

**Faculté de santé publique**

**Le vécu du confinement par les étudiants hors union européenne vivant sur le campus universitaire.**

**Cas du campus de l'Alma (Uclouvain)**

Mémoire réalisé par

**NDAMBI NAMBE JUDITH ROSE**

Promoteur

**WALTER HESBEEN**

Année académique 2021-2022

**Master en sciences de la santé publique, finalité spécialisée**

**Option** : Approche communautaire des politiques et programmes de santé et gériatrie et personnes âgées.



**Faculté de santé publique**

**Le vécu du confinement par les étudiants  
hors union européenne vivant sur le campus  
universitaire.  
Cas du campus de l'Alma (Uclouvain)**

Mémoire réalisé par

**NDAMBI NAMBE JUDITH ROSE**

Promoteur

**WALTER HESBEEN**

Année académique 2021-2022

**Master en sciences de la santé publique, finalité spécialisée**

**Option** : Approche communautaire des politiques et programmes de  
santé et gériatrie et personnes âgées.

## REMERCIEMENT

A mon créateur : Mon âme béni l'Éternel et n'oublie aucun de ses bienfaits ! si j'ai su tenir c'est par sa grâce !

A Monsieur Walter HESBEEN, professeur à l'UCLouvain et promoteur de ce mémoire, pour sa rigueur, sa disponibilité, ses précieux conseils, qui ont contribué à la réalisation de ce travail.

A toute l'équipe enseignante de la Faculté de Santé Publique de l'UCLouvain, pour leur dévouement et la qualité de leur enseignement.

A tout le personnel du secrétariat de la Faculté de Santé Publique de l'UCLouvain, pour leur disponibilité et leur accompagnement.

A mon père, JOACHIM NOMBE, Ce mémoire lui est dédié personnellement, lui qui a cru en moi et a mis tout en œuvre pour que je devienne celle que je suis aujourd'hui.

A ma grande famille NOMBE pour leur amour et patience

A mes enfants NAHIA ELYKYAH et MANOE HENZO

A mes amies qui ont été d'un soutien inestimable tout au long de ce parcours

Mention spéciale à Aurélie SHEMBO MUSUMARI pour ton dévouement et ta disponibilité

## Le 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.

(UCL, WFSP 2298)

**LISTE DES ABRÉVIATIONS**

VIH : Virus d'immunodéficience humaine

COVID-19 : coronavirus disease 2019

OMS : l'Organisation mondiale de la santé

UNESCO : Organisation des nations unies pour l'éducation, la science et la culture

UE : l'union européenne

ARN : acide ribonucléique

UCL : Université catholique de Louvain

COREQ: Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research

PSS10: the perceived stress scale

STIB: Société des transports intercommunaux de Bruxelles

ONSS : office nationale de sécurité sociale

RDC : République démocratique du Congo

FEF : Fédération des étudiants Francophones

HORECA : Hôtellerie, restaurant et café

## LISTE DE TABLEAUX ET FIGURES

Figure 1 : Université catholique de Louvain site d'Alma

Tableau 1a : Critères consolidés pour les comptes rendus des recherches qualitatives

Tableau 1b: Critères consolidés pour les comptes rendus des recherches qualitatives

Tableau 1c : Critères consolidés pour les comptes rendus des recherches qualitatives

Tableau 2 : Caractéristique des participants

## Table des matières

<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>1</b>
<b>1. Problématique .....</b>	<b>1</b>
<b>2. Objectif.....</b>	<b>3</b>
2.1. Objectif général.....	3
2.2. Objectifs spécifiques .....	3
<b>3. Question de recherche .....</b>	<b>3</b>
<b>1. Définition des concepts .....</b>	<b>4</b>
1.1. Étudiants internationaux.....	4
1.1. La Covid-19.....	4
<b>1.2. Historique du covid-19 .....</b>	<b>4</b>
<b>1.3. Les symptômes et le mode de transmission.....</b>	<b>5</b>
<b>1.4. facteurs de risques ou aggravants.....</b>	<b>5</b>
<b>1.5. Complications .....</b>	<b>6</b>
<b>1.6. Prévention.....</b>	<b>6</b>
1.7. Confinement.....	6
<b>1.8. Traitement .....</b>	<b>6</b>
<b>CHAP 2 :MATERIELS ET METHODES .....</b>	<b>7</b>
<b>2.1. Présentation du cadre d'étude .....</b>	<b>7</b>
<b>2.2. Méthodes .....</b>	<b>8</b>
<b>2.3. Critère d'inclusion.....</b>	<b>12</b>
<b>2.4. Critère d'exclusion .....</b>	<b>12</b>
<b>2.5. Échelles utilisées .....</b>	<b>12</b>
<b>2.6. Considérations éthiques.....</b>	<b>13</b>
<b>3.1. Caractéristique des participants (Tableau 2) .....</b>	<b>14</b>
<b>3.2. Connaissances sur la Covid -19 .....</b>	<b>15</b>
<b>3.3. Ressenti et expérience des participants.....</b>	<b>16</b>
3.3.1. Expériences négatives .....	16
3.3.2. Expériences positives. ....	19
<b>3.4. Impact du confinement sur les études.....</b>	<b>20</b>
3.4.1. L'utilisation des nouveaux logiciels de dispensation des cours et d'évaluation. ....	21
3.4.2. La connexion internet et bug des logiciels .....	22
3.4.3. L'adaptation au rythme des cours.....	22
3.4.4. La soutenance des mémoires ou des travaux de fin d'étude.....	23
<b>3.5. l'impact du confinement sur la Santé mentale.....</b>	<b>24</b>
<b>3.6. l'impact du confinement sur les finances.....</b>	<b>24</b>
<b>3.7. Les changements d'habitudes de vie opérés .....</b>	<b>25</b>

3.7.1. Consommation d'alcool, trouble de l'alimentation et sédentarité.....	25
<b>3.8. Aides reçus.....</b>	<b>28</b>
<b>3.9. Les barrières.....</b>	<b>29</b>
<b>3.10. Avis des participants.....</b>	<b>29</b>
<b><i>CHAPITRE 4 : DISCUSSION.....</i></b>	<b>30</b>
4.1. Caractéristiques de la population d'étude .....	30
<b>4.2. Connaissance sur la pandémie du coronavirus .....</b>	<b>30</b>
<b>4.3. Ressenti et expériences des participants.....</b>	<b>30</b>
4.3.1. Expériences négatives .....	30
<b>4.4. IMPACT DU CONFINEMENT SUR LES ETUDES.....</b>	<b>34</b>
4.4.2. Connexion internet et bug de logiciels.....	35
4.4.3. Adaptation au rythme de cours.....	35
4.4.4. Report Soutenance des mémoires et de travaux de fin d'étude.....	36
<b>4.5. L'IMPACT DU CONFINEMENT SUR LA SANTE MENTALE .....</b>	<b>37</b>
<b>4.6. IMPACT DU CONFINEMENT SUR LES FINANCES .....</b>	<b>38</b>
<b>4.7. CHANGEMENT D'HABITUDE DE VIE.....</b>	<b>39</b>
4.7.1. Consommation d'alcool, trouble de l'alimentation et sédentarité .....	39
<b>4.8. Aides reçus .....</b>	<b>41</b>
<b>4.9. Barrières.....</b>	<b>42</b>
<b>4.10. Avis des participants .....</b>	<b>42</b>
<b><i>CHAPITRE 5 : CONCLUSION ET RECOMMANDATION .....</i></b>	<b>43</b>
<b>5.1. Recommandation.....</b>	<b>43</b>
<b>5.2. CONCLUSION .....</b>	<b>43</b>
<b><i>BIBLIOGRAPHIE .....</i></b>	<b>45</b>

## INTRODUCTION

### 1. Problématique

Le choix d'aborder le sujet du vécu du confinement par les étudiants étrangers est motivé par le fait que moi-même étant médecin congolais et, en Belgique comme étudiante en master de santé publique, j'ai vécu le confinement dans mon kot étudiant. j'ai choisi de faire cette étude exploratoire pour connaître réellement ce que les autres étudiants comme moi avaient vécu comme expérience pendant cette période.

Plusieurs crises sanitaires et épidémiques ont marquée l'histoire humaine, les principales ont emmené des changements sociétaux comme la peste, la variole, le choléra, la poliomyélite, la rougeole, Ebola, le VIH ou encore la grippe espagnole [1].

La fin de l'année 2019 est marquée par l'apparition de la covid-19, une maladie infectieuse d'évolution atypique, d'allure imprévisible qui a fait plus d'un millions de victimes.

Du 31 décembre 2019 au 29 novembre 2021 le monde a enregistré un peu plus de 257905015 cas positifs confirmés dont 5163435 de décès.

En Europe plus de 81540105 personnes sont déclarées positives dont plus 1491599 de décès confirmés [2].

Pendant la même période en Belgique on estimait le nombre de cas positif au covid-19 à 1701633 et 26840 de décès [3]. Le 30 janvier 2020, l'Organisation mondiale de la santé a reconnu cette maladie comme une urgence de santé publique de portée internationale [4]. puis comme une pandémie le 12 mars 2020 [5].

La pandémie à covid-19 touche toute les tranches d'âges, mais les personnes vulnérables telles que les plus de 65 ans, les immunodéprimés et les personnes avec comorbidité sont susceptibles de développer la forme grave de la maladie pouvant les conduire en réanimation avec un risque de mortalité très élevé [6].

Cette maladie a plongé le monde entier dans une grande inquiétude. Suite à la rapidité de sa propagation, les hôpitaux ont été débordés par l'afflux des malades et par la saturation des places dans les services de réanimation.

Tenant compte de cette propagation rapide et de l'impératif de protection des plus vulnérables, la Belgique par le biais du conseil national de sécurité avait mis en place le 12 Mars 2020 des mesures de confinement, de distanciation sociale, le port du masque buccal et d'hygiène de mains pour limiter la propagation virale. [7] Ces mesures ont été les meilleurs moyens pour aplatir la courbe de la contagion de la pandémie [8]. d'autant plus qu'il n'existe à ce jour aucun traitement curatif de la COVID-19 [9].

Le confinement est une situation inhabituelle de réduction des contacts sociaux, en particulier des rapprochements et contacts physiques. Les familles ne peuvent plus se voir comme d'habitude, les gens ne se rencontrent plus dans la rue. La fermeture des commerces, des restaurants, des salles de spectacles... [8].

Le système éducatif n'a pas été épargné. En effet, dès le 14 Mars, la suspension des cours en présentiel dans des écoles et universités. À partir de cette date les établissements ont dû proposer les enseignements et les évaluations à distance rendu possible grâce au numérique [10]. Dès lors, la vie des étudiants a subi plusieurs changements.

Les étudiants nationaux ont quitté leur logement étudiants pour se confiner en famille ou avec leurs proches. A ce sujet, Une étude menée à l'université de Bourgogne a montré que, dès l'annonce du confinement 53,4% d'étudiant ont quitté leurs logements étudiants pour se rendre chez leurs parents et 46,5% d'étudiants sont restés sur le site universitaire dont la majorité étant des étudiants étrangers et les plus précaires contraints donc de rester dans leurs logements de taille réduite accentuant ainsi leur isolement [11]. Les étudiants restés sur le site du campus se sont vus coupés du monde par ce confinement, ne pouvant plus voir leurs amis et collègues, la majorité d'entre eux déjà n'ayant pas de famille en Europe [7].

D'autres part, les étudiants étaient contraints de suivre les enseignements à distance par le moyen de plusieurs plateformes mis en place par les universités. Tenant compte du fait que tous les étudiants n'ont pas la même maîtrise de l'outil informatique, ce changement n'a pas été sans conséquence dans le rendu académique des étudiants [12]. .

Les étudiants ont connu des difficultés financières, soit par perte job étudiant ou d'un stage. Seulement ceux qui travaillaient dans le secteur de santé et dans la grande distribution pouvaient continuer à exercer leurs travail, les autres secteurs étant fermés [11].

Tous ces changements suscitent en nous une question majeur : comment les étudiants étrangers vivants dans les campus universitaires ont-ils fait face à ces contraintes imposées depuis le confinement ? C'est donc pour répondre à cette question que nous voulons réaliser la présente étude.

Nous avons choisi de réaliser notre étude sur le campus de l'université Catholique de Louvain site d'Alma puisqu'étant un des plus grands campus universitaires Européens qui accueille beaucoup d'étudiants étrangers.

## **2. Objectif**

### **2.1. Objectif général**

Déterminer l'impact du confinement sur la vie des étudiants étrangers confinés.

### **2.2. Objectifs spécifiques**

- Analyser les principaux changements et adaptations opérés dans le quotidien de ces étudiants au cours du confinement.
- Identifier les avantages et inconvénients du confinement
- Connaître les conséquences : sur le plan pédagogique, social, financier, matériel et psychologique de cette crise sanitaire
- Connaître leur ressenti au cours du confinement.
- Identifier notamment les situations de vulnérabilité.

## **3. Question de recherche**

Comment les étudiants ont-ils vécu le confinement et quels sont les stratégies mises en place pour faire face à cette crise ?

## **CHAPITRE 1 : GENERALITES**

### **1. Définition des concepts**

#### **1.1. Étudiants internationaux**

Les étudiants internationaux sont ceux qui quittent leurs pays d'origine afin de continuer leurs formations à l'étranger pour quelques mois ou quelques années. Ils sont considérés comme des résidents temporaires, après leurs études, ils peuvent rentrer dans leur pays d'origine ou changer leur statut étudiant en travaillant [13].

Selon l'Unesco, ces étudiants constituent une part croissante de la population migrante mondiale. Et en 2017 cette même organisation estimait à 5.3 millions le nombre d'étudiants en mobilité internationale dans le monde [14].

En cette même année l'Union européenne (UE) s'imposait comme la première zone d'accueil d'étudiants internationaux. Elle comptait plus de 1,7 millions d'étudiants devant l'Amérique du nord et l'Asie-Océanie [15].

Dans le cadre de la présente étude, nous considérons comme étudiant international, tout étudiant venant d'un pays hors de l'union européenne.

#### **1.1. La Covid-19**

C'est une maladie infectieuse causée par le coronavirus, découverte en décembre 2019 à Wuhan, en Chine, (OMS, 2020). Depuis ce jour, le virus s'est propagé dans de nombreux pays, sur tous les continents [16].

#### **1.2. Historique du covid-19**

La covid-19 est une maladie infectieuse qui a apparue dans la ville Wuhan en chine en décembre 2019. Cette nouvelle pathologie est responsable de plusieurs morts dans le monde [2].

L'agent causal (virus) de la pathologie est le coronavirus (CoV), qui est de la famille de coronaviridae, ces virus enveloppés qui possèdent des génomes d'ARN simple brin. Cette famille de coronavirus est constituée d'agents pathogènes de nombreuses espèces animales et humains, y compris le coronavirus du syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS-CoV) récemment isolé [17].

### **1.3. Les symptômes et le mode de transmission**

La COVID-19 affecte les individus de différentes manières. Les formes graves de la maladie pouvant induire à une hospitalisation dans le service de réanimation ou au décès sont plus observées chez le groupe des personnes dites à risque. Tels que : les personnes de plus de 60 ans, les immunodéprimées, les personnes avec les comorbidités [18].

Mais dans la plupart de cas, les personnes infectées développent une forme légère ou modérée de la maladie et guérissent sans hospitalisation.

Les symptômes les plus fréquents sont : fièvre, toux sèche, fatigue, dyspnée, céphalée...

Symptômes moins fréquents sont : maux de tête, perte de l'odorat ou du goût, éruption cutanée...[19].

La contamination est aéroportée. Elle se fait principalement par des gouttelettes respiratoires produites lorsqu'une personne infectée parle, tousse, éternue. On peut se contaminer en étant à proximité d'une personne malade, ou en touchant sur une surface contaminée puis le nez, la bouche et les yeux [16].

### **1.4. facteurs de risques ou aggravants**

- L'âge de plus de 60 ans
- Les immunodéprimés
- Les comorbidités(HTA, Asthme, les pathologies cardiaque, diabète...)

## **1.5. Complications**

La pneumonie, l'insuffisance respiratoire, insuffisance rénale, la septicémie sont les complications les plus fréquentes de la pandémie à covid-19 [20].

## **1.6. Prévention**

La covid-19 étant une maladie avec une forte propagation et ayant touché le monde un temps record, l'OMS l'a déclaré comme une pandémie. Pour limiter sa propagation les gouvernements de plusieurs pays avaient mis en place des mesures pour aplatir la courbe de contamination telles que :

- Le confinement :
- Lavage des mains
- Port des masque
- Couvre-feu
- Quarantaine

## **1.7. Confinement**

Le confinement, est une l'une de mesures barrières mises en place par les gouvernements de plusieurs pays. Ce confinement avait pour objectif de limiter la propagation de l'épidémie en réduisant le nombre de contacts sociaux. Les populations étaient donc obligées de rester dans leurs domicile, ne sortir qu'en cas de nécessité. En Belgique pour faire respecter ces mesures plusieurs sanctions ont été mises en place en cas de non-respect

## **1.8. Traitement**

A ce jour, il n'existe pas encore de traitement à visée curative contre la covid-19. En cas d'infection , le traitement se fait de manière symptomatique. (antiviral, immunothérapie, oxygénothérapie à haute dose, gestion de fluides) [21].

A l'heure où nous rédigeons ce mémoire, plusieurs vaccins sont développés et administrés dans le monde mais, certes ces vaccins n'empêchent pas la contamination de la maladie, mais néanmoins ils empêchent d'en développer la forme grave [16].

## CHAP 2 :MATERIELS ET METHODES

### 2.1. Présentation du cadre d'étude



Source : <https://images.app.goo.gl/eTwqV1k3MfywiKAv7> [22].

Notre étude a été menée à l'université catholique de Louvain sur le site de Woluwe-Saint-Lambert. Pour la petite histoire, l'université catholique de Louvain est une université belge francophone multi-site, présente dans six villes belge. Un étudiant sur 5 est international et plus de 125 nationalités sont représentées chaque année [23].

C'est l'université qui reçoit une part importante d'étudiants étrangers en Belgique, en 2020 l'université comptait 31882 étudiants pour 5999 d'internationaux [24].

Le site dont fait aujourd'hui l'objet de notre étude est le site de Woluwe, situé à 15min du centre de Bruxelles. C'est un site dédié aux domaines de la santé, On y trouve 3 facultés et 5 instituts de recherche de renommée internationale.

Le campus de Woluwe est un lieu de vie et d'étude, de travail et de soins. l'UCL met à disposition des étudiants quelques bâtiments pour les logements (kots). Ces kots ne sont pas logés que par les autochtones mais, aussi par plusieurs étudiants internationaux. Sur ce site nous trouvons : 19 kots à projet, 3 cercles étudiants universitaires, 4 cercles étudiants de haute- école, 1 restaurant universitaire, 1 espace culturel(Arte-fac : la culture par et pour les étudiants), une salle de sport, et la clinique universitaire Saint Luc [25].

## **2.2. Méthodes**

La présente étude est du type qualitatif. L'objectif est d'étudier le vécu du confinement par les étudiants et les stratégies d'adaptation face au confinement dû à la pandémie du covid-19.

L'étude qualitative nous permet de recueillir des données approfondies et surtout pour recueillir des informations relevant de l'expérience et du vécu de nos participants [26].

Le choix de cette méthode se justifie par le fait que nous explorons les informations de nature expérientielle. Les données collectées vont nous aider à mieux comprendre l'expérience du vécu du confinement par ces étudiants, l'impact sur leur quotidien, les changements et stratégies opérés.

Nous nous sommes basés sur les critères consolidés pour les comptes rendus des recherches qualitatives (COREQ) pour faire un compte rendu clair et complet des entretiens réalisés.

L'échelle COREQ est une liste de contrôle de 32 éléments, que les chercheurs utilisent pour rapporter des aspect important du groupe d'étude, la méthodologie, le contexte de l'étude , de l'analyse et de l'interprétation [27].

La collecte de données a été effectuée durant la période allant du 18/03 au 25/4/2021

**Tableau 1a : Critères consolidés pour les comptes rendus des recherches qualitatives**

No	Rubrique	Questions / description du guide
Domaine 1: Équipe de recherche et réflexivité		
Caractéristiques personnelles		
1.	Intervieweur/facilitateur	NDAMBI NOMBE Judith-Rose
2.	Identifiants	Master en santé publique
3.	Occupation	Étudiante
4.	Le sexe	Féminin
5.	Expérience et formation	Médecin généraliste, et étudiante en santé publique
Relation avec les participants		
6.	Relation établie	Partielle
7.	Connaissance de l'intervieweur par les participants	partielle
8.	Caractéristiques de l'intervieweur	Aucune
Domaine 2: conception de l'étude		
Cadre théorique		
9.	Orientation méthodologique et théorie	L'orientation méthodologique indiquée pour étayer l'étude est l'analyse thématique des contenus des entretiens. Tous les entretiens ont été enregistrés sur audio à l'aide d'un dictaphone téléphonique Réécoutés et retranscrits intégralement afin d'être analysés. des codes ont été attribués à chaque personne interviewée. Les entretiens ont été lus et relus pour constituer des catégories thématiques ; qui étaient argumentées par des verbatim. Certains thèmes étaient prédéfinis avec le guide d'entretien, d'autres ont émergé au fur et à mesure de la lecture du texte. Un découpage des matériaux en unité de sens a été fait suivi d'une explication [isabelle Aujoulat].

**Tableau 1b : Critères consolidés pour les comptes rendus des recherches qualitatives**

Sélection des participants		
10.	Échantillonnage	Nous avons sélectionné les étudiants qui répondaient à nos critères. Les femmes étaient majoritaires dans notre échantillon. Nous avons été aidé par certains répondants pour trouver d'autres étudiants pour participer à notre étude. (effet boule-de-neige) les étudiants en master en santé publique étaient les plus représentés.
11.	Méthode d'approche	Face à face par des Interview directes (semi structurés) avec le chercheur sur base d'un guide d'entretien préétabli mais modifiable au fur et à mesure que se réalisaient les entretiens.
12.	Taille de l'échantillon	La taille de l'échantillon était de 15 répondants, elle était déterminée par le principe de saturation.
13.	Pas de participation	pas de refus de participation.
Réglage		
14.	Paramétrage de la collecte des données	Les interviews se sont déroulés sur le site d'Alma, soit dans le logement du répondant, soit dans les salles de lectures.(Martin V)
15.	Présence de non-participants	Les non participants n'étaient pas autorisés à assister aux interviews
16.	Description de l'échantillon	15 étudiants internationaux de nationalités différentes. La majorité dans eux était médecin dans leur pays d'origine. Il n'y avait pas de boursiers dans l'échantillon. six parmi eux étaient mariés.

**Tableau 1c : Critères consolidés pour les comptes rendus des recherches qualitatives**

Collecte de données		
17.	Guide d'entretien	Ces entretiens étaient structurés avec l'aide d'un guide d'entretien élaboré en se basant sur les objectifs et la question de recherche ainsi que la revue de la littérature.
18.	Entrevues répétées	non
19.	Enregistrement audio / visuel	Oui. Nous avons effectué des enregistrements audio pour collecter les données(avec l'autorisation des participants)
20.	Notes de terrain	non
21.	Durée	La durée moyenne des interviews était de .....
22.	Saturation des données	La saturation a été observée par le chercheur lorsqu'il a remarqué qu'il y'avait des redites de la part des participants
23.	Transcriptions retournées	Non
Domaine 3: analyse et résultats		
L'analyse des données		
24.	Nombre de codeurs de données	Les données ont été codées par une seule personne (le chercheur)
25.	Description de l'arbre de codage	L'auteur n'a pas fourni une description de l'arbre de codage
26.	Dérivation des thèmes	Certains thèmes ont été identifiés à l'avance et d'autres ont émergé au fur et mesure que les interviews étaient réalisées
27.	Logiciel	Excel
28.	Vérification des participants	Non
Rapports		
29.	Citations présentées	Des citations des participants ont été présentées sous forme de verbatim pour appuyer les thématiques identifiées
30.	Données et résultats cohérents	Oui
31.	Clarté des thèmes principaux	Les principaux thèmes ont été clairement présentés dans les résultats
32.	Clarté des thèmes mineurs	Il n'y a pas eu discussion de thèmes mineurs

### **2.3. Critère d'inclusion**

Était incluse dans l'étude, les étudiants internationaux (étrangers) inscrits régulièrement à l'université catholique de Louvain et ayant passé le confinement dans le logement étudiant sur le site d'Alma.

### **2.4. Critère d'exclusion**

Nous avons exclu les étudiants internationaux qui n'ont pas été confinés sur le site d'Alma, les étudiants nationaux, et les enseignants.

### **2.5. Échelles utilisées**

Nous avons utilisé the perceived stress scale (PSS10) (échelle de de stress perçu) c'est une échelle adaptée de Cohen et Williamson qui aide à évaluer la perception du stress. Cette échelle compte dix items qui permettent d'évaluer et d'interpréter le stress perçu d'une personne ou d'un groupe face à une situation de la vie perçue comme menaçante et de la capacité de la personne à y faire face.

Les dix items de la PPS10 sont codés de 0 à 4 (« jamais :0 », « presque jamais :1 », « parfois :2 », « assez souvent :3 » et « souvent :4 »).

Calcul et Interprétation du score : le PSS peuvent varier de 0 à 40

- Score inférieur à 21 : stress faible, c'est une personne qui sait gérer son stress et qui sait s'adapter et pour laquelle , il existe toujours des solutions
- Score compris entre 21 et 26 : stress modéré , c'est une personne qui sait en général faire face au stress mais, existe un certain nombre de situation qu'elle ne sait pas gérer.
- Score supérieur à 27 : stress perçu élevé , la vie est une menace perpétuelle pour cette personne [28].

## **2.6. Considérations éthiques**

Le formulaire de consentement signé a été obtenu de chaque participant avant d'être inscrit et de répondre au questionnaire de notre guide d'entretien. Les données ont été enregistrées par audio, réécoutes puis saisies sur un tableau Excel.

L'anonymat des informations recueillies a été assuré lors de l'enquête.

## CHAPITRE 3 : LES RESULTATS

Dans ce chapitre, nous présentons les résultats des entretiens effectués auprès des étudiants internationaux confinés sur le site d'Alma en suivant l'ordre de questions de notre guide d'entretien avec des adaptations en fonction des différentes questions ayant émergé lors des entretiens.

### 3.1. Caractéristique des participants (Tableau 2)

N° ou code	sexe	Age	Nationalité	Faculté
P1	Féminin	32	Congolaise	santé publique
P2	Masculin	34	Congolaise	Santé publique
P3	masculin	35	congolaise	santé publique
P4	masculin	36	Congolaise	santé publique
P5	Féminin	20	Marocaine	pharmacie
P6	féminin	37	Congolaise	santé publique
P7	Masculin	21	Algérienne	pharmacie
P8	féminin	20	Tunisienne	pharmacie
P9	féminin	45	Congolaise	Santé publique
P10	féminin	34	Camerounaise	Santé publique
P11	masculin	38	Iranienne	Santé publique
P12	féminin	37	Haïtienne	Santé publique
P13	féminin	37	Guinéenne	Santé publique
P14	féminin	20	tunisienne	pharmacie
P15	féminin	21	camerounaise	Santé publique

Nous avons interviewé quinze étudiants internationaux de différentes nationalités vivant sur le site de l'Alma dont l'âge moyen était de 31 ans. Ils faisaient tous des études dans le domaine de la santé : soit étudiants en master en santé publique soit en pharmacie. Les étudiants de la faculté de santé publique étaient les plus représentés.

C'était en majorité des célibataires vivant seuls dans leurs kots étudiants. Les quelques étudiants mariés interviewé vivaient aussi seuls dans leur logement étudiant puisqu'ayant

laissé leurs partenaires et enfants dans leur pays d'origine. Dans notre échantillon la nationalité congolaise était la plus représentée et il y avait plus de femmes.

En ce qui concerne le financement d'études, aucun participant ne bénéficiait d'une bourse d'étude. Nous avons donc deux groupes d'étudiants sur le plan financement de leurs études. Nous avons d'une part les étudiants qui avaient des garants et de l'autre part les étudiants qui finançaient seuls leurs études. Dans cette deuxième catégorie nous trouvons plus des étudiants de la faculté de santé publique. La majorité d'entre eux travaillaient déjà comme médecin dans leurs pays d'origine Ils finançaient donc seuls leurs études avec les économies mises de côté. D'autres par contre devaient combiner études et jobs étudiants pour pouvoir se nourrir, payer les frais académiques et le logement.

### 3.2. Connaissances sur la Covid -19

La covid-19 étant un sujet d'actualité mondial, tous les participants à notre étude en avaient une bonne connaissance. Point n'était besoin de définir le sujet ou de donner des explications particulières, tout le monde savait de quoi il s'agissait.

Nous avons voulu savoir quelle était leurs sources d'information principale et par ordre de fréquence (selon leurs réponses), ils ont parlé de :

- L'Université : Par le biais de leurs facultés, ils recevaient des mails qui les informaient de l'évolution de la pandémie en Belgique et des mesures en vigueur.

*P8 : j'ai eu la nouvelle du confinement à travers le mail de l'université vu que je n'ai pas de télé dans mon logement, ma seule source d'information était l'université.*

- les réseaux sociaux : qui ont eu un rôle très croissant pendant la pandémie. C'est se connectant souvent aux différents réseaux sociaux qu'ils étaient informés de la pandémie et de son évolution.

*P2 : « la nouvelle du premier confinement, je l'ai apprise sur la page officielle de la RTBF sur Facebook mais avant ça, il y avait déjà des rumeurs qui circulaient comme quoi la Belgique allait être confinée vu que la France était déjà confinée quelques jours avant. »*

- La télévision : la plupart des étudiants n'avaient pas de télévision dans leurs Kots, ce qui justifie qu'elle soit la source d'information la moins cités par nos participants.

### 3.3. Ressenti et expérience des participants

Chaque étudiant avait sa propre expérience du confinement. Ces expériences étaient particulières et variées, souvent négatives et quelquefois positives.

#### 3.3.1. Expériences négatives

Nous parlons d'expériences négatives car lorsque les participants les évoquaient, ils nous faisaient comprendre que c'étaient des choses pour lesquelles ils ont beaucoup souffert pendant cette période. Ils ont parlé de l'isolement, la peur, le stress.

##### a. L'isolement

C'était la première réponse que nous donnaient ses étudiants. Nos interviewés ont ressenti une solitude face à la situation du confinement puisque coupés du monde, coupés des quelques relations qu'ils ont pu créer dans la communauté estudiantine et dans leurs lieux de jobs étudiants. Nous avons regroupé ces étudiants en deux groupes différents selon que leur isolement était une obligation ou un choix.

- Étudiants isolé par obligation : Il s'agit d'étudiants qui n'avaient pas de famille en Belgique moins encore dans l'espace Schengen. Ils étaient donc contraints de rester dans leurs logements.

*P2 : « je n'ai pas de famille en Belgique, je me sentais vraiment seul, et je ne pouvais même pas voir les gens que je côtoyais d'habitude. Je devais rester cloîtré dans mon petit logement à longueur de journée en plus il faisait très chaud pendant cette période. C'était juste invivable ».*

*P7 : « être obligée de rester dans ma chambre, dans un pays ou je ne connais personne, aucun membre de famille, c'était vraiment la panique et donc on se dit mais mince je fais quoi ? (Rire) Ce n'était pas évident quoi »*

- Étudiants isolés par choix : ce sont des étudiants ayant quelques membres de familles proches ou éloignées en Belgique ou dans l'E.U. mais, qui ont fait le choix de rester sur le site pour diverses raisons :

Certains n'étant pas proches de ces membres de famille :

*P5 : « j'ai quelques membres de famille éloignés et on ne se voit pratiquement pas. D'autres ayant trouvé cela responsable dans le sens où ils devaient protéger les autres et se protéger eux même face à la maladie :*

*P10 : Mon père vit en Belgique, mais j'ai décidé de rester dans ma chambre puisque c'est une personne âgée et je suis une personne avec certaines maladies chroniques donc je ne voulais pas l'exposer et m'exposer »*

*P15 : « premièrement c'est parce que je me sentais bien chez moi, bien qu'il soit petit, mon kot c'est ma maison. C'était responsable cette décision de rester dans mon kot puisque je ne savais pas vraiment mon état sérologique, donc je ne voulais pas aller contaminer ma famille et me culpabiliser par après, vue que je travaillais comme jobiste à l'hôpital »*

Nous avons noté que cette solitude était ressentie différemment selon que l'étudiants avaient leurs voisins de chambres présent ou que ces derniers étaient allés vivre en famille. Ceux dont les voisins étaient absents ressentaient plus de sollicitude que les autres.

*P8 : « pleurs ...tu sais j'ai souvent vécu de choses difficile dans ma vie mais, c'est pour la première fois je peux dire que j'ai touché le fond, je m'étais retrouvé seul dans mon kot au début du confinement»*

## **b. La peur et le stress**

La peur, le stress étaient devenus permanentes dans leurs quotidiens au point où ils se sentaient souvent angoissés.

Il pouvait s'agir de la peur de sortir ou de prendre les transports en commun et d'attraper la maladie, de la peur de ne pas pouvoir avoir la possibilité de se rendre à l'hôpital ou de se faire soigner à cause de la saturation des hôpitaux ou encore de la peur de ne pas être à mesure de valider ses examens.

*P9 : « Je pleurais dans ma chambre, j'étais au bout je ne tenais plus, Je ne savais pas comment faire, j'avais trop peur de rater mon année académique ».*

*P6 : « Il m'était arrivée à plusieurs reprise de faire des crises d'angoisses la nuit, je me réveillais en plein nuit et je n'arrivais plus à respirer ».*

*P 11 : « Beaucoup de choses à gérer en même temps, les cours à distance, ne voir personne, pas de pratique physique car gymnases fermés, faire toujours la même chose et ne pas souffler, le stress était multiplié. »*

*P8 : « J'étais très stressée et tendue pendant cette période ,j'étais à bout, je ne pensais même que je n'allais pas m'en sortir, aujourd'hui j'en parle mais franchement c'était trop difficile. »*

### **c. Le manque de sociabilité**

Le cours à distance n'a pas aidé les étudiants à se créer des nouvelles rencontres et à se créer des liens entre eux. Cette situation a été mal vécue surtout pour les étudiants qui venaient à peine de commencer l'université.

*P5 : « je suis le genre de personne qui aime bien être entourée, qui se fait facilement des amis, en quittant mon pays(le Maroc), je rêvais de me faire de nouveaux amis mais avec le confinement mon rêve s'est envolé je suis très déçue »*

*P8 : « c'est très dur psychologiquement, car je ne connais personne. J'ai noué quelques relations pendant les premières semaines de cours en présentiel, mais très rapidement on ne pouvait plus se voir quelle tristesse ! »*

Pour les anciens étudiants ne pas se voir avec ses collègues de classe n'était pas non plus supportable.

*P11 : « Ne pas pouvoir voir mes amis m'a rendu triste, on ne se parlait plus comme avant, cette situation était insupportable»*

*P1 : « pendant ce confinement j'étais resté seule dans mon coin je ne pouvais pas voir mes amis, je passais plus de temps au téléphone avec eux que le contact physique. c'était vraiment difficile pour moi »*

*P2 : « nos relation ont changé, avec certains de mes amis, le confinement nous a éloigné puisqu'on ne s'appelait même plus on se voyait plus par peur d'être en contact avec un ami qui serait porteur du virus, »*

### 3.3.2. Expériences positives.

Le confinement n'a pas été que négatif chez ces étudiants, ils ont révélé avoir expérimenté aussi son bon côté notamment en ce qui concerne :

#### a. Les relations familiales

En effet, le confinement a certes éloigné les étudiants de leurs collègues de classe mais, il a amélioré la qualité de relation avec leurs membres de famille restés au pays. Ils nous ont révélé avoir passé plus de temps de communication qu'avant. Ils se sont senti proche mais en étant éloignés.

*P1 « Donc nous nous sommes plus rapprochés pendant cette période. Ils étaient inquiets pour moi par rapport à tout ce qu'ils voyaient à la télé et chaque jour ils voulaient avoir de mes nouvelles. J'étais aussi inquiet plus pour mes parents vue qu'ils sont âgées et s'étaient des personnes à risque de développer des formes graves donc nos appels sont devenus réguliers alors qu'avant on pouvait se parler qu'une seule fois la semaine »*

#### b. Les heures de job

Pour les quelques étudiants qui travaillaient pendant ce temps, c'était la période où ils ont le plus travaillé. ils avaient leurs jobs à proximité de leurs logements soit à aux cliniques universitaires saint Luc, à la Stib ou soit au sein même l'université. De ce fait, ils se sont vu augmenter leurs heures de prestation en tant que jobistes puisqu'ils devaient remplacer leurs collègues absents.

*P3 : « Je travaillais en maison de repos comme jobiste, normalement étant qu'étudiant je n'ai droit qu'à 20h de travail la semaine. Mais pendant le confinement je travaillais plus de 38h la semaine puisque certains étudiants avaient peur de venir travailler et parce que l'ONSS ne limitait plus nos heures de travail pendant la crise. Donc j'en ai un peu profité, quelques fois le malheur est bon dit-on ! (Rire) ».*

*P 13 : « Moi j'ai travaillé à la bibliothèque pendant cette période j'ai beaucoup travaillé. je me plaisais bien pas seulement parce que je gagnais de l'argent mais parce que ce travail me permettait de sortir un peu de mon monde d'isolement et de croiser d'autres personnes »*

*P12 « je travaillais avec la Stib, et c'est travail qui m'avais permis de tenir le coup financièrement et psychologiquement. puisque pendant cette période c'est au job que je croisais*

*de monde, avec eux je pouvais rire et ne plus penser Covid. à mon travail j'oubliais mon isolement »*

### **c. Suivre des cours à son propre rythme**

Les étudiants ont profité de cours à distance, à suivre les cours à leurs propres rythmes. Ils disent en avoir tiré du profit, dans le sens où les cours étaient enregistrés, ils pouvaient les suivre quand ils le voulaient et à autant de fois

*P :15 : « le bien avec les cours à distance est que je pouvais suivre mes cours quand je le voulais de préférence la nuit. Je pouvais suivre les vidéos et écouter mes cours autant de fois . je n'avais plus contrainte de me lever tôt pour aller en auditoire ».*

### **d. Rapprochement entre co-koteurs**

La période du confinement a fait que les étudiants restent dans leurs logements , et cela a permis à certains d'entre eux de découvrir les co-koteurs qu'ils ne voyaient pas toujours en temps normal.

*P7 :« pendant le confinement vu qu'on ne sortait pas, j'ai appris à connaître mes co-koteurs du commu on passait plus de temps ensemble »*

*P6 :« Nous étions tellement isolés et chacun restait dans son coin. Et un jour un co-koteur est venu frapper à ma porte pour me dire qu'on organisait une soirée dans notre commu question de ne pas rester seul dans sa chambre, franchement ça nous a fait du bien de partager un verre, ou un repas ensemble avec eux »*

## **3.4. Impact du confinement sur les études**

Plusieurs problèmes ont été évoqués par les interviewés par rapport à leurs études. La continuité pédagogique, qui impliquait le passage de cours de présentiel au distanciel n'a pas été facile pour eux. L'adaptation aux nouveaux outils informatiques de dispensation de cours, des nouveaux logiciels en dehors de Moodle. Ils devaient s'adapter à ces nouveaux outils d'apprentissage. Ces problèmes concernaient :

### 3.4.1. L'utilisation des nouveaux logiciels de dispensation des cours et d'évaluation.

Principalement Teams, Testwe, gradescopee... bref, toutes ces applications qu'ils n'avaient jamais utilisées auparavant. Ils disent n'avoir jamais été initié à l'avance à ces logiciels alors que les cours avaient déjà commencé dès les premières semaines du confinement. Beaucoup d'étudiant ont eu du mal à suivre les cours puisque ne comprenant pas le fonctionnement de teams.

*P8 : « J'ai juste reçu le mail de la faculté dans lequel, on disait que les cours se donneront sur teams ne sachant pas de quoi il s'agissait. j'ai donc écrit au secrétariat pour savoir teams c'est quoi ? . Et ils m'ont dit waih c'est comme Skype machin machin....Sincèrement j'ai passé tous ces mois pendant le 2ème quadri, j'ai jamais pu suivre aucun cours c'était horrible. Parce que je ne savais même pas comment me connecter. J'avais installé teams, mais ne sachant pas comment l'utiliser. Suivre les cours sur teams pour quelqu'un qui vit ici paraît normal et facile pour eux, mais moi je n'avais jamais entendu parlé de teams donc c'était ma première fois ».*

*P4« je suis quelqu'un qui donne beaucoup d'importance à ses études mais avec le confinement j'étais juste effondrée, je ne savais plus suivre mes cours puisque, je n'arrivais pas à me connecter à teams, je ne maîtrisais rien du tout, j'ai dû recourir à certains collègues pour m'expliquer son utilisation ».*

Ce problème a eu plus d'impact chez les étudiants qui avaient à la base une faible connaissance sur l'utilisation de l'outil informatique. En effet, certains nous ont révélé n'avoir pas assez de connaissances sur l'utilisation d'un ordinateur.

*P10 « mon niveau de connaissance internet n'est pas top, j'ai éprouvé de sérieux problème pendant la session, par exemple à un examen de la session du mois d'Août, j'ai été répondre à l'ancien fichier de l'examen du mois de juin puisque je n'y connaissais rien ».*

*P11« au début j'étais nulle, C'est au fil du temps que j'ai compris comment ça marchait, Rire ... est que j'avais aussi la possibilité de lever la main pour poser la question pendant le cours ».*

### 3.4.2. La connexion internet et bug des logiciels

Les étudiants internationaux confrontés aux cours à distance devaient aussi faire face parfois à la lenteur et saturation de la connexion internet, le blocage des logiciels qui étaient devenus source de stress pour eux pendant la session. Ils nous ont révélé avoir éprouvé des difficultés de fois pour suivre leurs cours puisqu'il y avait une forte utilisation de l'internet sur le campus surtout pendant la période des examens.

*P1 : j'avais un problème de connexion d'internet, le wifi était devenu un peu lent pour pouvoir travailler. Et pendant la session les logiciels bloquaient vu que beaucoup d'autres étudiants étaient connectés en même temps. Les logiciels avec lesquels je passais mes examens déconnaient de fois, et le temps des exams était dépassé et je devais donc envoyer l'examen répondu soit par mail au professeur alors qu'on devait l'envoyer à l'aide du logiciel. Et cela a engendré beaucoup de stress chez moi ne sachant pas si je serai à mesure d'envoyer mon examen sans que la connexion internet ne pose de problème »*

*P6 : « ma soutenance a dû être reportée à la semaine prochaine puisque je devais la passer devant mon ordinateur sur le logiciel teams. J'ai fait des entraînements la veille de la soutenance. Mais arrivé au jour-j, j'étais devant mon ordinateur et je ne n'arrivais à rien faire alors que mes examinateurs étaient déjà connectés. J'étais en pleurs vous pouvez imaginer mon niveau de stress ce jour-là ».*

### 3.4.3. L'adaptation au rythme des cours

Suivre le cours à distance et garder le même rythme qu'en présentiel n'était pas toujours facile à faire. Certains nous ont avoué avoir été complètement en décrochage et d'autres n'arrivaient pas à se concentrer et avaient perdu toute motivation.

*P9 : « Je ne savais pas lire le slides des cours, puisque j'étais complètement en décrochage quoi. Je pleurais tout le temps »*

*P1 : « c'était trop difficile. Suivre le cours à distance était la chose la plus difficile pour moi puisque la concentration n'était pas au rendez-vous ».*

*P11 : physiquement j'étais devant l'ordinateur mais moralement je n'étais plus là. Rester devant un ordi pour suivre un cours de 2-3h n'est pas facile. Il n'y a pas d'interaction entre*

*nous étudiants et les profs, c'est vrai que les profs nous incitaient à réaction pendant les cours écrire dans le chat, vous pouvez lever la main pour poser votre question, mais c'est différent. Je peux mettre mon ordinateur là, je suis le cours, facilement je me fatigue et je passe à autre chose pendant que le cours passait en ligne ».*

*P4 : « je n'arrivais pas de suivre le rythme, du coup j'ai accumulé beaucoup de retard par rapport à mes cours et cela a beaucoup pesé sur moi pendant la session »*

*P5 « J'avais tout lâché, j'étais découragé, il m'arrivait de m'endormir pendant les cours puisque je les trouvaient épuisant »*

### **3.4.4. La soutenance des mémoires ou des travaux de fin d'étude**

Plusieurs report de soutenance ont été observé chez les étudiant en dernière année et cela pour différentes raison telles que :

#### **a. La fermeture de bibliothèque et salle de lecture**

Cette fermeture a handicapé les étudiants dans l'avancement de la rédaction de leur mémoire.

*P1 : « c'était ma dernière en année d'étude, donc j'étais en train de rédiger mon mémoire. la fermeture de bibliothèque et la limitation d'accès aux salles de lecture à 5 étudiants... ont impacté négativement sur l'évolution de la rédaction de mon mémoire. Pour aller consulter un livre à la biblio, il fallait envoyer des mails pour pouvoir prendre un rendez-vous et il fallait attendre le jour du rendez-vous pour s'y rendre donc toutes ces choses ont impacté aussi ma concentration. Avec l'internet je pouvais trouver des solutions alternative pour mes recherches mais ce n'étais pas suffisant ».*

#### **b. La fermeture de frontières**

En tant qu'étudiants étrangers, la majorité de ceux de dernière année avait préféré travailler sur des sujets qui concernaient leurs pays d'origine. Ils devaient donc rentrer dans leurs pays respectifs pour la collecte de données et c'est pendant cette période qu'interviens le confinement. Ceux qui devaient terminer leurs masters en 2020 ont dû se réinscrire pour l'année académique prochaine juste pour la soutenance de leurs mémoires. Ce qui ajoute une année académique de plus de dépenses pour ces étudiants.

*P9 : « je devais finir mon master l'année passée donc il me restait juste la soutenance. Pour mon mémoire je devais me rendre dans mon pays pour la récolte des données puisque mon sujet était en lien avec le Congo. Et c'est juste pendant la période où je préparais mon voyage que le confinement a été instauré, et toutes les frontières étaient fermées. Donc je ne pouvais plus m'y rendre. j'étais donc obligé d'attendre la réouverture des frontières en Belgique et au Congo qui se sont fait tardivement par rapport à l'année académique. Du coup je suis obligé de faire une année supplémentaire juste pour le mémoire enfin d'obtenir mon diplôme de master. Donc cela veut dire une charge supplémentaire pour moi, je dois payer les frais académique, les loyers de toute une année ..... donc c'est vraiment compliqué ».*

### **3.5. l'impact du confinement sur la Santé mentale**

Le premier confinement eu un impact sur la santé des étudiants. Lors des interviews, ils nous ont révélé combien ils se sont senti abattu, déprimés, certains ont même développé des idées suicidaires et pire encore, d'autres ont tenté de mettre fin à leurs vies.

*P11 : « j'étais déprimée comme pas possible, j'ai été même voir des psychiatres et depuis le mois de mars je suis sous antidépresseurs jusqu'à maintenant »*

*P8 : (rire) c'est la période la plus difficile que j'ai vécu, ça fait maintenant quelques mois que j'ai été hospitalisée, alors on avait appelé les pompiers parce que j'avais fait une tentative de suicide. je n'en pouvais plus, je voulais juste me donner la mort. je ne voulais plus que ça continue, ...(pleurs) chaque jour tu te réveilles, t'es obligée d'avancer....(pleurs) mais bon la vie c'est ça. Tant que t'es en vie, tu dois avancer, tu te réveilles tu souris aux personnes que tu rencontres, de faire tes activités alors qu'au fond c'est rien de tout ça. La meilleure des choses que t'aurais souhaité c'est de juste partir quoi ! si un jour t'existe plus, t'es plus obligée de faire semblant, ou d'avancer sans raison. C'est comme si t'es rattrapé par la réalité, tant que t'es en vie t'es obligé d'avancer même si c'est ce que tu veux..... pleurs) je ne veux juste plus être là. Et je l'ai vécu il y a environ quelques mois, et franchement, je regrette seulement de l'avoir raté (pleurs) ».*

### **3.6. l'impact du confinement sur les finances**

Dans notre échantillon nous avons trois types d'étudiants : ceux qui sont financés à 100% par leurs garants, ceux qui financent leurs études seuls à 100%, et en dernier lieu ceux qui sont financés en partie (50%) par leurs garants.

La crise de la pandémie du covid-19 a affecté les sources financières quel que soit le type d'étudiants. Pendant la période du confinement plusieurs étudiants ont éprouvé des difficultés pour subvenir à leurs besoins de base tels que : le paiement de loyer, l'alimentation...

Ces difficultés ont été dues soit à la perte du travail rémunéré de l'étudiant ou soit à la perte d'emploi des garants restés au pays, puisque eux aussi ayant subi les effets néfastes de la covid-19.

P2 : « *J'avais même du mal à payer mon loyer ce qui fait que j'ai accumulé une dette de 2 mois de loyers. Et mon garant au pays avait perdu son travail suite au confinement donc il ne pouvait plus rien m'envoyer. J'étais vraiment dans le rouge, ce que je gagnais par les rares jobs me servait pour la nourriture et mes bières* »

P11 : « *Je ne travaillais plus j'étais au bout, je dépendais de mes amies pour manger c'est quelque chose qui ne m'était jamais arrivée avant* »

P8 : « *pleurs... franchement j'ai des expériences ici, je ne croyais même pas possible. Tu imagines t'es là t'as pas de temps, t'as pas des frères, pour te dire que quand ça n'ira pas vraiment, j'irai chez eux pour manger, boire. Donc t'as rien à manger ou à boire, c'est ton problème à toi, que ton frigo soit vide c'est aussi ton problème à toi. Juste vivre au jour le jour, et faire confiance à Dieu. (Expiration) franchement ce sont des limites que j'ai vécu dans ma vie* ».

### **3.7. Les changements d'habitudes de vie opérés**

#### **3.7.1. Consommation d'alcool, trouble de l'alimentation et sédentarité**

##### **a. Consommation d'alcool**

Nous avons noté un changement d'habitude par rapport à la prise d'alcool. Ils( les étudiants) ont révélé une prise d'alcool excessive. Parmi ces étudiants il y a ceux qui n'en prenaient même pas avant le confinement et en ont développé une sorte de "dépendance".

P2 : « *C'était une période sombre de ma vie, Je me suis réfugié dans l'alcool pendant cette période, alors que je n'en prenais pas avant* ».

P8 : « *Hummmmm, Pendant cette période j'ai beaucoup bu histoire d'oublier tout ce que je vivais, puisque je n'en pouvais plus. Histoire de dormir et de ne pas me souvenir(hum ;;;*

*exclamation) c'était dure et ça l'est encore(rire) » l'alcool était devenu comme un remède pour certains de ce groupe d'étudiants, certains même se privaient de nourriture pour acheter quelques bouteilles de bière.*

*P5 : « Pour moi manger ne comptait pas c'était d'abord l'alcool qui primait et le manger après. Et quand je n'avais pas assez d'argent pour m'acheter de la nourriture et la bière , le choix était clair, ma bière avant tout ».*

### **b. Trouble du comportement alimentaire et sédentarité**

Pendant la période de crise que passaient les participants de cette étude, beaucoup d'entre eux ne s'alimentaient pas de façon équilibrées. Certains ont déclaré avoir consommait tous ce qui se présentaient à eux pour autant avoir le choix de la sélection. D'autres encore ont déclaré avoir développé de la boulimie pendant cette période. P3 *« Je grignotais et mangeais beaucoup et le résultat est sans appel: vous le voyez vous-même j'ai pris beaucoup de kilos que je n'arrive toujours pas à perdre »*

*P2 : « pendant cette période j'ai beaucoup plus consommés des surgelés puisque c'était moins cher et accessible avec le petit budget que j'avais »*

*P1 « je mangeais beaucoup pendant ce confinement, et je ne respectais plus les horaires de repas. Je pouvais manger de la semoule à 2H00 du matin sans problème c'était juste incroyable »*

*P11 : « je mangeais tout ce que je voyais, vous savez, il m'est arrivée de manger de la nourriture périmée puisque je n'avais pas assez d'argent et je devais bien gérer le peu qui me restait pour relier les deux bouts du mois »*

Avec le confinement, c'était le sédentarisme total surtout pour les étudiants qui ne travaillaient pas pendant cette période. Certains restait H24 dans leurs logement ne sortait qu'en cas de nécessité.

*P1 : « je ne sortais quasiment pas je restais dans ma chambre suivre mes cours ou regarder les séries télévisées »*

*P11: « je n'avais où aller puisque je n'avais personne donc je passais mes journées entre ma chambre et la cuisine. Moi et mes chemises de nuit étions devenues inséparables »*

### c. L'utilisation excessive du numérique

Les participants à notre étude ont passé beaucoup plus de temps devant leurs écrans pour diverses raisons. Devant les ordinateurs, téléphones et tablettes soit pour suivre leurs cours, les informations, pour communiquer et garder les contacts avec leurs proches ou tout simplement se divertir.

P1 : *« pendant ce confinement j'étais restée seule dans mon coin je ne pouvais pas voir mes amis, je passais plus de temps au téléphone avec eux que le contact physique. c'était vraiment difficile pour moi »*

P2 : *« après mon job, je restais devant mon ordinateur me distraire avec les séries télévisées pour faire passer le temps »*

La consommation d'alcool, le trouble de l'alimentation, la sédentarité et le temps passé devant les écrans ont été des grands facteurs ayant contribué à une prise de poids chez ces étudiants.

### d. Changement du rythme nyctéméral

Le confinement s'est accompagné de la perturbation du rythme nyctéméral, voire de l'insomnie. Les interviewés ont déclaré avoir modifié leurs habitudes par rapport au sommeil et certains d'entre eux ont été visités par les insomnies pendant cette période.

P12 : *« il m'arrivait de monter dans mon lit à 23h, pour ne dormir que 3-4 h puis je me réveillais au bout de la nuit comme ça, alors que je devais me réveiller à 6h du matin pour m'apprêter et aller à mon job ». ils dormaient de plus en plus tard dans la nuit ou carrément rester éveillé la nuit puis dormir la journée*

P6 *« je préférais dormir le matin puis que je n'avais rien à faire pendant la journée »*

P2 *« je dormais de plus en plus tard, puisque je passais mon temps au téléphone et devant les séries télévisées » :*

P2 : *« Je dormais vers 05h du matin puisque je révisais mes cours la nuit. »*

### 3.8. Aides reçus

Cependant, conscient des difficultés financières occasionnées par cette pandémie, le gouvernement a mobilisé des fonds pour venir en aide aux étudiants. Ainsi les universités, via leurs services d'aide aux étudiants ont apporté un soutien financier à plusieurs étudiants nécessiteux. Les étudiants ont bénéficié :

- D'une réduction du montant des loyers. Pour certains, le loyer a été entièrement payé pendant des mois par le service d'aide aux étudiants.
- Prêt et achat des ordinateurs pour les étudiants qui n'avaient pas d'ordinateur pour bien suivre leurs cours ;
- Ration alimentaire qui était versée chaque mois dans le compte bancaire de certains étudiants.

P3 : *« pendant cette période je rédigeais mon mémoire et mon ordinateur m'avait lâché, j'ai été donc sollicité l'aide du service d'aides aux étudiants qui m'a acheté un autre ordinateur que je garde jusqu'à aujourd'hui ».*

P 8: *« j'ai été conseillé par des amis de faire les démarches au niveau de service d'aides aux étudiants, pour bénéficier des certaines aides, c'est ce que j'avais fait au mois d'avril et depuis avril jusqu'à aujourd'hui je bénéficie des aides pour mon loyer. Et je suis suivi pour mon problème de dépression. Les loyers au moins c'est un souci en moins ».*

P1 : *« Et l'université a pu payer pour moi deux mois de loyers, et m'a remis 150 euros pour la Survie ».*

Les étudiants ont aussi bénéficié de l'aide des associations ou des églises qui ont donné une somme d'argent ou de la nourriture.

P1 :*« je partais chaque mardi soir pour récupérer un panier alimentaire, ça m'a vraiment beaucoup aidé car j'ai galéré pendant cette période »*

P6 :*« J'avais reçu une somme d'argent venant de mon église pour m'aider à m'alimenter pendant quelques mois du confinement »*

Par leurs récit nous avons constaté qu'une sorte entraide s'est créé entre Les étudiants avec pour but de se soutenir mutuellement en apportant une aide à ceux qui en avait le plus besoin.

P1 :*« Je vivais grâce aux amis, étant que congolaise, nous avons une communauté ici à alma, c'est avec eux que j'ai vécu on mangeait ensemble c'était ça l'essentiel pour moi »*

P11*« Si j'ai tenu bon, c'était grâce à mes amis qui sont aussi étudiants comme moi, ils ont été d'un soutien inestimable pour moi, franchement sans eux j'allais craquer »*

### 3.9. Les barrières

Pour la réalisation de la présente étude, la langue a été une très grande barrière pour nous. Les étudiants de certaines nationalités telles que chinois, arméniennes, n'ont pas pu être interviewés puis que ces derniers ne savaient s'exprimer en français.

### 3.10. Avis des participants

Plusieurs avis ont été émis par les participants de notre étude en rapport avec ce qu'ils ont vécu pendant le confinement. delà ils ont formulé des avis et suggestion:

P1: "je sais que le gouvernement par le biais de l'université avait alloué un budget pour venir nous venir en aide. mais j'aimerais que ces aides soient accessibles à tout étudiant nécessiteux, pas seulement pour les étudiant qui font leur premier Master. parce que pour moi c'était comme une discrimination".

P3: « *l'Ucl nous a aidé financièrement ça nous ne pouvons le nier. Je demande que l'université puisse mettre en place une équipe d'assistance psychologique aux étudiants parce que ce confinement nous a affecté psychologiquement. nous assister aidera à nous sortir de cette situation traumatique. Il nous fallait une équipe psychologique pour nous aider à parler de nos soucis, de ce que nous avons vécu pendant cette période* ».

## **CHAPITRE 4 : DISCUSSION**

### **4.1. Caractéristiques de la population d'étude**

L'un des aspects ayant retenu notre attention était le fait que notre échantillon était constitué en majorité de médecins. Cela s'explique du fait que la santé publique est considérée comme une spécialisation dans leurs pays. Le sexe féminin était le plus représenté et la nationalité congolaise était la plus dominante.

### **4.2. Connaissance sur la pandémie du coronavirus**

Le terme « Covid 19 » n'était une nouveauté pour personne. Tous les participants connaissaient non seulement la définition, mais aussi la cause, les symptômes, les complications... Des résultats similaires ont été décrits dans l'étude évaluant les connaissances, attitudes et pratiques liées au SRAS-COV-2 auprès des étudiants à Lubumbashi en RDC. Ces derniers montraient que les étudiants avaient une bonne connaissance sur la pandémie. Ils connaissaient la maladie, son mode de transmission et les mesures de prévention [29].

Cette bonne connaissance peut s'expliquer par le fait qu'il s'agit d'une problématique qui a touché les populations du monde entier, tout âge et toutes les classes sociales confondues et qui a fait la une des médias du monde entier.

A ce sujet, les participants ont énuméré comme source d'information l'université, les médias, et les réseaux sociaux. Ceci confirme les résultats d'une double étude menée en Suisse romande sur les pratiques informationnelles, les rapports aux médias ainsi que la désinformation des jeunes suisses. Selon cette étude, la quasi-totalité des répondants recouraient aux médias pour s'informer qu'il s'agissait des journaux télévisés, des plateformes des communications des réseaux sociaux [30].

### **4.3. Ressenti et expériences des participants**

#### **4.3.1. Expériences négatives**

##### **a. L'isolement**

L'isolement a été la première source de stress pour les étudiants pendant cette période. En plus d'être loin de leurs familles, ils ne pouvaient ni aller au cours en présentiel, ni aller exercer un

job, ni faire du sport bref, ils étaient coupés de toutes les activités qui pouvaient leur permettre d'être en contact avec d'autres personnes. Ils se sont donc senti isolés. Comme nos étudiants, une enquête menée par l'observatoire de la vie étudiante réalisée en France a montré que plus de la moitié (68%) d'étudiants déclarent avoir ressenti de la solitude pendant la crise sanitaire [31].

Notons que cet isolement était beaucoup plus exprimé par les étudiants qui n'avaient pas d'autres choix que de rester confiné à l'Université et plus encore chez les primo arrivants.

Ceux qui avaient fait le choix de rester à l'université malgré qu'ils avaient une famille en Europe étaient mentalement préparés à rester seuls et le vivaient moins mal. Pour les primo arrivants, cela s'explique par le manque de sociabilité induite par le confinement. Avec le confinement Ils n'ont pas eu le temps de tisser assez des relations et les rares personnes avec qui ils pouvaient être en contact étaient leurs voisins de chambre qui pour la plupart étaient rentrés vivre en famille. Plusieurs études confirment cette hypothèse en occurrence l'enquête menée par la fédération des étudiants francophones qui montre que ces primo arrivants n'ont pas eu le temps de se faire des amis. Plus encore, certains d'entre eux ne se sentent pas intégrés dans la communauté estudiantine [32], et l'étude menée en chine sur les stratégies d'adaptation affirme que la plus part d'étudiants nationaux chinois sont rentrés chez leurs parents pour ne pas se sentir seul [33].

Dans le même ordre d'idées, une étude réalisée en France à l'université Marie-Curie montre que plus de la moitié d'étudiants avaient changé de logement pour se confiner sous le toit parental. Et la majorité de ceux qui étaient restés était soit des étrangers, soit les plus précaires [34].

### **b. Peur et stress**

Les personnes interviewées dans notre étude affirment avoir été affectées par cette crise. La majorité d'entre eux ont vécu cette période dans la peur et sous stress.

Pour objectiver ce stress auprès d'eux, nous avons utilisé l'échelle de stress perçu de Cohen (the perceived stress scale (PSS10) ), le score moyen était entre 22-36. Les résultats de la PPSS10 montrent que ces étudiants étaient assez stressés. Il ne s'agit pas que du stress en rapport avec les études mais aussi et surtout en rapport avec tout ce questionnement que suscitait cette situation de crise. Ils s'interrogeaient sur leurs devenirs, sur la vie après la pandémie, sur leur santé et celle de leurs familles etc. Ils avaient peur de mourir ou de perdre leurs proches.

Peur que la vie ne redevienne plus comme avant et tout cela créait en eux un stress immense. En Chine, les résultats de l'étude sur la stigmatisation et la santé mentale des étudiants de l'enseignement supérieur montre comme dans notre étude que l'inquiétude sur sa propre santé et celle de ses proches était croissante dans la population chinoise. [35].

Pour renchérir, Zuckerman DM dans son étude sur le stress, estime de soi et santé mentale conclut que l'inquiétude pour soi-même et pour sa famille constituaient une source de stress dans la population pendant la période du confinement [36].

### **c. le manque de sociabilité**

La vie sociale est le fait de passer du temps avec les personnes de son âge, de son milieu. Et avoir une vie sociale épanouie est un besoin qui est particulièrement important pendant la jeunesse [37].

Cette vie sociale a beaucoup manqué à nos participants. Qu'il s'agisse des liens qu'ils pouvaient tisser les étudiants entre eux ou des interactions entre étudiants et enseignants, tout cela leur manquait. Hormis la suspension d'activités para académiques, le fait de suivre les cours à distance a encore créé une distance sociale dans la vie des étudiants.

Nos résultats montrent que les étudiants de première année ont été les plus touchés par ce manque de sociabilité, puisqu'ils n'ont pas eu assez de temps pour se faire des amis, de faire connaissance de leurs collègues de promotion. Ces mêmes résultats ont été observés à Toulon. Cette étude montrait que les cours dispensés à distance réduisaient les échanges même informels que pouvaient avoir les étudiants entre eux ou avec leurs professeurs pendant ou après les cours. Même le peu d'échange qu'ils pouvaient avoir n'étaient pas si riches. Ce qui réduisait considérablement leurs liens [38].

Pour justifier cela, Martin J.F. appuie que les cours à distance entraînaient la perte de l'interaction effective entre les professeurs et les étudiants. cela est due par le fait que pendant le cours à distance les étudiants laissent quasiment pas leurs caméras activées et les professeurs éprouvent des difficultés d'interagir avec eux et de réagir aux signaux que peuvent donner les étudiants par leurs mimiques ou pour manifester leurs émotions [39].

### 4.3.2. Expériences positives

Contrairement à ce que plusieurs pourrait s'imaginer, la période du confinement n'a pas été marquée que par des souvenirs négatifs. Les étudiants nous en ont révélé quelques aspects positifs :

#### a. Les relations familiales

Les participants ont déclaré que les liens avec les membres de leurs familles se sont resserrés. Ils passaient plus de temps que d'habitude au téléphone et partageaient beaucoup de leurs quotidiens, bien plus que d'habitude. Ces résultats sont similaires à ceux d'une étude réalisée sur la covid-19 et maltraitance juvénile qui montraient que certaines familles vivaient cette période dans une ambiance relax, et que les liens familiaux étaient resserrés entre parents et enfants ce qui n'était pas le cas avant le confinement [40].

#### b. Heures de job

Plusieurs étudiants ont perdu leurs jobs à cause du confinement. Certains par contre continuaient à travailler. Il s'agit notamment de ceux qui avaient un job dans les supermarchés, à l'université, dans le domaine sanitaire, ou de transport en commun. Pour eux, il n'y avait plus de limitation d'heures de job.

Ils pouvaient travailler autant d'heures qu'ils le désiraient alors qu'en temps normal ils ne pouvaient dépasser 20h la semaine en période de cours et pas plus de 475 heures par an. Si donc pour certains étudiants le confinement a été une période de crise, pour d'autre c'était la période où ils se sont fait quelques économies. Nous n'avons trouvé dans la littérature aucune étude ayant révélé cet aspect des choses. Notre étude étant une des premières en ce sens, cela constitue une découverte.

### **c. Suivre les cours à son propre rythme**

Quelques étudiants interviewés dans cette étude nous ont avoué avoir tiré profit sur les cours à distance du fait qu'ils ne se réveillaient plus tôt pour aller dans des auditoriums ainsi ils pouvaient donc planifier le suivi des cours à leur propre rythme. Ces résultats rejoignent ceux de l'étude menée en France sur la perception de l'enseignement à distance par les étudiants en situation de confinement qui mettait en évidence que près de la moitié des répondants avaient exprimé cela comme avantage tiré des cours à distance [41].

### **d. Le rapprochement entre les co-koteurs**

La période du confinement était aussi l'occasion de se découvrir entre colocataires (co-koteurs). C'était un moment propice de faire connaissance avec les occupants des chambres voisines qu'on connaissait à peine puisque chacun plongeait dans ses activités journalières. En période de confinement, ils avaient assez de temps pour échanger, pour se rapprocher, pour mieux se connaître. Une étude réalisée en France sur la reconfiguration des liens sociaux au temps de la covid-19 confinement confirme nos résultats. Elle montre que la période du confinement avait permis à certaines familles de se découvrir mutuellement, en passant plus de temps ensemble. Les parents ont qualifié cette période propice de découverte de leurs enfants en profondeur [42].

## **4.4. IMPACT DU CONFINEMENT SUR LES ETUDES**

### **4.4.1. Outils informatique et Utilisation des nouveaux logiciels de dispensations de cours**

Malgré la situation sanitaire, les universités devaient continuer à dispenser les cours tout en limitant les contacts entre étudiants et professeurs. Cette continuité académique s'est faite en ligne au moyen du numérique. Ces étudiants devaient donc suivre les cours en ligne et pour permettre cette bonne poursuite de cours, l'université s'est rassurée que chacun d'eux ait un ordinateur. Ceux d'entre eux qui n'en avaient pas ont bénéficié des aides universitaires.

En France, l'étude sur l'influence des usages numériques des étudiants sur la réussite universitaire montre que tous les étudiants avaient à leurs disposition un matériel adéquat pour la poursuite des cours. [43]

Suivre les cours en virtuelle impliquait une adaptation rapide aux différents logiciels informatiques utilisés. Cela demandait un double effort aux étudiants qui, en plus de se concentrer pour comprendre les cours, devaient apprendre en même temps le fonctionnement des nouveaux logiciels. Les étudiants nous ont affirmé que cela constituait une source de stress énorme, à tel point que certains n'étaient pas sûrs de pouvoir réussir leur année. Ces affirmations rejoignent celle de l'étude réalisée auprès des étudiants en France qui confirme avoir éprouvé des difficultés quant à l'utilisation des nouveaux logiciels de cours. Cela engendrait une menace à la réussite universitaire et a beaucoup influencé sur le sentiment de décrochage [44].

Notre population d'étude étant faite d'étudiants étrangers, nous avons observé que les étudiants venant des pays du sud, pour la plupart sous-développés, avaient déjà à la base un problème de fracture numérique qui rendait la situation plus difficile pour eux. Ces résultats corroborent à ceux de l'étude menée auprès des étudiants en France selon lesquels les cours à distance avaient mis à nu la fracture numérique qui existait chez d'autres étudiants [45].

#### **4.4.2. Connexion internet et bug de logiciels**

Les systèmes internet étaient saturés par une forte utilisation durant le confinement. Cela était à la base des bugs, de la lenteur, voire des perturbations. Il n'était pas toujours aisé de suivre les cours voire de présenter des examens dans ces conditions. Une étude réalisée sur la continuité pédagogique en licence montrent que les étudiants étaient confrontés à des difficultés pour accéder aux plateformes de cours pour suivre les cours [46].

#### **4.4.3. Adaptation au rythme de cours**

Les étudiants devaient se connecter aux cours en direct, se concentrer pour mieux suivre leur cours... En réalité, c'était difficile pour eux de se concentrer. Alors ils se connectaient mais se retrouvaient en train de faire autre chose par manque de concentration. La solution pour certains était de ne pas suivre le cours en live et de suivre les cours enregistrés. Ces résultats sont conformes à ceux de la FEF qui montraient que plus de la moitié d'étudiants interviewés était soit en décrochage partielle soit totale pendant le confinement puisque n'arrivant pas à suivre le nouveau rythme des cours. [22].

#### **4.4.4. Report Soutenance des mémoires et de travaux de fin d'étude**

##### **a. La fermeture des bibliothèques et salles de lectures**

Cette fermeture a été handicapante pour les étudiants et surtout pour ceux en dernière année qui devaient réaliser des recherches pour bien évoluer dans la rédaction de leurs travaux de fin d'études. Il y'a des étudiant qui n'ont même pas pu finir la rédaction de leurs mémoires et défendre leurs travaux à cause de cela. L'enquête menée par la fédération des étudiants francophones confirme nos résultats en montrant que beaucoup d'étudiants, soit deux tiers n'avaient pas accès à la bibliothèque ce qui les a handicapé dans la rédaction de leurs travaux [22].

##### **b. La fermeture des frontières**

Une autre raison ayant freiné la soutenance des travaux était la fermeture des frontières. En effet, nous avons interviewé pas mal d'étudiants qui devaient aller récolter les données en rapport avec leurs sujets de mémoire dans leurs pays d'origine et qui n'ont pas pu s'y rendre à cause de la fermeture des frontières. Ces étudiants ont donc été obligés de reporter leurs date de soutenance pour l'année suivante en attendant que la situation se stabilise et que les frontières s'ouvrent à nouveau.

Certains d'entre eux ont carrément changé des sujets de mémoire, choisissant des sujets qui ne demandaient pas de déplacement. Les résultats similaires ont été trouvé dans une étude réalisée au Liban sur les chemins de traverse de la thèse qui montrait comment l'auteur n'a pas se rendre sur terrain au Liban pour réaliser son projet sur l'ethnographie scolaire (et citoyenne) du Liban par le prisme des mondes scolaires franco-libanais, privés, laïques et/ou catholiques, bien plus rarement musulmans. Cela suite à la fermeture des frontières dû au confinement [47].

#### 4.5. L'IMPACT DU CONFINEMENT SUR LA SANTE MENTALE

Le confinement a eu un impact lourd sur la santé mentale de la population en général et en particulier celle des étudiants. Avant même la situation pandémique actuelle, la période des cours a toujours été perçue comme source de stress. Une enquête menée en 2018 par l'observatoire de vie d'étudiante montrait déjà qu'en temps normal sans crise, la majorité d'étudiants déclaraient avoir des problèmes d'épuisement, de problèmes de sommeil, de dépression et de stress [48].

La crise du coronavirus a encore exacerbée et révélée les problèmes de fragilités psychologiques des étudiants. Les personnes interviewées dans notre étude affirment avoir été affectées sur le plan psychologique et sur le plan affectif (dépression, stress, anxiété, problème de sommeil...) par le confinement dû au COVID-19

Une étude réalisée à Rennes auprès des étudiants confirme nos résultats. Elle mettait en évidence les problèmes de santé mentale qui avaient développés les étudiants pendant cette période de crise. Selon leurs résultats sur 784 répondants, plus de la moitié d'étudiants présentait les signes de détresse psychologique.[49].

Ce mal être mental a entraîné chez nos participants un manque de motivation important, les incertitudes quant à leur avenir. Ils ne savaient plus pourquoi ils devaient fournir des efforts pour réussir et ils ont révélé avoir eu du mal à atteindre leur bon niveau de performance académique. Il leur fallait fournir beaucoup plus d'effort qu'avant. Ils étaient découragés et avaient perdu la motivation aux études et même le goût de la vie et ne croyaient plus en des jours futurs meilleurs. Ces résultats concordent à ceux de l'étude menée auprès des étudiants en Chine sur stratégies d'adaptation des élèves face à l'anxiété pendant la pandémie de Covid-19. Cette étude mettait en évidence l'impact de la santé mentale sur les performances académiques des étudiants internationaux en Chine. Elle montrait comment la santé mentale des étudiants internationaux en Chine avait été affectée, conduisant ainsi à la réduction de leurs performances académiques [50].

Une autre étude de l'enquête de la fédération des étudiants francophone réalisée pendant la pandémie qui mettait en évidence une incertitude croissante dans le chef des étudiants face à leurs examens, mémoires, pour leur futur, et a souligné la perte de motivation chez les étudiants pendant la crise [22].

La crise de la pandémie du coronavirus a entraîné une recrudescence de cas dépressions et tentatives de suicides chez les étudiants.

Certains de participants à notre étude avaient développé la dépression pendant la crise covid-19. Comme le montre cette étude réalisée à Rennes auprès des étudiants sur leur santé mentale ; plus de la moitié d'étudiants interviewés présentait les signes de dépression [51].

D'autres encore avaient des idées suicidaires allant jusqu'aux tentatives de suicide. Ces résultats sont conformes à ceux d'une étude réalisée aux États-Unis sur les idées suicidaires chez les étudiants, montrant que déjà en temps normal sans épidémie, certains étudiants avaient des pensées dépressives et (7-10%) pensaient se suicider [52]. Et pendant la crise la situation s'est empirée près de la moitié de la population d'étudiants avait développé les idées dépressives et suicidaires[53].

#### **4.6. IMPACT DU CONFINEMENT SUR LES FINANCES**

La pandémie de covid-19 a affecté soit positivement ou négativement les finances des étudiants. Nous avons rencontré deux catégories d'étudiants :

- Ceux qui ont pu trouver un bon job pendant le confinement et qui ont réalisé des économies. Cette catégorie était minoritaire.
- Ceux qui n'ont pas pu travailler pendant cette période et qui ont manqué des ressources financières nécessaires pour subvenir à leurs besoins les plus précaires.

Ceux-ci n'étaient plus en mesure de payer leurs loyers, et c'est à peine que quelques-uns arrivaient à acheter de la nourriture pour tout un mois. Selon les explications mentionnées dans le chapitre précédent. Nos résultats sont similaires à ceux de l'enquête menée par l'institut national de santé publique du Québec auprès des adultes qui montrait qu'un sur quatre d'entre eux avait vécu dans une insécurité alimentaire pendant la période de crise [54].

Cette situation était due au fait que plusieurs entreprises avaient fermé leurs portes. Il s'agit principalement de l'Horeca, de certaines usines de production, des magasins de mode ... qui sont des structures qui engagent beaucoup plus d'étudiants pour des jobs. Une autre raison était la perte de l'emploi des garants qui n'étaient plus en mesure de prendre en charge les étudiants à leurs charges.

La fédération d' étudiants Québécois ayant effectué des recherches à ce sujet est arrivé à la conclusion que Plus d'un tiers d'étudiants sondés avait perdu son job étudiant et ceux qui bénéficiaient de la solidarité familiale avaient aussi été touchés par les pertes d'emploi des parents [55].

Ce manque des moyens financiers a fait que ces étudiants vivent dans une sorte d'inquiétude qui est devenue source de stress permanente.

## **4.7. CHANGEMENT D'HABITUDE DE VIE**

### **4.7.1. Consommation d'alcool, trouble de l'alimentation et sédentarité**

#### **a. Consommation d'alcool**

L'alcool était consommé plus que d'habitude selon les propos des participants à notre étude. Certains d'entre eux qui n'en prenaient pas se sont mis à boire. C'était leur moyen de coping, pour surmonter le stress, de combler la solitude, d'oublier ce qui se passait et ce qu'ils voyaient aux informations. Ces révélations nous ont permis de confirmer ceux de l'étude menée par Niedzwiedz qui montrait une augmentation considérable de la consommation d'alcool chez les adultes britannique pendant cette même période de confinement [56].

Une autre étude anglaise allait dans le même sens en accentuant que près d'un quart d'entre eux avait une consommation excessive et dangereuse pendant cette période de crise [57].

#### **b. Trouble du comportement alimentaire et sédentarité**

Nous avons décelé un trouble comportement alimentaire dans le chef de plusieurs participants à notre étude. Ce trouble alimentaire qui était soit la consommation d'aliments de mauvaise qualité (trop gras, trop sucré, , l'augmentation de la fréquence de repas par jour ou le grignotage. En effet plusieurs répondants nous ont révélé n'avoir pas observé leurs bonnes habitudes alimentaires d'avant corona. Pendant cette période, ils se sont un peu laissés aller par rapport à leur alimentation et de leur fréquence par jour. Ces mêmes résultats ont été rapportés par une étude française réalisée pendant le confinement qui montrait que près de la moitié des

répondants à cette étude avaient modifié leur alimentation. Et beaucoup d'entre eux avait consommés des produits gras, salés, sucré [58].

Rester confiné impliquait de rester chez soi. Et pendant cette période le télétravail avait été vivement encouragé pour les travailleurs et pour les étudiants à suivre les cours à distance au domicile. Ce qui fait les comportements sédentaires étaient devenu leur quotidien ne pouvant pas trop bouger, ni aller au sport, nos résultats montrent que nos répondants étaient restés dans la plupart de cas dans leurs kots étudiants limités en mouvements. Des résultats similaires ont été rapporté dans une étude réalisée en Belgique sur l'impact du covid-19 sur le niveaux et habitudes d'exercices chez les adultes pendant le confinement qui a montré que les comportements sédentaires étaient en forte augmentation pendant cette période dû à l'augmentation de temps assis et la réduction des possibilité d'activités physique [59].

### **c. L'utilisation excessive du numérique**

Comme mentionné plus haut, la continuité pédagogique s'est faite aux moyens du numérique. Les étudiants devaient donc suivre les cours devant leurs ordinateurs ce qui a fait qu'il y ait augmentation de temps passé devant les écrans pendant cette période.

Hormis les ordinateurs, nos résultats montrent aussi que les participants passaient plus de temps devant leur téléphone. Les restrictions dues à la crise ont renforcé les recours aux outils numériques pour garder le lien social avec les proches ou même pour se divertir.

Ce temps passé devant les écrans a favorisé le grignotage chez plusieurs d'entre eux et a réduit le temps de leur sommeil. Nos résultats rejoignent ceux de l'étude menée auprès des étudiants qui montraient que l'utilisation des numérique, peu importe sa forme avait une corrélation avec une alimentation malsaine et le stress chez ses étudiants [60].

Les mêmes résultats ont été trouvés dans une étude menée en Jordanie auprès des adolescents avait mis en évidence un lien entre le temps passé devant les écrans et la consommation élevé de boissons riches en calories. Ceux qui passaient plus de temps devant les écrans étaient plus consommateurs que les autres [61].

Le trouble de comportements alimentaires, associé à la sédentarité et l'exposition aux écrans étaient un cocktail explosif sur la santé de nos participants. En effet, ils nous ont confirmé avoir gagné quelques kilos pendant cette période.

#### **d. Changement du rythme nyctéméral**

Les étudiants interviewés nous ont fait part de modifications qui se sont opérées durant cette période en rapport avec leurs cycles de sommeil. Certains d'entre eux avaient développé de l'insomnie et d'autres ont vu leur cycle de sommeil être modifié. Cette modification était d'autant plus importante que le cycle était complètement inversé pour certains : ils restaient éveillés toute la nuit et s'endormaient dans la journée. L'étude sur les stratégies de gestion de l'impact du confinement sur le sommeil, confirme que la crise coronavirus a eu un impact sur le sommeil [62]. Pour des experts, le stress engendré par le confinement pouvait aussi expliquer un changement d'habitudes entre autres le sommeil [63].

#### **4.8. Aides reçus**

Pendant cette période, les étudiants internationaux ont été assistés de différentes manières. Plusieurs organismes leur sont venus en aide. Si tous les étudiants que nous avons interrogés avaient un ordinateur pour bien suivre les cours, c'était en partie grâce au service d'aide aux étudiants qui a offert des ordinateurs aux étudiants qui étaient dans le besoin. En plus d'avoir baissé le coût des charges incluses dans les loyers de tous les étudiants habitant les Kots universitaires, ce même service a pris en charge les loyers complets des étudiants les plus nécessiteux. Certains ont reçu des aides financières pour subvenir à certains besoins élémentaires. Ils ont aussi été aidés par une association Free Alma qui leur offrait chaque mardi un panier alimentaire. Et certains ont été aidés par leurs églises. Ces résultats étaient observés dans une étude réalisée en France sur la précarité des étudiants qui montraient que les étudiants avaient recouru des associations de solidarité aux services sociaux et où ils recevaient des paniers alimentaires [64].

#### **4.9. Barrières**

Pour la réalisation de la présente étude, la langue a été une très grande barrière. Les étudiants de certaines nationalités telles que chinois, arménienne, n'ont pas pu être interviewé puis que ces derniers ne savaient s'exprimer en français.

#### **4.10. Avis des participants**

En rapport à ce qu'ils avaient vécu pendant la période du confinement, les participants à cette étude ont donné leurs avis par rapport à leurs expériences.

Premièrement que l'université mette en place une équipe de suivi psychologique pour eux. Deuxièmement, que l'UCL rend les aides accessibles à tous les étudiants nécessiteux.

## **CHAPITRE 5 : CONCLUSION ET RECOMMANDATION**

### **5.1. Recommandation**

Au regard de ce qui précède, nous formulons les recommandations ci-après auprès de l'université et aux étudiants étrangers :

a) A l'université

Mettre en place des organisations permettant un bon suivi psychologique des étudiants. Nous proposons la mise en place des personnes de confiance sur les différents sites universitaires chez qui les étudiants peuvent se confier pour être orientés si nécessaire vers des institutions spécialisées pour une meilleure prise en charge.

b) Aux étudiants

Nous demandons aussi aux étudiants de fournir des efforts afin de mieux s'adapter aux changements imposés par cette pandémie. Ils doivent être conscients du fait que la pandémie a été et est encore aujourd'hui un grand défi pour tous et que ce défi ne peut être relevé que si tout le monde y met du sien, chacun dans la limite de ses compétences.

### **5.2. CONCLUSION**

L'objectif de notre travail était déterminer l'impact du confinement sur la vie des étudiants étrangers confinés dans les logements étudiants sur le site d'Alma.

Cette étude a permis aux étudiants d'exprimer leur ressenti par rapport à ce qu'ils avaient réellement vécu au cours de cette période et de nous faire part des stratégies d'adaptations mises en place pour y faire face.

Les résultats de notre étude montrent combien cette expérience a été pénible pour les étudiants en général et étrangers en particulier. Ces derniers nous ont révélé avoir éprouvés quatre grands problèmes majeurs :

Premièrement l'isolement. Coupés du monde par les mesures Covid-19 et en étant loin de leurs familles le sentiment de solitude a été ressenti par la totalité de notre échantillon . Notre étude révèle que les primo arrivants l'ont plus ressenti à cause du fait qu'ils n'avaient pas encore assez des repères.

Deuxièmement des problèmes d'ordre académique lié au changement soudain des cours du présentiel au virtuel, et aussi à l'usage de nouveau logiciels. Ce changement n'a pas été facile à gérer pour ces étudiants et a été source de démotivation, du manque de concentration, du décrochage, et du sentiment d'incapacité dans le chef des étudiants.

Troisièmement, les problèmes psychologiques notamment le stress, l'anxiété voire même la dépression. Certains d'entre eux ont dit avoir eu des idées suicidaires et d'autres ont voulu mettre fin à leurs jours.

Enfin les problèmes d'ordre financier pour les étudiants qui avaient perdus leurs jobs étudiants pire encore pour ceux dont les garant avaient aussi perdu le travail. Face à ces problèmes financiers, nous avons noté que ces étudiants n'avaient pas été abandonnés à leur triste sort, ils ont été secouru par le gouvernement belge par le biais de l'UCL.

Face aux problèmes ci-hauts cités, les étudiants avaient mis en place plusieurs stratégies d'adaptation pour y remédier.

Parmi ces stratégies nous avons enregistré la boulimie, la prise d'alcool, beaucoup plus de temps passé devant les écrans. Ces stratégies étaient-elles toujours favorable à leurs santé ? La recherche de la réponse à cette question pourrait faire l'objet d'une autre étude, étant donné que l'étude actuelle n'était pas centrée sur cette thématique.

## BIBLIOGRAPHIE

1. Debré, P., & Gonzalez, J. P. (2013). Vie et mort des épidémies. Odile Jacob.
2. <https://www.ecdc.europa.eu/en/geographical-distribution-2019-ncov-cases>
3. L'institut belge de santé Sciensano : <https://covid-19.sciensano.be/>
4. Organisation mondiale de la santé  
Déclaration sur la deuxième réunion du Comité d'urgence du Règlement sanitaire international (2005) concernant la flambée de nouveau coronavirus 2019 (2019-nCoV), Genève. [En ligne : [http://www.euro.who.int/fr/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/3/who-announces-covid-19-outbreak-a-pandemic](https://www.who.int/fr/news-room/detail/30-01-2020-statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-(2005)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-(2019-ncov)](2020)</a></li>
<li>5. Organisation mondiale de la santé<br/>L'OMS déclare que la flambée de COVID-19 constitue une pandémie 2020, Genève. [En ligne : <a href=)] (2020)
6. <https://www.info-coronavirus.be/fr/le-coronavirus/>
7. <https://www.Centredecrise.be>
8. Matusik, É., Ayadi, M., & Picard, N. (2020). Covid-19, prise en charge, pistes thérapeutiques et vaccinales. Actualités Pharmaceutiques.
9. <http://www.enseignement.be/>
10. Biard, B., Govaert, S. & Lefebve, V. (2020). Penser l'après-corona. Les interventions de la société civile durant la période de confinement causée par la pandémie de Covid-19 (mars-mai 2020). Courrier hebdomadaire du CRISP, 2457-2458(12), 5-130. <https://doi.org/10.3917/cris.2457.0005>

11. Mengin, A., Allé, M. C., Rolling, J., Ligier, F., Schroder, C., Lalanne, L., Berna, F., Jardri, R., Vaiva, G., Geoffroy, P. A., Brunault, P., Thibaut, F., Chevance, A., & Giersch, A. (2020). Conséquences psychopathologiques du confinement [Psychopathological consequences of confinement]. *L'Encephale*, 46(3S), S43–S52. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2020.04.007>
12. Biard, B., Govaert, S. & Lefebve, V. (2020). Penser l'après-corona. Les interventions de la société civile durant la période de confinement causée par la pandémie de Covid-19 (mars-mai 2020). *Courrier hebdomadaire du CRISP*, 2457-2458(12), 5-130. <https://doi.org/10.3917/cris.2457.0005>
13. <https://data.oecd.org/fr/students/etudiants-en-mobilite-internationale.htm>
14. Les tendances globales de la mobilité. Institut d'éducation internationale (Unesco) consulté le 10 avril 2021
15. Institut de statistique de l'Unesco (ISU), janvier 2020
16. OMS. (2020). [who.int/fr/](http://who.int/fr/). Consulté le 02, 2021, sur Nouveau coronavirus (2019-nCoV) – World Health Organization: <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
17. (Su, S., Wong, G., Shi, W., Liu, J., Lai, AC, Zhou, J., ... et Gao, GF (2016). Épidémiologie, recombinaison génétique et pathogenèse des coronavirus. *Trends in microbiology* , 24 (6), 490-502.)
18. [https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/mythbusters?gclid=CjwKCAjwvMqDBhB8EiwA2iSmPPSprcZab\\_ZAprmX17QbAVmtfm7zwJ52614sWCRSTLP8qj1abR0XbBoCc-wQAvD\\_BwE#medicines](https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/mythbusters?gclid=CjwKCAjwvMqDBhB8EiwA2iSmPPSprcZab_ZAprmX17QbAVmtfm7zwJ52614sWCRSTLP8qj1abR0XbBoCc-wQAvD_BwE#medicines)
19. Li, Q., Guan, X., Wu, P., Wang, X., Zhou, L., Tong, Y., ... et Feng, Z. (2020). Dynamique de transmission précoce à Wuhan, Chine, d'une nouvelle pneumonie infectée par un coronavirus. *Journal de médecine de la Nouvelle-Angleterre*
20. Murk, W., Gierada, M., Fralick, M., Weckstein, A., Klesh, R., & Rassen, JA (2021). Analyse à l'échelle du diagnostic des complications du COVID-19 : une étude d'exposition croisée. *Cmaj* , 193 (1), E10-E18.
21. <https://covid-19.sciensano.be/fr/procedures/gestion-dun-cas-covid-19>
22. : <https://images.app.goo.gl/eTwqV1k3MfywiKAv7>
23. <https://uclouvain.be/fr/decouvrir/international-ti.html>

24. <https://uclouvain.be/fr/rapport-annuel/les-etudiants.html>
25. <https://uclouvain.be/fr/sites/woluwe>
26. Aujoulat I. (2017). Introduction aux méthodes qualitatives. UCLouvain, Bruxelles
27. Allison Tong, Peter Sainsbury, Jonathan Craig, Critères consolidés pour rapporter la recherche qualitative (COREQ) : une liste de contrôle en 32 items pour les entretiens et les groupes de discussion, International Journal for Quality in Health Care , Volume 19, Numéro 6, décembre 2007, Pages 349– 357, <https://doi.org/10.1093/intqhc/mzm042>
28. Cohen, S. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States
29. Ngoyi JM, Kabamba LN, Tambwe PN, Muganza RB, Ngoy JLK, et al. Connaissances, attitudes et pratiques liées au SRAS-COV-2 (COVID-19) chez les étudiants de l'Institut Supérieur des Techniques Médicales de Lubumbashi. Revue de l'Infirmier Congolais. 2020; 4(2): 8-12
30. SALERNO, Sébastien, PIGNARD-CHEYNEL, Nathalie, CARLINO, Vincent & Initiative for Media Innovation (IMI) ; Office fédéral de la communication (OFCOM). S'informer en période de crise sanitaire: pratiques d'information et exposition aux fake news en Suisse romande pendant la première vague de Covid-19 (mars-avril 2020). Lausanne ; Bienne : Initiative for Media Innovation (IMI) ; Office fédéral de la communication (OFCOM), 2020, 63 p
31. Belghith, F., Ferry, O., Patros, T., & Tenret, E. (2020). La vie étudiante au temps de la pandémie de COVID-19: Incertitudes, transformations et fragilités.
32. <https://fef.be/2020/11/12/rapport-denquete-sur-les-effets-du-covid-2e-vague/>
33. Nurunnabi M, Hossain SFAH, Chinna K et al. Stratégies d'adaptation des élèves face à l'anxiété pendant la pandémie de COVID-19 en Chine: une étude transversale [version 1; examen par les pairs: 2 approuvés, 1 non approuvé] . F1000Research 2020, 9 : 1115 ( <https://doi.org/10.12688/f1000research.25557.1> )
34. Mawussi, A. C. (2021). Corona-exodants et corona-résidents de la cité universitaire Marie-Curie de Poitiers: entre réaménagements des logements et appropriations des espaces de proximité. L'Information géographique, 85(3), 101-121
35. Martin, JM (2010). Stigmatisation et santé mentale des étudiants dans l'enseignement supérieur. Recherche et développement de l'enseignement supérieur , 29 (3), 259-274
36. Zuckerman, DM (1989). Stress, estime de soi et santé mentale: comment le sexe fait-il une différence?. Rôles sexuels , 20 (7-8), 429-444
37. Picard, D. (2020) in Les jeunes face au Covid-19 : le besoin de vie sociale est «particulièrement fort» à cet âge, Le Parisien, 28 juillet 2020

38. Faller, C. (2020). COVID-19 et continuité pédagogique en licence 3, quelles leçons pour demain?. *Revue internationale des technologies en pédagogie universitaire*, 17(2), 51-60.
39. Martin-Juchat, F. (2008). Penser le corps affectif comme un média. *Corps*, 1(1), 85-92. <https://doi.org/10.3917/corp.004.0085>
40. de Becker, E. (2020). Covid-19 et maltraitance infanto-juvénile. *Neurone*, 25, 21
41. Granjon, Y. (2021). La perception de l'enseignement à distance par les étudiants en situation de confinement: premières données. *Distances et médiations des savoirs. Distance and Mediation of Knowledge*.
42. Wang, S. (2020). De la reconfiguration des liens sociaux au temps de la COVID-19: à propos des vécus d'enfants en Chine et de ceux d'origine chinoise en France. *Enfances Psy*, (3), 30-38. <https://www.cairn.info/revue-enfances-et-psy-2020-3-page-30.htm>
43. Michaut, C., & Roche, M. (2017). L'influence des usages numériques des étudiants sur la réussite universitaire. *Revue internationale de pédagogie de l'enseignement supérieur*, 33(33 (1)).
44. Leyrit, A. (2020). Les conditions de travail à distance et le stress ressenti par les étudiants en France pendant la période de confinement. *Revue internationale des technologies en pédagogie universitaire*, 17(3), 130-144.
45. Barthou, E., Bruna, Y., & Lujan, E. (2021). La pandémie de Covid-19: une crise sanitaire révélatrice de la diversité des conditions de vie étudiantes
46. Faller, C. (2020). COVID-19 et continuité pédagogique en licence 3, quelles leçons pour demain?. *Revue internationale des technologies en pédagogie universitaire*, 17(2), 51-60.
47. Moumami, A. (2021, March). Les chemins de traverse de la thèse. Sources médiatiques et archives du moment présent, repenser sa recherche face à l'éloignement du terrain. In *Pallier. L'intelligence pratique face à la pandémie*
48. Observatoire de la vie étudiante (OVE). (2018). L'enquête OVE 17 à 77 ans. Repenser la santé des étudiants 2018
49. Roux, J., Lefort, M., Bertin, M., Padilla, C., Mueller, J., Garlantézec, R., ... & Crepey, P. (2021). Impact de la crise sanitaire de la COVID-19 sur la santé mentale des étudiants à Rennes, France
50. Nurunnabi M, Hossain SFAH, Chinna K et al. Stratégies d'adaptation des élèves face à l'anxiété pendant la pandémie de COVID-19 en Chine: une étude transversale [version

- 1; examen par les pairs: 2 approuvés, 1 non approuvé] . F1000Research 2020, 9 : 1115 (<https://doi.org/10.12688/f1000research.25557.1>)
51. Roux, J., Lefort, M., Bertin, M., Padilla, C., Mueller, J., Garlantézec, R., ... & Crepey, P. (2021). Impact de la crise sanitaire de la COVID-19 sur la santé mentale des étudiants à Rennes, France
  52. Brener, ND, Hassan, SS et Barrios, LC (1999). Idées suicidaires chez les étudiants aux États-Unis. *Journal de consultation et de psychologie clinique* , 67 (6), 1004
  53. Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., et Sasangohar, F. (2020). Effets du COVID-19 sur la santé mentale des étudiants aux États-Unis: étude d'enquête par entretien. *Journal de recherche médicale sur Internet* , 22 (9), e21279. <https://doi.org/10.2196/21279>
  54. Dubé, Ève, Denis Hamel, Louis Rochette, Maude Dionne, Mélanie Tessier, et Céline Plante. COVID-19 – Pandémie et insécurité alimentaire. Québec: Institut national de santé publique du Québec, 2020a
  55. Veilleux, N., Leblanc-Pageau, R., & Lévesque, C. (2021). Rapport de l'enquête nationale Derrière ton écran: une enquête de la FECQ sur les impacts de la Covid-19 sur la condition étudiante au collégial.
  56. Niedzwiedz CL , Green MJ , Benzeval M , et al : Santé mentale et comportements liés à la santé avant et pendant la phase initiale du verrouillage du COVID-19 : analyses longitudinales de l'étude longitudinale des ménages britanniques *J Epidemiol Community Health* 2021; 75 : 224-231
  57. Karila, L., & Benyamina, A. (2021). Addictions en temps de pandémie. *La Presse Médicale Formation*
  58. Delamaire Corinne, Sarda Barthélémy, Ducrot Pauline, Verdot Charlotte, Deschamps Valérie, Serry Anne-Juliette : Comportements alimentaires et déterminants de la prise de poids des adultes en France pendant le confinement lié à la Covid-19 : évolutions perçues (CoviPrev, 2020) *Bulletin épidémiologique hebdomadaire*, 2021, n°. 7 - série Covid-19, p. 2-11
  59. Constandt, B., Thibaut, E., De Bosscher, V., Scheerder, J., Ricour, M., & Willem, A. (2020). Faire de l'exercice en période de confinement : une analyse de l'impact du COVID-19 sur les niveaux et les habitudes d'exercice chez les adultes en Belgique. *Revue internationale de recherche environnementale et de santé publique* , 17 (11), 4144.

60. Zeeni, N., Doumit, R., Abi Kharma, J. et Sanchez-Ruiz, M.-J. (2018). Media, technology use, and attitudes: associations with physical and mental well-being in youth with Implications for evidence-based practice. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 15(4), 304-312. <https://doi.org/10.1111/wvn.12298>
61. Dalky, HF, Al Momani, MH, Al-Drabaah, TK et Jarrah, S. (2017). Habitudes alimentaires et facteurs associés chez les étudiants adolescents en Jordanie. *Recherche clinique en soins infirmiers* , 26 (4), 538-552.
62. Guichard, K., Geoffroy, P. A., Taillard, J., Micoulaud-Franchi, J. A., Royant-Parola, S., Poirot, I., ... & Bioulac, S. (2020). Stratégies de gestion de l'impact du confinement sur le sommeil: une synthèse d'experts. *Médecine Du Sommeil*, 17(2), 108-112
63. Geoffroy, P. A., Bénard, V., Amad, A., Royant-Parola, S., Poirot, I., Guichard, K., ... & Schroder, C. (2020). Conseils d'experts du sommeil pour bien dormir et garder le rythme chez les adultes et les enfants en cette période de confinement liée au COVID-19. *Médecine du sommeil*, 17(2), 113-117
64. Sèze, B. (2021). Précarité étudiante : vers l'autonomie sociale des jeunes ?. *Études* , 35-48. <https://doi.org/10.3917/etu.4280.0035>

