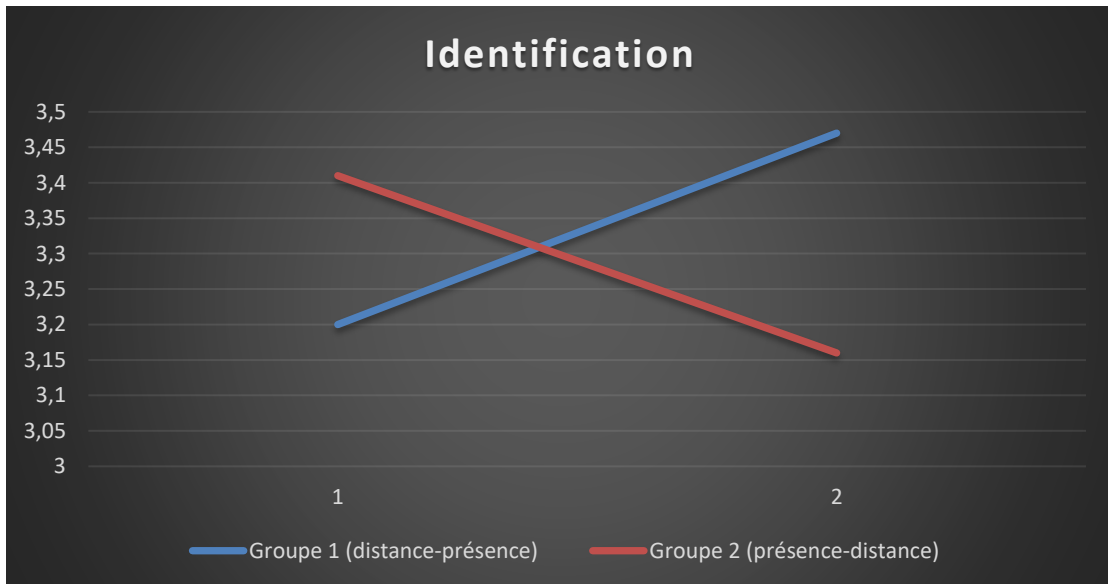
➤ Répondants par rapport à la condition :

Distance : 39

Présentiel : 49

- P2 identification à distance groupe 1 : (M= 3,20 ; Ecart type=1,10),
- P2 identification en présentiel groupe 2 : (M=3,41 ; Ecart type= 1,19),
- P3 identification en présentiel groupe 1 : (M=3,47 ; Ecart type=1,22),
- P3 identification à distance groupe 2 : (M=3,16 ; Ecart=1,10),
- Sig sans la condition= ,83
- Sig avec la condition=,001
- $F(1, 86) = 13.20, p=,001, S$

En analysant les résultats, on peut voir que les élèves éprouvent un sentiment d'identification plus fort en présentiel ($M=3,41$ groupe 2) qu'à distance ($M=3,16$ groupe 2). Nos résultats sont significatifs, nous pouvons donc confirmer notre hypothèse : « le présentiel augmente les dynamiques de groupe, analyse de l'item sur l'identification ».



Partage social :

➤ Répondants par rapport à la condition :

Distance : 39

Présentiel : 50

- P2 partage social à distance groupe 1 : ($M= 3,46$; Ecart type=1,01),
- P2 partage social en présentiel groupe 2 : ($M=3,26$; Ecart type= 1,26),
- P3 partage social en présentiel groupe 1 : ($M=3,46$; Ecart type=1,23),
- P3 partage social à distance groupe 2 : ($M=3,93$; Ecart=1,14),
- Sig sans la condition= ,001
- Sig avec la condition=,527
- $F(1, 87) = .403, p=,527, NS$

Nous pouvons voir selon les chiffres ci-dessus que nous n'avons pas d'effet des cours à distance sur l'item du partage social.

Soutien social :

➤ Répondants par rapport à la condition :

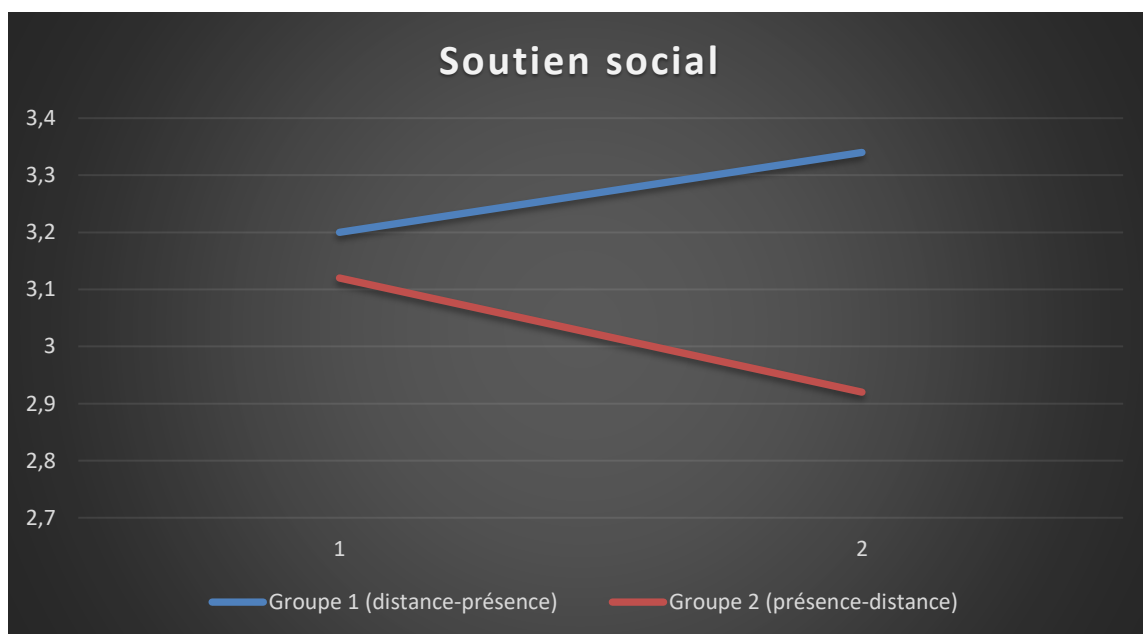
Distance : 39

Présentiel : 50

- P2 soutien social à distance groupe 1 : (M= 3,20 ; Ecart type=1,04),
- P2 soutien social en présentiel groupe 2 : (M=3,12 ; Ecart type= 1,08),
- P3 soutien social en présentiel groupe 1 : (M=3,34 ; Ecart type=1,07),
- P3 soutien social à distance groupe 2 : (M=2,92 ; Ecart=1,07),
- Sig sans la condition= ,687
- Sig avec la condition=,014
- $F(1, 86) = 6.23, p=,014, S$

Nous pouvons voir selon les chiffres ci-dessus que nous avons effet des cours à distance (M=3.20 groupe 1) sur l'item du soutien social par rapport au présentiel (M= 3,34 groupe 1).

Nous pouvons conclure qu'il y a un soutien social plus fort en présentiel qu'à distance.



3c) Bien-être

Il faut le degré de liberté, erreur ddl, le f et puis le degré de signification.

Satisfaction à la vie :

➤ Répondants par rapport à la condition :

Distance : 39

Présentiel : 49

- P2 satisfaction à la vie à distance groupe 1 : (M= 3,55 ; Ecart type=,62),
- P2 satisfaction à la vie en présentiel groupe 2 : (M=3,54 ; Ecart type= ,94),
- P3 satisfaction à la vie en présentiel groupe 1 : (M=3,69 ; Ecart type=,71),
- P3 satisfaction à la vie à distance groupe 1 (M=3,56 ; Ecart=,69),
- Sig sans la condition= ,001
- Sig avec la condition=,535
- $F(1, 86) = ,751$ $p=,388$, NS

Nous pouvons voir selon les chiffres ci-dessus que nous n'avons pas d'effet des cours à distance sur l'item de la satisfaction à la vie. En effet, généralement les élèves se sentent heureux sauf pour 26 élèves qui ne se sentent pas totalement heureux durant cette crise sanitaire.

4) Thématique 4 : Effet du temps qui passe durant cette situation sanitaire

4a) L'isolement

➤ Répondants par rapport à la condition :

Distance : 39

Présentiel : 49

- P2 isolement à distance groupe 1 : (M= 2,10 ; Ecart type=1,07),
- P2 isolement en présentiel groupe 2 : (M=1,89 ; Ecart type= 1,13),
- P3 isolement en présentiel groupe 1 : (M=1,96 ; Ecart type=1,03),
- P3 isolement à distance groupe 2 : (M=2,04 ; Ecart=,84),
- Sig sans la condition= ,96
- Sig avec la condition=,17

➤ $F(1, 86) = .003, p=.960, NS$

Comme vous pouvez le constater, il n'y a pas d'effet du temps sur le sentiment d'isolement.

4b) Dynamique de groupe

Partage social :

➤ Répondants par rapport à la condition :

Distance : 39

Présentiel : 50

- P2 partage social à distance groupe 1 : (M= 3,34 ; Ecart type=1,07),
- P2 partage social en présentiel groupe 2 : (M=3,26 ; Ecart type= 1,26),
- P3 partage social en présentiel groupe 1 : (M=3,87 ; Ecart type=1,23),
- P3 partage social à distance groupe 2 : (M=3,93 ; Ecart=1,14),
- Sig sans la condition= ,001
- Sig avec la condition=,527
- $F(1, 87) = 30.88, p=0,001, S$

Comme vous pouvez le constater, il y a un effet du temps qui passe sur le partage social sig sans la condition ,001. Plus le temps passe, plus on s'habitue aux mesures. Plus les mesures diminuent, plus nos interactions avec les autres augmentent.

4c) Bien-être

Rumination :

➤ Répondants par rapport à la condition :

Distance : 39

Présentiel : 50

- P2 rumination à distance groupe 1 : (M= 2,92 ; Ecart type=,83),
- P2 rumination en présentiel groupe 2 : (M=2,78 ; Ecart type= 1,08),
- P3 rumination en présentiel groupe 1 : (M=2,69 ; Ecart type=,63),
- P3 rumination à distance groupe 2 : (M=2,70 ; Ecart=,66),
- Sig sans la condition= ,087
- Sig avec la condition=,403

➤ $F(1, 87) = 2.99, p=0,087, S$

Comme vous pouvez le constater, avec le temps qui passe, les élèves vont moins ruminer ce qui devrait augmenter leur bien-être, sig sans la condition ,087.

Emotions :

➤ Répondants par rapport à la condition :

Distance : 39

Présentiel : 50

- P2 émotions positives à distance groupe 1 : (M= 3,19 ; Ecart type=,87),
- P2 émotions positives en présentiel groupe 2 : (M=3,52 ; Ecart type= ,86),
- P3 émotions positives en présentiel groupe 1 : (M=3,67 ; Ecart type=,69),
- P3 émotions positives à distance groupe 2 : (M=3,77 ; Ecart=,63),
- Sig sans la condition= ,001
- Sig avec la condition=,239
- $F(1, 86) = 14.11, p=0,001, S$

Comme vous pouvez le constater, avec le temps qui passe, les élèves vont davantage ressentir des émotions positives, ce qui devrait augmenter leur bien-être, sig sans la condition ,001.

Discussion

Numéro	Hypothèse	Vérification	Théorie
Thématique 1 : Les effets suite à notre procédure de synchronisation sur l'isolement, les dynamiques de groupe et le bien-être			
1a) Hypothèse sur l'isolement	Notre synchronisation devrait diminuer le sentiment d'isolement, car les élèves vont interagir entre eux, créer des liens, consolider les liens déjà existants et créer une nouvelle dynamique de groupe.	Non, l'hypothèse n'est donc pas validée.	Durkheim (1998), Paez et Rimé (2014)
1b) Hypothèse sur les dynamiques de groupe	Notre synchronisation devrait permettre d'augmenter les dynamiques de groupe dont notamment nos différents items vus dans notre étude la fusion identitaire, le partage social et l'identification.	Non, l'hypothèse n'est donc pas validée.	Durkheim (1998), Paez et Rimé (2014)
1c) Hypothèse sur le bien-être	Notre synchronisation devrait permettre d'augmenter l'intégration sociale et donc avoir un effet positif sur le bien-être individuel des élèves.	Non, l'hypothèse n'est donc pas validée.	Paez, Rimé, Van Eycken, Nils (2018)

L'un des premiers objectifs de mon mémoire était de pouvoir montrer l'impact d'une synchronisation faite aux élèves durant cette période de crise sanitaire. Dans le chapitre 3 sur les dynamiques de groupe, nous avons pu constater que Pour Serge Paugam (2012), le lien social est un élément très important qui va placer l'être humain dès sa naissance dans une relation avec les autres. Cela nous a conduit par la suite à observer chez Durkheim (1998), Paez et Rimé (2014) l'importance de la synchronisation. Celle-ci permet aux personnes qui vont se concerter de refléter leur conscience chez les uns et les autres, les émotions vont être activées et chacune d'elle va être stimulée par les émotions des autres participants. Ces processus circulaires vont procurer un sentiment d'exaltation dans une assemblée, et ce processus devrait augmenter le bien-être et diminuer l'isolement chez certains élèves.

Cependant, comme vous pouvez le constater notre synchronisation n'a pas eu l'effet escompté et aucune de nos trois hypothèses sur l'isolement, sur les dynamiques de groupe et sur le bien-être ne peuvent être vérifiées. Nous pensons dès lors que la synchronisation n'a pas été assez longue pour permettre un réel effet. En effet, elle a duré seulement une quinzaine de minutes.

A l'avenir, il faudrait prévoir un temps plus long afin de voir s'il peut y avoir un ajustement des émotions ressenties chez chacun des élèves après un exercice de synchronisation plus long.

Numéro	Hypothèse	Vérification	Théorie
Thématiques 2 : Les relations possibles sur les différents items étudiés durant cette période de crise			
2a) Hypothèse sur l'isolement	La situation sanitaire engendre de l'isolement qui nuit lui-même aux émotions positives, aux dynamiques de groupe et à la santé mentale.	Oui, l'hypothèse est vérifiée.	Cherie Armour et all (2021), Holmes (2020)
2b) Hypothèse sur les dynamiques de groupe	Nous nous attendons à une relation positive sur les items de dynamique de groupe, c'est-à-dire la synchronisation, la fusion identitaire, le partage social et l'identification. Nous devrions voir aussi une relation mais ici négative sur l'isolement, on va se sentir moins isolé car on communique avec les autres.	Oui, l'hypothèse est vérifiée.	Serge Paugman (2012)
2c) Hypothèse sur le bien-être	Nous pouvons émettre l'hypothèse suivante ; les processus de dynamique de groupe sont liés au bien-être. Le fait de discuter avec les autres, créer du lien social va augmenter notre bien-être.	Oui, l'hypothèse est vérifiée.	Isy Pelc (2016)

Le deuxième objectif de mon mémoire était de pouvoir montrer les différentes relations qui pouvaient préexister sur mes différents items durant la période du Covid 19. Vous pouvez constater que la première hypothèse sur l'isolement est vérifiée. Suite à l'analyse des 3 tableaux pour les 3 périodes différentes, nous constatons tout d'abord que l'isolement est relié positivement à la rumination. Plus les élèves vont se sentir isolés, plus ils vont avoir tendance à ruminer. Comme vous avez pu le lire, le fait de ruminer va augmenter l'humeur négative, augmenter les cognitions négatives (se rappeler de souvenirs négatifs), diminuer les capacités à résoudre les problèmes et la motivation de lutter contre la dépression. A propos de l'isolement, on a également pu constater également qu'il était lié positivement à l'amotivation et selon Deci et Ryan (1985). En effet, la personne qui ressent de l'amotivation ne fait pas de lien entre ses comportements et ses résultats. Elle ne va pas être motivée et va se trouver dans un état de résignation. Ainsi, comme vous pouvez le constater, ces deux items ne vont pas aider l'élève à se sentir bien. Par conséquent, on peut voir également concernant l'isolement qu'il y a une

relation négative par rapport à l'estime de soi, aux émotions, au soutien social, à la synchronisation, aux motivations intrinsèques et à la fusion identitaire.

L'hypothèse 2 sur les dynamiques de groupe est également vérifiée, tout d'abord étant donné la relation négative avec l'isolement comme mentionné dans le paragraphe précédent. Ensuite, au sujet des dynamiques de groupe, prenons l'exemple du partage social lié positivement à l'identification, au soutien social et à la synchronisation. Nous pouvons donc conclure qu'il existe bien des relations positives sur les différents items concernant la dynamique de groupe durant cette période sanitaire.

Enfin, notre hypothèse 3 sur le bien-être est bien vérifiée également notamment avec les relations négatives pour l'isolement et les amotivations. Si les élèves se sentent isolés, ils ne vont pas se sentir bien mentalement. Nous remarquons également que la satisfaction à la vie est liée positivement à l'estime de soi, le partage social, les émotions, l'identification, le soutien social, la synchronisation, les motivations intrinsèques, la motivation et la fusion. Le fait d'avoir une bonne estime de soi va augmenter notre bien-être et le fait d'avoir une bonne dynamique de groupe également.

Numéro	Hypothèse	Vérification	Théorie
Thématique 3 : L'effet des cours en hybride (distanciel-présentiel) durant la période de crise sanitaire			
3a) Hypothèse sur l'isolement	Nous pouvons émettre l'hypothèse que les cours à distance augmentent le sentiment d'isolement chez nos élèves.	Non, l'hypothèse n'est donc pas validée.	Fédération nationale des enseignants du Québec (2019)
3b) Hypothèse sur les dynamiques de groupe	Nous pouvons émettre l'hypothèse qu'être en présentiel permet de pouvoir communiquer avec ses collègues de classe, les voir, avoir un contact physique, cela va accroître les dynamiques de groupe.	Oui, l'hypothèse est vérifiée.	Fédération nationale des enseignants du Québec (2019)
3c) Hypothèse sur le bien-être	Nous pouvons émettre l'hypothèse qu'être en présentiel et pouvoir avoir un contact physique avec ses collègues de classe augmente le bien-être, de ce fait il augmente l'estime de soi, la satisfaction à la vie et les émotions positives.	Oui, l'hypothèse est vérifiée.	Fédération nationale des enseignants du Québec (2019)

Concernant nos hypothèses sur la thématique 3 et les effets des cours en hybride durant cette période sanitaire, nous pouvons voir que certains élèves se sentent plus isolés à distance, mais malheureusement les résultats ne sont pas assez significatifs pour pouvoir en tenir compte. Nous ne pouvons donc pas confirmer l'hypothèse que « le présentiel diminue le sentiment d'isolement ».

Pour notre hypothèse 2 qui suppose que les cours en hybride auraient un impact sur nos dynamiques de groupe, nous pouvons vérifier celle-ci. En effet, nous avons deux résultats significatifs sur l'identification et le soutien social. Les élèves vont donc plus s'identifier aux autres en présentiel qu'à distance. Il existe bel et bien un soutien social plus élevé en présentiel qu'à distance également, ce qui a un impact sur notre bien-être et confirme notre hypothèse 3, notamment sur la satisfaction à la vie qui est liée positivement au soutien social, aux émotions, à l'identification, au partage social, à l'estime de soi, à la synchronisation, aux motivations intrinsèques, aux motivations et à la fusion. Il y a également l'estime de soi qui est liée positivement au soutien social, aux émotions, à l'identification, à la satisfaction à la vie, à la synchronisation, aux motivations intrinsèques, aux motivations et à la fusion. Le fait d'avoir une haute estime de soi et des dynamiques de groupe importantes vont augmenter notre bien-être.

Numéro	Hypothèse	Vérification	Théorie
Thématique 4 : Il y'a un effet du temps qui passe durant cette situation sanitaire			
4a) Hypothèse sur l'isolement	Nous devrions observer un certain sentiment d'isolement suite à la situation sanitaire, mais celui-ci devrait diminuer avec le temps qui passe. Les élèves vont s'habituer de plus en plus aux différentes restrictions afin de retrouver un équilibre psychologique. Il faut également tenir compte des restrictions sanitaires qui vont être levées durant cette période.	Non, l'hypothèse n'est donc pas validée.	Isy Pelc (2016), Veronique Tran (2012)
4b) Hypothèse sur les dynamiques de groupe	Nous pouvons supposer observer un faible pourcentage au niveau des différentes dynamiques de groupe ressenties suite à la situation. Avec le temps qui passe, nous devrions observer une augmentation sur les items de dynamique de groupe. En effet, les élèves retournent de plus en plus à l'école et augmentent leurs interactions sociales.	Oui, l'hypothèse est vérifiée.	Isy Pelc (2016), Veronique Tran (2012)
4c) Hypothèse sur le bien-être	Le fait de voir moins ses collègues de classe devrait diminuer le bien-être. Cependant, avec le temps qui passe et le fait que les élèves retournent à l'école, nous devrions observer une augmentation du bien-être.	Oui, l'hypothèse est vérifiée.	Isy Pelc (2016), Veronique Tran (2012)

Enfin, notre thématique 4 s'articule sur l'effet du temps qui passe durant la situation sanitaire. Tout d'abord, sur notre hypothèse 1 basée sur l'isolement, nous ne pouvons pas confirmer ce que nous avons voulu observer car le temps n'a pas eu d'impact et n'a pas fait diminuer le sentiment d'isolement chez les élèves.

Pour notre hypothèse sur les dynamiques de groupe, nous avons un effet du temps qui passe sur l'item du partage social. Avec le temps qui passe, les élèves vont augmenter leurs échanges avec leurs collègues de classe car ils retournent à l'école. Enfin, pour notre dernière hypothèse sur le bien-être par rapport au temps qui passe, nous avons un effet sur l'item de la rumination. En effet, plus le temps passe, moins les élèves ruminent, ce qui augmente leur bien-être. De

plus, il existe effet sur l'item des émotions positives. Plus le temps passe, plus les élèves vont ressentir des émotions positives et donc augmenter leur bien-être.

Pour aller plus loin

Pour donner suite à ce mémoire, je pense qu'il est intéressant de diminuer le nombre d'items étudiés et se centrer davantage sur deux items précis comme sur l'isolement et le bien-être afin de bien déterminer les conséquences de ceux-ci. Il pourrait alors être intéressant de comparer différentes écoles entre elles, je pense que le contexte socio-culturel a pu avoir également un impact pour certains élèves. De nombreux élèves m'ont mentionné être content de ne plus devoir venir à l'école. Vous pouvez retrouver les différents commentaires qui ont été émis durant les exercices de synchronisation dans l'annexe n°6

. J'aurais pu également partir plus spécifiquement sur le tableau en annexe n°5 afin d'analyser les émotions ressenties durant cette crise sanitaire. Dans la globalité, je suis satisfait d'être parti sur un mémoire en socio-psychologie. Ce n'était pour moi au départ pas du tout un domaine qui m'intéressait. Mes études à la Fopes et mon mémoire m'ont permis d'ajouter plus de cordes à mon arc. J'ai hâte d'approfondir encore mes connaissances pour en savoir plus dans ce domaine. Selon moi, les conséquences psychosociales liées au Covid devraient davantage être prises en compte dans le secteur de l'enseignement secondaire.

Conclusion

Le but de ma recherche était de vous montrer les différentes conséquences psychosociales des suites de la crise sanitaire dans laquelle nous sommes depuis deux ans maintenant. Tout d'abord, nous avons vu ensemble ce qu'était La Covid 19 et identifié les personnes les plus susceptibles de tomber malade. Après nous nous sommes intéressés aux études qui avaient déjà été faites concernant les conséquences psychosociales chez les enfants voire les adolescents. La littérature n'étant pas encore extrêmement large, nous avons décidé d'articuler notre revue littéraire sur quatre chapitres. Tout d'abord, le chapitre 1 sur la Covid 19 et ses conséquences, ensuite le chapitre 2 sur les émotions négatives (isolement, solitude, rumination) que nous pouvons ressentir durant cette crise sanitaire. Nous nous également sommes intéressés dans le chapitre 3 aux dynamiques de groupe comme le lien social, partage social, soutien social, synchronisation, identification. Nous voulions voir l'importance de celles-ci sur les élèves, si

ces derniers avaient été impactés ou non suite aux différentes restrictions sanitaires. Enfin, nous nous sommes intéressés dans le dernier chapitre à l'importance du bien-être afin de mieux répondre à notre question de départ « Quels sont les conséquences psychosociales suite au covid 19, chez les élèves du secondaire ? ».

Pour notre étude, nous avons profité de mon métier en tant qu'enseignant et des restrictions sanitaires mises en place en janvier 2021, c'est-à-dire des cours en hybride c'est-à-dire mi-présentiel, mi-distanciel et plusieurs restrictions du type port du masque, distanciation et autres. Tout d'abord, nous avons voulu mesurer les effets de notre synchronisation, le but étant de voir si les élèves allaient synchroniser leurs émotions durant cet exercice. Malheureusement, nous avons pu voir que notre exercice de synchronisation n'avait pas fonctionné. On peut émettre l'idée que nous n'avons pas laissé assez de temps aux élèves afin d'échanger leur ressenti. Il faut peut-être prendre en compte le contexte social des élèves qui fait qu'un grand nombre de ceux-ci ressentent un énorme désintérêt envers l'école. Ensuite, nous avons voulu voir les différentes relations positives entre les dynamiques de groupe et le bien-être, les relations négatives entre l'isolement, les dynamiques et le bien-être, nos hypothèses se sont d'ailleurs confirmées. Nous avons ensuite profité des cours à distance et en présentiel pour mesurer la différence. Nous avons constaté que certains élèves ressentaient un sentiment d'isolement plus élevé à distance par rapport au présentiel durant cette crise. Cependant, nos résultats n'étaient pas significatifs. Néanmoins, nous avons eu des résultats significatifs pour nos dynamiques de groupe et notre bien-être. Enfin, nous avons profité de notre étude longitudinale pour voir les effets du temps durant cette crise sanitaire et nous avons vu que celui-ci avait permis d'augmenter nos dynamiques de groupe et avait fait diminuer les ruminations des élèves.

Bibliographie :

Chapitre 1 La Covid19 :

Articles scientifiques :

- Adam-Ledunois, S., Arduin, P-E., David, A., Parguel, P. (2020). Basculer soudain aux cours en ligne : le regard des étudiants.
- Armour, C., McGlinchey, E., Butter, S., McAloney-Kocaman, K., McPherso, K. (2021). Comprendre l'impact psychosocial longitudinal de la pandémie de COVID-19 au Royaume-Uni. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33169046/>
- Bettinger, E., Loebvendredi, S. (2017). Promesses et pièges de l'éducation en ligne.
- Blavier, A., Chartier, S.(2020). Crise sanitaire : quel lien entre le vécu des parents et celui des enfants ? https://www.news.uliege.be/cms/c_11790896/fr/crise-sanitaire-quel-lien-entre-le-vecu-des-parents-et-celui-des-enfants
- Conseil Supérieur de la Santé (2021). Prise en charge psychosociale pendant la pandémie Covid-19, CSS N°9610. https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/20210210_css-9610_covid_et_sante_mentale_vweb_1.pdf
- Delion, P. (2020). Confinement : Pierre Delion, pédopsychiatre à Lille, «avec les jeunes, mieux vaut admettre les incertitudes». <https://www.lavoixdunord.fr/744651/article/2020-04-23/confinement-pierre-delion-pedopsychiatre-lille-avec-jeunes-mieux-vaut-admettre>
- Fédération nationale des enseignantes et des enseignants du Québec (2019). L'enseignement à distance : Enjeux pédagogiques, syndicaux et sociétaux
- Ghosh, R., Dubey, M., Chatterjee, S., Dubey, S. (2020). Impact du COVID -19 sur les enfants : focus particulier sur l'aspect psychosocial. <https://www.minervamedica.it/en/journals/minervapediatrics/article.php?cod=R15Y2020N03A0226&html=1&htmlID=dVZESmVGcUJ4eVFVemZ0bWpzT2gxU0xyQll3Y3BBZkVGN2tyd3BhQ0N0aTNXZmZ5cHVnUGNFm25mUHN0THBObg%3D%3D>
- Mengin, A., Allé, M-C., Rolling, J., Ligier, F., Schroder, C., Lalanne, L., Berna, F., Jardri, R., Vaiva, G., Geoffroy, P.A., Brunault, P., Thibaut, F., Chevance, A. et Gierschb,

A. (2020). Conséquences psychopathologiques du confinement, S43-S52. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7174176/>

- OCDE (2021). Préserver la santé mentale des jeunes pendant la crise du covid-19. <https://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/preserver-la-sante-mentale-des-jeunes-pendant-la-crise-du-covid-19-dbc04f5/>
- Lopez, L. M. & Laveault, D. (2008). L'évaluation des apprentissages en contexte scolaire : développements, enjeux et controverses. *Mesure et évaluation en éducation*, 31(3), 5–34. <https://doi.org/10.7202/1024962ar>
- Ledunois, A. Arduin, P-E. (2020). Basculer soudain aux cours en ligne : le regard des étudiants.
- FNEEQ, (2019). L'enseignement à distance : enjeux pédagogiques, syndicaux et sociétaux

Articles de presse :

- Dagorn, G. (2020). La santé mentale éprouvée par l'épidémie de Covid-19. https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2020/10/24/la-sante-mentale-eprouvee-par-l-epidemie-de-covid-19_6057201_4355770.html
- Dendooven, L. (2021). Le covid a généré des troubles du sommeil chez 73% des Belges et 12% de la population utilise aujourd'hui des somnifères. https://www.rtbf.be/info/societe/detail_le-covid-a-genere-des-troubles-du-sommeil-chez-73-des-belges-et-12-de-la-population-utilise-aujourd-hui-des-somniferes?id=10803417

Pages internet :

- Belga (2021). *Un an de confinement : quelques dates qui ont marqué la vie des Belges (chronologie)*. <https://www.lespecialiste.be/fr/actualites/un-an-de-confinement-quelques-dates-qui-ont-marque-la-vie-des-belges-chronologie.html>
- C.S.J (2017). La petite Anatolie à Schaerbeek. Carmel Saint Joseph. <https://www.carmelsaintjoseph.com/schaerbeek-suite-2/>
- Folixia (2010). *Les communautés à Bruxelles et leurs commerces*. <https://www.expats.com/fr/guide/europe/belgique/bruxelles/1674-les-communautes-a-bruxelles-et-leurs-commerces.html>
- L'OIT (2020). *L'exclusion des jeunes de l'emploi et de la formation s'accroît*.

L'organisation internationale du Travail. https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_737060/lang--fr/index.htm

Sites internet :

- <https://www.pasteur.fr/fr/search/covid%2019>
- <https://www.info-coronavirus.be/fr/le-coronavirus/>
- <https://fr.unesco.org/covid19>
- <https://observatoiresante.hainaut.be/>
- <https://www.epi-phare.fr/>
- <https://my.belgium.be/fr>

Chapitre 2 : Les émotions négatives « isolement, solitude, rumination, émotions négatives »
--

Livre :

- Luminet, O. & Grynberg, D. (2021). *Psychologie des émotions*, De Boeck
- Hirigoyen, M-F. (2007). *Les nouvelles solitudes*, La Découverte

Articles scientifiques :

- André, C. (2005). L'estime de soi, *Recherche en soins infirmiers* (N° 82), pages 26 à 30. <https://www.cairn.info/revue-recherche-en-soins-infirmiers-2005-3-page-26.htm>
- Association canadienne pour la santé mentale Montréal (2020). Module 3 : L'estime de soi, *Adap.t*.
https://cdn.fondationjeunesentete.org/wpcontent/uploads/2021/04/19153051/Teaser_A_CSM_Adap-t_module3_Fr.pdf
- Briand-Malenfant, R., Lecours, S. & Deschenaux. E (2014). La capacité d'être triste : implications pour la psychothérapie psychanalytique
- Brunel, M-L. (2007). The place of emotions in psychology and their role in conversation, <https://www.erudit.org/fr/revues/smq/1995-v20-n1-smq1824/032338ar/>
- Cahour, B., Lancry. A (2011). Emotions et activités professionnelles et quotidiennes
- Comité psychologue (2021). A quoi servent les émotions ? D'où viennent-elles ? Comment les comprendre ? Comment les accueillir ?
- Cosnier, J. (2015). *Psychologie des émotions et des sentiments*,

http://www.icar.cnrs.fr/pageperso/jcosnier/articles/Emotions_et_sentiments.pdf

- Dupont, S. (2010). Seul parmi les autres, le sentiment de solitude chez l'enfant et l'adolescent, pages 1 à 12.
- Gouraud, B, Noblet, P (2017). Les trois formes de solitudes Vie seule, isolement et sentiment de solitude. *Mission Analyse Stratégique, Synthèses et Prospective (MASSP)*
- Gumuchian, H., Mériaudeau, R. & Peltier, C. (1980). L'isolement en montagne : éléments de réflexion
- Krauth-Gruber, S. (2009). La régulation des émotions
- Marc, J. & Ladreyt, S. (2019). Isolement au travail et solitude professionnelle. Dans : Gérard Valléry éd., *Psychologie du Travail et des Organisations : 110 notions clés* (pp. 269-272). Paris: Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.valle.2019.01.0269>
- Martinot, D. (2001). Connaissance de soi et estime de soi : ingrédients pour la réussite scolaire. *Revue des sciences de l'éducation*, 27(3), 483–502. <https://doi.org/10.7202/009961ar>
- Pan Ké Shon, J-L, Duthé, G (2013). Trente ans de solitude... et de dépression. *Revue française de sociologie*. 2013/2 (Vol. 54), pages 225 à 261.
- Ribert-Van De Weerd, C. (2015). Analyse des émotions en situation de travail, une approche psycho-ergonomique, https://www.researchgate.net/publication/270508149_Corinne_Van_De_Weerd__analyse_des_emotions_en_pscho-ergo
- Tran, V. (2012). La régulation émotionnelle dans les organisations

Chapitre 3 : Les dynamiques de groupe « lien social, partage social, soutien social, synchronisation, identification

Livre :

- Rimé, B. (2009). *Le partage social des émotions*. Paris cedex 14: Presses Universitaires de France.
- Singly, F. (2003). *Les uns avec les autres*. Armand Colin

Articles scientifiques :

- Bouchat, P., Rimé, B., Van Eycken, R., Nils, F. (2020). Les vertus des rassemblements collectifs <https://dial.uclouvain.be/pr/boreal/object/boreal:256445>
- Van Hoorebeke, D. (2008). L'émotion et la prise de décision. *Revue française de gestion*, 182, 33-44. <https://doi.org/10.3166/rfg.182.33-44>
- Houle, J., Mishara, B. L. & Chagnon, F. (2005). Le soutien social peut-il protéger les hommes de la tentative de suicide? *Santé mentale au Québec*, 30(2), 61–84. <https://doi.org/10.7202/012139ar>
- Gosselin, É. (2005). Contribution à une synthèse des connaissances sur la satisfaction dans la vie : regard psychologique sur une réalité plurielle. *Revue de l'Université de Moncton*, 36(2), 131–169. <https://doi.org/10.7202/014502ar>
- Marc, J., Grosjean, V. & Marsella, M. (2011). Dynamique cognitive et risques psychosociaux : isolement et sentiment d'isolement au travail. *Le travail humain*, 74, 107-130. <https://doi.org/10.3917/th.742.0107>
- Meyer, R. (2006). La dynamique de groupe. <https://www.yumpu.com/fr/document/read/33422115/la-dynamique-de-groupe>
- Casoni, D., & Brunet, L. 2003. 4. Les processus d'identification. In *La psychocriminologie : Apports psychanalytiques et applications cliniques*. Presses de l'Université de Montréal. doi :10.4000/books.pum.13668
- Paoletti, G. (2014). La théorie durkheimienne du lien social à l'épreuve de l'éducation morale. <https://journals.openedition.org/ress/426>
- Molina Luque, F. (2002). Entre l'identité et l'identification : un problème complexe de la recherche sociologique dans le domaine de l'interculturalité. *Sociétés*, no<(sup> 76), 59-70. <https://doi.org/10.3917/soc.076.0059>
- Paugman, S. (2012). Le lien social : entretien avec Serge Paugam. <http://ses.ens-lyon.fr/articles/le-lien-social-entretien-avec-serge-paugam-158136>

- Paugman, S. (2008). Chapitre premier. L'interrogation sociologique in Le lien social.
https://www.editions-ellipses.fr/PDF/9782340010420_extrait.pdf

Chapitre 4

Livre :

- Pelc, I. (2016). A l'École du Bien-Etre, *Marque Belge*.

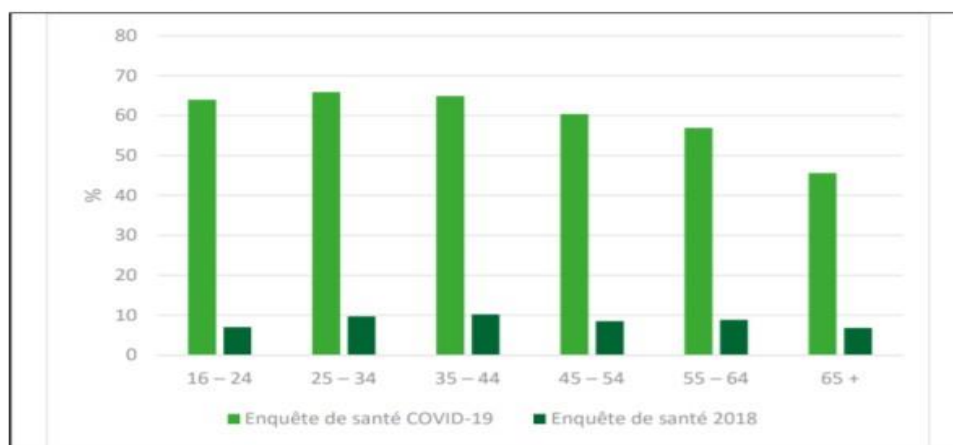
Articles scientifiques :

- André, C. (2005). L'estime de soi. *Recherche en soins infirmiers*, 82, 26-30.
<https://doi.org/10.3917/rsi.082.0026>
- Association Canadienne pour la santé mentale Montréal (2013). L'estime de soi.
https://www.ciissca.com/clients/CISSSCA/CISSS/COVID-19/Personnel_gestionnaires_m%C3%A9decins_%C3%A9tudiants/Documents_outils_affiches_video/Outils_intervenants_sociaux/L_estime_de_soi.pdf
- Guibert Lafaye, C. (2007). Bien-être. <https://hal.archives-ouvertes.fr/file/index/docid/373339/filename/Bien-EtrePUF-CGL.pdf>
- Martinot, D (2001). Connaissance de soi et estime de soi : ingrédients pour la réussite scolaire

Annexes :

ANNEXE 1

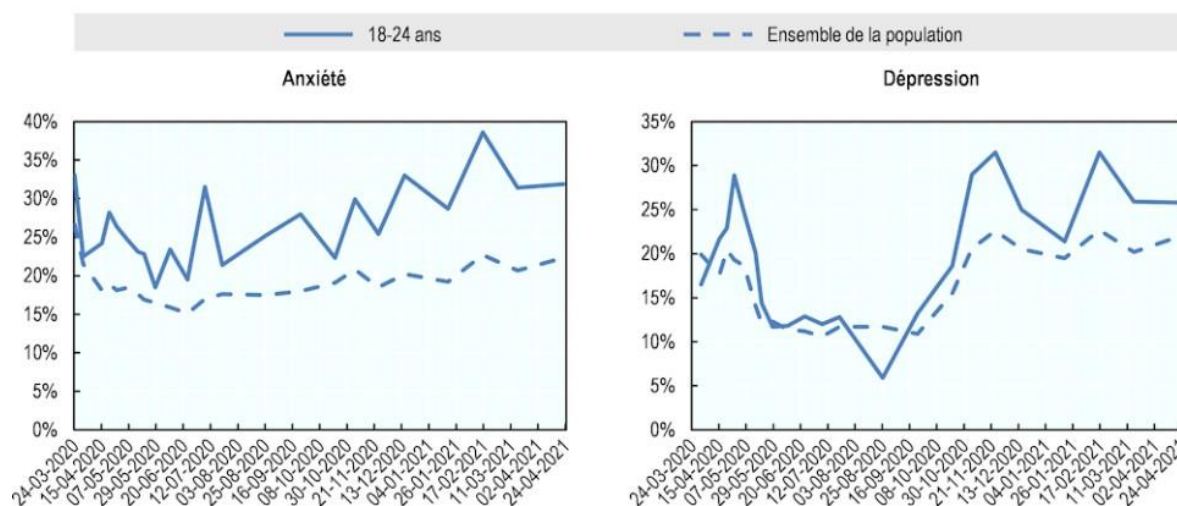
Figure 9 | Pourcentage de personnes insatisfaites de leurs contacts sociaux depuis le 13 mars 2020, selon l'âge, Enquête de santé COVID-19, Belgique 2020



Source : Sciensano, Enquête de santé Covid-19 : quelques résultats préliminaires, p. 8

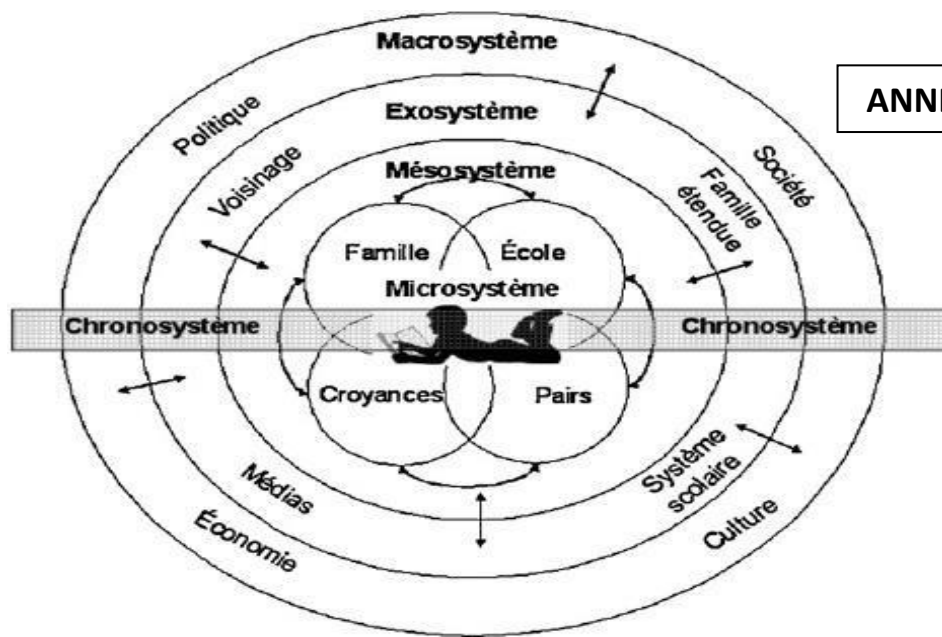
ANNEXE 2

Graphique 1. La prévalence de la dépression et de l'anxiété reste élevée chez les jeunes adultes en France



Note : on entend par « l'ensemble de la population » la population adulte âgée de 18 ans et plus.

Source : Santé Publique France, Enquête CoviPrev, <https://www.santepubliquefrance.fr/etudes-et-enquetes/coviprev-une-enquete-pour-suivre-l-evolution-des-comportements-et-de-la-sante-mentale-pendant-l-epidemie-de-COVID-19>.



ANNEXE 3

1. Mise en situation pour la confrontation des émotions

Vous allez par groupe de 3-4 élèves, choisir 8 émotions que vous ressentez actuellement par rapport à la situation Covid. Tout d'abord, vous allez sélectionner 8 émotions ensemble. Ensuite 4 et finalement vous en garderez 2, celles que vous ressentez le plus.

Veuillez indiquer, votre code comme fait durant le questionnaire sur la feuille que vous allez me rendre.

- **Questionnaire 1 :** <https://forms.gle/Uf2uggh56keh5LZa9>
- **Mentionne les émotions que tu ressens par rapport au Covid19. D'abord, tu en sélectionnes 8, puis 4 et puis tu en gardes 2.**

8 émotions	4 émotions	2 émotions

- **Voici une liste d'émotions, il en existe d'autres.**

Serein- Excédé - Curieux - Fâché - Exaspéré - Haineux – joyeux- Énervé -Confiant- En Colère - Mécontent - Vexé - Consterné -Content- Agacé - A bout - Refus de croire - Ému - Amoureux - Rassuré - Ravi - Insécurité - Protecteur - Soupçonneux - Amusé - Excité - Émerveillé - Intéressé - Éveillé - Inspiré -Vulnérable - convoiter - Encouragé - Attendri - Enchanté - Charmé – Comblé Exigeant - Désireux - Envieux - Jaloux - Menacé - Gourmand - Vert d'envie - Possessif - - Craintif - Choqué - Confus - Inquiet - Effrayé - Dégoutté - Fatigué - - Triste - Déçu - Abattu - Affligé - Désolé - Démuni - Accablé - Malheureux - Désespéré –Étonné - Enjoué - Décontracté - De bonne humeur - Satisfait - Délivré - Calme – Apaisé- Paisible - Optimiste - En sécurité –

Résumé des résultats de la phase 2 et phase 4

8 émotions	4 émotions	2 émotions
Fatigué 13	Fatigué 13	Fatigué 12
Colère 11	Colère 12	Fâché 5
Triste 11	Joyeux 8	Inquiet 5
Agacé 11	Triste 6	Joyeux 4
Fâché 9	Fâché 5	Agacé 3
Insécurité 8	Craintif 5	Colère 3
Calme 8	Insécurité 5	Dégouté 3
About 8	Agacé 5	Craintif 3
Déçu 8	Refus de croire 5	Insécurité 3
Désespéré 8	Menacé 4	Haineux 2
Inquiet 8	Heureux 4	Choqué 2
Refus de croire 7	Confus 3	Refus de croire 2
Dégouté 6	Calme 3	Triste 2
Choqué 6	Choqué 3	Calme
Énervé 6	Dégouté 3	Effrayé
Craintif 6	Désespéré 3	Ennuyant
Peur 5	Déçu 3	Méfiance
Joyeux 5	Solitude 3	Curieux
Menacé 4	Haineux 2	Malheureux
Heureux 4	Ennuyant 2	Déprimé
Étonné 3	Énervé 2	Accablé
Surpris 3	Étonné 2	Vide
Haine 3	Vexé 2	Reposé
Confiant 3	De bonne humeur 2	Avoir du temps
Soupçonneux 3	En sécurité 2	Abandon
Curieux 3	Décontracté	Heureux

Abattu 3 Confus 3 Solitude 3 Amusé 3 Effrayé 3 Content 3 De bonne humeur 2 Serein 2 Décontracté 2 Accablé 2 Méfiance 2 Ennuyant 2 Malheureux 2 Mécontent 2 Perdu 2 En sécurité 2 Exaspéré 2 Optimiste 2 Saoulé Délivré Paisible Espoir Frustrant Lourd Enfermé Déprimé Perturbé Découragé Reposé Liberté Avoir du temps Satisfait Ravi Ému Incompréhension Démotivation Lassé Inconfiant Excédé Consterné Vexé	Inquiet Exaspéré Méfiance Curieux Malheureux Déprimé Accablé Perturbé Angoissé Reposé Abandon Avoir du temps Content Ravi Mécontent Perdu Démotivation Peur Excédé Surpris	Ravi Désespéré Perdu Démotivation Excédé Déçu Énervé Content
--	---	---

Commentaires des élèves durant les différentes discussions

- « Pour moi le Covid est une chose qui m'a fait remarquer que la plupart des gens apportaient trop d'importance aux regards des autres et que grâce au confinement ils sont devenus eux mêmes (certains disent que c'est les écoles qui sont toxiques mais pour moi c'est surtout le regard des autres car dans cette société tu te feras juger et mettre à l'écart si tu n'es pas comme tout le monde.). Et aussi que les gens sont égoïstes et ne pensent qu'à eux comme par le fait que beaucoup de mes connaissances ont fait des soirées pour le nouvel an malgré le risque du Covid. »
- « une haine immensément grande pour les gens qui ne respectent pas les règles liées au Covid-19. Des gens se privent de voir leur famille, leurs amis, respectent la bulle sociale (de une personne je pense). Pendant que d'autre font des soirées à 20 sans masque. Les professeurs ne se rendent pas compte à quel point c'est difficile pour les étudiants de garder le rythme et la motivation, ils s'en foutent, ils veulent juste avancer dans leur programme. Puis ce truc de cours en distanciel »
- « Monsieur, on n'est pas dépressif hein »
- « Moi, j'aime bien le covid au moins on ne doit pas venir souvent à l'école »
- « Je pense que les professeurs en général ne mettent pas assez de stratégies en œuvre pour aider leurs élèves. Les élèves d'aujourd'hui sont laissés à l'abandon, on leur envoie un mail avec des consignes et on les place en autonomie alors qu'ils n'ont jamais travaillé comme ça auparavant. Il y a très peu de suivi. Pour le côté social, c'est un mal pour un bien, nous pouvons encore nous voir en extérieur mais le manque de contact se fait ressentir et nous conforte dans l'idée de l'abandon »
- « On en a marre du covid, on ne peut rien faire on a même pas pu fêter nouvelle an. On peut pas voir notre famille c'est vraiment nul mais c'est bien on doit pas venir à l'école »
- « Bah le covid ne me dérange pas. J'ai plus de temps pour moi, m'occuper. Je perds moins de temps dans les trajets pour l'école. Ce qui est chiant, on ne peut pas voir ses amis et sa famille. Ne plus faire la fête est un peu ennuyant mais on peut quand même se voir juste à 4 et avec masque »
- « les étudiants sont laissés à l'abandon, manque de suivi, manque de formation pour l'outil informatique, manque d'interaction sociale, ça donne moins envie de travailler »
- « Manque de rupture entre l'école et la maison, plus de travail depuis qu'on est à distance »
- « Pas toujours cours en ligne, on n'avance pas dans la matière »
- « Problème au niveau de la programmation de matière »
- « Manque de cohérence, on n'est pas vraiment en confinement comparé au premier confinement »

- « Triste par rapport à la situation, voir autant de morts, personnellement ce que je ressens vis-à-vis de moi ça ne m'atteint pas vraiment, je peux rester plus chez moi, j'ai encore des contacts »
- « Le côté négatif, on ne peut plus faire des grosses soirées, prendre un verre »
- « C'est bien, ça a sauvé mon année, grâce à ça j'ai réussi à l'école. C'est bien, c'est comme des vacances »
- « on n'a plus le regard des autres, prise de confiance en soi »
- « Manque de solidarité entre citoyens »
- « On avait des contacts via les réseaux sociaux »
- « Beaucoup de gens ne mettent pas le masque en classe »
- « Beaucoup de gens parlent mais ne s'informent pas, ils ne comprennent pas pourquoi il faut porter le masque ».
- « Le vaccin a été vite à faire »
- « Les médias sont trop négatifs »
- « Monsieur y'a trop de questions, c'est chiant »
- « Le Covid, ça n'excite pas ! Je ne connais personne qui l'a eu ils mentent pour nous faire peur et nous diriger. »
- « Le vaccin c'est pour nous pister avec une puce. »
- Ils font exprès de laisser mourir les vieux parce que les pensions coutent trop cher.
- « Moi j'ai peur du Covid, c'est dangereux, je n'ose plus venir à l'école Monsieur, j'ai peur pour mes parents. »

