



Rapport de recherche

PROGRAMME ACTIONS CONCERTÉES

Élaboration et évaluation d'un programme de soutien par les pairs inspiré de l'approche d'acceptation et d'engagement destiné à promouvoir la santé mentale et la réussite scolaire des étudiants universitaires

Chercheur principal

Simon Grégoire, UQAM

Cochercheurs

Lise Lachance, UQAM

Thérèse Bouffard, UQAM

Carole Vezeau, Cégep régional de Lanaudière

Michel Perreault, Institut Douglas et McGill

Collaboratrice

France Landry, UQAM

Établissement gestionnaire de la subvention

UQAM

Numéro du projet de recherche

2019-OPZA-265373

Titre de l'Action concertée

Programme de recherche sur la persévérance et la réussite scolaires

Partenaires de l'Action concertée

Le ministère de l'Éducation (MEQ)

et le Fonds de recherche du Québec – Société et culture (FRQSC)

Titre : Le soutien par les pairs : Une façon alternative de promouvoir la santé mentale des étudiants universitaires.

Objectifs du projet : Dans ce projet, notre équipe a développé un programme de soutien par les pairs inspiré de l'approche d'acceptation et d'engagement et offert en ligne et à distance (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012). Les objectifs du projet étaient 1) d'évaluer l'efficacité du programme à l'aide d'indicateurs de santé mentale (rigidité, souplesse et bien-être psychologique, stress, anxiété, dépression) et de réussite scolaire (engagement scolaire, satisfaction à l'égard des études), 2) de cerner les facteurs individuels et organisationnels qui favorisent ou nuisent à l'implantation du programme et 3) de comprendre l'expérience des étudiants qui agissent comme pair-aidants.

Méthodologie, résultats et pistes de solution : Dix-sept étudiants de 2^e ou de 3^e cycle ont été recrutés puis formés afin d'agir comme pair-aidants dans trois universités montréalaises (UQAM, UdeM, HEC Montréal). Les pairs aidants ont par la suite accompagné deux étudiants de premier cycle par trimestre (les aidés) entre septembre 2019 et avril 2021. Durant cette période, ils ont été supervisés par une psychologue œuvrant au sein des services étudiants de leur établissement. Au total, cent-sept (n=107) étudiants de 1^{er} cycle ont bénéficié du programme. L'efficacité de ce dernier (volet 1) a été évaluée à l'aide d'un essai randomisé contrôlé de type liste d'attente comportant trois temps de mesure (pré-intervention, post-intervention et suivi à cinq semaines). L'implantation du programme (volet 2) a été évaluée à l'aide d'entrevues semi-dirigées auprès d'acteurs clés du

projet (c.-à-d., les superviseuses) et de journaux de bord complétés par les pairs aidants (n=18). L'expérience des pairs aidants (volet 3) a été explorée à l'aide d'entrevues semi-dirigées et d'un groupe de discussion (n=11).

Les résultats issus du volet 1 montrent qu'en comparaison aux participants du groupe contrôle, ceux qui ont pris part au programme de soutien par les pairs ont rapporté une augmentation de leur souplesse et de leur bien-être psychologique ainsi qu'une diminution de leurs symptômes d'anxiété, de stress et de dépression. Ces analyses montrent aussi que ces effets se sont maintenus jusqu'à cinq semaines après la fin du programme. En contrepartie, ce dernier n'a eu aucun effet significatif sur l'engagement académique et la satisfaction à l'égard des études.

Les résultats issus du volet 2 illustrent, quant à eux, que pour favoriser l'implantation de programmes de soutien par les pairs dans les universités, il importe 1) d'avoir l'appui de la direction des services aux étudiants, 2) de s'assurer que le programme soit ancré dans un modèle théorique et appuyé par des données probantes, 3) que les étudiants qui agissent comme pair-aidants soient supervisés par des intervenants du milieu, et 4) que le programme comporte un processus rigoureux de recrutement, de sélection, de formation et de supervision des pairs aidants.

Les résultats du volet 3 montrent que les aidés ne sont pas les seuls à bénéficier de ce type de programme et que les étudiants qui agissent comme

pair-aidants rapportent eux aussi divers gains sur le plan personnel et professionnel (p. ex., sentiments d'accomplissement et de compétence, valorisation).

Pris dans leur ensemble, les résultats de ce projet montrent qu'un soutien par les pairs offert en ligne constitue une manière efficace de promouvoir la santé mentale des étudiants universitaires. Parce que peu coûteux, ce type d'accompagnement permet de bonifier les services déjà offerts dans les établissements postsecondaires en plus d'accroître leur accessibilité.

Contexte du projet : Au Canada, les enquêtes montrent que 10,1% des étudiants postsecondaires sont aux prises avec un trouble de santé mentale diagnostiqué (Wiens et al., 2020) et que plusieurs rapportent se sentir envahis par l'anxiété (68.2%), le stress (60.9%) ou la fatigue mentale (87.6%) durant leur parcours académique (American College Health Association, 2019). Cette situation est préoccupante puisque les problèmes de santé mentale qu'éprouvent les étudiants minent non seulement leur bien-être et leur qualité de vie, mais aussi leur réussite (Mcewan & Downie, 2013) et leur persévérance scolaires (Auerbach et al., 2016; Ishii et al., 2018). Bien que les institutions d'enseignement supérieur offrent divers services d'aide aux étudiants afin de promouvoir leur bien-être (Frajerman, 2020; Pasic et al., 2020), seulement 16,4% de ceux qui luttent avec un trouble de santé mentale sont pris en charge à l'intérieur ou à l'extérieur de leur cégep ou leur université (Auerbach et al., 2016). C'est donc dire qu'une

portion significative d'étudiants qui vivent de la détresse dans le cadre de leurs études ne reçoivent aucun soutien. En partie pour ces raisons, un nombre grandissant d'organisations de santé publique (Cyr, Mckee, O'Hagan, & Priest, 2016; Roberge & Déplanche, 2017) et d'associations étudiantes (Bérard et al., 2021; Bérard et al., 2019) au Québec encouragent les institutions postsecondaires à mettre en place des programmes de soutien par les pairs, soit une forme de soutien fourni par et pour des personnes vivant des problèmes ou des troubles de santé mentale (Cyr et al., 2016). Dans son plus récent plan d'action sur la santé mentale dans les établissements d'enseignement supérieur, le Gouvernement du Québec recommande aussi d'accroître les initiatives de soutien par les pairs afin notamment d'élargir et diversifier l'offre des services en santé mentale et réduire les délais d'accès (Gouvernement du Québec, 2021).

C'est dans ce contexte qu'est né ce projet. Celui-ci permettra notamment d'informer les gestionnaires et les professionnels qui œuvrent au sein de services aux étudiants qui désirent mettre en place un programme de soutien par les pairs au sein de leur établissement afin de promouvoir le mieux-être et la réussite académique.