



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

Diversité et santé mentale en milieu universitaire : perspectives des informatrices et des informateurs clés sur l'accès aux services

Personnes autrices

Christiane Bergeron-Leclerc, Ph. D., professeure titulaire, Université du Québec à Chicoutimi, Canada,
cblecler@uqac.ca

Fatoumata Diadiou, coordonnatrice de recherche, Université du Québec à Chicoutimi, Canada,
fdiadiou@uqac.ca

Jacques Cherblanc, Ph. D., professeur titulaire, Université du Québec à Chicoutimi, Canada,
jcherbla@uqac.ca

Isabel Ouellet-Gagné, bachelière en travail social, Université du Québec à Chicoutimi, Canada,
iogagne@etu.uqac.ca

Maryève Savard, étudiante au baccalauréat en travail social, Université du Québec à Chicoutimi, Canada,
msavard52@etu.uqac.ca

Camille Mercure, étudiante à la maîtrise en travail social, Université du Québec à Chicoutimi, Canada,
cm Mercure1@etu.uqac.ca

Eve Boily, étudiante à la maîtrise en travail social, Université du Québec à Chicoutimi, Canada,
eboily3@etu.uqac.ca

Mateo Isaac Laguna Muñoz, étudiant à la maîtrise en sciences cliniques et biomédicales, Université du Québec à Chicoutimi, Canada,
milmunoz@etu.uqac.ca

Dominique Tremblay, coordonnatrice de recherche, Université du Québec à Chicoutimi, Canada,
d9tremb@uqac.ca

Danielle Maltais, Ph. D., professeure émérite, Université du Québec à Chicoutimi, Canada,
dmaltais@uqac.ca



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

Déclaration de l'usage de l'IA dans l'élaboration de cet article

- Aucun usage de l'IA dans l'élaboration de l'article
- Recension des écrits utilisés dans l'article
- Idéation, élaboration du plan de l'article
- Rédaction de passages de l'article (utilisés tels quels ou modifiés par l'auteur)
- Reformulation ou réécriture de passages formulés initialement par l'auteur
- Analyse de données présentées dans l'article
- Création d'images, de figures, etc. présentées dans l'article
- Correction linguistique de l'article
- Vérification des normes bibliographiques
- Autre (précisez) :



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

Résumé

La diversité en milieu universitaire est une richesse qui s'accompagne de défis significatifs, notamment en matière de santé mentale. Cette étude qualitative vise à explorer les perspectives d'informatrice et d'informateurs clés sur l'accès aux services de santé mentale dans un contexte universitaire. Pour y parvenir, 27 entrevues semi-dirigées ont été menées auprès de personnes cadres, employées et étudiantes. Prenant appui sur l'approche bioécologique, l'analyse thématique a permis d'identifier les facilitateurs et les obstacles d'accès aux services de santé mentale dans les milieux universitaires. Les principaux facilitateurs comprennent la diversité de l'offre de services, la proximité des services d'intervention, les qualités d'être des personnes intervenantes et la promotion des services disponibles. En revanche, les principaux obstacles incluent les barrières linguistiques, l'isolement, l'étalement géographique, la méconnaissance et la méfiance envers les services ainsi que la taille des institutions. Cette étude offre des pistes pour améliorer l'accès aux services de santé mentale en milieu universitaire et leur efficacité, en soulignant l'importance de stratégies inclusives et adaptées aux besoins diversifiés des personnes étudiantes.

Mots-clés : santé mentale; diversité; université; enseignement supérieur; personnes étudiantes; accessibilité aux services



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

Introduction

L'état de santé mentale des personnes étudiantes qui fréquentent des établissements d'enseignement supérieur est un objet de préoccupation scientifique depuis plus de deux décennies. Nombreuses sont les études à avoir mis en évidence l'accentuation des enjeux liés à l'état de santé mentale au sein de cette population spécifique (Ebrahim et al., 2022; Hughes et al., 2022; Li et al., 2022; Liu et al., 2019; Schmits et al., 2021; Zerhouni et al., 2021). Ces études ont notamment montré que les niveaux de manifestations anxieuses et dépressives, mieux connues sous le nom de détresse psychologique (Camirand et Nanhou, 2008), se sont accrus au fil des années. La pandémie de COVID-19 a eu un effet aggravant sur cette détresse psychologique. À titre d'exemple, en amont de la pandémie, 58 % des personnes sondées par l'Union étudiante du Québec [UEQ] (2019) avaient un niveau de détresse élevé, tandis que les données amassées lors d'une enquête menée à l'automne 2020 révélaient que cette proportion atteignait les 81 % (UEQ, 2021). De plus, dans cette étude menée en contexte pandémique, 51 % des personnes étudiantes considéraient que leur détresse psychologique s'était accentuée (UEQ, 2021). Afin de faire face à la situation, les universités se sont dotées, au fil des ans, d'équipes professionnelles ayant la responsabilité d'offrir du soutien psychosocial, psychologique, scolaire ou socioprofessionnel. La mise en œuvre d'un plan d'action sur la santé mentale en enseignement supérieur (PASME) permettra de bonifier l'offre existante (Ministère de l'Enseignement supérieur, 2021)¹. Dans l'attente des résultats concrets de ce plan d'action et consciente que l'offre de services seule ne garantit pas leur accessibilité², notre équipe a entrepris d'étudier les facteurs facilitant et entravant l'accès aux services de santé mentale en milieu universitaire. Prenant appui sur l'approche bioécologique, une étude qualitative a été menée auprès de 27 informatrices et informateurs clés œuvrant dans le réseau de l'Université du Québec³ (RUQ). Cet article, qui s'amorce par une mise en contexte théorique et méthodologique, décrit et interprète les principaux résultats issus de cette étude.

¹ Selon ce plan et le cadre de référence qui en découle (MES, 2022), les établissements universitaires sont tenus de développer des services selon un « continuum permettant de couvrir les différents aspects liés au bien-être, à la santé mentale ainsi qu'aux troubles mentaux » (p. 21). Ce continuum de services devrait s'inscrire dans une perspective écosystémique et intersectionnelle et comprendre « des activités de promotion de la santé mentale et des saines habitudes de vie, des services d'accompagnement et de soutien et du référencement vers les services externes » (MES, 2022, p. 21).

² Le rapport produit par Livingston (2020) met en évidence que la stigmatisation accentue les difficultés d'accès aux services de santé mentale. Soulignons également qu'une récente enquête canadienne a révélé que parmi les personnes ayant exprimé un besoin d'aide relativement à leur santé mentale, près de la moitié ont révélé que leurs besoins n'étaient que partiellement satisfaits ou non satisfaits (Statistique Canada, 2019).

³ Les constituantes du RUQ sont l'École nationale d'administration publique (ENAP), l'École de technologies supérieures (ÉTS), l'Institut national de recherche scientifique (INRS), l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC), l'Université du Québec à Montréal (UQAM), l'Université du Québec à Rimouski (UQAR), l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue (UQAT), l'Université du Québec en Outaouais (UQO) et l'Université TÉLUQ.



Problématique : principaux facilitateurs et obstacles d'accessibilité aux services

La plupart des personnes étudiantes qui utilisent les services de leur université le font pour des raisons liées à leur santé mentale⁴. Alors que certaines personnes consultent pour des manifestations apparentées à des troubles mentaux (ex. : manifestations anxieuses ou dépressives, stress, isolement, etc.) (Dunbar et al., 2017; Jacob et al., 2020; Negash et al., 2020; Phillips et al., 2022), d'autres le font pour des troubles diagnostiqués (Ebert et al., 2019; Ennis et al., 2019; Gebreegziabher et al., 2019; Heath et al., 2016; Jacob et al., 2020). Toutefois, la majorité des motifs de consultation concernent les trois dimensions de la santé mentale positive (Doré et Caron, 2017), soit des difficultés émotionnelles, psychologiques ou sociales (DeBate et al., 2018; Dunbar et al., 2017; Heath et al., 2016; Jacob et al., 2020; Liu et al., 2017; McLafferty et al., 2022; Ogrodniczuk et al., 2021; Vargas-Huicochea et al., 2020).

Dans cette perspective, la santé mentale ne se limite pas à l'absence de troubles, mais correspond à un état de bien-être émotionnel, psychologique et social. Elle s'inscrit dans une conception à deux continuums (Keyes, 2002), selon laquelle il est possible de vivre un trouble tout en ayant un bon niveau de bien-être, ou inversement. Cette compréhension permet d'inclure un large éventail d'actions, cliniques ou non, qui visent à soutenir la santé mentale dans les milieux universitaires.

Cependant, il ne suffit pas d'avoir un besoin pour accéder à l'aide dans les milieux d'enseignement supérieur. En effet, l'accès ou, le cas échéant, le nonaccès aux services de santé mentale dépendent de divers facteurs individuels et environnementaux. Une recension des écrits a permis d'identifier les principaux facilitateurs et obstacles à cet accès chez les personnes étudiantes universitaires, qui seront décrits dans les prochaines lignes.

Les facilitateurs

Les personnes sensibilisées aux problématiques de santé mentale, par leur propre vécu ou celui de leurs proches, sont plus enclines à chercher de l'aide (Negash et al., 2020), surtout si leurs expériences ou les témoignages avec les services de santé mentale ont été positifs (Gebreegziabher et al., 2019). De plus, le soutien des proches joue un rôle important dans l'encouragement à l'utilisation de ces services (Phillips et al., 2022; Vargas-Huicochea et al., 2020). L'accessibilité avec des temps

⁴ Cette définition s'appuie sur le modèle des deux continuums (Keyes, 2002), selon lequel la santé mentale est composée de deux dimensions interreliées : la présence ou l'absence de troubles mentaux, et le niveau de bien-être ressenti. Une personne peut ainsi présenter un trouble psychologique tout en fonctionnant relativement bien sur le plan social ou scolaire. Ce modèle est particulièrement utile pour penser la diversité des besoins en milieu universitaire et reconnaître que plusieurs types d'interventions (qu'elles soient psychologiques, sociales, communautaires ou éducatives) peuvent contribuer à soutenir la santé mentale.



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

d'attente courts (Jacob et al., 2020; Liu et al., 2017; Negash et al., 2020), l'information disponible, la mise en place de programmes de dépistage universel et la promotion de l'utilisation des services de santé mentale sont des actions rapportées comme étant efficaces (Disabato et al., 2018; Ogrodniczuk et al., 2021). La collaboration entre les universités et les organismes externes offrant des services peut également faciliter leur utilisation par la population étudiante (Phillips et al., 2022). Enfin, la normalisation de la consultation et la lutte contre la stigmatisation de la santé mentale sont essentielles pour encourager les personnes étudiantes à demander de l'aide (Disabato et al., 2018). En s'appuyant sur ces facilitateurs, il est possible d'identifier des tendances et des bonnes pratiques applicables à d'autres contextes institutionnels. Ces éléments permettent d'élaborer des recommandations générales pour renforcer l'accessibilité, l'efficacité et la pérennité des services de santé mentale en milieu universitaire, tout en favorisant une approche adaptable à divers environnements éducatifs.

Les obstacles

La décision de demander de l'aide est influencée par plusieurs facteurs qui peuvent constituer des obstacles. Les croyances, les attitudes et les perceptions personnelles jouent un rôle déterminant. Par exemple, le manque de confiance en soi, les attitudes négatives envers la recherche d'aide ou encore les croyances erronées que la personne peut avoir à propos de la santé mentale peuvent décourager cette démarche (DeBate et al., 2018; Gebreegziabher et al., 2019; Heath et al., 2016; Negash et al., 2020; Phillips et al., 2022). La méfiance envers les services offerts, basée sur de mauvaises expériences passées ou une perception négative des services sur le campus, peut décourager certaines personnes de faire une demande d'aide (Dunbar et al., 2017; Hussain et al., 2013). Pour diverses raisons, certaines personnes préfèrent recourir à leurs proches plutôt qu'aux services de santé mentale en cas de besoin (Ebert et al., 2019; Negash et al., 2020). La gravité des problèmes de santé mentale, les troubles liés à l'utilisation de substances et la présence d'idées suicidaires s'avèrent des facteurs limitants à la demande d'aide (Ebert et al., 2019). La peur des répercussions suivant la divulgation de problèmes de santé mentale, notamment sur le plan scolaire et professionnel, peut également constituer un obstacle majeur en raison des craintes de stigmatisation et de discrimination potentielles (Heath et al., 2016; Hussain et al., 2013; McLafferty et al., 2022; Phillips et al., 2022). Enfin, le manque de temps constitue un obstacle fréquent à la recherche d'aide (Ebert et al., 2019; McLafferty et al., 2022; Oswald et al., 2019).

En résumé, la recension des écrits met en lumière plusieurs constats. L'accessibilité aux services de santé mentale ne repose pas uniquement sur des facteurs individuels, mais sur un ensemble de dimensions personnelles, institutionnelles et systémiques. Plusieurs auteurs soulignent entre autres l'importance de la sécurité psychologique, de la lutte contre la stigmatisation et de la qualité de la relation d'aide. Par



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

ailleurs, les recherches recensées portent rarement sur des contextes universitaires en réseau ou en région, ce qui renforce la pertinence d'une étude ancrée dans la réalité québécoise.

Malgré l'abondance de cette littérature abordant les facilitateurs et les obstacles d'accès aux services de santé mentale, la spécificité des réalités vécues par les populations étudiantes du Québec est très peu explorée, et ce, encore moins pour les personnes étudiantes appartenant à des groupes minoritaires ou vulnérables comme les personnes racisées, en situation de handicap ou s'identifiant à la diversité sexuelle et de genre (Dunbar et al., 2017; Oswald et al., 2019). Les personnes qui s'identifient à l'un ou à plusieurs de ces groupes, tout comme les femmes et les Autochtones, sont qualifiées de « groupes désignés » au sens de la législation canadienne (Gouvernement du Canada, 2021; Ministère de la Justice, 2021). La présente étude s'intéresse à ces cinq groupes de personnes qui sont plus à risque de voir leur état de santé mentale fragilisé (Auerbach et al., 2018; Campbell et al., 2022; Liu et al., 2019; UEQ, 2019; Verger et al., 2010). Plus spécifiquement, l'étude s'intéresse à l'accessibilité aux services de santé mentale universitaires pour des motifs liés à l'état de santé mentale et vise à identifier les facilitateurs et les barrières d'accès à ces services pour les personnes étudiantes.

Cadre théorique

La recension des écrits révèle une diversité de facteurs facilitant ou entravant l'accès aux services, qui ne dépendent pas uniquement de la volonté individuelle. Elle met plutôt en évidence l'importance d'un ajustement structurel entre les besoins des personnes étudiantes et l'environnement dans lequel les services sont offerts. De ce point de vue, la littérature appuie l'idée que l'accessibilité optimale repose sur la possibilité de recevoir le « bon service, par la bonne personne, au bon moment⁵ ». C'est cette articulation dynamique entre caractéristiques individuelles, organisation des services et contexte institutionnel qui conditionne l'efficacité des interventions.

Pour rendre compte de cette complexité et de cette dynamique, le modèle bioécologique a été retenu comme cadre d'analyse. Il permet de situer les interactions entre la personne (ontosystème) et son environnement proximal (microsystème), intermédiaire (mésosystème et exosystème) et distal (macrosystème) (Bronfenbrenner, 1979). À cela s'ajoute le chronosystème, qui renvoie à l'évolution de ces interactions dans le temps – en l'occurrence, ici, les années pandémiques (Bronfenbrenner et Morris, 2006). Ce modèle permet de structurer les facteurs recensés dans la littérature et d'en dégager une lecture systémique, selon laquelle les obstacles et facilitateurs sont envisagés comme des éléments imbriqués agissant à différents niveaux.

⁵ Cette expression est utilisée dans plusieurs documents publiés par le ministère de la Santé et des Services sociaux (2022).



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

Par ailleurs, nous distinguons dans l'analyse les facteurs *universels*, qui concernent l'ensemble de la population étudiante, des facteurs *spécifiques*, qui sont propres à certains groupes désignés (ex. : personnes étudiantes autochtones, de provenance internationale ou en situation de handicap). Cette distinction empirique permet de mieux cerner les obstacles et les facilitateurs qui relèvent de besoins partagés ou différenciés, sans constituer une typologie théorique préalable.

Méthodologie

Au cours des deux dernières années (2022-2024), une recherche-action de type laboratoire-vivant (Kim et al., 2020; Roy et Prévost, 2013) a été menée afin de réfléchir aux enjeux de santé mentale, à la disponibilité des services, à leur accessibilité et aux meilleures pratiques à prioriser en vue de promouvoir la santé mentale des populations universitaires qui s'identifient à l'un ou l'autre des cinq groupes décrits précédemment⁶. Un comité de coordination, constitué de personnes employées ou étudiantes issues des groupes visés par cette étude, a accompagné l'ensemble de la démarche. Tel que recommandé par certaines études, il a été mis sur pied pour impliquer les acteurs dans le processus de recherche (Palmer et al., 2023). L'étude qualitative qui est au cœur de cet article constitue l'une des phases de l'ensemble de cette recherche-action pour laquelle un devis mixte séquentiel a été privilégié (Cresswell et Plano Clark, 2018).

Recrutement et composition de l'échantillon

Ce volet d'étude est spécifiquement destiné aux personnes employées ou étudiantes ayant la responsabilité de services ou d'initiatives visant la promotion de la santé mentale dans leurs institutions respectives. Afin de joindre ces personnes participantes (PP), différentes stratégies actives (identification de personnes clés par l'entremise des membres du comité de coordination, des personnes interviewées ou des sites Internet des universités) et passives (envois de courriels et diffusion sur les réseaux sociaux) ont été mobilisées. Ces stratégies ont permis de recruter un échantillon de 27 volontaires constitué de cadres (7,4 %), de personnes employées (77,8 %) ou étudiantes (14,8 %). Parmi ces personnes se retrouvait une majorité de personnes ayant la citoyenneté canadienne (96,3 %) et s'identifiant comme femme⁷ (88,9 %). À l'exception des femmes, cet échantillon comprenait peu ou pas de personnes s'identifiant aux autres groupes désignés (moyenne de 3,7 % par groupe).

⁶ Cette étude financée par les Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC) a été entérinée par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Chicoutimi (numéro : 2023-1045). Bien que cette étude vise l'ensemble de la population universitaire, incluant les membres du personnel, cet article est spécifique à la réalité des personnes étudiantes.

⁷ Des questions à propos du sexe et du genre ont été posées. Les réponses aux deux questions sont identiques pour toutes les PP.



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

Stratégie de collecte et d'analyse de données

Dans cette étude, l'entrevue semi-dirigée (Savoie-Zajc, 2009) a été privilégiée afin de recueillir des informations auprès des PP en ce qui concerne l'accès aux services de santé mentale. Vu le contexte panquébécois de l'étude, les entrevues coanimées par deux membres de l'équipe se sont déroulées de manière virtuelle (plateforme Zoom). Des notes d'entrevue ont été prises pour rendre compte du déroulement de l'entrevue ainsi que pour relever certains points phares abordés par les PP.

Les entrevues retranscrites et les notes d'entrevue ont été organisées et analysées à l'aide du logiciel NVivo (Lumivero, version 20). Une démarche de codage collaboratif par double lecture a été effectuée afin de renforcer la validité interprétative des résultats. À partir d'un sous-ensemble d'entrevues, un premier arbre de codes a été élaboré de manière inductive. Deux personnes codant de manière indépendante ont ensuite appliqué cette grille à l'ensemble des données. Les divergences de codage ont été discutées en équipe jusqu'à l'obtention d'un consensus, conformément aux standards de qualité en analyse thématique (Paillé et Muchielli, 2021). Aucun indice statistique d'accord interjuges n'a été calculé, l'objectif étant d'assurer une cohérence interprétative plutôt que de quantifier la concordance.

Résultats

L'analyse thématique a révélé des facteurs individuels et environnementaux influençant l'accessibilité aux services de santé mentale en milieu universitaire. Le tableau 1 résume ces facteurs.

Tableau 1
Synthèse des facteurs influençant l'accès aux services en milieu universitaire

	Individuels				Environnementaux			
	Facilitants	Entravants	Universels	Spécifiques	Facilitants	Entravants	Universels	Spécifiques
Barrière linguistique		X		X				
Isolement géographique		X		X				
Diversité de l'offre de services					X			X
Étalement géographique						X		X
Formation à distance						X		X
Méconnaissance des cadres régissant les services sociaux et de santé		X		X				
Méconnaissance des services disponibles		X		X				
Méfiance envers les services disponibles		X		X				
Promotion des services disponibles					X	X		X
Proximité des équipes d'intervention					X			X
Qualité d'être des intervenants					X			X
Taille de l'institution universitaire						X		X



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

Bien que les facteurs individuels et environnementaux aient tous les deux une influence considérable sur l'accès aux services de santé mentale en milieu universitaire, nous constatons qu'un nombre plus élevé de facteurs universels environnementaux (7) sont rapportés en comparaison des facteurs universels individuels (2). Pour ce qui est des facteurs entravants, la division entre les facteurs individuels (5) et environnementaux (4) est assez similaire. Enfin, aucun facteur facilitant individuel n'a été rapporté par les PP (0), ce qui n'est pas le cas pour les facteurs facilitants environnementaux (4). À l'inverse, trois facteurs spécifiques individuels sont identifiés, et aucun facteur spécifique environnemental ne l'est.

Les facteurs individuels (ontosystème)

Les facteurs individuels qui ont émergé du discours des PP constituent des entraves à l'accessibilité aux services. La méconnaissance des services disponibles est le facteur qui a été rapporté en plus grand nombre et de manière plus fréquente par les PP dans cette catégorie. Une PP souligne un problème de recrutement et de promotion des services :

J pense qu'y'a un enjeu avec le recrutement. [...] Ils vont me dire qu'ils ne savent pas que les services existent. Pourtant on fait la promotion, mais j pense que justement la stratégie n'est peut-être pas bonne. (PP 18)

Une autre met en évidence l'importance de la connaissance des services disponibles, acquise à travers une démarche proactive :

Bien, je pense que, la connaissance. Le fait de savoir que ça existe. Moi, je le sais, parce qu'on a fait des revues, on a passé en revue les sites. Un peu comme on a fait là. Pour créer le site Web EDI, y'a fallu qu'on passe en revue des sites. On a construit un site qui se veut une vitrine de ce qui se fait pour favoriser l'inclusion des membres de la communauté universitaire. Alors, par la bande, je l'ai fait. (PP 10)

Enfin, une PP évoque non seulement la méconnaissance des services mais aussi des manières de les utiliser, exacerbées pendant la pandémie de COVID-19 :

Le manque de connaissances aussi des services et de la manière des utiliser. Ça avait vraiment été discuté, surtout pendant la COVID. Par exemple, y'avait les personnes autochtones qui ne disaient pas vouloir utiliser les services d'accompagnement psychosocial parce qu'ils ne se sentent pas en sécurité dans le, dans le milieu, mais en même temps, ils n'étaient pas au courant qu'ils pouvaient proposer. Fait qu'il y a des méconnaissances par rapport à comment utiliser les services pour à ses besoins. (PP 14)



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

La méfiance envers les services disponibles, en raison du contexte culturel non sécurisant⁸, comme l'illustre le dernier extrait, d'expériences passées antérieures ou encore par crainte de vivre de la stigmatisation, comme le montrent les prochains extraits, constitue également une barrière. Cette PP aborde, par exemple, le manque de confiance envers l'organisation et l'efficacité des services en cas de discrimination ou d'incivilités :

[...] Certaines personnes ayant vécu différentes formes d'incivilités ou de discrimination pourraient peut-être pas nécessairement avoir une pleine confiance pour venir des fois rapporter un événement [...] Ce n'est pas tant dans l'accès aux services que peut-être certaines personnes ayant vécu des expériences vraiment négatives, des fois ayant tenté de le nommer puis les résultats qui sont ressortis ont pas été ce qu'ils voulaient ou n'ont même pas tenté de les rapporter parce que justement pour différentes raisons ils ne se sentaient pas en confiance pour les rapporter donc c'est peut-être pas dans l'accès aux services que dans leur niveau de confiance ou de satisfaction par rapport à l'environnement qui leur est offert puis par rapport au soutien qui leur est offert peut-être. (PP 1)

Cette PP mentionne plus directement la stigmatisation des besoins de services, exacerbée par la nature intime et donc peu confidentielle d'une petite université :

J pense qu'y'a peut-être encore de la stigmatisation par rapport aux besoins de services. Fait que ça, ça peut nuire. Sinon, le revers du fait qu'on est une petite université c'est que souvent les choses se savent. Puis pour certaines personnes ça peut être vraiment problématique. (PP 14)

Les autres facteurs concernent quant à eux la réalité des populations étudiantes de l'international. À ce sujet, les PP nomment le fait que l'accessibilité aux services peut être entravée par des barrières linguistiques, à savoir la capacité ou non de pouvoir s'exprimer en français. La méconnaissance des paramètres qui encadrent l'offre de services sociaux et de santé au Québec, notamment en matière de confidentialité, peut également constituer un frein à la demande d'aide. Ainsi, une PP met en lumière les obstacles linguistiques auxquels les personnes étudiantes de provenance internationale sont confrontées, soulignant que la maîtrise insuffisante du français peut dissuader certains de demander de l'aide, par crainte de paraître faibles ou incompetents :

⁸ Le contexte culturel non sécurisant fait référence à un non-respect des principes de conscience, de sensibilité, de compétence et de sécurisation culturelle qui visent à rendre les environnements plus accueillants et sécurisants pour les personnes étudiantes des groupes désignés (CAPRES, 2018).



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

Il y a beaucoup d'étudiants qui ne maîtrisent pas le français. C'est sûr que ça crée une barrière quand même dans l'accès aux services. L'intervenante peut intervenir en anglais aussi, mais reste que ce n'est pas nécessairement la langue non plus maternelle des étudiants. Ça reste une langue seconde pour la plupart d'entre eux aussi. [...] La plupart sont allophones. Donc, ça je pense que [c'est] un frein. Il y a un frein parfois qui est culturel je pense. La peur liée à la non-maîtrise de la langue que peut-être qu'ils ne comprennent pas que c'est confidentiel et ils ont peur que leur prof l'apprenne et que ça les fasse paraître faibles ou pas assez performants et ils vont hésiter à aller chercher de l'aide. (PP 4)

L'extrait suivant aborde plutôt les défis liés à l'intégration culturelle et sociale des personnes étudiantes de provenance, exacerbés par le manque de mixité dans certains cours :

Il y a des cours qui sont réservés aux étudiants internationaux, c'est marqué comme ça [euh]. Et il manque toute la mixité qui est ce pourquoi les étudiants internationaux viennent en grande partie, mais aussi qui ferait que ça serait plus facile de s'intégrer, que ça serait plus facile d'avoir les codes culturels, qui serait plus facile même de trouver du job, parce que j'ai compris un peu comment ça fonctionne au Québec, parce qu'on se confronte, parce que toute la richesse et la diversité elle serait là. [...] Mais, on perd toute la diversité, tout ce qui pourrait favoriser l'accueil, l'hospitalité, le sentiment d'appartenance, puis tout ce qui va faire qu'on va se sentir bien dans ce pays. (PP 2)

Enfin, une PP évoque les difficultés que rencontrent ces personnes étudiantes pour participer pleinement à la vie universitaire, en raison de la langue, et la manière dont cela affecte leur intégration globale :

Ça vient d'être confirmé cette décision-là de la direction de poursuivre dans ce sens-là, parce qu'on ne veut pas se priver d'expertises par exemple en recherche ou on ne veut pas se priver de fonds aussi j'imagine. Ça a comme conséquence que nos étudiants peuvent faire le travail de recherche parce que souvent ils sont recrutés par un prof qui parle aussi cette langue (autre que le français), mais ils vont être privés de toute la vie étudiante après parce qu'ils ne sont pas capables de comprendre ce qui se passe et de participer non plus. Donc, il y a certaines activités pour lesquelles ils peuvent poser des questions en anglais, mais la conférence va être en français ça ne sera pas nécessairement traduit et tout ça. Puis ils ont accès à des cours de français idéalement (pas toujours), mais ce n'est pas suffisant pour faire un processus graduel d'intégration. C'est un frein majeur. (PP 6)



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

De plus en plus d'universités offrent des programmes délocalisés au Québec ou à l'international. Dans ces contextes précis, l'éloignement géographique des personnes étudiantes constitue un réel enjeu d'accessibilité aux services, et ce, malgré la présence de nouvelles technologies.

Je pense que les deux mots clés que vous avez utilisés là pour résumer là c'est la distance. Donc, isolément un peu, le fait que nos étudiants, on ne les croise pas et éloignement géographique ou distanciation. (PP 8)

Mais cet isolement qui est une conséquence de la distance psychologique ou symbolique peut se retrouver même entre collègues :

Encore là, si, je pense, une autre barrière, c'est [euh], ça peut être l'isolement de certaines personnes là. Donc, comment ils se sentent dans leur équipe. (PP 11)

Cet isolement amène une complexité lorsque vient le temps d'intervenir en contexte de détresse élevée :

Nous on en a des demandes, puis ça nous place en situation difficile parce que souvent notre étudiant y va être dans son pays puis ce n'est pas que c'est un enjeu, ce qui est un enjeu pour nous, c'est dans toute la transition avec nos ordres professionnels puis de comprendre les lois. [...] Mais, ça nous amène, par exemple, à dire : bon, j'ai un étudiant qui est, je ne sais pas, dans un autre pays, puis la loi dans ce pays-là c'est que les idées suicidaires ou le suicide est criminalisé. Bien, moi comment je fais pour aller intervenir auprès de cet étudiant-là? Effectivement, ça leur crée énormément de difficultés au niveau de la santé mentale [...]. C'est un gros nœud. Oui, c'est dur ça pour nous aussi, parce que ce n'est pas possible pour nous de connaître les lois partout là. [...], ça ne se peut pas. Fait que, c'est dur. (PP 7)

Ces entretiens ont révélé plusieurs facteurs individuels entravant l'accessibilité aux services universitaires : méconnaissance de ces services, barrières linguistiques, méfiance envers les services, stigmatisation, isolement et éloignement géographique. Ces facteurs individuels s'inscrivent dans un environnement qui comporte lui aussi des défis importants, ce qui complexifie davantage l'accès au bon service au bon moment pour la bonne personne étudiante. Toutefois, des éléments facilitants ont également été identifiés.

Les facteurs environnementaux proximaux (microsystème)

La composition des équipes qui dispensent les services a une influence sur l'accessibilité à ceux-ci. La diversité, la proximité et la spécificité de ces services semblent des atouts. De plus, la présence de services « plus formels » (ex. : suivis psychosociaux ou psychologiques) et



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

« moins formels » (ex. : activités ludiques, sociales ou sportives) permet de joindre plusieurs types de personnes, notamment celles qui n'iraient pas vers les services traditionnels. Une PP souligne ainsi l'importance de la diversité et de la spécialisation des équipes de services pour répondre aux besoins variés des personnes étudiantes, grâce à une équipe élargie et diversifiée :

Donc, c'est sûr les technologies ont facilité et comme notre équipe a beaucoup grossi on peut répondre à plein de choses. Moi j'ai pu être déchargée pour travailler juste avec certains types d'étudiants. Puis il y a dans mon équipe des gens qui font de la psychothérapie, il y a quelqu'un qui est plus spécialisé en dépendances. Donc, ça a permis de diversifier les approches. Ça a permis de diversifier les spécialités aussi. (PP 8)

Selon une PP, les activités ludiques et artistiques seraient une technique qui a porté fruit afin de faciliter l'accès aux services de santé mentale en dehors du cadre formel :

Depuis l'automne, il y a une forte participation pour les activités plus ludiques dans le sens où, je vous donne un exemple. L'association étudiante en collaboration avec la vie étudiante avait organisé dans le temps de l'Halloween une soirée où les étudiants s'inscrivaient et venaient décorer une citrouille. On fournissait tout le matériel.[...] Il y a eu une forte participation, les étudiants ont beaucoup aimé ces activités-là. Ce genre d'activité là où les étudiants se regroupent entre eux vont. Tout ce qui est plus artistique, c'est une forme, je pense, d'art-thérapie si on veut prendre soin de soi, de la santé mentale, d'être en compagnie d'autres personnes, de développer des liens. [...] De se sortir d'un cadre. Ça a attiré beaucoup d'étudiants ce genre d'activité là. Fait que je pense qu'il y a un besoin à ce niveau-là. Pour moi, ça fait partie de la santé mentale aussi ça. De prendre soin de soi, puis d'avoir cette possibilité-là. (PP 17)

Une autre PP relève l'importance des services personnalisés et spécialisés pour certaines populations étudiantes, comme celles en situation de handicap et de provenance internationale, ainsi que l'avantage d'une université de petite taille⁹ pour offrir un service personnalisé :

Le fait d'avoir des intervenantes ciblées pour les situations d'handicap, les étudiants internationaux, ça, je pense que ça facilite parce qu'une fois que le contact est fait, bien les autres services peuvent découler. Le référencement vers les autres

⁹ Dans cette étude, une université de petite taille fait référence aux universités ayant eu moins de 10 000 personnes étudiantes à l'automne 2022 : UQAC (7 851), UQAR (6 579), UQO (6 482), UQAT (5 381), INRS (881), ENAP (1 999), ÉTS (8 869) et TÉLUQ (8 715) (UQ, 2024).



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

services aussi peuvent en découler là. On a la chance d'être une université de petite taille. Le service peut être assez personnalisé là. On peut connaître assez bien nos étudiantes et nos étudiants. (PP 16)

La proximité des équipes et les qualités d'être des personnes qui sont en charge des services comptent également pour beaucoup. Le fait de se sentir accepté, non jugé et reconnu par les équipes d'intervention facilite la demande d'aide et la rétention dans les services.

Tout le monde est bienvenu. Peut-être qu'ils sentent ça, qu'ils se sentent acceptés, comme ils sont. Puis qu'ils peuvent poser toutes les questions, même s'il y a des questions qui sont tellement de base que des fois c'est déconcertant. Ici, on fait en sorte qu'ils se sentent tellement à l'aise qu'ils peuvent poser toutes ces questions-là. Fait que ça, là, se sentir accueilli, j pense que c'est facteur, accueilli, dans tout ton état d'âme et tes lacunes ou tes forces-là donc par rapport à, sur le plan cognitif, sur le plan intellectuel. Pour moi, c'est une des choses les plus importantes que je vois à l'université. (PP 12)

Il convient enfin de ne pas négliger l'impact positif de simples présentations directes dans les cours qui permettent d'attirer les étudiantes et étudiants vers les services :

On est allé présenter les services aux étudiants et le soutien psychosocial en fait partie en autres et à la suite de, cette tournée-là, tous les membres des services aux étudiants ont eu plus d'achalandage. [...] Les étudiants qui ont pris des rendez-vous, suite à notre tournée, nous ont dit : bien, c'est parce que je t'ai vu dans mon cours, ça m'a donné le goût d'aller te voir. Donc, cette visibilité-là, cette proximité-là, c'est vraiment facilitant. (PP 13)

Les facteurs environnementaux distaux (exosystème)

L'étalement géographique des campus, la délocalisation internationale et la formation à distance constituent une première barrière d'accès aux services. En contrepartie, et cela a été accentué par la pandémie, les facilités technologiques telles que les systèmes de prise de rendez-vous en ligne et les rencontres virtuelles de suivi constituent des facilitateurs.

C'est sûr que la pandémie a facilité la technologie pour les rejoindre un peu plus. Moi avant la pandémie je faisais déjà des rencontres en visio, pour des étudiants. Donc, je les accompagnais, mais depuis la pandémie, bin on a plus de flexibilité pour les rejoindre où ils sont. Comme ils sont moins souvent sur le campus, selon les programmes, les étudiants apprécient, là, qu'ils puissent me parler en visioconférence



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

parce qu'ils n'habitent pas à Montréal ou parce qu'ils sont en rédaction quelque part sur la planète. (PP 8)

Deux PP invitent à prendre en compte les défis posés par la répartition géographique des campus, qui complique l'offre de services de proximité et nécessite une présence sur le terrain pour assurer une communication efficace :

Notre répartition dans plusieurs campus qui sont éloignés cause quand même pas mal de défis sur l'offre de services de proximité. Quand on veut être en contact avec les gens c'est vraiment plus difficile. Ça nous oblige à avoir des gens sur le terrain, qui peuvent un peu faire, être un petit peu la courroie de transmission. Puis dans certains endroits, ça ne marche pas aussi bien que d'autres. Donc, ça c'est un défi. (PP 6)

Nos étudiants sur les campus régionaux se sentent quand même assez laissés pour compte. Donc, leur, l'accessibilité aux services est en télépratique puis pour certains ce n'est pas la modalité préférentielle ni la modalité optimale pour recevoir des services. Donc, ça c'est une limite aux demandes. (PP 21)

Une entrevue met également en évidence les défis posés en particulier aux personnes étudiantes qui suivent une formation à distance pour avoir accès aux services de santé mentale :

J'aurais le goût de vous dire que c'est la diversité, de nos étudiants, parce qu'on a des gens, 60 % de notre clientèle est en formation à distance. Donc, ces gens-là, pour les rejoindre, c'est beaucoup plus difficile. Vous comprenez qu'ils ne viennent jamais sur nos centres et campus. Ce sont des gens qui peuvent travailler de jour, donc les disponibilités sont limitées. On n'a pas nécessairement du personnel, des services aux étudiants sur tous les centres et campus. Donc, la diversité de notre clientèle, l'étendue du territoire et des centres et campus qu'on dessert oui, je dirais que ce sont les principaux défis. (PP 13)

Promouvoir l'existence des services disponibles à l'intérieur des institutions constitue un enjeu de taille. Plus l'institution est grande, plus les défis de promotion sont importants car ils impliquent une multitude d'acteurs. Les équipes réfléchissent à des manières dynamiques de communiquer l'information auprès des personnes étudiantes : les contacts directs qui permettent d'aller à leur rencontre et la mobilisation des pairs constituent des exemples.

Mais, je pense que ça l'aide aussi qu'on soit plus petit. Parce que la communication interne c'est sûr que c'est toujours un enjeu, mais quand que les gens se parlent entre eux. Puis, il y a vraiment une diffusion de l'information par les pairs ça l'aide aussi là. (PP 14)



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

Aux yeux des personnes rencontrées, le courriel est à éviter, et chacun cherche toujours le moyen efficace de rejoindre les étudiantes et étudiants :

Donc, par courriel, ce qui n'est pas lu par nos étudiants, ce qui n'est pas très réactif, ce qui n'est pas très dynamique avec eux, c'est très officiel et tout ça. (PP 6)

Se faire connaître, c'est probablement notre plus gros obstacle. Souvent, on a des étudiants qui disent : ça fait quatre ans que je suis ici puis je ne savais pas que vous existiez. Fait que nous on a toujours ce travail de réflexion à savoir comment rejoindre les étudiants. Moi je l'ai pour aussi les étudiants aux cycles supérieurs, parce que les étudiants aux cycles supérieurs, quand les cours sont finis, ils peuvent rédiger un peu partout dans le monde. Donc, de pouvoir les rejoindre, ce n'est pas simple. (PP 8)

Discussion

Cette étude a permis d'identifier des facteurs individuels et environnementaux qui facilitent ou limitent l'accessibilité aux services en milieu universitaire. Bien qu'un intérêt particulier ait été porté sur les facteurs influençant l'accès des populations étudiantes spécifiques, soit les groupes désignés (femmes, les personnes autochtones, racisées, en situation d'incapacité ou s'identifiant à la diversité sexuelle et de genre), la majorité des facteurs identifiés par cette étude s'avèrent être d'ordre universel et environnemental. Ce résultat est en cohérence avec le fait que la majorité des services universitaires sont conçus pour l'ensemble de la communauté étudiante et non uniquement pour ces groupes spécifiques.

La perspective intersectionnelle qui est mise de l'avant dans le PASME (MES, 2021) permettra de conduire à une plus grande prise en compte de la diversité dans l'offre de services. Il faudra toutefois attendre les prochaines années pour le constater. Par ailleurs, les résultats mettent en évidence que les personnes rencontrées sont conscientes des limites de leurs institutions et des améliorations structurelles possibles afin de répondre aux besoins de santé mentale des populations étudiantes. Selon leur lecture de la situation, le fardeau de l'accessibilité ne relève pas que de la personne, mais de l'environnement universitaire au sein duquel elle évolue.

En dépit de ses limites, notamment en ce qui a trait au type d'échantillon et à sa relative homogénéité (une majorité de personnes ayant la citoyenneté canadienne, s'identifiant comme femme et n'appartenant pas à un groupe désigné), cette étude comprend plusieurs forces, dont la rigueur sur le plan de l'analyse des données qui a permis d'atteindre la saturation théorique. Cette homogénéité a certes pu restreindre la représentation de certaines perspectives propres aux groupes désignés, mais elle n'a pas empêché l'identification de facteurs



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

universels d'accessibilité, qui étaient au cœur des objectifs de l'étude. Il convient également de reconnaître certaines zones d'ombre dans notre analyse, notamment en ce qui concerne les diversités neurocognitive, religieuse ou socioéconomique, qui n'ont pas été explorées directement mais qui pourraient faire l'objet de recherches ultérieures. Malgré ces limites, la saturation théorique a été atteinte au regard des objectifs de l'étude, centrés sur les perceptions d'informatrices et d'informateurs clés à propos de l'organisation des services. D'autres études seront nécessaires pour approfondir les expériences vécues des personnes étudiantes appartenant aux groupes visés. Cette étude, qui s'est amorcée avant la mise en place du PASME (MES, 2021), est de fait l'une des premières au Québec à s'intéresser, selon une perspective systémique, à l'accessibilité aux services de santé mentale dans les établissements universitaires.

Les résultats de l'étude viennent conforter les conclusions de plusieurs recherches précédentes, notamment en confirmant que l'accès aux services universitaires est un processus complexe qui est déterminé par de nombreux facteurs interagissant les uns avec les autres. Parmi les exemples d'interactions entre les facteurs, on comprend de cette étude que la promotion des services, par des équipes de proximité, est peut-être plus facile dans les universités de plus petite taille. On comprend également que la provenance des étudiantes et des étudiants aura une incidence sur la possibilité d'accéder ou non aux services, selon la langue parlée, mais que l'enjeu dépasse la question linguistique. La crainte que la confidentialité soit levée et que ceci puisse avoir une incidence sur le parcours universitaire des personnes étudiantes est un frein à la consultation. Ces exemples nous rappellent que les résultats issus de cette étude ne doivent pas être lus comme une liste linéaire de facteurs, mais comme des chaînes de facteurs interreliés.

Certains des résultats obtenus dans cette étude à propos des facteurs qui constituent des facilitateurs ou des entraves à l'accessibilité convergent avec les écrits antérieurs. C'est le cas notamment de la méfiance basée sur les expériences antérieures (Dunbar et al., 2017; Hussain et al., 2013) ou des craintes de stigmatisation ou de discrimination potentielles (Heath et al., 2016; Hussain et al., 2013; McLafferty et al., 2022; Phillips et al., 2022). L'importance de la promotion des services disponibles fait également partie des facteurs évoqués par les PP de cette étude et fait écho à ce qui a été observé dans les études antérieures (Disabato et al., 2018; Ogrodniczuk et al., 2021).

Plusieurs des résultats obtenus ici sont, toutefois, relativement nouveaux. À notre connaissance, il n'a été que très peu question de l'éloignement et de l'isolement géographique, de même que des répercussions de la formation à distance sur l'accessibilité aux services dans les écrits antérieurs. On peut y voir ici des particularités québécoises, à savoir que le réseau de l'Université du Québec, telle une toile d'araignée, s'est développé de manière à donner accès aux études universitaires, à la fois au sein des grands centres urbains et hors de ceux-ci. Contrairement à d'autres établissements universitaires, ce réseau est peut-être plus étalé.



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

Toutefois, cette tendance à l'étalement prend de l'ampleur au sein d'autres établissements universitaires québécois et canadiens. On peut aussi voir dans ces résultats émergents des effets postpandémiques qui n'ont pas été beaucoup étudiés du point de vue des services de soutien déployés aux personnes étudiantes. La majorité des études portant sur la formation à distance s'intéresse aux effets pédagogiques et, jusqu'à un certain point, au bien-être, mais pas en termes d'accès ou de non-accès aux services de soutien universitaires qui est une piste à explorer.

Bien que cette étude ait été réalisée dans le contexte particulier du réseau de l'Université du Québec, plusieurs constats – tels que la stigmatisation des enjeux de santé mentale, l'accessibilité réduite pour les étudiantes et étudiants en région ou en formation à distance, et la méconnaissance des services – sont également observés dans d'autres milieux d'enseignement ou d'intervention et peuvent donc nourrir une réflexion plus large sur l'accessibilité des services.

Conclusion

Au cours des deux dernières décennies, la santé mentale des populations universitaires s'est détériorée de manière préoccupante. Face à cette crise, et malgré des moyens parfois limités, les universités québécoises ont progressivement déployé divers services d'accompagnement. Depuis deux ans, le gouvernement du Québec soutient activement la santé mentale étudiante par le biais du PASME (MES, 2021) et d'un cadre de référence (MES, 2022) visant à guider le déploiement de cette offre de service.

Motivée par le désir d'améliorer les pratiques et leur accès en milieu universitaire, notre équipe a déployé un projet provincial pour identifier les facilitateurs et les barrières à l'accès aux services de santé mentale. Nous nous sommes particulièrement penchés sur les populations étudiantes les plus à risque de voir leur santé mentale compromise.

Le projet a révélé que la majorité des facilitateurs et des barrières touchent l'ensemble de la population, bien que certains facteurs affectent spécifiquement les personnes étudiantes de provenance internationale. Compte tenu de l'augmentation de cette population spécifique dans les universités, il est crucial de réfléchir rapidement à une offre de services plus inclusive. De plus, au bénéfice de toutes les personnes étudiantes, des actions doivent être entreprises pour éliminer les barrières universelles qui empêchent l'accès aux services appropriés, avec la bonne personne, au bon moment. Les milieux universitaires sont souvent reconnus comme des moteurs d'innovation : nous souhaitons qu'ils deviennent également des leaders en matière de santé mentale.



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

Remerciements

Nous tenons à remercier chaleureusement les membres du comité de coordination, de même que les personnes y ayant participé.

Références

- Auerbach, R. P., Mortier, P. et Bruffaerts, R. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 127*(7), 623-638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U. et Morris, P. A. (2006). The bioecological model of human development. Dans W. Damon et R. M. Lerner (dir.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (6^e éd., vol. 1, p. 793-828). Wiley Publications.
- Camirand, H. et Nanhou, V. (2008). *La détresse psychologique chez les Québécois en 2005 - Série Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes* (publication no 15). Institut de la statistique du Québec. Gouvernement du Québec. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/no-15-la-detresse-psychologique-chez-les-quebecois-en-2005-serie-enquete-sur-la-sante-dans-les-collectivites-canadiennes.pdf>
- Campbell, F., Blank, L., Cantrell, A., Baxter, S., Blackmore, C., Dixon, J. et Goyder, S. (2022). Factors that influence mental health of university and college students in the UK: A systematic review. *BMC Public Health, 22*, 1778. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13943-x>
- CAPRES. (2018). *Étudiants des Premiers Peuples en enseignement supérieur*. <https://oresquebec.ca/dossiers/etudiants-des-premiers-peuples-en-enseignement-superieur/>
- Cresswell, J. W., et Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research*. Sage Publications.
- DeBate, R. D., Gatto, A. et Rafal, G. (2018). The effects of stigma on determinants of mental health help-seeking behaviors among male college students: An application of the information-motivation-behavioral skills model. *American Journal of Men's Health, 12*(5), 1286-1296. <https://doi.org/10.1177/1557988318773656>
- Disabato, D. J., Short, J. L., Lameira, D. M., Bagley, K. D. et Wong, S. J. (2018). Predicting help-seeking behavior: The impact of knowing someone close who has sought help. *Journal of American College*



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

Health, 66(8), 731-738.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1440568>

Doré, I. et Caron, J. (2017). Santé mentale : concepts, mesures et déterminants. *Santé mentale au Québec*, 42(1), 125-145.
<https://doi.org/10.7202/1040247ar>

Dunbar, M. S., Sontag-Padilla, L., Ramchand, R., Seelam, R. et Stein, B. D. (2017). Mental health service utilization among lesbian, gay, bisexual, and questioning or queer college students. *Journal of Adolescent Health*, 61(3), 294-301.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2017.03.008>

Ebert, D. D., Mortier, P., Kaehlke, F., Bruffaerts, R., Baumeister, H., Auerbach, R. P., Alonso, J., Vilagut, G., Martínez, K. U., Lochner, C., Cuijpers, P., Kuechler, A.-M., Green, J., Hasking, P., Lapsley, C., Sampson, N. A. et Kessler, R. C. (2019). Barriers of mental health treatment utilization among first-year college students: First cross-national results from the WHO World Mental Health International College Student Initiative. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 28(2), e1782.
<https://doi.org/10.1002/mpr.1782>

Ebrahim, A. H., Dhahi, A., Husain, M. A. et Jahrami, H. (2022). The psychological well-being of university students amidst COVID-19 pandemic: Scoping review, systematic review and meta-analysis. *Sultan Qaboos University Medical Journal*, 22(2), 179-197.
<https://doi.org/10.18295/squmj.6.2021.081>

Ennis, E., Mc Lafferty, M., Murray, E., Lapsley, C., Bjourson, T., Armour, C., Bunting, B., Murphy, S. et O'Neill, S. (2019). Readiness to change and barriers to treatment seeking in college students with a mental disorder. *Journal of Affective Disorders*, 252, 428-434.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.04.062>

Gebreegziabher, Y., Girma, E. et Tesfaye, M. (2019). Help-seeking behavior of Jemma university students with common mental disorders: A cross-sectional study. *PLOS ONE*, 14(2), e0212657.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0212657>

Gouvernement du Canada. (2021). *Dimensions : équité, diversité et inclusion Canada*. https://www.nserc-crsng.gc.ca/InterAgency-Interorganismes/EDI-EDI/Dimensions-Charter_Dimensions-Charte_fra.asp

Heath, P. J., Vogel, D. L. et Al-Darmaki, F. R. (2016). Help-seeking attitudes of United Arab Emirates students: Examining loss of face, stigma, and self-disclosure. *The Counseling Psychologist*, 44(3), 331-352.
<https://doi.org/10.1177/0011000015621149>



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

- Hughes, J. W., Vander Horst, A., Gibson, G. C., Cleveland, K. A., Wawrosch, C., Hunt, C., Granot, M. et Woolverton, C. J. (2022). Psychological distress of college students during the COVID-19 pandemic. *Journal of American College health*, 1-3. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1920953>
- Hussain, R., Guppy, M., Robertson, S. et Temple, E. (2013). Physical and mental health perspectives of first year undergraduate rural university students. *BMC Public Health*, 13, 848. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-848>
- Jacob, R., Li, T.-y., Martin, Z., Burren, A., Watson, P., Kant, R., Davies, R. et Wood, D. F. (2020). Taking care of our future doctors: A service evaluation of a medical student mental health service. *BMC Medical Education*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02075-8>
- Keyes, C. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behaviour*, 43(2), 207-222.
- Kim, J., Kim, Y.L., Jang, H., Cho, M., Lee, M., Kim, J. et Lee, H. (2020). Living labs for health: An integrative literature review. *European Journal of Public Health*. 30(1), 55-63. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckz105>
- Li, N., Fan, L., Wang, Y., Wang, J. et Huang, Y. (2022). Risk factors of psychological distress during the COVID-19 pandemic: The roles of coping style and emotional regulation. *Journal of Affective Disorders*, 299(1), 326-334. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.026>
- Liu, C. H., Stevens, C., Wong, S. H. M., Yasui, M. et Chen, J. A. (2019). The prevalence and predictors of mental health diagnoses and suicide among U.S. college students: Implications for addressing disparities in service use. *Depression and Anxiety*, 36(1), 8-17. <https://doi.org/10.1002/da.22830>
- Liu, F., Zhou, N., Cao, H., Fang, X., Deng, L., Chen, W., Lin, X., Liu, L. et Zhao, H. (2017). Chinese college freshmen's mental health problems and their subsequent help-seeking behaviors: A cohort design (2005-2011). *PLOS ONE*, 12(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185531>
- Livingston, J. D. (2020). *La stigmatisation structurelle des personnes ayant des problèmes de santé mentale et de consommation de substances dans les établissements de soins de santé : analyse documentaire*. Ottawa, Commission de la santé mentale du Canada, 2020.



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

- McLafferty, M., Brown, N., Brady, J., McLaughlin, J., McHugh, R., Ward, C., McBride, L., Bjourson, A. J., O'Neill, S. M., Walsh, C. P., et Murray, E. K. (2022). Variations in psychological disorders, suicidality, and help-seeking behaviour among college students from different academic disciplines. *PLOS ONE*, 17(12), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279618>
- Ministère de la justice. (2021). Loi canadienne sur l'équité en matière d'emploi. L.C. 1995, ch. 44. <https://laws-lois.justice.gc.ca/fra/lois/e-5.401/#hist>
- Ministère de la Santé et des Services sociaux (2022). *Consultez le bon service, au bon moment!* (publication no 22-924-13W). Gouvernement du Québec. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2022/22-924-13W.pdf>.
- Ministère de l'Enseignement supérieur. (2021). *Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur – 2021-2026*. Gouvernement du Québec. <https://www.quebec.ca/gouvernement/politiques-orientations/plan-action-sante-mentale-des-etudiants>
- Ministère de l'Enseignement supérieur. (2022). *Cadre de référence sur la santé mentale étudiante*. Gouvernement du Québec. https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/enseignement-superieur/PASME_cadre-reference.pdf
- Negash, A., Khan, M. A., Medhin, G., Wondimagegn, D. et Araya, M. (2020). Mental distress, perceived need, and barriers to receive professional mental health care among university students in Ethiopia. *BMC Psychiatry*, 20(1), 187. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02602-3>
- Ogrodniczuk, J. S., Kealy, D. et Laverdière, O. (2021). Who is coming through the door? A national survey of self-reported problems among post-secondary school students who have attended campus mental health services in Canada. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(4), 837-845. <https://doi.org/10.1002/capr.12439>
- Oswalt, S. B., Lederer, A. M. et Chestnut-Steich, K. (2019). Who is willing to come back? College students' willingness to seek help after using campus mental health services. *Journal of American College Health*, 67(1), 10-16. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1462818>



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

- Paillé, P. et Mucchielli, A. (2021). L'analyse thématique. Dans P. Paillé et A. Mucchielli (dir.), *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (p. 269-357). Armand Colin.
- Palmer, V. J., Bibb, J., Lewis, M., Densley, K., Kritharidis, R., Dettmann, E., Sheehan, P., Daniell, A., Harding, B., Schipp, T., Dost, N. et McDonald, G. (2023). A co-design living labs philosophy of practice for end-to-end research design to translation with people with lived-experience of mental ill-health and carer/family and kinship groups. *Frontiers in Public Health*, 11, 1206620. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1206620>
- Phillips, M. S., Steelesmith, D. L., Brock, G., Benedict, J., Muñoz, J. et Fontanella, C. A. (2022). Mental health service utilization among medical students with a perceived need for care. *Academic Psychiatry*, 46(2), 223-227. <https://doi.org/10.1007/s40596-021-01584-y>
- Roy, M. et Prévost, P. (2013). La recherche-action : origines, caractéristiques et implications de son utilisation dans les sciences de la gestion. *Recherches qualitatives*, 32(2), 129-151. <https://doi.org/10.7202/1084625ar>
- Savoie-Zajc, L. (2009). L'entrevue semi-dirigée. Dans B. Gauthier (dir.), *Recherche sociale : de la problématique à la collecte de données* (5^e éd.) (p. 337-360). Presses de l'Université du Québec.
- Schmits, E., Dekeyser, S., Klein, O., Luminet, O., Yzerbyt, V. et Glowacz, F. (2021). Psychological distress among students in higher education: One year after the beginning of the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7445. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147445>
- Union étudiante du Québec. (2019). « *Sous ta façade* ». *Enquête panquébécoise sur la santé mentale étudiante*. <https://unionetudiante.ca/fr/sous-ta-facade>
- Union étudiante du Québec. (2021). *Santé psychologique étudiante universitaire. Enquête éclair – automne 2020. Un plan pour nous*. <https://unionetudiante.ca/Media/publicDocuments/Rapport-Enquete-sur-la-Sante-psychologique-COVID-2020.pdf>
- Université du Québec. (2024). *Rapport annuel 2022-2023 de l'Université du Québec et des établissements du réseau*. https://docutheque.quebec.ca/id/eprint/215/1/rapport_2022-2023.pdf
- Vargas-Huicochea, I., Álvarez-del-Río, A., Rodríguez-Machain, A. C., Aguirre-Benítez, E. L. et Kelsall, N. (2020). Seeking psychiatric



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

attention among university students with mental health problems: The influence of disease perception. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(8), 1-17. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00380-3>

Verger, P., Guagliardo, V., Gilbert, F., Rouillon, F. et Kovess-Masfety, V. (2010). Psychiatric disorders in students in six French universities: 12-month prevalence, comorbidity, impairment and help-seeking. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 45(2), 189-199. <https://doi.org/10.1007/s00127-009-0055-z>

Zerhouni, O., Flaudias, V., Brousse, G. et Naassila, M. (2021). L'impact de la Covid-19 sur la santé mentale des étudiants : mini-synthèse de la littérature actuelle. *Revue de neuropsychologie*, 13(2), 108. <https://hal.science/hal-04329128v1>