

# INTRODUCTION

Bonjour à tous,

Je m'appelle **AMINAT ABOLADE** et, je suis actuellement étudiante en 4ème année de kinésithérapie à l' Université de Lagos au Nigéria. Je suis également Co-Animatrice pour la Région Afrique de la World physiotherapy future network et voici mon expérience et mes conseils pour réussir en tant qu'étudiant en physiothérapie dans le contexte de la pandémie actuelle.

## CONTENU

L'impact de la pandémie s'est surtout fait sentir fin mars 2020 lorsque le gouvernement a annoncé la fermeture des écoles à travers le pays. C'était assez difficile au début car, mis à part la panique mondiale, en tant qu'étudiante clinicienne, j'étais déjà habituée à un mode de vie routinier et le fait d'être loin de cette routine m'a affecté mentalement. C'était comme un courant d'air frais qui étouffe un peu. Je me sentais sous-productive et j'ai commencé à repenser mon parcours de carrière et ce que je voulais faire. Ainsi, pendant cette période, j'ai dû rester à la maison pendant des mois sans cours, examens écrits ou cliniques. C'était juste moi avec ma famille et cela m'a rapproché de mes frères et sœurs. Mais au bout d'un moment, je devais trouver quelque chose pour m'occuper et alléger mon fardeau mental. C'est alors que je suis tombé sur des programmes de volontariat en ligne. J'ai postulé pour être bénévole pour Physiopedia au cours de cette période. Physiopedia offre un accès universel aux connaissances en physiothérapie en ligne. C'était un bon processus d'apprentissage pour moi. J'ai développé des compétences d'écriture, de recherche et, j'ai pu échanger avec des personnes à travers le monde.

**Mon premier conseil sera : Cherchez des opportunités et n'arrêtez pas d'apprendre.**

Cela comprend : suivre des cours de courte durée en ligne, faire du réseautage sur les plateformes sociales, faire du bénévolat parce que tous cela vous aident à façonner votre parcours et à comprendre les choses qui vous passionnent et, vous développez également de nouvelles compétences.

Finalement, mon université a annoncé un enseignement virtuel via une plate-forme en ligne. C'était assez difficile au début, car les étudiants devaient naviguer dans

l'utilisation de nouvelles applications, s'adapter aux classes virtuelles, aux problèmes de réseau et au manque de ressources. Les premiers tests que nous avons eus virtuellement étaient assez chaotiques car ces facteurs étaient nouveaux et finalement, nous avons dû passer le test covid et retourner à l'université pour un examen en présentiel pour le semestre. Cela s'est bien passé. Nous avons repris le semestre suivant en présentiel en 2021 et, à cette époque, le vaccin covid était disponible et les étudiants ont été invités à se faire vacciner. Malheureusement, quelques semaines après le début du nouveau semestre, nous avons eu une vague de contamination à la covid à l'université et nous avons été renvoyés à la maison une fois de plus. Nous avons dû faire des cours en ligne et des travaux pratiques cliniques virtuels et c'était difficile. Heureusement pour nous, on nous a demandé de reprendre sur le campus pour nos examens écrits et cliniques finaux.

## **DEUXIÈME CONSEIL : ADAPTATION**

La pandémie a remodelé et infusé la technologie dans les enseignements universitaires. Du point de vue d'un étudiant, l'environnement d'apprentissage joue un grand rôle. On peut avoir à faire face à des responsabilités à la maison, des distractions, à des soucis liés à sa santé mentale, à la panique sociale, à un service de réseau internet terrible et au manque de moyens pour s'abonner à un réseau de qualité. Pour moi, la meilleure façon de m'adapter à l'apprentissage en ligne était de ralentir le rythme et de définir des objectifs pour moi-même. J'ai rejoint des groupes d'étude en ligne parce que l'apprentissage sur zoom était un peu difficile pour moi. J'ai regardé des vidéos YouTube pour des explications détaillées et je me suis inscrit à des cours en ligne sur Clinical Physio. J'écoute aussi des podcasts d'étudiants en physiothérapie et de professionnels en début de carrière.

## **TROISIÈME CONSEIL : LA SANTÉ MENTALE**

Cela peut être assez accablant parce que nous nous adaptons à l'apprentissage virtuel ainsi qu'à une extension du programme. Nous avons eu un élargissement du programme pour inclure de nouveaux sujets dans certains cours en raison de l'impact du covid. Nous avons donc dû apprendre la pharmacologie des

médicaments covid, faire des études de cas basées sur la covid-19; nous avons également mis l'accent sur la physiothérapie cardio-pulmonaire et l'apprentissage de nouvelles compétences sur la meilleure façon de gérer ces cas en milieu clinique. Il y avait beaucoup à apprendre dans un court laps de temps ainsi que la préparation aux examens. Vous devez être capable de surveiller les signes d'épuisement scolaire et de dépression. C'est tout à fait normal de faire une pause en cas de besoin; parlez à votre conseiller aux étudiants, parlez à un thérapeute et/ou à vos proches et sachez que vous n'êtes pas seul et demandez de l'aide en cas de besoin.

Le dernier conseil et le plus important est de vous protéger et d'aider à la sensibilisation.

Vous devez apprendre à vous protéger en vous faisant vacciner, si cela est disponible, en portant des masques, en respectant l'hygiène des mains et l'utilisation de désinfectants pour les mains. Vous pouvez aider à créer plus de sensibilisation sur les réseaux sociaux et au sein de vos communautés sur comment se protéger au mieux du virus et pour ceux qui ont eu le covid ou ont eu un proche qui a survécu au covid, les sensibiliser sur la possibilité et les effets du covid long.

En tant qu'étudiant, il peut être facile de se sentir dépassé, mais sachez que vous n'êtes pas seuls et être actif dans les communautés d'étudiants et les associations aide beaucoup.

Je vous remercie.