



Association des étudiantes et des étudiants
de Laval inscrits aux études supérieures

Mémoire sur la connaissance et l'utilisation des ressources en santé mentale offertes à l'Université Laval

ASSOCIATION DES ÉTUDIANTES ET DES ÉTUDIANTS DE LAVAL INSCRITS AUX
ÉTUDES SUPÉRIEURES (AELIÉS) INC.

Document rédigé par :

Marie-Louise Thiaw, attachée à la recherche
Ariane Keck, vice-présidente aux études et à la recherche

Sous la supervision de :

Ariane Keck, vice-présidente aux études et à la recherche
Pierre Parent Sirois, président
Alexandre Boutet-Dorval, attaché à l'exécutif
Milène R. E. Lokrou, présidente sortante 2016-2017

Révision :

Conseil exécutif

Nous tenons à remercier la contribution de Mme Camille Plaisance pour la révision de ce mémoire.

Association des étudiantes et des étudiants de Laval inscrits aux études supérieures (AELIÉS)

Maison Marie-Sirois

Université Laval
Québec (Québec) G1V 0A6

Tél. : 418 656-7190

Télec. : 418 656-2069

www.aelies.ulaval.ca

Table des matières

	Introduction	2
1	La santé mentale des étudiant(e)s	3
	1.1 Portrait de la santé mentale des étudiant(e)s	3
	1.2 Les facteurs de la détresse psychologique	6
	1.3 Les impacts des facteurs sur la réussite scolaire	7
	1.4 Les ressources offertes par l'Université Laval	9
	1.5 Les objectifs de recherche et la pertinence de l'étude	10
2	Méthodologie	11
	2.1 Les participants	11
	2.2 L'instrument de mesure	12
	2.3 La procédure	13
3	Résultats	14
4	Discussion	20
5	Recommandations	26
6	Conclusion	27
	Annexe A	31

Introduction

La santé mentale en milieu universitaire fait l'objet d'un nombre grandissant d'études, tant au premier cycle qu'aux cycles supérieurs (Aubin, 2014; Bitsika, Sharpley et coll., 2010; Dionne, 2010; FAECUM, 2016; Lessard, 2016; Lisiecki, 2013; OMS, 2010; Stallman, 2010; Stewart-Brown & al, 2000; Vaez et Laflamme, 2008). Un des constats récurrents des enquêtes sur l'état de santé des étudiant(e)s universitaires est la forte prévalence de dépression et de troubles anxieux au sein de cette population.

En fonction de ces préoccupations, l'Association des étudiantes et des étudiant(e)s de Laval inscrits aux études supérieures (AELIÉS) a entrepris de rédiger ce mémoire sur la connaissance des ressources en santé mentale offertes à l'Université Laval. L'objectif de ce travail est d'examiner les difficultés psychologiques rencontrées par les étudiant(e)s, mais encore de comprendre le degré de connaissance et d'utilisation de ces ressources. Après analyse des résultats de l'enquête, l'Association énonce des recommandations à l'intention de l'administration universitaire afin d'améliorer les services offerts aux étudiant(e)s de l'Université Laval.

1. La santé mentale des étudiant(e)s

1.1. Portrait de la santé mentale des étudiant(e)s

La santé mentale des étudiant(e)s universitaires est un enjeu de plus en plus d'actualité (American College Health Association, 2013; Eisenberg, Hunt & Speer, 2013; Grégoire & al., 2016; MacKean, 2011). En effet, les problèmes de santé psychologique sont en augmentation dans les établissements d'enseignement postsecondaire au Canada, où près du tiers des étudiant(e)s vivent de la détresse psychologique et ressentent des symptômes de stress, d'anxiété ou de dépression (Hunt & Eisenberg, 2010; MacKean, 2011).

L'American College Health Association (2013) rapporte les résultats d'une enquête réalisée auprès de 34 039 étudiant(e)s répartis dans 34 établissements postsecondaires canadiens. Selon cette association, une proportion importante d'étudiant(e)s se sentent très (45 %) ou excessivement (12 %) stressé(e)s. De plus, plusieurs d'entre eux ont rapporté être submergé(e)s par leurs tâches scolaires (89 %), exténué(e)s (86 %), seul(e)s (63 %) ou anxieux(ses) (56 %). Environ 10 % ont affirmé avoir sérieusement pensé à se suicider (American College Health Association, 2013).

Une enquête auprès des étudiant(e)s de six établissements d'enseignement postsecondaire en Ontario montre que 4 % d'entre eux présentent des conditions psychologiques diagnostiquées. Également, 15 % de ces étudiant(e)s ont été traité(e)s à un moment dans leur vie par un(e) professionnel(le) de la santé pour des difficultés psychologiques, malgré l'absence d'un diagnostic. Parmi les répondant(e)s, 53 % rapportaient se sentir envahi(e)s par l'anxiété et 26 % se disaient tellement dépressifs ou dépressives qu'il leur était difficile de fonctionner normalement (American College Health Association, 2009).

En 2012, l'Université Queen's a effectué une enquête sur la santé psychologique de ses étudiant(e)s et a obtenu un taux de réponse de 23 %. Parmi eux, 60 % proviennent du premier cycle et 40 % proviennent des cycles supérieurs. Les résultats de l'enquête permettent de constater que 65 % des étudiant(e)s ont une bonne santé psychologique alors que 35 % considéreraient qu'elle est faible ou pauvre. Les diagnostics de problèmes de santé psychologique les plus fréquents sont la dépression (16 %), l'anxiété (14 %) et les troubles alimentaires (5 %). En ce qui concerne le niveau de stress de la population étudiante à l'Université Queen's, 30 % des étudiant(e)s vivent un niveau de stress dans la moyenne, 40 % rapportent avoir un niveau de stress supérieur à la moyenne et 20 % mentionnent avoir un niveau de stress extrême. Ce stress engendre plusieurs conséquences, comme des problèmes de santé mentale (62 %), une diminution de la performance académique (60 %), le développement de maladies (57 %) et l'obligation de s'absenter de l'école ou du travail (48 %).

En 2015, la Fédération des associations étudiantes du campus de l'Université de Montréal (FAECUM) a entamé un état des lieux sur la santé psychologique étudiante. Les résultats de cette étude montrent que, dans l'ensemble, 14,7 % des répondant(e)s ne rapportent pas de symptômes, 33,7 % en rapportent de légers, 29,6 % en rapportent de modérés, 15,8 % en rapportent de modérément sévères et, finalement, 6,2 % rapportent des symptômes sévères (FAECUM, 2016).

En 2013, la direction de l'Université Laval a mandaté la Commission des affaires étudiantes de réfléchir aux moyens d'améliorer la qualité de vie des étudiant(e)s de l'Université Laval lors de leur formation universitaire. Plus précisément, le mandat consistait à évaluer la situation actuelle des étudiant(e)s relativement à leur qualité de vie (stress, solitude, habitudes de vie), à cerner les difficultés auxquelles certains font face et à suggérer des solutions favorisant un meilleur équilibre de vie durant leur formation universitaire afin d'émettre des recommandations au Conseil universitaire (Commission des affaires étudiantes, 2013). La Commission des affaires étudiantes de l'Université a donc mené une enquête auprès des étudiant(e)s afin de mieux connaître leur style de vie. Les quatre grands thèmes suivants étaient abordés : 1) la qualité de vie des étudiant(e)s, 2) la qualité de leur milieu de vie, 3) l'engagement sociétal et 4) l'équilibre de vie. De plus, il a été demandé à la direction du Centre d'aide aux étudiants quels étaient les motifs de consultation principaux. Au total, 7270 étudiant(e)s ont répondu au questionnaire, ce qui représente 21 % de la population étudiante.

Selon le directeur du Centre d'aide aux étudiants, les motifs de consultation principaux retrouvés au Centre d'aide aux étudiants sont les troubles de l'adaptation, tels que les troubles anxieux ou les états dépressifs, ainsi que les difficultés relationnelles. De plus, les principales craintes vécues par les étudiant(e)s sont : ne pas obtenir les résultats scolaires souhaités, paraître incompetent(e) aux yeux de son entourage, perdre sa propre estime de soi comme étudiant(e) capable de réussir, perdre l'approbation ou le respect de quelqu'un d'important, ne pas être capable de poursuivre des études supérieures, mettre en péril son projet professionnel et perdre l'espoir en l'avenir (Commission des affaires étudiantes, 2013).

En ce qui concerne le niveau de stress des étudiant(e)s, les résultats indiquent que 37,8 % des répondant(e)s se considèrent passablement ou beaucoup stressé(e)s et que 42,53 % se considèrent moyennement stressé(e)s. Les réponses au questionnaire ont également montré que 42,78% d'entre eux et elles vivent souvent du stress. De plus, ce sont les étudiant(e)s québécois(es) (37,93 %) qui sont les plus nombreux et nombreuses à être stressé(e)s, tandis que les étudiant(e)s étrangers(ères) stressé(e)s ne représentent que 33,65 % et les Canadiens hors Québec, 31,51 % (Commission des affaires étudiantes, 2013). Pour finir, 91,23 % des étudiant(e)s mentionnent que leur stress est dû à leurs études.

En ce qui concerne plus spécifiquement les études aux cycles supérieurs, elles constituent une période difficile pour plusieurs universitaires. En effet, près de la moitié des étudiant(e)s inscrit(e)s à une maîtrise ou à un doctorat rapportent éprouver des difficultés liées au stress. Parmi ces étudiant(e)s, 31 % rapportaient avoir utilisé une forme de service de santé mentale au cours de leur formation et 14,1% rapportent que ces difficultés les ont menés à manquer des obligations académiques (Belleville & Morneau-Sévigny, 2016). Il n'est toutefois pas mentionné par ces chercheurs s'il s'agit d'un stress qui a commencé au premier cycle et qui se maintient aux cycles supérieurs ou s'il s'agit d'un nouveau stress.

1.2. Les facteurs de la détresse psychologique

Rédiger une thèse de doctorat, un mémoire ou un essai de maîtrise est un exercice exigeant, invitant l'étudiant(e) à relever un défi de taille (Belleville et Morneau-Sévigny, 2016). Différents facteurs sont à considérer comme étant à risque d'entraîner un stress important et même une détresse psychologique chez les étudiant(e)s aux cycles supérieurs, mais également au premier cycle. Ces facteurs sont : une relation difficile avec la direction de recherche, l'anxiété de performance, une situation de précarité financière (Lorant et al., 2003; Rochette, 2012). De plus, la procrastination et le perfectionnisme sont également des causes de la détresse psychologique, qui cachent souvent une peur de l'échec (Belleville et Morneau-Sévigny, 2016). Plus particulièrement pour les étudiant(e)s des cycles supérieurs, une mauvaise relation avec sa direction de recherche est identifiée comme un facteur de stress et de détresse.

Suite à l'interprétation des résultats, il est remarqué qu'une mauvaise alimentation au premier cycle est fortement liée aux symptômes dépressifs et à la détresse psychologique. De plus, les symptômes d'épuisement professionnel sont augmentés par le sentiment de compétition dans le programme alors qu'ils sont diminués par le sentiment d'être soutenu par ses pairs. Quant aux cycles supérieurs, la santé psychologique est influencée par le sentiment de pouvoir être authentique avec ses collègues et dans son groupe de recherche. En ce sens, les symptômes dépressifs, de détresse psychologique, d'épuisement professionnel et d'idées suicidaires sont moins présents (Lorant et al., 2003).

Si l'on parle plus spécifiquement des étudiant(e)s internationaux, on note que ces derniers vivent des difficultés supplémentaires comparativement à leurs collègues. Ceux-ci peuvent vivre un choc culturel, peuvent être confrontés à des difficultés linguistiques du fait de leur méconnaissance des langues nationales et peuvent subir des difficultés financières liées à des frais de scolarité plus importants que les étudiant(e)s de citoyenneté canadienne (AELIÉS, 2016).

Les parents-étudiants jonglent de leur côté avec des responsabilités familiales et des exigences financières qui viennent avec la parentalité. Ils et elles vivent aussi des problèmes de gestion du temps dans la mesure où ceux-ci, en plus de leurs études et de leur famille, ont un travail rémunéré. Enfin, leur mode de vie les contraint à être moins présents sur le campus et, par le fait même, moins bien intégrés. Ces difficultés sont reliées à de la détresse psychologique chez cette population (AELIÉS, 2015)

1.3. Les impacts des facteurs sur la réussite scolaire

Les facteurs mentionnés précédemment peuvent avoir un impact important sur les étudiant(e)s. En ce sens, des chercheurs affirment que les difficultés psychologiques des étudiant(e)s minent leur bien-être, leur réussite (Hysenbegasi, Hass et Rowland, 2005) et leur persévérance scolaire (Shaienks, Gluszynski & Bayard, 2008). Pour Rochette (2012), différents symptômes dépressifs tels que les difficultés de sommeil, une faible estime de soi ou une anxiété envahissante, peuvent freiner les motivations de l'étudiant(e). Les exigences croissantes pour l'atteinte de l'excellence, jumelées aux soucis financiers reliés aux droits de scolarité contribuent à augmenter le stress en milieu académique. Les résultats de l'enquête effectuée par l'Université Queen's (2012) confirment également que les difficultés psychologiques peuvent avoir un impact sur la réussite des étudiant(e)s. Plus précisément, 6 % des répondant(e)s rapportent une invalidité liée à un problème de santé psychologique chronique. 4 % des étudiant(e)s avaient même songé à se suicider pendant la session précédant l'enquête et que 10 % y avaient songé à un moment de leur vie.

Plusieurs études soutiennent que les troubles psychologiques peuvent varier selon le statut socioéconomique, les problèmes financiers et l'évaluation subjective du statut financier (Aneshensel, 2009; Lisiecki, 2013, Lorant et al., 2003; Selenko et Batinic, 2011). L'hypothèse que la situation financière précaire des étudiant(e)s ait des répercussions délétères sur leur santé mentale a été vérifiée. En effet, l'aspect financier peut avoir un impact sur la santé mentale des étudiant(e)s. Plus précisément, il crée un stress supplémentaire à l'étudiant(e) (Aneshensel, 2009).

Pour pallier l'augmentation des problèmes de santé mentale en milieu universitaire, les universités offrent des services visant à aider les étudiant(e)s à surmonter leurs difficultés, comme avec des suivis psychologiques personnalisés. Toutefois, un grand nombre d'étudiant(e)s consultent ces ressources et les professionnel(le)s ne sont pas suffisamment nombreux pour répondre aux demandes de soutien psychologique (Patterson & Kline, 2008). De plus, selon Garlow et ses collègues (2008) ainsi que l'American College Health Association (2009), seulement 15 % des étudiant(e)s qui présentent des symptômes de dépression et des idées suicidaires et 20 % de ceux qui vivent des symptômes d'anxiété ont accès aux services d'aide offerts par leur établissement.

En fonction de cette situation, le Conseil canadien sur l'apprentissage (Patterson & Kline, 2008), l'Association des services aux étudiant(e)s des universités et collèges du Canada (MacKean, 2011) et l'Association canadienne pour la santé mentale (Washburn, Teo, Knodel & Morris, 2013) recommandent de bonifier les services psychologiques offerts aux étudiant(e)s universitaires en mettant en place des interventions de groupes rigoureuses, préventives et accessibles pour leur permettre d'acquérir des habiletés susceptibles de réduire leur détresse et de favoriser leur santé psychologique.

1.4. Les ressources offertes par l'Université Laval

L'Université Laval offre de nombreuses ressources en santé mentale aux étudiant(e)s, dont le Centre d'aide aux étudiants, le Réseau de sentinelles, la Clinique médicale de l'Université Laval et le Service de consultation de l'École de psychologie.

La Direction des services aux étudiants chapeaute plusieurs services, dont le Centre d'aide aux étudiants (CAE). Les services de soutien et de consultation aux étudiant(e)s sont offerts dans les quatre secteurs suivants : 1) orientation, 2) apprentissage et réussite, 3) psychologie et 4) situation de handicap. Le CAE participe également activement à la mise en place de conditions favorables à la persévérance et à la réussite des étudiant(e)s dans leur cheminement à l'université en favorisant leur épanouissement personnel et scolaire. Les mandats du CAE sont principalement de deux ordres : 1) offrir des services de soutien en consultation aux étudiant(e)s en matière d'orientation, de réussite scolaire, de bien-être psychologique et de situation de handicap et 2) participer activement à la mise en place de conditions favorables à la persévérance et à la réussite de ces derniers dans leur cheminement à l'Université Laval en favorisant leur épanouissement personnel et scolaire.

Le CAE est responsable du Réseau de sentinelles de l'Université Laval. Des membres de la communauté universitaire sont formés en prévention du suicide. Leurs rôles sont les suivants : 1) déceler les personnes en détresse, 2) évaluer l'état et les besoins de la personne, 3) vérifier la présence d'idées suicidaires et 4) favoriser la demande d'aide et référer les personnes vers les ressources d'aide professionnelle. La sentinelle ne prend jamais seule la responsabilité de l'intervention et doit faire valider ses démarches. Afin d'identifier ces personnes-ressources, une affichette est apposée près de leur bureau pour signifier qu'il est possible de s'adresser à elles.

La Clinique médicale de l'Université Laval offre des services qui sont réservés uniquement aux membres de la communauté universitaires. Les services offerts sont les suivants : soins de première ligne ou de médecine générale (dont infections courantes et ITS), counseling sur la contraception, suivi de grossesse, séances de vaccination et consultation d'un psychiatre. L'équipe de la Clinique médicale est composée de sept médecins qui prodiguent leurs soins à tour de rôle.

Enfin, le Service de consultation de l'École de psychologie (SCEP) est un milieu universitaire de formation professionnelle à la psychologie clinique. La mission du SCEP est : 1) d'offrir une formation à la psychologie et neuropsychologie clinique aux étudiant(e)s du doctorat, 2) de favoriser la recherche en psychologie et neuropsychologie cliniques, 3) d'offrir de la formation continue auprès des professionnel(le)s et 4) de permettre le rayonnement des avancées scientifiques dans le milieu universitaire et la communauté. Les client(e)s bénéficient d'une approche personnalisée, adaptée à leur situation et confidentielle.

1.5. Les objectifs de recherche et la pertinence de l'étude

En fonction des statistiques obtenues sur la santé mentale des étudiant(e)s, il est clair que le bien-être psychologique est une préoccupation majeure à l'intérieur de la communauté universitaire. Malgré le fait que plusieurs universités aient mis sur pied des services d'aide psychologique, les difficultés liées aux problématiques de la détresse psychologique persistent encore chez les étudiant(e)s universitaires. Dans la même ligne de pensée que le Conseil canadien sur l'apprentissage, l'Association des services aux étudiant(e)s des universités et collèges du Canada et l'Association canadienne pour la santé mentale, l'AELIÉS croit qu'il est important de comprendre ce qui empêche les étudiant(e)s d'utiliser les ressources présentes à l'Université Laval afin de pouvoir les améliorer. C'est pourquoi l'objectif principal de cette étude est de déterminer si les ressources en santé mentale sont connues et si elles sont utilisées, si des améliorations peuvent être effectuées et d'émettre des recommandations à l'intention de la direction de l'Université Laval.

Pour ce faire, nous avons établi trois questions de recherche :

- Les étudiantes et les étudiant(e)s de l'Université Laval connaissent-ils les ressources en santé mentale disponibles sur le campus ?
- Les étudiantes et les étudiant(e)s de l'Université Laval utilisent-ils les ressources en santé mentale disponibles sur le campus ?
- Quels seraient les points à améliorer en ce qui concerne directement les ressources et l'information à propos de celles-ci ?

2. Méthodologie

2.1. Les participants

La présente étude s'intéresse à l'ensemble de la population étudiante de l'Université Laval. Au total, 277 étudiant(e)s ont répondu à la trentaine de questions qui leur était soumise pour cette enquête. Parmi les répondant(e)s, 77,5 % (n=214) sont des femmes, 21,5 % (n=60) sont des hommes et 0,7 % (n=2) se sont identifiés à « Autre ». De plus, 1,4 % (n=4) avaient moins de 20 ans, 29,2 % (n=81) avaient entre 20-24 ans, 41,2 % (n=114) avaient entre 25 et 29 ans, 14,8 % (n=41) avaient entre 30 et 34 ans et, finalement, 13,4 % (n=37) avaient 35 ans et plus.

Parmi les répondant(e)s, 50,9 % (n=139) étaient inscrits à un programme de deuxième cycle, 33,4 % (n=92) à un programme de troisième cycle, 15,5 % (n=43) du premier cycle et 0,4 % (n=1) au postdoctorat. 50,5 % (n=140) des étudiant(e)s ayant participé au sondage travaillent à temps partiel contre 10,9 % (n=30) qui travaillent à temps plein. De plus, 11,3 % (n=33) exercent un emploi occasionnel et 24 % (n=66) sont sans emploi. Les personnes suivant une formation régulière sont représentées à 96 % (n=266) dans cette enquête, 0,7 % (n=2) étudient en formation continue et 3,2 % (n=9) suivent une formation à distance.

Pour ce qui est de la faculté d'études, la majorité des répondant(e)s proviennent de la Faculté des sciences sociales (32,5 %) et de la Faculté des sciences de l'éducation (31 %). Les autres facultés représentées sont la Faculté de médecine (6,9 %, n=19), la Faculté des sciences et de génie (6,1 %, n=17), la Faculté des sciences de l'administration (4,3 %, n=12), la Faculté des lettres et des sciences humaines (4,3 %, n=12), la Faculté de philosophie (3,2 %, n=9), la Faculté de foresterie, géographie et de géomatique (3,2 %, n=9), la Faculté de droit (2,2 %, n=6), la Faculté d'agriculture et d'alimentation (2,2 %, n=6), la Faculté d'aménagement, d'architecture, d'art et de design (1,8 %, n=5), la Faculté de pharmacie (0,4 %, n=1), la Faculté des sciences infirmières (1,1 %, n=3), la Faculté de théologie et de sciences religieuses (0,4 %, n=1) et la Faculté des études supérieures et postdoctorales (0,4 %, n=1).

La majorité des participant(e)s résident dans la ville de Québec, avec un pourcentage de 81,6 % (n=226). Les répondant(e)s vivant en dehors de la ville de Québec représentent 18,4 % (n=51) de l'échantillon. La grande majorité des répondant(e)s sont citoyen(ne)s canadiens (88,4 %, n=245). Pour ce qui est des autres, ils sont étudiant(e)s internationaux (9,4 %, n=26) et résident(e)s permanent(e)s (2,2 %, n=6).

Les personnes ayant répondu qu'elles sont célibataires correspondent à 52,3 % des répondant(e)s (n=145), 37,5 % (n=104) sont en union de fait, 7,9 % (n=22) sont mariés et 1,8 % (n=5) sont divorcés. Une large majorité, 87 % (n=241), n'ont aucun enfant alors que 7,6 % (n=21) ont un enfant, 4,3 % (n=12) en ont deux et 1,1 % (n=3) en ont trois et plus.

2.2. L'instrument de mesure

Afin de répondre aux objectifs de ce mémoire, un sondage a été créé sur Google Forms (Annexe A). Les questions ont été élaborées en comité exécutif à partir de la recension des écrits et à partir des quatre rencontres effectuées avec la directrice du Centre d'aide aux étudiants. La compréhension des questions a été vérifiée par des

personnes ne faisant pas partie du comité exécutif de l'AELIES.

Le sondage est composé de trois parties : une sociodémographique, une autre portant sur la présence de détresse psychologique et une autre portant sur la connaissance et l'utilisation des diverses ressources en santé mentale. Les informations sociodémographiques retrouvées dans la première section sont le genre, l'âge, le lieu de résidence, le statut au Canada, l'état matrimonial, le nombre d'enfants, le niveau de scolarité, la situation d'emploi, la faculté d'études et le type de formation.

La deuxième section a pour objectif de savoir si le(la) répondant(e) avait déjà vécu une détresse psychologique, si elle ou s'il avait consulté un service d'aide et par qui elle ou il avait été accompagné(e). Ensuite, les questions suivantes visaient à connaître le niveau de connaissance des diverses ressources en santé mentale, telles que le Centre d'aide aux étudiants, la Clinique médicale de l'Université Laval, le Service de consultation de l'École de psychologie et le Réseau de sentinelles à l'Université Laval. Le degré de connaissance des services a été évalué sur une échelle de 1 à 5, où 1 correspond à insuffisant et 5 à excellent.

Des questions ouvertes ont également été posées afin d'en savoir plus sur les manifestations de la détresse psychologique, et comment les ressources pourraient être améliorées. Il a également été demandé aux répondant(e)s de quelle manière ils ou elles avaient entendu parler de ces ressources, lesquelles de ces ressources avaient été utilisées et si celles utilisées ont répondu à leurs besoins. Finalement, les dernières questions visaient à savoir si les répondant(e)s croyaient que les ressources offertes répondent adéquatement à leurs besoins, ce qui pourrait être amélioré et si des ressources externes avaient été utilisées.

2.3.

La procédure

Le sondage élaboré par le comité exécutif de l'AELIES a été en ligne cinq semaines, soit du 21 février au 28 mars 2017. Il a été envoyé dans un premier temps par courriel

aux étudiant(e)s des deuxième et troisième cycles, soit à environ 11 000 personnes. L'annonce a également été envoyée aux associations étudiantes des cycles supérieurs et a été diffusée sur Facebook. Dans l'objectif d'avoir un portrait plus juste de la situation et en fonction de la recension des écrits, le sondage a également été envoyé aux étudiant(e)s du premier cycle, qui représentent environ 33 000 étudiant(e)s. Pour ce faire, la collaboration de la Confédération des associations d'étudiants et d'étudiantes de l'Université Laval (CADEUL) a été demandée. Le Bureau de la vie étudiante a également accepté de diffuser l'information concernant le sondage via son bulletin.

3. Résultats

À la question « Avez-vous déjà vécu une détresse psychologique? », 81,2 % (n=225) des étudiant(e)s ayant répondu au sondage ont affirmé avoir vécu une détresse psychologique, 13,7 % (n=38) n'en ont jamais vécu, 4,7 % (n=13) ne savaient pas et 0,4 % (n=1) a préféré ne pas répondre. Les symptômes qui reviennent le plus sont l'anxiété, l'épuisement professionnel, la dépression, la fatigue, l'insomnie et la tristesse. Parmi les répondant(e)s ayant déjà vécu une détresse psychologique, 59,3 % (n=156) avaient consulté un service d'aide en cas de détresse psychologique et 40,3 % (n=106) n'en avaient jamais consulté.

Dans la majorité des cas, ils étaient accompagnés par un(e) ami(e) (n=77), des membres de la famille (n=64), un(e) conjoint(e) (n=60), un membre du personnel de l'Université Laval (n=35), seul (n=16) et par un psychologue (n=9). Pour quelques personnes, elles ont été accompagnées par un professionnel du CLSC (n=4), un psychologue du Centre d'aide aux étudiants (n=2), un psychiatre (n=2), un médecin (n=2), des pro-

professionnels à l'extérieur (n=2), le Réseau sentinelles UL (n=1), un groupe de soutien à Québec (n=1), l'École de psychologie (n=1), le CIUSS (n=1), un intervenant (n=1), la Maison de la famille (n=1), un responsable religieux (n=1), par un personnel du secondaire et cégep (n=1) et par un psychothérapeute au privé (n=1). Finalement, pour 106 répondant(e)s, la question ne s'appliquait pas.

Parmi les ressources en santé mentale disponibles sur le campus, le Centre d'aide aux étudiants (CAE) est le plus connu des répondant(e)s (75,5 %, n=209). Les étudiant(e)s ont également affirmé connaître la Clinique médicale de l'Université Laval (56 %, n=155), le Service de consultation de l'École de psychologie (52 %, n=144) et le Réseau de sentinelles de l'Université Laval (40,4 %, n=112). D'autres ressources étaient également connues telles que la Clinique de counseling et d'orientation de l'Université Laval (1,2 %, n=3), le réseau d'aide de la Faculté de médecine (REA-GIR) (0,4 %, n=1) et la Direction des affaires étudiantes de la Faculté de médecine (DAE) (0,4 %, n=1). Finalement, 10,1 % (n=28) n'en connaissaient aucune. Le tableau ci-dessous résume les réponses obtenues concernant le niveau de connaissance des différentes ressources en santé mentale. Il est à noter que 1 correspond à insuffisant et 5 à excellent.

Tableau 1. Niveau de connaissance des ressources en santé mentale

Ressources en santé mentale	1 - Insuffisant	2	3	4	5 - Excellent
Centre d'aide aux étudiants	11,8 % (n=25)	16,1 % (n=34)	24,2 % (n=51)	29,4 % (n=62)	18,5 % (n=39)
Clinique médicale de l'Université Laval	16,9 % (n=28)	21,7 % (n=36)	27,1 % (n=45)	22,9 % (n=38)	11,4 % (n=19)
Service de consultation de l'École de psychologie	21,4 % (n=33)	20,1 % (n=31)	13 % (n=20)	18,8 % (n=29)	26,6 % (n=41)
Réseau de sentinelles de l'Université Laval	30,1 % (n=37)	29,3 % (n=36)	25,2 % (n=31)	10,6 % (n=13)	4,9 % (n=6)

Dans la grande majorité des cas, les étudiant(e)s ont entendu parler des ressources de l'Université Laval sur Internet. Plus précisément, 43,2 % (n=108) ont mentionné avoir consulté le site web de l'Université Laval, 42,2 % (n=106) ont entendu parler des ressources par courriel, 36 % (n=90) ont consulté le site web de la ressource et 4,8 % (n=12) ont eu l'information par les réseaux sociaux. Les autres réponses réfèrent davantage au contact humain. Par exemple, 40,8 % (n=102) ont obtenu l'information par un(e) ami(e) ou une connaissance, 36,4 % (n=91) par du matériel publicitaire, 20 % (n=50) par un membre du personnel de l'université, 14,4 % (n=36) par des séances d'information, des ateliers ou des conférences et 12,4 % (n=31) par un kiosque d'information. Finalement, pour ce qui était des autres répondant(e)s, ils avaient entendu parler des ressources en santé mentale parce qu'ils ou elles étaient étudiant(e)s en psychologie ou stagiaires à l'un de ces endroits.

Dans l'ensemble, le Centre d'aide aux étudiants est la ressource la plus utilisée par les étudiant(e)s ayant répondu au sondage (42,2 %, n=117). La Clinique médicale de l'Université Laval, le Service de consultation de l'École de psychologie et le Réseau de sentinelles de l'Université Laval ont respectivement les pourcentages suivants : 28,5 % (n=79), 6,9 % (n=19), 0,4 % (n=1). Finalement, il est à souligner que 41,9 % (n=116) des répondant(e)s n'ont jamais utilisé une de ces ressources. Dans une plus petite proportion, 2,8 % (n=6) ont sélectionné d'autres choix tels que l'Association Art de vivre, la DAE, un(e) professionnel(le) du secteur privé, une offre d'aide par des étudiant(e)s en ergothérapie et la Clinique de counseling et d'orientation de l'Université Laval.

Parmi les répondant(e)s qui ont utilisé une des ressources en santé mentale, 72,1 % (n=119) ont affirmé qu'elle avait répondu adéquatement à leurs besoins. Toutefois, 27,9 % (n=46) ont répondu à la négative. Le tableau ci-dessous représente le degré de satisfaction.

Tableau 2. Degré de satisfaction des ressources en santé mentale

Ressources en santé mentale	1 - Médiocre	2	3	4	5 - Excellent
Degré de satisfaction	9,6 % (n=16)	9 % (n=15)	23,5 % (n=39)	37,3 % (n=62)	20,5 % (34)

Les commentaires portant sur l'amélioration des ressources concernent principalement le Centre d'aide aux étudiants et la Clinique médicale de l'Université Laval. Pour analyser les réponses des répondant(e)s, des fréquences ont été effectuées. Pour ce qui est du Centre d'aide aux étudiants, les recommandations suivantes sont ressorties le plus souvent :

- Diminuer le temps d'attente avant d'avoir un rendez-vous (26)
- Augmenter le nombre de séances (11)
- Augmenter le nombre de psychologues (4)

Pour ce qui est de la Clinique médicale de l'Université Laval, les recommandations suivantes sont ressorties le plus souvent :

- Augmenter la durée des consultations avec les médecins (8)
- Augmenter le nombre de médecins (1)

Pour l'ensemble des ressources en santé mentale, les recommandations suivantes ont été émises :

- Bonifier la promotion des ressources en santé mentale en faisant des tournées dans les cours, dans les facultés et renforcer les liens avec les associations étudiantes (2) et donner davantage d'informations (2);
- Rendre les ressources plus accessibles (7);
- Augmenter la durée des suivis (4);
- Ajouter des ressources en lien avec la santé mentale (3)
- Mettre en place un système de prise de rendez-vous en ligne (1) et de gestion des urgences (1).

Pour l'ensemble des ressources en santé mentale, les répondant(e)s ont mentionné que le nombre d'intervenant(e)s, de psychologues et de médecins devrait être augmenté afin de réduire les temps d'attente. Il a également été mentionné que la promotion des ressources en santé mentale pourrait être bonifiée en faisant des tournées dans les cours, dans les facultés et renforcer les liens avec les associations étudiantes.

Pour ce qui est de l'offre de ressources sur le site web du Centre d'aide aux étudiants, 52,4 % (n=142) en avaient pris connaissance alors que 47,6 % (n=129) ne l'avaient pas fait.

À la question « Comment l'Université Laval pourrait-elle améliorer le bien-être des étudiant(e)s ? », plusieurs propositions ont été effectuées. Pour analyser les réponses, des fréquences ont été établies pour chacune d'entre elles. Les lignes ci-dessous en font un résumé :

- Publiciser davantage les services offerts (10), en faire la promotion (8) et donner davantage d'informations (6);
- Prévenir les cas de problèmes liés à la santé mentale (4) et sensibiliser la communauté universitaire sur cet enjeu (7), en impliquant par exemple les associations étudiantes (1);
- Augmenter le nombre de ressources (5) et le nombre d'intervenant(e)s (8) afin de diminuer le temps d'attente (7) et de faciliter l'accès aux ressources (4);
- Bonifier les services offerts par les ressources en santé mentale : offrir plus d'ateliers (3), augmenter la durée de suivi (3), mettre en place un numéro d'urgence (2) et une aide en ligne (1), effectuer un bilan de santé mentale (1) et proposer des thérapies de groupe pour la gestion du stress (1);
- S'adapter aux caractéristiques de la population étudiante, par exemple les parents-étudiant(e)s (5) et les étudiant(e)s à distance (1);
- Réduire les frais liés aux consultations (5);
- Effectuer des changements institutionnels comme favoriser l'encadrement (4), diminuer la charge de travail dans les cours (4), offrir davantage d'activités sportives (2) et des espaces de détente (3) et mettre en place une politique pour réduire le stress (1).

Il a été demandé aux étudiant(e)s s'ils considéraient que les informations concernant les différentes ressources offertes sur le campus de l'Université Laval sont suffisamment disponibles et facilement accessibles. Dans l'ensemble, 12,3 % (n=34) ont répondu « Non » et 46,9 % (n=130) des répondant(e)s ont mentionné que cela pourrait être amélioré. Les autres répondant(e)s ont répondu que les informations étaient adéquates (28,9 %, n=80) et 11,9 % (n=33) ne savaient pas.

En ce qui concerne plus précisément les améliorations pouvant être faites sur les informations sur les ressources en santé mentale, plusieurs propositions ont été faites.

Par exemple :

- Accentuer la promotion et la publicité des ressources en santé mentale (43)
- Donner davantage d'informations sur les services offerts par les ressources en santé mentale en fonction des difficultés traitées (22)
- Centraliser l'information afin qu'elle soit plus facilement accessible (9)
- Faire des campagnes de sensibilisation et de promotion des saines habitudes de vie en lien avec la santé mentale (4) afin de prévenir les problématiques (2)
- Réduire le temps d'attente (4) et faciliter l'accès aux ressources (4)
- Augmenter le nombre de ressources (1) et identifier des personnes responsables de la santé mentale dans les facultés (1)
- Augmenter le nombre d'intervenants (1)
- Diversifier les moyens de communication avec les étudiant(e)s (1)
- Mettre en place une aide en ligne (1)

Parmi les étudiant(e)s qui ont répondu au sondage, 48,4 % (n=134) ont affirmé avoir consulté des ressources externes à l'Université Laval en matière d'aide psychologique, 50,2 % (n=139) ont répondu à la négative et les autres ont répondu qu'ils ou elles ne savaient pas (0,4 %, n=1) ou qu'ils ou elles préféreraient ne pas répondre (1,1 %, n=3). Les intervenant(e)s les plus fréquemment mentionnés sont les suivants : psychologue (69), médecin (12), CLSC (9), clinique privée (7), psychothérapeute (6), travailleur social (3), urgence à l'hôpital (2), psychothérapeute (2), Centre de réadaptation en dépendance (2), conseiller d'orientation (2),

Centre de traitement de l'anxiété (2) et le Programme d'aide aux employés (2). D'autres répondant(e)s ont également mentionné des ressources telles que la Maison l'Éclaircie (1), des groupes de soutien (1), le CIUSSS MCQ (1), un groupe ressource pour les troubles panique (1), le Centre le Passage (1), le Centre de prévention du suicide (1) et le Centre de réadaptation physique (1).

Quand il est demandé aux répondant(e)s les raisons pour lesquelles ils ou elles ont consulté à l'externe, la principale raison est que le délai était trop long avant d'être rencontrés et que le suivi était trop court. La problématique étant urgente, ils ont préféré aller à l'extérieur du campus de l'Université Laval. Les autres raisons qui reviennent le plus fréquemment sont que le trouble ne pouvait pas être traité par une des ressources disponibles à l'Université Laval ou qu'ils avaient été référés à un autre professionnel(le).

4. Discussion

La revue de la littérature a permis de mettre en lumière la réalité de la détresse psychologique chez les étudiant(e)s universitaires et l'existence des différents services offerts à l'Université Laval. Il a été remarqué que l'institution prend à cœur la réalité de la détresse psychologique par la mise sur pied de certains services d'aide aux personnes confrontées à cette réalité. En revanche, il importait de vérifier jusqu'à quel point les services sont connus de ces étudiant(e)s. Ce mémoire visait à répondre à trois questions de recherche qui sont : 1) les étudiant(e)s de l'Université Laval connaissent-ils les ressources en santé mentale disponibles sur le campus ? 2) les étudiant(e)s de l'Université Laval utilisent-ils les ressources en santé mentale disponibles sur le campus? et 3) quels seraient les points à améliorer en ce qui concerne directement les ressources et l'information à propos de celles-ci?

Les résultats de cette recherche ont concordé avec certains éléments proéminents de la revue de la littérature comme la présence de la détresse psychologique dans les universités (American College Health Association, 2013; Eisenberg, Hunt & Speer, 2013; Grégoire & al., 2016; MacKean, 2011). L'Université Laval ne fait pas exception face à cette réalité. Les symptômes qui étaient les plus souvent mentionnés dans le sondage sont l'anxiété, l'épuisement professionnel, la dépression, la fatigue, l'insomnie et la tristesse. Ces résultats corroborent les conclusions de MacKean (2011). En effet, lorsqu'il est demandé aux étudiant(e)s s'ils ont déjà vécu une détresse psychologique, 81,2 % ont répondu positivement. Ce pourcentage étant plus élevé que ceux trouvés dans la recension des écrits, il est possible que la définition retenue de la détresse psychologique ait influencé les résultats. Nous pensons qu'il pourrait y avoir une certaine méconnaissance de ce qu'est la détresse psychologique. À cet effet, il serait intéressant de sensibiliser la communauté universitaire en faisant davantage la promotion de la santé mentale.

Parmi les répondant(e)s ayant vécu une détresse psychologique, 40,3 % d'entre eux n'avaient pas consulté un service. Plusieurs hypothèses peuvent expliquer ce résultat. Premièrement, il est possible que des personnes se sentent moins à l'aise de consulter des personnes externes et qu'elles veuillent régler elles-mêmes la situation. Deuxièmement, les répondant(e)s ont rapporté que les temps d'attente étaient trop longs avant d'avoir un rendez-vous. Ceci a pu avoir un effet dissuasif sur la plupart d'entre eux. Finalement, il est également possible qu'elles aient été référées à un autre spécialiste. Nous pensons que plusieurs personnes ressentent qu'il est négatif de consulter un service d'aide en santé mentale. Pour cette raison, effectuer des thérapies de groupe pour la gestion du stress, entre autres, pourrait être une bonne option.

L'Université Laval a mis sur pied des ressources en santé mentale, dont le Centre d'aide aux étudiants, le Réseau de sentinelles, le Service de consultation de l'École de psychologie et la Clinique médicale de l'Université Laval. Considérant les commentaires émis par les répondant(e)s, il est possible de se demander si elles sont en

nombre suffisant pour répondre adéquatement à la demande.

Centre d'aide aux étudiants

Le CAE est la ressource de l'Université Laval la plus connue en matière de santé mentale (75,5 %). Dans l'ensemble, les avis sont plutôt positifs lorsqu'il s'agit d'évoquer les rencontres en orientation, ainsi que les rendez-vous en apprentissage et réussite. Toutefois, un sentiment d'insatisfaction lié non seulement à la durée du temps d'attente, mais aussi à la contrainte de réduire les consultations dans l'espace-temps est détectable. Les répondant(e)s déplorent les délais lorsqu'ils sont confrontés à des difficultés d'ordre psychologique. De plus, le fait de remplir un formulaire et d'attendre un délai de cinq jours avant que l'étudiant(e) soit contacté(e) par l'intervenant(e) a un effet dissuasif pour plusieurs. Un nombre significatif de répondant(e)s souhaiterait avoir plus de rendez-vous avec des psychologues. Le fait que les rencontres soient limitées fait en sorte que les répondant(e)s ont un sentiment d'inachevé doublé d'une impression de prendre la place du suivant lorsqu'ils souhaitent étirer leur nombre de séances. Par ailleurs, consulter des ressources externes requiert des ressources financières de la part des participant(e)s, ce qui n'est pas nécessairement le cas pour tout le monde, du moins en quantité suffisante. Le CAE offre de nombreuses ressources sur son site Internet qui sont malheureusement peu connues des étudiant(e)s. Le CAE bénéficierait à en faire davantage la promotion.

Clinique médicale de l'Université Laval

La Clinique médicale de l'Université Laval est assez connue des répondant(e)s, soit par 56 % d'entre eux. Par contre, seuls 11,4 % disent très bien connaître les services offerts. De plus, plusieurs répondant(e)s ont mentionné avoir appris l'existence de la Clinique en répondant au sondage. À noter que les répondant(e)s connaissent l'existence de cette ressource notamment grâce au site internet de l'université ou le bouche-à-oreille. Selon les répondant(e)s, la publicité qui en est faite est plutôt satisfaisante.

La plus grande contrainte que les étudiant(e)s ont déploré concernant la Clinique est sa fermeture d'une durée de 5 semaines pendant la saison estivale. Ils ou elles apprécieraient qu'elle puisse rester ouverte, même si ce n'était que quelques jours par semaine pour répondre aux urgences.

Service de consultation de l'École de psychologie

Le Service de consultation de l'École de psychologie est connu de 52 % des répondant(e)s. Le principal point à améliorer concerne les frais qui sont associés aux consultations. Les étudiant(e)s apprécieraient que les prix soient réduits afin de rendre ce service plus accessible. Ceci pourrait avoir un effet bénéfique sur la liste d'attente du CAE, considérant que davantage de psychologues pourraient prendre en charge des étudiant(e)s. Il a été mentionné par les répondant(e)s que le temps d'attente était très long pour consulter un neuropsychologue. Le Service de consultation de l'École de psychologie pourrait avoir un rôle à jouer dans l'amélioration de cette problématique. Tout comme les autres ressources en santé mentale, la publicité de ce service gagnerait à être bonifiée.

Réseau de sentinelles de l'Université Laval

Le Réseau de sentinelles demeure peu connu, soit par seulement 40,4 % des répondant(e)s. De plus, 73 % des personnes qui ont mentionné connaître ce service, seulement 4,9 % ont indiqué très bien connaître ce service. Considérant l'importance que cette ressource peut avoir sur l'accompagnement de première ligne et sur la prévention, il serait nécessaire de diffuser davantage l'information à propos de son existence.

Les services offerts par les différentes ressources comme le CAE, la Clinique médicale de l'Université, le Réseau de sentinelles et la Clinique de consultation de l'École de psychologie sont efficaces selon les participant(e)s. Même si les services du CAE sont

gratuits, ils n'en demeurent pas plus accessibles. Certain(e)s participant(e)s déplorent les délais, parfois trop longs pour avoir un rendez-vous. Remplir un formulaire ou encore attendre un appel pour confirmer un rendez-vous peut avoir un effet dissuasif en cas de détresse psychologique. La communauté universitaire gagnerait à ce que l'Université Laval crée un service de type sans rendez-vous lorsqu'une urgence psychologique se présente. De plus, l'enquête montre que plusieurs ressources existantes sur le campus sont connues, mais que leur utilisation est limitée par leur manque de moyens. En effet, les professionnel(le)s en santé mentale ne sont pas assez nombreux pour répondre adéquatement aux problèmes de détresse, d'anxiété et de pensées suicidaires, entre autres. Ces observations correspondent aux recommandations du Conseil canadien sur l'apprentissage (Patterson & Kline, 2008), l'Association des services aux étudiant(e)s des universités et collèges du Canada (MacKean, 2011) et l'Association canadienne pour la santé mentale (Washburn, Teo, Knodel & Morris, 2013). Tel que mentionné précédemment, ces entités recommandent de bonifier les services psychologiques offerts aux étudiant(e)s universitaires en mettant en place des interventions de groupe rigoureuses, préventives et accessibles.

Les répondant(e)s ont émis plusieurs recommandations dans le sondage lorsqu'il était question des points à améliorer. Pour ce qui est du CAE et de la clinique médicale, il a été mentionné que les délais d'attente devraient être raccourcis, que le suivi devrait être à plus long terme et davantage d'intervenant(e)s devraient être embauchés. Il est toutefois possible de remarquer que les suggestions vont plus loin que les ressources elles-mêmes. Plus spécifiquement, il semble y avoir une volonté de sensibiliser la communauté universitaire à la santé mentale et de prévenir les problématiques pouvant y être liées.

Pour ce qui est de comment les étudiant(e)s ont entendu parler de ces ressources, l'information en ligne qui semble être la plus efficace est par le site web de l'Université Laval, par courriel et par le site web de la ressource. La promotion de ces ressources pourrait continuer d'être effectuée par ces canaux. Toutefois, il serait important

de maintenir les séances d'information, les ateliers et les conférences pour rejoindre le plus grand nombre de personnes possible. Il a également été mentionné que la promotion des ressources en santé mentale pourrait être bonifiée en faisant des tournées dans les cours, dans les facultés et renforcer les liens avec les associations étudiantes. En fonction de la recension des écrits ainsi que des résultats du sondage, l'AELIÉS propose quelques recommandations.

Ce mémoire comporte quelques limites qui sont mentionnées ci-dessous. Elles concernent principalement les caractéristiques de l'échantillon. En effet, les femmes ont été plus nombreuses à répondre que les hommes (77,5 % vs 21,5 %) et les étudiant(e)s des 2e et 3e cycles ont été les plus nombreux à répondre au sondage (83,9 % vs 15,5 %).

De plus, le sondage étant initié par l'AELIÉS, il est possible que les étudiant(e)s de 1er cycle se soient moins sentis concernés par l'enquête. Également, le lien avait été envoyé dans l'infolettre hebdomadaire, ce qui fait que quelques étudiant(e)s auraient pu ne pas voir l'information. Les étudiant(e)s de la Faculté des sciences sociales et de la Faculté des sciences de l'éducation représentent 63,5 % des répondant(e)s. Ces facultés regroupent des programmes tels que psychologie, service social, psychoéducation et orientation. Cela fait en sorte que la connaissance de ces étudiant(e)s en ce qui concerne les ressources en santé mentale a pu être influencée. Finalement, les étudiant(e)s internationaux et ceux ayant un statut de résident permanent ont été peu nombreux à répondre au sondage de cette étude, ce qui est une difficulté. Il aurait été intéressant d'avoir davantage leur point de vue sur la question des ressources en santé mentale à l'Université Laval.

Le mode de collecte des données par sondage comporte des lacunes qui se sont éventuellement reflétées quelque peu dans les résultats. En effet, le questionnaire ne permet pas de clarifier certaines questions, ce faisant on ne peut s'assurer que les répondant(e)s comprennent bien les réponses, il est d'ailleurs impossible de demander des éclaircissements ou des explications sur des réponses, ou encore de nous assurer que la personne sondée répond à toutes les questions du formulaire.

5. Recommandations

En fonction de la recension des écrits et des résultats du sondage, l'AELIÉS propose :

1. Que le nombre de professionnel(le)s du CAE et à la Clinique médicale soit bonifié afin de diminuer le temps d'attente.
2. Qu'un suivi plus long soit offert pour certaines problématiques.
3. Qu'une meilleure promotion des activités (ateliers, conférences, kiosques) du Centre d'aide aux étudiants soit faite. Une tournée des pavillons, des salles de classe ou encore des cafétérias soit organisée pour accroître la visibilité du Centre aide aux étudiants. Une possibilité de la mise en place d'aides en ligne de type coaching virtuel.
4. Que le CAE intègre des thérapies de groupe sur la gestion du stress ou sur la gestion des émotions en forme de suivi (4-5 séances par session) afin d'aider les personnes qui présentent un trouble plus persistant.
5. Que le CAE continue à offrir des ateliers et en crée des nouveaux selon les problématiques spécifiques survenant dans les facultés.
6. Que l'Université Laval adopte des accommodements institutionnels à l'égard des populations plus vulnérables, plus particulièrement les parents-étudiant(e)s et les étudiant(e)s internationaux.
7. Que le CAE crée un service de consultations sans rendez-vous.
8. Que le CAE se crée une page Facebook.
9. Que la direction offre plus de ressources pour la formation des membres d'initiatives telles que le Réseau Réagir.

6. Conclusions

Pour conclure, la santé mentale des étudiant(e)s universitaires fait actuellement l'objet de nombreuses études. Afin de pallier à cette problématique, des ressources en santé mentale ont été mises en place dans différentes universités. Ce mémoire effectué par l'AELIÉS avait comme objectif de faire un état de la situation sur le degré de connaissance et d'utilisation des ressources en santé mentale offertes à l'Université Laval. Plus précisément, il visait à évaluer le degré de satisfaction des étudiant(e)s afin d'émettre des recommandations à l'égard de la direction de l'Université Laval.

Au terme de cette étude, l'AELIÉS constate que les ressources d'aide psychologique sont connues et utilisées par la majorité des répondant(e)s. Toutefois, plusieurs d'entre eux(elles) ont mentionné qu'ils(elles) avaient appris l'existence de ces ressources en répondant au sondage. En ce sens, la diffusion de l'information et la promotion de ces ressources doivent être accentuées. De plus, les étudiant(e)s ont été nombreux à mentionner que les délais d'attente étaient trop longs pour pouvoir consulter un spécialiste. Ils constituent un frein à l'utilisation des ressources. Afin de mieux répondre aux besoins de la communauté universitaire, il devrait y avoir davantage de personnel dans les différentes ressources et il faudrait en développer de nouvelles.

Références

- American College Health Association. (2013). *American College Health Association – National Health Assessment II : Canadian Reference Group Data Report Spring 2013*. Hanover, MD.
- American College Health Association – National College Health Assessment (2009). Publications and reports : ACHA-NCHA II.
- Aneshensel, C. & Phelan, J. C. (1999). *The sociology of mental health : surveying the field handbook of the sociology of mental health*. New York : Kluwer academic / Plenum Publisher 628.
- Association des étudiantes et des étudiants de Laval inscrits aux études supérieures (AELIES) (2015). *Mémoire sur la situation des étudiants parents*. Québec.
- Association des étudiantes et des étudiants de Laval inscrits aux études supérieures (AELIES). (2016). *Enjeux d'intégration des étudiants internationaux à l'Université Laval*.
- Aubin, K. (2014). *La continuité des soins et les politiques publiques en santé mentale au Québec: 1962-2007*. Québec : Université Laval
- Belleville, G. & Morneau-Sévigny, F. (2016). Santé psychologique et le rôle du directeur de recherche. *Découvrir magazine*. Répéré à <http://www.acfas.ca/publications/decouvrir/2016/09/editorial-sante-psychologique-role-du-directeur-recherche>
- Bitsika, V., Sharpley, C. F. & Hartley, L. (2010). The specific environmental antecedents of anxiety and depression among Australian university students : development of the effects of university study on lifestyle questionnaire. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 4(1), 2-18.
- Commission des affaires étudiantes de l'Université Laval. (2013). *Agir pour améliorer la qualité de vie ainsi que la santé globale des étudiants de l'Université Laval – une vision pour un avenir durable*. Avis présenté au Conseil universitaire en juin 2013.
- Dionne, É. (2010). *Analyse de genre de l'expérience de la bonne santé mentale*. Mémoire de maîtrise. Québec, Université Laval, 128 p.

Eisenberg, D., Hunt, J. & Speer, N. (2013). Mental health in american colleges and universities : variation across student subgroups and across campuses. *The Journal of nervous and mental disease*, 201(1), p.60-67.

Fédération des associations étudiantes du campus de l'Université de Montréal (FAECUM). (2016). *Enquête sur la santé psychologique étudiante*. Rapport adopté par le Conseil central.

Grégoire, S., Lachance L., Bouffard, T., De Mondehare, L. & Hontoy, L.-M. (2016). L'efficacité de l'approche d'acceptation et d'engagement en regard de la santé psychologique et de l'engagement scolaire des étudiants universitaires. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 48, 222-231. <http://dx.doi.org/10.1037/cbs0000040>.

Hunt, J. & Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of adolescent health*, 46, p.3-10.

Hysenbegasi, A. J., Hass, S. K. & Rowland, C. R. (2005). The impact of depression on the academic productivity of university students. *The Journal of mental health policy and economics*, 8, 145-151.

Lessard, F.-E. (2016). *Enquête sur la santé psychologique étudiante : quand la parole rejoint la théorie*. Dossier Santé psychologique des étudiants chercheurs. Découvrir magazine de l'Association francophone pour le savoir (ACFAS). Répéré à <http://www.acfas.ca/publications/decouvrir/2016/12/enquete-sante-psychologique-etudiante-quand-parole-rejoint-theorie>

Lisiecki, J. (2013). *Étude sur les déterminants sociaux de la détresse psychologique des étudiants universitaires canadiens*. Mémoire de maîtrise. Montréal, Université de Montréal, 98 p.

Lorant, V., Delière, V., Eaton, W., Robert, A, Philippot, P. & Anseau, M. (2003). Socioeconomics inequalities in depression : a meta-analysis. *American Journal of epidemiology*, 157(2), 98-112.

MacKean, G. (2011). Mental health and well-being in post-secondary education settings : A literature and environmental scan to support planning and action in Canada. Conférence donnée en juin 2011. ASEUCC. 69 p.

Organisation mondiale de la santé (OMS) (2010). « La santé mentale: renforcer notre action ». Répéré à <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/fr/>

Patterson, P. & Kline, T. (2008). *Les établissements postsecondaires en tant que milieux sains. Le rôle clé des services aux étudiants*. Centre du savoir sur la santé et sur l'apprentissage. Victoria, Colombie-Britannique, Canada.

Queen's University (2012). *Student mental health and wellness – framework and recommendations for a comprehensive strategy*. Repéré à <http://www.queensu.ca/principal/sites/webpublish.queensu.ca/opvwww/files/files/CMHFinalReport.pdf>.

Rochette, J. (2012). *Le stress et l'épuisement chez les étudiants au doctorat en psychologie*. Essai de 3e cycle. Trois-Rivières, Université du Québec à Trois-Rivières, 106 p.

Selenko, E. & Batinic, B. (2011). Beyond debt. A moderator analysis of the relationship between perceived financial strain and mental health. *Social science & medicine*, 73. 1725-1732.

Shaienks, D., Gluszynski, T. & Bayard, J. (2008). *Postsecondary education : participation and dropping out : differences across university, college and other types of postsecondary institutions*. Ottawa : Statistics Canada.

Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students : a comparison with general population data. *Australian psychologist*, 45(4), 249-257.

Stewart-Brown, S., Evans, J., Petterson, J., Petersen, S., Doll, H., Balging, J., Regis, D. (2000). The health of students in institutes of higher education : an important and neglected public health problem?. *Journal of public health medicine*, 22(4), 492-499.

Vaez, M. & Laflamme, L. (2008). Experienced stress, psychological symptoms, self-rated health and academic achievement : a longitudinal study of Swedish university student. *Social behavior and personality*, 36(2), p.183-195. Répéré à <http://www.acfas.ca/publications/decouvrir/2016/09/editorial-sante-psychologique-role-du-directeur-recherche>

Washburn, C., Teo, S.-T., Knodel, R., & Morris, J. (2013). *Post-secondary student mental health : guide to a systemic approach*. Canadian Mental Health Association.

Annexe A

QUESTIONNAIRE SUR LA CONNAISSANCE DES RESSOURCES DISPONIBLES EN MATIÈRE DE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE À L'UNIVERSITÉ LAVAL

Données sociodémographiques

Genre*

- . Féminin
- . Masculin
- . Autre
- . Ne préfère pas répondre

Âge*

- . Moins de 20 ans
- . 20-24 ans
- . 25-29 ans
- . 30-34 ans
- . 35 ans et plus

Lieu de résidence*

- . Ville de Québec
- . Extérieur de la ville de Québec

Statut au Canada*

- . Citoyen canadien
- . Résident permanent
- . Étudiant international
- . Réfugié

État matrimonial*

- . Célibataire
- . Marié
- . Divorcé

- . Conjoint
- . Uni civilement
- . Veuf
- . Autre

Nombre d'enfants*

- . Aucun
- . 1
- . 2
- . 3 et plus

Niveau de scolarité*

- . 1^{er} cycle
- . 2^e cycle
- . 3^e cycle
- . Postdoctorat

Situation d'emploi*

- . Emploi à temps partiel
- . Emploi à temps plein
- . Emploi occasionnel
- . Sans emploi
- . Autre

Faculté d'études

1. Faculté de droit
2. Faculté d'aménagement, d'architecture, d'art et de design
3. Faculté des études supérieures et postdoctorales
4. Faculté de foresterie, de géographie et de géomatique
5. Faculté des lettres et des sciences humaines
6. Faculté de médecine

7. Faculté de médecine dentaire
8. Faculté de musique
9. Faculté de pharmacie
10. Faculté de philosophie
11. Faculté des sciences de l'administration
12. Faculté des sciences de l'agriculture et de l'alimentation
13. Faculté des sciences de l'éducation
14. Faculté des sciences et de génie
15. Faculté des sciences infirmières
16. Faculté des sciences sociales
17. Faculté de théologie et de sciences religieuses

Type de formation *

- . Formation régulière
- . Formation continue
- . Formation à distance

Questions 1 à 12

La détresse psychologique se caractérise par la présence de symptômes, le plus souvent anxieux ou dépressifs, apparaissant à la suite d'un ou de plusieurs événements stressants chez une personne n'ayant pas de troubles d'ordre psychiatrique. Ces signes peuvent être physiques (fatigue, insomnie, douleurs musculaires, maux de tête, etc.), cognitifs (troubles de l'attention, difficultés de concentration, oublis, etc.), émotifs (excès de colère, tristesse, irritabilité, etc.) et comportementaux (isolement social, consommation d'alcool ou abus de café, etc.).

Question 1. Avez-vous déjà vécu une détresse psychologique ?

- . Oui
- . Non
- . Je ne sais pas
- . Ne préfère pas répondre

Si oui, quelles en ont été les manifestations?

Question 2. Avez-vous déjà consulté un service d'aide en cas de détresse psychologique? (Répondre seulement si vous avez répondu « Oui » à la question 1.)

- . Oui
- . Non
- . Ne préfère pas répondre

Question 3. Durant votre processus, avez-vous été accompagné.e par une personne en particulier? Cochez tous les choix qui s'appliquent. (Répondre seulement si vous avez répondu «Oui» à la question 2.

- . Par un parent
- . Par un ou une conjoint.e
- . Par un ou une ami.e
- . Par le Réseau sentinelle de l'Université Laval
- . Par un membre du personnel de l'Université Laval
- . Ne s'applique pas

Question 4. Plusieurs ressources vous sont offertes sur le campus en cas de détresse psychologique. Parmi les suivantes, lesquelles connaissez-vous ? Cochez tous les choix qui s'appliquent.

- . Centre d'aide aux étudiants (CAE)
- . Clinique médicale de l'Université Laval
- . Service de consultation de l'École de psychologie
- . Réseau de sentinelles de l'Université Laval
- . Aucun de ces choix

Si vous avez coché le Centre d'aide aux étudiants à la question précédente, indiquez votre degré de connaissance de ce dernier.

1. Insuffisant à 5. Excellent

Si vous avez coché la Clinique médicale de l'Université Laval à la question précédente, indiquez votre degré de connaissance de ce dernier.

1. Insuffisant à 5. Excellent

Si vous avez coché le Service de consultation de l'École de psychologie à la question précédente, indiquez votre degré de connaissance de ce dernier.

1. Insuffisant à 5. Excellent

Si vous avez coché le Réseau de sentinelles à l'Université Laval à la question précédente, indiquez votre degré de connaissance de ce dernier.

1. Insuffisant à 5. Excellent

Question 5. De quelle manière avez-vous entendu parler de ces ressources? Cochez tous les choix qui s'appliquent (Répondre seulement si vous avez coché au moins un choix à la question 4)

- . Courriel
- . Kiosque d'information
- . Par un ami ou une connaissance
- . Par un membre du personnel de l'Université
- . Site Web de la ressource
- . Site Web de l'Université Laval
- . Matériel publicitaire (affiches, dépliants, etc.)
- . Séance d'information / ateliers / conférences
- . Réseaux sociaux

Question 6. Lesquelles de ces ressources avez-vous déjà utilisées? Cochez tous les choix qui s'appliquent.

- . Centre d'aide aux étudiants (CAE)
- . Clinique médicale de l'Université Laval
- . Service de consultation de l'École de psychologie
- . Réseau de sentinelles à l'Université Laval
- . Je n'ai utilisé aucune de ces ressources

Question 7. Les ressources utilisées ont-elles répondu adéquatement à vos besoins? (Répondre seulement si vous avez déjà utilisé une des ressources)

- . Oui
- . Non

Qualifiez votre degré de satisfaction.

1. Médiocre à 5. Excellent

Si les ressources n'ont pas répondu adéquatement à vos besoins, comment pensez-vous qu'elles pourraient être améliorées?

Question 8. Le Centre d'aide aux étudiants offre plusieurs ressources sur son site Web. En avez-vous déjà pris connaissance?

- . Oui
- . Non

Question 9 . À partir de quel moment considérez-vous qu'il soit pertinent d'utiliser un service d'aide en présence de détresse psychologique ?

Question 10. À votre avis, comment l'Université Laval pourrait-elle améliorer le bien-être des étudiantes et des étudiants ?

Question 11. Considérez-vous que les informations concernant les différentes ressources offertes sur le campus de l'Université Laval sont suffisamment disponibles et facilement accessibles ?

- . Oui
- . Non
- . Cela pourrait être amélioré
- . Je ne sais pas

Si vous avez répondu « cela pourrait être amélioré », pouvez-vous expliquer pourquoi ?

Question 12. Avez-vous consulté des ressources externes à l'Université Laval en matière d'aide psychologique?

- Oui
- Non
- Je ne sais pas
- Ne préfère pas répondre

Si oui, pouvez-vous préciser lesquelles ?

Si oui, pouvez-vous préciser la raison d'une consultation externe ?
