

Résultats du projet Calendrier des émotions

Le projet **Calendrier des émotions** a examiné quatre questions de recherche afin de mieux comprendre les besoins en services de la communauté étudiante universitaire.

QUESTION 1 :
*QUI RESSENT DE LA
DÉTRESSE ET QUAND?*

ÉTUDE 1

Patrons de risque

QUESTION 2 :
*QU'EST-CE QUI CAUSE LA
DÉTRESSE?*

ÉTUDE 2

Facteurs de stress : *au-delà des études*

ÉTUDE 3

Facteurs de stress : *toujours à court de temps*

QUESTION 3 :
*QU'EST-CE QUI CONTRIBUE
À LA RÉSILIENCE?*

ÉTUDE 4

Résilience : *atouts et ressources*

ÉTUDE 5

Résilience : *but et sens*

QUESTION 4 :
*COMMENT PEUT-ON AIDER
LES PERSONNES ÉTUDIANTES
À CHERCHER DE L'AIDE?*

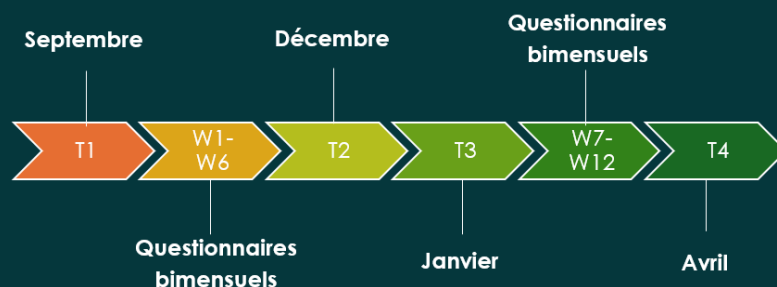
ÉTUDE 6

Recherche d'aide

Échantillons

Cohorte 01 En septembre 2020, on a envoyé un courriel d'invitation à un échantillon aléatoire de personnes étudiantes de premier cycle inscrites à l'Université Concordia, stratifié par année d'études et par faculté. 1 004 personnes ont répondu au sondage de base.

- Leur âge variait de 18 à 67 ans (moyenne = 23,16, écart-type = 5,61) ;
- 61 % s'identifiaient comme des femmes, 36 % comme des hommes et 3 % comme appartenant à une minorité de genre ;
- 36 % s'identifiaient comme appartenant à un ou plusieurs groupes de minorités visibles ;
- 16 % étaient des étudiantes ou étudiants étrangers ;
- La répartition était équilibrée entre les années d'études et les facultés.

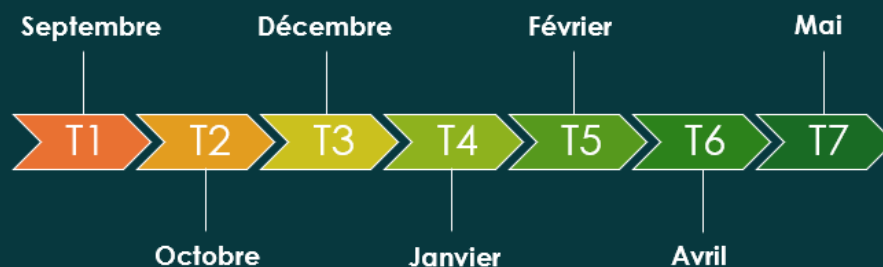


Cohorte 02 En septembre 2021, on a de nouveau envoyé un courriel d'invitation à un échantillon aléatoire de personnes étudiantes de premier cycle à l'Université Concordia, stratifié par année d'études et par faculté. 1 030 personnes ont répondu au sondage de base.

Elles ont répondu aux questionnaires aux mêmes moments que les participant-e-s de la cohorte 1.

- Leur âge variait de 18 à 65 ans (moyenne = 22,52, écart-type = 4,80) ;
- 62 % s'identifiaient comme des femmes, 34 % comme des hommes et 4 % comme appartenant à une minorité de genre ;
- 36 % s'identifiaient comme appartenant à un ou plusieurs groupes de minorités visibles ;
- 18 % étaient des étudiantes ou étudiants étrangers.
- La répartition était équilibrée entre les années d'études et les facultés.

Cohorte 03 En septembre 2022, on a envoyé un courriel d'invitation à un échantillon aléatoire de personnes étudiantes de premier cycle, stratifié par année d'études et par faculté. 562 personnes ont répondu au questionnaire initial. La moitié des personnes de l'échantillon ont bénéficié d'une intervention de recherche d'aide intégrée au sondage d'automne. Toutes les personnes de l'échantillon ont bénéficié de l'intervention au sondage d'hiver.



Groupe témoin (N = 278)

- Leur âge variait entre 18 et 29 ans ;
- 57 % s'identifiaient comme des femmes, 35 % comme des hommes et 7 % comme appartenant à une minorité de genre ;
- 37 % s'identifiaient comme appartenant à un ou plusieurs groupes minoritaires visibles, et 21 % étaient des étudiantes ou étudiants internationaux ;
- La répartition était équilibrée entre les années d'études et les facultés.

Groupe d'intervention (N = 284)

- Leur âge variait entre 18 et 29 ans ;
- 52 % s'identifiaient comme des femmes, 36 % comme des hommes et 10 % comme appartenant à une minorité de genre ;
- 38 % s'identifiaient comme appartenant à un ou plusieurs groupes minoritaires visibles, et 18 % étaient des étudiantes ou étudiants internationaux ;
- La répartition était équilibrée entre les années d'études et les facultés.



1

Trajectoires et facteurs de risque du bien-être émotionnel et de la détresse des personnes étudiantes au cours de l'année universitaire.

Le bien-être émotionnel et la détresse des personnes étudiantes fluctuent au cours de l'année universitaire. Les personnes affrontant des épreuves et des expériences de vie difficiles ont tendance à ressentir plus de détresse. La détermination des moments de forte détresse dans l'année universitaire et des personnes étudiantes qui souffrent le plus éclairera l'échéancier et les cibles des programmes sur le campus.

QUESTIONS CLÉS

Question 1 : À quel moment de l'année universitaire les personnes étudiantes éprouvent-elles le plus de détresse?

Question 2 : Qui éprouve la plus grande détresse ?







PARTICIPANT·E·S

Cohorte 1

MESURES

Bien-être émotionnel et détresse
Facteurs de risque démographiques et contextuels

Modèles cycliques identifiés :

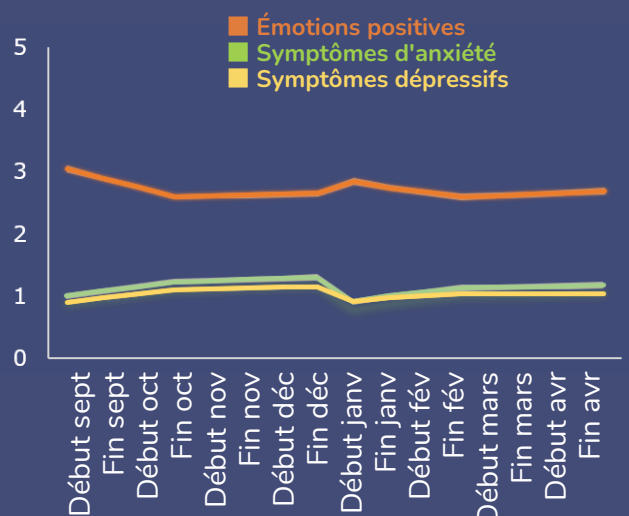
-  La détresse est globalement plus forte au trimestre d'automne.
-  Elle augmente le plus rapidement dans les six premières semaines du trimestre.
-  Elle reste élevée jusqu'à la fin du trimestre.
-  Le bien-être remonte pendant les vacances d'hiver, mais il y a recrudescence de la détresse au début du trimestre d'hiver.

Détresse de base accrue en septembre associée à :



- Diagnostic antérieur de problèmes de santé mentale, événements de vie stressants;
- Facteurs démographiques;
- Circonstances socioéconomiques

RÉSULTATS



IMPLICATIONS



Du soutien précoce et continu tout au long de l'année universitaire est essentiel. Les personnes étudiantes qui ont eu des problèmes de santé mentale ou des expériences de vie difficiles, ou qui appartiennent à certains groupes démographiques (jeunes, minorités sexuelles et de genre, minorités visibles) bénéficieraient de ressources adaptées, accessibles tout au long du trimestre.



2

Au-delà des études : le stress lié à l'amitié et à l'emploi du temps covarie avec les symptômes de santé mentale des personnes étudiantes canadiennes tout au long de l'année universitaire.

Les facteurs de stress scolaires sont généralement vus et vécus comme stressants; mais les facteurs personnels et interpersonnels sont aussi source de détresse.

PARTICIPANT·E·S MESURES

Cohorte 2



Événements de vie négatifs

Détresse psychologique

QUESTIONS CLÉS



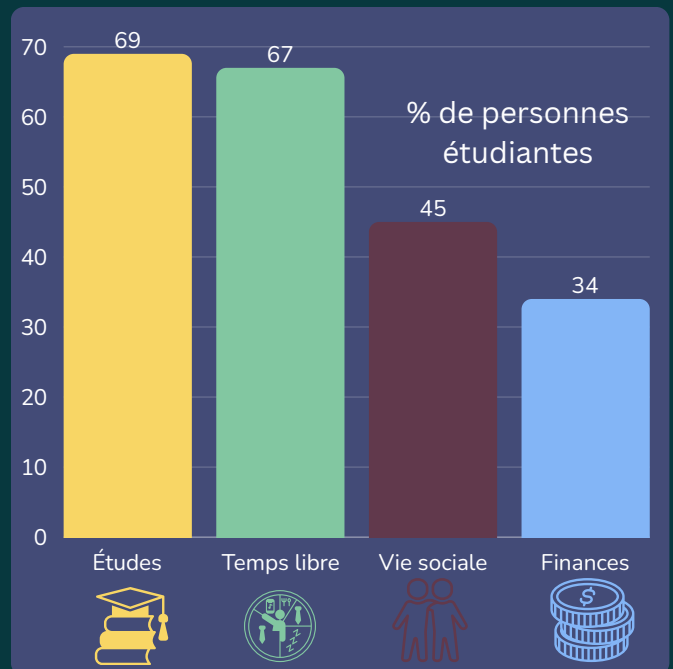
1. Quels sont les facteurs de stress couramment vécus par les personnes étudiantes au long de l'année universitaire?
2. Quelle est la relation entre facteurs de stress et détresse?

RÉSULTATS

Les facteurs de stress les plus courants sont les études, la gestion du temps libre, les amitiés et les finances.



Tout au long de l'année universitaire, les personnes étudiantes ont signalé plus de symptômes de dépression et d'anxiété pour les semaines où elles ont dit vivre le plus grand stress relatif aux études et à l'amitié et participer à moins d'activités récréatives que d'habitude.



IMPLICATIONS



Toute une série de facteurs de stress qui vont au-delà des études se manifeste tout au long de l'année universitaire.



Pour favoriser au maximum le bien-être, l'intervention doit porter sur les facteurs de stress personnels et interpersonnels en plus des facteurs scolaires.



3

« Toujours à court de temps » : le fil conducteur des expériences de stress des étudiant·e·s dans divers domaines

QUESTION CLÉ : Pourquoi les personnes étudiantes trouvent-elles stressants les facteurs liés aux études, au temps libre, aux finances et à la vie sociale? Quels thèmes communs et uniques sous-tendent ces expériences?

PARTICIPANT·E·S

Cohorte 3

MESURES

Événements défavorables de la vie

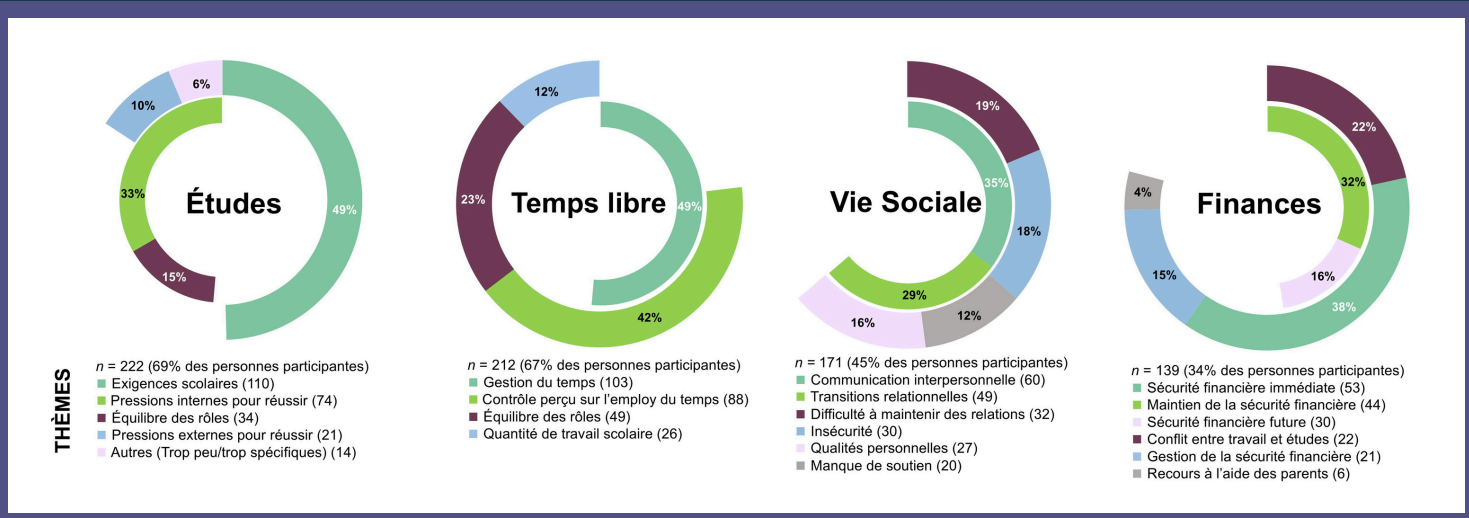
MÉTHODE

Les personnes participantes qui ont évalué l'un des quatre facteurs de stress (études, temps libre, vie sociale, finances) comme légèrement ou très stressant ont répondu à une question complémentaire leur demandant pourquoi.

Les chercheuses ont relevé des thèmes uniques et communs.

RÉSULTATS

« Pourquoi s'agit-il d'un facteur de stress pour vous? »



IMPLICATIONS



L'équilibre entre plusieurs rôles revient souvent comme facteur de stress. La gestion de multiples facteurs de stress entraîne une tension entre les rôles, qui se répercute sur la santé mentale et physique.



L'intervention holistique qui aide à gérer de multiples domaines de la vie peut être particulièrement bénéfique pour le bien-être.



4

Résilience, stress et santé mentale chez les personnes étudiant à l'université : le modèle du portefeuille de résilience à l'épreuve.

QUESTION CLÉ Quels facteurs atténuent le stress et protègent le bien-être?

MODÈLE DU PORTEFEUILLE DE RÉSILIENCE

Proposé par *Grych et coll. (2015), ce modèle fournit un cadre basé sur les forces pour comprendre les différents moyens d'adaptation d'une personne au stress et aux traumatismes.



PARTICIPANT·E·S

Cohorte 1

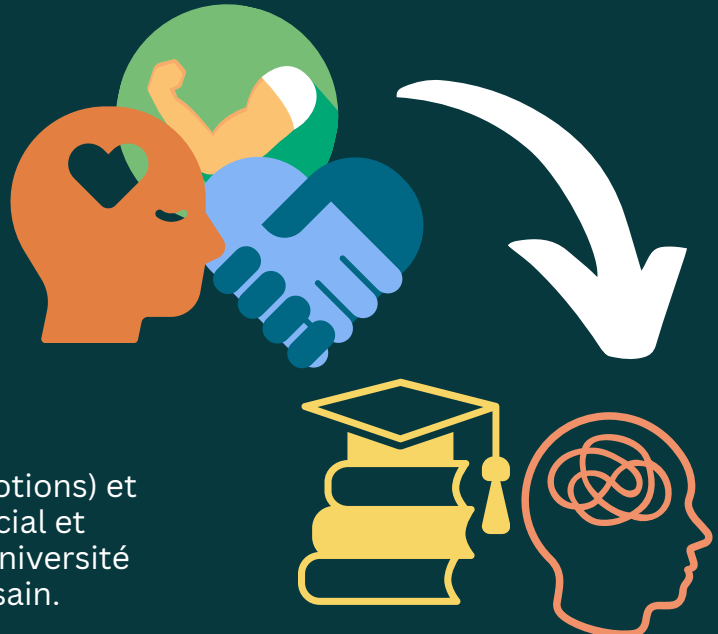


MESURES

Atouts psychologiques internes
Ressources sociales externes
Stress scolaire
Détresse psychologique
Bien-être subjectif

RÉSULTATS

Une bonne régulation des émotions, de bons réseaux sociaux de soutien et un fort sentiment d'appartenance entraînent un stress moindre tout au long de l'année et, par conséquent, une détresse psychologique moindre et un bien-être accru à la fin de l'année.



IMPLICATIONS



Les atouts internes (régulation des émotions) et les ressources externes (soutien social et appartenance) réduisent le stress à l'université et favorisent un fonctionnement sain.



Les efforts déployés par l'établissement pour créer une communauté inclusive peuvent réduire le stress scolaire et la détresse psychologique et améliorer le bien-être de la communauté étudiante.

Fang, S., Barker, E. T., Arasaratnam, G., Lane, V., Rabinovich, D., Panaccio, A., O'Connor, R., Nguyen, C. T., & Doucerain, M. (2024). Resilience, Stress, and Mental Health Among University Students: A Test of The Resilience Portfolio Model. *Stress & Health*, 41 (2). <https://doi.org/10.1002/smi.3508>

*Grych, J., Hamby, S., & Banyard, V. (2015). The resilience portfolio model: Understanding healthy adaptation in victims of violence. *Psychology of violence*, 5(4), 343.



5

La création de sens dans le contexte de la pandémie de COVID-19 : effets du but dans la vie, du recadrage positif, de l'acceptation et de l'évaluation des événements.

MODÈLE DE LA CRÉATION DE SENS



Selon le modèle de la création de sens de *Park (2010), le sentiment de sens (but, direction dans la vie) favorise la création adaptative de sens (ex. : mécanismes d'adaptation) face aux expériences de vie stressantes. À son tour, la création adaptative de sens soutient ou restaure le sentiment de sens général en tant que ressource de résilience pour l'avenir.

QUESTION CLÉ ?

Le sentiment d'avoir un but dans la vie a-t-il contribué à la création adaptative de sens chez les personnes étudiantes universitaires pendant la pandémie de COVID-19?

PARTICIPANT·E·S

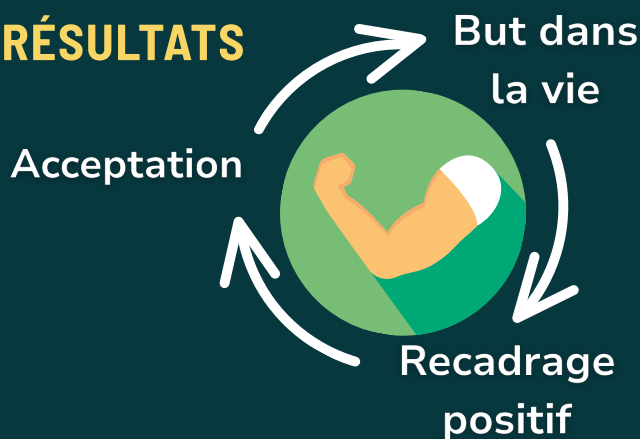
Cohorte 1



MESURES

Création de sens
Mécanismes d'adaptation
But dans la vie
Détresse psychologique

RÉSULTATS



À l'automne 2020, dans le contexte de la pandémie de COVID-19, les personnes étudiantes qui signalaient un fort sentiment d'avoir un but dans la vie disaient avoir davantage recours à l'acceptation et au recadrage positif pour gérer le stress lié à la pandémie, et faisaient état d'une détresse moindre. Face à l'avenir, l'acceptation et le recadrage positif prédisaient un plus fort sentiment de but dans la vie à la fin du trimestre d'automne 2020, dans le cadre de règles de distanciation sociale plus strictes, et l'acceptation prédisait un sentiment soutenu de but dans la vie en janvier 2021, au plus fort de la deuxième vague de la pandémie.

IMPLICATIONS



Les interventions qui renforcent le sentiment global d'avoir un but dans la vie et les compétences d'adaptation favorisant la création de sens peuvent aider face à toute une série de facteurs de stress généraux.



6 Évaluation d'une intervention d'autoréflexion visant à promouvoir la recherche d'aide chez les personnes étudiantes de premier cycle en détresse.

Malgré la forte incidence de la détresse parmi les personnes étudiantes, relativement peu d'entre elles demandent de l'aide. Certaines peuvent mettre en œuvre des stratégies de résilience, mais d'autres peuvent ne pas savoir comment chercher de l'aide. Il existe une gamme complète de programmes et de services sur le campus pour répondre aux besoins des personnes étudiantes, pourvu qu'elles les connaissent et les utilisent.

QUESTION CLÉ

Une intervention de faible intensité qui encourage l'autoréflexion et fournit de l'information sur les ressources du campus correspondant aux sources de stress étudiant favorisera-t-elle la recherche d'aide en santé mentale?

PARTICIPANT·E·S

Cohorte 3



MÉTHODE

L'intervention a été incorporée dans le questionnaire en :

Début d'année : pour atteindre les personnes étudiantes qui ressentent une forte détresse initiale.

Mi-session : pour répondre à l'augmentation rapide de la détresse observée au cours de la première moitié du trimestre.

Fin de session : pour soutenir les personnes étudiantes avant les examens et les vacances d'hiver.

INTERVENTION

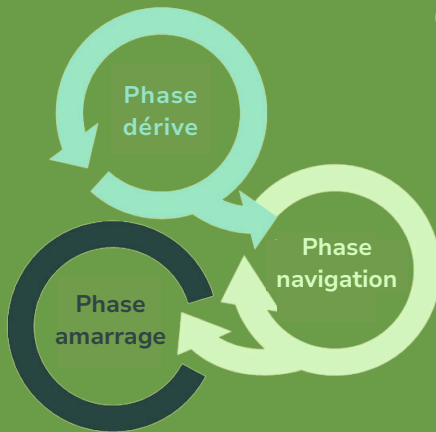
Étape 1 : Autoréflexion sur le niveau actuel de détresse

Étape 2 : Autoréflexion sur les sources de stress.

Étape 3 : Présentation de ressources correspondant aux sources de stress auto-identifiées.

MODÈLE INTÉGRÉ DES PROCESSUS ET DES OBSTACLES DE LA RECHERCHE D'AIDE CHEZ LES JEUNES

Quatre groupes de recherche d'aide :



1. **Besoin faible**: niveau de détresse faible, pas de stress perçu, pas de recherche d'aide.

2. **Phase de dérive**: niveau de détresse élevé, pas de stress perçu, pas de recherche d'aide.

3. **Phase de navigation**: stress perçu, pas de recherche d'aide.

4. **Phase d'amarage**: stress perçu, recherche d'aide.

Model basé sur : Westberg, K.H., Nyholm, M., Nygren, J.M., & Svedberg, P. (2022). Mental Health Problems among Young People—A Scoping Review of Help-Seeking. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. Radez, J., Reardon, T., Creswell, C., Lawrence, P. J., Evdoka-Burton, G., & Waite, P. (2021). Why do children and adolescents (not) seek and access professional help for their mental health problems? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *European child & adolescent psychiatry*, 30(2), 183-211.

RÉSULTATS

On a classé les personnes participantes en quatre groupes en fonction du niveau de détresse, du stress perçu et de la recherche d'aide, conformément au modèle intégré des processus et des obstacles de la recherche d'aide chez les jeunes.

Dans l'ensemble, il y avait plus de mouvement d'un groupe à l'autre chez les personnes participantes ayant bénéficié de l'intervention.

IMPLICATIONS



Pour favoriser une meilleure utilisation des services sur les campus postsecondaires, les outils de communication doivent cibler les multiples obstacles qui empêchent les jeunes de chercher de l'aide de façon intégrée.

Conclusions

En tant que groupe, les personnes étudiantes font état de niveaux élevés de détresse.

Les résultats du projet de **calendrier des émotions** montrent que les niveaux de détresse des personnes étudiantes varient en fonction d'interactions complexes entre les caractéristiques personnelles et les circonstances, le cycle universitaire et les exigences connexes, les relations, et la capacité à gérer des exigences concurrentes.

Au-delà des études et de la préparation à la carrière, on doit pouvoir répondre aux besoins plus larges des personnes étudiant à l'université pour assurer leur bien-être aujourd'hui et demain.

Les universités sont bien placées pour promouvoir le bien-être et la résilience, car de nombreux services et programmes y existent déjà.

Les programmes sur le campus sont généralement complets, mais leur mise en œuvre n'est souvent pas intégrée.

Si les personnes étudiantes ne connaissent pas l'aide offerte, ne savent pas comment y accéder ou sont réticentes à le faire, l'aide ne remplit pas sa fonction.

Nos résultats suggèrent que les établissements d'enseignement postsecondaire devraient aborder le bien-être des personnes étudiantes avec une vision holistique intégrée de la vie étudiante.



Remerciements

Le projet de calendrier des émotions est une collaboration de recherche amorcée par Gaya Arasaratnam, ancienne directrice du Service de mieux-être et de soutien de l'Université Concordia et actuelle directrice du Service de mieux-être et d'accessibilité de l'Université de la Colombie-Britannique (campus Okanagan), et dirigée par Erin Barker, du Département de psychologie de l'Université Concordia.

Communiquez avec erin.barker@concordia.ca pour en savoir plus.

Nous remercions l'équipe de chercheurs, le personnel et les membres du *Lifespan Well-Being Laboratory* qui ont contribué à cette recherche.

Marina M Doucerain
Roisin O'Connor
Alexandra Panaccio
Debora Rabinovich
Cat Tuong Nguyen
Victoria Lane
Wendy Ing
Doris Edmond
Shichen Fang

Jessica Mettler
Catie Jeon
Amanda Marlandis
Daria Karbainova
Ayse Turkoglu
Jessica Spoor
Chelsea Cuffaro
Alexandra H. Borrelli
Tanya Guzelian

Merci

Nous exprimons également notre gratitude aux personnes étudiantes ayant contribué à cette recherche en partageant leurs expériences avec nous.

Nous remercions le Service de mieux-être et de soutien de l'Université Concordia, qui a financé la collecte initiale de données, ainsi que le Service de la planification et de l'analyse institutionnelles pour son expertise, son soutien et son aide en matière de recrutement. La collecte et l'analyse des données ont également été financées par les Instituts de recherche en santé du Canada (chercheuse principale : Erin Barker) et une subvention de partenariat entre le Fonds de recherche du Québec – Société et culture (FRQSC) (doi: [10.69777/295512](https://doi.org/10.69777/295512)) et le ministère de l'Éducation, dans le cadre du programme Actions concertées du FRQSC (chercheuse principale : Erin Barker).

Nous reconnaissons que l'Université Concordia est située en territoire autochtone non cédé. La nation Kanien'kehá:ka est reconnue comme la gardienne des terres et des eaux où cette recherche a été menée. Le territoire Tiohtiá:ke (Montréal) est historiquement connu comme un lieu de rassemblement pour de nombreuses Premières Nations. Aujourd'hui, la ville abrite une population diversifiée d'Autochtones et de personnes d'autres origines. C'est dans le respect des liens avec le passé, le présent et l'avenir que nous reconnaissons les relations continues entre la population autochtone et les autres membres de la communauté montréalaise.