

# Podcast du Lab'UA – épisode bien-être

## Introduction - Lab'UA

Bienvenue dans notre série de podcasts intitulée "De la voix des étudiant·es aux voies de la réussite". Une création originale proposée par le Lab'UA, le Service d'appui à la pédagogie de l'Université d'Angers.

L'équipe est allée à la rencontre des étudiantes et étudiants pour leur donner la parole sur un sujet qui les concerne toutes et tous : leurs apprentissages. Ces témoignages sont regroupés en 4 épisodes, faisant résonner un large spectre d'émotions. C'est en toute confiance et avec une grande spontanéité que ces étudiant·es partagent leurs joies, leurs questionnements et parfois leurs inquiétudes face aux défis qu'ils rencontrent.

Alors prenons une pause et installons-nous confortablement. Bonne écoute !

## Premier épisode : le bien-être

### Kevin, 22 ans

Je vais parler ergonomie. Les sièges ne sont pas forcément confortables en amphithéâtre. Les tables, elles, sont assez étroites. On n'a pas la place. Si j'ai envie de prendre des notes au stylo en même temps que je prends à l'ordinateur par exemple, je ne peux pas faire ça. Parce que les tables, elles sont vraiment trop petites. Il y a juste assez pour mettre un ordinateur ou une feuille et c'est tout. On a directement le voisin qui est presque sur nos genoux.

### Salma, 20 ans

Je sais que d'autres enseignants font des pauses qui sont très longues de 15 minutes, parfois 20. Ce sont les meilleures pauses pour moi parce que j'ai vraiment le temps de déconnecter, de penser à autre chose, de me reposer. Par exemple, aller aux toilettes, prendre quelque chose à manger et à boire. Et ensuite pour reprendre le cours, pour me concentrer, c'est mieux.

## Maxime, 18 ans

Je l'ai lu dernièrement sur France Culture : aujourd'hui, après 14 ans, on passe 74 % de notre temps d'éveil assis. En fait, c'est énorme, on est tout le temps assis, on ne bouge pas. Je pense que la révision active, le fait de bouger, bouger les mains, parler. Dans la révision active, il y a aussi forcément le fait de bouger et de marcher. Donc je pense que le fait d'être tout le temps assis, ça peut être mauvais à force. J'ai une comparaison qui me vient à l'esprit actuellement, c'est la B.U. de Belle-Beille et celle de Saint-Serge. Et moi, les peu de fois où je suis allé à Belle-Beille, ce qui m'a plu vraiment, ce sont les espaces verts. Franchement, quand on sort la tête et on est là, on a des arbres, un minimum de quoi vraiment marcher, pouvoir se balader ça ressemble plus à un campus qu'ici, à Saint-Serge. C'est plus intéressant, ça aère l'esprit. Et du coup forcément, on se sent un peu mieux. Enfin je trouve. La verdure, ça fait du bien.

## Alice, 20 ans

Sinon, le sommeil, c'est banal, mais c'est important pour le bien-être. Parce que ceux qui manquent de sommeil, en général, on sait que c'est dur sur le long terme. Après, je sais que c'est compliqué parce qu'il y a des étudiants qui ne dorment pas pendant des nuits pour réviser, donc c'est facile de dire ça, mais il y en a qui travaillent en plus à côté des cours, qui sacrifient leurs nuits ou des jours de repos pour travailler ou pour réviser. Je sais aussi qu'ici ils ont instauré un congé menstruel de 10 jours et ça, je trouve ça super parce qu'il n'y a pas beaucoup de facs qui en font en France. Je ne sais pas si c'est la seule, mais en tout cas, c'est sympa qu'ils aient mis ça en place parce qu'on nous met beaucoup la pression dans l'année en nous disant : si vous loupez 3 TD, vous ratez l'année, vous devez recommencer. Et devoir justifier à chaque fois, c'est stressant. Surtout qu'il y en a beaucoup qui diraient que ce n'est pas une raison valable pour louper les cours, alors que pour certaines c'est très très handicapant.

## Tessa, 20 ans

Encore aujourd'hui, je suis en L2, c'est ma 3e année d'étude mais pourtant je n'arrive toujours pas à trouver l'équilibre entre un travail, ma vie perso avec mes proches et vraiment me concentrer à mes cours et apprendre à 100 %. Donc je ne pourrais pas trop dire comment est mon bien-être parce que je n'ai pas encore trouvé vraiment l'équilibre.

### Caroline, 18 ans

Peut-être au début, juste essayer de lier la classe peut être que ça peut être un peu agréable déjà que la fac est très impersonnelle.

### Laurette, 19 ans

Dans notre groupe classe, on a eu la chance d'avoir un groupe qui s'entend très bien avec beaucoup d'entraide, donc c'est vrai que ça facilite beaucoup. La journée quand on arrive dans une classe et qu'on sait qu'on va être avec des personnes sympas, qui rigolent et qui travaillent aussi d'ailleurs, sérieuses parce que c'est important, on ne va pas en cours que pour rigoler.

### Juliette, 18 ans

Je suis découragée. C'est vrai que j'aimerais beaucoup du coup changer de parcours pour être justement dans un groupe de TD où on voit que les élèves ont envie de participer, aiment ce qu'ils font. Et c'est vrai que du coup ça nous donne encore plus envie d'apprendre finalement, d'être encouragée avec eux, on est tous liés.

### Caroline, 18 ans

J'ai la chance d'avoir un groupe de TD qui est très agréable, qui ne juge pas. On est là tous pour réussir nos études avec beaucoup d'entraide. Donc pour l'instant, je n'ai pas eu à faire une espèce de compétition où on ne se parle pas.

### Sarah, 20 ans

Parfois on peut quand même ressentir une sorte de compétitivité qui est assez bête entre étudiants parce qu'on est tous dans la même situation. Très souvent, les gens, ils vont avoir tendance à ne pas très bien nous parler ou pas forcément nous respecter, parce qu'en fait, dans leur tête, on n'est qu'une place de plus ou de moins sur leur dossier master ou des choses comme ça. Et je me dis c'est dommage parce qu'on est dans la même situation, donc autant s'entraider. Ça n'a jamais tué personne d'être bienveillant, donc être juste bienveillant entre nous, pouvoir s'entraider au lieu de se mettre des bâtons dans les roues.

### Laurette, 19 ans

Je pense aussi qu'on pourrait faire plus de travail sur les relations entre les élèves, entre eux, mais aussi relations professeurs-élèves parce que c'est un peu compliqué de se sentir à sa place, notamment quand on arrive dans une nouvelle classe en début d'année. Et en fait, en connaissant personne, c'est un peu compliqué. Après ça, c'est récurrent dans les études supérieures, mais c'est vrai que ce n'est pas facile de se sentir à sa place en ne connaissant pas les personnes.

### Anastasia, 31 ans

Et je pense qu'un cours passionnant c'est donné par un enseignant passionné et qui a vraiment envie d'être là. Ça c'est vraiment ce qui me met en joie moi, d'être là, c'est quand je sens presque l'excitation des enseignants face à moi.

### Pierre, 21 ans

Au niveau de la relation professeurs-étudiants je trouve ça toujours super quand les professeurs montrent vraiment un intérêt en nous. Parce que c'est un peu la grande différence entre le secondaire et l'université.

### Elsa, 20 ans

Tu arrives la boule au ventre, tu ne veux pas participer en cours. Tu n'as pas non plus envie de vraiment suivre la matière. Alors qu'un prof qui t'encourage, qui essaie de suivre un peu, qui te dit : "ce n'est pas ça, mais voilà, on est presque à la réponse", tout de suite, tu te dis ok, j'y étais presque. Puis tu essaies une autre fois, une autre réponse et au fur et à mesure, la matière commence vraiment à s'intégrer. Alors que quand c'est un professeur qui juste est là pour rabaisser les élèves, des fois ce n'est pas vraiment, ce n'est pas vraiment encourageant.

### Sarah, 20 ans

Et du coup, ça m'a beaucoup fait du bien qu'on prenne en compte qu'il n'y a pas que ce contexte dans notre vie. Et c'est justement ça le côté humain. C'est en tant que professeur, ne pas seulement se limiter au fait que : "ah là, en ce moment tes notes sont très mauvaises, tu ne viens pas en cours". Parce qu'on a tous nos difficultés également

dans notre vie personnelle. Ils les ont également. Donc je pense que ce serait mieux pour tout le monde de se parler en tant qu'humains aussi.

### Kevin, 22 ans

Là j'ai ce sentiment d'égalité presque où ils nous demandent : "vous allez bien ?" Enfin, ils nous parlent presque comme si on existait. Alors que les autres profs parlent d'eux, mais à aucun moment ils vont rebondir en disant : "Ah et vous, ça va ? Est-ce qu'il y en a un qui veut s'exprimer ? Là Mademoiselle, je vois que vous... Ouais, non ? Ok, je pensais." On a le sentiment qu'il y a un prof qui s'intéresse à nous un petit peu et rien que ça, On se dit : "Ah ce prof, il est accessible."

### Madeline, 20 ans

J'aimerais du coup plus de proximité avec les professeurs, qu'ils essaient de nous prendre plus en considération. Même si eux aussi ils ont leurs propres difficultés mais qu'ils essaient plus de comprendre.

### Lyse, 20 ans

Je pense que les études ça apporte une pression qui est colossale, peu importe les études. Et justement on n'en parle pas assez, on commence un peu à en parler autour de moi, de ce que les études peuvent justement impliquer d'un point de vue mental et physique. Comme l'apparition de crises d'angoisse, de peurs, de stress énorme qui va s'impacter sur le corps. Moi je sais que j'ai des amis qui ont des pertes de cheveux énormes, qui commencent à faire du psoriasis, qui justement ont des problèmes aussi de peau très importants, et ce depuis l'arrivée des études. De montées aussi, de crises d'angoisse, de stress, de gens qui perdent leurs moyens ou autres, ou une pression qui est tellement importante que des fois les études passent avant tout.

### Tessa, 20 ans

Moi du coup, le moins de pression ça a été par plus me comprendre et apprendre vraiment ma méthode d'apprentissage. Parce que je sais qu'avant je me mettais beaucoup la pression, parce que j'avais l'impression que je n'apprenais rien et que rien ne rentrait vraiment. Apprendre, comment apprendre en fait, c'est ça qui m'a vraiment

aidée à pouvoir me libérer d'une pression et à me sentir aussi plus confiante dans mes cours.

### Salma, 20 ans

C'est mieux d'apprendre quand on met en commun avec un groupe d'étudiants pour voir ce que chacun a compris, ce qu'on n'a pas compris, faire les travaux de groupe pour un peu mieux comprendre les notions, je pense que ça améliore mon bien-être personnellement. Parce que ça rassure quand même de savoir qu'on a tous compris à peu près la même chose.

### Émilie, 21 ans

J'ai une pression, non seulement la pression de la fac, surtout que là on va arriver en période d'examens et tout pression de la fac, mais en plus de ça, il y a à côté la pression de si je ne réussis pas mes examens, moi j'ai un emprunt derrière qu'il va falloir que je rembourse et donc je n'ai pas le droit de redoubler. Vraiment je ne peux pas redoubler. En plus de ça, il y a le truc de comment je vais manger, comment je vais payer mes transports, comment je vais pouvoir continuer à aller à la fac tout simplement parce que mon emprunt ne va pas couvrir ma scolarité jusqu'à la fin de ma scolarité. Donc du coup, c'est beaucoup, beaucoup d'anxiété.

### Marie, 26 ans

J'avais aussi pensé aux méthodes d'évaluation qui sont parfois un peu stressantes et pas toujours adaptées et qui encouragent cette culture de la réussite. Et voilà, et qui mettent le doigt sur l'échec, et je me dis qu'il y a peut-être d'autres formes par lesquelles on pourrait passer sans forcément passer par l'évaluation qui implique aussi le stress. Et c'est vrai que souvent, quand on parle aux étudiants, ils sont stressés par leurs études, ils sont stressés par la charge de travail, mais aussi vraiment par ce que peut impliquer l'évaluation.

### Anna, 20 ans

Je sais que, au cours de nos 3 années de licence, on a souvent connu les dates de partiels assez tard et ce n'est pas facile pour s'organiser. Enfin, je pense qu'il faut

comprendre qu'il y a des étudiants qui travaillent et connaître ses dates de partiels à la dernière minute, ce n'est pas facile.

### Tessa, 20 ans

Je me sens globalement un peu distante quand même des professeurs, mais j'aimerais bien le noter parce que c'est vrai que la plupart des professeurs, je n'ai jamais interagi avec eux par mail etc. Et je trouve que par exemple, pour les modalités d'évaluation, je trouve ça un peu dommage que ce soit à nous la plupart du temps d'aller vers eux pour les demander. Et c'est vrai qu'il y a peu ce lien de évidemment c'est impossible pour eux déjà d'apprendre nos prénoms peut être et ce genre de choses pour qu'il y ait un peu plus d'interactions et qu'on les voit vraiment comme nos professeurs qui nous apprennent et pas comme un conférencier comme en amphi.

### Marie, 26 ans

Là cette année je n'ai pas de partiels, mais dans mes études précédentes j'avais des partiels. Et je trouve ça tellement stressant d'avoir juste une semaine enfin ou en tout cas deux semaines dans ton année dans lesquelles tu passes des épreuves qui comptent pour tout le reste de tes matières. Moi je crois que je préfère le contrôle continu durant lequel au moins tu peux tout au long de l'année travailler sur la matière et voir ton avancée.

### Émilie, 21 ans

Je trouve ça trop difficile de faire tous les contrôles en même temps. Mais en même temps, je sais qu'avec le projet Thélème, il y en a plein qui sont en mode : « Le projet Thélème c'est nul et on a plus de semaine de révisions ». Alors oui, mais en même temps je trouve que c'est mieux d'avoir des contrôles continus plutôt que des partiels. Je sais que j'ai fait ma première année où ce n'était pas encore le projet Thélème. Les partiels c'était un enfer, c'était encore pire parce que c'était tout en même temps et tu n'as pas de moments où tu peux te dire « ouais, je révise ça ou ça pour le contrôle dans deux jours ». Non, c'est tout en même temps. Donc je pense que c'est déjà une avancée de passer ça en contrôle continu.

## Anastasia, 31 ans

C'est la première fois que je fais une formation par approche par compétences. Je crois qu'on dit ça comme ça, et je sens que le fait de ne pas être notée, mais d'être plutôt lue et corrigée au fur et à mesure, parce que c'est à peu près ce qui se passe, ça m'encourage beaucoup plus à prendre des risques. Là où, si je suis notée, je ne vais pas sortir de ma zone de confort et je vais rendre le minimum syndical.

## Madeline, 20 ans

En tant qu'étudiant, on devrait beaucoup plus prendre en compte notre bien-être et pas juste nos notes, nos cours. Et du coup en parler s'il y a un besoin, même aux professeurs directement, ou que ce soit à nos amis. Parce qu'en fait, entre nous, on parle souvent que des notes, des cours à rattraper, des cours à faire, etc. Il y a moins ce côté : "Sinon, est-ce que ça va aujourd'hui ? Comment tu te sens ?"

## Alice, 20 ans

Du coup, je pense que on devrait plus prendre en compte ça en tant qu'étudiant. Et même pour les profs, peut-être leur poser la question aux professeurs. Je pense qu'il faut vraiment prendre du recul sur, par exemple, les notes qu'on peut recevoir ou tout le travail qu'on nous demande de faire, parce que c'est vrai que les profs nous chargent beaucoup. C'est difficile de dire ça parce que même moi j'ai du mal à prendre du recul. Mais parfois j'essaie de me dire que finalement les cours ne me définissent pas et que je sais que dans la vie, il y a autre chose. Donc j'essaie de prendre vraiment beaucoup de recul pour être plus sereine, même si c'est compliqué.

## Mot de la fin - Lab'UA

Merci d'avoir écouté ce premier épisode de notre série de podcasts. Nous espérons que ces témoignages vous auront inspirés. Si vous souhaitez prolonger la discussion, partagez vos idées ou vos expériences n'hésitez pas à nous écrire ou à en parler autour de vous. Retrouvez les épisodes de cette série sur la chaîne YouTube du Lab'UA et sur UA Podcast, la plateforme dédiée aux podcasts de l'Université d'Angers.

Restez à l'écoute pour le prochain épisode. À très bientôt.

**Une création** du Lab'UA

**Réalisation du Podcast** : Lab'UA

**Traitement du son** : D.A.V.

**Remerciements** aux étudiantes et étudiants.

**Pour plus d'informations**, veuillez cliquer sur le lien suivant : [site du Lab'UA](#) ou contactez-nous en écrivant à l'adresse mail suivante : [Adresse mail du Lab'UA](#)