



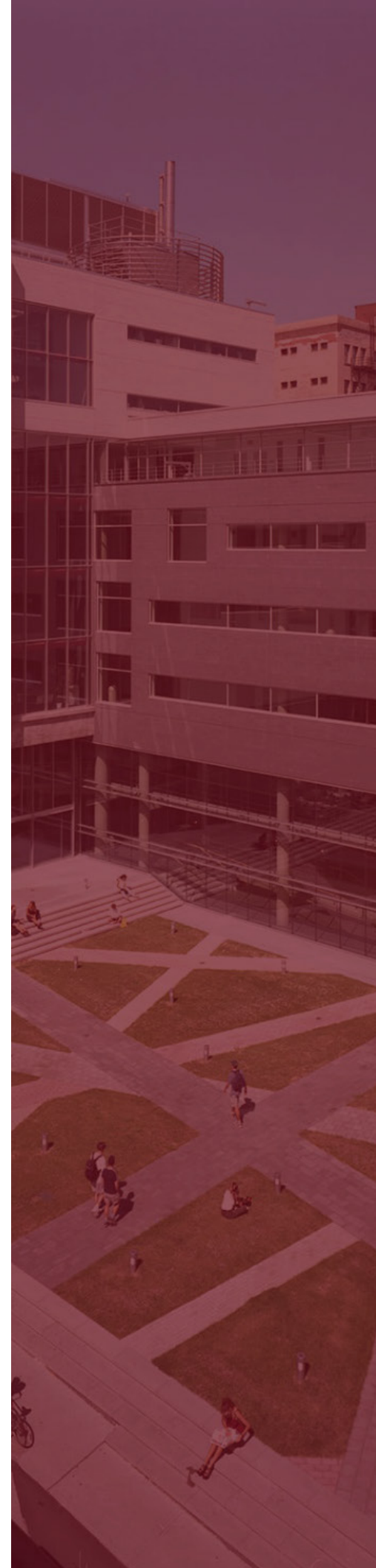
*Association étudiante de  
l'École des sciences de la gestion*

## Avis sur la santé psychologique étudiante à l'ESG - UQAM

---

Association étudiante de l'École des  
Sciences de la Gestion de l'Université  
du Québec à Montréal

Hiver 2021



Association étudiante de l'École des Sciences de la Gestion de l'Université du Québec à Montréal  
JM-830, Pavillon Judith Jasmin, 315 Rue Sainte-Catherine Est, Montréal, Québec, H2X 3X2  
Téléphone : 514-987-4611 Courriel: Info@aesg.com

Rédaction et mise en page par Laurent Trottier, vice-président aux affaires sociopolitiques

Mandat 2020-2021

Révision par Jade Karim

Adopté au conseil central du X X X X

Avis sur la santé psychologique étudiante à l'ESG - UQAM - Hiver 2021

## Table des matières

---

Liste des figures et tableaux	IV
Liste des acronymes utilisés et définitions	1
Sommaire des recommandations	2
Introduction	3
<b>1. État des lieux et résultats de l'enquête « Sous ta façade »</b>	<b>4</b>
1.1 La situation actuelle en matière de problèmes de santé psychologique des étudiantes et étudiants au Québec.	4
1.2 Le plan d'action en santé psychologique des SVE de L'UQAM	7
1.3 L'enquête de santé psychologique de l'UEQ « sous ta façade »	8
1.3.1 La détresse psychologique	9
1.3.2 L'épuisement émotionnel	10
1.3.3 Idéation suicidaires et tentative de suicide	11
<b>2. L'offre de services en santé psychologique par les Services à la vie étudiante de l'UQAM</b>	<b>13</b>
2.1 Consultation individuelle	13
2.2 Conseils développement personnel	13
2.2.1 Affirmation de soi	13
2.2.2 Confiance en soi	13
2.2.3 Vie émotionnelle	14
2.3 Stress et anxiété	14
2.3.1 Comment vivre le stress	14
2.3.2 Comment vivre le stress d'examen	14
2.3.3 Gestion de l'anxiété	14
2.3.4 Anxiété de performance	15
2.3.5 Atelier Korsá	15
2.4 Projet Résilience	15
2.5 Déprime et dépression	16
2.6 Prévention du suicide	16
2.7 Violences et agressions sexuelles	16

2.8	Aide offerte pour les autres difficultés	17
2.8.1	Deuil	17
2.8.2	Épuisement étudiant	17
2.8.3	Procrastination	17
2.8.4	Sommeil	17
3.	Recommandations	18
4.	Conclusion	21
5.	Médiagraphie	22

## Liste des figures et tableaux

---

- Figure 1.** Interprétation de l'échelle de mesure des symptômes dépressifs
- Figure 2.** Sévérité des symptômes dépressifs rapportés par les personnes aux études
- Figure 3.** Distribution des résultats sur l'échelle de mesure d'épuisement émotionnel
- Figure 4.** Proportion des personnes aux études rapportant avoir eu des idées ou une tentative de suicide dans les 12 derniers mois précédant l'enquête, selon le cycle d'études
- Figure 5.** Comparaison des proportions d'idées suicidaires et de tentatives de suicide auto-rapportées dans L'Enquête québécoise sur la santé de la population (Institut de la statistique du Québec 2016) à celles rapportées dans L'Enquête « Sous ta façade »

## Liste des acronymes utilisés

---

AéESG : Association étudiante de l'École des Sciences de la gestion

BIPH : Bureau d'intervention et de prévention en matière de harcèlement

CALACS : Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel

CRÉIQ : Confédération pour le rayonnement étudiant en ingénierie au Québec

ESSIMU: Enquête Sexualité, Sécurité et interactions en milieu universitaire

FAÉCUM : Fédération des associations étudiantes des campus de l'université de Montréal

INSPQ : Institut national de santé publique du Québec

ISQ : Institut de la statistique du Québec

OMS : Organisation mondiale de la santé

SASESH : Service d'accueil et de soutien aux étudiants en situation de handicap

SVE : Services à la vie étudiante

UEQ : Union Étudiante du Québec

UQAM : Université du Québec à Montréal

UQTR: Université du Québec à Trois-Rivières

## Définitions

---

**Santé psychologique:** Est défini par l'OMS comme « un état de complet bien-être physique, mental et social, et [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »

## Sommaire des recommandations

---

**Recommandation 1** : Que l'UQAM élabore une politique institutionnelle académique en santé psychologique

---

**Recommandation 2** : Que l'UQAM établisse, favorise et maintienne une culture d'ouverture, de transparence et d'intervention en santé psychologique.

---

**Recommandation 3** : Que l'UQAM fasse une mise à jour et une bonification massive de ses ressources en matière de santé psychologique et de soutien psychologique direct.

---

**Recommandation 4** : Que l'UQAM et les SVE élaborent un guide ressource pour la population étudiante uqamienne et que ce guide soit produit en collaboration avec les associations et groupes étudiants de l'UQAM.

---

**Recommandation 5** : Que l'UQAM et les SVE prennent en considération les leviers d'action suivants de précarité financière, du sentiment de solitude et du soutien des pairs concernant la détresse psychologique de sa population étudiante dans une révision de son plan d'action sur la santé psychologique à l'UQAM.

---

**Recommandation 6** : Que L'UQAM et les SVE considèrent les leviers d'action au niveau de l'épuisement émotionnel dans une perspective de prévention et d'intervention dans une révision de son plan d'action sur la santé psychologique à l'UQAM.

---

**Recommandation 7** : Que les SVE priorisent les leviers d'action sur la solitude et le soutien des pairs dans la prévention et la réduction des idéations et tentatives de suicide dans les interventions auprès de sa population étudiante. Que ces interventions prennent la forme d'une bonification de l'offre de service de consultation personnelle à la hauteur de la capacité des SVE de L'UQAM, comparable aux universités québécoises du même niveau.

## Introduction

---

L'enjeu de la santé psychologique prend une place de plus en plus grande dans le contexte universitaire québécois. Mise en second plan pendant longtemps, de plus en plus d'universités, de regroupements et surtout d'associations étudiantes se mobilisent afin d'améliorer la situation de la santé psychologique de la communauté étudiante québécoise. Ainsi, l'Association étudiante de l'École des Sciences de la Gestion (AéESG) participait en 2018 à l'enquête « Sous ta façade » de l'Union étudiante du Québec (UEQ) afin de monter un portrait de la santé psychologique des étudiantes et étudiants du Québec et de l'AéESG.

Le travail mené par l'UEQ et l'AéESG vise à mettre en évidence cette problématique importante mais aussi de définir des pistes de solutions claires pour faire un travail réel et concret afin d'améliorer la situation de la communauté étudiante uqamienne et de prévenir en agissant en amont. L'AéESG souhaite ainsi améliorer les conditions de vie et de santé psychologique des étudiantes et étudiants de l'UQAM en travaillant de concert avec l'administration universitaire, les services à la vie étudiante (SVE), les associations facultaires uqamiennes et tout autre acteur ou actrice pertinent dans le contexte.



# 1. État des lieux et résultats de l'enquête « Sous ta façade »

---

## 1.1 La situation actuelle en matière de problèmes de santé psychologique des étudiantes et étudiants au Québec.

De plus en plus mise en évidence, la santé psychologique de la population du Québec est, depuis quelques années, sous la loupe de plusieurs acteurs et actrices. De ce fait, il appert avec les nombreux constats des organismes intéressés, que cet enjeu prend de l'ampleur et une plus grande priorité. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) prédisait que d'ici 2020, la dépression serait une des causes principales d'invalidité. L'OMS prédisait également en 2012 que les troubles de santé psychologique seraient en voie de devenir la plus grande cause de morbidité au monde, d'ici 2030<sup>1</sup>. Ces prédictions, quoique malheureuses et sombres, sont de plus en plus réalité.

Qui plus est, l'Institut National de santé publique du Québec (INSPQ) indiquait en 2012 que 23% des québécois.es de 15 ans et plus auraient vécus des troubles de santé psychologique au courant de leur vie<sup>2</sup>. Les raisons sont multiples et diverses et bien qu'elles diffèrent, la population étudiante est malheureusement parmi les plus touchées par ce fléau. La littérature s'entend pour dire que les jeunes adultes aux études sont particulièrement touchés par les problèmes de santé psychologique. D'autres études présentent qu'environ un tiers de la population étudiante sera atteinte de détresse psychologique durant son parcours universitaire<sup>3</sup>. Ces données de l'international ne sont pas si différentes de la réalité québécoise. De ce fait, l'Institut de la Statistique du Québec, l'ISQ rapportait en 2015 que près d'un tiers de la population étudiante québécoise souffrait de détresse psychologique, la plus grande proportion parmi les groupes d'âge du Québec.

En effet, l'enquête « Ça va » de la Fédération des associations étudiantes des Campus de l'université de Montréal (FAÉCUM) rapportaient en 2016 dans leur rapport, que 22% de la population étudiante sondée ont déclaré avoir des des symptômes dépressifs considérés comme nécessitant de l'aide professionnelle. Enfin, l'enquête panquébécoise de l'UEQ de 2018, rapporte des chiffres plus élevés, avec 47% de la population étudiante sondée qui auraient des symptômes dépressifs modérés à sévères. Malgré les nombreux efforts mis par les institutions post-secondaires, les nombres ne font qu'augmenter d'années en années, causant plusieurs conséquences majeures au sein de la communauté étudiante du Québec<sup>4</sup>.

1 Commissaire à la santé et au bien-être (2012). État de la situation sur la santé mentale au Québec et réponse du système de santé et de services sociaux . [Format électronique] Québec. Gouvernement du Québec.

2 Institut National de Santé Publique (2012). Surveillance des troubles mentaux au Québec : prévalence, mortalité et profil d'utilisation des services [Format électronique]. Surveillance des maladies chroniques Vol.6.

3 Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students, *Journal of Psychiatric Research*, 47 391-400.

4 Grégoire, S. et al. (2016). L'efficacité de l'approche d'acceptation et d'engagement en regard de la santé psychologique et de l'engagement scolaire des étudiants universitaires. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 48 (3), 221-231.

Les conséquences des troubles nombreux de santé psychologique auprès de la population étudiante sont en grands nombres et très présents. On remarque une baisse générale de la motivation et de la performance académique et la difficulté à suivre les cours. L'état dépressif peut également mener à l'isolement social, une plus grande présence de conflits et la baisse des habilités sociales et comportementales d'un individu<sup>5</sup>. La Confédération pour le rayonnement étudiant en ingénierie au Québec (CRÉIQ) dévoilait que 18,9% des étudiants.es avaient augmenté leur consommation d'alcool, 7,4% des répondant.es avaient également rapportés une augmentation de leur consommation de drogues et de médicaments sans ordonnance dû à leur stress. La même étude rapportait que 6,9% auraient eu une augmentation de pensées suicidaires dû à leur stress quotidien<sup>6</sup>. Cette augmentation et cette présence importante de détresse psychologique ont donc des effets majeurs sur la vie quotidienne des individus, soit au niveau de leur hygiène de vie, leur sommeil, leur fonctionnement cognitif, leur alimentation et le contrôle de leurs émotions<sup>7</sup>.

Il serait facile et évident de penser qu'une population étudiante autant touchée par les troubles de santé psychologique iraient chercher l'aide qui leur est apportée. Toutefois, on constate malheureusement que le nombre d'étudiant qui devraient aller chercher de l'aide professionnelle, ne le font pas. Le rapport de la CREIQ cite plusieurs études rapportant que la proportion d'étudiant.es nécessitant de l'aide mais qui n'en cherche pas, serait généralement en haut de 50%. Cette même enquête rapporte que « [...] la forte majorité des étudiant.es ne sollicitent pas les services offerts par les universités, et ne savent même pas s'ils sont offerts ou non dans l'institution qu'ils fréquentent. <sup>8</sup> ». Ces faibles niveaux de consultations sont alarmants et présentent de nombreux défis de taille pour le milieu universitaire. Considérant que la plus grande marge de manœuvre dans l'amélioration de la santé psychologique étudiante se trouve dans la prévention et dans les interventions primaires, l'amélioration de l'accès aux services est cruciale pour les études post-secondaires.

Les conséquences sociales des problèmes de santé psychologique sont également à prendre en compte. Bien que plusieurs millions de dollars aient été investis au Québec en santé psychologique, passant de 7 millions de dollars en 2017-2018 à 15 millions en 2018-2019, la population étudiante du Québec éprouve encore de la difficulté à avoir accès à ces

5 CREIQ, Revue de littérature sur les meilleures pratiques universitaires quant à la santé mentale des étudiant(e)s, 2017

6 *Ibid.*

7 Stallman *Op Cit.*

8 CREIQ *OP Cit.*

ressources, malgré l'augmentation du financement<sup>9</sup>. Puisqu'on estime qu'un peu moins de la moitié des étudiant.es québécois sera ou est touché par les troubles mentaux, les conséquences sociales et universitaires peuvent être nombreuses. L'augmentation des absences académiques, la baisse de performance académique et d'implication étudiante, en plus des coûts directs en lien avec le traitement des individus touchés, ne sont que quelques points négatifs parmi les nombreuses conséquences déjà présentées.

---

9 Institut National d'Excellence en Santé et en Services Sociaux (2015). Avis sur l'accès équitable aux services de psychothérapie : Volet II – Analyse des modalités et des conditions d'accès aux services de psychothérapie pour le traitement des adultes atteints de troubles dépressifs et anxieux. (2015).

## 1.2 Le plan d'action en santé psychologique des SVE de L'UQAM

En Décembre 2020, les services à la vie étudiante de L'UQAM et le vice-rectorat à la vie académique présentaient également leur plan d'action « État des lieux, La Santé psychologique des étudiants et étudiantes de l'UQAM ». Ce document, issu du travail de groupes de réflexion et de consultation étudiante, avait comme but de mettre en évidence les problèmes en santé psychologique des étudiants et étudiantes à l'UQAM. Avec 45 personnes consultées dans ces groupes de réflexion et par questionnaire, le document cible 4 enjeux principaux, soit l'isolement et la solitude, le manque de motivation, la charge de travail et l'anxiété liée à l'incertitude. On cible également 4 besoins principaux, soit le besoin de ressentir la bienveillance et l'empathie de l'université, mieux connaître les services offerts, briser l'isolement pour faciliter les échanges et obtenir un meilleur soutien académique.

Les objectifs du plan d'action se veulent en lien direct avec les enjeux et besoins énumérés ci-haut :

L'objectif 1, Augmenter les actions de sensibilisation et de prévention au sein de la communauté uqamienne dans le but de prévenir l'isolement, l'anxiété et la détresse psychologique chez les personnes étudiantes, mets en action une sensibilisation de l'importance de la santé psychologique et veut outiller la population étudiante quant à la prévention en santé psychologique.

L'objectif 2, Augmenter et diversifier la capacité d'intervention individuelle et de groupe, vise à augmenter l'offre de services d'intervention directe et de couvrir un plus large cadre d'intervention auprès des étudiants et des étudiantes.

L'objectif 3, Améliorer la promotion et la visibilité des services, mets en action un plan de communication des SVE tout en créant des liens avec les associations étudiantes.

Brièvement, le plan d'action des SVE de L'UQAM présente une recherche très sommaire sur les besoins et problèmes étudiants en matière de santé psychologique. Bien que l'intention de contacter la population étudiante d'une manière directe soit louable, il serait mal avisé de considérer 45 comme un échantillon significatif à un questionnaire touchant les besoins en santé psychologique étudiante. Il aurait été intéressant d'intégrer les données et l'expérience des associations et groupes étudiants dans la documentation du plan d'action afin d'avoir une pluralité de points de vue sur cet enjeu complexe. Ces acteurs sont non seulement en contact direct avec la population étudiante de l'UQAM mais offrent également une expertise de première ligne des besoins étudiants. Malgré tout, le plan d'action agit sur des enjeux relativement génériques en matière de santé psychologique avec une suite de consultations brèves sur une population réduite.

### 1.3 L'enquête de santé psychologique de l'UEQ « sous ta façade »

Avec la prise de conscience sur l'état de santé psychologique par plusieurs organismes, il n'était qu'une question de temps avant que le milieu associatif étudiant prenne des initiatives majeures pour en savoir plus. L'enquête « Ça va » de la FAÉCUM en 2016, le travail de la CREIQ en 2017 ainsi que les nombreux dossiers produits par d'autres associations étudiantes ont donné le ton à l'UEQ, qui en 2018, distribue l'enquête panquébécoise « sous ta façade ».

Menée en automne 2018, elle sonde au total 23 881 membres de la communauté étudiante universitaire du Québec, soit environ 16,1% de la population étudiante des universités participantes. Étant la plus grande enquête de ce genre faite par une fédération étudiante, les résultats présentent une situation non différente des autres travaux faits par le passé en matière de santé psychologique étudiante. Étant membre de l'UEQ, l'AéESG participe à la hauteur de 1521 répondant.es. Après analyse, l'UEQ présente son rapport public le 9 novembre 2019. Les résultats généraux sont assez sombres la santé psychologique étudiante du Québec est dans un état très malheureux.

Les résultats sont assez clairs au niveau des principaux indicateurs de mauvaise santé psychologique. L'enquête présente donc plusieurs constats principaux au niveau de la détress psychologique, de l'épuisement émotionnel et des idéations suicidaires auprès de la population étudiante. Ils sont définis selon les réponses obtenues dans l'enquête. La méthodologie présentée ainsi que le processus sont disponibles dans le rapport complet (voir médiagraphie).

### 1.3.1 La détresse psychologique

Le premier constat important touche les niveaux de détresse psychologique des étudiants sondés. La détresse psychologique est définie comme la fréquence à laquelle un individu présente des émotions ou des pensées négatives. On définit les symptômes et l'interprétation selon le tableau ci-bas :

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

Fig. 1 Interprétation de l'échelle de mesure des symptômes dépressifs – UEQ 2019

Les résultats indiquent donc que 47% des personnes répondantes auraient des symptômes dépressifs modérés à sévères. Ils sont répartis avec 28% ayant des symptômes modérés, 14% ayant des symptômes modérément sévères et 5% ayant des symptômes sévères. En somme, 19% des personnes répondantes ressentent des symptômes assez sévères pour bénéficier de soutien psychologique ou médical.

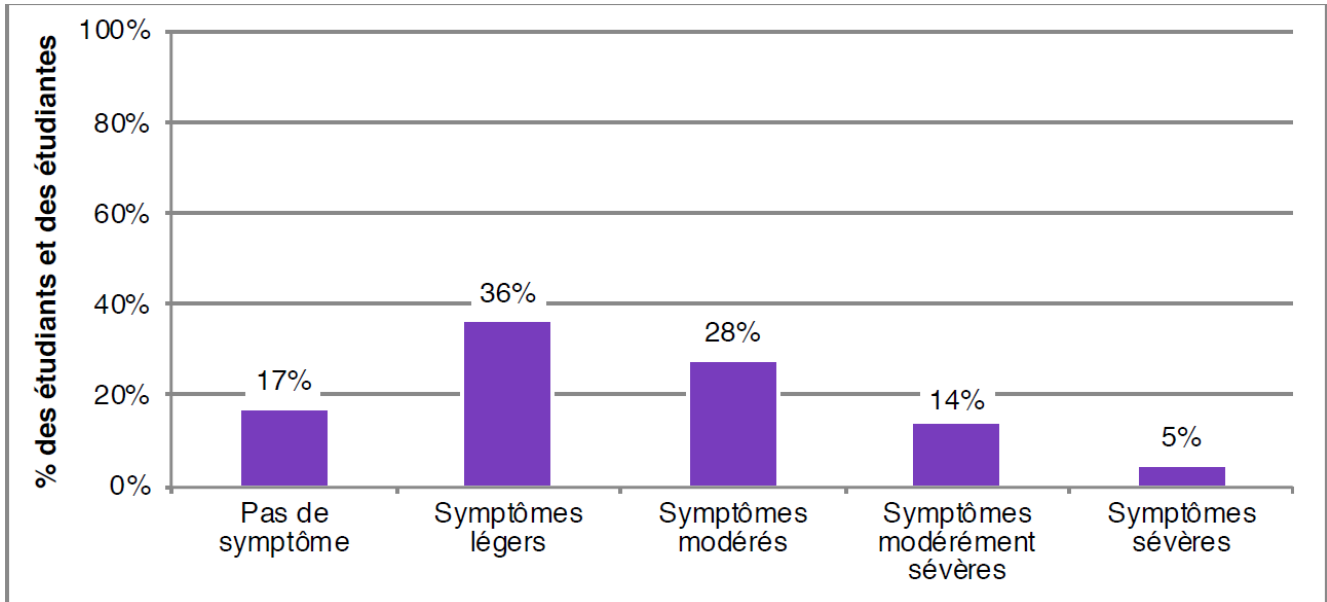


Fig. 2 Sévérité des symptômes dépressifs rapportés par les personnes aux études – UEQ 2019

### 1.3.2 L'épuisement émotionnel

L'épuisement émotionnel est décrit comme la fréquence à laquelle une personne se sent émotionnellement épuisée. Sur une échelle de 0 à 30, plus le résultat est élevé, plus une personne est émotionnellement épuisée. Il n'existe pas de clé d'interprétation pour ces données, elles sont donc présentées telles quels. Le niveau moyen d'épuisement émotionnel est à 15,1, indiquant un épuisement modéré moyen parmi la population étudiante sondée.

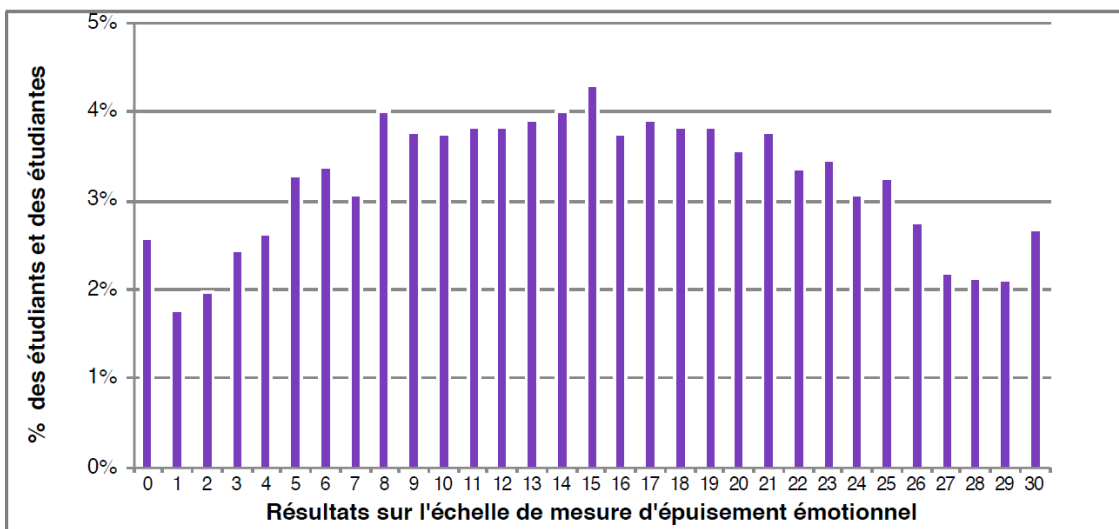


Fig. 3 Distribution des résultats sur l'échelle de mesure d'épuisement émotionnel – UEQ 2019

### 1.3.3 Idéation suicidaires et tentative de suicide

Le dernier constat principal concerne les idéations et tentatives de suicide. Bien que le questionnaire et l'étude de l'UEQ ne peuvent pas quantifier ces deux concepts, l'équipe de recherche considère toutefois qu'une réponse positive à l'une des deux questions permet de lever une préoccupation importante.

Ainsi, dans les résultats obtenus, 9% de la population étudiante ayant répondu au sondage indique avoir eu des idéations suicidaires dans les 12 mois précédant l'étude. Également, 1% de la population sondée indique avoir fait au moins une tentative de suicide dans les 12 mois précédant l'enquête.

Cycle d'études	Proportions des étudiants et des étudiantes rapportant avoir eu des idéations suicidaires	Proportions des étudiants et des étudiantes rapportant avoir fait au moins une tentative de suicide
1 <sup>er</sup> cycle	9,8 %	1,1 %
2 <sup>e</sup> cycle	7,2 %	0,6 %
3 <sup>e</sup> cycle	5,8 %	0,5 %
Résidence en médecine	12,4 %	0 %
Postdoctorat	30,5 %	0 %
Moyenne	9 %	1 %

Fig. 4 Proportion des personnes aux études rapportant avoir eu des idéations ou une tentative de suicide dans les 12 derniers mois précédant l'enquête, selon le cycle d'études – UEQ 2019

Bien que les chiffres les plus alarmants soient au postdoctorat et en résidence de médecine, la moyenne reste dans les alentours de 9%, avec un 9,8% au premier cycle. Ce dernier est également le cycle d'étude avec le plus haut pourcentage de tentative de suicide. D'une manière plus inquiétante, la proportion de personnes aux études rapportant avoir eu des idéations suicidaires ou bien tenté de s'enlever la vie est plus grande que dans la population étudiante et ce, peu importe le groupe d'âge. Le tableau en fig. 5 à la page suivante offre une comparaison des résultats de l'enquête « sous ta façade » avec l'enquête sur la santé de la population de l'ISQ en 2014-2015.



	Enquête sur la santé de la population, 2014-2015 : pour en savoir plus la santé des Québécois [et des Québécoises]	Enquête « Sous ta façade »
Population	Population québécoise	Population étudiante universitaire du Québec
Année	2014-2015	2018
Groupes d'âge	Proportions de la population ayant eu des idéations suicidaires au cours des 12 mois précédant l'enquête (sans avoir fait de tentative de suicide)	
Total	2,8 %	7,7 %
15-24 ans	3,7 %	8,2 %
25-44 ans	3 %	7,7 %
45-64 ans	3,2 %	4,3 %
65 ans et plus	1,3 %	0 %
Groupes d'âge	Proportions de la population ayant effectué au moins une tentative de suicide au cours des 12 mois précédant l'enquête	
Total	0,4 %	0,9 %
15-24 ans	1 %	1,3 %
25-44 ans	0,4 %	0,7 %
45-64 ans	0,3 %	0,1 %
65 ans et plus	0,2 %	0 %

Fig. 5 Comparaison des proportions d'idéations suicidaires et de tentatives de suicide auto-rapportées dans L'Enquête québécoise sur la santé de la population (Institut de la statistique du Québec 2016) à celles rapportées dans L'Enquête « Sous ta façade » – UEQ 2019

## 2. L'offre de services en santé psychologique par les Services à la vie étudiante de l'UQAM

---

Les services à la vie étudiante de l'UQAM offrent depuis plusieurs années des services de soutien en santé psychologique au sein du contexte universitaire. En lumière des résultats de l'enquête « sous ta façade » de l'UEQ mais également des nombreux chiffres et données en lien avec la santé psychologique étudiante, il pourrait être considéré que la santé psychologique étudiante est en relation directe avec les nombreux services présents.

### 2.1 Consultation individuelle

L'UQAM offre un service de consultation individuelle à ses étudiant.es à une hauteur de 3 séances maximale. Il s'agit d'un soutien ponctuel avec peu ou pas d'opportunité à long terme. Ces rencontres sont plutôt orientées vers la consultation externe si besoin de service psychologiques à long terme. Il est à noter qu'en comparatif aux autres universités québécoises de même taille tel que l'Université de Montréal et l'Université Laval, le service de consultation de l'UQAM offre le moins de consultations individuelles à ses étudiant.es.

### 2.2 Conseils développement personnel

Quelques modules sur le développement personnel sont disponibles en ligne sur le site des SVE de L'UQAM. Ils concernent des aspects de la personnalité de l'étudiant ou l'étudiante et portent sur l'amélioration personnelle afin « d'accompagner (l'étudiant. e) dans son cheminement ». Ces modules sont sous la forme de capsules vidéo ainsi que de ressources en lignes externes.

#### 2.2.1 Affirmation de soi

Ce module est composé d'une capsule vidéo animée de 5 minutes. Elle est également accompagnée d'une ressource externe apportant plus d'information sur l'affirmation de soi. Ce lien vers le site « la lettre du psy » ne fonctionne pas et donc, la ressource supplémentaire est inaccessible.

#### 2.2.2 Confiance en soi

Ce module est composé d'une capsule vidéo animée de 4 minutes. Elle est accompagnée d'une ressource externe, encore une fois sur le site web « la lettre du psy » qui, tout comme le module précédent, ne fonctionne pas. Ce module est complété par une offre d'exercices de réflexion.

### 2.2.3 Vie émotionnelle

Ce module est composé d'un regroupement de ressources externes dont l'étudiant.e peut consulter pour toutes les ressources d'aides générales en santé psychologique des SVE. Ce lien est accompagné, comme les modules précédents, de liens vers des ressources externes ne fonctionnant plus.

## 2.3 Stress et anxiété

Des ressources de gestion du stress et de l'anxiété sont disponibles sur le site des SVE. Ils sont surtout sous la forme d'ateliers, de dossiers en ligne et de certaines conférences. Il existe, en plus des ressources existantes, les cafés rencontres organisés pour briser l'isolement.

### 2.3.1 Comment vivre le stress

Il existe un horaire d'atelier sur la gestion du stress durant les sessions de cours. Cependant, malgré la présence de ce service en ligne, il est non disponible en date de la rédaction du présent document. Aucun atelier ne semble à l'horaire ou à venir.

### 2.3.2 Comment vivre le stress d'examen

Tout comme la précédente ressource, il existe des ateliers rencontre de gestion du stress en période d'examen, or ces rencontres ne semblent pas disponibles à la date de rédaction du présent document. Il existe cependant le dossier « Mieux vivre le stress » qui est composé d'une série d'étapes à suivre pour apprivoiser son stress ainsi que d'une capsule vidéo en ligne de 1 minute 40 secondes. Enfin, ce dossier est complété par une série de 10 trucs et astuces pour guider l'étudiant.e à vivre son stress en « posant une action par jour, pendant dix jours ». Les SVE de L'UQAM rendent également disponible accès au site du Centre d'Études sur le Stress Humain (CESH) et ses ressources libres en ligne. Il fait également le lien vers les balados du site « passeport santé » sur des astuces de gestion quotidienne du stress.

### 2.3.3 Gestion de l'anxiété

Les SVE ainsi que le Service d'Accueil et de Soutien aux Étudiant.es en Situation de Handicap de L'UQAM (SASESH) proposent l'accès au groupe de soutien de gestion de l'anxiété, disponible tout les mardis midi exclusivement du 28 janvier au 7 avril 2020 de 12h40 à 13h40 au local R-3245. Les dates de ces groupes de rencontre étant passées, aucune autre activité concrète n'est disponible pour la population uqamienne.

### 2.3.4 Anxiété de performance

Les SVE offrent pour l'anxiété de performance l'accès à des conférences qui normalement figureraient sur l'horaire en ligne du site de L'UQAM. Or lors de la rédaction du présent document, aucune activité, groupe ou conférence ne semble disponible pour la population uqamienne.

### 2.3.5 Atelier Korsá

Le projet d'atelier Korsá est un projet de 5 ateliers de deux heures et demie en groupe de 8 à 15 personnes. Ces groupes ont pour but d'aider les étudiant.es vivant du stress et de l'anxiété à « franchir leur parcours universitaire avec succès tout en maintenant un bon équilibre de vie ». Au moment de la rédaction du document, 5 rencontres étaient prévues pour la session universitaire, sans autre choix disponible durant la session. Ces rencontres étaient également prévues dans la seconde moitié de la session, soit du début novembre au début décembre.

## 2.4 Projet Résilience

Les SVE de l'UQAM ont développé le Projet Résilience afin d'accompagner les étudiant.es de l'UQAM durant la période de confinement de la Covid-19 en 2020-2021. Ce projet a pour but de développer la capacité de résilience des individus afin de « rebondir après un événement qui nous déstabilise » Ce projet prend la forme de 6 modules d'activités suivant 6 thèmes distincts. Ces thèmes sont respectivement :

- 1. Garder le cap, s'adapter au stress de l'épreuve ;
- 2. Maximiser mon sentiment d'efficacité personnelle ;
- 3. Augmenter sa tolérance à l'incertitude ;
- 4. Développer sa souplesse émotionnelle ;
- 5. Augmenter sa flexibilité cognitive ;
- 6. Favoriser sa croissance post-traumatique.

## 2.5 Déprime et dépression

Les SVE présentent le dossier « Déjouez la déprime » qui semble viser la prévention d'épisodes de déprime, de manque de motivation et d'énergie et de « cafard ». Ce dossier présente 7 stratégies principales pour « déjouer la déprime ». Ces stratégies sont respectivement :

- 1. L'identification des sources de la déprime;
- 2. Compenser le manque de lumière;
- 3. Pratiquer une activité physique;
- 4. Transformer votre environnement et égayer vos journées;
- 5. Adoptez une attitude positive;
- 6. Adoptez de saines stratégies pour mieux vivre avec le stress;
- 7. Revoyez votre conception de la déprime.

Les SVE offrent également un questionnaire d'auto-évaluation sur la dépression.

## 2.6 Prévention du suicide

Les SVE offrent directement quelques ressources externes en aide par rapport à la « compréhension du suicide ». On y présente ainsi un lien externe vers le site Web de l'association canadienne de santé mentale, un lien externe vers des capsules d'aide par l'Association Québécoise en Prévention du Suicide ainsi qu'un lien vers le site web de cette dernière.

On y retrouve également les ressources de contact immédiat avec Suicide Action Montréal.

## 2.7 Violences et agressions sexuelles

Le Bureau d'Intervention et de Prévention en Harcèlement physique, psychologique et sexuel de l'UQAM s'occupe des dossiers en termes de Violences et agressions sexuelles à l'interne et l'externe et offre de l'aide et du support aux victimes. Le site-web des SVE redirige vers le site du BIPH pour obtenir de l'aide à ce sujet.

Le Site des SVE présente également 10 ressources externes en lien avec les Violences à caractère sexuel, tel que S.O.S Violence conjugale, les CALACS (selon les régions) et la ligne d'écoute pour les victimes d'agression sexuelle, entres autres.

On offre également une capsule sur le consentement et la prévention, un guide d'information à l'intention des victimes d'agressions sexuelles et le rapport de l'Enquête

Sexualité, Sécurité et interactions en milieu universitaire (ESSIMU).

## 2.8 Aide offerte pour les autres difficultés

### 2.8.1 Deuil

Les ressources offertes comportent différents liens hyperweb externes. On y retrouve un texte de l'Association canadienne de santé mentale qui, en date de la rédaction de ce document, ne semble plus disponible. On y donne aussi un lien d'aide sur les ruptures amoureuses produit par les services aux étudiants de l'Université Laval. Enfin, les SVE indiquent également les ressources de contacts pour la Maison Monbournette qui offre un accompagnement aux personnes endeuillées.

### 2.8.2 Épuisement étudiant

La seule ressource disponible par rapport à l'épuisement étudiant est un lien externe vers le site d'aide de l'Université Laval à propos de l'épuisement étudiant. Cette ressource permet une compréhension des sources de l'épuisement et des divers moyens de préventions. Les SVE de l'UQAM n'offrent pas de services directs en lien avec l'épuisement étudiant.

### 2.8.3 Procrastination

Les SVE offre un lien externe vers l'atelier en ligne « Passez à l'ACT » de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Peu d'informations sont disponibles au niveau du succès d'un tel programme puisqu'il s'agit d'un projet de la clinique de psychologie d'une autre université.

### 2.8.4 Sommeil

Les ressources en ligne en lien avec l'hygiène de sommeil sont deux liens externes en rapport avec l'hygiène de sommeil étudiant, l'un du site web de Passeport Santé et l'autre de La Presse.

### 3.Recommandations

---

Considérant la bien piètre condition présente en santé psychologique étudiante, nous pouvons conclure que la population étudiante est en grand besoins de services, d'aide et de prévention en matière de santé psychologique. Les résultats de l'enquête panquébécoise « sous ta façade » de l'UEQ en 2018 mettent également en évidence la disparité en matière de santé psychologique entre les étudiant.es et la population générale du Québec. Les raisons sont multiples et variées ; les conséquences sont claires et directes.

Bien que la tâche des Services à la vie Étudiante de l'UQAM soit de fournir une multitude de services à la communauté étudiante universitaire, plusieurs lacunes semblent présentes au niveau des services et de la prévention en matière de santé psychologique. Le plan d'action des SVE quant aux services en santé psychologique visent à améliorer la situation étudiante en santé psychologique. Or, une documentation sommaire ainsi qu'une consultation limitée de 45 étudiant.es, laissent place à une amélioration dans les actions des SVE.

Ainsi, avec le sommaire plan d'action présenté, la population étudiante de l'UQAM fait face à une solution vraisemblablement temporaire à un problème permanent. Afin de couler les bases d'une amélioration de la santé psychologique universitaire à l'UQAM à long terme, l'administration universitaire ainsi que les SVE se doivent de se doter d'une politique institutionnelle en prévention, intervention et aide en santé psychologique étudiante. À l'instar de la politique 16 qui a vu l'institutionnalisation des ressources de préventions en matière de violences à caractère sexuel, une politique du même genre en santé psychologique viendrait mettre cet enjeu en avant scène

**Recommandation 1** : Que l'UQAM élabore une politique institutionnelle académique en santé psychologique

---

Considérant l'instauration de bases solides et institutionnelles pour l'amélioration de la santé psychologique étudiante, une culture d'ouverture se doit d'être mise de l'avant quant à la réalité étudiante en santé psychologique. En étant réaliste, concret.es et pragmatiques quant aux nombreux problèmes qui touchent la population étudiante, nous pouvons lever le voile sur les causes et conséquences de l'état de santé psychologique étudiant à l'UQAM. Comme démontré par l'étude de la CREIQ, la peur de la stigmatisation et les nombreux tabous en lien avec la santé psychologique pèsent lourds sur la communauté étudiante. Ces obstacles sont en relation directe avec un manque de connaissance des services offerts par l'UQAM.

**Recommandation 2** : Que l'UQAM établisse, favorise et maintienne une culture d'ouverture, de transparence et d'intervention en santé psychologique.

---



Les nombreux services offerts par les SVE semblent malheureusement pas suffire à la population étudiante. Bien que nous ne puissions qu'assumer que l'UQAM a le bien être de sa population étudiante à cœur, force est de constater que le soutien psychologique étudiant n'est pas adéquat. Présentement, il est offert 3 séances de consultations gratuites par session d'automne et d'hiver, totalisant 6 séances en 8 mois. Outre les ressources en lignes externes, l'UQAM fait piètre figure en termes d'intervention et en soutien psychologique direct et concret. En comparaison, l'Université de Montréal offre jusqu'à 20 séances de consultation à faible coût durant une année universitaire, l'Université Laval n'offre pas de limite maximale quant aux consultations, elles aussi à faible coût. Bien que l'UQAM offre les ressources pour prolonger la consultation à l'externe, l'individu en besoin se retrouve souvent sans aide et à lui-même pour trouver une solution à ses problèmes psychologiques. L'UQAM figure parmi les plus grandes universités du Québec en nombre d'étudiant.es mais il appert malheureusement que ses services de soutien psychologiques directs ne reflètent pas la qualité de services que l'on pourrait s'attendre à trouver dans d'autres universités québécoises du même calibre.

En ce qui en est des nombreux services offerts en ligne par les SVE de l'UQAM, la plupart sont externes à l'université et malgré leur validité thérapeutique hors de tout doute, elles sont génériques et ne touchent pas toujours aux problèmes spécifiques pour la communauté étudiante, encore moins celle de l'UQAM. Force est de constater que malheureusement, plusieurs de ces ressources ne sont pas à jour et même dans certains cas, ne sont tout simplement plus accessible sur le site externe en question.

**Recommandation 3** : Que l'UQAM fasse une mise à jour et une bonification massive de ses ressources en matière de santé psychologique et de soutien psychologique direct.

---

Dans son pari pour bonifier les services psychologiques grâce au plan d'action des SVE, celle-ci s'inspire de méthodes faites dans d'autres institutions. Touchant surtout la prévention, ces services semblent pouvoir avoir une action concrète sur l'état de santé psychologique étudiante à l'UQAM. En ce sens, l'Université de Montréal publie depuis quelques années, en collaboration avec la FAÉCUM, un « guide de survie étudiante » à la rentrée universitaire. Ce guide, très apprécié et utilisé par la population étudiante, est un moyen direct et réaliste de non seulement réduire le stress et l'inconnu qu'un étudiant pourrait vivre à la rentrée universitaire, mais aussi de mettre en valeur les services disponibles aux étudiant.es sur le campus et hors campus. En impliquant le monde associatif universitaire dans ce processus, à l'instar de l'Université de Montréal, les SVE peuvent ainsi s'assurer d'avoir une collaboration et une pluralité d'informations visant à faire de ce guide, l'aide directe de première ligne par excellence de l'UQAM.



**Recommandation 4** : Que l'UQAM et les SVE élaborent un guide ressource pour la population étudiante uqamienne et que ce guide soit produit en collaboration avec les associations et groupes étudiants de l'UQAM.

---

Le bilan de l'enquête de santé psychologique de l'UEQ « sous ta façade » fait état de la situation en matière de santé psychologique étudiante. Elle met en évidence, pour la population étudiante ayant participé à l'UQAM, 3 variables prioritaires au niveau de l'intervention et de la prévention. Dans une perspective d'aide aux étudiant.es de l'UQAM, le potentiel de changement et d'amélioration des services aux étudiant.es est significatif à la condition *sine qua non* d'agir sur les leviers d'intervention ciblés par l'enquête. Ces constats, présentés plus tôt dans ce document, touchent la détresse psychologique, l'épuisement émotionnel et les idéations et tentatives de suicide.

Afin d'agir en prévention et en traitement sur les problèmes urgents de détresse psychologique étudiante, il importe d'agir sur les leviers d'action précis de la précarité financière, du sentiment de solitude des étudiant.es et du soutien des pairs dans le contexte universitaire. L'UQAM et les SVE doivent ainsi considérer l'offre de services aux étudiant.es en considération de ces leviers d'intervention.

**Recommandation 5** : Que l'UQAM et les SVE prennent en considération les leviers d'action suivants de précarité financière, du sentiment de solitude et du soutien des pairs concernant la détresse psychologique de sa population étudiante dans une révision de son plan d'action sur la santé psychologique à l'UQAM.

---

Le constat au niveau de l'épuisement émotionnel de la population étudiante de l'AéESG sont similaires aux niveaux nationaux. Cependant, il est évident que la communauté étudiante uqamienne ne peut que bénéficier d'une intervention dans une perspective à moyen terme avec une visée de réduire et prévenir l'épuisement émotionnel dans la population étudiante universitaire. Dans ce contexte, les leviers d'action de prévention du sentiment de solitude, de la précarité financière, du stress lié à la rédaction aux cycles supérieurs ainsi que de l'hygiène de sommeil sont à prioriser au niveau des actions.

**Recommandation 6** : Que L'UQAM et les SVE considèrent les leviers d'action au niveau de l'épuisement émotionnel dans une perspective de prévention et d'intervention dans une révision de son plan d'action sur la santé psychologique à l'UQAM.

---

La situation quant aux idéations et tentatives de suicide sont toujours prioritaires, considérant les niveaux plus élevés chez la population étudiante en comparatif avec la population générale du Québec. Afin d'enrayer ce sombre fléau, il importe d'agir sur les leviers les plus puissants au niveau de la prévention des idéations et tentatives de suicide parmi la population étudiante du Québec. Pour ce constat, le sentiment de solitude et le soutien des pairs sont les leviers principaux en prévention dans ce domaine.

**Recommandation 7** : Que les SVE priorisent les leviers d'action sur la solitude et le soutien des pairs dans la prévention et la réduction des idéations et tentatives de suicide dans les interventions auprès de sa population étudiante. Que ces interventions prennent la forme d'une bonification de l'offre de service de consultation personnelle à la hauteur de la capacité des SVE de L'UQAM, comparable aux universités québécoises de même taille.

---

## 4. Conclusion

---

La situation en matière de santé psychologique des étudiants et étudiantes du Québec est très sombre. Les données obtenues lors de l'enquête « sous ta façade » de l'UEQ prouvent une fois de plus qu'un problème subsiste quant à l'état de santé psychologique étudiante dans les universités québécoises. Les problèmes liés à la détresse psychologique, l'épuisement émotionnel et les idéations et tentatives de suicide sont particulièrement préoccupante. En ce sens, une attention particulière doit absolument se faire en matière de prévention et d'aide direct, maintenant que ces constats sont mis en évidence. Bien que les nombreuses administrations universitaires tentent tant bien que mal d'agir sur ces problèmes, les conséquences désastreuses, autant sur le plan personnel que pour la société québécoise, se perpétuent à travers les cohortes étudiantes.

Les nombreux services offerts par les SVE ne semblent pourtant pas répondre aux besoins de la population étudiante. Alors que cette instance multiplie les ressources externes, plusieurs ne suffisent pour prévenir certains problèmes psychologiques, d'autres sont inactifs ou inaccessibles. Il semble y avoir un manque de connaissance des services étudiants par sa population étudiante et l'UQAM fait piètre figure quant à son offre de consultations et de support psychologique. Une amélioration et une bonification des services est grandement nécessaire.

Le plan d'action de Décembre 2020 par les SVE est un premier pas nécessaire vers un futur plus brillant pour la santé psychologique étudiante. Or, dans son état présent, force est de constater que le travail prévu est trop peu, trop tard. Afin de bonifier ses services et d'améliorer la situation, l'administration universitaire se doit de collaborer avec ses partenaires étudiants et associatifs en contact de première ligne avec leur membres, afin de tisser une solution durable, humaine et réaliste quant aux problèmes d'accès aux services psychologiques étudiants à L'UQAM.

## 5. Médiagraphie

---

Commissaire à la santé et au bien-être (2012). *État de la situation sur la santé mentale au Québec et réponse du système de santé et de services sociaux*, Québec. Gouvernement du Québec.

CREIQ, *Revue de littérature sur les meilleures pratiques universitaires quant à la santé mentale des étudiant(e)s*, 2017

Grégoire, S. et al. (2016). *L'efficacité de l'approche d'acceptation et d'engagement en regard de la santé psychologique et de l'engagement scolaire des étudiants universitaires*. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 48 (3), 221-231.

Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., Glazebrook, C. (2013). *A systematic review of studies of depression prevalence in university students*, *Journal of Psychiatric Research*, 47 391-400.

Institut National d'Excellence en Santé et en Services Sociaux (2015), *Avis sur l'accès équitable aux services de psychothérapie : Volet II – Analyse des modalités et des conditions d'accès aux services de psychothérapie pour le traitement des adultes atteints de troubles dépressifs et anxieux*.

Institut National de Santé Publique (2012). *Surveillance des troubles mentaux au Québec : prévalence, mortalité et profil d'utilisation des services*, *Surveillance des maladies chroniques Vol.6*.

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

Union étudiante du Québec. (2019). *Enquête « sous ta façade » Enquête panquébécoise sur la santé psychologique étudiante automne 2017*.