



Série « La psychologie peut vous aider » : Le bien-être psychologique des étudiants et la COVID-19

Pendant que la situation de la COVID-19 évolue dans le monde entier, la vie des étudiants est perturbée et ceux-ci sont forcés d'apprendre de nouvelles méthodes d'apprentissage, tout en gérant l'incertitude, le stress et une foule d'émotions complexes. La vie des étudiants est affectée de plusieurs façons : des cours autrefois donnés en salle de classe seront maintenant donnés en ligne; il n'est plus possible de rendre visite à ses amis et à sa famille ni d'avoir accès aux ressources sur le campus (comme les cliniques de santé mentale); on ne peut plus quitter la résidence, des conférences sont annulées, etc.

La Fédération canadienne des étudiantes et étudiants s'est associée avec la Société canadienne de psychologie pour vous fournir des ressources en cette période de stress sans précédent et ainsi, aider les étudiants à faire face psychologiquement aux risques pour la santé que représente la COVID-19. La COVID-19 a des impacts sur votre vie et des implications pour vos proches et le monde entier; il est donc important de veiller avant tout à votre santé mentale et à votre bien-être physique.

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> pour obtenir des renseignements importants et à jour sur la COVID-19, y compris le mode de transmission, les signes et les symptômes, la façon de réduire le risque de contracter le virus et le traitement de la maladie.

Risques pour la santé mentale associés à la COVID-19

Il est important de se rappeler qu'il est normal d'être affecté émotionnellement par des événements graves, comme l'écllosion d'une maladie contagieuse, et que tout le monde réagit différemment à la crise mondiale actuelle. Il est également important de se rappeler que, bien que la situation soit difficile, nous sommes forts et résilients et nous avons accès à des outils qui peuvent nous aider à faire face aux facteurs de stress. Voici quelques exemples de signes de stress :

- Peur et inquiétude à propos de sa santé et de la santé de ses proches
- Modification des habitudes de sommeil ou des habitudes alimentaires
- Difficulté à dormir ou à se concentrer
- Aggravation des problèmes de santé chroniques
- Consommation accrue d'alcool, de tabac ou de drogue





Si vous reconnaissez chez vous certains des signes de stress énumérés ci-dessus, soyez indulgent avec vous-même; vous êtes confronté à une situation qui évolue rapidement et vous devez vous adapter à de nombreux facteurs de stress et changements majeurs.

Faire face au stress et à l'anxiété

En cette période de crise, il est vraiment important de prendre soin de vous et de faire attention à votre bien-être mental. Voici quelques conseils qui vous aideront à gérer le stress et l'anxiété :

- **Suivez les consignes de santé et de sécurité** : consultez des sources d'information fiables, comme l'Agence de la santé publique du Canada et Santé Canada, pour réduire le risque de contracter le virus. Souvenez-vous que les médias parlent plus souvent de ce qui va mal que de ce qui va bien. Nous entendons beaucoup plus parler du petit nombre de personnes qui sont très malades ou qui meurent des suites de la maladie, que des personnes qui se rétablissent, et nous prêtons plus d'attention à celles qui s'en sortent moins bien.
- **Prenez une pause des nouvelles** : même s'il est important de rester informé et d'être au courant des conseils des experts de la santé, entendre parler continuellement de la pandémie peut être perturbant. Évitez de suivre outre mesure l'actualité, y compris sur les médias sociaux, et faites-en un usage modéré. Si vous voulez rester informé, mais que cela vous perturbe de plus en plus, réservez du temps chaque jour pour consulter les nouvelles ou inscrivez-vous au bulletin quotidien d'une source d'information réputée.
- **Prenez soin de votre corps** : respirez profondément, étirez-vous ou méditez. Essayez de manger des repas sains et équilibrés, de faire de l'exercice régulièrement et de dormir suffisamment, et évitez d'augmenter votre consommation d'alcool et de drogue. YouTube est un bon endroit où trouver des exercices à faire à la maison, des méditations guidées, ou des conseils et des astuces pour cuisiner des repas nutritifs.
- **Prenez soin de votre esprit** : pour faire face à une période d'incertitude, il semble facile de plonger dans une série, de regarder des films à l'infini ou de s'embarquer dans des distractions abrutissantes pendant de longues heures. Bien que cela nous aide à échapper à la réalité, il peut être improductif et potentiellement malsain de se retirer trop longtemps. Pour vous distraire, choisissez plutôt des activités qui gardent l'esprit vif et allumé. Y a-t-il des livres que vous aimeriez lire? Ou encore des baladodiffusions qui vous ont été suggérées par des amis qui ont les mêmes intérêts que vous? Écoutez des livres audio pendant que vous faites vos tâches ménagères ou d'autres projets pour rester actif pendant la journée. Essayez de choisir sciemment les sources d'information d'où vous voulez puiser de l'information, comme des lectures historiques ou biographiques, et ne vous laissez pas distraire par l'abondance d'information, même si c'est facile.
- **Restez en contact avec les autres** : votre communauté est là en cette période de distanciation sociale. Communiquez avec vos proches et avec des personnes de confiance, afin de leur parler de





vos préoccupations et de ce que vous ressentez. Des applications comme Skype, FaceTime et Whatsapp vous permettent d'appeler vos amis et votre famille à l'aide d'une connexion Internet; vous n'avez donc pas à utiliser les minutes de votre forfait téléphonique.

- **Demandez de l'aide** : appelez un fournisseur de soins de santé, comme un psychologue, un travailleur social, un thérapeute, un médecin de famille ou un psychiatre, si le stress interfère avec vos activités quotidiennes pendant plusieurs journées consécutives.

Il sera probablement plus difficile pour les **étudiants internationaux** de communiquer avec les membres de leur famille qui sont à l'étranger si la communication Internet est instable. Voici d'autres façons de rester en contact avec votre communauté :

- **Communiquez avec un camarade de classe** : le clavardage avec les pairs peut ouvrir la porte à des amitiés et à des liens plus profonds. En ce moment, beaucoup de gens comprennent le besoin d'être en contact les uns avec les autres et sont prêts à se faire de nouveaux amis!
- **Rejoignez un groupe en ligne d'étudiants internationaux** : vous n'êtes pas seul. Il y a beaucoup d'étudiants internationaux au Canada, qui vivent la même chose que vous et qui se réunissent. Allez voir les groupes Facebook que voici : International Student Network et Migrant Students United.

Étudier à partir de la maison

Peut-être êtes-vous habitué à aller à la bibliothèque ou à vous réunir entre amis dans un café pour étudier, et la frontière entre la vie scolaire et la vie quotidienne peut devenir de plus en plus floue, avec les mesures de distanciation sociale à respecter. Pendant cette période qui évolue constamment, il est important à la fois d'avoir des attentes réalistes et d'adapter ses attentes régulièrement en fonction de la réalité, qui change sans cesse. Voici quelques conseils qui vous aideront à le faire et à vous organiser pour poursuivre vos études à domicile :

Votre environnement d'étude

- **Bureau ou espace de travail réservé aux études** : si possible, configurez un espace de travail réservé aux études, dans lequel vous pourrez conserver 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.
- **Avoir des ressources à votre disposition** : prenez le temps de vous assurer que vous disposez de tout ce dont vous avez besoin 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 webcam pour suivre les cours en ligne. Si vous avez besoin de soutien et de ressources, communiquez avec votre professeur ou votre association étudiante.





- **Confort et tranquillité** : 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).

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. Vous pourriez trouver plus simple de faire des travaux scolaires toute la journée, parce que vous avez l'impression de n'avoir 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 professeurs pour vous informer de leurs attentes** : maintenez une bonne communication avec vos professeurs. Demandez à votre professeur 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.

Répercussions sur les étudiants diplômés et la recherche étudiante

La COVID-19 a des répercussions importantes sur la recherche étudiante. Les étudiants diplômés sont particulièrement touchés pendant la crise actuelle. La combinaison de l'incertitude financière, de l'urgence d'obtenir votre diplôme dans un délai donné et avant que le financement ne s'épuise, de la gestion des responsabilités en matière de recherche et d'enseignement, de la perturbation du travail universitaire et des occasions perdues de présenter vos travaux à des congrès montre combien il est important de prendre soin de votre santé mentale et de votre bien-être. 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. Voici d'autres conseils qui vous aideront à faire face à la situation si vous êtes un étudiant chercheur :

- Ayez une routine quotidienne et fixez-vous des objectifs réalistes.
- Communiquez avec votre département pour obtenir de l'aide et restez en contact avec vos superviseurs; discutez de la façon dont vous envisagez de poursuivre votre travail dans cette nouvelle réalité.





- 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 quant à la façon de mentionner votre communication dans votre curriculum vitae et pour vous informer sur la procédure à suivre.
- Parlez au responsable de recherche de votre université pour connaître les répercussions potentielles de la COVID-19 sur le financement des étudiants (p. ex., bourses d'études, subventions, bourses).
- Vérifiez si votre recherche peut être effectuée au moyen d'enquêtes en ligne ou si votre protocole de recherche peut être remplacé par une expérience en ligne.
- Si possible, profitez-en pour parler à vos professeurs du travail de publication sans perdre de vue les capacités mentales nécessaires pour faire face à la COVID-19.

Rester occupé et combattre l'ennui

L'isolement volontaire et la distanciation sociale ont changé radicalement notre façon de vivre au quotidien. L'ennui est une réaction courante pendant que nous nous habituons à rester à la maison pour aider à aplanir la courbe. Restez occupé pour éviter l'ennui et ses impacts potentiels sur votre réponse psychologique à la COVID-19. Voici quelques idées :

- **Restez en contact** : il existe différentes plateformes en ligne de jeux et de divertissements, qui peuvent vous aider à rester en contact avec vos proches. SnapChat, TikTok, Houseparty, Zoom et Jackbox sont des applications populaires.
- **Participez à un défi viral** : il existe une quantité innombrable de défis sur les médias sociaux, qui encouragent les gens à essayer quelque chose de différent et à le partager avec la communauté en ligne. Essayez les défis « draw something », « until tomorrow » ou « see a dog ». Pour d'autres d'idées, consultez cet [article](#).
- **Découvrez un nouveau passe-temps** : vous pouvez utiliser vos temps libres pour essayer de nouvelles activités comme créer un [zine](#), écrire un journal, visiter un musée virtuellement, faire du karaoké, faire des jeux d'évasion virtuels et [plus](#) encore! En outre, envisagez de suivre des cours en ligne populaires, car de nombreux sites Web proposeront des cours gratuits dans un avenir proche. Si vous avez envie de vous initier à un passe-temps créatif, les cours en ligne peuvent offrir une structure et fournir des conseils pour apprendre rapidement. Entreprenez des projets qui font appel à votre créativité, comme le dessin, la couture ou l'apprentissage d'un instrument de musique.
- **Impliquez-vous!** : la COVID-19 nous montre combien il est impératif que les gouvernements financent les services publics, comme les soins de santé et l'éducation. La pandémie de coronavirus peut également être une occasion de revoir la vision d'une société juste. Entrez en contact avec des organisations militantes, comme la [Fédération canadienne des étudiantes et étudiants](#), [Fight for 15 &](#)





[Fairness](#), la [Migrant Workers Alliance for Change](#), [Grève pour le climat](#), [Notre moment](#) et d'autres groupes pour vous impliquer.

Lorsque la détresse psychologique devient trop grande

Il est normal d'être affecté émotionnellement par des événements graves, comme l'écllosion d'une maladie contagieuse, et tout le monde réagit différemment à la crise mondiale actuelle. Toutefois, si l'un des signes et des symptômes suivants persiste au-delà de quelques semaines, au point où vous ne pouvez pas effectuer les activités domestiques ou professionnelles autorisées par les consignes de distanciation sociale, et que ces signes et ces symptômes sont accompagnés d'intenses sentiments de désespoir ou d'impuissance ou de pensées suicidaires, il serait avisé de consulter un professionnel de la santé réglementé, comme un psychologue, votre médecin de famille, une infirmière praticienne, un psychiatre ou un autre fournisseur de soins de santé mentale.

- Dormir mal, dormi trop ou pas assez
- Éviter les autres, même dans les limites de la distanciation sociale
- Maux de tête et problèmes d'estomac
- Pleurs
- Tendance à moins parler
- Se sentir anxieux, déprimé ou avoir des crises de panique
- Se sentir en colère, coupable, impuissant, indifférent ou confus
- Penser excessivement à la COVID-19 ou aux pandémies, et regarder beaucoup trop la télévision ou les nouvelles sur le sujet
- Ne pas vouloir se lever le matin
- Avoir de la difficulté à se concentrer
- Manger excessivement
- Boire plus d'alcool ou prendre plus de médicaments d'ordonnance
- Avoir peu de patience
- Vouloir surprotéger vos proches





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 Geneviève Charest et Sofia Descalzi (Fédération canadienne des étudiantes et étudiants), et Lisa Votta-Bleeker et Samantha Stranc (Société canadienne de psychologie).

Date : 2 avril 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

