

Covid-19 : la souffrance des étudiants

Discussion avec Camille-Flora Damonet, journaliste

Evelyne Josse, février 2021

Chargée de cours à l'Université de Lorraine (Metz)
Psychologue, psychothérapeute (EMDR, hypnose, thérapie brève), psychotraumatologue
www.resilience-psy.com

Mots-clés

Technostress, information fatigue syndrome, blurring, brown-out, syndrome de Sisyphe, isolement, jeunes.

Que pouvez-vous donner comme conseils aux étudiants dépassés par les événements et qui ne parviennent plus à suivre les cours ?

Vous savez, c'est comme une femme qui fait régime depuis son enfance, elle connaît tous les conseils diététiques aussi bien qu'un diététicien. Ça ne l'empêche pas de craquer après quelques semaines de restriction et de s'empiffrer de chocolat. La grande majorité des étudiants font de leur mieux pour tenir le coup, mais ils sont mis à rude épreuve depuis trop longtemps. Et ils finissent par craquer. Une étudiante me disait : « *J'essaie tant bien que mal de faire du sport et de rester en contact avec mon cercle d'amis. J'essaie de rester résiliente, car je n'ai pas envie de me laisser abattre par ce virus. Il y aura une vie pré et post Covid, cela ne fait aucun doute. Mais je veux tenir le coup. Je ne veux pas que ce virus prenne mon bonheur, ma motivation et ma joie de vivre. Cependant, cela me ferait le plus grand bien si en tant qu'étudiante, je me sentais plus écoutée, plus valorisée, car être jeune ne signifie pas systématiquement que l'on est résilient.* »

Les jeunes se plaignent de difficultés à rester longtemps concentrés sur les cours en distanciel. Une étudiante confirme : « *Il est très difficile de suivre les cours à distance, depuis mars dernier maintenant.* » L'utilisation excessive des technologies de l'information et de la communication induite par la situation sanitaire, couplée à une mauvaise ergonomie (petits écrans des ordinateurs portables, des tablettes ou des smartphones, écrans mal réglés, mauvaises positions du dos, etc.), entraîne ce que l'on appelle un **technostress** ou **information fatigue syndrome**. Les étudiants sont submergés face à la masse d'informations qu'ils sont en capacité d'assimiler par ces outils technologiques. De plus, lorsqu'ils suivent les cours en ligne, ils sont distraits, un œil sur l'ordinateur, un autre sur les réseaux sociaux via leur téléphone portable ou ils s'endorment devant leur écran. Les professeurs le ressentent lorsqu'ils donnent cours. Les étudiants posent davantage de questions en présentiel. Durant les cours, il m'arrive de lancer : « *Allo, la lune, ici la Terre, vous m'entendez ?* »

Ce technostress et le manque de contact humain crée un cocktail explosif propice au décrochage scolaire. Une étudiante me disait : « *Les cours à distance sont difficiles. Le contact n'est pas réel. Il est difficile de rester concentré toute une journée derrière son ordinateur.* » Une autre exprimait : « *La crise sanitaire*

commence à m'affecter à cause du manque de présence humaine, mais également des cours qui sont certes bien faits sur Zoom, mais qui ne me permettent plus d'être aussi concentrée qu'en présentiel. Et moi qui étais très concentrée en présentiel, là, je n'arrive plus à me concentrer sur le cours. » Une troisième me livrait : « Outre cette incapacité à créer du lien, je ressens un désintérêt vis-à-vis des cours, dans le sens où je me sens de moins en moins concentrée ou motivée à travailler mes cours. Cela est sûrement dû à ma personnalité. J'ai l'habitude d'être une personne assez active, sociable, qui a le besoin d'être dans le contact avec autrui. Mais après tout, qui ne ressent pas ce besoin ? J'arrive tant bien que mal à gérer le stress, mais jusqu'à quand ? Nous sommes clairement les oubliés de la crise. » À cause de leurs difficultés à se concentrer et de la baisse de motivation induite par le manque de contacts humains, les étudiants finissent par perdre pied par rapport à la matière, ils ne se sentent plus à la hauteur, ils se démotivent et ils décrochent. Osons la comparaison avec le vélo. Dès que l'on s'arrête, on cesse non seulement d'avancer, mais on tombe.

Il n'existe pas de recette miracle qui pourrait neutraliser le technostress et la soif de contacts humains. Avec mes conseils, je risque donc bien d'enfoncer des portes ouvertes...

- Il est important de **maintenir une routine**. C'est particulièrement important par rapport au rythme veille-sommeil. De nombreux jeunes témoignent qu'ils repoussent de plus en plus l'heure du coucher et dorment ou somnolent durant la journée. Dans l'idéal, il faudrait privilégier les courtes siestes de 20 à 30 minutes maximum.

- Autant que faire se peut, il faudrait **éviter le mélange des territoires identitaires** en termes de temps et d'espace. Un temps devrait être réservé à l'étude et aux cours, un temps à la vie privée, un espace à l'étude et aux cours, un espace à la détente. Pour les étudiants, la frontière est habituellement poreuse entre espace scolaire et privé mais le mouvement s'est accéléré ad nauseam depuis le début de la crise sanitaire. Il n'y a plus de distinction entre territoire privé et scolaire. Les jeunes consultent les réseaux pendant les cours et lisent les mails envoyés par l'université en regardant une série ; ils travaillent et étudient dans le salon ou dans leur lit. Une étudiante me disait : « Mon salon étant devenu mon lieu de loisir ainsi que mon lieu de travail, j'ai comme l'impression de ne pas réussir à débrancher une fois les cours terminés. Il n'y a pas plus ce moment où le trajet du retour permettait de créer un sas de décompression avant de rentrer chez soi. » On parle de **blurring** lorsque l'entremêlement entre les deux territoires devient cause de souffrance¹. En pratique, il est malheureusement difficile de respecter cette consigne, surtout si l'étudiant vit seul dans un appartement exigu ou s'il partage un espace réduit avec d'autres personnes, en famille ou en colocation. Il n'a pas toujours la possibilité de s'isoler pour suivre les cours ou réviser ses matières. « Ce qui a été dur aussi, c'est que nous sommes trois enfants, et quand on est tous les trois à la maison en même temps, c'est compliqué pour étudier pour être calme. » m'expliquait une étudiante. « Devoir être attentive à des cours à distance, alors que mon conjoint est à côté de moi, à vivre tranquillement dans nos 26 mètres carrés me pèse. Ne pas réussir à me concentrer car mon chat joue et s'amuse à me sauter dessus, car je n'ai pas de coin bureau dans mon appartement, me pèse. » livrait une autre. Dans certains cas, les parents profitent de la présence du jeune au domicile pour lui confier la garde de ses petits frères et sœurs ou d'un malade, contrariant ainsi ses possibilités d'étudier.

- Pendant les cours et l'étude, **les distractions devraient être évitées** autant que possible. On conseille généralement de couper la musique et d'éteindre la télévision, de n'ouvrir sur l'ordinateur que les onglets nécessaires au travail en cours, de fermer la boîte mail, de couper les notifications sonores des réseaux sociaux et de garder une distance physique de plusieurs mètres avec son téléphone portable. Si l'étudiant

¹ Pour plus d'information, voir l'article de l'auteur : Josse E. (2021). COVID-19 : Le blurring des étudiants. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article471>

vit avec d'autres personnes, il devrait les prévenir qu'il est occupé. Pour les jeunes qui souffrent de troubles de l'attention, ces règles sont généralement insuffisantes. Tout est, pour eux, sujet de distraction : le chat, les vêtements qui traînent, la vaisselle sur l'évier, etc. Certains peuvent trouver moins difficile de se discipliner en présentiel, même s'ils se perdent souvent dans leurs pensées et se laissent distraire par leur voisin.

- Durant les cours et l'étude, garder **un carnet à portée de main pour se débarrasser des pensées parasites** émanant du secteur privé de sa vie en les couchant sur papier (par exemple, « *Je ne dois pas oublier d'acheter du lait.* ») s'avère souvent utile.

- Il est essentiel de s'arrêter régulièrement pour faire une **pause**. Plus les conditions de travail sont difficiles (par exemple, environnement bruyant), plus le temps de concentration est court. Dans ce cas, l'étudiant devrait s'interrompre plus souvent pour des pauses plus courtes. Toutefois, il est important de ne pas prolonger les pauses outre mesure sans quoi la journée de travail scolaire se voit allongée et donne l'impression globale de ne jamais décrocher. Une étudiante me disait : « *J'ai l'impression de me lever de mon lit pour aller sur le canapé suivre mes cours sur ordinateur, puis, fermer l'ordinateur pour faire le trajet inverse vers mon lit le soir.* » C'est ce que j'appelle le **syndrome de Sisyphe**. Malgré l'absurdité de la situation, bon nombre d'étudiants, à l'instar de Sisyphe, restent combatifs. Ils ne cèdent pas au désespoir. Ils continuent à faire rouler leur rocher. Ils choisissent la vie envers et malgré tout. Toutefois, à la longue, ce sentiment de journée de labeur interminable peut engendrer une difficulté à se mettre au travail. Faire des pauses est un conseil qu'il est parfois impossible à mettre en pratique. Les cours en distanciel se suivent souvent sans laisser de répit aux jeunes.

- Nous avons tous des moments où notre concentration est meilleure ; pour certains, c'est le matin, pour d'autres, c'est le soir. Lorsque la situation le permet (par exemple, étude, préparation des examens), il est préférable d'**exécuter les tâches qui réclament davantage de concentration dans les moments de plus grande disponibilité cognitive**. Il est généralement vain de se forcer à étudier lorsque l'on est très fatigué.

- **On ne peut que recommander d'étudier dans les meilleures conditions possibles** : s'asseoir plutôt que de se vautrer dans le canapé ou de se coucher sur son lit, aérer la pièce, éclairer correctement, etc. Si l'environnement n'est pas adapté ou si l'étudiant craint d'être distrait par les réseaux sociaux, les bibliothèques des universités peuvent s'avérer des lieux propices à la concentration.

- Certains jeunes sont plus motivés lorsqu'ils suivent les cours ou étudient en compagnie d'un.e amie. Il est souvent possible de **travailler avec un.e étudiant.e de la même promotion**.

- Depuis que les cours se donnent en distanciel, de nombreux étudiants sont retournés vivre chez leurs parents. Dans la mesure du possible, ils devraient **rester proches de leur université ou de leur haute école**. Une étudiante me disait : « *Lors du confinement, je suis rentrée chez mes parents, et j'ai particulièrement mal vécu le mois de décembre, sans trop m'en rendre compte sur le moment. En retournant dans mon appartement d'étudiante, seule, donc, je me suis rendue compte que lorsque j'étais chez mes parents, j'avais peu de contacts avec les autres et je n'avais pas spécialement à m'occuper de la vie quotidienne, repas, courses, responsabilités quotidiennes, etc., et je passais donc l'intégralité de mes journées à travailler. Dès que je ne travaillais pas, je culpabilisais, mais je me suis rendue compte longtemps après que vivre comme ça ne m'allait pas du tout. Je me sentais extrêmement stressée pendant cette période. Maintenant que je suis chez moi, je retrouve une vie plus équilibrée entre travail, vie sociale, et les autres choses de la vie quotidienne qui prennent un certain temps mais qui sont non-négligeables, et cela me fait du bien. Retourner vivre chez moi et reprendre une vie "normale" me fait donc beaucoup de bien.* »

- **Les réseaux sociaux peuvent aider à tenir bon.** La plupart des promotions ont constitué sur un réseau social un groupe qui leur est dédié. Ces groupes sont des médias utiles pour discuter des cours, des objectifs hebdomadaires poursuivis, des examens, du mémoire, etc. Des étudiants ont également créé des groupes pour partager leurs difficultés psychologiques, mais également des trucs et astuces pour tenir le coup.

- La plupart des universités et des hautes écoles ont constitué des **plates-formes en vue d'aider les étudiants** et leur donner des conseils. Il me semble une bonne chose de les consulter.

De quoi pensez-vous que les jeunes ont besoin pour retrouver de la joie de vivre et de la motivation dans les cours ?

De la relation humaine. Plus qu'à toute autre période de la vie, à la fin de l'adolescence et au début de l'âge adulte, les rencontres et les échanges avec les pairs sont primordiaux. Pendant les études supérieures, des amitiés se lient qui durent toute la vie et des relations amoureuses se nouent. En cette période agitée, les étudiants se plaignent du manque de contact avec leurs copains de classe, mais également avec leur professeur. « *Aujourd'hui, il est vrai que le poids de l'isolement se fait sentir.* » me disait une étudiante. Ce qui donne la motivation d'étudier, c'est l'interaction. Entre eux, les étudiants discutent des cours, de leurs difficultés et également des intérêts qu'ils partagent en commun tels que la mode, la musique, le sport, etc. Une étudiante me disait : « *Personnellement ce qui me manque le plus dans cette crise, c'est le contact avec les autres, pouvoir faire les trajets pour aller à l'université, de voir mes amis. Même voir d'autres gens que juste les membres de notre propre famille.* » Une autre m'expliquait : « *Être loin des gens de la promo, avoir des contacts limités aux écrans avec eux, et donc, ne pas pouvoir les voir en vrai, et passer des moments "informels", balades, café, etc., avec eux m'a pesé, car je me sentais seule dans mes études. Je me suis rendue compte à quel point c'était important, et surtout rassurant, d'avoir des discussions sur les cours, le mémoire, etc., car cela permet de se rendre compte que l'on n'est pas seul à avoir des difficultés, des coups de mou, des doutes... discussions que nous avons donc difficilement, voire pas du tout en visio.* » Dans la mesure du possible, il est important que les étudiants se rencontrent, en respectant, cela va de soi, les règles sanitaires : une balade au grand air, un café chez l'un ou l'autre, la révision d'un cours à deux, etc. Une étudiante confirme le soutien apporté par les contacts entre jeunes : « *J'ai la chance d'avoir créé des liens à Metz qui me permettent de tenir. Je pense honnêtement que si on ne s'était pas rencontrés avec les gens de la promo, j'aurais décroché des cours et du Master au mois de décembre qui était compliqué pour moi.* »

Le sentiment d'isolement et le manque de contacts sont particulièrement prégnants pour les étudiants de première année qui s'installent dans une ville qu'ils ne connaissent pas, où ils n'ont pas de repères et où ils doivent se créer un nouveau réseau relationnel, mais ceux de Master ne sont pas en reste. Une étudiante me livrait : « *Des bruits courent qui stipulent que les étudiants en Master sont déjà "accrochés" à leurs cours et ne présentent pas de risque de décrochage. Or, personnellement, j'ai l'impression que mon intérêt pour les cours régresse de jour en jour. En effet, les cours en ligne deviennent de plus en plus difficiles. Ce qui est dur à mon sens, ce n'est pas tant le contenu du cours, mais la difficulté de créer du lien avec nos professeurs et avec mes camarades de classe. En effet, on avait l'habitude d'échanger pendant les quelques minutes de pause, sur les cours ou tout simplement sur les aléas de la vie quotidienne.* »

Avec certains de leurs professeurs, les jeunes établissent une relation de confiance qui peut aller jusqu'au mentorat : ils se confient pendant les pauses ou à la fin du cours, ils les questionnent s'ils n'ont pas compris

un élément de la matière, ils les prennent pour modèle d'identification, etc. Une étudiante me disait, par exemple, : « *Un peu timide, derrière mon écran, j'ai du mal à prendre la parole et à « oser » interroger mes professeurs comme je le faisais en présentiel.* » De leur côté, en présentiel, les professeurs se permettent quelques plaisanteries et des digressions pour ranimer l'intérêt et l'attention, ils s'inquiètent lorsqu'un étudiant semble triste, etc. Les enseignants offrent, du moins certains dont j'espère faire partie, un soutien émotionnel et pédagogique, ils sont à l'écoute et se montrent disponibles, ils prennent en considération les intérêts des étudiants, ils suscitent le plaisir d'apprendre par la mise en avant de la pertinence des apprentissages, etc. En tant qu'enseignant, en distanciel, nous nous transformons en avatar comme dans les jeux vidéo, ou en humanoïde, comme dans les films de science-fiction. Nous sommes dématérialisés. Nos étudiants le sont aussi. Pour éviter de surcharger le réseau ou parce qu'ils sont gênés de montrer leur intérieur, certains coupent leur caméra. On se trouve donc souvent face à un écran sur lequel sont disposées une série d'étiquettes avec des noms, des initiales ou des pseudonymes. Toutes ces étiquettes me donnent parfois le sentiment d'être devant un rayon de supermarché. En visioconférence, la richesse et la chaleur des contacts humains se perdent, tant pour les étudiants que pour les enseignants. Certaines choses passent difficilement à travers les écrans. Loin de moi l'idée de rejeter les nouvelles technologies. Elles nous permettent d'assurer une continuité pédagogique. Nous devons adapter notre manière d'enseigner aux outils numériques, mais cette adaptation nécessite du temps et de la pratique. Personnellement, j'ai hâte de redevenir un être humain.

Hors crise sanitaire, les jeunes restaient motivés par leur objectif professionnel. Ils savaient ce qui les avait amenés à choisir tel ou tel cursus d'études. Malheureusement, de plus en plus d'étudiants, parce qu'ils souffrent de la situation, perdent leurs ambitions de vue et finissent par douter de leur choix. « *J'ai eu beaucoup de doutes concernant mes aptitudes à devenir psychologue, j'ai beaucoup souffert notamment durant le premier semestre, j'ai complètement décroché et j'ai arrêté de suivre les cours et les travaux pratiques.* » me disait une étudiante. Ces jeunes en perte de leur idéal souffrent de **brown-out**. Ce syndrome est apparu récemment dans la liste des souffrances liées au travail. Il résulte d'un sentiment d'inutilité, d'un choc de valeurs ou de conflits éthiques vécus dans la vie professionnelle. Cette expression anglaise, issue du domaine électrique, désigne une baisse volontaire ou involontaire, parfois complète et de courte durée, de la tension du secteur². Chez l'être humain, elle indique une baisse de l'engagement professionnel. Le brown-out se traduit par une baisse d'énergie, de la démotivation, une perte de plaisir et un désintérêt pour les tâches à accomplir, voire par un sentiment d'absurdité, aboutissant à un désengagement moral et/ à une démission contractuelle. Parce que ce désengagement est la signature de la perte de sens au travail, la psychologue suisse Nadia Droz préfère le terme de « démission intérieure » à celui de brown-out³. Je me permets de transposer ce concept au domaine étudiant. Chez l'étudiant, dans sa forme ultime, cette démission induite par la situation sanitaire génère un décrochage scolaire. L'incertitude est souvent le lot des jeunes. Et cette incertitude n'est pas seulement externe ; elle est aussi interne et antérieure à la crise : « *Est-ce que je fais le bon choix d'études ?* », « *Est-ce que mon partenaire est la bonne personne pour moi ?* », « *Est-ce que je prends le risque de m'expatrier un an pour un Erasmus ?* » De nombreux jeunes se posaient déjà mille questions avant la COVID-19, mais il est indéniable que la situation actuelle donne un écho particulier à leurs incertitudes.

Auparavant, outre la perspective professionnelle, ce qui soutenait les étudiants à se mettre au travail, c'était les raisons positives qu'ils se fixaient à moyen terme comme se plonger dans la pratique durant leur stage, réussir leurs examens, obtenir leur diplôme, etc. Mais aujourd'hui, ce qui devrait les motiver est

² Wiktionnaire : « Brown-out ». <https://fr.wiktionary.org/wiki/brown-out>

³ Rambal J. (2016). Brown out : quand les salariés cherchent un sens à leur travail. Le Temps. Publié lundi 26 septembre 2016.

devenu source d'angoisse : difficulté à trouver un lieu de stage, annulation des stages programmés, incertitudes par rapport aux modalités d'examen, etc. Une étudiante m'expliquait : « *Nous n'avons aucune vision de l'avenir avec l'impossibilité de se projeter. Pour ma part, je n'ai malheureusement pas réussi à trouver de stage dans ce contexte de pandémie alors qu'il me reste deux mois pour en trouver un dans un climat d'incertitude concernant un troisième confinement, ce qui ajoute un stress supplémentaire.* » Les étudiants craignent que leur diplôme soit dévalorisé parce qu'il aura été acquis dans des conditions d'encadrement pédagogique précaires. Certains éprouvent également des inquiétudes par rapport à la situation économique et les possibilités de trouver un emploi une fois leurs études terminées. Une étudiante m'exprimait : « *Je suis très inquiète quant aux sélections des étudiants pour le Master, à l'exercice de ma profession future, à mon stage à mener et je me sens parfois un peu délaissée par le corps enseignant.* » Il reste donc les motivations à court terme pour se donner le courage de suivre les cours et d'étudier : être satisfait.e de moi, se débarrasser d'un stress, s'offrir une récompense, acquérir de nouvelles connaissances, etc.

Quelle(s) solution(s) suggérer pour sortir les jeunes de cette situation ? Doivent-ils retrouver des cours en présentiel ?

Oui, le présentiel est ce qui le plus sûrement sauvera la plupart des jeunes. Une étudiante me disait : « *Les élèves du secondaire ne se rendent pas compte de la chance qu'ils ont de pouvoir aller à l'école quelques jours par semaine. Rien que de retourner à l'université en hybride comme au début d'année, donc une semaine sur deux, serait déjà très bien. Ça va faire un an qu'on n'a plus été sur les bancs de l'université et franchement ça commence à peser ...* »

La réouverture des lieux de loisirs est également essentielle. Même en période normale, la vie étudiante n'est pas facile. Le stress intense au moment des examens et les difficultés financières, par exemple, sont le lot d'un grand nombre de jeunes. En cette période hivernale, les étudiants de première année sont souvent fatigués par les efforts qu'ils ont dû déployer pour s'adapter à leur nouvelle vie et à une nouvelle méthode pédagogique, tous ont traversé le stress des examens partiels, certains souffrent de blues saisonnier, etc. Hors crise sanitaire, ces aspects négatifs de la vie étudiante sont compensés par l'amusement et les loisirs : le folklore étudiant, les sorties entre amis au restaurant, dans les bars, au cinéma, dans les festivals de musique, les soirées dansantes, etc. Généralement, ce sont ces à-côtés qui nous laissent ce sentiment positif d'années pleines et intenses. Aujourd'hui, les études sont réduites à leur portion congrue, asséchées du plaisir de la vie estudiantine.

Les étudiants connaissent de hauts niveaux de stress, mais le semi-confinement les prive de la plupart de leurs exutoires habituels, les sorties, mais également le sport, les vacances, la culture, etc. Une étudiante m'expliquait : « *En effet, étant quelqu'un qui sortait beaucoup, faisait beaucoup de loisir, du sport, voyait régulièrement ses amis, j'ai le sentiment que le fait de ne plus avoir ces moments pour penser à autre chose, évacuer mon stress, me met grandement en difficulté pour faire face à l'effort de travail demandé au sein d'un Master. Il m'est donc devenu difficile de me concentrer. Ce phénomène est amplifié par l'omniprésence des écrans à longueur de journée. La fatigue se fait donc ressentir de plus en plus.* » Une autre me racontait : « *Les cours finissant tard et le couvre-feu étant à 18h, nous n'avons pas non plus la possibilité de sortir pour s'aérer.* » Une autre ajoutait : « *Je regarde par la fenêtre et me dis que survivre n'est pas une vie, que notre génération ne mérite pas de ne plus pouvoir se sourire. On nous a enlevé tout ce qui nous motivait, nous passionnait, tout ce sur quoi on s'appuyait. Plus de vacances, plus de week-end, plus de soirée, plus de nouveauté, juste nos quatre murs et un avenir en ruine.* ». Elle concluait par « *Tourner en*

rond dans mon appartement, penser à des souvenirs d'avant, tout ça me pèse. » Quand les jeunes n'ont comme avenir que la nostalgie du passé...

Les conséquences du stress sont d'autant plus importantes que les possibilités de liquider les tensions sont restreintes. Certains trouvent des activités de substitution à leurs processus habituels de détente. Une étudiante me disait : « *Je tente de m'apaiser avec des exercices de méditation et surtout avec du sport qui me permet de me dépenser un peu, avec des vidéos sur YouTube, derrière l'écran de mon ordi, ici aussi...* » En raison de la restriction des moyens de gestion du stress, le risque est grand de voir les étudiants se tourner vers des stratégies inadaptées pour liquider la tension émotionnelle et les aider à se sentir mieux : grignoter, consommer abusivement de l'alcool, fumer, prendre des médicaments psychotropes. Ce type de coping ne provoque qu'un répit temporaire et s'avère peu efficace lorsque les facteurs de stress persistent. Il est alors associé à des symptômes d'anxiété et de dépression couplés à des troubles psychosomatiques.

De nombreux étudiants se disent surmenés, fatigués et en réelle détresse, que pouvez-vous répondre à cela ?

Je n'ai évidemment pas de recette miracle. Je ne peux que conseiller aux étudiants en difficulté de se tourner vers des services d'aide appropriés.

Les services d'écoute téléphonique gratuits permettent de parler à quelqu'un dans l'anonymat et de ventiler ses émotions. Certains sont plus spécifiquement dédiés aux personnes qui ont des idées suicidaires, qui souffrent de dépendances aux drogues, à l'alcool ou à la pornographie, qui connaissent de la violence au sein de leur foyer, etc. En cas de difficultés financières, les services sociaux peuvent aider les jeunes et les renseigner sur les réseaux d'aide (par exemple, banques alimentaires).

Lorsque l'étudiant présente des signes de détresse importants tels que symptômes dépressifs, idées noires, addictions, inquiétudes excessives, crises d'angoisse, retrait social, etc., il est important de consulter un professionnel de la santé mentale. Il existe des services de consultation psychologique gratuits en ligne et des centres de santé mentale à bas coût, mais la liste d'attente est parfois longue. Des psychologues pratiquant en libéral consultent en ligne et en présentiel, mais le prix d'une consultation représente un coût important pour la bourse de nombreux jeunes.

Un conseil que l'on donne trop peu souvent à mon sens est de s'investir auprès d'autrui. S'engager dans des réseaux solidaires de proximité ou dans des associations citoyennes par exemple, permet de lier des contacts sociaux et redonner du sens à la vie.

Bibliographie

Wiktionnaire : « Brown-out ». <https://fr.wiktionary.org/wiki/brown-out>

Rambal J. (2016). Brown out : quand les salariés cherchent un sens à leur travail. Le Temps. Publié lundi 26 septembre 2016.

Articles et vidéos de la série

Articles

Josse E. (2021). COVID-19 : La souffrance des étudiants. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article473>

Josse E. (2021). COVID-19 : Le blurring des étudiants. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article471>

Josse E. (2021). Covid-19 : ces personnes qui choisissent de rester confinées, des Hikikomori ? Discussion avec Sara SAIDI, journaliste. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article459>

Josse E. (2020). Santé mentale et deuxième confinement. Confinement d'automne : bis repetita du confinement du printemps ? <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article459>

Josse E. (2020). Le monde d'après le COVID-19. Un monde meilleur ? Et la résilience individuelle et collective dans tout cela ? <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article444>

Josse E. (2020). Le brown-out, un syndrome professionnel de perte de sens révélé par la crise du COVID-19. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article443>

Josse E. (2020). Troubles et difficultés liés au déconfinement : de quoi les personnes ont-elles peur ? <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article438>

Josse E. (2020). Troubles liés au déconfinement : quelles sont les personnes vulnérables ? <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article437>

Josse E. (2020). Troubles liés au déconfinement : syndrome de la cabane ou de l'escargot ? <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article435>

Josse E. (2020). Enfants et adolescents confinés, mode d'emploi. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article417>

Josse E. (2020). Les enfants face au coronavirus. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article411>

Josse E. (2020). Niños y adolescentes confinados, instrucciones de uso. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article420>

Josse E. (2020). Aider les enfants en deuil. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article430>

Josse E. (2020). Ces adolescents qui bravent le confinement. Pistes de réflexion. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article423>

Josse E. (2020). Le deuil chez les personnes âgées au temps du coronavirus. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article424>

Josse E. (2020). Sur le front d'une guerre biologique. La santé mentale du personnel hospitalier face au coronavirus. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article422>.

Josse E. (2020). Le coronavirus pour les nuls. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article415>

Josse E. (2020). Infodémie : le coronavirus à l'épreuve des fake news et des théories complotistes. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article414>.

Josse E. (2020). L'épidémie de peur du coronavirus. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article408>.

Boîte à outils

Josse E. (2020). La relaxation <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article155>

Josse E. (2020). Le syndrome d'hyperventilation lié au stress et à l'anxiété. Causes, symptômes, dépistage et solutions <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article3>

Josse E. (2020). Quelques techniques d'autohypnose centrée sur les phénomènes extérieurs (pour les adultes). <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article428>

Josse E. (2020). Techniques d'autohypnose centrée sur les phénomènes extérieurs (pour les enfants). <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article431>

Vidéos

3 capsules vidéo réalisées pour PsyForMed sur la souffrance des soignants confrontés au COVID-19.

- www.youtube.com/watch?v=aF2m5IJ1e4I.
- <https://www.youtube.com/watch?v=-WKFbjNy7q4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=xxqosVJC3NM>