



# PANDÉMIE, BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL ET SANTÉ MENTALE

AU PREMIER CYCLE UNIVERSITAIRE

## Principaux résultats du sondage dans des universités montréalaises - Printemps 2021

### INTRODUCTION

Les jeunes adultes de 18 à 29 ans font face à de nombreux défis associés au passage à l'âge adulte et à la prise d'une plus grande autonomie, par exemple le départ du domicile familial, l'entrée sur le marché du travail, la transition du milieu collégial vers l'université, l'évolution dans la vie de couple, voire l'établissement d'une nouvelle vie familiale et la naissance d'enfants.

Les effets de la pandémie de COVID-19 s'ajoutent maintenant au lot des jeunes adultes. À cet égard, des sondages<sup>1</sup> font ressortir les bouleversements provoqués par les mesures mises en place pour faire face au virus, de même que leurs effets négatifs sur la santé mentale des jeunes. Dès la première vague, des problèmes financiers et de démotivation scolaire chez les jeunes adultes de niveau post-secondaire<sup>2</sup> ont affecté leur santé mentale et leur bien-être émotionnel. L'arrivée de la troisième vague au printemps 2021 était préoccupante pour la santé psychologique des étudiants<sup>3</sup>, en mode académique virtuel depuis le début de la pandémie, notamment à cause des répercussions possibles liées à l'absence des contacts sociaux habituels.

C'est dans cette perspective que la Direction régionale de santé publique de Montréal, de même que des universités de la région, ont mené un sondage d'avril à mai 2021 sur la santé mentale et le bien-être des étudiants du premier cycle universitaire. Le sondage a notamment servi à documenter les facteurs de stress ayant pu affecter la santé psychologique des jeunes en milieu universitaire, de même que les facteurs de protection permettant d'améliorer ou maintenir leur santé psychologique au fil du temps.

Le présent document dévoile les principaux résultats de ce sondage. Après une description des caractéristiques des répondants, les données de quatre indicateurs permettent d'estimer leur état de santé psychologique. S'en suit une présentation des facteurs de stress et de protection ainsi que des stratégies d'adaptation les plus souvent identifiés par les répondants. Les données d'utilisation des services en santé mentale sont ensuite présentées. La dernière partie est consacrée à une synthèse des résultats.

Même avec la levée des mesures sanitaires et le retour aux activités régulières, les impacts de la pandémie continueront à se faire ressentir chez les étudiants. Certains devront être soutenus afin de se rétablir adéquatement. La Direction régionale de santé publique de Montréal souhaite que les résultats puissent aider les décideurs des universités et les intervenants du réseau de la santé dans les interventions à mettre en place à court et à moyen terme pour guider l'ensemble de la population étudiante vers un mieux-être psychologique.

<sup>1</sup> Généreux, M., David, M., Carignan, M.-E., Champagne-Poirier, O., Blouin-Genest, G. et Roy, M. (2020). Impacts psychosociaux de la pandémie de covid-19 : résultats d'une large enquête québécoise. Centre de collaboration nationale des maladies infectieuses.

<sup>2</sup> Blanchard, D., Poirier-Veilleux, C. et Markon, M.-P. (2020). Le point sur la santé des montréalais en période de pandémie. Jeunes adultes : Les impacts collatéraux de la pandémie sur les jeunes adultes. Direction régionale de santé publique, CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

<sup>3</sup> Dans le document, le genre masculin est utilisé comme générique, dans le seul but de ne pas alourdir le texte.

## LE SONDAGE WEB

Le sondage web, d'une durée d'environ 13 minutes, a été mis en ligne entre le 1<sup>er</sup> avril et le 16 mai 2021, en versions française et anglaise. La collecte de données s'est effectuée auprès des étudiants du premier cycle fréquentant cinq institutions universitaires de Montréal. La promotion et la diffusion du sondage ont été assurées par chacune des institutions participantes.

Les questions retenues au sondage ont porté sur la perception de l'état de santé mentale en pandémie et en pré-pandémie, sur le bien-être émotionnel ainsi que sur la détresse psychologique. Une série d'énoncés concernaient spécifiquement les facteurs de risque qui avaient pu influencer négativement la santé psychologique des étudiants.

Deux autres séries de questions portaient, d'une part, sur les stratégies permettant aux étudiants de s'adapter aux conditions inhérentes à la pandémie, et d'autre part, sur certains facteurs de protection pouvant les aider à traverser la prochaine année. Finalement, quelques questions portaient sur la nécessité de l'utilisation des services en santé mentale par les étudiants.

Un total de 7 298 questionnaires ont été utilisés aux fins d'analyse. Les questionnaires présentant une non-réponse totale<sup>4</sup> et ceux dont les réponses sont apparues incohérentes, invalides, aberrantes ou complétées dans un délai non réaliste, trop rapidement notamment, ont été exclus.

Puisque l'échantillon n'a pas été constitué de façon aléatoire, on ne peut pas exclure la possibilité que les résultats présentent certains biais. Néanmoins, les données obtenues ont été pondérées pour le niveau du baccalauréat, le genre et l'université d'appartenance afin de représenter au mieux l'ensemble des répondants du premier cycle de chacun des cinq établissements universitaires. Les données de l'ensemble des cinq institutions universitaires représentent la moyenne pondérée des participants.

Enfin, les résultats<sup>5</sup> présentés sont de nature purement descriptive, aucune analyse corrélative n'ayant été effectuée.



<sup>4</sup> Non-réponse totale : questionnaires dont les seules questions répondues concernent les caractéristiques socioéconomiques des répondants.

<sup>5</sup> En raison de l'utilisation de l'arrondissement des pourcentages, il se peut que les totaux ne correspondent pas à 100%.

# CARACTÉRISTIQUES DES RÉPONDANTS

## Les caractéristiques sociodémographiques et scolaires



**57%** des répondants sont de genre<sup>6</sup> féminin

**41%** des répondants sont à leur première année d'études au baccalauréat

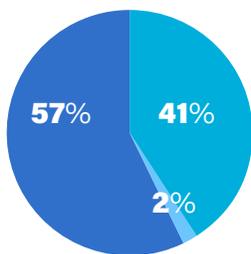
**63%** des répondants sont âgés de 20 à 24 ans

**86%** des répondants étudient à temps plein

**81%** des répondants résident habituellement<sup>4</sup> dans la région de Montréal et ses régions limitrophes

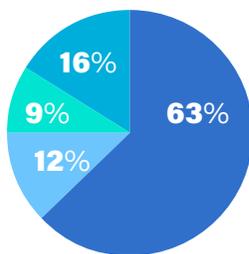
**86%** des répondants étudient à distance à temps plein

**Selon le genre**



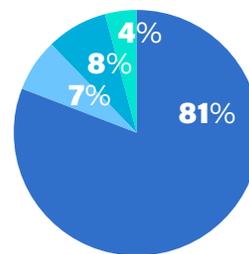
- Femme
- Homme
- Autre

**Selon l'âge**



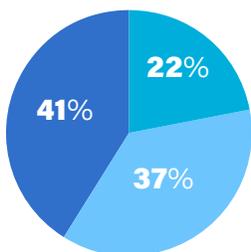
- 19 ans et moins
- 20-24 ans
- 25-29 ans
- 30 ans et +

**Selon le lieu habituel de résidence<sup>7</sup>**



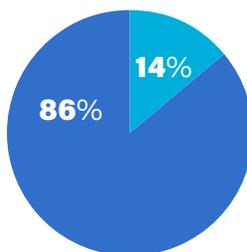
- Montréal, Laval, Montérégie
- Une autre région du Québec
- Une autre province
- Un autre pays

**Selon le niveau au baccalauréat**



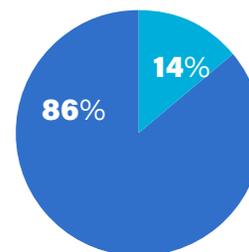
- Première année
- Mi-parcours
- Dernière année

**Selon le régime d'études**



- Temps plein
- Temps partiel

**Selon le mode d'études**



- À distance à temps plein
- En présentiel à temps plein ou partiel

<sup>6</sup> Le genre peut différer du sexe assigné à la naissance ou de celui inscrit dans les documents officiels. Compte tenu de la petite taille de la population concernée, les données pour le groupe autre (personnes non binaires) ne sont pas présentées dans ce rapport.

<sup>7</sup> Le domicile familial est le lieu habituel de résidence, même si l'étudiant vit ailleurs durant la plus grande partie de l'année pour ses études.

# LE RÉSEAU SOCIAL

## Mode de vie durant la session universitaire d'hiver 2021



Parmi les répondants,

**73%** vivent en famille

**11%** vivent seuls

**16%** vivent en colocation

### À savoir

La question réfère à la situation de vie des étudiants pendant la session universitaire d'hiver 2021 bien que celle-ci puisse être temporaire. Par exemple, des personnes ont pu indiquer vivre seules ou avec des colocataires, alors qu'elles n'ont pas quitté la résidence familiale de façon permanente. Elles retournent y vivre pendant une partie de l'année.

## Pouvoir compter sur la présence d'un réseau social

Parmi les répondants,

**78%** peuvent parler de leurs problèmes avec des amis

**73%** ont mentionné avoir une vie familiale heureuse

**78%** ont des relations sociales positives et gratifiantes

**62%** peuvent parler de leurs problèmes avec leur famille

### À savoir

Il est reconnu que le soutien social de la famille, des amis et des membres de la communauté est en lien avec une meilleure santé mentale. Quatre énoncés permettaient aux répondants d'indiquer s'ils avaient accès à du soutien dans leur vie familiale, avec leurs amis et sur la qualité de ces relations.

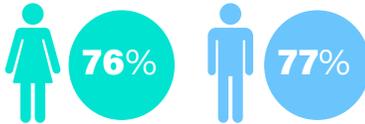
# LA SANTÉ MENTALE ET LE BIEN-ÊTRE

## Une santé mentale dégradée durant la pandémie



**76%** des répondants ont évalué que leur santé mentale était **un peu moins bonne ou moins bonne** maintenant par rapport à avant la pandémie.

### Selon le genre



### Selon le niveau au baccalauréat



### À savoir

L'indicateur reflète une évaluation personnelle et subjective de la perception que la personne fait de sa santé mentale au moment de répondre au questionnaire en comparaison avec ce qu'elle était avant le début de la pandémie de la COVID-19.

## Une santé mentale actuellement éprouvée

**64%** des répondants perçoivent actuellement leur santé mentale comme étant **passable ou mauvaise**.

### Selon le genre



### Selon le niveau au baccalauréat



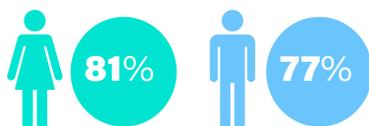
### À savoir

L'indicateur reflète une évaluation personnelle et subjective de la perception que la personne fait de sa santé mentale au moment de répondre au questionnaire. Bien que l'autoévaluation de la santé mentale soit une mesure subjective, il a été démontré par différentes études que cet indicateur concorde avec les résultats obtenus à partir d'indicateurs de santé objectifs.

## Une situation inquiétante en lien avec le bien-être émotionnel

**79%** des répondants présentent **un niveau faible** de bien-être émotionnel.

### Selon le genre



### Selon le niveau au baccalauréat



### À savoir

Le bien-être émotionnel est mesuré à partir de l'échelle « *World Health Organization Well-Being Index* » et porte sur le niveau de satisfaction face à l'humeur, au calme et à la tranquillité, au niveau d'énergie et à la vigueur, à l'impression d'être frais et dispos au réveil, et au fait d'avoir une vie quotidienne bien remplie tel que ressenti au cours du dernier mois.

## Une détresse psychologique élevée

**84%** des répondants présentent **un niveau élevé** de détresse psychologique.

### Selon le genre



### Selon le niveau au baccalauréat



### À savoir

Pour mesurer la détresse psychologique l'échelle K 6 de Kessler « *Psychological Distress Scale* » a été utilisée. Cet indice se base sur une série de 6 questions portant sur des émotions négatives ressenties au cours du dernier mois, soient les sentiments de nervosité, de désespoir, d'agitation, de dépression, de découragement et d'inutilité.



# LES FACTEURS DE STRESS ET DE PROTECTION LIÉS À LA SANTÉ MENTALE ET AU BIEN-ÊTRE



## Quels sont les stressseurs ayant affecté les étudiants ?

Parmi la liste des **facteurs ayant affecté souvent ou très souvent** la santé mentale et le bien-être émotionnel des répondants, six ont été mentionnés par plus de la moitié des répondants :

80%

La diminution des activités sociales, sportives ou culturelles

66%

Les activités académiques à distance

72%

L'augmentation du temps d'écran

55%

La routine quotidienne perturbée

67%

Les activités académiques non adaptées en contexte de pandémie

54%

Les difficultés académiques

## À savoir

Quinze énoncés ont été présentés aux répondants afin de connaître les éléments associés à la pandémie ayant nuit à leur santé mentale et à leur bien-être au cours des 12 derniers mois.

## Résultats selon les 15 énoncés retenus au sondage



## Quelles ont été les stratégies d'adaptation déployées au cours de la pandémie ?

Parmi la liste des **stratégies d'adaptation utilisées souvent ou très souvent** en période de tristesse ou de stress par les répondants, trois ont été retenues plus fréquemment :

81%

L'utilisation des écrans  
pour se changer les idées

48%

Le fait de s'isoler

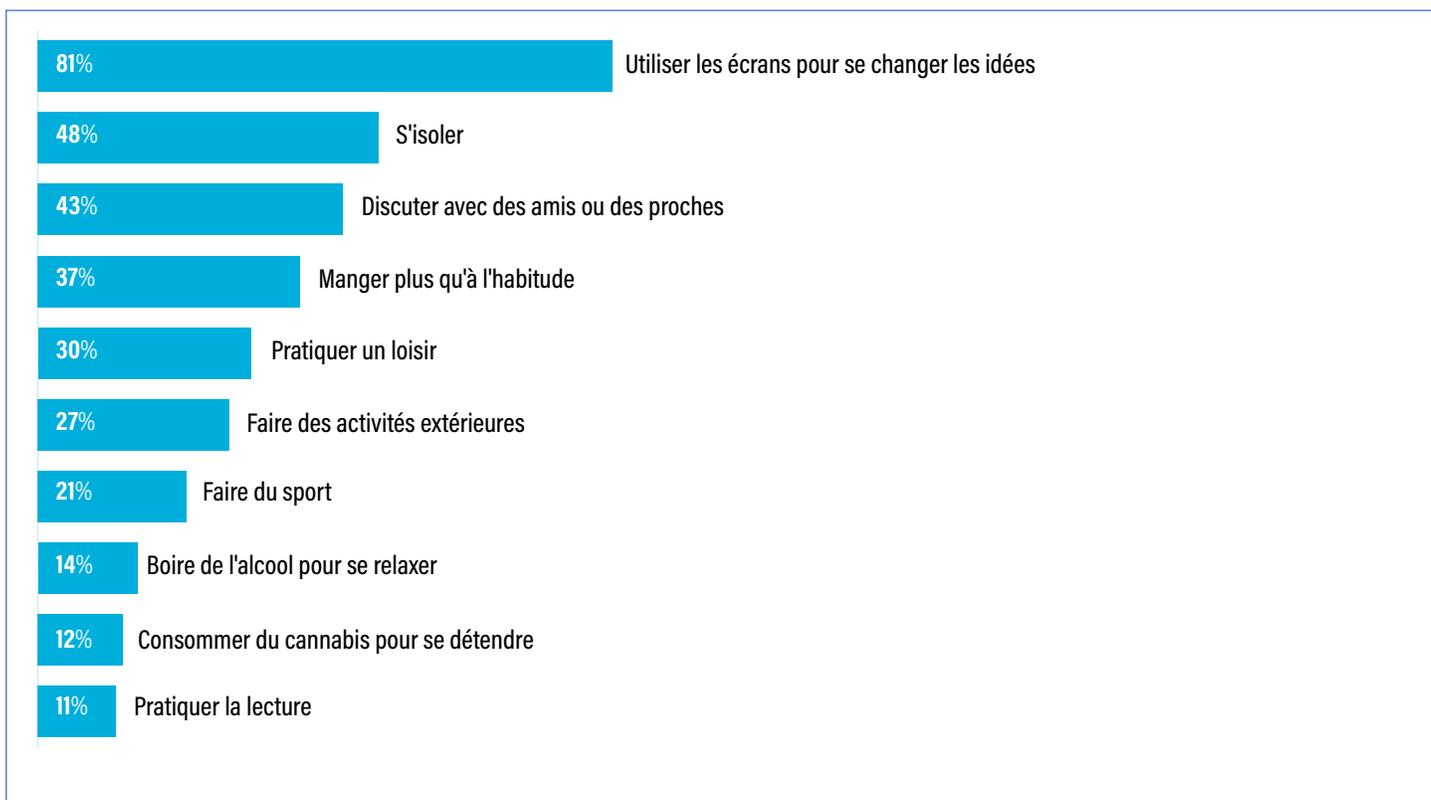
43%

Le fait de pouvoir discuter avec  
des amis ou des proches

### À savoir

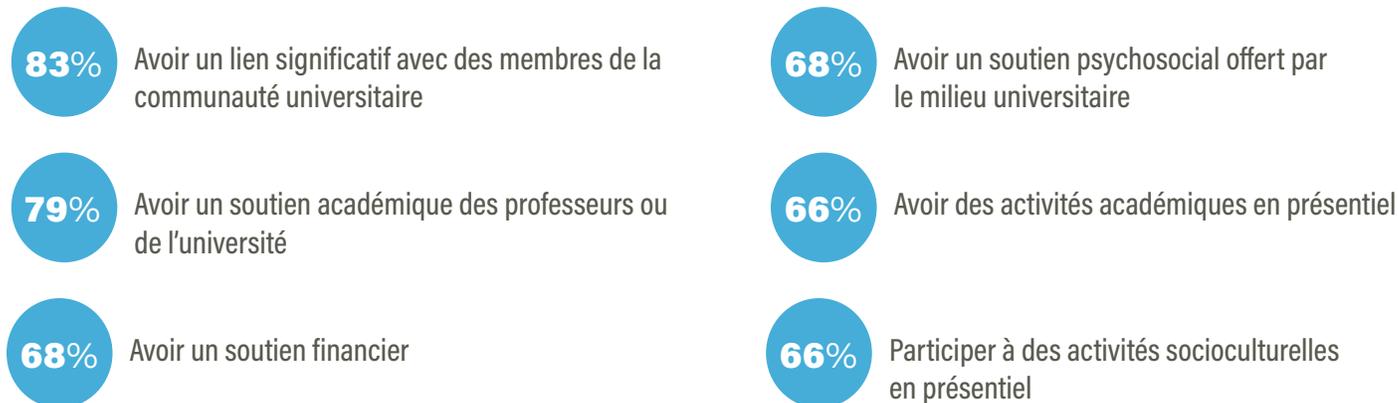
Dix affirmations ont été présentées aux répondants afin d'identifier des comportements adoptés comme solution lorsqu'ils se sentaient tristes ou stressés.

### Résultats selon les dix affirmations retenues au sondage



## Quels sont les facteurs de protection qui pourraient améliorer ou maintenir la santé mentale et le bien-être émotionnel ?

Parmi la liste des **facteurs de protection qui pourraient maintenir ou améliorer** la santé mentale et le bien-être émotionnel au cours des 12 prochains mois dans leur milieu universitaire, plus de la moitié des répondants se sont dit tout à fait **en accord ou plutôt en accord** avec les six énoncés suivants :



### À savoir

Onze énoncés ont été proposés aux répondants afin d'identifier les actions qui pourraient assurer le maintien ou l'amélioration de la santé mentale et le bien-être des étudiants dans le milieu universitaire au cours des 12 prochains mois.

### Résultats selon les onze affirmations retenues au sondage

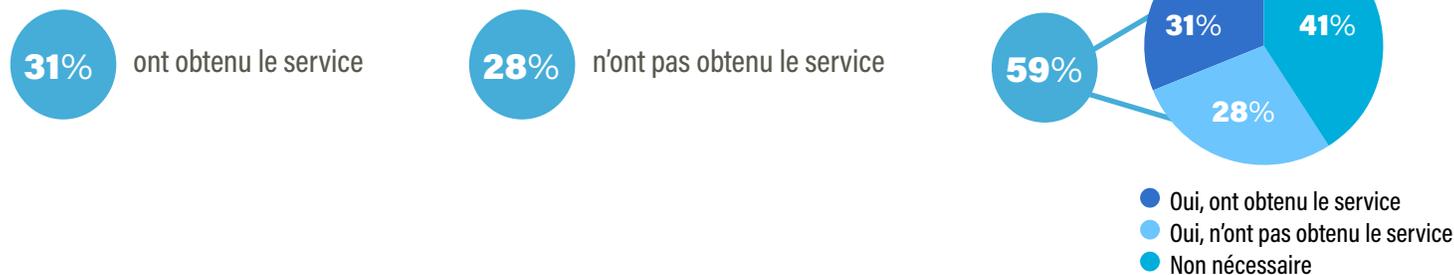


## LES SERVICES DE SANTÉ



### Difficultés d'accès aux services de santé

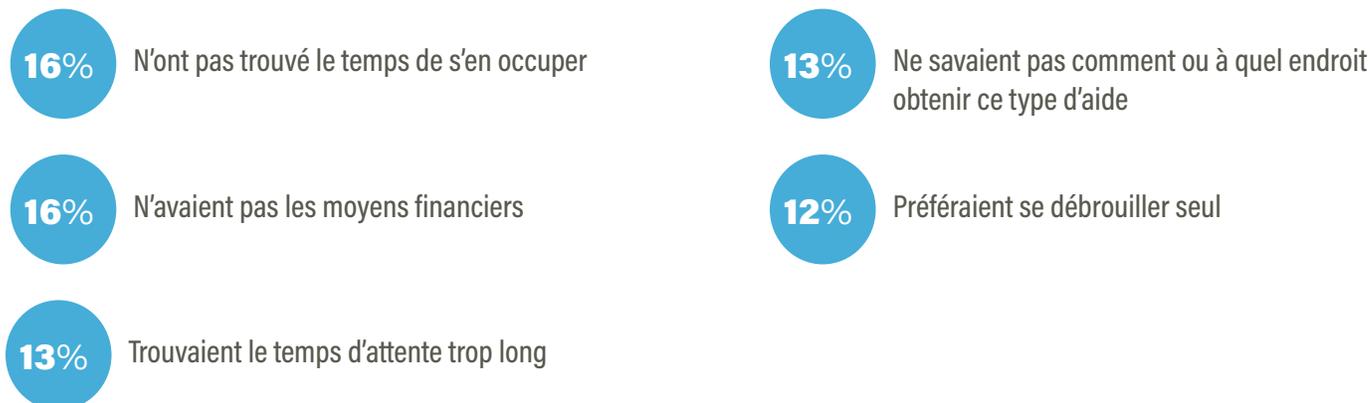
**59 %** des répondants ont indiqué **avoir eu besoin de consulter un professionnel de la santé** au sujet de leur santé émotionnelle ou mentale au cours des 12 derniers mois :



### À savoir

L'indicateur indique si les étudiants, entre avril 2020 et avril 2021, ont vu ou consulté un professionnel de la santé au sujet de leur santé émotionnelle ou mentale (par exemple concernant le stress, l'anxiété, la gestion des émotions, la « déprime »).

Parmi les répondants n'ayant pas obtenu le service (28 %), cinq principaux obstacles à l'accès ont été retenus :



Pour les répondants, les endroits à privilégier pour une consultation en santé mentale sont :



<sup>8</sup> Clinique psychosociale : clinique offrant des services par des psychologues, psychothérapeutes, ou travailleurs sociaux.

## DES RÉSULTATS PRÉOCCUPANTS

Au moment de la complétion du sondage, plus d'un an s'est écoulé depuis le début de la pandémie. Les jeunes adultes en traversent alors la troisième vague, avec probablement un peu d'espoir, car le déconfinement prend de l'ampleur et la vaccination s'installe graduellement dans la population générale. Malheureusement, la COVID-19 semble avoir eu le temps de laisser des traces auprès des jeunes universitaires, notamment un impact non négligeable sur leur santé mentale<sup>9</sup> et leur bien-être émotionnel<sup>10</sup>, comme en témoignent les données du sondage.

Les résultats soulignent bien l'importance des difficultés que peuvent vivre ou ressentir les répondants en ce qui concerne leur bien-être et la perception de leur santé mentale. À cet effet, plus de 8 répondants sur 10 (84 %) présentent un niveau élevé de détresse psychologique. Près de 8 répondants sur 10 (79 %) présentent aussi un niveau faible de bien-être émotionnel. Parallèlement, la perception de la santé mentale est qualifiée, par une majorité (64%) de répondants, comme passable ou mauvaise. De même, pour plus des deux tiers (76%), celle-ci est perçue comme étant moins bonne qu'avant la pandémie.

Par ailleurs, la situation pandémique présente un défi tant pour les hommes que pour les femmes, de même que pour les étudiants, où qu'ils en soient dans leur parcours de premier cycle universitaire. Les résultats du sondage montrent peu de variation entre les genres ou entre les niveaux d'études au baccalauréat.

La pandémie a réduit les possibilités d'interactions sociales en présentiel dans la population. Chez les étudiants, parmi les stressés, la diminution des activités sociales, sportives et culturelles occupe d'ailleurs la première place (80%). Parmi les autres stressés ayant été identifiés souvent ou très souvent par plus de la moitié des répondants, mentionnons la perturbation de leur routine quotidienne (55 %) ainsi que les difficultés académiques (54%).

Le contexte pandémique a fait en sorte que les universités ont eu à offrir des activités académiques en ligne ou en mode virtuel. Les données indiquent que 86% des répondants ont suivi les cours de leur session d'hiver en mode virtuel en tout temps. Toutefois, les deux tiers des répondants (66 %) ont estimé que le fait d'avoir des activités académiques à distance a créé souvent ou très souvent un stress, et les deux tiers (67%) ont jugé que ces dernières n'étaient pas bien adaptées en contexte de pandémie.

Si, parmi les stressés, l'augmentation du temps écran a joué un rôle important (72%), on note tout de même que leur utilisation pour se changer les idées a été considérée par 8 répondants sur 10 (81 %) comme étant leur principale stratégie d'adaptation utilisée souvent et très souvent, loin devant le fait de s'isoler (48%) et de discuter avec des amis proches (43 %). On constate donc que l'augmentation de l'utilisation des écrans n'a pas le même effet selon l'activité pratiquée (stressé pour les activités académiques mais stratégie d'adaptation pour les contacts sociaux et le divertissement).

Sur une note plus positive, il est intéressant de souligner que globalement, environ les trois quarts des répondants rapportent un réseau social soutenant, soit près de 8 répondants sur 10 (78%) qui affirment avoir des relations sociales positives et gratifiantes et une proportion similaire (78%) qui affirme pouvoir aborder leurs problèmes avec des amis. Du côté de leur vie familiale, 7 répondants sur 10 (73%) rapportent qu'elle est heureuse : d'ailleurs 6 répondants sur 10 (62%) indiquent qu'il leur est possible de parler de leurs problèmes en contexte familial.

Les répondants ont également privilégié certains facteurs de soutien pouvant permettre d'améliorer ou de maintenir la santé mentale et le bien-être émotionnel dans les prochains mois. Environ 8 répondants sur 10 (83%) souhaitent avoir des liens significatifs avec des membres de la communauté universitaire et 8 répondants sur 10 (79%) soulignent l'importance d'obtenir un soutien des professeurs ou de l'université. Près des deux tiers des répondants (66%) désirent un soutien psychosocial fourni dans le milieu universitaire. Par ailleurs, l'obtention d'un soutien financier a été souligné par près de 7 répondants sur 10 (68%).

Finalement, devant la situation pandémique qu'ils traversent, une proportion importante de répondants ont signifié avoir eu besoin de consulter un professionnel de la santé pour leur santé émotionnelle ou mentale, soit près de 6 répondants sur 10 (59%). Par contre, parmi ceux qui désiraient des services, près de la moitié n'ont pas pu les obtenir. Parmi les raisons invoquées, notons des difficultés d'accès à ces services, telles que ne pas avoir les moyens financiers (16%), le temps d'attente trop long (13%), ou le fait de ne pas savoir comment obtenir ce type d'aide (15%) ou à quel endroit l'obtenir (13%).

<sup>9</sup> La santé mentale est définie par un état de bien-être selon lequel il est possible de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail qui soit productif, de même que contribuer à la vie de la communauté (Organisation mondiale de la santé (2018). Santé mentale : renforcer notre action).

<sup>10</sup> Le bien-être émotionnel réfère à la santé mentale dans son sens positif. Il inclut notamment la satisfaction face à la vie et les nombreux domaines qui la concernent.

Il prend racine dans l'appréciation émotive et cognitive qu'un individu a sur son fonctionnement et sur les caractéristiques de son propre contexte de vie (Doré, I. et Caron, J. (2017). Santé mentale : concepts, mesures et déterminants. Santé mentale au Québec, 42 (1), 125-145.

## CONCLUSION

En somme, les résultats du sondage aident à mieux comprendre la nature et l'ampleur des difficultés traversées, de même que des efforts déployés par les étudiants universitaires pour traverser la troisième vague de la pandémie. Au-delà du portrait plutôt sombre qui est dressé, les données révèlent les ressources personnelles et sociales sur lesquelles ils peuvent miser pour aller mieux. D'une part, il s'agit de bonifier, en collaboration avec le réseau de la santé, l'offre de services cliniques pour répondre à la demande exprimée. D'autre part, les milieux universitaires peuvent également jouer un rôle important dans le rétablissement et la résilience des étudiants en mettant l'accent sur certains facteurs de protection reliés à la santé mentale et au bien-être, que ce soit en contexte pandémique ou post-pandémique.

Au niveau du rétablissement, c'est l'assurance de l'accès à des services de nature psychosociale, de même que la mise en place de programmes de soutien par les pairs, par exemple, qui pourront aider les jeunes adultes les plus à risque de pouvoir traverser les suites de la période pandémique. Quant à la résilience des jeunes, ce sont les actions favorables à leur soutien social, la valorisation des forces et des expériences positives, de même que l'information sur les aspects psychosociaux entourant les effets de la pandémie qui pourront notamment contribuer au maintien de leur habileté à faire face à l'adversité. Bien que les conséquences de la pandémie ne soient pas encore toutes connues, elles vont assurément toucher les étudiants, les familles et les communautés universitaires. Compte tenu des données présentées, il est possible d'agir de manière proactive sur l'état de santé mentale et de bien-être émotionnel, tant en prévention de la détérioration d'un état de fragilité préexistant que dans la promotion d'un état de santé mentale positif.

Au moment de terminer la production du rapport du sondage, c'est la sixième vague de la pandémie qui s'amorce et la santé mentale des jeunes continue d'être affectée<sup>11</sup>. Dans ce contexte, les données présentées dans le présent rapport et les éléments cités en conclusion gardent leur intérêt.

<sup>11</sup> <https://www.latribune.ca/2022/01/17/lurgence-de-retablir-le-dialogue-d2fb31a2cf96270a6a095cda35dcb595>

Contenu et rédaction : **Nicole Perreault, Danielle Dorval**  
Avec la collaboration de : **Emanuelle Huberdeau, Isabelle Denoncourt, Marie-Pierre Markon, Judith Archambault, Camille Poirier-Veilleux, Michel Malo**  
Graphisme : **Linda Daneau**  
Conseillère en communication : **Marie France Coutu**

5 avril 2022 - Direction régionale de santé publique de Montréal du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île de Montréal

**Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Sud-  
de-l'Île-de-Montréal**

**Québec** 