

## **Les Souffrances Psychologiques Vécues par les Étudiants : Analyse Thématique du Discours d'Un Échantillon de 20 Étudiants Primo-inscrits à l'Université de Sfax**

*Azi Kammoun, Safia*

Faculté des Sciences Humaines et Sociales de Tunis et Psychologue  
clinicienne cheffe, Cheffe de service de l'aide psychologique auprès des  
étudiants, Office des Œuvres Universitaires Sfax, Tunisie

*Naceur, Abdelmajid*

Professeur, Université virtuelle de Tunis, Tunisie  
ECOTIDI – UR16ES10 - Education, Cognition, Tice et Didactique

[Doi:10.19044/esj.2023.v19n16p210](https://doi.org/10.19044/esj.2023.v19n16p210)

---

Submitted: 14 December 2022

Accepted: 26 June 2023

Published: 30 June 2023

Copyright 2023 Author(s)

Under Creative Commons BY-NC-ND

4.0 OPEN ACCESS

*Cite As:*

Azi Kammoun S. & Naceur A. (2023). *Les Souffrances Psychologiques Vécues par les Étudiants : Analyse Thématique du Discours d'Un Échantillon de 20 Étudiants Primo-inscrits à l'Université de Sfax*. European Scientific Journal, ESJ, 19 (16), 210.

<https://doi.org/10.19044/esj.2023.v19n16p210>

---

### **Résumé**

Contexte : La transition du lycée aux études supérieures est considérée comme une étape cruciale et souvent stressante. De nombreux changements bouleversants marquent cette période fragilisante. Intérêt et objectif de l'étude. Notre recherche vise à explorer en profondeur le vécu et le ressenti psychologiques chez les étudiants primo-inscrits. Nous voulons identifier les principales difficultés rencontrées, les stratégies qui ont été déployées pour faire face à ce nouvel environnement. Nous nous intéressons plus en profondeur aux facteurs de cette détresse psychologique. Méthodes : Notre étude est qualitative. Elle s'est déroulée à Sfax. Notre échantillon est composé de 20 étudiants (12 étudiantes et 8 étudiants) primo-inscrits dans des filières scientifiques et Humaines qui ont été sollicités au début de l'année universitaire 2017. Résultats : L'analyse thématique des entretiens a confirmé la présence des signes de détresse psychologique chez la moitié des interviewés. Les préoccupations des étudiants se focalisent autour : le stress académique, le stress des nouvelles responsabilités à gérer, l'éloignement du cercle familial et des amis et les difficultés financières. La moitié des étudiants

évoquent leurs soucis par rapport à un avenir incertain avec des objectifs flous. Par ailleurs, la satisfaction du soutien social perçu (familial et amical) et le coping religieux apparaissent comme des facteurs de protection. Conclusion : Les étudiants éprouvent un vécu caractérisé par des sentiments de déprime, de solitude, de souffrance et de démotivation. À ce vécu s'ajoute des sources de stress avec un impact non négligeable sur leur santé. De ce fait, il est primordial de mettre en place des dispositifs d'accompagnement psychologique particulièrement aux étudiants vulnérables.

---

**Mots-clés** : Détresse psychologique –Santé mentale– Soutien social-Stratégies d'ajustement – Stress perçu

---

## **Psychological Suffering Experienced by Students: Thematic Analysis of the Discourse of a Sample of 20 First-time Students Enrolled at the University of Sfax**

*Azi Kammoun, Safia*

Faculté des Sciences Humaines et Sociales de Tunis et Psychologue clinicienne cheffe, Cheffe de service de l'aide psychologique auprès des étudiants, Office des Œuvres Universitaires Sfax, Tunisie

*Naceur, Abdelmajid*

Professeur, Université virtuelle de Tunis, Tunisie.  
ECOTIDI – UR16ES10 - Education, Cognition, Tice et Didactique

---

### **Abstract**

Context: It's common knowledge that making the transition from high school to college may be difficult and stressful. This delicate era was distinguished by several disruptions. Interest and objectives of the study. Our research aims to explore in depth the psychological experiences and feelings of first-registered students. Additionally, we aim to highlight the main challenges faced and the approaches used to deal with this new environment. We examine the causes of this emotional distress in more detail. Methods: Our study is qualitative. It takes place in Sfax. Twenty first-registered students (12 female students and 8 male students), enrolled in scientific and human subjects, were contacted at the beginning of the 2017 academic year. Results: Half of the interviewees had psychological distress symptoms, according to the theme analysis of the interviews. In addition, these signs of psychological distress were more prevalent in students who find the transition to college difficult. Academic pressure, poor time management, loneliness, and other issues are the interviewees' main anxieties. They considered the decisions and

responsibilities that they will have to make, involving an uncertain future with unclear goals. Furthermore, resilience or religious coping, as well as pleasure with perceived social support (family and friends), tend to be protective variables. Conclusion: The psychological experience revealed feelings of depression, loneliness, suffering, demotivation. This opens up opportunities for prevention and emphasizes the value of putting in place psychological support networks for students who are most at risk.

---

**Keywords:** Psychological distress – Mental Health – Social support – Coping strategies – Perceived stress

## **Introduction**

La santé mentale des étudiants revêt un intérêt grandissant auprès de la communauté scientifique. C'est une thématique complexe et épineuse. Elle mérite une attention particulière (Maamri et al., 2022; Saleh et al., 2018; Boujut et al., 2009; Lassarre et al., 2003). Des constats préoccupants sont affirmés. Avec l'accès aux études supérieures, les étudiants, malgré une bonne santé physique en apparence, sont affectés par la détresse psychologique. Ce qui entraîne des symptômes dépressifs et anxieux, un stress chronique, des problèmes d'endormissement et des difficultés de concentration. Dans le contexte universitaire, la vie des étudiants est souvent stressante. Il s'agit d'un environnement déstabilisant porteur de plusieurs ruptures : nouveau rapport au savoir, éloignement du cocon familial, perte du réseau social, quête identitaire (Strenna et al., 2014; Réveillère et al., 2001).

### **1. Revue de littérature**

#### **1.1. L'entrée à l'université : une période fragilisante.**

L'accès aux études supérieures constitue un changement social, environnemental, économique et psychologique éprouvant pour les jeunes adultes (Strenna et al., 2014; Boujut et al., 2009). Par ailleurs, des problèmes psychiques (anxiété, troubles alimentaires, état dépressif, idées suicidaires) et comportementaux (conduites addictives) sont très fréquents chez les étudiants (Boujut et al., 2009). De surcroît, les étudiants appartiennent à la catégorie d'âge où le suicide représente la seconde cause de mortalité après les accidents de la route (Boujut et al., 2009 ; Boujut, 2007). Les résultats des études qui ont été réalisées auprès des étudiants sont ahurissants. A titre d'exemple, une étude longitudinale de Boujut et al. (2007) a été menée en France auprès d'un échantillon de 556 étudiants primo-inscrits. Les résultats de cette étude ont montré la prévalence inquiétante des symptômes dépressifs (la détresse émotionnelle, des idées suicidaires, un sentiment de solitude), des symptômes anxieux, une consommation de substances psychoactives et des troubles du comportement alimentaire. Dans cette étude, 27 % des étudiants avaient

obtenu un score correspondant à une dépression légère, 18 % à une dépression modérée ou sévère et 4,3 % présenteraient une tendance suicidaire selon l'Inventaire de Dépression de Beck. Enfin, 6,6 % des étudiants avaient obtenu un score élevé à l'EAT-26, suggérant la présence d'un trouble du comportement alimentaire.

Partout dans le monde, les chercheurs confirment que l'état psychologique des étudiants est questionnant et constitue un problème majeur de santé publique. En effet, de par leur âge, les jeunes étudiants se déclarent en bonne santé et pleins d'énergie mais leur état de santé psychologique est loin d'être satisfaisant, d'où l'appellation «le paradoxe de la jeunesse» (Cicchelli & Galland, 2013; Van de Velde, 2008). La jeunesse est souvent décrite comme le plus bel âge de la vie et en même temps présentée comme étant l'âge de la fragilité et propice à l'apparition des comportements à risque (Marcelli & Braconnier, 2013). Jusqu'à présent, les études menées en Tunisie ont principalement porté sur les étudiants fréquentant des filières médicales et paramédicales. Les thèmes qui ont été abordés par ces études sont liés au stress, au burn-out, au tabagisme, aux conduites addictives et aux troubles alimentaires (Maamri et al., 2022; Elleuchi et al., 2021; Kacem et al., 2017; Ben Rejeb et al., 2016; Charfi et al., 2015; Ellouze et al., 2015; Nakhli et al., 2014; Aissa et al., 2014; Masmoudi et al., 2014; Maatouk et al., 2013). Notre article porte sur les difficultés et les souffrances vécues par les étudiants tunisiens primo-inscrits à l'université. Même si cette expérience est une opportunité exceptionnelle pour s'épanouir et s'accomplir, certains étudiants peinent à trouver leurs chemins et sombrent dans la difficulté.

## **1.2. Les ruptures et les bouleversements : une transition difficile**

La transition du lycée aux études supérieures est considérée comme une étape complexe. Il s'agit d'une double transition : passage du lycée aux études supérieures et passage de l'âge adolescent à l'âge adulte. Ce parcours est marqué par des changements bouleversants. L'étudiant doit s'adapter à un nouvel environnement qui implique de nouvelles relations sociales, un nouveau rapport à soi et des enjeux cognitifs, psychologiques et identitaires multiples et complexes ( Paivandi, 2010; Van deVelde, 2008; Erlich, 2001).

## **1.3. Le métier étudiant**

Les taux d'échecs, de réorientations et d'abandons qui caractérisent le premier cycle universitaire témoignent de la complexité de ce passage (Paivandi, 2010; Coulon, 2005). Selon Coulon, (2005), il s'agit d'un passage au sens ethnologique du terme, au cours duquel s'effectue une initiation fondamentale. Ce qui permet aux étudiants d'acquérir progressivement leur « métier d'étudiant » et de s'affilier au nouvel univers dans lequel ils sont entrés. Les premiers mois à l'université, lors de l'inscription ou au début des cours,

représentent pour les primo-inscrits un « parcours de combattant ». Ces premiers contacts avec le monde universitaire sont désignés comme « traumatisants, angoissants, révoltants, inquiétants ». De cette manière, l'accès à l'université signifierait vouloir explorer et avoir la volonté pour s'initier aux codes définissant l'organisation universitaire. De plus, ces codes sont souvent « opaques, voire illisibles » (Coulon, 2005) pour certains étudiants qui peinent à tracer leurs parcours universitaire.

#### **1.4. Adulte émergent**

Les étudiants appartiennent à la catégorie d'âge des 18-24 ans. Selon Arnett (2000), il s'agit d'une tranche d'âge particulière à bien des égards. L'auteur développe la notion « d'âge adulte émergent ». D'après Arnett, l'âge de l'adulte émergent, qu'il ajuste entre 18 à 25 ans, se démarque de l'adolescence et de l'âge adulte par cinq processus dominants : l'exploration identitaire, l'instabilité, l'entre deux, les possibilités et l'égoïsme. Arnett (2000) décrit le sentiment d'être entre deux : une adolescence qui s'achève et un âge adulte qui débute. Arnett (2000) considère l'émergence de l'âge adulte comme l'âge des possibilités. Ce moment est caractérisé par l'opportunité de faire des choix décisifs dans la vie et d'effectuer des modifications. En effet, loin du giron familial, le jeune adulte fait l'expérience de l'autonomie longuement attendue pour tisser de nouvelles relations et connaître des expériences nouvelles. Arnett (2000) décrit cet âge de la vie comme étant favorable aux comportements à risque : relations sexuelles non protégées, violence, consommation des produits psychoactifs etc.

## **2. Problématique**

La population étudiante est jeune. Elle appartient à une catégorie d'âge à risque. Un âge de vulnérabilité psychologique propice aux pathologies psychiatriques. De ce fait, ces jeunes méritent une attention particulière. L'OMS (1997) dévoile un chiffre inquiétant. En effet, 20 % des adolescents de 10 à 24 ans souffrent d'un problème de santé mentale chaque année, le plus souvent sous forme de dépression ou d'anxiété, tandis que les comportements suicidaires restent l'une des principales causes de mortalité chez ces jeunes. Les études qui concernent le monde étudiant recensées en Tunisie restent limitées (Ellouze et al., 2015; Masmoudi et al., 2014; Maatouk et al., 2013). Globalement, celles qui ont été réalisées concernent les étudiants en médecine. Les études sur les prévalences et les facteurs associés à la détresse psychologique sont importants pour mettre en place des dispositifs innovants pour la prévention des problèmes de santé mentale et diminuer les taux d'échecs académiques surtout en première année.

Par ailleurs, bien que les travaux consacrés à la santé chez les étudiants soient assez nombreux, ils demeurent transversaux et plus descriptifs

qu'explicatifs (faurie et al., 2016 ; Boujut, 2007). L'objectif de notre article est d'explorer, de comprendre, ce malaise psychologique ressenti chez les étudiants, ses sources, les contraintes rencontrées, les stratégies d'adaptation qui ont été mis en place afin de repérer leurs perceptions lors de ce passage épineux. Nous avons réalisé des entretiens semi-directifs pour mieux cerner les enjeux de l'expérience universitaire. Il s'agit de comprendre le vécu des étudiants durant cette période, mais aussi les efforts consentis pour s'adapter à ce nouvel environnement. Il sera également question d'explorer le soutien de leurs proches et/ou leurs cercles d'amis.

### **3. Méthodologie de l'étude**

#### **3.1. Participants**

Nous avons rencontré une vingtaine d'étudiants (12 étudiantes et 8 étudiants) pour des entretiens semi-directifs. Les questions de l'entretien portent sur les événements auxquels ils ont été exposés en début d'année. Nous avons opté pour une approche qualitative. Nous avons réalisés 20 entretiens semi-directifs qui ont été soumis à une analyse thématique. Nous avons souhaité interroger directement les étudiants pour mieux comprendre leurs détresses psychologiques. Nous avons voulu identifier les facteurs associés à cette souffrance et ses symptômes à travers le discours des étudiants. Les étudiants impliqués dans cette étude appartiennent à la catégorie d'âge de 18-20 primo-inscrits, non redoublants et inscrits dans des filières scientifiques et Humaines à Sfax (Faculté des lettres et des Sciences Humaines, Faculté des sciences).

#### **3.2 Procédure**

La recherche s'est déroulée au mois du novembre 2017. Les étudiants ont rapporté leurs consentements pour participer à cette étude. Les entretiens ont duré moyennement 45 minutes et ont été réalisés dans la résidence universitaire. Les entretiens ont été enregistrés à l'aide d'un dictaphone puis retranscrits.

#### **3.3. Protocole et outils de l'étude :**

Nous nous intéressons à l'expérience subjective des étudiants. Nous avons opté pour l'utilisation de l'entretien semi-directif. Chahraoui (2003) indique que l'entretien de recherche s'inscrit dans une conception compréhensive du fonctionnement humain en cherchant à atteindre un vécu ou des représentations propres au sujet interrogé . Ainsi, les entretiens semi-directifs visent à obtenir des informations, un discours spécifique sur le vécu, la perception ou encore les motivations des individus. Il s'agit ici de comprendre un phénomène de manière approfondie en partant du point de vue des interviewés (Chahraoui ,2003). Pour répondre à nos objectifs de recherche, nous avons élaboré un guide constitué de quatorze questions en relation avec

notre problématique. Ces questions sont considérées comme une trame qui a permis la libre expression chez l'étudiant. Elles nous ont également permis d'élucider plusieurs thèmes sur le stress vécu au début de l'année universitaire, les stratégies qui ont été mises en place pour y faire face, etc.

Thématique	Objectifs	N° de question	Questions
Évaluation du thème stress	Savoir comment l'étudiant évalue les deux premiers mois à la faculté	Q1	Comment se passent ces deux premiers mois à la faculté ? Est-ce que le passage à la faculté était pour vous un événement important ? Préciser en quoi ?
Évaluation du thème sources du stress	Identifier les sources du stress	Q2	Avez-vous rencontré des difficultés particulières au cours de ces deux premiers mois ? Pouvez-vous en préciser ?
<b>Évaluation du thème des stratégies d'ajustement</b>	Identifier les stratégies d'ajustements mise en œuvre	Q3	Avez-vous effectué des stratégies pour faire face aux changements dont vous avez parlé ?
<b>Évaluation du thème soutien social</b>	Autoévaluation du soutien familial et amical	Q4 et Q5	Comment se passent vos relations avec vos amis ? Comment se passent vos relations avec votre famille
<b>Évaluation du thème de l'état de santé psychologique</b>	Évaluation de la santé psychologique	Q6. Q7.Q8	Comment jugez-vous votre état de santé psychologique depuis votre arrivée à la faculté ? Avez-vous des difficultés ou bien de concentration et de fatigue, ou bien des difficultés de sommeil, envie de pleurer, et de manque de confiance en soi. Comment réagissez-vous face à ces problèmes ?
<b>Évaluation du thème recours au personnel de la santé psychologique</b>	Identifier la demande d'aide auprès d'un psychologue	Q9	Avez-vous consulté un psychologue?
<b>Évaluation du thème de l'orientation universitaire</b>	La filière correspond aux attentes de l'étudiant	Q10. Q11. Q12	Avez-vous été orienté dans la filière de votre choix ? Est-ce que le choix correspond à vos attentes ? Est-ce que vous pouvez l'expliquer
<b>Évaluation du thème de l'espoir</b>	L'étudiant se projette dans l'avenir et comment contourner les obstacles	Q13. Q14	Aujourd'hui pensez-vous que vous portez le projet de vie qui vous correspond et que vous connaissez le chemin pour réaliser vos buts et que vous êtes suffisamment motivé ?

Pour évaluer le stress, nous avons posé des questions de type « Comment se passent ces deux premiers mois à la faculté ? Le passage à la faculté est-il pour vous un événement important ? Préciser en quoi ? Notons que la première partie du guide nous a permis d'aborder les facteurs associés à cette détresse et ses symptômes, à savoir le vécu du stress durant les deux

premiers mois des études, les différentes sources du stress, les stratégies psychologiques déployées pour s'ajuster à ce nouvel environnement et le soutien social perçu, amical et familial. Les deux dernières questions ont porté sur le choix de la filière et le thème de l'espoir pour apprécier si l'étudiant tunisien porte un objectif à réaliser dans un projet d'avenir, que ce soit sur le plan professionnel ou dans tout autre domaine et comment il compte contourner les obstacles dans un avenir professionnel incertain.

Nous avons réalisé une analyse de contenu catégorielle qui consiste à découper le texte résultant des entretiens en unités et ensuite à classer celles-ci en catégories selon les associations d'idées. Cette analyse thématique s'est déroulée selon des étapes classiques commençant par une retranscription intégrale des entretiens et une lecture globale des entretiens. Ensuite, une réalisation de la grille d'analyse classée en sept thèmes issus principalement de la théorie, mais également des discours des étudiants, puis sélection des verbatim au sein du texte. Après, nous avons réalisé une classification dans la grille d'analyse en fonction des verbatim sélectionnés, et enfin une synthèse analytique s'est dégagée pour chaque thème. Nous avons pu ainsi relever les différents éléments de détresse psychologique chez les étudiants, les sources du stress et le soutien familial et amical.

L'analyse statistique des pourcentages a été utilisée pour traiter les résultats en prenant en compte la fréquence de chaque thème abordé pendant les entretiens. Les résultats ont pu ainsi servir de base à une analyse approfondie et plus fine du ressenti des étudiants. Nous avons relevé certaines phrases des discours des étudiants dans des encadrés pour illustrer chacun des thèmes catégorisés.

#### **4. Présentation des résultats**

Au final de la lecture approfondie des vingt entretiens menés auprès des étudiants, les thèmes principaux relevés sont les suivants :

- Le vécu du stress
- Les sources du stress
- Les stratégies d'ajustement
- Le soutien social
- Les symptômes de la détresse et le recours à un professionnel de la santé
- L'orientation : filière choisie ou subie
- L'espoir et la poursuite d'un but dans la vie.

Chacun de ces thèmes a été abordé par l'ensemble des participants bien que certains soient plus développés que d'autres. Les entretiens montrent tout d'abord que le passage à l'université a sollicité les capacités d'adaptation des étudiants en évoquant des perceptions positives et négatives. Pour certains,

c'était un traumatisme, mais pour d'autres, c'était un nouveau départ et une expérience passionnante.

#### 4.1. Le vécu du stress

Les étudiants ont pointé du doigt la complexité du vécu du stress des deux premiers mois, une fois installés à la cité universitaire. La moitié des élèves (10 sur 20) déclarent avoir eu une expérience douloureuse.

« **S** » : « *Je pleurais souvent, j'appelais ma mère très souvent je n'ai jamais été aussi triste, je n'ai jamais pensé que le fait de couper le cordon ombilical était si douloureux ; malgré que c'est moi qui a choisi d'étudier à Sfax. Les études universitaires à Sfax sont jugées très sérieuses donc j'ai du supporter cette douleur [...]* »

Les étudiants évoquent la séparation de façon particulièrement chargée d'émotion.

« **N** » : « *le passage à la fac, pour moi, ça a été un passage difficile, parce que ça a été le passage où, comme beaucoup d'étudiants, où tu passes de ton univers familial dans lequel, j'ai été très protégée par mes parents, donc ils avaient peur, parce qu'ils habitaient une petite ville alors que dans une grande ville, il y a de la drogue, la mauvaise fréquentation, des trucs qui font peur un peu[...]* ». Et N poursuit en disant : « *j'ai jamais été séparée de mes parents, j'ai toujours vécu près d'eux, donc ça a été une séparation assez difficile, le départ à la gare pour prendre le train était triste surtout au moment des adieux* »

La moitié des étudiants décrivent cette expérience comme positive, comme un nouveau départ et un événement crucial.

« **A** » déclarait : « *A partir de l'entrée à la fac, on commence à avoir des projets bien précis. Les études font partie de ce que je veux faire dans l'avenir...au début je me sentais seule et je ne connaissais personne...Ma vie s'est transformée, un nouveau cadre, un nouvel espace, de nouvelles relations c'est vraiment excitant tout ce changement, une vraie métamorphose [...]* »  
« *Cette expérience nous rendra plus fort, plus confiant, et capable de gérer les situations nouvelles [...] un défi à relever et être fière de soi de l'avoir soulevé [...] ces moments d'angoisse assez importants* ».

#### 4.2. Les sources du stress

**4.2.1. Nouveau réseau social à construire** : 13 étudiants sur 20 (65%) ont indiqué qu'ils arrivaient à construire un nouveau réseau social.

« **N** » exprimait que c'était difficile pour elle de construire de nouvelles relations « *On ne connaît personne, au lycée tout le monde se connaît on a passé quatre ans ensemble ... qu'on soit à la fac, dans la rue, dans la cité on*

*se sent isolé on ne connaît personne. Pour certains même quand tu dis bonjour on ne te répond pas comme si on n'a pas la même langue [...].*

**4.2.2. La surcharge du travail :** 13 étudiants sur 20 (65%) ont été impactés par la charge du travail académique et à la nouvelle manière d'étudier à la faculté.

« N » rapportait : *« Au début je ne savais pas comment étudier et prendre des notes, l'expérience de l'amphi était angoissante. Le prof donne le cours et ne se soucie même pas si on a compris et c'est vraiment gênant de lever le doigt pour demander des explications. On est crevé le soir ». « Je suis déboussolé et je ne sais plus comment travailler les cours, les photocopies, les études à la faculté c'est autre chose, un autre enfer [...]. Il n'y a plus papa ou maman qui donnent des conseils, c'est la liberté totale. On peut sortir comme on veut, quand on veut, dépenser comme on veut, donc c'est là le piège. Oui, c'est un gros piège parce que nous sommes libres, déjà ce sera assez difficile déjà de faire la différence entre sortir et travailler. Là vraiment je crois qu'on prend son indépendance sur tous les plans [...]. »*

**4.2.3. Les conditions précaires des campus universitaires :** La majorité des étudiants se plaignent des conditions précaires des campus universitaires.

« N » expliquait : *Les blocs sanitaires, les douches, la chambre ? C'est sale [...]. On doit tout le temps les nettoyer [...]. J'ai eu peur de choper une saleté malgré que j'utilise toujours de l'eau de javel [...]. Chacun jette la responsabilité de la propreté sur les autres alors que c'est la responsabilité de chacun de nous. L'hygiène manque, trop de saleté, les douches c'est un jour sur deux, pas d'eau chaude au quatrième étage, trop de bruit la nuit [...].*

**4.2.4. Les difficultés financières :** la majorité des étudiants déclarent que l'argent est un grand souci à gérer au quotidien. Ils sont impactés par le manque et la mauvaise gestion des ressources financières.

« A » : *« je n'ai pas le temps pour cuisiner [...]. Avec les cours et la bibliothèque j'arrive crever le soir je mange un sandwich et une boisson tout ça chiffre en fin de semaine, puis les frais des photocopies et les documents ; prendre un café avec les copains et les cigarettes. La nourriture, les frais des déplacements [...]. A la fin de la semaine je n'ai aucun sou [...].*

**4.2.5. Le manque des activités de loisirs :** la moitié des étudiants soulignent le manque d'activité de loisirs et le manque de moyens de distractions.

« A » : *À huit heures du soir, la porte du foyer est fermée et on a plus le droit de sortir. Sinon il faut se justifier devant le directeur du foyer. Le soir il n'ya rien, le foyer est petit, pas de salle pour les activités, ni télé, ni gala, ni activité sportive.....*

### 4.3. Les stratégies du coping

**4.3.1. Le recours au coping religieux ou résilient** : 9 étudiants sur 20 déclarent que la prière et le recours à l'aide de Dieu est un réel réconfort et apaisement des angoisses ressenties surtout au début de cette aventure.

« S » : « *La prière est très importante pour moi. Depuis le collège, la prière est ma source d'inspiration et un moyen pour communiquer avec Dieu et lui demander de la force pour pouvoir supporter cette dure épreuve [...]* »

**4.3.2. L'organisation et de la planification** : la moitié des étudiants verbalisent l'intérêt de s'organiser et de planifier les tâches à réaliser.

« S » : « *Ma binôme est très organisée [...], dès le début on s'est mis d'accord pour réviser ensemble [...], organiser les cours [...], faire des fiches [...], le soutien de mon amie m'a énormément aidée [...]. Trouver refuge dans le sommeil [...]. Ça soulage la souffrance ».*

**4.3.3. Le recours aux pleurs et au sommeil** : Nous présentons les extraits des discours suivants :

« A » : « *Ma mère m'appelait souvent pour avoir de mes nouvelles mais je ne pouvais pas lui annoncer dans quel état j'étais de peur qu'elle s'inquiète plus [...]. Déjà que je suis loin [...]. Je dois lui montrer que je suis devenue responsable [...] Après une journée de pleurs [...]* ».

**4.3.4. Le recours aux achats**, le fait de sortir pour changer les idées. Notons que 50% des étudiants aiment sortir pour changer les idées et faire quelques achats.

« A » : « *J'ai essayé de changer les idées, de marcher, d'inviter des copines et de me rendre en ville, de prendre une douche se relaxer [...]. J'aime m'offrir un cadeau quand je suis triste [...]. Je crois que j'ai fait des dépenses inhabituelles durant le premier mois [...]* ».

**4.3.5. Le recours aux réseaux sociaux** : la totalité des étudiants trouvent que les réseaux sociaux sont un excellent moyen pour se distraire et oublier ses difficultés.

« H » : « *La première semaine [...]. Je contactais ma mère toutes les heures, ça me réconfortait d'entendre sa voix. Mais vite je pleurais c'était dur les premiers jours mais avec le temps le soutien et les conseils de mes parents m'ont permis d'être plus fort pour vivre cette nouvelle aventure. Maintenant ça va mieux ».*

**4.4. Le soutien familial et amical :** Les étudiants se sentent en général soutenus par leur famille, leurs amis. 80% des étudiants déclarent que le soutien familial et amical a été bénéfique et rassurant

« N » : « *La première semaine [...] c'était difficile malgré que j'appelasse ma famille et mes copines de classes assez souvent. C'est dur de se trouver dans un endroit où on ne connaît personne mais en fin il faut s'habituer pour pouvoir se concentrer sur les études et nos parents que Dieu les protège sont rassurants et nous aident avec leurs prières* ».

**4.5. Les symptômes de la détresse psychologique :** La moitié des étudiants ont présenté des signes de détresse intense surtout les deux premières semaines type : déprime, pleurs, isolement, démotivation.

« N » : « *Je me suis souvent sentie triste, irritable à la moindre contrainte [...] à la faculté j'avais des problèmes de concentration [...] malgré mes efforts [...]. Je pensais assez souvent à ma famille. Je me sentie étrange dans cette chambre de cité universitaire, j'avais du mal à m'endormir, et je pleurais souvent sur mon oreiller. Le matin j'étais fatiguée et j'avais du mal à me préparer pour aller à l'université [...]. Je manque d'appétit et je suis devenue insupportable je crie à la moindre chose* »

**4.6. Le choix de l'orientation :** la moitié des étudiants ont choisi la filière alors que l'autre moitié a subi l'orientation.

« M » : « *Mes parents n'étaient pas d'accord, mais c'est mon avenir et enseigner c'est ce que je veux. Je ne veux pas rater mon avenir, je ne peux pas rester dans cette filière j'ai eu une mauvaise note en physique au bac [...]. J'ai eu le dernier choix et je me suis trouvée à la faculté des sciences [...]. Je pense que je dois me préparer au concours de réorientation dès maintenant.*

**4.7. Thème de l'espoir :** 40% des étudiants évoquent l'espoir en termes de buts clairs et des objectifs à atteindre avec une bonne volonté et une motivation.

« W » : « *Jusqu'à ce jour, j'ai toujours réalisé mes objectifs. J'ai obtenu les moyennes que je voulais, j'ai passé l'épreuve du bac avec succès et j'ai obtenu la moyenne nécessaire pour obtenir la filière tant convoitée [...]. Quand j'ai un objectif je m'organise à fournir les efforts nécessaires pour y arriver [...]. La joie de la réussite est excitante et nous rend heureux [...] et je compte poursuivre mes efforts pour décrocher mon diplôme d'ingénieur. Pour moi l'avenir appartient à ceux qui travaillent avec intelligence [...] On se fera remarquer par notre énergie et nos buts à réaliser* ».

**4.7.1. Manque d'objectifs clairs :** 11 étudiants sur 20 déclarent que jusqu'à ce jour ils peinent à se fixer des objectifs, pas de buts précis dans le futur, l'avenir est incertain et nous ne savons pas trop ce que nous voulons faire.

« A » : « *J'ai beaucoup galéré et ça continue jusqu'à nos jours, je ne sais pas trop ce que je veux faire dans la vie, mes parents ne peuvent pas me conseiller. Ils me disent que l'essentiel c'est d'avoir un diplôme et sortir de l'université pour faire n'importe quel boulot [...]. Je ne sais pas trop. Ces idées sont très floues pour moi* ».

## 5. Discussion des résultats :

L'objectif de cette recherche est de comprendre : comment les étudiants primo-inscrits se sont adaptés à la transition aux études universitaires ? À la lumière des données de la littérature scientifique et les discours des étudiants, nous allons effectuer notre discussion. Les résultats de notre recherche révèlent que la moitié des étudiants (50%) éprouvent des signes de détresse psychologique. Ce qui est confirmé par Furr et al. (2001) qui ont constaté que 53% des étudiants ont expérimenté des sentiments dépressifs depuis leur entrée à l'université (Furr et al., 2001). De plus, Spitz et al., (2007) ont indiqué que les difficultés d'adaptation à l'université entraînent pour un étudiant sur deux un état de stress qui s'exprime à travers des douleurs somatiques divers. Ils ont signalé que 40% des étudiants souffrent de maux de dos, 45% se plaignent de céphalées, 30% ont des problèmes d'estomac et 77 % se sentent fatigués (Spitz et al., 2007). Plus récemment, l'étude menée par Maamri et al., (2022) qui a concerné 118 étudiants tunisiens inscrits en médecine, les résultats ont révélé que 69,5 % présentaient une détresse psychologique, 57,6 % présentaient un niveau certain d'anxiété, 44,1 % dévoilaient un niveau certain de dépression et 56,8 % montraient un faible à très faible niveau d'estime de soi, 39,8 % considéraient qu'ils avaient des performances académiques bonnes, 51,7 % ont confirmé qu'ils étaient moyennement satisfaits de leurs vies, 28,8 % avaient des idées suicidaire et 5,9 % ont fait une tentative de suicide.

De surcroît, les résultats de notre recherche montrent que nos étudiants sont principalement affectés par le stress académique ce qui se traduit par la mauvaise gestion du temps, la charge du travail et la mauvaise organisation du travail universitaire. Les étudiants rencontrés lors des entretiens ont verbalisé cette difficulté de comprendre ce qu'on attend d'eux sur le plan pédagogique. Ils se sentent démunis et pas prêts pour réaliser un travail bien ficelé. Ils disent qu'ils ont des difficultés à prendre correctement des notes, à créer des fiches de synthèse, à commencer un travail de consolidation des acquis, à gérer un volume important de travail, à rédiger des rapports et à réaliser des exposés et à rechercher des sources. Tout ce travail exige un temps d'adaptation pour comprendre le travail exigé. Au départ, ils parlent de cette phase déroutante

durant laquelle ils ne comprennent rien et se sentent complètement perdus dans un amphi. Puis, progressivement s'effectue l'adaptation au contexte universitaire.

Par ailleurs, nos résultats sont cohérents avec l'enquête de santé mentale et gestion du stress auprès des étudiants réalisée par Saleh (2018) qui a permis d'identifier les différentes sources de stress chez les étudiants. Les présentations orales représentent 88% du stress des étudiants, suivies du stress lié aux examens, représentant à son tour 84% d'entre eux, le stress lié à un ou plusieurs échecs aux matières, ainsi la compétition entre les étudiants et le droit au meilleur résultat. Pour terminer, le stress lié aux travaux effectués à domicile ou en groupe. Dans les travaux menés par Strenna et al., (2014), ils ont dévoilé que les tracas les plus fréquents et les plus gênants sont liés à la réussite dans les études (examens), à la gestion du temps (ne pas avoir le temps de faire ce que l'on voudrait faire) aux relations interpersonnelles (éloignement d'un être cher) et à la santé (sommeil et réveil). Une autre étude menée dans six universités, auprès de plus de 2000 étudiants (Verger et al., 2009), ont montré qu'environ la moitié des étudiants ont des difficultés à s'adapter aux méthodes d'enseignement universitaire. Cette étude a révélé que ces difficultés sont associées à une plus grande prévalence de troubles anxio-dépressifs ainsi que de conduites addictives.

La recherche de El Madani et al., (2018) s'est penchée sur les méthodes de gestion du stress chez 123 étudiants de médecine de Fès (Maroc). Les résultats ont mentionnés que 11.3% des étudiants ont un niveau de stress sévère, 51.5% ont un niveau de stress modéré tandis que 34.8 % ont un niveau de stress faible. Les répercussions du stress sur la santé sont nuisibles. En effet, 11.4 % des étudiants ont déclaré qu'ils ne peuvent pas se concentrer et 25.7% d'entre eux ont rapporté qu'ils ne sont pas satisfaits de leur état de santé générale. De suite, 58.3% des étudiants ont des difficultés de sommeil et 13.6% souffrent de douleurs physiques.

Une étude française réalisée par Bouteyre et al., (2007) a eu pour objectif d'étudier les contraintes quotidiennes et la symptomatologie dépressive chez les étudiants primo-entrants de l'université de Toulouse. Un échantillon composé de 233 étudiants (207 filles et 26 garçons), avec un âge moyen de 20 ans et demi a été interrogé. Les questionnaires utilisés pour cette recherche sont l'échelle de dépression de Beck et l'échelle des tracas quotidiens de DeLongis et al., (1988). Les résultats dévoilent que 96 étudiants (41%) montraient une symptomatologie dépressive avec une corrélation significative ( $r = 0.33$ ) aux tracas quotidiens. L'analyse de régression a indiqué que cinq tracas étaient prédictifs de la dépression : l'avenir et l'insertion dans le marché du travail, les soins, les transports, le manque de temps et enfin l'apparence physique.

Entre douleur et plaisir de gérer son autonomie. L'âge de 20 ans marque la fin de l'adolescence et le début de l'âge adulte. Les étudiants verbalisent cette difficulté de sortir du monde protecteur familial et de faire face à de nouvelles responsabilités. L'entrée dans le monde des adultes marque une confrontation avec la société : le traçage d'un chemin, la recherche de sa place, la construction d'une identité sociale, le choix de la filière adéquate qui va mener au métier désiré et la confrontation à un choix amoureux. Nos résultats sont cohérents avec les données de la littérature scientifique. Strenna (2014) a montré que les étudiants qui n'ont pas la visibilité nécessaire sur les études et qui ne portent pas de projet professionnel correspondant à la filière poursuivie, sont en situation de détresse psychologique beaucoup plus que les autres. Faurie et al., (2016) précisent que l'étudiant doit réfléchir sur ses domaines de compétence, ainsi que ses aspirations et ses valeurs. Il s'agit d'apprendre à composer avec ses doutes et ses peurs, de même qu'avec les contraintes et les exigences du supérieur. Le futur étudiant est amené à se projeter en envisageant la place qu'il pourrait prendre dans la société pour s'épanouir. Le vécu de ce passage est relativement paradoxal : entre une liberté tant désirée et une envie de revenir au cocon familial où l'on se sent protégé et en sécurité. Nous pouvons conclure, à l'instar de Ramos (2011), que le passage à l'âge adulte se fait d'une manière progressive et s'effectue douloureusement pour certains étudiants. Il se traduit par des allers et retours entre le domicile parental et le nouveau logement. Ce processus révèle la facette complexe de la construction de l'autonomie.

Par ailleurs, la moitié des étudiants interviewés verbalisent leurs préoccupations quant à leur avenir. Ils ont du mal à se projeter dans un avenir clair. Ce qui corrobore avec la littérature scientifique. Plusieurs études indiquent que parmi les sources du stress chez l'étudiant : la charge et la méthode de travail, les échéances et le manque de temps, l'appréhension vis-à-vis des examens, la peur de s'être trompé dans son orientation, l'insertion professionnelle et la peur du chômage, un stress lié aux responsabilités, à la dépendance matérielle et financière, au sentiment de solitude, à la fatigue et aux problèmes de santé (Morvan & Frajerman, 2021; Saleh et al., 2018; E. Boujut et al., 2009; Spitz et al., 2007; Réveillère et al., 2001)

Les étudiants rencontrés ont de sérieuses craintes quant à leur insertion dans le monde du travail. De ce fait, les alternatives proposées par les étudiants sont diverses. Certains pensent qu'ils veulent continuer les études et se projettent dans un Master ou dans un parcours doctoral. D'autres avancent qu'ils sont prêts à quitter les études à tout moment, si une opportunité de travail se présente (un concours national ou une proposition suite à un stage ou une occasion d'aller étudier à l'étranger...). Dans le discours de certains étudiants, nous ressentons cette difficulté de frayer un chemin dans la vie, entre les attentes et les aspirations d'un côté et la réalité économique et sociale

tunisienne de l'autre. Une réflexion profonde sur soi et les opportunités de l'environnement semblent difficiles à concilier.(Paivandi, 2010) ; Erlich, 2001 ,1998).

L'environnement social est constitué de la famille, du cercle d'amis, des nouvelles rencontres à l'université, des professeurs et du personnel administratif. En effet, le passage à l'enseignement supérieur s'accompagne d'un déménagement, non seulement hors du foyer familial, mais souvent dans une autre ville. Les étudiants quittent, de ce fait, leurs anciens amis, d'où la rupture affective et le sentiment de solitude qui en résultent. Ces derniers peuvent être vécus douloureusement, un nouveau réseau relationnel est à reconstruire. Le nouvel étudiant devra se familiariser avec le milieu universitaire qui peut lui procurer un sentiment d'étrangeté, particulièrement au début. Passer d'une classe de quarante élèves que l'on connaît depuis longtemps à des amphithéâtres de plus de six cents étudiants est certainement une expérience inhabituelle voire éprouvante pour certains étudiants. La majorité des interviewés ont déclaré qu'un soutien social rassurant apportant des informations sur le programme et les méthodes de travail exigées à l'université et un soutien moral sont essentiels pour s'adapter bien à ce nouvel environnement.

En ce qui concerne les stratégies d'ajustement, les étudiants rencontrés témoignent de la difficulté à affronter les soucis de la vie quotidienne. Les ateliers de gestion de stress en milieu universitaire, au profit des étudiants, sont plus que nécessaires pour apprendre à mieux affronter son stress. Les étudiants qui se focalisent sur les stratégies de planification et d'organisation des activités semblent moins affectés par le stress. Cependant les étudiants qui se centrent sur le coping émotionnel ont des difficultés à s'adapter à la vie universitaire. Nos résultats rejoignent les données de la littérature. Mazé& Verlhac, (2013) ont réalisé une étude qui porte sur le stress et stratégies de coping des étudiants en première année du cycle universitaire et sur les rôles distinctifs de facteurs transactionnels et dispositionnels. L'échantillon est composé de 221 étudiants de première année primo-entrants à l'université dont 137 femmes et 84 hommes inscrits dans des filières différentes à l'université de la région parisienne. Dans le cadre de la gestion de la vie universitaire et de la vie quotidienne, les chercheurs ont révélé que les stratégies de coping centrées sur les émotions sont opposées aux stratégies actives de confrontation aux événements et de centration sur le problème. Le soutien social, la fréquence du soutien institutionnel sont associés positivement au coping centré sur le problème. Grebot & Barumandzadeh, (2005) ont ajouté que les évaluations positives des situations vécues comme défis et avantages semblent entraîner des stratégies d'ajustement fonctionnelles et de recherche d'information, ainsi que des stratégies de self-control. En revanche les évaluations cognitivo-émotionnelles négatives de menace ou de perte tendent

à mobiliser des stratégies d'ajustement dysfonctionnelles de fuite-évitement (sommeil, alcool) et de confrontations hétéro-agressives.

Les rencontres avec les étudiants en difficulté au début de l'année universitaire dans les séances d'écoute et de prise en charge psychologique dévoilent ce recours au coping religieux. En effet, certains étudiants expriment clairement dans leurs discours comment ils se protègent en demandant réconfort et paix à Dieu. La religion dans la société tunisienne occupe une place primordiale. Elle permet d'expliquer les épreuves difficiles auxquelles les individus sont confrontés : destin, fatalité ou volonté de Dieu. Nos résultats rejoignent celles de la littérature. En effet, le sens spirituel donné aux événements vécus douloureusement aide les personnes à prendre en patience leurs maux et à consentir des efforts pour dépasser les caps difficiles. La religion et le recours au spirituel en ces moments de fragilité donne des forces et les ressources nécessaires pour faire face à cet univers menaçant selon leurs perceptions Caporossi et al., (2012). Lazarus & Folkman, (1986) confirment que les modes de croyances des individus ont un impact déterminant dans leur processus d'adaptation face aux événements pénibles. Ces systèmes de croyances sont la religion et la spiritualité. Koenig, (2008) indique que la religion influence la perception de l'individu concernant le monde environnant, ses événements de vie et ses relations sociales. La religion est une ressource enrichissante pour certains individus pour faire face aux aléas de la vie.

### **Limites de la recherche**

L'objectif de notre recherche est de comprendre la détresse psychologique qui apparaît chez certains étudiants primo-inscrits. Ce phénomène interpelle une démarche méthodologique qualitative, puisque l'objectif fixé ne vise pas à expliquer cette manifestation et établir des liens de causalité, mais plutôt de comprendre ce phénomène dans toute sa complexité et sa richesse. Dans un premier lieu, la limite principale de cette recherche se situe au niveau du nombre de participants (20 étudiants). Il aurait été souhaitable d'avoir un échantillon plus important afin d'aborder d'autres thématiques qui enrichiraient l'analyse des données. Il aurait été intéressant de recontacter ces mêmes participants afin de recueillir davantage de données sur une plus longue période de temps : exemple au milieu de l'année universitaire et à la fin de l'année universitaire pour suivre l'évolution de cette adaptation. Deuxième limite, le travail réflexif a été parfois compliqué à réaliser de manière objective étant donné que j'ai ma propre expérience en tant que psychologue dans les cellules d'aide psychologique dans les résidences universitaires. Mon travail auprès des étudiants m'a familiarisé avec leurs discours qui se focalisent souvent sur leurs difficultés psychologiques à s'adapter à ce nouveau contexte. Cependant j'ai essayé de garantir mon

objectivité en laissant le temps de parole nécessaire à chaque étudiant interviewé afin qu'il puisse manifester ses pensées, ses sentiments spontanément sans être influencés par mon expérience.

## Conclusion

Notre article s'attache à éclairer la manière dont les étudiants primo-inscrits évoluent dans ce contexte de transition aux études universitaires et à l'âge adulte. L'objectif de ce travail est d'explorer en profondeur le vécu psychologique des étudiants et de le comprendre. Nous avons voulu identifier leurs différentes sources de stress ainsi que les stratégies déployées pour contrer les difficultés. L'analyse thématique des entretiens confirme la détresse psychologique chez les étudiants. Leurs préoccupations se centralisent autour de plusieurs soucis : stress académique, éloignement de la famille et du cercle des amis, difficultés à gérer leurs nouvelles responsabilités de jeunes adultes, contraintes budgétaires. Les entretiens menés auprès des étudiants ont été riches en enseignements. Notons que pour plusieurs étudiants, cet entretien impliquait une histoire de vie et avait permis une mise en perspective et une prise de conscience des difficultés vécues et une libération d'une douleur psychologique. Promouvoir le bien être mental, la réussite académique et diminuer l'échec des étudiants de l'enseignement supérieur doivent être une priorité pour les responsables de l'enseignement supérieur. Un accompagnement psychologique est primordial pour les étudiants fragiles. Plusieurs perspectives d'intervention et de promotion de la santé mentale en milieu universitaire peuvent être envisagées. Il est important d'offrir aux étudiants la possibilité d'avoir des entretiens au cours de l'année universitaire pour mettre des mots sur les maux. Cette opportunité s'avère plus que nécessaire pour ceux qui sont en souffrance afin d'éviter que cette détresse ne bascule vers des pathologies psychiatriques.

**Conflits d'intérêts:** Les auteurs déclarent ne pas avoir de conflits d'intérêt en relation avec cet article.

## References:

1. Aissa, S., Latiri, H., Ben Rejeb, M., Chebil, D., & Dhidah, L. (2014). Comportements tabagiques chez les étudiants infirmiers de Sousse, Tunisie : Étude préliminaire. *Revue des Maladies Respiratoires*, 31, 248-254.
2. Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood : A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
3. Ben Rejeb, M., Abroug, H., Aissa, S., Ben Fredj, M., Dhidah, L., & Latiri, H. (2016). Comportement tabagique, connaissances et attitudes

- relatives à la lutte anti-tabac des étudiants infirmiers de la ville de Sousse, Tunisie. *Revue d'Épidémiologie et de Santé Publique*, 64, 121127. <https://doi.org/10.1016/j.respe.2015.12.014>
4. Boujut, É. (2007). *Facteurs prédisant le développement de symptômes dépressifs, de symptômes organiques, de troubles des conduites alimentaires et de l'échec académique chez des étudiants de première année : Une étude prospective en psychologie de la santé* [These de doctorat, Bordeaux 2]. <https://www.theses.fr/2007BOR21424>
  5. Boujut, E., Koleck, M., Bruchon-Schweitzer, M., & Bourgeois, M. (2009). La santé mentale chez les étudiants : Suivi d'une cohorte en première année d'université. *Annales Medico-psychologiques - ANN MEDICO-PSYCHOL*, 167, 662668. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2008.05.020>
  6. Bouteyre, E., Maurel, M., & Bernaud, J.-L. (2007). Daily hassles and depressive symptoms among first year psychology students in France : The role of coping and social support. *Stress and Health*, 23, 9399. <https://doi.org/10.1002/smi.1125>
  7. Caporossi, J., et al.,(2012) Validation de la version française d'une échelle abrégée de coping religieux : Brief-RCOPE. *Psychologie française*. doi:10.1016/j.psfr.2011.12.001
  8. Charfi, N., Trigui, D., Thabet, J. B., Hajbi, K., Zouari, N., Zouari, L., & Maalej, M. (2015). Etude du rapport des troubles des conduites alimentaires avec le niveau de stress et l'estime de soi chez les étudiants en médecine a study of the relationship between eating disorders, stress level and self- esteem among medicine students. *LA TUNISIE MEDICALE*, 93.
  9. Cicchelli, V., & Galland, O. (s. d.). L'autonomie des jeunes. In [Http://journals.openedition.org/lectures](http://journals.openedition.org/lectures). Documentation française (La). Consulté 18 juin 2023, à l'adresse <https://journals.openedition.org/lectures/11232>
  10. Chahraoui, K. & Bénony, H. (2003). *Méthodes, évaluation et recherches en psychologie clinique*. Dunod.
  11. Coulon, A. (2005). *Le métier d'étudiant. L'entrée dans la vie universitaire*. Economica
  12. Elleuch, S., Sellami, R., Hentati, S., Masmoudi, R., Feki, I., & Masmoudi, J. (2021). Tempérament et conduites alcooliques chez l'étudiant en médecine. *L'Encéphale*, 47(2), 107-113
  13. Ellouze, F., Rajhi, O., Robbena, L., El Karoui, M., Arfaoui, S., & M'rad, M. F. (2015). Cyberaddiction chez les étudiants. *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, 63(8), 504-508. <https://doi.org/10.1016/j.neurenf.2015.07.001>

14. El Madani, H., Yazghich, I., Baya, M., Aarab, C., & Berraho, M. (2018). Évaluation des méthodes de gestion du stress chez les étudiants de médecine de Fès: données d'inclusion du projet Stress-free. *Revue d'Épidémiologie et de Santé Publique*, 66, S189.
15. Erlich, V. (2001). Entrée dans l'enseignement supérieur et manières d'étudier. In *La dialectique des rapports hommes-femmes: Vol. 2e éd.* (p. 89101). Presses Universitaires de France. <https://doi.org/10.3917/puf.bloss.2001.02.0089>
16. Faurie, I., Thouin, C., & Sauvezon, C. (2016). Étude longitudinale du stress perçu chez les étudiant.e.s : Effets modérateurs de l'estime de soi et du sentiment d'efficacité personnelle. *L'orientation scolaire et professionnelle*, 45/1, Article 45/1. <https://doi.org/10.4000/osp.4700>
17. Furr, S., McConnell, G. N., Westefeld, J. S., & Jenkins, J. M. (2001). Suicide and depression among college students: A decade later. *Professional Psychology: Research and Practice*, 32, 97-100. <https://doi.org/10.1037//0735-7028.32.1.97>
18. Grebot, E., & Barumandzadeh, T. (2005). L'accès à l'Université : Une situation stressante à l'origine de certaines stratégies d'ajustement dysfonctionnelles. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 163(7), 561-567. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2004.07.01>
19. Kacem, I., Kalboussi, H., Ayoub, N., Brahem, A., Maoua, M., Boughattas, W., ... & Mrizak, N. (2017). Burn-out chez les jeunes médecins: étude réalisée dans la région de Sousse. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 175(4), 332-338.
20. Koenig, H. G. (2008). Concerns about measuring « spirituality » in research. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 196(5), 349-355. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31816ff796>
21. Lassarre, D., Giron, C., & Paty, B. (2003). Stress des étudiants et réussite Universitaire : Les conditions économiques, pédagogiques et psychologiques du succès. *Orientation Scolaire et Professionnelle*, 32, 669-691. <https://doi.org/10.4000/osp.2642>
22. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. In *Dynamics of stress: Physiological, psychological, and social perspectives* (p. 63-80). Plenum Press.
23. Maamri, H., Mejdoub, Y., Ketata, N., Baklouti, M., Charfi, N., Yaich, S., ... & Jdidi, J. (2022). Étude de la santé mentale des étudiants en médecine-Étude transversale à Sfax, Tunisie. *Revue d'Épidémiologie et de Santé Publique*, 70, S236-S237.
24. Maatouk, F., Barkallah, M., & May, W. (2013). Le tabagisme chez les étudiants de médecine dentaire à Monastir (Tunisie)/Smoking among

- dental students in Monastir, Tunisia. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 19(3), S32.
25. Marcelli, D., & Braconnier, A. (2013). *Adolescence et psychopathologie* (8e éd). Elsevier Masson.
  26. Masmoudi, J., Boudabbous, J., Feki, I., Masmoudi, R., Baati, I., & Jaoua, A. (2014). EPA-0462 – Internet addiction among medicine student's in tunisia. *European Psychiatry*, 29, 1. [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(14\)77877-0](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(14)77877-0)
  27. Mazé, C., & Verlhac, J.-F. (2013). Stress et Stratégies de Coping d'étudiants En Première Année Universitaire : Rôles Distinctifs de Facteurs Transactionnels et Dispositionnels. *Psychologie Française*, 58, 89-105. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2012.11.001>
  28. Morvan, Y., & Frajerman, A. (2021). La santé mentale des étudiants : Mieux prendre la mesure et considérer les enjeux. *L'Encephale*, 47(6), 620629. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2020.10.009>
  29. Nakhli, J., Bouhleb, S., Elkissi, Y., Hassini, R., Nasr, S., & Ben Hadj Ali, B. (2015). Les conduites alcooliques chez les étudiants infirmiers de Sousse. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 174. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2015.01.006>
  30. Organisation Mondiale de la Santé, OMS. (1997). *Déclaration de Jakarta sur la Promotion de la Santé au XXIème siècle* ; 4ème Conférence Internationale sur la Promotion de la Santé, Jakarta 21-25 juillet 1997.
  31. Paivandi, S. Gruel Louis, Galland Olivier & Houzel Guillaume (dir.) (2010). Les étudiants en France. Histoire et sociologie d'une nouvelle jeunesse. *Revue française de pédagogie. Recherches en éducation*, 173, Article 173. <https://doi.org/10.4000/rfp.2506>
  32. Ramos, E. (2011). Le processus d'autonomisation des jeunes. *Cahiers de l'action*, 31(1), 11-20. <https://doi.org/10.3917/cact.031.0011>
  33. Réveillère, C., Nandrino, J. L., Saily, F., Mercier, C., & Moreel, V. (2001). Étude des tracas quotidiens des étudiants : Liens avec la santé perçue. [Study of students daily hassles: Links with perceived health.]. *Annales Médico-Psychologiques*, 159, 460465. [https://doi.org/10.1016/S0003-4487\(01\)00070-1](https://doi.org/10.1016/S0003-4487(01)00070-1)
  34. Saleh, D., Camart, N., Sbeira, F., & Romo, L. (2018). Can we learn to manage stress? A randomized controlled trial carried out on university students. *PloS One*, 13(9), e0200997. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0200997>
  35. Spitz, E., Constantini, M. L., & Baumann, M. (2007). Détresse psychologique et stratégies de coping des étudiants en première année universitaire. *Revue francophone du stress et du trauma*, 7(3), 215-225.

36. Strenna, L., Chahraoui, K., & Vinay, A. (2009). Santé psychique chez les étudiants de première année d'école supérieure de commerce: liens avec le stress de l'orientation professionnelle, l'estime de soi et le coping. *L'orientation scolaire et professionnelle*, 38(2),183-204.
37. Strenna, L., Chahraoui, K., & Reveillere, C. (2014). Tracas quotidiens des étudiants de première année de grandes écoles : Liens avec la santé mentale perçue et la qualité de vie. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 172, 369-375. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2012.10.020>
38. Van de Velde, C. (2008). *Devenir adulte: sociologie comparée de la jeunesse en Europe*. Presses universitaires de France.
39. Verger, P., Combes, J.-B., Kovess-Masfety, V., Choquet, M., Guagliardo, V., Rouillon, F., & Peretti-Wattel, P. (2009). Psychological distress in first year university students : Socioeconomic and academic stressors, mastery and social support in young men and women. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 44(8), 643-650. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0486-y>