



Série « La psychologie peut vous aider » : Conseils aux étudiants en psychologie relativement à la COVID-19

Au fur et à mesure que la situation de la COVID-19 évolue dans le monde, la vie quotidienne des étudiants est de plus en plus perturbée : les cours ne sont plus donnés en personne, mais en ligne; les rencontres avec les amis et la famille sont interdites; l'accès à certaines ressources comme la bibliothèque universitaire, les services de counseling pour les étudiants ou d'autres locaux et endroits sur le campus ne sont plus accessibles; certains étudiants ont dû quitter leur résidence d'étudiants, rapidement, dans certains cas; les conférences en personne ont été annulées; les dates limites des concours et des demandes de subventions et de bourses ont été retardées; les internats, les résidences et les stages coopératifs/stages ont été annulés ou modifiés et des projets de recherche ont été interrompus.

Le présent document donne un aperçu du soutien financier accordé aux étudiants dans le contexte de la COVID au Canada ainsi qu'une synthèse des ressources pouvant aider les étudiants en psychologie à faire face aux répercussions du coronavirus sur leurs recherches, leur formation et leur travail universitaire.

La fiche d'information de la SCP qui porte sur le financement de la recherche dans le contexte de la COVID-19 (<https://cpa.ca/fr/corona-virus/cpa-covid-19-resources/>) renferme des renseignements détaillés sur le soutien du Canada en matière de financement de la recherche et de l'information provenant des bailleurs de fonds.

Information des trois organismes subventionnaires du Canada

Les trois organismes fédéraux de financement (les Instituts de recherche en santé du Canada [IRSC], le Conseil de recherches en sciences naturelles et en génie [CRSNG] et le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada [CRSH]) surveillent de près l'évolution et l'impact de la COVID-19 et continuent de prendre les mesures nécessaires pour soutenir leurs titulaires de subventions, de bourses de recherche et de bourses d'études, soutenir leurs candidats, pairs évaluateurs et employés, protéger leur personnel et modifier leurs activités. Vous trouverez ci-dessous des liens conduisant aux messages des trois organismes.

- Message des trois organismes sur la COVID-19 (<https://cihr-irsc.gc.ca/f/51915.html>)
- Remboursement des frais de voyage non remboursables en raison des perturbations causées par la COVID-19 (<https://cihr-irsc.gc.ca/f/51898.html>) et (https://www.nserc-crsng.gc.ca/Media-Media/NewsDetail-DetailNouvelles_fra.asp?ID=1133)
- Financement des coûts permanents et marginaux des activités de recherche pendant la pandémie de COVID-19 (https://www.nserc-crsng.gc.ca/InterAgency-Interorganismes/TAFA-AFTO/guide-guide_fra.asp)
- Programme d'innovation dans les collèges et la communauté – Recherche appliquée en réponse rapide à la COVID-19 (https://www.nserc-crsng.gc.ca/Innovate-Innover/CCI-COVID_fra.asp)
- Prolongation des subventions du CRSNG et du CRSH. Les établissements postsecondaires peuvent immédiatement approuver une prolongation d'un maximum de 12 mois de la période de validité





d'une subvention du CRSNG dont la période de validité a pris ou prendra fin entre le 1^{er} février 2020 et le 31 mars 2021, inclusivement.

Chaque organisme met également régulièrement à jour son site Web, en y ajoutant les messages des présidents et de l'information à jour destinée au milieu de la recherche.

- **IRSC** : <https://cihr-irsc.gc.ca/f/51917.html>
- **CRSH** : https://www.sshrc-crsh.gc.ca/news_room-salle_de_presse/covid-19-fra.aspx
- **CRSNG** : https://www.nserc-crsng.gc.ca/Media-Media/NewsDetail-DetailNouvelles_fra.asp?ID=1139

Soutien aux étudiants; dates limites des demandes de subvention et des concours de bourses d'études et de bourses de recherche

Le gouvernement du Canada a annoncé un soutien d'urgence important pour les étudiants et les nouveaux diplômés touchés par la COVID en élargissant les programmes pour les étudiants et les jeunes, en améliorant l'aide financière aux étudiants pour l'automne 2020, en créant la Prestation canadienne d'urgence pour les étudiants et la Bourse canadienne pour le bénévolat étudiant et en offrant de l'aide aux étudiants internationaux. Vous trouverez de l'information sur ce soutien ici : <https://www.canada.ca/fr/ministere-finances/nouvelles/2020/04/soutien-aux-etudiants-et-aux-nouveaux-diplomes-touche-par-la-covid19.html>.

Au début de mai, les trois organismes ont annoncé que les titulaires d'une bourse de formation en recherche (étudiants à la maîtrise et au doctorat et stagiaires postdoctoraux) peuvent reporter la date d'entrée en vigueur de leur bourse ou demander une interruption non payée, pour une période pouvant aller jusqu'à quatre mois, en raison de la pandémie de COVID-19 <https://cihr-irsc.gc.ca/f/42405.html>. Les titulaires d'une bourse au niveau de la maîtrise ou au niveau du doctorat peuvent faire concorder le report avec la prochaine date d'entrée en vigueur d'une bourse (soit le 1^{er} mai 2021, le 1^{er} septembre 2021 ou le 1^{er} janvier 2022). Les organismes continueront d'appuyer les titulaires d'une bourse de formation en recherche qui, en raison des défis que pose la pandémie de COVID-19, mènent des travaux de recherche uniquement à temps partiel. Les titulaires conservent leur bourse, et se verront verser le montant intégral de la bourse. Le montant des versements ne sera pas calculé au prorata, et la date de fin de la bourse ne sera pas modifiée.

Visitez les pages Web des programmes ci-dessous pour obtenir des renseignements supplémentaires sur les demandes de subventions et les concours de bourses d'études et de bourses de recherche suivants et sur les répercussions que la COVID pourrait avoir ou non sur les dates limites de présentation des demandes :

- Programme de bourses d'études supérieures du Canada au niveau de la maîtrise (https://www.nserc-crsng.gc.ca/Students-Etudiants/PG-CS/CGSM-BESCM_fra.asp).
 - La publication des résultats dans le Portail de recherche est reportée et passe du 1^{er} avril au 15 avril 2020.



- Programme de bourses d'études supérieures du Canada au niveau du doctorat (https://www.nserc-crsng.gc.ca/Students-Etudiants/PG-CS/CGSD-BESCD_fra.asp)
- Bourses d'études supérieures du Canada Vanier (<https://vanier.gc.ca/fr/home-accueil.html>)
- Bourses postdoctorales Banting (<https://banting.fellowships-bourses.gc.ca/fr/home-accueil.html>)
 - Le lancement du concours de 2020 est reporté au 1^{er} juin 2020. La date limite pour la présentation des demandes reste à confirmer.
- Suppléments pour études à l'étranger Michael-Smith https://www.nserc-crsng.gc.ca/Students-Etudiants/PG-CS/CGSForeignStudy-BESCEtudeEtranger_fra.asp
- Bourses de recherche de 1^{er} cycle (BRPC) du CRSNG.
 - La date limite de dépôt des demandes a été suspendue et le CRSNG continuera d'accepter les demandes au-delà du 1^{er} mai 2020, et ce, sans pénalité. Le concours de l'été 2020 du programme de BRPC est maintenu, même si le stage est raccourci ou annulé. Si une université reste fermée en mai, les stages financés des titulaires d'une BRPC peuvent commencer lorsque l'université rouvrira ses portes en été; le CRSNG versera l'intégralité de la bourse. Le CRSNG étudie d'autres options, dans l'éventualité où les universités resteraient fermées en été, et encourage les étudiants et les directeurs de recherche à envisager la possibilité de travailler à distance.

Autres sources de financement

Il se peut que les étudiants reçoivent du financement de sources autres que les trois organismes (par exemple, financement provincial, associations, fondations, industrie privée, universités); dans ce cas, vérifiez auprès de votre fournisseur de financement pour évaluer les répercussions de la COVID sur votre financement de recherche et sur les dates limites.

Étudier à partir de la maison

Étant donné que les mesures de distanciation sont en place depuis des semaines et que les écoles sont passées à l'apprentissage virtuel, plusieurs étudiants ont déjà aménagé leur espace de travail à domicile. Néanmoins, vous trouverez ci-dessous quelques points à garder à l'esprit lorsque vous étudiez à la maison :

- **N'oubliez pas d'avoir des attentes réalistes** quant à votre travail et à vos progrès pendant une pandémie mondiale. Il est très normal de ne pas se sentir capable mentalement ou émotionnellement de produire des connaissances ou d'entreprendre des recherches pendant une crise mondiale.
- Si possible, **configurez un espace de travail réservé aux études**, dans lequel vous pourrez garder votre matériel pédagogique et suivre des cours virtuels ou des discussions de groupe, afin de séparer vos activités scolaires et votre vie personnelle. Lorsque vous configurerez votre espace de travail, tenez compte de l'aspect ergonomique.
- Prenez le temps de vous assurer que **vous disposez de toutes les ressources nécessaires** pour étudier efficacement, car cela pourrait contribuer à réduire les facteurs de stress potentiels. Par exemple,





installez tout logiciel requis sur votre ordinateur ou commandez un casque et une caméra Web pour suivre les cours en ligne. Si vous avez besoin de soutien et de ressources, communiquez avec votre professeur ou votre association étudiante.

- Dans la mesure du possible, **veillez à ce que votre espace d'étude soit calme et exempt de distractions**. Si vous avez des colocataires, vous pouvez utiliser un casque (idéalement un casque antibruit) pour étouffer le bruit. Assurez-vous que votre espace est accueillant pour que vous ayez envie d'y passer du temps (vous pourriez vous asseoir près d'une fenêtre ou mettre une plante ou votre bibelot préféré sur votre bureau).
- **Communiquez avec votre fournisseur d'accès Internet** pour obtenir des options Internet gratuites ou peu coûteuses si vous n'avez pas l'accès Wi-Fi à la maison et ne pouvez pas accéder aux ressources en ligne qui peuvent vous aider à poursuivre votre formation.

Établir un horaire pour le travail et la vie personnelle

- **Maintenez une routine cohérente** : c'est-à-dire les heures de sommeil, le temps consacré à l'exercice et l'horaire de travail/école. Il se peut que vous trouviez facile de faire vos travaux scolaires toute la journée parce que vous avez l'impression que vous n'avez rien d'autre à faire. Établir une routine, ainsi que s'y tenir aidera à préserver un sentiment de normalité dans votre vie.
- **Prenez des pauses** : il est important de prendre des pauses pour vous reposer les yeux, l'esprit et le corps. Si vous avez du mal à vous rappeler de prendre des pauses, vous pouvez régler une minuterie à 90 minutes, qui vous rappellera de prendre une pause de 15 minutes.
- **Communiquez avec vos superviseurs/professeurs pour vous informer de leurs attentes** : maintenez une bonne communication avec vos superviseurs et vos professeurs. Demandez-leur si, avec les cours en ligne, les attentes relatives aux devoirs, aux examens et aux autres obligations scolaires restent les mêmes. Par exemple, vous pourriez demander d'assouplir les échéances en fonction du fuseau horaire de la région où vous vous trouvez.
- **Restez en contact avec votre entourage** : établissez un plan dans le but de rester en contact avec vos amis, votre famille et vos collègues. Planifiez des appels téléphoniques réguliers ou des rencontres sur Facetime. Accédez aux réseaux sociaux et aux plateformes technologiques qui permettent de tenir des réunions de groupe virtuelles.

Répercussions sur les étudiants diplômés, la recherche étudiante et la formation professionnelle

Les étudiants diplômés et les stagiaires ont été particulièrement touchés par la pandémie de COVID-19 en raison du stress découlant de l'incertitude financière, de l'urgence d'obtenir leur diplôme dans un délai donné et avant que le financement ne s'épuise, de leurs obligations en matière de recherche et d'enseignement, de la perturbation du travail universitaire et de la transition vers l'apprentissage à distance. Pendant cette période, les étudiants devraient :





- Parler au responsable de recherche de leur université pour connaître les répercussions potentielles de la COVID-19 sur le financement des étudiants (p. ex., bourses d'études, subventions, bourses de recherche).
- Vérifier si leur recherche peut être effectuée au moyen d'enquêtes en ligne ou si leur protocole de recherche peut être remplacé par une expérience en ligne.
- Parler à leur professeur ou à leurs professeurs du travail de publication sans perdre de vue les capacités mentales nécessaires pour faire face à la COVID-19.

Impact sur la formation professionnelle

Certains étudiants diplômés et stagiaires ont également été particulièrement touchés par la perturbation des stages coopératifs/stages, des internats et des autres activités de formation en personne. Les étudiants doivent aborder avec le responsable de leur département ou le coordonnateur de leur stage coopératif/stage (le cas échéant) les répercussions possibles de l'annulation des stages et des stages coopératifs et parler de la possibilité de prolonger leur stage avec les fournisseurs de stage et de trouver de nouveaux lieux de stage.

En ce qui concerne les internats, la SCP, le Conseil canadien des programmes de psychologie professionnelle (CCPPP) et l'Association des organisations canadiennes de réglementation en psychologie (AOCRP) ont publié une déclaration commune reconnaissant l'impact de la COVID-19 sur le fonctionnement des programmes de formation en psychologie professionnelle, et sur leur corps professoral, leur personnel et leurs étudiants (<https://cpa.ca/fr/cpa-ccppp-acpro-statements-regarding-covid-19/>). Il est important de comprendre que les décisions relatives à la formation se prennent à plusieurs niveaux (<https://ccppp.wildapricot.org/news>). Le programme de stage et l'université constituent le premier niveau, car ils déterminent conjointement si les exigences du stage ont été satisfaites. Les organismes de réglementation, qui prendront des décisions indépendantes au cas par cas pour déterminer si le candidat à l'autorisation d'exercer, à l'inscription ou à la certification satisfait aux normes provinciales énoncées dans la législation et les règlements administratifs, constituent le deuxième niveau de prise de décision.

Annulations de conférences et de congrès

La pandémie a également entraîné l'annulation de nombreux congrès, conférences et activités de mobilisation des connaissances en personne, ce qui a également des répercussions sur les étudiants et les stagiaires en les privant de la possibilité de présenter leur travail lors de congrès ou d'assister à ces événements. Jusqu'à ce que les conférences et congrès en personne reprennent, les étudiants devraient rechercher des occasions de participer à des conférences virtuelles ou d'y présenter leur travail. Le congrès national de la SCP se tiendra de manière virtuelle en juillet et en août 2020; consultez régulièrement le site Web de la SCP pour obtenir de plus amples renseignements sur la façon de participer ou de présenter votre travail à l'événement virtuel.





Si vous deviez présenter une communication à un congrès et que le congrès est annulé, communiquez avec les organisateurs du congrès pour connaître leur politique relative à la création d'un recueil de résumés ou d'actes du congrès, la façon de mentionner votre communication dans votre curriculum vitae et la procédure à suivre pour ce faire. La SCP préparera un recueil consignait tous les résumés des communications acceptées; vous trouverez ci-dessous des renseignements sur la façon de citer la communication que vous deviez présenter au congrès national de la SCP en mai 2020.

Nom, initiales. & Nom, initiales. (2020, 27 au 30 mai). Titre de la communication acceptée.
[préciser le type de présentation – affiche, présentation éclair, présentation orale de 12 minutes, etc.]. 81^e congrès national annuel de la Société canadienne de psychologie, Montréal (Québec), Canada. (insérer le lien vers le livre des résumés en format PDF lorsqu'il sera disponible) (congrès annulé en raison de la COVID-19)

Autres possibilités d'apprentissage

- Inscrivez-vous à des cours de formation continue en ligne, que propose la SCP à titre d'association nationale ou d'autres associations de psychologues provinciales, dont beaucoup sont actuellement gratuits ou à prix réduit.
- Apprenez ou approfondissez de nouvelles méthodes de recherche ou applications statistiques en téléchargeant des logiciels offerts gratuitement.
- Renseignez-vous sur le Center for Open Science (<https://cos.io/>) et la procédure de préenregistrement (<https://cos.io/prereg/>).
- Diffuseurs de publications, qui offrent l'accès gratuit à des livres et des revues en ligne.
- Participez au webinaire de l'APA (<https://www.apa.org/education/coping-webinar-students>) dans lequel les psychologues Lynn Bufka et Vaile Wright donnent des conseils aux étudiants de premier cycle et de cycle supérieur pour les aider à traverser la crise de la COVID-19.

Prendre soin de soi et bien-être psychologique des étudiants

En cette période de crise, il est important de prendre soin de vous et de faire attention à votre bien-être mental.

- Consultez la fiche d'information intitulée « Le bien-être psychologique des étudiants et la COVID-19 » (https://cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/PW_StudentWellness_COVID-19_FR.pdf/), qui a été rédigée par la SCP en collaboration avec la Fédération canadienne des étudiantes et étudiants.
- Consultez la fiche d'information de la SCP intitulée « L'impact psychologique de la pandémie de coronavirus (COVID-19) » (https://cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/PW_Psychological_Impacts_COVID-19_FR.pdf) et d'autres fiches d'information élaborées par la SCP, qui portent sur la COVID (<https://cpa.ca/fr/lapsychologiepeutvousaider/>).





- Consultez une présentation de la Section des étudiants sur le bien-être psychologique des étudiants, livrée au congrès national de la SCP de 2020 (https://cpa.ca/docs/File/Students/2019/Self-Care%20for%20Grad%20Student_Halifax%202019_AP_GJ_AR.pdf).
- Suivez les consignes de santé et de sécurité.
- Arrêtez de regarder les nouvelles.
- Prenez soin de votre corps en mangeant sainement, en faisant de l'exercice régulièrement, en dormant suffisamment et en évitant d'augmenter votre consommation d'alcool et de drogue.
- Prenez soin de votre esprit en vous engageant dans des activités stimulantes qui gardent votre esprit en éveil.
- Restez en contact avec les autres, que ce soit de manière virtuelle ou par téléphone.
- Appelez un fournisseur de soins de santé, comme un psychologue, un travailleur social, un conseiller, un médecin de famille ou un psychiatre, si vos symptômes de détresse psychologique durent au-delà de quelques semaines, persistent au point où vous êtes incapable d'effectuer vos activités domestiques ou toute autre activité liée au travail dans le respect de la distanciation physique exigée par la santé publique et sont accompagnés de sentiments intenses de désespoir, d'impuissance ou de pensées suicidaires.

Où puis-je obtenir plus d'information?

Pour obtenir des renseignements importants et à jour sur la COVID-19, visitez le site Web de l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) à l'adresse <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus.html>.

Les associations provinciales et territoriales de psychologues, et certaines associations municipales de psychologues offrent des services d'aiguillage. Pour connaître les noms et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, veuillez vous rendre à l'adresse <https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>.

La présente fiche d'information a été préparée pour la Société canadienne de psychologie par la D^{re} Lisa Votta-Bleeker, directrice générale associée de la Société canadienne de psychologie.

Date : 7 mai 2020

Votre opinion est importante! Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série « La psychologie peut vous aider », veuillez communiquer avec nous : factsheets@cpa.ca.

Société canadienne de psychologie
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
Tél. : 613-237-2144
Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657

