

La moitié des étudiants du supérieur a des symptômes d'anxiété ou de dépression

Pour la première fois depuis le début de la pandémie de coronavirus, une enquête scientifique vient objectiver le mal-être des étudiants en cette période de cours à distance et d'isolement. Principal enseignement: la moitié des étudiants présentent des symptômes d'anxiété ou de dépression.

Des chercheurs de trois universités francophones – l'UCLouvain, l'ULiège et l'ULB – ont sondé l'ensemble des étudiants de l'enseignement supérieur en Communauté française (ou Fédération Wallonie-Bruxelles), entre le 22 février et le 5 mars. Un peu plus de 23 000 étudiants de 18 à 25 ans ont pris le temps de participer à l'enquête. Un taux de réponse exceptionnel qui démontre que ces jeunes "ont envie de s'exprimer" sur leur vécu, selon le professeur Vincent Yzerbyt (UCLouvain).

Quatre thématiques étaient abordées: les difficultés rencontrées (financières, liées aux cours en ligne, et le sentiment de décrochage), la santé mentale, le respect des mesures sanitaires, et la sortie de crise.

Pensées suicidaires et automutilation

Ce sont sans doute les résultats concernant la santé mentale des étudiants qui sont les plus préoccupants. Selon l'enquête, quelque 50% des participants ont des symptômes avérés d'anxiété et 55% des symptômes avérés de dépression. Au début de la pandémie, en avril 2020, une étude faisait apparaître qu'un tiers des étudiants présentaient ce type de symptômes. Leur santé mentale s'est donc détériorée.

15%

Aide psychologique
15% des étudiants ont eu recours à des consultations psychologiques ou des services d'aide psychologique.

Ces symptômes d'anxiété et de dépression sont, par exemple, la perte d'espoir en l'avenir (57% des sondés), la colère et la perte de contrôle (44%), les pensées suicidaires (20%) ou l'automutilation (11%). "Cette détresse se manifeste en réaction à un contexte particulier et rappelle combien les contacts sociaux sont nécessaires", commente Fabienne Glowacz (ULiège).

Les facteurs qui ont affecté l'état psychologique des étudiants sont, pour l'essentiel, le manque de relations et de contacts avec les autres étudiants, le manque d'événements (festifs, culturels, sportifs) et de contacts physiques, ou encore l'absence de cours en présentiel et le manque de contacts avec les professeurs. 15% des étudiants ont ainsi eu recours à des consultations psychologiques ou des services d'aide psychologique depuis le début de la crise et 18% ont l'intention de le faire.

Bon respect des mesures sanitaires

L'enquête révèle par ailleurs que les étudiants respectent relativement bien les mesures sanitaires (lavage des mains, port du masque, distanciation sociale, etc.). Un résultat "à mettre en évidence par rapport à une certaine stigmatisation dont les étudiants font l'objet", souligne Olivier Luminet (UCLouvain). Le respect des mesures varie toutefois selon le contexte dans lequel se trouvent les étudiants. Le port du masque et la distanciation sociale sont moins bien respectés dans les lieux privés (typiquement, dans les logements étudiants) que les lieux publics.

L'enquête, telle qu'elle a été menée,

ne permet pas d'établir une corrélation entre le mal-être des étudiants lié à l'absence de contacts sociaux et le moindre respect des mesures sanitaires dans les lieux privés où les jeunes rencontrent plus facilement leurs proches et amis. Ce point pourrait être éclairci dans le second volet de l'enquête, en mai. Cela dit, Fabienne Glowacz, docteure en psychologie, note qu'il y a un effet de compensation entre les lieux privés et les lieux publics où les activités de vie en société ne sont pas autorisées.

Olivier Luminet conclut: il est nécessaire de "répondre aux besoins de contact social des étudiants", il faut leur permettre de "retrouver du contact social par des moyens créatifs", tels que des espaces collectifs adaptés.

A. C.

Témoignages

"Je ne vois même plus l'intérêt de vivre"

Commentaires. Les étudiants qui ont participé à l'enquête universitaire avaient la possibilité de laisser un commentaire. En voici quelques-uns.

"La seule chose que je demande, c'est de retrouver nos auditoriums. Commencer ses études tout seul devant son ordinateur est une épreuve insoutenable... On n'a pas eu le temps de créer des liens avec les autres étudiants, on n'a jamais connu de vie sur un campus..."

"Même avec une bourse d'étude, il est impossible de subvenir à ses besoins (loyer, courses) si on a perdu son job étudiant. Sans compter que lorsqu'on demande une bourse à l'école ou au CPAS, ceux-ci font pression pour qu'on arrête nos études..."

"Je n'ai plus envie de me lever, je n'ai pratiquement pas de motivation à suivre les cours en ligne alors que [mes cours] me passionnent. Tout et tout le monde m'énervé, j'ai envie de pleurer tout le temps [...] Je ne vois même plus l'intérêt de vivre si nous ne sommes plus libres de rien."

"Selon moi, le Covid nous aura tout de même permis de revoir nos priorités et je me suis rendu compte que prendre du temps pour moi et passer des moments avec des proches (famille, amis) sont des choses essentielles à ma vie. J'aurai envie d'en faire une priorité avant mes études."

"J'ai décidé de vivre 'comme si' le Covid n'était pas si dangereux. [...] J'ai besoin [de voir mes amis le week-end] pour garder une motivation minimum pour avancer dans la vie et les études."

ENQUÊTE SUR LE VÉCU ÉTUDIANT EN TEMPS DE COVID

MANIFESTATIONS COMPORTEMENTALES ET PSYCHOTIQUES

