



Il est toujours question des cas de contamination, du taux de reproduction du virus et de sa dangerosité. Autant de paramètres qui renvoient à la santé physique. Mais il en est une autre, dont on parle moins: la santé psychique, en particulier celle des jeunes adultes. Qui se sentent devenir des «zombies», des «fantômes», des «morts-vivants». Autant de termes qui reviennent dans leurs témoignages, que ce soit dans les médias, sur le compte Instagram #anxiétudes supérieures ou en consultation.

«Ça fait une année que je ne suis pas retournée à l'école. On a eu un mois en présentiel début octobre et depuis, c'est retour à l'écran. J'ai commencé à arrêter de suivre certains cours, puis d'autres, on perd le sens de la réalité, la motivation. On passe toute la journée dans sa chambre, entre le lit et le bureau. À part la tête du professeur, on ne voit plus personne», raconte Emma Tyrole, 20 ans, étudiante en première année à la HEG-ARC de Neuchâtel. Une lente spirale d'isolement, le décrochage et la déprime qui s'installe. «Je ne pensais plus à grand-chose, j'avais les larmes aux yeux tout le temps», poursuit la jeune femme qui, dans un sursaut, a écrit une lettre au conseiller fédéral Alain Berset. «Je n'ai reçu comme réponse qu'un mail automatique», regrette Emma Tyrole. Qui a repris courage, grâce au soutien de ses proches, et se raccroche à l'espoir de pouvoir retourner sur les bancs d'école à la rentrée d'automne.

Des étudiants découragés

Pour Cassandra*, en première année de Lettres à Neuchâtel, la rentrée académique a été rude. «On avait des attentes et on a été très déçus. L'enseignement en ligne, ça déstabilise. J'avais peur que l'ordi plante, ce qui m'est arrivé plusieurs fois. Je

ratais le début des cours, et comme toutes les matières étaient nouvelles, c'était difficile de suivre. Ça m'a découragée», dit-elle. Épuisée par les heures de travail à l'écran, les insomnies, Cassandra s'est ex-matriculée en décembre, avec l'accord de sa mère. «Je me suis mise sur pause. Je me dis que c'est une phase de reconstruction. Mais j'espère me réinscrire en octobre si les cours reviennent en présentiel.»

La vie universitaire, la plus belle période de la vie? Pour l'instant, les intéressés ne la voient pas comme ça. Et pour cause: «90% de l'expérience étudiante a disparu. Car refaire un cours autour d'un verre, digérer la matière, se faire des opinions en se prêtant au jeu du débat d'idées, c'est aussi ça, les études», souligne Alexandre Dayer, directeur adjoint de la Fondation Maison pour étudiants à Lausanne.

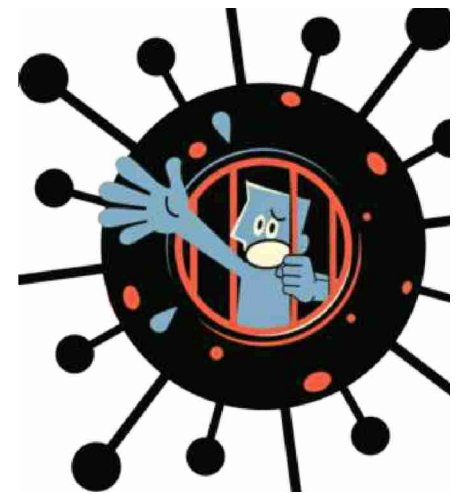
Pas de données sur le mal-être

Difficile, on s'en doute, de quantifier le mal-être, de chiffrer les décrochages. «Nous n'avons aucune donnée centralisée fiable à ce jour», répondent les universités, la réinscription au deuxième semestre courant jusqu'à mi-mars. Par contre, les hautes écoles ont mis en place une hotline et constatent unanimement «un recours accru au service de soutien psychologique». À l'Université de Lausanne, le résultat d'un récent sondage portant sur le bien-être est parlant: réalisé sur 1294 étudiants de première année, il montre que 49% d'entre eux éprouvent des difficultés d'adaptation aux études, soit 10% de plus qu'en 2019.

Dans ce climat anxiogène, où la pression sur la réussite et les examens demeure, chaque institution bricole des solutions. L'Université de Neuchâtel a instauré un système de tutorat pour encadrer les étudiants plus vul-

nérables. Pour compenser la fermeture des bibliothèques, la Fondation Maison pour étudiants à Lausanne a équipé ses résidences de points d'impression et de scanner, et songe à créer une trousse Covid-19 numérique: «L'idée est de donner des trucs et astuces pour continuer à faire des efforts physiques, pour garder sa santé psychique et mentale, pour partager des liens sur des concerts, sur la culture...», détaille Alexandre Dayer qui s'inquiète déjà pour le second semestre. Comme Emma, Cassandra et tant d'autres, qui n'attendent que de pouvoir se projeter à nouveau dans un horizon de possibles.

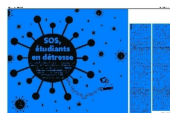
* prénom fictif



Apprentis désenchantés

Même s'ils peuvent continuer à aller en cours en présentiel,

les apprentis aussi sont lourdement impactés par la crise sanitaire: baisse de motivation, stress et manque de perspectives. Lionel Eperon, directeur général de l'enseignement postobligatoire du canton de Vaud, parle



même de désenchantement: «Ces jeunes sont à l'aube d'une vie d'adulte, et ils ne peuvent pas le vivre pleinement.» Comme dans les autres cantons, certains métiers sont particulièrement touchés, privés de la partie pratique de l'apprentissage: employés de commerce dans la vente de détail, apprentis cuisiniers, techniscénistes...

«Pour ces deux derniers secteurs, nous avons mis sur pied un réseau pour assurer malgré tout aux élèves une formation pratique. Ainsi quelque cent vingt apprentis de la restauration pourront se former dans des cuisines de casernes ou d'hôpitaux.» S'il n'existe pour l'heure aucune statistique des apprentis restés sur le carreau, on sait que quelque 500 jeunes se sont inscrits aux guichets T1 de l'Office cantonal d'orientation scolaire et professionnelle, «un chiffre stable», d'après Lionel Eperon, qui se dit plutôt «positivement surpris de la bonne résilience des jeunes et du système». Son inquiétude se porte davantage sur la rentrée d'août 2021: «Ce sera un moment critique, mais nous essaierons de réussir aussi bien qu'en 2020.»

«L'ambiance a changé, nous devons redoubler de vigilance»

*Enseignante à l'Université de Genève, la psychologue et psychothérapeute **Grazia Ceschi** remarque davantage de tensions et de revendications de la part des étudiants.*

Texte: Véronique Kipfer



«Il y a une augmentation en nombre mais aussi en gravité»

Grazia Ceschi, psychothérapeute et enseignante à l'Université de Genève

Grazia Ceschi, le nombre de demandes de consultations a-t-il augmenté ces derniers mois?

Il y a en effet une tension permanente, d'une part parce que les demandes de prises en charge augmentent, et d'autre part parce qu'on est débordés par les urgences. Et il n'y a pas seulement une augmentation en nombre, mais aussi en gravité. Malheureusement, l'accès aux soins ne s'améliore pas. Déjà avant la pandémie, nous savions que seulement une personne en souffrance psychologique sur deux allait pouvoir bénéficier de soins efficaces.

La situation est-elle différente de mars 2020?

En décembre 2020, l'Université de Bâle a publié une partie des données collectées dans le cadre du Swiss Corona Stress Study, qui indique entre autres le taux de symptômes dépressifs graves. Avant la pandémie, on arrivait en Suisse à une incidence de 3%. En avril, elle avait triplé pour arriver à 9%. En



mai, c'était 12%, et en novembre, 18%!
Ce sont des chiffres inimaginables.

Qu'en est-il des étudiants?

L'étude bâloise montre que ceux qui souffrent le plus sont les 14-24 ans. Et que ce sont les Romands qui ont le moins le moral. En ce qui concerne les étudiants, il faut noter que l'Université constitue une période de transitions. Or, les transitions sont toujours compliquées d'un point de vue psychologique. Et quand il faut s'y projeter sans pouvoir les expérimenter, ça complique encore énormément les choses.

Quels sont les principaux problèmes évoqués?

La pandémie vient taper là où ça fait déjà mal: sur l'incertitude, les perspectives futures, le porte-monnaie, les différences sociales, la solitude, etc. En outre, la durée de cette situation a poussé beaucoup de monde à remettre ses choix à plus tard, ou à les remettre en question faute de perspectives.

Qu'en est-il depuis la rentrée universitaire?

Lors du premier confinement, j'avais trouvé les étudiants fantastiques, très motivés et reconnaissants des cours à distance. Mais lors du deuxième semestre, il y a eu plus de tensions et de revendications, entre autres par rapport aux examens à distance. L'ambiance a changé, nous devons redoubler de vigilance, car les étudiants, tout comme la population générale, ne vont pas bien. Et à partir du moment où on va mal, la motivation s'effrite, la concentration diminue, l'imaginaire rétrécit, l'humeur s'assombrit et les relations interpersonnelles se compliquent.

Qu'est-ce qui est mis en place pour les aider?

À Genève, on propose divers outils pour favoriser la résilience individuelle: du yoga en ligne, du soutien à l'apprentis-

sage via Campus Coach ou une hotline de soutien psychologique. Au niveau du Pôle Santé, un collègue est en train de développer une application de prévention de la dépression sur smartphone.

Selon vous, quelle va être la situation ces prochains mois?

En tant qu'enseignante, j'ai essayé d'instaurer un climat de bienveillance tout en gardant de hautes exigences académiques. Garder une évaluation des connaissances est la condition *sine qua non* pour que les diplômes soient reconnus au niveau suisse et international. La qualité des enseignements est d'autant plus importante qu'elle doit tenter de compenser d'autres difficultés, comme le fait que les étudiants en confinement pourront compter sur moins d'expérience professionnelle et un réseau social moins étayé. MM