

# Rapport de recherche

## PROGRAMME ACTIONS CONCERTÉES

*Développer et évaluer une intervention "Tableau de bord du bien-être" afin d'améliorer les connaissances, la recherche d'aide et la prestation de services en matière de santé mentale parmi les étudiant.e.s universitaires vulnérables*

### **Chercheur.e principal.e**

Erin Barker, Université Concordia

### **Cochercheur.e.s**

Gaya Arasaratnam, Debora Rabinovich, Roisin O'Connor, Alexandra Panaccio

Université Concordia

Marina Doucerain

Université du Québec à Montréal

### **Établissement gestionnaire de la subvention**

Université Concordia

### **Numéro du projet de recherche**

2021-0PLA-295512

### **Titre de l'Action concertée**

Programme de recherche sur la persévérance et la réussite scolaires

Concours 2020-2021

### **Partenaire(s) de l'Action concertée**

Le ministère de l'Éducation du Québec (MEQ) et le Fonds de recherche du

Québec – Société et culture (FRQSC)

## Résumé

### **Contexte et historique du projet en lien avec l'appel de propositions et les besoins exprimés par les partenaires.**

Ce projet de recherche du Programme Actions Concertées a été financé par le Fonds de recherche du Québec - Société et culture (FRQSC) en partenariat avec le ministère de l'Éducation du Québec. Il s'inscrit dans le cadre du programme de recherche sur la persévérance et la reprise scolaire, thématique : santé mentale au postsecondaire. Il répond au besoin de recherche VI : « *Rétention et réussite scolaire et services complémentaires en éducation des adultes, en formation professionnelle et en enseignement supérieur* ».

### **Contexte de recherche.**

Alors que de plus en plus d'étudiant.e.s de tous horizons poursuivent des études postsecondaires, on constate une hausse inquiétante des problèmes de santé mentale, notamment des taux de détresse psychologique, au sein de cette population. Paradoxalement, malgré les besoins croissants, les taux de recherche d'aide sont faibles et les services de soutien mis en place sur les campus ne sont que peu utilisés. Il s'agit d'un enjeu majeur, car les établissements universitaires disposent d'un éventail de ressources destinées à promouvoir la santé mentale, favoriser le bien-être et la réussite académique des étudiant.e.s. Notre projet de recherche-action répond à la nécessité de comprendre, d'expliquer et de promouvoir la transformation de la recherche d'aide sur les campus universitaires.

Trois objectifs ont été poursuivis au cours de trois phases. Objectif 1, phase 1 : Identifier les patrons de détresse au cours de l'année universitaire. Objectif 2, phase 2 : Transposer ces connaissances sous la forme d'une intervention interactive visant à améliorer la recherche d'aide chez les étudiant.e.s. Objectif 3, phase 3 : évaluer l'efficacité de cette intervention. Le développement de l'intervention de la phase 2 s'est appuyé sur des modèles de recherche d'aide

éprouvés chez les jeunes. Cette intervention a été offerte au cours de deux sessions : au début, au milieu et en fin de session. Ce choix a été motivé par les résultats de la phase 1 qui ont révélé une augmentation de la détresse psychologique étudiante dans les six premières semaines du semestre, avant d'atteindre un plateau.

### **Principales questions de la recherche.**

Au cours de la phase 3, deux questions de recherche principales ont été posées pour répondre à deux objectifs centraux :

1) Est-ce qu'une intervention de faible intensité qui encourage l'autoréflexion et fournit des informations sur les ressources du campus adaptées aux besoins spécifiques (sources de stress) des étudiant.e.s favorisera la recherche d'aide pour leurs problèmes de santé mentale ? Les analyses portant sur cette question visaient le premier objectif de la phase 3, qui était de déterminer l'efficacité de l'intervention.

2) Quels sont les services utilisés par les étudiant.e.s et les obstacles qui limitent leur recherche d'aide ? Les analyses portant sur cette question visaient le deuxième objectif de la phase 3, qui était d'identifier les individus dont les besoins en matière de services ne sont pas comblés et d'explorer les facteurs expliquant cette situation.

### **Principaux résultats.**

**Phase 3 Objectif 1.** Les résultats suggèrent que la présente intervention peut servir de catalyseur de changement, incitant davantage d'étudiant.e.s à s'engager dans le processus de recherche d'aide en les rapprochant des services d'aide. Un plus grand nombre d'étudiant.e.s du groupe d'intervention ont déclaré avoir cherché de l'aide.

**Phase 3 Objectif 2.** Les faibles taux de recherche d'aide pour des problèmes de santé mentale à la mi-session d'automne ainsi que les raisons invoquées pour ne pas rechercher de

l'aide mettent en évidence un besoin insatisfait. Les étudiant.e.s qui ont déclaré se sentir en détresse, mais sans chercher de l'aide, ont cité le manque de connaissances, le désir d'autonomie et les contraintes logistiques, telles que le manque de temps, comme obstacles à la recherche d'aide.

### **Importance des résultats pour le public visé.**

À court terme, la connaissance de ressources disponibles adaptées à leurs besoins sur le campus favorise la santé mentale, le bien-être et la réussite académique des étudiant.e.s. En outre, en acquérant les outils nécessaires pour identifier et gérer leur stress, et en apprenant à demander de l'aide lorsque nécessaire, les étudiant.e.s renforcent leur résilience. Ces compétences leur seront précieuses tout au long de leur vie, tant sur le plan personnel que professionnel.

### **Principales pistes de solution ou d'action soutenues par ces résultats.**

Les interventions futures devraient cibler de manière intégrée les multiples obstacles spécifiques aux jeunes qui les empêchent de chercher de l'aide, afin de favoriser la plus grande utilisation possible des services sur les campus postsecondaires. Bien que les programmes offrent un soutien global, leur mise en œuvre n'est pas intégrée dans le parcours de l'étudiant.e. Les informations sur les services pertinents devraient être facilement accessibles, s'appuyer sur des modèles de recherche d'aide chez les jeunes et cibler la littératie en santé mentale et la connaissance de soi. Si les étudiant.e.s ne sont pas au courant qu'il existe des services de soutien sur le campus, ne savent pas comment y accéder ou sont réticents à y accéder, ces services n'atteindront pas leurs objectifs.