

«La crise sanitaire expose les étudiants au risque de blurring»

Les cours à distance rendent la frontière entre vie privée et vie scolaire de plus en plus floue. Psychologue en psychotraumatologie, Evelyne Josse met en garde contre les dangers du « blurring » chez les étudiants.



Le confinement et l'omniprésence des outils numériques permettent la confusion entre cours et vie privée. - Pierre-Yves Thienpont.

Par Charlotte Hutin
Le 11/02/2021 à 18:04

ENTRETIEN

Dans le milieu professionnel, le « blurring » symbolise l'effacement des frontières entre vie privée et vie professionnelle. Si ce concept s'est développé voilà une dizaine d'années, la crise sanitaire, et plus particulièrement le télétravail, ont remis cette problématique sur le devant de la scène. Et pas seulement pour les travailleurs. Pour Evelyne Josse, psychologue spécialisée en psychotraumatologie et chargée de cours à

l'université de Lorraine (Metz), le « blurring » est plus que jamais transposable au milieu étudiant. Tout comme ses conséquences psychologiques délétères.



Comment définissez-vous le concept de « blurring » ?

Le mot « blurring » vient du verbe anglais « to blur », qui signifie « estomper, flouter ». Apparu début des années 2010 en psychologie du travail, ce terme désigne une souffrance induite par l'estompement de la limite entre vie professionnelle et vie privée. Durant son temps de travail, le professionnel répond à des exigences d'ordre privé. Il peut, par exemple, faire ses achats en ligne ou prendre un rendez-vous médical. Pendant son temps libre, il s'acquitte de tâches professionnelles en répondant à ses e-mails. La même chose se produit chez les étudiants. La porosité entre vie privée et vie scolaire peut aussi être source de souffrance. Lorsqu'ils assistent au cours, les étudiants envoient des messages privés, commentent des posts sur les réseaux sociaux. Et lorsqu'ils sont attablés en famille, ils leur arrivent de lire des messages envoyés par leur établissement scolaire.

Un changement en partie induit par l'avènement des nouvelles technologies...

Nos outils de communication favorisent indéniablement cette perméabilité entre les différentes sphères de notre vie. Mais le développement du télétravail est un autre facteur explicatif. Pour les étudiants, ce sont les cours à distance qui ont contribué au mélange des genres entre privé et scolaire.

On peut imaginer que la fermeture des établissements d'enseignement supérieur n'a rien arrangé.

Tout à fait ! Si les étudiants ont toujours mélangé vie personnelle et vie privée, ils le faisaient dans des proportions qui préservait leur équilibre. Dans le contexte actuel, il n'y a plus aucune organisation des sphères privées et scolaires basés sur le lieu. « Mon salon étant devenu mon lieu de loisir ainsi que mon lieu de travail, j'ai l'impression de ne pas réussir à débrancher une fois les cours terminés », me disait une étudiante. Les étudiants ont du mal à compenser cette désorganisation des lieux par une organisation temporelle. La difficulté à se concentrer sur les cours en ligne, l'ennui et la frustration qui en résultent, contribue à la tentation de se distraire sur les réseaux sociaux. Et ce sont les mêmes outils qui permettent d'apprendre et de se détendre.

Les étudiants sont-ils tous égaux face au risque de porosité entre vie privée et vie scolaire ?

Certains traits de personnalité peuvent contribuer au phénomène. Les étudiants qui éprouvent des difficultés à poser leurs limites sont particulièrement vulnérables. Ceux qui ont besoin d'être appréciés et qui manquent de confiance en eux sont également plus à risque car ils sont plus susceptibles de développer une dépendance psychologique à la connexion digitale. Cette hyper-connexion s'explique par deux choses : la peur de rater une information importante que l'on nomme le syndrome FOMO pour « Fear Of Missing Out », et le « renforcement à intervalle régulier », un concept développé par Tom Stafford et Matt Webb. Lorsqu'un étudiant vérifie ses messages ou ses réseaux sociaux, le plus souvent, il n'y trouve pas d'information intéressante. Mais de temps à autre, il obtient une gratification telle qu'une information utile, une invitation à un événement, un compliment. Difficile dès lors de résister à la tentation de vérifier ses réseaux même s'il les a consultés quelques minutes plus tôt. Ce type de renforcement est l'un des plus efficaces pour ancrer une habitude.

Le « blurring » est-il automatiquement source de souffrance ?

À mon sens, on ne devrait utiliser le terme de blurring que lorsque l'effacement des frontières est vécu négativement. Il y a des avantages évidents à pouvoir régler un problème personnel pendant les cours. En contrepartie, les étudiants discutent des examens pendant les congés scolaires. C'est du donnant-donnant. Mais depuis la crise sanitaire, ce mélange est devenu explosif. Les conséquences qui en découlent sont la fatigue et la surcharge mentale qui donne à l'étudiant la sensation d'être submergé et de ne plus pouvoir faire face à ses responsabilités. La baisse de la qualité du travail scolaire est un autre signe important du blurring. La surcharge d'information altère les capacités de concentration, de raisonnement et d'attention. Elle entraîne des difficultés de mémorisation et dégrade la capacité à discriminer les informations utiles.

En étudiant continuellement depuis son domicile, est-il possible de lutter contre le « blurring » ?

Je ne vais pas vous dire que c'est facile. Les étudiants font du mieux qu'ils peuvent. Idéalement, un temps devrait être réservé au cours et à l'étude, un autre à la vie privée. Même chose pour l'espace de travail. Mais dans la pratique, c'est compliqué de respecter

ce conseil si l'on vit seul dans un appartement exigü ou si l'on cohabite avec sa famille dans un espace réduit. Toutefois, il est généralement possible de travailler assis à une table plutôt que couché dans son lit. Pendant les cours et l'étude, il est conseillé de n'ouvrir que les onglets nécessaires sur l'ordinateur, de couper les notifications sonores des réseaux sociaux et de maintenir une distance physique de plusieurs mètres avec son téléphone. Garder un carnet à portée de main s'avère également utile pour se débarrasser des pensées parasites qui lui traversent l'esprit.