

VIE ÉTUDIANTE

ÉTUDIANTS ET CRISE SANITAIRE

Quels impacts psychologiques ?
Quelles réponses ?





DÉLÉGATION TERRITOIRES & PARTENARIATS
DIRECTION DE LA PROSPECTIVE ET DU DIALOGUE PUBLIC

Coordination

Usages & Expérimentation / Temps & Modes de vie
Lucie Verchère

Analyse & Rédaction

Caroline Januel, membre du réseau de veille de la DPDP

Conception & Mise en page

Unité Veille et diffusion

Impression

Métropole de Lyon/Service de la Reprographie

Avril 2021

SOMMAIRE

Avant-propos

La santé mentale des étudiants : un sujet d'étude difficile à appréhender 4

L'épreuve du 1^{er} confinement 5

Une population étudiante fragilisée avant même le 1^{er} confinement 5

Une aggravation du mal-être étudiant durant le 1^{er} confinement 5

Quid du recours aux soins ? 6

Des conditions d'études bouleversées 6

Des projets remis en cause 7

La précarité étudiante s'accroît 7

Pratiques alimentaires, consommation d'alcool : tout dépend des conditions de confinement 7

Rentrée 2020 : la « fatigue pandémique » s'installe et s'aggrave 8

L'accumulation des épreuves use 8

Les cours à distance pèsent de plus en plus sur le travail des étudiants et les isolent 9

Sentiment de solitude & mal-être s'amplifient à partir du 2^e confinement 10

Le sentiment de passer à côté de sa jeunesse prend de l'ampleur 11

Les étudiants désespèrent de l'absence de perspectives 12

Hausse des troubles anxieux : les demandes de prises en charge augmentent 12

Le stress déclenche ou aggrave les troubles du comportement alimentaire (TCA) .. 13

Les jeunes renforcent leurs addictions 13

Un risque suicidaire réel pour les mois ou années à venir 13

Comment les universités et les collectivités accompagnent-elles

les étudiants ? 14

Répondre à la précarité alimentaire 14

Pallier le déficit d'équipement numérique 15

Mieux soutenir et accompagner psychologiquement 16

Prévenir... par tous les moyens ! 18

Lutter contre la sédentarité en réinventant l'offre sportive 19

Enrichir l'expérience du distanciel et prévenir les pièges du « tout numérique » 19

Préserver l'employabilité des jeunes : orientation, stages, recherche d'emploi 20

Et la Métropole de Lyon ? 21

En guise de conclusion :

Assistons-nous à la naissance d'une génération Covid ? 23

Ressources bibliographiques 24

L'épidémie de Covid-19 transforme les conditions de vie et d'études des étudiants. Leur adaptabilité, leur motivation et leur résilience, entre autres, sont mises à l'épreuve. Selon leurs situations et leurs ressources psychologiques personnelles, cette situation les fragilise, voire porte atteinte à leur santé. Depuis le 2^e confinement à l'automne 2020, après plusieurs mois de fermeture des établissements d'enseignement supérieur, les problèmes s'amplifient et occupent une plus large place dans le débat public : fatigue, perte de motivation, isolement, troubles anxieux, conduites addictives... Les étudiants, les professionnels de l'enseignement supérieur et les professionnels de santé multiplient les alertes. Tous demandent que des mesures d'urgence soient prises et que la prévention soit davantage lisible et soutenue.

Avant-propos

La santé mentale des étudiants : un sujet d'étude difficile à appréhender

L'OMS définit la santé mentale comme *“un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté”*. Cette définition renvoie d'emblée à la difficulté d'appréhender une telle notion : comment l'observer ? **Comment la mesurer de manière objective ?**

Tout d'abord, les indicateurs, nécessaires au suivi et à l'évaluation de la prise en charge et de la prévention des problèmes de santé mentale, diffèrent selon les études scientifiques. La nature des troubles psychiques et leur définition font toujours l'objet de débats scientifiques. Il suffit de jeter un œil sur les définitions d'un épisode dépressif et d'un syndrome dépressif et les différents outils d'aide au diagnostic sélectionnés par la Haute Autorité de Santé pour s'en convaincre (HAS, 2017).

Les études s'appuient donc sur diverses définitions du mal-être et explorent différents phénomènes psychiques, sur différents temps (interroger le sujet sur les deux dernières semaines ou les six derniers mois) **et avec différents seuils** (à partir de combien de manifestations est-on « malade » ?). Cela explique par exemple que selon les enquêtes, un tiers à trois quarts des étudiants éprouvent un mal-être (Morvan et Frajerman, 2020).

À cela s'ajoute l'absence d'études longitudinales sur la santé mentale de cohortes représentatives d'étudiants. *“Les sources d'informations principales sont les études menées par l'Observatoire de la Vie étudiante (OVE), les enquêtes des organisations et mutuelles étudiantes ou encore celles réalisées par diverses équipes de recherches. Les établissements d'enseignement supérieur ne sont pas tenus aujourd'hui de disposer d'indicateurs sur la santé mentale de leurs étudiants et, de fait, très peu en ont”*, (Morvan et Frajerman, 2020).

Enfin, d'autres facteurs de variabilité existent : les caractéristiques de l'échantillon (nombre de sujets par étude, âge moyen, pourcentage femmes-hommes, avancée dans leurs études...), les modes d'enquête (les personnes souffrant de troubles psychiatriques et celles ayant des difficultés économiques participent moins aux questionnaires en ligne), l'attrait ou non pour le sujet (il est possible que les personnes acceptent de répondre à une étude sur la santé mentale parce qu'elles se sentent davantage concernées) (Morvan et Frajerman, 2020).

Ces précisions méthodologiques ne signifient en aucun cas que la souffrance estudiantine n'est pas réelle mais qu'elle est sans doute **sous-estimée car elle relève d'un pan de la santé complexe à étudier et pour lequel on manque encore de données de suivi.**

L'épreuve du 1^{er} confinement

■ Une population étudiante fragilisée avant même le 1^{er} confinement

En comparant les données de l'OVE et le baromètre santé des Français (Santé Publique France), tous deux utilisant la même méthode, on observe environ **2 fois plus d'épisodes dépressifs majeurs chez les étudiants** que dans la population générale et **2 fois plus d'idéations suicidaires¹ chez les étudiants** que dans la tranche d'âge 20-25 ans en population générale.

Et même en cas d'épisode dépressif majeur avéré (dépisté), on observe un **recours trop rare aux professionnels de santé mentale** : seulement un quart des cas. Ce non-recours est difficile à imaginer dans d'autres champs de la santé : accepterait-on qu'un quart seulement des personnes auxquelles on a dépisté un cancer consultent un oncologue ? (Morvan, Mignon & Chaumette, 2019).

■ Une aggravation du mal-être étudiant durant le 1^{er} confinement

D'après l'enquête « La vie d'étudiant confiné » de l'OVE (2020), pendant le 1^{er} confinement, **près d'un étudiant sur 3 (31 %) a présenté les signes d'une détresse psychologique**, contre 20 % dans l'enquête santé de 2016² de l'OVE (OVE Infos, 2020). Quels sont ces signes ? De la nervosité : 34 % des étudiants se déclarent souvent ou en permanence très nerveux. De la tristesse et de l'abattement : 28 % souvent ou en permanence. Du découragement : 16 % souvent ou en permanence.

Ces manifestations sont plus courantes pour quatre catégories d'étudiants :

- les étudiants en difficulté financière : 46 % présentent les signes d'une détresse psychologique, contre 24 % des étudiants sans difficulté financière
- les étudiants étrangers : 43 contre 29 % chez les étudiants français
- les étudiantes : 36 % contre 25 % des étudiants,
- ainsi que les étudiants ayant perdu un proche ou ayant des problèmes de santé.

On retrouve aussi statistiquement plus d'étudiants nerveux, tristes et abattus, épuisés sur les bancs de l'Université ou en classes préparatoires aux grandes écoles, que dans les écoles d'ingénieurs ou de commerce. Les étudiants exerçant une activité rémunérée sont moins nombreux à souffrir des fragilités psychologiques que ceux n'exerçant pas d'activité rémunérée.

Enfin, 50 % des étudiants interrogés ont déclaré avoir souffert de solitude ou d'isolement pendant le 1^{er} confinement, en particulier ceux ayant vécu seuls et les étudiants étrangers (60,8%).

Une étude de la Fage (Fédération des associations générales étudiantes), réalisée par Ipsos (juin 2020) sur un échantillon représentatif de jeunes de 18 à 25 ans (étudiants, ou jeunes ayant une activité professionnelle ou à la recherche d'un emploi) observe des résultats plus inquiétants que l'enquête menée par l'OVE : 63 % des étudiants déclarent avoir été affectés sur le plan psychologique (moral, stress, nervosité...) pendant le 1^{er} confinement et 21 % d'entre eux disent avoir eu des pensées suicidaires durant les mois ayant suivi le 1^{er} confinement (avril, mai et juin) (Ipsos, enquête Jeunes, 2020).

1. « Les idéations suicidaires sont les idées selon lesquelles le suicide pourrait constituer une solution à la situation ou bien à la douleur morale et à la détresse dans laquelle la personne se trouve et qu'elle juge insupportable » (<https://www.conduites-suicidaires.com/le-suicide/definitions/#ideations-suicidaires>). Il s'agit d'une étape entre une phase de recherche de solutions à des difficultés et une éventuelle phase de planification de l'acte.

2. La période et le champ couverts par les deux enquêtes sont différents : l'enquête Santé interroge les signes de détresse psychologique au cours des quatre dernières semaines et uniquement pour les étudiants en université, alors que l'enquête « La vie d'étudiant confiné » concerne les étudiants en université, en classes préparatoires des grandes écoles, en grands établissements, en écoles de commerce, d'ingénieur, de la culture et couvre toute la période de confinement, soit 8 semaines.

■ Quid du recours aux soins ?

Durant le 1^{er} confinement, 19 % des étudiants ont déclaré avoir consulté un médecin ou reçu des soins et **10 % ont indiqué ne pas avoir consulté ni reçu de soins alors qu'ils en avaient besoin**.

Comment ceux-ci l'expliquent-ils ? Ils invoquent l'espoir que les choses s'améliorent d'elles-mêmes (43 % des étudiants), la peur de s'exposer et d'être contaminé par le SARS-CoV2 (38 % des étudiants), les délais d'attente trop longs pour un rendez-vous (27 % des étudiants) et des raisons financières (23 % des étudiants).

Le non-recours aux soins concerne plus particulièrement les jeunes femmes, les étudiants étrangers et les étudiants boursiers (OVE, enquête, 2020).

■ Des conditions d'études bouleversées

Rappelons que les mesures du 1^{er} confinement, listées dans un décret publié au Journal officiel du 17 mars 2020, ont eu un important retentissement sur les conditions de vie et d'études des étudiants : les déplacements hors du domicile ont été interdits, sauf dans certains cas, et l'accueil des activités de formation des établissements d'enseignement supérieur a été suspendu. Universités et grandes écoles ont dû mettre en place des cours à distance pour assurer à leurs étudiants une continuité des cours et des examens.

Ces mesures ont pesé plus particulièrement sur les étudiants ne disposant pas d'un matériel informatique performant, d'une bonne connexion internet ou encore d'un espace de travail calme, principalement des étudiants issus de milieux moins favorisés. Si les échanges entre étudiants et avec les enseignants ont été relativement préservés durant le 1^{er} confinement, les principales difficultés identifiées par les étudiants concernent d'abord **l'organisation du temps et du travail personnel, puis les problèmes de connexion internet, le manque de relation avec les autres étudiants, le manque de calme pour travailler, les difficultés d'accès à la documentation et à l'utilisation des outils numériques mis à leur disposition...**

Au final, 1 étudiant sur 2 estime avoir moins ou beaucoup moins travaillé pendant la période

de confinement, 30 % estiment avoir travaillé plus (OVE, enquête, 2020). D'après l'enquête Jeunes d'Ipsos (2020), **84 % des étudiants considèrent que le confinement a provoqué un décrochage dans leurs études** : 38 % un décrochage très ou assez important, 46 % peu ou pas important.

Quant à la **réussite aux examens**, elle a été tributaire des conditions de confinement : les étudiants ayant déclaré avoir eu des moins bons résultats ou n'avoir pas validé leur année sont ceux qui sont moins bien équipés (connexion internet, espace calme pour travailler) ou qui ont été confrontés -eux ou leurs proches- à la maladie.

78 % des étudiants qui avaient un **stage** prévu n'ont pu le réaliser dans les conditions envisagées : il a été annulé pour 38 % d'entre eux, réalisé en adaptant ses modalités pour 23 % et reporté dans 17 % des cas.

Émotion et concentration ne font pas bon ménage

Les étudiants n'ont pas eu la tête aux études pendant le 1^{er} confinement et les sciences cognitives l'expliquent. Les émotions négatives s'emparent de nos esprits et nous tiennent en alerte. Rester concentré sur son travail lorsqu'on est inquiet, anxieux ou stressé demande plus d'efforts et entraîne de la fatigue mentale. « *Aussi bien l'anxiété que l'inquiétude gruge l'attention et les ressources cognitives de la mémoire de travail entraînant une baisse des performances cognitives, en particulier pour les tâches complexes [...] étudier demande de l'attention, du temps et de la disponibilité d'esprit* » (Pudelko, 2020), des ressources bien rares dans un contexte de pandémie mondiale et de confinement, totalement inédit pour les étudiants.

Ces bouleversements s'accompagnent d'une **perte de confiance dans l'avenir** : 21 % estiment leurs chances d'insertion en France mauvaises, voire très mauvaises, 31 % à l'étranger (contre 14 et 21 % dans l'enquête Conditions de vie 2016). Les étudiants au niveau Bac+5 sont les plus inquiets (OVE infos, 2020).

■ Des projets remis en cause

Un coup de frein a été donné à la mobilité internationale : 72 % des étudiants qui avaient prévu d'aller étudier à l'étranger n'ont pas pu réaliser ce projet.

Près d'un étudiant sur 4 a décidé, suite au 1^{er} confinement, de modifier ses projets d'orientation (OVE, enquête, 2020). D'après l'enquête Jeunes d'Ipsos (2020), 24 % des étudiants ont revu à la baisse ou modifié leur projet d'orientation et professionnel, 5 % l'ont arrêté.

■ La précarité étudiante s'accroît

Les situations de précarité se sont accentuées pour l'ensemble des étudiants, exerçant ou non une activité salariée en temps normal : **un tiers a déclaré avoir rencontré des difficultés financières**. Ces difficultés sont plus importantes qu'habituellement pour 1 étudiant sur 2. Les étudiants les plus autonomes vis-à-vis de leur famille et les étudiants étrangers sont les plus touchés (OVE Infos, 2020).

En temps normal, près d'un étudiant sur 2 travaille tout en poursuivant ses études : 46 % en 2016 (OVE, enquête, 2016). **Durant le 1^{er} confinement, 58 % des étudiants qui exerçaient une activité ont arrêté, réduit ou changé leur activité rémunérée**. D'où une perte de revenus, estimée en moyenne à 274 euros par mois pour ceux qui ont arrêté, 426 euros pour les étudiants étrangers et 414 euros pour les étudiants de 26 ans et plus. 44 % d'entre eux déclarent avoir rencontré des difficultés financières pendant le confinement.

■ Pratiques alimentaires, consommation d'alcool : tout dépend des conditions de confinement

35 % des étudiants jugent que la qualité de leur alimentation a été plus satisfaisante pendant le confinement par comparaison avec leur alimentation habituelle, en particulier ceux confinés avec leurs parents qui ont pris sans doute en charge les repas du foyer. Rappelons que les trois quarts des étudiants ont été confinés avec au moins un de leurs parents durant le 1^{er} confinement. Même si 34 % rapportent des difficultés d'ordre relationnel avec les personnes avec lesquelles ils ont cohabité, les étudiants se sont montrés globalement satisfaits de leurs conditions de logement pendant le confinement : 84 % d'entre eux ont déclaré avoir été satisfaits ou très satisfaits de leurs conditions de logement qu'ils aient changé ou non de lieu d'habitation.

En revanche, **24 % des étudiants estiment que leur alimentation** a été moins ou beaucoup moins satisfaisante pendant le 1^{er} confinement, en particulier les étudiants étrangers (44 % contre 21 % des étudiants français) et les étudiants confinés seuls (OVE, enquête, 2020).

Quant à la consommation d'alcool, le bilan est assez contrasté pour ce 1^{er} confinement. *“Du fait des modifications comportementales et des émotions négatives générées par la quarantaine (stress, ennui, isolement, frustration, anxiété, pensées catastrophistes, conflits interpersonnels, difficultés financières), il est légitime de s'attendre à une majoration de l'usage d'alcool.”* (Airagnes et Lefaou, 2020)

Dans les faits, 30 % des étudiants déclarent l'avoir diminué, 14 % l'ont augmenté. Les étudiants confinés seuls ont eu une surconsommation plus importante d'alcool : 10 % ont déclaré une consommation quotidienne, contre 5 % pour l'ensemble des étudiants et 1 % en temps normal (OVE, enquête, 2020 et 2016). Un étudiant sur deux déclare n'avoir pas du tout consommé d'alcool pendant le 1^{er} confinement en raison probablement du manque d'occasions (moins de sorties, de soirées) et du manque de moyens.

Rentrée 2020 : la « fatigue pandémique » s'installe et s'aggrave

■ L'accumulation des épreuves use

En octobre 2020, l'OMS réunit des experts en santé publique de plus de 30 pays et organisation partenaires pour aborder le sujet de la fatigue pandémique. L'OMS la définit comme *« une réaction naturelle et prévisible à l'adversité prolongée rencontrée par la population en l'absence d'une solution. Elle s'exprime par une démotivation à adopter des comportements de protection et à rechercher des informations, ainsi que par un relâchement et des sentiments d'aliénation et de désespoir. La lassitude évolue graduellement au fil du temps et est influencée par l'environnement culturel, social, structurel et législatif. »* (OMS, 2020)

Tout le monde peut être concerné mais **les jeunes sont particulièrement touchés car ce sont ceux qui vivent la restriction des libertés de la façon la plus frustrante**. Abdel Boudoukha, professeur en psychologie clinique et pathologique à l'Université de Nantes, rappelle qu'il s'agit d'une population qui n'est pas encore insérée dans le monde professionnel et n'a pas encore de routines auxquelles se raccrocher (France Info, 2021).

En effet, à la rentrée 2020 et en particulier à partir du 2^e confinement (30 octobre-15 décembre 2020), les prises de paroles des étudiants eux-mêmes et de leurs enseignants montrent un tournant dans le vécu de la crise sanitaire, un tournant confirmé par les études et experts. **L'anxiété, la peur d'être reconfiné, les nouvelles restrictions de libertés liées au 2^e confinement et à la mise en place du couvre-feu, les ajustements récurrents des conditions d'études « usent » les étudiants.**

« Le ras-le-bol est palpable : un jeune sur deux reconnaît avoir déjà transgressé les règles du couvre-feu ou des confinements. C'est sans doute le très haut niveau d'inquiétude lié à l'épidémie (84 % des moins de 30 ans sont inquiets pour la santé de leurs proches) qui fait pour le moment « tenir » les jeunes. »

Odoxa-Backbone consulting, 2021

Pourquoi ce 2^e confinement semble avoir été plus mal vécu que le 1^{er} ? Nicolas Franck, psychiatre, chef de pôle au centre hospitalier Le Vinatier à Bron (Rhône), explique que *« le bien-être mental de la population s'est trouvé altéré au printemps 2020, lors du premier confinement, qui a provoqué un stress majeur, mais aussi suscité un sursaut de créativité pour rebondir ou se reconstruire. À l'automne suivant, le second confinement, bien que moins strict, a été vécu plus difficilement : par effet d'accumulation, le poids des contraintes, le sentiment d'être enfermé chez soi, la limitation des contacts sociaux, l'accès à la culture entravé, ont fait prendre conscience que les besoins fondamentaux n'étaient pas comblés. »* (Lebreton, 2021)

En outre, *« La communauté étudiante n'était pas à part lors du premier confinement. Cette fois, elle l'est. Beaucoup de citoyens peuvent encore travailler, se mouvoir et maintenir certaines activités. Les étudiants, eux, n'ont plus accès au sport, suivent des enseignements à distance depuis bientôt un an. S'il y a parfois des TD en présentiel, cela reste rare. Le lien social que l'on forge lorsqu'on est étudiant, une période de vie marquée par les rencontres amicales et amoureuses, est rompu. L'isolement est compliqué à gérer. Ajoutons à cela des problématiques structurelles, familiales, personnelles. Et même, des problématiques financières que l'on observe particulièrement chez les étudiants étrangers. Cela peut, encore une fois chez des étudiants vulnérables être un facteur précipitant de trouble anxio-dépressif très fort »*, explique Caroline Combes, chef du service de santé universitaire Lyon 1 (Le Figaro).

Malgré leur mal-être, les jeunes montrent une adhésion relative à la limitation des libertés

74 % des 18-24 ans estiment qu'il est nécessaire d'accepter la réduction de nos libertés pour se protéger contre la maladie, 26 % affirment que rien n'est plus important que les libertés individuelles, même notre santé et celles des autres (contre respectivement 76 % et 23 % chez l'ensemble des sondés).

67 % pensent que la lutte contre l'épidémie doit être prioritaire, même si cela limite significativement la vie sociale des Français, 32 % au contraire estiment que continuer à vivre normalement et préserver la vie sociale des Français doit être prioritaire, même si l'épidémie continue de progresser (contre respectivement 66 % et 33 % chez l'ensemble des sondés).

(Elabe, sondage sur les arbitrages des Français face à l'épidémie de Covid réalisé en octobre 2020)

■ Les cours à distance pèsent de plus en plus sur le travail des étudiants et les isolent

Depuis le début du 2^e confinement, la grande majorité des étudiants (plus de 95 %) suivent leurs cours sous forme de visioconférences en direct. Cette succession de cours à distance met leur concentration est à rude épreuve. Selon les cursus, les étudiants peuvent enchaîner jusqu'à 8h de cours/TD face à leur ordinateur. Or, 41,4 % disent ne pouvoir rester concentrés plus d'1h, 28,1 % pas plus de 2h, d'après une enquête en ligne réalisée la première quinzaine de décembre par une équipe de chercheurs d'Aix-Marseille Université (Gebell & Martin, 2020).

Outre le défi de la concentration, les étudiants témoignent de leurs difficultés à organiser leur travail personnel et à comprendre les contenus des cours. Ils en sont majoritairement conscients : **71 % se trouvent moins efficaces** et 57,5 % pensent que le contexte perturbe leur capacité à poursuivre leurs études. *“ Par ailleurs, la majorité des étudiants soulève le problème du manque d'interactions avec les autres étudiants et leurs enseignants ainsi qu'un sentiment d'isolement. 74,5 % des étudiants estiment en effet avoir beaucoup moins d'interactions pendant les cours avec les autres étudiants que lorsqu'ils suivaient leurs études en présentiel [...] 68,7 % des étudiants disent être beaucoup moins en interaction avec leurs enseignants. ”* (Gebell & Martin, 2020)

Bien sûr, les étudiants inscrits en 1^{ère} année, les étudiants étrangers et les étudiants en situation de handicap semblent particulièrement vulnérables à ces difficultés liées à l'enseignement à distance. *“ Je n'ose pas poser de questions au professeur, déplore Barack, étudiant ivoirien en deuxième année de philosophie. Lorsque je ne comprends pas, personne n'est là pour m'expliquer. ”* (Roméo, 2020)

Rappelons également les difficultés des étudiants mal équipés/connectés, dépourvus d'équipement informatique ou encore peu préparés à des usages « professionnels » : *“ il ne suffit pas d'avoir un téléphone portable ou un ordinateur pour savoir manier les multiples modalités des plates-formes de visioconférence qui ont imprégné l'enseignement supérieur, ou pour être à l'aise avec sa boîte mail. ”* (Roux, 2020)

Dans son intervention télévisée du 24 novembre 2020, le Président Macron annonce la reprise possible des cours en présentiel pour l'ensemble des étudiants des universités en février 2021. La Conférence des Présidents d'Université (CPU) publie un communiqué dans la foulée qui appelle à mettre un terme aux cours à distance le plus tôt possible, *“ dès le début du mois janvier et de manière progressive, en commençant par les étudiants les plus fragiles ”*, et à *“ consolider l'accompagnement des jeunes inscrits en 1^{ère} année [...] La CPU s'en est fait l'écho à plusieurs reprises : nombre d'études récentes nous alarment sur l'état de santé psychique des étudiants, en plus de la précarisation économique de beaucoup d'entre eux ”* (CPU). Le 4 décembre 2020, le Président Macron évoque finalement la reprise progressive des cours

en présentiel dès janvier 2021 dans l'interview donnée au média en ligne Brut : *“ on va tout faire pour commencer un peu plus tôt en janvier pour les universités et les étudiants les plus fragiles. ”*

Le 20 janvier 2021, plusieurs organisations de jeunesse (dont l'Unef) appellent à la mobilisation de l'ensemble des personnels de l'éducation pour « défendre les conditions de vie et d'études ». Des influenceurs prennent la parole sur les réseaux sociaux pour médiatiser la détresse étudiante et les réponses insuffisantes apportées.



Le 26 janvier 2021, le jeune diplômé et vidéaste Gaspard Guermonprez publie sur Instagram une vidéo intitulée « les meilleures années de nos vies ».

Elle comptait plus de 2,7 millions de vues début avril (@gaspard_g).

■ Sentiment de solitude & mal-être s'amplifient à partir du 2^e confinement

Les enquêtes réalisées auprès des jeunes et des étudiants fin 2020 et début 2021 montrent que nombre d'entre eux souffrent de solitude et de mal-être :

- ➔ 28 % des étudiants se sont sentis toujours ou souvent seuls en 2020 ; 75 % en ont fait l'expérience toujours ou parfois (Ifop-Astrée, enquête, 2021).
- ➔ 34 % des jeunes de 15 à 30 ans ont consulté ou envisagent de le faire pour des questions psychologiques (Odoxa-Backbone consulting, 2021).

Outre ces chiffres, les récits des étudiants, ainsi que les prises de parole de leurs enseignants, se multiplient. Les conditions de vie et d'études sont bien sûr dénoncées (ex. pétition lancée par l'Unef), mais l'isolement ressenti, le mal-être et le sentiment d'abandon prédominent. Extraits choisis :

- “- Je passe mes journées sur mon lit ou mon ordinateur. J'ai quelques cours qui font passer le temps mais dès que le cours se termine, je retrouve l'ennui qui était déjà là. Mon corps ne veut plus rien faire, il veut se reposer. Je n'ai plus de motivation pour rien.
- J'ai très peu dormi, je ne sais pas pourquoi je n'ai pas réussi à m'endormir. Je trouve mon corps lourd, plus pesant que d'habitude, j'ai du mal à me lever.
- Après un mois à écrire je suis triste, triste d'avoir compris trop tard que ce journal me faisait du bien. Il m'aidait à tenir un rythme, à me lever le matin ou continuer mes cours, aller à mes liens en visio et surtout à ne pas oublier qu'il est important de maintenir un rythme scolaire comme si nous étions à la fac.
- Grosse journée de cours, très peu de pause. 8h/18h sans pouvoir bouger et défouler mon corps à part pour manger.
- Une journée totale d'ennui devant mon ordinateur à suivre les cours à distance.
- Je déprime. J'en ai marre. J'essaie de tirer du positif de ce confinement mais c'est dur
- Je ne fais plus aucun effort, je ne m'habille plus, je ne me maquille plus, je ne me coiffe plus, je ne fais plus rien, et quand je me vois comme dans cet état, je déprime encore plus.
- La motivation et l'envie ne sont plus du tout au rendez-vous.

- Cela va bientôt faire trois semaines que je suis confiné et la fatigue commence à se faire ressentir et le moral est au plus bas.
- Je commence à avoir peur pour la suite de mes études.
- Aujourd'hui, je me sens vide, vide de sensation comme si je vivais mais sans rien vivre. Je me sens mal. La journée passe et rien ne se passe.
- Seule toute la journée, j'en deviens folle.
- Je ressens la tristesse et la lassitude reprendre le dessus.
- Je suis prisonnier de ma propre maison dans ma peau d'humain.
- Sans rien pour me divertir, personne pour me parler, j'ai erré sans but dans ma maison tel un zombie, avant d'enfin pouvoir me recoucher, que cette journée se termine.
- Je sens comme une fatigue non expliquée, puisque que je dors bien et j'ai un sommeil de 8 heures chaque nuit.
- Mon moral est proche de zéro, car c'est ma première année en France et je vais passer deux mois cloîtrés dans un appartement.
- Les jours se ressemblent et s'assemblent et c'est de plus en plus dur de se lever le matin.
- Je n'ai ni le courage, ni l'énergie, ni l'envie de faire quelque chose.
- Tout comme les émotions, la douleur peut parfois être difficile à écrire, tout ce que je peux dire, c'est que ma douleur psychologique est bien au-dessus de ce que j'ai pu ressentir auparavant.
- Il ne se passe rien. Je répète ma routine. Je ne sais même plus ce que je ressens. Mon corps répète ces gestes encore et encore. Je suis vide. Ça n'a plus de sens. Je réitère juste les mêmes choses, chaque jour.
- Ce qui est problématique avec ce confinement, c'est que nous perdons tous l'envie de faire quoique ce soit. „

Ces extraits sont tirés de textes d'étudiants en première année de STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives) écrivant leur « Journal d'un corps confiné » suite à la proposition de Philippe Liotard, enseignant-chercheur à l'Université Claude Bernard Lyon 1.

■ Le sentiment de passer à côté de sa jeunesse prend de l'ampleur

De nombreux jeunes voient leur cercle relationnel se réduire et ont **le sentiment d'être privés des bons côtés de la vie étudiante** : nouvelles amitiés, rencontres, soirées, sorties... *« La crise sanitaire a détérioré les relations de nombreux jeunes, à la fois avec leurs amis (43 %), avec leur famille (29 %) et a même eu un impact dans leur vie de couple et/ou amoureuse (23 %) pouvant aller jusqu'à la rupture. »* (Odoxa-Backbone consulting, 2021)

L'impression de passer à côté de sa jeunesse peut aussi être alimenté par **un sentiment d'échec** : certains étudiants ont été contraints ou ont préféré retourner chez leurs parents et ne peuvent donc pas satisfaire leur désir d'autonomie ; ceux qui logent encore dans leur studio ou chambre d'étudiant se rendent compte de leurs difficultés à s'organiser et travailler régulièrement avec de nombreux cours en distanciel...

« Faire la fête est une dimension centrale non seulement de création de lien, mais aussi de renforcement du lien. [...] Le corps-à-corps, la danse, l'énergie qui se dégage dans ce collectif qu'est la fête est une nécessité, pour soi-même mais aussi pour le lien social en général. Et c'en est d'autant plus une quand ce lien social est en train de se faire, quand on vit les moments les plus importants de sa socialisation, pendant sa jeunesse », explique Emmanuelle Lallement, anthropologue.

■ Les étudiants désespèrent de l'absence de perspectives.

46,1 % des étudiants ayant répondu en décembre 2020 à l'enquête d'une équipe de chercheurs d'Aix-Marseille Université ont le sentiment que leur diplôme sera de moindre valeur cette année (Gebell & Martin, 2020). En janvier 2021, 80 % des étudiants ont peur de rencontrer des difficultés pour mener à bien leurs études (+10 points en 2 mois) et 72 % pensent que les études à distance risquent de dévaloriser leur diplôme (enquête Odoxa-Backbone consulting, 2021).

« Il est bien triste d'avoir 20 ans dans les années 2020 » estiment les trois quarts des Français (74 %) et des jeunes (79 %). (enquête Odoxa-Backbone consulting, 2021).

L'analyse des réseaux sociaux des 15-30 ans met au jour des jeunes *“ désabusés en novembre par le sentiment de perdre leurs belles années » et « désespérés en janvier par l'absence totale de perspectives dans ce contexte incertain. »* (enquête Odoxa-Backbone consulting, 2021)

Monique Dagnaud, sociologue et directrice de recherche à l'EHESS, parle de « la génération des destins brouillés » : *“ il est difficile de s'accrocher à un projet quand l'accès aux cartes qui permettent d'inventer son avenir se restreint brutalement [...] Cette image d'un horizon ouvert disparaît quand tout projet personnel est soumis à la versatilité de décisions administratives et que l'économie chancelle ». La crise liée au Covid-19 impose aux jeunes « un arrêt brutal en plein envol : un déraillement dont on commence tout juste à évaluer le coût psychologique. »*.

■ Hausse des troubles anxieux : les demandes de prises en charge augmentent

Depuis le 2^e confinement, les conséquences de la crise sur la santé mentale des Français et des étudiants en particulier sont de plus en plus médiatisées. Les professionnels de santé s'expriment plus fréquemment autant pour expliquer comment la crise sanitaire affecte les étudiants que pour alerter sur la hausse des troubles chez les jeunes et le manque de moyens des services de santé susceptibles de les prendre en charge.

“ Nous avons observé une très nette augmentation des premières demandes chez les jeunes, aussi bien dans les maisons d'adolescents qu'en médecine générale. Ce qui nous amène, depuis le reconfinement, à essayer de maintenir l'ensemble du dispositif de soins, en gardant les CMP (Centres médico-psychologiques) ouverts et en développant la télémedecine, a fortiori pour les primo-demandeurs. [...] Mais, ce qui est nouveau et assez surprenant, c'est l'augmentation significative des troubles anxieux chez les jeunes. [...] Les troubles anxieux sont les plus répandus, plus que la dépression. Non pris en charge ou négligés, ils peuvent entraîner un retrait social et évoluer en dépression voire, parfois, en état suicidaire. » explique Pierre Thomas, psychiatre, responsable du pôle psychiatrie du CHU de Lille et co-président du Comité de pilotage de la psychiatrie de la DGOS (Direction générale de l'offre de soins) (Dal'Secco & Rogeret, 2020).

Caroline Combes, médecin en chef du service de santé universitaire Lyon 1, constate que **la crise “ a révélé et amplifié les difficultés des étudiants [...] nous constatons que les étudiants qui étaient déjà vulnérables ont considérablement été fragilisés. Avec la crise, le confinement provoque la démotivation et la perte de liens sociaux qui sont parmi les facteurs déclencheurs de décompensations de pathologies psychiatriques [...] Je suis franchement inquiète parce qu'ils ont besoin de revenir sur les campus, d'apprendre, d'avoir un rythme, une routine. La déstructuration de leurs journées, chez certains, entraîne la perte de motivation. »** (Conruyt, 2021).

■ Le stress déclenche ou aggrave les troubles du comportement alimentaire (TCA)

Le stress et la difficulté à réguler ses émotions rendent plus vulnérables aux troubles des comportements alimentaires. **Les demandes de soins pour anorexie mentale, et à un moindre niveau pour boulimie et hyperphagie, se multiplient** d'après la Fédération Française Anorexie Boulimie (FFAB). Certaines patientes, déjà suivies, rechutent, et d'autres développent des troubles. Ces patientes nécessitent une prise en charge, parfois une hospitalisation en urgence en raison de perte de poids importantes ou de multiplication de crises boulimiques. Or, elles se heurtent à des délais allongés en psychiatrie et addictologie qui aggravent leur situation.

“La régulation des émotions a joué un rôle important dans l'aggravation des symptômes pendant la pandémie, selon une étude britannique, à laquelle ont participé plus de 200 personnes ayant des TCA. Des émotions difficiles (comme la peur et l'incertitude), les changements de routine et certains messages sur les réseaux sociaux (par exemple présentant la pandémie comme un temps propice à la perte de poids et la remise en forme) ont été des éléments déclencheurs.” (Santi & Cabut, 2021).

■ Les jeunes renforcent leurs addictions

Les professionnels témoignent de la détérioration de la situation sur le terrain. *“Le premier confinement a été plutôt très bien supporté par la majorité des jeunes. Par contre, depuis le deuxième confinement, nous observons plus de crises de boulimie, de conduites addictives avec un niveau d'angoisse élevé”*, constate le psychiatre Xavier Pommereau, responsable d'un hôpital de jour pour les 16-25 ans. Le stress induit par la crise sanitaire a pu révéler des vulnérabilités et exacerber des fragilités (Cabut & Santi, 2021).

Fin 2020, **31 % de jeunes de 15 à 30 ans témoignent avoir renforcé leurs addictions** (26 % pour les autres Français) :

- 19 % des jeunes fument plus que d'habitude,
- 16 % consomment davantage d'alcool alors que les possibilités de partager un verre entre amis se font rares,
- 11 % prennent plus de médicaments (antidépresseurs ou anxiolytiques) et 7 % plus de drogues (Odoxa-Backbone consulting, 2021).

Et la situation pourrait s'aggraver en 2021 : *“La vraie vague est attendue cette année, car le terreau des addictions est la dégradation de la santé mentale, la dépression, l'anxiété, le lâcher-prise, mais aussi la précarité”*, anticipe Nathalie Latour, déléguée générale de la Fédération Addiction (Cabut & Santi, 2021).

■ Un risque suicidaire réel pour les mois ou années à venir.

Il n'a pas été observé en 2020 de variation significative des tentatives de suicides. Le 1^{er} confinement a plutôt eu un effet protecteur en raison notamment de l'effet de sidération liée à la situation inédite et à la menace pesant sur chacun d'entre nous.

11,4 % des étudiants ont des idées suicidaires au printemps 2020, contre 7 % hors contexte de pandémie (OVE, 2020).

Le déconfinement a représenté en revanche un facteur de risque avec la reprise des pensées suicidaires, la difficulté d'accès aux soins, les soutiens réduits des associations qui sont en temps normal très actives dans le champ de la prévention... D'autres signes inquiètent les professionnels de terrain, tels que le dérèglement des horloges biologiques et le manque

d'activités physiques qui peuvent rendre plus vulnérables aux troubles anxieux et dépressifs. Et tout ceci s'ajoute à un déficit de la culture de la prévention en France, estime Michel Debout, professeur de médecine légale et membre de l'Observatoire national du suicide.

Les professionnels appellent donc à la plus grande vigilance et à renforcer les mesures de prévention. Le lien entre le risque suicidaire et les crises économiques et sociales est en effet connu depuis la crise de 1929 : *“ toutes les études montrent que les effets suicidaires des crises se font sentir dans un délai de plusieurs mois voire quelques années. [...] Il y a toujours un décalage entre la déstructuration économique et sociale et les réactions des personnes les plus affectées sur le plan individuel et collectif. Elles ne trouvent comme unique issue à leur vécu de dévalorisation, de désocialisation et de dépression que leur effacement de la vie quand ce n'est pas un passage à l'acte violent pour protester contre l'injustice du monde. Ce décalage ne permet donc pas de connaître dès maintenant les effets de la crise liées à la pandémie de la Covid-19 sur le risque suicidaire en France. ”* (Debout, 2020)

Comment les universités et les collectivités accompagnent-elles les étudiants ?

Les universités et collectivités ne se sont pas saisies d'emblée des problèmes de santé mentale suscités, révélés ou accentués par la pandémie. Lors du 1^{er} confinement, **l'urgence d'assurer la continuité pédagogique, et donc de permettre d'étudier dans des conditions acceptables**, a d'abord pris le pas sur les autres besoins des étudiants : la précarité alimentaire et numérique a d'abord occupé toutes les attentions et a conduit à de nombreuses initiatives.

Le mal-être de la jeunesse face à cette situation inédite a vraisemblablement été sous-estimé. Rappelons que les jeunes ont été stigmatisés durant les premiers mois de l'épidémie : ils n'auraient pas respecté les gestes barrières, auraient continué à faire la fête, et seraient donc largement responsables de la diffusion du virus (Knight et al., 2020). Ces représentations ont certainement retardé la prise de conscience des questions de santé mentale.

Au fil des mois, **la question du mal-être a progressivement pris de l'ampleur**, d'abord sous le prisme de ses conséquences sur les études (découragement, manque de motivation, risques de décrochage...), puis de manière plus globale (hausse des troubles anxieux et dépressifs, idées suicidaires). Enfin, les témoignages sur les conditions de vie et d'études à la rentrée 2020, pendant le 2^e confinement, puis le couvre-feu, ont fini de convaincre les plus sceptiques de la difficulté d'étudier en 2020 et de la détresse d'une partie des étudiants.

■ Répondre à la précarité alimentaire

Pertes des activités salariées, solidarité familiale réduite ou ne pouvant plus s'exercer, fermeture des restaurants universitaires durant le 1^{er} confinement, dépenses inhabituelles (ex. équipement informatique, masques, gel)... la crise sanitaire pèse lourd sur les budgets des étudiants. Certains n'ont plus les moyens de se nourrir correctement. Dans l'urgence, associations, universités, collectivités et Crous se sont organisés afin de renforcer les aides pour les produits de première nécessité. Citons notamment :

- la **distribution de denrées alimentaires** et la mise en place d'e-carte « alimentation et produits d'hygiène » organisées par les Crous, souvent en partenariat avec la Banque alimentaire, des associations étudiantes et des collectivités au printemps 2020 (Crous, 2020).

- le **renforcement des actions des AGORAé** (24 réparties sur toute la France), ces espaces d'échanges et solidarités composés d'un lieu de vie et d'une épicerie solidaire accessibles sur critères sociaux (<https://www.fage.org/innovation-sociale/solidarite-etudiante/agorae-fage/>)
- l'**ouverture d'épiceries solidaires** ou la distribution de produits alimentaires et autres produits de première nécessité en échange d'une participation modique, par des associations, en partenariat avec des villes et des Crous. C'est le cas par exemple d'une épicerie du Secours Populaire en partenariat avec le Crous de Paris et la Ville de Paris (<https://mie.paris.fr/aide-alimentaire/>) ou du GAELIS (Groupement des Associations et Elus étudiants de Lyon Indépendants et Solidaires) qui collabore avec Les Restos du Cœur pour pérenniser une permanence tous les samedis matin (<http://gaelis.fr/covid-19/>)



- la **mise en place d'aides exceptionnelles**, à l'instar de l'Université de Poitiers, qui dès le 6 avril 2020, a proposé une aide alimentaire d'urgence de 60 euros/étudiants/semaine et jusqu'à 100 euros pour les étudiants-parents isolés avec enfant. Cette aide d'urgence a été gérée par les assistantes sociales de l'université de Poitiers, en collaboration avec le Crous de Poitiers et a bénéficié du financement de la Contribution de Vie Étudiante et de Campus (CVEC), dans le cadre des orientations ministérielles du 30 mars dernier, qui ont permis une mise en place simplifiée de la procédure en raison de l'urgence de la situation. Des colis ont également été distribués tout l'été, de juin à fin août (www.univ-poitiers.fr/)

- les **multiplis initiatives des associations étudiantes**. Par exemple, en région lyonnaise, les aides du Collectif de Solidarité Étudiante (<https://www.cselyon.org/reconfinement>), l'épicerie gratuite et solidaire de L3DD (<https://associationl3dd.wordpress.com/portfolio/epicerie-solidaire/>), des produits bio et locaux à moindre coût par l'association Vrac (<https://lyon.vrac-asso.org/vrac-universites/>), les colis des Étudiants Musulmans de France (<https://www.facebook.com/EMFLyon>), etc.

Depuis le 25 janvier 2021, **les Crous proposent des repas à 1 euro**, au lieu de 3,30 euros, pour tous les étudiants, boursiers ou non, à emporter et sur place grâce à la réouverture progressive des restaurants universitaires. **Un mois après, la mise en place de ce dispositif ne semble pas faire l'unanimité** : problème pour activer le compte Izly obligatoire pour bénéficier du tarif à 1 euro, qualité et portions des repas délivrés inégales selon les Crous.

■ Pallier le déficit d'équipement numérique

Dès le 1^{er} confinement, la précarité numérique (déficit d'équipement et de connexion) et le manque de maîtrise de certains usages numériques au sein de la population étudiante ont cruellement remis au jour les inégalités au sein de la population étudiante. Certains étudiants ne peuvent bénéficier de l'enseignement distanciel ou alors dans des conditions dégradées (ex. suivre ses cours en visioconférences sur son smartphone). D'autres se « noient » dans les multiples outils numériques utilisés (outils de visioconférences différents selon les enseignants, salons vocaux, outils collaboratifs, intranet, etc.), sans compter la gestion de leur boîte mail largement utilisée par les administrations des établissements d'enseignement supérieur et les enseignants pour diffuser les informations aux étudiants.

Les aides numériques mises en place prennent différentes formes :

- des **aides financières** à l'achat d'un ordinateur ou des forfaits pour une meilleure connexion internet, comme l'Université de Bordeaux après analyse des dossiers en commission d'aide sociale, la Région Ile-de-France pour les étudiants boursiers, l'Université de Lyon dans le cadre de son fonds de soutien à la précarité numérique des étudiants soutenu par la Métropole de Lyon, etc.
- des **prêts d'ordinateurs** fléchés aux étudiants les plus vulnérables (boursiers, étudiants de première année, ceux connus de l'aide sociale), comme la Région Nouvelle Aquitaine, l'Université de Paris, la bibliothèque de l'Université Lyon 3, etc.



- des **distributions d'équipements et de recharges mobile/internet**, comme dans la cadre de l'opération #ConnexionUrgence d'Emmaüs Connect, en partenariat avec SFR, le ministère de l'Enseignement supérieur et du groupe La Poste...
- la **mise à disposition d'espaces de travail**, afin que les étudiants puissent étudier dans de bonnes conditions à l'instar du Crous de Paris et de la Ville de Paris (<https://www.paris.fr/pages/confinement-les-dispositifs-pour-les-etudiants-15717>).

Concernant les usages, les aides paraissent plus rares et éparées. Elles reposent encore souvent sur des réponses... accessibles en ligne (conseils, tutoriels, forums...) et des aides entre pairs.

■ Mieux soutenir et accompagner psychologiquement

Si au 1^{er} confinement, de nombreux étudiants avaient renoncé aux soins, on observe une forte hausse des demandes de rendez-vous auprès des services de santé universitaires à partir de septembre 2020. Ces besoins d'accompagnement psychologique se heurtent à plusieurs limites de notre système de prévention et de soin actuel.

D'une part, la saturation des services de santé universitaire qui proposent un soutien spécialisé sur les campus et/ou orientent vers des Centres Médico-Psychologiques, des Bureaux d'Aide Psychologique Universitaire... Les associations étudiantes font état de la raréfaction des créneaux de consultations disponibles, comme le pointe

« Les services de santé universitaire ne sont pas dimensionnés pour faire face aux besoins des étudiants, particulièrement en matière de santé mentale. »

Buffet, 2020

le rapport parlementaire (Buffet, 2020). Les ressources humaines des services de santé universitaires semblent clairement sous-dimensionnées pour la population étudiante. On compte un médecin de santé universitaire pour près de 16 000 étudiants et un psychologue universitaire pour 30 000 en France, contre un psychologue pour 1 500 aux États-Unis, comme le préconisent les recommandations internationales (Nightline, 2020).

D'autre part, la méconnaissance des jeunes des associations qui pourraient leur apporter de l'aide en cas de besoin est importante : seul un jeune de 15-25 ans sur 5 déclare en connaître (Fondation Ramsay Santé, 2020).

Dans ce contexte difficile, les structures universitaires et associatives tentent de faire face à l'afflux de demandes en s'appuyant sur :

- des **consultations gratuites sur présentation de la carte étudiante par les Services de santé universitaires** (SSU) ou SUMPPS (service universitaire de médecine préventive et de promotion de la santé) présents dans toutes les universités. Au sein des SUMPPS, des étudiants relais-santé (ERS), formés et rémunérés, peuvent aider, notamment pour une première prise d'information.

- des **consultations remboursées par la sécurité sociale dans les Bapu** (Bureau d'aide psychologique universitaire) présents dans 17 universités en France. Le BAPU de Clermont-Ferrand observe une hausse de 30 % de demandes (L'Étudiant, 2021)
- la mise en place par l'association Nightline France d'un **site pour aider les étudiants à prendre soin de leur bien-être psychologique** : www.soutien-etudiant.info/. Ce projet a été réalisé avec le soutien de la Conférence des Présidents d'Université, le CNOUS, le ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, le Ministère de la Santé et des Solidarités, l'ADDSU, le réseau RESSPET. Cette association existe depuis 2017, gère des lignes d'écoute nocturnes à destination des étudiants en français et en anglais et mène des actions de communication et de prévention pour libérer la parole sur la santé mentale des étudiants en France. Elle est présente également sur Instagram (@nightlinefrance). Le site **recense tous les soutiens psychologiques gratuits disponibles dans les 30 académies de France**, ainsi que les lignes d'écoute nationales et propose des conseils pour s'occuper de sa santé mentale. Nightline France a renforcé son service d'écoute (par téléphone ou tchat, de 21h à 2h30) tenu par des étudiants bénévoles de l'association et présent à Lille, Lyon, Toulouse, Paris et Saclay.



D'autres initiatives publiques et gratuites sont à signaler :

- les **centres médico-psychologiques** (CMP) ouverts à tous offrent des consultations gratuites : les points accueil écoute jeune, les Maisons des adolescents ou les Espaces santé jeunes (jusqu'à 25 ans).
- la **promotion du Fil santé jeunes** (0 800 23 52 36) entre 9h et 23h, dispositif existant financé par Santé Publique France et la Direction Générale de la Cohésion Sociale.
- le déploiement progressif à partir de février 2021 du **« chèque d'accompagnement psychologique »** qui permet l'accès à trois consultations auprès d'un psychologue sans avance de frais, suite à l'annonce du Président Emmanuel Macron du 21 janvier 2021. Une plateforme dédiée a été mise en place (<https://santepsy.etudiant.gouv.fr/>) : l'étudiant est invité à consulter un médecin généraliste ou un médecin de son Service de Santé Universitaire pour être orienté vers un accompagnement psychologique. Puis il choisit un psychologue, parmi la liste des professionnels volontaires et agréés par le Service de Santé Universitaire, qui le suivra pendant 3 séances de 45 minutes. Le médecin peut renouveler ces séances si besoin. Fin avril, il y avait plus de 1 500 professionnels partenaires.



■ Prévenir... par tous les moyens !

Les universités ont déployé divers dispositifs pour venir en aide aux étudiants et prévenir des troubles psychiques. L'Université de Strasbourg s'est appuyée entre autres sur des **étudiants relais pour favoriser l'échange entre pairs**. Certains étudiants ont en effet du mal à faire la démarche de solliciter un psychologue ou à parvenir à décrocher un rendez-vous. Ce principe a été renforcé à la suite de l'annonce du Premier ministre, Jean Castex, le 12 novembre 2020 *« avec la création de 1.600 emplois étudiants entre novembre et janvier au sein des Crous. Objectif : la présence de deux référents étudiants dans chacune des 800 résidences universitaires. Ils informeront notamment sur les aides existantes ou redirigeront vers les services compétents »*, (L'Étudiant, 2020).

Outre l'orientation vers des professionnels de santé et des associations de prévention et de soutien, l'Université de Lyon dispense sur son site Internet **des conseils** pour « garder le rythme », « prendre soin de vous, prendre du temps pour vous », « s'informer, oui, mais pas à longueur de journée », **des programmes sportifs** du Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives de Lyon 1, etc. Elle relaie également le dispositif de prévention de l'Institut Bergeret : **des ateliers collectifs de prévention en ligne** pour tous les étudiants de la Métropole organisés avec le soutien de la Métropole de Lyon de décembre 2020 à juin 2021 et **des « Psy-Lives-Insta »** (@ecouteetudiantslyon sur Instagram) pour faire face au stress (<https://www.universite-lyon.fr/vie-des-campus/bien-vivre-dans-nos-campus/sante-des-etudiants/en-presentiel-comme-en-distanciel-prenez-soin-de-votre-sante-mentale-192345.kjsp?RH=CAMPUS>).

Des universités, à l'instar de l'université de Picardie Jules Verne, rappellent les vertus de la **méditation** via des applications du type Petit Bambou, ou encore de la **sophrologie**, via des séances collectives mises à disposition gratuitement par la sophrologue du SSU (<https://www.u-picardie.fr/>).

L'Université Paris-Saclay a mis en place **une ligne d'écoute nocturne gratuite** (Nightine Saclay) et **divers ateliers et réunions virtuelles pour aider les étudiants à traverser cette période difficile** (sophrologie, yoga, théâtre...) (<https://www.universite-paris-saclay.fr/>).

Les associations sont nombreuses également à développer des **activités visant à soutenir moralement et psychologiquement les étudiants, parfois en complément de leur cœur d'activité**. Par exemple, le Collectif de Solidarité Étudiante, créée le 17 juin 2020 par des enseignantes de l'Université Jean Moulin Lyon 3 et le concours de diverses associations étudiantes, propose des produits alimentaires et d'hygiène, puis a mis en place un service d'écoute par des psychologues et psychothérapeutes professionnels. Les Jeunes Catholiques de Lyon ont mis en place un système de parrainage afin de rompre l'isolement des jeunes et de les mettre en relation avec des volontaires proposant échanges, promenades, déjeuners...

Soulignons enfin le **rôle des syndicats étudiants** qui compilent et orientent vers les dispositifs d'accompagnement psychologique et les nombreuses actions nationales et locales susceptibles de venir en aide aux étudiants.

De l'importance des ressources psychologiques individuelles

Pouvant paraître insuffisantes face aux enjeux, les actions évoquées ci-dessus contribuent pourtant à développer ou renforcer le capital psychologique des étudiants. Ces ressources personnelles sont essentielles pour se sentir capables de traverser une période difficile (auto-efficacité), s'y adapter avec plus d'espoir et d'optimisme (fixation d'objectifs), mieux gérer l'imprévu et l'incertitude... (Choisay et Fouquereau, 2020).

■ Lutter contre la sédentarité en réinventant l'offre sportive

Comme leurs confrères des autres disciplines, les enseignants d'éducation physique et sportive, dans les grandes écoles et les universités, ont eu recours aux outils numériques pour maintenir à distance la continuité des activités sportives interdites en présentiel (voir le recensement des initiatives des acteurs du supérieur <https://services.dgesip.fr/l19/T11/>) : cours synchrones (renforcement musculaire, fitness, yoga, etc.), cours asynchrones, applications pour tester sa condition physique (ex. «Tous en forme»)...

« Bouger est vital pour notre santé » a rappelé le cardiologue François Carré, soucieux des dégâts causés par le manque d'activité physiques, auditionné par le Sénat en janvier 2021.

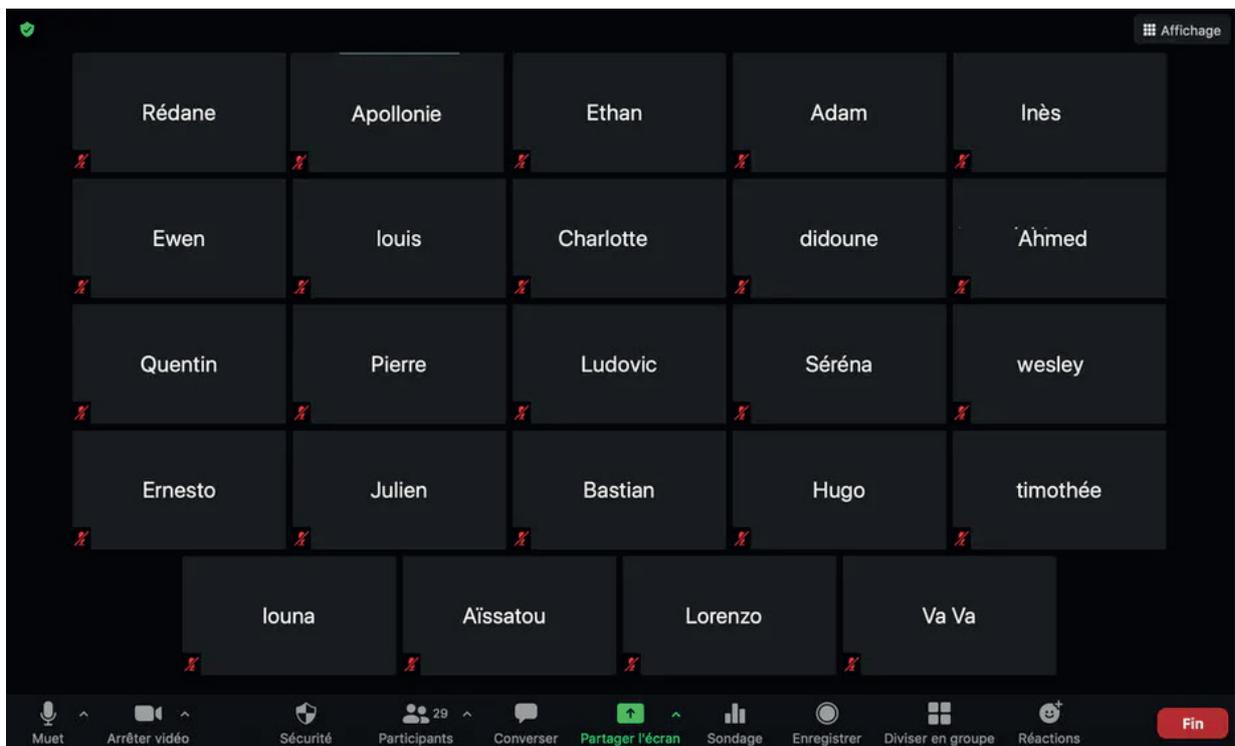
Mais aux difficultés de l'enseignement à distance, s'ajoutent l'accueil réservé de certains étudiants pour ces activités qui ne sont pas toujours obligatoires, le manque de motivation, le changement des habitudes, les difficultés rencontrées pour travailler les cours obligatoires... Difficile de lutter contre l'absentéisme et de promouvoir l'importance de maintenir une activité physique dans ces conditions !

Parmi l'offre proposée, *« c'est bien le fait de **vivre l'activité physique en direct et en groupe** qui a généré le plus de plaisir et d'enthousiasme »*, constate Franck Luccisano, professeur d'éducation physique. Dans ce registre, la Fédération sportive du sport universitaire a proposé des pratiques hybrides, à la fois physiques et numériques, très appréciées : course à pied connectée U'RUN (970 000 km parcourus par 13 500 étudiants inscrits et 450 établissements classés), course sur vélos connectés U'RIDE, compétition de rameurs connectés U'ROW...

■ Enrichir l'expérience du distanciel et prévenir les pièges du « tout numérique »

Après plusieurs mois de cours à distance, certains experts et enseignants partagent des ressources pour mieux enseigner dans ces conditions, tirer parti des outils numériques et en déjouer les pièges. Florilège de bonnes pratiques (Billouard-Fuentes, 2020 ; Dubois, 2021 ; Bobroff, Bouquet et Parmentier, 2021) :

- **Établir et partager avec les étudiants des règles de fonctionnement claires** : caméras allumées, micros coupés, participer par le chat ou demander la parole, partage en sous-groupes pour échanger avec tous les étudiants...
- **Remettre de l'interactivité, de l'humain et de l'informel** : encourager l'échange, diminuer la cadence sans affecter la qualité, instaurer une ambiance propice à la réflexion, ouvrir la salle virtuelle plus tôt et plus tard pour permettre les échanges informels
- **Varié les séquences de cours sans multiplier les outils** : envoyer les contenus à l'avance, alterner supports audios et visuels, utiliser les options de sondage, le tchat, des activités « brise-glace », les quizz, des jeux, etc. Ceci implique une bonne appropriation des enseignants comme des étudiants.
- **Partager entre collègues enseignants** pour échanger ses bonnes pratiques, se sentir moins seuls et améliorer son vécu du distanciel. Les étudiants ne sont pas les seuls à souffrir du distanciel.



Comment échapper aux webcams fermées ? (Bobroff, Bouquet et Parmentier, 2021)

■ Préserver l'employabilité des jeunes : orientation, stages, recherche d'emploi...

Les services d'aides à l'insertion professionnelle des universités ont adapté leur offre pour **accompagner les étudiants et jeunes diplômés dans leurs recherches d'emploi ou de stage et regonfler leur motivation** : accompagnement plus individualisé, ateliers en présentiel (petits groupes) et en distanciel, coaching, déclinaison à distance des événements mettant en relation entreprises et étudiants... Les intervenants proposent des temps d'écoute sur le moral et les éventuelles fragilités des étudiants (ex. « comment allez-vous ? Comment vivez-vous cette période ? ») avant de commencer le travail sur la lettre de motivation ou la préparation d'un entretien.

Les universités ont fait preuve aussi de **plus de souplesse** en permettant de décaler les dates de stage ou en assouplissant les conditions de validation.

Des collectivités se sont également mobilisées pour **inciter les entreprises à accueillir des stagiaires** malgré la crise : campagnes de communication en direction des entreprises, plateforme d'offres de stages (ex. <https://choisirmonstage-paysdelaloire.fr/>), *speed dating* en collaboration avec des CCI et/ou des clubs d'entreprises, etc.

Lancé en juillet 2020, le plan « 1 jeune 1 solution » mis en place par le gouvernement vise à « accompagner, former et faciliter l'entrée dans la vie professionnelle de tous les jeunes, sur tous les territoires ». Cela se traduit par des aides financières (ex. prolongation partielle de la bourse

Le Club des entreprises de l'Université Savoie Mont Blanc se mobilise pour accompagner les étudiants en difficulté de stage ou d'alternance :

- identification et recueil d'offres de stage conformes aux directives Covid-19
- mise à disposition d'offres via un career center en ligne accessible à tous
- boîte à outils en ligne et accompagnement personnalisé des étudiants
- organisation d'un job dating de l'alternance à distance.

(<https://www.club-entreprises.univ-smb.fr/>)

de jeunes diplômés pendant leur recherche d'emploi), des dispositifs d'insertion (ex. Contrat Initiative Emploi), de l'accompagnement personnalisé (ex. mise en situation professionnelle dans le secteur associatif ou public, la compensation de charge pour les entreprises qui recrutent, etc. (<https://www.1jeune1solution.gouv.fr/>)).

■ Et la Métropole de Lyon ?

Pour aider les étudiants à faire face à la crise sanitaire, la Métropole de Lyon et ses partenaires ont déployé des actions concrètes dans tous les registres déjà évoqués. Toutes les informations relatives à ces aides sont rassemblées sur le site lyoncampus.com, relayées par la newsletter [lyoncampus](http://lyoncampus.com) et facilement accessibles sur les réseaux sociaux : Facebook, Twitter et Instagram. Voici une revue (non exhaustive) des dispositifs d'aides métropolitaines à destination des étudiants du territoire.

Besoins de 1^{ère} nécessité : alimentation, logement

La Métropole apporte son soutien aux initiatives solidaires étudiantes et associatives, via des subventions, le prêt de locaux et la communication autour de ces initiatives :

- soutien à 6 associations : Secours catholique, Croix-Rouge, Restaurants du cœur, Secours populaire, Banque alimentaire, GAELIS (groupements des associations et élus étudiants indépendant et solidaires). Plus de 15 000 colis ont été distribués depuis le début de la crise sanitaire.
- mise à disposition de locaux, notamment la Halle Debourg (Lyon 7^e) pour la distribution alimentaire.

Malgré sa fermeture au public, la Maison des Étudiants de la Métropole de Lyon (<https://www.lyoncampus.com/s-impliquer/la-maison-des-etudiants-de-la-metropole-de-lyon>) accueille des initiatives solidaires : colis EMF Lyon (Étudiants Musulmans de France), repas gratuits de Je marche pour toi, distributions de produits locaux et bio à prix accessibles de Vrac, brocantes gratuites de Univert Lumière, bourses aux objets de ESN Cosmolyon...

Une cartographie numérique des initiatives solidaires étudiantes

Il n'est pas simple de trouver de l'aide lorsque l'on est fragilisé. C'est pourquoi la Métropole a développé, avec plusieurs associations partenaires (Vrac, BelleBouffe, Gaelis, Refedd, la Distrib des gros Colis...), cet outil de recensement des initiatives locales contre la précarité étudiante. Régulièrement mis à jour, il permet aux étudiants de trouver des lieux où se nourrir et s'équiper à moindre coût et des contacts de structures pour être aidé et/ou aider. (<https://www.lyoncampus.com/vivre/se-nourrir/annuaire-alimentation-et-precarite-etudiante>)

Dans le champ du logement, la Métropole a créé et prolongé (budget total de 1,3 M€) le Fonds de solidarité logement (FSL), auquel les étudiants sont éligibles, pour les impayés de loyers et de charges. La Métropole a également demandé au Crous, aux bailleurs sociaux et privés d'appliquer un principe de tolérance sur les retards de paiement des loyers pour quelques mois. Lyon Campus rappelle également que tout étudiant en difficulté peut contacter les services sociaux du Crous, notamment pour des demandes financières.

Aides numériques

Pour permettre la continuité pédagogique et éviter le décrochage, la Métropole de Lyon a apporté une aide supplémentaire en mars 2021 de 250 000 € à l'aide exceptionnelle d'avril 2020 (soit 750 000 € au total) pour l'équipement numérique et la connexion des étudiants, mis en œuvre par l'Université de Lyon. Chaque établissement d'enseignement supérieur a la charge d'attribuer cette aide aux étudiants au regard de leur situation financière (250 € maximum).

La Métropole soutient aussi le dispositif d'urgence #ConnexionD'Urgence porté par Emmaüs Connect pour financer des ordinateurs portables et des cartes de connexion internet. Le Secours populaire a dédié une partie de sa subvention métropolitaine à l'équipement informatique d'étudiants.

Soutien et accompagnement psychologique

Les dispositifs d'accompagnement psychologique sont recensés sur Lyon Campus. Citons notamment :

- les **services de santé universitaire** sont bien évidemment mobilisés pour aider les étudiants à prendre soin de leur santé, dans toutes ses dimensions.
- Le **Dispositif Santé Psy Étudiant**. Lancé au niveau national, ces « chèques d'accompagnement psychologique » permettent de bénéficier d'une série de trois consultations gratuites, sans avance de frais, avec un psychologue.
- le **Dispositif d'écoute et de soutien gratuit pour les étudiants de la Métropole**, développé par la Fondation ARHM (action recherche handicap et santé mentale) et l'Institut régional Jean Bergeret, spécialisés en prévention en santé mentale, propose des entretiens individuels, en ligne ou par téléphone avec un psychologue ; des ateliers collectifs de prévention en ligne, animés par un psychologue et des jeunes volontaires en service civique, sur des thèmes variés (conduites à risques, gestion du stress, etc.) ; des Psy-Live-Insta pour faire face au stress (gérer son attention et l'instant présent, retrouver le sommeil, etc.).
- Les permanences d'accompagnement psychologique de la fondation ARHM au sein de cinq Maisons de la Métropole (Vénissieux, Lyon 3^e, Givors, Grigny et Vaulx-en-Velin).

Le dispositif d'écoute et de soutien gratuit métropolitain

- 235 étudiants reçus en consultations individuelles avec un psychologue et 207 pris en charge.
- 96% des personnes accompagnées sont satisfaites et estiment que ce soutien leur est utile.
- 8 Psy-Live-Insta avec une moyenne de 290 participants par séance.

(entre le 1^{er} décembre 2020 et le 15 février 2021)

La Métropole a récemment renouvelé son soutien au dispositif d'écoute et de soutien de la fondation ARHM et l'Institut Région Jean Bergeret avec une subvention de 80 000 euros pour que le dispositif perdure après juin 2021 (délibération n°2021-0560 du Conseil de Métropole).

- de nombreux autres dispositifs d'écoute, d'entraide et d'accompagnement sont répertoriés sur **Lyon Campus**.

Citons enfin le **Bus Info Santé Social de la Métropole**, qui, en partenariat avec le CROUS, l'Institut Régional Jean Bergeret et les services de santé universitaires, se déplace depuis mars 2021 sur les différents campus pour aller à la rencontre de la population étudiante, échanger et informer sur les questions de santé, mais aussi distribuer de masques, gels, protections périodiques, kits de secours, kits sommeil.

Stages et jobs

1 000 stages et 500 emplois saisonniers ont été proposés cette année à la Métropole de Lyon (candidatures closes).

La Métropole mobilise aussi les petites entreprises et les grands groupes pour qu'ils proposent des stages aux étudiants.

Lyon Campus assure également la veille et la publication des rendez-vous jobs du moment, des offres de volontariat en service civique ou encore des appels à projets/concours d'étudiants

afin de rendre visible des pistes intéressantes pour les étudiants en situation de rupture économique et académique.

Aides pour les transports

La Métropole a proposé au comité syndical du Sytral plusieurs mesures afin de réduire les dépenses de transports des étudiants : résiliation de leur abonnement annuel sans frais et avec remboursement des mois restants dès mars 2021, remboursement des mois de janvier et février 2021 en plus de la résiliation de leur abonnement sans frais avec remboursement des mois restants pour les étudiants boursiers ou bénéficiaires d'une aide financière d'urgence du Crous ou de la Région Auvergne Rhône-Alpes.

À partir de septembre 2021, le prix de l'abonnement annuel 18-25 ans baisse et passe de 32,5 € à 25 € par mois. Un nouveau titre à 10 € par mois est créé pour les étudiants boursiers ou bénéficiant de l'aide d'urgence annuelle du Crous.

5. En guise de conclusion : Assistons-nous à la naissance d'une génération Covid ?



C'est possible, car historiquement, les grands événements, tels que les guerres, les crises, les bouleversements historiques, conduisent souvent à l'émergence de phénomènes générationnels. La crise sanitaire pourrait être cet événement fondateur d'une « Génération Covid », déjà annoncée par les médias. Même si la crise est toujours en cours, des signaux plaident déjà en faveur d'une rupture générationnelle.

D'une part, les jeunes seront certainement largement confrontés aux conséquences économiques et sociales, en raison des perturbations des enseignements, du risque d'aggraver les inégalités scolaires, des difficultés à entrer sur le marché du travail (stages, intérim, 1^{er} contrat) en particulier pour les moins qualifiés. D'autre part, ces difficultés pourraient se conjuguer à une remise en cause des choix des générations au pouvoir, par exemple avoir mis en danger leur avenir afin de préserver les personnes plus âgées au moment de la pandémie (Galland, 2020 a). Actuellement, il nous semble impossible d'interroger ce choix, mais qu'en sera-t-il demain si les effets économiques et sociaux de la crise sont hors de contrôle, si la crise accélère le déclassement de cette génération ? Enfin, la crise semble attiser les questionnements sur des sujets aussi divers que la mondialisation et ses conséquences (ex. débats sur l'origine du virus SARS-CoV-2, approvisionnement en masques et en vaccins), les priorités à donner en termes de prévention santé et de libertés individuelles, le rapport au travail...

Il reste à voir si une large partie des jeunes, et non une petite frange engagée, remettra en question les choix des générations antérieures et montrera une adhésion forte à des causes pour lesquels les adultes resteront en retrait ou s'opposeront (Galland, 2020 b). L'avenir nous le dira.

10. Ressources bibliographiques

- Billouard-Fuentes Delphine, 2020, *La visioconférence, une bonne alternative aux cours en amphi ?*, The Conversation, consulté le 5 avril 2021 ; <https://theconversation.com/la-visioconference-une-bonne-alternative-aux-cours-en-amphi-134876>
- Bobroff Julien, Bouquet Frédéric et Parmentier Jeanne, 2021, *Témoignage : cinq idées pour enseigner autrement*, The Conversation, consulté le 5 avril 2021 ; <https://theconversation.com/temoignage-cinq-idees-pour-enseigner-a-distance-autrement-151900>
- Buffet Marie-George (rapporteuse), 2020, Rapport fait au nom de la commission d'enquête pour mesurer et prévenir les effets de la crise du Covid-19 sur les enfants et la jeunesse, https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/15/rapports/ceccovidj/l15b3703_rapport-enquete#
- Brut, 2020, Le président de la République Emmanuel Macron répond à Brut, consulté le 10 février 2021 ; <https://www.brut.media/fr/news/replay-le-president-de-la-republique-emmanuel-macron-repond-a-brut--6aef2ca4-a4d3-47a0-9c71-f92299239ea1>
- Cabut Sandrine & Santi Pascale, 2021, *Alcool, tabac, drogues, médicaments... une crise sanitaire sous influences*, consulté le 29 mars 2021 ; https://www.lemonde.fr/sciences/article/2021/02/23/alcool-tabac-drogues-medicaments-les-addictions-autre-degat-collateral-du-covid-19_6070854_1650684.html
- Choisy Frédéric & Fouquereau Evelyne, 2020, *Face à la pandémie : l'importance des ressources psychologiques individuelles*, The Conversation, consulté le 5 avril 2021 ; <https://theconversation.com/face-a-la-pandemie-limportance-des-ressources-psychologiques-individuelles-136870>
- CONRUYT Claire, 2020, *Covid-19 : face à la détresse psychologique des étudiants*, Caroline Combes lance l'alerte, Le Figaro Étudiants 13/01/2021 ; https://etudiant.lefigaro.fr/article/covid-19-face-a-la-detresse-psychologique-des-etudiants-caroline-combes-lance-l-alerte_5ee1af6e-54dd-11eb-a135-bf520e81ac1c/
- CPU, 2020, *Universités : il faut sortir du confinement dès le mois de janvier*, consulté le 10 février 2021 ; <http://www.cpu.fr/actualite/universites-il-faut-sortir-du-confinement-des-le-mois-de-janvier/>
- Crous, 2020, *Covid-19. Au service des étudiants en situation de précarité, les Crous plus que jamais mobilisés*. Communiqué de presse du 4 mai 2020, consulté le 15 février ; https://www.etudiant.gouv.fr/sites/default/files/imported_files/document/CP_LesCrous-point_sur_les_aides_4_mai_2020A_1281175.pdf
- Dagnaud Monique, 2020, *La génération des destins brouillés*, 24 novembre 2020, consulté le 6 avril 2021 <https://www.telos-eu.com/fr/societe/la-generation-des-destins-brouilles.html>
- Dal'Secco E & Rogeret C, 2020, *Crise Covid : suicides en baisse, c'est l'effet « sidération »*, 28 novembre 2020, consulté le 15 février 2021 <https://informations.handicap.fr/a-crise-covid-suicides-baisse-effet-sideration-13436.php>
- Debout Michel, 2020, *Suicide : l'autre vague à venir du coronavirus ?*, Fondation Jean Jaurès, 6 novembre 2020, consulté le 15 février 2021 ; <https://jean-jaures.org/nos-productions/suicide-l-autre-vague-a-venir-de-la-covid>
- Dubois Louis-Étienne, 2021, *Formation à distance : évitez de sombrer dans la « technofolie » !*, The Conversation, consulté le 5 avril 2021 ; <https://theconversation.com/formation-a-distance-evitez-de-somber-dans-la-technofolie-151465>

- Figaro Étudiant, 2020, *Sept étudiants sur dix sont inquiets pour leur santé mentale*, publié le 10 décembre 2020, consulté le 22 février 2020 ; https://etudiant.lefigaro.fr/article/sept-etudiants-sur-dix-sont-inquiets-pour-leur-sante-mentale_e2d6f88c-3adf-11eb-9abd-077069581073/
- Fondation Ramsay, 2020, *Suicide des jeunes : l'autre urgence. 44 % des 15-25 ont déjà été confrontés au suicide*, communiqué de presse du 12 novembre 2020, <https://presse.ramsayds.fr/>
- France Info, 2021, *Fatigue pandémique : qu'est-ce que ce syndrome apparu avec le Covid-19 (et comment l'éviter) ?*, consulté le 10 février 2021 ; https://www.francetvinfo.fr/sante/maladie/coronavirus/confinement/fatigue-pandemique-qu-est-ce-que-ce-syndrome-apparu-avec-le-covid-19-et-comment-l-eviter_4280895.html
- Galland Olivier, 2020 a, *Y aura-t-il une génération Covid ?*, The Conversation, consulté le 6 avril 2021 <https://theconversation.com/y-aura-t-il-une-generation-covid-138339>
- Galland Olivier, 2020 b, *Un nouveau fossé des générations ?*, Telos, consulté le 6 avril 2021 <https://www.telos-eu.com/fr/societe/un-nouveau-fosse-des-generations.html>
- HAS, 2017, *Recommandation de bonne pratique. Épisode dépressif caractérisé de l'adulte : prise en charge en soins de premier recours*, consulté le 25 janvier 2021 https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2017-10/depression_adulte_argumentaire_diagnostic.pdf
- Ifop-Astrée, 2021, *Les Français et la solitude. Baromètre*, consulté le 9 janvier 2021 ; <https://www.astree.asso.fr/fr/decouvrir-astree/journee-des-solitudes/etudejds2021>
- Knight Rod, Jauffret-Roustide Marie, Bolduc Naseeb, Coulaud Pierre-Julien, 2020, *Irresponsables, égoïstes, négligents... En finir avec les stéréotypes sur les jeunes et la Covid-19*, consulté le 15 février 2021 <https://theconversation.com/irresponsables-ego-stes-negligents-en-finir-avec-les-stereotypes-sur-les-jeunes-et-la-covid-19-150854>
- LALLEMENT Emmanuelle, 2021, *La fête est une nécessité pour le lien social, d'autant plus quand celui-ci es en train de se faire, pendant la jeunesse*, Le Monde 17/03/2021, consulté le 31 mars 2021 https://www.lemonde.fr/societe/article/2021/03/17/la-fete-est-un-element-essentiel-de-fondement-et-de-renforcement-du-lien-dans-les-societes-humaines_6073478_3224.html
- LEBRETON France, 2021, *Covid-19, la fatigue pandémique prend de l'ampleur*, La Croix 08/02/2021, consulté le 10 février 2021 <https://www.la-croix.com/France/Covid-grosse-fatigue-2021-02-08-1201139499>
- L'Étudiant, 2021, *Crise sanitaire : comment les universités accompagnent les étudiants en détresse ?*, consulté le 15 février 2021 <https://www.letudiant.fr/lifestyle/Sante-mutuelle-et-assurance/crise-sanitaire-comment-les-universites-accompagnent-les-etudiants-en-detresse.html>
- L'Étudiant, 2020, *Stress, solitude, dépression... Les étudiants sévèrement touchés par le confinement*, consulté le 15 février 2021 <https://www.letudiant.fr/lifestyle/Sante-mutuelle-et-assurance/solitude-depression-les-etudiants-sont-severement-touche-par-le-confinement.html>
- LIOTARD Philippe, 2021, *Journal de corps confinés. Étudiante, étudiant, 18 ans à l'enfermement*, billet du 11 janvier 2021 du blog « Corps Culture Éducation », consulté le 10 février <https://philippe-liotard.blogspot.com/2021/01/etudiante-etudiant-dix-huit-ans.html>
- LUCCISANO Franck, 2021, *Sédentarité : des initiatives pédagogiques pour atténuer la souffrance des étudiants*, The Conversation, consulté le 5 avril 2021 <https://theconversation.com/sedentarite-des-initiatives-pedagogiques-pour-attenuer-la-souffrance-des-etudiants-157923>

- Macron Emmanuel, 2020, Allocution télévisée du 24 novembre 2020, consultée le 10 février 2021 ; <https://www.elysee.fr/emmanuel-macron/2020/11/24/adresse-aux-francais-24-novembre>
- Morvan Yannick et Frajerman Ariel, 2020, *Pourquoi la souffrance psychologique des étudiants est difficile à appréhender*, consulté le 28 janvier 2021 ; <https://theconversation.com/pourquoi-la-souffrance-psychologique-des-etudiants-est-difficile-a-apprehender-149590>
- Morvan Yannick, Mignon Doriane & Chaumette Boris, 2019, *La santé psychique des étudiants : quels points de vue (à l'OVE) ?*, Présentation aux Rendez-vous de la santé étudiante 2019 (Université Dauphine), consulté le 28 janvier 2021 ; <https://osf.io/294td/>
- Nightline, 2020, *En parler mais à qui ? Trop peu de psychologues pour les étudiant.e.s*, consulté le 5 avril 2021 ; www.nightline.fr/sites/default/files/publications/2020-11/2020-11-16_Nightline-France_rapport_ETPT.pdf
- Odexa-Backbone consulting, enquête pour France info, le Figaro et France bleu, 2021, *Covid-19 : les jeunes ne voient pas le bout du tunnel*, consulté le 5 avril 2021 ; <http://www.odoxa.fr/sondage/covid-19-jeunes-ne-bout-tunnel/>
- OMS, 2018, *La santé mentale : renforcer notre action*, consulté le 25 janvier 2021 ; <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- OMS, 2020, *Comment lutter contre la lassitude face à la pandémie et raviver le soutien de la population en faveur des mesures de prévention contre la Covid-19*, consulté le 9 février 2021 ; <https://www.euro.who.int/fr/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/news/news/2020/10/how-to-counter-pandemic-fatigue-and-refresh-public-commitment-to-covid-19-prevention-measures>
- OVE, 2016, *Conditions de vie des étudiants (enquête)*, consulté le 5 février 2021 ; <http://www.ove-national.education.fr/enquete/enquete-conditions-de-vie/>
- OVE, 2020, *La vie d'étudiant confiné (enquête)*, consulté le 5 avril 2021 ; <http://www.ove-national.education.fr/publication/la-sante-pendant-la-pandemie-de-covid-19/>
- OVE Infos, 2020, *La vie étudiante au temps de la pandémie de Covid-19 : incertitudes, transformations et fragilités*, OVE Infos n°42 septembre 2020
- PUDELKO Béatrice, 2020, *Les étudiants disent ne pas avoir la tête aux études... Qu'en dit la science ?*, The Conversation, consulté le 1er février 2021 ; <https://theconversation.com/les-etudiants-disent-ne-pas-avoir-la-tete-aux-etudes-when-dit-la-science-135802>
- ROUX Nicolas, 2020, *Avoir 20 ans en 2020 : quand la Covid-19 révèle les inégalités entre les jeunes*, The Conversation, consulté le 9 février 2021 ; <https://theconversation.com/avoir-20-ans-en-2020-quand-la-covid-19-revele-les-inegalites-entre-les-jeunes-148292>
- UNEF, 2021, *Les étudiant.e.s meurent de faim et d'angoisse : 1.5 milliard pour nous sortir de la galère !* (pétition #DurDavoir20ans), consulté le 31 mars 2021 ; <https://unef.fr/les-etudiant-%c2%b7e-%c2%b7s-meurent-de-faim-et-dangoisse-1-5-milliard-pour-nous-sortir-de-la-galere/>
- ROMÉO Lou, 2020, *Covid-19 : la souffrance des étudiants, encore et toujours en télé-enseignement*, Rfi, consulté le 10 février 2021 ; <https://www.rfi.fr/fr/france/20201212-covid-19-la-souffrance-des-%C3%A9tudiants-encore-et-toujours-en-t%C3%A9l%C3%A9-enseignement>

- SANTI Pascale et CABUT Sandrine, 2021, *Anorexie, boulimie, aphagie... chez les jeunes, ces troubles du comportement alimentaire explosent avec la pandémie*, Le Monde Sciences, consulté le 31 mars 2021 ; https://www.lemonde.fr/sciences/article/2021/03/15/anorexie-boulimie-aphagie-chez-les-jeunes-ces-troubles-du-comportement-alimentaire-explosent-avec-la-pandemie_6073202_1650684.html

RETROUVEZ
TOUTES LES ÉTUDES SUR

[https://temps.
millenaire3.com/](https://temps.millenaire3.com/)

BLOG TEMPS & MODES DE VIE

M3 LA PROSPECTIVE
DE LA MÉTROPOLE DE LYON

GRANDLYON
la métropole



MIEUX CONCILER LES RYTHMES DE VIE A L'ÉCHELLE D'UN TERRITOIRE

TEMPS
& MODES DE VIE

MÉTROPOLE DE LYON
DIRECTION DE LA PROSPECTIVE
ET DU DIALOGUE PUBLIC
20 RUE DU LAC - 69399 LYON CÉDEX 03