



Titre du projet de recherche  
LE PARCOURS D'ÉTUDIANTS ÉTRANGERS EN RÉGION, EN TEMPS DE  
PANDÉMIE COVID-19

Rapport

Chercheuse principale

Carol Castro, Ph.D., Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue

Co-chercheur

Touba Serigne, Ph.D., Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue

Assistante de recherche

Aline Dunoyer, étudiante à la maîtrise recherche en sciences de la santé

Mars 2025

Comment citer ce rapport :

**Castro, C., Serigne, T., et Dunoyer, A. (2025).** Le parcours d'étudiants étrangers en région, en temps de pandémie covid-19 [rapport de recherche]. École de travail social, Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue.

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2025

ISBN : 978-2-924231-49-4

## TABLE DE MATIERE

1. CONTEXTE .....	4
1.1 Étudiants internationaux et pandémie de COVID-19 .....	6
1.2 Étudiants internationaux et soutien social .....	9
1.3 Questions et objectifs de recherche .....	12
2. CADRE CONCEPTUEL .....	13
3. MÉTHODOLOGIE .....	15
3.1 Instrument de collecte des données .....	15
3.2 Recrutement des participants .....	16
3.3 Analyse des données .....	17
3.4 Considérations éthiques.....	17
3.5 Caractéristiques sociodémographiques des répondants .....	18
4. RÉSULTATS.....	20
4.1 Rôle du soutien familial et social .....	20
4.1.1 Compréhension et soutien des professeurs.....	20
4.1.2 Solidarité au sein de la communauté religieuse .....	20
4.1.3 Solidarité entre étudiants internationaux et entre les membres de la communauté d'origine .....	21
4.2 Système de parrainage .....	22
4.3 Liens avec la famille d'origine .....	22
4.3.1 Sentiment de manque et de distension des liens familiaux .....	22
4.3.2 Renforcement des liens familiaux.....	23
4.3.3 Responsabilité familiale (famille sur place ou au pays) .....	23
4.3.4 Soutien financier, matériel et émotionnel.....	24

4.4 Difficultés rencontrées lors de l'arrivée en région.....	25
4.5 Difficultés rencontrées au moment de l'éclosion .....	28
5. Discussion .....	32
CONCLUSION .....	41
Limites de l'étude .....	43
RÉFÉRENCES .....	44
ANNEXES.....	50
ANNEXE 1 : Lettre à l'association général étudiante de l'UQAT .....	51
ANNEXE 2 : Lettre aux directeurs des UER de l'UQAT .....	53
ANNEXE 3 : Formulaire d'information et de consentement.....	55
ANNEXE 4 : Guide d'entrevue .....	62

## 1. CONTEXTE

La pandémie de COVID-19 et les mesures sanitaires qui l'ont accompagnée ont généré de l'anxiété et bouleversé le quotidien de la population dans son ensemble (Mackolil et Mackolil, 2020). Étant plus à risque de vivre des situations de précarité sociale et d'isolement, les étudiants sont considérés comme un groupe vulnérable, particulièrement exposé aux problèmes de santé mentale (Arnault, 2021; Labra et al., 2020).

Selon l'UNESCO (2023), les étudiants internationaux sont des personnes qui ont physiquement traversé une frontière internationale entre deux pays, dans le but de participer à des activités éducatives dans le pays de destination (différent de son pays d'origine).

La mobilité étudiante au niveau international est un phénomène en constante augmentation. Ainsi, en 2020, on comptait 7 millions d'étudiants internationaux dans le monde, soit deux fois plus qu'en 2009 (Magloire, Thériault, et Ducol, 2021). La mobilité étudiante ayant fortement augmenté ces dernières années, les étudiants internationaux sont de plus en plus présents dans le milieu universitaire canadien. En 2017, on en comptait 5,3 millions, soit 71% de plus qu'en 2017 (Erlich, Gerard et Mazzella 2021). En deux décennies environ, le nombre d'étudiants au Canada a triplé pour atteindre 600 000 (Bureau canadien de l'éducation internationale, 2018 [BCEI]).

Au Québec, dans l'enseignement collégial, les étudiants internationaux ont connu une croissance importante au cours des dix dernières années, passant de 2 899 en 2009-2010, à 16 505 en 2019-2020. La situation est semblable pour le milieu universitaire. Dans les universités québécoises, une augmentation du nombre des étudiants internationaux a été observée depuis 2009, passant de 5 570 à 13 406 en 2019 (ministère de l'Enseignement supérieur, 2021).

Les étudiants internationaux représentent un atout majeur pour les pays d'accueil, autant sur le plan économique que culturel (Firang, 2020; Aldhabi et Smith, 2018). Certains auteurs soulignent toutefois que les recherches sur les enjeux spécifiques reliés aux étudiants internationaux demeurent incomplètes (Alharbi et Smith, 2018), et que les besoins particuliers de ce groupe sont souvent sous-estimés par les pays d'accueil (Cheng, 2020; Chen, Li, Wu, et Tong, 2020). À cet égard, des études soulèvent, par exemple, le manque de méthodes d'interventions adéquates pour favoriser l'adaptation et prévenir la détresse psychologique des étudiants internationaux (Alharbi et Smith, 2018). En comparaison avec leurs homologues nationaux, ce groupe présente pourtant un risque plus élevé de développer des problèmes de santé mentale, et rencontre davantage d'obstacles pour accéder aux services d'aide (Cheng, 2020; Chen *et al.*, 2020; Alharbi et Smith, 2018; Brunshing, Zachry, et Takeushi, 2018).

En s'appuyant sur une revue de la littérature réalisée à partir de 38 études menées sur la santé psychologique des étudiants internationaux aux États-Unis, en Australie, en Nouvelle-Zélande et au Royaume-Uni, Alharbi et Smith (2018) ont recensé les sources de stress vécues par ce groupe, notamment l'acculturation, la maîtrise de la langue du pays d'accueil, la discrimination perçue, la solitude, et le stress académique en lien avec les différences de style et de méthodes d'apprentissage entre les pays d'accueil et d'origine.

Selon les résultats d'une étude menée auprès de 130 étudiants internationaux (Chavanay 2013), 48% d'entre eux déclaraient avoir vécu de la discrimination, et 78 % déclaraient se sentir seuls. La littérature scientifique révèle également une augmentation de la discrimination et des micro-agressions à l'égard des étudiants internationaux, pendant la pandémie (Magnan, de Oliveira Soares, Liu, & Araneda, 2022).

### *1.1 Étudiants internationaux et pandémie de COVID-19*

Des recherches se sont intéressées au vécu des étudiants dans le contexte de la pandémie de COVID-19, mettant en évidence les enjeux spécifiques et les facteurs influençant l'expérience de ce groupe. Dans le contexte de la pandémie, certains auteurs ont souligné la vulnérabilité et le manque de visibilité des étudiants internationaux (Chen *et al.*, 2020; Firang, 2020; Cheng, 2020; Labra, Ependa, Castro,

Bergheul et Bedoya, 2021). Dès les premiers mois de la pandémie, des auteurs ont observé un niveau de stress particulièrement élevé chez certains étudiants internationaux, lesquels se déclaraient soucieux de l'état de santé de leurs proches demeurés au pays (Cheng, 2020; Zhai et Du, 2020). De plus, l'éloignement géographique de la famille d'origine s'est avéré être un facteur majeur d'isolement, dans un contexte où le basculement vers les classes virtuelles, la suppression des activités de loisirs et la fermeture des campus ont privé les étudiants internationaux de toute opportunité de socialisation (Arnault, 2021; Sahu, 2020; Chen *et al.*, 2020; Cheng, 2020).

Une étude menée auprès de 445 étudiants de l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT) révèle ainsi les effets de certaines variables sociodémographiques sur le niveau d'anxiété des étudiants (Bergheul, Castro, Ependa, Labra et Bedoja-Mejia, 2021).

Dans plusieurs études réalisées pendant la pandémie de COVID-19, des étudiants internationaux ont rapporté le manque de proximité avec leur famille et ont décrit des préoccupations ainsi qu'un niveau de stress élevé, le tout étant en lien avec l'état de santé de leurs proches demeurés au pays (Mbous, Mohamed, et Rudisill, 2022; Cheng, 2020; Zhai, et Du, 2020). En ce sens, Russell, Reavley, Williams, Li, Tarzia, Chondros, et al., 2023, ont constaté dans leur étude auprès de 4407 étudiants internationaux que,

comparativement à leurs homologues nationaux, la santé mentale des étudiants internationaux s'était davantage détériorée pendant la pandémie de COVID-19, et que ces derniers auraient également subis une perte plus importante de soutien social.

La littérature démontre que les femmes et les personnes non binaires présentent des taux d'anxiété significativement plus élevés que les hommes. Selon la même étude, le fait d'avoir un ou plusieurs enfants apparaît comme étant un facteur de protection qui diminue la prévalence de l'anxiété chez les mères. Une recherche menée auprès de 621 membres de la communauté universitaire de l'UQAT met aussi en évidence l'influence de certaines variables sociodémographiques sur les capacités de résilience des étudiants. Les résultats indiquent que, dans le contexte d'isolement social dû à la pandémie de COVID-19, les facteurs de résilience reliés aux traits de personnalité auraient joué un rôle déterminant par rapport aux facteurs reliés au réseau social et aux ressources de l'environnement (Castro, Labra, Bergheul, Ependa et Bedoja-Méjia, 2022).

Selon Firang (2020) met en évidence les enjeux reliés aux inégalités de statut entre les étudiants nationaux et leurs homologues internationaux. Considérés comme résidents non permanents, les étudiants internationaux ont effectivement été exclus des programmes d'aide gouvernementaux mis en place pendant la crise sanitaire. Ainsi, le

niveau élevé de stress des étudiants internationaux serait en partie relié à cette absence de filet social.

### *1.2 Étudiants internationaux et soutien social*

En outre, des recherches ont démontré que le soutien social avait un impact positif sur la santé mentale des étudiants internationaux (Misra, Crist, et Burant, 2003; Kanekar, Sharma, et Atri, 2010). Selon les résultats d'une recherche canadienne menée par Baghoori, Roduta, Roberts et Chen (2024) auprès de 338 étudiants internationaux issus de 53 pays, le soutien social perçu apparaît comme un important prédicteur de la santé mentale des participants. La même recherche révèle que, parmi les étudiants internationaux, les femmes auraient une perception plus grande du soutien social que les hommes.

Le réseau de soutien social dont bénéficient les étudiants internationaux comprend la famille, les amis proches, les autres étudiants internationaux, les étudiants nés dans leur pays d'accueil, ainsi que les professionnels rattachés à l'institution universitaire. Malgré le rôle important joué par le réseau familial et amical dans l'adaptation, la réussite scolaire et la gestion du stress des étudiants internationaux (Neri et Ville, 2008), le niveau de soutien social dont ces derniers bénéficient serait inférieur à celui de leurs homologues nationaux (Khawaja et Dempsey, 2008). Sawir, Marginson, Deumert, Nyland et Ramia (2008) décrivent trois types d'isolement vécus par les

étudiants internationaux : la perte de contact avec les proches du pays d'origine, l'absence de réseau social dans la communauté d'accueil, ainsi que l'absence de l'environnement culturel et/ou linguistique privilégié.

Des études mettent en évidence la complémentarité du réseau de soutien (famille, amis proches et autres étudiants internationaux) en démontrant que leur combinaison est celle qui a l'effet le plus positif sur le sentiment d'être intégrés et soutenus chez les étudiants internationaux (Bender, van Osch, Slegers et Ye, 2019; Shu, Ahmed, Pickett, Ayman et McAbee, 2020). Ces derniers percevraient par ailleurs un niveau de soutien socio-émotionnel et instrumental plus important de la part des autres étudiants internationaux, comparés aux étudiants nés dans le pays d'accueil (Chavajay, 2013).

Certaines recherches révèlent que les étudiants internationaux qui vivent des transitions importantes tendent à augmenter leur utilisation des médias sociaux sur Internet (Mikal et Grace, 2012; Chen, Fan, Toma et Scherr, 2022). Ces derniers faciliteraient ainsi l'accès à l'information concernant le pays d'accueil, et favoriseraient le soutien social et l'adaptation culturelle des nouveaux arrivants (Li et Peng, 2019; Saud, Mashud, et Ida, 2020). Chen et ses collaborateurs (2022) ont décrit trois catégories de réseaux sociaux utilisés par les étudiants internationaux : ceux dont les membres demeurent au pays d'origine, ceux dont les membres sont originaires du même pays mais demeurent dans le pays d'accueil, et ceux dont les membres sont originaires du pays d'accueil. Parmi ces différents réseaux, les étudiants internationaux auraient tendance à

privilégier ceux qui sont composés de membres ayant les caractéristiques les plus communes aux leurs, comme la famille et les amis proches (Li et Peng, 2019).

Des recherches récentes ont démontré que, dans le contexte de la pandémie de COVID-19, le soutien social avait modéré les effets du stress vécu par les étudiants internationaux (Chang, Dattilo, et Huang, 2022; English, Yang, Marshall, et Nam, 2022, Aziz, Mansoer, et Ifdil, 2022).

Invités à échanger à propos de leur expérience de la pandémie de COVID-19 dans le cadre de groupes de discussion (Mbous *et al.*, 2022), des étudiants internationaux scolarisés aux États-Unis expriment des opinions divergentes quant aux mesures de soutien prises par leur université lors de la crise sanitaire. Alors que certains mettent en évidence le manque de communication et de réactivité de leur institution, d'autres soulignent la disponibilité du bureau international et déclarent s'être sentis soutenus par leurs professeurs. Le soutien apporté par l'institution universitaire semble avoir joué un rôle particulièrement important dans le contexte de la pandémie de COVID-19. Une étude chinoise incluant 289 étudiants internationaux originaires de plus de 60 pays révèle effectivement que, pendant la pandémie, le soutien social formel relié aux organisations a eu pour effet de diminuer durablement la détresse psychologique des participants, alors que les effets positifs du soutien social informel étaient plus faibles (Xu, 2021). Selon la même étude, seul le soutien matériel et émotionnel reçu de la part

de l'université et des professeurs est significativement associé à une diminution de la détresse des participants. Dans cette réalité, à propos de laquelle la littérature scientifique portant sur le sujet n'est pas très prolifère, cette étude vise à décrire le rôle qu'a joué, pour les étudiants internationaux, le soutien familial et social pendant la pandémie de COVID-19.

### *1.3 Questions et objectifs de recherche*

La présente étude propose d'explorer le rôle joué par le réseau de soutien familial et social des étudiants internationaux pour surmonter les difficultés liées à la pandémie de COVID-19. Les deux Objectifs sont : (1) Décrire le rôle du soutien familial et social des participants à l'étude pendant la pandémie de COVID-19; (2) Identifier les rapports entre les étudiants internationaux et leur famille d'origine, ainsi que les ressources amicales mobilisées pour contrer les difficultés, en temps de pandémie de COVID-19.

## 2. CADRE CONCEPTUEL

Le cadre conceptuel de cette étude s'inspire du modèle de soutien social de Caplan (1974) et de Cobb (1976) qui suggère que le soutien social apporte aux individus le sentiment d'être aimés, estimés et appréciés en tant que membres d'un groupe. L'idée de base soutenue par Caplan (1974) et Cobb (1976) est que le soutien social renforce ainsi le sentiment de valeur et d'estime de l'individu, qui se perçoit comme un membre accepté par un groupe social. Pour House (1981), le soutien social est défini comme une véritable transaction entre deux ou plusieurs personnes, qui implique un engagement émotionnel, une aide instrumentale, et la transmission d'informations ou/et d'une évaluation. À partir d'études antérieures et de leurs propres travaux, Cutrona et Russell (1990) ont mis en évidence cinq dimensions du soutien social communément décrites dans les recherches : le soutien émotif, l'intégration sociale, le soutien de la valorisation personnelle, l'aide tangible (instrumentale et matérielle) et le soutien informatif. De nombreuses études ont démontré les impacts positifs du soutien social sur la santé des individus et sur leur capacité à affronter des situations d'adversité. Certains travaux mettent ainsi en évidence l'effet protecteur du soutien social en contexte de stress (*Stress buffering model*) en démontrant ses actions sur les perceptions que l'individu a de son environnement, sa réponse émotive et sa réaction physiologique à l'événement stressant (Cutrona et Russell, 1990 ; Cohen et Wills, 1985).

Le soutien social offrirait aux étudiants internationaux un sens d'intégration sociale et d'utilité en les mettant en contact avec une personne ou un groupe qui est perçu comme désiré ou aimé (Hobfoll et Stokes, 1988). À l'instar de Hobfoll et Stokes (1988), nous pouvons souligner que le soutien social comprend deux aspects : le lien social et l'interaction aidante. Dans ce sens, des études suggèrent que les personnes qui ont subi des périodes de stress (comme c'est le cas des étudiants internationaux) récupèrent plus tôt et ont une meilleure santé et un meilleur bien-être si elles ont reçu du soutien social (Brillon, 2013; Boujut et Bruchon-Schweitzer, 2007). Le modèle de soutien social sera utilisé pour appréhender le parcours de vie d'étudiants internationaux durant la pandémie de COVID-19. Il permettra de mieux comprendre en quoi le manque de soutien social perçu par les participants a pu avoir une incidence sur leur expérience face aux multiples sources de stress liées à la pandémie de COVID-19 et décrites dans les entrevues.

### 3. MÉTHODOLOGIE

L'étude présentée repose sur une démarche de recherche qualitative. La recherche qualitative donne une orientation philosophique qui sous-tend une approche holistique prenant en considération les conditions réelles de la vie sociale (Deslauriers, 1991).

Pour Turcotte (2000), la recherche qualitative est :

Généralement utilisée pour décrire une situation sociale, un événement, un groupe ou un processus et parvenir à une compréhension plus approfondie. L'accent est placé sur les perceptions et les expériences des personnes; leurs croyances; leurs émotions et leurs explications des événements sont considérées comme autant de réalités significatives. Le chercheur part du postulat que les personnes construisent leur réalité à partir du sens qu'elles donnent aux situations (p.57-58).

La recherche qualitative offre une occasion et un lieu d'expression pour la population à l'étude (Boutin, 2019). De plus, elle permet une exploration en profondeur du phénomène étudié (Mayer, Ouellet, Saint-Jacques et Turcotte, 2000).

#### *3.1 Instrument de collecte des données*

Dans le cadre de la présente étude, l'entrevue semi-dirigée a été utilisée. Celle-ci n'est pas nouvelle en sciences humaines, mais elle est spécifiquement réapparue dans les sciences sociales lors des deux dernières décennies. Mayer et Deslauriers (2000) soulignent les avantages d'utiliser le récit de vie dans le sens où il fournit une richesse de détails que les chercheurs ne pourraient connaître autrement. L'entrevue a abordé les thèmes suivants : difficultés rencontrées, changements vécus et stratégies utilisées

pendant l'écllosion de la pandémie de COVID-19, rôle, soutien familial et social, et besoins au niveau universitaire. Les entretiens ont été réalisés par une assistante de recherche. Leur durée était très variable, s'étalant de 40 à 60 minutes avec une pause au besoin.

### *3.2 Recrutement des participants*

La population de cette étude est constituée de 17 étudiants internationaux inscrits à UQAT. Le nombre de participants a été déterminé en fonction du critère de « saturation ». La saturation amène le chercheur à mettre fin à ses entrevues uniquement lorsqu'elle est atteinte, c'est-à-dire quand la cueillette de nouveaux renseignements n'occasionne plus de modifications à la théorie émergente (Pires, 1997). Or, dans le but d'atteindre la plus grande diversité possible des participants à l'étude, nous avons recruté les premiers participants via des directeurs des programmes de 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> cycles de l'UQAT. Pour la diffusion du projet, une lettre d'invitation a été envoyée à l'Association générale des étudiants de l'UQAT et à la conseillère des services aux étudiants internationaux.

La méthode d'échantillonnage a utilisé un échantillon non probabiliste, en combinant les techniques de l'échantillonnage volontaire et de la « boule de neige » (Pires, 1997). Les critères d'inclusion sont : 1) avoir le statut d'étudiant international à l'UQAT ; 2) être âgé de 18 ans et plus au moment de l'entrevue ; 3) avoir été inscrit dans un programme d'étude à l'UQAT pendant la session d'hiver 2020.

### *3.3 Analyse des données*

L'analyse des données a été effectuée en s'inspirant de l'analyse thématique (Labra, Castro, Wright et Chamblas, 2020; Paillé et Muchielli, 2012). Les enregistrements ont été retranscrits dans leur intégralité sur le logiciel NVivo15©. Les verbatims ont été lus et relus dans l'ordre, pour produire des catégories principales (condenser) qui ont été passées en revue plusieurs fois par deux des trois chercheurs, afin de s'assurer que les concepts concernant les mêmes phénomènes soient placés dans la même catégorie. Cette procédure a impliqué le rassemblement des informations qui étaient communes, spécifiques ou divergentes d'un type de répondants à l'autre, ainsi que la division du matériel par thèmes et sous-thèmes de façon à permettre un accès rapide et facile à toutes les données recueillies (établissement d'un lien entre les données et les objectifs de la recherche).

### *3.4 Considérations éthiques*

Cette recherche a été conduite dans le respect des droits de la personne et a suivi les principes fondamentaux émis dans l'Énoncé de politique des trois Conseils (EPTC 2) (CRSH, CRSNG et IRSC, 2022). Ainsi, cette étude n'a pas comporté de risques pour la santé mentale des étudiants qui y ont participé.

Les transcriptions des entrevues, formulaires de consentement écrits, fiches signalétiques et guides de prise de notes ont été stockées dans le serveur Onedrive sécurisé de l'UQAT. Des noms fictifs ont été attribués à chacun des participants afin

d'assurer la confidentialité lors de l'analyse et de l'interprétation des données. Les verbatims et la banque des données sur NVivo15© seront détruits sept ans après la fin du projet. Un formulaire de consentement a été présenté aux répondants avant chaque entretien par l'assistante de recherche, ainsi qu'au Comité d'Éthique de la recherche avec des êtres humains du CER-UQAT (Certificat : 2021-09 UQAT). Chaque participation a été faite sur une base volontaire et les répondants pouvaient, en tout temps et sans conséquences, se retirer sans devoir justifier leur décision.

### *3.5 Caractéristiques sociodémographiques des répondants*

Elle présente les caractéristiques sociodémographiques des 17 étudiants internationaux qui ont participé à l'étude. Ce tableau démontre que 41,1 % de l'échantillon est composé de femmes (7) et 58,8 % (10) d'hommes. En ce qui a trait à l'état civil des participants, 71 % (12) sont célibataires, 29 % (5) sont mariés ou ont un conjoint de fait. À propos des études ou des programmes inscrits à UQAT, 5 % (1) inscrit au bac., 53 % (9) inscrits à la maîtrise et 41,1% (7) inscrits au doctorat. En ce qui a trait au pays d'origine, 23,5 % (4) des participants proviennent du Maroc, 17,6 % (3) de la République démocratique du Congo, 17,6 % (3) de la France, 11,7 % (2) de la Tunisie et 29 % (5) participants proviennent du Rwanda, de la Corée du Sud, de la Chine, de l'Équateur et du Cameroun.

Tableau 1. Caractéristiques sociodémographiques des répondants

Caractéristiques	N= 17	%
<u>Sexe</u>		
• Féminin	7	41.1 %
• Masculin	10	58.8 %
<u>État civil</u>		
• Célibataire	12	71 %
• Conjoint de fait ou marié	5	29 %
<u>Études –programmes à l’UQAT</u>		
• Bac.	1	5 %
• Maîtrise	9	53 %
• Doctorat	7	41.1%
<u>Pays d’origine</u>		
• Maroc	4	23.5 %
• République démocratique du Congo	3	17.6 %
• France	3	17.6 %
• Tunisie	3	17.6 %
• Autres (Rwanda, Corée du Sud, Chine, Équateur et Cameroun)	2	11.7 %
	5	29 %

## 4. RÉSULTATS

Dans un premier temps, il sera question du rôle du soutien familial et social reçu par les participants à l'étude. Les rapports avec la famille d'origine seront exposés dans un second temps. Enfin, les résultats relatifs à l'importance des ressources amicales mobilisées seront partagés.

### *4.1 Rôle du soutien familial et social*

#### 4.1.1 Compréhension et soutien des professeurs

Plusieurs étudiants mentionnent l'aide qu'ils ont reçue de la part de leur professeur à leur arrivée en région, dans le contexte de la pandémie. Le soutien décrit est de type émotionnel, académique, matériel ou encore financier.

Oh, well, like, yeah, I mean, at that time, you know that I'm the one who arrived first, so I had to ask help to professors. It was a bit uncomfortable to ask so many things. So yeah, I mean, basically, he did some grocery shopping for me before I arrived, so when I arrived, professor provided me some food for one week or ten days, five days. Yeah, yeah. Regarding food, it was hard because I mean, I just arrived, I don't have much equipment, cooking stuff, so it was very limited. And the groceries that the professor provided is not my type of food, so it was quite hard. Yeah. And food delivery was quite expensive also. (Participant 14H)

#### 4.1.2 Solidarité au sein de la communauté religieuse

Les participants pratiquant une religion expliquent que le fait de participer aux activités d'un groupe confessionnel a été une source importante de soutien pendant la pandémie de COVID-19. Selon certains étudiants, ces groupes leur ont permis de partager des

rituels religieux, de bâtir un réseau social et d'entrer en contact avec des personnes issues de la communauté d'origine.

Et à l'université, il y a un groupe des étudiants chrétiens qu'on appelle le GBU. C'est un groupe qui est reconnu par [blindé pour examen à l'aveugle]". Groupes bibliques universitaires, ça réunit les étudiants étrangers et même ceux qui sont sur place ici. Ils sont d'origine canadienne, ce qui fait que, dans ce groupe, quand je suis arrivé on m'a présenté, on a dit que je suis venu faire la maîtrise en écologie. C'est alors que, ils étaient très contents de m'accueillir. [...] Vraiment, ils étaient très ouverts avec moi et quand j'ai été en contact avec eux, vraiment, et surtout que, la plupart, c'était des gens d'origine africaine, donc on se comprenait facilement. Et donc, ils ont été très sympas. Il y avait Denise, qui était ivoirienne et, chaque dimanche, elle et son mari passaient me chercher à la maison dans leur voiture pour me conduire à l'église. Il y avait un Algérien qui venait aussi. Donc, c'est un peu ça. C'est le climat que nous avons traversé, partagé ensemble. Ce qui m'a permis, au fait, de me sentir à l'aise. (Participant 12H)

#### 4.1.3 Solidarité entre étudiants internationaux et entre les membres de la communauté d'origine

Plusieurs étudiants mentionnent avoir trouvé du soutien et développé des relations amicales avec un ou plusieurs étudiants internationaux, souvent issus du même pays d'origine. Les participants expliquent que le fait de pouvoir partager des réalités similaires a été une source de réconfort pour eux.

J'ai pu compter sur un ami proche. C'était lui qui m'aidait beaucoup psychologiquement, puis m'a fortifiée, je dirais. Oui. On partageait la même situation puis c'était lui qui m'a aidée, qui m'a... Oui. [...] Bien, en fait, on était des collègues à l'UQAT ", au campus. Puis c'était mon ami aussi donc...c'est un étudiant étranger. [...] Ça m'a soutenue beaucoup. C'était mon ami. Puis on s'appelle tout le temps. Il me rassure, il me dit que ça va bien aller puis... Oui. Sa présence était vraiment importante pour moi. (Participant 9F)

#### *4.2 Système de parrainage*

Des étudiants rapportent avoir bénéficié de l'accompagnement d'un parrain ou d'une marraine à leur arrivée en région. Ils décrivent les bénéfices de ce système de parrainage étudiant, tel que le partage d'informations pratiques, l'aide pour l'accès aux services et les contacts avec la communauté étudiante. L'aide apportée par le parrain ou la marraine est décrite comme particulièrement significative lors des deux premières semaines de confinement, à l'arrivée en région.

J'étais parrainée par un ami à moi. C'était du campus d'Amos, alors je l'ai contacté avant mon arrivée. Donc, il m'a parlé un peu de la procédure, du froid de l'Abitibi, et tout. Donc lorsque je suis venue, il m'a accueillie et il m'a fait normalement... Parce que je suis venue en pleine pandémie en plan de confinement, donc j'étais obligée d'être confinée 14 jours. Donc, il m'a accueillie, et puis il m'a fait les courses. Il est resté en contact avec moi toute la période de confinement. [...] Eh bien, c'est l'ami dont je te parlais tantôt, qui a proposé de nous faire les courses, ou bien nous amener au Maxi, ou bien au centre commercial. (Participant 17F)

#### *4.3 Liens avec la famille d'origine*

##### *4.3.1 Sentiment de manque et de distension des liens familiaux*

Une répondante exprime ressentir un manque à l'égard de sa famille et de sa communauté d'origine, tout en expliquant qu'elle s'est adaptée progressivement à cette situation

Je pense que je me suis un petit peu détaché, je crois. Et aussi, bien, cette absence, on s'y habitue. Je n'ai pas forcément cette envie de rentrer. Je ne sais pas, j'ai l'impression que je peux tenir encore et que ça ne me dérange pas énormément parce que, c'est comme, je me suis habituée. Et je pense, c'est parce que aussi ça faisait longtemps que je vivais plus chez mes parents. Mais, n'empêche, on... parce que quand j'étais au Maroc, j'étais à l'internat, donc j'habitais plus avec eux depuis un bon moment, mais n'empêche, on se voyait régulièrement. Et, je pense, depuis mon départ en France, je ne sais pas, j'ai l'impression que je construis ma vie et que je ne pourrai pas tout le temps les voir. Après, là, on est dans un contexte assez particulier. Moi aussi, j'aimerais tellement rentrer pour les voir, mais aussi parce que mon pays me manque. J'ai envie de voyager, de voir des amis. Mais je pense que je peux tenir encore. (Participant 15F)

#### 4.3.2 Renforcement des liens familiaux

Selon une participante, le contexte relié à la pandémie de COVID-19 a renforcé les liens avec le réseau social issu de sa communauté d'origine. Elle explique que les réseaux sociaux lui ont alors permis de garder le contact avec ses proches.

Ah, oui. Je pense que oui, ça a changé. En fait, on est devenus encore beaucoup plus proches, je dirais, sur les réseaux sociaux. Parce que, moi, en tant que... Je suis loin de la famille. Mais la famille proche, on est toujours comme ça, mais, je ne sais pas, mes cousins, mes cousines, mes amis qui sont encore loin, ça a renforcé ces liens-là. Ça, ce sont des points positifs, je dirais, de la COVID... du confinement. Oui, c'est ça. On se demandait toujours si ça va bien, et tout. On s'écrivait tout le temps parce que... Oui. (Participant 9F)

#### 4.3.3 Responsabilité familiale (famille sur place ou au pays)

Plusieurs participants décrivent les responsabilités familiales qu'ils ont assumées pendant la pandémie. Certains d'entre eux rapportent avoir aidé financièrement leur famille restée au pays. D'autres décrivent le soutien émotionnel qu'ils ont apporté à leurs proches, ainsi que le non-dévoilement de la réalité vécue au Canada.

J'ai une petite fille et elle devait étudier, et personne ne pourrait prendre ce besoin ou en charge d'elle. Donc, du coup, c'est moi qui devrais payer ses études. Alors, le peu que j'ai trouvé, là où je travaille, donc j'en ai fait tout juste un tout petit peu pour qu'elle étudie aussi. [...] Ce qui m'a plus réjoui, pour moi, c'est parce que je n'avais pas... Mes besoins étaient limités, c'était juste le manger. Donc j'avais tout ce qu'il me faut comme manger, alors les surplus, je devrais les envoyer parce que, au moins, bon, j'ai le manger, peut-être les transports, les taxis pour aller à mon boulot. J'ai déjà budgétisé ça, donc je me dis, il me reste au moins, par mois, 200 dollars. Donc, du coup, ça peut les aider parce que, pour moi, je ne vois pas l'intérêt de garder ça. Oui. C'est ça que j'envisageais. (Participant 8H)

De toutes les façons, comme je suis marié et que je suis venu étudier à l'étranger, pour ceux qui sont au pays, je n'exerçais pas beaucoup ma pression sur eux, leur racontant mes difficultés d'ici. Au risque que certains croient que je suis au bord de la mort ou, encore, que je vais craquer. Ils n'ont jamais su. Ce n'est qu'avec ma femme qu'on parlait de mes difficultés. On espérait que les choses changeraient et, donc en général, je n'ai pas parlé de mes problèmes avec ma famille au pays. [...] Je suis en bons termes avec mes frères et sœurs, mais les plus proches de moi, c'est le petit frère qui vient juste après moi. Donc on parle bien, mais comme, eux aussi, parfois traversaient des moments difficiles et je ne voudrais pas leur relater mes difficultés, au risque qu'ils pensent que, effectivement, je suis vraiment en train de souffrir et peut-être... parce que quand quelqu'un est au loin, un message négatif peut toujours biaiser l'interprétation, et ce qui fait que j'avais de la retenue à ce sujet-là. C'est ça. (Participant 12H)

#### 4.3.4 Soutien financier, matériel et émotionnel

Dans le contexte d'isolement relié à la pandémie de COVID-19, et en l'absence de leur famille, plusieurs étudiants internationaux rapportent avoir reçu un soutien significatif de la part de leurs amis. Le réseau amical a été ainsi décrit comme une source de soutien émotionnel, lors de plusieurs entretiens.

Donc, avec cette amie, c'est une amie de longue date. Elle, elle vit en Allemagne. Elle fait son doctorat là-bas. Et on est vraiment très, très en contact. On se fait des petits Zooms tous les week-ends, presque, pour se donner des nouvelles. On se fait des thérapies. [...] Oui, on parle beaucoup, on se comprend bien. Donc, elle, j'étais vraiment en contact avec elle quand je suis arrivée au Canada, c'est vrai, mais avec le décalage horaire, c'est un peu compliqué. Donc, c'était que les week-ends où on pouvait se permettre de se parler. Donc déjà, c'était elle. (Participant 15F)

Des participants expliquent par ailleurs que le réseau amical leur a apporté un soutien matériel et financier. Plusieurs étudiants décrivent avoir reçu une aide alimentaire de la part d'un ami pendant la pandémie de COVID-19.

C'est-à-dire que j'ai fait... quand j'étais vraiment à bout de souffle, j'ai demandé parfois à mes proches peut-être de me prêter un peu d'argent pour que j'essaye de résoudre un problème au pays, vraiment aux très proches de moi, et ils étaient toujours ouverts à me rendre ce service sans m'accorder des délais arbitraires de remboursement. Ils me disaient : « tu vas nous remettre quand tu vas te sentir vraiment dégagé ». Et ils ne m'ont pas donné de délai arbitraire, ce qui m'a permis de ne pas aussi sentir une pression exercée sur moi de remboursement, et on est en bons termes, et c'est ça. (Participant 12H)

Parfois, on a juste... on veut juste parler avec quelqu'un. Donc, soit financièrement, parfois, comme mon ami Youssef, il a payé les frais de scolarité deux fois, donc dans un mois, donc il n'a pas de sous. Donc, il m'a appelé donc, je l'ai déjà donné. Donc, même Safa, dernièrement parce que, elle, sa bourse, ça vient du Maroc et ici, il faut qu'il y ait de l'argent dans sa carte de débit pour payer ses frais, donc je l'ai comme donné l'argent, donc des fois, parce que nous, on a des fêtes. (Participant 5H)

#### *4.4 Difficultés rencontrées lors de l'arrivée en région.*

Parmi les difficultés rencontrées par les étudiants internationaux, on retrouve des difficultés à subvenir aux besoins de base pendant les 14 premiers jours de quarantaine.

Plusieurs répondants mentionnent avoir eu des difficultés à acheter de la nourriture à leur arrivée en région, en raison d'un problème de transport, ou encore par manque de moyens de paiement. Par ailleurs, les étudiants placés en quarantaine ne pouvaient pas se rendre dans les commerces à leur arrivée. Certains nouveaux arrivants ont alors compté sur l'aide d'autres étudiants, ou de leurs professeurs.

Pour me nourrir, l'ami dont je t'avais parlé, heureusement pour moi, le même jour - parce que j'étais arrivé à l'arrêt de bus, c'était la nuit - il est venu me prendre. En venant me prendre, il a apporté un petit trois kilos de riz et il a apporté de l'huile. Il a apporté un peu du pain et quelques pizzas, et un peu du poulet. Donc c'est ça que je prenais pendant les 14 jours. Voilà. (Participant 8H)

Les difficultés d'adaptation au climat hivernal de la région apparaissent comme étant un défi important pour plusieurs étudiants; certains d'entre eux rapportent notamment avoir rencontré des difficultés pour s'équiper adéquatement, en raison de la fermeture des commerces jugés non essentiels pendant la pandémie de COVID-19.

And then right after quarantine, the city's empty and I couldn't even buy, like, winter shoes because they are regarding winter shoes as a non-essential product [...]. I was about to buy winter shoes in Canada, but it turned out it was a non-essential product. So I was wearing summer shoes for two months, one or two months. (Participant 14H)

C'était vraiment un choc thermique pour moi. Parce que chez moi, la température la moins basse, c'était dans l'hiver, c'est 10 degrés ou bien 12 degrés. Alors lorsque je venais ici, c'est -30. C'était vraiment choquant pour moi. (Participant 17F)

Certains répondants mettent en évidence l'impact du manque de transport en commun en région, dans leur vie quotidienne. Lors de plusieurs entretiens, le fait de ne pas avoir

de voiture est en effet considéré comme un obstacle majeur pour briser l'isolement, accéder aux services essentiels ou encore trouver un emploi.

And I noticed that in Amos, there is no even public transportation. I think I wanted to have some distraction by doing something else [...]. And later I finally bought a car. and it was actually a bit helping me to relieve my stress because I got distracted and I got some interest to do something else. (Participant 14H)

Après, pour aller à l'hôpital puisque j'étais tombée malade, il fallait vraiment que j'aille aux urgences, tout ça, donc c'était compliqué dans le froid de faire tout ça. Au début quand tu arrives, tu n'as vraiment aucun repère et, en fait, quand tu arrives, tout est blanc, tout se ressemble [...]. Donc, il fallait quand même, voilà, que je me déplace. Il n'y a pas énormément de bus ici. Bon, les taxis, c'est vrai qu'il y en a, mais ça coûte un peu cher. Tu ne peux pas te permettre d'en prendre tous les jours pour aller à la banque ou... Donc voilà, c'était quand même compliqué au début de gérer tout ça. (Participante 15F)

Plusieurs répondants décrivent une situation d'isolement social à leur arrivée en Abitibi-Témiscamingue. Dans les entretiens, cet isolement est relié non seulement à la rupture avec la communauté d'origine, mais aussi à la difficulté de construire un réseau localement, dans le pays d'accueil. Cette situation est amplifiée par le contexte sanitaire relié à la COVID-19, qui a eu pour effet de diminuer les opportunités de socialisation au sein de la communauté étudiante. L'isolement social vécu par les nouveaux arrivants est souvent décrit comme une source importante de stress ou d'anxiété. Certains répondants décrivent s'être sentis particulièrement seuls à leur arrivée en région, lors des deux semaines de quarantaine obligatoires.

Puis le fait d'être privée, isolée, confinée, toute seule, ça, ça ne m'a pas aidée du tout. Pourtant, je suis quelqu'un qui n'est pas très sociable. Je peux rester seule à la maison toute la journée, tu vois. Et le fait d'être isolée des jours, des jours, des jours, des jours, tu ne peux même pas voir tes propres amis et tes proches, et tout ça, ça, ce n'était pas facile à accepter. (Participante 9F)

Donc, j'ai été stressée d'être seule ici, sans famille, dans la COVID. C'était vraiment un peu stressant [...]. Oui, je le sentais vraiment. J'étais angoissée. Oui, j'étais angoissée. J'ai toujours pensé que j'étais seule ici. Je n'ai pas un enfant. Je n'ai pas de mari. » (Participante 13F)

Le stress académique amplifié par l'isolement social apparaît aussi comme une autre difficulté rencontrée par les étudiants lors de leur arrivée en région. C'est en ces termes qu'un participant s'exprime :

Et les cours ont commencé. La pression, du coup... lire les articles et... la pression. Et, à la fin, pour moi, ça m'a été tellement difficile parce que j'étais un peu traumatisé du fait que quitter mon pays sans sortir pendant tout ce mois, sans rien voir ni personne. (Participant 8H)

Donc, techniquement, je n'avais personne. J'habitais aux résidences et, pourtant, j'étais en coloc, mais, encore une fois, j'étais en coloc avec une fille qui habitait à Ville-Marie. Donc, elle était vraiment... déjà elle rentrait chez elle le week-end et elle était vraiment renfermée sur elle. Donc, moi, je passais toute la journée à l'UQAT. Je travaillais dur. Des fois, je... ça aussi c'est une erreur que j'ai fait au début, de faire de longues journées et de se retrouver à 21 h à l'UQAT. (Participante 15F)

#### *4.5 Difficultés rencontrées au moment de l'éclosion*

Plusieurs étudiants rapportent avoir eu d'importantes difficultés financières pendant la pandémie.

Et, à la fin, quand j'ai vu aussi la rémunération de la bourse, c'était quasiment totalement nul parce que, au moins, l'argent que je recevais, je devrais payer les études et je devrais payer le loyer. Et, du coup, ça me restait aux environs de 120 dollars, comme ça. Et, à la fin, je me suis dit : bien, je ne peux pas supporter, quoi » [...]. Et, du coup, arrivé ici, sans même régler le bout du mois, donc ça m'était très, très difficile. (Participant 8H)

So I think I miscalculated. Yeah, I mean, but I mean, the scholarship is OK to live, but not for extra. And also in the context of COVID, I think at some point, you need to pay a bit more for covering many things. (Participant 14H)

Certains répondants expliquent que la situation économique de leurs proches restés au pays s'est détériorée en raison du contexte sanitaire. Les étudiants qui avaient l'habitude d'apporter une aide financière à leur famille rapportent avoir vécu un stress important, car ils devaient non seulement répondre à leurs propres besoins de base, mais également soutenir leurs proches restés au pays, dans un contexte d'insécurité économique généralisée.

Donc, j'ai perdu aussi mon travail que j'avais à temps partiel. [...] Parce que je devrais quand même soutenir ma famille avec l'emploi à temps partiel. Parce que mon mari avait perdu déjà le travail. À cause de la pandémie au pays. Oui. Ça a été vraiment un problème parce que je devais soutenir ma famille. Et en perdant l'emploi, ça a été un problème, mais on a pu gérer parce que peut-être après j'ai repris le travail. [...] Oui, je n'ai pas pu les soutenir financièrement, mais avec peut-être ma bourse, ce qu'on me donnait par mois, j'ai pu gérer ça. J'envoyais quand même une somme qui n'est pas suffisante, mais j'ai pu quand même continuer à soutenir ma famille. [...] Et ça, c'est très important. Et c'est aussi ma tâche comme maman à aider ma famille. Mes enfants. (Participant 13F)

Quelques répondants expriment avoir ressenti de l'inquiétude à l'égard de l'état de santé de leurs proches restés au pays, en particulier ceux qui travaillaient dans le secteur de la santé. Dans plusieurs entretiens, les étudiants mentionnent notamment avoir eu peur de perdre un membre de leur famille en raison du COVID-19. Certains d'entre

eux rapportent que, réciproquement, leurs proches exprimaient de l'inquiétude quant à l'état de santé de l'étudiant resté à l'étranger.

Bon déjà, ils me manquent, déjà, depuis parce que je suis ici, depuis... Mais là aussi, voyez, ceci dans le sens où je me disais parfois, genre ça arrivait que je pense genre « s'il arrive quelque chose de mauvais, genre à mes parents, comment ça va... comment la situation va se passer? » Parce que déjà, nous, notre famille, nous sommes séparés partout, genre. Comment ça va se passer avec le COVID? Genre, si je vais rentrer au Cameroun, genre j'avais plein de questions par rapport à ça aussi. Oui. Genre, s'il arrive un malheur à mes parents, genre si mon père décède, par exemple, genre. Comment ça va se passer? Où ma mère, comment ça va se passer? Surtout s'il attrape le COVID? Surtout s'il attrape le COVID, parce que je crois, cette période-là, bien c'est toujours pareil, quand quelqu'un avait le COVID, c'était le même jour qu'on l'enterrait. (Participant 2H)

Dans plusieurs cas, il apparaît que l'impossibilité de retourner au pays dans un contexte de fermeture des frontières augmente le sentiment d'isolement et d'inquiétude des étudiants. L'incertitude quant à l'évolution de la situation sanitaire est décrite comme une source importante de stress, car les étudiants ne sont pas en mesure de prévoir une éventuelle date de retour dans leur pays d'origine.

Et, en fait, c'est même un peu plus compliqué. En fait, ça, c'était, pour le coup, c'était cet hiver 2020. Alors, ce qui s'est passé, c'est que je suis resté éveillé la nuit pour pouvoir suivre l'enterrement. Le problème, c'est qu'il n'y avait pas de connexion Internet. Donc, pour moi, l'enterrement, ça a ressemblé surtout à une veille, comme ça, avec mon ordinateur, avec un accès au téléphone pendant une longue nuit. (Participant 10H)

Une répondante raconte qu'en tant qu'étudiante internationale, elle s'est sentie exclue des discours officiels de soutien envers la communauté étudiante. Elle décrit s'être

sentie blessée, pas reconnue, par cette impression de manque de considération du gouvernement.

Parlant du gouvernement, chaque jour j'entends des choses, des choses, des choses, mais ils n'ont jamais parlé vraiment des étudiants étrangers. Ça m'a fait mal. Je me sentais comme, un peu, je ne dirais pas discriminée, mais blessée. Même si le premier ministre fédéral parlait des aides aux étudiants il n'a jamais dit les étudiants étrangers. Ça, pendant cette période, je comprends que c'était au début, qu'il fallait faire beaucoup de choses, et tout ça, mais, moi, en tant qu'étudiante étrangère je ne me sentais pas, comme intégrée ou il ne nous a pas... Vous comprenez ce que je veux dire? (Participante 9F)

Enfin, les participants mentionnent qu'en raison du contexte de la pandémie de COVID-19, leurs démarches administratives liées à l'immigration ont été ralenties, ce qui a parfois compromis la poursuite de certains projets, et aussi la circulation entre leur pays d'origine et le Canada. Certains étudiants décrivent ces retards administratifs comme ayant été une source importante de stress. Un participant raconte les difficultés qu'il a rencontrées pour obtenir un visa pour sa femme.

Exactement. Oui. Parce que, après, en fait... Après, mon passeport a expiré. Il fallait renouveler ça. Et puis, quand j'ai renouvelé, à cause des délais de traitement liés à la COVID, on avait du retard. En fait, il n'y a pas que moi, c'est tout le monde. Tous les étudiants étrangers, tous les travailleurs, on n'a pas pu avoir les papiers à temps. C'était aussi pour ne pas aider les gens à sortir du pays, ou quoi. Donc ça m'a fait quelque chose aussi, le fait d'attendre, sans réponse. Je reçois des courriels, je reçois des courriels automatiques. C'était difficile. » (Participante 9F)

## 5. DISCUSSION

De façon générale, les étudiants ont vécu, comme en atteste la littérature, du stress, de l'acculturation, de la discrimination, de la solitude, ainsi que de l'angoisse académique en lien avec les différences de style et des méthodes d'apprentissage entre le pays d'accueil et celui d'origine (Alharbi et Smith, 2018). Mais, la création de nouveaux liens amicaux et/ou communautaires jointe à ceux déjà existants, à savoir les liens parentaux, ont été, sans conteste, un grand atout au cours de leur traversée du désert de la pandémie de COVID-19.

Les propos des participants sont très pertinents et parlants à cet effet. Même si la littérature ne s'est pas suffisamment penchée sur l'importance des liens extra-académiques, sur la persévérance et l'endurance des étudiants étrangers, nous pouvons tout de même remarquer que le pays qu'ils ont quitté vit toujours en eux, et cela se constate à travers les liens qu'ils disent entretenir de façon permanente avec les parents, conjoints et amis laissés au pays. Certes, la littérature a souvent fait état de l'impact de l'éloignement géographique sur le bien-être des étudiants internationaux (Mbous, Mohamed, Rudisill, 2022), mais elle fait rarement mention du maintien intact de la proximité cognitive, source de conservation des liens familiaux. C'est ainsi que nous pouvons constater une plurivocité du regard sur ces liens. D'abord, les étudiants internationaux semblent donner un sens à l'aide et au support qu'ils reçoivent des personnes laissées dans le pays d'origine; ce qui leur offre un confort émotionnel sans

commune mesure pour supporter et traverser les difficultés de toutes sortes causées par la pandémie COVID 19. Ensuite, ils se glorifient de l'apport considérable qu'ils ont eu en aidant et en soutenant ceux qu'ils ont laissés derrière eux (parents, épouses, époux, etc.). Ce double sens du soutien, que confirment Misra, Crist et Burant, (2003), démontre, à suffisance, l'impact positif du soutien social sur la santé mentale des étudiants internationaux.

Comme le mentionnent Labra et *al.* (2021), la solitude a été une émotion très difficile à surmonter tout au long de la période de confinement due à la COVID-19. Cependant, le maintien du lien social a été un remède efficace selon ce que nous disent les participants qui n'ont eu de cesse de souligner le rôle majeur joué par la famille durant la pandémie de COVID-19.

À ce soutien familial s'ajoutent les liens extra-familiaux, au premier chef desquels se retrouve le pilier professoral, lequel est décisif aussi bien au niveau académique que social. Les professeurs ont été d'un grand support pour les étudiants étrangers. Au-delà du rapport professionnel à nécessairement entretenir avec le professeur, ce dernier a été un pilier décisif sur le plan émotionnel et matériel. L'importance d'un tel lien réside dans le fait que les professeurs sont la porte d'entrée de l'étudiant dans l'institution d'accueil et, de ce fait, si son support est apprécié à sa juste valeur, il peut avoir une grande influence sur la manière dont l'étudiant international vit les moments présents

et appréhende l'avenir. Les participants ont confirmé le caractère prépondérant des conseils et du soutien psychologique des professeurs sur la manière dont ils ont vécu et enduré les moments difficiles liés à la pandémie. Xu (2021) confirme que le soutien social, matériel et émotionnel du corps professoral a un effet très positif sur la diminution de la détresse psychologique des étudiants internationaux, dont la plupart donnent une importance considérable à leur lien avec leur professeur. Dans le cadre de notre recherche, ces liens avec le professeur ont souvent été mentionnés comme étant un élément important de l'intégration des étudiants internationaux. Même si la littérature ne montre pas le lien entre le contexte de régions éloignées, conformément à la réalité de nos participants, et la proximité avec les professeurs, nous avons jugé nécessaire de l'établir, car l'une des réputations des universités régionales est d'être de taille humaine et de propension à faciliter des rapports cordiaux et plus humains entre étudiants et professeurs. Cela est valable aussi bien pour les étudiants originaires du pays que pour ceux venus d'ailleurs. Les participants ont d'ailleurs mentionné le rôle significatif joué par leur professeur dans la façon dont ils ont vécu la pandémie de COVID-19. Contrairement à la divergence soulignée par Mbous *et al.* (2022) parmi les participants de leur étude, les étudiants ayant pris part à notre recherche semblent unanimement apprécier l'apport de l'université et des professeurs sur le soutien dont ils avaient besoin durant la crise sanitaire due à la pandémie de COVID-19.

Il est à noter, par ailleurs, que les participants qui ont pu rapidement intégrer une communauté religieuse ont constaté leur bienfait sur la solitude qu'ils vivaient. À ce sujet, la solidarité intracommunautaire s'est révélée très efficace et significative lors des périodes difficiles de confinement. Des participants ont mis en exergue la qualité des liens qu'ils ont entretenus avec les membres de leur communauté religieuse d'appartenance, laquelle a été aidante pour surmonter la solitude et leur détresse psychologique.

Certains participants mentionnent l'importance des liens amicaux noués, dans le passé, dans leur pays d'origine, ainsi que ceux qui ont été tissés dans le pays d'accueil avec des membres de leur communauté, en particulier. Nous pouvons souligner que la qualité de ces liens a pu sans conteste influencer sur le bien-être émotionnel des étudiants étrangers. Ainsi, le réseau amical demeure un facteur essentiel de résilience des étudiants étrangers aux prises avec des difficultés d'intégration énormes. Cela a été confirmé par les participants au sujet de la pandémie de COVID-19.

Il est à noter, enfin, que les résultats de notre recherche, en s'appuyant sur le point de vue de participants étudiants internationaux inscrits dans une université de région, mettent en lumière l'importance des liens sociaux, amicaux et familiaux sur leur intégration et leur résilience face à la COVID-19 et ses aléas. Les participants soulignent, en effet, que sans ces liens et soutiens fort aidants, ils ne s'imaginaient pas

capables de s'en sortir. Loin des discours sur l'impact positif du support gouvernemental et/ou institutionnel sur l'intégration des étudiants, les propos des participants corroborent l'idée selon laquelle la famille, les amis, les membres de la communauté et les professeurs ont été les piliers incontournables pour traverser les épreuves liées à la pandémie de COVID-19.

Les propos des participants sont pertinents quant aux difficultés qu'ils ont éprouvées pour répondre d'abord aux besoins de base pendant les deux premières semaines de quarantaine, tels que la nourriture en raison du manque de moyen de paiement ou d'un problème de transport dans la région d'Abitibi-Témiscamingue. Bien qu'il ne semble pas y avoir d'études qui se sont penchées sur cet aspect particulier dans des universités régionales qui accueillent des étudiants internationaux, la littérature scientifique laisse tout de même entendre que les besoins particuliers de cette population d'étudiants sont souvent sous-estimés par les pays d'accueil (Cheng, 2020; Chen, Li, Wu et Tong, 2020). Ces étudiants en région ont été laissés à eux-mêmes et témoignent d'une difficulté d'accès aux ressources externes qu'ils pouvaient avoir dans le milieu universitaire. Par exemple : le soutien du réseau d'étudiants ou des professeurs. Cela montre que le niveau de soutien social dont les participants pouvaient bénéficier serait inférieur à celui de leurs homologues nationaux (Khawaja et Dempsey, 2008).

Ce contexte, présenté ci-haut, a eu un impact chez certains étudiants qui ont eu des difficultés pour s'équiper confortablement devant les températures hivernales si froides de la région. Cela est dû au fait que les commerces jugés non essentiels pendant la pandémie de COVID-19 ont été fermés. Cet aspect n'a pas été recensé dans la littérature scientifique; alors on en sait peu sur cette réalité vécue ailleurs par les étudiants internationaux qui étudient dans des universités situées dans des endroits qui ont de températures glaciales.

Pour Arnault (2021) et Labra et al. (2020), les étudiants ont été un groupe particulièrement exposé aux problèmes de santé mentale pendant la pandémie de COVID-19. Dans ce contexte, nos résultats suggèrent que les participants ont vécu un double isolement social : celui relié à l'absence de la communauté d'origine et celui relié au manque de réseau dans le pays (voire la région) d'accueil. Ce vécu est amplifié par les mesures de confinement établies par le Gouvernement du Québec qui déclare par décret numéro 177-2020 l'état d'urgence sanitaire le 13 mars 2020 (Gouvernement du Québec, 2020). Ces résultats sont appuyés par l'étude de Sawir et al. (2008) qui indiquent que les étudiants internationaux expérimentent une perte de contact avec les proches du pays d'origine ainsi que l'absence de réseau social dans la communauté d'accueil. Dans notre cas, l'éloignement géographique de la famille d'origine, le basculement vers les classes virtuelles, la suppression des activités de loisirs et la

fermeture des campus sont tous des facteurs qui ont augmenté l'intensité de l'isolement chez les participants.

En contexte de pandémie, la littérature est unanime à dire que l'isolement est bien présent chez ce groupe de population (Arnault, 2021; Castro et al., 2022; Cheng, 2020; Chen, Li, Wu et Tong, 2020; Sahu, 2020). À ce propos, les étudiants affirment que la solitude demeure une émotion difficile à gérer pendant une si longue période de confinement. En s'appuyant sur les propos des participants, nous pouvons comprendre que l'isolement dont ils parlent a impliqué une déconnexion, tel qu'indiqué par Labra et al., (2022): « physique totale et soudaine à leurs micro-environnements universitaires, familial ou social ». En d'autres termes, « c'est un isolement qui vient bouleverser complètement le train de vie puisqu'il s'agit d'une rupture avec le quotidien prolongé dans le temps » (p. 14).

Le fait d'être isolé socialement est perçu par les participants comme étant un facteur aggravant le stress relié aux études, et à leur famille de provenance. Sur cela, quelques études ont trouvé que certains étudiants internationaux ont été exposés à un niveau de stress élevé, et ont été préoccupés par l'état de santé de leurs proches qui demeurent dans leur pays d'origine (Cheng, 2020; Zhai et Du, 2020).

Le stress des participants est aussi généré par l'aspect financier qu'a provoqué le confinement. Selon quelques participants, le besoin d'envoyer de l'argent aux familles dans leur pays d'origine, tout en se trouvant soudainement dans l'impossibilité de le faire, n'a fait qu'augmenter leur stress. Pour Firang (2020), le stress des étudiants internationaux serait en partie relié à cette absence de filet social. Soulignons également que la pandémie a mis les participants dans une situation de vulnérabilité (double isolement, précarité financière, stress) déjà commentée dans les paragraphes précédents et dont la littérature fait état (Arnault, 2021; Chen et al., 2020; Cheng, 2020; Firang, 2020; Labra et al., 2022). Les participants affirment que l'impossibilité de retourner au pays, lors de la fermeture des frontières, a augmenté le sentiment d'isolement et d'inquiétude. Dans ce contexte de stress multifactoriel, les participants peuvent être représentés comme l'un des groupes hautement sensibles au développement des problèmes de santé mentale pour se trouver si dépourvus et presque pas ou carrément sans soutien social. Le soutien de l'entourage est souvent crucial dans des situations stressantes (Brillon, 2013; Cutrona et Russell, 1990; Cohen et Wills, 1985). La victime est fragile et se sent souvent démunie et confuse. Dans ce type de situation, le soutien social prend une place prépondérante dans le processus d'accommodement pour contrer les conditions d'isolement des participants.

Sous l'angle de Hobfoll et Stokes (1988), nous dirons que le manque de soutien social qu'ont vécu les étudiants pendant la période de confinement a constitué un obstacle à

leur intégration sociale en contexte universitaire, et n'a pas permis le développement du sentiment d'utilité parce qu'ils n'ont pas été en contact physique avec leurs camarades de classe. C'est ainsi que les deux aspects qui caractérisent le soutien social (voire le lien social et l'interaction aidante) n'ont pu être développés de manière satisfaisante en raison du confinement. Cela a pu avoir une incidence importante dans l'apparition du stress dont les participants ont fait mention lors des entretiens.

Certains participants mentionnent des difficultés liées à la lenteur des démarches administratives d'immigration en contexte de pandémie. Pour certains étudiants, cela a compromis la poursuite de certains projets, de même que la circulation entre leur pays d'origine et le Canada. À notre avis, ce dernier élément demeure un facteur propice au développement du stress des participants.

Enfin, les résultats de cette étude, lesquels s'appuient sur le point de vue des étudiants internationaux dans une université de région, mettent en relief des histoires difficiles pour cette population étudiante négligée en quelque sorte par les autorités gouvernementales du Canada, lors du premier confinement de la COVID-19 en mars 2020. Effectivement, certains propos des participants indiquent qu'ils se sont sentis exclus (voire blessés comme l'indique la participante 9) du discours officiel de soutien envers la communauté étudiante.

## CONCLUSION

Cette recherche s'inscrit dans une démarche d'exploration visant à éclaircir le rôle du soutien familial, social et amical chez les étudiants internationaux durant la période de la pandémie de COVID-19. Les résultats de cette étude révèlent que le maintien des relations avec les membres de la famille et les amis restés dans le pays d'origine a joué un rôle déterminant dans la perception positive que ces étudiants ont eue du confinement imposé par la pandémie. Bien que les étudiants internationaux aient été confrontés à des difficultés similaires à celles rencontrées par une large partie de la population québécoise (isolement physique et social, difficultés à subvenir à leurs besoins de base et à créer de nouvelles relations sociales), ils ont pu trouver un soutien et un refuge dans la consolidation des liens familiaux et amicaux restés au pays, tout en explorant les opportunités de soutien offertes par de nouvelles relations dans le pays d'accueil.

Ainsi, leur lien avec leur communauté a joué un rôle central dans le renforcement des relations amicales, contribuant à atténuer leur isolement et à soutenir leur résilience face aux aléas de la pandémie de COVID-19. Bien que faisant l'objet d'une plus grande vulnérabilité par rapport à la population locale, le soutien émanant de leur entourage familial et amical s'est avéré déterminant pour faciliter leur processus d'intégration, leur permettant ainsi de surmonter les moments les plus critiques de la crise sanitaire.

Cette recherche s'inscrivait dans une démarche d'exploration des obstacles auxquels sont confrontés les étudiants internationaux lors de leur intégration dans un nouvel environnement régional, notamment durant la première période de confinement découlant de la pandémie de COVID-19. Les résultats de l'étude mettent en évidence les multiples défis auxquels ces étudiants sont confrontés en milieu régional. Ces défis représentent des sources significatives de stress, susceptibles d'affecter leur santé globale et d'accroître leur vulnérabilité. Parmi les défis identifiés, on peut citer : la satisfaction des besoins élémentaires, l'adaptation aux rigueurs de l'hiver, la mobilité restreinte en raison d'une accessibilité limitée aux services de transport, la création d'un réseau social et la gestion des contraintes financières.

Il est important de noter que l'isolement social imposé à l'ensemble de la population québécoise lors des périodes de confinement a pu avoir un impact plus significatif sur les étudiants internationaux, notamment en raison de l'absence d'un réseau social préexistant. Comme l'ont démontré plusieurs études, l'absence de réseau social, notamment de famille et d'amis, a pour conséquence d'exposer les individus à un risque accru de précarité sociale et d'isolement. Par ailleurs, ces étudiants se sont retrouvés presque invisibles aux yeux des autorités gouvernementales, ne bénéficiant pas de l'accès aux réseaux sociaux dont jouissent les résidents permanents ou les citoyens canadiens.

Bien que cette étude ait couvert presque tous les domaines d'études de l'UQAT, elle demeure une recherche embryonnaire, centrée principalement sur les réalités des étudiants internationaux en région, lesquelles peuvent différer de celles des universités situées dans de grands centres urbains.

#### *Limites de l'étude*

Notre recherche présente deux limites méthodologiques. En premier lieu, bien que le nombre de participants ait atteint un seuil suffisant pour générer des données substantielles concernant le rôle du soutien familial et du réseau amical chez les étudiants internationaux durant la période de la pandémie de COVID-19, il convient de souligner que cette ampleur ne permet pas de généraliser nos résultats à l'ensemble des étudiants internationaux au Canada, ni à l'échelle mondiale. Néanmoins, il convient de préciser que cette étude a contribué à l'enrichissement des connaissances scientifiques en apportant un éclairage nouveau sur la nature et la portée des relations familiales et amicales des étudiants internationaux dans le contexte de la pandémie.

En définitive, une autre limite de la recherche réside dans l'incapacité de vérifier si l'absence de ces liens sociaux et familiaux aurait eu un impact direct sur la capacité de résilience des étudiants internationaux durant la période concernée.

## RÉFÉRENCES

- Alharbi, E., & Smith, A. (2018). A review of the literature on stress and wellbeing among international students in English-speaking countries. *International Education Studies, 11*(5), 22–44.
- Arnault, E. (2021). COVID-19 : Les étudiants face à la crise. *La Presse Médicale Formation, 2*(2), 113.
- Aziz, S., Mansoer, W. W. D., & Ifdil, I. (2022). A multi-cultural study on perceived social support and resilience towards academic stress among international students during COVID-19. *Konselor, 11*(3), 83–88.
- Baghoori, D., Roduta Roberts, M., & Chen, S. P. (2024). Mental health, coping strategies, and social support among international students at a Canadian university. *Journal of American College Health, 72*(8), 2397–2408.
- Baron, R. S., Cutrona, C. E., Hicklin, D., Russell, D. W., & Lubaroff, D. M. (1990). Social support and immune function among spouses of cancer patients. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(2), 344–352.
- Bergheul, S., Carole, C., Augustin, E., Oscar, L., & Mejía, J. B. (2022). Facteurs prédictifs de l'anxiété des étudiants durant la pandémie (COVID-19). *L'Encéphale, 48*(6), 668-673.
- Bender, M., van Osch, Y., Slegers, W., & Ye, M. (2019). Social support benefits psychological adjustment of international students: Evidence from a meta-analysis. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 50*(7), 827–847. <https://doi.org/10.1177/0022022119861151>
- Boujut, É., & Bruchon-Schweitzer, M. (2007). Rôle de certains facteurs psychosociaux dans la réussite universitaire d'étudiants de première année. *L'Orientation Scolaire et Professionnelle, 36*(2), 157–177. <https://doi.org/10.4000/osp.1367>
- Boutin, G. (2019). *L'entretien de recherche qualitatif : Théorie et pratique* (2e éd.). Presses de l'Université du Québec.
- Brillon, P. (2013). *Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique : Guide à l'intention des thérapeutes*. Les Éditions Québec-Livres.

- Brunsting, N. C., Zachry, C., & Takeuchi, R. (2018). Predictors of undergraduate international student psychosocial adjustment to US universities: A systematic review from 2009–2018. *International Journal of Intercultural Relations*, 66, 22–33. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2018.06.002>
- Caplan, G. (1974). *Support systems and community mental health: Lectures on concept development*. Behavioral Publications.
- Caron, J., & Guay, S. (2005). Soutien social et santé mentale : Concept, mesures, recherches récentes et implications pour les cliniciens. *Santé mentale au Québec*, 30(2), 15–41. <https://doi.org/10.7202/012137ar>
- Castro, C., Labra, O., Bergheul, S., Ependa, A., & Mejia, J. P. B. (2022). Predictive factors of resilience in university students in a context of COVID-19 pandemic lockdown measures. *The International Journal of Humanities Education*, 20(1), 185.
- Chang, L. C., Dattilo, J., & Huang, F. H. (2022). Gratitude strengthens the relationship between leisure social support and self-rated health among nursing home residents. *Journal of Gerontological Nursing*, 48(2), 23–30.
- Chen, Y. A., Fan, T., Toma, C. L., & Scherr, S. (2022). International students' psychosocial well-being and social media use at the onset of the COVID-19 pandemic: A latent profile analysis. *Computers in Human Behavior*, 137, 107409.
- Chen, J. H., Li, Y., Wu, A. M., & Tong, K. K. (2020). The overlooked minority: Mental health of international students worldwide under the COVID-19 pandemic and beyond. *Asian Journal of Psychiatry*, 54, 102333. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102333>
- Cheng, R. (2020). The COVID-19 crisis and international students. *Inside Higher Ed*.
- Chavajay, P. (2013). Perceived social support among international students at a U.S. university. *Psychological Reports*, 112(2), 667–677. <https://doi.org/10.2466/17.21.PR0.112.2.667-677>
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.

- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1990). Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching. In B. R. Sarason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view*. John Wiley & Sons.
- Deslauriers, J. P. (1991). *Recherche qualitative : Guide pratique*. McGraw-Hill.
- English, A. S., Yang, Y., Marshall, R. C., & Nam, B. H. (2022). Social support for international students who faced emotional challenges amidst Wuhan's 76-day lockdown during early stage of the COVID-19 pandemic. *International Journal of Intercultural Relations*, 87, 1–12.
- Erlich, V., Gérard, É., & Mazzella, S. (2021). La triple torsion des mobilités étudiantes : financiarisation de l'enseignement supérieur, concurrence sur le marché mondial et différenciations sociales accrues des parcours. *Agora débats/jeunesses*, 88(2), 53–69.
- Firang, D. (2020). The impact of COVID-19 pandemic on international students in Canada. *International Social Work*, 63(6), 820–824.
- Gouvernement du Québec. (2020). *Pandémie de la COVID-19 : Le premier ministre du Québec, François Legault, accentue les mesures d'urgence pour protéger la population*. <https://www.quebec.ca/nouvelles/actualites/details/pandemie-de-la-covid-19-le-premier-ministre-du-quebec-francois-legault-accentue-les-mesures-durgence-pour-protoger-la-population>
- Hobfoll, S. E., & Stokes, J. P. (1988). The process and mechanics of social support. In S. Duck, D. F. Hay, S. E. Hobfoll, W. Ickes, & B. M. Montgomery (Eds.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (pp. 497–517). Wiley.
- House, J. S., Kahn, R. L., McLeod, J. D., & Williams, D. (1985). Measures and concepts of social support. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social support and health* (pp. 83–108). Academic Press.
- Kanekar, A., Sharma, M., & Atri, A. (2010). Enhancing social support, hardiness, and acculturation to improve mental health among Asian Indian international students. *International Quarterly of Community Health Education*, 30(1), 55–68.
- Khawaja, N. G., & Dempsey, J. (2008). A comparison of international and domestic tertiary students in Australia. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 18(1), 30–46.

- Labra, O., Castro, C., Wright, R., & Chamblas, I. (2020). Thematic analysis in social work: A case study. *Global Social Work: Cutting Edge Issues and Critical Reflections*, 10(6), 1–20.
- Labra, O., Ependa, A., Castro, C., Bergheul, S., & Bedoya, J. P. (2021). La détresse psychologique chez les étudiants universitaires en contexte de confinement obligatoire et de pandémie de COVID-19. In R. Bergeron et al. (Eds.), *Penser la COVID, et penser le monde : Réflexion critique sur les effets de la pandémie du printemps 2020* (pp. 243–258). Éditions JFD.
- Labra, O., Ependa, A., Castro, C., Bergheul, S., et Bedoya, J. P. (2022). Vécu des étudiantes et étudiants en travail social dans une université canadienne et dans le contexte de la pandémie de COVID-19. *Revue canadienne de service social*, 39(2), 29-48.
- Li, L., & Peng, W. (2019). Transitioning through social media: International students' SNS use, perceived social support, and acculturative stress. *Computers in Human Behavior*, 98, 69–79.
- Mackolil, J., & Mackolil, J. (2020). Addressing psychosocial problems associated with the COVID-19 lockdown. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102156.
- Magnan, M. O., de Oliveira Soares, R., Liu, Y., & Araneda, F. M. (2022). Expériences d'étudiantes et étudiants internationaux chinois dans les universités avant et pendant la COVID-19: frontières et racisme ordinaire vis-à-vis une « majorité fragile » québécoise. *Comparative and International Education*, 51(1), 1-18.
- Magloire, E., Thériault, D., & Ducol, D. (2021). *Les étudiants internationaux à l'enseignement supérieur : portrait statistique* [En ligne]. Bibliothèque et Archives nationales du Québec. <https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/4381173>
- Mayer, R., & Deslauriers, J. P. (2000). Quelques éléments d'analyse qualitative : L'analyse de contenu, l'analyse ancrée, l'induction analytique et le récit de vie. In R. Mayer, F. Ouellet, M.-C. Saint-Jacques, & D. Turcotte (Eds.), *Méthodes de recherche en intervention sociale* (pp. 159–189). Chenelière.
- Mayer, R., Ouellet, F., Saint-Jacques, M.-C., & Turcotte, D. (2000). *Méthodes de recherche en intervention sociale*. Chenelière.

- Mbous, Y. P. V., Mohamed, R., & Rudisill, T. M. (2024). International students challenges during the COVID-19 pandemic in a university in the United States: A focus group study. *Current Psychology*, 43(9), 8325–8337.
- Mikal, J. P., & Grace, K. (2012). Against abstinence-only education abroad: Viewing internet use during study abroad as a possible experience enhancement. *Journal of Studies in International Education*, 16(3), 287–306.
- Ministère de l'Enseignement supérieur. (2021). *Les étudiants internationaux à l'enseignement supérieur*. Gouvernement du Québec. [https://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/administration/librairies/document/s/Ministere/acces\\_info/Statistiques/Statistiques\\_ES/Portrait-stat-etudiants-internationaux.pdf](https://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/administration/librairies/document/s/Ministere/acces_info/Statistiques/Statistiques_ES/Portrait-stat-etudiants-internationaux.pdf)
- Misra, R., Crist, M., & Burant, C. J. (2003). Relationships among life stress, social support, academic stressors, and reactions to stressors of international students in the United States. *International Journal of Stress Management*, 10(2), 137–157.
- Neri, F., & Ville, S. (2008). Social capital renewal and the academic performance of international students in Australia. *The Journal of Socio-Economics*, 37(4), 1515–1538.
- Paillé, P., & Mucchielli, A. (2012). L'analyse à l'aide des catégories conceptualisantes. In *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (pp. 315–374). Armand Colin.
- Pires, A. (1997). Échantillonnage et recherche qualitative : Essai théorique et méthodologique. In J. Poupard et al. (Eds.), *La recherche qualitative : Enjeux épistémologiques et méthodologiques* (pp. 113–169). Gaëtan Morin.
- Russell, M. A., Reavley, N., Williams, I., Li, W., Tarzia, L., Chondros, P., & Sanci, L. (2023). Changes in mental health across the COVID-19 pandemic for local and international university students in Australia: A cohort study. *BMC Psychology*, 11(1), 55.
- Sahu, P. (2020). Closure of universities due to coronavirus disease 2019 (COVID-19): Impact on education and mental health of students and academic staff. *Cureus*, 12(4), e7541.

- Saud, M., Mashud, M. I., & Ida, R. (2020). Usage of social media during the pandemic: Seeking support and awareness about COVID-19 through social media platforms. *Journal of Public Affairs*, 20(4), e2417.
- Sawir, E., Marginson, S., Deumert, A., Nyland, C., & Ramia, G. (2008). Loneliness and international students: An Australian study. *Journal of Studies in International Education*, 12(2), 148–180.
- Shu, F., Ahmed, S. F., Pickett, M. L., Ayman, R., & McAbee, S. T. (2020). Social support perceptions, network characteristics, and international student adjustment. *International Journal of Intercultural Relations*, 74, 136–148.
- Turcotte, D. (2000). Le processus de la recherche sociale. In R. Mayer, F. Ouellet, M.-C. Saint-Jacques, & D. Turcotte (Eds.), *Méthodes de recherche en intervention sociale* (pp. 39–68). Éditions Gaëtan-Morin.
- UNESCO (2023). *Étudiants en mobilité internationale*. <http://uis.unesco.org/fr/node/4789141>
- Xu, T. (2021). Psychological distress of international students during the COVID-19 pandemic in China: Multidimensional effects of external environment, individuals' behavior, and their values. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9758.
- Zhai, Y., & Du, X. (2020). Addressing collegiate mental health amid COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*, 288, 113003.

## ANNEXES

ANNEXE 1 : Lettre à l'association général étudiante de l'UQAT

Rouyn-Noranda, 23 novembre 2021

OBJET: SOLLICITATION DE DIFFUSION D'UN PROJET DE RECHERCHE AUPRÈS  
D'ÉTUDIANTS ÉTRANGERS

Madame, Monsieur

C'est avec plaisir que nous vous informons, en votre qualité de représentant de l'Association générale d'étudiants de l'UQAT, qu'une équipe de chercheurs composée de professeurs Carol Castro, PhD et Touba Serigne, tous deux professeurs au Département des sciences du développement humain et social, Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT); veulent entamer un projet de recherche intitulé « *Le parcours d'étudiants étrangers en région en temps de pandémie COVID-19* ». À cet effet, tous les étudiants étrangers de votre département (à temps plein ou à temps partiel) seront invités à participer à une entrevue de recherche.

Ce projet de recherche poursuit trois objectifs : 1) Identifier les stratégies mises en place pour les étudiants étrangers pour surmonter les difficultés associées à la pandémie de COVID-19 ; 2) décrire le rôle qui a joué pour les étudiants étrangers le soutien familial et social pendant pandémie de COVID-19. 3) identifier les besoins tels que perçus par les étudiants en matière de formation universitaire en contexte de pandémie COVID-19.

Le projet de recherche est approuvé par le comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'UQAT. Certificat d'éthique : [2021-09 – Castro, C.]

Pour de plus amples informations, vous pouvez vous adresser à la chercheuse principale du projet, le Pre Carol Castro, 819 762-0971, poste 2472 ou [carol.castro@uqat.ca](mailto:carol.castro@uqat.ca)

Enfin, nous désirons solliciter votre collaboration afin de nous aider à diffuser l'affiche d'invitation ci-joint du projet de recherche, auprès de vos étudiants étrangers et les encourager à participer à cette étude.

Nous vous prions de croire, Madame, Monsieur, à l'expression de nos sentiments respectueux.

Carol Castro, Ph.D.  
Professeure  
Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue  
445, boulevard de l'Université  
Rouyn-Noranda (Québec) J9X5E4  
Téléphone : 819-762-0971 (2472)  
Sans frais : 1-877-870-8728 (2472)  
Télécopieur : 819-797-4727  
Courriel : [carol.castro@uqat.ca](mailto:carol.castro@uqat.ca)

ANNEXE 2 : Lettre aux directeurs des UER de l'UQAT

Rouyn-Noranda, 23 novembre 2021

Au responsable de l'EUR

OBJET: SOLLICITATION DE DIFFUSION D'UN PROJET DE RECHERCHE AUPRÈS D'ÉTUDIANTS ÉTRANGERS

Madame, Monsieur,

C'est avec plaisir que nous vous informons, en votre qualité de directrice/directeur de l'UER [ \_\_\_\_\_ ], qu'une équipe de chercheurs composée de professeurs Carol Castro, PhD et Touba Serigne, PhD tous deux professeurs au Département des sciences du développement humain et social, Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT) ; veulent entamer un projet de recherche intitulé « *Le parcours d'étudiants étrangers en région en temps de pandémie COVID-19* ». À cet effet, tous les étudiants étrangers de votre département (à temps plein ou à temps partiel) seront invités à participer à une entrevue de recherche.

Ce projet de recherche poursuit trois objectifs : 1) Identifier les stratégies mises en place pour les étudiants étrangers pour surmonter les difficultés associées à la pandémie de COVID-19 ; 2) décrire le rôle qui a joué pour les étudiants étrangers le soutien familial et social pendant pandémie de COVID-19. 3) identifier les besoins tels que perçus par les étudiants en matière de formation universitaire en contexte de pandémie COVID-19.

Le projet de recherche est approuvé par le comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'UQAT. Certificat d'éthique : [2021-09 – Castro, C.]

Pour de plus amples informations, vous pouvez vous adresser à la chercheuse principale du projet, le Pre Carol Castro, 819 762-0971, poste 2472 ou [carol.castro@uqat.ca](mailto:carol.castro@uqat.ca)

Enfin, nous désirons solliciter votre collaboration afin de nous aider à diffuser l'affiche d'invitation ci-joint du projet de recherche, auprès de vos étudiants étrangers et les encourager à participer à cette étude.

Nous vous prions de croire, Madame, Monsieur, à l'expression de nos sentiments respectueux.

Carol Castro, Ph.D.  
Professeure  
Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue  
445, boulevard de l'Université  
Rouyn-Noranda (Québec) J9X5E4  
Téléphone : 819-762-0971 (2472)  
Sans frais : 1-877-870-8728 (2472)  
Télécopieur : 819-797-4727  
Courriel : [carol.castro@uqat.ca](mailto:carol.castro@uqat.ca)

ANNEXE 3: Formulaire d'information et de consentement

[LE PARCOURS D'ÉTUDIANTS ÉTRANGERS EN RÉGION EN TEMPS DE  
PANDÉMIE COVID-19]

NOM DES CHERCHEURS ET LEUR APPARTENANCE : Carol Castro, professeure au Département des sciences du développement humain et social, Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT) et Touba Serigne, Ph. D., professeur au Département des sciences du développement humain et social, Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT).

COMMANDITAIRE OU SOURCE DE FINANCEMENT :

FONDS PROFESSEUR CHERCHEUR, ÉQUIPE DE RECHERCHE

DÉBUT DU PROJET (DATE PRÉVUE)

NOVEMBRE 2021

FIN DU PROJET (DATE PRÉVUE)

DÉCEMBRE 2022

CERTIFICAT D'ÉTHIQUE DÉLIVRÉ PAR LE COMITÉ D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE DE  
L'UQAT LE : [11 NOVEMBRE 2021]

## PRÉAMBULE

Nous vous invitons à participer à un projet de recherche qui implique de participer à une entrevue individuelle qui se déroulera lors d'une rencontre de 60 minutes. Avant d'accepter de participer à ce projet de recherche, veuillez prendre le temps de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent.

Ce formulaire d'information et de consentement vous explique le but de l'étude, sa méthodologie, ses avantages, ses risques et inconvénients. Il inclut également le nom des

personnes avec qui communiquer si vous avez des questions concernant le déroulement de la recherche ou tout autre élément concernant votre participation.

Le présent formulaire peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Nous vous recommandons de poser toutes les questions que vous jugerez utiles à la chercheuse, Pre Carol Castro et de lui demander de vous expliquer les mots ou les renseignements qui ne sont pas clairs. Si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à vous faire aider ou conseiller par votre entourage.

#### BUT DE LA RECHERCHE

Cette recherche vise à connaître quel est le parcours de vie (difficultés rencontrées, soutien familial et social, besoins au niveau universitaire) d'étudiants étrangers pendant la pandémie de COVID-19.

#### DESCRIPTION DE VOTRE PARTICIPATION À LA RECHERCHE

Nous sollicitons votre participation à une entrevue semi-dirigée (entrevue d'une durée approximative de 60 minutes). Les thèmes de l'entrevue porteront sur : difficultés rencontrées, soutien familial et social, besoins au niveau universitaire. Votre entrevue sera faite en présentiel si les conditions sanitaires le permettent. Si cela n'est pas possible, elle sera enregistrée sur la plateforme Zoom pour ensuite être retranscrite aux fins d'analyse. Les enregistrements seront détruits et les transcriptions seront gardées pour une période de sept ans. L'entrevue semi-dirigée pourra se faire selon votre disponibilité (journée et horaire qui vous conviennent le plus).

Faisabilité des modes de communication : 1) en personne : magnétophone utilisé en face à face. Téléchargement et stockage de l'entrevue sur les serveurs de l'UQAT. On mettra ces données dans le *Onedrive* sécurisé de l'UQAT afin que la conservation et la confidentialité des données soient assurées ; 2) lien zoom : magnétophone utilisé via l'audio fourni par l'ordinateur portable

de l'équipe de recherche (seulement dans le cas où les conditions sanitaires ne permettraient pas de faire les entrevues en personne).

Avant la tenue de votre entrevue, vous aurez à remplir un court questionnaire permettant de recueillir des informations sur les caractéristiques sociodémographiques (3 minutes)]

#### AVANTAGES POUVANT DÉCOULER DE VOTRE PARTICIPATION

Cette recherche ne comporte pas d'avantages directs ou indirects pour vous. Toutefois, votre participation permettra de contribuer à l'avancement des connaissances relatives au parcours de vie d'étudiants étrangers pendant la pandémie de COVID-19.

#### RISQUES ET INCONVÉNIENTS POUVANT DÉCOULER DE VOTRE PARTICIPATION

Les principaux inconvénients découlant de votre participation sont : a) Le temps requis estimé pour les entrevues avec les étudiants qui est de 60 minutes. b) Il est possible que le fait que vous racontiez leur expérience - par entrevue – vous suscitent des réflexions ou des souvenirs émouvants ou désagréables. c) Risques sanitaires reliés à la COVID-19.

a) Si nécessaire, un temps de pause vous sera donné durant l'entrevue. b) Vous serez invités à consulter au besoin Mme Josée Royer, travailleuse sociale de l'UQAT. Vous pourrez aussi vous retirer à tout moment si vous le jugez nécessaire. c) Dans le cas des entrevues, si elles ne peuvent avoir lieu en personne, elles auront lieu en ligne par Zoom. Nous suivons les mesures sanitaires en vigueur au moment de l'entrevue. Il n'y a pas de risques encourus avec l'utilisation de la plateforme Zoom.

Mis à part le temps, les risques et les inconvénients découlant de votre participation à cette recherche ne sont pas plus grands que ceux qui sont associés à votre vie quotidienne.

## ENGAGEMENTS ET MESURES VISANT À ASSURER LA CONFIDENTIALITÉ

Toute votre information sera rendue anonyme (utilisation des codes alphanumériques), c'est-à-dire que vos noms réels et ceux de toutes personnes et institutions que vous nommez durant les entrevues seront retirés des verbatims pour protéger les identités.

Tant au niveau des analyses que lors de la diffusion des résultats, tous les renseignements obtenus sur vous dans le cadre de ce projet de recherche demeureront confidentiels et aucune identification personnelle ne sera utilisée pour relier votre nom à vos réponses.

Une liste avec des codes alphanumériques associant vos noms sera conservée par la chercheuse principale, dans des ordinateurs dont l'accès est protégé par un mot de passe.

Tous vos documents électroniques, incluant l'enregistrement Zoom, seront conservés sur l'ordinateur de la chercheuse principale dont l'accès est aussi protégé par un mot de passe (service OneDrive de l'UQAT). L'équipe de recherche aura accès seulement aux données déjà traitées par la chercheuse principale.

Pour mieux protéger les données collectées lors des entrevues, il n'y aura pas d'images vidéo de votre entrevue car seulement l'enregistrement audio (codifié) de l'entrevue sera enregistré. De plus, nous ferons le téléchargement des vidéos enregistrées dans le nuage de Zoom une fois l'entrevue terminée, puis elles seront effacées pour les stocker sur les serveurs de l'UQAT. Aussi, votre enregistrement Zoom sera détruit suite à sa retranscription intégrale. Les verbatims seront détruits sept ans après la fin du projet.

Sous aucune considération, les informations vous concernant ne seront communiquées à d'autres personnes, membres de votre équipe ou établissements. Une compensation (carte visa de 50\$) vous sera remise au début de l'entrevue.

En vertu du calendrier d'archivage en vigueur dans les établissements universitaires, les données de recherche seront conservées pendant sept ans après la fin du projet.

## INDEMNITÉ COMPENSATOIRE

Chaque participant recevra une compensation (carte visa de 50\$) au début de l'entrevue.

## CONFLITS D'INTÉRÊTS ET COMMERCIALISATION DES RÉSULTATS

L'UQAT déclare ne pas se trouver en conflits d'intérêts réels, potentiels ou apparents. Par ailleurs, les résultats de cette recherche ne seront pas exploités à des fins commerciales.

## DIFFUSION DES RÉSULTATS

L'AGÉUQAT sera interpellée par l'équipe de recherche pour organiser au moins une rencontre de transfert des connaissances. De plus, un résumé des résultats de recherche sera acheminé à l'AGÉUQAT, les services aux étudiants étrangers et aux directeurs des UER, pour qu'ils le diffusent dans la communauté universitaire. Les participants de l'étude recevront un courriel électronique les informant des résultats de l'étude et des articles publiés. On prévoit la rédaction de deux articles scientifiques.

## CLAUSE DE RESPONSABILITÉ

En acceptant de participer à cette étude, vous ne renoncez à aucun de vos droits ni ne libérez l'UQAT de ses obligations légales et professionnelles à votre égard. Les données ne pourront plus être détruites lorsque les résultats seront publiés.

## LA PARTICIPATION À UNE RECHERCHE EST VOLONTAIRE

Vous n'avez aucune obligation de participer à ce projet de recherche : vous avez le droit de refuser d'y prendre part. Vous pouvez vous en retirer en tout temps sans perdre vos droits acquis. Tout au long du projet, vous recevrez l'information pertinente pour décider de continuer ou d'arrêter d'y participer. Votre refus de participer à l'étude, ou le fait de vous en retirer, n'entraînera pour vous aucun préjudice.

Vous pouvez demander la destruction des données vous concernant en communiquant par écrit ou par téléphone avec la chercheuse principale, Carol Castro, UQAT].

## QUESTIONS

Si vous avez d'autres questions plus tard et tout au long de cette étude, vous pouvez joindre :

[Carol Castro, UQAT, Carol Castro, 819 762-0971, poste 2472 ou [carol.castro@uqat.ca](mailto:carol.castro@uqat.ca)]

## COORDONNÉES DU COMITÉ D'ÉTHIQUE DE LA RECHERCHE AVEC LES ÊTRES HUMAINS DE L'UQAT

Pour tout renseignement supplémentaire concernant les droits des participantes ou tout autre élément relatif à la participation à une recherche, vous pouvez vous adresser au :

Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains  
Vice-rectorat à l'enseignement, à la recherche et à la création  
Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue  
445, boulevard de l'Université  
Rouyn-Noranda (Québec) J9X 5E4  
Téléphone : 1 877 870-8728, poste 2252  
[cer@uqat.ca](mailto:cer@uqat.ca)

CONSENTEMENT

Je, soussignée ou soussigné, accepte volontairement de participer à l'étude « *Le parcours d'étudiants étrangers en région en temps de pandémie COVID-19* »

---

Nom de la personne participante (lettres moulées)

---

Signature de la personne participante

---

Date

CE CONSENTEMENT A ÉTÉ OBTENU PAR :

---

Nom du chercheur, de la chercheuse ou de l'agent ou agente de recherche (lettres moulées)

---

Signature

---

Date

*Veillez conserver un exemplaire de ce formulaire pour vos dossiers.*

#### ANNEXE 4 : Guide d'entrevue

*CONSIGNE : Je vous remercie de participer à cette entrevue sur « Le parcours d'étudiants étrangers en région en temps de pandémie COVID-19 ». Je me nomme Carol Castro et cette entrevue s'insère dans mon projet de recherche à l'UQAT. Chacune des entrevues individuelles se déroulera en une rencontre de 60 minutes approximativement. Merci de votre collaboration!*

Données sociodémographiques à demander :

Numéro d'identification (d'utilisation de l'équipe de recherche)	
Sexe :	
Age :	
Statut civil :	
Nombre d'enfants :	
Catégorie d'immigration :	
Niveau de scolarité complété :	
Nombre d'années aux études :	
Lieu de résidence (MRC ou région)	
Langue(s) parlée(s) à l'arrivée au pays :	
Langue(s) parlée(s) maintenant :	

## LE PARCOURS D'ÉTUDIANTS ÉTRANGERS EN RÉGION EN TEMPS DE PANDÉMIE

### COVID-19

#### Objectifs par thèmes d'entrevue

CONSIGNE : Maintenant, j'aimerais vous entendre. Je vous demanderai de me raconter votre parcours comme étudiant étranger en région en temps de pandémie Covid-19 surtout de parler de sur différents thèmes. Il sera donc question de votre perception de ce parcours comme étudiant étranger pendant la pandémie COVID-19. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, il s'agit de votre perception, de votre parcours, de votre vécu exprimé dans vos propres mots. Les différents thèmes que nous aborderons (dans l'ordre ou le désordre) nous amènerons à voyager à travers votre expérience : parler des stratégies, difficultés, le réseau social (famille et amis), les besoins ainsi que les changements profonds que vous avez vécus pendant la pandémie COVID-19.

Objectifs	Thèmes abordés	Question de relance
1. Identifier les stratégies mises en place pour les étudiants étrangers pour surmonter les difficultés associées à la pandémie de COVID-19.	-Difficultés rencontrées, changements vécus et stratégies utilisées pendant l'éclosion de la pandémie de COVID-19	<ul style="list-style-type: none"><li>• Parlez-moi du début de votre arrivée à l'Abitibi-Témiscamingue.</li><li>• Parlez-moi des premières semaines de fermeture des frontières du Canada?</li><li>• Parlez-moi des premières semaines de fermeture des frontières du Canada?</li><li>• Parlez-moi de la première semaine d'éclosion de la pandémie de COVID-19 dans la région de l'Abitibi-Témiscamingue?</li><li>• Quelles étaient vos idées dans ce moment-là? (Rester ici ou retourner chez vous?)</li><li>• Comment vous vous êtes adapté aux changements que vous avez vécus au moment de l'éclosion de la pandémie de COVID-19 ? (À partir du mars 2020)</li><li>• Pouvez-vous me parler des difficultés rencontrées au moment l'éclosion de la pandémie de COVID-19?</li><li>• Comment vous avez vécu où affronter ses difficultés?</li><li>• Quelles sont les stratégies que vous avez élaborées et utilisées pour faire face aux changements produits pour l'éclosion de la pandémie de COVID-19?</li></ul>

---

<p>2. Décrire le rôle qui a joué pour les étudiants étrangers le soutien familial et social pendant pandémie de COVID-19.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rôle et soutien familial et social</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur qui vous avez compté pendant la période de pandémie de COVID-19?</li> <li>• Comment vous avez continué de maintenir vos contacts avec eux pendant le confinement?</li> <li>• Quelles sont les ressources familiales sur lesquelles vous avez compté pendant la pandémie de COVID-19 ?</li> <li>• Quels sont les liens que vous avez eus avec votre famille d'origine pendant la pandémie de COVID-19?</li> <li>• Par rapport aux rôles (père ou mère), quels sont les changements apparus la pandémie de COVID-19?</li> <li>• Comment vous êtes-vous confronté ses changements?</li> <li>• Comment vous êtes-vous trouvé l'appui et le soutien de votre famille la pandémie de COVID-19?</li> <li>• Comment s'est passée votre vie familiale la pandémie de COVID-19?</li> </ul>
<p>3. Identifier les besoins tels que perçus par les étudiants en matière de formation universitaire en contexte de pandémie COVID-19.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besoins au niveau universitaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quels ont étaient les besoins que vous avez identifiés au moment depuis l'écllosion de la pandémie de COVID-19? (Formation, pédagogique, accès internet, etc.)</li> <li>• Vos besoins ont-ils étaient répondus par votre programme- universitaire? Si oui ou non, pourquoi?</li> </ul>

---