



Confinement: la grande dépression des étudiants

11 NOVEMBRE 2020 PAR [KHEDIDJA ZEROUALI](#)

Bloqués dans les 9 m² de leur chambre CROUS ou cloîtrés dans leur chambre d'adolescent au domicile familial, nombre d'étudiants ont été complètement privés de vie sociale... Au risque d'une grande dégradation de leur santé mentale.

Il y a dans les appartements exigus du CROUS de nombreux étudiants qui souffrent du confinement. Enfermés dans quelques mètres carrés ou, retournés chez leurs parents, cloîtrés dans leur chambre d'adolescent, coupés de la vie familiale... Ils entretiennent un rapport d'amour-haine exclusif avec leur ordinateur, ou leur portable pour les plus précaires : un seul et même écran pour étudier, ne plus être tout à fait seuls et se divertir, ou du moins pour tenter d'oublier quelques minutes les courbes d'hospitalisations qui montent, la crise sociale qui empire, qui les laissera peut-être sur le carreau, et les derniers actes de terrorisme.

« *C'est dur d'avoir 20 ans en 2020* », estimait Emmanuel Macron dans son interview du 14 octobre dernier. Dans le même temps, son gouvernement distillait pourtant, çà et là, des appels à la responsabilité individuelle. Regard appuyé vers la « *jeunesse* », présentée comme un groupe homogène, inconscient et dangereux.

LIRE AUSSI

- [Malgré les nouvelles restrictions, le chaos règne toujours à l'université](#) PAR [KHEDIDJA ZEROUALI](#)
- [Rentrée universitaire: la grande débrouille](#) PAR [KHEDIDJA ZEROUALI](#)
- [Etudiants: l'insertion professionnelle calamiteuse de la «génération Covid»](#) PAR [KHEDIDJA ZEROUALI](#)
- [En pleine crise, les étudiants étrangers peinent à payer le loyer](#) PAR [KHEDIDJA ZEROUALI](#)
- [Coronavirus: les confinés du Crous](#) PAR [KHEDIDJA ZEROUALI](#) ET [FAÏZA ZEROUALA](#)

Le mardi 15 septembre, depuis les jardins calmes du ministère de l'enseignement supérieur, Frédérique Vidal enfonçait le clou. « *Certains préfets ont interdit les soirées étudiantes. Et nous travaillons avec les associations étudiantes pour faire un travail de terrain et convaincre les jeunes que plus ils se conformeront aux normes, plus la situation reviendra rapidement à la normale.* »

Et puis, les universités ont fermé de nouveau. Le 29 octobre, Jean Castex annonçait que les facultés devaient rester closes en raison de la mise en place d'un second confinement national. À quelques exceptions près, l'enseignement supérieur est passé en distanciel... Au grand dam de nombreux étudiants, dont la santé mentale en a pris un coup, encore un.

Rayane se souvient, avec une nostalgie précoce, de sa vie d'avant. « *Je me levais tôt, je prenais le bus et le train, j'allais à la fac et je voyais mes amis* », rapporte l'étudiant en deuxième année de communication à l'université de Lorraine. Certes, sa bourse de 102 euros ne lui permettait pas de vivre décemment et il est vrai que son appartement de 9 m² lui semblait parfois étroit, mais il y avait tout le reste pour le faire tenir. Depuis le confinement, tout le reste s'est écroulé et Rayane va mal.

Pour ne pas être seul, le jeune homme de 19 ans est rentré chez ses parents. Il est confiné dans sa chambre, loin des tensions familiales. « *C'est pas tous les jours évident. J'ai un petit frère de 16 ans qui est encore au lycée. Lui, il sort pour aller en cours, puis, quand il revient, il ressort pour voir ses amis. On est censés être confinés, j'ai peur qu'il ramène le virus et je trouve ça énervant.* » D'autant plus que le jeune homme craint pour sa propre santé. « *J'ai toujours été en surpoids. Avant ça dérangeait les autres mais pas moi d'avoir du ventre et des bourrelets. Aujourd'hui, quand je vois des images de jeunes en surpoids et positifs au Covid qui finissent en réanimation, ça me rend très anxieux.* »

Il y a aussi les disputes régulières des parents, qui se sont intensifiées depuis que le père est au chômage. Son usine en Allemagne a fermé, au prétexte de la crise sanitaire. « *Ça allait déjà mal, je crois, le coronavirus les a fait fermer définitivement.* »



Alice, étudiante à Créteil, peint pour penser à autre chose. « *J'étais coupée de tout, je n'avais plus d'activité pour me changer les idées. Les sujets d'actualité tournaient en boucle dans ma tête, au delà du virus, c'est la crise sociale qui me fait très peur.* »

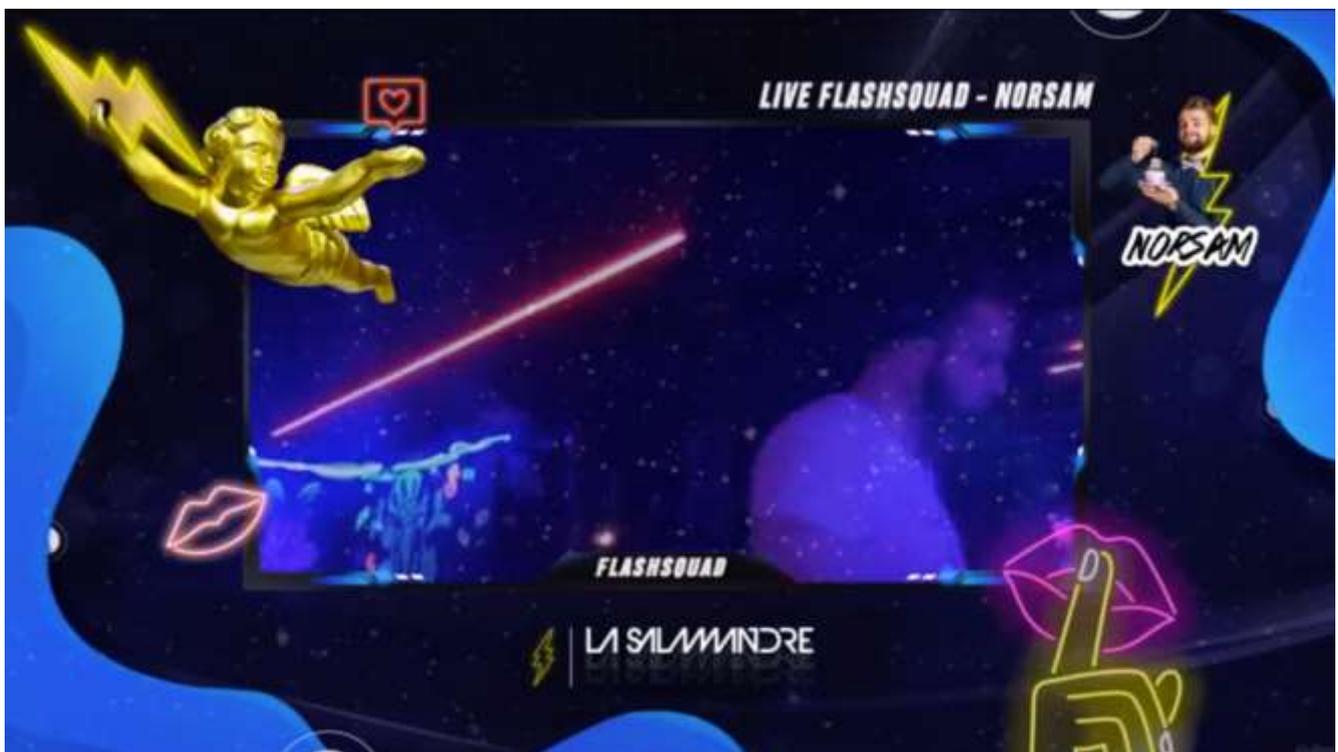
L'étudiant n'est pas le seul à pâtir du retour à la maison familiale, comme l'explique le docteur Frédéric Atger, du Bureau d'aide psychologique universitaire (BAPU) Pascal, à Paris. « *Les appels se sont multipliés par quatre depuis la rentrée, on est débordés. Pour ceux qui sont retournés dans leur famille, ils ont eu l'impression de perdre en autonomie et de retrouver les tensions et les conflits dont ils s'étaient éloignés. Parmi les étudiants qui viennent au BAPU, beaucoup n'ont pas de troubles psychiatriques graves mais ont juste des histoires difficiles, et particulièrement des histoires familiales traumatiques. Là, le retour peut être très douloureux.* »

Clémence vivra le second confinement seule, dans son studio à Saint-Ouen, qui fait 17 m², bien loin de ses parents. « *Ma famille vit en Bretagne, donc loin, mes amis sont à plus d'un kilomètre de chez moi, donc je ne peux voir personne. Mon anniversaire est le 18 novembre, je vais le fêter seule physiquement.* » L'année dernière, elle l'a fêté avec sa tante et sa cousine, avant d'aller boire un verre avec les copains. « *Cette année, je ne sais pas comment ça va se passer. Je vais appeler mon oncle, et j'ai plein d'apéros Skype prévus aussi, mais ça ne remplace pas la présence physique.* »

On ne remplacera pas les soirées étudiantes qui permettent de décompresser, le déhanché du camarade le plus à l'aise avec son corps, la musique trop forte qui résonne encore dans les oreilles le lendemain matin pendant le cours d'économie. On ne remplacera pas non plus les discussions de couloir entre deux cours magistraux, les files d'attente pour les cantines du CROUS où l'on se confie en attendant le repas le plus complet de la journée, les chuchotements pour mieux comprendre l'exposé du professeur qui va trop vite, ni les coups de foudre pour le bel étudiant du fond de la classe. Cette génération vit une scolarité particulière, puisque solitaire.

Des étudiants seuls

Lucas Marson est devenu DJ à 14 ans, résident en boîte de nuit. « *C'était entièrement illégal, s'amuse-t-il. J'ai commencé dans une vieille boîte de nuit lorraine qui a fermé depuis.* » Dix ans après, il continue de mixer dans les soirées alsaciennes en parallèle de son travail, dans le secteur de la communication.



Depuis le début du confinement, Norsam mixe en direct sur la page Facebook de La Salamandre, à défaut de pouvoir ré-ouvrir. © DR

Depuis 2014, Norsam, de son nom de scène, mixe à La Salamandre, l'une des plus grandes boîtes de nuit strasbourgeoises. Il raconte, avec précision, l'ouverture de la boîte de nuit entre les deux confinements et la myriade de règles que devaient alors respecter les clients. Il fallait réserver une table, ne pas se mélanger aux autres groupes, mettre du gel hydroalcoolique fluorescent, danser dans un carré prédéfini autour de sa table, ne pas retirer son masque, sinon pour boire, ne pas non plus se rendre au bar pour commander, etc. Et pourtant, ils furent nombreux durant ce court laps de temps à se présenter devant la boîte de nuit. Parmi eux, de nombreux étudiants. *« La fête fait partie intégrante de la vie étudiante. C'est là que tu relâches la pression, que tu apprends vraiment à connaître tes camarades de classe. Ce n'est pas juste se bourrer et vomir. La fête permet la socialisation d'étudiants, souvent perdus dans de grandes promotions. »*

Pour Natacha, étudiante en journalisme, la nuit est devenue, peu à peu, le seul espace de socialisation où elle se sentait en sécurité. *« Même si j'interagis plus avec ma famille, sortir en soirée me manque. C'est surtout que mon cercle familial et universitaire est hétéronormé et, dans les soirées gays, je trouve une espèce de bulle où les gens me ressemblent et me comprennent. C'est dans la nuit qu'on a construit tous nos souvenirs communs et qu'on s'est soudés. Quand je vais en soirée, je peux me défouler et être totalement moi-même. »*

Quand le gouvernement, comme pour se laver les mains des amphithéâtres pleins et du manque chronique de moyens à l'université, criminalisait la vie sociale des étudiants comme vecteur majeur du virus, il omettait systématiquement l'importance que peuvent revêtir ces moments de pause dans un quotidien fait de stress et de concurrence. Alors, pour conjurer la solitude, les étudiants s'auto-organisent.



@ministere_18m2 sur Instagram.

« Moi aussi je suis touchée par cet isolement, je suis confinée dans mon appartement de 18 m², seule. Pourtant j'essaie de m'oublier et d'aider les autres. Mon compte Instagram, ce n'est pas que des recettes de cuisine, c'est aussi une communauté d'étudiants qui se comprennent, s'aident et se sentent moins seuls », se réjouit Imane Boun. Étudiante de 21 ans, elle jongle entre son master de communication en alternance et son compte Instagram, @ministere_18m2, suivi par plus de 150 000 personnes.

Là, elle partage astuces et conseils aux étudiants fauchés. Tout a commencé par la cuisine. La jeune femme donnait des idées de recettes simples, pas chères, et réalisables sans four. Elle réalisait aussi des « haul » d'un nouveau genre. Les « haul » sont des vidéos popularisées par les youtubeuses beauté, au cours desquelles elles montrent, un à un, les produits qu'elles ont récemment acquis. Plutôt que de commenter le dernier rouge à lèvres de la marque de Kim Kardashian, Imane teste les yaourts les moins chers du Leclerc.

Cependant, la jeune influenceuse s'est vite rendu compte qu'à la précarité s'ajoutaient très régulièrement des problématiques liées à la santé mentale. Des problématiques exacerbées par le confinement. *« Des fois, je reçois des messages et je suis désemparée. Je ne suis pas psychologue, je ne suis pas assistante sociale, du coup je ne peux pas faire grand-chose. Beaucoup d'étudiants m'écrivent. Avec le confinement, ils ont perdu leurs stages, leurs jobs étudiants qui leur permettaient de payer le loyer... Quand les finances ne suivent pas, c'est dur de garder le moral. »* Et même quand les finances ne vont pas trop mal, il arrive souvent que le moral ne suive pas. *« J'arrête pas de leur dire qu'il ne faut pas culpabiliser d'aller mal, d'être anxieux... Vu le contexte, c'est normal. Et tant pis si les résultats académiques en pâtissent. »*

Imane est, peu à peu, devenue le réceptacle des peines et des souffrances étudiantes. *« Des fois, j'ai l'impression d'avoir une responsabilité sur mes épaules qui n'est pas celle d'une blogueuse normale. C'est triste parce que je me dis que tous ces étudiants attendaient quelqu'un depuis longtemps et les institutions ne sont pas souvent là pour leur répondre. »* L'étudiante rapporte avoir été contactée par la mairie de Paris, jamais par le ministère de l'enseignement supérieur. *« Du coup, ils se tournent vers nous et je dis "nous" parce que nous sommes de plus en plus nombreux à ouvrir des comptes, des groupes d'entraide entre étudiants. C'est beau la solidarité qu'il y a en ce moment. Et quand la discussion ne suffit pas, on renvoie systématiquement vers les structures qui peuvent aider, notamment en ce qui concerne la santé mentale. »*

Malgré ces initiatives, ils sont nombreux, comme Camille, à passer à côté de leur vie étudiante. Elle n'aura pas eu le temps de se faire des amis à l'université et quittera sûrement celle-ci sans jamais avoir profité des bienfaits de la sociabilité étudiante. *« Je ne connais personne de ma promo, je reconnais juste les noms qui s'affichent sur Zoom... Difficile de s'ancrer dans ma filière du coup »,* rapporte la jeune femme de 19 ans, qui songe à quitter la fac l'année prochaine. *« Le confinement me fait tous les jours un peu plus comprendre que je ne veux pas apprendre pour apprendre, je veux faire quelque chose de mes mains. J'aurais probablement mis beaucoup plus de temps à m'en rendre compte si je n'étais pas enfermée chez moi derrière un ordinateur toute la journée. »*

Les associations étudiantes s'éteignent, elles aussi, à petit feu. Valentin est étudiant en troisième année d'école de commerce à Lille et le confinement marque le coup d'arrêt de l'association culinaire dont il est membre. *« On tentait de sensibiliser sur la cécité à travers l'art culinaire. Chaque semaine, on avait une réunion. J'étais responsable événementiel, on organisait un grand dîner à l'aveugle dans un restaurant lillois. Tout ça est tombé à l'eau... »* Là aussi, l'impression de tourner en rond et de passer à côté de sa vie d'étudiant. Il ne peut plus sortir, voir ses amis, rencontrer de nouvelles personnes et draguer les filles. *« Émotionnellement, je suis assez ouvert, on va dire... Mes relations sont assez fluctuantes, j'avais pas mal d'aventures, de dates. Maintenant, c'est fini tout ça. »*



Vue depuis l'appartement de Mathilde, à Lille. "J'ai déjà tellement de cours par visio que ça me donne l'impression d'être coupée du monde. Si je dois aussi parler à ma psy par caméra interposée, je vais avoir du mal à m'ouvrir. C'est comme si tous mes problèmes étaient dans la même pièce où je suis bloquée."

Pendant le premier confinement, nous avons déjà entendu les célibataires, notamment les étudiants qui scrolaient indéfiniment sur les applications de rencontre, à la recherche de l'amour ou d'un peu de tendresse. « *Les relations amoureuses en ce moment, c'est compliqué*, confie Mathilde. *Je suis célibataire parce que j'ai quitté mon copain juste avant le confinement.* » L'étudiante lilloise aurait, en temps normal, noyé sa peine dans les fêtes et les sorties. « *Là, je ne peux pas. Je passe ma journée bloquée dans ma chambre, je ne peux en parler à personne ni m'aérer l'esprit. C'est comme si tous mes problèmes étaient dans la même pièce où je suis bloquée, celle où j'ai déjà pleuré et dans laquelle je suis censée régler les mêmes problèmes, puisque maintenant je dois aussi faire mes rendez-vous avec la psychologue par visioconférence, toujours depuis la même pièce* », souffle-t-elle.

De son côté, Julie a accueilli le confinement comme une bonne nouvelle, ou presque.

L'étudiante aux Beaux-Arts rapporte souffrir d'une « *phobie sociale constante* ». Aux premiers abords, cette période de solitude forcée ne lui déplaisait pas. Pourtant, elle s'est vite rendu compte que ce nouveau confinement allait laisser des traces sur sa santé mentale déjà fragile. « *J'ai l'impression que ça encourage ce qu'il y a de pire en moi. Je séchais les cours parfois, parce que l'idée d'être entourée d'une trentaine de*

personnes pendant des heures m'est insupportable. C'est quelque chose que j'ai encore envie de soigner. Mais à l'annonce du reconfinement, je me réjouis autant que je me morfonds. C'est pratique, j'ai une excuse pour ne voir personne. Pour une étudiante en art, le fantasme de l'artiste reclus et solitaire dans sa dépression chronique est appâtant, quoique un peu passé de mode. »

Quelques mètres carrés pour dormir, manger, étudier et déprimer

Pour les étudiants confinés, les manques s'ajoutent les uns aux autres. Ceux de contacts physiques, de rythme, de cours en présentiel, de vie sociale extérieure mais aussi d'espace.

Clémence répète avoir l'impression de suffoquer dans son tout petit appartement. Une seule table, pour manger et pour étudier, et une seule pièce pour vivre. « *Toute ma vie est contenue dans ces quelques mètres carrés. Tout est si imbriqué que quand je mange, je pense au travail, quand je dors, je pense à l'organisation de ma journée du lendemain, quand je travaille, ma télévision est allumée. »*

LIRE AUSSI

- [Malgré les nouvelles restrictions, le chaos règne toujours à l'université](#) PAR [KHEDIDJA ZEROUALI](#)
- [Rentrée universitaire: la grande débrouille](#) PAR [KHEDIDJA ZEROUALI](#)
- [Etudiants: l'insertion professionnelle calamiteuse de la «génération Covid»](#) PAR [KHEDIDJA ZEROUALI](#)
- [En pleine crise, les étudiants étrangers peinent à payer le loyer](#) PAR [KHEDIDJA ZEROUALI](#)
- [Coronavirus: les confinés du Crous](#) PAR [KHEDIDJA ZEROUALI](#) ET [FAÏZA ZEROUALA](#)

Même constat pour Hannah, étudiante américaine sur le campus de Lille. Pour le premier confinement, elle a réussi à quitter la France assez rapidement mais pour le reconfinement, elle devra se satisfaire de son studio lillois de 11 m². Elle a essayé de le rendre « *cosy* » mais elle ne peut pas pousser les murs. « *Dans un petit appartement, il est facile de se sentir assez isolé. Je me sens un peu anxieuse, car je suis quelqu'un de très sociable. J'ai besoin des gens autour de moi pour me sentir bien. »*

Tous les étudiants que nous avons interrogés rapportent que le confinement dans de petits espaces et le tout distanciel dérèglent totalement leurs journées. En résultent une grande impression de tourner en rond et, pour certains, une forte dégradation de leur santé mentale.

Avant le coronavirus, ils avaient un rythme et s'imposaient des temps d'arrêt. « *C'est pas toujours super la ligne 13, mais c'était ma pause dans la journée. Quand je prenais les transports, j'avais 40 minutes de trajet le matin et pareil le soir. C'étaient des pauses forcées que je ne prends plus pendant le confinement. »* La solitude, conjuguée à l'impression constante de perdre pied, aura eu raison de la santé mentale de l'étudiante en communication. Clémence rapporte qu'un jour sur deux, elle a « *comme un poids sur le thorax* » : « *Comme si on me serrait fort et que je ne pouvais pas me défaire de cette étreinte. Je suis anxieuse de base mais le confinement a tout exacerbé. »*

Rayane le répète : « *Je ne fais plus rien de ma vie. »* Il se couche tard et se lève très tard, il passe ses nuits scotché à son ordinateur à faire défiler son fil Twitter et « *à lire des conneries* ». Il scrolle, il scrolle. Passent sous ses yeux les nouveaux chiffres de décès dus au coronavirus, les élections américaines qui n'en finissent plus, les informations relatives aux attaques terroristes perpétrées en France et ailleurs. « *Ce que je fais de mes nuits, c'est inutile. »* Avant de nuancer : « *Twitter, ça sert quand même à parler. Je me plains là quand je n'ai personne à qui parler, ce qui est souvent le cas. Je me sens un peu libéré des problèmes. »*

Et pourtant, le jeune homme a rendez-vous tous les jeudis avec une psychologue. « *Hier, on a parlé de la crise pour la première fois et ma psychologue m'a répondu que je n'avais pas à me plaindre, parce que je n'étais pas sous les bombes comme dans les pays en guerre. Je ne savais pas quoi lui répondre. J'aurais*

aimé lui dire que les personnes de son âge sont déconnectées de notre réalité. Sauf que j'ai peur de l'agacer, j'ai peur de la réaction des gens et même avec elle, je fais très attention. »

Nombre d'étudiants, déjà fragiles psychologiquement, racontent l'enfer du confinement. « *Je n'avais plus pris d'anxiolytiques depuis quatre ans, m'y voilà de nouveau* », s'inquiète Laure. Durant le lycée, la jeune femme avait été hospitalisée « *pour phobie scolaire et dépression* ». Puis elle s'en était sortie. Depuis 2016, plus d'idées noires... jusqu'au confinement. « *J'avais réussi à construire et garder une ligne concernant ma santé mentale. Avec les mesures de restriction sociale, j'ai l'impression que ce que j'ai réussi à construire s'effondre. J'ai parfois l'impression de devenir une autre personne, détachée de tout, rappelée à la vie par les angoisses.* » Et elle est loin d'être la seule.



Dans la chambre d'Hannah, qui est aussi sa cuisine et son salon.

À l'annonce du confinement, Natacha venait de se remettre d'une hospitalisation psychiatrique. Le retour à l'enfermement forcé a fait remonter en elle des souvenirs particulièrement violents. « *C'était*

psychologiquement difficile de me dire que je n'avais pas le droit de sortir, comme à l'hôpital, où j'avais beaucoup de contraintes. J'étais attachée avec des sangles, on me confisquait mes lacets, mes vêtements pendant les premiers jours. Plus tu avances, plus tu dis ce que le psychiatre veut, plus on te laisse de libertés. Toute ta vie est contrôlée. Ça laisse beaucoup de traces et je vis ce confinement comme un rappel violent de mon expérience passée à l'hôpital. »

Amira raconte la solitude extrême qui s'autonourrit, jusqu'à ce qu'elle décide de complètement quitter les réseaux sociaux. Julie supporte la culpabilité permanente : *« Je fais partie des gens à qui la valeur travail n'a pas été bien transmise : je passe mon temps à procrastiner. Et je culpabilise évidemment de procrastiner alors que je suis confinée, c'est un cercle vicieux. »* Depuis qu'elle a vu son début de thèse reporté aux calendes grecques, Kahina ne sait plus si elle doit toujours se présenter comme *« étudiante à l'université Paris-Saclay »* et se sent abandonnée et déprimée.

Marine, 18 ans, bientôt 19, n'a pas d'ordinateur pour suivre ses cours en distanciel. En plus de la précarité, la jeune femme doit gérer un stress qui s'accroît avec le temps, jusqu'à la paralyser. *« Avec l'avancée du virus et donc des mesures qui vont avec, tout était devenu source de stress, les examens, les cours, les TD, et une angoisse grandissante de ne pas réussir. Je pense aujourd'hui pouvoir dire que je n'ai plus aucune envie de continuer. J'ai également arrêté de manger, je me sens paniquée constamment, au point même de me demander si je devrais aller consulter. »*

De son côté, Jade multiplie les crises d'angoisse liées au stress. L'étudiante en deuxième année de DUT journalisme craint plus la crise sociale que la crise sanitaire. *« J'aimerais faire une troisième année en licence à l'internationale, mais je vais peut-être jamais partir. Et en même temps, je me demande ce que vaudra le diplôme des promotions Covid. »* Valentin va même plus loin. Il pense se réorienter à cause de la crise du coronavirus : *« L'événementiel n'est plus vraiment un secteur porteur. On n'a pas le choix d'accepter cette situation, on doit se construire professionnellement dans un contexte très instable. »*

Le docteur Frédéric Atger, du Bureau d'aide psychologique universitaire Pascal, à Paris, regrette, de son côté, que face à cette grande détresse, peu de moyens soient alloués, notamment aux BAPU, qui proposent des consultations totalement gratuites puisque prises en charge par les organismes de Sécurité sociale à 100 %. *« Tous les BAPU de France ont été créés dans les années 1960 et les moyens n'ont jamais été augmentés. En temps normal, on a tous des listes d'attente. En période de crise, on est débordés. Le nombre d'appels a été multiplié par quatre et on ne pourra pas s'occuper de tout le monde. »* Dans son bureau, 11 thérapeutes exercent, pour un équivalent de cinq temps pleins, et ils doivent suivre, à peu près, 300 étudiants à l'année. Une équation impossible et un équilibre fragile que le confinement a complètement fait voler en éclats.