

Fermer

THE CONVERSATION

L'expertise universitaire, l'exigence journalistique



Les étudiants universitaires ont des taux de détresse avoisinant les 60%. Il est urgent de leur venir en aide. Shutterstock

Covid-19 : la détresse des étudiants universitaires est bien réelle

19 novembre 2020, 19:19 CET

Des milliers d'étudiants universitaires suivent actuellement leurs cours à distance. Ils se disent découragés, démotivés, isolés, surchargés, voire déprimés et suicidaires... Ces récits individuels reflètent-ils bien la réalité dans la plupart des universités du Québec ? C'est ce que notre groupe de recherche a voulu vérifier.

Au mois de mars 2020, des milliers d'étudiants et d'employés ont vu leur vie bouleversée à la suite de la fermeture temporaire des établissements universitaires québécois.

Les cours en présence ont fait place à différents modes d'enseignement virtuel, et ce, afin de pouvoir compléter le trimestre d'hiver. Ces solutions, qui avaient été imaginées comme temporaires se sont depuis maintenues et diversifiées dans l'ensemble des établissements d'enseignement supérieur. C'est ainsi que cet automne des milliers d'étudiants amorcent ou poursuivent, le plus souvent à distance, leurs études universitaires.

Plusieurs témoignages d'étudiants ont fait les manchettes dans les dernières semaines, mettant en évidence leurs sentiments d'isolement ou de surcharge, leur démotivation ou démoralisation, de même que leur détresse.

Dans cette lignée, des articles ont traité d'enjeux qui semblent accentuer cette détresse, comme les

Auteurs



Christiane Bergeron-Leclerc

Professeure de travail social, Université du Québec à Chicoutimi (UQAC)



Ariane Blackburn

Coordonnatrice de recherche, Université du Québec à Chicoutimi (UQAC)



Danielle Maltais

Chair professor, Université du Québec à Chicoutimi (UQAC)

flous administratifs, de même que l'insuffisance des ressources académiques et psychosociales déployées afin de soutenir les étudiants.

Notre équipe constituée de quinze chercheurs provenant des dix établissements du Réseau de l'Université du Québec s'intéresse depuis plusieurs mois aux conséquences de la pandémie sur la santé globale des étudiants et du personnel des universités québécoises.

Entre le 27 avril et le 5 juin 2020, nous avons mené une étude auprès de 2754 étudiants et employés universitaires, qui ont répondu à un questionnaire en ligne portant sur différents aspects de leur santé psychologique.

Entre stress et détresse

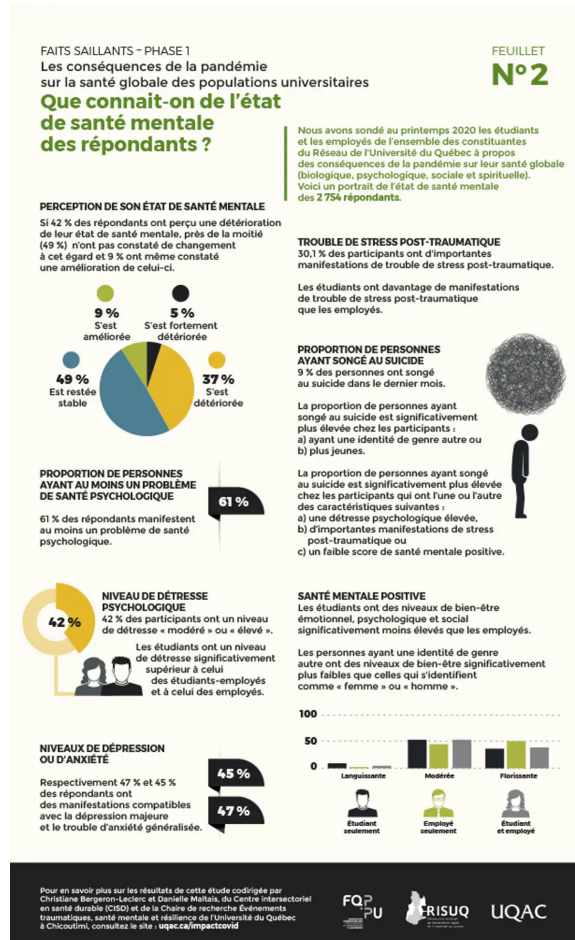
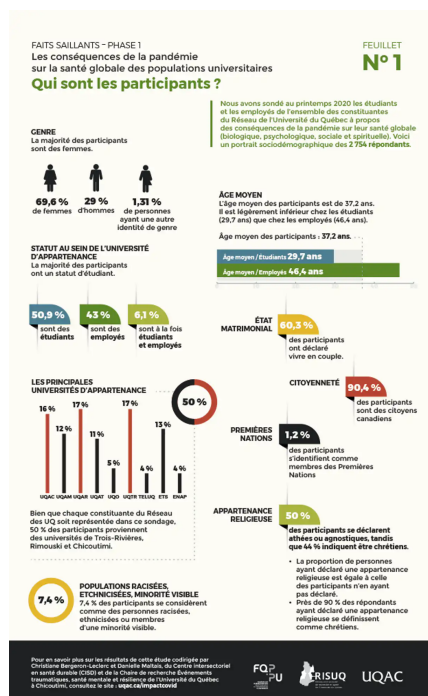
Notre étude révèle que la pandémie a été une source de stress non négligeable pour une majorité d'étudiants et d'employés universitaires. Cet événement stressant a mis à l'épreuve les capacités d'adaptation des individus, se traduisant notamment par une baisse de la qualité du sommeil et une hausse de la consommation d'alcool.

Par ailleurs, bien qu'ils ne se soient pas sentis dépassés par les enseignements proposés, 40 % des étudiants ont évoqué des enjeux de motivation et de concentration. Ce stress et les difficultés d'adaptation qui en découlent se sont traduits par de la détresse psychologique chez 42 % des personnes ayant rempli le questionnaire.

Plus fragiles que les

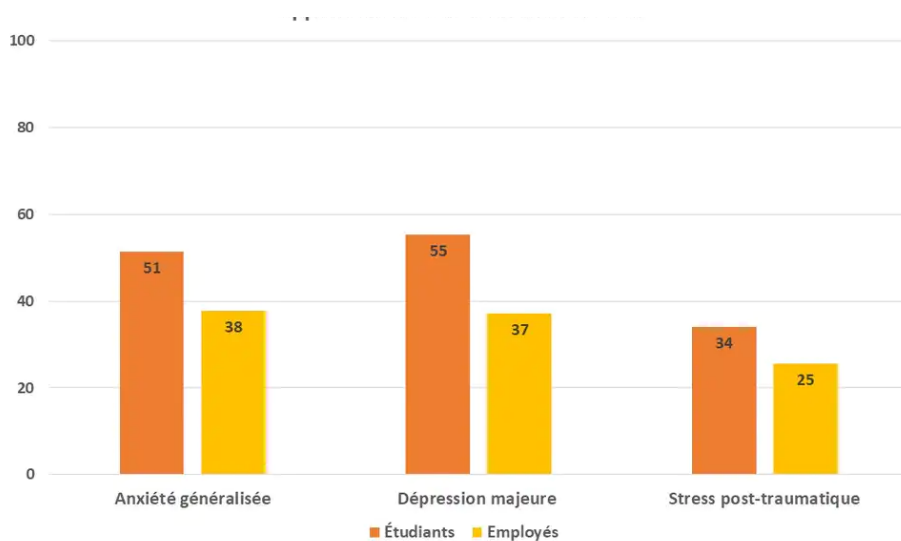
employés

Les étudiants sont toutefois davantage fragilisés que les employés, avec des taux de détresse avoisinant les 60 %. Ils sont plus enclins que les employés à vivre des symptômes apparentés à la dépression majeure, au trouble d'anxiété généralisée ou au trouble de stress post-traumatique (TSPT).



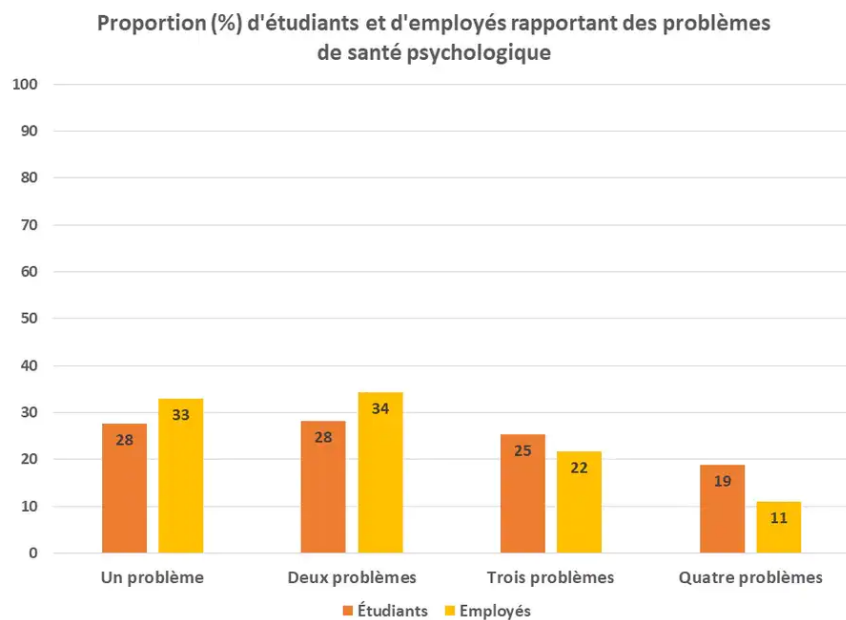
Proportion (%) d'étudiants et d'employés ayant des manifestations apparentées à des troubles mentaux

Le stress et les difficultés d'adaptation qui en découlent se sont traduits par de la détresse psychologique chez 42 % des répondants à l'étude. UQAC



Plus de la moitié des étudiants qui ont répondu au sondage disent avoir des symptômes de dépression majeure. Bergeron-Leclerc, C., Maltais, D. et Blackburn, A. (2020)

Comparativement aux employés (5,8 %), les étudiants (13,4 %) sont également plus nombreux à avoir eu au moins une fois des idées suicidaires dans le mois ayant précédé notre enquête. Ce niveau de détresse rapporté par les étudiants est préoccupant, d'autant plus que ces derniers cumulent davantage de problèmes psychologiques que les employés.



Les étudiants cumulent davantage de problèmes psychologiques que les employés. Bergeron-Leclerc, C., Maltais, D. et Blackburn, A. (2020)

Un événement traumatique ?

Les données amassées dans la première phase de cette étude montrent que la pandémie constitue, pour un peu plus du tiers des étudiants, un événement potentiellement traumatique.

Depuis plus de 25 ans, on reconnaît que des maladies ou des événements médicaux peuvent engendrer des réactions post-traumatiques. Dans le cas de la Covid-19, tant le virus et la crainte de contamination que les pertes associées à la pandémie ont pu constituer des menaces au bien-être des individus et des collectivités.

À propos des craintes, notre étude montre que 77 % des étudiants ont craint qu'un membre de leur famille immédiate soit contaminé, tandis que 54 % ont craint de l'être eux-mêmes. De plus, 64 % des étudiants ont dit avoir été préoccupés par leur intégrité ou leur sécurité physique et psychologique pendant le confinement. Parmi les autres craintes évoquées, la réussite sociale et l'avenir professionnel ont été soulignés par près de huit étudiants sur dix.

Pas tous égaux devant la pandémie

Les étudiants sont-ils tous égaux face à la pandémie ? La réponse est évidemment non. Le potentiel traumatique de la pandémie est significativement plus important chez certaines catégories d'étudiants. Les femmes présentent davantage de manifestations de TSPT que les hommes. Les étudiants en situation de handicap sont également plus touchés par ce type de manifestations que ceux n'en ayant pas.

À lire aussi : Covid-19 : un impact plus grand chez les femmes

De plus, la situation économique des étudiants semble avoir un impact sur l'émergence, voire l'importance, des manifestations. En effet, plus un individu a des inquiétudes face à sa capacité financière de subvenir à ses besoins, plus ses manifestations de stress post-traumatique sont importantes. Il importe en dernier lieu de spécifier que le fait d'être d'origine autochtone ou de faire partie d'une minorité visible n'a pas d'effet sur l'ampleur des manifestations de TSPT au sein de la population sondée.

Une population vulnérable ?

Les résultats de notre étude confirment que la détresse psychologique n'est pas le fait de quelques individus ayant pris la parole publiquement. Les résultats préliminaires de cette étude indiquent que le groupe des étudiants universitaires constitue une population vulnérable auprès de qui des actions préventives et curatives devraient être mises en place.

Cette vulnérabilité se présente sous différentes formes et a pour conséquence que les étudiants ayant d'importantes manifestations de TSPT ont davantage d'idéations suicidaires que leurs pairs n'en ayant pas.

Considérant que le soutien social et la spiritualité s'avèrent au sein de notre étude des facteurs de protection de la santé, il nous semble que ces pistes devraient être exploitées pour la consolidation des services en place au sein des communautés universitaires. Espérons que les mesures gouvernementales envisagées ne tarderont pas trop !



universités santé mentale étudiants dépression anxiété suicide Covid-19