

Faculté de santé publique

**L'accompagnement des étudiants
du master en santé publique de
l'UCLouvain (Woluwe) dans leur
gestion du stress pendant et après
la Covid-19.**

Mémoire réalisé par

Di Felice Inès

Promoteur :

D'Hoore William

Année académique 2021-2022

**Master en sciences de la santé publique, finalité spécialisée : Approche
communautaire des politiques et programmes de santé ;
Comportements et compétences pour la santé.**

Remerciements

Je tiens à remercier sincèrement mon promoteur, Monsieur William D'Hoore, qui m'a guidée tout au long de l'année dans la réalisation de mon mémoire. Je souhaite le remercier pour sa disponibilité, son expertise, sa rapidité et ses précieux conseils qui m'ont permis d'enrichir mes réflexions au fur et à mesure de la rédaction du travail.

Un tout grand merci aux étudiants qui ont accepté de m'accorder leur temps afin de participer à mon étude.

Je souhaite remercier également Madame Vinciane Di Cintio, psychologue externe à l'UCLouvain pour sa participation à l'étude.

Enfin, je souhaite remercier associer ma maman qui me soutient depuis toujours dans mes études et qui m'a encouragée à réaliser mes deux années de master après mon diplôme en soins infirmiers.

Plagiat

Je déclare sur l'honneur que ce mémoire a été écrit de ma plume, sans avoir sollicité d'aide extérieure illicite, qu'il n'est pas la reprise d'un travail présenté dans une autre institution pour évaluation, et qu'il n'a jamais été publié, en tout ou en partie.

Toutes les informations (idées, phrases, graphes, cartes, tableaux,..) empruntées ou faisant référence à des sources primaires ou secondaires sont référencées adéquatement selon la méthode universitaire en vigueur. Je déclare avoir pris connaissance et adhérer au Code de déontologie pour les étudiants en matière d'emprunts, de citations et d'exploitation de sources diverses et savoir que le plagiat constitue une faute grave sanctionnée par l'Université catholique de Louvain.

NOM ET PRENOM : Di Felice Inès.

TITRE DU MÉMOIRE : Comment favoriser l'accompagnement des étudiants du master en sciences de la santé publique de l'UClouvain pendant et après la Covid 19 dans la gestion du stress afin d'améliorer leur bien-être mental sur le campus et de préserver leur santé ?

PROMOTEUR: M. William D'Hoore.

Résumé

Introduction : La vie, en tant qu'étudiant, n'est certainement pas de tout repos. Il faut pouvoir réaliser des travaux sans dépasser le délai, réaliser des sessions d'examens qui ont nécessité beaucoup de préparation, élaborer des synthèses ou simplement étudier, le tout en essayant de garder une vie sociale en parallèle. Les études, ce sont des moments de joie, de tristesse, de peur, de stress, d'échanges, de partage, d'écoute et j'en passe... Être étudiant c'est aussi grandir et apprendre à devenir un adulte responsable et un futur professionnel dans son secteur. Selon de nombreuses études, le stress est considéré comme un facteur majeur de souffrance chez les étudiants. **Objectif de la recherche :** L'objectif de cette étude est de récolter et d'identifier les besoins et attentes des étudiants du master en santé publique dans leur gestion du stress pendant et après la pandémie afin d'améliorer leur bien-être mental et de préserver leur santé. **Méthodes :** L'étude que je vais vous présenter est de type qualitatif, accompagnée également d'une partie quantitative. L'étude qualitative sert ici à recueillir des données personnelles et approfondies ainsi que de relever des informations spécifiques au vécu et à l'expérience des participants, notamment les étudiants du master 1 et 2 en sciences de la santé publique. L'approche qualitative permet de mettre en évidence la diversité des réalités de vie et les représentations de chacun. **Résultats :** Il ressort de cette étude que la principale source de stress sont les problèmes liés à la scolarité que cela soit un échec scolaire, une session d'examen, ou autre. Les problèmes relationnels et financiers, dans le cas des étudiants du master en santé publique de l'UClouvain Woluwe, sont moyennement mis en avant. De plus, d'après les résultats soulevés, beaucoup d'étudiants ignorent encore aujourd'hui, les aides existantes au sein de l'Université Catholique de Louvain, qu'elles soient financières, psychologiques, sociales et/ou scolaires. **Discussion :** Cette recherche a permis de mettre en avant les problèmes rencontrés par les étudiants du master en santé publique de l'UClouvain Woluwe. À partir de ces résultats, des pistes d'actions ont pu être élaborées. **Mots clés :** gestion du stress ; étudiants ; santé mentale ; Covid-19 ; universités ; bien-être mental ; accompagnement ; stress ; anxiété.

Table des matières :

1. Chapitre 1 : Introduction.....	7
1.1 Présentation de la thématique	7
1.2 Cadre théorique	8
1.2.1 Le stress et l’anxiété : deux notions à clarifier	8
1.2.2 Le contexte pandémique.....	11
1.2.3 Le stress des étudiants avant et pendant la pandémie	13
1.2.5 La situation économique des étudiants en période Covid	17
1.2.6 La scolarité des étudiants en période Covid.....	19
1.2.7 L’offre et la demande en termes d’aides financières, psychologiques, scolaires et sociales.....	21
1.2.8 L’accompagnement des étudiants en période de pandémie	22
1.2.9 Les symptômes et les sources de stress chez les étudiants.....	24
1.2.10 Les étudiants internationaux pendant et après la Covid	26
1.3 Questions de recherche	28
1.4 Objectif de l’étude	28
2. Chapitre 2 : Matériels et méthodes.....	29
2.1 Présentation du cadre de l’étude	29
2.2 Méthodes.....	30
2.2.1 Type d’études.	30
2.2.2 Le guide d’entretien.	30
2.2.3 Le questionnaire	31
2.2.4 Échantillonnage.....	32
2.2.5 Considérations éthiques.....	34
3. Chapitre 3 : Résultats.....	35
3.1 Caractéristiques de la population.....	35
3.2 Caractéristiques de l’échantillon.....	36
3.2.1 Résultats du questionnaire.....	40
3.3 Analyse des entretiens	45
3.3.1 L’échantillon	45
3.3.2 Les thématiques abordées.....	46

3.3.2.1 Les relations sociales des étudiants pendant et après la Covid	47
3.3.2.2 La situation économique des étudiants pendant et après la Covid.....	49
3.3.2.3 La scolarité des étudiants pendant et après la Covid.....	51
3.3.2.4 L'offre et la demande en termes d'aides psychologiques, financières, scolaires et sociales.	52
3.3.2.5 L'accompagnement des étudiants pendant et après la pandémie	54
3.3.2.6 Les symptômes et les sources de stress chez les étudiants.....	55
3.3.2.7 Les étudiants internationaux pendant et après la Covid.....	58
4. Chapitre 4 : Discussion.....	59
4.1 Synthèse des résultats pertinents de la recherche.....	59
4.2 Discussion des résultats en lien avec la littérature.....	61
4.3 Limites de l'étude.....	66
4.5 Les pistes d'actions.....	66
4.6 Perspectives.....	69
5. Conclusion.....	70
6. Bibliographie.....	71
7. Annexes.....	76
7.1 Formulaire de consentement éclairé au participant	76
7.2 Informations aux étudiants	77
7.3 Avis du Comité d'Ethique Hospitalo-Facultaire	80
7.4 Tableau récapitulatif pour l'élaboration du questionnaire des étudiants	81
7.5 Questionnaire pour les étudiants du master en santé publique	83
7.6 Guide d'entretien pour les... étudiants du master 1 et 2.....	92
7.7 Guide d'entretien pour la psychologue.....	95

Chapitre 1 : Introduction

1.1 Présentation de la thématique

La vie, en tant qu'étudiant, n'est certainement pas de tout repos. Il faut pouvoir réaliser des travaux sans dépasser le délai, réaliser des sessions d'examens qui ont nécessité beaucoup de préparation, réaliser des synthèses ou simplement étudier, le tout en essayant de garder une vie sociale en parallèle. Les études, ce sont des moments de joie, de tristesse, de peur, de stress, d'échanges, de partage, d'écoute et j'en passe... Être étudiant c'est aussi grandir et apprendre à devenir un adulte responsable et un futur professionnel dans son secteur. En tant qu'étudiante, j'ai pu observer que les études sont un facteur de stress bien présent. J'ai vu des étudiants avoir des nausées et vomissements avant des examens, j'ai vu des étudiants agités, nerveux, anxieux sous la pression. Je peux dire aussi que j'ai moi-même ressenti ce stress avant chaque épreuve évaluative.

Selon de nombreuses études, le stress est considéré comme un facteur majeur de souffrance chez les étudiants. (Regehr et al., 2013) L'ULB et l'UCLouvain ont mené une étude d'avril à juin 2021 portant sur la santé mentale et le bien-être des étudiants en période pandémique. Cette étude avait permis de visualiser l'impact de la situation sanitaire sur l'état psychologique des étudiants. Cette enquête démontre que 69,5% d'étudiant(es), soit près de 7 étudiant(e)s sur 10 se disaient « beaucoup » ou « fortement » stressé(e)s, 16,3% étaient moyennement stressé(e)s et 14,2% l'étaient un peu ou pas du tout. (ULB & UCLouvain, 2021)

Le choix de me concentrer sur le master en sciences de la santé publique n'est pas anodin. En effet, ce master, souvent oublié ou peu connu, est un master indépendant qui regroupe un ensemble d'étudiants venant de différents horizons et possédant une expérience professionnelle. (UCLouvain, 2022c).

Certains étudiants sont plus résistants que d'autres à l'état de stress, néanmoins, je tiens, à travers ce mémoire, accompagner les étudiants, et plus particulièrement les étudiants du master en santé publique de l'UCLouvain dans leur lutte contre le stress qui est de plus en plus présent au sein de notre société actuelle. De plus, la période Covid n'a fait qu'accentuer cet état. Selon le communiqué de presse regroupant la recherche de l'UCLouvain-l'ULB-l'ULG dans « L'impact de la crise sur les étudiants-(es) ? », après avoir interrogé 25000 étudiants de l'enseignement supérieur, 50% des étudiants ont des symptômes d'anxiété et 55 % de

dépression. (UCLouvain et al., 2021) Les chiffres ci-dessus sont un avant-goût de ce que je vais vous présenter au sein de mes différentes recherches.

Afin de répondre à cette thématique, ce mémoire se compose de cinq chapitres, d'une recherche bibliographique sélective ainsi que d'annexes. Au sein de ce premier chapitre, je ferai premièrement une brève introduction de la thématique, deuxièmement la présentation des objectifs de l'étude, et troisièmement, je vous parlerai du cadre théorique qui m'aura permis la construction des hypothèses de recherche et des résultats attendus. Dans le deuxième chapitre, nous aborderons la méthodologie de recherche avec la collecte des données. Le troisième chapitre concernera la présentation et la comparaison des résultats obtenus. Le dernier chapitre finira par une discussion, des perspectives et des considérations finales.

1.2 Cadre théorique

1.2.1 Le stress et l'anxiété : deux notions à clarifier

1.2.1.1 Définitions du stress et de l'anxiété

Aujourd'hui, au sein de notre société actuelle, le stress est de plus en plus présent dans la vie quotidienne. Comme le site, l'auteur Jean-Benjamin Stora, « Le stress est progressivement devenu depuis 1970 le nouveau « mal du siècle » de la fin du XXe siècle et du début du XXIe siècle. » (Stora, 2019)

Les premières études réalisées sur le stress ont été réalisées par Selye. L'auteur définit ce phénomène comme « une réponse non spécifique, que donne le corps à toute demande qui lui ait faite ». (Selye, 1974) Le stress est donc décrit comme une réaction de l'organisme à un agent d'agression ou stresseur. Le Petit Robert définit également le stress comme « Une réaction de l'organisme à une agression, un choc physique ou nerveux » ou bien comme « Une situation de tension nerveuse excessive, traumatisante pour l'individu ». (Robert, 2021b) L'auteure Gaëlle du Penhoat, nous montre également une définition qui se rapproche de celle du Petit Robert en disant que « le stress est une réaction physiologique et psychologique réflexe de l'organisme face au danger ». L'auteure intègre la notion de réaction physiologique et psychologique au sein de sa définition, ce qui amène à prendre en compte la dimension psychologique et physique du stress sur l'organisme. (Penhoat, 2021)

La définition de l'anxiété, quant à elle, paraît plus vaste et nébuleuse que celle du stress par rapport à sa qualification. Les premières études qui ont été réalisées sur l'anxiété découlaient du concept de l'émotivité. En effet, selon les auteurs Bardel et Colombel, l'anxiété est définie par « une émotion qui peut être définie par un sentiment subjectif de menaces, de peur, s'accompagnant de modifications physiologiques et comportementales propres ». (Bardel & Colombel, 2009) Selon le Petit Robert, l'anxiété se définit comme « un état de trouble psychique causé par la crainte d'un danger » ou « grande inquiétude ». (Robert, 2021a)

Après avoir défini ces deux notions, j'aimerais démontrer le lien qu'il existe entre elles. D'après l'étude de Boujut sur la comparaison des individus anxieux et non anxieux, les personnes anxieuses seraient plus vulnérables à plusieurs sortes de stressseurs tels que le travail, la réussite universitaire, le temps et l'argent. (Boujut et al., 2009)

Une autre étude a été menée en Lituanie auprès de 411 étudiants qui démontre que l'anxiété et la stabilité émotionnelle sont corrélées négativement, et qu'à l'inverse, l'anxiété et le stress le sont positivement. (Bunevicius et al., 2008) Il existe bien une relation étroite entre le stress et l'anxiété.

1.2.1.2 Le modèle transactionnel du stress (d'après Lazarus et Folkman, 1984)

À partir des années 60, selon Lazarus et Folkman, chaque individu va rencontrer un certain nombre d'évènements stressants au cours de son existence. Ces évènements vont l'affecter et il devra s'ajuster à ceux-ci. Selon les auteurs, il existe des stressseurs qui ont été considérés comme stressants suite à la réponse qu'ils ont provoquée auprès de la majorité de la population. Cependant, qu'en est-il de la spécificité de chacun face aux agents stressseurs ? Et bien, toujours selon les deux auteurs, la spécificité d'une réaction de stress est définie selon un stressseur qui aurait déclenché cette réaction spécifique.

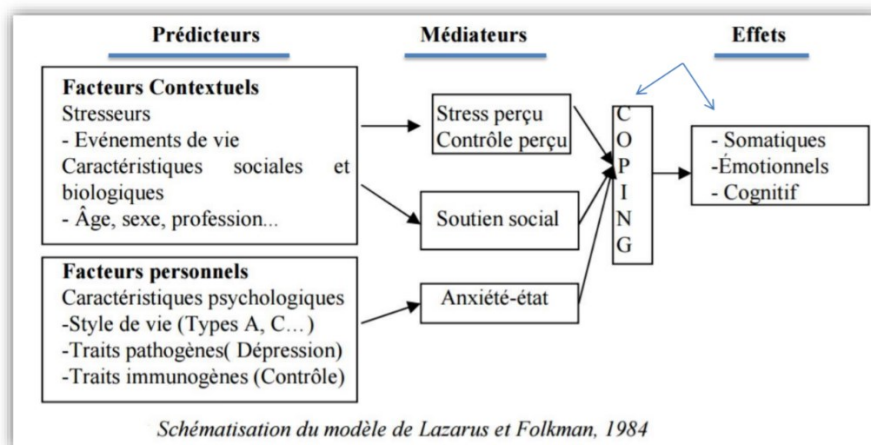
Le terme « transactionnel » fait référence à une relation dynamique, réciproque et bidirectionnelle entre la personne et son environnement. Si la relation est considérée, par l'individu, comme menaçant son bien-être ou comme épuisante, on parlera dans ce cas de stress. Dans le cas contraire, lorsqu'une personne va faire face à une situation perçue comme stressante, celle-ci peut adopter des stratégies de coping, c'est-à-dire des stratégies inconscientes et conscientes afin de s'adapter à un évènement perçu comme menaçant pour cette personne. (Paulhan, 1992)

Le modèle montré à la figure 1 met en avant, comme cité ci-dessus, le processus de coping qui est défini par les auteurs Lazarus et Folkman comme « l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux, constamment changeants (mis en œuvre) pour gérer des demandes externes et/ou internes spécifiques qui sont évaluées comme menaçant ou excèdent les ressources de la personne ». (Lazarus & Folkman, 1984)

Ce modèle permettra par la suite d'élaborer et peut-être de mettre en œuvre au sein de ce mémoire des stratégies d'intervention pour l'accompagnement des étudiants dans leur gestion du stress. En effet, les étudiants seront impliqués directement au sein du processus d'amélioration de leur bien-être physique et mental, en tenant compte de leurs efforts cognitifs et comportementaux existants. Nous essayerons donc de comprendre leur fonctionnement face aux différents stressseurs potentiels présents dans un contexte pandémique afin de mieux les accompagner dans leur gestion du stress. Néanmoins, avant de nous attarder sur ce point, nous mettrons en exergue quelques chiffres sur la santé mentale de la population entre 18 et 49 ans afin de nous rapprocher de l'âge du public cible, pour ensuite nous centrer davantage sur la population étudiante.

Figure 1: Le modèle transactionnel du stress (Lazarus et Folkman, 1984).

Modèle transactionnel du stress (d'après Lazarus et Folkman, 1984)



Source : www.universante-urepss.fr/wp-content/uploads/2018/06/saleh.pdf

À la suite de ce travail, nous verrons que Sciensano, l'institution publique créée par la loi belge du 25 février 2018, utilise la notion d'anxiété au sein de leurs recherches sans parler du stress perçu par la population. (Sciensano, 2018)

J'ai choisi d'observer les chiffres de Sciensano, car selon moi, les données sont pertinentes et permettent de visualiser le contexte actuel. En effet, le questionnaire sur lequel l'institution s'est basée se nomme EQ-5D. C'est un questionnaire à 5 dimensions qui est utilisé actuellement dans 90 pays et notamment pour évaluer le niveau d'anxiété et de dépression des personnes. (EuroQol, 2022) Même si l'anxiété et le stress sont deux éléments distincts ayant un lien entre eux, il n'empêche que, d'après mes recherches, les chiffres se rapprochent fortement des mêmes valeurs. Donc pour ma part, je pense que si nous avons les chiffres concernant les troubles de l'anxiété, nous pourrions nous rapprocher et déduire indirectement les chiffres liés au stress perçu par la population. De plus, l'enquête de santé mentale réalisée par l'ULB et l'UCLouvain en avril et juin 2021 parlera également de ces troubles de l'anxiété présents, plus spécifiquement, auprès des étudiants. (Belga, 2021)

1.2.2 Le contexte pandémique

Les problèmes d'anxiété ont considérablement augmenté au cours de la crise de coronavirus. À savoir que l'anxiété peut être pathologique lorsqu'elle est démesurée par rapport aux situations qui se produisent ou qui vont se produire, également lorsque l'inquiétude et les craintes durent plusieurs mois et sont incontrôlables. L'anxiété peut amener à créer de la souffrance en permanence qui empêche les personnes de vivre normalement au quotidien ainsi qu'au sein de leurs relations sociales. (Gisle, 2020)

En regardant les chiffres, nous sommes passés de 32% de la population présentant des problèmes d'anxiété dans l'enquête de santé de 2018 à presque 52% de personnes présentant des problèmes d'anxiété dans les deux enquêtes de santé Covid-19 datant de 2020-2021. (Berete et al., 2021) Les résultats suivants détailleront ce constat.

Tout d'abord en 2018, l'enquête de santé mentale, utilisant le questionnaire GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder), démontrait une proportion de 11% de la population âgée de 18 ans et plus présentant des problèmes d'anxiété. (Berete et al., 2021) Les résultats mettaient en évidence que les troubles anxieux généralisés sont plus fréquents chez les femmes plutôt que chez les hommes, toutes classes confondues. En effet, il y avait un pourcentage de 14,2% de personnes anxieuses pour les femmes et seulement 7,9% pour les hommes. Les femmes seraient donc presque 2 fois plus nombreuses à manifester des troubles de l'anxiété, hors période

pandémique. L'âge influencerait également l'apparition des troubles avec un pourcentage plus élevé et en augmentation jusque 35-44 ans (14,6%), pour ensuite diminuer. Pour terminer, en Région wallonne, une femme sur cinq éprouverait de l'anxiété par rapport à la région bruxelloise (19,9%).

Ensuite en 2020-2021, l'enquête de santé mentale réalisée du 1^{er} avril 2020 (début de la pandémie) jusqu'au 23 décembre 2021 par Sciensano démontrait, elle aussi, un pourcentage élevé de personnes ayant des troubles anxieux et plus élevé qu'en 2018. (Berete et al., 2021) En effet, selon les résultats du 9 avril 2020, 32,96% de la population wallonne et bruxelloise âgée de 18 à 49 ans auraient eu des troubles anxieux. Je m'intéresse ici à une population plus jeune en excluant les personnes de plus de 50 ans afin de rester pertinente vis-à-vis de ma problématique. Si nous regardons maintenant la même date en faisant une distinction entre le genre, nous observons que les femmes souffriraient davantage de troubles anxieux contrairement aux hommes, à raison de 39,51% pour les femmes contre 26,34% chez les hommes en période pandémique. Selon les classes d'âges, les pourcentages diffèrent également avec 31,41% de personnes souffrant de troubles anxieux pour les 18 à 29 ans et avec un résultat de 33,82 % pour les 30 à 49 ans. Ces résultats nous démontrent que les personnes de plus de 30 ans seraient plus vulnérables aux troubles anxieux contrairement aux plus jeunes.

Nous allons dès maintenant nous concentrer sur les chiffres du 23 décembre 2021 afin de visualiser la tendance au sein de la population après plus d'un an au sein d'un contexte pandémique. L'analyse a donc démontré que 35% de la population wallonne et bruxelloise âgée de 18 à 49 ans présentent des troubles de l'anxiété. Si l'on compare avec les chiffres du 9 avril 2020, nous pouvons constater qu'il y a une légère augmentation au sein de la population. Si nous distinguons ensuite le genre, presque 45% des femmes âgées de 18 à 49 ans auraient des troubles anxieux, contre seulement 27% pour les hommes. Les femmes ont vu au cours d'une année, leurs troubles anxieux augmenter considérablement tandis que les hommes se rapprochent d'une valeur constante. Cela n'empêche, néanmoins, que les chiffres ont diminué pour la classe d'âge entre 18 et 29 ans et qu'ils ont augmenté pour les personnes âgées de 30 à 49 ans.

Si maintenant nous nous penchons à plus petite échelle en nous concentrant sur la population étudiante, elle serait également impactée par des symptômes d'anxiété en période de pandémie.

En effet, l'enquête de santé mentale réalisée par l'ULB et l'UCLouvain en avril et juin 2021 démontre que 31,5% des étudiants interrogés présenteraient des symptômes anxieux sévères. (Belga, 2021)

Céline Douillez, professeure à la faculté de psychologie de l'UCLouvain souligne la détérioration de la santé mentale des jeunes en période de pandémie. Les chiffres, pour la professeure sont interpellants.

« S'ils ne sont étonnants, ces chiffres sont particulièrement interpellants. Ils démontrent la détérioration de la santé mentale de nos jeunes par rapport à d'autres études menées en dehors de la crise. On constate qu'en pleine pandémie, plusieurs de nos étudiants n'allaient pas bien du tout. » (Belga, 2021)

1.2.3 Le stress des étudiants avant et pendant la pandémie

Le stress chez les étudiants n'est pas uniquement présent depuis l'apparition de la crise Covid-19. En effet, selon de nombreuses études, le stress est considéré comme un facteur majeur de souffrance chez les étudiants. (Regehr et al., 2013)

Je m'attarderai maintenant sur le stress perçu par les étudiants durant la pandémie, étant donné que nous sommes toujours actuellement concernés par ce virus, et afin de rester en accord avec la problématique. La période Covid n'aura fait que renforcer ce stress déjà présent au sein de cette population. L'étude suivante appuie ces propos.

L'ULB et l'UCLouvain ont mené une étude d'avril à juin 2021 portant sur la santé mentale et le bien-être des étudiants en période pandémique. Cette étude avait permis de visualiser l'impact de la situation sanitaire sur l'état psychologique des étudiants. Cette enquête démontre que 69,5% d'étudiant(es), soit près de 7 étudiant(es) sur 10 se disaient « beaucoup » ou « fortement » stress(é)s, 16,3% étaient moyennement stressé(es) et 14,2% l'étaient un peu ou pas du tout. (ULB & UCLouvain, 2021) Je tiens à préciser néanmoins que cette étude a été réalisée peu avant la session d'examen, et par conséquent, il y a un biais de participation. L'enquête a pu démontrer tout de même que les résultats sont interpellants. Selon le rapport d'activité 2018/2020 de l'Observatoire national de la vie étudiante, 39% des étudiants ressentiraient des états de stress. Toujours selon l'étude, les étudiants étrangers seraient les plus touchés par la crise de la Covid. (OVE, 2021)

Je vais vous parler maintenant de certains stressseurs les plus pertinents ciblés par rapport à notre population dont nous parlerons plus en détail dans la suite de cette lecture. En effet, comme le souligne l'Université du Québec à Montréal (UQAM), les déclencheurs de stress peuvent être parfois des situations externes bien identifiables. Par exemple, cela peut concerner le stress relationnel (tensions, difficultés à créer des liens, le stress financier (difficultés à payer son loyer, dettes d'études) et même du stress scolaire (examen, présentation orale, remise de travail). (UQAM, 2019) Nous allons dès à présent prendre en compte ces agents stressseurs et les détailler ci-dessous. Nous parlerons dans un premier temps des relations sociales puis de la situation économique des étudiants. Nous parlerons ensuite de la scolarité des étudiants, de l'offre et de la demande en termes d'aides qu'elles soient psychologiques, sociales, financières ou scolaires. Nous enchaînerons par l'accompagnement des étudiants, les symptômes et conséquences du stress en lien avec ces agents stressseurs et nous terminerons par la situation des étudiants internationaux.

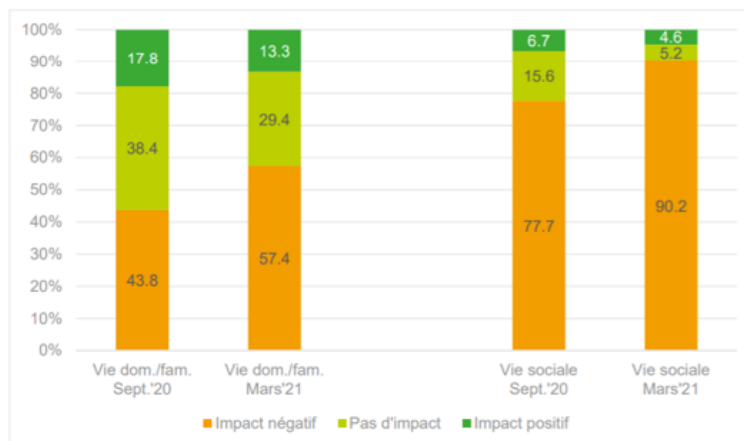
1.2.4 Les relations sociales des étudiants en période Covid

Nous parlerons dans ce paragraphe de la vie domestique, familiale et sociale des étudiants.

Premièrement, selon l'étude de Sciensano datant d'avril 2021, plus de la moitié des personnes de plus de 18 ans indique que la crise du coronavirus aurait eu un impact négatif sur la vie familiale/domestique. Les chiffres s'estiment à 57% pour cette population. De plus, 30% de cette même population rapportent que la crise n'aurait aucun impact sur leur vie familiale/domestique et 13% estimeraient ressentir un impact positif. En comparant ces chiffres avec les résultats de 2020, il y aurait une augmentation de 13% par rapport aux résultats d'avril 2021 concernant toujours les individus âgés de 18 ans et plus qui ressentent un impact négatif sur leur vie familiale/domestique. À travers cette même étude, il n'y aurait pas de différence par rapport au sexe, mais plutôt par rapport à l'âge. En effet, les personnes âgées entre 30 à 49 ans déclareraient plus souvent un impact négatif sur leur vie domestique/familiale et sociale. Cela représente 62% de cette population. (Berete et al., 2021)

Figure 2 : Distribution (%) des personnes (18 ans et plus) selon l'impact de la crise du coronavirus sur leur vie domestique/familiale et sociale, enquêtes de santé COVID-19, Belgique 2021.

Figure 41 | Distribution (%) des personnes (18 ans et plus) selon l'impact de la crise du coronavirus sur leur vie domestique/familiale et sociale, enquêtes de santé COVID-19, Belgique 2021



Source : <https://www.sciensano.be/node/66330>

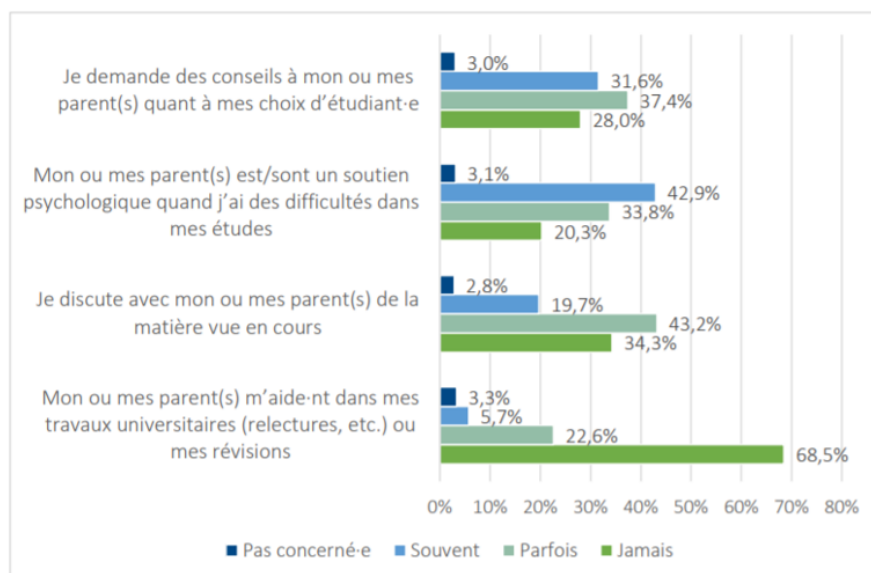
Deuxièmement, l'étude a démontré que les personnes vivant en couple sans enfants sont moins impactées négativement dans leur vie familiale/domestique avec un pourcentage à 52% de cette population contrairement aux personnes vivant seules avec un résultat à 63%, de même pour les personnes seules avec des enfants (66%). Les personnes cohabitant avec leur(s) parent(s), familles ou amis sont également moins nombreuses avec un pourcentage de 58%. (Berete et al., 2021)

Troisièmement, une grande majorité de la population âgée de 18 ans et plus serait impactée négativement sur leur vie sociale à raison de 90% en avril 2021. Ce pourcentage est plus élevé que lors des résultats obtenus en septembre 2020, estimés à 78% de la population de 18 ans et plus. (Berete et al., 2021)

En reprenant l'enquête de l'UCLouvain et de l'ULB citée précédemment, cette enquête a permis de mettre en évidence que les étudiants bénéficieraient du soutien psychologique de leur(s) parent(s) lorsqu'ils-elles feraient face à des difficultés dans leurs études ou lorsqu'ils-elles ont besoin de conseils. En revanche, peu d'étudiant(es) indiquent demander de l'aide à leur(s) parent(s) pour la réalisation de travaux ou pour leurs révisions. (VAISSAUD, 2021)

Figure 3 : Les relations entretenues avec le(s) parent(s).

Dans ce volet, les répondant-es ont évalué les **relations entretenues avec leur(s) parent(s)** (ou équivalent).



Graphique 20 : Relations répondant-es-parent(s)

Source : <https://www.sciensano.be/node/66330>

Le but du confinement a été de promouvoir la distanciation sociale afin de limiter les interactions physiques entre individus. Ce manque de contact social a manifesté chez les étudiants une inquiétude assez forte : « *Quand est-ce que je vais revoir mes potes, je n'en sais rien, et j'évite de trop y réfléchir pour éviter l'angoisse.* » Selon l'étudiante Alice, 24 ans, l'extérieur lui manque : « *Je me sens un peu isolée même si je suis confinée en famille et dans de bonnes conditions. Dans tous les cas, je reste coupée du monde extérieur.* » (Coquard et al., 2021) Ce sentiment d'isolement existe bien et se manifeste auprès des étudiants de manière plus ou moins prononcée. (Coquard et al., 2021) De plus, il n'y a plus autant de possibilités de tisser des liens au sein des établissements supérieurs suite à l'annulation des actions pour promouvoir la vie étudiante. La réduction de contacts favoriserait le repli sur soi et augmenterait le risque de se couper des liens existants. (Masson, 2021)

1.2.5 La situation économique des étudiants en période Covid

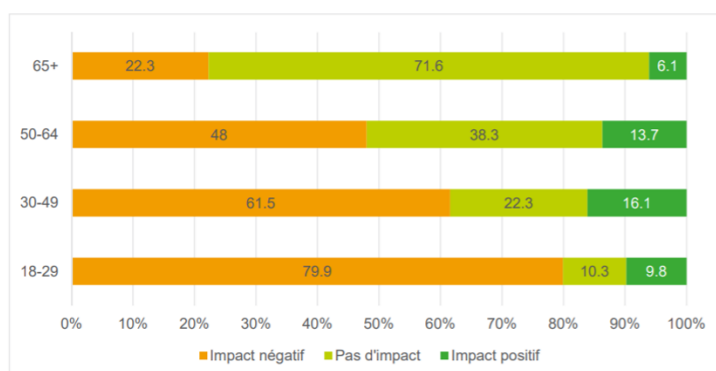
Nous ne pouvons pas parler de situations économiques sans parler de la précarité existante au sein du milieu étudiant. Selon l'ASBL Infor jeunes, la précarité étudiante désigne « une situation où un jeune, en insécurité financière à cause des coûts liés directement et indirectement à ses études, n'a plus les moyens de jouir pleinement de ses droits fondamentaux ». (Infor Jeunes, 2022) L'étudiant est parfois dans une situation précaire malgré le fait qu'il reçoit une aide sociale ou bien exerçant un emploi.

Les chiffres en Belgique sont interpellants. En effet, selon l'Académie de recherche et d'enseignement supérieur, 36% de la population étudiante seraient en situation de précarité, une enquête datant de 2019. Cela représente donc 73.800 étudiants au total.

La crise a également eu un impact négatif sur la situation économique des personnes âgées de 18 ans et plus. Selon l'étude de Sciensano réalisée en avril 2021, un peu plus de la moitié des personnes âgées de 18 ans et plus indique que la crise du coronavirus a eu un impact négatif concernant le travail ou les études, avec un pourcentage de 54%. Pour 34% de la population, la crise n'a eu aucun impact et 12% rapportent un impact positif. Nous sommes passés à un pourcentage de 46% d'individus pour qui l'impact sur le travail ou les études est perçu négativement en septembre 2020, à un pourcentage à 54%, soit une augmentation de 12% en l'espace de moins d'un an. Ce pourcentage ne varie pas selon le sexe, mais diffère selon l'âge. En effet, 80% des jeunes adultes de 18 à 29 ans affirment que la crise impacte négativement leur travail ou étude, contrairement aux plus âgés. (Berete et al., 2021)

Figure 4 : Distribution (%) des personnes (18 ans et plus) selon l'impact de la crise sur le travail/études, par groupe d'âge, 6^e enquête de santé COVID-19, Belgique 2021.

Figure 40 | Distribution (%) des personnes (18 ans et plus) selon l'impact de la crise sur le travail/études, par groupe d'âge, 6^e enquête de santé COVID-19, Belgique 2021



Source : <https://www.sciensano.be/node/66330>

La pandémie a également provoqué l'annulation de nombreux jobs étudiants. En effet, 6 étudiants sur 10 auraient arrêté ou réduit leur activité rémunérée. (Masson, 2021)

Contrairement aux chiffres précédents, selon Sciansano, un individu sur cinq de 18 ans et plus indiquerait que la crise aurait eu un impact négatif sur les revenus en avril 2021 tandis que 72% rapporteraient que celle-ci n'aurait aucun impact négatif d'un point de vue économique.

Le pourcentage de personnes qui subiraient un impact négatif sur leurs revenus aurait même légèrement diminué par rapport aux chiffres de septembre 2020 (22%). Si nous reprenons ce constat en le définissant selon le sexe et l'âge, il n'y aurait pas de différence significative pour le sexe, mais bien en fonction de l'âge. En effet, l'impact sur les revenus est plus fréquent au sein de la population active (des 18-64 ans). (Berete et al., 2021)

Selon cette fois, l'Observatoire de la vie étudiante (OVE), 41% des étudiants interrogés auraient vécu une perte d'emploi ou une diminution du nombre d'heures de travail par rapport à l'année passée (2020) contre 32,9% des étudiants pour lesquels la crise n'aurait eu aucun impact financier. 54,4% des étudiants affirment également pratiquer une à plusieurs activités rémunérées qui leur seraient indispensables pour vivre. De plus, ils sont plus de 32,4% à indiquer qu'ils rataient les cours plusieurs fois par semaine afin de réaliser leurs activités rémunérées. (VAISSAUD, 2021)

En termes d'activités, les étudiants semblent pouvoir se permettre des dépenses telles qu'aller au restaurant ou boire un verre, participer régulièrement à des activités de loisirs, dépenser une petite somme d'argent chaque semaine pour ses besoins personnels, partir en vacances une fois par an, chauffer son logement ou encore acheter les ressources nécessaires pour les études (livres, etc.). Les dépenses liées aux vacances, aux plaisirs personnels ou encore aux activités de loisirs sont relevées comme plus difficilement assurables pour un tiers des participants à l'étude. On constate également que 8,1% d'entre eux-elles rencontrent des problèmes financiers pour chauffer leur logement. (VAISSAUD, 2021)

En termes de qualité de l'équipement informatique et de leur connexion internet, la plupart des répondant(es) disposent d'un ordinateur personnel ou partagé et se disent être satisfaits de leur équipement pour suivre les cours. 10,5% déclarent que leur matériel est inadéquat. 71,1% des

participant(es) ont signalé une connexion internet adéquate contre 22,9% inadéquate pour suivre les cours en ligne ou avoir accès aux informations numériques. (VAISSAUD, 2021)

En termes de logements, de nombreux étudiants ont changé d'habitat. Selon, l'OVE, avant le confinement 6,9% des étudiants habitaient avec leur(s) parent(s). Après le confinement, ils étaient 83,7% à vivre avec des membres de la famille. Les chiffres parlent d'eux-mêmes. De plus, les raisons évoquées de ce changement ont été principalement pour être auprès des proches, pour ne pas être isolé ou pour disposer d'un endroit plus confortable et de calme. On constate tout de même que 5,6% des étudiants affirment avoir changé de logement, car ils ne pouvaient plus payer leur loyer.

Pour terminer, concernant la composition des ménages, l'impact de la crise par rapport au travail ou aux études ne diffère pas. Les principales ressources financières proviendraient de la famille (41,3%) et pour près de 3 étudiant(es) sur 10, de leur(s) activités(es) rémunérée(s) durant l'été et/ou l'année scolaire. L'OVE a pu constater également que 19,1% des étudiants seraient impliqués dans une perte ou une diminution de l'aide financière familiale depuis l'année passée. (VAISSAUD, 2021) Les étudiants seraient beaucoup moins nombreux à solliciter l'aide financière du Service Social étudiant de l'ULB, l'aide CPAS, ou encore des allocations de chômage ou familiales.

Au sein du point suivant, nous aborderons la scolarité des étudiants en période Covid afin de mieux comprendre la réalité du terrain au sein de cette période.

1.2.6 La scolarité des étudiant.es en période Covid

Avec l'apparition de la pandémie, les étudiants sont face à de l'incertitude liée à leur scolarité.

Bien que les universités aient tenté et tentent encore maintenant d'apporter un maximum de réponses aux étudiants afin de les rassurer, l'inquiétude est toujours présente. Pour la plupart des universités, celles-ci ont dû s'adapter au contexte et aux contraintes liées à la pandémie. De ce fait, les modalités de validation des examens ont été modifiées, les cours sont passés pour la plupart en distanciel. Ces nouveautés ont entraîné auprès des étudiants un sentiment d'inquiétude liée au télétravail ainsi qu'aux contraintes matérielles. L'environnement universitaire s'est transformé en « chez soi ». (Coquard et al., 2021) L'enquête de l'Observatoire de la vie étudiante (OVE) va également dans le même sens en précisant que les

étudiants les plus inquiets concernant la poursuite du cursus dans de bonnes conditions seraient les personnes ne disposant pas de matériel informatique adéquat ainsi qu'éprouvant des difficultés financières. (VAISSAUD, 2021)

Nous n'avons pas tous les mêmes compétences notamment face à la maîtrise des outils numériques. Pour certains étudiants, l'utilisation de ces outils est une source de stress qui ne fait qu'aggraver la situation particulière dans laquelle ces personnes se trouvent. Lorsque l'étudiant n'arrive pas à trouver son équilibre au quotidien, le travail à distance peut être également contreproductif et entraîner une incapacité de travail avec l'apparition de troubles de l'attention, de la concentration et des insomnies en raison du stress que produit cette nouvelle situation. L'étudiant devra faire preuve d'autonomie et d'adaptation au milieu. (Coquard et al., 2021)

La gestion du travail à distance est considérée comme difficile pour une grande majorité d'étudiants. En effet, les résultats de l'enquête de l'OVE démontrent que ceux-ci auraient plus de mal à trouver des réponses à leurs questions en rapport avec les cours. L'accès aux ressources est également un élément mis en avant par ces étudiants. À cette gestion, s'ajoute la question de la motivation et de la concentration. Se sentir déconnecté de l'université, ne pas être au sein d'un lieu propice au travail, rencontrer des difficultés à suivre les cours en ligne, le manque d'interactions avec les professeurs et les assistants a un impact sur la motivation et la concentration des étudiants. N'oublions pas également la fermeture des bibliothèques, lieu propice à la réalisation des travaux et lectures. En termes de chiffres, cela représente 78,8% des étudiants affirmant être moins concentrés qu'avant et 80,6% arrivant moins à se mettre au travail. (VAISSAUD, 2021) Les données qualitatives de l'enquête mettent en évidence deux facteurs de stress. Premièrement, il y a l'inquiétude liée aux études et deuxièmement, il y a le stress lié aux conséquences du confinement, et celui-ci aurait également un impact sur les capacités de concentration de certains étudiants.

La revue sur « les impacts du confinement sur la santé mentale des étudiants » met également l'accent sur « la perte de sens au travail » en rapportant que de nombreux jeunes s'interrogent sur l'intérêt de poursuivre « à tout prix » les cours compte tenu des conditions de travail désastreuses. (Coquard et al., 2021)

Plusieurs solutions, plusieurs offres sont mises en place au sein des universités belges en vue de remédier à ces différents agents stressants. C'est notamment le cas des services d'aides aux étudiants. Cependant, nous allons voir que malgré leur présence, il reste encore du chemin à parcourir.

1.2.7 L'offre et la demande en termes d'aides financières, psychologiques, scolaires et sociales.

Les offres en termes d'aide-étudiante sont multiples, pourtant un bon nombre d'entre eux ignorent leurs existences ou ne sollicitent pas ces aides.

Selon l'OVE, presque 40% des étudiants ressortant de l'enquête d'avril 2021 ne savent pas s'ils/elles pourraient bénéficier d'une **aide financière**, contre seulement 20,7% qui le pensent. Concernant ces 20%, ceux-ci n'ont pas eu recours aux aides financières, car pour la majorité d'entre eux les démarches administratives sont décourageantes ou bien ils ne savent pas comment demander ces aides financières. Pour 36% d'entre eux, les informations concernant ces aides manqueraient à l'appel. 25% ne se sentent pas être légitime à recevoir une aide et 7% ne préfèrent pas dépendre des aides financières. (VAISSAUD, 2021)

Pourtant, durant la pandémie, les personnes bénéficiant d'une aide du service social étudiant (SSE) estiment que le cap est facile à franchir pour l'introduction d'une demande d'aide, que les informations sont également accessibles et compréhensibles et les versements réguliers. En revanche, l'aide du CPAS paraîtrait, toujours selon ces étudiants, plus difficile à franchir pour l'introduction de la demande. On constate également au sein de l'étude que parmi les étudiants exerçant une activité rémunérée ayant vu leur revenu diminué, 84,4% d'entre eux indiquent ne pas avoir entamé des démarches pour bénéficier d'une aide auprès des services sociaux. Seulement, 7,6% indiquent avoir réalisé cette démarche. (VAISSAUD, 2021)

L'aide n'est pas uniquement financière, mais peut être également **psychologique**. L'aide peut venir d'une part des proches, des parents lorsque l'étudiant présente des difficultés au sein de ses études ou lorsqu'il a besoin de conseils. Elle peut venir aussi de professionnels de la santé pour un soutien en santé mentale. Selon l'enquête de l'UCL et l'ULB sur la santé mentale des étudiants, 29% déclaraient avoir sollicité l'aide d'un professionnel de la santé. Parmi les aides reçues, 19,3% viendraient principalement de l'université. (ULB & UCLouvain, 2021)

Toujours à propos de l'aide psychologique, l'ULB a permis, avec la collaboration de son partenaire PsyCampus, d'augmenter les permanences d'accompagnement psychologique pour les étudiants en difficulté. De plus, le Service social étudiant permet le remboursement des consultations psychologiques auprès des étudiants précarisés. (ULB & UCLouvain, 2021)

Le Service **social** étudiant existe au sein des universités pour permettre aux étudiants de disposer d'informations précises et variées. Les étudiants pourront ensuite utiliser ces informations afin d'organiser au mieux leur vie durant la durée de leurs études. Les missions de ce service sont multiples, à savoir, l'accès à l'information, la promotion des droits sociaux, l'accessibilité aux études supérieures d'un point de vue financier, être acteur en prévention et en développement de la politique sociale, l'accompagnement des étudiants en difficulté et bien d'autres. (ULB & UCLouvain, 2021)

Pour faire face à l'isolement, l'Assemblée Générale des étudiants de Louvain (AGL) à l'université de l'UCLouvain, a lancé sur les réseaux sociaux tels que Instagram et Facebook, les #OnNestPasToutSeul et #OnNestPasTouteSeule afin de permettre aux étudiants de partager les bons plans au sein du confinement. (UCLouvain, 2022d)

Les universités disposent également d'un service **d'aide à la réussite**, c'est notamment le cas à l'UCLouvain. Ce service permet aux étudiants dès la première année de disposer d'outils, de dispositifs pour aider à gérer les quantités de matières ainsi qu'aider à la réussite de l'année académique. Il existe également des séances de remédiations auxquelles l'étudiant bénéficie tout au long de son cursus. (UCLouvain, 2022)

1.2.8 L'accompagnement des étudiants en période de pandémie

Le concept d'accompagnement est défini comme « un cheminement entre deux libertés, partageant un même objectif, dans une durée déterminée, qui se construit à travers une relation de confiance et de respect. » (Rached & Gharib, 2014) Selon l'auteure Paillard, l'accompagnement signifie « être avec, dans une situation donnée, de façon ponctuelle ou durable pour conduire une autre personne (ou un groupe) vers un changement certain. L'accompagnement peut être spontané, volontaire, professionnel... » (Paillard, 2016) Cette

même auteure va plus loin en définissant également le concept d'accompagnement des étudiants en disant que « l'accompagnement permet au formé d'être sécurisé par le réajustement d'un guide, pour devenir autonome dans son domaine ou son champ d'action, pour mesurer son activité avec les outils qu'ils auront, ensemble, élaborés. » (Paillard, 2016) L'auteur Forestier intègre la notion d'accompagnement de qualité en la définissant comme suit : « L'accompagnement de qualité est une présence bienveillante, assurée par l'accompagnateur à l'étudiant accompagné. » (Forestier, 2002)

L'accompagnement des étudiants peut être de trois caractères différents. Premièrement, l'accompagnement dit à caractère personnel fait référence à l'estime de soi, à l'image que l'étudiant se fait de lui, de son bien-être favorisant la confiance en ses capacités et sa motivation. Deuxièmement, l'accompagnement à caractère social repose sur le développement des relations interpersonnelles entre étudiants ainsi qu'entre étudiants et professeurs afin de renforcer la socialisation au sein du milieu universitaire et de permettre à celui-ci de s'intégrer au mieux à ce milieu. Cela renforce également leur motivation. Troisièmement et dernièrement, nous avons l'accompagnement à caractère pédagogique qui consiste à aider l'étudiant à l'atteinte de ses buts, de ses objectifs et de développer des stratégies afin d'optimiser son rendement. (Rached & Gharib, 2014)

Au sein du secteur universitaire, l'enjeu principal est de limiter l'échec scolaire qui a pour impact l'altération du bien-être psychologique des étudiants en leur renvoyant une image négative d'eux-mêmes ainsi que des dépenses financières supplémentaires pour les familles, ayant parfois des moyens réduits, et pour la société telle que la Communauté française de Belgique. (Roland et al., 2015)

Durant la pandémie, les cours en présentiel se sont transformés en cours en distanciel pour la plupart d'entre eux. L'enseignement traditionnel a donc cédé sa place à l'enseignement numérique. Selon la Communauté française, l'enseignement à distance est « un processus d'apprentissage qui se déroule en grande partie (en comodal, c'est-à-dire en présentiel et distanciel) ou complètement à distance, cela se fait individuellement ou en groupe et est assorti d'un accompagnement, d'une validation (apprentissage formel) et est soutenu par des

technologies informatiques et de communication (e-apprentissage). » (Communauté française, 2022)

Les étudiants ont dû s'adapter au mieux à ce nouveau mode de fonctionnement et cela n'a pas toujours été simple pour ceux-ci. Cependant, des formations à distance sont également prévues pour les étudiants qui éprouvent des difficultés scolaires, qui habitent à l'étranger ou qui ont des problèmes de santé qui les empêchent d'aller aux différents cours. (Communauté française, 2022)

1.2.9 Les symptômes et les sources de stress chez les étudiants

Afin de gérer son stress, encore faut-il connaître comment fonctionne cet état sur notre organisme ? Comment se manifeste-t-il ? Comment identifier si je suis exposé à un stress chronique ? Quelles sont les sources de stress pour un étudiant à l'université ?

Les problèmes liés au stress peuvent être de différentes natures, à savoir que le stress peut engendrer, à lui seul, de l'anxiété, de la dépression ou encore des troubles du sommeil.

Nous allons nous focaliser dans le cadre de ce mémoire sur les sources de stress lié à l'université, à la vie relationnelle et à la vie personnelle des étudiants. Nous nous centrerons ensuite sur les symptômes survenant de cet état de stress.

L'enquête de santé mentale et gestion du stress auprès des étudiants réalisée par Dalia Saleh en 2018, avant la pandémie, a permis de mettre en évidence les différentes sources de stress en les classant par ordre croissant. Premièrement, selon cette étude, les principales sources de stress pour un étudiant liées à l'Université seraient, en première position, les présentations orales représentant 88% des étudiants suivies du stress lié aux examens, représentant à son tour 84% d'entre eux. En troisième position, nous avons le stress lié à un ou plusieurs échecs aux matières, ensuite nous avons la course aux bonnes notes. Pour terminer, en cinquième position, il y a les travaux effectués à domicile ou en groupes. L'entrée à l'université, en revanche, ne constitue pas un facteur de stress alarmant. (Saleh, 2018)

Deuxièmement, au niveau relationnel, il a été relevé que le manque de confiance en soi provoquerait du stress auprès de l'étudiant, représentant 62% de cette population. En deuxième position, deux facteurs de stress s'équivalent au niveau statistique, ce sont la timidité ainsi

qu'une relation amoureuse difficile. Cependant, il a été démontré que la séparation ou le divorce des parents, la pression des pairs (comme pour l'alcool) ainsi que le manque de popularité ont très peu d'influence sur l'émergence d'un stress chez l'étudiant. (Saleh, 2018)

Troisièmement, concernant la vie personnelle, la plupart des étudiants développeraient un stress lié à la prise d'une décision importante ainsi que pour leur projet d'avenir professionnel. En deuxième position, nous avons le stress lié au manque d'argent. La conciliation entre le travail et les études, la santé ou le handicap ainsi que l'apparence physique semblent être des facteurs d'influence légère liés au stress. En revanche, l'orientation sexuelle ainsi que le déménagement ont très peu d'influence. (Saleh, 2018)

Pour terminer, quels sont les symptômes du stress présents chez les étudiants au sein de cette enquête de santé mentale ? Et bien, 29,8% des étudiants présenteraient des tremblements ou des mouvements involontaires qui se manifesteraient parfois. Les céphalées (maux de tête) reviennent également parfois avec un pourcentage à 39,1%. Nous avons également les douleurs à la poitrine qui apparaissent très souvent dans 23,9% des cas ainsi que les douleurs gastro-intestinales qui surviennent toujours pour 34,8% des étudiants. Les tensions musculaires au niveau des épaules et du cou apparaissent très souvent pour 28,3% de cette même population. Enfin, pour 35,6% d'entre eux, les étudiants se disent toujours, dans une situation stressante, dormir mal ou peu. (Saleh, 2018)

En me positionnant en tant que critique externe, l'étude n'est visiblement pas complète en termes de sources de stress, néanmoins elle permet de visualiser une partie des facteurs de stress pour un étudiant à l'université. Cela nous permettra de trouver des pistes, des stratégies pour diminuer l'impact de ces différents facteurs.

Au sein de la littérature, il s'avère que les événements de la vie stressants n'entraîneraient pas de pathologies, mais pourraient aggraver une maladie déjà présente au sein de l'individu. En revanche, le stress perçu qui est défini comme « le ressenti et la signification d'un événement propre à chaque personne » permettrait de prédire un état de santé ultérieur. (Koleck et al., 2003)

Figure 5: Un modèle intégratif et multifactoriel en psychologie de la santé.

Figure 6: Un modèle intégratif et multifactoriel en psychologie de la santé.

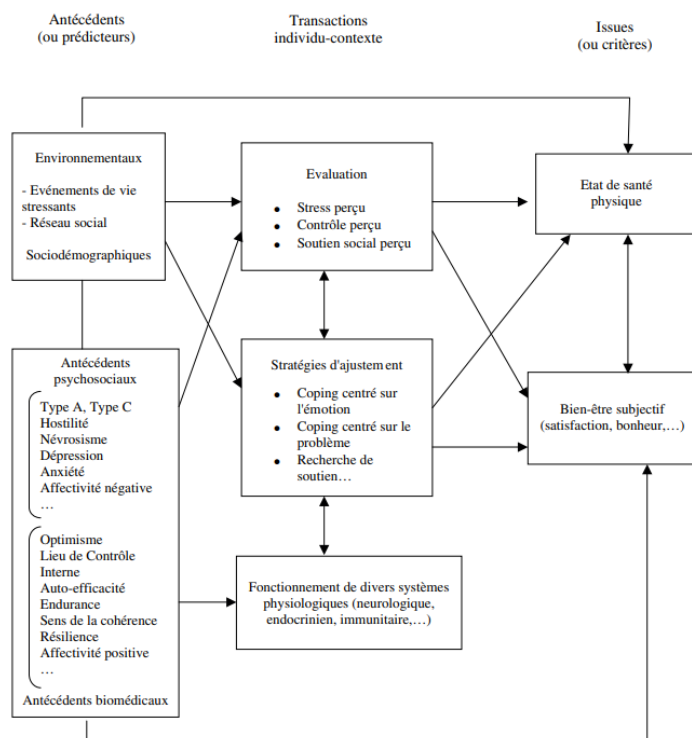


Fig. 1. Un modèle intégratif et multifactoriel en psychologie de la santé (Bruchon-Schweitzer, in Fisher) [3].

Source : <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S000344870300204X>

1.2.10 Les étudiants internationaux pendant et après la Covid

Les universités sont des lieux d'échanges et de multiculturalismes. En effet, les étudiants internationaux occupent une place importante au sein du master en santé publique de l'UCLouvain.

Depuis 2020 et les confinements répétitifs, la situation des étudiants étrangers est devenue précaire. (Bohl, 2021) La conclusion de l'enquête de l'Observatoire national de la vie étudiante réalisée à la mi-2020 démontre le ressenti des étudiants pendant la période de confinement. En effet, les étudiants étrangers ont été les plus touchés par la situation de confinement en raison de l'éloignement de la famille et du manque d'aides matérielles et financières que génère celle-ci. « Près d'un étudiant étranger sur deux a déclaré des difficultés financières plus importantes que celles rencontrées habituellement. » (Observatoire national de la vie étudiante, 2021) De

plus, les étudiants venant de différents horizons ainsi que les étudiants de 26 ans et plus, seraient les plus touchés, avec des pertes de revenus plus importantes concernant leur activité rémunérée.

Les étudiants étrangers ont également ressenti un sentiment de solitude durant la crise sanitaire. L'éloignement de la vie ainsi que les conditions de vie et de travail précaires renforcent ce sentiment. Selon les chiffres de l'Observatoire national de la vie étudiante, plus de la moitié des étudiants ont été confrontés à des sentiments d'isolement ou de solitude pendant le confinement. (Observatoire national de la vie étudiante, 2021) Toujours selon cette enquête, 43% des étudiants étrangers seraient particulièrement fragiles sur le plan psychologique et de santé mentale. Les chiffres parlent d'eux-mêmes.

Au sein de l'enquête de l'Observatoire de la vie étudiante datant d'avril 2021, il y aurait 22% sur les 164 personnes en situation de difficultés financières qui seraient également étrangères.

Ces personnes disent ne pas être en mesure de compléter leurs demandes d'aides financières par manque de documents. Pour d'autres, la peur de se voir refuser leurs titres de séjours les pousse à ne pas demander ces aides existantes. (VAISSAUD, 2021)

Après avoir parcouru l'ensemble des éléments liés au stress, nous pouvons observer que les étudiants ont des besoins que cela soit financiers, psychologiques, sociaux et/ ou scolaires.

À travers la recherche, je tenterai d'approcher cette population étudiante en vue de comprendre comment ils vivent sur le campus de l'UCLouvain Woluwe en me demandant quelles sont leurs attentes, de quoi ont-ils besoin ? Cette réflexion m'a amenée à l'élaboration de questions recherches ciblées ainsi qu'aux objectifs de mon étude listés ci-dessous.

1.3 Questions de recherche

- Comment permettre aux étudiants du master en santé publique de mieux gérer leur état de stress après la période Covid en adaptant leur cursus et les modalités pédagogiques ?
- Comment adapter au mieux leur milieu de vie sur le campus afin de garantir leur bien-être et éviter le décrochage scolaire qu'engendre la gestion d'une vie sociale, familiale, et professionnelle ?
- Quels sont les besoins de cette population en faisant une distinction entre les étudiants internationaux et belges ?

1.4 Objectifs de l'Étude

L'objectif général de ce mémoire est d'accompagner les étudiants du master en santé publique de l'UCLouvain pendant et après la Covid 19 dans la gestion du stress afin d'améliorer leur bien-être physique et mental sur le campus et de préserver leur santé.

Les objectifs spécifiques sont les suivants :

- Comprendre les besoins de cette population concernée pendant et après la Covid-19 afin de répondre à leurs attentes ;
- Identifier les sources de stress existantes ayant un impact direct sur la population étudiante ;
- Sensibiliser les étudiants aux symptômes et conséquences liés au stress afin de prévenir les complications sur le long terme et préserver leur santé physique et mentale ;
- Élaborer des pistes d'actions en collaboration avec les étudiants afin qu'ils puissent gérer leur stress grâce à l'utilisation d'outils adaptés.

2.2 Méthodes

2.2.1 Type d'études.

L'étude que je vais vous présenter est de type qualitatif, accompagnée également d'une partie quantitative. L'objectif de cette étude est de récolter et d'identifier les besoins et attentes des étudiants du master en santé publique dans leur gestion du stress pendant et après la pandémie afin d'améliorer leur bien-être mental et de préserver leur santé. L'étude qualitative sert ici à recueillir des données personnelles et approfondies ainsi que de relever des informations spécifiques au vécu et à l'expérience des participants, notamment les étudiants du master 1 et 2 en sciences de la santé publique. L'approche qualitative permet de mettre en évidence la diversité des réalités de vie et les représentations de chacun.

Cette étude vise à produire des discours référentiels décrivant des connaissances, des informations, des pratiques concernant le sujet, à travers des entretiens exploratoires, semi-directifs. L'entretien exploratoire permet de mettre en avant des éléments de représentations en matière de stress et de gestion du stress. Les données collectées vont nous aider à mieux comprendre leur vécu par rapport à leur gestion du stress en tant qu'étudiant ainsi que de mettre en évidence leurs moyens d'adaptation face au stress. Des pistes de solutions leur ont été proposées afin de récolter leur avis dans le but de mettre en place au sein de l'université, au moins une des solutions proposées, réalisables et dont ils pourront bénéficier dans un futur proche. De plus, un entretien exploratoire destiné aux professionnels de la santé, ici en l'occurrence, une psychologue externe à l'université sera mise en parallèle afin de compléter et d'enrichir les données des étudiants.

La collecte des données a été effectuée durant la période allant du 26/03 au 15/04/2022.

2.2.2 Le guide d'entretien.

Afin de répondre à la problématique de l'étude et en partant des questions de recherche, le choix de l'instrument de collecte des données s'est porté, dans un premier temps sur le guide d'entretien.

Le guide a permis de récolter premièrement les témoignages des étudiants de l'UCLouvain Woluwe sur leur représentation du stress et les sources de stress présentes dans leur quotidien. Les questions du guide d'entretien ont été formulées à partir de différents thèmes prédéfinis basés sur la littérature scientifique, tels que leur situation économique, relationnelle, scolaire et familiale. Chaque entretien a été enregistré, avec l'accord de la personne interrogée, et a été ensuite retranscrit dans son entièreté. Les données récoltées ont été anonymisées, celles-ci sont utilisées uniquement dans le cadre de cette étude et non à d'autres fins. Deux documents de consentement (annexe 1) et d'information (annexe 2) ont été donnés et expliqués au participant.

Deuxièmement, un second guide a été réalisé en vue de récolter les connaissances et expériences d'une psychologue. Le guide a été réalisé en reprenant les mêmes thèmes que celui des étudiants et le même mode de fonctionnement. Cependant, le vocabulaire et des questions ciblées par rapport au métier ont été adaptés et ajoutés. Cette perspective ajoute une dimension supplémentaire aux données à savoir le point de vue du professionnel de santé.

La durée des entretiens varie entre 30 et 50 minutes en moyenne. Au total, 7 entretiens ont été réalisés dont un entretien avec une psychologue externe à l'UCLouvain. Malheureusement, l'entretien avec une psychologue de l'UCLouvain n'a pas pu se réaliser par manque de disponibilités. Deux entretiens se sont déroulés en face à face et les 5 autres, se sont réalisés par Teams, c'est-à-dire en distanciel pour des raisons de facilité pour les participants.

2.2.3 Le questionnaire

En parallèle des guides d'entretien, la seconde méthode de collecte des données a été l'élaboration d'un questionnaire quantitatif. Le questionnaire est une grille de recueil standardisée qui a pour but d'obtenir les réponses attendues par rapport aux objectifs que l'on s'est fixés. La grille est facile à utiliser et consomme peu de temps aux participants. Le questionnaire utilisé au sein de cette étude se compose de questions fermées, ce qui facilite la collecte et l'analyse des données. (Denjean, 2004)

En effet, celui-ci a été réalisé sous forme de choix multiples et s'adresse aux étudiants de première et de deuxième année du master. Il a été diffusé par la suite via les réseaux sociaux (groupes Facebook master 1 et 2). Ce questionnaire se compose précisément de 30 questions à choix multiples et de 2 réponses courtes. Les questions ont été également basées sur des thèmes prédéfinis similaires à ceux se retrouvant au sein du guide d'entretien venant de la littérature scientifique. Le questionnaire est anonyme, à une durée de 5 minutes et les réponses collectées sont regroupées au sein d'un tableau Excel.

2.2.4 Échantillonnage

2.2.4.1 Critères d'inclusion et d'exclusion

Les critères d'inclusion et d'exclusion présentés ci-dessous ont été choisis suivant les caractéristiques de la population qui seront essentielles et pertinentes lors de la récolte de données.

<u>Critères d'inclusion</u>	<u>Critères d'exclusion</u>
Être étudiant à l'UClouvain	Ne pas être inscrit à l'UClouvain en tant qu'étudiant
Être en master en sciences de la santé publique	Ne pas être en master en sciences de la santé publique
Être un étudiant international	
Être un étudiant belge	
Être un étudiant avec une profession	
Être un étudiant avec des enfants	
Habiter en Belgique, en région francophone.	Ne pas habiter en Belgique, plus précisément ne pas habiter en région francophone
Avoir plus de 18 ans	Ne pas avoir plus de 55 ans
Avoir été confronté déjà une fois à une session d'examens	Ne pas avoir été confronté déjà une fois à une session d'examens
Être une femme ou un homme	
Parler le français	Ne pas parler le français

2.2.4.2 Stratégie d'échantillonnage

L'échantillon a été sélectionné sur base des critères d'inclusion et d'exclusion cités dans le tableau ci-dessus. La stratégie pour atteindre la population a été, premièrement, de passer par

les réseaux sociaux au sein des groupes déjà existants portant le nom de master 1 et 2 en santé publique. Via les réseaux, j'ai pu y déposer le questionnaire adressé à ces étudiants. Avec la collaboration d'une déléguée du master 2, le questionnaire a été publié à la « Une », c'est-à-dire mis en évidence pour capter l'attention des étudiants.

Deuxièmement, il y a les entretiens des étudiants. La sélection des profils d'étudiants distincts s'est réalisée de « bouche à oreilles ». En effet, cela n'a pas été très difficile d'avoir la participation des étudiants. Ceux-ci ont été très intéressés et très réactifs à ma proposition. La sélection s'est faite naturellement et avec le consentement de chacun. Je tiens à féliciter leur dévouement, leur intérêt et leur engagement envers ce master. Étant moi-même une étudiante au sein de celui-ci, cela m'a également beaucoup avantage dans cette démarche.

Troisièmement, il y a l'entretien d'une psychologue. La stratégie a été de rencontrer, dans un premier temps, l'ASBL Univers santé basée à l'UClouvain. Grâce à aux membres de l'ASBL, j'ai pu récolter les mails des psychologues de l'UClouvain, spécialisé dans la santé mentale des étudiants. Je les ai dès lors contactés chacun par mail. Cependant, étant en sous-effectifs et ayant des agendas plus que chargés, il m'a été impossible de les approcher. Souhaitant le point de vue d'une psychologue, j'ai donc contacté par mail une professionnelle externe à l'UClouvain travaillant avec les étudiants qui a répondu favorablement à cet entretien.

2.2.4.3 L'analyse des données

L'analyse de données va se faire d'une part grâce aux réponses du questionnaire élaboré pour les étudiants et placé au sein des groupes du master 1 et 2, et d'autre part, par la collecte des données via les entretiens réalisés auprès des étudiants et d'une psychologue externe à l'UClouvain. L'analyse de ces entretiens se fera par la méthode d'analyse thématique descriptive que je détaillerai ci-dessous. (Paillé & Mucchielli, 2012)

Concernant le questionnaire, il y aura, premièrement, une classification de l'ensemble des étudiants du master en santé publique de l'UClouvain Woluwe. Cette classification permettra de déterminer le type de profils existants au sein de ce master. Cette classification se fait selon les items suivants : l'âge, le sexe, le genre, la nationalité, l'année du master, le type de durée du master, le type d'allègement et la fin de cycle. (Tableau 1)

Deuxièmement, les résultats du questionnaire vont être répertoriés au sein d'un tableau de classification des résultats exprimés en pourcentage afin d'avoir une vue détaillée de l'ensemble des données collectées. Ce tableau servira de base en vue de l'interprétation des résultats obtenus. (Tableau 2)

Troisièmement et dernièrement, le tableau des résultats du questionnaire reprendra l'ensemble des questions élaborées pour les étudiants avec les réponses exprimées de manière quantitative (avec des pourcentages) et de manière qualitative (avec des items spécifiques à chaque question). (Tableau 2)

Cette deuxième méthode d'analyse consiste à découper le contenu de l'entretien en thèmes. Pour ce faire, j'ai réalisé la transcription de chaque entretien pour ensuite identifier le contenu des thématiques qui émane des textes. De plus, cette analyse thématique s'est faite de manière horizontale, c'est-à-dire que les entretiens ont été mis en parallèle lors de l'analyse. Le premier rôle de cette méthode d'analyse a été de mettre en évidence les thèmes pertinents, au sein des entretiens, qui sont en lien avec les objectifs de recherche.

Le second rôle a été d'observer si les thèmes se répétaient d'un entretien à l'autre, s'ils se complémentaient ou se contredisaient.

J'ai procédé à une démarche itérative. En effet, cette démarche permet d'avoir un certain niveau de qualité en ce qui concerne les données recueillies. Les propos s'enrichissent. En faisant des « allers-retours » entre le recueil des données et l'analyse des entretiens, j'ai pu approfondir certains thèmes plus fréquemment évoqués par les étudiants. (Mukamurera et al., 2006)

2.2.5 Considérations éthiques

L'avis du Comité d'Ethique hospitalo-facultaire des Cliniques Universitaires Saint-Luc a été sollicité dans le cadre de mon mémoire afin de pouvoir mener mon étude. Nous avons obtenu un avis favorable (annexe 3). Un document d'information et de consentement écrit ont été donnés et signés par chaque participant en début d'entretien. Un consentement oral a également été demandé en début d'entretien à chaque participant en vue enregistrer celui-ci. Le respect et l'anonymisation des données ont été expliqués oralement à tous les participants. Avant chaque

entretien, les participants ont été informés qu'ils avaient le droit de ne pas répondre aux questions posées s'ils ne le souhaitaient pas et qu'ils pouvaient interrompre l'entretien sans justification nécessaire.

Chapitre 3 : Résultats

Dans ce chapitre, nous décrivons d'une part les résultats du questionnaire et d'autre part les résultats des entretiens réalisés auprès des étudiants suivant la méthodologie décrite au chapitre précédent. Tout d'abord, je présenterai une description des caractéristiques de la population des étudiants inscrits en master en santé publique pour l'année académique 2021-2022. Ensuite, je présenterai cette fois une description des caractéristiques de l'échantillon des participants du questionnaire destiné aux étudiants du master en santé publique de l'UCLouvain Woluwé. De plus, je détaillerai les réponses du questionnaire en mettant en évidence les éléments pertinents et en comparant les résultats entre eux. Je terminerai par l'analyse des entretiens par thématique afin de répondre aux questions de recherches définies précédemment. (Chapitre 1)

3.1 Caractéristiques de la population

Comme le montre le Tableau 1, nous retrouvons la répartition des étudiants inscrits au master en santé publique à l'UCLouvain Woluwe pour l'année académique 2021-2022. En faisant une lecture globale du tableau, nous voyons que cette population se compose de 424 étudiants. Au sein de cette population, la moyenne d'âge se situe entre 21 et 30 ans avec un pourcentage de 62.97% dans cet échantillon. La population est composée majoritairement de femmes avec un pourcentage à 76,41%. Il y a également 71.70% d'étudiants belges contre 28.30% d'étudiants d'autres nationalités telles que Britanniques, Congolaise, Espagnole, Albanaise, Française, etc. Au sein de ce master, 189 étudiants sur les 424 sont en allègement, soit un pourcentage légèrement inférieur à la moyenne (44,57%). Sur les 189 étudiants en allègements, 97.88% d'entre eux sont en allègement pour motifs professionnels, c'est-à-dire qu'il exerce un métier en parallèle de leurs études.

Tableau 1 : répartition des étudiants inscrits au sein du master en santé publique à l'UClouvain Woluwe pour l'année académique 2021-2022.

Échantillon de départ (=base de sondage) avec N= 424		
Caractéristiques :		n=%
Age	De 21 à 30 ans	267 (62.97%)
	De 31 à 40 ans	108 (25.47%)
	De 41 à 50 ans	49 (11.56%)
	+ de 50 ans	4 (0.94%)
Genre	Masculin	100 (23.58%)
	Féminin	324 (76.41%)
Nationalité	Belge	304 (71.70%)
	Autres (Congolais, Albanais, Britannique, Espagnol, Français, ...)	120 (28.30%)
Année du master	1 ^{ère} année	236 (55.66%)
	2 ^{ème} année	188 (44.34%)
Type de durée	Normal	235 (55.42%)
	Allègement	189 (44.57%)
Type d'allègement (Avec N=189)	Motifs académiques	3 (1.59%)
	Motifs médicaux	1 (0.53%)
	Motifs professionnels	185 (97.88%)
En fin de cycle	Non	353 (83.25%)
	Oui	59 (13.91%)
	Autre	12 (2.83%)

3.2 Caractéristiques de l'échantillon

Après avoir parcouru le tableau de répartition des étudiants inscrits au master 1 et 2, nous allons maintenant nous intéresser aux résultats du questionnaire qui, pour rappel, a été élaboré pour les étudiants et placé sur les groupes Facebook du master 1 et 2 de l'UClouvain.

Comme nous le montre le Tableau 2, parmi les 424 étudiants inscrits, 49 étudiants ont répondu à l'enquête par questionnaire. Cela représente environ 10% de l'échantillon de départ. Si nous

analysons ce tableau, nous pouvons mettre en évidence la répartition des étudiants au sein de cet échantillon. En effet, la catégorie modale d'âge de cet échantillon est de 22 à 30 ans avec un pourcentage à 59%. Je tiens à préciser également que les « sans réponses » au sein du questionnaire ont été pris en compte au sein des calculs. Cela peut biaiser légèrement les vrais résultats, néanmoins ceux-ci se rapprochent de la réalité du terrain. Le genre de cette population est principalement féminine avec un pourcentage à 83.67% contre 16.33% pour les hommes. La langue maternelle de cette population est principalement le français avec un pourcentage d'étudiants à 87.75%. Parmi les 49 répondants, 23 sont en allègement, soit 46.93% d'étudiants. Au sein de ces 23 étudiants en allègement, 21 sont en allègement pour des motifs professionnels. Cela représente 91.30% des étudiants en allègement. Sur les 49 répondants, 85.71% des étudiants ne sont pas des étudiants internationaux. Le métier qui revient le plus souvent au sein de cet échantillon est celui d'infirmier que cela soit avec ou sans spécialisation avec un pourcentage à 63.26% contre 28.57% des étudiants qui exercent un autre métier tel que secrétaire, diététicien, sage-femme, kinésithérapeute, médecin, etc. Seuls 8.16% sont étudiants à « temps plein » ou exercent un job étudiant en parallèle de ses études. Le statut civil de cette population est majoritairement célibataire avec un pourcentage à 61.22%. Il y a également 81.63% des étudiants qui n'ont pas d'enfants. Pour terminer, 77.55% des étudiants ne sont pas propriétaires de leur logement et 89.79% ne bénéficient pas d'une aide sociale.

Nous allons dès à présent nous centrer sur les réponses du questionnaire à choix multiples (Tableau 2 bis) en vue de visualiser l'entièreté de cette récolte de données. Nous allons par la suite comparer ces données les unes avec les autres afin de faire émerger les résultats pertinents qui permettront de répondre par la suite à notre problématique de départ qui est, pour rappel, « *Comment favoriser l'accompagnement des étudiants du master en sciences de la santé publique de l'UClouvain en période de la Covid 19 dans la gestion du stress afin d'améliorer leur bien-être mental sur le campus et de préserver leur santé ?* »

Nous pouvons observer que 20.40% des étudiants au sein de cet échantillon exercent un métier en tant que job étudiant et 18.37% des étudiants n'ont pas répondu à la question. 91.83% des étudiants se sentent soutenu par leur entourage. 48.98% des étudiants vivent dans une maison et 65.31% se disent être dans une situation financière confortable.

À la question suivante : « Pensez-vous que la crise sanitaire ait eu un impact sur vos relations familiales et/ou sociales ? », 73.47% des étudiants ont répondu oui. Par rapport aux deux questions suivantes : « Pensez-vous que la crise sanitaire ait eu un impact sur votre situation économique ? » et « Pensez-vous que la crise sanitaire ait eu un impact sur votre parcours

scolaire ? », ils étaient 53.06% à répondre oui. Ensuite, lorsque la question suivante a été posée : « Ressentez-vous un état de stress en tant qu'étudiant ? », 40.82% des étudiants ont répondu être souvent dans un état de stress, contre 34.69% qui ont répondu être parfois dans cet état.

Je leur ai ensuite posé la question suivante : « Sur une échelle de 0 (=pas de stress) à 5 (=stress très élevé), quel est votre niveau de stress actuel ? », ils étaient une majorité à répondre avoir un score à 4/5 avec un pourcentage à 32.65%. Il faut savoir également que le questionnaire a été publié en date du 25 mars 2022, c'est-à-dire qu'il n'y avait pas la présence d'un blocus ou d'une session d'examens à proprement parlé à ce moment-là.

Les étudiants ont dû sélectionner leurs principales sources de stress. Il en ressort que pour 41% d'entre eux, les sources de stress seraient liées aux problèmes scolaires (échec scolaire, stress des examens ...). Les étudiants qualifieraient à raison de 51% leur relation entre eux de « Bonne », 49% des étudiants qualifieraient leur relation avec les professeurs de « moyennement interactive » et 57% d'entre eux qualifieraient l'accompagnement à l'Université de « moyen ». Je leur ai ensuite posé la question suivante : « Quelles sont ou quelles ont été les personnes sur qui vous avez pu compter en cas de difficultés liées à vos études ? », 37% ont indiqué avoir pu compter sur d'autres étudiants et des personnes extérieures telles que les amis et la famille. Ensuite, la question a été de savoir si les étudiants étaient assez informés en termes d'aides existantes au sein de l'Université et de préciser le type, c'est-à-dire qu'elles soient psychologiques, financières, scolaires et/ou sociales, pour 49%, donc presque la moitié, la réponse a été de ne pas être assez informé par rapport aux différentes aides existantes. Pour terminer, 45% des étudiants affirment ne jamais avoir manqué les cours à cause d'une activité rémunérée, contre 55% des élèves qui seraient amenés à le faire.

Tableau 2 : Résultats du questionnaire.

Échantillon avec N=49		
Caractéristiques de l'échantillon :		n=%
Âge	De 22 à 30 ans	29 (59.18%)
	De 30 à 37 ans	15 (30.61%)
	De 41 à 43 ans	4 (8.16%)
	Pas de réponse	1 (2,04%)
Genre	Masculin	8 (16.33%)

	Féminin	41 (83.67%)
Niveau en langue française	Français niveau avancé	6 (12.24%)
	Langue maternelle	43 (87.75%)
Allègement	Oui	23 (46.93%)
	Non	26 (53.06%)
Type d'allègement (Avec N= 23)	Motifs professionnels	21 (91.30%)
	Autres (médicaux, scolaire)	2 (8.70%)
Etudiant international	Oui	6 (12.24%)
	Non	42 (85.71%)
	Pas de réponse	1(2.04%)
Métier	Infirmier (avec ou sans spécialisation)	31 (63.26%)
	Autres (secrétaire, dentiste, diététicien, ergothérapeute, kinésithérapeute, logopède, médecin, sage-femme)	14 (28.57%)
	Etudiant	4 (8.16%)
Statut	Marié ou en couple	19 (30.77%)
	Célibataire	30 (61.22%)
	Divorcé/séparé	0 (0%)
Enfant	Oui	9 (18.37%)
	Non	40 (81.63%)
Propriétaire	Oui	11 (22.45%)
	Non	38 (77.55%)
Bénéficiaire d'une aide sociale	Oui	5 (10.20%)
	Non	44 (89.79%)

3.2.1 Résultats du questionnaire

Après avoir détaillé les caractéristiques de cette population, nous allons nous concentrer sur les réponses du questionnaire relatives à leur mode de vie pendant et après la Covid et leur ressenti par rapport au stress.

Tableau 2 bis : Résultats du questionnaire.

Échantillon avec N=49		
Questions du questionnaire :	Items :	n=%
Si vous exercez votre métier, à quelle fréquence le faites-vous ?	Mi-temps	8 (16.33%)
	¾ temps	4 (8.16%)
	4/5 temps	8 (16.33%)
	Temps plein	7 (14.28%)
	Moins qu'un mi-temps	1 (2.04%)
	Etudiant jobiste	10 (20.40%)
	Autre (60%, intérim)	2 (4.08%)
	Sans réponse (qui ne travaille pas)	9 (18.37%)
Vous sentez-vous soutenu par votre entourage ?	Oui	45 (91.83%)
	Non	4 (8.16%)
Dans quel logement vivez-vous ?	Kot	6 (12.24%)
	Appartement	19 (38.77%)
	Maison	24 (48.98%)
Estimez-vous être dans une situation financière confortable ?	Oui	32 (65.31%)
	Non	17 (34.69%)
Pensez-vous que la crise sanitaire ait eu un impact sur vos relations familiales et/ou sociales ?	Oui	36 (73.47%)
	Non	12 (24.49%)
	Je ne sais pas	1(2.04%)
Pensez-vous que la crise sanitaire ait eu un impact sur votre situation économique ?	Oui	20 (40.82%)
	Non	26 (53.06%)
	Je ne sais pas	3 (6.12%)

Pensez-vous que la crise sanitaire ait eu un impact sur votre parcours scolaire ?	Oui	26 (53.06%)
	Non	22 (44.90%)
	Je ne sais pas	1 (2.04%)
Resentez-vous un état de stress en tant qu'étudiant ?	Jamais	1 (2.04%)
	Rarement	5 (10.20%)
	Parfois	17 (34.69%)
	Souvent	20 (40.82%)
	Très souvent	6 (12.24%)
Sur une échelle de 0=pas de stress à 5= stress très élevé, quel est votre niveau de stress actuel ?	1	5 (10.20%)
	2	10 (20.41%)
	3	14 (28.57%)
	4	16 (32.65%)
	5	4 (8.16%)
Quelles sont les principales sources de stress pour vous ?	Problèmes financiers et scolaires	8 (16.33%)
	Problèmes relationnels	4 (8.16%)
	Problèmes scolaires (échec scolaire, stress des examens, ...)	20 (40,82%)
	Problèmes relationnels et scolaires	6 (12.24%)
	Problèmes scolaires et manque d'aides	3 (6.12%)
	Problèmes relationnels, financiers et scolaires	2 (4.08%)
	Problèmes financiers et/ou manque d'aides	3 (6.12%)
	Problèmes financiers, manque d'aides scolaires	1 (2.04%)
Comment qualifieriez-vous votre relation avec les autres étudiants au sein du campus ?	Sans réponse	2 (4.08%)
	Bonne	25 (51.02%)
	Moyennement bonne	19 (38.77%)
	Pas du tout bonne	3 (6.12%)

	Je ne sais pas	2 (4.08%)
Comment qualifieriez-vous votre relation avec les professeurs de l'Université ?	Interactive	12 (24.49%)
	Moyennement interactive	24 (48.98%)
	Pas du tout interactive	10 (20.41%)
	Je ne sais pas	3 (6.12%)
Comment qualifieriez-vous l'accompagnement au sein de l'Université ?	Optimale	9 (18.37%)
	Moyen	28 (57.14%)
	Minimale	11 (22.45%)
	Je ne sais pas	1 (2.04%)
Quelles sont ou quelles ont été les personnes sur lesquelles vous avez pu compter en cas de difficultés liées à vos études ?	Les enseignants, autres étudiants, personnes extérieures	5 (10.20%)
	Enseignants, autres étudiants	2 (4.08%)
	Personnes extérieures (famille, amis, ...)	11 (22.45%)
	Autres étudiants et personnes extérieures	18 (36.73%)
	Autres étudiants	9 (18.37%)
	Enseignants et dispositif d'aides	1 (2.04%)
	Enseignants et personnes extérieures	1 (2.04%)
	Dispositifs d'aides et autres étudiants	1 (2.04%)
	Sans réponse	1 (2.04%)
Pensez-vous être assez informé en termes d'aides au sein de l'Université ? Si oui, lesquelles ?	Aides financières et psychologiques	5 (10.20%)
	Aides financières, psychologiques et scolaires	2 (4.08%)
	Aides financières, psychologiques, scolaires et sociales	6 (12.24%)

	Aides psychologiques	5 (10.20%)
	Aides psychologiques, scolaires, sociales	3 (6.12%)
	Aides scolaires	2 (4.08%)
	Aides sociales	1 (2.04%)
	Aucunes	24 (48.98%)
	Sans réponse	1 (2.04%)
Vous est-il déjà arrivé de manquer les cours pour travailler à cause d'une activité rémunérée ?	Oui, moins d'une fois par mois	9 (18.37%)
	Oui, au moins une fois par mois	6 (12.24%)
	Oui, environ une fois par mois	4 (8.16%)
	Oui, plusieurs fois par mois	8 (16.33%)
	Non, jamais	22 (44.90%)
Pistes de solutions :		
Seriez-vous favorable à disposer d'une personne ressource/ un garant (professeur, étudiant, autre) qui vous accompagnerait tout au long de votre master ?	Oui	37 (75.51%)
	Non	12 (24,49%)
Seriez-vous favorable à la mise en place d'un onglet dédié à un espace d'échanges avec des informations et conseils sur la gestion du stress qui serait présent sur la plateforme Moodle ? Jugeriez-vous cela utile pour vous ?	Oui	34 (69.39%)
	Non	15 (30.61%)
Aimeriez-vous que l'université incorpore, durant les heures de fourches ou pendant le temps de midi et pendant le blocus, des séances de méditation accessible avec la carte UCL sport ?	Oui	30 (61.22%)
	Non	19 (38.77%)

Aimeriez-vous avoir un cours sur la gestion des émotions pour vous permettre de vous recentrer sur vous-même ?	Oui	29 (59.18%)
	Non	20 (40.82%)

Si nous prenons, dès à présent, le temps de comparer l'ensemble des résultats, nous pouvons faire émerger les données suivantes :

Premièrement, sur les 23 étudiants en allègement, 19 sont des femmes âgées de 24 à 43 ans. Deuxièmement, sur les 30 personnes célibataires, 27 personnes sont des femmes. De plus, nous avons 30 personnes célibataires sans enfants et 19 personnes mariées ou en couple, dont 9 personnes avec des enfants à charge. Pour la majorité des personnes en couple ayant des enfants à charge, ces personnes vivent dans une maison et sont propriétaires contrairement aux célibataires sans enfants à charge qui, pour la plupart, vivent au sein d'une location.

Nous pouvons remarquer également que les personnes s'estimant être dans une situation financière confortable sont pour 48,97% d'entre elles locataires, ce qui représente presque la moitié de l'échantillon, contre 51,03% pour les propriétaires. De plus, sur les 32 personnes s'estimant être dans une situation financière confortable, 10 d'entre elles affirment que la crise sanitaire aurait eu un impact sur leur situation économique. Sur les 36 personnes qui estiment que la crise sanitaire a eu un impact sur les relations familiales et/ou sociales, 31 femmes sur les 41 ont répondu avoir ressenti ce sentiment, de 5 hommes sur les 8 de départ, cela reste équivalent au niveau du genre.

De plus, 33 personnes ayant répondu se sentir soutenues par leur entourage affirment que la crise a eu un impact sur leurs relations familiales et/ou sociales. Cependant, ils sont au nombre de 25 à affirmer que leur relation avec les autres étudiants du campus est relativement « Bonne ». Les personnes se disant ressentir souvent un état de stress en tant qu'étudiant sont les personnes présentant en général un score de 4 sur 5 sur leur état de stress. A contrario, les personnes ressentant rarement un état de stress en tant qu'étudiant ont un score à 3 sur 5. Sur l'ensemble des personnes ayant un score de stress à 3 ou 4 sur 5, la principale source de stress qui revient le plus souvent serait liée aux problèmes rencontrés au sein de leur scolarité (échec scolaire, stress des examens). Huitièmement et dernièrement, nous pouvons constater que parmi les étudiants réalisant leurs études en alternance avec leur métier, certains étudiants auraient du mal à gérer leurs horaires et ainsi éviter de manquer les cours pour cette raison.

3.3 Analyse des entretiens

Cette analyse se base sur un échantillon de 6 étudiants inscrits au master en santé publique à l'UClouvain Woluwe et un entretien d'une psychologue externe à l'UClouvain qui nous exposera son point de vue concernant certaines thématiques abordées ci-dessous.

3.3.1 L'échantillon

Tableau 3 : Caractéristiques de l'échantillon des entretiens.

Variables		N=6
Genre	Hommes	1
	Femmes	5
Tranche d'âge	23 ans	1
	24 ans	2
	25 ans	1
	30 ans	1
	43 ans	1
Faculté	Master en santé publique UClouvain Woluwe	6
Métier	Infirmiers (hôpital, psychiatrie, salle d'opération)	5
	Assistante-psychologue clinique	1
	Assistante pharmacologie	1
Année d'études en cours	Master 1	2
	Entre le master 1 et 2	3
	Master 2	1
Logement	Kot	0
	Appartement	5
	Maison	1

Statut civil	Célibataire	5
	Marié ou en couple	1
	Séparé/divorcé	0
Enfant	Oui	1
	Non	5
Allègement	Oui	3
	Non	3
Etudiant international	Oui	1
	Non	5

3.3.2 Les thématiques abordées

Au sein de l'analyse des entretiens, j'ai pu mettre en évidence les thèmes prédéfinis émergeant des recherches scientifiques réalisées en amont. Ce sont ces thèmes qui ont structuré le guide d'entretien destiné aux étudiants du master en santé publique de l'UClouvain Woluwe. Ces thèmes sont au nombre de 7. Il s'agit pour rappel :

1. Des relations sociales des étudiants pendant et après la période Covid,
2. De la situation économique des étudiants pendant et après la Covid,
3. De la scolarité des étudiants pendant et après la Covid,
4. De l'offre et la demande en termes d'aides financières, psychologiques, scolaires et sociales,
5. De l'accompagnement des étudiants en période de pandémie,
6. Des symptômes et sources de stress chez les étudiants et des étudiants internationaux pendant et après la Covid.

Cette analyse se base sur un échantillon de 6 étudiants inscrits au master en santé publique à l'UClouvain Woluwe et un entretien d'une psychologue externe à l'UClouvain qui nous donnera son point de vue concernant les différentes thématiques abordées.

3.3.2.1 Les relations sociales des étudiants pendant et après la Covid

Les étudiants de ce master se sentent en général soutenus par leur famille, leurs amis.

« Oui, franchement c'est ma famille et mes amis. Ce sont les personnes vers lesquelles je me retourne dès qu'il y a un problème ou même dès qu'il y a un doute ou quoi que ce soit ce sont les premières personnes vers lesquelles je me retournerais. »

Les relations entre étudiants sont plutôt bonnes au sein du campus. Cependant, elles se limitent en général à la classe, à l'auditoire, tisser des liens en dehors du campus semble assez compliqué pour la plupart.

« Euh ben je pense que la relation, ça reste aux études hein, ça reste au campus en fait donc c'est du genre voilà, on est en classe, on peut parler, et caetera, mais après on ne fait rien quoi, il n'y a rien, il n'y a pas vraiment de relations donc on se voit chaque semaine, mais il n'y a pas vraiment de relation donc pour moi ce sont des collègues. »

« Ça va j'ai une bonne relation. Cependant, je trouve qu'au niveau université c'est moins familial qu'à la haute école et puis ben moi à mon avis comme je suis en allégement, je ne vois pas beaucoup les autres personnes donc je trouve ça beaucoup plus, enfin y a beaucoup plus de distance. On n'est pas aussi proche comme à la haute école où bah voilà tu connaissais tout le monde dans les couloirs...

La pandémie a aussi eu un impact sur la création de liens sociaux pour certains d'entre eux comme nous le présente le témoignage suivant :

« Oui, mais après je trouve qu'avec le covid, vu que du coup, toute l'année dernière, parce que j'ai commencé l'année dernière le master, moi en tout cas je n'ai pas su vraiment lier des amitiés ou alors rencontrer des gens. C'était 100% en distanciel,et du coup c'est un peu compliqué de rencontrer les gens et honnêtement là du coup à la rentrée je crois que c'est la première fois que je voyais les gens qui étaient avec moi. »

La crise a également provoqué un repli sur soi, un isolement pour d'autres étudiants comme nous le montre ce témoignage :

« (Soupir) Après, j'ai déménagé, je n'avais pas trop d'amis, je me sentais seule et quand j'ai commencé le master première année, je me sentais aussi seule. Et loin de tout le monde, mais après quand ont commencé les travaux et qu'on a commencé à être sur place. Et tout. J'ai eu quelques contacts. C'est à partir de l'été l'année passée que j'ai eu et que j'ai gardé quelques contacts. Cette année, je suis plus à l'aise en tant que relâchement social qu'avant parce que je me sentais en isolement que je n'ai pas trop vu de personnes et parce que je faisais que dodo, boulot, métro et les études. »

Pour la psychologue, les relations sociales ont été impactées par la pandémie, et cela a même renforcé certains comportements déjà existants. En effet, pour les étudiants qui étaient plus renfermés sur eux-mêmes, ceux-ci ont diminué les activités sociales tandis qu'inversement les plus ouverts et sorteurs ont maintenu ces activités.

« Oui, il n'y a ni lien ni relation et donc les jeunes qui étaient déjà très là-dedans se sont renforcés là-dedans et se sont éloignés du peu de relations qu'ils avaient. Que pour les autres qui bougeaient déjà plus, qui étaient déjà plus en lien à l'extérieur voir faire les choses ensemble, je ne sais pas hein, ils ont aussi été sur les réseaux sociaux, mais ils ont pendant encore longtemps été à l'extérieur avec leurs copains pour faire une activité. »

3.3.2.2 La situation économique des étudiants pendant et après la Covid

La situation économique des étudiants varie selon leur profil, c'est-à-dire que pour l'ensemble des étudiants alternant leur emploi avec leurs études en allègement, la situation n'est pas toujours évidente économiquement parlant qu'ils soient propriétaires ou locataires.

« Vu qu'on a deux salaires, je vais dire oui, mais si j'étais tout seul ça serait plus compliqué parce qu'avec les trajets, tous les coûts de la vie plus l'augmentation et tout, ce n'est pas toujours évident. »

« Ah oui et non. Ce n'est pas toujours évident, l'idéal c'est que je sois à temps plein à l'hôpital pour vraiment être à l'aise vu que j'ai quand même pas mal, mais bon, je ne sais pas, ce n'est pas possible. »

Pour d'autres, la situation économique est plus confortable grâce à l'aide familiale ou bien grâce à des dépenses minimums.

« Ben après moi il y a mes parents, vu que je ne travaille pas, donc c'est oui plutôt confortable. »

« Oui, je n'ai pas vraiment de soucis financiers. Après, je suis quelqu'un qui fait quand même attention. Je suis assez économe et je fais quand même attention à la gestion de mon argent donc j'essaie de mettre de côté. Je ne suis pas très dépensière donc j'arrive à gérer je dirais. »

La pandémie n'aura pas eu d'impact direct sur les étudiants interrogés puisqu'ils affirment pour la majorité avoir travaillé davantage durant cette période et donc percevoir suffisamment de revenus. Les autres étudiants, quant à eux, ont reçu une aide familiale ou sociale durant cette période.

« Pas forcément parce que j'ai travaillé plus, j'ai gagné plus et j'ai dépensé, mais voilà maintenant c'est clair que ça a eu un impact économique. Moi personnellement, je ne ressens rien comme ça. »

« Je ne sais pas trop. Oui et non parce qu'il y a des trucs pour lesquelles j'ai plus dépensé, mais des trucs que j'ai pu économiser. Regarde par exemple l'essence elle était moins chère pendant les confinements donc ça allait. J'allais travailler, mais bon on regagnait d'un côté donc je crois que ça a quand même été parce que voilà à l'hôpital on n'a pas arrêté de travailler donc c'est pour ça que je n'ai pas vraiment eu d'impact. »

« Ah non, ça n'a pas eu d'impact vu que c'est justement durant la première vague que j'ai été engagé et il avait bien besoin de bras donc ça n'a pas eu d'impact sur ma situation financière parce que je travaillais malgré tout à l'hôpital. »

Pour la moitié des étudiants interrogés, ils seraient amenés à manquer les cours pour aider les collègues suite au manque de personnel au sein des établissements de soins et également par l'importance accordée à leur vie professionnelle. Nous pourrions supposer qu'il y a une raison financière derrière cela, néanmoins ce n'est pas ce qui en ressort nettement au sein des témoignages. Pour d'autres étudiants, les employeurs sont compréhensifs vis-à-vis de leur situation et les professionnels s'adaptent en fonction de leur emploi du temps scolaire.

« Oui ça m'est déjà arrivé parfois de ne pas aller parce qu'on me montre au travail et non pas de personnel, gros manque de personnel. En plus comme moi, je suis volant en même temps, je me dis il y a un moment il faut choisir c'est vrai que j'ai mes études qui étaient hyper importantes pour moi, mais ma vie professionnelle aussi ... »

« Alors oui, de temps à autre parce que parfois ce n'est pas possible de changer d'horaires en dernière minute. Donc dans ce cas-là, je sèche le cours et je vais travailler. Mais généralement, j'essaye quand même de m'organiser en fonction des cours que j'ai parce que chez nous en tout cas, on doit réaliser ce qu'on appelle un "baby horaire". »

3.3.2.3 La scolarité des étudiants pendant et après la Covid

Pour une partie des étudiants, la crise Covid a vraiment eu un impact sur leur parcours scolaire. En effet, ils évoquent leur perte de concentration et de motivation liées aux cours en distanciel au sein des points négatifs.

« Oui, la crise a eu un impact sur mon parcours scolaire..., mais après, c'était cours à distance et donc moi je t'avoue cours à distance, j'avais vraiment du mal à suivre. J'ai essayé plusieurs tactiques donc, ne pas être sur mon lit, être dans un bureau ou parfois j'allais même en bibliothèque, et cetera. »

Pour d'autres étudiants, les modalités du distanciel ont été positives et il en ressort que cela a été pratique pour les personnes habitant assez loin et pour l'organisation de son temps de travail suivant les horaires grâce aux cours enregistrés.

« Je dirais justement dans le cadre du master en première année, on a eu beaucoup de cours en distanciel et personnellement moi j'étais très contente, ça m'arrangeait bien d'avoir les cours en distanciel puisque moi je suis plus à l'aise chez moi et au moins tu écoutes le cours à ton aise. C'est enregistré donc même si tu n'es pas forcément disponible, tu peux toujours réécouter le cours par la suite, donc je trouvais ça vraiment pratique. »

« Ça n'a pas vraiment eu un impact, honnêtement les cours à distance ne m'ont pas du tout dérangé. Alors oui c'est vrai que ça prenait du temps, mais en fin de compte quand j'y réfléchis je me dis si j'avais dû avoir des cours à 20h30 à Bruxelles dans les trajets, et cetera pour moi ça aurait été vraiment compliqué alors oui j'aurais certainement pris un kot et tout, mais je veux dire là le fait d'être chez soi tranquille, de se connecter quinze minutes avant le cours, et puis quand c'est terminé ben c'est terminé il n'y a pas de trajets ou quoi que ce soit moi ça n'a pas pesé plus que ça de pas voir le prof de ne pas avoir je ne sais pas d'interactions particulières et tout. »

La psychologue, quant à elle, nous parle ici de l'impact du stress sur l'apprentissage scolaire. Cela bloquerait les gestes mentaux et donc la compréhension, l'assimilation des cours.

« Mais bon, le stress étant là, ça bloque aussi l'accès aux gestes mentaux et donc forcément l'apprentissage est moins facile quand on est stressé. Il n'y a pas enfin, la mémorisation est beaucoup plus compliquée, la compréhension aussi, il n'y a rien à faire, les émotions négatives bloquent l'accès aux gestes mentaux et forcément ils sont bloqués dans leurs apprentissages et du coup, le stress est encore plus important puisqu'ils voient qu'ils n'y arrivent pas. »

3.3.2.4 L'offre et la demande en termes d'aides psychologiques, financières, scolaires et sociales.

La majorité des étudiants ne bénéficient pas de l'aide sociale. Concernant l'information transmise en termes d'aides, qu'elles soient psychologiques, sociales, scolaires ou financières, l'avis est mitigé. D'une part, les étudiants affirment ne pas être assez informés, et d'autre part, ils affirment également qu'ils reçoivent des mails les informant de ces aides existantes.

« Honnêtement non, je trouve qu'il devrait avoir plus d'informations par rapport à ça. Même si on a notre boîte, je trouve qu'ils pourraient envoyer par mail ou directement ou même faire une séance en début d'année quand on commence le master bien expliquer toutes les aides, donner une petite brochure. »

« Moi j'ai découvert des choses c'est parce que voilà, je me suis bougé, je suis allé voir, j'ai regardé sur le site j'ai fouillé, mais c'est vrai qu'on ne sait pas forcément si l'on peut être aidé à droite à gauche. »

« Oui bah enfin honnêtement comme j'ai pu dire je n'ai pas vraiment de problèmes donc ce n'est pas vraiment ce que je remarque le plus justement. Mais la semaine dernière ou cette semaine donc du coup la semaine dernière, on a reçu des mails qu'on reçoit plutôt régulièrement soit du recteur ou alors qui arrive sur la boîte mail en mode aide financière tous les trucs comme ça, mais je dois avouer que je ne les lis pas, mais c'est parce que je n'en ressens pas le besoin, je n'ai pas de problèmes. »

Cependant, seul un pourcentage d'étudiants restreint utilise ces services mis à disposition. Au sein de 6 étudiants, une seule personne utilise le service d'aide psychologique de l'UClouvain et fait partie des étudiants internationaux et une autre étudiante a utilisé une seule fois le service social.

« Financière, non, je n'ai pas trop d'aides financières... Après, j'ai demandé à la psychologue de l'UCL, je lui ai dit que j'ai remarqué que mon paiement de crédit cette année était moins que l'année passée donc j'ai dit OK ça c'est mieux, tant mieux. Je ne sais pas si l'UCL est intervenue, car j'avais envoyé un mail aux services d'aides. »

La lourdeur des démarches administratives est parfois un frein à la demande d'aide.

« Mais en fait avec le COVID les assistants sociaux m'ont dit que ça prend vraiment beaucoup de temps parce qu'elle reçoit vraiment beaucoup, beaucoup de demandes, en tout cas surtout avec le COVID. C'est, c'est vraiment abusé. Et donc je me souviens, je pense, je l'ai contacté en septembre, j'ai pu avoir un rendez-vous genre 2 mois après quelque chose comme ça, donc juste un rendez-vous juste pour qu'on parle.... Mais ils ont tellement tardé, qu'au final, j'avais réglé ma situation bien avant et donc j'ai reçu une réponse, je pense, en janvier. Donc, dis-toi d'octobre à janvier, donc vraiment, ça a pris du temps. »

Selon la psychologue externe à l'UClouvain, les demandes de consultations pour les étudiants sont nombreuses, autant avant qu'après la pandémie. Elles auraient même augmenté post-covid.

« C'est-à-dire que j'ai toujours eu beaucoup d'étudiants, essentiellement pour des difficultés d'organisation ou de mémorisation, des choses comme ça. Là plus en lien avec la gestion mentale, mais voilà qui étaient aussi quand même psychologiquement démolis parce que les études leur paraissaient vraiment compliquées. Mais oui, il me semble que oui. J'ai quand même un peu plus de jeunes qui reviennent en tout cas avec des problématiques, en effet, plus d'anxiété, de stress que de troubles de l'apprentissage, que de difficultés d'apprentissage. »

3.3.2.5 L'accompagnement des étudiants pendant et après la pandémie

Concernant l'accompagnement des étudiants au sein de leur master en santé publique, le constat est plutôt positif. Ils s'accordent pour la majorité sur le fait que les professeurs sont à l'écoute de leurs besoins, ils se sentent bien accompagnés tout au long de leur cursus.

« Ben moi je trouve que les profs ils ont été quand même super accompagnants et aussi arrangeants on va dire pour certains. Moi honnêtement, je n'avais pas de problèmes que ce soit pour les déplacements, les heures de cours, mais j'ai pu quand même entendre et voir sur les réseaux sociaux qu'ils étaient vraiment cool.

« Au sein du master, je trouve ça assez correct, j'ai n'ai pas, en tout cas moi personnellement, j'ai n'ai pas eu de mauvaises expériences avec des professeurs qui ne répondaient pas ou qui n'étaient pas attentifs à ce que l'on disait, à ce que les élèves disaient. Je trouve que dans l'ensemble, en tout cas à l'UCL, on est relativement bien accompagnés, je trouve.

« Mais l'accompagnement, comme je disais précédemment, il y a des profs pour lesquels on peut leur réécrire entre guillemets à tout bout de champ et qui vont prendre le temps, qui vont répondre. Je parle d'écrire parce que quand on est en distanciel, on sait qu'on peut poser des questions qu'ils vont prendre le temps de répondre ou bien même quand on est sur place comme on va les intercepter avant ou après les cours, ils vont prendre le temps de répondre, mais il y en a pour qui on peut leur écrire et qu'on n'a jamais de réponses. »

La relation entre étudiants et professeurs est également bonne pour l'ensemble des étudiants.

« Je vais dire ça dépend des profs il y en a avec qui ça se passe très bien, que je trouve très ouverts et qui comprennent la situation et qui viennent vers les étudiants justement qui regardent au bien-être des étudiants. »

« La relation est bonne aussi, mais voilà maintenant enfin c'est toujours aussi distanciel quoi. Maintenant voilà, si on a des questions à la fin des cours on peut aller leur poser enfin il n'y a pas de soucis. »

3.3.2.6 Les symptômes et les sources de stress chez les étudiants

Les symptômes liés au stress sont multiples et se manifestent différemment selon les personnes. À travers l'entretien, les étudiants ont pu partager leur vécu de ces symptômes ainsi que leurs observations par rapport à leurs proches, leurs collègues, leurs amis, etc. Les symptômes énoncés sont les suivants : l'apparition d'eczéma, perte d'appétit, maux de ventre, difficultés à s'endormir, tachycardie, la perte de concentration, l'irritabilité et légère dépression.

« Ah, directement, je connais mon corps, j'ai des plaques d'eczéma. Et à ce moment, je sais que je suis sous stress. »

« Moi le stress c'est comme ça que je sais que je suis dans une période super stressée, j'ai mal à l'estomac et un peu déprimée en mode tu n'as pas trop envie de quoi faire, on fait plutôt l'inverse, tu as envie de tout faire, mais tu n'arrives à rien faire tellement tu es stressé, en tout cas rien de concluant.

« Moi personnellement c'est plutôt le battement de cœur. Je sais que je peux aussi parler très vite quand je suis stressée, notamment quand je suis avant une présentation orale devant plein de gens. Je peux aussi bégayer par moment. Et aussi à l'époque, maintenant, ça s'est calmé quand j'étais en secondaire, surtout en 6e, je stressais beaucoup pour mes examens au point où c'est vraiment psychosomatique, au point où j'avais vraiment des douleurs au ventre, mon ventre qui faisait des bruits assez bizarres et je devais même sortir de la classe pour aller aux toilettes, et tout ça pour respirer. »

Les entretiens se sont déroulés en avril 2022, en dehors de la session d'examen. Le niveau de stress pour ces étudiants a été compris entre 2 et 3 sur un score à 5, c'est-à-dire que le niveau de stress général est relativement bas à ce moment-là. Néanmoins, lorsque l'on évoque la session d'examen ou lorsque l'on aborde le mémoire, le score augmente à 4 sur 5.

« Donc, pour l'instant, on n'est pas encore à la fin de l'année, donc j'ai encore de la marge avec mes travaux, donc en fait généralement, je suis beaucoup plus stressée les dernières semaines avant de rendre les travaux ou juste avant les examens. Je dirais que ça s'élève à quand même 4 sur 5 à ce moment-là, mais sinon avant voilà, je ne suis pas plus stressé que ça. »

Concernant les sources liées au stress, nous en avons plusieurs ici qui ont émergées des entretiens. Les principales sources de stress seraient liées à la session d'examen, aux oraux, au distanciel, aux deadlines des travaux à rendre, aux conditions de travail extrêmes liées à la pandémie, et à l'incertitude de la pandémie.

En résumé, le stress viendrait principalement de l'environnement scolaire et professionnel au sein de cet échantillon.

« Bah quand c'était au moment du covid c'était stressant de ne pas savoir si on pouvait aller en cours, si on ne pouvait pas aller en cours ou des trucs comme ça. On savait tout à la dernière minute, si on allait être en distanciel ou en présentiel. Ou sinon, bah vraiment les oraux pendant les examens, ça me stresse vraiment énormément. »

« Le distanciel est une source de stress parce que je veux dire (tu sais) il y a les problèmes comme on peut avoir une très bonne connexion internet et autre, mais moi j'ai eu à plusieurs reprises la connexion qui bloque, ..., on ne sait pas interpeller le prof non plus comme on a envie parce que si tout le monde le fait en même temps ça devient compliqué vis-à-vis de l'audition. »

« Bah des situations stressantes, moi je dirais c'est quand on a des deadlines comme ça que ce soit le mémoire ou alors des travaux à rendre, et cetera ou des présentations c'est vrai que les présentations c'est quelque chose de plutôt stressant, mais avec le temps, on s'y fait temps, mais les deadlines c'est vraiment ce qui stress le plus oui. »

« Au boulot, oui, ça m'embête. On a trop de stress et j'essaie de garder des limites, mes distances parce que je ne veux pas que ça ait un impact sur moi. Ils ne font pas le boulot que tu fais. »

Selon la psychologue, des éléments ou indices courants peuvent nous indiquer qu'un étudiant à des problèmes liés au stress, voici son témoignage :

« Voir s'il s'alimente toujours correctement, le sommeil évidemment. S'il vire peut-être à des conduites, bah l'alcool. Si on voit qu'il sort plus, qu'il boit plus. S'il devient plus agressif, s'il fait des crises d'angoisses... »

De plus, toujours selon la psychologue, la peur de l'échec serait une source de stress pour les étudiants.

« Oui, je pense qu'il y a la peur de ne pas réussir. Oui bon bah les études coûtent cher aussi, je pense que ce n'est pas facile même pour eux et donc chaque échec est lié aussi à l'argent, à l'estime d'eux aussi, hein. Donc oui, hum, il y a beaucoup de peur, la peur de décevoir, de décevoir leur famille, de décevoir leurs parents. »

3.3.2.7 Les étudiants internationaux pendant et après la Covid

Les étudiants internationaux ont été fort impactés par la crise sanitaire et c'est d'ailleurs le cas de cette étudiante qui témoigne de son ressenti :

Soutien de l'entourage :

« Je me sens soutenue par les amis, oui, je me sens bien avec les amis. La famille, pas trop... non, parce qu'ils sont loin. »

Relation avec les autres étudiants du campus :

« Il a du respect, je n'ai pas de soucis avec la plupart, mais on ne peut pas plaire à tout. Et je sais que ben y a certaines qui ne m'apprécient pas ou qui se moquent un peu parfois de mon accent ou de ma langue, vu que je n'écris pas très bien le français, je n'en sais rien moi, mais je sais que par rapport à un travail de groupe l'année passée, bah il y a certaines qui se sont moquées de moi, qui barraient ce que j'écrivais et tout ben je n'apprécie pas ça maintenant on dit bonjour et tout, mais je ne peux pas le digérer personnellement donc. »

Situation financière :

« Ça va, je me débrouille, je peux faire tous mes trucs essentiels, mais avec mon temps de travail que j'ai éliminé, je suis plus comme avant donc ça demande un peu de sacrifices, je parle. Mais dans le futur, j'espère que le salaire sera mieux. Mais pour l'instant, je gagne moins qu'avant le master. Ah oui. Donc je me débrouille, ça va. »

Niveau de stress :

« Entre 3 et 4, ça dépend des jours. »

Sources de stress :

« La période d'examens c'est une période stressante, car il y a trop de matières. Tu dois étudier et moi je suis quelqu'un quand je suis en blocus, je me déconnecte de tout le monde. Rester dans ce rythme pendant 1 mois et demi ce n'est pas évident. »

Utilisation des aides psychologiques, financières, sociales et/ou scolaires.

« Financière, non, je n'ai pas trop d'aides financières... Après, j'ai demandé à la psychologue de l'UCL, je lui ai dit que j'ai remarqué que mon paiement de crédit cette année était moins élevé que l'année passée donc j'ai dit OK ça c'est mieux, tant mieux. Je ne sais pas si l'UCL est intervenue, car j'avais envoyé un mail aux services d'aides. »

L'accompagnement à l'UClouvain :

« Oui je ne trouve pas de problème, par rapport à ça. Les assistantes font bien leur boulot, les profs aussi. »

Chapitre 4 : Discussion**4.1 Synthèse des résultats pertinents de la recherche**

À travers cette synthèse, nous allons pouvoir répondre ici à trois objectifs de l'étude qui ont été cités précédemment. Le quatrième objectif sera détaillé ultérieurement au sein des pistes d'actions. Pour rappel, les deux objectifs sont :

- 1) Comprendre les besoins de cette population concernée pendant et après la Covid-19 afin de répondre à leurs attentes ;

- 2) Identifier les sources de stress existantes ayant un impact direct sur la population étudiante ;
- 3) Sensibiliser les étudiants aux symptômes et conséquences liés au stress afin de prévenir les complications sur le long terme et préserver leur santé physique et mentale.

Comme nous avons pu le détailler précédemment au sein des tableaux 1 et 2, la population du master en santé publique est principalement composée de personnes réalisant leurs études en cours du jour, en parallèle de leur profession. Cette population est principalement féminine et la tranche d'âge varie de 21 à 40 ans. La profession la plus courante est le domaine des soins infirmiers.

Si nous reprenons chaque thématique traitée plus haut au sein de ce mémoire, nous pourrions identifier les besoins présents au sein de ces rubriques.

Premièrement, concernant les relations sociales des étudiants, nous avons observé que les relations sont assez existantes tant avec les proches qu'entre étudiants. En revanche, les relations se limitent souvent au campus pour les personnes vivant loin de l'Université. De plus, pour les étudiants internationaux, le sentiment de solitude durant la crise sanitaire a été fort prononcé, les proches vivants généralement loin, cela n'a pas facilité les échanges. La distance est visiblement un frein dans ce cas-ci à la création de liens sociaux.

Deuxièmement, économiquement parlant, il semblerait que la crise aurait impacté une minorité de cette population étudiante. En effet, étant donné que la plupart des étudiants travaillent dans le secteur des soins de santé, ceux-ci déclarent ne pas avoir ressenti un inconfort économique. Cependant, leur métier aurait un impact direct sur leur scolarité puisqu'ils seraient amenés à manquer les cours pour aider au sein des services de soins de santé. Pour rappel, le master en santé publique est un master « orphelin » dont la population se compose de professionnels de la santé. La profession est visiblement un frein à leur cursus scolaire.

Troisièmement, par rapport aux modalités des cours, c'est-à-dire des cours donnés en distanciel, nous pouvons dire que cette modalité aura eu un impact positif pour certains étudiants et négatif pour d'autres. Dans les points négatifs, nous retrouvons la perte de concentration et une diminution de la motivation de par le fait de se retrouver derrière un écran. Dans les points positifs, nous retrouvons la facilité d'organiser son temps de travail, l'absence de trajet lorsque l'on habite loin et le confort du domicile. Le distanciel est visiblement aussi bien un frein qu'un levier pour les étudiants dans leur apprentissage.

Quatrièmement, concernant l'offre et la demande en termes d'aides psychologiques, financières, sociales et scolaires, l'offre est bien présente au sein de l'université. Cependant, les informations seraient manquantes auprès de cette population qui affirme recevoir tout de même des mails, mais qui finalement fait l'impasse sur l'offre. La lourdeur de la démarche administrative et le manque d'informations sont visiblement des freins à cette demande d'aides.

Cinquièmement, l'accompagnement des étudiants semblerait être favorable pour l'ensemble de cette population. Ils se sentiraient écoutés, accompagnés tout au long de leur cursus scolaire. L'accompagnement serait un levier pour ces étudiants au sein de leur parcours scolaire.

Sixièmement et dernièrement, nous allons parler des symptômes et des sources de stress. Cela amène à répondre à notre deuxième objectif qui est de sensibiliser les étudiants aux symptômes et conséquences liés au stress. Pour ce faire, nous allons mettre en évidence ce qui ressort de cette étude.

Les symptômes qui apparaissent le plus souvent auprès de cette population sont : l'apparition d'eczéma, perte d'appétit, maux de ventre, difficultés à s'endormir, tachycardie, la perte de concentration, l'irritabilité et légère dépression. On parlera dans ce cas-ci de symptômes somatiques qui seraient causés principalement par une source de stress qui viendraient de problèmes scolaires tels que l'échec scolaire ou des séances d'évaluation telles que la session d'examens, les oraux, etc. La peur de l'échec est également présente au sein des étudiants. La deuxième source de stress serait due au milieu professionnel. La peur de l'échec scolaire ainsi que la profession seraient des freins pour ces étudiants et augmenteraient leur état de stress ce qui engendrerait l'apparition de ces symptômes.

4.2 Discussion des résultats en lien avec la littérature

Pour répondre aux objectifs de l'étude, nous allons reprendre chaque thématique issue de la recherche de la littérature scientifique. Elles sont au nombre de 6.

4.2.1 Les relations sociales des étudiants pendant et après la Covid

Selon l'étude de Sciansano datant d'avril 2021, les personnes vivant en couple ou sans enfants seraient moins impactées négativement dans leur vie familiale/domestique que les personnes

vivant seules. (Berete et al., 2021) Cependant, en reprenant les résultats du tableau 2 bis, le profil des personnes jugeant ne pas avoir été impactées dans leur vie familiale/ domestique est assez varié au sein de l'étude. Je peux dire qu'il y a un certain équilibre dans les résultats à ce sujet.

L'enquête de l'Observatoire de la vie étudiante de l'Université catholique de Louvain et l'Université libre de Bruxelles (ULB) mettaient en évidence que les étudiants bénéficiaient du soutien psychologique de leur(s) parent(s) lorsqu'ils-elles faisaient face à des difficultés dans leurs études. (VAISSAUD, 2021) Au sein des entretiens, je peux affirmer que les étudiants se sentent soutenus par leur famille, amis.

4.2.2 La situation économique des étudiants pendant et après la Covid

Selon Sciensano, un individu sur cinq de 18 ans et plus indiquerait que la crise aurait eu un impact négatif sur les revenus en avril 2021 tandis que 72% rapporteraient que celle-ci n'aurait aucun impact négatif d'un point de vue économique. (Berete et al., 2021) Si je compare ces chiffres avec les résultats de l'étude obtenus au tableau 2 bis, 53,06% des étudiants rapporteraient également que la crise n'aurait pas eu un impact négatif d'un point de vue économique. Bien que la taille de l'échantillon de départ ne soit pas le même pour les deux études, les résultats vont néanmoins dans le même sens.

Toujours selon l'étude de Sciensano réalisée en avril 2021, un peu plus de la moitié des personnes âgées de 18 ans et plus indique que la crise du coronavirus a eu un impact négatif concernant le travail ou les études, avec un pourcentage de 54%. (Berete et al., 2021) Je peux affirmer au sein de l'étude que pour 53,06% de mon échantillon, la crise a eu un impact négatif sur leur parcours scolaire. Cependant, concernant l'impact au travail, dans ce cas -ci, celui-ci est plutôt positif comme nous l'avons vu dans les témoignages page 46 : *« Ah non, ça n'a pas eu d'impact vu que c'est justement durant la première vague que j'ai été engagé et ils avaient bien besoin de bras donc ça n'a pas eu d'impact sur ma situation financière parce que je travaillais malgré tout à l'hôpital. »* Rappelons que la population du master en santé publique se compose principalement de professionnels travaillant dans le secteur de la santé, secteur où l'offre d'emploi a été le moins impactée durant la crise sanitaire.

De plus, selon l'observatoire de la vie étudiante, ils sont plus de 32,4% étudiants à indiquer qu'ils rataient les cours plusieurs fois par semaine afin de réaliser leurs activités rémunérées. (VAISSAUD, 2021) Au sein de mon échantillon (tableau 2 bis), ils sont 55,1% d'étudiants à manquer les cours, cependant la fréquence varie de moins d'une fois par mois à plusieurs fois par mois. Cela reste encore relativement faible.

4.2.3 La scolarité des étudiants pendant et après la Covid

Pendant la crise sanitaire, les modalités de validation des examens ont été modifiées, les cours sont passés pour la plupart en distanciel. Ces nouveautés ont entraîné auprès des étudiants un sentiment d'inquiétude liée au télétravail ainsi qu'aux contraintes matérielles. L'environnement universitaire s'est transformé en « chez soi ». (Coquard et al., 2021) Ce témoignage venant des entretiens réalisés confirme les dires de cet auteur : « Le distanciel est une source de stress parce que je veux dire que tu sais il y a les problèmes, comme on peut avoir une très bonne connexion internet et autre, mais moi j'ai eu à plusieurs reprises la connexion qui bloque... »

De plus, selon l'enquête de l'Observatoire de la vie étudiante (OVE), les étudiants les plus inquiets concernant la poursuite du cursus dans de bonnes conditions seraient les personnes ne disposant pas de matériel informatique adéquat ainsi qu'éprouvant des difficultés financières. (VAISSAUD, 2021) En effet, selon les témoignages des entretiens, l'inquiétude s'est fait ressentir par une minorité d'entre eux, mais ce n'est pas l'élément principal. Au contraire, les modalités du distanciel, pour la majorité des étudiants de mon échantillon (tableau 3), ont été positives et il en ressort que cela a été pratique pour les personnes habitant assez loin et pour l'organisation de leur temps de travail suivant les horaires grâce aux cours enregistrés. Pour les personnes ayant des enfants, on parlera plutôt de distraction en rapport avec les enfants et les tâches ménagères. Les avis divergent selon les profils.

En effet, toujours selon l'Observatoire de la vie étudiante, se sentir déconnecté de l'université, ne pas être au sein d'un lieu propice au travail, rencontrer des difficultés à suivre les cours en ligne, le manque d'interactions avec les professeurs et les assistants a un impact sur la motivation et la concentration des étudiants. « *Moi je t'avoue cours à distance, j'avais vraiment du mal à suivre. J'ai essayé plusieurs tactiques donc, ne pas être sur mon lit, être dans un bureau...* » (témoignage entretien). Je tiens cependant à souligner qu'au sein des entretiens réalisés concernant le soutien des enseignants, le constat reste plutôt positif.

4.2.4 L'offre et la demande en termes d'aides financières, psychologiques, scolaires et sociales.

Les offres en termes d'aide-étudiante sont multiples, pourtant un bon nombre d'entre eux ignorent leurs existences ou ne sollicitent pas ces aides. Pour 36% d'entre eux, les informations concernant ces aides manqueraient à l'appel. (VAISSAUD, 2021) En effet, en reprenant les résultats du tableau 2 bis, 48,98% des étudiants de l'échantillon se disent n'être informé d'aucune aide existante au sein de la faculté. Cela représente presque la moitié de cette population.

Pour 20% des étudiants de l'étude de l'Observatoire de la vie étudiante, ceux-ci n'ont pas eu recours aux aides financières, car pour la majorité d'entre eux les démarches administratives sont décourageantes. (VAISSAUD, 2021) Au sein des entretiens réalisés, une seule personne bénéficiait d'une aide financière. Selon les témoignages, les délais pour obtenir une aide étaient beaucoup trop longs avec un délai dépassant les deux mois. La lourdeur des démarches administratives peut être un frein à la demande d'aide pour ces étudiants.

4.2.5 L'accompagnement des étudiants pendant et après la pandémie

L'auteur Forestier intègre la notion d'accompagnement de qualité en la définissant comme suit : « L'accompagnement de qualité est une présence bienveillante, assurée par l'accompagnateur à l'étudiant accompagné. » (Forestier, 2002) Au sein de l'étude, le constat concernant l'accompagnement des étudiants au sein de leur master en santé publique est plutôt positif. Ils s'accordent pour la majorité sur le fait que les professeurs sont à l'écoute de leurs besoins, ils se sentent bien accompagnés tout au long de leur cursus. Les étudiants sont également satisfaits de la relation avec leurs professeurs au sein de l'Université.

Au sein du secteur universitaire, l'enjeu principal est de limiter l'échec scolaire qui a pour impact l'altération du bien-être psychologique des étudiants en leur renvoyant une image négative d'eux-mêmes ainsi que des dépenses financières supplémentaires. (Roland et al., 2015)

En effet, lors des entretiens, la peur de l'échec revient souvent au sein des témoignages. C'est l'une des principales sources de stress présentes auprès des étudiants.

4.2.6 Les symptômes somatiques et les sources de stress chez les étudiants

L'enquête de santé mentale et gestion du stress auprès des étudiants réalisée par Dalia Saleh en 2018, avant la pandémie, a permis de mettre en évidence les différentes sources de stress en les classant par ordre croissant. Premièrement, selon cette étude, les principales sources de stress pour un étudiant liées à l'Université seraient, en première position, les présentations orales représentant 88% des étudiants suivies de près par le stress lié aux examens, représentant à son tour 84% d'entre eux. En troisième position, nous avons le stress lié à un ou plusieurs échecs aux matières, ensuite nous avons la course aux bonnes notes. Pour terminer, en cinquième position, il y a les travaux effectués à domicile ou en groupes. (Saleh, 2018) En reprenant les résultats du tableau 2 bis, et en prenant uniquement les problèmes scolaires tels que l'échec scolaire ou la session d'examens, nous arrivons à un pourcentage à 40,82% des étudiants qui se disent être stressés par ces problèmes-là.

Concernant les symptômes liés au stress, les étudiants présenteraient des tremblements ou des mouvements involontaires qui se manifesteraient parfois. Les céphalées (maux de tête) reviennent également parfois. Nous avons également les douleurs à la poitrine qui apparaissent très fréquemment ainsi que les douleurs gastro-intestinales. Les tensions musculaires au niveau des épaules et du cou apparaissent très souvent pour cette même population. Enfin, les étudiants se disent toujours, dans une situation stressante, dormir mal ou peu. (Saleh, 2018) Si nous reprenons les symptômes cités par les étudiants interrogés, nous retrouvons ici les maux de ventre, les troubles du sommeil, la tachycardie. À cela s'ajoute l'apparition d'eczéma, une perte d'appétit, une perte de concentration, l'irritabilité et une légère dépression pour cette population.

4.3 Limites de l'étude

Tout d'abord, je peux dire que le travail réflexif a été parfois difficile à réaliser de manière objective étant donné que je fais partie également de cette « communauté étudiante » ciblée au sein de cette étude. J'ai eu par moment des difficultés à me positionner par rapport aux différents besoins de cette population. En effet, je suis également étudiante au sein de ce master, j'ai donc ma propre expérience du secteur et ma propre vision de la vie étudiante sur le campus. Par moment, ma propre subjectivité a influencé quelque peu les entretiens en orientant les dires par rapport à ma propre expérience en tant que professionnelle de la santé et étudiante au sein du master en santé publique à l'UCLouvain. Cependant, j'ai tout de même essayé de rester la plus neutre possible et la plus objective en laissant le temps de parole nécessaire à chacun afin qu'ils puissent s'exprimer sans être influencés par mon expérience.

Ensuite, il aurait été préférable d'avoir plus de 6 étudiants lors des entretiens afin de faire émerger d'autres thématiques non explorées et d'avoir un échantillon le plus représentatif possible de cette population. Cependant, par manque de temps, et suite au questionnaire construit en parallèle, il m'a été difficile de pouvoir gérer les deux côtés à 100%. Je ne peux donc pas assurer la transférabilité des résultats de cette étude. (Mukamurera et al., 2006)

Enfin, concernant la taille de l'échantillon du questionnaire, celle-ci représente 10% des étudiants inscrits au master en santé publique à l'UCLouvain Woluwé. Malgré les différents postes mis au sein des groupes Facebook, le niveau de participation et donc d'implication des étudiants à cette enquête reste pour ma part faible. Je ne peux affirmer que l'échantillon est bien représentatif de la population initiale.

4.5 Les pistes d'actions

Lors de la participation à l'enquête réalisée à partir du questionnaire et la suivante réalisée à partir des entretiens, je leur ai proposé, dans un premier temps, des pistes de solutions afin de gérer leur stress en prenant en compte ce qui existait déjà au sein du campus et ce qui n'existait pas. Je leur ai ensuite demandé leur avis concernant ces pistes de solutions proposées à mettre

en place au sein de la faculté (tableau 2 bis). Enfin, les étudiants ont pu donner leurs propositions, leurs idées afin d'ouvrir de nouvelles pistes exploitables par la suite.

Voici les résultats des étudiants concernant les pistes d'actions :

Je leur ai proposé 4 pistes de solutions. Premièrement, à la question « *Seriez-vous favorable à disposer d'une personne ressource/ un garant (professeur, étudiant, autre) qui vous accompagnerait tout au long de votre master ?* », ils sont 75,51% à avoir répondu que cela serait bénéfique pour eux. Au sein des entretiens, il ressort que la personne-ressource les aiguillerait et les motiverait dans leurs études. Une étudiante avait proposé également d'organiser un brunch avec l'ensemble des personnes-ressources et étudiants afin de permettre les échanges et de former les futurs binômes. L'entente avec son/sa binôme est un élément primordial pour les étudiants dans leur réussite scolaire. En ce référent à ce que l'UCLouvain propose, il y a un projet sentinelles qui est en cours de création. Ce projet coïncide avec cette piste de solution car ce seront des étudiants qui aideront d'autres étudiants notamment dans leur gestion du stress. (UCLouvain, 2022b)

Deuxièmement, à la question « *Seriez-vous favorable à la mise en place d'un onglet dédié à un espace d'échanges avec des informations et conseils sur la gestion du stress qui serait présent sur la plateforme Moodle ? Jugeriez-vous cela utile pour vous ?* », ils sont 69,39% des étudiants à juger que cela leur serait utile. Au sein des entretiens, les étudiants rajoutent qu'ils aimeraient que des « trucs et astuces » soient ajoutés sur cette plateforme, qu'ils seraient également favorables à des podcasts pour que cela reste ludique et agréable, et à un forum/chat où ils pourraient échanger soit avec d'autres étudiants ou directement avec des psychologues si nécessaire. Cela leur permettrait de diminuer leur état de stress surtout en période d'examens.

Troisièmement, à la question, « *Aimeriez-vous que l'université incorpore, durant les heures de fourches ou pendant le temps de midi et pendant le blocus, des séances de méditation accessible avec la carte UCL sport ?* », ils sont 61,22% à affirmer que la méditation serait bénéfique pour eux. Lors des entretiens, certains étudiants proposaient d'incorporer les heures de méditation uniquement pendant le blocus ou pendant les heures de fourches, car le temps de midi est trop court pour faire cette activité. De plus, une salle serait mise à disposition des étudiants 24h/24

avec un écran interactif contenant différentes séances de Yoga programmées numériquement. Nous retrouvons le même fonctionnement au sein des salles de sport actuelles.

Quatrièmement, à la question « *Aimeriez-vous avoir un cours sur la gestion des émotions pour vous permettre de vous recentrer sur vous-même ?* », ils sont 59,18% à confirmer que le cours serait bénéfique pour leur gestion du stress. Au sein des entretiens, le cours sur la gestion des émotions est apprécié des étudiants cependant, ils ne souhaitent pas rajouter ce cours à leur planning, mais l'incorporer directement dans le cursus scolaire. Ce cours serait également évalué en fonction de la participation des étudiants et non sur base des connaissances.

Passons maintenant aux pistes d'actions proposées par les étudiants. Je me contenterai ici de les citer à travers cette démarche bottom-up. Les pistes sont les suivantes :

- Proposer des salles pour faire des siestes ;
- Possibilité de suivre le cours à distance comme lors de la Covid et de les enregistrer ;
- Un focus group pour échanger entre les « stressés » et les aidants de manière anonyme ou pas.

Une nouvelle piste d'action a été émise par la psychologue. La sophrologie Canadienne, technique centrée sur la respiration réalisée afin de diminuer le stress serait efficace lorsque la démarche des participants serait volontaire. Cette une technique qui se réalise aussi bien en consultation qu'à domicile et est utilisée chez les étudiants lors des sessions d'examens.

Il y a des limites à ces pistes d'actions. En effet, toutes ces pistes sont des prototypes et doivent passer par l'accord de la faculté avant de pouvoir potentiellement être mises en place. Je ne fais qu'émettre des pistes hypothétiquement en espérant pouvoir aider, à mon niveau et avec la collaboration de la faculté, les étudiants de ce master en santé publique et éviter l'apparition des symptômes, et par conséquent, d'améliorer leur santé mentale et leur bien-être au sein du campus.

4.6 Perspectives

Premièrement, je pense que cette étude pourrait inspirer d'autres chercheurs au sein de ce secteur et devrait se poursuivre à plus grande échelle sur le long terme. En effet, de nouvelles études qualitatives et même quantitatives pourraient être menées pour approfondir certaines thématiques. Ce sujet est complexe et il nécessite beaucoup de temps. Mon travail de recherche est loin d'être abouti et demandera une continuité au sein des recherches pour amener à de nouveaux résultats plus précis. Lorsque j'ai réalisé cette enquête, il n'y avait pas encore de publication avec des données probantes sur le sujet pour cette année 2021-2022. C'est pour cette raison que je me suis penchée sur la question.

Deuxièmement, l'information au sein de faculté devrait être renforcée, car les étudiants semblent identifier les aides existantes qu'elles soient financières, psychologiques, scolaires et/ou sociales. Pour ce faire, plusieurs étudiants ont proposé de réaliser des séances d'informations en auditoire en début d'année sur l'ensemble des aides au sein du campus, similaire à la séance d'accueil organisée chaque année par la faculté. Ils sembleraient que cette méthode informerait plus d'étudiants que l'envoi de mails.

Pour terminer, j'espère que les pistes d'actions proposées et validées par les étudiants pourront être développées à la suite de cette étude. Les demandes étaient essentiellement basées sur leur gestion du stress par rapport aux problèmes scolaires rencontrés tels que l'échec scolaire ou bien la session d'examens. Il est primordial de sensibiliser les étudiants aux sources et symptômes du stress en vue de leur donner les moyens de gérer leur stress et ainsi améliorer leur santé mentale et préserver leur bien-être lors de leur parcours scolaire.

5. Conclusion :

L'objectif principal de ce mémoire était de faire émerger les besoins concernant les étudiants du master en santé publique à l'UClouvain Woluwe dans le but de comprendre leur vécu pendant et après la Covid et de pouvoir les accompagner au mieux dans leur gestion du stress.

À travers les recherches réalisées, les sources de stress présentes au sein de cette population ont pu être identifiées afin d'élaborer avec leur participation des pistes d'actions utiles dans leur gestion du stress. La principale source de stress est très clairement les problèmes liés à la scolarité que cela soit un échec scolaire, une session d'examen, ou autre. Les problèmes relationnels et financiers, dans le cas des étudiants du master en santé publique de l'UClouvain Woluwe, sont moyennement mis en avant. Maintenant que nous connaissons la principale source de stress, nous pourrions, avec l'objectif de mettre en œuvre les pistes de solutions citées ci-dessus, envisager hypothétiquement de réduire le niveau de stress au sein de cette population.

L'étude élaborée a nécessité beaucoup de temps et nécessitera également une continuité. Pour que cette démarche reste pertinente, il faudra que l'étude soit reproduite, dans la possibilité, chaque année, car les besoins d'une population au temps « t » varient d'une année à l'autre et cette population varie également d'une année à l'autre. En effet, les besoins des uns ne sont pas forcément les besoins des autres. Néanmoins à travers cette recherche, il sera peut-être envisageable de reprendre ce qui a déjà été étudié pour pouvoir comparer avec les prochains résultats qui seront collectés.

De plus, je tiens à préciser que cette recherche s'est faite à la fin de la pandémie. Je me suis donc basée par rapport à des étudiants ayant vécu la pandémie et l'après-pandémie au sein de l'Université. Cette étude à ses limites comme citées ci-dessus, néanmoins, elle restera unique dans sa temporalité. En effet, les prochaines récoltes de données auront probablement un biais de mémoire à prendre en compte si cette étude était amenée à être reproduite.

Pour terminer, il serait intéressant d'investiguer davantage la communication en termes de transmission de l'information par rapport aux aides existantes que cela soit des aides psychologiques, financières, sociales ou scolaires. En effet, l'Université Catholique de Louvain regorge de services en tout genre. Cependant, d'après les résultats soulevés, beaucoup d'étudiants ignorent encore aujourd'hui ces aides ou ne savent pas comment s'y prendre en termes de démarches.

6. Bibliographie :

- Bardel, M.-H., & Colombel, F. (2009). Rôles spécifiques de l'anxiété trait et état dans l'apparition et le maintien des biais attentionnels associés à l'anxiété : État des lieux et pistes d'investigation. *L'Encéphale*, 35(5), 409-416.
<https://doi.org/10.1016/j.encep.2008.08.004>
- Belga. (2021, octobre 13). *Coronavirus et santé mentale : Un tiers des étudiants présentent des symptômes anxieux sévères suite à la pandémie*. RTBF.
<https://www.rtb.be/article/coronavirus-et-sante-mentale-un-tiers-des-etudiants-presentent-des-symptomes-anxieux-severes-suite-a-la-pandemie-10859417>
- Berete, F., Braekman, E., Bruggeman, H., Charafeddine, R., Demarest, S., Drieskens, S., Gisle, L., Hermans, L., Leclercq, V., & Van der Heyden, J. (2021). *Sixième enquête de santé COVID-19 : Résultats préliminaires*. Sciensano. <https://doi.org/10.25608/J877-KF56>
- Bohl, T. (2021). « Des étudiants étrangers en grande précarité en ces temps de Covid-19 ». 455, 3.
- Boujut, E., Koleck, M., Bruchon-Schweitzer, M., & Bourgeois, M.-L. (2009). La santé mentale chez les étudiants : Suivi d'une cohorte en première année d'université. *Annales Médico-Psychologiques, Revue Psychiatrique*, 167(9), 662-668.
<https://doi.org/10.1016/j.amp.2008.05.020>
- Bunevicius, A., Katkute, A., & Bunevicius, R. (2008). Symptoms of anxiety and depression in medical students and in humanities students : Relationship with big-five personality dimensions and vulnerability to stress. *The International Journal of Social Psychiatry*, 54(6), 494-501. <https://doi.org/10.1177/0020764008090843>
- Communauté française. (2022). *Enseignement à distance | Belgium.be*.
https://www.belgium.be/fr/formation/formation_permanente/enseignement_a_distance

- Coquard, L., Mwangaza, S. M., Renaud, J., & Renard, A. (2021). Les impacts du confinement sur la santé mentale des étudiants. *Pratiques en sante mentale*, 67(1), 15-21.
- Denjean, M. (2004). *Les fondements du recueil d'informations*.
http://www.cedip.developpement-durable.gouv.fr/IMG/pdf/ftechnique31_cle78482e.pdf
- EuroQol. (2022). *EQ-5D instruments – EQ-5D*. <https://euroqol.org/eq-5d-instruments/>
- Forestier, G. (2002). *Ce que coaching veut dire* (Editions d'Organisation).
- Gisle, L. (2020). *Enquête de santé 2018*. file:///C:/Users/Admin/Downloads/1-mental_health_report_2018_fr2.pdf
- Infor Jeunes. (2022, janvier). *État-des-lieux-de-la-précarité-étudiante-en-Belgique.pdf*.
<https://inforjeunes.be/wp-content/uploads/2022/01/%C3%89tat-des-lieux-de-la-pr%C3%A9carit%C3%A9-%C3%A9tudiante-en-Belgique.pdf>
- Koleck, M., Bruchon-Schweitzer, M., & Bourgeois, M. L. (2003). Stress et coping : Un modèle intégratif en psychologie de la santé. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 161(10), 809-815. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2003.10.005>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. (Springer).
- Masson, E. (2021, mars 11). *COVID-19 : Les étudiants face à la crise*. EM-Consulte.
<https://www.em-consulte.com/article/1451809/covid-19-les-etudiants-face-a-la-crise>
- Mukamurera, J., Lacourse, F., & Couturier, Y. (2006). Des avancées en analyse qualitative : pour une transparence et une systématisation des pratiques. *Recherches qualitatives*, 26(1), 110. <https://doi.org/10.7202/1085400ar>
- Observatoire national de la vie étudiante. (2021). *Brochure_Reperes_2020-janvier-2022.pdf*.
http://www.ove-national.education.fr/wp-content/uploads/2021/01/Brochure_Reperes_2020-janvier-2022.pdf

- OVE. (2021). *RAPPORT_DACTIVITE_OVE_2018-2020.pdf*.
 file:///C:/Users/Admin/Zotero/storage/EWQD7PUZ/RAPPORT_DACTIVITE_OVE_2018-2020.pdf
- Paillard, C. (2016). *Dictionnaire des concepts en soins infirmiers*. (3ème). SETES.
- Paillé, P., & Mucchielli, A. (2012). Chapitre 11—L'analyse thématique. *U*, 231-314.
- Paulhan, I. (1992). Le concept de coping. *L'Année psychologique*, 92(4), 545-557.
<https://doi.org/10.3406/psy.1992.29539>
- Penhoat, G. du. (2021). *La boîte à outils de la Gestion du Stress*. Dunod. <https://www-cairn-info.proxy.bib.ucl.ac.be:2443/la-boite-a-outils-de-la-gestion-du-stress--9782100825974.htm>
- Rached, P., & Gharib, Y. (2014). Impact de l'accompagnement intégral sur la motivation des étudiants au supérieur. *Recherche et formation*, 77, 57-71.
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students : A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 1-11.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026>
- Robert, P. (2021a). *anxiété—Définitions, synonymes, conjugaison, exemples | Dico en ligne Le Robert*. <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/anxiete>
- Robert, P. (2021b). *stress—Définitions, synonymes, conjugaison, exemples | Dico en ligne Le Robert*. <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/stress>
- Roland, N., De Clercq, M., Dupont, S., Parmentier, P. P., & Frenay, M. (2015). Vers une meilleure compréhension de la persévérance et de la réussite académique : Analyse critique de ces concepts adaptée au contexte belge francophone. *Revue internationale de pédagogie de l'enseignement supérieur*, 31, 1.
- Saleh, D. (2018). *Santé mentale et gestion du stress chez des étudiants à l'université : Mise en place et évaluation d'un programme de gestion du stress par internet*. 126.

Sciensano. (2018). *À propos de Sciensano* [Text]. sciensano.be.

<https://www.sciensano.be/fr/a-propos-de-sciensano>

Selye, H. (1974). *Stress sans détresse* (La Presse).

Stora, J.-B. (2019). Chapitre premier. Les sources de stress. *Que sais-je?*, 10, 15-39.

UCLouvain. (2021, 2022). *Les étudiant-es*. UCLouvain. <https://uclouvain.be/fr/rapport-annuel/les-etudiants-2020.html>

UCLouvain. (2022a). *Aide à la réussite*. UCLouvain. <https://uclouvain.be/fr/facultes/epl/aide-a-la-reussite.html>

UCLouvain. (2022b). *Dispositifs de soutien pour les étudiantes et étudiants UCLouvain*.

UCLouvain. <https://uclouvain.be/fr/etudier/dispositifs-de-soutien-pour-les-etudiantes-et-etudiants-uclouvain.html>

UCLouvain. (2022c). *Master en sciences de la santé publique [120 crédits]—ESP2MS/G*.

UCLouvain. <https://uclouvain.be/fr/facultes/fsp/master-en-sciences-de-la-sante-publique-120-credits.html>

UCLouvain. (2022d). *Vous n'êtes pas seul-e !* UCLouvain.

<https://uclouvain.be/fr/etudier/vous-n-etes-pas-seul-e.html>

UCLouvain, ULB, & ULiège. (2021, mars 25). *L'impact de la crise sur les étudiant-es ? Des données pour avancer*. UCLouvain.

<https://uclouvain.be/fr/decouvrir/presse/actualites/l-impact-de-la-crise-sur-les-etudiant-es-des-donnees-pour-avancer.html>

ULB, & UCLouvain. (2021, octobre 13). *Stress, dépression, insomnie : La santé mentale des étudiant-es inquiète*. UCLouvain.

<https://uclouvain.be/fr/decouvrir/presse/actualites/stress-depression-insomnie-la-sante-mentale-des-etudiant-es-inquiete.html>

UQAM. (2019, septembre 30). *Sources de stress*. Services à la vie étudiante (SVE).

<https://vie-etudiante.uqam.ca/conseils-soutien/psycho/stress-anxiete/26-conseils-et-soutien/soutien-psychologique/857-sources-stress.html>

VAISSAUD, S. (2021, octobre 13). *L'Observatoire de la vie étudiante de l'ULB*. ULB;

Séverine VAISSAUD. <https://www.ulb.be/fr/1-ulb-s-engage/ove>

7. Annexes :

1. Formulaire de consentement éclairé au participant.

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ECLAIRE AU PARTICIPANT

1. Je soussigné(e) (NOM, Prénom(s)),
- Déclare avoir lu l'information qui précède et accepter de participer à « *Comment favoriser l'accompagnement des étudiants du master en sciences de la santé publique de l'UCLouvain pendant et après la Covid 19 dans la gestion du stress afin d'améliorer leur bien-être mental sur le campus et de préserver leur santé ?* ».

.....
.....
2. On m'a remis une copie de ce formulaire de consentement éclairé signé et daté, ainsi que de la note d'information destinée au participant. J'ai reçu une explication concernant la nature, le but, la durée de l'enquête et j'ai été informé(e) de ce qu'on attend de ma part. On m'a donné le temps et l'occasion de poser des questions sur l'enquête ; toutes mes questions ont reçu une réponse satisfaisante. L'intervention m'a été expliqué en détails, avec les effets secondaires et les risques connus potentiels.
3. J'ai été informé(e) de l'existence d'une assurance.
4. Je sais que cette enquête a été soumise et approuvée par le Comité d'Ethique Hospitalo-Facultaire Saint-Luc - UCLouvain.
5. Je suis libre de participer ou non, de même que d'arrêter l'enquête à tout moment sans qu'il soit nécessaire de justifier ma décision et sans que cela n'entraîne le moindre désavantage.
6. En signant ce document, j'autorise l'utilisation des données me concernant dans le respect de
 - la loi belge du 30 juillet 2018 relative à la protection de la vie privée ;
 - la loi du 22 août 2002 relative aux droits du patient ;
 - la loi du 7 mai 2004 relative à l'expérimentation sur la personne humaine ;
 - les réglementations européennes (règlementation générale européenne sur la protection des données à caractère personnel [RGPD] du 25 mai 2018) et belges en vigueur.
7. Je n'ai subi aucune pression physique ni psychologique induite pour ma participation à l'enquête.
8. Je consens de mon plein gré à participer à cette expérimentation/enquête.

.....

Nom, prénom et Signature

du (de la) *participant(e)*

...../...../20.....

Date (jour/mois/année)

Je, soussigné, Mlle Di Felice Inès confirme que j'ai expliqué la nature, le but et la durée de l'enquête au (à la) *participant(e)* mentionné(e) ci-dessus.

2. Informations aux étudiants

INFORMATION AUX ETUDIANTS

Protocole : « Récolte et identification des besoins et attentes des étudiants du master en sciences de la santé publique dans leur gestion du stress afin d'améliorer leur bien-être mental et de préserver leur santé. »

Vous êtes invité(e) à participer de façon volontaire à une enquête. Avant d'accepter d'y participer, il est important de lire ce formulaire qui en décrit l'objectif et les modalités pratiques. Vous avez le droit de poser à tout moment des questions en rapport avec cette enquête.

Objectif et description de l'enquête

Il s'agit d'une enquête qui devrait inclure environ 8 participants dont 8 en Belgique.

L'objectif de cette enquête consiste à récolter et identifier les besoins et attentes des étudiants du master en sciences de la santé publique dans leur gestion du stress afin d'améliorer leur bien-être mental et de préserver leur santé.

Si vous acceptez de participer à cette enquête, il vous sera demandé de répondre aux questions posées par le chercheur lors de l'entretien. Vous pouvez néanmoins refuser de répondre aux questions dont vous ne souhaitez pas parler.

Il vous sera demandé de participer enquête pendant environ 30 à 50 minutes.

Promoteur de l'expérimentation/enquête

Le promoteur de l'enquête est l'UClouvain.

Participation volontaire

Votre participation à cette enquête est entièrement volontaire et vous avez le droit de refuser d'y participer. Vous avez également le droit de vous retirer de l'enquête à tout moment, sans en préciser la raison, même après avoir signé le formulaire de consentement. Vous n'aurez pas à fournir de raison au retrait de votre consentement à participer ; toutefois, les données collectées jusqu'à l'arrêt de la participation à l'enquête font partie intégrante de celle-ci. Votre refus de participer à cette enquête n'entraînera pour vous aucune pénalité ni perte d'avantages.

Votre traitement médical ne sera pas affecté par votre décision. Votre médecin traitant sera averti de votre participation à l'enquête si vous le désirez.

Bénéfices et risques

Nous ne pouvons vous assurer que si vous acceptez de participer à cette *enquête*, vous tirerez personnellement un quelconque bénéfice direct de votre participation.

Cependant, les informations obtenues grâce à cette étude peuvent contribuer à une meilleure connaissance des besoins et attentes auprès des étudiants su master en sciences de la santé publique.

Il n’y a aucun risque de participation à cette enquête hormis une éventuelle rupture de confidentialité des données.

Assurance

Si vous ou vos ayants droit (famille) subissez un dommage lié à cette enquête, ce dommage sera indemnisé par le promoteur de l’étude conformément à la loi relative aux expérimentations sur la personne humaine du 7 mai 2004. Vous ne devez prouver la faute de quiconque.

Noms et coordonnées de l’assureur :

.....

Numéro de police d’Assurance :

.....

Protection de la vie privée

Votre identité et votre participation à cette enquête demeureront strictement confidentielles. Votre identité ne sera en aucun cas révélée, votre nom ne sera pas utilisé lors de cette étude et votre prénom sera remplacé par un prénom fictif. Vous ne serez pas identifié(e) par votre nom ni d’aucune autre manière reconnaissable dans aucun des dossiers, résultats ou publications en rapport avec l’étude. Les données seront gardées par moi-même et seront effacées directement après la fin du mémoire.

La protection des données personnelles est assurée par la loi du 30 juillet 2018 relative à la protection de la vie privée et par les réglementations européennes (règlementation générale européenne sur la protection des données à caractère personnel [RGPD] du 25 mai 2018) et belges en vigueur. Ces droits sont également garantis par la loi du 22 août 2002 relative aux droits du patient.

Selon le RGPD, vous disposez d’un droit de regard sur le traitement de vos données. Si vous avez des questions à ce sujet, vous pouvez contacter le responsable de la protection des données du centre d’étude à l’adresse suivante : privacy@uclouvain.be).

En cas de plainte concernant le mode de traitement de vos données, vous pouvez contacter l’Autorité Belge de Protection des Données : Rue de la Presse 35 - 1000 Bruxelles - Tél. : 02 274 48 00 - [e-mail : contact@apd-gba.be](mailto:contact@apd-gba.be)

Comité d'éthique

Cette enquête est évaluée par un comité d'éthique indépendant, à savoir le Comité d'Ethique Hospitalo-Facultaire Saint-Luc – UCLouvain, qui a émis un avis favorable le 28 avril 2022.

Personnes à contacter si vous avez des questions à propos de l'enquête

Si vous estimez avoir subi un dommage lié à l'enquête ou si vous avez des questions, voulez donner un avis ou exprimer des craintes à propos de l'expérimentation ou à propos de vos droits en tant que patient participant à une étude clinique, maintenant, durant ou après votre participation, vous pouvez contacter :

Responsable de l'étude : Pr William D'Hoore

Email : william.dhoore@uclouvain.be

Téléphone : + 32 2 76 4 34 56/4 39 56

Pour la gestion des plaintes non résolues par l'investigateur, vous pouvez contacter le médiateur des droits des patients de l'hôpital :

E-mail : mediateur-saintluc@uclouvain.be

Téléphone : 02 764 16 05

Pour la gestion des plaintes non résolues par l'investigateur, vous pouvez contacter comme médiateur le Comité d'Ethique :

E-mail : commission.ethique-saintluc@uclouvain.be

Téléphone : 02 764 55 14

3. Avis du Comité d’Éthique Hospitalo-Facultaire.



Université Catholique de Louvain
Faculté de médecine



Comité d’Éthique Hospitalo-Facultaire

Bruxelles, ce 16 Mai 2022

A l’investigateur responsable:

M. William D’HOORE

IRSS

Clos Chapelle-aux-Champs 30 bte

B1.30.16

1200 Bruxelles

Cc : A l’étudiante :

ines.difelice@student.uclouvain.be

AVIS FAVORABLE

Concerne : 2022/28AVR/189 - N° Enregistrement Belge : NA

N° Protocole : MASTER

Acronyme : n/a

Intitulé : Comment favoriser l’accompagnement des étudiants du master en sciences de la santé publique de l’UCLouvain pendant et après la Covid 19 dans la gestion du stress afin d’améliorer leur bien-être mental sur le campus et de préserver leur santé ?

Cher Collègue,

Le Comité d’Éthique Hospitalo-Facultaire Saint-Luc - UCL a pris connaissance de l’étude susmentionnée. Après examen détaillé et discussion, nous concluons que votre projet ne tombe pas sous le champ d’application de la loi belge du 07.05.2004 relative aux expérimentations sur la personne humaine.

Ceci étant dit, nous donnons un avis éthique favorable à votre projet.

Nous vous recommandons

- de prendre les mesures nécessaires afin de garantir la confidentialité des données en accord avec le RGPD
- d’informer correctement les participants sur le but de leur participation et sur ce qui est attendu d’eux
- de prévenir le participant s’il est prévu ou non des enregistrements audio ou vidéo et de prévoir la destruction de ceux-ci le cas échéant
- de supprimer la mention de la loi du 07 mai 2004 dans le document d’information et de consentement (DIC).
- de supprimer les mentions en rouge dans le document d’information et de consentement (DIC).
- veuillez supprimer la mention « dont 8 en Belgique » mentionné dans le document d’information et de consentement (DIC).

Une liste des membres actuels est jointe en annexe.

Nous vous prions d’agréer, cher Collègue, l’expression de nos sentiments les meilleurs.

Mme A. GABRIEL
Membre CEHF

Prof. J.-M. MALCOTEAUX
Président

4. Tableau récapitulatif pour l'élaboration du questionnaire des étudiants.

Tableau récapitulatif pour l'élaboration du questionnaire pour les étudiants du master en santé publique (mémoire)

Question de recherche : "Comment favoriser l'accompagnement des étudiants du master en sciences de la santé publique de l'UCLouvain pendant et après la Covid-19 dans leur gestion du stress afin d'améliorer leur bien-être mental sur le campus et de préserver leur santé ?"

Informations nécessaires pour le mémoire	Questions qui en découlent
<ul style="list-style-type: none"> - Le niveau de stress présent au sein des étudiants actuellement. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sur une échelle de 0 = pas de stress à 5= stress très élevé, quel est votre niveau de stress actuel ? - Ressentez-vous un état de stress en tant qu'étudiant ? <ol style="list-style-type: none"> 1) Jamais 2) Rarement 3) Parfois 4) Souvent 5) Très souvent - Quelles sont les principales sources de stress pour vous ? <ol style="list-style-type: none"> 1) Problèmes relationnels 2) Problèmes financiers 3) Problèmes scolaires (échec scolaire, stress des examens) 4) Manque d'aides
<ul style="list-style-type: none"> - Les relations familiales et sociales existantes chez l'étudiant - L'impact de la crise covid sur les relations sociales de l'étudiant - Les relations existantes entre étudiants - Les relations existantes entre professeurs et étudiants 	<ul style="list-style-type: none"> - Vous sentez-vous soutenu par votre entourage ? OUI/NON - Pensez-vous que la crise covid ait eu un impact sur vos relations sociales ? <ol style="list-style-type: none"> 1) Oui 2) Non 3) Je ne sais pas
	<ul style="list-style-type: none"> - Comment qualifieriez-vous la relation avec les autres étudiants au sein du campus ? <ol style="list-style-type: none"> 1) Bonne 2) Moyennement bonne 3) Pas du tout bonne 4) Je ne sais pas - Comment qualifieriez-vous votre relation avec les professeurs de la faculté ? <ol style="list-style-type: none"> 1) Interactive 2) Moyennement interactive 3) Pas du tout interactive 4) Je ne sais pas
<ul style="list-style-type: none"> - D'où vient principalement l'aide que reçoivent les étudiants ? - L'information concernant les aides financières, psychologiques, scolaires, sociales. Les étudiants sont-ils assez informés à ce sujet ? 	<ul style="list-style-type: none"> - Quelles sont ou quelles ont été les personnes sur lesquelles vous avez pu compter en cas de difficultés liées à vos études ? <ol style="list-style-type: none"> 1) Le corps enseignant 2) Les dispositifs d'aide à la réussite présents au sein de la faculté 3) D'autres étudiants 4) Des personnes extérieures (famille, amis,...) - Pensez-vous être assez informé en termes d'aides au sein de l'Université ? Si oui, lesquelles ? <ol style="list-style-type: none"> 1) Aides financières 2) Aides psychologiques 3) Aides scolaires

	4) Aides sociales
- Évaluer l'impact de la crise covid sous différentes dimensions, à savoir la dimension économique, relationnelle et scolaire (pédagogique).	<ul style="list-style-type: none"> - Pensez-vous que la crise sanitaire ait eu un impact sur votre situation économique ? OUI/NON - Pensez-vous que la crise ait eu un impact sur vos relations sociales et/ou familiales ? OUI/NON - Pensez-vous que la crise ait eu un impact sur parcours scolaire ? OUI/NON
- Savoir la proportion des étudiants qui manquent les cours pour subvenir à leurs besoins et qui pourraient par conséquent impacter leur scolarité et augmenter l'état de stress à l'approche des examens par exemple.	<ul style="list-style-type: none"> - Vous est-il déjà arrivé de manquer les cours pour travailler à cause d'une activité rémunérée ? <ol style="list-style-type: none"> 1) Oui, moins d'une fois par mois 2) Oui, au moins une fois par mois 3) Oui, environ une fois par semaine 4) Oui, plusieurs fois par semaine 5) Non, jamais
- Savoir comment les étudiants ressentent l'accompagnement au sein de l'université.	<ul style="list-style-type: none"> - Comment qualifieriez-vous l'accompagnement au sein de l'université ? <ol style="list-style-type: none"> 1) Optimale 2) Moyen 3) Minimale 4) Je ne sais pas
- pistes de solutions proposées aux étudiants	- Seriez-vous favorable à disposer d'une personne ressource /un garant (étudiant, professeur, autre) qui vous accompagnerait tout au long de votre master ?

	<p>-Seriez-vous favorable à la mise en place d'un onglet dédié à un espace d'échanges avec des informations et conseils sur la gestion du stress qui serait présent sur la plateforme Moodle ? (Podcast -> collaboration avec univers santé) Jugeriez-vous cela utile pour vous ?</p> <p>-Aimeriez-vous que l'université incorpore, durant les heures de fourches ou pendant le temps de midi et pendant le blocus, des séances de méditation accessible avec la carte UCL sport ? (Local mis à disposition avec le cours sur écran accessible en ligne durant toute la journée)</p> <p>-Aimeriez-vous avoir un cours sur la gestion des émotions pour vous permettre de vous recentrer sur vous-même ? (Cours que j'ai eu en Haute école en BIRSG, cours de la nouvelle réforme)</p>
--	--

5. Questionnaire pour les étudiants du master en santé publique.

Enquête des étudiants en FSP UClouvain Woluwe

Dans le cadre de mon mémoire sur l'accompagnement des étudiants dans leur gestion du stress en master en santé publique à l'UClouvain pendant et après la Covid-19, je réalise un questionnaire sur votre situation professionnelle, familiale et socio-économique afin d'identifier vos besoins en vue d'améliorer votre bien-être mental au sein du campus. Ce questionnaire se fait de façon anonyme et ne vous prendra que quelques minutes. Merci d'avance pour votre participation :)

Quel âge avez-vous ?

Réponse courte

Quel est votre sexe ?

- Femme
- Homme
- Autre...

...

Quel est votre niveau de la langue française ?

- Langue maternelle
- Avancé
- Intermédiaire
- Débutant

Etes-vous en allègement ?

- Oui
- Non

Si vous êtes en allègement, de quel type s'agit-il ?

- Motifs professionnels
- Autres motifs (personnels, familiaux, médicaux,...)

Etes-vous un étudiant international ?

- Oui
- Non

Quel est votre métier ?

Réponse courte

Si vous exercez votre métier, à quel fréquence le faites-vous ?

- Temps plein
- 4/5 temps
- 3/4 temps
- Mi-temps
- Moins qu'un mi-temps
- Etudiant jobiste
- Autre...

...

Quel est votre statut civil ?

- Marié ou en couple
 - Célibataire
 - Divorcé/séparé
 - Autre...
-

Avez-vous des enfants ?

- Oui
- Non

...

Vous sentez-vous soutenu par votre entourage ?

- Oui
 - Non
-

Bénéficiez-vous d'une aide sociale ?

- Oui
- Non

...

Dans quel logement vivez-vous ?

- Kot
 - Appartement
 - Maison
 - Autre...
-

Etes-vous propriétaire de votre logement ?

- Oui
- Non

...

Estimez-vous être dans une situation financière confortable ?

- Oui
 - Non
-

Pensez-vous que la crise sanitaire ait eu un impact sur vos relations familiales et/ou sociale ?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas

Pensez-vous que la crise sanitaire ait eu un impact sur votre situation économique ?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas

Pensez-vous que la crise sanitaire ait eu un impact sur votre parcours scolaire ?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas

Resentez-vous un état de stress en tant qu'étudiant ?

- Jamais
- Rarement
- Parfois
- Souvent
- Très souvent

Sur une échelle de 0=pas de stress à 5= stress très élevé, quel est votre niveau de stress actuel ?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

■

Quelles sont les principales sources de stress pour vous ?

- Problèmes relationnels
 - Problèmes financiers
 - Problèmes scolaires (échec scolaire, stress des examens,...)
 - Manque d'aides
-

Comment qualifieriez-vous votre relation avec les autres étudiants au sein du campus ?

- Bonne
- Moyennement bonne
- Pas du tout bonne
- Je ne sais pas

Comment qualifieriez-vous votre relation avec les professeurs de l'Université ?

- Interactive
- Moyennement interactive
- Pas du tout interactive
- Je ne sais pas

Comment qualifieriez-vous l'accompagnement au sein de l'Université ?

- Optimale
- Moyen
- Minimale
- Je ne sais pas

Quelles sont ou quelles ont été les personnes sur lesquelles vous avez pu compter en cas de difficultés liées à vos études ?

- Les enseignants
- Les dispositifs d'aides à la réussite présents au sein de la faculté
- D'autres étudiants
- Des personnes extérieures (famille, amis,...)

Pensez-vous être assez informé en termes d'aides au sein de l'Université ? Si oui, lesquelles ?

- Aides financières
- Aides psychologiques
- Aides scolaires
- Aides sociales
- Aucunes

Vous est-il déjà arrivé de manquer les cours pour travailler à cause d'une activité rémunérée ?

- Oui, mois d'une fois par mois
 - Oui, au moins une fois par mois
 - Oui, environ une fois par mois
 - Oui, plusieurs fois par mois
 - Non, jamais
-

Seriez-vous favorable à disposer d'une personne ressource/ un garant (professeur, étudiant, autre) qui vous accompagnerait tout au long de votre master ?

- Oui
- Non

Seriez-vous favorable à la mise en place d'un onglet dédié à un espace d'échanges avec des informations et conseils sur la gestion du stress qui serait présent sur la plateforme Moodle ?
Jugeriez-vous cela utile pour vous ?

- Oui
 - Non
-

Aimeriez-vous que l'université incorpore, durant les heures de fourches ou pendant le temps de midi et pendant le blocus, des séances de méditation accessible avec la carte UCL sport ?

- Oui
- Non

Aimeriez-vous avoir un cours sur la gestion des émotions pour vous permettre de vous recentrer sur vous-même ?

Oui

Non

Parmi les pistes de solutions évoquées précédemment, avez-vous d'autres propositions à faire pour améliorer votre gestion du stress au sein du campus ?

Réponse courte

6. Guide d'entretien pour les étudiants du master 1 et 2.

Entretien étudiants master 1 et 2

1) Introduction du cadre :

- Je m'appelle Inès Di Felice, je suis étudiante à l'UClouvain où je réalise un master en santé publique. Je suis en dernière année.
- Je réalise cet entretien dans le cadre de mon mémoire dans le but de récolter et d'identifier les besoins et attentes des étudiants du master en santé publique afin d'améliorer leur bien-être mental et de préserver leur santé. Ma problématique est la suivante : « *Comment favoriser l'accompagnement des étudiants du master en sciences de la santé publique de l'UClouvain pendant et après la Covid 19 dans la gestion du stress afin d'améliorer leur bien-être mental sur le campus et de préserver leur santé ?* ».
- Est-ce que l'entretien peut être enregistré ? Je tiens à préciser l'anonymat des données sauf si vous êtes d'accord pour les partager.
- As-tu des questions à ce stade ?

2) Déroulement

➤ Présentation de l'interviewé

- Quel âge as-tu ?
- Puis-je te demander de te présenter en expliquant ta formation ?
- Donc ton métier est celui de... c'est exact ? Et à quelle fréquence le fais-tu ?
- Es-tu en allègement ? Et si oui, pour quelles raisons ?
- Fais-tu partie des étudiants internationaux ?
- Quel est ton statut civil ?
- As-tu des enfants ?
- Est-ce que tu te sens soutenu par ton entourage ?
- Bénéficies-tu d'une aide sociale ? Et si oui, laquelle ?
- Dans quel type de logement vis-tu ? Et es-tu locataire ou propriétaire ?
- Estimes-tu être dans une situation financière confortable ?

➤ Identification des besoins

- Quelles sont tes représentations du stress ? C'est-à-dire comment reconnais-tu qu'une personne est stressée ou bien comment sais-tu que tu es dans un état de stress ? As-tu un ou des symptômes en particulier qui se manifestent plus souvent au sein de ton organisme ?
- Sur une échelle de 0 = pas de stress à 5= stress très élevé, quel est ton niveau de stress actuel ?
- En tant qu'étudiant, as-tu des situations qui sont plus stressantes que d'autres ?
- Quelles sont les principales sources de stress pour toi ? Autrement dit, qu'est-ce qui pourrait te déclencher un état de stress ? Par exemple, d'un point de vue relationnel, financier, ou scolaire ?
- Quelles sont ou quelles ont été les personnes sur lesquelles tu as pu compter en cas de difficultés liées à tes études ?
- T'est-il déjà arrivé de manquer les cours pour travailler à cause d'une activité rémunérée ? Si oui, pour quelles raisons et à quelle fréquence ?
- Penses-tu que la crise sanitaire ait eu un impact sur tes relations familiales et/ou sociales ? Pourquoi ?
- Penses-tu que la crise sanitaire ait eu un impact sur ta situation économique ? Pourquoi ?
- Penses-tu que la crise ait eu un impact sur ton parcours scolaire ? Pourquoi ?
- Comment qualifierais-tu ta relation avec les autres étudiants du campus ? Que signifie cette qualification pour toi ?
- Comment qualifierais-tu ta relation avec les professeurs de l'université ? Que signifie cette qualification pour toi ?
- Comment qualifierais-tu l'accompagnement au sein de l'université ? Que signifie cette qualification pour toi ?
- Penses-tu être assez informé en termes d'aides au sein de l'université ? Si oui, lesquelles ?

➤ Pistes de solutions

- Serais-tu favorable à disposer d'une personne ressource /un garant (étudiant, professeur, autre) qui vous accompagnerait tout au long de votre master ? Pour quelles raisons es-tu favorable / défavorable ?
- Serais-tu favorable à la mise en place d'un onglet dédié à un espace d'échanges avec des informations et conseils sur la gestion du stress qui serait présent sur la plateforme Moodle ? Pour quelles raisons es-tu favorable / défavorable ?
Jugerais-tu cela utile pour toi ?

- Aimerais-tu que l'université incorpore, durant les heures de fourches ou pendant le temps de midi et pendant le blocus, des séances de méditation accessible avec la carte UCL sport ? Penses-tu que cela te serait bénéfique, et pourquoi ?
- Aimerais-tu avoir un cours sur la gestion des émotions pour vous permettre de vous recentrer sur vous-même ? Penses-tu que cela te serait bénéfique, et pourquoi ?
- As-tu d'autres suggestions à proposer dans ce que je viens de dire ?

3) Conclusion

- As-tu un élément à ajouter ?
- Merci à toi pour le temps consacré
- Je reste disponible ultérieurement pour d'éventuelles questions ou précisions

7. Guide d'entretien pour la psychologue.

Entretien psychologues

1) Introduction du cadre :

- Je m'appelle Inès Di Felice, je suis étudiante à l'UCLouvain où je réalise un master en santé publique. Je suis en dernière année.
- Je réalise cet entretien dans le cadre de mon mémoire dans le but de récolter et d'identifier les besoins et attentes des étudiants du master en santé publique afin d'améliorer leur bien-être mental et de préserver leur santé. Ma problématique est la suivante : « *Comment favoriser l'accompagnement des étudiants du master en sciences de la santé publique de l'UCLouvain en période de la Covid 19 dans la gestion du stress afin d'améliorer leur bien-être mental sur le campus et de préserver leur santé ?* ».
- Est-ce que l'entretien peut être enregistré ? Je tiens à préciser l'anonymat des données sauf si vous êtes d'accord pour les partager.
- Avez-vous des questions à ce stade ?

2) Déroulement

➤ Présentation de l'interviewé

- Puis-je vous demander de vous présenter en expliquant votre formation et les étapes principales de votre carrière ?
- Quel est, en moyenne, l'âge de votre clientèle (de vos patients) ?

➤ Informations sur le stress des étudiants (sur leur santé mentale)

- Avez-vous observé une augmentation de vos consultations au niveau de la population générale au cours de ces 3 dernières années ?
- Avez-vous actuellement plus d'étudiants qu'avant qui viennent en consultation ? Pensez-vous que cela serait lié à la période pandémique que nous avons eue ?
- En général, est-ce que les étudiants se confient sur leur état de stress ?
- Quels sont les étudiants qui arrivent le mieux à combattre le stress ? Comment procèdent-ils ? Est-ce que le sexe ou l'âge exerce une influence dans ce cas ?
- Quels éléments, indices les plus courants peuvent nous indiquer qu'un étudiant a des problèmes liés au stress, y a-t-il des signes à surveiller ?

- L'anxiété d'une personne influence-t-elle son état de stress ? Pourquoi ?
- Y a-t-il une bonne et une mauvaise façon de gérer son stress ? Comment arriver à gérer son stress en tant qu'étudiant ?
- Sur les plans personnel, familial et social, quel serait l'impact vis-à-vis de l'étudiant par rapport à une mauvaise gestion du stress ?
- D'après votre patientèle étudiante, quelles sont les principales sources de stress rencontrées ?
- Pensez-vous que la crise covid ait eu un impact négatif sur les relations sociales des étudiants ? Pour quelles raisons ?
- Pensez-vous que la crise ait eu un impact sur le décrochage scolaire ?

➤ Pistes, solutions, outils

- À quoi les professeurs devraient, selon vous, être attentifs afin d'accompagner au mieux l'étudiant dans sa gestion du stress ?
- Quels seraient, selon vous, les outils les plus efficaces en termes de gestion du stress auprès des étudiants ?
- Pensez-vous que mettre à disposition des cours de méditation, au sein de la faculté, destinés aux étudiants serait bénéfique pour leur gestion du stress ?
- Pensez-vous que mettre en place un cours sur la gestion des émotions aurait un impact positif sur le stress des étudiants ?
- Pensez-vous qu'il faudrait renforcer les services universitaires d'aide au sein des facultés ? Pour quelles raisons ?

3) Conclusion

- Avez-vous un élément à ajouter ?
- Merci à vous pour le temps consacré
- Je reste disponible ultérieurement pour d'éventuelles questions ou précisions

