

Fatigue et réussite universitaire, quels liens ?

Résultats tirés d'une enquête sur les usages sociaux du temps

Mélanie Flageau, Robin Roullier, Lucas Ondicolberry et Cyril Knecht, étudiant.e.s. de sociologie de L2 de l'université Paris-Nanterre.

Ce travail a été réalisé dans le contexte profondément inégalitaire, de confinement, source d'anxiété et de fatigue¹.

Quand les étudiant.e.s déclarent un haut niveau de fatigue et/ou quand ils se trouvent dans un état de fatigue objectivé par le fait de dormir moins 5h ou de s'endormir en cours, ils cumulent plus souvent des situations telles que : absentéisme fréquent, travail non régulier et examens aux rattrapages, qui constituent des indicateurs (approximatifs) de non réussite scolaire. Si fatigue et réussite scolaire sont liées, la fatigue est socialement située : elle est le plus souvent le fait des femmes, en lien avec le temps plus élevé passé aux tâches domestiques, est plus fréquente chez les étudiant.e.s qui ont une activité professionnelle de plus 18h par semaine, qui passent plus d'1h30 dans les transports pour se rendre à l'université, qui n'ont pas la nationalité française et chez les détenteurs d'un BAC étranger, professionnel ou technologique.

Enquête et indicateurs

L'enquête « Les usages sociaux du temps chez les étudiants » est une enquête sociologique réalisée par les étudiant.es de deuxième année de licence de sociologie de Nanterre (Paris X), de Vincennes Saint-Denis (Paris 8), de Nantes et du Havre. Récoltées en novembre 2019, les données ont été analysées dans le contexte de crise sanitaire du COVID-19. Les étudiant.es ont donc eu la possibilité de réorienter leur sujet d'étude. Au regard de la thèse de Christine Fayet Dumanget qui met en avant l'accroissement de la fatigue estudiantine, cette étude propose d'analyser l'influence de la fatigue sur la réussite scolaire. Ainsi, l'analyse s'appuie sur les données tirées de l'enquête et vise à rendre compte du rapport entre fatigue et réussite scolaire chez les étudiant.es interrogé.es. La fatigue, pouvant être physique et mentale, est ici différenciée suivant deux catégories, objective et subjective, le questionnaire n'étant pas orienté pour répondre à cette question. Ainsi, nous avons retenu l'endormissement en cours et le nombre d'heures de sommeil comme critères permettant d'objectiver la fatigue. La fatigue subjective a été interrogée par l'utilisation d'une échelle numérique allant de 0 à 10, 10 étant le maximum.

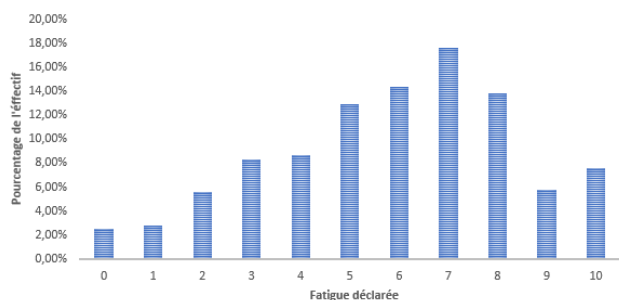
Population

L'échantillon se compose de 4601 questionnaires recueillis. Les chiffres annoncés ne concernent que les étudiant.es ayant répondu aux sujets abordés. 45 % des interrogé.es évaluent leur état de fatigue entre 7 et 10 sur une échelle allant de 0 à 10. Si pour la part des étudiant.es en première année de licence (L1), la fatigue moyenne est de 6/10, le niveau de fatigue devient croissant dès lors que le niveau d'étude augmente à partir de la troisième année (L3). La nuit précédant l'enquête, 4 étudiants sur 10 ont passé une nuit de 5h à 7h de sommeil. Seul 26 % des étudiant.es de Paris 8 confient avoir passé une nuit de 7h à 9h de sommeil, contre 1/3 dans les universités du Havre et de Nanterre. La moitié des enquêté.es sont inscrit.es pour le premier semestre à 13h de cours par semaine.

Parmi les étudiant.es interrogé.es, 47 % déclarent avoir une activité rémunérée à côté de leurs études. En région parisienne, près d'un.e étudiant.e sur deux exerce une activité rémunérée contre moins de 40 % dans les universités de province. La proportion de femmes qui travaillent est de 48 % contre 44 % pour les hommes. 39 % des sondé.es sont boursier.es, parmi elleux 39 % travaillent à côté de leurs études contre 45 % pour les non boursier.es.

¹ Enquête sur les conditions de confinement des étudiants de licence de sociologie de l'Université Paris Nanterre : <https://dep-socio.parisnanterre.fr/navigation/presentation/bienvenue-sur-le-site-du-departement-de-sociologie-de-l-universite-paris-nanterre-51363.kjsp>

Graphique 1 : répartition des niveaux de fatigues déclarés dans l'échantillon :



La fatigue subjective, un indicateur peu révélateur

Dans les analyses suivantes, nous admettons que le travail des notes de cours en dehors des séances (relecture, réalisation de fiches), l'absentéisme, la durée des révisions et le mode de validation aux examens de l'année précédente sont des indicateurs de niveau scolaire.

L'échelle numérique de la fatigue utilisée pour quantifier la fatigue ressentie par les étudiant.es a été répartie en 4 catégories : absence de fatigue (0 ou 1 /10), fatigue légère (2-3-4/10), fatigue modérée (5-6-7/10) et fatigue sévère (8-9-10/10). Nous supposons *a priori* que plus le niveau de fatigue déclaré par les étudiants est élevé, plus la probabilité d'échec scolaire augmente.

En moyenne, 1 étudiant.e sur 5 déclare ne pas travailler ses notes prises en cours. Cette proportion passe à 1 sur 4 pour les étudiant.es ayant déclaré une fatigue sévère. Les étudiant.es qui déclarent une fatigue supérieure à 8 sur 10 ont 60 % de chance de passer à la première session alors que ceux qui ne déclarent pas de fatigue voient cette probabilité passer à 67 %. En revanche, le fait d'avoir redoubler l'année antérieure ne semble pas influencer le niveau de fatigue déclaré. La répartition des redoublants (14 % dans chacun des sous-groupes) est homogène. Enfin, le degré de fatigue déclarée semble augmenter la probabilité d'être absent.e à plusieurs cours (33% des « non fatigué.es » ont manqué plusieurs cours contre 36% des « modérément fatigué.es » et 40% des « sévèrement fatigué.es »). Concernant l'impact sur les révisions, les écarts observés paraissent trop faibles pour pouvoir se prononcer en faveur d'une corrélation.

Ces résultats vont dans le sens de notre hypothèse initiale mais nous nous sommes demandé si la prise en compte de la fatigue subjective était suffisante pour objectiver la corrélation entre fatigue et réussite scolaire. Nous pensons que la fatigue peut aussi être objectivée par le nombre d'heures de sommeil et

l'endormissement en cours. Ce changement d'approche nous permet de révéler d'autres liens entre la fatigue et la réussite scolaire.

« Parmi les étudiant.es qui déclarent s'être endormi.es lors de leur dernier cours, la moitié a raté plusieurs cours »

En effet, parmi les étudiant.es qui déclarent s'être endormi.es lors de leur dernier cours, soit 6 % d'entre eux, la moitié a raté plusieurs cours durant la semaine précédant l'enquête, contre 36 % de ceux qui ne se sont pas endormi.es. Ces mêmes étudiant.es sont 60 % à avoir validé leurs examens à la première session (parmi ceux inscrit.es à l'université l'année passée) contre 70 % de ceux qui ne déclarent pas avoir dormi durant leur dernier cours. La fatigue objective accroît donc les chances d'aller aux rattrapages. Enfin, ils sont moins nombreux en proportion à réviser une semaine ou plus avant leurs examens (35 %), que les étudiant.es qui n'ont pas dormi pendant le dernier cours (51 %).

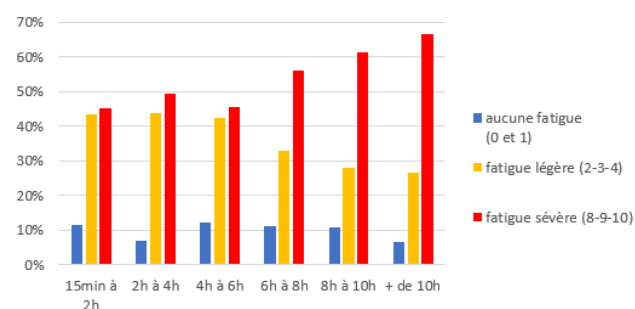
Concernant le nombre d'heures de sommeil, dormir moins de 5h semble avoir une forte corrélation avec : la validation de l'année antérieure (19 % ont redoublé contre 15 % en moyenne) ; les révisions (40 % révisent une semaine avant ou plus, alors que la moyenne est de 50 %) ; l'absentéisme : 44 % ont raté plusieurs cours (moyenne à 36 %) ; et le travail des notes prises en séance de cours (en moyenne, 1 étudiant.e sur 5 ne travaille pas ses notes en dehors des cours, cette proportion passe à 1 sur 4 chez les étudiant.es qui dorment moins de 5h).

L'objectivation de la fatigue des étudiant.es par d'autres facteurs semble donc permettre d'appréhender une corrélation entre la fatigue et la réussite scolaire ; plus la première augmente, plus la deuxième semble diminuer. La fatigue des étudiant.es étant en augmentation ces dernières années (OVE 2016), on peut supposer que celle-ci est en lien avec la réussite scolaire. Il nous reste à essayer de comprendre les causes des variations de fatigue déclarée par les étudiant.es.

Travail domestique et fatigue des étudiant.es : une répartition genrée

L'état de fatigue sévère augmente avec le temps de travail domestique² (**graphique N°2**). Or, ce travail domestique est plus important pour les femmes³, comme l'indiquent de nombreuses études⁴ et comme le confirme ce questionnaire : seules 28 % d'entre elles n'ont effectué que 15 minutes à 2h de tâches domestiques la semaine précédant la passation du questionnaire, contre 40 % des hommes. D'autre part, nous avons pu remarquer que les étudiantes semblent plus fatiguées que les étudiants : 76 % d'entre elles déclarent une fatigue supérieure à 5/10, contre 64 % de leurs homologues masculins.

Graphique N°2 : État de fatigue ressentie en fonction du temps de travail domestique au cours de la semaine précédant la passation⁵



À partir de combien d'heures le travail en parallèle impacte-t-il le niveau de fatigue des étudiant.es ?

Lorsque l'on considère le travail parallèle aux études et qu'on le met en rapport avec le score de fatigue subjectif, on ne constate pas de grandes différences entre les travailleur.ses et les non travailleur.ses.

Si l'on cherche à observer les écarts au score de fatigue en fonction du nombre d'heures travaillées par semaine, on obtient des résultats plus nuancés. Les étudiant.es qui travaillent moins de 5h par semaine déclarent un score de fatigue similaire à celui des étudiant.es qui ne travaillent pas. En revanche, des différences s'observent au-delà de 10h de travail par semaine. Si un.e étudiant.e sur quatre travaillant moins de cinq heures par semaine déclare

2 Dans ce questionnaire, le travail domestique a été objectivé par la réalisation des tâches suivantes : faire : les courses, la lessive, le ménage, la cuisine et de l'aide au devoir.

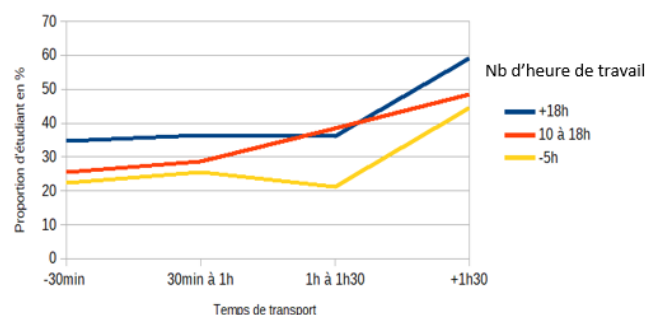
3 Les catégories « femmes » et « hommes » mobilisées pour l'analyse ont été constituées en fonction du sexe déclaré à l'état civil par les enquêtés.

4 Observatoire des inégalités : L'inégale répartition des tâches domestiques entre les femmes et les hommes: <https://www.inegalites.fr/L-inegale-repartition-des-taches-domestiques-entre-les-femmes-et-les-hommes>. Le partage des tâches domestiques et familiales ne progresse toujours pas: https://www.inegalites.fr/Le-partage-des-taches-domestiques-et-familiales-ne-progresse-pas?id_theme=22.

une fatigue sévère, ce nombre progresse à plus d'un.e étudiant.e sur trois au-delà de dix-huit heures de travail par semaine, ce qui correspond à un mi-temps.

Ces activités professionnelles et universitaires multiples vont de pair avec un temps accru passé dans les transports, lui-même source de fatigue. 3 étudiant.es sur 5 ont besoin d'au-moins 30 minutes de transport pour se rendre à l'université (aller simple). Parmi elleux, 10% mettent plus d'1h30 pour venir étudier. En mettant en lien la fatigue et le temps de transport, on observe que chez les étudiant.es non travailleur.ses ou travaillant moins de 5h, la fatigue sévère est déclarée dans une proportion stable (en moyenne 23 %) sous 1h30 de trajet et, au-delà, la proportion progresse à 44 %. En revanche, entre 10h et 18h de travail par semaine, on constate une augmentation linéaire nette de la fatigue sévère en fonction du temps de trajet. Ainsi, parmi les étudiant.es qui travaillent entre 10 et 18h, 1 sur 4 déclare une fatigue sévère pour moins de 30 minutes de trajet, contre 1 sur 2 pour plus d'1h30. Le premier constat que l'on dresse est donc la corrélation entre temps de transport élevé et fatigue.

Graphique N°3 : Evolution de la fatigue sévère selon le temps de travail et le temps de transport :



Au delà de 18h de travail, les étudiant.es sont plus d'1 sur 3 à déclarer une fatigue sévère jusqu'à 1h30 de transport, ce chiffre est presque multiplié par deux au-delà d'1h30 de transport.

Il semblerait que le temps de transports influe sévèrement la fatigue d'un.e étudiant.e si celui-ci travaille en parallèle entre 5 et 18h. En revanche, cet

Clara Champagne, Ariane Pailhé, Anne Solaz : Le temps domestique et parental des hommes et des femmes : quels facteurs d'évolutions en 25 ans ? Économie et statistique N° 478-479-480, 2015 p209-242.

5 Note de lecture pour le graphique : On peut observer que la proportion d'étudiant.es déclarant une fatigue sévère (colonne rouge) semble corrélée avec le nombre d'heures de travail parallèle. Plus le nombre d'heure augmente, plus la proportion d'étudiant.es déclarant une fatigue sévère croit. A l'inverse, la part d'étudiant.es déclarant une fatigue légère décroît plus le nombre d'heure de travail en parallèle des études augmente.

effet cumulatif n'est pas relevé parmi les étudiants qui travaillent plus de 18 heures. On suppose que l'état de fatigue d'un étudiant travaillant plus de 18h par semaine est déjà détérioré par son temps de travail. De plus, nos catégories d'analyse de la fatigue subjective, à travers la seule utilisation d'une l'échelle numérique ont pu participer à l'invisibilisation du lien cumulatif entre temps de trajet et temps de travail. Par exemple, il est probable que pour deux étudiant.es qui déclarent un score de 9/10, l'indice de fatigue déclaré ne rende objectivement pas compte du même état de fatigue. Dans le cas où les scores déclarés sont les mêmes pour deux personnes travaillant plus de 18h par semaine on suppose qu'il existe une différence d'état de fatigue entre l'étudiant.e qui fait plus d'1h30 de temps de transport et l'étudiant.e qui fait moins d'1 heure.

Une des limites des chiffres avancés ici tient au fait que le questionnaire ne mentionne que le temps de trajet domicile /université. Notre questionnaire ne rendant pas compte des trajets pour se rendre au travail, nous nous demandons si la réalité n'est pas davantage contrastée.

La condition d'étranger.e, une inégalité accrue face à la fatigue

Nous avons repris les données précédentes sur la fatigue, et le temps de transport auxquelles nous avons ajouté le critère de nationalité. Indépendamment du temps de transport, ceux qui n'ont pas la nationalité française déclarent systématiquement un taux de fatigue sévère plus important que les étudiant.es français.es.

Pour ceux qui travaillent et qui mettent plus d'1h30 pour se rendre à l'université, les étudiant.es étranger.es sont 65 % à déclarer une fatigue sévère contre 42 % des Français.es. Quand on passe à 1h-1h30 de transport, les étudiant.es étranger.es sont 49 % à déclarer une fatigue sévère contre 28 % des Français.es. Les résultats sont plus homogènes pour ceux qui passent peu de temps dans les transports : entre 30 minutes et 1h, 32 % des étudiant.es étranger.es travailleur.ses déclarent une fatigue sévère contre 26 % des Français.es. Nous constatons donc qu'un.e étudiant.e n'ayant pas la nationalité française aura d'autant plus de chances d'être fatigué s'iel à un temps de trajet important et s'iel travaille.

On suppose que cet écart de fatigue entre étudiant.es étranger.es et nationaux est explicable en partie par des efforts d'adaptation supplémentaires, liés à la barrière de la langue, ainsi qu'un contexte matériel parfois défavorable.

Le type de bac et la mention influent sur la fatigue

Le type de BAC est fortement corrélé à la fatigue des étudiant.es : 35 % des détenteur.ices d'un BAC étranger ressentent une fatigue sévère, contre seuls 25 % des personnes ayant un BAC général français. De plus, 14 % des enquêté.es ayant un BAC professionnel et 9 % de ceux ayant un Bac technologique estiment leur fatigue à 10/10, contre 6 % des étudiant.es détenant un BAC général. Enfin, la mention Très bien au BAC semble augmenter fortement les chances de ne ressentir aucune fatigue à la fac (9 % contre 5 % en moyenne), mais n'impacte pas la probabilité de déclarer une fatigue sévère.

La classe sociale des parents en lien avec la fatigue ?

L'origine sociale serait un facteur à prendre en compte mais les données statistiques dont nous disposons ne nous ont pas permis de l'analyser, notamment l'absence des PCS des parents. Parmi les données disponibles, avoir un ou des parents ayant fait des études supérieures ne semble pas avoir d'influence sur la fatigue déclarée par les étudiant.es. En revanche, 32 % des étudiant.es qui ne savent pas si leurs parents ont fait des études supérieures ressentent une fatigue sévère, contre 27 % en moyenne. Ces chiffres, pris isolément ne nous permettent pas de conclure quant à un possible lien entre la classe sociale et la fatigue.

Conclusion

Malgré des résultats évoquant un possible lien entre fatigue et réussite scolaire et un impact du sexe, du temps de transport, de la nationalité, du type de baccalauréat, du travail en parallèle des étudiant.es, il nous semble important de relativiser nos différentes analyses. Choisis à partir d'un questionnaire réalisé sur un thème assez lointain, les indicateurs ont dû être construits à partir d'un ensemble limité de données. Ils révèlent cependant la nécessité de prendre en charge ces questions dans les analyses concernant les conditions de vie des étudiant.es, où la fatigue reste trop souvent évaluée à partir d'une seule variable subjective. Ces limites méthodologiques sont d'autant plus grandes qu'il nous a été impossible de relier la fatigue à la classe sociale et que certaines interprétations, non soumises à une vérification en amont par nos professeurs et par des tests statistiques, risquent d'être biaisées. Enfin, l'impact des problèmes de santé et des maladies chroniques n'ont pas pu être évalués, cet écueil paraît non négligeable.