

Faculté de santé publique

« Le ressenti des étudiants par rapport à la crise sanitaire de la COVID-19 sur le plan de la santé mentale, et en particulier de la consommation d'alcool. »

Mémoire réalisé par
Elsa Vanpevenaeyge

Promoteur·rice(s)
Pablo Nicaise

Année académique 2023-2024
Master en sciences de la santé publique, finalité spécialisée

« Le ressenti des étudiants par rapport à la crise sanitaire de la COVID-19 sur le plan de la santé mentale, et en particulier de la consommation d'alcool. » Juin 2024

Mémoire réalisé par **VANPEVENAEYGE Elsa**

Promoteur : **Monsieur NICAISE Pablo**

Année académique 2023-2024

Un grand merci,

À mon promoteur, Monsieur Pablo Nicaise, pour son temps et ses conseils,

Aux personnes bénévoles qui ont pris de leur temps pour répondre aux entretiens,

À Léa, Laurie, et ma maman pour la relecture,

Et à ma famille, mes amis, Robin, pour leur soutien.



Le plagiat

Je déclare sur l'honneur que ce mémoire a été écrit de ma plume, sans avoir sollicité d'aide extérieure illicite, qu'il n'est pas la reprise d'un travail présenté dans une autre institution pour évaluation, et qu'il n'a jamais été publié, en tout ou en partie. Toutes les informations (idées, phrases, graphes, cartes, tableaux, ...) empruntées ou faisant référence à des sources primaires ou secondaires sont référencées adéquatement selon la méthode universitaire en vigueur. Je déclare avoir pris connaissance et adhérer au Code de déontologie pour les étudiant-e-s en matière d'emprunts, de citations et d'exploitation de sources diverses et savoir que le plagiat constitue une faute grave sanctionnée par l'Université catholique de Louvain.

TABLE DES MATIERES

1.	Liste des abréviations.....	1
2.	Introduction	2
3.	Cadre théorique.	4
	La crise sanitaire.....	4
	✓ Les étudiants du supérieur pendant la période de la COVID-19.....	4
	La santé mentale pendant la COVID-19	5
	✓ Quelques chiffres.....	7
	La consommation d'alcool.....	8
	✓ La consommation d'alcool chez les étudiants	8
	✓ La crise sanitaire et la consommation d'alcool.....	9
	✓ La consommation d'alcool chez les étudiants pendant la COVID-19	11
4.	Méthodologie.....	13
	Objectif	13
	Choix des intervenants.....	13
	✓ Profils des intervenants.....	13
	✓ Critères d'inclusion :	13
	✓ Critères d'exclusion :	13
	Choix des outils	14
	✓ Guide d'entretien	14
	✓ Élaboration du Guide d'entretien	14
	✓ Déroulement des entretiens	14
	Population interrogée.....	14
	✓ Présentation	14
	Méthode d'analyse des données	14
	✓ Analyse thématique	14
	✓ Analyse interprétative	17
5.	Résultats	19
	Analyse du ressenti des répondant-es par rapport à la période de la pandémie de la COVID-19	20
	✓ Vie sociale et sorties	21
	✓ Ressenti sur les cours	21
	• Cours en ligne.....	21
	• Rythme de travail	22
	• Accès à la technologie et défis de connectivité.....	23
	• Déplacement.....	23

• Environnement.....	24
• Concentration :	24
• Motivation.....	24
✓ Gestion du temps et de la charge de travail	25
✓ Les défis des étudiants pendant la pandémie.....	26
Santé mentale	26
✓ Ressenti des étudiants par rapport à leur santé mentale :	26
• Changement d'humeur et solitude.....	26
• Baisse d'énergie	27
• Stress, anxiété...dépression	27
• Tristesse	28
✓ Stratégies pour faire face	28
Consommation d'alcool.....	29
✓ Consommation d'alcool avant la COVID-19	29
✓ Consommation d'alcool pendant la COVID-19	30
✓ La période suivant la COVID-19.	32
✓ Situation actuelle.....	32
L'état d'esprit actuel.....	33
✓ Perspectives	33
Demandes.....	34
Brève analyse interprétative des différents thèmes.....	34
6. Discussion	37
Synthèse des résultats de la recherche.....	37
Discussion des résultats en lien avec la littérature	38
✓ La COVID-19 et les étudiants	38
✓ La santé mentale	39
✓ La consommation d'alcool	41
Identification des limitations de la recherche	45
Exploration des perspectives.....	47
7. Conclusion	49
8. BIBLIOGRAPHIE	50
9. Annexe.....	60

1. Liste des abréviations

UCL : Université Catholique de Louvain-La-Neuve

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

OCDE : Organisation de Coopération et de Développement Economiques

HORECA : Secteur de l'hôtellerie, de la restauration et des cafés

2. Introduction

La COVID-19 nous a tous chamboulés. Cette situation hors du commun n'a épargné personne et a créé des bouleversements dans le quotidien de chacun. Plusieurs restrictions ont vu le jour pour faire face à la pandémie, et ce, durant environ deux ans avant un retour à la vie normale. Cela n'a pas été sans conséquences, à tous niveaux, notamment concernant le développement social et professionnel.

Si la crise de la COVID-19 a pu affecter la santé mentale de tout un chacun, elle a particulièrement touché les jeunes, et parmi eux les étudiants. Zerhouni et ses collègues (2021) corroborent dans ce sens et affirment que les étudiants sont les premières victimes de santé mentale de la crise sanitaire mondiale. De plus, ce groupe est, selon eux, davantage enclin à développer des dépendances à des substances (alcool, tabac,...) ou à des comportements alimentaires. Les jeunes semblent aussi être plus sensibles au stress et être associés à une augmentation des troubles anxieux, conséquence d'une exposition accrue aux médias et d'une diminution du soutien social (Jiang et al., 2021). Ainsi, durant la crise sanitaire, de nombreux cris de détresse se sont fait entendre par les étudiants, souvent, au travers des réseaux sociaux.

Cependant, Zerhouni et al. (2021) expliquent aussi que les niveaux de stress, d'anxiété, de solitude et de symptômes dépressifs des étudiants ont évolué depuis la crise du coronavirus. Il est donc permis de dire que les problèmes de santé mentale ont pu perdurer au-delà des événements qui les ont engendrés.

Par ailleurs, la vie estudiantine est connue pour ses guindailles, accompagnées d'une consommation de boissons alcoolisées. Ceci n'est pas une généralité pour tous les étudiants mais pour une majorité, comme le montrent Zedini et ses collègues (2017) dans leur étude. Il en ressort que les problèmes liés à l'alcool, et en particulier, la consommation excessive de celui-ci, touchent toutes les catégories sociales, dont la population estudiantine. En effet, ces jeunes adultes représentent une strate de la population particulièrement exposée au risque de consommation excessive d'alcool : ils rencontrent de nombreux changements importants dans leur vie, et sont de moins en moins surveillés par leurs parents.

Pourtant, certaines études menées sur la période de crise sanitaire ne semblent pas avoir montré une augmentation de la consommation d'alcool pendant celle-ci, voire indiquent même une diminution de cette consommation. Ainsi, le site de l'OCDE (2021), avance dans ses études, que les habitudes de consommation de substances, en particulier d'alcool, ont pu changer dans

cet environnement de confinement. La fermeture des bars, restaurants et autres débits de boissons, ainsi que le fait que les rassemblements soient limités ont pu inciter les individus à modifier leurs habitudes de consommation.

Cependant, d'autres travaux montrent que le stress (entre autres) engendré par la crise aurait augmenté la consommation d'alcool de certaines personnes (Charles et al., 2021). On peut se demander dans quelle mesure cette crise a affecté la consommation de boissons alcoolisées et l'état d'esprit dans lequel les étudiants se retrouvent aujourd'hui.

Le but de ce travail sera de réaliser une étude pour comprendre le vécu et le ressenti des étudiants à l'heure actuelle, tout d'abord par rapport à leur santé mentale en général et concernant leur consommation d'alcool en particulier. Cela se fera au travers d'entretiens semi-directifs auprès d'une dizaine d'étudiants (au moins en 1^{er} bachelier quand la pandémie s'est déclenchée). Ils seront choisis sur base d'une recherche sur les réseaux sociaux via une annonce afin de cibler des sondés volontaires et suivant différents cursus. Les questions seront basées sur les informations trouvées objectivement dans les articles de la partie théorique. La finalité est d'évaluer comment ils se sentent maintenant (sur le plan mental), de les interroger sur leur vécu durant la période de crise sanitaire, et d'amener le sujet de la consommation d'alcool. In fine, cette recherche visera à éclairer le ressenti de la pandémie sur la santé mentale des étudiants et à démêler les interactions complexes entre leur bien-être émotionnel et leurs comportements de consommation. Comment l'épidémie de la COVID-19 a-t-elle influencé les habitudes de consommation d'alcool chez les étudiants, compte tenu des changements radicaux dans le contexte social, tels que l'isolement imposé et les contraintes sur les interactions sociales ? Dans quelle mesure la relation entre la consommation d'alcool et la santé mentale chez les étudiants varie-t-elle en fonction des facteurs individuels et des pressions extérieures, et comment ces dynamiques complexes peuvent-elles être appréhendées pour comprendre le ressenti sur la santé mentale au sein de cette population spécifique ?

3. Cadre théorique.

La crise sanitaire

Dans leur article, Ciotti et ses collègues (2020) évoquent l'apparition, en décembre 2019, d'une épidémie de pneumonie de cause inconnue en Chine qui s'est rapidement propagée à l'échelle mondiale. Ce nouveau virus des voies aériennes, provoquant un syndrome respiratoire aigu sévère est appelé coronavirus (SRAS-CoV-2). En Belgique, les premières mesures ont été prises en mars 2020 pour tenter de contenir sa propagation. Celles-ci comprenaient notamment le confinement total mis en place le 18 mars 2020 par la Première ministre Sophie Wilmes, et accompagné de règles strictes pour l'ensemble de la population.

Les moyens de prévention en lien avec ce travail ont été les suivants : la quarantaine en cas d'infection, la restriction de voir du monde, les bulles avec un nombre limité de personnes, les couvre-feux, la fermeture des commerces dits « non essentiels », la fermeture de l'HORECA. Le monde scolaire a également été touché par la mise en place de cours en ligne, et cela particulièrement pendant le confinement total où les cours étaient complètement interdits (cela s'est également poursuivi plus tard par les professeurs qui le souhaitaient).

Ces restrictions ont eu un impact significatif sur la vie sociale des étudiants, les privant de nombreuses activités sociales et de loisirs habituelles. Ils ont été affectés par la fermeture des lieux de sortie et de divertissement, tels que les bars, les restaurants et les cinémas, qui ont été soumis à des restrictions ou des fermetures temporaires dans le cadre des mesures de lutte contre la pandémie.

✓ Les étudiants du supérieur pendant la période de la COVID-19

Concernant les étudiants du supérieur, la mise en place des mesures d'urgence, évoquées ci-dessus a radicalement transformé le paysage éducatif et exacerbé les problèmes préexistants liés à la vie estudiantine.

La période de confinement a révélé une série de défis sociaux et psychologiques auxquels les étudiants ont été confrontés. Au cours de l'année 2021, la détresse ressentie par les étudiants a été largement relayée par les médias, mettant en évidence des carences structurelles au sein de l'enseignement supérieur. La suppression des cours en présentiel a entraîné un isolement social important, accentué par des difficultés d'accès aux ressources technologiques nécessaires.

De plus, la perte de stages et d'emplois étudiants a ajouté une pression économique supplémentaire, contribuant ainsi à un climat de stress accru.

C'est le cas également d'autres mesures, qui n'ont pas affecté directement les étudiants dans leur activité, mais bien dans la vie étudiante : les distances sociales, les bulles, la fermeture des lieux de culture, des lieux de sortie,... et probablement le recours accru aux réseaux sociaux et aux espaces virtuels (Adhikari et al. (2020)).

Les travaux de Shankland et al. (2021) soulignent que les problématiques inhérentes à la vie estudiantine ont été intensifiées par l'épidémie de la COVID-19, laissant entrevoir un impact sur la santé mentale des étudiants. Cette crise a mis en évidence la vulnérabilité psychosociale non seulement des étudiants, mais également de la population en général.

La santé mentale pendant la COVID-19

D'après le livre de Shankland et ses collègues (2021), avant même l'avènement de la pandémie de la COVID-19, la santé mentale des étudiants universitaires suscitait déjà des inquiétudes majeures. Parmi les défis les plus saillants, figuraient les troubles de l'alimentation, les angoisses dépressives et anxieuses, ainsi que les comportements de consommation d'alcool problématiques.

Dans leur article publié en 2022, Mallet et ses collègues mettent en lumière les impacts variables de la pandémie sur la santé mentale, touchant particulièrement certains groupes démographiques tels que les enfants, les jeunes, les étudiants, les personnes âgées et celles exposées au virus de manière intensive. En effet, la crise s'est prolongée sur une période étendue, contraignant la population à faire face à une situation nouvelle et complexe à long terme.

Dans le même sens, Tran et al. (2020) ont souligné la nécessité impérieuse d'évaluer les facteurs de vulnérabilité psychologique au sein de la population. La pandémie a révélé que le cadre de vie et les conditions psychologiques individuelles sont déterminants pour comprendre les variations de l'impact psychosocial. Parmi les groupes les plus vulnérables, les étudiants se distinguent, confrontés à des défis spécifiques dans ce contexte.

Les restrictions socioculturelles imposées pour contrôler la propagation du virus, telles que la distanciation sociale et le confinement, ont sérieusement affecté le bien-être des étudiants.

Le site de l'université de Louvain-la-Neuve propose lui-même une page en 2021 qui parle de la santé mentale des étudiants pendant la COVID-19. Les constats révèlent des taux alarmants de troubles anxieux (50%) et de dépression (55%) parmi les étudiant-es universitaires, mettant en lumière les défis psychologiques auxquels ils ont dû faire face. Plus spécifiquement, les étudiant-es en deuxième et troisième bachelier affichent les niveaux les plus élevés d'anxiété et de dépression. En outre, les résultats mettent en évidence un sentiment d'isolement, de solitude et un manque de liens sociaux parmi les étudiant-es. Bien qu'ils et elles expriment généralement une satisfaction vis-à-vis de leurs relations familiales, amicales et amoureuses, ils témoignent d'un inassouvissement marqué à l'égard de leurs interactions avec leurs pairs et leurs enseignant(e)s.

Parmi les états émotionnels prédominants, la colère est largement présente, accompagnée d'un nombre significatif de troubles du sommeil et de l'appétit. En outre, une profonde perte de perspective pour l'avenir est également observée.

Dans le même sens, la revue de Riboldi et al. parue en 2022, indique que les étudiants universitaires sont particulièrement vulnérables aux problèmes de santé mentale, l'anxiété et la dépression étant identifiées comme les affections les plus courantes. Pendant la pandémie de la COVID-19, la distanciation sociale, l'auto-isolement et les difficultés liées à l'enseignement et à l'apprentissage en ligne ont exacerbé leur fardeau d'anxiété et de symptômes dépressifs.

Enfin, comme l'expliquent Abukhalaf et ses collègues (2023), les étudiants internationaux sont également à prendre en compte. En effet, dans un monde où les frontières deviennent des barrières émotionnelles aussi bien que physiques, le bien-être des étudiants internationaux est devenu un sujet d'une importance capitale. Ces auteurs expliquent que, souvent, ces étudiants souffraient d'états dépressifs modérément sévères à sévères mais aussi d'anxiété.

En conclusion, la pandémie de la COVID-19 a mis en avant qu'en plus des impacts physiques, les implications psychologiques nécessitent une attention et des ressources significatives pour atténuer les effets négatifs sur les populations vulnérables. Parmi les groupes particulièrement affectés, figurent les étudiants dont la santé mentale a été soumise à de rudes épreuves durant cette période exceptionnelle.

✓ Quelques chiffres...

Selon une étude menée par l'Organisation mondiale de la santé en 2022, les taux mondiaux d'anxiété et de dépression ont connu une hausse de 25 % en raison de la pandémie de la COVID-19.

Les problèmes de santé mentale en Belgique ont connu une augmentation notable ces dernières années, notamment pendant la pandémie de la COVID-19. En 2020, les troubles dépressifs ont touché 16 % de la population belge, tandis que les troubles anxieux ont affecté 20 %. De plus, le taux de suicide en Belgique est plus élevé que dans d'autres pays européens, la dépression étant un facteur principal (Toshniwal, 2024).

D'après le rapport de Renard et al. (2022), les études de santé menées pendant la période de la COVID-19 ont recueilli diverses données afin d'évaluer l'impact de la crise sur la population belge au cours des années 2020 et 2021 :

- La crise de la COVID-19 a entraîné une nette détérioration de la santé mentale, comme en témoignent les augmentations de l'anxiété, de la dépression, ainsi que des pensées et des tentatives de suicide.
- Les troubles anxieux et dépressifs étaient particulièrement prévalents entre avril 2020 et mars 2021, surtout chez les jeunes adultes (dix-huit - vingt-neuf ans). Cependant, des améliorations ont été observées lors des enquêtes de juin et d'octobre 2021 par rapport aux enquêtes précédentes. La satisfaction de vie s'est également améliorée, avec seulement 14% de la population exprimant une faible satisfaction de vie en octobre 2021, un chiffre proche de celui de 2018 (12%).
- Les pensées suicidaires et les tentatives de suicide ont également augmenté depuis 2018. En juin 2021, un jeune sur six (dix-huit - vingt-neuf ans) a déclaré avoir sérieusement envisagé le suicide au cours des douze derniers mois.
- Un manque de soutien social a été fréquemment signalé depuis le début de la crise, mais une amélioration a été observée en octobre 2021, avec seulement 19% de la population déclarant un faible soutien social, bien que ce chiffre reste plus élevé que celui de 2018 (16%).
- Les mesures de confinement ont eu un impact sur l'accès aux soins de santé et aux soins à domicile, mais cet impact a été moindre lors du deuxième confinement.

Ces données mettent en évidence l'ampleur des effets de la pandémie sur la santé mentale et soulignent la nécessité d'interventions ciblées pour atténuer ceux-ci et soutenir les populations les plus vulnérables.

La consommation d'alcool

Selon le site "Jeunes et alcool" (2014), près de 10% des Belges boivent régulièrement de l'alcool et 13% déclarent avoir eu un problème d'alcool à un moment de leur vie. En Belgique, 82% des personnes de plus de quinze ans consomment des boissons alcoolisées, et plus de 6% ont tendance à trop boire (la limite est fixée à quatorze verres par semaine pour les femmes et vingt et un verres par semaine pour les hommes). Les statistiques indiquent une augmentation alarmante de la consommation excessive d'alcool chez les jeunes adultes. En Belgique, les jeunes montrent une tendance particulière en matière de consommation d'alcool qui inclut des comportements à risque comme le binge drinking (cette pratique implique la consommation rapide d'une grande quantité d'alcool afin de ressentir rapidement les effets de l'ivresse). Selon les informations disponibles, 85% des jeunes âgés de douze à vingt ans scolarisés en Fédération Wallonie-Bruxelles ont déjà consommé de l'alcool.

✓ La consommation d'alcool chez les étudiants

L'introduction de ce travail l'évoque, la vie estudiantine est connue pour ses guindailles, arrosées de boissons alcoolisées. Bien que cette tendance ne soit pas universelle, elle touche une majorité d'étudiants. Cette réalité est mise en lumière par des études telles que celle de Zedini et ses collègues (2017).

De plus, dans les sociétés occidentales, l'entrée à l'université représente une étape majeure pour de nombreux jeunes adultes. Cette transition vers le monde universitaire s'accompagne souvent de changements significatifs dans les conditions de vie, les cercles sociaux et les activités sociales. Parmi les défis auxquels sont confrontés les étudiants durant cette période, la consommation d'alcool excessive émerge comme un problème préoccupant. Malgré cela, les déterminants sociaux de cette consommation chez les étudiants universitaires sont encore peu explorés. Dans cette optique, une étude de Lorant et ses collègues (2013) menée en mai 2010 auprès de l'université de Louvain-La-Neuve a cherché à déterminer comment les facteurs environnementaux universitaires influent sur les habitudes de consommation d'alcool des

étudiants. La consommation d'alcool est assez répandue, avec une moyenne élevée de verres consommés par jour et un nombre important d'épisodes de consommation abusive par mois. Certains facteurs environnementaux universitaires, tels que le logement sur le campus et le temps passé à l'université, étaient liés à une plus grande consommation d'alcool. En outre, l'implication sociale, y compris la participation à des événements étudiants et les attentes normatives, a été identifiée comme un facteur important influençant la consommation d'alcool des étudiants.

Les soirées estudiantines sont donc caractérisées par une culture de la consommation d'alcool, qui selon Frederiksen et ses collègues (2012), est perçue comme un élément essentiel pour profiter pleinement de ces événements.

Plusieurs autres facteurs contribuent, néanmoins, à la consommation d'alcool chez les étudiants. Des éléments tels que la susceptibilité génétique aux effets de l'alcool, les normes sociales sur le campus, les attentes liées aux effets de la consommation d'alcool, les sanctions en cas de non-conformité à l'âge légal, l'attitude des parents et l'appartenance à des groupes sociaux ou à des activités sportives jouent un rôle significatif (White & Hingson, 2013).

Parallèlement, selon l'étude de Lorant et al. (2015), les étudiants universitaires sont souvent connectés socialement, ce qui suggère que leur comportement de consommation d'alcool peut être influencé par leurs interactions sociales. Les étudiants socialement proches de consommateurs excessifs présentaient une fréquence plus élevée de consommation abusive d'alcool. Les étudiants universitaires s'engagent souvent dans des comportements de consommation d'alcool à risque pendant leur séjour à l'université.

En bref, la consommation excessive d'alcool parmi les étudiants universitaires est un phénomène complexe influencé par des facteurs sociaux, culturels et individuels. Les rituels festifs, la pression sociale et les influences génétiques contribuent à cette tendance.

✓ La crise sanitaire et la consommation d'alcool.

Pour Cabé et ses collègues (2020), la crise sanitaire liée à la COVID-19 a entraîné une baisse de la vente d'alcool. Les premières données sur les tendances récentes de la consommation d'alcool indiquent une baisse de celle-ci.

Bounoua et ses collègues (2023) vont dans le même sens, ils ont exploré l'impact de la pandémie de la COVID-19 sur le personnel de santé de l'hôpital Hassan II d'Agadir, au Maroc.

Les résultats mettent en lumière l'impact négatif de la pandémie sur la vie sociale et les relations interpersonnelles, signalé par 79 % des participants. En revanche, la consommation d'alcool était absente chez 93,5 % des participants et réduite chez 3,2 % d'entre eux.

A l'inverse, Tran et al. (2020), notent, eux, que la pandémie de coronavirus et les restrictions mises en place pour freiner sa propagation dans le monde en affectant le bien-être et la santé mentale des personnes, ont pu engendrer un abus d'alcool, conséquence du stress et de la limitation des interactions sociales. Le confinement semble aussi être associé à une plus grande hétérogénéité des comportements alcooliques. La maison est devenue le seul lieu de consommation d'alcool, comme l'ont décrit les auteurs Grossman et al. (2020).

Bantounou (2023) examine, quant à elle, comment cette crise sanitaire sans précédent a influencé les habitudes de consommation d'alcool, ainsi que les effets et les implications de cette augmentation. Bantounou explore les facteurs qui ont pu y contribuer, tels que le stress accru, l'isolement social, les perturbations dans les routines quotidiennes et les difficultés économiques. Elle met également en évidence les conséquences néfastes de la consommation excessive d'alcool sur la santé physique et mentale, ainsi que sur les relations sociales.

C'est également ce qu'explique l'article de Lac (2023). Il examine spécifiquement comment les symptômes traumatiques, les comportements compulsifs, le stress et la perception de danger et de contamination associés à la pandémie ont pu influencer les envies d'alcool. L'auteur a constaté que ces facteurs étaient associés de manière unique à l'expérience des envies d'alcool chez les individus. Cette recherche souligne l'importance de comprendre les mécanismes psychologiques sous-jacents aux comportements liés à l'alcool pendant des périodes de stress comme une pandémie.

La revue de Haley et ses collègues (2023) examine, elle aussi, l'impact de la pandémie de la COVID-19 sur la consommation d'alcool à travers différents pays. Aux États-Unis, les chercheurs ont constaté que la pandémie avait entraîné une augmentation des achats d'alcool, ce qui avait contribué à accroître les problèmes associés à sa consommation. Ils ont également analysé l'efficacité des politiques de prévention des dommages liés à l'alcool pendant la pandémie et ont constaté que les capacités de réponse étaient limitées, ce qui avait créé de nouveaux obstacles à la diffusion des messages de santé publique. Concernant les jeunes, une étude menée en Australie a examiné l'évolution de la perception sociale de leur consommation d'alcool, mettant en lumière le rôle des discours sur le risque et la responsabilité individuelle dans la façon dont l'alcool est perçu comme un risque important pour les jeunes. Les chercheurs

ont constaté que cette perception a conduit à une augmentation de l'évitement du risque par la retenue et le contrôle de la consommation d'alcool. Enfin, une étude britannique a examiné si la dépendance à l'alcool à l'adolescence augmentait le risque de dépression chez les jeunes adultes. Les résultats ont montré une association positive entre la dépendance à l'alcool à l'âge de dix-huit ans et la dépression à l'âge de vingt-quatre ans. Les chercheurs ont conclu qu'intervenir dès l'adolescence pour réduire le risque de dépendance à l'alcool pourrait contribuer à prévenir la dépression chez les jeunes adultes.

Les études sont donc divergentes et ne permettent pas de trancher d'une manière formelle quant à l'augmentation ou non de la consommation d'alcool durant la pandémie. L'interaction entre la santé mentale, les comportements alcooliques et les mesures de confinement crée un défi pour cerner les véritables tendances et les implications de cette dynamique.

✓ La consommation d'alcool chez les étudiants pendant la COVID-19

En accord avec les conclusions de Rehm et al. (2020), l'isolement social induit par la pandémie, avec des restrictions sur les interactions sociales et l'accès aux lieux de rassemblement publics, semble à première vue indiquer une possible diminution de la consommation d'alcool. La réduction des opportunités de socialisation traditionnelles pourrait, en effet, limiter les occasions de consommer des boissons alcoolisées.

Cependant, une perspective plus nuancée émerge lorsque l'on considère les impacts psychologiques de la pandémie sur les étudiants. Plusieurs études, telles que celles de Dumas et al. (2020), Lechner et al. (2020), et Rehm et al. (2020), suggèrent que les crises, telles que la COVID-19, peuvent amplifier le stress et les affects négatifs. Ce phénomène pourrait inciter certains individus à recourir davantage à la consommation d'alcool comme mécanisme d'adaptation ou de gestion des émotions, ce qui contrecarrerait la tendance à la baisse.

L'étude de Marion Pitel et al. (2023) corrobore dans ce sens et montre que la pandémie de la COVID-19 a entraîné une augmentation des difficultés psychologiques et deux scénarios semblent se dessiner en ce qui concerne la consommation d'alcool : une baisse liée à l'absence d'événements festifs et une augmentation de la consommation solitaire pour faire face aux confinements. Cette étude explore l'évolution de la consommation d'alcool, des motifs de consommation et leur lien avec l'anxiété et la dépression chez les étudiants pendant la pandémie, en fonction de leur lieu de résidence. L'étude montre que les étudiants confinés sur le campus

ont eu tendance à augmenter leur consommation d'alcool, ils présentent également un bien-être plus élevé que ceux vivant hors du campus. Beaucoup d'étudiants sont conscients de cette augmentation de la consommation d'alcool due à la pandémie, soulignant ainsi la nécessité d'une vigilance et de structures de soutien spécialisées.

La dimension cruciale à explorer est le lien entre la consommation d'alcool et la santé mentale. Des études antérieures (Bell, 2014), ont mis en évidence un lien complexe entre ces deux domaines, suggérant que la consommation excessive d'alcool peut être associée à l'apparition des problèmes de santé mentale, mais aussi que certains individus pourraient consommer de l'alcool pour faire face aux troubles mentaux existants. La pandémie a pu potentiellement exacerber cette dynamique, mais les effets ont pu varier considérablement en fonction des caractéristiques individuelles et de la manière dont chaque étudiant a fait face aux défis.

En fin de compte, la relation entre la consommation d'alcool, la santé mentale et la pandémie de la COVID-19 au sein de la population étudiante est complexe et multifactorielle. Il est impératif de comprendre comment les changements sociaux induits par la pandémie ont interagi avec les tendances existantes de consommation d'alcool et les facteurs de santé mentale chez les étudiants. Une approche holistique est nécessaire pour appréhender les répercussions de la pandémie sur la consommation d'alcool et la santé mentale, tout en tenant compte de la diversité des expériences individuelles au sein de cette population.

Compte tenu de tous les cadres théoriques pertinents, ce mémoire se concentre sur l'exploration de la question de « Quel est le ressenti des étudiants par rapport à la crise sanitaire de la COVID-19 sur le plan de la santé mentale, et en particulier de la consommation d'alcool ? » à travers la réalisation d'entretiens qualitatifs avec des étudiant·es.

4. Méthodologie

Objectif

L'objectif de cette étude est d'explorer et de comprendre les expériences vécues par les étudiants durant la période de la COVID-19, en mettant un accent particulier sur leurs ressentis et perceptions liés à l'anxiété, au stress, à la dépression, et à leur consommation d'alcool. Cette recherche vise à capturer les perspectives personnelles et subjectives des participants pour mieux saisir comment ils ont interprété et réagi à ces défis durant cette période exceptionnelle.

Choix des intervenants

Le recrutement des intervenants a été réalisé grâce à une publication sur les réseaux sociaux, avec l'explication de l'objet de recherche et le recrutement de volontaires. Bien entendu, il a été précisé que ceux-ci avaient le droit de se rétracter à tout moment sans justification et sans préjudice. Les données recueillies ont été traitées dans le respect du secret professionnel, de façon anonyme et confidentielle, et uniquement utilisées dans le cadre de cette étude ;

✓ Profils des intervenants

Pour récolter un panel d'avis différents sur la question du ressenti personnel, nous avons sélectionné des étudiants ayant des parcours scolaires différents, et donc des expériences différentes. Une étude qualitative, vise, en effet, à explorer en profondeur les expériences, les perceptions et les opinions des participants. Pour ce faire, il est crucial de sélectionner des profils variés afin de capturer une gamme diversifiée de perspectives et d'expériences. Cela permet d'obtenir une image plus complète et nuancée du sujet étudié en choisissant des participants provenant de différents milieux, cultures, âges, etc.

Les critères suivants ont été pris en compte dans la sélection de l'échantillon :

✓ Critères d'inclusion :

-Être volontaire, être étudiant, avoir entamé des études supérieures lors de la crise, dans des cursus différents, maîtriser correctement la langue française (afin de ne pas fausser les réponses aux questionnaires).

✓ Critères d'exclusion :

-Non étudiants, pas d'études supérieures, être dans le même cursus scolaire.

Choix des outils

✓ Guide d'entretien

Il a été choisi de réaliser un guide d'entretien semi-directif (annexe 1) afin d'amener les personnes interrogées vers le domaine d'investigation désiré, tout en restant flexible et en leur laissant le loisir de nous parler librement à propos du sujet évoqué.

✓ Élaboration du Guide d'entretien

Grâce au travail d'exploration de la littérature effectué pour l'élaboration du cadre théorique, il en est ressorti que certaines thématiques étaient importantes et ce sont celles-ci que nous avons fait apparaître dans le guide d'entretien : l'anxiété, le trouble de sommeil, l'angoisse, le stress, la consommation d'alcool, etc.

✓ Déroulement des entretiens

Les treize entretiens se sont déroulés entre le 28 septembre 2023 et le 21 octobre 2023. Ils étaient individuels, anonymes et semi-directifs. Les entretiens ont duré entre 35 à 70 minutes.

Population interrogée

✓ Présentation

L'échantillon recherché devait être diversifié (au niveau des données : âges des participants, sexe, études visées, année du début de cursus au moment de la pandémie, établissement fréquenté, en kot ou non,...)

Méthode d'analyse des données

✓ Analyse thématique

Sur base de la littérature explorée et présentée dans la partie théorique, nous avons retenu cinq thématiques pour le guide d'entretien :

1. Introduction
2. Ressenti de la Covid-19 sur les étudiants belges et la vie étudiante
3. Ressenti des étudiants par rapport à leur santé mentale
4. Consommation d'alcool
5. Actuellement

Ces thématiques couvrent un large éventail de sujets pertinents pour comprendre le ressenti de la pandémie sur les étudiants, leur bien-être mental, et leurs habitudes de consommation, ainsi que pour évaluer la situation actuelle et les conclusions tirées des entretiens.

Au niveau de l'analyse, il s'est tout d'abord réalisé une analyse thématique, c'est-à-dire que pour chacune des thématiques choisies, la parole des répondants a été synthétisée. En faisant ce travail, cela permet d'identifier x thématiques émergentes (thématiques non-sélectionnées à priori, mais qui sont ressorties dans les entretiens). La présentation des résultats liés à ces thématiques émergentes s'est faite à la suite de l'analyse des thématiques à priori ci-dessous.

Voici une narration des différents thèmes et sous-thèmes explorés dans votre analyse qualitative :

Thème 1 : Introduction

Dans cette section, les participants ont fait une présentation personnelle, offrant des informations contextuelles sur les 13 personnes interrogées.

Thème 2 : Ressenti de la COVID-19 sur les étudiants belges et la vie étudiante**

La pandémie de la COVID-19 a eu un impact significatif sur la vie des étudiants belges, touchant divers aspects :

- Sous-thème 2.1 : Ressenti sur les cours
- *Code 2.1.1 : Cours en ligne* : leurs expériences avec l'enseignement à distance.
- *Code 2.1.2 : Motivation* : Le niveau de motivation en lien à propos de l'apprentissage virtuel.

- *Code 2.1.3 : Accès à la technologie* : Les difficultés liées à l'accès aux outils technologiques nécessaires.

- *Code 2.1.4 : Défis de connectivité* : Les problèmes au niveau de la connexion Internet.

- *Code 2.1.5 : Accès aux ressources éducatives* : L'accès aux ressources éducatives en contexte de cours en ligne.

- Sous-thème 2.2 : Projets académiques et extrascolaires

Les expériences concernant les stages et les emplois étudiants, qui ont été interrompus en raison de la pandémie.

- Sous-thème 2.3 : Vie sociale et sorties

Les interactions sociales et la gestion des restrictions de sortie.

- Sous-thème 2.4 : Adaptation aux nouvelles normes sanitaires

Les mesures sanitaires et le respect des règles de distanciation physique et du port du masque.

- Sous-thème 2.5 : Gestion du temps et de la charge de travail

L'adaptation aux nouvelles conditions d'apprentissage notamment en termes de gestion du temps et de la charge de travail.

- Sous-thème 2.6 : Perspectives

Les enseignements tirés de cette période.

Thème 3 : Ressenti des étudiants par rapport à leur santé mentale

Leurs sentiments en matière de leur santé mentale, abordant également les stratégies mises en place pour y faire face.

- *Code 3.1 : Ressenti sur la santé mentale* : Les éventuels changements d'humeur, d'énergie et les sentiments d'anxiété.
- *Code 3.2 : Stratégies pour faire face* : Les stratégies qui ont pu être adoptées pour maintenir le bien-être mental, telles que le sport.

Thème 4 : Consommation d'alcool

Cette section examine la consommation d'alcool des étudiants avant, pendant et après la pandémie, mettant en vue une comparaison des tendances abordées ou non dans la littérature.

- *Code 4.1 : Consommation d'alcool avant et pendant la COVID-19* : informations sur la consommation d'alcool avant et pendant la pandémie.
- *Code 4.2 : Comparaison après la période avant la COVID-19* : informations sur la consommation d'alcool pendant la période qui a suivi la pandémie.
- *Code 4.3 : Situation actuelle* : Les changements dans la consommation d'alcool examinés dans le contexte actuel.

Thème 5 : Actuellement

Résumé des conclusions générales tirées des entretiens.

✓ Analyse interprétative

Ensuite, nous avons réalisé une analyse interprétative afin de cerner la manière dont les répondants ont eux/elles-mêmes vécu et ressenti les liens entre les thématiques explorées.

L'analyse thématique se concentre principalement sur les déclarations des répondants et leur interprétation personnelle des situations vécues. Il est particulièrement enrichissant d'ajouter un texte d'analyse interprétative afin d'approfondir le sens des propos au-delà de la simple manière dont ils ont été exprimés dans les enquêtes et de ce qui en a été retiré dans l'analyse thématique.

5. Résultats

Présentation personnelle des treize répondants.

Sexe	Age	Etudes	Année de commencement des études
Féminin	23 ans	Etudiante actuellement en criminologie et, avant cela, en droit à l'université à Mons.	2018
Féminin	23 ans	Etudiante en Kinésithérapie à l'université catholique de Louvain-La-Neuve.	2018
Masculin	25 ans	Etudiant en communication à l'université catholique de Louvain-La-Neuve.	2017
Masculin	23 ans	Etudiant en psychologie à l'université libre de Bruxelles.	2019
Féminin	21 ans	Etudiante en médecine à l'Université catholique de Namur.	2020
Féminin	22 ans	Etudiante en économie à l'université de Mons.	2019
Féminin	22 ans	Etudiante en enseignement préscolaire à Mons.	2019
Masculin	21 ans	Etudiant en biologie à l'université de Mons.	2020
Féminin	23 ans	Etudiante actuellement en sciences du travail à l'université libre de Bruxelles et, avant cela, en assistante de direction à Mons.	2018

Masculin	21 ans	Etudiant en éducateur spécialisé à Mons.	2020
Masculin	23 ans	Etudiant actuellement en sciences de la santé publique à l'Université catholique de Louvain (site Woluwe Saint Lambert) et auparavant en infirmier à Tournai.	2018
Féminin	23 ans	Etudiante en langues et lettres française et romanes à l'université catholique de Louvain-la-Neuve.	2019
Féminin	22 ans	Etudiante en sciences de la santé publique à l'Université catholique de Louvain (site Woluwe Saint Lambert) et, avant cela, en diététique à Tournai	2019

L'échantillon est composé principalement de femmes, avec une moyenne d'âge de vingt-deux ans et demi. Les répondants proviennent de diverses écoles supérieures, universitaires ou pas, couvrant des disciplines variées. La diversité des études est notable, allant de la criminologie et du droit à la kinésithérapie, en passant par la communication, la psychologie, la médecine, les sciences de la santé publique, etc. Les années de commencement des études varient également, avec des débuts entre 2017 et 2020.

Analyse du ressenti des répondant·es par rapport à la période de la pandémie de la COVID-19

La COVID-19 a touché les étudiants sur de nombreux aspects et de manières différentes. Les retours concernant le ressenti de la COVID-19 sur les étudiants interviewés en Belgique se sont avérés particulièrement variés. En effet, un grand nombre d'entre eux ont partagé leurs impressions non seulement sur l'enseignement à distance, mais également à propos de l'influence de la pandémie sur leurs projets académiques et leur vie sociale. L'adaptation aux nouvelles normes sanitaires, la gestion du temps, et la charge de travail ont émergé comme des

thèmes récurrents. Certains étudiants ont souligné les aspects positifs de cette période, notamment l'opportunité de se consacrer davantage à des activités secondaires, tandis que d'autres ont exprimé des préoccupations plus concrètes liées aux implications de la pandémie.

✓ **Vie sociale et sorties**

L'adaptation aux nouvelles normes sanitaires a bouleversé la vie sociale et les sorties : durant les entretiens, les étudiants ont exprimé, de manière prépondérante, que leurs principales préoccupations durant cette période se concentraient sur les interactions sociales et la gestion des restrictions de sortie. Les retours collectés mettent en évidence l'importance accordée aux liens sociaux et à la manière dont les contraintes liées aux sorties ont eu un impact sur leur quotidien. Ces réponses soulignent l'importance vitale des relations humaines dans la vie estudiantine et mettent en lumière les défis liés aux mesures restrictives qui ont imposé des limites à leur vie sociale habituelle.

Beaucoup avouent n'avoir respecté les règles qu'à moitié (voir des amis tout en faisant du vélo, par exemple) ou même s'ils respectaient les règles, avoir eu le besoin de continuer à interagir avec leur famille ou leurs amis, notamment par appel vidéo.

✓ **Ressenti sur les cours**

Le thème central discuté par l'ensemble des étudiants dans le cadre de mes entretiens a été leur perception des cours. Encore une fois, cette considération a pu mettre en lumière une variété de points de vue, ce qui montre la complexité des ressentis individuels face à leurs cursus.

La plupart évoquent une certaine morosité, attribuant ce sentiment à la disparition des interactions sociales liées à l'apprentissage en présentiel. En effet, en ligne, il était difficile de créer des liens avec d'autres étudiants en dehors des cours, chacun suivant ceux-ci de manière virtuelle.

• *Cours en ligne.*

Les cours en direct via des plateformes telles que Teams étaient généralement bien accueillis pour leur interactivité, mais aussi pour la facilité de l'horaire. Le cours était prévu pour une certaine heure, ce qui permettait de garder un rythme. En revanche, d'autres formats, tels que

les vidéos préenregistrées, étaient jugés particulièrement ardues par certains étudiants, même si vus de manière positive pour d'autres. D'une part, plusieurs disent voir les vidéos préenregistrées de manière négative en raison du manque d'interactions directes, d'autre part, certains estiment que s'ils ne regardent pas la vidéo, cela n'est pas grave puisque le professeur n'est pas en direct et ne peut pas remarquer leur absence (ce qui n'est pas le cas pour Teams, par exemple). Pour beaucoup de répondants, les vidéos préenregistrées contiennent plus de contenu et demandent plus de temps à être visionnées (et pour retranscrire les informations importantes). En revanche, ceux qui les ont vécues positivement mentionnent qu'elles offrent la flexibilité de pouvoir être regardées à tout moment, ce qui a impacté positivement leur rythme d'apprentissage.

- *Rythme de travail*

La fermeture des campus et le passage à l'apprentissage en ligne ont créé un changement majeur dans la manière dont les étudiants participent aux cours. Le fait de rester enfermé dans les chambres pour travailler, avec moins d'obligations et des heures de travail plus aléatoires, notamment pour certains cours enregistrés, a également contribué à l'altération des rythmes. Certains ont pu avoir du mal à s'adapter à cette nouvelle modalité d'apprentissage, ce qui a pu entraîner une perte de motivation. Le manque de rythme, comme le fait de rester à jour dans les cours, semble avoir été un point compliqué pour les étudiants, notamment avec les vidéos préenregistrées qui demandaient une autodiscipline accrue pour suivre un planning individuel.

Il est possible de relever certaines phrases intéressantes issues des différents entretiens, notamment :

« Souvent j'avais même pas envie de m'habiller le matin ou de me mettre sur un bureau ect du coup, c'était assez compliqué d'être dans « le mood » de de de cours. En plus de ça les profs vu qu'ils étaient en distanciel, souvent ils parlaient beaucoup plus vite et du coup c'était assez compliqué de suivre les les explications et de prendre des notes. Certains profs, en plus, donnaient des vidéos qu'on pourrait regarder quand on voulait et du coup le rythme scolaire était cassé parce qu'on devait plus aller au cours de telle heure à telle heure etcetera, on regardait la vidéo quand on voulait mais donc c'était encore plus compliqué de se dire, bon allez, maintenant je vais aller travailler pour l'école alors que ben on n'avait pas forcément envie du coup ».

Ou encore :

« Je n'avais plus de rythme et plus rien n'était obligatoire, j'ai décroché totalement des cours et je n'ai plus suivi un seul cours durant cette période COVID-19 j'ai pas j'ai perdu tout l'intérêt pour les cours et et l'école ».

Mais aussi

« Si je savais que mon frère était sur le wifi en cours je savais que le mien n'allait pas fonctionner et je n'allais pas suivre le cours correctement donc je n'étais carrément pas motivé à écouter un cours durant que lui enfin durant le temps que lui était sur son ordinateur, donc je ne faisais plus rien et j'avais toujours cette excuse-là ».

- *Accès à la technologie et défis de connectivité*

En rejoignant la dernière citation du point précédent, durant la pandémie, plusieurs étudiants confient avoir rencontré des difficultés d'accès à la technologie, parfois en raison du partage des ressources technologiques au sein de leur foyer (par exemple, des frères et sœurs qui étaient occupés de suivre des cours en ligne au même moment, un réseau WI-FI de mauvaise qualité,...). Cela semble avoir engendré des obstacles pour tous les membres de la famille de mes répondants qui cherchaient à se connecter en même temps, entraînant des défis supplémentaires pour maintenir une concentration adéquate pendant les cours en ligne. Ces contraintes technologiques ont ainsi pu contribuer à une expérience d'apprentissage plus complexe et soulignent l'importance d'une prise en compte des disparités d'accès aux ressources numériques pour assurer une équité éducative.

- *Déplacement*

Certains ont souligné que les cours en ligne n'étaient pas aussi propices à l'apprentissage que les sessions en présentiel, regrettant la perte du contact direct avec les enseignants et les camarades de classe. En revanche, ceux qui ont apprécié la flexibilité offerte par l'enseignement virtuel considéraient cela comme un avantage majeur, surtout en l'absence de contraintes de déplacement et de coûts associés tels que les abonnements de trains.

Comme le démontre cet extrait d'un entretien :

« Au début j'étais contente parce que ben du coup je devais plus faire la route jusqu'à l'école tous les jours car je devais me lever très tôt pour prendre mon train et je revenais très tard ».

- *Environnement*

Certaines bribes de citations d'entretiens ressortent :

« Quand ça a commencé avec mon frère on était dans le même bureau parce que c'est là qu'on captait mieux la wifi on s'est très vite rendu compte qu'on ne savait pas travailler ensemble, on ne savait pas écouter chacun le cours alors que l'autre était dans la même pièce donc ça a été compliqué de savoir qui allait rester là et qui allait devoir partir plus loin du wifi ».

« J'ai très vite compris qu'avec ma famille je n'arriverais pas à travailler mes cours en dehors de Teams parce que là ils voyaient vraiment que j'étais en cours entre guillemets je vais dire, ils voyaient le professeur, si ma mère ou mon père rentrait dans la pièce où j'étais mais quand j'écoutais des vidéos ils me disaient toujours mais tu peux mettre pause viens avec nous ».

La plupart mentionnent donc également que certains membres de leurs familles venaient parler et interrompre les moments de cours en ligne, car ils n'avaient pas l'impression que les étudiants étaient vraiment en cours. Ces interruptions soulignent l'importance de l'environnement physique lors des cours en ligne, affectant potentiellement la concentration des étudiants.

- *Concentration :*

Une fraction d'étudiants dit avoir rencontré des difficultés à maintenir leur concentration, ce qui a pu conduire à un décrochage chez certains d'entre eux. Les variations dans l'appréciation des différentes formes d'enseignement en ligne ont également été un sujet abordé durant les interviews.

Exemple :

« J'étais enfermé du matin au soir dans notre chambre juste avec notre ordinateur et on n'avait pas d'interaction. C'est vrai que c'était super compliqué de rester concentré toute la journée, d'écouter toute la journée. »

- *Motivation*

De manière similaire, les étudiants qui ont pris part aux entretiens signalent une baisse significative de leur motivation pour leurs études pendant la période de la COVID-19. Ils expliquent cela par les contraintes et les changements imposés par la pandémie qui ont eu des répercussions profondes sur leur enthousiasme et leur engagement dans leurs parcours académiques.

De nombreuses observations ont émergé lors des entretiens, telles que les modifications apportées à la routine quotidienne. Le passage à des horaires plus flexibles ou l'absence de séparation entre les espaces de vie et d'études ont pu perturber leur équilibre et leur motivation.

✓ **Gestion du temps et de la charge de travail**

De la même manière, les retours des étudiants ont mis en évidence la gestion du temps et la charge de travail comme des éléments cruciaux, soulignant en particulier l'adaptation aux nouvelles conditions d'apprentissage. Certains se réjouissaient de la commodité, soulignant l'économie de temps et d'efforts liée à l'absence de déplacements. Il suffisait de se lever et de se placer devant l'ordinateur. Ce ressenti était partagé par tous les étudiants que j'ai interviewés et qui ne suivaient pas de cours en présentiel au moment de la pandémie. Parallèlement, les réponses révèlent que la transition vers des modalités d'enseignement différentes a entraîné des ajustements significatifs dans la manière dont les étudiants ont pu gérer leur temps et aborder leurs responsabilités académiques. Certains ont exprimé des difficultés à équilibrer les diverses exigences, tandis que d'autres ont souligné la nécessité de développer de nouvelles compétences organisationnelles pour s'adapter efficacement aux conditions d'apprentissage.

« J'arrivais à la fin d'une période où je n'avais regardé aucune vidéo et je devais taper des nuits blanches pour rattraper au mieux les vidéos que je n'avais pas regardées. Pour les cours donnés sur Teams, aller en cours c'était un peu plus facile vu que je gardais un rythme, que c'était mon horaire imposé ».

« Par rapport à ma gestion de travail parce que en fait on était tout le temps chez nous et qu'on n'avait rien à faire j'avais toute tendance à toujours remettre à plus tard et donc, par exemple, quand j'avais des travaux à rendre je faisais toujours tout en dernière minute et donc ça c'était quand même vachement galère »

« Donc pour pallier à ça quand même savoir suivre les cours j'ai décidé de vivre la nuit je me levais vers 14h00 et quand toute ma famille allait dormir ben à ce moment-là je travaillais mes cours hors Teams et j'allais me coucher vers quatre/cinq heure du matin ».

« Je me suis fixé un horaire, que je devais respecter parce que je savais que sinon j'allais me perdre, je comprenais rien Teams, j'arrivais pas à l'installer déjà sur mon ordinateur après quand j'ai su l'installer et je comprenais pas comment on rejoignait les équipes. Après quand j'ai compris tout ça j'ai écouté les cours Teams mais les cours pré-enregistrés je les écoutais plus et à un

moment je me suis vraiment dit que ça n'allait plus, donc, je me suis fixé un horaire de travail. Je me levais comme si j'allais en cours je faisais des huit/ seize pour l'école et après je profitais avec ma famille. Cela c'était un peu bizarre d'être chez moi de faire cours chez moi mais j'ai pu suivre tous les cours les comprendre et mieux travailler »

✓ **Les défis des étudiants pendant la pandémie**

Les témoignages recueillis révèlent une préoccupation commune parmi les étudiants, non seulement en ce qui concerne l'impact sur leur capacité à acquérir une expérience pratique nécessaire à leur parcours académique et futur emploi, mais aussi sur leurs perspectives professionnelles globales. La notion de devenir les "diplômés COVID" s'est avérée être une source de préoccupation supplémentaire. Les étudiants ayant terminé leur bachelier ou leur master au cours de cette période redoutent d'être perçus comme "moins bons que les autres" en raison des circonstances exceptionnelles ayant entouré la conclusion de leurs études.

Santé mentale

✓ **Ressenti des étudiants par rapport à leur santé mentale :**

Le ressenti des étudiants par rapport à leur santé mentale est un sujet crucial qui mérite une attention particulière. Au fil des échanges que j'ai eus avec ceux-ci, un thème récurrent a émergé : les fluctuations notables dans leur humeur et leur niveau d'énergie, souvent accompagnées d'un sentiment d'anxiété.

- *Changement d'humeur et solitude*

Les étudiants expriment fréquemment les changements d'humeur qu'ils ont pu connaître, aussi soudains que déconcertants. Certains décrivent des hauts et des bas émotionnels, oscillant entre des moments de motivation intense et d'énergie débordante et des périodes de fatigue émotive ou de découragement. Ces changements émotionnels ont pu avoir des répercussions importantes sur leur bien-être général et leur capacité à naviguer efficacement dans leurs responsabilités académiques.

Comme exemple :

« Mon humeur a changé considérablement au cours de cette période, il y avait des moments je me sentais anxieux et démotivé ou triste parce que j'étais incertain, enfin c'était plutôt

l'incertitude qui planait j'étais isolé, j'avais peur pour mes études, et d'autres moments où j'étais content d'être entouré de ma famille de passer du temps avec eux et où je me sentais plus optimiste et déterminé pour faire face à la situation ».

- *Baisse d'énergie*

Certains ont exprimé avoir ressenti une baisse d'énergie pour les tâches de la vie quotidienne ou pour travailler pour l'école, entre autres.

« j'ai senti une baisse d'énergie, je ne savais pas, j'avais peur pour l'adaptation avec les cours en ligne enfin plutôt l'apprentissage entre les soucis de santé aussi, le manque d'activité sociale ou sportive vu que je fais du football j'avais vraiment du mal certains jours à trouver de l'énergie pour accomplir des choses quotidiennes que j'effectuais habituellement sans problème après une journée de cours, etc".

- *Stress, anxiété...dépression*

Par ailleurs, l'anxiété et le stress semblent avoir été des compagnons fréquents dans la vie des répondant-es. Les pressions liées aux études, aux examens, aux attentes sociales et aux transitions personnelles ont pu contribuer à un climat anxiogène. De nombreux étudiants ont partagé leurs inquiétudes quant à leur capacité à répondre à ces attentes, créant ainsi un fardeau mental supplémentaire et les rendant anxieux.

Exemples :

« Oui, j'étais déjà anxieuse bien avant le COVID mais c'est vrai que cette période-là m'a énormément angoissée je n'avais aucun contrôle hé et j'avais peur pour mes proches surtout en connaissant les dégâts que ça pouvait faire que je connaissais via mes stages de diététique ».

« J'étais quand même très inquiète quand je me retrouvais le soir, pour mes proches surtout ça m'arrivait de faire des crises d'angoisse, enfin pas vraiment des crises mais genre être anxieuse quand je pensais à l'avenir ».

« Je me suis beaucoup pris la tête je me demandais comment ça allait se passer pour mes cours, pour ma famille ».

Certaines réponses des sondés lors des entretiens vont jusqu'à faire penser à des signes de dépression.

« Je faisais plus rien mais pourtant je me sentais épuisée, j'avais plus de motivation, moi qui gérais tout avec un agenda et de manière facilement tout semblait difficile à gérer même une petite chose je me sentais hyper seule en plus. Je n'avais plus envie de faire mes devoirs de réviser ou de regarder les vidéos, impossible de me concentrer via Teams donc ben je le faisais plus. J'ai toujours été quelqu'un de sportif même des sports à la maison mais pourtant là je ne faisais plus je n'avais plus envie d'aller courir ou simplement de faire des abdos etcetera sur mon sol, je savais que ça n'allait pas mais je savais pas comment s'en sortir et je n'avais pas envie de parler ».

- *Tristesse*

De nombreux étudiants ont partagé des souvenirs, la plupart étant négatifs, tels que des ruptures amoureuses ou amicales. La majorité de ces souvenirs sont souvent accompagnés de tristesse, principalement en raison de la perte de proches. La difficulté à rendre hommage adéquatement à leurs proches a été soulevée, en raison des limitations, telles que la restriction du nombre de personnes présentes aux enterrements ou l'absence de lieux de culte pour ceux qui ont des croyances religieuses. De plus, l'incapacité d'être physiquement soutenu par les proches a pu ajouter un élément de complexité émotionnelle dans ces moments difficiles.

En revanche, pour certains étudiants, la période difficile a engendré des souvenirs positifs, principalement liés à leur famille. Elle leur a permis de resserrer des liens, créant ainsi de nouveaux rituels significatifs et générant de nombreux souvenirs précieux. Ces différentes expériences ont perduré tout au long de la pandémie et continuent encore aujourd'hui. Pour d'autres, elles se sont terminées lorsque tout le monde a repris sa vie, mais restent de bons moments. Cette expérience a été l'occasion pour eux de nouer ou renouer des liens familiaux, apportant ainsi une note positive au milieu des défis rencontrés.

- ✓ **Stratégies pour faire face**

Face aux défis révélés dans les points précédents, plusieurs étudiants ont développé des stratégies, visant à faire face à la pression et aux changements émotionnels.

« J'ai tenté de nouvelles choses, de nouvelles techniques pour la gestion de mon stress, comme par exemple, la méditation et le yoga, ces pratiques m'ont surtout aidée pour gérer l'anxiété et le stress que toute cette situation, enfin ce que cette pandémie euh a entraîné ».

Plusieurs ont choisi le sport comme exutoire, trouvant dans l'activité physique un moyen de libérer le stress accumulé. Pour certains, ces moments étaient également le moyen de voir leurs

proches, en allant pratiquer un sport (la marche, le vélo,...) avec eux tout en gardant une distanciation.

« On était chacune derrière nos écrans à discuter c'est vrai que c'était assez cool mais on en a vite eu marre parce que c'était pas du tout comme dans la vraie vie donc je faisais du sport avec les personnes qui j'avais la chance d'avoir près de moi ou dans le même village pour pouvoir discuter avec elles de manière moins virtuelle».

« C'est vrai que par moment j'ai été voir mes amis, on faisait des tours à vélo, on respectait une distance de sécurité même si voilà c'était pas forcément autorisé de voir quelqu'un mais il fallait vraiment que je sorte de chez moi ou sinon j'allais devenir complètement folle » .

Afin de s'évader temporairement de leurs préoccupations quotidiennes, d'autres ont opté pour des occupations moins actives, comme regarder des séries, des films, des émissions seul ou en famille.

La cuisine est également devenue une échappatoire pour certains étudiants, là aussi, de manière individuelle, ou avec d'autres membres de la famille.

« Quand je cuisinais, je n'étais pas seule c'était avec mon papa qui est prof de cuisine j'apprenais des nouvelles recettes c'est vrai mais surtout je faisais une autre activité que l'école, ce qui était très important pour moi ».

Consommation d'alcool

✓ Consommation d'alcool avant la COVID-19

Il ressort des entretiens que les étudiants considéraient leur consommation d'alcool comme normale avant la COVID-19. En ce qui concerne les sorties, la plupart des répondants mentionnent que leur consommation moyenne d'alcool lors de celles-ci se situait entre quinze à vingt verres. Ce niveau de consommation semble être « correct » pour ceux qui sortent fréquemment.

En moyenne, les étudiants interrogés sortaient habituellement entre deux à trois fois par semaine, sauf s'ils vivaient en kot, auquel cas la fréquence de sortie passait à environ trois à quatre fois par semaine. Pour ceux qui sortaient de temps en temps, la consommation d'alcool se situait généralement autour de cinq verres par semaine. Il est important de souligner que ces informations représentent le regard rétrospectif des étudiants sur leur comportement avant la

COVID-19. Selon les réponses recueillies, aucun des répondants ne considère aujourd'hui ses sorties ou la quantité de verres consommés à cette époque-là comme exagérés.

✓ **Consommation d'alcool pendant la COVID-19**

La plupart des répondants aux entretiens déclarent avoir consommé moins d'alcool pendant la pandémie, à l'exception d'une personne qui a pu être influencée par une rupture amoureuse. Les raisons avancées pour cette diminution de la consommation d'alcool sont des activités sociales plus limitées en raison des restrictions. Bien que certains aient mentionné avoir bu plus fréquemment lors d'apéros en famille ou d'appels avec des amis, la quantité de consommation semble être restée modérée, se limitant à un verre ou deux par jour. En outre, en fin de semaine, le nombre de verres consommés était souvent inférieur à ce qu'il aurait pu être avant la pandémie, même si certains expliquent avoir vu la fréquence des occasions de boire augmenter (de deux à quatre fois par semaine en moyenne).

Par exemple :

« J'aurais tendance à dire que j'ai bu moins parce que c'est vrai que je faisais beaucoup plus d'apéros qu'avant mais en fait pendant ces apéros j'ai l'impression que j'ai bu moins que ce que je pouvais boire par exemple sur un week-end de sortie avant en vrai quand je sors avec mes copines le week-end en fait je bois beaucoup plus une soirée que ce que je pouvais boire sur une semaine ».

Au début de la crise sanitaire, avec les restrictions de déplacement, ainsi que la fermeture des bars et restaurants, beaucoup se sont tournés vers les apéritifs virtuels pour maintenir le lien social. Durant ces sessions en ligne, la quantité d'alcool consommée était souvent réduite, car ces événements étaient généralement plus courts et moins propices à la consommation excessive que les soirées traditionnelles. Au fil du temps et des différents cycles de restrictions—confinements stricts, relâchements, couvre-feux et fermeture des lieux de socialisation—les pratiques se sont adaptées. Par exemple, avec la création des bulles sociales, les occasions de consommer de l'alcool se sont à nouveau diversifiées, bien que restant sous contrainte des mesures en vigueur. Ainsi, les habitudes de consommation ont reflété des changements continus en fonction des règles et recommandations sanitaires, influençant à la fois la fréquence et le mode de consommation d'alcool.

Avec le retour aux bulles sociales permettant de voir un nombre restreint de personnes, à mesure que la situation évoluait, la consommation s'est rapprochée de son niveau d'avant la pandémie, bien qu'elle soit restée inférieure. Les gens organisaient des rencontres en petits groupes chez eux ou dans des parcs, adaptant pour la plupart leurs habitudes par rapport aux règles en vigueur et leur attitude à leur perception du risque.

Lors des périodes de relâchement des restrictions, on observa une recrudescence temporaire de la fréquentation des bars et restaurants, entraînant une augmentation ponctuelle de la consommation. Cependant, les couvre-feux et les nouvelles vagues de restrictions ramenaient souvent les pratiques vers des rencontres plus intimes ou virtuelles.

Il convient également d'évoquer « les jeux à boire » qui se révèlent une pratique fréquente dans le milieu étudiant. En effet, malgré la présence de jeux et de défis sur les réseaux sociaux encourageant la consommation d'alcool, comme boire des shooters et nommer des amis pour boire à leur tour, la tendance générale a été décrite comme étant modérée. Hors du contexte de la crise, ces activités se font en groupe dans un climat de convivialité et d'esprit de compétition. Virtuellement, le principe reste semblable, mais s'accompagne de dynamiques nouvelles. Ces pratiques à distance, tout en reproduisant certains aspects des rencontres réelles, diffèrent par leur portée et leur visibilité, diminuant ainsi leur impact potentiel. Les participants expriment diverses opinions : certains y ont vu une opportunité de se connecter et de s'amuser virtuellement, tandis que d'autres ont souligné les risques accrus liés à la pression sociale amplifiée par les réseaux.

Toutefois, tous observent que pendant la période de la COVID-19, ces activités ont été moins fréquentes, ce qui a, selon eux, contribué à une réduction de leur consommation d'alcool. Cela suggère que la diminution des interactions sociales physiques, a pu jouer un rôle dans la modération de la consommation d'alcool pour certains individus. Pour clarifier : d'une part, les jeux et défis en groupe sont généralement associés à une consommation accrue d'alcool, car ils créent souvent un environnement propice à boire davantage, d'autre part, la réduction des rassemblements physiques durant la pandémie a limité ces occasions, entraînant ainsi une baisse de la consommation.

✓ La période suivant la COVID-19.

Lors des entretiens, les répondants ont également décrit la période qui a immédiatement suivi la levée des restrictions. En effet, la plupart déclarent avoir noté une augmentation significative de leur consommation d'alcool pendant un certain laps de temps.

Certains mentionnent qu'ils n'ont pas manqué une seule sortie, participant à toutes les soirées possibles. D'autres rapportent avoir fréquenté les bars quotidiennement pendant une à deux semaines pour profiter pleinement de cette nouvelle liberté, et cela, bien sûr, en consommant de l'alcool. Cela se manifestait souvent par un besoin intense de « rattraper le temps perdu » une fois les restrictions levées, entraînant une augmentation des activités sociales et de consommation. Pour beaucoup, le confinement a été ressenti comme un arrêt brutal des activités quotidiennes, engendrant chez certains le sentiment d'une vie mise en pause. Pour eux, le confinement équivaut à une perte, à une interruption indésirable de la productivité et de l'engagement social habituels. Cela conduit à l'envie de combler un vide, ressenti à la suite de la solitude ou du manque d'interactions sociales pendant les périodes d'isolement.

Par exemple :

« La réouverture des bars et cetera je pense que bah du coup les gens et moi en particulier, on en profitait encore plus et du coup je dirais que ma consommation d'alcool a augmenté par rapport à avant le confinement pour ensuite redevenir plus ou moins euh ben comme avant la pandémie ».

✓ Situation actuelle

Actuellement, après les fluctuations durant les différentes phases de la crise, et la sortie de celle-ci, la plupart des répondants déclarent que leur consommation d'alcool est revenue à un niveau qu'ils considèrent comme "normal". Ils indiquent avoir réduit leur consommation par rapport à la période post-confinement et affirment avoir retrouvé leurs habitudes de consommation d'avant la COVID-19. Cependant, certains avouent qu'ils ont toujours du mal à refuser une sortie de peur que le monde ne se remette en pause à nouveau.

Ces différentes réponses mettent en lumière la dynamique complexe de la consommation d'alcool chez les étudiants, influencée par les circonstances de la COVID-19. La pandémie a laissé des traces : bien que beaucoup aient réussi à ajuster leur consommation, l'appréhension

face à de potentielles restrictions futures montre les défis psychologiques persistants liés à l'incertitude de la situation mondiale.

L'état d'esprit actuel

Les entretiens semblent indiquer des changements notables dans la mentalité des étudiants depuis la pandémie de la COVID-19. Une tendance dominante est l'émergence d'une préférence pour un mode de vie plus décontracté. Les étudiants expriment un désir accru de flexibilité, choisissant de s'adapter aux circonstances plutôt que de s'encombrer de plans rigides. Cette adaptation semble être une stratégie pour atténuer le stress associé à une planification excessive.

Parallèlement, beaucoup mentionnent une acceptation plus facile des événements de la vie. Il y a un consensus sur l'importance de savourer la vie telle qu'elle se présente et de trouver du bonheur dans des plaisirs simples, une appréciation croissante des petits moments et des détails de la vie quotidienne, souvent négligés auparavant.

Une autre réflexion qui ressort est liée à la crainte persistante d'un nouveau confinement. Cette peur souligne aussi la nécessité de profiter pleinement des opportunités que la vie offre, même si elles sont simples et étaient considérées comme acquises avant la pandémie. Désormais, il y a une valorisation accrue de ces petits bonheurs de l'existence.

« J'ai peur que, un jour, on soit de nouveau confinés et qu'on soit de nouveau privés de tous ces moments du coup avant il y a peut-être des fois où j'aurais, par exemple, refusé des sorties ectcetera alors que maintenant ben je vais refuser beaucoup moins parce que ben vu qu'on a déjà été privé de beaucoup de choses j'ai pas envie d'en encore rater des moments que je peux passer à l'extérieur. »

Enfin, il se dessine une volonté de limiter les pensées négatives. Beaucoup d'étudiants indiquent vouloir se concentrer sur le présent, réduisant ainsi les réflexions excessives et les inquiétudes à propos de l'avenir.

✓ Perspectives

Parmi les personnes qui ont évoqué les enseignements à tirer de cette période, tous sont d'accord pour citer les contacts sociaux. Beaucoup m'ont parlé de ne plus louper une opportunité de sorties ou même de pratiquer du sport, de profiter de chaque moment.

Demandes

Il convient de noter que j'ai été sollicitée par plusieurs étudiants intéressés par la lecture de mon mémoire. Leur curiosité est souvent mue par la volonté de comprendre de manière générale comment leurs pairs ont vécu la pandémie en comparaison avec leur propre expérience. Ces demandes reflètent donc un intérêt partagé pour les expériences individuelles pouvant contribuer à la compréhension collective de cette réalité particulière.

En outre, une demande plus spécifique a été faite de la part d'une étudiante que j'ai interviewée, récemment diplômée en tant que professeure. Elle a souhaité obtenir une copie de mon mémoire. Elle a expliqué qu'elle voudrait le parcourir afin de mieux comprendre certains points spécifiques. Son objectif est d'être plus attentive à certaines dynamiques, en particulier dans le contexte de son rôle d'enseignante, et d'anticiper d'éventuelles situations comparables à la pandémie qui pourraient impacter ses élèves.

Cet intérêt pour une meilleure compréhension révèle que certaines personnes n'ont peut-être pas encore pleinement saisi les événements passés, tandis que d'autres cherchent à acquérir une connaissance complète pour mieux se préparer à d'éventuelles répétitions de ces circonstances.

Brève analyse interprétative des différents thèmes

La pandémie de la COVID-19 a bouleversé la vie des étudiants belges, les obligeant à naviguer entre les contraintes de l'enseignement à distance et les restrictions sociales. Ces adaptations ont révélé des tensions profondes entre la nécessité de maintenir la continuité académique et le besoin impérieux des interactions humaines. Ainsi, les témoignages des étudiants mettent en lumière la dualité de l'expérience en ligne : si certains ont apprécié la flexibilité des cours virtuels, d'autres ont souffert du manque d'interaction directe, essentielle à leur motivation et à leur engagement. Le sentiment de solitude et d'isolement a été exacerbé par la perte des interactions sociales quotidiennes, soulignant combien ces éléments sont vitaux pour le bien-être psychologique. Sur le plan émotionnel, la pandémie a engendré une gamme complexe de réactions, de l'anxiété à la démotivation. Les étudiants se sont retrouvés à craindre pour leur avenir académique et professionnel, se sentant piégés sous l'étiquette de "diplômés COVID", synonyme de formation potentiellement dévaluée. Pour faire face à ces défis, ils ont adopté des stratégies diverses, cherchant à réduire le stress et à recréer un semblant de normalité. Ces ajustements, bien que bénéfiques, ne remplaceront jamais l'interaction physique et posent des questions sur la durabilité et l'efficacité de l'éducation virtuelle en temps de crise. Cette

période révèle donc les limites de notre système éducatif à distance et met en évidence la nécessité de repenser les stratégies d'enseignement pour mieux intégrer le bien-être social et émotionnel des étudiants dans le cadre académique. La crise de la COVID-19, loin d'être juste un obstacle temporaire, pourrait bien inciter à une réévaluation plus large des priorités éducatives dans un monde de plus en plus digitalisé.

Concernant la notion de "consommation normale" d'alcool chez les étudiants, l'analyse de la période avant la pandémie, met en évidence une perception qui semble intégrée dans la norme sociale des interviewés. Il est crucial de souligner que les normes sont subjectives et varient entre les individus. Ainsi, ce qui est considéré comme normal peut différer d'un groupe à un autre. La distinction entre les normes établies par des organisations de santé, telles que l'Organisation mondiale de la santé, qui définit des seuils de consommation associés à des risques accrus pour la santé, et les perceptions individuelles et collectives au sein des milieux étudiants est essentielle. Bien que les directives de l'OMS servent de références internationales, elles ne capturent pas nécessairement les nuances culturelles ou les dynamiques sociales spécifiques aux communautés étudiantes.

Lorsque les étudiants évoquent une consommation "normale" d'alcool avant la pandémie, il est important de reconnaître que cette normalité reflète une culture de consommation d'alcool élevée où les limites acceptables sont définies par les habitudes collectives plutôt que par des normes de santé publique. Cette dynamique met en évidence une pression normative au sein de la communauté estudiantine, où consommer de l'alcool devient un moyen de conformité sociale.

Les étudiants sont influencés par un ensemble complexe de facteurs sociaux et psychologiques, tendant à surestimer la consommation d'alcool de leurs pairs. Cette surestimation est accentuée par des barrières de familiarité et d'identité groupale, favorisant l'adhésion à des stéréotypes non fondés sur des données objectives.

Paradoxalement, les réponses des étudiants indiquent une diminution de la consommation d'alcool durant les périodes d'isolement, malgré l'initiation d'activités sociales virtuelles. Ce constat suggère une réévaluation des habitudes sociales et individuelles, révélant une capacité d'adaptation face à des circonstances exceptionnelles. À la réouverture des lieux de sortie, une augmentation de la consommation est notée, alimentée par le désir de "rattraper le temps perdu". Cette expression reflète une perception du temps influencée par des pressions sociales, où les instants d'isolement sont vus comme "perdus". Le terme "rattraper le temps perdu" peut révéler une attitude de compensation, comme si les expériences manquées devaient être récupérées par

une intensification des activités sociales et de la consommation d'alcool. Les médias et les discours sociaux jouent également un rôle crucial dans la formation de ces perceptions.

Par ailleurs, la pandémie a poussé les étudiants à redéfinir leurs valeurs, à rechercher du sens dans leurs activités quotidiennes et à gérer leur stress par diverses stratégies d'adaptation. Cette réévaluation souligne l'importance cruciale de la santé mentale dans l'expérience émotionnelle des étudiants, révélant leur adaptabilité et résilience tout en mettant en lumière la nécessité de soutenir davantage leur bien-être mental dans ces temps difficiles.

6. Discussion

Synthèse des résultats de la recherche

L'étude se concentre sur un échantillon principalement constitué de jeunes femmes, avec une moyenne d'âge de vingt-deux ans et demi, provenant de diverses écoles et suivant des cursus allant de la criminologie à la kinésithérapie, en passant par la communication, la psychologie, la médecine et l'économie. Ces étudiants, ayant commencé leurs études entre 2017 et 2020, contribuent à enrichir la compréhension ou l'appréciation des différences au sein du groupe grâce à leurs expériences et le moment du début de leur parcours scolaire. La pandémie de la COVID-19 a agi comme un puissant catalyseur, entraînant des changements profonds dans la vie estudiantine en Belgique.

Les retours des étudiants révèlent un tableau complexe, abordant des thèmes tels que l'adaptation aux normes sanitaires, la gestion du temps et la charge de travail. Ces thèmes se déclinent en sous-thèmes détaillés, explorant les ressentis sur les cours en ligne, la motivation, les défis de connectivité, la vie sociale,...créant ainsi une large toile de changements dans l'ordre établi.

Les expériences partagées par les sondés mettent en lumière des nuances fascinantes, soulignant des aspects positifs comme la flexibilité des cours en ligne, mais aussi des défis majeurs tels que la perte de motivation et les difficultés d'accès à la technologie. La santé mentale des étudiants, autrefois secondaire, s'est révélée un enjeu crucial, avec des fluctuations émotionnelles, des niveaux d'énergie changeants, et de l'anxiété. Ces jeunes ont développé diverses stratégies pour faire face à la pression et aux changements émotionnels, impliquant des activités sportives, des moments de détente comme le visionnage de séries, et des ajustements dans la gestion du bien-être.

En ce qui concerne la consommation d'alcool, la pandémie a provoqué des changements significatifs, avec une diminution pendant le confinement, suivie d'une augmentation postérieure aux restrictions et, enfin, une situation actuelle plus ou moins revenue « comme avant ».

En outre, une évolution notable de la mentalité des étudiants est observée depuis la COVID-19, avec une volonté accrue de vivre de manière décontractée, privilégiant la flexibilité sur la rigueur des plans. Ils accordent maintenant une importance particulière aux petits moments de la vie quotidienne et manifestent le désir de "moins réfléchir", soulignant une réorientation

significative vers une existence plus axée sur le moment présent. En effet, ils expriment une appréhension persistante face à de potentielles restrictions futures, soulignant les défis psychologiques liés à l'incertitude mondiale.

Enfin, les demandes des étudiants reflètent un intérêt partagé pour l'envisagement des perspectives. Ainsi, l'une d'entre eux, récemment diplômée, émet une volonté de prévoir les dynamiques comparables à la pandémie dans son rôle d'enseignante. Cela crée une synergie entre l'expérience personnelle et l'évolution des pratiques professionnelles.

Discussion des résultats en lien avec la littérature

✓ La COVID-19 et les étudiants

La théorie présentée par Slack et ses collègues (2023) jette une lumière éclairante sur les diverses dimensions des répercussions de la pandémie de la COVID-19 dans la vie des étudiants de l'enseignement supérieur. Elle met en avant la détresse académique découlant de changements tels que la transition vers l'enseignement en ligne, la perte d'interactions avec les pairs et les enseignants, ainsi que les difficultés techniques.

Lors des entretiens, ces observations ont été confirmées, et ont mis en lumière une diversité de perceptions et d'expériences concernant les cours virtuels. Alors que certains ont trouvé avantageux le passage à l'apprentissage à distance en raison de sa praticité et de son gain de temps, d'autres ont exprimé un sentiment d'amertume face à la perte des interactions sociales inhérentes à l'apprentissage en présentiel. Les divers formats d'enseignement en ligne ont également suscité des réactions variées : si certains étudiants ont apprécié l'interactivité des cours en direct, beaucoup ont trouvé les vidéos préenregistrées plus difficiles à suivre. Il est important de noter que, contrairement à ce que l'on trouve souvent dans la littérature, tous les participants aux entretiens ont mentionné les différentes modalités de cours en ligne (telles que les vidéos préenregistrées et les sessions en ligne via des plateformes comme Teams), chacune suscitant des réactions différentes chez eux.

S'il est vrai que la littérature sur les cours en ligne se concentre surtout sur la perte d'interactions sociales, d'autres aspects ont perturbé les étudiants pendant la crise. En effet, les résultats de mes enquêtes ont montré que la pandémie de la COVID-19 a également entraîné des défis supplémentaires en matière de motivation et de gestion du temps pour de nombreux étudiants. Une baisse significative de la motivation pour les études a été mentionnée, ainsi que

des ajustements dans la gestion du temps et de la charge de travail pour compenser les contraintes imposées. La concentration a été aussi mise à l'épreuve par les distractions domestiques. Le rythme de travail a nécessité une adaptation et l'accès à la technologie et les défis de connectivité ont posé des problèmes.

Par ailleurs, l'article de Adhikari et al. (2020) résume correctement les moyens de prévention face à la COVID-19 qui ont pu atteindre les étudiants en limitant leurs contacts sociaux (les bulles, les couvre-feux, la fermeture des commerces dits « non essentiels », celle des lieux de sortie et de divertissement,...). Cela a eu un impact conséquent sur leur vie sociale et leur source de divertissement. Là, encore une fois, les témoignages des étudiants ont mis en évidence l'importance cruciale des interactions sociales pour leur bien-être mental et émotionnel. Beaucoup ont cherché des moyens de maintenir ces liens sociaux, que ce soit en respectant partiellement les règles de distanciation lors des sorties ou en maintenant des contacts virtuels avec leurs amis et leur famille. Ces expériences ont façonné leurs perspectives sur l'importance de profiter de chaque moment même dans des circonstances difficiles.

✓ La santé mentale

La théorie de l'OMS (2022) fournit une base conceptuelle solide pour comprendre les impacts de la pandémie, en mettant l'accent sur la santé mentale en tant qu'état de bien-être global. Les résultats de mon enquête corroborent cette vision, révélant des fluctuations d'humeur et des périodes de stress émotionnel.

De plus, cette théorie souligne l'importance des facteurs sociaux, psychologiques et biologiques dans la santé mentale, ce que confirment mes interviews en mettant en évidence la conséquence significative de la distanciation sociale sur la détresse psychologique des étudiants. Le passage vers l'apprentissage en ligne a introduit des pressions accrues, obligeant les étudiants à apprendre de manière indépendante et à s'adapter à de nouvelles routines, ce qui a exacerbé les facteurs de stress académique.

Cette position de l'OMS souligne aussi la nécessité d'un équilibre entre tous les aspects de la vie et de l'environnement pour maintenir une bonne santé mentale. Les résultats de l'enquête révèlent que les étudiants ont développé diverses stratégies pour préserver ce bien-être psychologique. Certains ont trouvé refuge dans le sport, les activités relaxantes, la cuisine, et ont cherché un soutien social, illustrant une tentative de rétablir l'équilibre dans leur vie quotidienne.

Dans mes résultats d'entretiens, l'anxiété est apparue comme une compagne fréquente dans la vie des étudiants, en corrélation avec les conclusions de l'étude de Shankland et al. (2021), qui met en avant une préoccupation croissante pour la santé mentale des étudiants, même avant la pandémie de la COVID-19. Les pressions académiques, les attentes sociales et les transitions personnelles contribuent à créer un climat anxiogène, renforcé par la crise.

Cela va même plus loin, ainsi les critères de la dépression, selon OMS (CIM-10) sont: humeur dépressive, perte d'intérêt et/ou de plaisir, y compris pour les activités considérées comme agréables, perte de motivation, manque d'énergie, plus grande fatigabilité, épuisement (burn-out), angoisse, agitation intérieure, diminution de la concentration et de l'attention, manque de confiance en soi et d'estime de soi, dévalorisation de soi, grande difficulté à prendre des décisions, pensées obsessionnelles, propension à ruminer, perspectives sombres, désespérance, pessimisme, très forts sentiments de culpabilité, autocritique, troubles du sommeil persistants, perte d'appétit, perte de poids, perte de libido, désarroi profond, pensées morbides, idées suicidaires, tentatives de suicide. Pour caractériser un état dépressif, ces symptômes doivent être présents pendant au moins deux semaines. Il est vrai que lors de mes entretiens, la plupart de ces critères ont été cités (une seule fois pour quelques-uns mais plusieurs pour d'autres). Bien que le mot "dépression" n'ait pas été clairement mentionné, les symptômes évoqués lors de mes interviews ressemblent fortement à ceux nommés ci-dessus (la fatigue et l'épuisement, la perte de motivation, la difficulté à gérer les tâches quotidiennes, le sentiment de solitude, la perte d'intérêt pour les activités habituelles, les problèmes de concentration, le sentiment d'impuissance, et la réticence à parler de ses problèmes).

En outre, l'étude de Valenzuela et ses collaborateurs (2022) met en évidence une prévalence notable des problèmes de sommeil parmi les étudiants pendant la pandémie, ce qui correspond aux témoignages recueillis lors de mes entretiens. Les fluctuations émotionnelles et les nuits perturbées signalées par les étudiants montrent une concordance avec les résultats de cette étude.

Cependant, contrairement aux conclusions de l'étude de l'Université de Louvain-La-Neuve (2021) sur les troubles alimentaires pendant la pandémie, aucun participant n'a abordé le sujet lors de mes entretiens, ce qui suggère des différences dans les expériences individuelles ou des barrières à l'expression de ces problèmes spécifiques.

L'étude de l'UCL révèle également que les étudiants ressentent souvent un sentiment d'isolement et de solitude, accompagné d'un manque de connexions sociales. Même s'ils se disent satisfaits de leurs relations familiales, amicales et amoureuses, ils expriment un profond désarroi en ce qui concerne leurs interactions avec leurs camarades et leurs enseignants.

Dans ce sens, lors de mes entretiens, il est ressorti que pour certains étudiants, cette période difficile a donné lieu à des souvenirs positifs, principalement liés à leur famille. Elle a permis de renforcer les liens familiaux, créant de nouveaux rituels significatifs. Ces expériences ont perduré et se poursuivent encore aujourd'hui pour certains, tandis que pour d'autres, elles se sont achevées lorsque chacun a repris sa vie quotidienne. Cela a été l'occasion de tisser ou de retisser des liens familiaux, offrant ainsi une note positive au milieu des défis rencontrés. Il y a eu également des bons moments avec les amis, au travers, entre autres, d'appels vidéo, qui restent agréablement ancrés dans les mémoires.

✓ **La consommation d'alcool**

La consommation excessive d'alcool chez les jeunes présente une tendance inquiétante, comme le montrent les données statistiques (Jeunes et alcool, 2014). Selon les informations disponibles, 85% des jeunes âgés de douze à vingt ans scolarisés en Fédération Wallonie-Bruxelles ont déjà consommé de l'alcool. En Belgique, les jeunes montrent une tendance en matière de consommation d'alcool qui inclut des comportements à risque comme le binge drinking. Ce phénomène est surtout marqué chez les étudiants âgés de dix-huit à vingt-deux ans, pour qui l'alcool est souvent associé aux rituels d'intégration. La consommation excessive d'alcool est particulièrement préoccupante lors d'événements festifs tels que les soirées estudiantines. La majorité des personnes interrogées ont indiqué qu'elles consomment en moyenne entre quinze et vingt verres d'alcool lors de ces occasions. Ce niveau de consommation est perçu comme « normal » par ceux qui sortent régulièrement. D'après les réponses obtenues, aucun des participants ne juge actuellement ses habitudes de sortie ou sa consommation d'alcool comme étant excessives.

D'après Frederiksen et ses collègues (2012), la consommation d'alcool est fréquemment perçue comme un aspect crucial pour apprécier pleinement des divers événements. De plus, l'étude menée par Lorant et ses collègues (2013) a révélé que certains facteurs environnementaux universitaires, tels que le logement sur le campus et la durée passée à l'université, étaient associés à une consommation plus élevée d'alcool chez les étudiants.

En effet, en moyenne, les étudiants interrogés avaient l'habitude de sortir entre deux à trois fois par semaine, mais cette fréquence augmentait à environ trois à quatre fois par semaine pour ceux qui vivaient dans un kot. En revanche, pour ceux qui sortaient de manière occasionnelle, la consommation d'alcool se situait généralement autour de cinq verres par semaine. Il est important de noter que ces informations sont basées sur les souvenirs rétrospectifs des étudiants par rapport à leur comportement avant la période de la COVID-19.

Il est également essentiel d'aborder le sujet des normes sociales et des pressions implicites associées à la consommation d'alcool. Cette thématique est intéressante car elle influence significativement les comportements individuels et collectifs, ainsi que les attitudes vis-à-vis de la consommation d'alcool. De plus, cela a pu jouer un rôle dans les réponses fournies par les étudiants lors de l'enquête, que ce soit pour se conformer aux attentes sociales, se présenter sous un jour favorable, ou répondre en accord avec les autres. On ignore donc si les propos des étudiants sont véridiques. Les paroles reflètent ce qu'ils souhaitent exprimer.

Ces normes, influencées par des facteurs sociaux, culturels et environnementaux, contribuent à façonner les schémas de consommation d'alcool au sein de ce groupe spécifique (Charles et al., 2021).

Normes sociales : Les normes sociales sont des règles implicites ou explicites qui guident les comportements au sein d'un groupe ou d'une société. On distingue généralement deux types de normes sociales : les normes descriptives et les normes injonctives.

Normes descriptives : Les normes descriptives correspondent aux comportements typiques observés dans un groupe social ou un contexte donné, sans être perçues comme des obligations.

En ce qui concerne la consommation d'alcool en Belgique, notamment dans le milieu étudiant, les normes descriptives peuvent inclure la fréquence et la quantité d'alcool consommée lors des événements sociaux. Avant la pandémie de COVID-19, les étudiants pouvaient considérer comme "normal" de consommer de l'alcool régulièrement et en quantités supérieures à ce que recommande l'OMS. Ces habitudes représentent des normes descriptives car elles décrivent les comportements habituels au sein du groupe sans imposer explicitement de pression pour les suivre.

Normes injonctives : Les normes injonctives, en revanche, représentent les attentes explicites ou implicites sur la manière dont on doit se comporter dans certaines situations. Elles

impliquent souvent une pression sociale pour se conformer à ces attentes. Il existe une attente claire sur le comportement approprié dans ce contexte.

Dans le contexte étudiant belge, les normes injonctives liées à la consommation d'alcool sont également présentes. Par exemple, il existe souvent une pression sociale pour participer aux activités festives et y consommer de l'alcool. Pendant la période post-COVID, certains étudiants ont rapporté avoir bu plus "pour rattraper le temps perdu", ce qui montre une norme injonctive où ils se sentent poussés à compenser, à la suite des occasions manquées de sociabilisation pendant la pandémie.

En bref, lorsque les répondants parlent de leur consommation d'alcool, ils se situent par rapport à des normes qu'ils considèrent comme "normales". Avant la COVID-19, la consommation régulière et en grande quantité était vue comme une norme descriptive, reflétant les comportements habituels des étudiants. Dans ce contexte, les étudiants considéraient une consommation élevée d'alcool comme un comportement normal et habituel parmi leurs pairs. Cette perception est basée sur l'observation des comportements réels et fréquents dans leur environnement social, créant une sorte de standard implicite de consommation.

En revanche, l'augmentation de la consommation pour "rattraper le temps perdu" après la pandémie révèle une norme injonctive, illustrant la pression sociale à compenser les interactions manquées. Cela se traduit par une augmentation de la consommation d'alcool, non pas simplement parce que c'est une habitude courante (comme dans le cas des normes descriptives), mais parce qu'il existe une attente sociale explicite ou implicite de le faire pour maintenir ou renforcer les liens sociaux et le sentiment d'appartenance au groupe.

Enfin, les attentes culturelles et sociales entourant la consommation d'alcool chez les étudiants belges peuvent exercer une influence significative sur leurs habitudes en ce domaine. La pression de se conformer à un certain niveau de consommation pour s'intégrer au groupe peut être palpable. Cela peut entraîner une augmentation de fréquence et de quantité. Il est essentiel de reconnaître que ces normes varient selon les groupes sociaux, et que tous les étudiants ne s'y soumettent pas de la même manière. Néanmoins, elles jouent un rôle crucial dans la perception et la pratique de la consommation d'alcool au sein de la population étudiante belge.

Pendant la COVID-19...

Selon plusieurs études, notamment celles de Dumas et ses collaborateurs (2020), Lechner et son équipe (2020), ainsi que les recherches menées par Rehm et al. (2020), il semble que les périodes de crise comme celle induite par la COVID-19 peuvent intensifier le stress et les émotions négatives chez les individus. Ces études suggèrent que cette augmentation du stress pourrait conduire à une consommation accrue d'alcool comme moyen de régulation émotionnelle. Cependant, mes propres résultats ne corroborent pas nécessairement cette hypothèse. Bien que les étudiants mentionnent le stress et une consommation d'alcool, ils n'établissent pas de lien direct entre les deux. L'élément le plus souvent associé à la consommation d'alcool chez les étudiants est le désir de socialiser, que ce soit physiquement ou virtuellement. Ils disent avoir consommé modérément, à savoir un ou deux verres par jour, et le nombre de verres durant les weekends semble même inférieur à celui d'avant la pandémie.

Marion Pitel et ses collègues (2023) ont identifié deux tendances contradictoires concernant la consommation d'alcool durant la pandémie : une réduction due à l'absence d'événements sociaux et une augmentation de la consommation en solitaire liée aux confinements. Cette étude révèle également que les étudiants confinés sur les campus ont augmenté leur consommation d'alcool mais ont également signalé un bien-être supérieur à ceux hors campus, soulignant l'importance du contexte de vie.

La majorité des participants à mon étude ont noté une baisse de leur consommation d'alcool durant la pandémie, à l'exception d'une personne affectée par une rupture amoureuse. Malgré les incitations sur les réseaux sociaux à travers des jeux et des défis d'alcool, la tendance générale est restée à la modération. Les interviewés mentionnent que la participation à ces jeux incite à boire davantage, mais qu'ils ont été moins fréquents pendant la pandémie, ce qui a induit une diminution de la consommation. Cela suggère que la réduction des interactions sociales physiques pourrait avoir contribué à modérer la consommation d'alcool.

Il est important de noter que tous les répondants sont rentrés chez eux durant les confinements, sans exception. Par ailleurs, il a été observé une augmentation significative de la consommation d'alcool après la levée des restrictions, une tendance qui, bien que présente dans les témoignages, n'est pas toujours explicitement discutée dans la littérature.

Identification des limitations de la recherche

Tout d'abord, il convient de noter que la réalisation de ce travail réflexif s'est révélée parfois complexe sur le plan de l'objectivité, étant donné que je fais partie intégrante de la "communauté étudiante" ciblée dans le cadre de cette étude. En tant qu'étudiante inscrite dans ce programme de master, j'ai rencontré des difficultés pour me positionner vis-à-vis des divers besoins de cette population. Ma propre expérience au sein du secteur et ma vision personnelle de la vie, en général et sur le campus, ont parfois teinté mes perspectives. Il est également important de souligner que ma subjectivité a pu influencer les entretiens en orientant parfois les discussions selon mon vécu en tant que professionnelle de la santé et étudiante en santé publique à l'UCL. Néanmoins, j'ai veillé à maintenir autant que possible la neutralité et l'objectivité, en tentant d'accorder le temps nécessaire à chaque participant pour s'exprimer sans être influencé par mon expérience.

En ce qui concerne la nature subjective des témoignages des étudiants, ces derniers ont la liberté de partager leurs pensées et souvenirs selon leur propre interprétation. Enfin, en ce qui concerne la personne qui a augmenté sa consommation d'alcool pendant la période de la COVID-19, il aurait été préférable de trouver un deuxième témoignage dans une situation similaire afin d'établir éventuellement un lien plus pertinent. Malgré des efforts de recherche pour mener d'autres entretiens, le manque de temps et de réponses a constitué un obstacle, d'où ma décision de lier cette expérience à sa rupture amoureuse, bien que cela reste une interprétation personnelle.

Il est essentiel de reconnaître les biais et limites de toute recherche afin d'assurer une interprétation précise des résultats et de fournir des recommandations appropriées.

- Biais rétrospectif : Les témoignages des participants peuvent être influencés par leur capacité à se souvenir avec précision des événements passés, ce qui peut introduire des biais liés à la rétrospective et à la mémoire. En fait, nous n'avons pas d'informations sur ce qui s'est réellement passé pendant la période COVID, mais plutôt sur la manière dont les répondants voient cette période aujourd'hui. C'est leur interprétation de ce qu'ils ont vécu.
- Limite liée à la sélection des participants : La sélection des participants peut avoir été influencée par des contraintes de disponibilité ou d'accès, ce qui peut restreindre la représentativité de l'échantillon. Par exemple, certains étudiants peuvent avoir été plus

enclins à participer en raison de leur intérêt pour le sujet, introduisant ainsi une limite dans la diversité des perspectives recueillies. De plus, aucun des participants n'est resté dans sa ville universitaire pendant les confinements, ce que j'ai observé en analysant les résultats et sans trouver d'autres personnes à interroger. Un seul répondant a indiqué une consommation d'alcool élevée durant les périodes de confinement, mais cela était dû à une rupture amoureuse. J'ai décidé de ne pas inclure cette donnée car elle concerne un cas isolé.

- Limite liée à la désirabilité sociale : Les participants peuvent avoir été susceptibles de donner des réponses conformes à ce qu'ils pensent que le chercheur attend, ce qui pourrait limiter la validité des données recueillies. Cela peut être particulièrement pertinent pour des sujets sensibles tels que la consommation d'alcool pendant la pandémie de COVID-19.
- Limite de subjectivité de l'enquêteur : En dépit des efforts pour maintenir la neutralité et l'objectivité, l'interprétation des données reste sujette à la subjectivité du chercheur. Des préjugés inconscients ou des interprétations personnelles peuvent influencer la manière dont les résultats sont analysés et présentés. Une analyse qualitative est par nature interprétative, ce qui implique une certaine subjectivité.
- Limite de temps et de disponibilité : Les contraintes de temps et de ressources ont pu limiter la portée de l'étude, y compris le nombre de participants recrutés et la profondeur de l'analyse qualitative. Cela peut avoir des implications sur la représentativité des résultats et la validité des conclusions tirées.
- Limite liée au contexte : En discutant avec les répondants de leurs études et de la COVID-19, cela évoque certaines pensées et en évinçant d'autres. Bien que la pandémie ait perturbé la vie, celle-ci ne s'est pas arrêtée, et les tracasseries quotidiennes ont également continué pendant cette période. Cependant, la crise COVID peut influencer la manière dont les participants se souviennent de ces événements.
- Limite dans la capacité des répondants à fournir des informations précises : Malgré leur bonne volonté, les répondants ne peuvent pas toujours fournir l'information exacte que le chercheur souhaite obtenir. Cette difficulté à identifier les causes sous-jacentes peut limiter la profondeur des données recueillies.

Exploration des perspectives

Explorer d'autres pays ou étudier différentes populations pour ce même thème pourrait s'avérer intéressant afin d'acquérir une perspective holistique sur les conséquences du sujet traité. Adopter une approche plus vaste permettrait de transcender les frontières géographiques et culturelles, enrichissant ainsi la compréhension du ressenti à travers une vision plus complète et nuancée. L'analyse des expériences et des réponses de diverses sociétés et communautés culturelles révélerait des tendances communes et des divergences significatives, enrichissant notre compréhension et éclairant les dynamiques qui influencent les résultats observés.

En intégrant divers contextes nationaux et culturels, cette démarche pourrait également mettre en lumière des solutions innovantes ou des pratiques exemplaires, applicables dans différents environnements. Une telle exploration approfondie des perspectives diverses renforcerait la rigueur et la pertinence du travail de recherche, tout en ouvrant la voie à de nouvelles avenues d'investigation et de réflexion.

Il serait également pertinent d'utiliser ce travail pour explorer des solutions et des techniques permettant de soutenir les étudiants face à des circonstances exceptionnelles limitant les contacts et les déplacements, telles qu'une nouvelle pandémie. L'étude pourrait aussi s'étendre à l'examen des stratégies de prévention ou de promotion concernant la consommation d'alcool, ainsi qu'à résumer les ressources disponibles dans les établissements d'enseignement supérieur, souvent méconnues des étudiants.

Bien que la recherche se concentre initialement sur une substance spécifique, elle pourrait être élargie pour en inclure d'autres telles que le tabac, les drogues, ou même les habitudes alimentaires. Il est également crucial de considérer d'autres sources de stress dans notre société, comme les conflits internationaux ou le dérèglement du climat, qui peuvent influencer les perceptions et comportements individuels.

Les résultats de cette recherche offrent de multiples pistes pour améliorer les interventions et les politiques en réponse aux crises sanitaires, en particulier dans le contexte universitaire. Cela peut guider les universités dans le développement de programmes de soutien spécifiquement adaptés pour améliorer le bien-être mental des étudiants. Les données collectées pourraient aussi inciter à revoir les méthodes pédagogiques. Il est essentiel d'établir des protocoles clairs et de garantir une communication efficace, adaptée aux canaux préférés des jeunes, pour gérer les crises de manière optimale. En outre, ces informations sont cruciales pour

élaborer des plans de réponses rapides en cas de futures pandémies, avec une attention particulière à la continuité de l'éducation et au soutien psychologique des étudiants.

L'effet de l'utilisation accrue des réseaux sociaux sur leur bien-être mental et émotionnel n'a pas été explicitement abordé dans les retours collectés. Il serait intéressant d'approfondir cette dimension dans des futures enquêtes pour mieux comprendre comment les interactions virtuelles ont impacté la santé mentale des étudiants pendant cette période particulière.

Enfin, il est essentiel de communiquer directement avec les jeunes pour renforcer leur résilience et leur compréhension de l'importance de la santé mentale. En mettant en avant la demande d'aide, nous pouvons contribuer à créer une culture de soutien et de bien-être durable au sein de la population estudiantine.

7. Conclusion

La pandémie de la COVID-19 a eu un impact multiple et profond sur la société, affectant particulièrement les groupes vulnérables, parmi lesquels les étudiants. Cette recherche a examiné les ressentis multidimensionnels de la crise sanitaire sur leur santé mentale et leur consommation d'alcool, révélant des dynamiques complexes et qui nécessitent une attention continue.

Les résultats montrent que la pandémie a intensifié les problèmes de santé mentale existants chez les étudiants, tels que l'anxiété, le stress, les troubles de l'humeur, d'énergie, du sommeil, voire les symptômes dépressifs, tout en restant spécifique à chacun. Cette détérioration semble avoir été largement influencée par l'isolement social et les défis académiques renforcés. Le confinement, tout en étant nécessaire pour la santé publique, a engendré d'importants effets psychologiques secondaires qui doivent être proactivement abordés par les politiques universitaires et de santé publique.

Il est donc essentiel que les institutions éducatives et les décideurs prennent des mesures proactives pour soutenir les étudiants, incluant l'amélioration des services de santé mentale sur les campus, des programmes de sensibilisation et de prévention contre la consommation de substances, ainsi que des initiatives promouvant le bien-être et l'intégration sociale.

Face à de futures crises sanitaires ou sociales, il est crucial d'apprendre de cette pandémie pour mieux préparer et protéger nos jeunes. Ce travail appelle à une réflexion renouvelée sur les moyens de créer un environnement éducatif résilient et soutenant, où la santé mentale et le bien-être des étudiants sont prioritaires.

En conclusion, cette recherche souligne la nécessité d'adopter une approche holistique et réactive pour soutenir les étudiants, non seulement en temps de crise mais également dans la gestion quotidienne de leur bien-être. Elle appelle à une intégration plus poussée des services de soutien psychologique et des programmes de prévention ciblés sur la consommation d'alcool au sein des universités, afin d'améliorer significativement le bien-être étudiant et d'atténuer les effets de futures crises.

8. BIBLIOGRAPHIE

Abukhalaf, A.H.I., Naser, A.Y., Cohen, S.L., von Meding, J. and Abusal, D.M. (2023). Evaluating the mental health of international students in the U.S. during the COVID-19 outbreak: The case of University of Florida. *Journal of American College Health*, pp.1-10. DOI:10.1080/07448481.2023.2168547

Adhikari, S.P., Meng, S., Wu, Y.J., Mao, Y.P., Ye, R.X., Wang, Q.Z., Sun, C., Sylvia, S., Rozelle, S., Raat, H., & Zhou, H. (2020) Epidemiology, causes, clinical manifestation and diagnosis, prevention and control of coronavirus disease (COVID-19) during the early outbreak period: a scoping review, *Infectious Diseases of Poverty*, pp. 29. DOI: 10.1186/s40249-020-00646-x

American Psychiatric Association. (2016) *Mini DSM-V: Critères diagnostiques* (Crocq, M.-A. and Guelfi, J., trans.). Issy-les-Moulineaux, France: Elsevier Masson SAS. (Original work published 2013). LVI-347 pages

Bantounou, M. A. (2023). A narrative review of the use of alcohol during the Covid-19 pandemic; effects and implications. *Journal of Addictive Diseases*, 41(1), pp. 30-40. DOI: 10.1080/10550887.2022.2058852

Bell, S. & Britton, A. (2014). An exploration of the dynamic longitudinal relationship between mental health and alcohol consumption: a prospective cohort study', *BMC Medicine*, 12(1), pp. 91. DOI:10.1186/1741-7015-12-91

Bounoua, F., Khannous, A., Moubachir, H., & Serhane, H. (2022). Impact de la pandémie COVID-19 sur le comportement et la qualité de vie du personnel de la santé à l'hôpital Hassan II d'Agadir (Maroc). *Revue Marocaine de la Recherche en Anesthésie et Réanimation*. DOI: 10.1016/j.rmra.2022.11.100

Boutillier, J. (2019). Boulimie. In TROUBLES ALIMENTAIRES TCA: Anorexie, boulimie, hyperphagie, perte de poids... Disponible à l'adresse :

<https://troublesalimentaires.org/2019/11/18/boulimie/>, consulté le 5 janvier 2023

Cabé, N., Boudehent, C., Cabé, J., & Pitel, A.-L. (2020). Alcool et confinement : un cocktail potentiellement explosif. *Revue de neuropsychologie*, 12(2), pp. 207-209.

DOI :10.1684/nrp.2020.0572

Charles, N. E., Strong, S. J., Burns, L. C., Bullerjahn, M. R., & Serafine, K. M. (2021). Increased mood disorder symptoms, perceived stress, and alcohol use among college students during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 296, Article 113706. DOI:

10.1016/j.psychres.2021.113706

Ciotti, M., Ciccozzi, M., Terrinoni, A., Jiang, W.-C., Wang, C.-B., & Bernardini, S. (2020). The COVID-19 pandemic. *Journal of Infectious Diseases*, 222(3), pp. 365-388. DOI:

10.1093/infdis/jiaa146

Clinique de Psychologie Québec. (2019, February 27). Anxiété, stress et angoisse : comment les distinguer? Disponible à l'adresse : <https://cliniquepsychologiequebec.com/anxiete-stress-angoisse-comment-les-distinguer/>, consulté le 5 mars 2023

Cuffolo R. et Brée J. (2018), Le lien communautaire, le grand oublié des campagnes de prévention contre la pratique du binge drinking chez les jeunes adultes, *Décisions Marketing*, (89) : pp. 29-46 DOI :10.7193/DM.089.29.46

Dumas, T. M., Ellis, W., & Litt, D. M. (2020). What does adolescent substance use look like during the COVID-19 pandemic? Examining changes in frequency, social contexts, and

pandemic-related predictors. *Journal of Adolescent Health*, 67(3), pp. 354-361.
DOI:10.1016/j.jadohealth.2020.06.018

Dumoulin, L., & Mantha, M. M. (2017, March 17). Qu'est-ce que le stress ? [What is stress?]. Ataxiecom. Disponible à l'adresse : <https://ataxiecom.wordpress.com/2017/03/17/quest-ce-que-le-stress/>, consulté le 25 mai 2023

Frederiksen N.J., Bakke S.L., Dalum P. (2012), "No alcohol, no party": an explorative study of young Danish moderate drinkers, *Scandinavian Journal of Public Health*, 40(7) : pp. 585-590. DOI :10.1177/1403494812458988

Grossman, E. R., Benjamin-Neelon, S. E., & Sonnenschein, S. (2020). Alcohol consumption during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional survey of US adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), Article 9189. DOI : 10.3390/ijerph17249189

Haley, S. J., Peddireddy, S., El-Harakeh, A., Akasreku, B., & Riibe, D. (2023). Qualitative study of states' capacity to support alcohol prevention policies during the COVID-19 pandemic in the USA. *Drug and Alcohol Review*. DOI: 10.1111/dar.13714

Jeunes et Alcool. (2014). Les consommations. Disponible à l'adresse : <https://www.jeunesetalcool.be/lalcool/les-consommations/>, consulté le 8 avril 2023

Jiang, Y., et al. (2021). Problematic Social Media Usage and Anxiety Among University Students During the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Psychological Capital and the Moderating Role of Academic Burnout. *Frontiers in Psychology*, 12.
DOI:10.3389/fpsyg.2021.612007

Koolhaas, J. M., Bartolomucci, A., Buwalda, B., de Boer, S. F., Flügge, G., Korte, S. M., Meerlo, P., Murison, R., Olivieri, G., Palanza, P., Richter-Levin, G., Sgoifo, A., Steimer, T., Stiedl, O., van Dijk, C., Wöhr, M., & Fuchs, E. (2011). Stress revisited: A critical evaluation of the stress concept. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(5), pp.1291-1301. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2011.02.003

Lac, A. (2023). COVID-19 stress (Traumatic symptoms, compulsive checking, xenophobia, and danger & contamination) and alcohol use uniquely explain state alcohol cravings. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 45(2), pp. 537-548. DOI: 10.1007/s10862-023-10033-z

Lechner, W. V., Laurene, K. R., Patel, S., Anderson, M., Grega, C., & Kenne, D. R. (2020). Changes in alcohol use as a function of psychological distress and social support following COVID-19 related University closings. *Addictive Behaviors*, 110, 106527. DOI: 10.1016/j.addbeh.2020.106527

Lespérance, P. (2006). Le traitement de l'insomnie. Disponible à l'adresse : http://www.stacomcommunications.com/journals/leclinicien/2006/Clinicien%20_Janvier_06/L'insomnie.pdf, consulté le 5 février 2023

Lorant, V., & Nicaise, P. (2015). Binge drinking at the University: a social network study in Belgium. *Health Promotion International*, 30(3), pp. 675-683. DOI:10.1093/heapro/dau007

Lorant, V., Nicaise, P., Soto Rojas, V. E., & D'Hoore, W. (2013). Alcohol drinking among college students: college responsibility for personal troubles. *BMC Public Health*, 13, Article 615. DOI:10.1186/1471-2458-13-615

Mallet, J., Massini, C., Dubreucq, J., Padovani, R., Fond, G., & Guessoum, S. B. (2022). health during the Covid pandemic, a narrative review. *L'Encéphale*. DOI: 10.1016/j.amp.2022.07.019

Mallett, K. A., Varvil-Weld, L., Borsari, B., Read, J. P., Neighbors, C., & White, H. R. (2013). An update of research examining college student alcohol-related consequences: New perspectives and implications for interventions. *Alcoholism Clinical and Experimental Research*, 37(5), pp.709-716. DOI: 10.1111/acer.12031

Médecins Psychiatres du Québec. (2021). L'anxiété. Disponible à l'adresse : <https://ampq.org/info-maladie/anxiete/>, consulté le 5 janvier 2024

Molière, F. (2012). Anxiété. In *Les concepts en sciences infirmières* (pp. 70-72). Disponible à l'adresse : <https://www.cairn.info/concepts-en-sciences-infirmieres-2eme-edition--9782953331134-page-70.htm?contenu=resume>, consulté le 15 mars 2023

OCDE. (2021, 19 mai). *Effets du COVID-19 sur la consommation d'alcool et mesures prises pour prévenir la consommation nocive d'alcool*. Disponible à l'adresse : <https://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/effets-du-covid-19-sur-la-consommation-d-alcool-et-mesures-prises-pour-prevenir-la-consommation-nocive-d-alcool-600e9145/>, consulté le 5 mars 2023

Organisation Mondiale de la Santé. (2022). Rapport mondial sur la santé mentale: Transformer la santé mentale pour tous. Disponible à l'adresse : <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356117/9789240051928-fre.pdf>, consulté le 5 novembre 2023

Organisation Mondiale de la Santé. (2023, March 31). Trouble dépressif (dépression). Disponible à l'adresse : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/depression>, consulté le 14 mars 2024

Organisation Mondiale de la Santé. (2022, June 17). Santé mentale : renforcer notre action. Disponible à l'adresse : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>, consulté le 5 mai 2024

Organisation Mondiale de la Santé. (2022, 2 mars). *COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide*. Disponible à l'adresse : <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25--increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>, consulté le 15 mai 2023

Paglia-Boak, A., & Adlaf, E. (2013). La consommation de substances, les méfaits et les jeunes. Disponible à l'adresse : <https://prod.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/ccsa-011521-2007-f.pdf>, consulté le 5 juillet 2023

Pitel, M., Phan, O., Bonnaire, C., & Hamonniere, T. (2023). Alcohol use, anxiety and depression among French Grandes Écoles engineering students during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(8), Article 5590. DOI:10.3390/ijerph20085590

Rehm, J., Kilian, C., Ferreira-Borges, C., Jernigan, D., Monteiro, M., Parry, C. D. H., Sanchez, Z. M., & Manthey, J. (2020). Alcohol use in times of the COVID 19: Implications for monitoring and policy. *Drug and Alcohol Review*, 39(4), pp. 301-304. DOI : 10.1111/dar.13074

Renard, F., Scohy, A., De Pauw, R., Jurčević, J., & Devleeschauwer, B. (2022). *Épidémiologie et santé publique • Style de vie et maladies chroniques*. Bruxelles, Belgique :

Sciensano. Numéro de dépôt : D/2022/14.440/07. Disponible à l'adresse : <https://www.belgiqueenbonnesante.be/fr/etat-de-sante>, consulté le 10 juin 2023

Riboldi, I., Cavaleri, D., Calabrese, A., Capogrosso, C. A., Piacenti, S., Bartoli, F., Crocamo, C., & Carrà, G. (2022). Digital mental health interventions for anxiety and depressive symptoms in university students during the COVID-19 pandemic: A systematic review of randomized controlled trials [Intervenciones digitales de salud mental para los síntomas ansiosos y depresivos en estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19: una revisión sistemática de pruebas controladas aleatorizadas]. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*. Advance online publication. DOI : 10.1016/j.rpsm.2022.04.005

Rolland, B. (2014). Trouble de l'usage d'alcool: les nouvelles méthodes d'évaluation / Alcohol use disorder: new evaluation methods. Disponible à l'adresse : https://www.researchgate.net/profile/Benjamin-Rolland-2/publication/263967580_Trouble_de_l'usage_d'alcool_les_nouvelles_methodes_d'evaluation/links/0a85e53c76bac9c005000000/Trouble-de-lusage-dalcool-les-nouvelles-methodes-devaluation.pdf, consulté le 13 mars 2023

Santé publique France. (2023). Impact de l'épidémie de COVID-19 sur la santé mentale des travailleurs et leurs comportements addictifs pendant le confinement. Disponible à l'adresse : <https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2023/impact-de-l-epidemie-de-covid-19-sur-la-sante-mentale-des-travailleurs-et-leurs-comportements-addictifs-pendant-le-confinement>, consulté le 5 mai 2024

Schmits, E., & Glowacz, F. (2020). Changes in alcohol use during the COVID-19 pandemic: Impact of the lockdown conditions and mental health factors. *International journal of Mental Health and Addiction*. DOI: 10.1007/s11469-020-00432-8

Seutin, V., Scuvée-Moreau, J., & Quertemont, É. (Eds.). (2015). L'alcool en questions. PSY-Émotion, intervention, santé (pp. 224). Mardaga, Pages : 224 pages

Shankland, R., Gayet, C., & Richeux, N. (2021). Développer la santé mentale des étudiants: Des outils à destination des professionnels. Paris, France, 288 pages

Slack, H. R., & Priestley, M. (2022). Covid-19 pandemic: Exploring the impact on undergraduate student well-being. *Journal Title, Volume(Issue)*, p.333-349. DOI: 10.1080/02602938.2022.2076804

Tassin, J.-P. (2014). Neurobiologie de l'addiction : Proposition d'un nouveau concept. *L'Information Psychiatrique*, 83(2007/2), p. 91-97. DOI : 10.3917/inpsy.8302.0091

Toshniwal, K. (2024, April 19). *Mental healthcare in Belgium*. Expatica. Disponible à l'adresse : <https://www.expatica.com/be/healthcare/healthcare-services/mental-healthcare-in-belgium-1872854/#overview>, consulté le 5 mai 2024

Tran, T.D., Hammarberg, K., Kirkman, M., Nguyen, T.H., & Fisher, J. (2020). Alcohol use and mental health status during the first months of COVID-19 pandemic in Australia. *Journal of Affective Disorders*, 227(2020), p. 810-813. DOI : 10.1016/j.jad.2020.09.012

Université de Louvain. (2021, March 25). L'impact de la crise sur les étudiant·es ? Des données pour avancer. Disponible à l'adresse : <https://uclouvain.be/fr/etudier/actualites/l-impact-de-la-crise-sur-les-etudiant-es-des-donnees-pour-avancer.html>, consulté le 18 décembre 2023

Valenzuela, R. L. G., Velasco, R. I. B., & Jorge II, M. P. P. C. (2022). Impact of COVID-19 pandemic on sleep of undergraduate students: A systematic literature review. DOI: 10.1002/smi.3171

Wang, J., & Vahid, S. (2021). Impact of the COVID-19 Pandemic on Healthcare Utilization in Low- and Middle-Income Countries: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), p. 254. DOI :10.3390/ijerph18010254

Whaley, C. M., Pera, M. F., Cantor, J., Chang, J., Velasco, J., Hagg, H. K., & Sood, N. (2021). Changes in Health Services Use Among Commercially Insured US Populations During the COVID-19 Pandemic. *JAMA Network Open*, 4(5), e2114981.
DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2020.24984

White, A., & Hingson, R. (2013). The burden of alcohol use: Excessive alcohol consumption and related consequences among college students. *Alcohol Research: Current Reviews*, 35(2), 201–218. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24881329/>, consulté le 6 octobre 2023

White, H. R., Stevens, A. K., Hayes, K., & Jackson, K. M. (2020). Changes in alcohol consumption among college students due to COVID-19: Effects of campus closure and residential change. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 81(6), p.725–730. DOI : 10.1177/10731911231158622

Wolter, C., Lesener, T., Thomas, T. A., Hentschel, A.-C., & Gusy, B. (2021). Finding the Right Balance: A Social Norms Intervention to Reduce Heavy Drinking in University Students. *Frontiers in Public Health*, 9, Article 653435. DOI: 10.3389/fpubh.2021.653435

Zedini, C., Sahli, J., El Ghardallou, M., Mellouli, M., Limam, M., Bouhlel, S., Mtiraoui, A., & Ajmi, T. N. (2017). Prévalence et facteurs associés à la consommation d'alcool chez les étudiants de Sousse, Tunisie. *Santé Publique*, 29(2), p. 255-262. DOI : 10.3917/spub.172.0255

Zerhouni, O., Flaudias, V., Brousse, G., & Naassila, M. (2021). L'impact de la Covid-19 sur la santé mentale des étudiants : mini-synthèse de la littérature actuelle. *Revue de Neuropsychologie*, 13(2), p 108-110. DOI : 10.1684/nrp.2021.0664

9. Annexe

Annexe 1

Guide d'entretien semi-directif

Mot d'introduction : « Bonjour, je m'appelle Elsa Vanpevenaeyge, je suis étudiante en master de Santé Publique à l'Université Catholique de Louvain. Merci d'avoir accepté de participer à cette étude. Le but de cette étude est de comprendre comment les étudiants belges ont été affectés par la crise de la Covid-19, en particulier en ce qui concerne leur santé mentale et leur consommation d'alcool. J'aimerais recueillir votre opinion et vos expériences à ce sujet.

Pour cela je vous propose que nous échangions autour de quelques questions que j'ai préparées. Avant de commencer, m'autorisez-vous à enregistrer notre entretien ? (Ceci dans l'unique but de faciliter la retranscription)

Je voudrais que vous vous sentiez vous libre à tout moment de demander à couper l'enregistrement. L'entièreté de l'entrevue est anonyme. L'entretien ne devrait pas durer plus d'une heure. Il est important de vous préciser que votre témoignage m'intéresse et qu'aucune mauvaise réponse n'existe.

Questions :

1. Introduction

- Bonjour, pouvez-vous vous présenter brièvement ?
- Quel âge avez-vous ?
- Dans quelles études êtes-vous ?
- En quelle année avez-vous commencé vos études à l'université ?

2. Impact de la Covid-19 sur les étudiants belges

- Comment avez-vous vécu cette période de la Covid-19 en tant qu'étudiant ? (Questions de relance sur les sorties, sur les cours,...)

Avec différentes thématiques :

Impact sur les cours (cours en ligne, la motivation, accès à la technologie nécessaire pour suivre les cours en ligne, défis rencontrés en termes de connectivité Internet, d'ordinateurs, accès aux bibliothèques et aux ressources éducatives pendant la pandémie, ...)

Projets académiques et extrascolaires (stages, job étudiant,...)

Vie sociale et sorties (interaction sociale, maintenir lien sociaux, gestion des restriction de sortie,...)

Adaptation aux nouvelles normes sanitaires (intégré les mesures sanitaires, expériences en matière de respect des règles de distanciation physique et de port du masque,...)

Gestion du temps et de la charge de travail (géré leur temps et leur charge de travail pendant la pandémie, s'adapter aux nouvelles conditions d'apprentissage,...)

Organiser leur emploi du temps et maintenir leur productivité (outils et méthodes,..)

Perspectives futures (enseignements tirés de l'expériences,..)

-Quelles étaient vos stratégies pour faire face à cette période particulière ? (en lien avec la question précédente comme par exemple "Face à la transition vers l'apprentissage en ligne, quelles stratégies avez-vous mises en place pour maintenir votre motivation et votre engagement dans vos études ?" ou encore "En ce qui concerne votre gestion du temps et de la charge de travail pendant la pandémie, quelles stratégies avez-vous employées pour vous adapter aux nouvelles conditions d'apprentissage en ligne et maintenir votre productivité académique ?")

3. Santé mentale

-Moralement parlant, comment avez-vous vécu cette période ?

- Pourriez-vous partager un souvenir ou un moment particulier qui vous a marqué ?

-Avez-vous vécu d'autres moments similaires pendant cette période ?

-Quels sont les changements (sommeil, inquiétudes,..) ressentis au niveau de votre humeur ou de votre énergie pendant cette période ? Comment avez-vous fait face à tout ça ?

4. Consommation d'alcool

-Pendant la période de la COVID-19, est-ce qu'il vous est arrivé souvent de boire de l'alcool ? (Pouvez-vous m'expliquer comment cela s'est passé ? avez-vous bu seul ou en compagnie de quelqu'un d'autre ? Y a-t-il eu des moments spécifiques, comme des apéros virtuels sur des plateformes comme Teams ? Était-ce une habitude fréquente ou occasionnelle ? Pouvez-vous partager ce que vous ressentiez à ce moment-là ?)

-Avez-vous l'**impression** que vous avez bu plus fréquemment pendant la période de la COVID-19 par rapport à avant ?

-Et aujourd'hui, comment ça se passe ?

5. Conclusion

-Et maintenant, comment vous vous sentez par rapport à tout ça ? Comment vous gérez les choses aujourd'hui ?

- Avez-vous d'autres commentaires ou suggestions à faire concernant cette étude ?

- Merci beaucoup pour votre temps et votre participation.

