



# CADEUL

CONFÉDÉRATION DES ASSOCIATIONS D'ÉTUDIANTS  
ET ÉTUDIANTES DE L'UNIVERSITÉ LAVAL

---

## **Avis sur la santé psychologique étudiante au premier cycle à l'Université Laval**

**Caucus des associations**

*Présenté lors de la séance du 28 juin 2020*

---

**Session d'été 2020**

---

**RECHERCHE ET RÉDACTION :**

Marie-Lyne Bourque, vice-présidente à l'enseignement et à la recherche  
Marie Hautval, recherchiste

**SOUS LA DIRECTION DE :**

Marie-Lyne Bourque, vice-présidente à l'enseignement et à la recherche

**CORRECTION :**

Emmy Guilbault, adjointe administrative  
Samy-Jane Tremblay, vice-présidente à l'enseignement et à la recherche

La Confédération des associations d'étudiants et étudiantes de l'Université Laval (CADEUL) fête cette année ses 38 ans d'existence. Elle représente plus de 88 associations étudiantes et plus de 33 000 étudiantes et étudiants de premier cycle de l'Université Laval.

La CADEUL a pour mission de représenter les étudiantes, les étudiants et les associations d'étudiantes et d'étudiants membres afin de promouvoir et de défendre leurs droits et leurs intérêts, notamment en matière pédagogique, culturelle, économique, politique et sociale, ainsi qu'envers l'administration universitaire.

Par ailleurs, la CADEUL encourage ses membres à s'impliquer dans leur milieu, stimule leur potentiel et met de l'avant leur vision collective, notamment :

- en créant des liens entre les associations et en favorisant la communication avec les étudiantes et les étudiants ;
- en développant des outils pour les aider à réaliser leurs ambitions ;
- en les aidant à devenir des leaders dans leur milieu ;
- en offrant des services adaptés à leurs besoins ;
- en défendant leurs intérêts.

**Confédération des associations d'étudiants et étudiantes de l'Université Laval (CADEUL)**

Bureau 2265, Pavillon Maurice-Pollack, Université Laval, Québec (Québec) G1V 0A6  
Téléphone : 418-656-7931 | Télécopieur : 418-656-3328  
Courriel : [cadeul@cadeul.ulaval.ca](mailto:cadeul@cadeul.ulaval.ca)  
Site Internet : <http://www.cadeul.com>

## Table des matières

<b>Avant-propos</b>	<b>8</b>
<b>1. Introduction</b>	<b>9</b>
<b>2. Résultats</b>	<b>10</b>
<b>2.1 Méthodologie et fondement théorique</b>	<b>10</b>
<b>2.2 Indicateurs de santé psychologique</b>	<b>10</b>
2.2.1 Détresse psychologique	11
2.2.2 Symptômes dépressifs	12
2.2.3 Épuisement émotionnel	13
2.2.4 Les idéations suicidaires et tentatives de suicide	14
<b>2.3 Les populations aux besoins particuliers</b>	<b>15</b>
2.3.1 Personnes aux études issues de la diversité de genre	15
2.3.2 Personnes aux études en situation de handicap	16
2.3.3 Personnes aux études issues de la diversité sexuelle	17
2.3.4 Personnes aux études de première génération	17
2.3.5 Parents-étudiants	18
2.3.6 Personnes aux études provenant de l'international	18
2.3.7 Personnes aux études appartenant à une minorité ethnique	19
<b>2.4 Prédicteurs de santé psychologique</b>	<b>21</b>
2.4.1 Prédicteurs de la détresse psychologique	22
2.4.2 Prédicteurs des symptômes dépressifs	24
2.4.3 Prédicteurs de l'épuisement émotionnel	25
2.4.4 Prédicteurs des idéations suicidaires	26
<b>2.5 Leviers d'intervention</b>	<b>27</b>
2.5.1 Facteurs individuels	27
2.5.2 Facteurs liés au contexte universitaire au premier cycle	34
<b>3. Recommandations</b>	<b>36</b>
<b>3.1 Démarche institutionnelle</b>	<b>36</b>
<b>3.2 Cibles d'intervention</b>	<b>37</b>
3.2.1 Cibles d'intervention liées aux facteurs individuels	37
3.2.2 Cibles d'intervention liées au contexte universitaire	39
<b>3.3 Populations particulières</b>	<b>40</b>
<b>3.4 Santé psychologique étudiante à l'échelle provinciale</b>	<b>40</b>
<b>4. Conclusion</b>	<b>41</b>
<b>Bibliographie</b>	<b>42</b>

## Table des graphiques

- Graphique 1.** Distribution des résultats des étudiantes et étudiants de premier cycle à l'Université Laval sur l'échelle de mesure de la détresse psychologique Kessler (K6)
- Graphique 2.** Sévérité des symptômes dépressifs rapportés par les étudiantes et étudiants de premier cycle à l'Université Laval
- Graphique 3.** Distribution des résultats des étudiantes et étudiants de premier cycle à l'Université Laval sur l'échelle de mesure MBI-SS de l'épuisement émotionnel
- Graphique 4.** Proportion des étudiantes et étudiants de premier cycle à l'Université Laval ayant auto-rapporté avoir eu des idéations suicidaires ou tenté de se suicider au cours des 12 mois précédant l'enquête
- Graphique 5.** Comparaison du taux moyen de détresse psychologique selon l'échelle clinique Kessler (K6) en fonction de l'identification de genre de la population étudiante de premier cycle de l'Université Laval
- Graphique 6.** Comparaison du taux moyen de détresse psychologique selon l'échelle clinique Kessler (K6) en fonction de la présence d'une situation de handicap ou non chez la population étudiante de premier cycle de l'Université Laval
- Graphique 7.** Comparaison du taux moyen de détresse psychologique selon l'échelle clinique Kessler (K6) en fonction de l'orientation sexuelle de la population étudiante de premier cycle de l'Université Laval
- Graphique 8.** Comparaison du taux moyen de détresse psychologique selon l'échelle clinique Kessler (K6) en fonction du statut de parent-étudiant chez la population étudiante de premier cycle de l'Université Laval
- Graphique 9.** Comparaison du taux moyen de détresse psychologique selon l'échelle clinique Kessler (K6) en fonction de l'appartenance à la communauté autochtone ou non chez population étudiante de premier cycle de l'Université Laval
- Graphique 10.** Force des prédicteurs individuels les plus influents dans l'explication de la détresse psychologique
- Graphique 11.** Force des prédicteurs liés au contexte universitaire les plus influents dans l'explication de la détresse psychologique
- Graphique 12.** Force des prédicteurs individuels les plus influents dans l'explication des symptômes dépressifs
- Graphique 13.** Force des prédicteurs liés au contexte universitaire les plus influents dans l'explication des symptômes dépressifs
- Graphique 14.** Force des prédicteurs individuels les plus influents dans l'explication de l'épuisement émotionnel
- Graphique 15.** Force des prédicteurs liés au contexte universitaire les plus influents dans l'explication de l'épuisement émotionnel
- Graphique 16.** Score moyen du sentiment de solitude chez la population étudiante de premier cycle de l'Université Laval
- Graphique 17.** Score moyen de la satisfaction face à la vie sociale chez la population étudiante de premier cycle de l'Université Laval
- Graphique 18.** Score moyen des habitudes de vie chez la population étudiante de premier cycle de l'Université Laval

- Graphique 19.** Score moyen du sentiment de précarité financière chez la population étudiante de premier cycle de l'Université Laval
- Graphique 20.** Fréquence de la consommation d'alcool au cours des 12 derniers mois chez la population étudiante de premier cycle de l'Université Laval
- Graphique 21.** Fréquence de la consommation de cannabis au cours des 12 derniers mois chez la population étudiante de premier cycle de l'Université Laval
- Graphique 22.** Fréquence de la consommation de drogues dures au cours des 12 derniers mois chez la population étudiante de premier cycle de l'Université Laval
- Graphique 23.** Fréquence de la consommation de psychostimulants sans ordonnance au cours des 12 derniers mois chez la population étudiante de premier cycle de l'Université Laval
- Graphique 24.** Satisfaction quant au soutien des pairs chez la population étudiante de premier cycle de l'Université Laval
- Graphique 25.** Climat de compétition avec les pairs perçu par la population étudiante de premier cycle de l'Université Laval

## Table des tableaux

- Tableau 1.** Tableau 1 : Facteurs individuels mesurés dans l'*Enquête « Sous ta façade »*
- Tableau 2.** Tableau 2 : Facteurs liés au contexte universitaire mesurés chez la population étudiante de premier cycle dans l'*Enquête « Sous ta façade »*

## Liste des recommandations

### **Recommandation 1**

Que l'Université Laval, conjointement avec la CADEUL, mette en place un « Plan d'action institutionnel pour améliorer la santé psychologique étudiante ».

### **Recommandation 2**

Que l'Université Laval mette en place un mécanisme de suivi du « Plan d'action institutionnel pour améliorer la santé psychologique étudiante », notamment par la mise en place d'un comité institutionnel de suivi impliquant intimement la communauté étudiante.

### **Recommandation 3**

Que la CADEUL encourage et soutienne ses associations membres dans la mise en place de mesures favorisant la santé psychologique étudiante.

### **Recommandation 4**

Que les mesures mises en place par le « Plan d'action institutionnel pour améliorer la santé psychologique étudiante » visent prioritairement à contrer le sentiment de solitude vécu au premier cycle.

### **Recommandation 5**

Que l'Université Laval mette en place des mesures diversifiées pour promouvoir l'importance d'adopter de saines habitudes de sommeil.

### **Recommandation 6**

Que l'Université Laval prévoie des espaces physiques dédiés au repos et à la relaxation sur ses campus.

### **Recommandation 7**

Que l'Université Laval fasse la promotion de saines habitudes de vie en visant notamment l'importance des saines habitudes alimentaires.

### **Recommandation 8**

Que l'Université Laval développe des stratégies pour contrer la précarité financière étudiante.

### **Recommandation 9**

Que l'Université Laval s'assure que les mesures mises en place soient abordables pour la population étudiante.

### **Recommandation 10**

Que l'Université Laval instaure des ressources psychologiques pour la communauté étudiante étant aux prises avec des troubles de toxicomanie.

### **Recommandation 11**

Que l'Université Laval fasse la promotion du soutien entre pairs auprès de la communauté universitaire.

**Recommandation 12**

Que l'Université Laval entame des réflexions quant à la culture d'excellence et le climat de compétition au sein de ses programmes d'études et mette en place des mesures pour les amoindrir.

**Recommandation 13**

Que le « Plan d'action institutionnel pour améliorer la santé psychologique étudiante » propose des stratégies pour répondre à la pluralité des réalités étudiantes, notamment les particularités des personnes issues de la diversité de genre, des personnes en situation de handicap, des personnes issues de la diversité sexuelle ainsi que des personnes autochtones.

**Recommandation 14**

Que le gouvernement du Québec mette en place une politique nationale d'amélioration de la santé psychologique étudiante et y accorde une importance de premier plan.

**Recommandation 15**

Que les gouvernements mettent en place des enveloppes budgétaires dédiées afin de permettre aux établissements universitaires d'améliorer la santé psychologique étudiante, notamment en améliorant leurs conditions d'études.

## Avant-propos

En premier lieu, la CADEUL tient à remercier et souligner le travail considérable de Mme Jessica Bédard, chargée de projet de l'équipe d'intervention *Sous ta façade* ainsi que son équipe de consultante et consultants formée de Mme Stéphanie Allard, M. Jean Bouchard ainsi que M. Vincent Roberge.

En second lieu, la CADEUL tient à mentionner que les données présentées sont tirées du *Bilan de la santé psychologique étudiante des membres de la CADEUL* rédigé par l'équipe de Mme Bédard dans le cadre des travaux du Comité de travail spécifique sur la santé psychologique étudiante de l'Union étudiante du Québec (UEQ). Ces données ont été collectées du 25 octobre au 29 novembre 2018 dans le cadre de l'*Enquête « Sous ta façade » : enquête panquébécoise sur la santé psychologique étudiante*.

En dernier lieu, les conclusions présentées dans cet avis découlent d'un travail d'analyse fait par la CADEUL. Nous tenons par le fait même à remercier les professionnelles et les professionnels du Centre d'aide aux étudiants pour leur collaboration dans ce dossier et, plus particulièrement, Mme Louise Careau, coordonnatrice du service.



## 1. Introduction

La santé mentale constitue un sujet de préoccupation croissant au sein de la communauté universitaire. Les recherches réalisées ces dernières années, tant par les administrations universitaires que par des équipes de recherche, permettent en effet d'attester d'une sensibilité et d'une attention accrue pour cette problématique. Parmi ces efforts, à l'Université Laval, on souligne entre autres l'avis « Agir pour améliorer la qualité de vie ainsi que la santé globale des [étudiantes et] étudiants de l'Université Laval : Une vision pour un avenir durable » déposé au Conseil Universitaire de l'Université Laval en juin 2013 (Commission des affaires étudiantes de l'Université Laval, 2013).

Plus récemment, les associations étudiantes québécoises ont aussi voulu faire état de la situation en documentant la santé psychologique étudiante. La première démarche d'ampleur fut lancée par la Fédération des associations étudiantes du campus l'Université de Montréal (FAÉCUM) avec l'*Enquête sur la santé psychologique étudiante* (Lessard, 2016). Découlant d'un travail collectif avec l'Université de Montréal (UdeM) et le Centre de santé et de consultation psychologique (CSCP), l'enquête communément appelée « Ça va ? » a permis d'effectuer le bilan de la santé psychologique des étudiantes et étudiants de l'UdeM en plus de cibler les leviers d'interventions sur lesquels agir pour améliorer la santé mentale de la communauté étudiante (Lessard, 2016).

Suivant cette enquête, à l'hiver 2018 l'Union étudiante du Québec (UEQ) a mis en place un comité de travail spécifique sur la santé psychologique étudiante, ci-après CTS, regroupant 21 associations étudiantes québécoises, membres et non membres de l'UEQ, représentant collectivement plus de 150 000 étudiantes et étudiants universitaires québécois. Le rapport global de l'*Enquête « Sous ta façade » : enquête panquébécoise sur la santé psychologique étudiante*, publié à l'automne 2019, a orchestré la mise en lumière d'une réalité psychologique étudiante relativement sombre. Parmi les statistiques marquantes, cet avis soulevait notamment que 58% de la population estudiantine présentait un niveau élevé de détresse psychologique (Bérard, Bouchard et Roberge, 2019). Toujours dans le cadre des travaux du CTS, un bilan faisant spécifiquement état de la santé psychologique des étudiantes et étudiants de premier cycle à l'Université Laval fut rédigé à l'hiver 2020.

Grâce à ce portrait statistique, la CADEUL souhaite établir un bilan détaillé de la santé psychologique de ses membres ainsi que sensibiliser la communauté universitaire aux enjeux de santé psychologique étudiante. Qui plus est, la CADEUL désire cibler les problématiques prépondérantes sur lesquelles elle peut agir pour ainsi améliorer la santé mentale de ses membres. Ultimement, grâce à ce travail de documentation, la CADEUL espère entamer des actions concrètes conjointement avec ses membres associatifs et membres individuelles et individuels ainsi qu'avec l'Université Laval dans le but de s'atteler à la problématique, à court et long terme.

## 2. Résultats

### 2.1 Méthodologie et fondement théorique

Cet Avis sur la santé psychologique étudiante au premier cycle à l'Université Laval se veut premièrement un rapport soulignant les statistiques mises de l'avant par le *Bilan de la santé psychologique étudiante des membres de la CADEUL* rédigé par l'UEQ dans le cadre des travaux du comité de travail spécifique sur la santé psychologique. En ce sens, les fondements théoriques ayant porté aux travaux du CTS ainsi que la méthodologie employée sont énoncés dans l'*Enquête « Sous ta façade » : enquête panquébécoise sur la santé psychologique étudiante* publiée en novembre 2019<sup>1</sup>. Brièvement, il importe d'indiquer que ces travaux se basent principalement sur l'*Enquête sur la santé psychologique étudiante* faite par la FAÉCUM en 2016 (Bérard, Bouchard et Roberge, 2019).

En outre, il nous apparaît tout de même important de mentionner que 5640 étudiantes et étudiants lavallois de premier cycle ont répondu à l'enquête, nous donnant ainsi un taux de participation dépassant 17% et un âge moyen de 25,31 ans avec un écart-type de 7,60 ans.

### 2.2 Indicateurs de santé psychologique

Comportant plusieurs dimensions, la santé mentale peut être considérée comme une arborescence aux ramifications multiples et interdépendantes. Elle réfère ainsi en premier lieu à la « santé mentale positive », laquelle s'intéresse aux divers déterminants qui contribuent à l'épanouissement personnel des individus (Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé, 2015). En outre, l'Organisation mondiale de la santé la définit comme étant « un état complet de bien-être physique, mental et social, et [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » (OMS, 2020). Lorsqu'il y a rupture de cet état, l'individu peut alors se retrouver en situation de détresse psychologique, qui se matérialise par un ensemble d'émotions négatives, on parle alors des facettes négatives de la santé mentale (Massé R., 1998).

Dans le cadre de la recension faite dans l'*Enquête « Sous ta façade »*, les facettes négatives de la santé psychologique sont principalement explorées. La prochaine section traitera donc des indicateurs ciblés, c'est-à-dire la détresse psychologique, les symptômes dépressifs, l'épuisement émotionnel ainsi que les idéations suicidaires. En complément d'information :

Ces mesures ont été choisies parce qu'elles reflétaient les problèmes de santé psychologique les plus fréquemment relevés dans une recension de rapports sur la santé psychologique et d'études scientifiques ayant été menés dans des établissements postsecondaires (Lessard, 2016, p. 13).

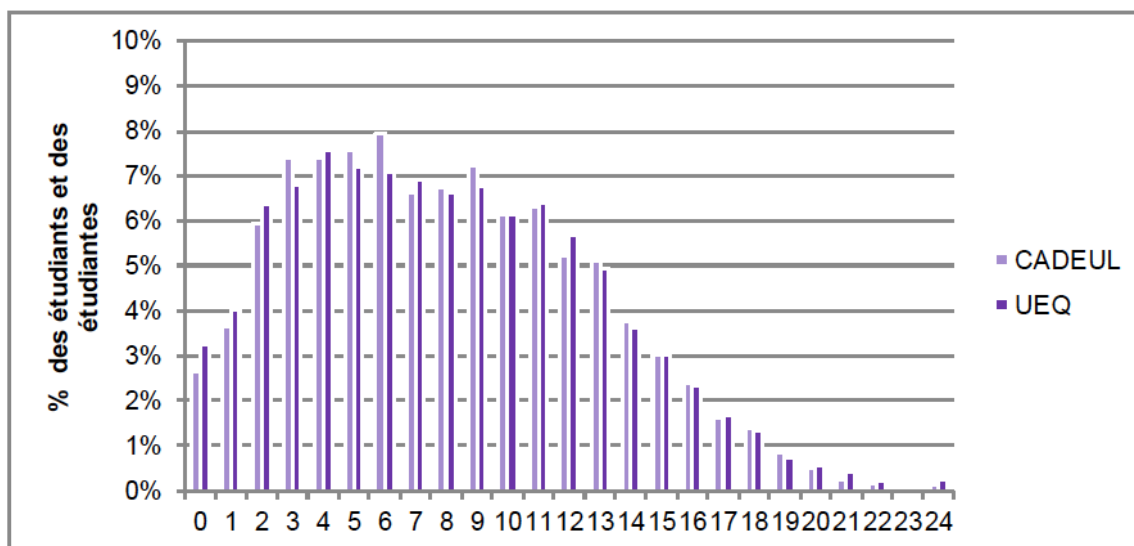
---

<sup>1</sup> Pour tous les détails concernant les fondements théoriques guidant l'enquête, la méthodologie employée pour l'échantillonnage, pour la collecte de données et pour prévenir certains biais ainsi que les stratégies d'analyse usées, on vous invite à consulter le rapport global de l'Union étudiante du Québec : <https://unionetudiante.ca/wp-content/uploads/2019/11/Rapport-UEQ-SP-VF-FR-1.01.pdf>

### 2.2.1 Détresse psychologique

Selon l'Institut de la statistique du Québec, la détresse psychologique se définit comme étant un « ensemble d'émotions négatives, qui lorsqu'elles sont suffisamment sévères et présentes sur une longue période de temps, peuvent être associées à des symptômes de troubles mentaux, dont la dépression et l'anxiété » (2010, p. 68). N'étant pas spécifiquement relié à un trouble psychologique, ce facteur nous offre une vision générale de l'état de santé mentale d'une personne.

Pour évaluer cet indicateur, l'*Enquête « Sous ta façade »* utilise la version courte de l'échelle clinique Kessler (K6). Couramment utilisée en contexte de recherche, cette échelle nous permet d'évaluer la fréquence à laquelle les répondantes et répondants ont des pensées ou des émotions négatives (Bérard, Bouchard et Roberge, 2019). Nous donnant un score entre 0 et 24, il importe de souligner qu'« il existe plusieurs façons différentes d'interpréter les résultats de cette échelle de mesure et les seuils utilisés peuvent varier d'une enquête à l'autre » (Bérard, Bouchard et Roberge, 2019, p. 31). Dans le cadre de l'*Enquête « Sous ta façade »*, on considère qu'une personne présente un niveau élevé de détresse psychologique lorsqu'elle obtient un score égal ou supérieur à sept (7). Cette interprétation est tirée de *L'enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015 : pour en savoir plus sur la santé des [Québécoises et] Québécois* ce qui nous permet alors de comparer les résultats de la population étudiante aux moyennes de la population québécoise.



Graphique 1 : Distribution des résultats des étudiantes et étudiants de premier cycle à l'Université Laval sur l'échelle de mesure de la détresse psychologique Kessler (K6)

À la lumière de ces résultats, il est intéressant de souligner que la distribution du niveau de détresse psychologique des membres de la CADEUL s'apparente à celle décelée à l'échelle panquébécoise. Toutefois, même si le portrait lavallois est comparable à la distribution étudiante québécoise, il importe de souligner que 20% de la population générale présentait, en 2014-2015, un niveau de détresse psychologique élevé (Institut de la statistique du Québec, 2016). Précisément, en ventilant les résultats par groupes d'âge à des fins de comparaison avec l'*Enquête sur la santé des populations 2014-2015*, l'UEQ conclut que « les personnes aux études sont plus nombreuses à se trouver à un

niveau élevé sur l'échelle de détresse psychologique que les Québécoises et les Québécois sondés en 2014-2015 » (2019, p. 33).

Il devient alors apparent qu'un taux moyen de détresse psychologique de 57% mérite une attention immédiate et particulière. Des recommandations en ce sens suivront dans le texte.

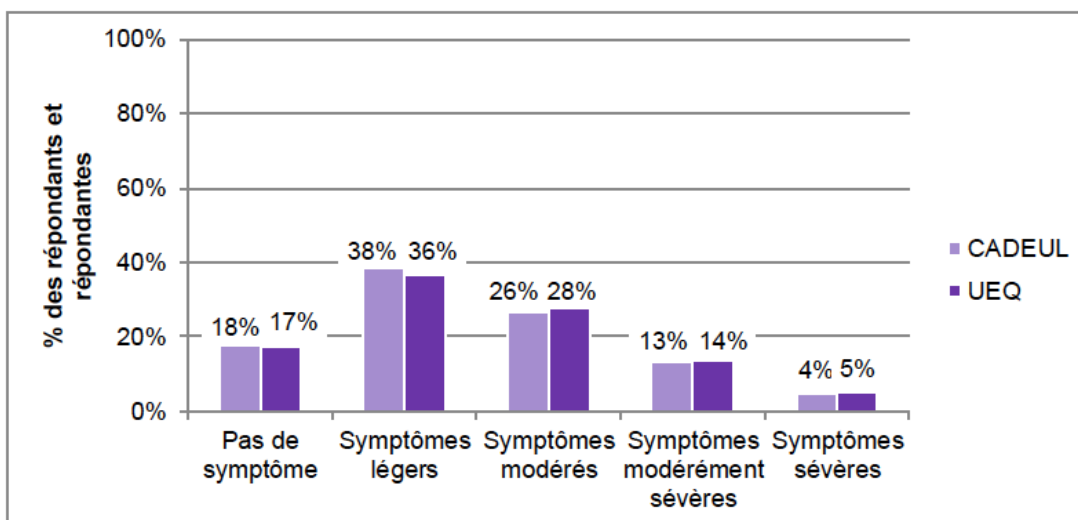
### 2.2.2 Symptômes dépressifs

Bien que des symptômes dépressifs peuvent être vastes et toucher une grande gamme de changements physiques et psychologiques, on définit généralement ces derniers comme étant associés à une perte d'intérêt et de plaisir, des épisodes de tristesse et de désespoir, voire même des changements dans l'alimentation et dans les habitudes de sommeil (Bérard, Bouchard et Roberge, 2019).

Pour évaluer cet indicateur de santé psychologique, l'Enquête « Sous ta façade » s'est basée sur le *Patient Health Questionnaire 9* « puisqu'il permet de distinguer rapidement, avec un court nombre de questions, les personnes qui présentent un portrait dépressif de celles qui vont bien » (Lessard, 2016, p. 13). Bien qu'une interprétation des résultats puisse être mise de l'avant, aucun diagnostic ne peut être posé dans le cadre de cette enquête.

L'interprétation proposée par Kroenke et Spitzer (2002, cité dans Bérard, Bouchard et Roberge, 2019, p. 34) se lit comme suit :

- Pas de symptôme (1 à 4) ou symptômes légers (5 à 9) : Ces personnes ne rapportent pas de symptômes inquiétants d'un point de vue médical.
- Symptômes modérés (10 à 14) : Ces personnes pourraient facilement se déplacer vers la deuxième ou la quatrième catégorie.
- Symptômes modérément sévères (15 à 19) ou symptômes sévères (20 à 27) : Ces personnes rapportent des symptômes suffisamment importants pour dire qu'elles pourraient bénéficier d'un soutien professionnel psychologique ou médical.

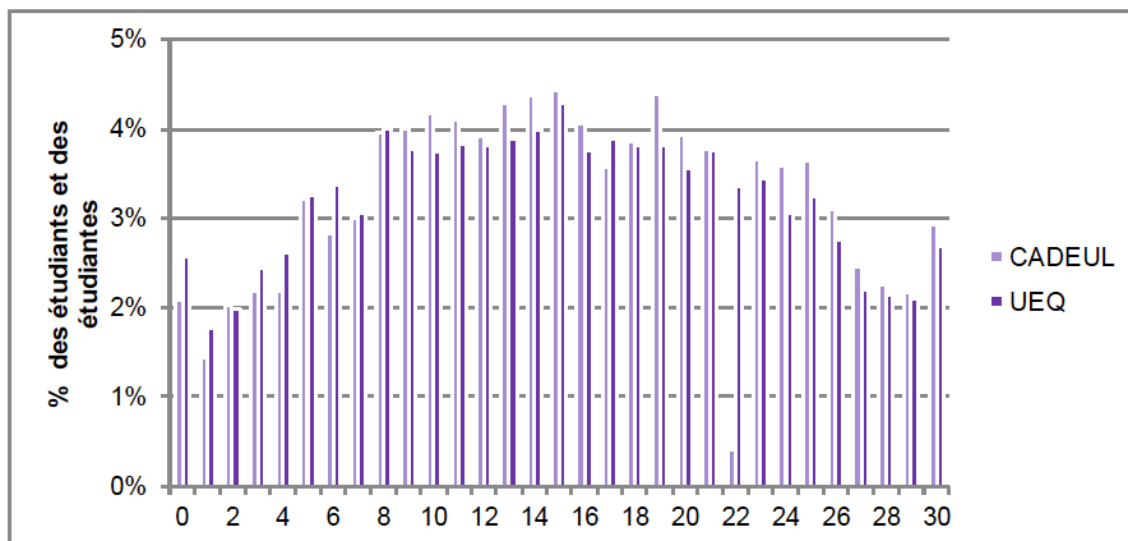


Graphique 2 : Severité des symptômes dépressifs rapportés par les étudiants et étudiantes de premier cycle à l'Université Laval

Suivant les données présentées dans le graphique 2, on peut établir que 17% de la population étudiante lavalloise de premier cycle présente des symptômes dépressifs assez importants pour nécessiter un accompagnement professionnel. En outre, 26% de la population étudiante pourrait bénéficier d'interventions préventives dans l'objectif d'éviter l'apparition éventuelle de symptômes plus sévères.

### 2.2.3 Épuisement émotionnel

L'épuisement émotionnel est une des composantes principales de l'épuisement professionnel. Pour définir ce concept, on souligne notamment « l'impression d'avoir tout donné ou de ne plus du tout avoir d'énergie » (Shaufeli et al., 2002, cité dans Bérard, Bouchard et Roberge, 2019, p. 17). Pour évaluer cet indicateur, l'échelle de mesure employée se base sur le *Maslach Burnout Inventory – Student survey (MBI-SS)*.



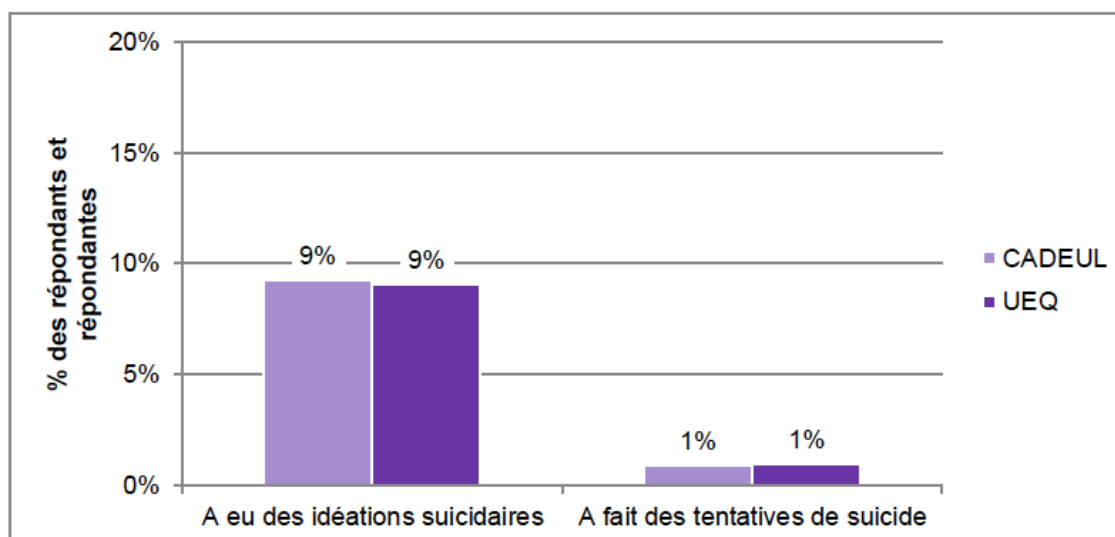
**Graphique 3 : Distribution des résultats des étudiantes et étudiants de premier cycle à l'Université Laval sur l'échelle de mesure MBI-SS de l'épuisement émotionnel**

Bien qu'aucune interprétation ne soit proposée pour cette échelle, il nous est possible de comparer la moyenne des membres de la CADEUL à la moyenne étudiante québécoise. Ayant une moyenne de 15,51, la population étudiante lavalloise présente un niveau moyen d'épuisement émotionnel plus élevé que la moyenne étudiante québécoise qui se situe à 15,09. Des propos similaires sont aussi soulevés par l'UEQ qui, dans son rapport panquébécois, conclut que « [l'] on constate que les personnes étudiant au premier cycle rapportent vivre en moyenne plus d'épuisement émotionnel que les personnes aux cycles supérieurs » (2019, p. 37). Ainsi, la sensibilité de la population étudiante de premier cycle face l'épuisement émotionnel devra être considérée dans la mise en place de mesures à l'échelle de l'Université Laval.

#### 2.2.4 Les idéations suicidaires et tentatives de suicide

Contrairement aux autres indicateurs se basant sur une multitude de questions découlant d'échelles cliniques, les idéations suicidaires et les tentatives de suicide ont été questionnées par deux énoncés distincts demandant à la population étudiante d'auto-rapporter leur présence au cours des 12 mois précédant l'enquête. Bien qu'on puisse voir ces deux questions comme une gradation de symptômes, il n'est pas possible de statuer la sévérité du tableau clinique des personnes ayant répondu affirmativement. Cependant, il demeure qu'une réponse positive à ces questions ne devrait pas être considérée « normale » et que des préoccupations sérieuses sur la question peuvent être soulevées (Lessard, 2016, p. 33).

En outre, dans le cadre de l'enquête, les définitions de l'Institut national de santé publique du Québec ont été retenues. On définit tentative de suicide par « tout comportement suicidaire non mortel et tout acte d'auto-intoxication, d'automutilation ou d'auto-agression, avec l'intention de mourir ou pas » (Institut national de santé publique du Québec, 2018, p. 317, cité dans Bérard, Bouchard et Roberge, 2019, p. 18). Les idéations suicidaires font référence aux « pensées (cognitions) ou à l'intention de s'enlever la vie » (Institut national de santé publique du Québec, 2018, p. 318, cité dans Bérard, Bouchard et Roberge, 2019, p. 18).



**Graphique 4 : Proportion des étudiantes et étudiants de premier cycle à l'Université Laval ayant auto-rapporté avoir eu des idéations suicidaires ou tenté de se suicider au cours des 12 mois précédant l'enquête**

Le graphique 4 démontre que le portrait des étudiantes et étudiants de premier cycle de l'Université Laval s'apparente à la population estudiantine du reste du Québec. Toutefois, ces proportions sont loin d'être similaires aux résultats remarquables dans la population québécoise générale. Dans son rapport, l'UEQ compare les résultats étudiants aux données soulevées lors de l'enquête de l'Institut de la statistique du Québec en 2014-2015 en fonction de l'âge. Il est conclu que la communauté étudiante rapporte avoir eu



plus d'idéations suicidaires que la population québécoise<sup>2</sup>, à l'exception des étudiantes et étudiants de plus de 65 ans (Bérard, Bouchard et Roberge, 2019).

On peut alors déduire que, malgré les grandes similarités entre la population étudiante québécoise et la population étudiante lavalloise, le taux d'idéations suicidaires et de tentatives de suicide auto-rapporté demeure plus important que dans la population générale et devrait soulever des préoccupations sérieuses.

### **2.3 Les populations aux besoins particuliers**

Dans le but de pouvoir rigoureusement présenter le portrait psychologique de certaines populations particulières, plusieurs questions sociodémographiques ont été incluses dans le questionnaire de l'*Enquête « Sous ta façade »*. Suivant ces questions, il nous est possible de considérer et d'analyser la détresse psychologique présentée par les personnes issues de la diversité de genre, les personnes en situation de handicap, les personnes issues de la diversité sexuelle, les personnes aux études de première génération, les parents-étudiants, les personnes issues de l'international, les personnes appartenant à une minorité ethnique ainsi que les personnes appartenant à la communauté autochtone. Pour ces analyses, la détresse psychologique fut retenue puisqu'elle nous permet d'avoir une vision globale de la santé mentale d'une personne. Dans cette section, il y a une comparaison entre le niveau moyen de détresse psychologique des populations mentionnées ci-haut et le niveau moyen du reste de la population étudiante de premier cycle de l'Université Laval.

Notons que dans le but de préserver l'anonymat des répondantes et répondants, les données des groupes formés de moins de sept (7) répondantes ou répondants n'ont pas été présentées. Dans le cadre du rapport spécifique à la condition des membres de la CADEUL, on peut affirmer que l'ensemble des populations étudiantes présentées sont formées d'au moins sept (7) personnes.

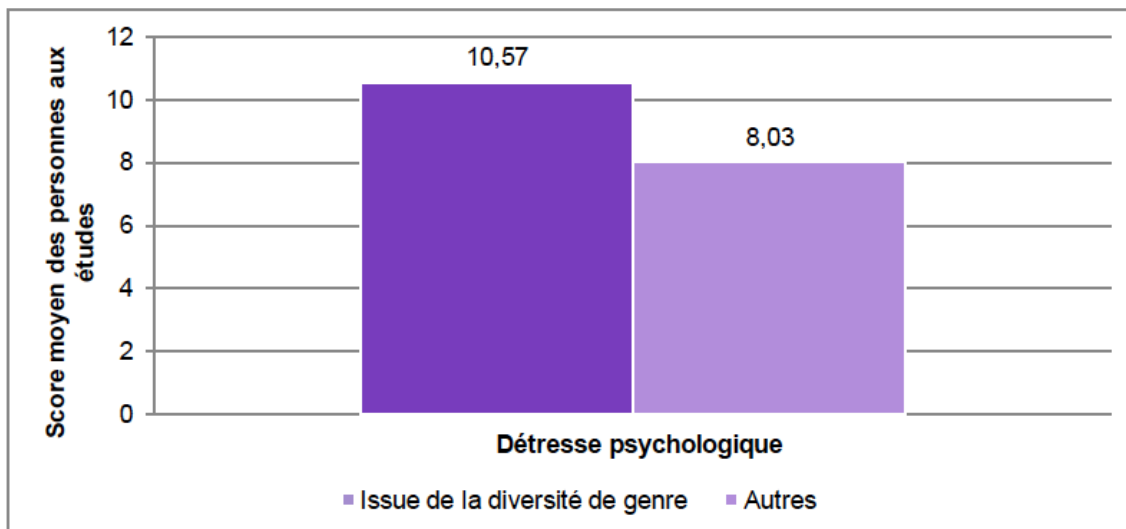
#### **2.3.1 Personnes aux études issues de la diversité de genre**

Lors de l'*Enquête « Sous ta façade »*, la population étudiante était invitée à identifier son genre parmi les options suivantes : « femme », « homme », « préfère ne pas répondre » et « autre identité, spécifiez ». Lors de l'analyse des données, les personnes ayant répondu « autre identité, spécifiez » ont été qualifiées comme étant issues de la diversité de genre (Bérard, Bouchard et Roberge, 2019).

Tel que présenté dans le graphique 5 ci-dessous, la population étudiante lavalloise de premier cycle issue de la diversité de genre présente un niveau moyen de détresse psychologique plus élevé que les étudiantes et étudiants s'identifiant comme « femme » ou « homme ». Considérant la détresse psychologique prépondérante de cette population, des recommandations prenant acte de ces statistiques seront avancées dans la troisième section de l'avis.

---

<sup>2</sup> Dans l'avis de l'Union étudiante du Québec, on compare le taux de personnes ayant eu des idéations suicidaires dans les 12 mois précédant l'enquête sans toutefois avoir fait une tentative de suicide

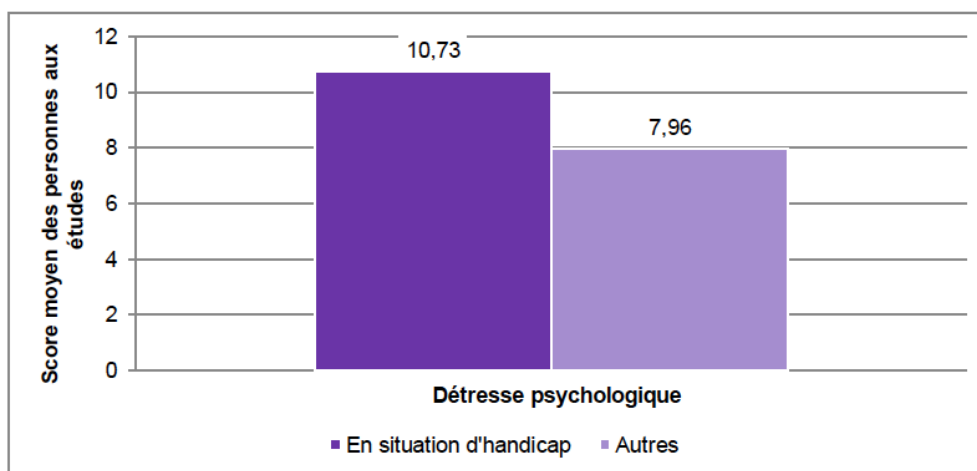


Graphique 5 : Comparaison du taux moyen de détresse psychologique selon l'échelle clinique Kessler (K6) en fonction de l'identification de genre de la population étudiante de premier cycle de l'Université Laval

### 2.3.2 Personnes aux études en situation de handicap

Grâce aux données sociodémographiques collectées dans l'Enquête « *Sous ta façade* », il était aussi possible de s'identifier comme étant en situation de handicap (en cochant l'option dans un menu déroulant) (Bérard, Bouchard et Roberge, 2019). À des fins de précisions, aucune définition de « situation de handicap » n'était offerte dans le questionnaire, l'auto-identification à cette population était alors à la discrétion des étudiantes et étudiants.

Le graphique 6 souligne que les personnes vivant une situation de handicap rapportent vivre plus de détresse psychologique que leurs pairs n'étant pas en situation de handicap. À la lumière de ces résultats, des recommandations prenant acte de ces statistiques seront avancées dans la troisième section de l'avis.



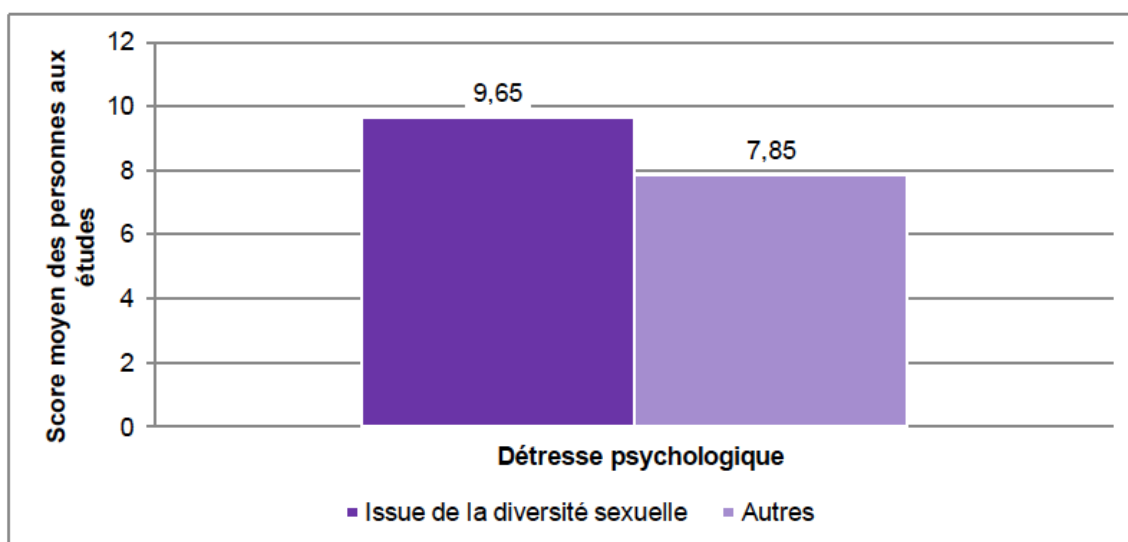
Graphique 6 : Comparaison du taux moyen de détresse psychologique selon l'échelle clinique Kessler (K6) en fonction de la présence d'une situation de handicap ou non chez la population étudiante de premier cycle de l'Université Laval



### 2.3.3 Personnes aux études issues de la diversité sexuelle

Dans le cadre de l'Enquête « *Sous ta façade* », une question concernant l'orientation sexuelle de la communauté étudiante fut soulevée. Les répondantes et répondants pouvaient choisir parmi les choix suivants : « hétérosexuelle », « homosexuelle », « bisexuelle », « autre orientation sexuelle, spécifiez » ainsi que « je préfère ne pas répondre » (Bérard, Bouchard et Roberge, 2019, p. 43). Les personnes ayant répondu ne s'identifiant pas comme « hétérosexuelle » sont ici considérées comme appartenant à la population issue de la diversité sexuelle.

Comme souligné par le graphique 7, la population étudiante lavalloise de premier cycle issue de la diversité sexuelle présente un niveau moyen de détresse psychologique plus élevé que leurs collègues s'identifiant comme étant « hétérosexuels ». Il va alors de soi que ces données soient reflétées dans les recommandations avancées par la CADEUL dans la troisième partie de cet avis.



Graphique 7 : Comparaison du taux moyen de détresse psychologique selon l'échelle clinique Kessler (K6) en fonction de l'orientation sexuelle de la population étudiante de premier cycle de l'Université Laval

### 2.3.4 Personnes aux études de première génération

Dans le questionnaire de l'Enquête « *Sous ta façade* », il était aussi possible de s'identifier comme étant une étudiante ou un étudiant de première génération (EPG) (Bérard, Bouchard et Roberge, 2019). À des fins de précisions, il convient de mentionner que la notion d'étudiante ou étudiant de première génération était expliquée aux répondantes et répondants. L'UEQ définit qu'« [u]ne personne aux études est qualifiée « de première génération » lorsque ses parents ne sont pas diplômés d'un établissement d'enseignement postsecondaire – CÉGEP ou université » (Bérard, Bouchard et Roberge, 2019, p. 21).

Bien qu'aucune différence statistiquement significative n'ait été soulignée au niveau de la détresse psychologique moyenne des EPG comparativement aux non-EPG, la CADEUL tient à réitérer les particularités de cette population évoquées dans son *Avis sur la condition des étudiantes et des étudiants de première génération*. Spécifiquement, sur la question de la santé psychologique de cette population, la CADEUL, en novembre 2019, affirmait « [qu']il serait intéressant qu'une sensibilisation étoffée sur la condition des EPG

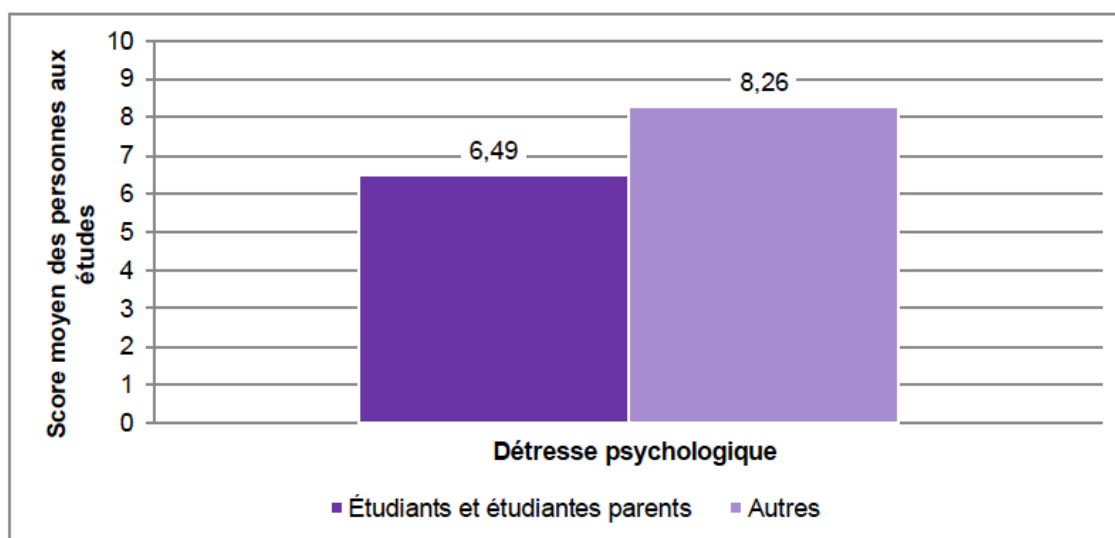
universitaires et sur les moyens de les aider soit offerte aux professionnelles et aux professionnels des services de soutien aux étudiantes et aux étudiants de l'Université Laval » (Malenfant, p. 23).

### **Rappel de la recommandation CAE-A19-11-15-05**

Que l'Université Laval s'assure que ces services de soutien à la santé mentale tiennent compte des réalités scolaires distinctives des étudiantes et étudiants de première génération universitaire.

#### **2.3.5 Parents-étudiants**

Dans le cadre de l'Enquête « *Sous ta façade* », les étudiantes et étudiants ont été invités à répondre à la question « Avez-vous des enfants à charge ? » (Bérard, Bouchard et Roberge, 2019, p. 45). Pour ce qui est du niveau de détresse psychologique moyen, les parents-étudiants présentent un niveau de détresse psychologique moindre que le reste de la population étudiante de premier cycle à l'Université Laval.



**Graphique 8 : Comparaison du taux moyen de détresse psychologique selon l'échelle clinique Kessler (K6) en fonction du statut de parent-étudiant chez la population étudiante de premier cycle de l'Université Laval**

Toutefois, malgré ce portrait relativement positif, la CADEUL tient à souligner que des mesures d'accommodements, par exemple le statut « réputé temps plein » ainsi que le statut « réputé inscrit », sont bénéfiques à la conciliation études-famille-travail et, ultimement, à la réussite universitaire des parents-étudiants. En bref, ces mesures doivent être maintenues et les troubles de santé psychologique des parents-étudiants ne doivent pas être banalisés.

#### **2.3.6 Personnes aux études provenant de l'international**

Dans le questionnaire de l'Enquête « *Sous ta façade* », il était possible pour les répondantes et répondants de s'identifier comme « provenant de l'international » (en cochant l'option offerte dans un menu déroulant) (Bérard, Bouchard et Roberge, 2019). On soulève ici qu'aucune différence statistiquement significative n'est remarquée entre le niveau moyen de détresse psychologique des étudiantes et étudiants provenant de

l'international et le niveau moyen présenté par reste de la population étudiante de premier cycle de l'Université Laval.

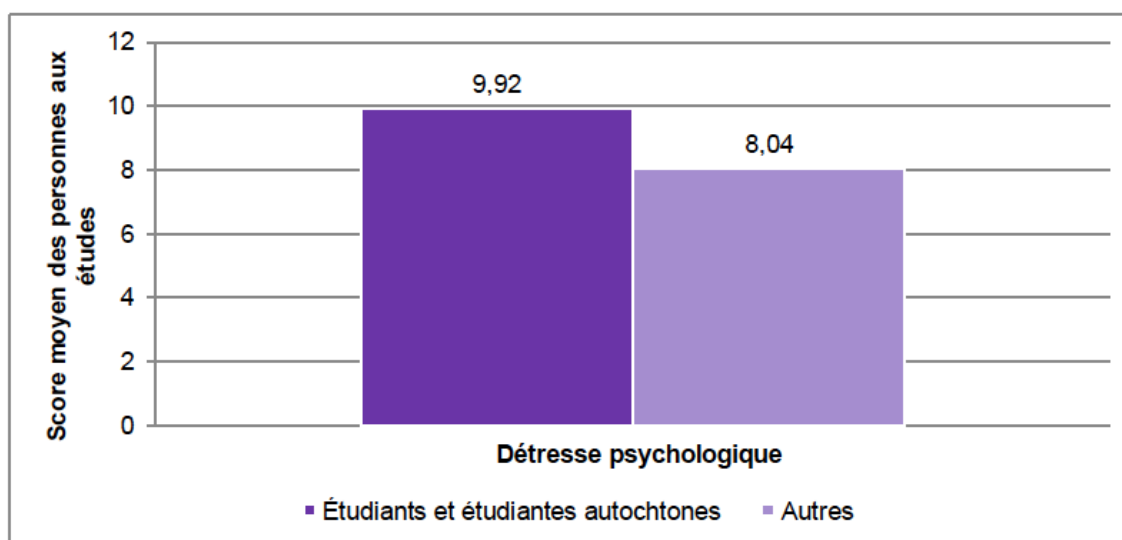
Toutefois, la CADEUL se permet de souligner que plusieurs recommandations sont avancées dans son *Avis sur la mobilité étudiante internationale* en lien avec l'intégration des étudiantes et étudiants en mobilité entrante (Hautval, 2019). En considérant le fort sentiment de solitude rapporté par la population étudiante, tel que présenté dans les sections subséquentes, il serait intéressant de considérer ces recommandations dans la mise en place de mesures brisant l'isolement et favorisant la santé psychologique étudiante.

### 2.3.7 Personnes aux études appartenant à une minorité ethnique

Dans le questionnaire de l'Enquête « *Sous ta façade* », la population étudiante était amenée à répondre à la question « Considérez-vous que vous faites partie d'une minorité ethnique ? » Les réponses proposées étaient : « oui », « non » ou « préfère ne pas répondre » (Bérard, Bouchard et Roberge, 2019, p. 46). Tout comme la section précédente, aucune différence statistiquement significative ne fut mise de l'avant pour les étudiantes et étudiants appartenant à une minorité ethnique en comparaison avec les personnes ne s'identifiant pas de la sorte.

### 2.3.8 Personnes aux études appartenant à la communauté autochtone

Dans le questionnaire de l'Enquête « *Sous ta façade* », les personnes y participant pouvaient s'identifier comme étant membre d'une communauté autochtone en cochant l'option à cette fin dans un menu déroulant (Bérard, Bouchard et Roberge, 2019). Le graphique 9 dénote que les étudiantes et étudiants appartenant à la communauté autochtone ont un niveau moyen de détresse psychologique plus élevé que reste de la population étudiante de premier cycle de l'Université Laval. Des recommandations prenant acte de ces statistiques seront avancées dans la troisième section de l'avis.



Graphique 9 : Comparaison du taux moyen de détresse psychologique selon l'échelle clinique Kessler (K6) en fonction de l'appartenance à la communauté autochtone ou non chez population étudiante de premier cycle de l'Université Laval



## 2.4 Prédicteurs de santé psychologique

Outre les données quant aux facettes négatives de la santé psychologique ainsi que les données sociodémographiques, l'*Enquête « Sous ta façade »* documente la présence de facteurs individuels et de facteurs liés au contexte universitaire pouvant être utilisés comme leviers d'intervention. Ces facteurs sont tirés du questionnaire original de l'*Enquête sur la santé psychologique étudiante* de la FAÉCUM (2016) et ont été sélectionnés en raison de leur importance dans la littérature scientifique ainsi que la possibilité d'agir, au niveau universitaire et gouvernemental, sur ces derniers. Les facteurs évalués sont présentés dans les tableaux 1 et 2 (Bérard, Bouchard et Roberge, 2019, p. 15).

*Tableau 1 : Facteurs individuels mesurés dans l'Enquête « Sous ta façade »*

Facteurs individuels
Sentiment de solitude
Satisfaction face à la vie sociale
Habitudes de vie
Satisfaction à l'égard du sommeil
Habitudes alimentaires
Activité physique régulière
Précarité financière
Consommation de substances (alcool, cannabis, drogues dures et psychostimulants sans ordonnance)

*Tableau 2 : Facteurs liés au contexte universitaire mesurés chez la population étudiante de premier cycle dans l'Enquête « Sous ta façade »*

Facteurs liés au contexte universitaire au premier cycle
Soutien de la part des collègues
Compétition dans le programme

Grâce à des analyses statistiques inférentielles, il est possible de déterminer les meilleurs prédicteurs de la santé psychologique des membres de la CADEUL à partir des facteurs présentés dans les tableaux 1 et 2. Bien qu'une corrélation puisse être établie, il est important de souligner qu'aucune relation de cause à effet ne peut être extrapolée de ces analyses. La section suivante servira donc à mettre en lumière les facteurs les plus importants pour chaque indicateur de santé psychologique évalué dans le cadre de l'enquête.

À des fins d'interprétation, il est important de soulever que certains facteurs agissent comme protecteurs, c'est-à-dire que leur présence est corrélée à l'absence des troubles de santé psychologiques évalués (ex. satisfaction face à la vie sociale). Alors qu'à l'opposé, on parle de facteur de risque lorsque la présence d'un facteur est associée à la présence d'un ou des indicateurs de santé psychologique évalués (ex. sentiment de solitude). Dans les graphiques subséquents, les facteurs protecteurs seront indiqués à gauche et les facteurs de risques seront à droite.

Dernièrement, il est aussi possible de déterminer si un facteur prédit fortement, moyennement ou faiblement la présence de détresse psychologique, de symptômes dépressifs, d'épuisement émotionnelle et d'idéations suicidaires. Dans les graphiques suivants, la longueur des traits est associée à la force du pouvoir prédictif d'un facteur

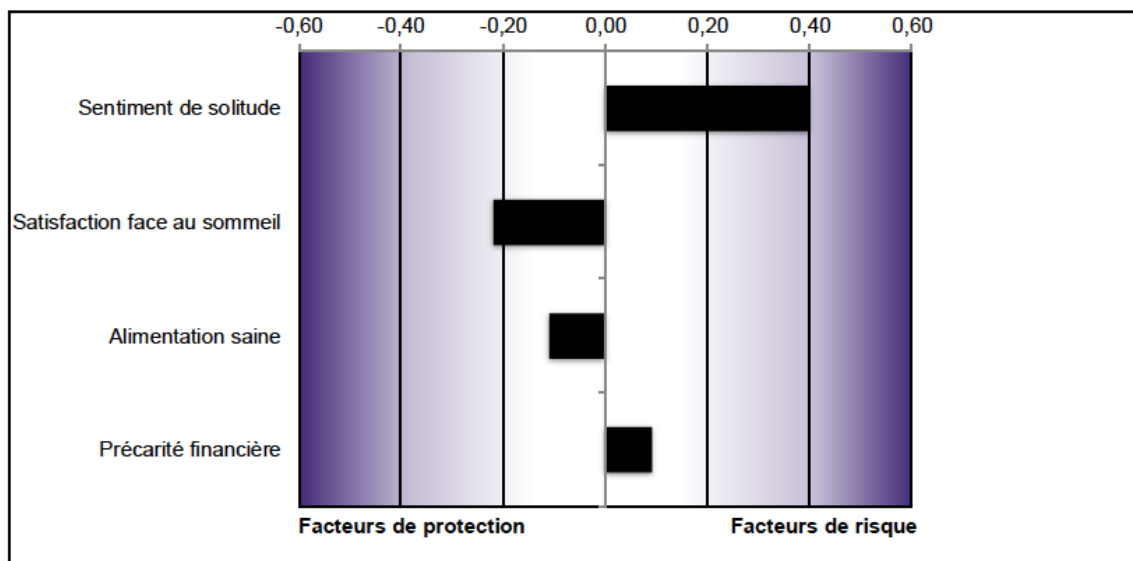
donné. Tel que mentionné par l'UEQ, « [p]lus un trait est long, plus le facteur peut être considéré comme un levier puissant pour agir sur l'indicateur en question » (2019, p. 50).

## 2.4.1 Prédicteurs de la détresse psychologique

### 2.4.1.1 Facteurs individuels

Pour ce qui est de la détresse psychologique, les quatre facteurs individuels présentés ont collectivement un pouvoir de prédiction qualifié de « fort ». En ordre d'importance du pouvoir prédictif, on retrouve :

- Le sentiment de solitude ;
- La satisfaction face au sommeil ;
- L'alimentation saine ;
- La précarité financière.

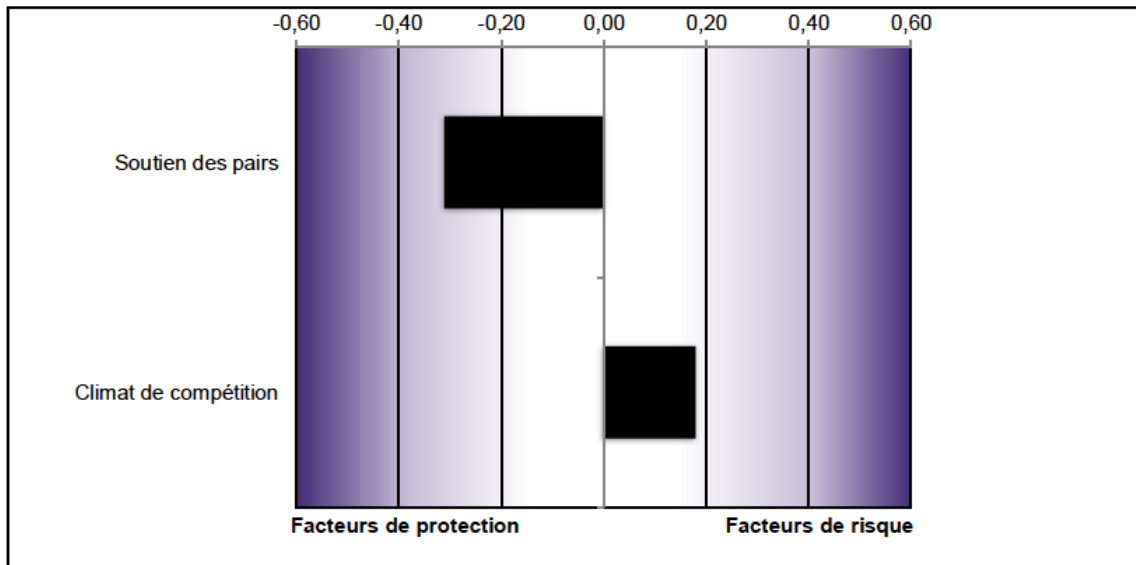


Graphique 10 : Force des prédicteurs individuels les plus influents dans l'explication de la détresse psychologique

### 2.4.1.2. Facteurs liés au contexte universitaire

En ce qui a trait aux facteurs liés au contexte universitaire, ces derniers ont un pouvoir prédictif modéré. En ordre d'importance, on souligne :

- Le soutien des pairs ;
- Le climat de compétition.



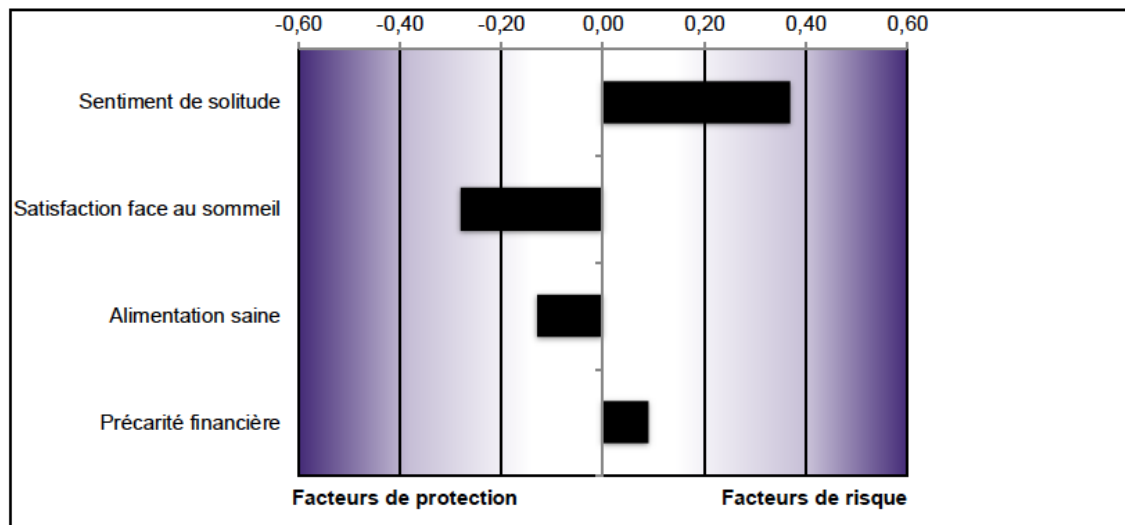
Graphique 11 : Force des prédicteurs liés au contexte universitaire les plus influents dans l'explication de la détresse psychologique

## 2.4.2 Prédicteurs des symptômes dépressifs

### 2.4.2.1 Facteurs individuels

En ce qui concerne les symptômes dépressifs, les facteurs ont une force de prédiction accrue. Parmi ces facteurs, on note, en ordre d'importance :

- Le sentiment de solitude ;
- La satisfaction face au sommeil ;
- L'alimentation saine ;
- La précarité financière.

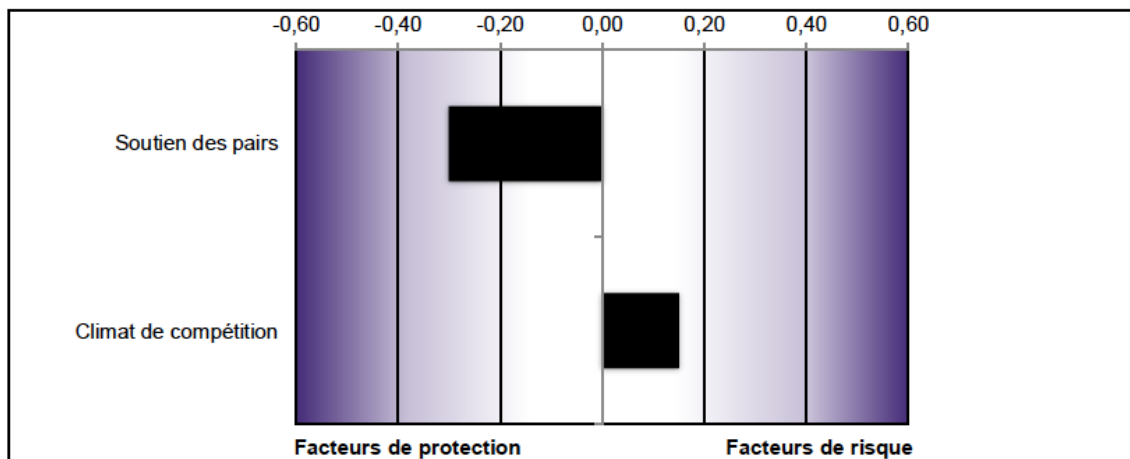


Graphique 12 : Force des prédicteurs individuels les plus influents dans l'explication des symptômes dépressifs

### 2.4.2.2. Facteurs liés au contexte universitaire

En ce qui a trait aux facteurs liés au contexte universitaire, ces derniers ont un pouvoir prédictif modéré pour les symptômes dépressifs. En ordre d'importance, on souligne :

- Le soutien des pairs ;
- Le climat de compétition.



Graphique 13 : Force des prédicteurs liés au contexte universitaire les plus influents dans l'explication des symptômes dépressifs

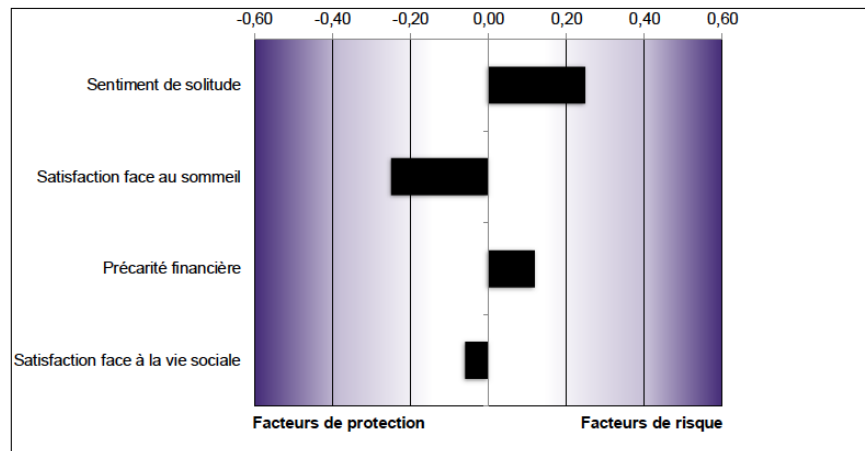


### 2.4.3 Prédicteurs de l'épuisement émotionnel

#### 2.4.3.1 Facteurs individuels

Pour ce qui est de l'épuisement émotionnel, les facteurs ont une force de prédiction forte. Parmi ces facteurs, on note, en ordre d'importance :

- Le sentiment de solitude ;
- La satisfaction face au sommeil ;
- La précarité financière ;
- La satisfaction face à la vie sociale.

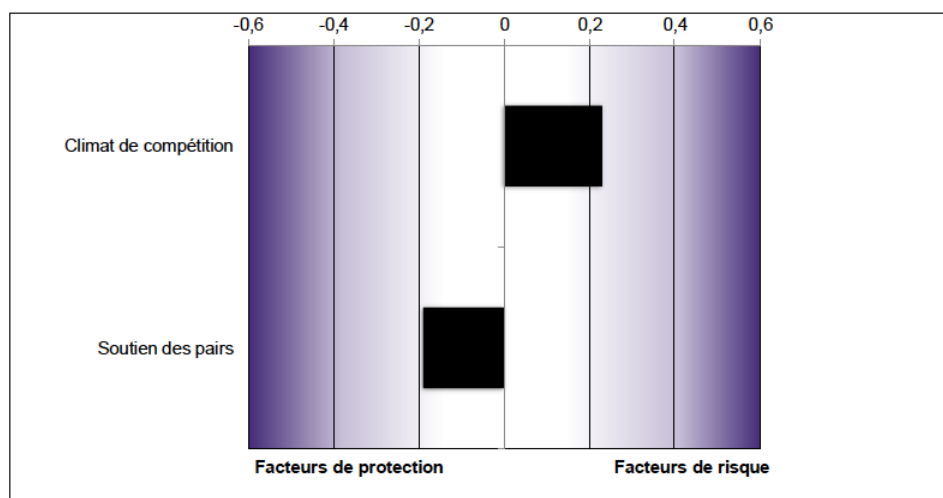


Graphique 14 : Force des prédicteurs individuels les plus influents dans l'explication de l'épuisement émotionnel

#### 2.4.3.2. Facteurs liés au contexte universitaire

En ce qui a trait aux facteurs liés au contexte universitaire, ces derniers ont un pouvoir prédictif faible pour l'épuisement émotionnel. En ordre d'importance, on souligne tout de même :

- Le climat de compétition ;
- Le soutien des pairs.



Graphique 15 : Force des prédicteurs liés au contexte universitaire les plus influents dans l'explication de l'épuisement émotionnel

#### **2.4.4 Prédicteurs des idéations suicidaires**

Soulignons en premier que l'analyse fut seulement complétée pour les idéations suicidaires. Aucun facteur prédicteur n'est donc établi pour les tentatives suicidaires. Bien que ce concept soit présenté précédemment, il nous apparaît important de réitérer qu'il n'est pas possible d'établir des relations de cause à effet avec les statistiques présentées.

##### **2.4.4.1 Facteurs individuels**

Lorsque l'on considère tous les facteurs individuels soulevés au tableau 1, les prédicteurs les plus importants pour les idéations suicidaires, en ordre d'importance, sont :

- Le sentiment de solitude (-) ;
- La consommation de drogues dures (-) ;
- La précarité financière (-) ;
- La consommation de cannabis (-) ;
- La satisfaction face au sommeil (+).

Puisqu'aucun graphique n'est associé à cette section, il est possible de déterminer si ces éléments sont des facteurs de protection (+) ou des facteurs de risque (-) grâce aux symboles associés.

##### **2.4.4.2. Facteurs liés au contexte universitaire**

Lorsque l'on considère tous les facteurs liés au contexte universitaire mentionnés au tableau 2, les prédicteurs les plus importants pour les idéations suicidaires, en ordre d'importance, sont :

- Le soutien des pairs (+) ;
- Le climat de compétition (-).

Tel que soulevé dans la section ci-haut, il est possible de déterminer si ces éléments sont des facteurs de protection (+) ou des facteurs de risque (-) grâce aux symboles associés.

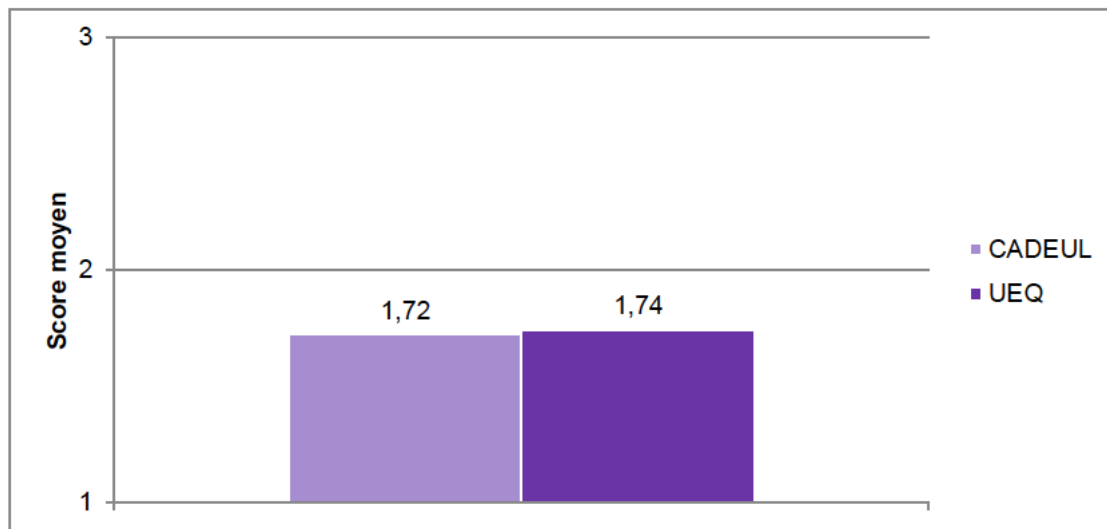
## 2.5 Leviers d'intervention

Dans cette section, nous définirons plus explicitement les leviers possibles d'interventions. En plus, les données descriptives des facteurs individuels ainsi que des facteurs liés au contexte universitaire seront survolées.

### 2.5.1 Facteurs individuels

#### 2.5.1.1 Sentiment de solitude

Dans le cadre de l'Enquête « Sous ta façade », le sentiment de solitude chez les étudiantes et étudiants était exploré grâce à « trois questions qui portaient respectivement sur les impressions suivantes : manquer de compagnie, se sentir rejeté ou rejetée et se sentir isolé ou isolée » (Lessard, 2016). En général, les membres de la CADEUL vivent un sentiment de solitude similaire à au reste de la population étudiante québécoise.



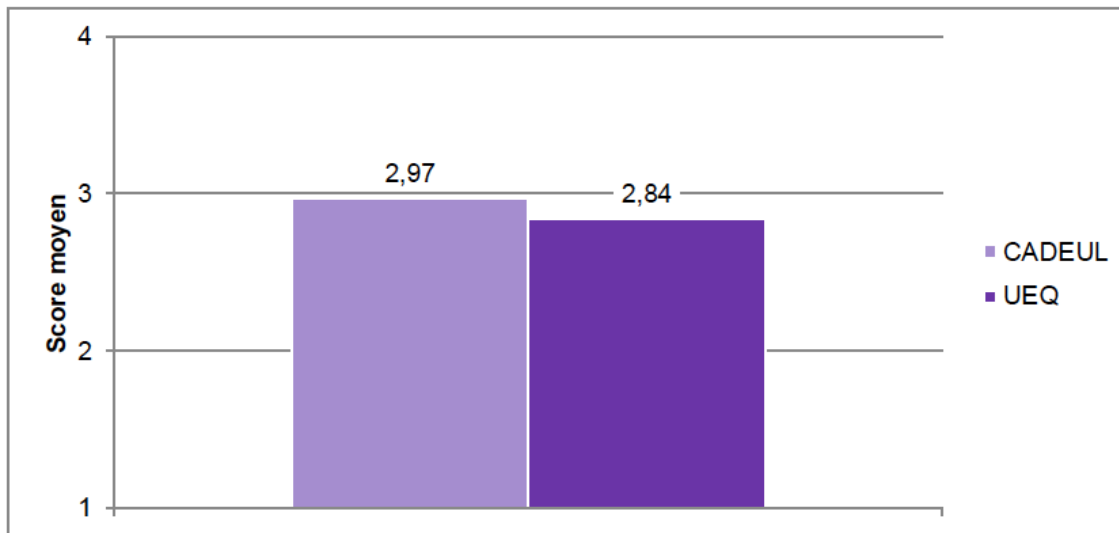
Note : L'échelle de réponse correspond à 1 = Presque jamais, 2 = Quelques fois et 3 = Souvent.

**Graphique 16 : Score moyen du sentiment de solitude chez la population étudiante de premier cycle de l'Université Laval**

Dans la section 2.4, le sentiment de solitude apparaît comme le facteur le plus influent sur la détresse psychologique, les symptômes dépressifs, l'épuisement émotionnel et les idéations suicidaires. À la lumière de ces résultats, force est de constater qu'agir sur le sentiment de solitude vécu par les membres de la CADEUL pourrait être un levier intéressant dans le but de contribuer positivement à la santé mentale étudiante. Des recommandations en ce sens suivront dans le cadre de la troisième section.

### 2.5.1.2 Satisfaction face à la vie sociale

Dans le cadre de l'enquête, une question avait comme but d'évaluer la satisfaction des étudiantes et étudiants quant à leur vie sociale. En comparaison avec le reste de la population étudiante québécoise, on peut voir que les membres de la CADEUL se démarquent positivement, c'est-à-dire qu'elles et ils présentent une plus grande satisfaction quant à leur vie sociale.

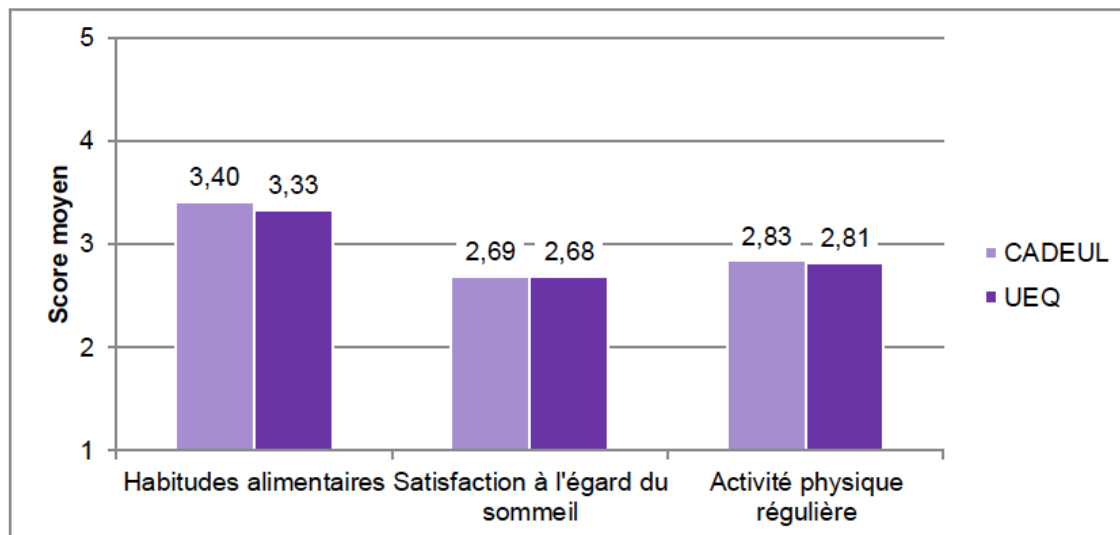


Note : L'échelle de réponse correspond à 1 = Très insatisfait ou insatisfaite, 2 = Plutôt insatisfait ou insatisfaite, 3 = Plutôt satisfait ou satisfaite et 4 = Très satisfait ou satisfaite.

**Graphique 17 : Score moyen de la satisfaction face à la vie sociale chez la population étudiante de premier cycle de l'Université Laval**

### 2.5.1.3 Habitudes de vie

De prime abord, par « habitudes de vie », on considère ici les habitudes alimentaires, la satisfaction à l'égard du sommeil ainsi que l'activité physique régulière. Des questions ont donc été élaborées pour évaluer la pratique d'activité physique régulière, l'alimentation saine et la satisfaction quant au sommeil de la communauté étudiante (Lessard, 2016, p. 16). Les trois facteurs étaient quantifiés sur une échelle de 5.



Note : L'échelle de réponse correspond à 1 = Pas du tout d'accord, 3 = Neutre et 5 = Tout à fait d'accord.

**Graphique 18 : Score moyen des habitudes de vie chez la population étudiante de premier cycle de l'Université Laval**

Pour les habitudes alimentaires, on dénote que les membres de la CADEUL se démarquent positivement du reste de la population étudiante québécoise. De plus, on reconnaît que ce facteur protecteur a une influence considérable sur la détresse psychologique ainsi que les symptômes dépressifs.

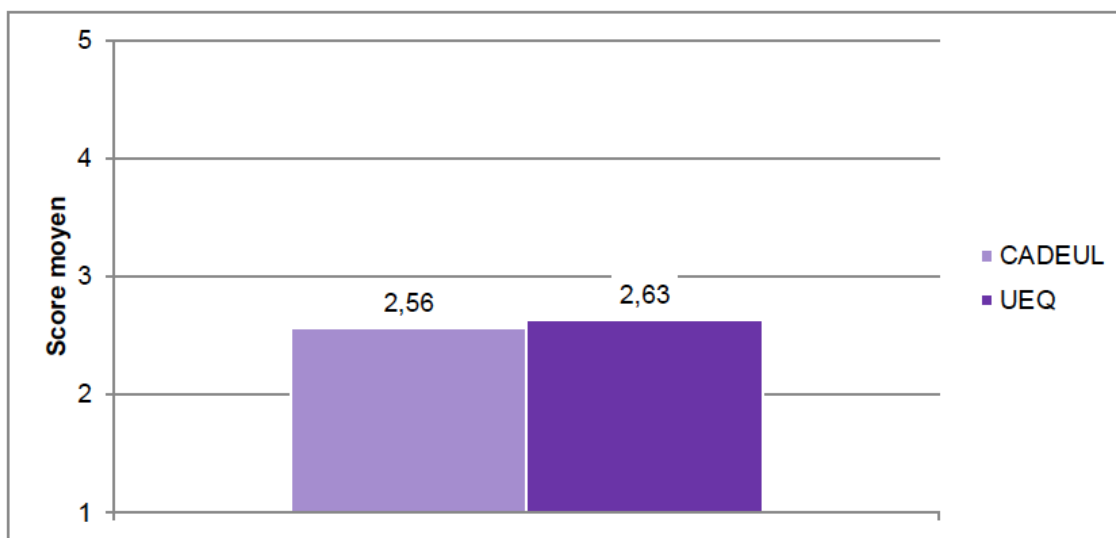
Concernant les habitudes de sommeil, on ne remarque pas de différence significative entre les membres de la CADEUL et le reste de la population étudiante québécoise. Il convient d'affirmer que la satisfaction à l'égard du sommeil est un facteur d'importance puisqu'il influe sur les quatre indicateurs évalués. Il apparaît donc comme un levier d'intervention à prioriser suivant le sentiment de solitude.

Dernièrement, bien que la littérature scientifique souligne les bienfaits de l'activité physique régulière sur la santé psychologique de la population (Lessard, 2016, p. 16), les résultats propres à la population étudiante lavalloise ne permettent pas de souligner une influence marquée sur les indicateurs de santé psychologique évalués. De plus, les résultats sont similaires au reste de la population étudiante québécoise.

#### 2.5.1.4 Précarité financière

Dans l'Enquête « *Sous ta façade* », la précarité financière des répondantes et répondants a pu être évaluée par une question demandant à quel point la personne considérait sa situation financière comme « précaire » (Bérard, Bouchard et Roberge, 2019).

Bien que les membres de la CADEUL se démarquent positivement de la moyenne québécoise, la précarité financière reste corrélée aux quatre indicateurs évalués dans le cadre de l'enquête, soit la détresse psychologique, les symptômes dépressifs, l'épuisement émotionnel ainsi que les idéations suicidaires. Les obstacles financiers vécus par la population étudiante devront être considérés dans la mise en place de services et de mesures pour améliorer la santé psychologique.

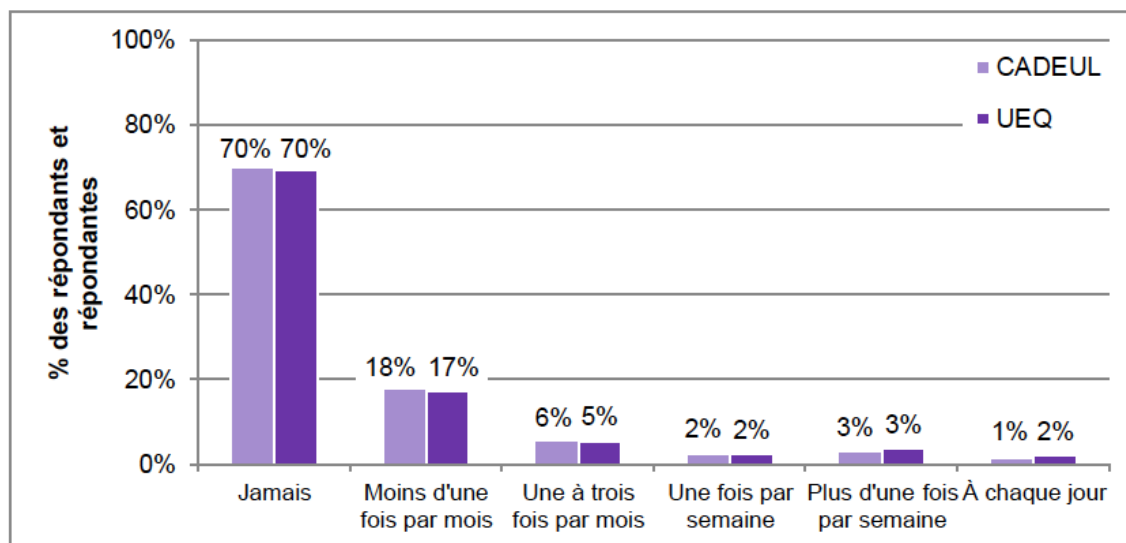


Note : L'échelle de réponse correspond à 1 = Pas du tout d'accord, 3 = Neutre et 5 = Tout à fait d'accord.

**Graphique 19 : Score moyen du sentiment de précarité financière chez la population étudiante de premier cycle de l'Université Laval**

### 2.5.1.5 Consommation d'alcool

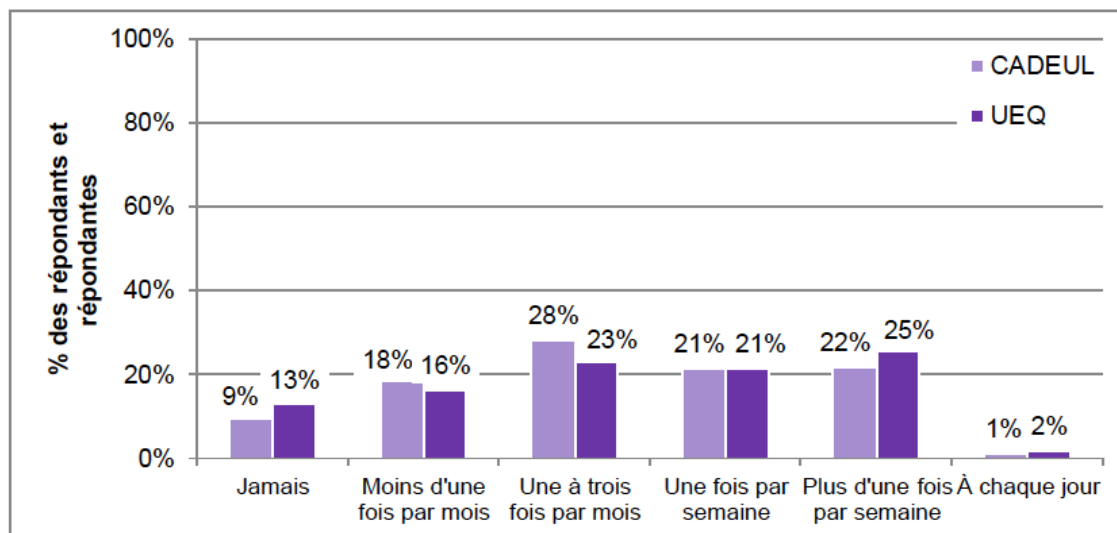
Dans le but d'évaluer la consommation d'alcool de la population étudiante lavalloise de premier cycle, les répondantes et répondants étaient invités à quantifier cette dernière en fonction de la fréquence. Il importe de souligner que le nombre de consommations prises à chaque fois n'était pas évalué. Le graphique 20 montre que la fréquence de consommation d'alcool des membres de la CADEUL est semblable à celle du reste de la population étudiante québécoise.



Graphique 20 : Fréquence de la consommation d'alcool au cours des 12 derniers mois chez la population étudiante de premier cycle de l'Université Laval

### 2.5.1.6 Consommation de cannabis

En ce qui a trait à la consommation de cannabis, la communauté étudiante était invitée à qualifier la fréquence de sa consommation de cannabis au cours des 12 mois précédant l'enquête. En observant le graphique 21, on observe quelques différences entre les répondantes et répondants membres de la CADEUL et le reste de la population étudiante québécoise. Toutefois, puisqu'il n'était pas possible de quantifier la consommation de cannabis, il est difficile d'effectuer des comparaisons.

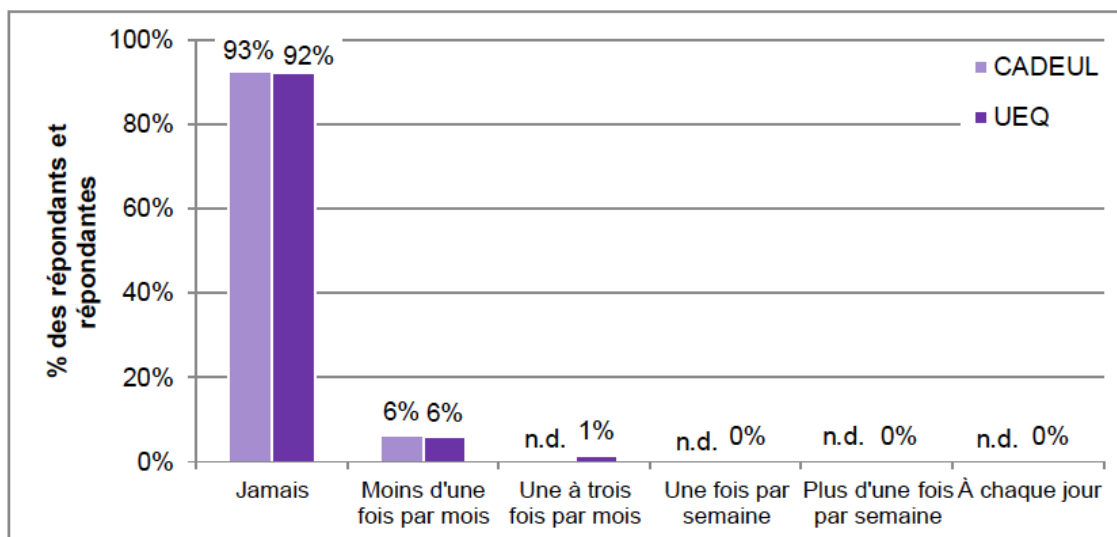


**Graphique 21 : Fréquence de la consommation de cannabis au cours des 12 derniers mois chez la population étudiante de premier cycle de l'Université Laval**

### 2.5.1.7 Consommation de drogues dures

Pour évaluer la consommation de drogues dures, les étudiantes et étudiants étaient invités à qualifier leur consommation en fonction de la fréquence de cette dernière au cours des 12 mois précédant l'enquête. Aucune définition et aucun exemple n'étaient associés au terme « drogues dures ».

Le graphique 22 nous permet d'affirmer que 7% de la population étudiante lavalloise de premier cycle a consommé des drogues dures dans les 12 mois précédant l'enquête. Ces données sont similaires à celles du reste de la population étudiante québécoise.



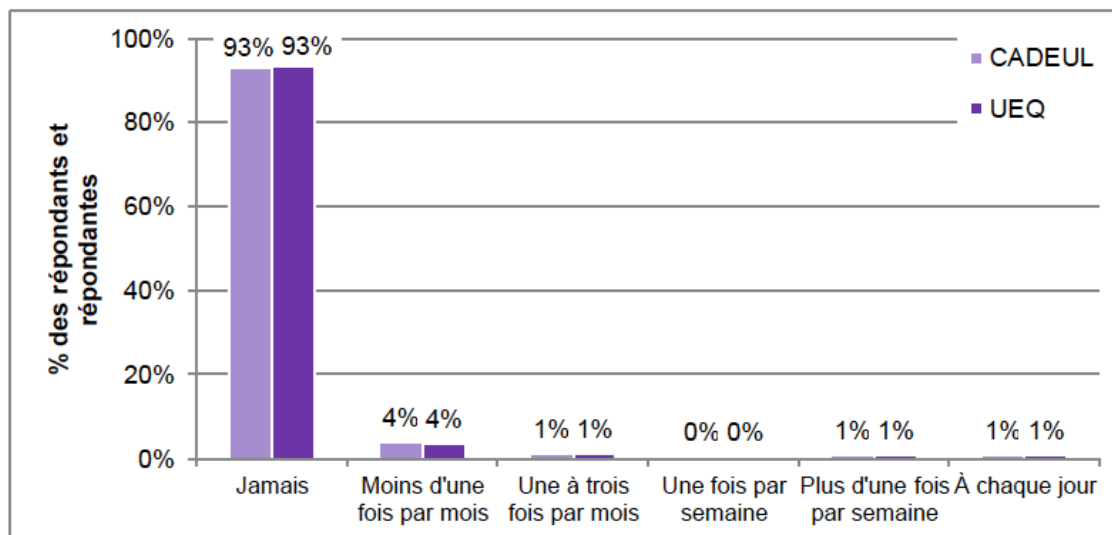
**Graphique 22 : Fréquence de la consommation de drogues dures au cours des 12 derniers mois chez la population étudiante de premier cycle de l'Université Laval<sup>3</sup>**

<sup>3</sup> n.d. Dans le but de préserver l'anonymat des répondantes et répondants, les pourcentages ne sont pas divulgués lorsque moins de sept (7) personnes ont répondu.



### 2.5.1.8 Consommation de psychostimulants sans ordonnance

Dernièrement, dans les facteurs individuels évalués, les étudiantes et étudiants étaient aussi invités à auto-déclarer avoir fait usage de psychostimulants à des fins récréatives, c'est-à-dire sans ordonnance médicale. Les résultats soulignent que 7% des membres de la CADEUL ont auto-déclaré avoir consommé des psychostimulants sans ordonnance dans les 12 mois précédant l'enquête. Encore une fois, ces données sont similaires à celles du reste de la population étudiante québécoise.



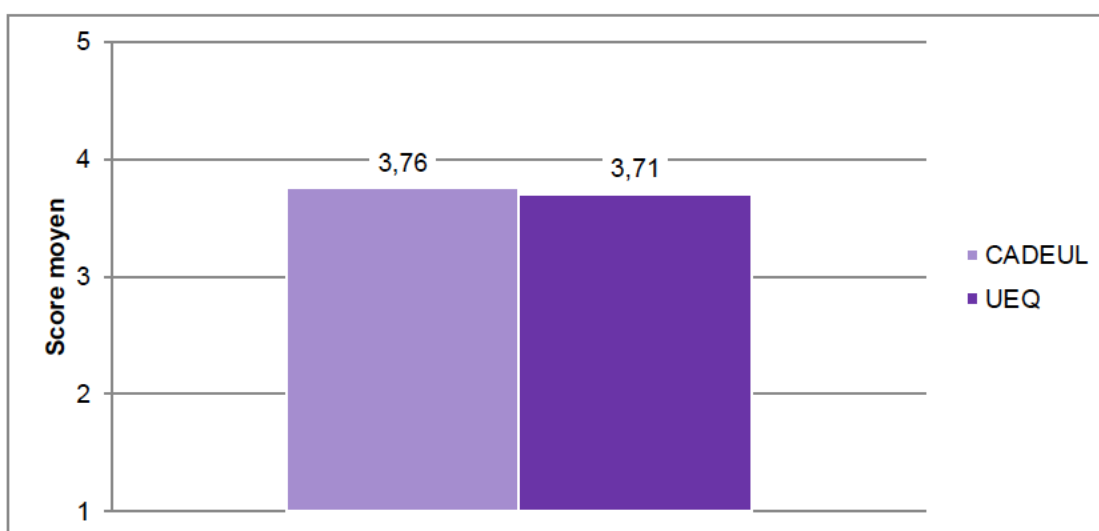
Graphique 23 : Fréquence de la consommation de psychostimulants sans ordonnance au cours des 12 derniers mois chez la population étudiante de premier cycle de l'Université Laval

## 2.5.2 Facteurs liés au contexte universitaire au premier cycle

### 2.5.2.1 Soutien des pairs

Dans le cadre de l'enquête, le soutien des pairs a été évalué par le sentiment de reconnaissance et d'appréciation de la part de ses collègues ainsi que par le sentiment de sentir que cette appréciation est réciproque (Lessard, 2016). Qui plus est, au niveau pédagogique, le soutien des pairs fut jugé par le fait qu'elles et ils donnent une rétroaction constructive, font preuve de solidarité et partagent les responsabilités dans les moments difficiles (Lessard, 2016, p. 54). Le graphique 24 montre que les membres de la CADEUL ont une satisfaction quant au soutien des pairs similaire à la moyenne du reste de la population étudiante québécoise.

Au premier cycle à l'Université Laval, le soutien des pairs est le facteur lié au contexte universitaire qui se démarque le plus pour la détresse psychologique, les symptômes dépressifs et les idéations suicidaires. Des recommandations s'attardant sur ce levier d'intervention sont présentées dans la prochaine section.



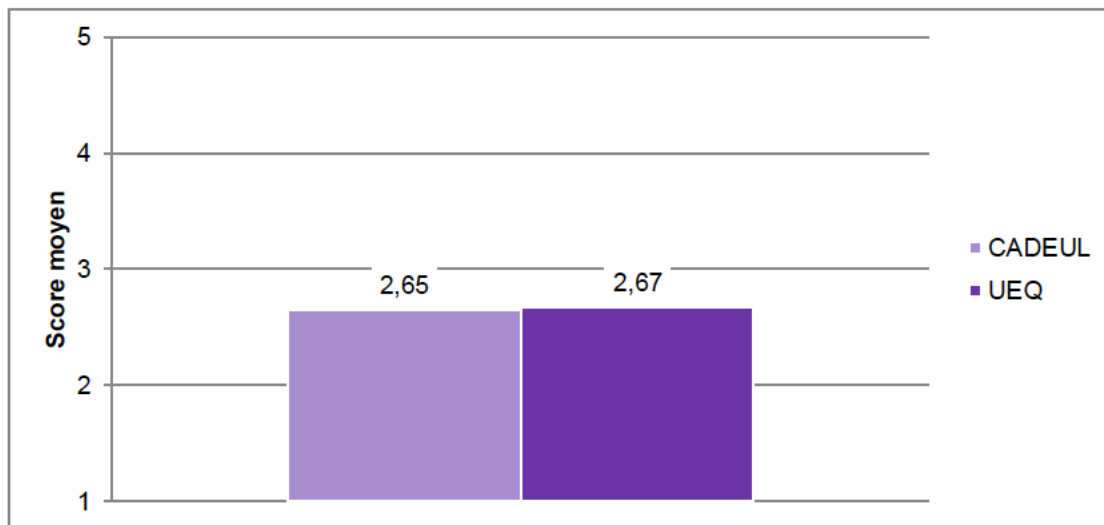
Note : L'échelle de réponse correspond à 1 = Totalemment en désaccord, 3 = Neutre et 5 = Totalemment en accord.

**Graphique 24 : Satisfaction quant au soutien des pairs chez la population étudiante de premier cycle de l'Université Laval**

### 2.5.2.2 Climat de compétition avec les pairs

Dans le cadre de l'Enquête « *Sous ta façade* », le sentiment de compétition entre les pairs au premier cycle fut évalué grâce à des questions portant sur la comparaison des notes entre étudiantes et étudiants par les membres du personnel enseignant, sur la comparaison entre étudiantes et étudiants, sur la reconnaissance reçue en fonction des résultats scolaires et, enfin, sur la préoccupation générale de se démarquer positivement grâce à ses résultats scolaires (Lessard, 2016, p. 56). Le graphique 25 montre qu'il n'y a aucune différence significative entre les membres de la CADEUL et le reste de la population étudiante québécoise quant au climat de compétition avec les pairs.

Malgré cela, à l'Université Laval, on note que ce facteur est soulevé comme facteur prédicteur de la détresse psychologique, des symptômes dépressifs, de l'épuisement émotionnel et des idéations suicidaires. Il apparaît donc nécessaire d'agir sur ce dernier dans le but d'améliorer la santé psychologique étudiante.



Note : L'échelle de réponse correspond à 1 = Pas du tout d'accord, 3 = Neutre et 5 = Tout à fait d'accord.

**Graphique 25 : Climat de compétition avec les pairs perçu par la population étudiante de premier cycle de l'Université Laval**

### 3. Recommandations

Suivant l'état de la situation actuelle présenté dans la section précédente, la CADEUL souhaite mettre de l'avant des recommandations dans le but d'entamer des démarches concrètes afin d'améliorer la situation sur son campus universitaire. Considérant l'envergure de cette problématique, la CADEUL émet ces recommandations avec l'objectif premier de collaborer intimement avec l'administration universitaire ainsi qu'avec ses associations départementales et facultaires dans l'instauration de solutions.

#### 3.1 Démarche institutionnelle

Force est de constater que les données collectées grâce à l'*Enquête « Sous ta façade »* permettent d'établir un tableau assez précis des problématiques psychologiques vécues par les étudiantes et étudiants lavallois de premier cycle. Ce tableau, comparable à la situation psychologique de la population estudiantine québécoise, se démarque tout de même négativement du reste de la population québécoise, nous portant ainsi à vouloir agir sérieusement.

Dans le but d'orchestrer des actions et d'émettre des recommandations à court terme, mais aussi de maintenir ses efforts au fil du temps, la CADEUL estime que la mise en place d'un plan d'action institutionnel est la première étape à préconiser. En ce sens, bien que la Confédération reconnaisse la pertinence et la qualité du *Plan d'action 2017-2022, le bien-être psychologique et la santé mentale des étudiantes et des étudiants : l'affaire de tous*<sup>4</sup> (Paquette, 2017), elle juge que la démarche doit être revue en se basant sur les statistiques mises en lumière par ce présent rapport.

La CADEUL estime que ces efforts supplémentaires permettront de présenter des objectifs ainsi que des interventions qui auront des retombées plus importantes et qui pourront engendrer les changements souhaités.

#### **Recommandation 1**

Que l'Université Laval, conjointement avec la CADEUL, mette en place un « Plan d'action institutionnel pour améliorer la santé psychologique étudiante ».

#### **Recommandation 2**

Que l'Université Laval mette en place un mécanisme de suivi du « Plan d'action institutionnel pour améliorer la santé psychologique étudiante », notamment par la mise en place d'un comité institutionnel de suivi impliquant intimement la communauté étudiante.

---

<sup>4</sup> Élaboré dans le cadre des travaux du Comité institutionnel consultatif sur le bien-être psychologique et la santé mentale des étudiantes et des étudiants de l'Université Laval (CISAM-UL), ce rapport met de l'avant neuf (9) objectifs principaux : l'information, la sensibilisation, la démythification, la mobilisation, la facilitation, la formation, le soutien, l'accompagnement ainsi que l'encadrement.

D'ailleurs, même si des démarches universitaires sont nécessaires, la CADEUL estime que des actions aux niveaux facultaire et départemental doivent aussi s'imbriquer au processus pour assurer un succès maximal. Dans le but de mettre en place une démarche universitaire concertée et collective, il est recommandé :

### **Recommandation 3**

Que la CADEUL encourage et soutienne ses associations membres dans la mise en place de mesures favorisant la santé psychologique étudiante.

## **3.2 Cibles d'intervention**

### **3.2.1 Cibles d'intervention liées aux facteurs individuels**

#### **3.2.1.1 Recommandations ciblant le sentiment de solitude**

Grâce aux statistiques soulevées par cette enquête, il nous apparaît nécessaire de cibler prioritairement les facteurs prédicteurs prépondérants présentés dans les sections 2.4 et 2.5 de cet avis.

Dans un premier temps, la solitude vécue par la population étudiante est le facteur individuel ayant le plus grand pouvoir prédictif, et ce, sur les quatre indicateurs de santé psychologique évalués par l'enquête. Il nous apparaît alors primordial de recommander :

### **Recommandation 4**

Que les mesures mises en place par le « Plan d'action institutionnel pour améliorer la santé psychologique étudiante » visent prioritairement à contrer le sentiment de solitude vécu au premier cycle.

#### **3.2.1.2 Recommandations ciblant les habitudes de vie**

De prime abord, grâce aux données mentionnées plus haut, la satisfaction à l'égard du sommeil se révèle comme un facteur protecteur important puisqu'on peut le corrélérer aux quatre indicateurs de santé psychologique documentés. Des efforts de sensibilisation sont déjà portés par le programme *Mon équilibre UL*. À des fins de prévention accrue, la CADEUL recommande :

### **Recommandation 5**

Que l'Université Laval mette en place des mesures diversifiées pour promouvoir l'importance d'adopter de saines habitudes de sommeil.

Dans la même optique, la CADEUL estime que, en plus de la mise en place de mesures de promotion, l'aménagement des campus universitaires lavallois doit permettre les moments de relaxation et de repos. Des espaces à ces fins seront prévus dans le Centre de la vie étudiante, soit le projet de bâtiment de la vie étudiante de la CADEUL. Dans le but d'offrir des endroits de repos et de relaxation à l'ensemble de la population étudiante, la CADEUL recommande :

**Recommandation 6**

Que l'Université Laval prévoie des espaces physiques dédiés au repos et à la relaxation sur ses campus.

S'attardant encore sur les « habitudes de vie », la CADEUL juge essentiel d'aborder plus explicitement les saines habitudes alimentaires. Tel que soulevé par les statistiques présentées dans ce rapport, on note qu'une alimentation saine agit aussi comme facteur protecteur d'importance pour ce qui est de la détresse psychologique ainsi que des symptômes dépressifs. Bien que les membres de la CADEUL se démarquent positivement de la moyenne étudiante provinciale, il nous apparaît tout de même pertinent de poursuivre la sensibilisation et les efforts à ce sujet. Suivant cet état de fait, la CADEUL recommande :

**Recommandation 7**

Que l'Université Laval fasse la promotion de saines habitudes de vie en visant notamment l'importance des saines habitudes alimentaires.

**3.2.1.3 Recommandations ciblant la précarité financière**

Étant un facteur prédictif d'importance pour les quatre indicateurs évalués, il semble aussi important de se pencher plus attentivement sur la précarité financière. Bien que les membres de la CADEUL considèrent leur situation financière comme étant moins précaire que la moyenne étudiante québécoise, ce facteur influe et mérite une attention particulière. Dans le but d'améliorer la santé psychologique étudiante, la CADEUL recommande :

**Recommandation 8**

Que l'Université Laval développe des stratégies pour contrer la précarité financière étudiante.

**Recommandation 9**

Que l'Université Laval s'assure que les mesures mises en place soient abordables pour la population étudiante.

En complément, par mesures abordables, la CADEUL entend, entre autres, des tarifs préférentiels pour la population étudiante au Pavillon d'éducation physique et des sports (PEPS) et des services gratuits de consultation en psychologie.

#### **3.2.1.4 Recommandations ciblant la consommation de substances**

Considérant la corrélation établie entre la consommation de drogues dures, la consommation de cannabis et les idéations suicidaires, il nous semble inévitable d'émettre une recommandation en ce sens. Même si les autres indicateurs jugés dans l'enquête n'ont pas mis en lumière la consommation de substances comme levier d'intervention primordial, la gravité associée aux idéations suicidaires nous apporte à tout de même vouloir souligner la situation et à assurer la mise en place de ressources appropriées. Pour ces raisons, la CADEUL recommande :

##### **Recommandation 10**

Que l'Université Laval instaure des ressources psychologiques pour la communauté étudiante étant aux prises avec des troubles de toxicomanie.

#### **3.2.2 Cibles d'intervention liées au contexte universitaire**

Dans cette section, il nous apparaît d'autant plus crucial de travailler avec l'Université pour opérationnaliser un changement de mentalité entourant l'enseignement supérieur à l'Université Laval. Bien que l'enquête ne souligne pas en détail tous les aspects entourant la culture universitaire pouvant impacter la santé psychologique étudiante, les données présentées dans les sections 2.4 et 2.5 nous permettent de nous interroger sur certaines valeurs mises de l'avant à l'Université Laval. On pense notamment à la culture d'excellence prônée par l'institution qui contribue à l'esprit de compétition ancré au sein de nombreux programmes d'études.

Considérant les corrélations entre le soutien des pairs et le climat de compétition dans les programmes et les indicateurs de santé psychologique évalués, la CADEUL recommande :

##### **Recommandation 11**

Que l'Université Laval fasse la promotion du soutien entre pairs auprès de la communauté universitaire.

##### **Recommandation 12**

Que l'Université Laval entame des réflexions quant à la culture d'excellence et le climat de compétition au sein de ses programmes d'études et mette en place des mesures pour les amoindrir.

Aussi, la CADEUL se permet de souligner que les évaluations institutionnelles des programmes d'études, questionnant maintenant la population étudiante sur leur santé psychologique et le climat de compétition des programmes, seront des outils primordiaux dans le but de cibler les programmes d'études les plus problématiques et d'exposer spécifiquement ces situations.

### **3.3 Populations particulières**

Bien que des mesures favorisant le bien-être psychologique étudiant doivent être valorisées pour l'ensemble de la population étudiante, une attention particulière doit être portée pour certaines populations. Par ailleurs, les données présentées ci-haut nous permettent de noter le niveau de détresse psychologique substantiel vécu par les populations étudiantes issues de la diversité de genre et de la diversité sexuelle, les étudiantes et étudiants en situation de handicap ainsi que les étudiantes et étudiants autochtones. Dans le but d'implanter des actions ciblant une pluralité d'étudiantes et d'étudiants, la CADEUL recommande :

#### **Recommandation 13**

Que le « Plan d'action institutionnel pour améliorer la santé psychologique étudiante » propose des stratégies pour répondre à la pluralité des réalités étudiantes, notamment les particularités des personnes issues de la diversité de genre, des personnes en situation de handicap, des personnes issues de la diversité sexuelle ainsi que des personnes autochtones.

### **3.4 Santé psychologique étudiante à l'échelle provinciale**

Avec cet avis, l'objectif premier de la CADEUL est de bonifier la santé psychologique à l'échelle de son campus. Toutefois, force est de constater que des facteurs gouvernementaux, par exemple les modalités de financement des universités, influent grandement sur les mesures réalistement implantables à l'Université Laval. En ce sens, la CADEUL se permet d'avancer des recommandations s'adressant aux instances gouvernementales.

Spécifiquement, ces recommandations sont reprises de l'*Enquête « Sous ta façade » : enquête panquébécoise sur la santé psychologique étudiante*. Ces dernières sont portées par l'UEQ dans le but d'exposer la santé psychologique étudiante sans que des obstacles financiers freinent les initiatives des institutions universitaires (Bérard, Bouchard et Roberge, 2019, p. 11).

#### **Recommandation 14**

Que le gouvernement du Québec mette en place une politique nationale d'amélioration de la santé psychologique étudiante et y accorde une importance de premier plan.

#### **Recommandation 15**

Que les gouvernements mettent en place des enveloppes budgétaires dédiées afin de permettre aux établissements universitaires d'améliorer la santé psychologique étudiante, notamment en améliorant leurs conditions d'études.



## 4. Conclusion

L'Enquête « *Sous ta façade* » nous aura permis de prendre conscience de l'état de santé psychologique des étudiantes et étudiants de premier cycle de l'Université Laval. Les problématiques et les défis soulevés par cette documentation sont d'envergure, mais cette dernière nous permet aussi de mettre de l'avant plusieurs pistes de solutions pour améliorer la situation. La CADEUL espère que ces actions concertées avec l'Université Laval lui permettront d'amoinrir la présence des troubles psychologiques sur son campus.

La CADEUL tient à terminer en mentionnant que des efforts constants devront être maintenus. En outre, des démarches de recension dans le but de documenter la santé psychologique étudiante devront être répétées pour voir les retombées des actions mises en place à moyen et à long terme.

## Bibliographie

- Bérard, J., Bouchard, J. et Roberge, V. (2019). *ENQUÊTE « SOUS TA FAÇADE » : Enquête panquébécoise sur la santé psychologique étudiante*. Union étudiante du Québec. <https://unionetudiante.ca/wp-content/uploads/2019/11/Rapport-UEQ-SP-VF-FR-1.01.pdf>
- 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*. [https://www.ulaval.ca/fileadmin/Secrtaire\\_general/Rapports/CAE-2013-Ameliorer\\_qualite\\_vie\\_sante\\_etudiants.pdf](https://www.ulaval.ca/fileadmin/Secrtaire_general/Rapports/CAE-2013-Ameliorer_qualite_vie_sante_etudiants.pdf)
- Hautval, M. (2019). *Avis sur la mobilité étudiante internationale*. Confédération des associations d'étudiants et étudiantes de l'Université Laval (CADEUL). <https://cadeul.com/wp-content/uploads/2019/05/Avis-sur-la-mobilit%C3%A9-internationale-2019-2.pdf>
- Institut de la statistique du Québec. (2010). *L'Enquête québécoise sur la santé de la population, 2008 : pour en savoir plus sur la santé des Québécois [et des Québécoises]*. [https://www.bdso.gouv.qc.ca/docs-ken/multimedia/PB01671FR\\_EnqueteQCSanteRapport2008H00F00.pdf](https://www.bdso.gouv.qc.ca/docs-ken/multimedia/PB01671FR_EnqueteQCSanteRapport2008H00F00.pdf)
- Institut de la statistique du Québec. (2016). *L'Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015 : pour en savoir plus sur la santé des [Québécoises et] Québécois*. <https://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/etat-sante/sante-globale/sante-quebecois-2014-2015.pdf>
- Institut national de santé publique du Québec. (2018). *Rapport québécois sur la violence et la santé*. [https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2380\\_rapport\\_quebecois\\_violence\\_sante.pdf](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2380_rapport_quebecois_violence_sante.pdf)
- Kroenke, K. et Spitzer, R. L. (2002). The PHQ-9: A new depression diagnostic and severity measure. *Psychiatric Annals*, 32 (9), 509-515. <https://doi.org/10.3928/0048-5713-20020901-06>
- Lessard, F.-E. (2016). *Enquête sur la santé psychologique étudiante*. Fédération des associations étudiantes du campus de l'Université de Montréal (FAÉCUM). <http://www.faecum.qc.ca/ressources/documentation/avis-memoires-recherches-et-positions-1/enquete-sur-la-sante-psychologique-etudiante>
- Malenfant, A. (2019). *Avis sur la condition des étudiantes et des étudiants de première génération*. Confédération des associations d'étudiants et étudiantes de l'Université Laval (CADEUL). <https://cadeul.com/wp-content/uploads/2019/11/Avis-sur-la-condition-des-%C3%A9tudiantes-et-%C3%A9tudiants-de-premi%C3%A8re-g%C3%A9n%C3%A9ration.pdf>
- Massé, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, J., Bélair, S. et Battaglini, M. A. (1998). The structure of mental health: Higher-order confirmatory factor analyses of psychological

distress and well-being measures. *Social Indicators Research*, 45: 475-504. [http://www.cms.fss.ulaval.ca/upload/ant/fichiers/masse\\_poulin\\_1998\\_structure\\_of\\_mental\\_health.pdf](http://www.cms.fss.ulaval.ca/upload/ant/fichiers/masse_poulin_1998_structure_of_mental_health.pdf)

Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé. (2012). *Plan Psychiatrie et Santé mentale 2011-2015*. [http://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Plan\\_Psychiatrie\\_et\\_Sante\\_Mentale\\_2011-2015.pdf](http://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Plan_Psychiatrie_et_Sante_Mentale_2011-2015.pdf)

Organisation Mondiale de la Santé (OMS). (2020). *Thèmes de santé : Santé mentale*. [https://www.who.int/topics/mental\\_health/fr/](https://www.who.int/topics/mental_health/fr/)

Paquette, M. (2017). *Plan d'action 2017-2022, le bien-être psychologique et la santé mentale des étudiantes et des étudiants : l'affaire de tous*. Comité institutionnel consultatif sur le bien-être psychologique et la santé mentale des étudiantes et des étudiants de l'Université Laval. [https://www.capres.ca/wp-content/uploads/2019/05/Louise\\_Careau.pdf](https://www.capres.ca/wp-content/uploads/2019/05/Louise_Careau.pdf)

Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Marques Pinto, A., Salanova, M. et Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology*. 33 (5), 464-481. <http://www.want.uji.es/download/burnout-and-engagement-in-university-students-a-cross-national-study/#>