

# SANTÉ PSYCHOLOGIQUE ——— ÉTUDIANTE UNIVERSITAIRE



## UN PLAN POUR NOUS

ENQUÊTE ÉCLAIR ——— AUTOMNE 2020

### ENQUÊTE COURTE SUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE ÉTUDIANTE AU QUÉBEC EN TEMPS DE PANDÉMIE DE LA COVID-19



UNION ÉTUDIANTE  
DU QUÉBEC



Fédération des  
associations étudiantes  
universitaires québécoises  
en éducation permanente

#UnPlanPourNous

## RÉDACTION :

Jessica Bérard, chargée de projet  
Jean Bouchard, membre de l'équipe projet  
Anne-Valérie Fournier, membre de l'équipe projet

## RÉVISION :

Jade Marcil, Présidente de l'UEQ pour le mandat 2020-2021

## SOUTIEN À LA RÉALISATION DE L'ENQUÊTE :

Stéphanie Allard, membre de l'équipe projet

Ce document a été présenté le 7 février 2021

13<sup>e</sup> rencontre du comité de travail spécifique sur la santé psychologique



Union Étudiante du Québec  
6217 rue St-André  
1-877-213-3551  
unionetudiante.ca  
info@unionetudiante.ca

©unionetudianteduquébec

L'Union étudiante du Québec (UEQ) a pour mission de défendre les droits et intérêts de la communauté étudiante, de ses associations membres et de leurs membres, en promouvant, protégeant et améliorant la condition étudiante et la condition des communautés locales et internationales.

L'UEQ représente plus de 91 000 membres de plusieurs campus universitaires à travers le Québec. Elle se veut être l'interlocutrice principale des dossiers de l'accessibilité aux études supérieures et de la condition de vie des étudiants et des étudiantes auprès des différents gouvernements et groupes sociaux.

## REMERCIEMENTS

---

L'Union étudiante du Québec (UEQ) tient à remercier d'abord la fédération des associations étudiantes universitaires québécoises en éducation permanente (FAEUQEP) pour son implication dans ce projet, démontrant l'importance de la santé psychologique pour les deux associations étudiantes universitaires nationales. Il est également important de souligner l'apport des associations membres de l'UEQ, soit la Fédération des associations étudiantes du campus de l'Université de Montréal (FAÉCUM), l'Association étudiante des cycles supérieurs de HEC Montréal (AECSHEC), l'Association des étudiants des cycles supérieurs de Polytechnique (AECSP), l'Association étudiante de l'École nationale d'administration publique (AÉENAP), l'Association étudiante à l'École des sciences de la Gestion à l'UQAM (AéESG), l'Association étudiante de Polytechnique (AEP), l'Association étudiante de la Télé-Université (AÉTÉLUQ), l'Association générale étudiante de l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (AGEUQAT), le Regroupement étudiant de maîtrise, diplôme et doctorat de l'Université de Sherbrooke (REMDUS) et Bishop's University Students' Representative Council (BUSRC) dans le développement de cette enquête et dans la diffusion des résultats.

De plus, l'UEQ tient à remercier les associations étudiantes non membres qui ont choisi de participer au comité de travail spécifique (CTS) et ainsi qui ont participé à la réalisation de cette enquête, soit la Confédération des associations d'étudiants et d'étudiantes de l'Université Laval (CADEUL), l'Association des étudiants et des étudiantes de Laval inscrits aux études supérieures (AELIÉS), la Fédération étudiante de l'Université de Sherbrooke (FEUS), l'Association générale des étudiants de l'Université du Québec à Trois-Rivières (AGE UQTR), l'Association générale des étudiants hors campus de l'UQTR (AGEHCUQTR) et l'Association étudiante de l'École de technologie supérieure (AÉETS).

L'UEQ souhaite remercier l'équipe de doctorants et de doctorantes en psychologie chargée de l'enquête pour la réalisation de ce projet. Enfin, l'UEQ remercie profondément tous les participants et toutes les participantes qui ont répondu au questionnaire pour leurs témoignages et leurs commentaires.



# SOMMAIRE EXÉCUTIF

---

À l'automne 2020, l'Union étudiante du Québec (UEQ) a mené une enquête éclair sur la santé psychologique étudiante en temps de pandémie. Au total, la firme Léger a sondé un échantillon de 1209 membres de la communauté étudiante universitaire provenant de 17 universités à travers le Québec. Cette enquête avait pour principal objectif de fournir rapidement des informations sur l'état de santé psychologique des personnes étudiant à l'université afin de permettre à l'UEQ et aux associations étudiantes du Québec de cibler des actions pour améliorer la santé psychologique étudiante en fonction des résultats de l'enquête.

Les données de la présente enquête ont été recueillies pendant le confinement de la deuxième vague de la pandémie, du 12 novembre au 19 novembre 2020.

Plus spécifiquement, les résultats de l'enquête éclair nous ont permis de dresser un portrait de l'état de la santé psychologique d'un échantillon d'étudiants et d'étudiantes universitaires du Québec en temps de pandémie. Ces résultats nous informent aussi quant à l'utilisation de certains services d'aide par ces étudiants et étudiantes et de l'évolution de certains facteurs de risque. Ces facteurs de risque ont été sélectionnés en fonction de la précédente enquête panquébécoise de l'UEQ sur la santé psychologique étudiante « Sous ta façade » réalisée à l'automne 2018 (UEQ, 2019).

## La santé psychologique étudiante universitaire du Québec

Quelques constats formulés à partir des résultats de la présente enquête éclair :

- De façon générale, la santé psychologique des personnes répondantes est préoccupante. Lorsqu'interrogés directement, 51% des étudiants et des étudiantes indiquent avoir ressenti que leur niveau de détresse a augmenté depuis le début de la session d'automne. Cette auto-évaluation est d'autant plus inquiétante que l'on constate que les taux d'idées et de tentatives de suicide rapportés sont importants, respectivement 7% et 3%.
- Les résultats montrent également qu'un peu plus de la moitié des personnes répondantes ont mentionné avoir ressenti un besoin de soutien psychologique depuis le début de la session d'automne 2020 (52%). Parmi ces personnes, plusieurs ont indiqué ne pas avoir recours à une aide professionnelle (77%); les raisons évoquées le plus souvent étant les coûts trop élevés (47%) et le manque de temps (52%).
- Les principaux facteurs de stress identifiés sont la charge de travail dans les études (65%) et le manque de relation sociale (61%) et les cours en ligne (56%).
- La majorité des personnes interrogées rapportent que depuis le début de la session d'automne, elles manquent de compagnie plus souvent qu'avant (61%), elles se sentent isolées plus souvent qu'avant (72%) et leur satisfaction face à leur vie sociale a diminué (64%).

- Par ailleurs, une proportion importante des personnes répondantes a indiqué que le soutien offert par leur université et par les membres du corps enseignant depuis le début de la session d'automne 2020 a diminué, respectivement de 35% et de 40%.

# TABLE DES MATIÈRES

---

<b>REMERCIEMENTS</b> .....	3
<b>LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DES ÉTUDIANT(E)S UNIVERSITAIRES DU QUÉBEC</b> .....	4
<b>LE CONTEXTE DE L'ENQUÊTE ÉCLAIR</b> .....	6
<b>LE CONTENU DU QUESTIONNAIRE</b> .....	7
<b>LES PERSONNES RÉPONDANTES</b> .....	8
LE PROFIL SOCIODÉMOGRAPHIQUE DES PERSONNES RÉPONDANTES .....	8
<b>STRATÉGIE D'ANALYSE DES RÉSULTATS</b> .....	11
COMMENT INTERPRÉTER LES RÉSULTATS ? .....	11
PORTÉE DES RÉSULTATS .....	11
<b>PERCEPTION DES RÉPONDANTS ET DES RÉPONDANTES</b> .....	12
<b>INDICATEURS DE SANTÉ PSYCHOLOGIQUE</b> .....	12
LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE.....	12
LES SYMPTÔMES DÉPRESSIFS .....	13
LES SYMPTÔMES ANXIEUX.....	14
LES IDÉATIONS SUICIDAIRES ET TENTATIVES DE SUICIDE .....	15
<b>PRINCIPALES SOURCES DE STRESS</b> .....	16
<b>POPULATIONS SPÉCIFIQUES</b> .....	17
L'IDENTITÉ DE GENRE DES PERSONNES AUX ÉTUDES .....	18
PERSONNES AUX ÉTUDES EN SITUATION DE HANDICAP.....	18
PERSONNES AUX ÉTUDES DE LA COMMUNAUTÉ LGBTQ+ .....	19
PERSONNES AUX ÉTUDES DE PREMIÈRE GÉNÉRATION .....	19
PERSONNES AUX ÉTUDES AYANT AU MOINS UN ENFANT ET/OU UN PROCHE À CHARGE .....	20
PERSONNES AUX ÉTUDES PROVENANT DE L'INTERNATIONAL .....	19
PERSONNES AUX ÉTUDES APPARTENANT À UNE MINORITÉ ETHNIQUE .....	19
PERSONNES AUX ÉTUDES APPARTENANT À UNE MINORITÉ VISIBLE.....	21
<b>UTILISATION DES RESSOURCES ET DES SERVICES D'AIDE PROFESSIONNELLE</b> .....	22
RESSOURCES ET SERVICES UTILISÉS .....	22
FREINS À L'UTILISATION DES RESSOURCES ET SERVICES .....	23
<b>CHEMINEMENT ACADÉMIQUE</b> .....	23
<b>LEVIERS D'ACTION</b> .....	24
IMPACT DE LA PANDÉMIE DEPUIS LE DÉBUT DE LA SESSION D'AUTOMNE 2020 .....	24
<b>CONCLUSION</b> .....	25
<b>RAPPEL DES POSITIONS DE L'UEQ</b> .....	26

# INTRODUCTION

---

Le présent rapport présente les données recueillies par l'UEQ au cours de l'enquête courte menée en partenariat avec la Fédération des associations étudiantes québécoises universitaires en éducation permanente (FAEUQEP). Celle-ci s'est déroulée au courant de la session d'automne 2020 et porte sur la santé psychologique étudiante de partout au Québec.

Le contexte de l'enquête éclair et le contenu du questionnaire sont d'abord présentés, puis la méthodologie et une description détaillée de l'échantillon sont fournies.

Dans les sections suivantes, un portrait de la santé psychologique étudiante à l'automne 2020 est présenté. Les résultats sur les différents indicateurs de santé psychologique sont dévoilés, de même que les principaux facteurs de stress liés au contexte universitaire ou au contexte de la pandémie et soulevés par les répondants et les répondantes à l'enquête éclair. Une sous-section offre également un aperçu comparatif de l'état de la santé psychologique pour certaines populations de la communauté étudiante (personnes ne s'identifiant ni comme homme ni comme femme, membres de la communauté LGBTQ+, personnes aux études appartenant à une minorité ethnique ou à une minorité visible et personnes aux études de première génération). Ensuite, les informations recueillies auprès des étudiants et étudiantes quant à l'utilisation des services d'aide professionnelle et des ressources en santé psychologiques sont présentées.

Finalement, des résultats concernant une série de facteurs de risque ayant été identifiés comme des leviers d'action dans le cadre de l'enquête Sous ta façade (UEQ, 2019) sont également présentés. Cette dernière section vise plus particulièrement à informer la communauté universitaire et politique de l'impact de la pandémie, et ce depuis le début du trimestre d'automne, sur ces leviers d'action. En conclusion, un rappel des recommandations qui semblent prioritaires dans la présente situation sont présentées.

## Le contexte de l'enquête éclair

La communauté étudiante universitaire, comme bien d'autres, a été mise à rude épreuve lors de la pandémie de la COVID-19. Dès le premier confinement de mars 2020, les mesures d'urgence mises en place ont mené au bousculement vers un enseignement offert complètement à distance. À l'approche de la deuxième vague de la pandémie, il est apparu essentiel pour l'UEQ et les associations participantes au CTS de documenter l'état de la santé psychologique étudiante. Les principaux objectifs poursuivis consistaient à :

1. Établir un portrait de l'état de santé psychologique des étudiants et des étudiantes universitaires au Québec en contexte de pandémie ;
2. Comprendre davantage la réalité d'apprentissage des étudiants et étudiantes en temps de pandémie et leurs principales sources de stress ;
3. Connaître l'utilisation de divers services d'aide en ces temps sans précédent.

## Le contenu du questionnaire

Le questionnaire de l'enquête éclair a été développé par des doctorants et des doctorantes en psychologie dans les semaines ayant précédées la collecte de données par l'UEQ, le tout en collaboration avec les associations étudiantes participantes au comité de travail spécifique. Il s'agit donc d'un questionnaire élaboré sur mesure afin d'informer les parties prenantes et de guider les actions et les prochaines initiatives qui seront déployées afin de soutenir les membres de la communauté étudiante.

En plus d'inclure une série d'échelles de mesure permettant d'évaluer différents indicateurs de santé psychologique, des questions ont été formulées pour permettre de recueillir de l'information sur les différents facteurs pouvant engendrer du stress dans le quotidien des personnes aux études, le besoin de soutien psychologique, l'utilisation des ressources et des services d'aide professionnelle en santé psychologique, ainsi que l'impact de la pandémie depuis le début de la session d'automne 2020 sur différents facteurs de risque et facteurs de protection. Des questions sociodémographiques ont aussi été intégrées au questionnaire afin de permettre de dresser un portrait des répondants et des répondantes.

Les informations détaillées concernant les échelles de mesures et les énoncés utilisés dans le questionnaire sont disponibles sur demande auprès de l'UEQ.

# LA MÉTHODOLOGIE

L'enquête éclair s'est déroulée du 12 novembre au 19 novembre 2020. Au total, 1209 personnes étudiant dans 17 universités québécoises ont participé à l'enquête.

## Les personnes répondantes

Afin de réaliser cette enquête, une firme de sondage externe (Léger) a été sollicitée afin d'échantillonner les membres de la communauté étudiante universitaire. La distribution des personnes aux études sollicitées se veut une distribution équitable sur le territoire québécois, dans l'optique d'établir un portrait le plus représentatif possible de l'ensemble de la communauté étudiante. Au final, un panel de 1209 répondants et répondantes a répondu au sondage.

### Un mot sur la représentativité de l'échantillon

*Les résultats présentés dans ce rapport sont le reflet de l'opinion des étudiants et étudiantes universitaires interrogés. Afin d'évaluer la représentativité des résultats, nous vous invitons à prendre connaissance du portrait des répondants et des répondantes présenté ci-dessous.*

## Le profil sociodémographique des personnes répondantes

Les graphiques suivants présentent les caractéristiques sociodémographiques des personnes aux études universitaires ayant participé à l'enquête éclair.

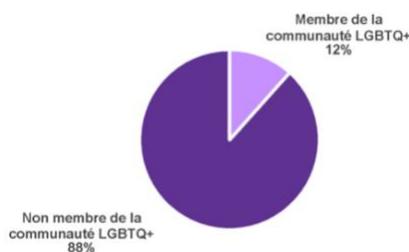
**TOTAL : 1209 personnes répondantes**    Âge moyen : 21,66 ans (écart-type : 2,20 ans)

## Caractéristiques sociodémographiques

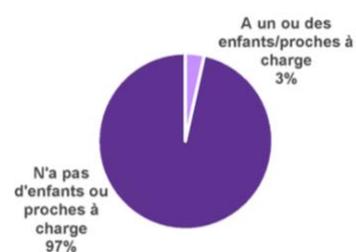
### Identité de genre



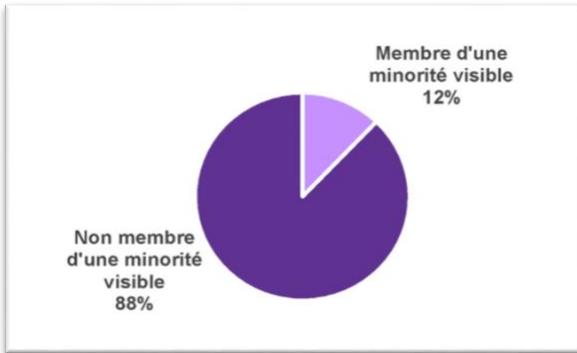
### Communauté LGBTQ+



### Enfant et/ou personne à charge

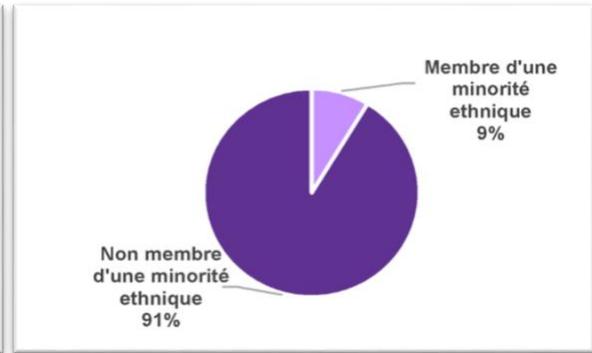


## Minorité visible



Minorité visible : Les personnes, autres que les Autochtones, qui n'ont pas la peau blanche.

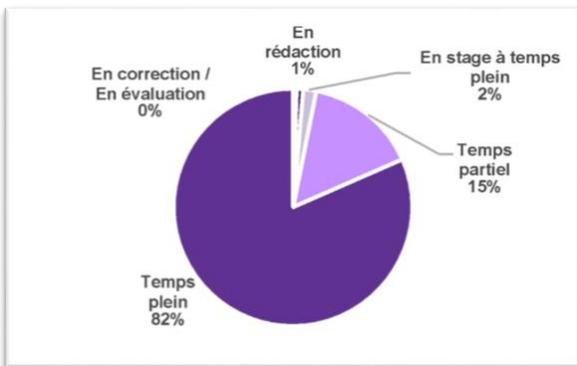
## Minorité ethnique



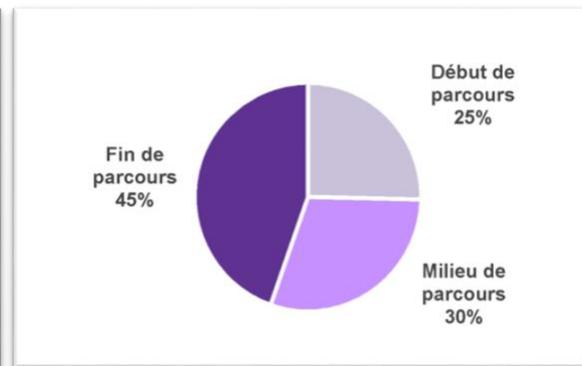
Minorité ethnique : Les personnes, autres que les Autochtones et les membres d'une minorité visible, dont la langue maternelle n'est ni le français ni l'anglais.

## Parcours académique

### Statut d'études

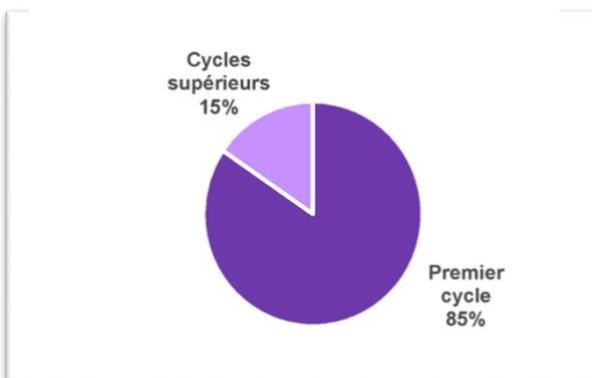


### Avancement d'études

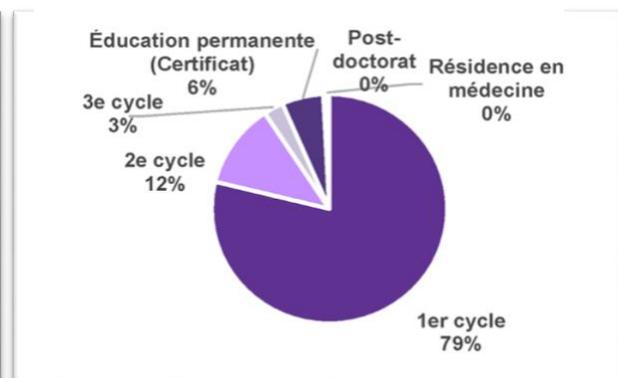


## Cycle d'études<sup>1</sup>

### Général



### Détaillé



<sup>1</sup> Les résultats ne présentent aucune différence entre les personnes au premier cycle et au cycle supérieurs.

## Stratégie d'analyse des résultats

Nous avons fait appel à des statistiques descriptives pour élaborer des graphiques présentant les variables mesurées.

### Comment interpréter les résultats?

Pour l'ensemble des variables incluses dans le questionnaire, les statistiques descriptives sont présentées. Pour chaque variable, une **interprétation textuelle** précède le graphique. Ce texte qualifie le score en fonction de l'échelle de réponse du questionnaire, le cas échéant. Le **graphique** qui suit présente les données globales de l'UEQ.

### Portée des résultats

Le présent rapport vise à faire un bilan global de l'état de santé psychologique moyen des étudiants québécois et étudiantes québécoises durant la deuxième vague de la pandémie de la COVID-19. Il permet donc d'identifier les **tendances générales**.

Ce rapport ne vise en aucun cas ni ne permet d'identifier des individus vulnérables ou présentant une détresse psychologique clinique qui nécessiteraient une attention médicale. Seule une personne professionnelle de la santé est habilitée à poser un diagnostic médical quant à l'état de santé psychologique d'un individu. Si vous avez des inquiétudes quant à l'état de santé psychologique de certains étudiants ou de certaines étudiantes, nous vous invitons à communiquer avec nous afin que nous puissions vous diriger vers des ressources compétentes pouvant vous assister ou assister ces personnes.

Par ailleurs, le type de devis employé dans l'enquête éclair permet de décrire la santé psychologique moyenne sans toutefois permettre de conclure si une relation de cause à effet existe réellement entre des variables. Il n'est donc pas possible d'identifier avec certitude ce qui cause une bonne ou une mauvaise santé psychologique chez les étudiants et étudiantes universitaires.

# PORTRAIT DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE ÉTUDIANTE À L'AUTOMNE 2020

Cette section dresse le bilan des résultats de l'enquête éclair menée à l'automne 2020 auprès d'un échantillon d'étudiants et d'étudiantes universitaires du Québec.

## Perception des répondants et des répondantes

Dans l'enquête, une question relative au niveau général de détresse psychologique a été posée aux personnes répondantes. Cette question auto-rapportée leur demandait d'évaluer si leur niveau général de détresse psychologique avait augmenté, diminué ou s'était maintenu et ce dans le contexte de la session d'automne 2020 exclusivement. Les résultats montrent que la majorité des répondants et répondantes (51%) estiment que leur niveau général de détresse psychologique a augmenté, 34% estiment que leur niveau général de détresse psychologique s'est maintenu et 14%, qu'il a diminué.

## Indicateurs de santé psychologique

Tel que mentionné précédemment, différents indicateurs de santé psychologique négative ont été utilisés pour évaluer l'état de la santé psychologique des personnes répondantes. Des échelles de mesure et des énoncés ont été utilisés pour évaluer : les symptômes dépressifs, la détresse psychologique, les symptômes anxieux, les idéations suicidaires et les tentatives de suicide.

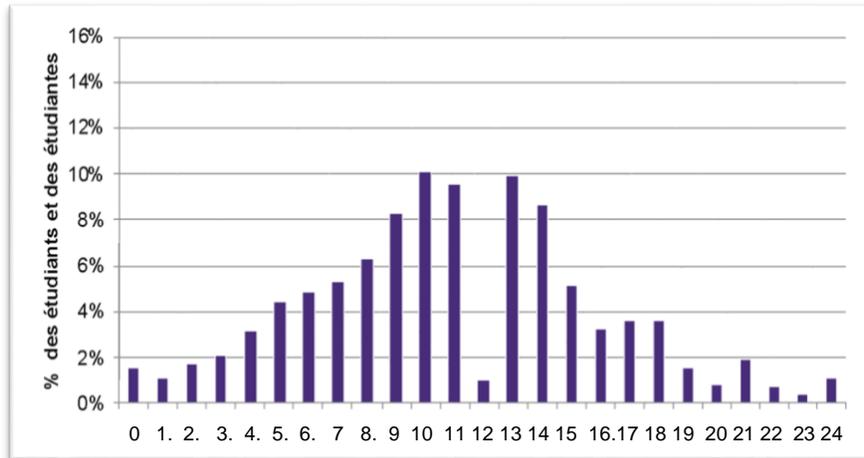
Les sous-sections suivantes présentent l'ensemble des résultats de la totalité des répondants et des répondantes pour chacun des indicateurs de santé psychologique.

### La détresse psychologique

Les résultats montrent qu'au cours de la session d'automne 2020, 81% des personnes répondantes ont obtenu un score égal ou supérieur à 7. Ces personnes se situent donc au niveau élevé de l'échelle de mesure de la détresse psychologique.

#### Mesure de la détresse psychologique

Plus un résultat sur cette échelle de mesure est élevé, plus la détresse psychologique ressentie est grande. 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. Dans la présente enquête, un score de 7 ou plus est considéré comme indiquant un niveau de détresse psychologique élevé, correspondant aux 20% des membres de la population générale les plus touchés. Cette mesure se base sur la mesure proposée par l'institut de la statistique québécoise en 2016 dans l'enquête « *L'Enquête québécoise sur la santé de la population, 2014-2015: pour en savoir plus sur la santé des Québécois* » à la page 139.



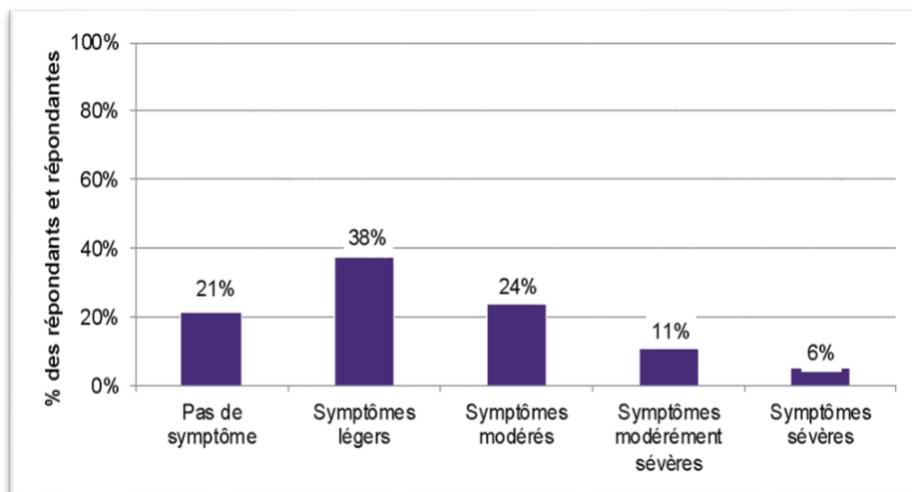
Note : Sur cette échelle, un score de 0 indique le minimum de détresse psychologique mesurée par l'échelle et un score de 24 indique le maximum de détresse psychologique captée par cette mesure.

### Qu'est-ce que la détresse psychologique?

La détresse psychologique représente le résultat d'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.

### Les symptômes dépressifs

Plus de la moitié (59%) des personnes répondantes ne présente aucun symptôme dépressif inquiétant (aucun symptôme ou symptômes légers). Ceci étant dit, près d'une personne répondante sur cinq (17%) rapporte ressentir des symptômes dépressifs suffisamment sévères pour pouvoir bénéficier d'un soutien médical (symptômes modérément sévères ou sévères).



### Que sont les symptômes dépressifs?

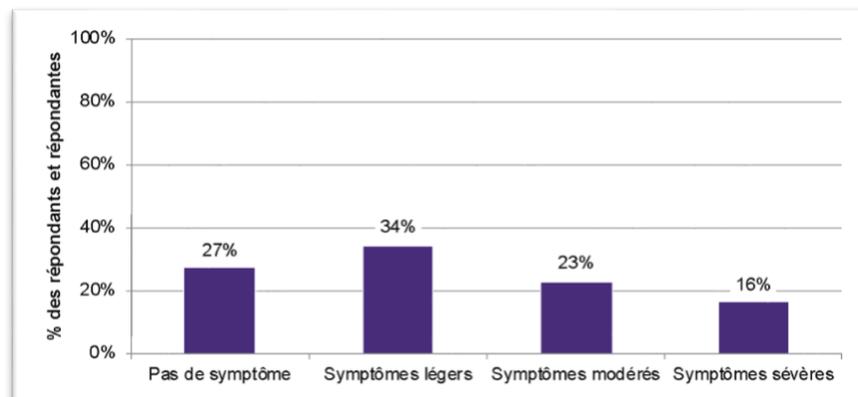
Les symptômes dépressifs révèlent des épisodes de tristesse, de désespoir ou de manque d'énergie, accompagnés d'une faible estime de soi et de perte d'intérêt dans des activités habituellement ressenties comme agréables par l'individu. Ces symptômes peuvent également toucher la qualité du sommeil et de l'alimentation d'un individu.

La sévérité des symptômes dépressifs peut s'interpréter ainsi (Kroenke et Spitzer 2002) :

- **Pas de symptôme ou symptômes légers** : Ces personnes ne rapportent pas de symptômes inquiétants d'un point de vue médical.
- **Symptômes modérés** : Ces personnes pourraient facilement se déplacer vers la deuxième ou la quatrième catégorie, respectivement « symptômes légers » et « symptômes modérément sévères ».
- **Symptômes modérément sévères ou symptômes sévères** : Ces personnes rapportent des symptômes suffisamment importants pour dire qu'elles pourraient bénéficier d'un soutien professionnel psychologique ou médical.

### Les symptômes anxieux

Les résultats montrent que 39% des étudiants et des étudiantes sondées présentent des symptômes anxieux qui peuvent être qualifiés comme étant modérés ou sévères.



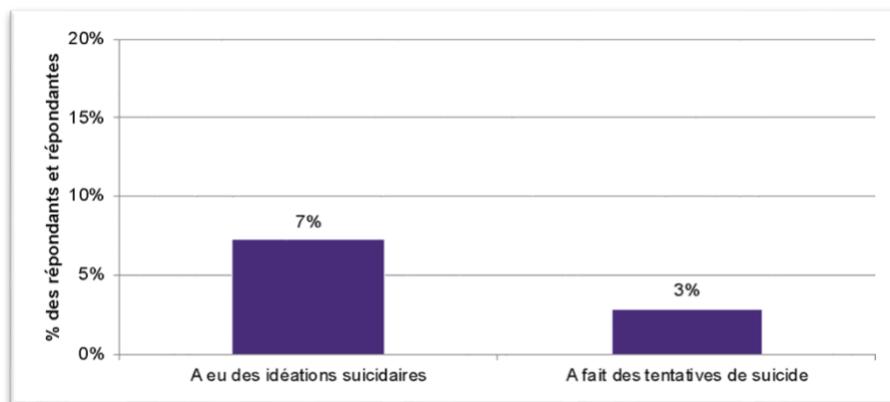
### Que sont les symptômes anxieux?

Les symptômes anxieux révèlent des épisodes de nervosité, de craintes et de malaises persistants accompagnés de difficultés à se calmer ainsi que d'agitation sans nécessairement avoir une cause connue.

## Les idéations suicidaires et les tentatives de suicide

Les résultats indiquent que 7% des personnes étudiantes ayant participé à la présente enquête ont pensé sérieusement au suicide et que 3% d'entre elles ont fait une ou des tentatives de suicide au cours des 12 mois précédant l'enquête.

Selon *l'Enquête sur la santé de la population, 2014-2015 : pour en savoir plus sur la santé des Québécois [et des Québécoises]* (2016) de l'Institut de la statistique du Québec (ISQ), le taux d'idéations suicidaires de la population québécoise était de 2,8% alors que le taux de tentatives de suicide était de 0,4%.



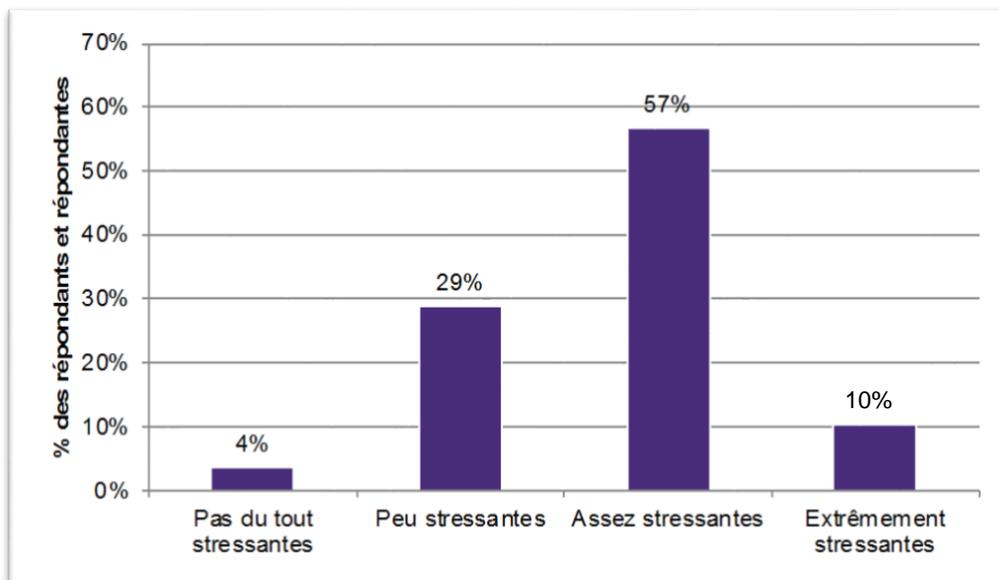
### Qu'est-ce qu'une idéation suicidaire et une tentative de suicide?

Une idéation suicidaire correspond au fait de penser à mourir ou à s'enlever la vie, sans prendre d'action. Dans le cadre de l'enquête, seule la présence d'idéations suicidaires au cours des 12 mois précédant l'enquête a été évaluée, sans égard à la fréquence de celles-ci.

Une tentative de suicide est un acte intentionnel posé par une personne dans le but de s'enlever la vie, mais qui ne mène pas à un décès. Dans le cadre de l'enquête, seule la présence de tentatives de suicide au cours des 12 mois précédant l'enquête a été évaluée, sans égard au nombre de tentatives effectuées.

## Principales sources de stress

Depuis le début de la session d'automne 2020, plus de la moitié des répondants et des répondantes (57%) qualifient leurs journées comment étant « assez stressantes » et 11% comme étant « extrêmement stressantes ». Le graphique suivant présente les résultats de la totalité des répondants et des répondantes.



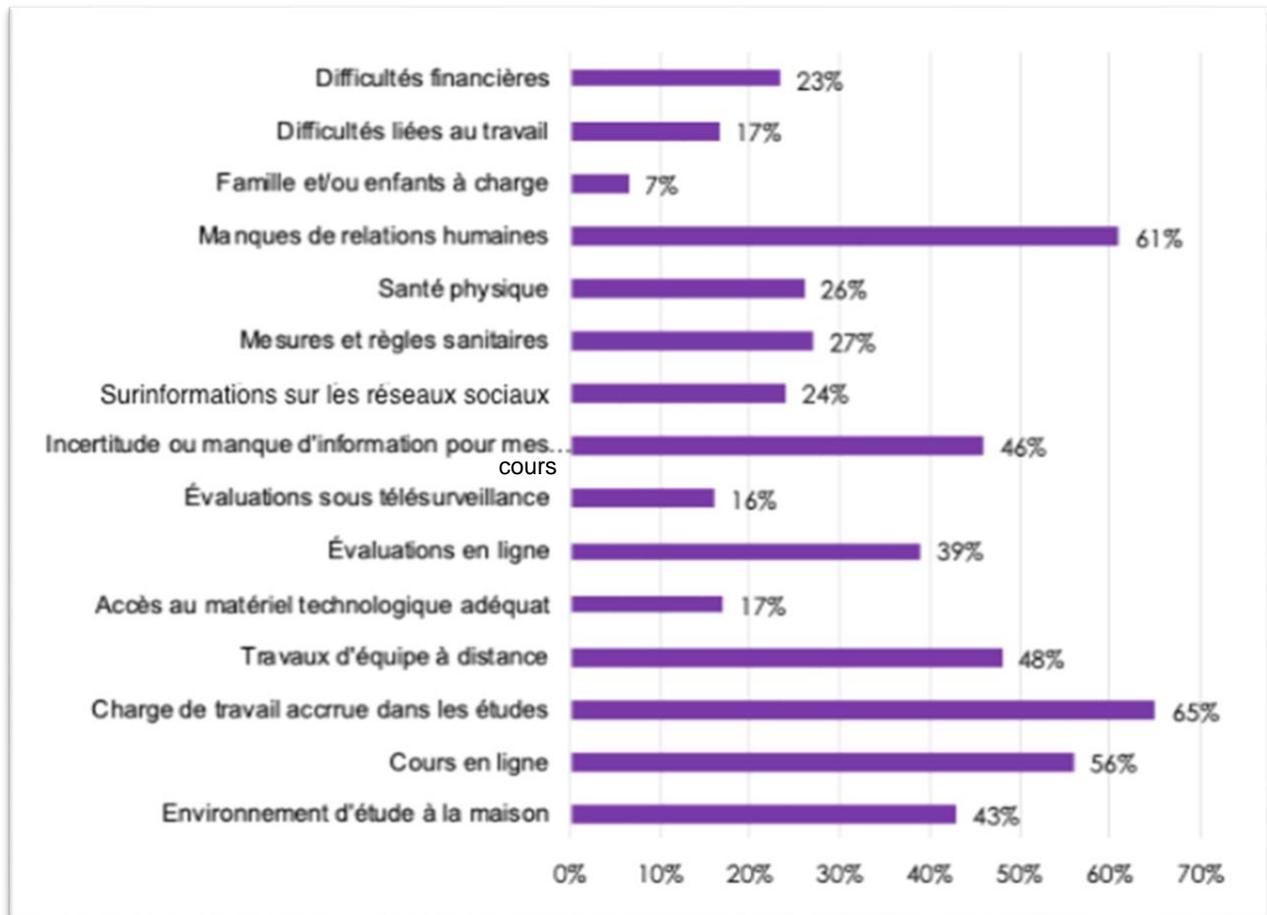
Les personnes répondantes ont ensuite indiqué le ou les aspects ayant engendré le plus de stress chez eux et chez elles depuis le début de la session d'automne 2020. Les personnes répondantes pouvaient choisir plusieurs aspects dans un menu déroulant; certains aspects étant liés au contexte universitaire et d'autres, au contexte de pandémie ou de confinement. Le graphique de la page suivante présente la distribution des réponses des répondants et des répondantes selon les différents facteurs stressants identifiés dans le questionnaire<sup>2</sup>.

Parmi les sources de stress sélectionnées par les répondants et les répondantes, les principales sont la charge de travail accrue dans les études (65%) et le manque de relations humaines (61%).

De plus, 43% des répondants et des répondantes rapportent que l'environnement d'étude à la maison est un élément stressant, près de la moitié des répondants et des répondantes se disent stressés par les travaux d'équipe à distance (48%) et plus de la moitié (56%), par les cours en ligne.

---

<sup>2</sup> Il est à préciser que 7% des étudiants et des étudiantes ont qualifié leur famille ou un enfant à charge comme élément stressant. Par contre, il n'est pas possible de déterminer un lien entre cette donnée et la portion des personnes répondantes ayant un enfant ou une personne à charge puisque le facteur de stress inclus également la famille et non seulement les personnes et enfants à charge.



## Populations spécifiques

La présente sous-section présente la comparaison des résultats moyens sur l'échelle de détresse psychologique obtenus par les membres d'une population donnée de la communauté étudiante à ceux des répondants et répondantes n'appartenant pas à ces populations. Des questions permettaient de recueillir des informations sur les neuf populations suivantes :

1. Personnes aux études issues de la diversité de genre
2. Personnes aux études en situation de handicap
3. Personnes aux études issues de la communauté LGBTQ+
4. Personnes aux études de première génération
5. Personnes aux études ayant au moins un enfant et/ou une personne à charge
6. Personnes aux études provenant de l'international
7. Personnes aux études appartenant à une minorité ethnique
8. Personnes aux études appartenant à une minorité visible
9. Personnes aux études appartenant à une communauté autochtone

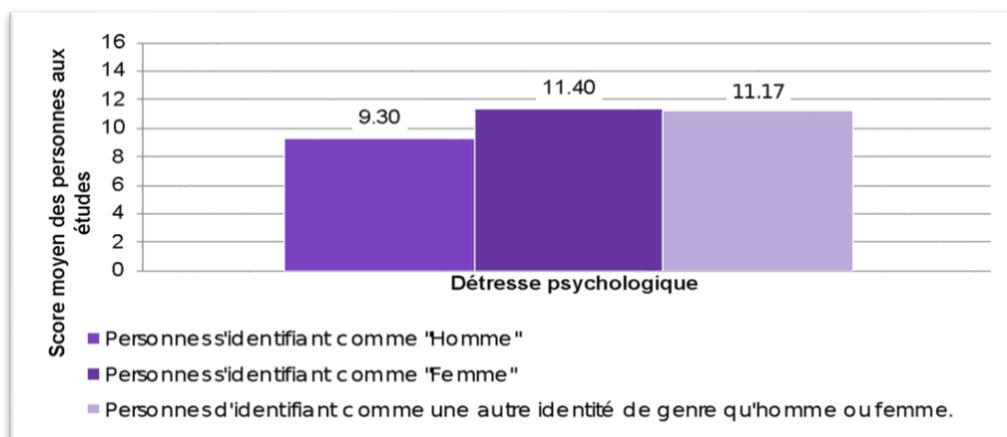
Toutefois, en raison du nombre de répondants et de répondantes et afin d'assurer la confidentialité des données individuelles des populations comprenant moins de 7 personnes

répondantes, les analyses comparatives n'ont pas pu être réalisées pour les personnes appartenant à la communauté autochtone.

### L'identité de genre des personnes aux études

Une question à choix multiples concernant l'identité de genre des personnes aux études a été incluse dans l'enquête. Les personnes répondantes pouvaient choisir parmi les options de réponse proposées (homme ou femme ou autre).

Les résultats montrent une différence significative au niveau de la détresse psychologique en fonction de l'identité de genre. Plus précisément, il existerait une différence significative de détresse psychologique ressentie chez les personnes aux études s'identifiant comme étant des femmes comparativement aux personnes aux études s'identifiant comme étant des hommes. Ce résultat suggère que les membres de la communauté étudiante qui s'identifient comme femmes ressentiraient de plus hauts niveaux de détresse psychologique que les membres qui s'identifient comme hommes. Ces différences demeurent toutefois des probabilités approximatives. Les analyses ne permettent de détecter aucune autre différence concernant les niveaux moyens de détresse psychologique des membres s'identifiant comme étant d'une identité de genre autre qu'homme ou femme. Les résultats sont présentés dans le graphique suivant :



### Personnes aux études en situation de handicap

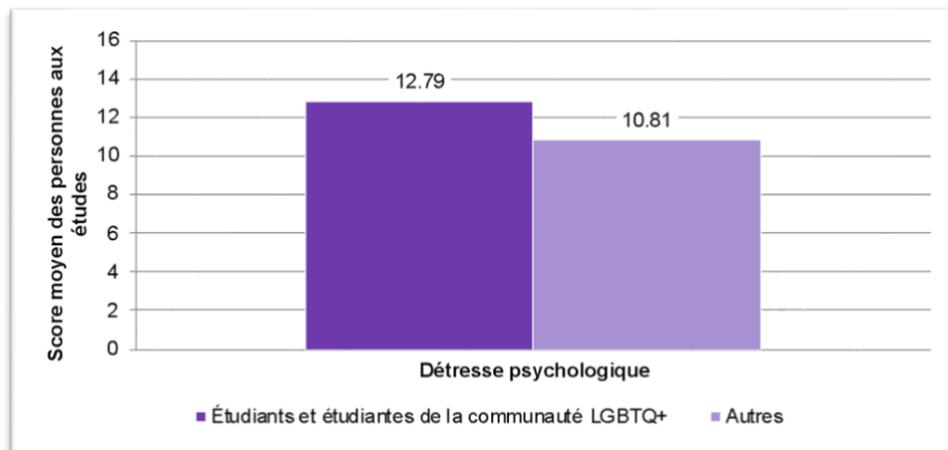
Dans l'enquête éclair, les personnes aux études pouvaient indiquer être en situation de handicap en cochant cette option dans un menu déroulant.

Les résultats montrent que les niveaux moyens de détresse psychologique des personnes aux études en situation de handicap ne semblent pas se distinguer de manière significative des niveaux moyens de détresse psychologique des membres de la communauté universitaire ne s'identifiant pas à cette population spécifique.

## Personnes aux études issues de la communauté LGBTQ+

Une question à choix multiples concernant l'orientation sexuelle des personnes aux études a été incluse dans l'enquête éclair. Les personnes répondantes pouvaient choisir si elles s'identifiaient comme faisant partie de la communauté LGBTQ+ en répondant par « oui » ou « non ».

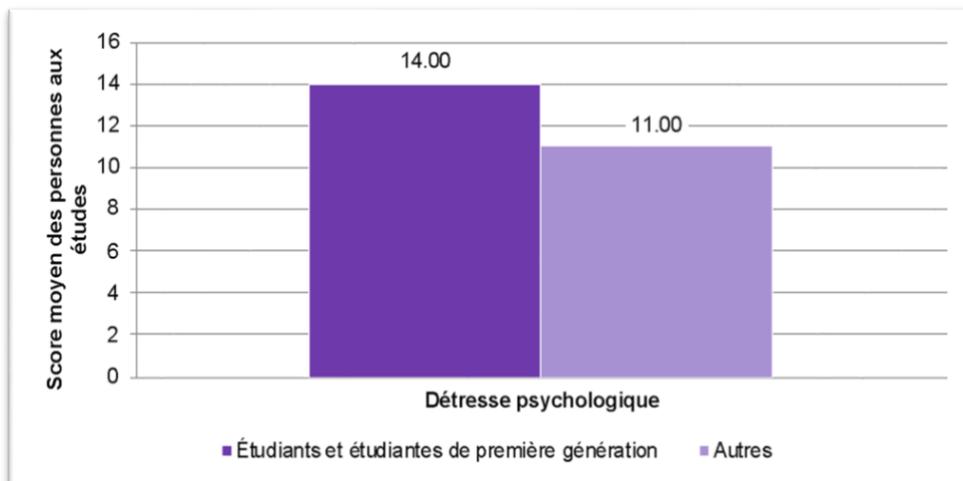
Tel que présenté dans le graphique suivant, les personnes répondantes s'identifiant comme faisant partie de la communauté LGBTQ+ semblent présenter des niveaux moyens de détresse psychologique plus élevés que les membres ne s'identifiant pas à cette population, et ce, de façon significative. Les résultats sont présentés dans le graphique suivant :



## Personnes aux études de première génération

Les personnes répondantes pouvaient indiquer si elles étaient des étudiants ou des étudiantes de première génération en cochant cette option dans un menu déroulant. Ces personnes sont celles dont les deux parents ne possèdent pas de diplômes d'études supérieures.

Les résultats montrent que ces répondants et ces répondantes vivaient plus de détresse psychologique que les membres ne s'identifiant pas à cette sous-population, et ce, de façon significative. Les résultats sont présentés dans le graphique suivant :



## Personnes aux études ayant au moins un enfant et/ou une personne à charge

Une question à choix multiples concernant le fait d'être parent-étudiant ou ayant un proche à charge a été incluse dans l'enquête éclair. Il était possible de répondre par « oui » ou « non » à la question suivante : « Avez-vous une ou des personnes à charge (enfant ou proche)? »

Aucune différence significative concernant le niveau moyen de détresse psychologique n'a été détectée entre les étudiants et les étudiantes ayant au moins un enfant et/ou un proche à charge et les autres membres de la communauté étudiante. Dans l'enquête « Sous ta façade » de l'UEQ (2019), avoir un enfant ou une personne à charge agissait comme facteur de protection, ces personnes avaient une détresse psychologique plus basse que la moyenne québécoise.

## Personnes aux études provenant de l'international

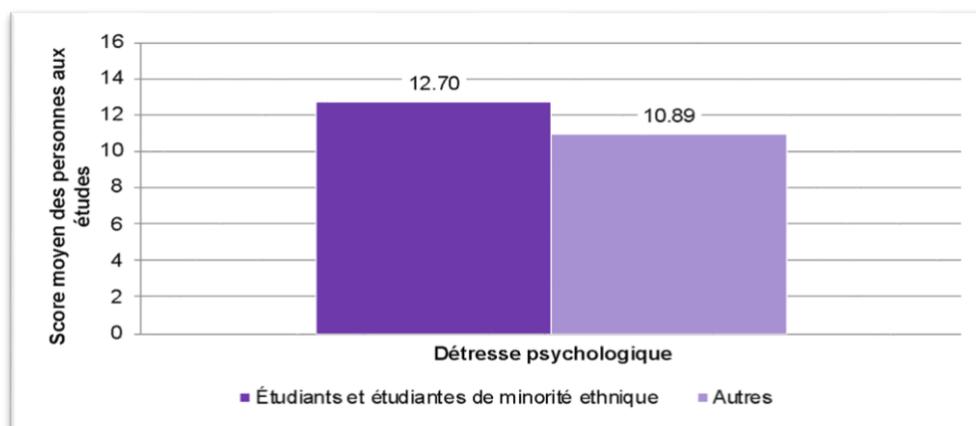
Les personnes répondantes pouvaient indiquer être une personne aux études provenant de l'international en cochant cette option parmi plusieurs énoncés.

Aucune différence significative concernant le niveau moyen de détresse psychologique n'a été détectée entre les personnes aux études provenant de l'international et les autres membres de la communauté étudiante.

## Personnes aux études appartenant à une minorité ethnique

Les personnes répondantes pouvaient indiquer appartenir à une minorité ethnique en cochant cette option parmi plusieurs énoncés. La description suivante était donnée dans le questionnaire : « Les personnes, autres que les Autochtones et les membres d'une minorité visible, dont la langue maternelle n'est ni le français ni l'anglais. »

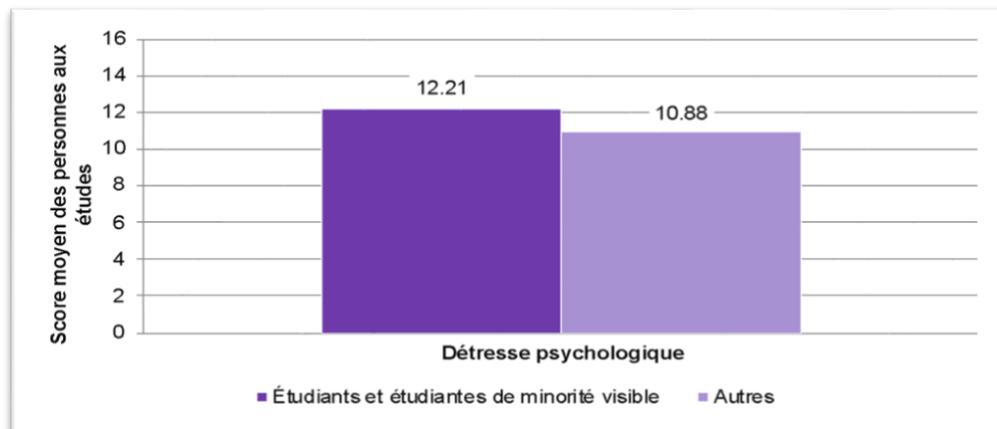
Les résultats montrent une différence significative entre les niveaux moyens de détresse psychologique des personnes aux études s'identifiant comme appartenant à une minorité ethnique et les niveaux moyens de détresse des personnes aux études ne s'identifiant pas à cette sous-population. Les résultats sont présentés dans le graphique suivant :



## Personnes aux études appartenant à une minorité visible

Les personnes répondantes pouvaient indiquer appartenir à une minorité visible en cochant cette option parmi plusieurs énoncés. La description suivante était donnée dans le questionnaire : « Les personnes, autres que les Autochtones, qui n'ont pas la peau blanche. »

Tel que présenté dans le graphique ci-dessous, les résultats montrent que les étudiants et les étudiantes appartenant à une minorité visible rapporteraient des niveaux moyens de détresse psychologique plus élevés que ceux des personnes aux études n'appartenant pas à cette sous-population. Les résultats sont présentés dans le graphique suivant :



# UTILISATION DES RESSOURCES ET DES SERVICES D'AIDE PROFESSIONNELLE

Lors de l'enquête éclair, la présence d'un besoin de soutien psychologique a été évaluée dans le but d'identifier les ressources et les services professionnels en santé psychologique qui ont été les plus utilisés durant la pandémie. Il a également été possible d'identifier certains freins ayant pu nuire à l'utilisation de certaines de ces ressources d'aide.

## Besoin de soutien psychologique

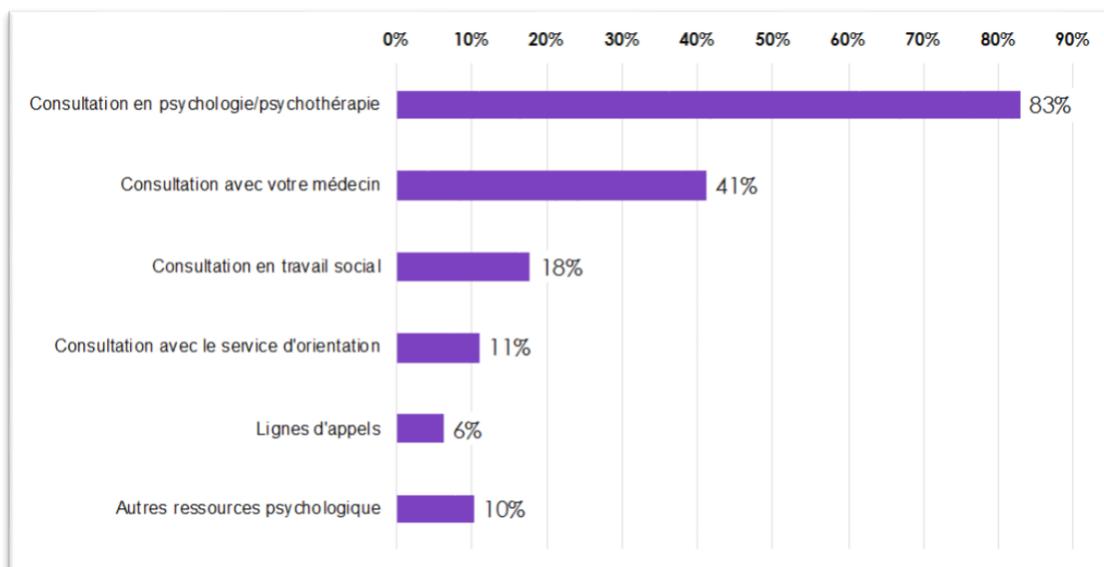
Au total, 52% des étudiants et des étudiantes interrogés ont indiqué avoir ressenti un besoin de soutien psychologique depuis le début de la session d'automne 2020.

## Utilisation des ressources et des services d'aide professionnelle

Parmi les personnes ayant indiqué avoir ressenti un besoin de soutien psychologique depuis le début de la session d'automne 2020, seulement 23% ont répondu avoir recours à une aide professionnelle en lien avec ce besoin. Il y a donc 77% des répondants et des répondantes qui, malgré en avoir ressenti un besoin de soutien, n'ont pas reçu de services en santé psychologique ou qui n'en reçoivent plus au moment de l'enquête.

## Ressources et services utilisés

Dans l'enquête éclair, les personnes ayant indiqué avoir recours à une aide professionnelle pouvaient, par la suite, préciser quelle(s) ressource(s) d'aide elles utilisaient ou avaient utilisées. Les ressources les plus souvent mentionnées sont la consultation en psychologie ou en psychothérapie (83%) et la consultation avec un ou une médecin (41%). Les lignes d'appel (6%) et les services d'orientation (11%) sont, quant à eux, des ressources très peu utilisées.

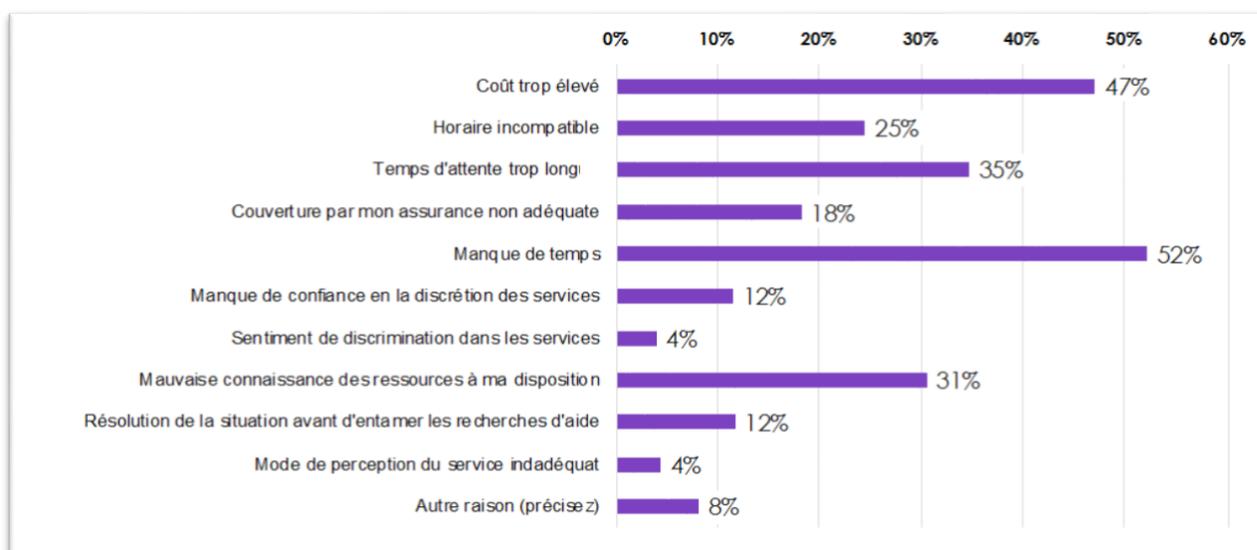


## Freins à l'utilisation des ressources et des services

Dans l'enquête, les personnes aux études pouvaient indiquer la ou les raisons pour lesquelles elles n'ont pas eu recours à une aide professionnelle ou ont dû cesser d'en faire usage malgré qu'elles en aient ressenti le besoin.

Le manque de temps (52%) et le coût trop élevé (47%) sont les raisons ayant été sélectionnées le plus souvent par les répondants et les répondantes.

Le temps d'attente trop long (35%) ainsi qu'une mauvaise connaissance des ressources existantes (31%) seraient deux autres freins importants à l'utilisation des ressources et des services d'aide professionnelle en matière de santé psychologique.



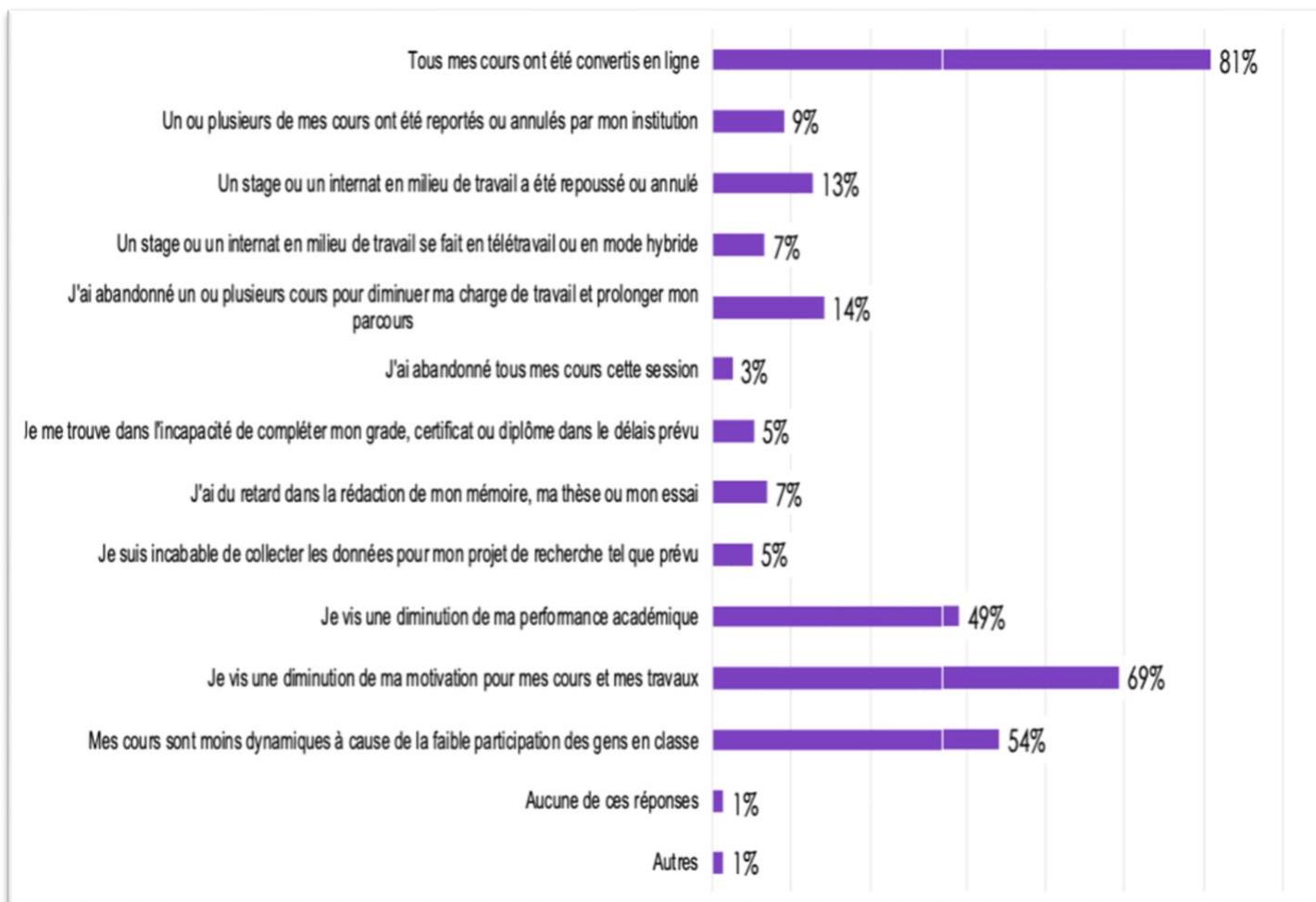
# CHEMINEMENT ACADÉMIQUE

Afin d'en savoir un peu plus sur la réalité étudiante au cours de la session d'automne 2020, les personnes répondantes ont été interrogées sur l'impact de leur état de santé psychologique sur leur capacité à accomplir leurs activités académiques.

## Impact sur les activités académiques

Au total, 59% des étudiants et des étudiantes qui ont participé à l'enquête éclair ont répondu que leur état de santé psychologique depuis le début de la session d'automne 2020 a nui à leur capacité à accomplir leurs activités académiques. Les étudiants et les étudiantes ayant répondu positivement à l'affirmation précédente pouvaient ensuite indiquer, parmi une liste d'évènements et de situations, les énoncés qui correspondaient le mieux à leur situation.

De ce nombre, 5 % compléteront leur grade d'étude en dehors des délais prévus et 14 % disent avoir abandonner un ou plusieurs cours pour diminuer leur charge de travail lors de l'automne 2020. De plus, 49% des participants et des participantes disent vivre une diminution de leur performance académique durant la session d'automne 2020 et 69% une diminution de la motivation.



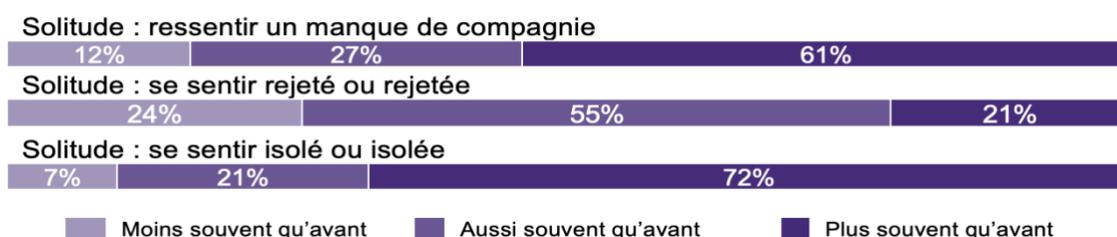
## LEVIERS D'ACTION

Cette section est dédiée aux associations étudiantes ainsi qu'aux différentes parties prenantes pouvant agir afin d'améliorer la santé psychologique étudiante au Québec. On y présente une mise à jour des données descriptives entourant certains facteurs de risque et facteurs de protection documentés dans l'enquête initiale *Sous ta façade* (UEQ, 2019).

### Impact de la pandémie depuis le début de la session d'automne 2020

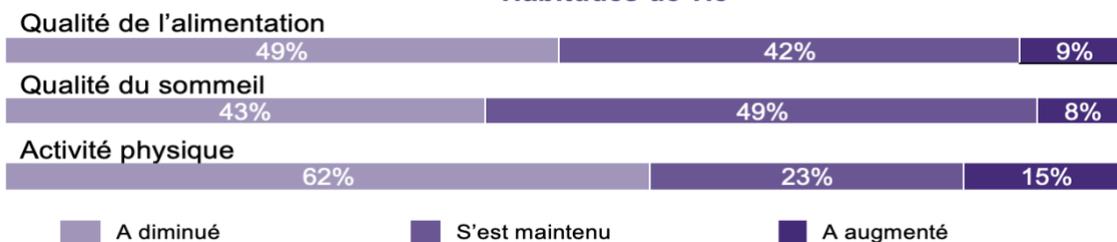
Pour chacun des aspects suivants, les répondants et les répondantes devaient indiquer comment ils et elles jugeaient leur expérience de la session d'automne 2020 selon les échelles proposées.

#### Sentiment de solitude



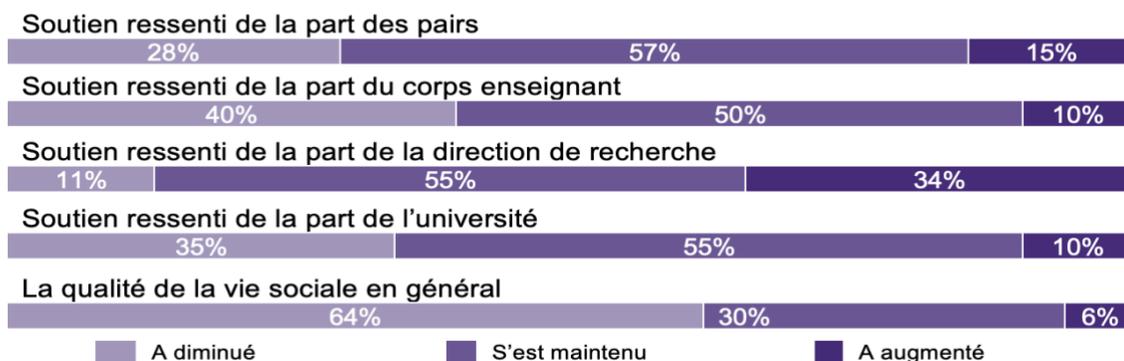
Le sentiment de solitude est plus fréquent, surtout le manque de compagnie (61%) et l'isolement (72%).

#### Habitudes de vie



Les différentes habitudes de vie ayant un impact sur la santé psychologique ont diminué, mais principalement la qualité de l'alimentation (49%) et l'activité physique (62%).

#### Sentiment de soutien



Le sentiment de soutien ressenti par l'établissement et par le corps enseignant a diminué de 35% et de 40% respectivement. Le soutien ressenti par les pairs a diminué de 27%.

## CONCLUSION

---

Cette enquête a été réalisée afin de connaître les différentes répercussions de la pandémie sur la santé psychologique étudiante durant la session d'automne 2020. Les données permettent de chiffrer, mais surtout de mieux comprendre l'ampleur des conséquences de la pandémie sur certains indicateurs de santé psychologique. Elle permet aussi de comprendre quels sont les effets directs de certaines restrictions et mesures sur les conditions d'études.

Il est essentiel que chaque milieu d'enseignement tienne compte de l'ampleur des défis qu'ont apportée les différentes mesures sanitaires sur la population étudiante. Une réflexion doit être effectuée dans chacun des milieux afin d'assurer aux étudiants et aux étudiantes les meilleures conditions d'études possibles. Le stress induit par la charge de travail accrue dans le transfert des cours en ligne, par l'environnement d'études inadéquat et par les évaluations en ligne doivent être pris en compte lors de la mise en place des cours qui seront donnés pour la suite de la session d'hiver 2021.

Les différents défis occasionnés par la pandémie ont également d'importants effets sur le parcours et la performance académique des personnes répondantes. Les résultats de l'enquête démontrent que les personnes dont la santé psychologique affecte leur parcours académique mentionnent une importante baisse de la motivation, une baisse du dynamisme des cours et enfin une baisse de la performance académique. Il est donc très important d'améliorer les cours en ligne pour s'assurer que toute la communauté étudiante persévère et s'implique dans ses apprentissages. Il faut mieux soutenir les enseignants et les enseignantes afin de développer des périodes de cours adaptées aux besoins de la communauté étudiante en prenant compte des défis précédemment exposés.

Les répondants et les répondantes ressentent une diminution du soutien donné par l'établissement et le corps enseignant, et ce malgré tous les investissements du gouvernement en soutien pédagogique. Il faut donc s'assurer que la communauté étudiante est convenablement accompagnée et soutenue durant cette période sans précédent. Il est essentiel de respecter les limites de tous et de toutes et de développer une grande flexibilité dans les accommodements tant académiques, financiers et pédagogiques. Cette flexibilité doit se refléter dans la notation, dans la présence en classe, dans l'évaluation ou même dans l'admission aux programmes.

Les accommodements accordés par le personnel enseignant sont importants afin de démontrer un soutien envers la communauté étudiante. Nous souhaitons que ces données permettent aux établissements, mais aussi au gouvernement, de cibler des interventions pour mieux soutenir la communauté étudiante universitaire à court terme. Ces données seront aussi pertinentes dans le développement de mesures pour soutenir la communauté étudiante universitaire à long terme alors qu'elle subira encore des conséquences de la pandémie.

# RAPPEL DES POSITIONS DE L'UEQ

---

## Rappel de position 1

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.

CTSSantépsy08-02

## Rappel de position 2

Que les universités québécoises mettent en place des stratégies et des plans d'action pour améliorer la santé psychologique étudiante.

CTSSantépsy08-02

## Rappel de position 3

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'étude.

CTSSantépsy08-02

## Rappel de position 4

Que les plans d'action et les stratégies visant à améliorer la santé psychologique étudiante en milieu universitaire soutiennent des mesures diversifiées, notamment celles des regroupements étudiants, afin de lutter contre la solitude.

CTSSantépsy08-02

## Rappel de position 5

Que les plans d'action et les stratégies d'amélioration de la santé psychologique étudiante incluent la promotion et la mise en place des saines habitudes de vie.

CTSSantépsy08-02