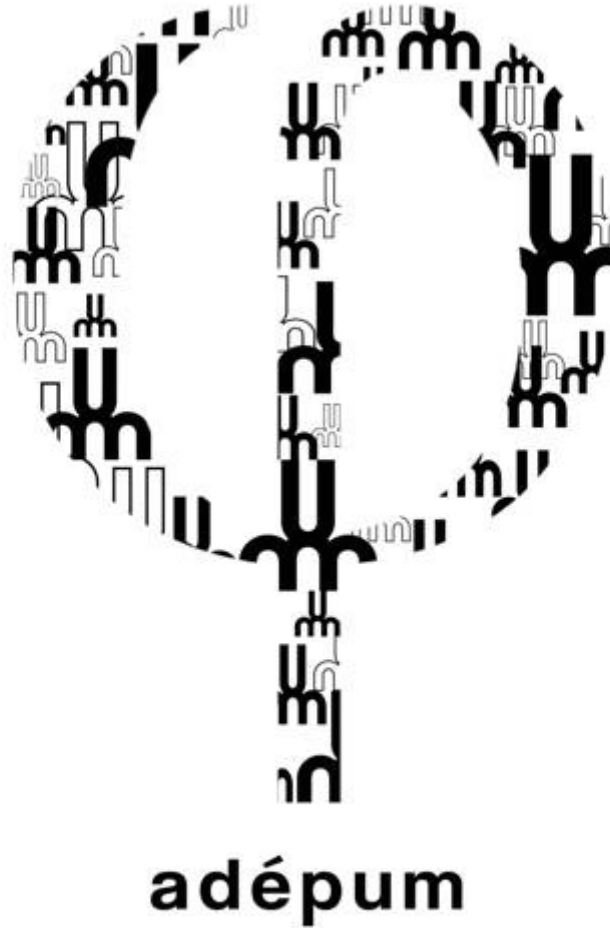


**PLAN D'ACTION POUR L'AMÉLIORATION DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE  
DES MEMBRES DE L'ADÉPUM**



*Présenté à l'Association des étudiantes et étudiants en philosophie de l'Université de Montréal  
(ADÉPUM) par le Comité de santé psychologique de l'ADÉPUM*

**Université de Montréal**  
Département de philosophie  
2018-2020

**Coordonnateur :** Pascal-Olivier Dumas-Dubreuil, étudiant au baccalauréat en philosophie

**Membres :** Alexandre Lord, B.A., étudiant au baccalauréat de philosophie  
Clara Lungescu, B.A., étudiante à la maîtrise en philosophie  
Erika Olivaux, B.A., étudiante à la maîtrise en philosophie  
Kevin Kaiser, B. Sc., étudiant à la maîtrise en philosophie

**Consultant :** Vincent Dolan, B. Sc., étudiant au doctorat en psychologie du travail

**Conseillère :** Raphaëlle Berthiaume, B. Sc., étudiante au doctorat en psychologie du travail

**Sous la supervision de :** Professeure Véronique Dagenais-Desmarais, Ph.D., Psy. D.,  
Professeure agrégée au département de psychologie de l'Université de Montréal

## TABLE DES MATIÈRES

	Page
TABLE DES MATIÈRES .....	3
INTRODUCTION .....	4
Grille de priorisation .....	8
<u>Priorité 1: Le soutien par les pairs</u> .....	9
Contexte et problématique .....	9
Objectifs .....	9
Personnes ou groupes ciblés .....	10
Recommandations .....	10
<u>Priorité 2 : La qualité du sommeil</u> .....	13
Contexte et problématique .....	13
Objectifs .....	13
Personnes ou groupes ciblés .....	13
Recommandations .....	14
<u>Priorité 3 : La clarté des exigences d'évaluation</u> .....	16
Contexte et problématique .....	16
Objectifs .....	16
Personnes ou groupes ciblés .....	16
Recommandations .....	17
<u>Priorité à long terme: Lutte contre la précarité financière</u> .....	19
Objectif général .....	19
Contexte et problématique .....	19
Recommandations .....	21
Résumé des recommandations .....	22
Références .....	24
Annexe .....	25

La rédaction du *Plan d'action pour l'amélioration de la santé psychologique des membres de l'ADÉPUM* est le fruit d'un long travail qui a nécessité l'investissement de plusieurs instances de la communauté étudiante de l'Université de Montréal (UdeM) et s'est échelonné sur 6 ans. Avant d'exposer les résultats de l'étude et les recommandations du comité sur la santé psychologique, il convient de faire un bref résumé des étapes qui ont été déterminantes dans la conduite de ce projet. Le processus s'est fait en trois temps : la tenue d'une enquête auprès de tout.e.s les membres de la FAÉCUM (Fédération des associations étudiantes du campus de l'Université de Montréal), l'analyse des résultats propres à l'ADÉPUM (Association des étudiantes et étudiants en philosophie de l'Université de Montréal) et la rédaction d'un plan d'action par le comité de santé psychologique.

### **Enquête sur la santé psychologique étudiante de la FAÉCUM**

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS, 2010), « la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie » (OMS, 2010). La santé psychologique est définie comme « un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté. » (OMS, 2010) En avril 2015, les étudiants.e.s de l'Université de Montréal ont demandé à la FAÉCUM de produire un rapport sur la santé psychologique étudiante. Ce projet a commencé dès l'automne 2015, avec la création d'un questionnaire qui a été envoyé à l'ensemble des membres de la FAÉCUM. Ce questionnaire consiste en une compilation de questionnaires psychométriques issus de la littérature scientifique, de questions sociodémographiques provenant d'enquêtes québécoises sur la santé psychologique et de questions créées par la FAÉCUM ou par des psychologues du Centre de santé et de consultation psychologique (CSCP) de l'Université de Montréal. L'objectif était d'obtenir l'outil le plus complet pour mesurer la santé psychologique étudiante

et les différentes variables qui y sont associées. Du 22 février au 28 mars 2016, plusieurs associations étudiantes se sont mobilisées pour sensibiliser leurs membres à l'importance de participer à cette enquête qui leur avait été envoyée par courriel. Plus de 10 000 étudiants et étudiantes membres de la FAÉCUM ont répondu à l'appel<sup>1</sup>.

### **Bilan de la santé psychologique des étudiant.e.s - ADÉPUM**

Avec l'accord de l'ADÉPUM, la FAÉCUM a confié à la Professeure de psychologie Véronique Dagenais-Desmarais et à deux doctorant.e.s en psychologie (Vincent Dolan et Raphaëlle Berthiaume) le mandat de communiquer, aux représentant.e.s de l'ADÉPUM, les résultats personnalisés de l'enquête *Ça va ?* et de les accompagner dans l'appropriation de leurs résultats et la mise en place d'un plan d'action propre à leur réalité. Sur la base de l'enquête *Ça va ?*, ils ont analysé les données des 73 membres de l'ADÉPUM qui ont participé à l'enquête en 2015-2016. Les résultats du sondage permettent de décrire la santé psychologique des membres de l'ADÉPUM et les prédicteurs potentiels en lien avec le milieu universitaire<sup>2</sup>.

### **Création du comité de santé psychologique et rédaction du plan d'action**

Le comité pour l'amélioration de la santé psychologique (Santé-Psy) de l'ADÉPUM a été formé à l'hiver 2018 suite à une décision de l'Assemblée générale de l'ADÉPUM<sup>3</sup>. Cette décision faisait suite à la présentation des résultats contenus dans le *Bilan de la santé psychologique des étudiants de l'ADÉPUM*.

---

<sup>1</sup> Ce paragraphe est tiré de l'introduction de l'*Enquête sur la santé psychologique étudiante* de la FAÉCUM disponible en ligne : <http://www.faecum.qc.ca/ressources/documentation/avis-memoires-recherches-et-positions-1/enquete-sur-la-sante-psychologique-etudiante>

<sup>2</sup> Ce paragraphe est tiré de l'introduction du *Bilan de la santé psychologique des étudiants – ADÉPUM*. Le texte a été modifié par soucis de cohérence sans toutefois modifier outre mesure le sens originel.

<sup>3</sup> Le procès-verbal de l'Assemblée générale au cours de laquelle la création du comité santé-psy a été votée a malencontreusement été perdu.

Les membres du comité Santé-Psy ont été sélectionné.e.s grâce à un appel à la participation envoyé à tou.te.s les membres de l'ADÉPUM. Pour mener à bien l'analyse des données concernant la santé psychologique des membres de l'ADÉPUM, le comité a bénéficié de l'aide de deux étudiant.e.s aux doctorat en psychologie du travail sous la supervision de la professeure Véronique Dagenais-Desmarais<sup>4</sup>, mandaté.e.s par la FAÉCUM. Ces derniers avaient pour tâche d'accompagner le comité Santé-Psy dans l'élaboration d'un plan d'action pour promouvoir la santé mentale au sein de l'ADÉPUM. L'expertise fournie consistait principalement en de l'assistance dans l'interprétation des données ainsi que dans l'identification de leviers pour aborder les problématiques identifiées.

Le comité Santé-Psy s'est rencontré plusieurs fois au cours de l'année 2018, dont cinq fois en la présence des deux doctorant.e.s. Voici le calendrier des rencontres :

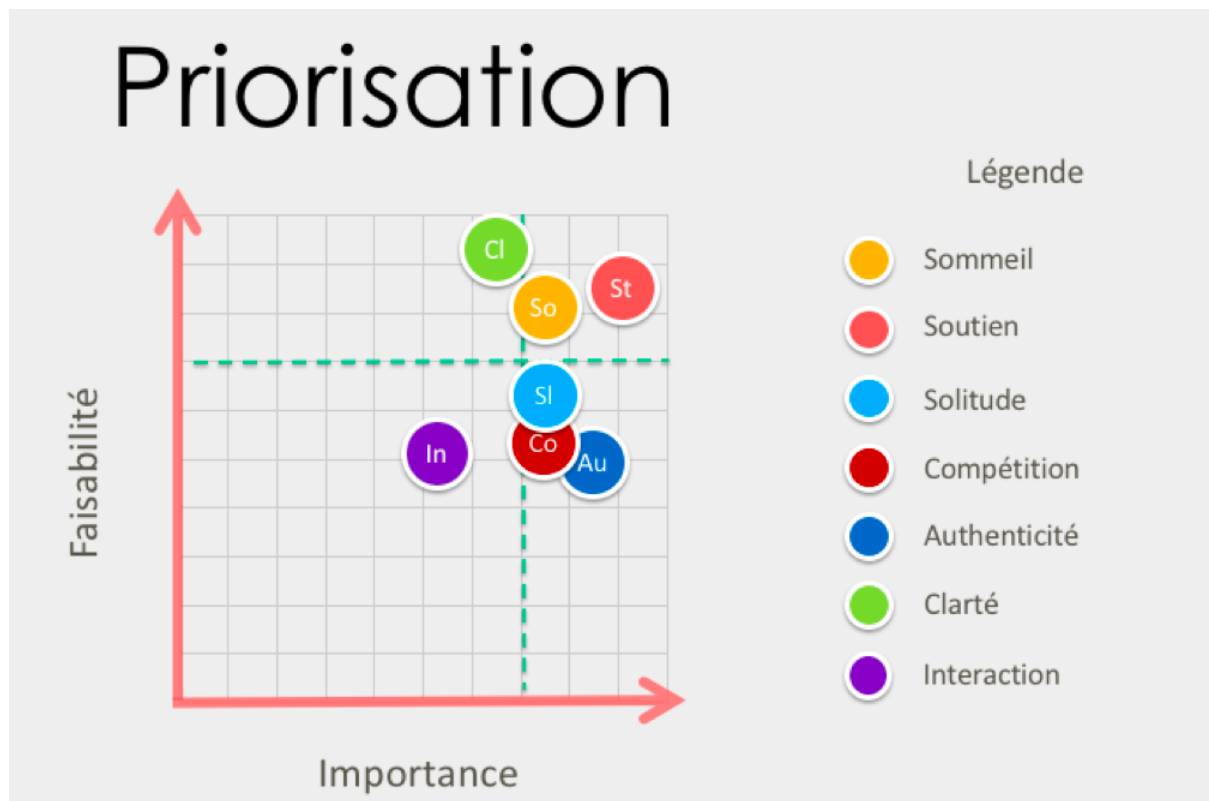
Numéro de rencontre	Ordre du jour	Date
1	Présentation de la démarche par les deux personnes ressources et échéancier préliminaire	22 février 2018
2	Présentation des résultats pour les membres de l'ADÉPUM et identification des particularités par rapport au reste de la population étudiante de l'UdeM	22 mars 2018
3	Identification des meilleurs prédicteurs de la santé mentale des membres et des leviers potentiels pour l'améliorer.	11 juin 2018
4	Discussions sur l'ébauche du plan d'action	6 septembre 2018
5	Commentaires sur la version préliminaire du plan d'action	12 novembre 2018

<sup>4</sup> <https://psy.umontreal.ca/repertoire-departement/vue/dagenais-desmarais-veronique/>

Dans le présent document sont rapportés les résultats des travaux du comité Santé-Psy de l'ADÉPUM. Pour commencer, il présente la grille de priorisation des leviers d'intervention. Cette dernière permet de justifier le choix des trois leviers prioritaires pour lesquels des propositions ont été formulées. Pour chaque levier, le contexte, les objectifs, les actions concrètes pour y répondre, les indicateurs de résultats et un échéancier préliminaire sont présentés. Nous avons aussi choisi d'ajouter une quatrième priorité sur laquelle il nous semble indispensable de travailler à long terme, car il constitue un enjeu complexe dont les ramifications sont multiples. Le document se termine sur un récapitulatif des recommandations.

## Grille de priorisation

À la lumière des résultats de l'enquête *Ça va ?*, trois leviers potentiels d'intervention ont été identifiés par le comité Santé-Psy. Ils ont été sélectionnés comme prioritaires parmi d'autres leviers en fonction de leur importance et de leur faisabilité (évalué selon un vote effectué par les membres du comité). La figure 1 illustre la répartition des leviers selon ces deux paramètres :



**Fig.1** Résultat du vote des membres du comité Santé-Psy de l'ADÉPUM sur l'importance des différents facteurs influençant la santé psychologique ainsi que sur la faisabilité d'une intervention.

Les trois leviers d'intervention identifiés comme prioritaires sont donc les suivants :

- Le soutien par les pairs
- La qualité du sommeil
- La clarté des exigences d'évaluation



## Priorité 1 : Le soutien par les pairs

**Objectif général en lien avec le thème identifié :** Instaurer une culture de soutien entre les membres de l'ADÉPUM.

### *Contexte et problématique*

Le manque de soutien par les pairs est l'un des principaux facteurs de risque à la santé psychologique des membres de l'ADÉPUM, ainsi que le sentiment de solitude et le stress lié à la rédaction (Dagenais-Desmarais, 2017, p. i).

Sur le soutien par les pairs, les résultats de l'enquête *Ça va ?* ont montré que « les membres de l'ADÉPUM disent se sentir un peu moins soutenus par leurs collègues et leurs amis que la moyenne de tous les [étudiant.e.s] de l'Université de Montréal » (Dagenais-Desmarais, 2017, p. 29). Les résultats montrent que sur une échelle de 5<sup>5</sup>, les membres de l'ADÉPUM évaluent la satisfaction quant au soutien par les pairs à 3,29 par rapport à 3,66 pour le reste de la communauté étudiante de l'UdeM.

Sur le sentiment de solitude, les résultats de l'enquête *Ça va ?* ont montré que « les membres de l'ADÉPUM disent se sentir un peu plus seuls que la moyenne des [étudiant.e.s sondé.e.s] dans le cadre de l'enquête » (Dagenais-Desmarais, 2017, p. 23). Les résultats montrent que sur une échelle de 3<sup>6</sup>, les membres de l'ADÉPUM évaluent leur sentiment de solitude à 1,97 par rapport à 1,75 pour le reste de la communauté étudiante de l'UdeM.

Sur le stress lié à la rédaction, les résultats de l'enquête *Ça va ?* ont montré que « les étudiants et étudiantes des cycles supérieurs membres de l'ADÉPUM se disent relativement stressés par la rédaction de leur mémoire, travail dirigé, thèse ou essai doctoral » (Dagenais-Desmarais, 2017, p. 34). Bien que la moyenne compilée soit plus faible que celle des étudiant.e.s de l'UdeM, celle-ci reste tout de même élevée. Les résultats montrent que sur une échelle de 5<sup>7</sup>, les membres de l'ADÉPUM évaluent leur stress lié à la rédaction à 3,83 par rapport à 4,27 pour le reste de la communauté étudiante de l'UdeM.

Ces trois facteurs de risque sont considérés ici en bloc puisque certaines solutions permettent de les aborder simultanément (directement ou indirectement).

### *Objectifs*

(Objectif 1.1) Mettre en place des groupes de rédaction/travail où les membres de l'ADÉPUM peuvent travailler en même temps sur des projets individuels, tout en s'entraidant et discutant de leurs objectifs, de leurs difficultés et de leurs sujets de recherche.

---

<sup>5</sup> L'échelle de réponse correspond à 1 = Pas du tout d'accord, 3 = Neutre et 5 = Tout à fait d'accord.

<sup>6</sup> L'échelle de réponse correspond à 1 = Presque jamais, 2 = Quelques fois et 3 = Souvent.

<sup>7</sup> L'échelle de réponse correspond à 1 = Pas du tout d'accord, 3 = Neutre et 5 = Tout à fait d'accord..

(Objectif 1.2) Cerner les facteurs qui favorisent la participation à la vie étudiante afin d'encourager la participation du plus grand nombre.

*Personnes ou groupes ciblés*

Personne ou groupe 1 : Le comité exécutif de l'ADÉPUM

Personne ou groupe 2 : Technicienne en coordination du travail de bureau (Maria Fall)

Personne ou groupe 3 : Autres associations étudiantes

Personne ou groupe 4 : Directeur du département (Louis-André Dorion)

Personne ou groupe 5 : Corps enseignant

Personne ou groupe 6 : Exécutif de la FAÉCUM (en particulier, Cycles supérieurs, Affaires académiques, Vie étudiante et Mobilisation)

Personne ou groupe 7 : Les étudiant.e.s

Personnes ou groupe 8 : La SoFÉPUM

*Recommandations (inspirées des suggestions proposées dans Dagenais-Desmarais, 2017, p.56)*

Recommandation(s)	Action(s)	Indicateur de résultat(s)	Calendrier	Responsables/ Exécutant.e.s
1. Instaurer un groupe de rédaction/travail (sous la responsabilité du/de la coordonnateur.trice aux Cycles supérieurs).	1. Réserver des locaux et des plages horaires diversifiées pour les rencontres (en fonction des horaires et habitus des étudiant.e.s	Deux rencontres par mois (bi-mensuelles)  Nombre de participant.e.s (15 personnes différentes pour toute la session)	Deux semaines avant la tenue de l'événement	Cycles supérieurs, Vie étudiante
	2. Débloquer un budget annuel à cet effet		Septembre 2020	Conseil exécutif
	3. Communications avec les étudiant.e.s  3.1 Annonces diffusées largement  3.2 Communications par courriel  3.3 Événement Facebook	Participation féminine (37 %)  Mettre sur pied un court sondage pour les participant.e.s à la fin de la session afin de connaître la perceptions des gens sur la qualité du climat (sondage de satisfaction à la fin de chaque session)	17 jours avant la tenue de l'événement	Communications
	4. Rédiger un code de conduite pour les travaux en groupe (en collaboration avec la SoFÉPUM pour éviter les comportements inadéquats)		Décembre 2020	Affaires féministes

<p>2. Promotion des groupes de recherche affinitaire (GROS, CÉPAS, Spinoza, GRÉMAN, Aristote, etc.)</p>	<p>1. Débloquer un budget pour les groupes affinitaires de recherche</p> <p>2. Faire en sorte que les événements Facebook des groupes de lecture soient relayés par l'ADÉPUM.</p> <p>3. Envoyer l'information relative aux événements des groupes affinitaires par courriel</p>	<p>La moitié du budget a été utilisée.</p> <p>Les événements ont été partagés pas la page Facebook de l'ADÉPUM.</p> <p>Des courriels relatifs aux événements des groupes affinitaires ont été envoyés.</p>	<p>De manière continue</p>	<p>Communication , Mobilisation</p>
<p>3. Instaurer des séances d'étude en groupe (sous la responsabilité du coordonnateur aux affaires académiques).</p>	<p>1. Réserver des locaux et des plages horaires diversifiées pour les rencontres</p> <p>2. Débloquer un budget annuel pour ces rencontres (par exemple, pour fournir du café et des collations) : environ 100 \$ par année</p> <p>3. Choix des horaires selon les cours offerts et les habitudes des étudiants et étudiantes</p> <p>3.1 Deux groupes de rencontre bimensuelle. (2 rencontres dans une même semaine aux deux semaines)</p> <p>4. Communications avec les étudiant.e.s</p> <p>4.1 Annonces dans chaque cours et séminaire au début de la session</p> <p>4.2 Communications par courriel</p> <p>4.3 Événement Facebook</p>	<p>Nombre de participant.e.s (15 personnes différentes pour toute la session)</p> <p>Participation féminine (37 %)</p> <p>Mettre sur pied un court sondage pour les participant.e.s à la fin de la session afin de connaître la perception des gens sur la qualité du climat (sondage de satisfaction à la fin de chaque session).</p> <p>Nous suggérons l'utilisation d'un système de sondage en ligne pour rejoindre un maximum d'étudiant.e.s.</p>	<p>14 jours avant la tenue des séances</p> <p>Septembre 2020</p> <p>Septembre 2020</p> <p>Avant la tenue de chaque séance</p>	<p>Affaires académiques</p> <p>Exécutif</p> <p>Affaires académiques</p> <p>Communication</p>

	<p>5. Rédiger un code de conduite pour les travaux en groupe en collaboration avec la SoFéPUM</p> <p>5.1 Former un comité de rédaction (dirigé par la SoFéPUM)</p> <p>5.2 Cibler des conduites problématiques</p> <p>5.3 Rédiger le code de conduite</p> <p>5.4 Diffuser le code de conduite auprès des membres (par courriel)</p>	<p>Le comité a été créé</p> <p>Les conduites problématiques ont été ciblées</p> <p>Le code de conduite a été rédigé</p> <p>Le code de conduite a été envoyé aux membres</p>	<p>Septembre 2020</p> <p>Octobre 2020</p> <p>Décembre 2020</p> <p>Janvier 2020</p>	Affaires féministes
4. Organisation d'activités sociales sans alcool	4. Organiser au moins deux événements sociaux et ludiques sans alcool (exemples : chocolat chaud, sorties au musée, activité de jeu de société).	Un événement par session a eu lieu.	Dès septembre 2020	Vie étudiante
5. Sondage sur la participation étudiante	<p>5. En collaboration avec le comité de mobilisation, effectuer un sondage sur la participation étudiante aux différentes activités.</p> <p>5.1 Favoriser la participation du plus grand nombre d'étudiant.e.s possible en liant le sondage à la santé psychologique (un enjeu qui touche plusieurs membres).</p>	<p>Un taux de réponse au moins égal à 20 % des membres.</p> <p>Les résultats du sondage sont analysés.</p> <p>Les résultats du sondage ont été communiqués aux membres.</p>	<p>Fait</p> <p>À refaire en janvier 2021</p>	Mobilisation

## Priorité 2 : La qualité du sommeil

**Objectif général en lien avec le thème identifié :** Accroître la satisfaction des membres de l'ADÉPUM à l'égard de la qualité de leur sommeil.

### *Contexte et problématique*

La satisfaction à l'égard de la qualité du sommeil est l'un des principaux facteurs de risque à la santé psychologique des membres de l'ADÉPUM (Dagenais-Desmarais, 2017, p. i).

La satisfaction du sommeil est l'indicateur principal d'une bonne santé psychologique. Il serait favorable de mettre en place des mesures favorisant une bonne hygiène de sommeil pour les étudiant.e.s, par exemple en éliminant les incitatifs à faire des nuits blanches.

Sur la satisfaction à l'égard de la qualité du sommeil, les résultats de l'enquête *Ça va ?* ont montré que « les membres de l'ADÉPUM ne se disent ni satisfaits, ni insatisfaits de la qualité de leur sommeil » (p. 25). Bien que la moyenne compilée soit plus élevée que celle des étudiant.e.s de l'UdeM, celle-ci a quand même été identifiée comme un levier potentiel pour améliorer la santé mentale des membres de l'ADÉPUM sur différentes variables, notamment sur les symptômes dépressifs (p. 48), la détresse psychologique (p. 49) et l'épuisement émotionnel (p. 50). Les résultats montrent que sur une échelle de 5<sup>8</sup>, les membres de l'ADÉPUM évaluent la satisfaction à l'égard de leur qualité de sommeil à 2,97 par rapport à 2,60 pour le reste de la communauté étudiante de l'UdeM.

### *Objectifs*

(Objectif 2.1) Modification de la politique de remise des travaux.

(Objectif 2.2) Encourager un mode de vie sain et actif

### *Personnes ou groupes ciblés*

Personne ou groupe 1 : Unité du Développement Durable (UDD)

Personne ou groupe 2 : Direction des immeubles

Personne ou groupe 3 : Direction du département de philosophie

Personne ou groupe 4 : FAÉCUM

Personne ou groupe 5 : Le Comité Exécutif de l'ADÉPUM

---

<sup>8</sup> L'échelle de réponse correspond à 1 = Pas du tout d'accord, 3 = Neutre et 5 = Tout à fait d'accord.

Recommandations (inspirées des suggestions proposées aux pp.54-55 de Dagenais-Desmarais (2017))

Recommandation(s)	Action(s)	Indicateur de résultat(s)	Calendrier	Responsables/ Exécutant.e.s
6. Promouvoir la révision de la politique de remise des travaux	<p>1.Proposer de modifier la politique interne du département (en réunion départementale) concernant la remise des travaux pour satisfaire les deux critères suivant :</p> <p>1.1.Encourager la remise en ligne dans tous les cours</p> <p>1.2.Remises acceptées jusqu'à 23 h 59</p> <p>Pour ce faire, il est recommandé de communiquer préalablement avec le directeur du Département de philosophie (Louis-André Dorion). Par la suite, une proposition devrait être rédigée en vue d'être présentée lors de la réunion départementale subséquente.</p> <p>2.Cibler des propositions concrètes et bâtir un argumentaire en ce sens</p>	Au moins 70 % des professeur.e.s ont adopté la remise en ligne à 23 h 59 (sur StudiUM)	<p>À faire lors de l'assemblée départementale de l'automne 2020.</p> <p>Au cours du mois de septembre 2020.</p>	<p>Coordination générale</p> <p>Exécutif</p>
7. Promouvoir la pratique d'activité physique	<p>1. Organiser des activités thématiques « philosophie » (ex. : frisbee et ciguë, badminton au CEPSUM, etc.)</p> <p>2. Inclure dans les responsabilités du responsable à la vie étudiante de sonder les membres de l'ADÉPUM en début de session d'automne pour cibler activités physiques d'intérêt (à</p>	<p>Tenue d'au moins trois activités sportives par l'ADÉPUM par session</p> <p>Création de la plateforme</p> <p>Le sondage a reçu la participation d'au moins 20 % des membres de</p>	<p>Dès septembre 2020</p> <p>Septembre 2020</p>	Vie étudiante

	<p>l'aide d'un sondage en ligne à joindre au courriel de bienvenue)</p> <p>3. Création d'un comité « sports » de l'ADÉPUM responsable de la planification des activités sportives pour l'année</p> <p>4. Créer un groupe Facebook « Sports à l'ADÉPUM » où les membres seront invité.e.s à partager les activités auxquelles ils s'adonnent et auxquelles les autres membres pourront se joindre</p>	<p>l'ADÉPUM</p> <p>Le comité sport est actif.</p> <p>Le groupe est actif</p>	<p>Fait</p> <p>Fait (s'assurer de sa vitalité de manière continue)</p>	
8. Réviser les plages horaires des cours	1. Faire adopter une nouvelle orientation lors d'une instance de la FAECUM dans laquelle une modification aux horaires de cours est demandée (décaler le début des cours pour favoriser le sommeil : 9 h minimum)	Proposition adoptée en ce sens au cours du Congrès annuel de la FAECUM (2020)	Congrès annuel 2020	Affaires externes
9. Promouvoir l'importance du sommeil	<p>9. Organiser des événements de sensibilisation à l'importance du sommeil</p> <p>9.1 Offrir des ressources pour l'amélioration de la qualité du sommeil (conférences, rencontres individuelles, etc.)</p> <p>9.2. Organiser une campagne de sensibilisation à l'importance du sommeil (affiches, courriels, page Facebook, etc.)</p>	<p>Au moins un événement est organisé chaque année</p> <p>Les ressources ont été communiquées aux membres</p> <p>Une initiative faisant la promotion de l'importance du sommeil a été encouragée</p>	<p>Dès septembre 2020</p> <p>Octobre 2020</p> <p>Janvier 2021</p>	<p>Vie étudiante</p> <p>Coordination générale</p> <p>Vie étudiante</p>

### Priorité 3 : La clarté des exigences et interactions avec l'unité académique

**Objectif général en lien avec le thème identifié :** Améliorer la clarté des exigences quant aux travaux et aux évaluations qui sont demandés aux étudiant.e.s membres de l'ADÉPUM.

#### *Contexte et problématique*

Le rapport sur la santé psychologique à l'ADÉPUM a révélé qu'une proportion importante d'étudiant.e.s, notamment aux cycles supérieurs, ont de la difficulté à saisir avec clarté ce qui est attendu d'eux.elles (Dagenais-Desmarais, 2017, p. 30). Par ailleurs, c'est l'une des sources de stress importantes les plus faciles à rectifier. De plus, la qualité de l'interaction avec l'unité académique a été identifiée dans le rapport comme un prédicteur important de symptômes dépressifs en plus d'être considérée comme une aire de développement potentiel (Dagenais-Desmarais, 2017, pp.48 et 56).

Pour ces raisons, les membres du comité ont jugé bon d'apporter des recommandations visant à améliorer la clarté des exigences académiques et la qualité des interactions avec l'unité académique. Ces mesures permettront, nous l'espérons, de réduire le stress lié à la rédaction qui a été identifié comme l'un des leviers d'actions potentiels par le rapport. Bien que les membres de l'ADÉPUM aient une moyenne avantageuse par rapport à l'ensemble des étudiant.e.s de l'UdeM, les effets collatéraux des mesures proposées ici ne pourront qu'être bénéfiques sur ce plan (Dagenais-Desmarais, 2017, p.34). De manière plus générale, nous espérons que ces mesures permettront de réduire le stress lié à l'incertitude qui peut accompagner les étudiant.e.s dans le cadre de leurs études.

Les membres du comité ont aussi jugé que la faisabilité des mesures proposées constitue un avantage de taille en ce sens (voir la grille de priorisation). La création de guides méthodologiques et de documents de soutien, sans être une tâche facile, a au moins l'avantage de proposer des objectifs clairs et atteignables.

#### *Objectifs*

(Objectif 3.1) Avoir un guide méthodologique pour la rédaction de mémoire.

(Objectif 3.2) S'assurer que l'information concernant les exigences de travail soit largement diffusée et accessible.

#### *Personnes ou groupes ciblés*

Personne ou groupe 1 : Les professeur.e.s du département

Personne ou groupe 2 : Les étudiant.e.s aux cycles supérieurs

Personne ou groupe 3 : Les étudiant.e.s au premier cycle



*Recommandations*

<b>Recommandation (s)</b>	<b>Action(s)</b>	<b>Indicateur de résultat(s)</b>	<b>Calendrier</b>	<b>Responsables (Exécutant.e.s)</b>
10. Mettre à jour le guide méthodologique de rédaction au premier cycle en philosophie	<p>1. Mettre sur pied un comité composé d'étudiant.e.s et parrainé par des professeur.e.s afin de réviser et mettre à jour le guide méthodologique pour le premier cycle</p> <p>2. Le diffuser largement auprès des étudiant.e.s du département</p>	<p>Le comité a été créé</p> <p>Le comité s'est rencontré</p> <p>Le comité a rencontré des membres du corps professoral</p> <p>Le guide méthodologique a été révisé et mis à jour</p> <p>Le lien vers le guide méthodologique apparaît sur tous les plans de cours</p> <p>Le lien vers le guide méthodologique apparaît sur le site web de l'ADÉPUM</p>	Décembre 2020	Affaires académiques
11. Mettre sur pied un programme de tutorat par les pairs	1. Mettre en place un comité ayant pour tâche d'organiser le programme de tutorat	<p>Que le comité soit créé</p> <p>Que le comité arrive à organiser avec succès un programme de tutorat</p>	<p>Octobre 2020</p> <p>Janvier 2021</p>	Affaires académiques
12. Développer un guide méthodologique de rédaction du mémoire de maîtrise	1. Mettre sur pied un comité composé d'étudiant.e.s parrainé par des professeur.e.s afin de rédiger ce guide méthodologique (il pourrait s'agir du même comité pour la rédaction de ce guide et la révision du guide	<p>Que le comité soit créé et/ou informé de sa nouvelle tâche</p> <p>Que le guide soit écrit</p>	<p>Octobre 2020</p> <p>Janvier 2021</p>	Cycles supérieurs

	<p>méthodologique pour les premiers cycles).</p> <p>2. Le diffuser largement auprès des étudiant.e.s du département</p> <p>3. Sonder les étudiant.e.s concernant leur connaissance du guide méthodologique et son utilisation (vue le nombre élevé de sondages prescrits par ce plan d'action, il pourrait être avantageux de réunir les différents sondages dont le contenu est compatible afin d'éviter de surcharger les étudiant.e.s)</p>	<p>Qu'il soit diffusé aux étudiant.e.s à la maîtrise</p> <p>Qu'il apparaisse sur les plans de cours des cycles supérieurs (les résultats du sondage démontrent que les étudiant.es connaissent et utilisent le plan de cours)</p>		
13. Mettre en place une séance d'information par session sur la rédaction du mémoire de maîtrise	1. Contacter le département pour leur demander de mettre en place cette séance d'information générale et méthodologique	<p>Le département a été contacté.</p> <p>Que ces séances d'informations aient lieu.</p>	Novembre 2020 (en prévision de la rentrée d'hiver 20 21)	Coordination générale, Affaires académiques
14. Clarifier les critères de correction au département	1. Recommander aux professeur.e.s d'adopter des critères de correction explicites (par l'entremise d'une lettre rédigée par le Conseil exécutif)	Ces recommandations ont été communiquées aux professeur.e.s	Novembre 2020	Coordination générale
15. Mettre sur pied un calendrier commun des activités entre l'association étudiante et l'unité académique	Organiser une rencontre réunissant l'exécutif de l'ADÉPUM, la direction du Département de philosophie et Mme Maria Fall	<p>Créer un calendrier commun des activités (Google Calendar par exemple)</p> <p>S'assurer que le calendrier réunit tous les événements de l'ADÉPUM et du Département de Philosophie (unité académique), qu'il est accessible et couramment utilisé</p>	Octobre 2020	Coordination générale, mobilisation

Priorité 4 (à long terme) : Ancrer l'enjeu de la santé psychologique dans une perspective sociale plus large

**Objectif général :** Offrir des pistes pour l'amélioration de la santé psychologique des membres à long terme en adoptant une approche holiste de la santé mentale. Nous recommandons, entre autres, d'imaginer des solutions afin de réduire la pression financière auxquelles les étudiant.e.s sont soumis.

*Contexte et problématique :* Bien que le bilan des résultats de l'enquête *Ça va ?* ne considère pas le contexte socio-économique des étudiant.e.s comme un levier d'action potentiel, nous avons cru bon de joindre cette quatrième recommandation afin d'offrir à nos successeurs des pistes afin d'améliorer encore davantage la santé psychologique au département. Nous reconnaissons les limites du plan d'action ici présenté et encourageons l'association à se doter, dans les prochaines années, d'une approche holistique en ce qui a trait au traitement des problèmes de santé mentale.

Notons par ailleurs que 52 % des membres de l'ADÉPUM ont rapporté ressentir une précarité financière (Dagenais-Desmarais, 2017, p.26). Ce résultat s'avère légèrement supérieur à celui obtenu auprès de l'ensemble des membres de la FAÉCUM.

Nous pensons que le présent comité, ne peut pas s'en tenir aux seuls leviers identifiés dans le rapport de la FAÉCUM afin de remplir son but de faire un plan d'action pour améliorer la santé psychologique des étudiant.e.s.

En effet, l'intervention relative aux leviers identifiés ne saurait s'avérer suffisante pour que nous puissions considérer que l'enjeu a été traité en profondeur. Par ailleurs, le rapport nous rappelle qu'une part importante de l'atteinte du but de ce plan d'action repose sur notre capacité à identifier d'autres leviers qui nous semblent pertinents.

Ainsi, par rapport aux idéations suicidaires, le rapport nous recommande de façon prioritaire de travailler à cibler les leviers pertinents à la (Dagenais-Desmarais, 2017, p.57) :

*« Nous vous recommandons d'accorder une attention soutenue et prioritaire pour diminuer les idéations suicidaires chez vos membres. Vous pourriez vouloir :*

*§ Cibler les leviers personnels et universitaires les plus puissants pour minimiser les idéations suicidaires.*

*§ Évaluer les interventions permettant d'agir efficacement sur ces leviers, en priorisant celles ayant le potentiel d'engendrer des bénéfices rapides.*

*§ Mettre en place des mesures de soutien pour vos membres les plus fragilisés. »*

Plus loin, le rapport souligne le fait que les efforts déployés afin d'améliorer la santé psychologique ne doivent pas être limités aux facteurs de risques et leviers identifiés dans ce rapport et nous invite à rester attentifs à d'autres problèmes potentiels :

*« Il importe de garder à l'esprit que ces suggestions ne se veulent pas une liste exhaustive des possibilités d'intervention et qu'elles ne constituent pas les seules*

*interventions pouvant avoir des effets bénéfiques sur la santé psychologique de vos membres. Nous considérons que vous demeurez les experts quand vient le temps de comprendre les besoins et défis de vos membres. Aussi, nous vous encourageons à demeurer créatifs et à l'écoute de vos membres afin d'identifier les interventions les plus pertinentes pour eux, en fonction des particularités de l'ADÉPUM. Le présent rapport et les recommandations qu'il contient ne sont qu'une source d'information additionnelle qui, nous l'espérons, vient enrichir votre lecture de la situation en apportant un nouvel éclairage quant à la réalité des membres de l'ADÉPUM. »*

Nous pensons donc qu'une partie importante de ce qu'il convient de faire pour favoriser la santé psychologique des membres de l'ADÉPUM est de travailler à identifier d'autres facteurs de risques ainsi que d'autres leviers pertinents.

Nous savons que l'ADÉPUM est déjà conscientisée par rapport à l'importance de lutter contre la pauvreté et les autres formes de domination, d'injustice et de discrimination que peuvent subir certain.e.s étudiant.e.s. Nous souhaitons cependant rappeler l'importance de la lutte contre la précarité financière, les injustices socio-économiques et la discrimination en ne les considérant pas uniquement comme les enjeux politiques, mais aussi comme des enjeux qui mettent en péril la santé mentale au sein du département. Nous incluons dans nos préoccupations les problématiques qui demeurent moins visibles.

Parmi les leviers qui n'ont pas été identifiés comme ayant un impact sur la santé psychologique dans le rapport de la FAÉCUM, celui de la précarité financière a tout de même retenu notre attention.

En effet, l'absence d'une corrélation entre la pauvreté et la santé mentale lors du sondage ne signifie pas que ces deux termes ne peuvent s'influencer mutuellement. En effet, d'autres variables qui ne contredisent pas l'impact potentiel de la pauvreté peuvent expliquer l'absence de corrélation. Par exemple, le revenu plus élevé de certain.e.s étudiant.e.s pourrait être expliqué par un nombre total d'heures travaillées très élevé.

L'importance de ce facteur de risque sur la santé psychologique est identifiée dans la littérature en psychologie. La pauvreté est identifiée comme un facteur de risque important quant à l'occurrence de la détresse psychologique ou des troubles psychiatriques par Caron et coll. (2012), Wilkinson et Pickett (2013), et l'OMS.

Le rapport sur la santé psychologique à l'Adépum a révélé qu'une proportion importante d'étudiant.e.s est aux prises avec la précarité financière.

Quoiqu'il s'agisse d'un enjeu sur lequel il est difficile d'intervenir, il n'est certainement pas futile pour autant : le fait même de parler de ce problème peut minimalement aider à alléger le fardeau de celles et ceux qui peuvent se sentir isolés face à cette problématique et favoriser une prise de conscience collective.

*Recommandations*

En lien avec ce contexte, nous faisons les recommandations suivantes :

16. Que le comité santé psychologique devienne permanent, et qu'il travaille à cibler d'autres leviers d'action sur la santé psychologique (entre autres en lien avec les inégalités, la lutte à la précarité financière, mais aussi d'autres problématiques moins visibles qui peuvent être vécues par certain.e.s membres).
17. Que ce comité permanent travaille à la réalisation d'une nouvelle étude qui porte sur les liens entre la précarité financière et la santé psychologique chez les étudiant.e.s.
18. Que ce comité travaille de pair avec le Département de philosophie afin de favoriser un affichage de postes régulier en lien avec la philosophie (tuteur, professeur, auxiliaires, chargés de cours, administration, etc.) et, éventuellement, afin de favoriser l'émergence d'initiatives étudiantes allant en ce sens.
19. Que ce comité s'associe au Comité de mobilisation pour faciliter la sensibilisation aux enjeux de santé mentale (et de ses diverses causes potentielles). Autres remarques et recommandations.
20. Que le site web de l'ADÉPUM soit mis à jour afin de faciliter l'accès aux ressources d'accompagnement psychologique.
21. Que l'ADÉPUM réitère la nécessité de lutter contre la précarité financière et la discrimination.

## Résumé des recommandations

### Priorité 1

#### *Objectifs :*

(Objectif 1.1) Mettre en place des groupes de rédaction/travail où les membres de l'ADÉPUM peuvent travailler en même temps sur des projets individuels, tout en s'entraidant et discutant de leurs objectifs, de leurs difficultés et de leurs sujets de recherche.

(Objectif 1.2) Cerner les facteurs qui favorisent la participation à la vie étudiante afin d'encourager la participation du plus grand nombre.

#### *Recommandations*

1. Instaurer un groupe de rédaction/travail (sous la responsabilité du/de la coordonnateur.trice aux Cycles supérieurs)
2. Promotion des groupes de recherche affinitaire (GROS, CÉPAS, Spinoza, GRÉMAN, etc.)
3. Instaurer des séances d'étude en groupe (sous la responsabilité du coordonnateur aux affaires académiques)
4. Organisation d'activités sociales sans alcool
5. Sondage sur la participation étudiante

### Priorité 2

#### *Objectifs*

(Objectif 2.1) Modification de la politique de remise des travaux.

(Objectif 2.2) Encourager un mode de vie sain et actif

#### *Recommandations*

6. Promouvoir la révision de la politique de remise des travaux
7. Promouvoir la pratique d'activité physique
8. Réviser les plages horaires des cours
9. Promouvoir l'importance du sommeil

### Priorité 3

#### *Objectifs*

(Objectif 3.1) Avoir un guide méthodologique pour la rédaction de mémoire.

(Objectif 3.2) S'assurer que l'information concernant les exigences de travail soit largement diffusée et accessible.

#### *Recommandations*

10. Développer un guide méthodologique de rédaction au premier cycle en philosophie
11. Mettre sur pied un programme de tutorat par les pairs
12. Développer un guide méthodologique de rédaction du mémoire de maîtrise
13. Mettre en place une séance d'information par session sur la rédaction du mémoire de maîtrise
14. Clarifier les critères de correction au département
15. Mettre sur pied un calendrier commun des activités entre l'association étudiante et l'unité académique

#### **Priorité 4**

##### *Objectif général*

Offrir des pistes pour l'amélioration de la santé psychologique des membres à long terme en adoptant une approche holiste de la santé mentale. Nous recommandons, entre autres, d'imaginer des solutions afin de réduire la pression financière auxquelles les étudiant.e.s sont soumis.

##### *Recommandations*

16. Que le comité santé psychologique devienne permanent, et qu'il travaille à cibler d'autres leviers d'action sur la santé psychologique (entre autres en lien avec les inégalités, la lutte à la précarité financière, mais aussi d'autres problématiques moins visibles qui peuvent être vécues par certain.e.s membres).
17. Que ce comité permanent travaille à la réalisation d'une nouvelle étude qui porte sur les liens entre la précarité financière et la santé psychologique chez les étudiant.e.s.
18. Que ce comité travaille de pair avec le Département de philosophie afin de favoriser un affichage de postes régulier en lien avec la philosophie (tuteur, professeur, auxiliaires, chargés de cours, administration, etc.) et, éventuellement, afin de favoriser l'émergence d'initiatives étudiantes allant en ce sens.
19. Que ce comité s'associe au Comité de mobilisation pour faciliter la sensibilisation aux enjeux de santé mentale (et de ses diverses causes potentielles). Autres remarques et recommandations.
20. Que le site web de l'ADÉPUM soit mis à jour afin de faciliter l'accès aux ressources d'accompagnement psychologique.
21. Que l'ADÉPUM réitère la nécessité de lutter contre la précarité financière et la discrimination.

## RÉFÉRENCES

Dagenais-Desmarais, V. (2017) *Bilan de la santé psychologique des étudiants : Association des étudiant.e.s en philosophie de l'Université de Montréal (ADÉPUM)*. Université de Montréal.

Etienne, C.F. (2010). *Rapport sur la santé dans le monde*. Organisation mondiale de la santé.

Lessard, F.-E. (2016). *Enquête sur la santé psychologique étudiante*. Fédération des associations étudiantes du campus de l'Université de Montréal (FAÉCUM), Adopté à la 524<sup>e</sup> séance du conseil central.



## ANNEXE

### Bilan de la santé psychologique des étudiant.e.s - ADÉPUM



# Bilan de la santé psychologique des étudiants – ADÉPUM

ASSOCIATION DES ÉTUDIANTES ET ÉTUDIANTS EN PHILOSOPHIE DE  
L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL (ADÉPUM)

CONSULTANT : Vincent Dolan

CONSEILLER : Raphaëlle Berthiaume

SOUS LA SUPERVISION DE : Véronique Dagenais-Desmarais  
Professeure en psychologie du travail et des organisations

22 mars 2018

# Bilan de la santé psychologique des étudiants

Présenté à

**ASSOCIATION DES ÉTUDIANTES ET ÉTUDIANTS EN PHILOSOPHIE DE  
L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL (ADÉPUM)**

Dans le cadre de l'enquête *Ça va?* réalisée par la Fédération des associations étudiantes du campus de l'Université de Montréal en collaboration avec Véronique Dagenais-Desmarais, professeure en psychologie du travail et des organisations.

Produit par :

Vincent Dolan, B.Sc.

Consultant, Équipe d'intervention *Ça va?*

Raphaëlle Berthiaume, B.Sc.

Conseillère, Équipe d'intervention *Ça va?*

Véronique Dagenais-Desmarais, Ph.D., psy., CRHA

Chargée de projet, Équipe d'intervention *Ça va?*

Professeure en psychologie du travail et des organisations

Université de Montréal

MARS 2018

# Sommaire exécutif

---

En 2015-2016, la Fédération des associations étudiantes du campus de l'Université de Montréal (FAÉCUM) menait l'Enquête sur la santé psychologique étudiante *Ça va?* auprès de plus de 10 000 étudiants de la communauté de l'Université de Montréal.

Suivant cette initiative, la FAÉCUM nous a confié le mandat de communiquer aux représentants de l'Association des étudiantes et étudiants en philosophie de l'Université de Montréal (ADÉPUM) les résultats personnalisés de l'enquête *Ça va?* et de vous accompagner dans l'appropriation de leurs résultats et la mise en place d'un plan d'action propre à leur réalité.

Sur la base de l'enquête *Ça va?*, nous avons analysé les données des 73 membres de l'ADÉPUM qui ont participé à l'enquête en 2015-2016. Les résultats du sondage permettent de décrire la santé psychologique de vos membres et les prédicteurs potentiels en lien avec le milieu universitaire. Voici un résumé des principaux résultats.

## La santé psychologique de vos membres

- De façon générale, la santé psychologique des étudiants membres de l'ADÉPUM est moyenne.
- Vos membres affichent des niveaux légèrement plus faibles de santé psychologique que la moyenne des étudiants et étudiantes de l'Université de Montréal.

## Les facteurs de risque à la santé psychologique de vos membres

Au sein de l'ADÉPUM,

- Les principaux facteurs de risque à la santé psychologique de vos membres sont la satisfaction à l'égard de la qualité du sommeil, le soutien des pairs, le sentiment de solitude et le stress lié à la rédaction.
- Les facteurs de risque personnels, tout particulièrement la satisfaction à l'égard du sommeil, semblent avoir un effet fort sur la santé psychologique de vos membres.
- Les facteurs de risque liés au contexte universitaire, notamment le soutien des pairs, ont quant à eux un effet modéré sur la santé psychologique de vos membres.

# Table des matières

---

<b>AVANT-PROPOS</b> .....	<b>1</b>
<b>NOTRE MANDAT</b> .....	<b>2</b>
CONTEXTE DE L'ENQUÊTE ÇA VA? .....	2
LE CONTEXTE DE NOTRE MANDAT .....	2
VOTRE SITUATION .....	3
<b>LES FONDEMENTS</b> .....	<b>4</b>
<b>NOTRE MÉTHODOLOGIE</b> .....	<b>6</b>
LES PARTICIPANTS .....	6
NOTRE STRATÉGIE D'ANALYSE DES RÉSULTATS .....	10
<b>LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DE VOS MEMBRES</b> .....	<b>12</b>
LES SYMPTÔMES DÉPRESSIFS .....	12
LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE .....	14
L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL .....	15
LES IDÉATIONS SUICIDAIRES ET TENTATIVES DE SUICIDE .....	17
<b>LES MEILLEURS PRÉDICTEURS DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DE VOS MEMBRES</b> .....	<b>18</b>
LES SYMPTÔMES DÉPRESSIFS .....	18
LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE .....	20
L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL - ÉPUISEMENT ÉMOTIONNEL .....	21
L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL - DÉPERSONNALISATION .....	22
L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL - MANQUE D'ACCOMPLISSEMENT .....	22
<b>LES LEVIERS POTENTIELS D'INTERVENTION</b> .....	<b>23</b>
LES FACTEURS DE RISQUE PERSONNELS .....	23
<i>Le sentiment de solitude</i> .....	23
<i>Les habitudes de vie</i> .....	24
<i>La précarité financière</i> .....	26
<i>Le niveau d'endettement</i> .....	26
<i>La consommation d'alcool</i> .....	27
<i>La consommation de cannabis</i> .....	27
<i>La consommation de drogues dures</i> .....	28
<i>La consommation de psychostimulants sans ordonnance</i> .....	28
LES RESSOURCES LIÉES AU CONTEXTE UNIVERSITAIRE .....	29
<i>Le soutien des pairs</i> .....	29
<i>Le climat psychologique au laboratoire</i> .....	30

<i>La qualité de l'interaction entre l'étudiant et son unité académique</i> .....	31
LES FACTEURS DE RISQUE LIÉS AU CONTEXTE UNIVERSITAIRE .....	32
<i>Le climat de compétition avec les pairs</i> .....	32
<i>La pression ressentie pour travailler en dehors des heures normales</i> .....	33
<i>Stress lié à la rédaction du mémoire, travail dirigé, thèse ou essai doctoral</i> .....	34
<i>Heures par semaine consacrées aux études</i> .....	35
<b>VENTILATION DES RÉSULTATS PAR SOUS-GROUPES</b> .....	<b>36</b>
RÉSULTATS VENTILÉS PAR CYCLE D'ÉTUDES .....	37
RÉSULTATS VENTILÉS PAR PROGRAMME D'ÉTUDES .....	40
RÉSULTATS VENTILÉS PAR STATUT D'ÉTUDES .....	41
RÉSULTATS VENTILÉS PAR ÂGE .....	44
RÉSULTATS VENTILÉS PAR IDENTITÉ DE GENRE .....	46
<b>BILAN DES RÉSULTATS</b> .....	<b>48</b>
<b>RECOMMANDATIONS</b> .....	<b>54</b>
PISTES D'INTERVENTION SUGGÉRÉES .....	54
<b>RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES</b> .....	<b>58</b>
RESSOURCES AU SEIN DE LA FAÉCUM .....	58
RESSOURCES SUR LE CAMPUS UNIVERSITAIRE .....	58
<b>UN MOT SUR LA CHERCHEUSE PRINCIPALE</b> .....	<b>61</b>

# Avant-propos

---

Le présent rapport présente l'analyse des données recueillies auprès des 73 membres de l'Association des étudiantes et étudiants en philosophie de l'Université de Montréal (ADÉPUM) qui ont participé à l'enquête *Ça va?* de la FAÉCUM en 2015-2016.

Les prochaines sections du rapport décrivent d'abord le cadre théorique sous-jacent à cette étude, puis ses aspects méthodologiques. Par après, les résultats à l'enquête *Ça va?* de l'ADÉPUM sont présentés, en comparaison avec les données de l'ensemble des étudiants de l'Université de Montréal ayant participé à l'enquête. D'abord, les résultats sur les indicateurs de santé psychologique de vos membres sont présentés, puis l'impact de différents facteurs de risque à la santé psychologique spécifiquement chez vos membres est décrit et analysé. De plus, les résultats descriptifs sont ventilés selon différents sous-groupes représentant vos membres. À la lumière de ces résultats, la dernière section du rapport propose des recommandations sur les forces à conserver et les aires de développement à optimiser dans votre association.

Le contenu du présent rapport demeure la propriété intellectuelle conjointe de Véronique Dagenais-Desmarais, professeure à l'Université de Montréal et la FAÉCUM. Véronique Dagenais-Desmarais et la FAÉCUM conviennent d'autoriser l'Association des étudiantes et étudiants en philosophie de l'Université de Montréal (ADÉPUM), représentée par Pascal-Olivier Dumas-Dubreuil, coordonnateur aux affaires externes, à utiliser ou reproduire ce rapport à des fins internes.

Ce rapport ne sera en aucun cas diffusé sans votre consentement à une tierce partie par Véronique Dagenais-Desmarais ou un membre de son équipe. En participant à cette démarche d'accompagnement, l'ADÉPUM reconnaît que les missions de l'Université sont l'enseignement et la recherche. En conséquence, les données globales et anonymisées issues de l'enquête *Ça va?* pourront être utilisées à des fins d'enseignement et de recherche, et ce, dans le respect de la confidentialité des réponses individuelles et de l'identité de votre association étudiante. L'utilisation de ces données sera également faite dans le respect de l'entente entre la FAÉCUM et l'UdeM.

Si, à la consultation du rapport, vous avez des questions ou des commentaires, n'hésitez pas à communiquer avec la professeure Véronique Dagenais-Desmarais, chargée de projet.

# Notre mandat

---

## Contexte de l'enquête Ça va?

L'initiative du projet *Ça va?* est née en 2015 à la demande des associations étudiantes qui ont mandaté la FAÉCUM pour effectuer une enquête sur la santé psychologique de ses membres. Lancée en mars 2016, elle a recueilli les réponses de plus de 10 000 étudiants, et ce, grâce à la collaboration entre la FAÉCUM, l'Université de Montréal et les associations étudiantes.

Le principal objectif de l'enquête *Ça va?* était de documenter l'état de santé psychologique des étudiants et d'identifier certains antécédents pouvant l'affecter. Ainsi, cette enquête s'est réalisée dans le but de pouvoir cibler des pistes d'actions et d'émettre des recommandations à l'intention, entre autres, du vice-rectorat aux affaires étudiantes et aux études, du Service aux étudiants (SAÉ) et de tout groupe de travail sur la santé psychologique de l'Université de Montréal. Elle a également pour second objectif d'agir de manière plus ciblée auprès de la population étudiante en matière de santé psychologique, par le biais des associations étudiantes.

## Le contexte de notre mandat

Pour les prochaines années, la FAÉCUM souhaitait se doter d'importants moyens pour agir afin de favoriser la santé psychologique des étudiants de l'Université de Montréal. Une étape incontournable de la démarche entamée par la FAÉCUM consiste à s'assurer que les résultats personnalisés de l'enquête *Ça va?* puissent être communiqués à chacune des 83 associations étudiantes qu'elle représente et qu'un accompagnement dans l'appropriation des résultats et la mise en place d'un plan d'action soit offert aux représentants des associations étudiantes. C'est dans ce contexte que la FAÉCUM a contacté Véronique Dagenais-Desmarais pour répondre à cette demande.

Dans le cadre de la démarche actuelle auprès de votre association étudiante, les objectifs de ce mandat consistent à :

1. Établir un portrait de l'état de santé psychologique de vos membres ;
2. Vous accompagner dans l'appropriation de vos résultats ;
3. Amorcer l'identification de pistes d'actions favorisant la santé psychologique de vos membres.



## Votre situation

L'ADÉPUM est une association étudiante qui compte 320 membres et qui représente les étudiants des programmes suivants : Baccalauréat en philosophie, majeure en philosophie, mineure en philosophie, maîtrise en philosophie et doctorat en philosophie. Le mandat de votre association est de représenter les étudiants membres de l'ADÉPUM afin de défendre leurs droits et intérêts. Dans leurs fonctions, les membres de votre exécutif ont tout particulièrement à cœur d'être à l'écoute des membres de l'association étudiante et d'encourager l'engagement de ceux-ci, par exemple dans des comités. Certaines grandes orientations de l'ADÉPUM pour la prochaine année convergent avec la finalité de notre mandat, à savoir que vous aspirez à être proactifs sur l'enjeu de la santé psychologique étudiante, qui semble toucher vos membres et qui s'avère complémentaire à des initiatives déjà en place telles que l'implication avec la campagne « Sans oui, c'est non! », le comité se penchant notamment sur le harcèlement.

Par le passé, des démarches et des actions ont déjà été posées au sein de l'ADÉPUM en matière de santé psychologique étudiante. Soulignons notamment la mise en place d'un comité qui avait entamé une discussion sur la santé psychologique des étudiants et étudiantes du programme il y a deux ans et qui avait réfléchi à des moyens d'action potentiels. Également, plusieurs comités actuellement actifs ont des mandats reliés à cet enjeu. En effet, des activités sont notamment organisées afin de rejoindre et d'inclure le plus de gens possible et de favoriser un climat d'ouverture au sein du programme. La présente démarche d'accompagnement s'inscrit donc dans la continuité des interventions déjà entamées.

Lors de la rencontre du 22 février dernier, nous avons pu discuter de vos préoccupations en matière de santé psychologique avec 5 membres du sous-comité créé. Vous nous avez partagé avoir des inquiétudes à propos des étudiants et étudiantes « fantômes », qui ne participent pas aux activités proposées, à la situation particulière de vos membres aux cycles supérieurs, qui sont souvent isolés et tardent à terminer leurs études, ainsi que des changements qui peuvent être difficiles à implanter au sein des différents programmes. Vous êtes toutefois rassurés par le dynamisme et la bonne participation des membres aux assemblées et aux activités et par le fait que les postes au sein de l'exécutif sont tous occupés et généralement comblés rapidement. Vous observez également que des liens forts semblent s'être formés entre les étudiants et étudiantes de la nouvelle cohorte.

Le contexte et l'historique de l'ADÉPUM étant uniques, nous avons pris en considération ces particularités que vous nous avez partagées afin de mieux interpréter dans ce rapport les résultats de l'ADÉPUM à l'enquête Ça va?.

# Les fondements

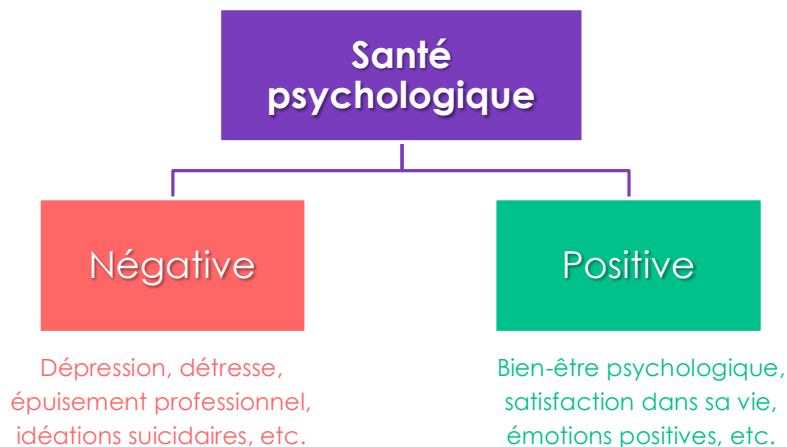
---

## La santé psychologique

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (1946, p. 1), «La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.» La santé psychologique au travail est donc une médaille à deux côtés.

Pour atteindre un état de santé psychologique optimal, il faut d'abord vivre peu de symptômes négatifs, comme l'anxiété, la déprime, l'isolement ou l'épuisement. Chez les étudiants, les symptômes de détresse, d'épuisement ou de souffrance psychologique peuvent se manifester à un stade de sévérité plus ou moins prononcé.

D'un autre côté, il est tout aussi important d'être satisfait au travail, de se sentir compétent, de s'épanouir, d'être heureux et d'avoir des relations interpersonnelles enrichissantes. La facette positive de la santé psychologique s'appelle le bien-être psychologique.



L'enquête *Ça va?*, sur laquelle repose le présent rapport, s'est principalement consacrée à la **facette négative** de la santé psychologique étudiante. Quatre indicateurs de santé psychologique ont été utilisés :

- Les symptômes dépressifs ;
- La détresse psychologique ;
- L'épuisement professionnel ;
- Les idéations suicidaires et tentatives de suicide.

## Les facteurs individuels

L'enquête *Ça va?* s'est également attardée aux facteurs de risque individuels pouvant avoir un impact sur la santé psychologique étudiante, soit :

- Le sentiment de solitude ;
- La satisfaction face à la vie sociale ;
- Les habitudes de vie (habitudes alimentaires, sommeil, activité physique) ;
- La précarité financière et le niveau d'endettement ;
- La consommation de substances (alcool, drogues et psychostimulants sans ordonnance) ;
- L'appartenance à une minorité ethnique ou sexuelle.

## Les facteurs liés au contexte universitaire

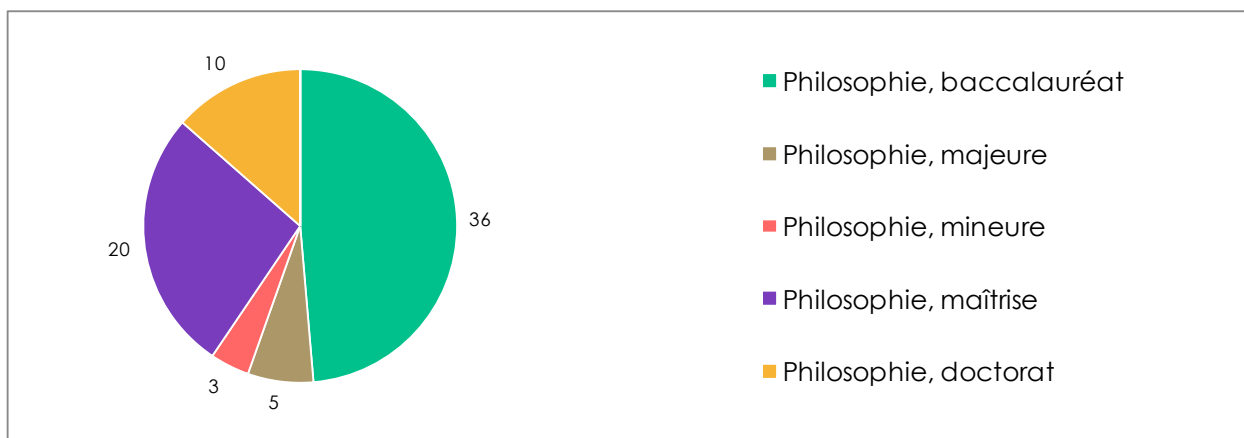
Dans la même lignée, l'enquête *Ça va?* a aussi mesuré certaines ressources et certains facteurs de risque liés au contexte universitaire :

- Le soutien de la part de ses collègues ;
- Le climat psychologique au laboratoire de recherche ;
- La qualité de l'interaction entre l'étudiante ou l'étudiant et son unité académique ;
- Le climat de compétition dans le programme ;
- La pression pour travailler le soir et les fins de semaine ;
- Le stress lié à la rédaction ;
- Le nombre d'heures par semaine consacrées aux études.

# Notre méthodologie

## Les participants et participantes

Les résultats présentés dans ce rapport présentent les données de l'ADÉPUM récoltées lors de l'enquête *Ça va?* en 2015-2016. Un total de 73 étudiants et étudiantes de l'ADÉPUM ont pris part à l'enquête (taux de participation de 23%). Parmi les répondants de l'ADÉPUM, les programmes suivants sont représentés :



Tout au long du rapport, les réponses des membres de l'ADÉPUM sont comparées à celles des 10 217 étudiants et étudiantes de l'Université de Montréal ayant participé à l'enquête *Ça va?*. La mention « FAÉCUM » dans les résultats se rapporte donc à ce groupe de référence (« benchmark »).

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

Les résultats présentés dans ce rapport sont le reflet de l'opinion des membres de l'ADÉPUM interrogés. Il est possible que la perception de l'ensemble des étudiantes et étudiants membres de l'ADÉPUM soit plus nuancée ou légèrement différente des résultats obtenus dans le cadre de l'enquête *Ça va?*.

Afin d'évaluer la représentativité des résultats, nous vous invitons à prendre connaissance du portrait des répondants et répondantes présenté ci-dessous et à valider dans quelle mesure l'échantillon sondé au sein de l'ADÉPUM représente bien le profil actuel de vos membres.

## Le profil sociodémographique des participants

Les graphiques suivants présentent les caractéristiques sociodémographiques des membres de l'ADÉPUM ayant participé à l'enquête *Ça va?*, de même que de tous les participants à l'enquête *Ça va?* (FAÉCUM).

### Les membres de l'ADÉPUM

**TOTAL : 73 étudiants et étudiantes**

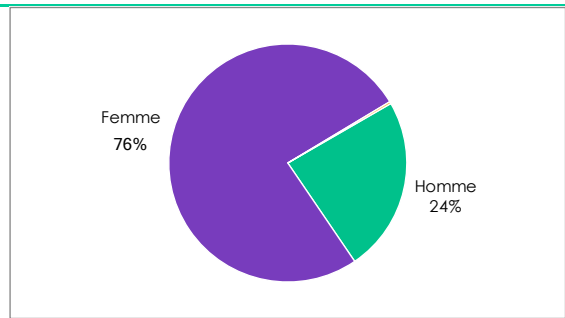
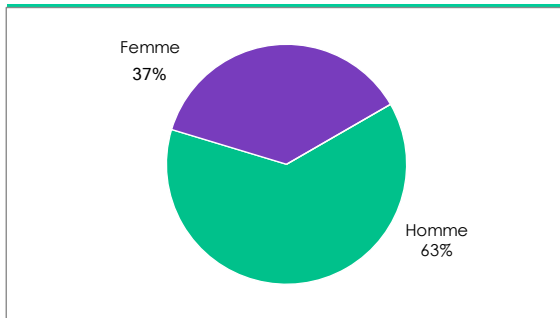
- Âge moyen : 26.27 ans  
(écart-type : 10.21 ans)

### Le groupe de référence (FAÉCUM)

**TOTAL: 10 217 étudiants et étudiantes**

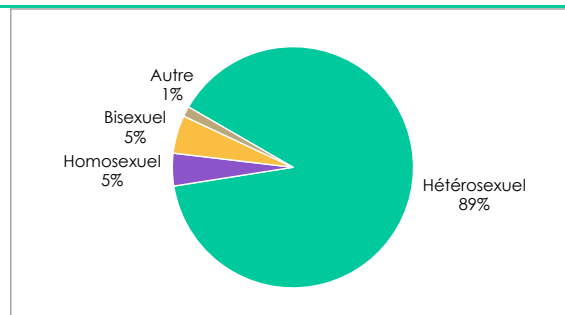
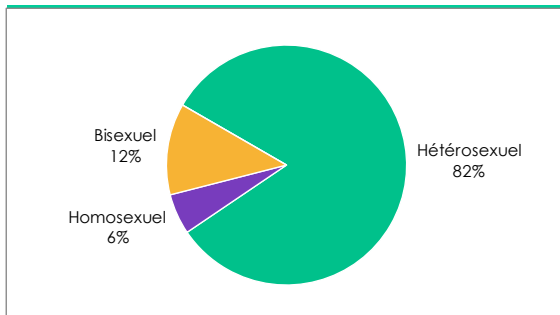
- Âge moyen : 24.70 ans  
(écart-type : 5.96 ans)

### Identité de genre



Ces graphiques présentent le pourcentage de personne s'identifiant comme homme ou femme. La troisième catégorie représente ceux ne s'identifiant pas selon un concept binaire homme-femme.

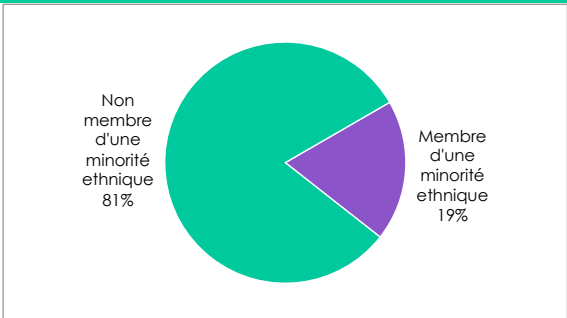
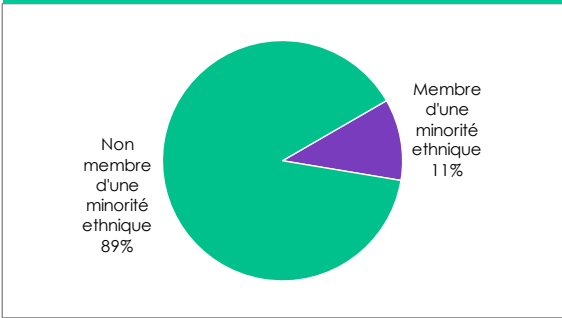
### Orientation sexuelle



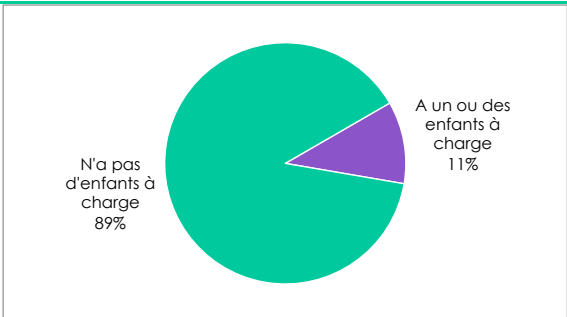
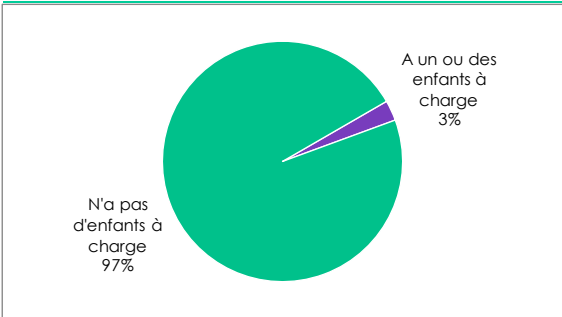
**Les membres de l'ADÉPUM**

**Le groupe de référence (FAÉCUM)**

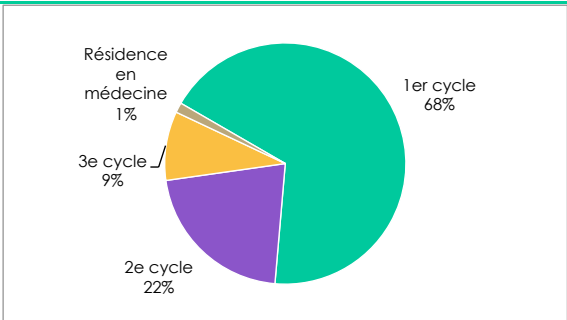
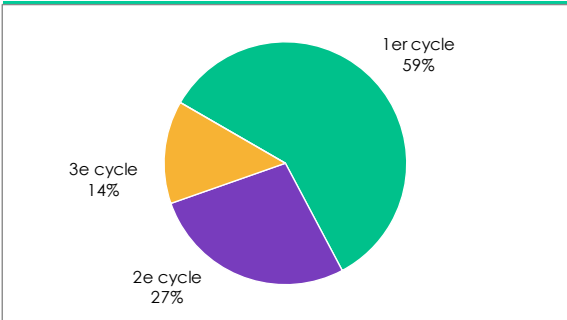
**Membres d'une minorité ethnique**



**Enfants à charge**

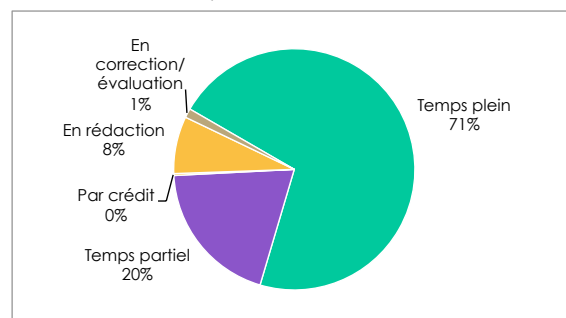
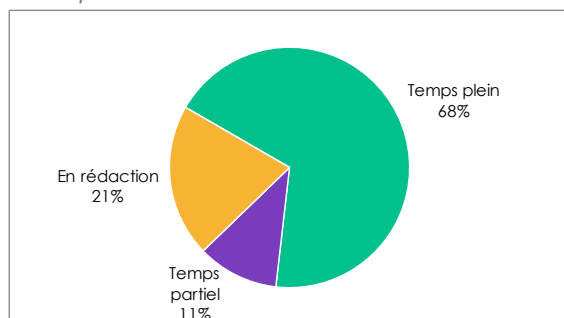


**Cycle d'études**

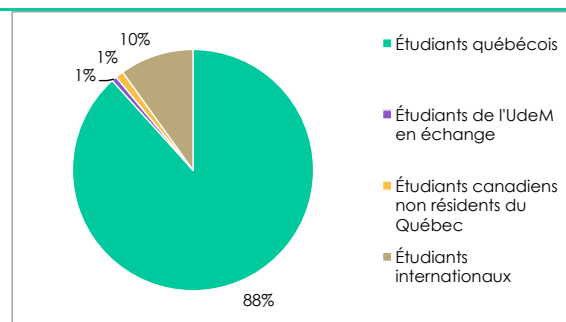
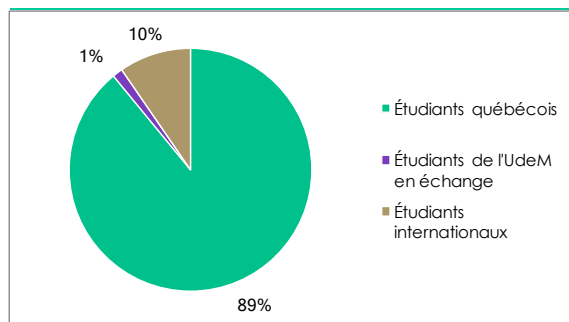


### Statut d'études

Le statut d'études représente le statut sous lequel était inscrit l'étudiant lors de la complétion du sondage. Les statuts temps plein, temps partiel et par crédit sont déterminés par le nombre de crédits auquel l'étudiant est inscrit. Les statuts en rédaction ou en correction sont réservés aux étudiants des cycles supérieurs ayant complété l'ensemble de leurs cours et rédigeant leur mémoire, thèse ou essai.



### Statut international



### Heures travaillées en emploi

Nombre d'heures par semaine consacrées à un emploi à temps partiel.

- **11.51 heures par semaine** (écart-type : 9.17 heures)
- **11.76 heures par semaine** (écart-type : 12.70 heures)

## Notre stratégie d'analyse des résultats

Nous avons analysé les données propres à l'ADÉPUM de deux façons. D'abord, nous avons fait appel à des statistiques descriptives pour élaborer des graphiques présentant les variables mesurées. À titre de point de référence, les données de votre association étudiante sont également comparées à celles de la FAÉCUM. Pour chaque variable mesurée, nous avons pu répondre à la question **« Quel est l'état de la situation au sein de notre association étudiante? »**.

Ensuite, des analyses inférentielles nous ont permis d'identifier les ressources et les facteurs de risque personnels et universitaires les plus importants en regard de la santé psychologique de vos membres. Cette démarche nous permet ainsi de répondre à la question : **« Quels facteurs devrait-on cibler dans notre association étudiante afin de favoriser optimalement la santé psychologique de nos membres? »**.

*Veillez noter que, compte tenu du petit nombre de répondants dans votre association étudiante, nous n'avons pas pu identifier les leviers les plus puissants pour favoriser la santé psychologique de vos membres pour certaines variables de santé psychologique. En d'autres termes, pour ces variables, nous n'avons pas pu pleinement réaliser les analyses statistiques qui nous auraient permis de répondre à la question « Quels leviers devrait-on prioriser dans notre association étudiante afin de favoriser optimalement la santé psychologique de nos membres? ».*

### Un mot sur la provenance des données

*Les données utilisées pour la production du présent rapport sont les données non pondérées nous ayant été transmises par la FAÉCUM. Bien que notre équipe ait réalisé toutes les analyses présentées dans ce rapport, c'est la FAÉCUM qui a procédé à la préparation de la base de données et au traitement préliminaire des données.*

## Comment interpréter les résultats?

Pour l'ensemble des variables répertoriées précédemment, les statistiques descriptives sont d'abord présentées. Pour chaque variable, une **interprétation textuelle** précède le graphique. Ce texte qualifie dans un premier temps le score de l'ADÉPUM en fonction de l'échelle de réponse du questionnaire. Il positionne ensuite, dans une perspective comparative, les scores de l'ADÉPUM par rapport au groupe de référence (FAÉCUM). Le **graphique** qui s'ensuit présente ensuite les données de votre association étudiante, en comparaison avec les données globales de la FAÉCUM.



Le résultat des **analyses inférentielles** est ensuite présenté. Pour chaque facette de santé psychologique mesurée dans l'enquête, les facteurs individuels et liés au contexte universitaire ont été testés pour leur capacité à prédire l'état de santé psychologique des participants. Les meilleurs prédicteurs sont ensuite présentés. Certains sont identifiés comme ayant un effet potentiellement néfaste pour la santé psychologique de vos membres, alors que d'autres sont identifiés comme ayant un effet potentiellement protecteur.

## Portée des résultats

Le présent rapport vise à faire un bilan global de l'état de santé psychologique moyen des membres de l'ADÉPUM. Il permet donc d'identifier les **tendances générales** au sein de votre membership, de même que de cibler certains leviers individuels ou liés au contexte universitaire qui pourraient favoriser la santé psychologique de vos membres.

Ce rapport ne vise en aucun cas à identifier des individus vulnérables ni ne permet d'identifier des individus présentant une détresse psychologique clinique qui nécessiterait une attention médicale. Seul un professionnel de la santé est habilité à poser un diagnostic médical quant à l'état de santé psychologique d'un ou plusieurs de vos membres. Si vous avez des inquiétudes quant à l'état de santé psychologique de certains de vos membres, nous vous invitons à nous contacter afin que nous puissions vous diriger vers des ressources compétentes pouvant vous assister ou assister ces personnes.

De plus, le type de devis employé dans l'enquête Ça va? permet de vérifier à quel point la présence d'une variable permet de prédire la présence d'une autre, sans toutefois permettre de conclure si une relation de cause à effet existe réellement entre celles-ci. Ainsi, les données issues des analyses inférentielles doivent être interprétées avec prudence. Il n'est donc pas possible d'identifier avec certitude ce qui cause une bonne ou une mauvaise santé psychologique chez vos membres. Toutefois, il est possible d'affirmer que certains facteurs de risque et ressources étudiés dans ce rapport sont liés à la santé psychologique étudiante.

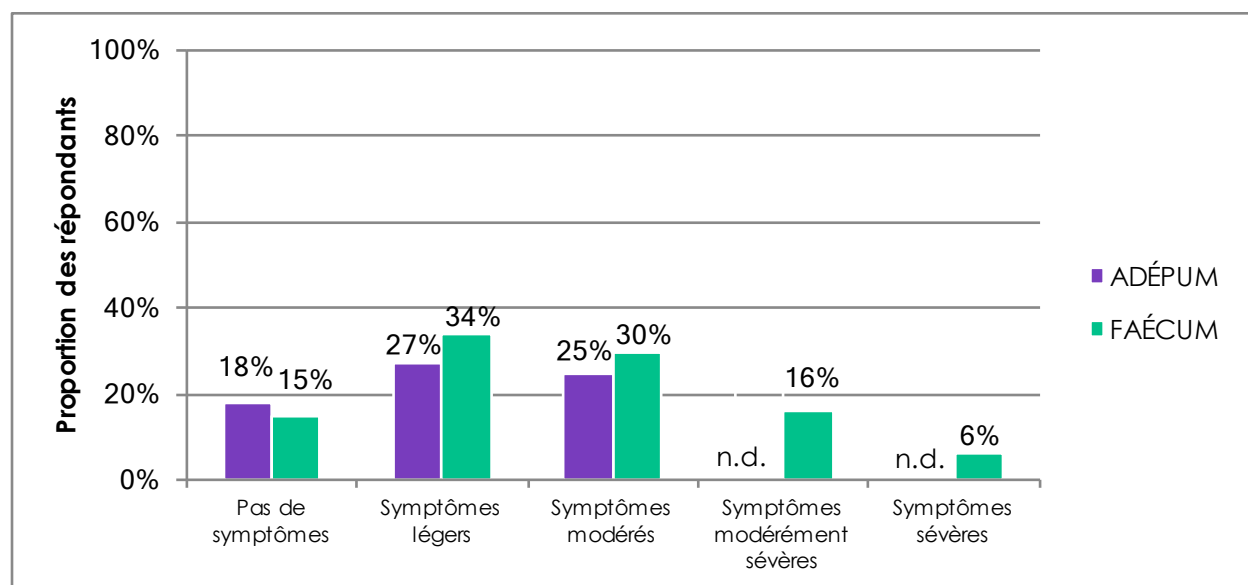
# La santé psychologique de vos membres

Cette section dresse le bilan de santé psychologique des membres de l'ADÉPUM à l'aide des quatre indicateurs de santé psychologique négative utilisés dans l'enquête Ça va?.

## Les symptômes dépressifs

Près de la moitié des membres de l'ADÉPUM ne présentent aucun symptôme dépressifs inquiétants (aucuns symptômes ou symptômes légers). En comparaison aux données de la FAÉCUM, ces résultats sont comparables.

De plus, 30% des membres de l'ADÉPUM rapportent ressentir des symptômes dépressifs suffisamment sévères pour pouvoir bénéficier d'un soutien médical (symptômes modérément sévères ou sévères). Par rapport aux données de la FAÉCUM, ces résultats se distinguent défavorablement.



### Que sont les symptômes dépressifs ?

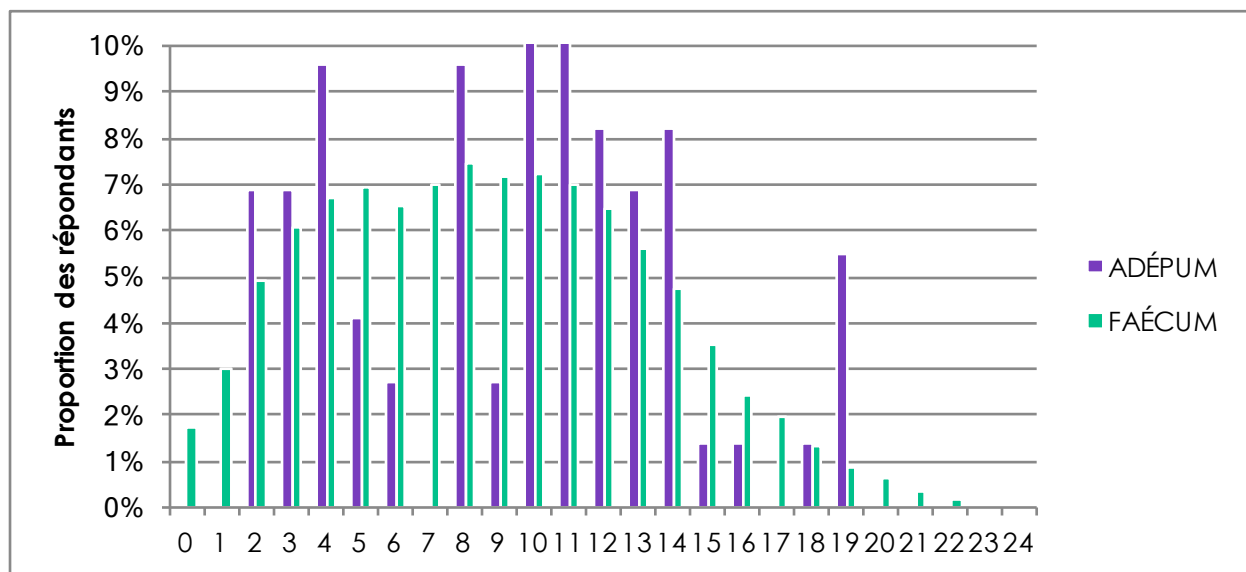
Les symptômes dépressifs révèlent des épisodes de tristesse, de désespoir ou de manque d'énergie, accompagnés d'une faible estime de soi et de perte d'intérêt dans des activités habituellement ressenties comme agréables par l'individu. Ces symptômes peuvent également toucher la qualité du sommeil et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

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

- **Aucuns symptômes 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.
- **Symptômes modérément sévères ou sévères** : Ces personnes rapportent des symptômes suffisamment importants pour dire qu'elles pourraient bénéficier d'un soutien professionnel psychologique ou médical.

## La détresse psychologique

70% des membres de l'ADÉPUM vivent une détresse psychologique que l'on pourrait qualifier d'élevée. Dans une perspective comparative, vos membres rapportent légèrement plus de détresse psychologique que l'ensemble des étudiants de la FAÉCUM.



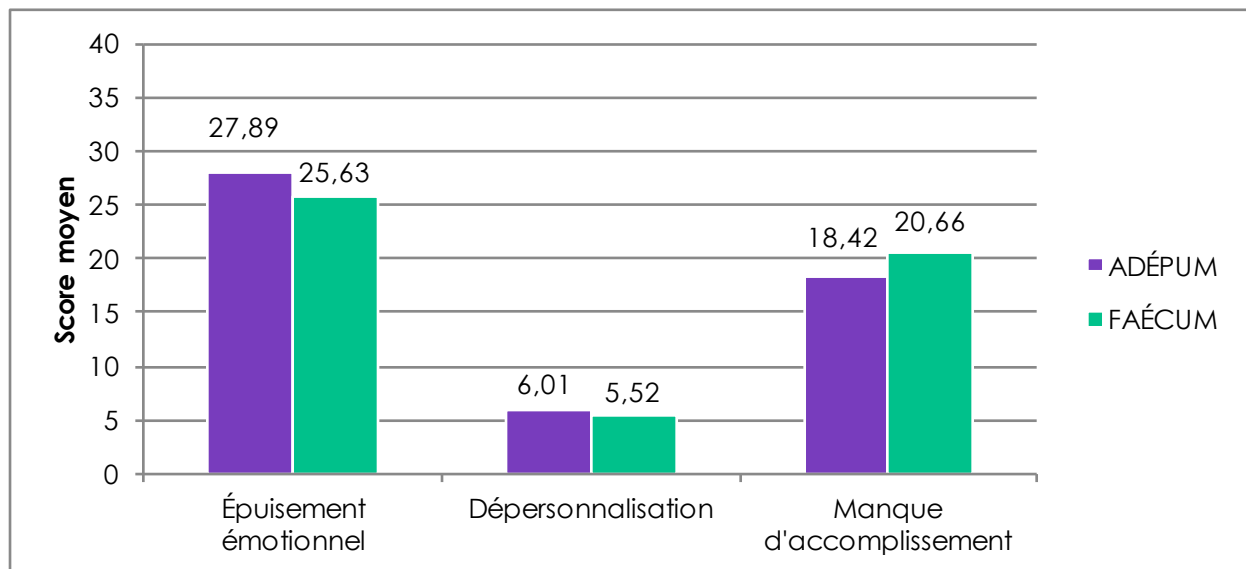
Note : Un score de zéro indique le minimum de détresse psychologique mesurée par l'échelle et un score de 24 indique le maximum de détresse psychologique captée par cette mesure.

### 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. Un score de 7 ou plus à l'échelle indique un niveau de détresse psychologique élevé, correspondant aux 20% de la population les plus touchés.

## L'épuisement professionnel

En moyenne, les membres de l'ADÉPUM rapportent ressentir des niveaux de symptômes d'épuisement professionnel moyens dont la sévérité varie selon la dimension considérée. L'épuisement émotionnel semble plus prononcé chez ceux-ci. En comparaison avec l'ensemble des étudiants de l'Université de Montréal, vos membres présentent autant de symptômes d'épuisement professionnel.



Note : Les scores à cette échelle peuvent être interprétés selon le tableau présenté ci-dessous.

### Qu'est-ce que l'épuisement professionnel?

L'épuisement professionnel (en anglais : *burnout*) se définit comme une réponse prolongée à des stressors émotionnels et interpersonnels chroniques dans le cadre de son occupation. Il comprend trois dimensions :

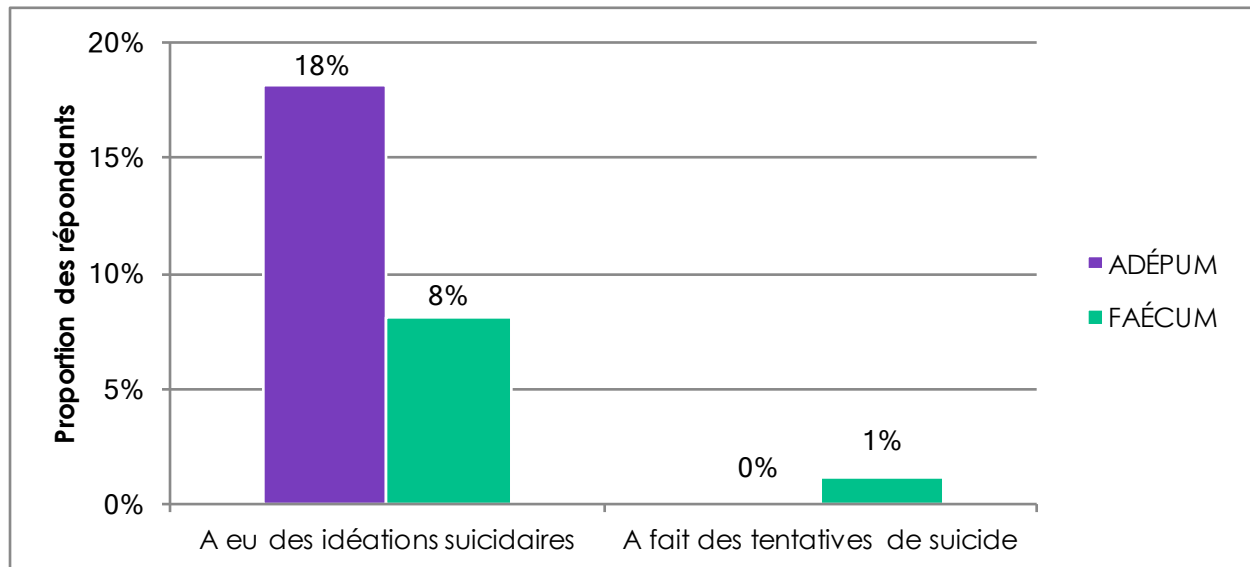
- L'**épuisement émotionnel** se manifeste lorsque la personne sent qu'elle est émotionnellement épuisée, qu'elle a tout donné.
- La **dépersonnalisation** se manifeste par le fait d'être coupé de ses sentiments et d'avoir des attitudes négatives et cyniques envers les autres, notamment en les traitant comme des objets impersonnels.
- Le sentiment de **manque d'accomplissement** réfère à la tendance à évaluer négativement sa compétence et ses réalisations. La personne se sent insatisfaite et malheureuse à propos d'elle-même.

Les scores de ces trois dimensions peuvent être interprétés selon les normes suivantes (Maslach, Jackson, et Leiter, 1996, cité dans le rapport de l'Enquête sur la santé psychologique étudiante, FAÉCUM, 2016) :

<b>Dimensions</b>	<b>Faible</b>	<b>Moyen</b>	<b>Élevé</b>
<b>Épuisement émotionnel</b>	< 14	14 à 20	> 20
<b>Dépersonnalisation</b>	< 5	5 à 7	> 7
<b>Manque d'accomplissement</b>	< 29	29 à 33	> 33

## Les idéations suicidaires et tentatives de suicide

Au cours des 12 mois précédant l'enquête *Ça va?*, 18% des membres de l'ADÉPUM ont pensé sérieusement au suicide. Ce taux est significativement plus élevé que celui observés chez l'ensemble des étudiants de l'Université de Montréal. Parmi vos membres, aucun n'a rapporté avoir fait de tentative de suicide, une donnée comparable à ce qui est rapporté au sein de la communauté étudiante.



### 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 *Ça va?*, seule la présence d'idéations suicidaires qualifiées de « sérieuses » a été évaluée au cours des 12 mois précédant l'enquête, 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 *Ça va?*, 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.

# Les meilleurs prédicteurs de la santé psychologique de vos membres

Cette section présente les meilleurs prédicteurs de la santé psychologique des membres de l'ADÉPUM, en se basant sur une série d'analyses inférentielles que nous avons réalisées spécifiquement pour votre association étudiante.

*Note : En raison de la faible occurrence des idéations suicidaires et des tentatives de suicide, nous nous concentrons sur la prédiction des symptômes dépressifs, de la détresse psychologique et de l'épuisement professionnel.*

## Les symptômes dépressifs

### AU PREMIER CYCLE



#### POUVOIR PRÉDICTIF TRÈS FORT

Globalement, les facteurs individuels et liés au contexte universitaire prédisent très fortement les symptômes dépressifs. Les 5 facteurs les plus influents dans l'explication des symptômes dépressifs sont, dans l'ordre (du plus important au moins important) :

- Satisfaction envers la qualité de son sommeil ;
- Soutien des pairs ;
- Activité physique régulière ;
- Faire partie d'une minorité ethnique ;
- Qualité de l'interaction avec l'unité académique.

Le graphique ci-dessous représente visuellement la **force des prédicteurs** individuels et liés au contexte universitaire les plus importants pour prédire les symptômes dépressifs.

Les **facteurs de protection** sont indiqués à gauche (vert) et les **facteurs de risque** sont indiqués à droite (rouge). La force du prédicteur est indiquée par la longueur du trait : plus un trait est long, plus il est un prédicteur puissant des symptômes dépressifs.

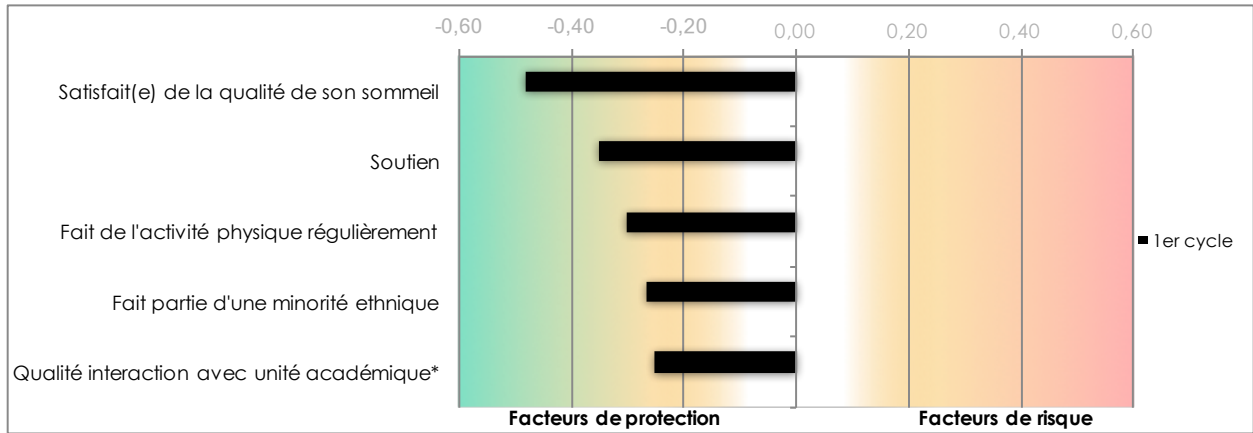
### AUX CYCLES SUPÉRIEURS



#### DONNÉES NON DISPONIBLES

En raison du nombre peu élevé de répondants pour ce cycle d'études, il nous est impossible d'établir quels sont les prédicteurs des symptômes dépressifs.





\* Ce résultat est marginalement significatif au plan statistique.

## La détresse psychologique

### AU PREMIER CYCLE



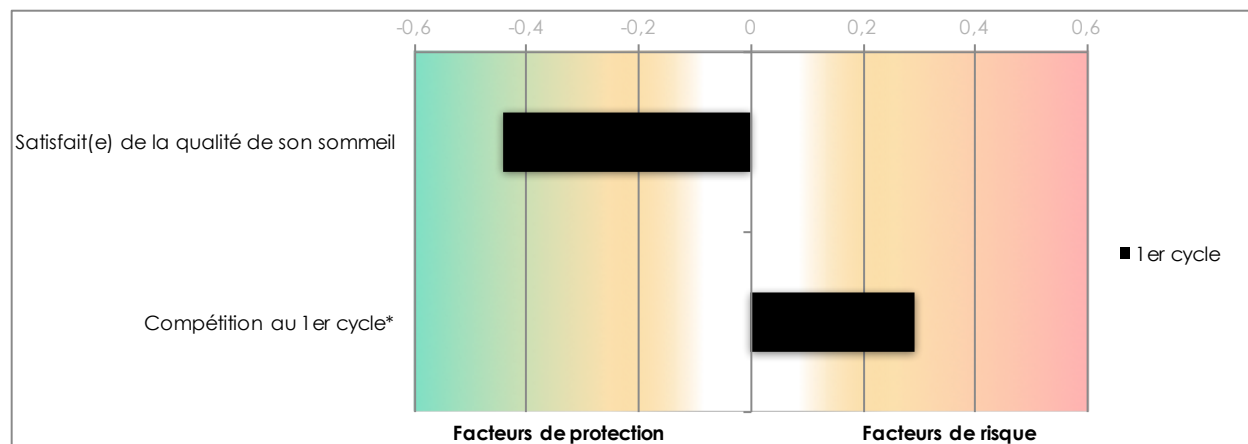
#### POUVOIR PRÉDICTIF FORT

Globalement, les facteurs individuels et liés au contexte universitaire prédisent fortement la détresse psychologique. Les 2 facteurs les plus influents dans l'explication de la détresse psychologique sont, dans l'ordre (du plus important au moins important) :

- Satisfaction envers la qualité du sommeil ;
- Climat de compétition entre les pairs.

Le graphique ci-dessous représente visuellement la **force des prédicteurs** individuels et liés au contexte universitaire les plus importants pour prédire la détresse psychologique.

Les **facteurs de protection** sont indiqués à gauche (vert) et les **facteurs de risque** sont indiqués à droite (rouge). La force du prédicteur est indiquée par la longueur du trait : plus un trait est long, plus il est un prédicteur puissant de la détresse psychologique.



\* Ce résultat est marginalement significatif au plan statistique.

### AUX CYCLES SUPÉRIEURS



#### DONNÉES NON DISPONIBLES

En raison du nombre peu élevé de répondants pour ce cycle d'études, il nous est impossible d'établir quels sont les prédicteurs des symptômes dépressifs.

## L'épuisement professionnel – Épuisement émotionnel

### AU PREMIER CYCLE



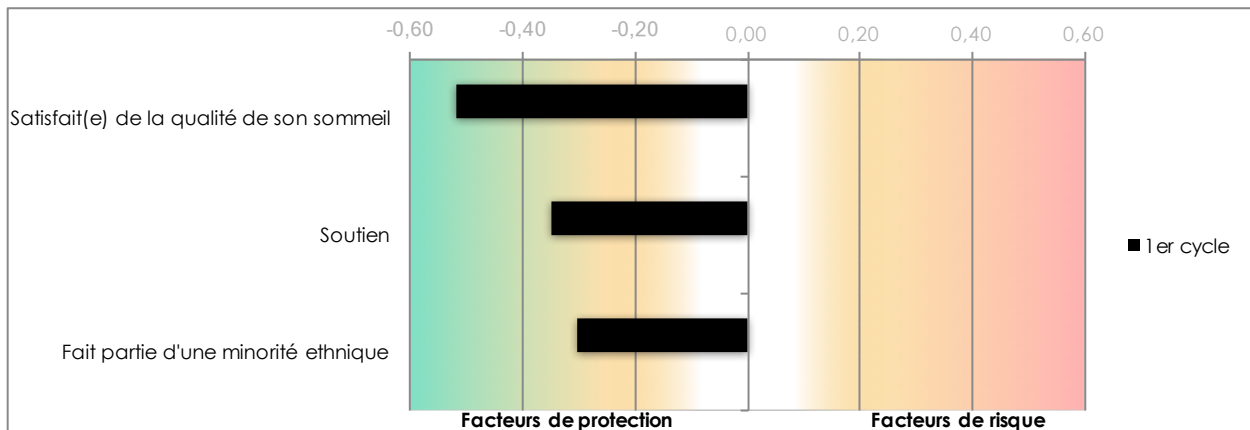
#### POUVOIR PRÉDICTIF FORT

Globalement, les facteurs individuels et liés au contexte universitaire prédisent fortement l'épuisement émotionnel. Les 3 facteurs les plus influents dans l'explication de l'épuisement émotionnel sont, dans l'ordre (du plus important au moins important) :

- Satisfaction envers la qualité de son sommeil ;
- Soutien des pairs ;
- Appartenance à une minorité ethnique.

Le graphique ci-dessous représente visuellement la force des prédicteurs individuels et liés au contexte universitaire les plus importants pour prédire l'épuisement émotionnel.

Les **facteurs de protection** sont indiqués à gauche (vert) et les **facteurs de risque** sont indiqués à droite (rouge). La force du prédicteur est indiquée par la longueur du trait : plus un trait est long, plus il est un prédicteur puissant de l'épuisement émotionnel.



## L'épuisement professionnel – Dépersonnalisation



### DONNÉES NON DISPONIBLES

En raison du nombre peu élevé de répondants pour les trois cycles d'études, il nous est impossible d'établir quels sont les prédicteurs de la dépersonnalisation.

## L'épuisement professionnel – Manque d'accomplissement



### DONNÉES NON DISPONIBLES

En raison du nombre peu élevé de répondants pour les trois cycles d'études, il nous est impossible d'établir quels sont les prédicteurs du manque d'accomplissement.

# Les leviers potentiels d'intervention

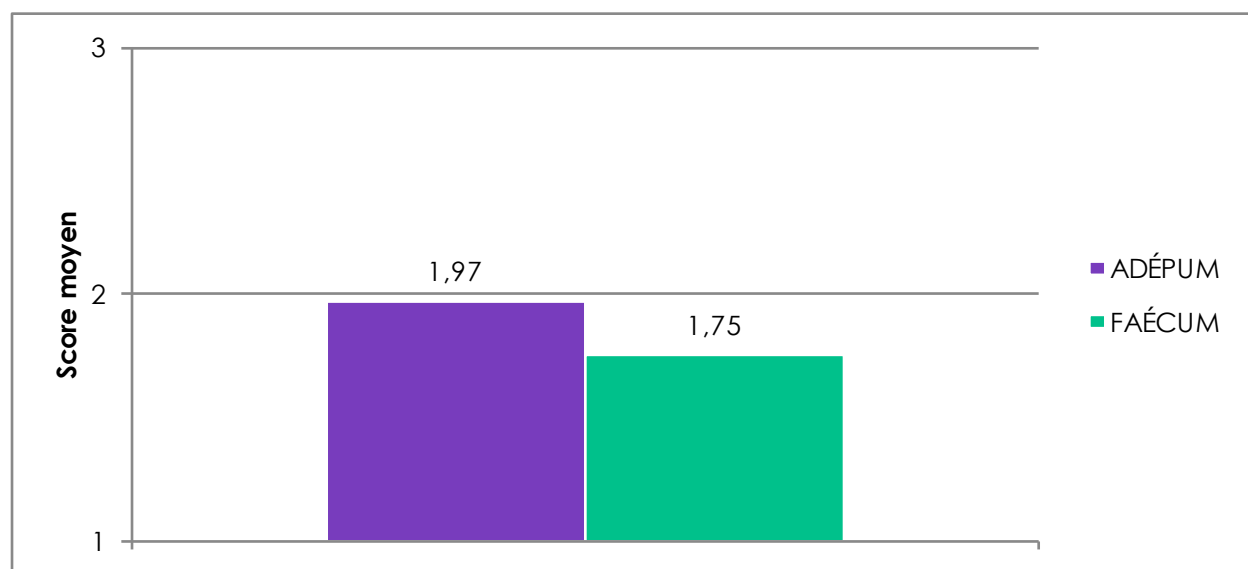
Cette section présente les données descriptives entourant tous les facteurs personnels et liés au contexte universitaire documentés dans l'enquête *Ça va?*.

## Les facteurs de risque personnels

Plusieurs facteurs de risque personnels ont été documentés dans l'enquête *Ça va?* : la solitude, la vie sociale, les habitudes de vie, la précarité financière, le niveau d'endettement, ainsi que la consommation de substances.

### Le sentiment de solitude

En moyenne, les membres de l'ADÉPUM disent se sentir un peu plus seuls que la moyenne des étudiants sondés dans le cadre de l'enquête *Ça va?*.



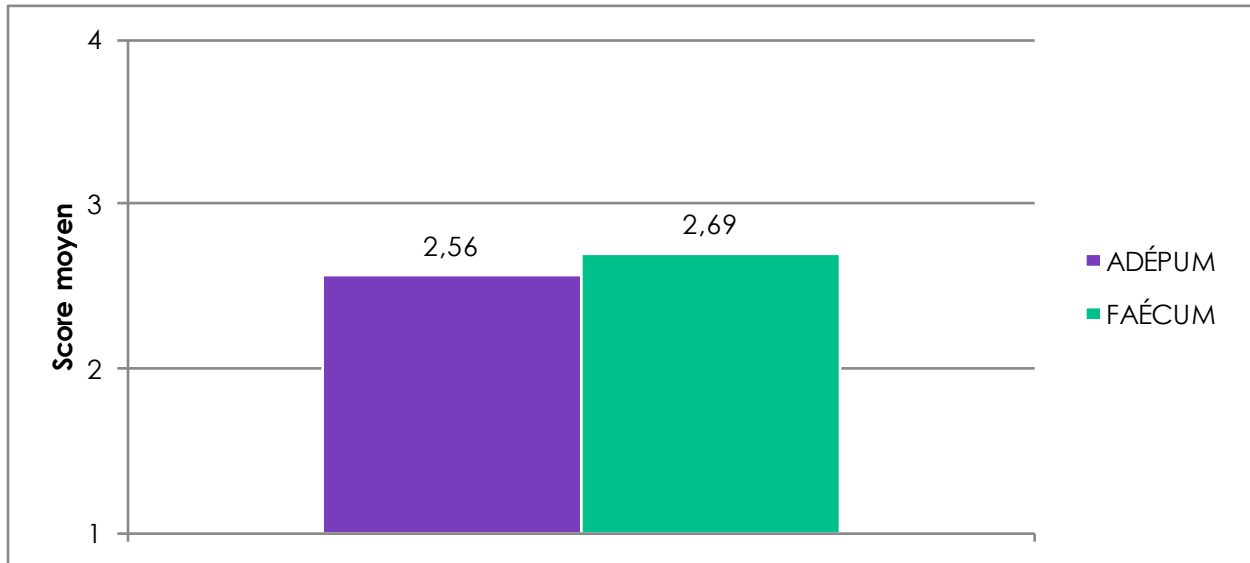
Note : L'échelle de réponse correspond à 1 = Presque jamais, 2 = Quelques fois et 3 = Souvent.

### Comment a-t-on mesuré le sentiment de solitude?

Dans l'enquête *Ça va?*, le sentiment de solitude était mesuré par trois questions portant sur le sentiment de manquer de compagnie, de se sentir rejeté et de se sentir isolé des autres.

## La satisfaction face à la vie sociale

Globalement, les membres de l'ADÉPUM se disent aussi satisfaits de leur vie sociale que la moyenne des étudiants sondés dans le cadre de l'enquête *Ça va?*.



Note : L'échelle de réponse correspond à 1 = Très insatisfait, 2 = Plutôt insatisfait, 3 = Plutôt satisfait et 4 = Très satisfait.

### Comment a-t-on mesuré la satisfaction à l'égard de la vie sociale?

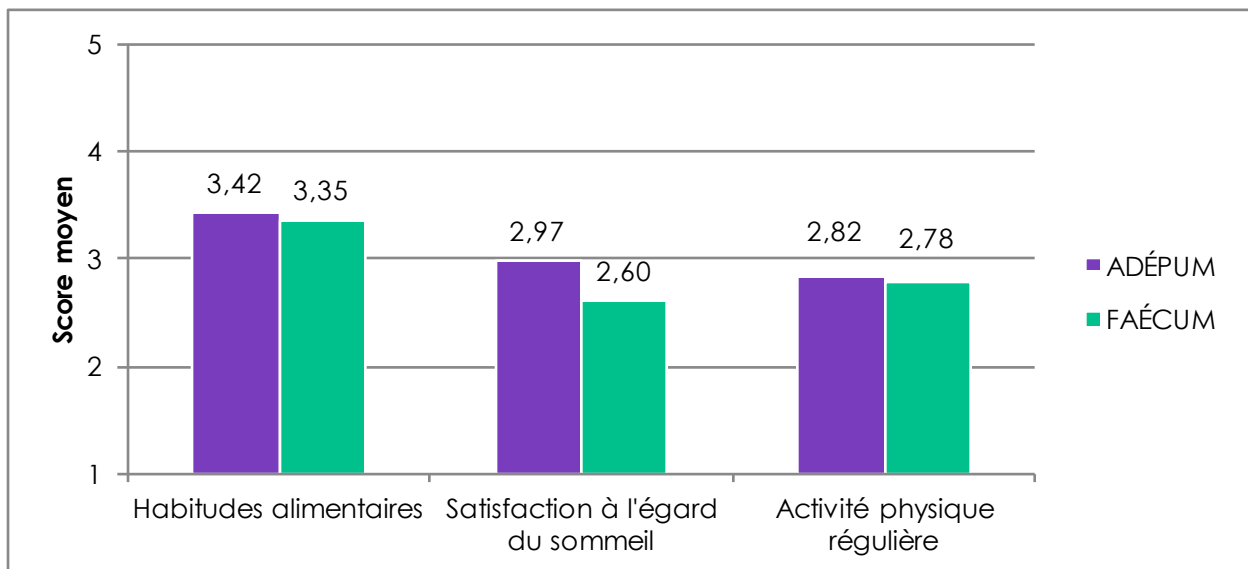
Dans l'enquête *Ça va?*, la satisfaction à l'égard de la vie sociale en général était mesurée par une seule question.

## Les habitudes de vie

En moyenne, les membres de l'ADÉPUM estiment avoir une alimentation relativement saine. En comparaison avec l'ensemble des étudiants de l'Université de Montréal, vos membres ont une perception aussi favorable de la qualité de leur alimentation.

De plus, les membres de l'ADÉPUM ne se disent ni satisfaits, ni insatisfaits de la qualité de leur sommeil. En comparaison avec les données de la FAÉCUM, vos membres ont une perception plus positive de la qualité de leur sommeil.

Enfin, les membres de l'ADÉPUM rapportent faire de l'activité physique relativement régulièrement. Dans une perspective comparative, vos membres affirment faire de l'activité physique aussi régulièrement que l'ensemble des répondants à l'enquête *Ça va?*.



Note : L'échelle de réponse correspond à 1 = Pas du tout d'accord, 3 = Neutre et 5 = Tout à fait d'accord.

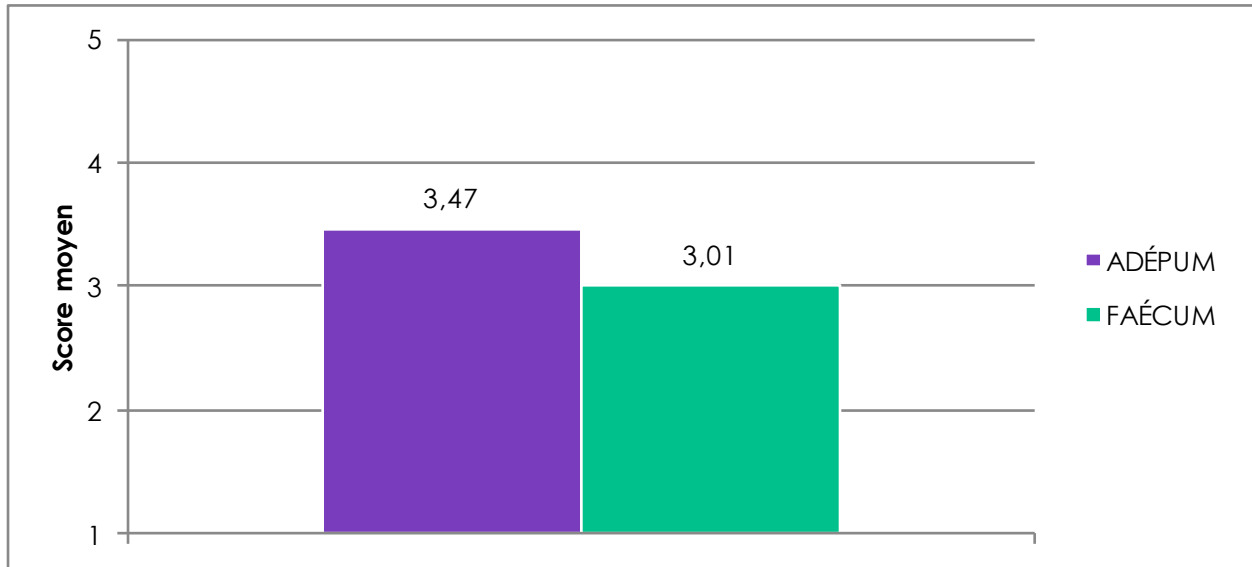
### Comment a-t-on mesuré les habitudes de vie?

Dans le cadre de l'enquête *Ça va?*, trois habitudes de vie ont été considérées :

- Les **habitudes alimentaires** : l'appréciation subjective des participants de la mesure selon laquelle ils avaient une alimentation saine.
- La **satisfaction à l'égard du sommeil** : la satisfaction des répondants par rapport à la qualité de leur sommeil.
- L'**activité physique régulière** : la perception des étudiants de faire de l'activité physique sur une base régulière.

## La précarité financière

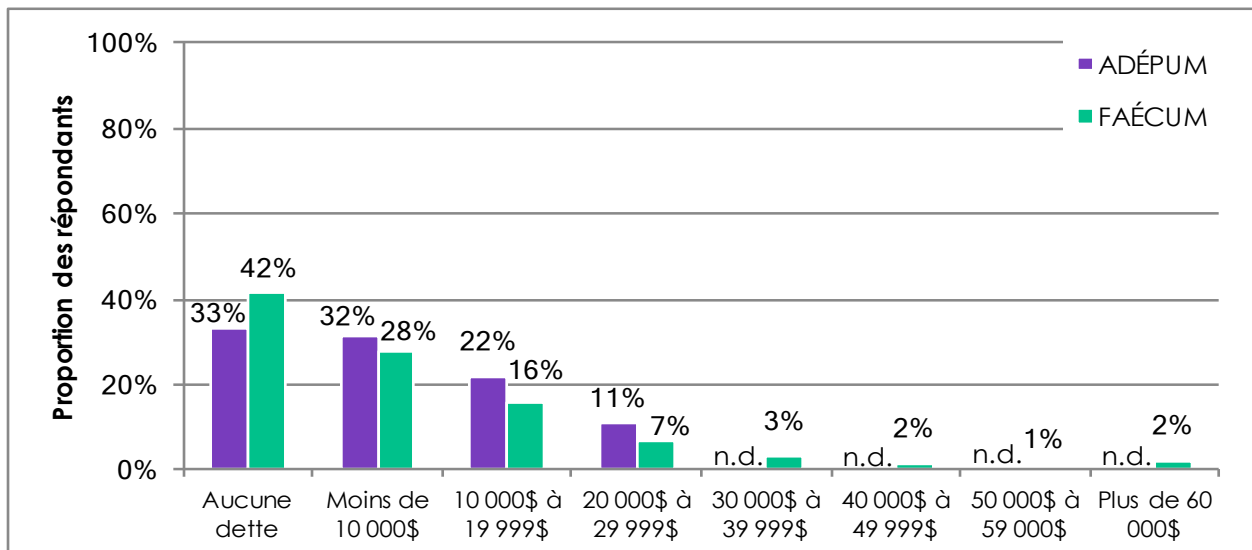
Au sein de l'ADÉPUM, 52% de vos membres ont rapporté ressentir une précarité financière. Vos membres perçoivent vivre une situation financière légèrement plus précaire, comparativement aux données de la FAÉCUM.



Note : L'échelle de réponse correspond à 1 = Pas du tout d'accord, 3 = Neutre et 5 = Tout à fait d'accord.

## Le niveau d'endettement

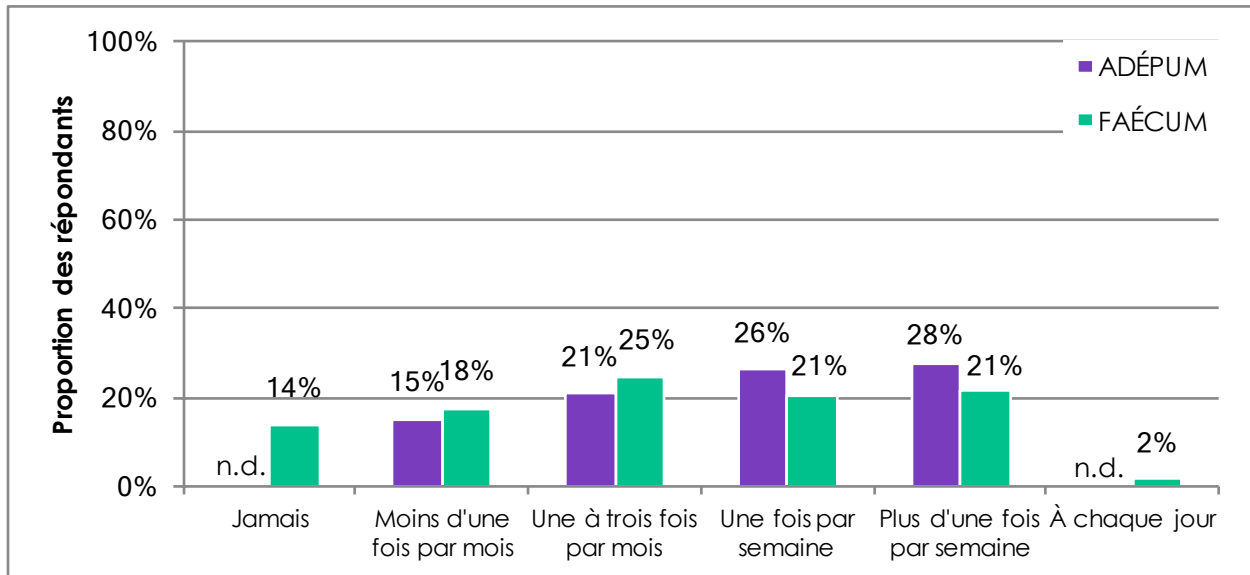
Parmi les membres de l'ADÉPUM, 35% ont contracté une dette de plus de 10 000\$. Vos membres rapportent un niveau d'endettement légèrement plus prononcé, comparativement aux données de la FAÉCUM.





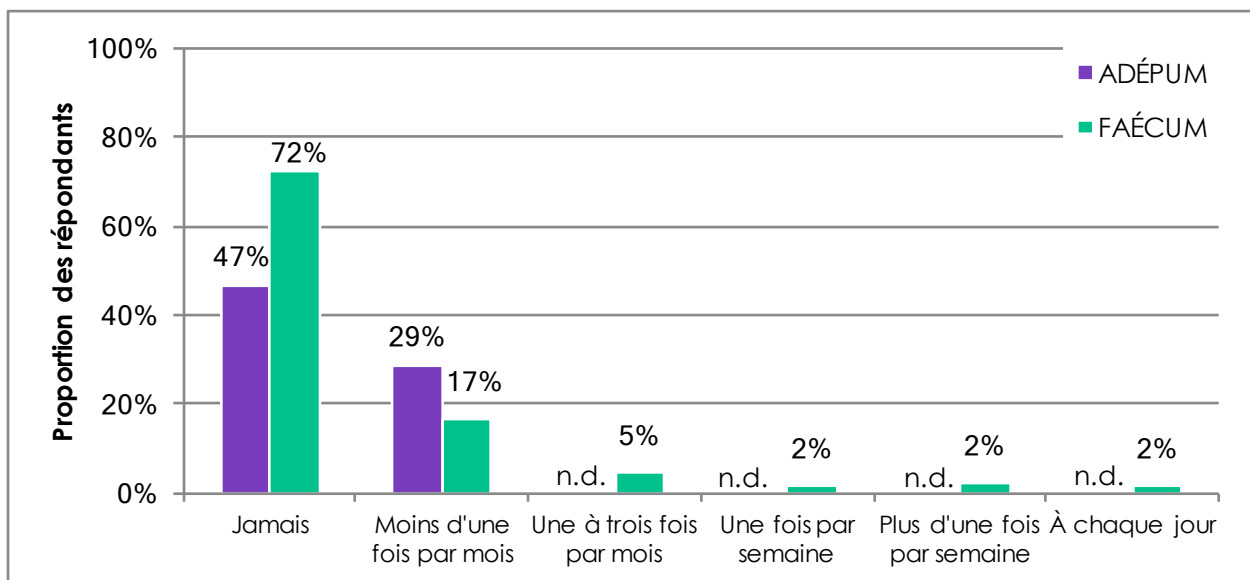
## La consommation d'alcool

Au cours des 12 derniers mois, 54% des membres de l'ADÉPUM ont consommé de l'alcool d'une à plusieurs fois par semaine. En comparaison avec l'ensemble des étudiants de l'Université de Montréal, vos membres consomment un peu plus souvent de l'alcool.



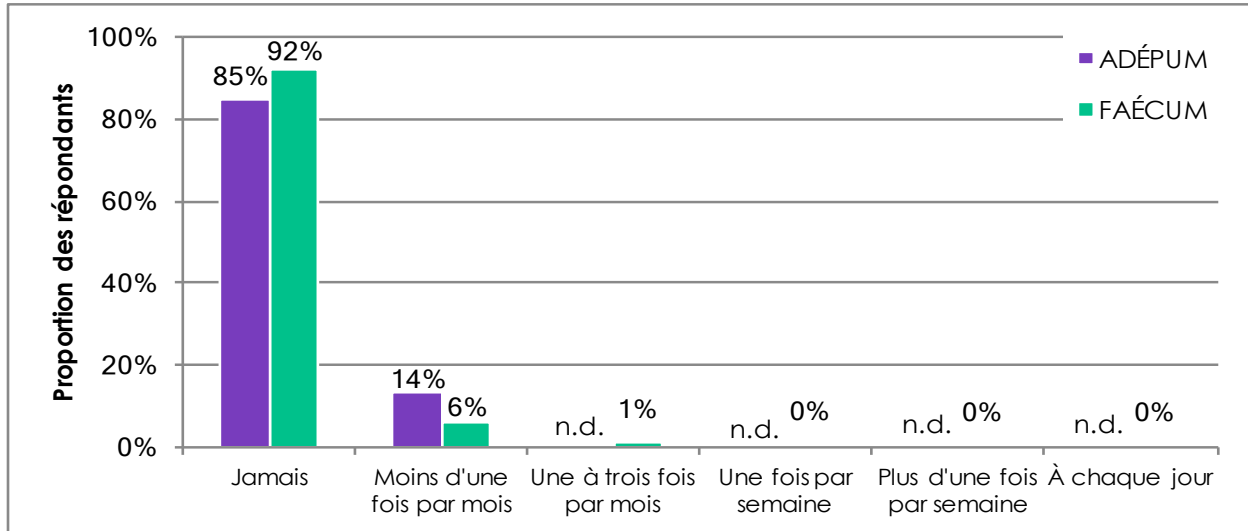
## La consommation de cannabis

Au cours des 12 derniers mois, 53% des membres de l'ADÉPUM ont rapporté avoir consommé du cannabis. En comparaison avec les données de la FAÉCUM, vos membres ont une consommation de cannabis plus fréquente.



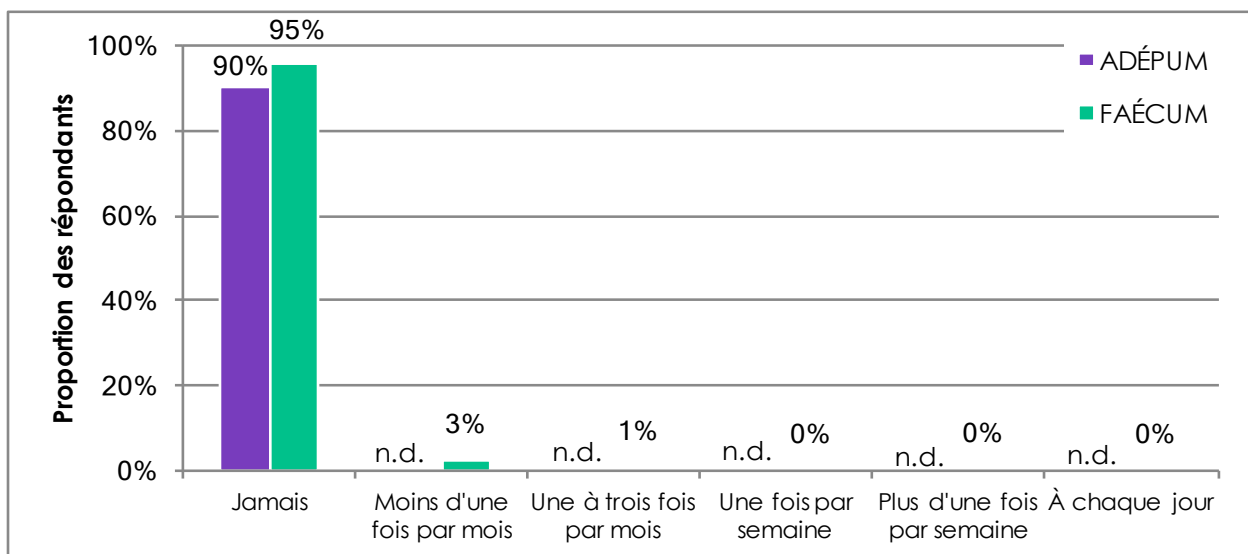
## La consommation de drogues dures

Au cours des 12 derniers mois, 15% des membres de l'ADÉPUM ont dit avoir consommé des drogues dures. Dans une perspective comparative, vos membres consomment un peu plus souvent des drogues dures que l'ensemble des répondants à l'enquête Ça va?.



## La consommation de psychostimulants sans ordonnance

Au cours des 12 derniers mois, 10% des membres de l'ADÉPUM ont déclaré faire usage de psychostimulants sans avoir une ordonnance d'un médecin. En comparaison avec le groupe de référence, vos membres semblent consommer des psychostimulants sans ordonnance plus souvent.

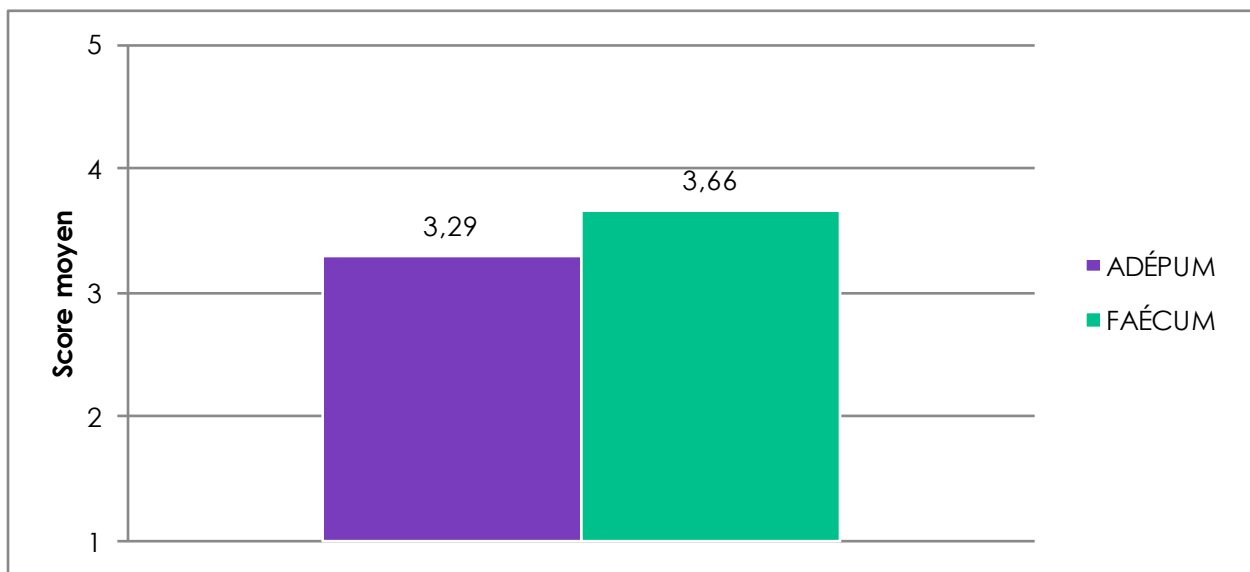


## Les ressources liées au contexte universitaire

Trois facteurs liés au contexte universitaire documentent dans l'enquête *Ça va?* des ressources universitaires ayant le potentiel de favoriser la santé psychologique des étudiants : le soutien de la part des pairs, le climat psychologique au laboratoire de recherche et la qualité de l'interaction entre l'étudiant et son unité académique.

### Le soutien des pairs

En moyenne, les membres de l'ADÉPUM disent se sentir un peu moins soutenus par leurs collègues et leurs amis que la moyenne de tous les étudiants de l'Université de Montréal.



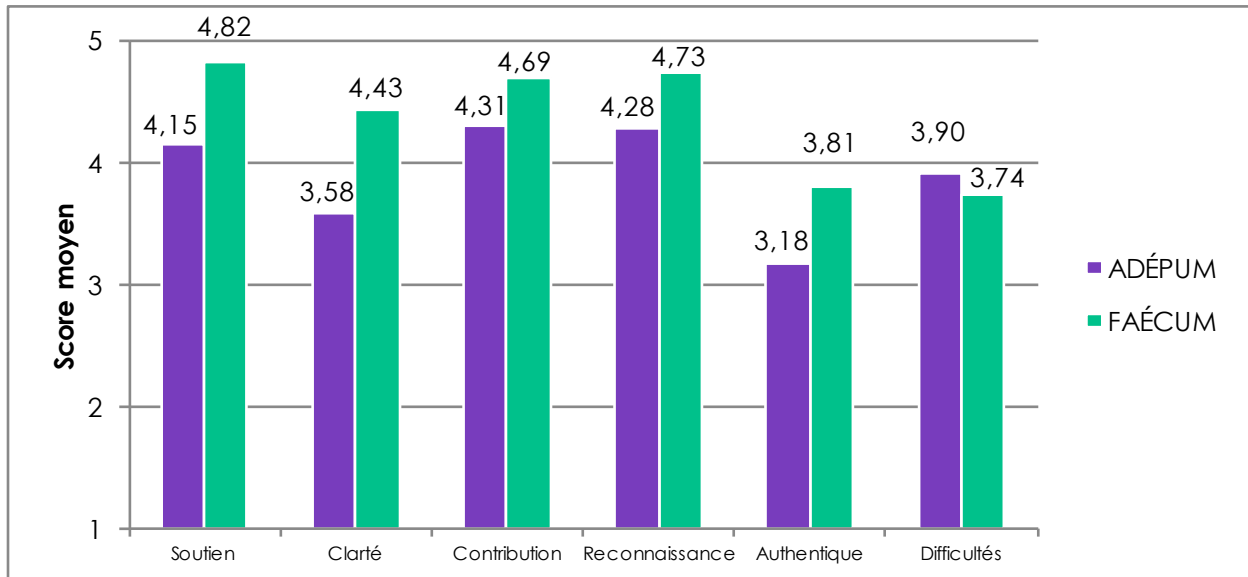
Note : L'échelle de réponse correspond à 1 = Totalemment en désaccord, 3 = Neutre et 5 = Totalemment d'accord.

### Comment a-t-on mesuré le soutien par les pairs?

Dans l'enquête *Ça va?*, le soutien des pairs était évalué par différents indicateurs : le sentiment de reconnaissance et d'appréciation de la part de ses pairs, sentir que cette appréciation est réciproque, puis, dans un contexte plus académique, de sentir qu'ils et qu'elles donnent une rétroaction constructive, feront preuve de solidarité dans les moments difficiles et, finalement, qu'ils offriront de partager.

## Le climat psychologique au laboratoire

Dans l'ensemble, le climat psychologique semble être perçu comme quelque peu positif par les membres de l'ADÉPUM. Toutefois, la possibilité d'être authentique est la dimension du climat psychologique au laboratoire la plus faible. Ces perceptions sont moins favorables que celles de tous les étudiants de l'Université de Montréal.



Note : L'échelle de réponse correspond à 1 = Pas du tout d'accord, 3 = Neutre et 5 = Tout à fait d'accord.

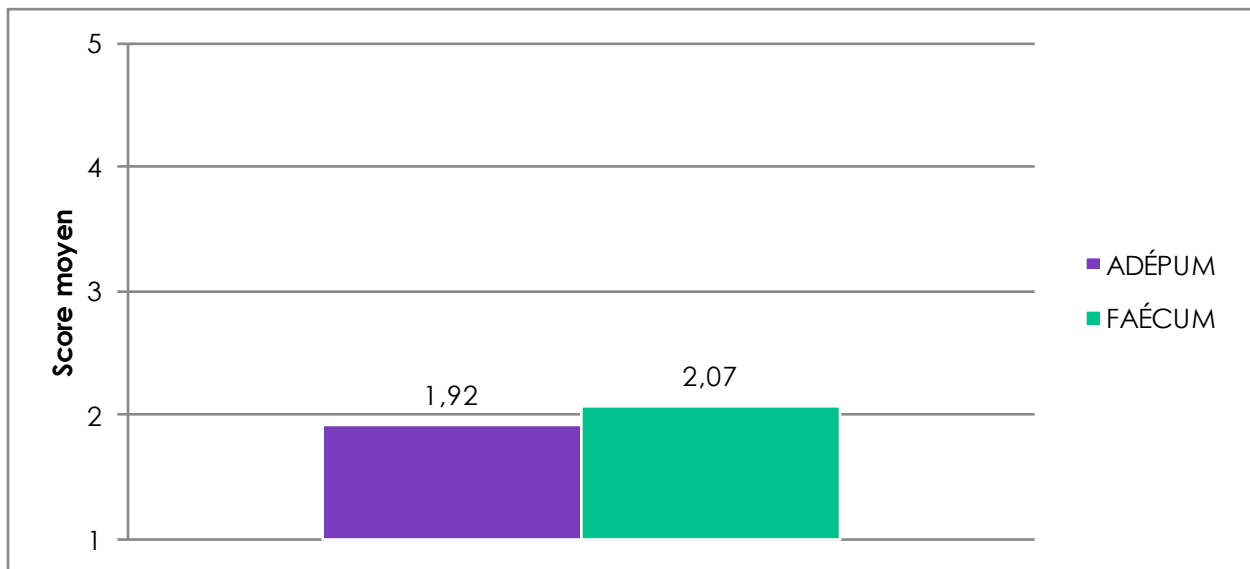
### Comment a-t-on mesuré le climat psychologique au laboratoire de recherche?

- Le **soutien de la part du directeur de recherche** référait à la souplesse du directeur à l'égard des idées de l'étudiant, à la latitude pour la réalisation de son projet de recherche, de même qu'à la confiance et au soutien aux idées et aux décisions de l'étudiant.
- La **clarté des tâches** était captée par trois énoncés portant sur la définition et la communication explicite d'attentes à l'égard des critères de performance, de la quantité d'efforts et de responsabilités à prendre, ainsi que de comment faire le projet de recherche.
- La **contribution aux projets de son équipe de recherche** était appréciée par des questions portant sur la perception des répondants de se sentir utile dans son groupe de recherche, de sentir que son projet apporte une contribution importante et utile aux travaux du groupe et que son travail n'est pas pris pour acquis.
- La **reconnaissance** était mesurée par trois questions captant l'appréciation générale envers le travail de l'étudiant et la reconnaissance de l'importance de sa contribution.

- La **possibilité d'être authentique** a été mesurée à l'aide de questions portant sur l'impression de pouvoir exprimer ses vrais sentiments au laboratoire de recherche et à l'Université de Montréal en général, de pouvoir y montrer les vraies facettes de sa personne et de se sentir libre d'y être soi-même.
- Les **difficultés académiques** ont été captées par deux questions évaluant à quel point les étudiants sentent que leur programme d'études est très difficile et qu'il leur faut mobiliser toutes leurs ressources pour atteindre leurs objectifs d'études.

## La qualité de l'interaction entre l'étudiant et son unité académique

De façon générale, les membres de l'ADÉPUM semblent peu apprécier la qualité de l'interaction qu'ils entretiennent avec les membres du personnel de leur unité académique. Cette appréciation est comparable à celle de l'ensemble des étudiants interrogés par la FAÉCUM.



Note : L'échelle de réponse correspond à 1 = Pas du tout d'accord, 3 = Neutre et 5 = Tout à fait d'accord.

### Comment a-t-on mesuré la qualité de l'interaction étudiant-unité académique?

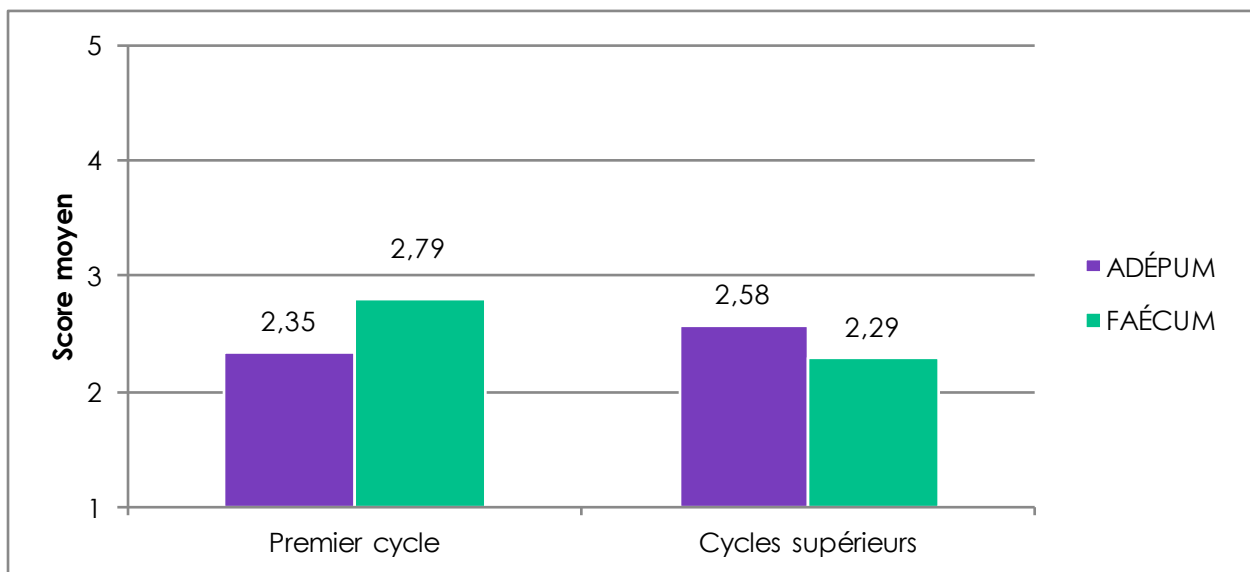
Cette variable mesurait la fréquence des contacts qu'avait l'étudiant avec des membres de son unité académique sur divers sujets tels que ses résultats et ses travaux académiques, ses lectures dans le cadre de cours, ses plans de carrière, la rétroaction ou le travail sur des projets de recherche.

## Les facteurs de risque liés au contexte universitaire

Quatre facteurs de risque liés au contexte universitaire mesurent dans l'enquête Ça va? des aspects pouvant potentiellement entraver la santé psychologique des étudiants : le climat de compétition avec les pairs, la pression à travailler en dehors des heures normales, le stress relié à la rédaction et le nombre d'heures consacrées aux études par semaine.

### Le climat de compétition avec les pairs

Au sein de l'ADÉPUM, les membres perçoivent peu de compétition avec leurs pairs. Cette compétition est légèrement plus prononcée chez les étudiants des cycles supérieurs. Dans une perspective comparative, ces données révèlent un niveau de compétition entre pairs inférieur à ce qui est observé chez les étudiants de premier cycle de l'Université de Montréal, mais quelque peu supérieur à ce qui est observé chez les étudiants des cycles supérieurs.



Note : L'échelle de réponse correspond à 1 = Pas du tout d'accord, 3 = Neutre et 5 = Tout à fait d'accord.

### Comment a-t-on mesuré la compétition avec les pairs?

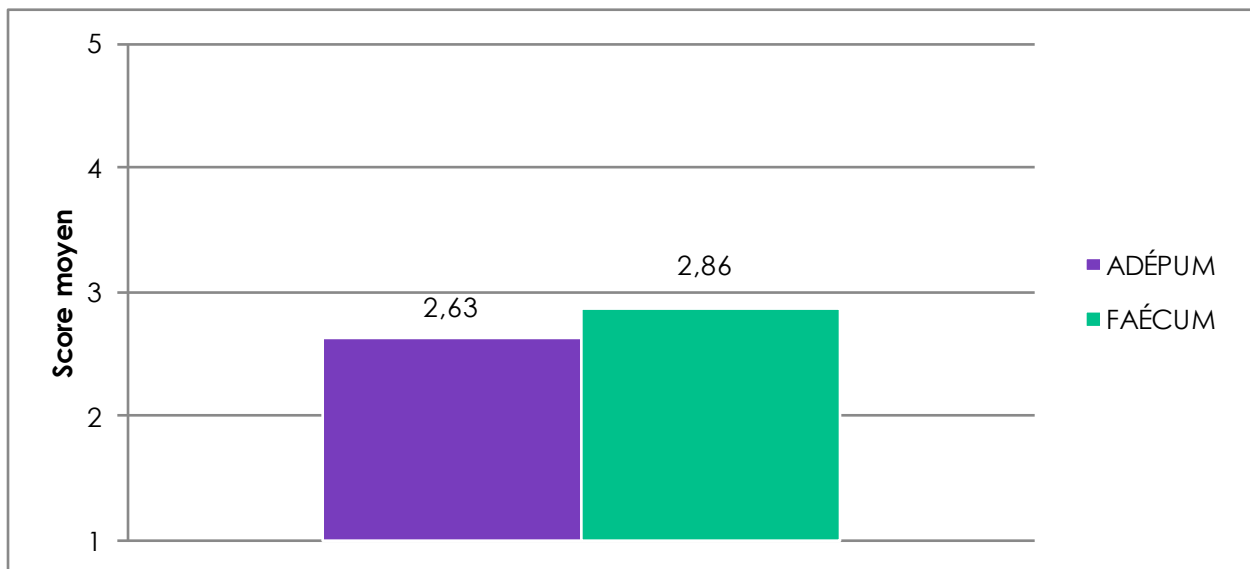
Compte tenu des réalités distinctes, les questions de l'enquête Ça va? mesurant la compétition avec les pairs variaient selon le cycle d'études :

- Au **premier cycle**, les questions portaient sur la comparaison des notes des étudiants par le personnel enseignant, sur le fait que la reconnaissance reçue dépende des résultats scolaires, sur la préoccupation à compter parmi les meilleurs du programme et sur la comparaison des résultats académiques entre pairs.

- Aux cycles supérieurs, les questions s'attardaient au fait que le directeur de recherche compare ses résultats avec ceux d'autres étudiants, que la reconnaissance reçue dépende de la comparaison de son travail avec celui d'autres pairs, sur la préoccupation au laboratoire à être meilleur que les autres et sur la comparaison des résultats et des publications entre pairs.

### La pression ressentie pour travailler en dehors des heures normales

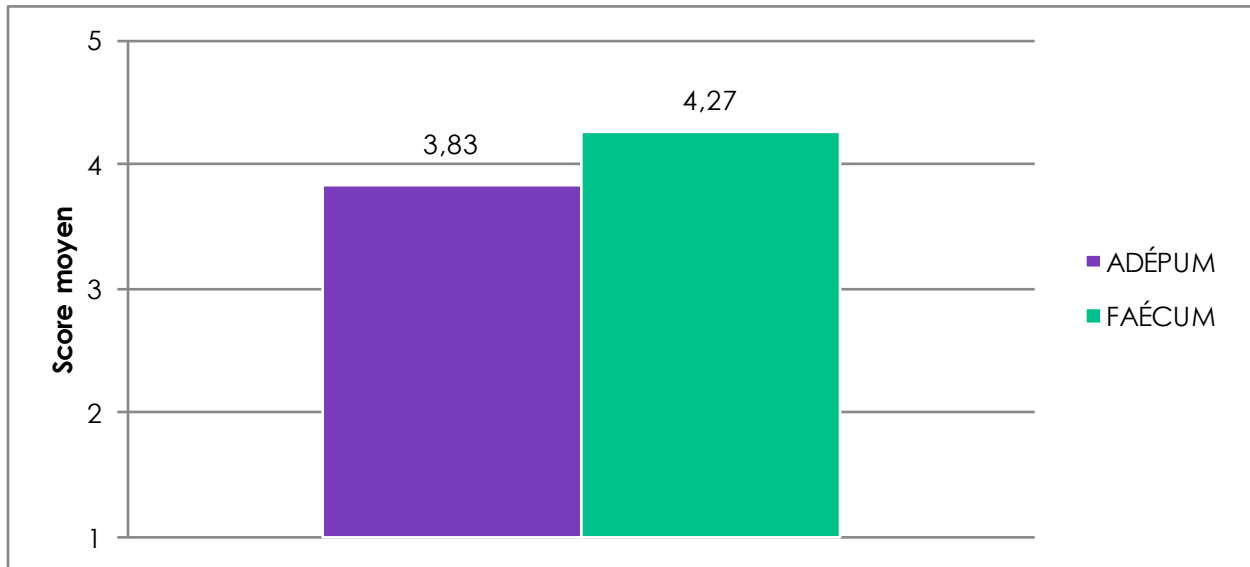
De façon générale, les membres de l'ADÉPUM ressentent légèrement moins de pression de la part de leur directeur de recherche pour travailler à l'Université de Montréal les soirs et les fins de semaine que l'ensemble des étudiants interrogés par la FAÉCUM.



Note : L'échelle de réponse correspond à 1 = Pas du tout d'accord, 3 = Neutre et 5 = Tout à fait d'accord.

## Stress lié à la rédaction du mémoire, travail dirigé, thèse ou essai doctoral

En moyenne, les étudiants et étudiantes des cycles supérieurs membres de l'ADÉPUM se disent relativement stressés par la rédaction de leur mémoire, travail dirigé, thèse ou essai doctoral. Cette perception est toutefois favorable par rapport à celle de l'ensemble des étudiants des cycles supérieurs interrogés par la FAÉCUM.

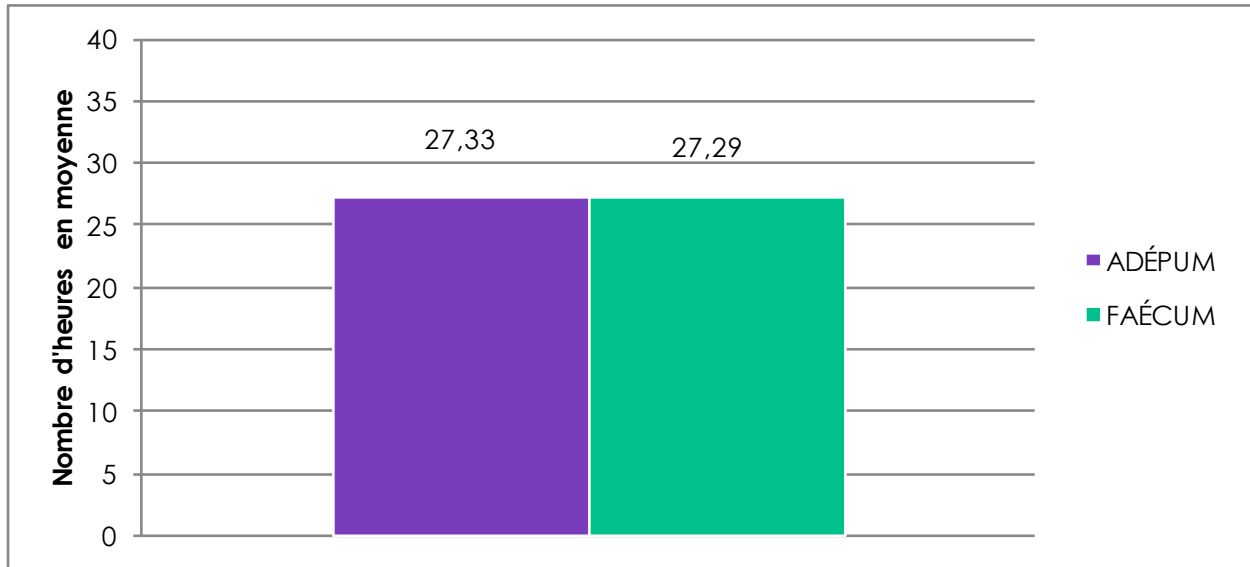


Note : L'échelle de réponse correspond à 1 = Pas du tout d'accord, 3 = Neutre et 5 = Tout à fait d'accord.



## Heures par semaine consacrées aux études

En moyenne, les membres de l'ADÉPUM rapportent investir 27.33 heures par semaine dans leurs études. Comparativement à la moyenne de tous les étudiants de l'Université de Montréal, les membres de l'ADÉPUM se consacrent tout autant à leurs études.



# Ventilation des résultats par sous-groupes

---

Le tableau suivant présente les résultats descriptifs de l'ADÉPUM pour toutes les variables à l'étude, ventilés selon les cinq données sociodémographiques suivantes :

1. Résultats ventilés par cycle d'études
2. Résultats ventilés par programme d'études
3. Résultats ventilés par statut d'études
4. Résultats ventilés par âge
5. Résultats ventilés par identité de genre

**NOTE :**

*Afin d'assurer la confidentialité des données individuelles, les données des sous-groupes comprenant moins de 7 répondants ne sont pas divulguées.*

---

## Résultats ventilés par cycle d'études

Le tableau suivant présente les résultats globaux de l'ADÉPUM, ventilés selon le cycle d'études des répondants.

Variables	FAÉCUM (n = 10217)	ADÉPUM (n = 73)	Premier cycle (n = 43)	Deuxième cycle (n = 20)	Troisième cycle (n = 10)
<b>Santé psychologique</b>					
Symptômes dépressifs	10,28	11,21	11,47	10,80	10,90
Détresse psychologique	8,64	9,45	9,86	8,60	9,40
Épuisement professionnel					
Épuisement émotionnel	25,63	27,89	27,88	26,45	30,80
Dépersonnalisation	5,52	6,01	6,02	7,15	3,70
Manque d'accomplissement	20,66	18,42	18,44	17,65	19,90
A eu des idées suicidaires	8%	18%	16%	n.d.	n.d.
A fait des tentatives de suicide	1%	0%	0%	0%	0%
<b>Facteurs de risque personnels</b>					
Sentiment de solitude	1,75	1,97	1,95	1,98	2,00
Satisfaction face à la vie sociale	2,69	2,56	2,53	2,70	2,40
Habitudes de vie					
Habitudes alimentaires	3,35	3,42	3,40	3,55	3,30
Satisfaction à l'égard du sommeil	2,60	2,97	2,79	3,15	3,40
Activité physique régulière	2,78	2,82	2,67	3,05	3,00
Précarité financière	3,01	3,47	3,37	3,75	3,30
Niveau d'endettement					
Aucune dette	42%	33%	37%	n.d.	n.d.
Moins de 10 000\$	28%	32%	40%	n.d.	n.d.
10 000\$ à 19 999\$	16%	22%	n.d.	35%	n.d.
20 000\$ à 29 999\$	7%	11%	n.d.	n.d.	n.d.
30 000\$ à 39 999\$	3%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
40 000\$ à 49 999\$	2%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
50 000\$ à 59 000\$	1%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Plus de 60 000\$	2%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.

Variables	FAÉCUM (n = 10217)	ADÉPUM (n = 73)	Premier cycle (n = 43)	Deuxième cycle (n = 20)	Troisième cycle (n = 10)
Consommation d'alcool					
Jamais	14%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Moins d'une fois par mois	18%	15%	21%	n.d.	n.d.
Une à trois fois par mois	25%	21%	23%	n.d.	n.d.
Une fois par semaine	21%	26%	23%	n.d.	n.d.
Plus d'une fois par semaine	21%	28%	26%	n.d.	n.d.
À chaque jour	2%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Consommation de cannabis					
Jamais	72%	47%	n.d.	50%	n.d.
Moins d'une fois par mois	17%	29%	n.d.	40%	n.d.
Une à trois fois par mois	5%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Une fois par semaine	2%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Plus d'une fois par semaine	2%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
À chaque jour	2%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Consommation de drogues dures					
Jamais	92%	85%	86%	90%	70%
Moins d'une fois par mois	6%	14%	n.d.	n.d.	n.d.
Une à trois fois par mois	1%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Une fois par semaine	0%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Plus d'une fois par semaine	0%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
À chaque jour	0%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Consommation de psychostimulants					
Jamais	95%	90%	88%	95%	90%
Moins d'une fois par mois	3%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Une à trois fois par mois	1%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Une fois par semaine	0%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Plus d'une fois par semaine	0%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
À chaque jour	0%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.

Variables	FAÉCUM (n = 10217)	ADÉPUM (n = 73)	Premier cycle (n = 43)	Deuxième cycle (n = 20)	Troisième cycle (n = 10)
<b>Ressources liées au contexte universitaire</b>					
Soutien des pairs	3,66	3,29	3,30	3,32	3,20
Climat psychologique au laboratoire					
Soutien	4,82	4,15	---	4,14	4,18
Clarté	4,43	3,58	---	3,52	3,70
Contribution	4,69	4,31	---	4,44	4,05
Reconnaissance	4,73	4,28	---	4,35	4,13
Authentique	3,81	3,18	---	2,91	3,72
Difficultés	3,74	3,90	---	3,58	4,55
Qualité de l'interaction avec l'unité académique	2,07	1,92	1,65	2,12	2,70
<b>Facteurs de risque liés au contexte universitaire</b>					
Climat de compétition avec les pairs					
Premier cycle	2,79	2,35	2,35	---	---
Cycles supérieurs	2,29	2,58	---	2,63	2,48
Pression pour travailler les soirs et les fins de semaine	2,86	2,63	---	2,80	2,30
Stress lié à la rédaction	4,27	3,83	---	3,65	4,20
Heures par semaine consacrées aux études	27,29	27,33	22,54	35,25	32,10

## Résultats ventilés par programme d'études

*Étant donné la distribution des répondants en fonction de leur programme d'études, il nous est impossible d'assurer la confidentialité des données individuelles pour un groupe comprenant moins de 7 répondants. Conséquemment, afin qu'il ne soit pas possible de calculer la moyenne des personnes provenant d'un programme d'études moins bien représenté en utilisant la moyenne pondérée, ce tableau ne vous est pas fourni. Veuillez vous référer au tableau précédent sur les données par cycle d'études.*

## Résultats ventilés par statut d'études

Le tableau qui suit présente les résultats globaux de l'ADÉPUM, ventilés selon le statut d'études des répondants.

Variables	FAÉCUM (n = 10217)	ADÉPUM (n = 73)	Temps plein (n = 50)	Temps partiel (n = 8)	En rédaction (n = 15)
<b>Santé psychologique</b>					
Symptômes dépressifs	10,28	11,21	11,30	9,88	11,60
Détresse psychologique	8,64	9,45	9,72	7,50	9,60
Épuisement professionnel					
Épuisement émotionnel	25,63	27,89	28,20	23,25	29,33
Dépersonnalisation	5,52	6,01	5,94	6,75	5,87
Manque d'accomplissement	20,66	18,42	18,42	16,88	19,27
A eu des idées suicidaires	8%	18%	22%	n.d.	n.d.
A fait des tentatives de suicide	1%	0%	0%	0%	0%
<b>Facteurs de risque personnels</b>					
Sentiment de solitude	1,75	1,97	1,99	1,67	2,07
Satisfaction face à la vie sociale	2,69	2,56	2,56	2,63	2,53
Habitudes de vie					
Habitudes alimentaires	3,35	3,42	3,32	3,87	3,53
Satisfaction à l'égard du sommeil	2,60	2,97	2,88	3,50	3,00
Activité physique régulière	2,78	2,82	2,96	2,00	2,80
Précarité financière	3,01	3,47	3,36	3,38	3,87
Niveau d'endettement					
Aucune dette	42%	33%	36%	n.d.	n.d.
Moins de 10 000\$	28%	32%	32%	n.d.	n.d.
10 000\$ à 19 999\$	16%	22%	18%	n.d.	n.d.
20 000\$ à 29 999\$	7%	11%	n.d.	n.d.	n.d.
30 000\$ à 39 999\$	3%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
40 000\$ à 49 999\$	2%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
50 000\$ à 59 000\$	1%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Plus de 60 000\$	2%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.

Variables	FAÉCUM (n = 10217)	ADÉPUM (n = 73)	Temps plein (n = 50)	Temps partiel (n = 8)	En rédaction (n = 15)
Consommation d'alcool					
Jamais	14%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Moins d'une fois par mois	18%	15%	n.d.	n.d.	n.d.
Une à trois fois par mois	25%	21%	20%	n.d.	n.d.
Une fois par semaine	21%	26%	26%	n.d.	n.d.
Plus d'une fois par semaine	21%	28%	32%	n.d.	n.d.
À chaque jour	2%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Consommation de cannabis					
Jamais	72%	47%	46%	n.d.	n.d.
Moins d'une fois par mois	17%	29%	28%	n.d.	n.d.
Une à trois fois par mois	5%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Une fois par semaine	2%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Plus d'une fois par semaine	2%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
À chaque jour	2%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Consommation de drogues dures					
Jamais	92%	85%	88%	n.d.	n.d.
Moins d'une fois par mois	6%	14%	n.d.	n.d.	n.d.
Une à trois fois par mois	1%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Une fois par semaine	0%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Plus d'une fois par semaine	0%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
À chaque jour	0%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Consommation de psychostimulants					
Jamais	95%	90%	88%	100%	93%
Moins d'une fois par mois	3%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Une à trois fois par mois	1%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Une fois par semaine	0%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
Plus d'une fois par semaine	0%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.
À chaque jour	0%	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.



Variables	FAÉCUM (n = 10217)	ADÉPUM (n = 73)	Temps plein (n = 50)	Temps partiel (n = 8)	En rédaction (n = 15)
<b>Ressources liées au contexte universitaire</b>					
Soutien des pairs	3,66	3,29	3,30	3,53	3,16
Climat psychologique au laboratoire					
Soutien	4,82	4,15	3,99	---	4,31
Clarté	4,43	3,58	3,53	---	3,62
Contribution	4,69	4,31	3,45	---	5,17
Reconnaissance	4,73	4,28	3,96	---	4,60
Authentique	3,81	3,18	3,18	---	3,17
Difficultés	3,74	3,90	3,73	---	4,07
Qualité de l'interaction avec l'unité académique	2,07	1,92	1,86	1,63	2,27
<b>Facteurs de risque liés au contexte universitaire</b>					
Climat de compétition avec les pairs					
Premier cycle	2,79	2,35	2,46	1,91	---
Cycles supérieurs	2,29	2,58	2,45	---	2,70
Pression pour travailler les soirs et les fins de semaine	2,86	2,63	2,00	---	3,27
Stress lié à la rédaction	4,27	3,83	3,20	---	4,47
Heures par semaine consacrées aux études	27,29	27,33	28,08	7,63	35,33

## Résultats ventilés par âge

Ce tableau présente les résultats globaux de l'ADÉPUM, ventilés selon l'âge des répondants. *Note : Afin d'assurer la confidentialité des données individuelles, les moyennes des catégories comprenant moins de 7 répondants ne sont pas divulguées.*

Variables	FAÉCUM (n = 10217)	ADÉPUM (n = 73)	15-24 ans (n = 41)	25-44 ans (n = 30)
<b>Santé psychologique</b>				
Symptômes dépressifs	10,28	11,21	11,07	11,33
Détresse psychologique	8,64	9,45	9,59	9,20
Épuisement professionnel				
Épuisement émotionnel	25,63	27,89	29,00	26,50
Dépersonnalisation	5,52	6,01	6,88	5,00
Manque d'accomplissement	20,66	18,42	17,90	18,97
A eu des idéations suicidaires	8%	18%	n.d.	n.d.
A fait des tentatives de suicide	1%	0%	0%	0%
<b>Facteurs de risque personnels</b>				
Sentiment de solitude	1,75	1,97	1,96	1,99
Satisfaction face à la vie sociale	2,69	2,56	2,56	2,57
Habitudes de vie				
Habitudes alimentaires	3,35	3,42	3,27	3,67
Satisfaction à l'égard du sommeil	2,60	2,97	3,02	2,87
Activité physique régulière	2,78	2,82	2,54	3,23
Précarité financière	3,01	3,47	3,29	3,80
Niveau d'endettement				
Aucune dette	42%	33%	42%	23%
Moins de 10 000\$	28%	32%	37%	23%
10 000\$ à 19 999\$	16%	22%	n.d.	n.d.
20 000\$ à 29 999\$	7%	11%	n.d.	n.d.
30 000\$ à 39 999\$	3%	n.d.	n.d.	n.d.
40 000\$ à 49 999\$	2%	n.d.	n.d.	n.d.
50 000\$ à 59 000\$	1%	n.d.	n.d.	n.d.
Plus de 60 000\$	2%	n.d.	n.d.	n.d.
Consommation d'alcool				
Jamais	14%	n.d.	n.d.	n.d.
Moins d'une fois par mois	18%	15%	n.d.	n.d.
Une à trois fois par mois	25%	21%	n.d.	n.d.
Une fois par semaine	21%	26%	27%	27%
Plus d'une fois par semaine	21%	28%	24%	30%
À chaque jour	2%	n.d.	n.d.	n.d.

Variables	FAÉCUM (n = 10217)	ADÉPUM (n = 73)	15-24 ans (n = 41)	25-44 ans (n = 30)
<b>Consommation de cannabis</b>				
Jamais	72%	47%	32%	63%
Moins d'une fois par mois	17%	29%	34%	23%
Une à trois fois par mois	5%	n.d.	n.d.	n.d.
Une fois par semaine	2%	n.d.	n.d.	n.d.
Plus d'une fois par semaine	2%	n.d.	n.d.	n.d.
À chaque jour	2%	n.d.	n.d.	n.d.
<b>Consommation de drogues dures</b>				
Jamais	92%	85%	85%	83%
Moins d'une fois par mois	6%	14%	n.d.	n.d.
Une à trois fois par mois	1%	n.d.	n.d.	n.d.
Une fois par semaine	0%	n.d.	n.d.	n.d.
Plus d'une fois par semaine	0%	n.d.	n.d.	n.d.
À chaque jour	0%	n.d.	n.d.	n.d.
<b>Consommation de psychostimulants</b>				
Jamais	95%	90%	90%	90%
Moins d'une fois par mois	3%	n.d.	n.d.	n.d.
Une à trois fois par mois	1%	n.d.	n.d.	n.d.
Une fois par semaine	0%	n.d.	n.d.	n.d.
Plus d'une fois par semaine	0%	n.d.	n.d.	n.d.
À chaque jour	0%	n.d.	n.d.	n.d.

### Ressources liées au contexte universitaire

Soutien des pairs	3,66	3,29	3,33	3,29
<b>Climat psychologique au laboratoire</b>				
Soutien	4,82	4,15	4,68	3,98
Clarté	4,43	3,58	3,39	3,58
Contribution	4,69	4,31	4,63	4,30
Reconnaissance	4,73	4,28	3,78	4,45
Authentique	3,81	3,18	2,67	3,17
Difficultés	3,74	3,90	3,17	4,09
Qualité de l'interaction avec l'unité académique	2,07	1,92	1,85	1,98

### Facteurs de risque liés au contexte universitaire

<b>Climat de compétition avec les pairs</b>				
Premier cycle	2,79	2,35	2,43	2,03
Cycles supérieurs	2,29	2,58	2,46	2,68
Pression pour travailler les soirs et les fins de semaine	2,86	2,63	3,67	2,50
Stress lié à la rédaction	4,27	3,83	3,50	3,95
Heures par semaine consacrées aux études	27,29	27,33	22,59	33,97

## Résultats ventilés par identité de genre

Le tableau suivant présente les résultats globaux de l'ADÉPUM, ventilés selon l'identité de genre des répondants.

Variables	FAÉCUM (n = 10217)	ADÉPUM (n = 73)	Hommes (n = 46)	Femmes (n = 27)
<b>Santé psychologique</b>				
Symptômes dépressifs	10,28	11,21	10,87	11,78
Détresse psychologique	8,64	9,45	8,33	11,37
Épuisement professionnel				
Épuisement émotionnel	25,63	27,89	25,65	31,70
Dépersonnalisation	5,52	6,01	5,85	6,30
Manque d'accomplissement	20,66	18,42	18,33	18,59
A eu des idées suicidaires	8%	18%	n.d.	n.d.
A fait des tentatives de suicide	1%	0%	0%	0%
<b>Facteurs de risque personnels</b>				
Sentiment de solitude	1,75	1,97	1,92	2,05
Satisfaction face à la vie sociale	2,69	2,56	2,57	2,56
Habitudes de vie				
Habitudes alimentaires	3,35	3,42	3,35	3,56
Satisfaction à l'égard du sommeil	2,60	2,97	3,09	2,78
Activité physique régulière	2,78	2,82	2,85	2,78
Précarité financière	3,01	3,47	3,28	3,78
Niveau d'endettement				
Aucune dette	42%	33%	n.d.	n.d.
Moins de 10 000\$	28%	32%	26%	41%
10 000\$ à 19 999\$	16%	22%	n.d.	n.d.
20 000\$ à 29 999\$	7%	11%	n.d.	n.d.
30 000\$ à 39 999\$	3%	n.d.	n.d.	n.d.
40 000\$ à 49 999\$	2%	n.d.	n.d.	n.d.
50 000\$ à 59 000\$	1%	n.d.	n.d.	n.d.
Plus de 60 000\$	2%	n.d.	n.d.	n.d.
Consommation d'alcool				
Jamais	14%	n.d.	n.d.	n.d.
Moins d'une fois par mois	18%	15%	n.d.	n.d.
Une à trois fois par mois	25%	21%	17%	26%
Une fois par semaine	21%	26%	n.d.	n.d.
Plus d'une fois par semaine	21%	28%	n.d.	n.d.
À chaque jour	2%	n.d.	n.d.	n.d.

Variables	FAÉCUM (n = 10217)	ADÉPUM (n = 73)	Hommes (n = 46)	Femmes (n = 27)
<b>Consommation de cannabis</b>				
Jamais	72%	47%	44%	52%
Moins d'une fois par mois	17%	29%	30%	26%
Une à trois fois par mois	5%	n.d.	n.d.	n.d.
Une fois par semaine	2%	n.d.	n.d.	n.d.
Plus d'une fois par semaine	2%	n.d.	n.d.	n.d.
À chaque jour	2%	n.d.	n.d.	n.d.
<b>Consommation de drogues dures</b>				
Jamais	92%	85%	83%	89%
Moins d'une fois par mois	6%	14%	n.d.	n.d.
Une à trois fois par mois	1%	n.d.	n.d.	n.d.
Une fois par semaine	0%	n.d.	n.d.	n.d.
Plus d'une fois par semaine	0%	n.d.	n.d.	n.d.
À chaque jour	0%	n.d.	n.d.	n.d.
<b>Consommation de psychostimulants</b>				
Jamais	95%	90%	91%	89%
Moins d'une fois par mois	3%	n.d.	n.d.	n.d.
Une à trois fois par mois	1%	n.d.	n.d.	n.d.
Une fois par semaine	0%	n.d.	n.d.	n.d.
Plus d'une fois par semaine	0%	n.d.	n.d.	n.d.
À chaque jour	0%	n.d.	n.d.	n.d.

### Ressources liées au contexte universitaire


Soutien des pairs	3,66	3,29	3,18	3,49
<b>Climat psychologique au laboratoire</b>				
Soutien	4,82	4,15	3,98	4,54
Clarté	4,43	3,58	3,52	3,70
Contribution	4,69	4,31	4,39	4,11
Reconnaissance	4,73	4,28	4,38	4,04
Authentique	3,81	3,18	3,41	2,64
Difficultés	3,74	3,90	3,74	4,28
Qualité de l'interaction avec l'unité académique	2,07	1,92	1,92	1,91

### Facteurs de risque liés au contexte universitaire

<b>Climat de compétition avec les pairs</b>				
Premier cycle	2,79	2,35	2,21	2,56
Cycles supérieurs	2,29	2,58	2,62	2,47
<b>Pression pour travailler les soirs et les fins de semaine</b>				
Stress lié à la rédaction	4,27	3,83	3,33	5,00
Heures par semaine consacrées aux études	27,29	27,33	27,80	26,52

# Bilan des résultats

Considérant les données présentées précédemment sur la santé psychologique mesurée auprès des membres de votre association étudiante, nous avons évalué chacun des indicateurs de santé psychologique et avons formulé une recommandation conséquente à cette évaluation.

Variable de santé psychologique	Évaluation et recommandation
<b>SYMPTÔMES DÉPRESSIFS</b>	 <p><b>ACTION PRIORITAIRE</b></p> <p>Les niveaux de symptômes dépressifs au sein de l'ADÉPUM sont plus élevés que la moyenne de la FAÉCUM, ce qui nous laisse croire à des atteintes plus marquées à la santé psychologique de vos membres. Nous vous recommandons d'accorder une attention soutenue et prioritaire pour diminuer les symptômes dépressifs chez vos membres. Vous pourriez vouloir :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Cibler</b> les leviers personnels et universitaires les plus puissants pour minimiser les symptômes dépressifs.</li><li>▪ Évaluer les interventions permettant d'agir efficacement sur ces leviers, en priorisant celles ayant le potentiel d'engendrer des <b>bénéfices rapides</b>.</li><li>▪ Mettre en place des <b>mesures de soutien</b> pour vos membres les plus fragilisés.</li></ul> <p><b>Un rappel des leviers les plus importants</b></p> <p>Facteurs individuels</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Satisfaction à l'égard du sommeil</li><li>▪ Activité physique régulière</li><li>▪ Être membre d'une minorité ethnique</li></ul> <p>Facteurs liés au contexte universitaire</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Soutien des pairs</li><li>▪ Qualité de l'interaction avec l'unité académique</li></ul> <p><b>Note :</b></p> <p><i>Aucun levier n'a pu être identifié pour les cycles supérieurs. Les leviers énumérés ci-haut ne concernent que ceux identifiés pour le premier cycle (voir pages 18-19).</i></p>

**DÉTRESSE  
PSYCHOLOGIQUE**



**ACTION PRIORITAIRE**

Les niveaux de détresse psychologique au sein de l'ADÉPUM sont légèrement plus élevés qu'au sein de la FAÉCUM et plus marqués que dans la population en général, ce qui nous laisse croire à des atteintes plus marquées à la santé psychologique de vos membres. Nous vous recommandons d'accorder une attention soutenue et prioritaire pour diminuer la détresse psychologique chez vos membres. Vous pourriez vouloir :

- **Cibler** les leviers personnels et universitaires les plus puissants pour minimiser la détresse psychologique.
- Évaluer les interventions permettant d'agir efficacement sur ces leviers, en priorisant celles ayant le potentiel d'engendrer des **bénéfices rapides**.
- Mettre en place des **mesures de soutien** pour vos membres les plus fragilisés.

**Un rappel des leviers les plus importants**

Facteurs individuels

- Satisfaction à l'égard du sommeil

Facteurs liés au contexte universitaire

- Climat de compétition avec les pairs

**Note :**

*Aucun levier n'a pu être identifié pour les cycles supérieurs. Les leviers énumérés ci-haut ne concernent que ceux identifiés pour le premier cycle (voir page 20).*

**ÉPUISEMENT  
ÉMOTIONNEL**

**(Sous-échelle de  
l'épuisement  
professionnel)**



**PLANIFIER DES ACTIONS**

Les niveaux d'épuisement émotionnel au sein de l'ADÉPUM sont élevés, mais comparables à la moyenne de la FAÉCUM. Vos membres bénéficieraient d'actions permettant de réduire l'épuisement émotionnel, dans une perspective moyen terme et sans se faire au détriment des cibles d'actions prioritaires ciblées dans cette section. Nous vous suggérons de :

- **Planifier** les ressources requises pour agir sur les leviers permettant de diminuer l'épuisement émotionnel.
- Au besoin, entamer des **discussions** afin d'obtenir les ressources ou éliminer les obstacles pouvant entraver le déploiement du plan d'action.
- Préparer un **plan de communication** à long terme pour maximiser l'adhésion à vos interventions.

**Un rappel des leviers les plus importants**

Facteurs individuels

- Satisfaction à l'égard du sommeil
- Être membre d'une minorité ethnique

Facteurs liés au contexte universitaire

- Soutien des pairs

**Note :**

*Aucun levier n'a pu être identifié pour les cycles supérieurs. Les leviers énumérés ci-haut ne concernent que ceux identifiés pour le premier cycle (voir page 21).*



DÉPERSONNALISATION

(Sous-échelle de  
l'épuisement  
professionnel)




**PLANIFIER DES ACTIONS**

Les niveaux de dépersonnalisation au sein de l'ADÉPUM sont modérés et comparables à la moyenne de la FAÉCUM. Vos membres bénéficieraient d'actions permettant de réduire la dépersonnalisation, dans une perspective moyen terme et sans se faire au détriment des cibles d'actions prioritaires ciblées dans cette section. Nous vous suggérons de :

- **Planifier** les ressources requises pour agir sur les leviers permettant de diminuer la dépersonnalisation.
- Au besoin, entamer des **discussions** afin d'obtenir les ressources ou éliminer les obstacles pouvant entraver le déploiement du plan d'action.
- Préparer un **plan de communication** à long terme pour maximiser l'adhésion à vos interventions.

**Note :**

*Aucun levier de la dépersonnalisation n'a pu être identifié.*

Variable de santé psychologique	Évaluation et recommandation
<p><b>MANQUE D'ACCOMPLISSEMENT PERSONNEL</b></p> <p><b>(Sous-échelle de l'épuisement professionnel)</b></p>	 <p><b>AMELIORATION CONTINUE</b></p> <p>Les faibles niveaux de manque d'accomplissement personnel au sein de l'ADÉPUM, qui sont comparables à ceux obtenus pour l'ensemble de la FAÉCUM, nous indiquent que la situation en matière de manque d'accomplissement chez vos membres n'est pas problématique. Bien qu'aucune action urgente ne semble requise, nous vous invitons à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Maintenir une vigie</b> pour pouvoir capter toute fluctuation des niveaux de symptômes à travers le temps.</li> <li>▪ <b>Préserver</b> ce capital de santé psychologique chez vos membres en continuant les démarches déjà entreprises ou en bonifiant les mesures existantes.</li> </ul> <p><b>Note :</b>  <i>Aucun levier du manque d'accomplissement personnel n'a pu être identifié.</i></p>

**IDÉATIONS ET  
TENTATIVES DE  
SUICIDE****ACTION PRIORITAIRE**

Les niveaux d'idéations suicidaires au sein de l'ADÉPUM sont significativement plus élevés que la moyenne de la FAÉCUM et ceux de la population en général, ce qui nous laisse croire à des atteintes plus marquées à la santé psychologique de vos membres. Toutefois, il est heureux de constater que vos membres ne rapportent avoir fait aucune tentative de suicide durant la période visée par l'enquête Ça va ?. Nous vous recommandons d'accorder une attention soutenue et prioritaire pour diminuer les idéations suicidaires chez vos membres. Vous pourriez vouloir :

- **Cibler** les leviers personnels et universitaires les plus puissants pour minimiser les idéations suicidaires.
- Évaluer les interventions permettant d'agir efficacement sur ces leviers, en priorisant celles ayant le potentiel d'engendrer des **bénéfices rapides**.
- Mettre en place des mesures de soutien pour vos membres les plus fragilisés.

**Note :**

*Aucun levier des idéations suicidaires et des tentatives de suicide n'a pu être identifié en raison de la faible occurrence de ces manifestations de santé psychologique parmi vos membres.*

# Recommandations

À la lumière du portrait de la santé psychologique de vos membres, nous avons identifié des points forts et les principaux facteurs de développement au sein de votre association étudiante. Nous vous proposons des pistes d'intervention personnalisées en ce sens. Ces suggestions peuvent être appliquées à différents niveaux de l'ADÉPUM, que ce soit directement auprès des membres, ou plutôt au sein de votre exécutif.

Les priorités d'intervention ont été déterminées sur la base des critères suivants :

- Pouvoir d'impact du facteur de risque ou de protection sur un ou plusieurs indicateurs de santé psychologique des membres de l'ADÉPUM ;
- Score moyen de l'ADÉPUM, en absolu ;
- Score moyen de l'ADÉPUM, comparativement au groupe de référence (FAÉCUM).

<i>Vos points forts</i>	<i>Vos aires de développement</i>
1. Satisfaction à l'égard de la qualité du sommeil	1. Soutien des pairs
2. Climat de compétition avec les pairs au premier cycle	2. Qualité de l'interaction avec l'unité académique

## Pistes d'intervention suggérées

La section suivante présente des recommandations pour préserver et capitaliser sur les forces de vos membres, tout comme pour améliorer les zones qui gagneraient à être développées.

### D'abord, misez sur vos forces

Afin de préserver le « capital santé » de vos membres, nous vous encourageons à optimiser la santé psychologique de ceux-ci en misant sur ce qui fonctionne bien. Voici quelques suggestions qui peuvent être implantées :

#### Satisfaction à l'égard de la qualité du sommeil

Vos membres ont une satisfaction modérée à l'égard de la qualité de leur sommeil, ce qui les positionne favorablement par rapport à l'ensemble des étudiants de l'Université de Montréal. De plus, cette satisfaction prédit de façon importante trois indicateurs de santé psychologique mis en corrélation avec les facteurs individuels et liés au contexte universitaire. Particulièrement, la satisfaction à l'égard de la qualité du sommeil agit comme un facteur de protection à l'égard des symptômes dépressifs et de la détresse

psychologique, deux composantes de la santé psychologique qui selon nous nécessitent une attention prioritaire.

Pour ces raisons, nous vous encourageons à envisager différentes pistes d'action visant à accroître la satisfaction de vos membres à l'égard de la **qualité de leur sommeil**. Pour ce faire, vous pourriez par exemple :

- Sensibiliser vos membres à l'importance des bonnes habitudes de sommeil et aux impacts néfastes d'un manque à ce niveau ;
- Offrir des outils à vos membres leur permettant d'améliorer la qualité de leur sommeil (p. ex. : conférences, pamphlets informatifs, publications sur les réseaux sociaux offrant des trucs) ;
- Offrir aux membres durant les semaines d'examen des services leur permettant de maintenir des habitudes de sommeil relativement saines (p. ex. : lieux à l'intérieur de l'école pour se reposer, services de petit-déjeuner à la cafétéria permettant de sauver du temps à la maison).

### **Climat de compétition avec les pairs au premier cycle**

---

Le climat de compétition avec les pairs, perçu comme relativement faible par les membres de l'ADÉPUM au premier cycle, est un prédicteur de la détresse psychologique, une composante de la santé psychologique nécessitant selon nous une attention prioritaire.

Pour ces raisons, nous vous encourageons à envisager différentes pistes d'action visant à diminuer encore davantage le sentiment de compétition avec les pairs chez vos membres de premier cycle. Pour ce faire, vous pourriez par exemple :

- Veiller à ce que tous les membres aient accès aux mêmes ressources académiques (p. ex. : anciens examens, contacts avec les cohortes précédentes, bonnes méthodes de travail, etc.) au moyen par exemple de conférences, de forums en ligne, ou d'un "Guide de l'étudiant.e en philosophie" ;
- Véhiculer à travers l'association étudiante des valeurs d'entraide et de collaboration au moyen d'affiches ou de communiqués ;
- Fournir à vos membres de l'information sur les différentes avenues de carrière et d'études suite à leur baccalauréat au moyen de conférences d'anciens étudiants aux parcours variés ou de capsules informatives en ligne ;
- Tenir une rencontre avec les représentants de votre unité académique pour évaluer des moyens de favoriser un climat de travail sain, qui prévient la compétition.

## Faites des gains sur vos aires de développement

Afin d'aider les membres de l'ADÉPUM à améliorer leur santé psychologique et ainsi s'épanouir dans le cadre de leurs études, nous vous proposons d'investiguer les pistes d'action suivantes :

### Soutien des pairs

Le soutien des pairs, relativement présent parmi les membres de l'ADÉPUM, est un prédicteur de deux indicateurs de santé psychologique mis en corrélation avec les facteurs individuels et liés au contexte universitaire. Particulièrement, il prédit significativement les symptômes dépressifs, une composante de la santé psychologique nécessitant selon nous une attention prioritaire.

Pour ces raisons, nous vous encourageons à envisager différentes pistes d'action visant à **accroître le soutien entre pairs** chez vos membres. Pour ce faire, vous pourriez par exemple :

- Encourager la création de groupes d'étude et en faire la promotion auprès des membres ;
- Organiser des événements ou canaux de communication de reconnaissance des bons coups et initiatives des membres ;
- Mettre en place un programme de pairs aidants par et pour les membres.

### Interaction avec l'unité académique

La qualité de l'interaction avec l'unité académique, perçue comme faible par les membres de l'ADÉPUM, est un prédicteur de des symptômes dépressifs, une composante de la santé psychologique nécessitant selon nous une attention prioritaire.

Pour ces raisons, nous vous encourageons à envisager différentes pistes d'action visant améliorer la qualité de l'interaction entre vos membres et l'unité académique. Pour ce faire, vous pourriez par exemple :

- Encourager une communication ouverte entre vos membres, le personnel enseignant et les membres du personnel administratif plusieurs fois par année :
  - Inviter le personnel à se présenter lors de la rentrée et à expliquer leur rôle et fonctions ;
  - Présenter les ressources départementales aux étudiants en début d'année.
- Vous enquêter auprès des membres des améliorations qu'ils souhaiteraient voir au niveau de l'interaction avec l'unité académique et les communiquer aux personnes-ressources de la faculté ;
- Sensibiliser vos membres quant à leurs responsabilités en regard des différentes informations qu'ils souhaitent obtenir de la part de votre unité académique ;

## Une note importante sur ces recommandations

Il importe de garder à l'esprit que ces suggestions ne se veulent pas une liste exhaustive des possibilités d'intervention et qu'elles ne constituent pas les seules interventions pouvant avoir des effets bénéfiques sur la santé psychologique de vos membres. **Nous considérons que vous demeurez les experts quand vient le temps de comprendre les besoins et défis de vos membres.** Aussi, nous vous encourageons à demeurer créatifs et à l'écoute de vos membres afin d'identifier les interventions les plus pertinentes pour eux, en fonction des particularités de l'ADÉPUM. Le présent rapport et les recommandations qu'il contient ne sont qu'une source d'information additionnelle qui, nous l'espérons, vient enrichir votre lecture de la situation en apportant un nouvel éclairage quant à la réalité des membres de l'ADÉPUM.

Bien qu'il s'agisse d'initiatives reconnues (par des praticiens d'expérience ou des scientifiques) comme ayant le potentiel de favoriser la santé psychologique de vos membres, l'efficacité d'une intervention dans un contexte organisationnel donné ne peut pas s'évaluer uniquement sur la base de la présence ou l'absence d'une mesure. Les circonstances et les conditions du déploiement sont également des facteurs essentiels à considérer.

Si vous craignez que l'implantation d'une intervention en matière de santé psychologique des membres puisse être compromise pour quelque raison que ce soit, nous vous invitons à bénéficier de nos **services de consultation**. Nous vous offrons un accompagnement en deux séances qui vous permettra d'être guidés dans l'élaboration et le suivi d'un plan d'action personnalisé, une démarche qui saura vous aider à évaluer les risques et les opportunités en vue d'un déploiement optimal.

# Ressources supplémentaires

## La FAÉCUM

Courriel : [info@faecum.qc.ca](mailto:info@faecum.qc.ca)

Téléphone : 514-343-5947

Pour en savoir plus sur l'enquête *Ça va?* : [www.faecum.qc.ca/campagne/ca-va](http://www.faecum.qc.ca/campagne/ca-va)

## Ressources sur le campus universitaire

### En cas d'urgence

#### Notes

Lors de danger pour la vie, composez immédiatement le **911**.

#### Centre de santé et de consultation psychologique (CSCP)

Un psychologue de garde est disponible pour recevoir tout étudiant présentant des signes de détresse importante ou recevoir des appels.

Pour en savoir plus : [www.cscp.umontreal.ca](http://www.cscp.umontreal.ca)

Téléphone : (514) 343-6452

#### Bureau de la Sureté de l'Université de Montréal

Ce service veille à la sécurité sur le campus de manière à créer des conditions propices au mieux-être de la collectivité et des individus. Il offre une assistance immédiate (p.ex. urgence médicale, agression physique, étudiant suicidaire ou présentant des signes de détresse psychologique).

Pavillon Roger-Gaudry, entrée L-3, bureau L324

Pour en savoir plus : [www.dps.umontreal.ca/bureau-surete](http://www.dps.umontreal.ca/bureau-surete)

**Vous pouvez utiliser les téléphones publics sur le campus ou personnels pour demander de l'aide immédiate :**

Téléphone : (514) 343-7771

### Soutien psychologique

#### Centre de santé et de consultation psychologique (CSCP)

De nombreux soins de santé sont accessibles sous un même toit (p.ex. médicale, nutrition, physiothérapie) incluant les consultations psychologiques.

Les services de consultations psychologiques individuelles s'adressent exclusivement aux étudiants de l'Université de Montréal et de ses deux écoles affiliées. Différents



ateliers et groupes de soutien sont également offerts (p.ex. sommeil, alimentaire).

Pavillon 2101, boul. Édouard-Montpetit, 2e étage, porte 220

Pour en savoir plus : [www.cscp.umontreal.ca](http://www.cscp.umontreal.ca)

**Pour prendre rendez-vous ou s'inscrire aux groupes de soutien :**

Tél. : (514) 343-6452

### **Centre étudiant de soutien à la réussite (CÉSAR)**

---

Plusieurs programmes sont offerts pour les étudiants (p.ex. programme de jumelage d'un nouvel étudiant, consultations individuelles auprès de psychologues pour difficultés scolaires et évaluation neuropsychologique).

Pavillon 2101, boul. Édouard-Montpetit, 3e étage, porte 330

Pour en savoir plus : [www.cesar.umontreal.ca](http://www.cesar.umontreal.ca)

Téléphone : (514) 343-6736

### **Bureau d'intervention en matière de harcèlement (BIMH)**

---

Des conseils, consultations individuelles et démarches d'interventions sont offertes en toute confidentialité pour tous les membres de la communauté universitaire en cas de victime ou témoin d'une situation d'intimidation, de violence ou de harcèlement de la part d'un professeur, d'un collègue, d'un employé ou de toute autre personne.

3333, chemin Queen-Mary, bureau 543, H3V 1A2

Pour en savoir plus : [www.harcelement.umontreal.ca](http://www.harcelement.umontreal.ca)

**Pour du soutien, pour faire un signalement ou pour porter plainte :**

Téléphone : (514) 343-7020

## **Autres ressources universitaires**

### **Action humanitaire et communautaire**

---

Pavillon 3200, rue Jean-Brillant, local B-2375 (niveau mezzanine)

Montréal (Québec), H3T 1N8

Téléphone : 514 343-7896

### **Bureau de l'aide financière aux études**

---

Pavillon J.-A.-DeSève

2332, boul. Édouard-Montpetit, 4<sup>e</sup> étage, local A-4302

Montréal

Téléphone : 514 343-6145

## Service aux étudiants

---

Pavillon J.-A.-DeSève  
2332, boul. Édouard-Montpetit, 5<sup>e</sup> étage, bureau C-5530  
Téléphone : 514 343-7587  
[info@sae.umontreal.ca](mailto:info@sae.umontreal.ca)

## Ressources externes

### Régime d'assurances collectives

L'Alliance pour la santé étudiante au Québec (ASEQ) est votre régime étudiant de soins de santé et dentaires, qui offre des bénéfices qui ne sont pas couverts par le régime d'assurance maladie provincial. Notamment, le régime d'assurances collectives permet de rembourser jusqu'à 80\$ des frais de consultation psychologique (pour un maximum de 800\$).

1200 avenue McGill College #2200  
Montréal, QC  
H3B 4G7  
(514) 789-8772

[www.aseq.ca](http://www.aseq.ca)

<http://www.faecum.qc.ca/services/assurances-aseq>

### Consultation psychologique

#### Ordre des psychologues du Québec (OPQ)

**Pour trouver un psychologue en cabinet privé ou un professionnel en psychothérapie:**

Site web: [www.ordrepsy.qc.ca](http://www.ordrepsy.qc.ca)

Téléphone : (514) 738-1223 ou 1-800-561-1223

#### Centres locaux de services communautaires (CLSC)

La plupart des CLSC offrent des services de soutien psychologique et d'aide psychosociale. Renseignez-vous au CLSC près de chez vous pour connaître les services offerts et les procédures de demande d'un rendez-vous.

Pour trouver un CLSC près de chez vous : [www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/](http://www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/)

# Un mot sur la chercheuse principale

---

La Fédération des associations étudiantes du campus de l'Université de Montréal (FAÉCUM) a mandaté **Véronique Dagenais-Desmarais** pour réaliser auprès des 83 associations étudiantes qu'elle représente la démarche d'évaluation de la santé psychologique des étudiants et d'identification de pistes d'action favorisant leur santé psychologique décrite dans le présent rapport.



*Véronique Dagenais-Desmarais, Ph.D.,  
psychologue, CRHA  
et coach  
professionnelle*

Professeure en psychologie du travail et des organisations à l'Université de Montréal, Véronique Dagenais-Desmarais est détentricrice d'un doctorat (Ph.D.) recherche-intervention en psychologie du travail et des organisations. Elle est également psychologue, conseillère en ressources humaines agréée (CRHA) et coach professionnelle.

Ses intérêts de recherche et d'intervention portent sur ce qui fait en sorte que l'expérience de vie dans le monde organisationnel peut être positive et stimulante. Elle s'intéresse tout particulièrement au bien-être psychologique au travail, de même qu'aux leviers individuels et organisationnels permettant d'accroître la santé psychologique des individus.

Son expertise en recherche et en mesure l'a également amenée à réaliser plusieurs « bilans de santé organisationnelle » pour divers ordres professionnels et organisations québécoises. Elle fut également impliquée bénévolement depuis plus de huit ans comme formatrice en prévention du suicide. À travers son expérience en développement organisationnel, Véronique Dagenais-Desmarais a été appelée à travailler comme consultante en santé organisationnelle dans divers organismes publics et parapublics et dans l'entreprise privée.

Madame Dagenais-Desmarais a offert plusieurs conférences scientifiques dans des congrès nationaux et internationaux et ses travaux de recherche ont été publiés dans des revues scientifiques et professionnelles. Elle a également offert des conférences, des ateliers de formation en entreprises et des entrevues dans les médias sur les thèmes touchant la santé organisationnelle.

**Pour toutes questions relatives au présent rapport ou à la démarche réalisée au sein de votre association étudiante, n'hésitez pas à contacter Véronique Dagenais-Desmarais :**

- Téléphone : 514-343-6111, poste 38498
- Courriel: [v.dagenais.desmarais@umontreal.ca](mailto:v.dagenais.desmarais@umontreal.ca)