



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

Texte sur les retombées de la recherche

Des pratiques enseignantes pour soutenir la santé mentale étudiante

Auteures

Catherine Tardif, candidate au doctorat à la Faculté des sciences de l'éducation, Université de Montréal, Canada,
catherine.tardif.4@umontreal.com

Myriam Girouard-Gagné, coordonnatrice de recherche à l'Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur, Université de Sherbrooke, Canada,
Myriam.Girouard-Gagne@USherbrooke.ca

Julie Lane, professeure agrégée à la Faculté d'éducation, Université de Sherbrooke, codirectrice de l'Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur, Canada,
Julie.Lane@USherbrooke.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) :



Des pratiques enseignantes pour soutenir la santé mentale étudiante

La santé mentale étudiante au postsecondaire est un enjeu croissant, comme en témoignent les taux élevés de stress, d'anxiété et de détresse psychologique observés dans cette population (St-Onge et Lemyre, 2018; Woodgate et al., 2020). Plusieurs facteurs, dont la pression scolaire, la charge de travail et les dynamiques relationnelles avec le personnel enseignant, influencent directement le bien-être des personnes étudiantes et leur engagement dans leurs études (Cumming et Rose, 2022; Jones et al., 2021; St-Pierre et Pouliot, 2022). Toutefois, les approches institutionnelles visant à soutenir la santé mentale des étudiantes et des étudiants reposent encore largement sur des interventions réactives, telles que l'accès à des services d'aide psychologique, plutôt que sur une prévention intégrée aux pratiques pédagogiques.

Dans ce contexte, il est nécessaire d'explorer comment l'enseignement, l'évaluation et l'encadrement peuvent jouer un rôle déterminant dans la création d'un environnement d'apprentissage favorable à la santé mentale. Si certaines études soulignent l'importance des relations entre personnes enseignantes et étudiantes et de la flexibilité pédagogique, il existe peu de recherches précisant les pratiques concrètes à mettre en place pour favoriser le bien-être des personnes étudiantes dans une perspective de prévention universelle.

Des pratiques à visée universelle pour favoriser l'inclusion

Le cadre de cette étude repose sur le concept des pratiques à visée universelle cherchant à répondre à la diversité des besoins des personnes étudiantes sans recourir systématiquement à des accommodements individualisés (Querrien et Caignon, 2023). Nous adhérons à l'idée qu'une pédagogie inclusive, loin de se limiter à l'intégration des personnes en situation de handicap, s'appuie sur une approche universelle, ce qui permet de considérer l'éducation inclusive et l'éducation universelle comme équivalentes (Bergeron et al., 2011; Desmarais et Flanagan, 2023). Dans cette perspective, ces pratiques visent à favoriser l'inclusion et le bien-être de l'ensemble des personnes étudiantes, indépendamment de leurs caractéristiques individuelles. Elles s'articulent autour de sept dimensions (*Inclusive Teaching Strategies Inventory*; Lombardi et al., 2011; Lombardi et Murray, 2011; Orr et Hamming, 2009) :

1. l'accessibilité du matériel pédagogique;
2. l'enseignement inclusif;
3. l'organisation des activités d'apprentissage;
4. l'évaluation inclusive;
5. les ajustements aux cours;
6. les accommodements spécifiques;
7. l'accessibilité et l'empathie de la personne enseignante.



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

Enfin, cette étude s'inscrit dans une perspective écologique de la santé mentale, reconnaissant l'interaction entre les facteurs individuels, sociaux et institutionnels (Institut national de santé publique du Québec, 2017). Elle postule que des ajustements aux pratiques pédagogiques peuvent jouer un rôle de levier pour prévenir la détresse psychologique et favoriser un climat scolaire plus propice au bien-être.

Cette étude a comme objectifs d'identifier et de documenter les pratiques pédagogiques, évaluatives et d'encadrement qui appuient la santé mentale et le bien-être des personnes étudiantes au postsecondaire. Elle vise à proposer des pratiques concrètes pouvant être mises en place par les personnes enseignantes pour favoriser un apprentissage plus inclusif qui soutient la santé mentale.

Des ajustements progressifs et réalistes

Les résultats de notre étude de portée (Arksey et O'Malley, 2005) ont permis d'identifier 32 documents qui, ensemble, abordent un total de 55 pratiques en lien avec au moins 1 des 7 dimensions mentionnées précédemment et qui engendrent des retombées positives sur la santé mentale des personnes étudiantes. La majorité des études ($n = 25$) s'intéressent aux pratiques évaluatives. Presque autant ($n = 24$) portent sur les pratiques d'enseignement. Très peu documentent l'effet des pratiques d'encadrement ($n = 3$). Parmi les 55 pratiques à visée universelle identifiées, certaines ont été plus fréquemment étudiées et semblent donc particulièrement prometteuses pour soutenir la santé mentale des personnes étudiantes.

Premièrement, **les pratiques favorisant les interactions entre pairs** ont montré des effets positifs significatifs sur le sentiment d'appartenance et la réduction du stress (Baik et al., 2019; Barron et al., 2021; Devis-Rozental et Farquharson, 2020; Geitz et al., 2024; Hill et al., 2021; Holdsworth et al., 2018; Hsu et Goldsmith, 2021; Moosa et Bekker, 2022; Nunes et al., 2024). L'intégration d'activités collaboratives, de discussions en petits groupes et de mentorat entre personnes étudiantes pourrait effectivement contribuer à briser l'isolement et à renforcer les liens sociaux, lesquels sont des facteurs de protection en matière de santé mentale.

Deuxièmement, **la posture et l'accessibilité du personnel enseignant** jouent un rôle clé. Une approche empathique (Ash et Schreiner, 2016; Baik et al., 2019; Blanchard et Haccoun, 2020; Eloff et al., 2023; Holdsworth et al., 2018; Posselt, 2018) et une disponibilité accrue en dehors des heures de cours (Ash et Schreiner, 2016; Eloff et al., 2023; Moosa et Bekker, 2022; Nunes et al., 2024; Posselt, 2018) ont été associées à une meilleure expérience étudiante et à une diminution de l'anxiété liée aux études.

Troisièmement, les ajustements aux pratiques évaluatives sont essentiels. La mise en place de **rétroactions fréquentes et constructives**



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

(Hill et al., 2021; Holdsworth et al., 2018; Räsänen et al., 2023), la diversification **des formats d'évaluation et la transparence des attentes** (Lane et al., 2018; Moosa et Bekker, 2022) permettent de réduire l'anxiété de performance et d'améliorer la perception des étudiantes et des étudiants quant à leur propre efficacité.

Toutefois, certaines pratiques restent sous-documentées. Par exemple, peu d'études traitent spécifiquement de l'impact de l'accessibilité du matériel pédagogique ou des accommodements pour les personnes étudiantes en situation de handicap sur leur bien-être. Cela souligne la nécessité d'explorer davantage ces aspects pour assurer une approche réellement inclusive et universelle.

Conclusion

Les résultats de cette étude de portée mettent en lumière des pistes d'action concrètes pour les établissements d'enseignement supérieur et les personnes enseignantes. Plutôt que d'aborder la santé mentale uniquement sous l'angle des services d'aide individuelle, il est essentiel d'intégrer une approche inclusive et préventive à travers des pratiques pédagogiques et évaluatives universelles. À cet effet, les pratiques identifiées peuvent être intégrées en classe sans nécessiter la modification des descriptifs ou des plans de cours existants. L'intégration de ces pratiques, pour la plupart, ne représente en effet que des ajustements mineurs.

Cette étude rappelle que la réussite scolaire et la santé mentale sont interreliées et qu'une attention particulière aux pratiques enseignantes peut contribuer significativement à améliorer l'expérience étudiante au postsecondaire.

Références

- Arksey, H. et O'Malley, L. (2005). Scoping studies: Toward a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology*, 8(1), 19-32. Doi: 10.1080/1364557032000119616
- Ash, A. N. et Schreiner, L. A. (2016). Pathways to success for students of color in christian colleges: The role of institutional integrity and sense of community. *Christian higher education*, 15(1-2), 38-61.
- Baik, C., Larcombe, W. et Brooker, A. (2019). How universities can enhance student mental wellbeing: The student perspective. *Higher education research & development*, 38(4), 674-687.
- Barron, H. A., Brown, J. C. et Cotner, S. (2021). The culturally responsive science teaching practices of undergraduate biology teaching assistants. *Journal of research in science teaching*, 58(9), 1320-1358.



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

- Bergeron, L., Rousseau, N. et Leclerc, M. (2011). La pédagogie universelle : au cœur de la planification de l'inclusion scolaire. *Éducation et francophonie*, 39(2), 87-104. <https://doi.org/10.7202/1007729ar>
- Blanchard, C. et Haccoun, R. R. (2020). Investigating the impact of advisor support on the perceptions of graduate students. *Teaching in higher education*, 25(8), 1010-1027.
- Cumming, T. M. et Rose, M. C. (2022). Exploring universal design for learning as an accessibility tool in higher education: a review of the current literature. *Australian Educational Researcher*, 49(5), 1025-1043.
- Desmarais, M.-É. et Flanagan, T. (2023). La pédagogie universelle : la recherche au service de la pratique. *Éducation et francophonie*, 51(1). <https://doi.org/10.7202/1100068ar>
- Devis-Rozental, C. et Farquharson, L. (2020). What influences students in their development of socio-emotional intelligence whilst at university? *Higher education pedagogies*, 5(1), 294-309.
- Eloff, I., O'Neil, S. et Kanengoni, H. (2023). Students' well-being in tertiary environments: Insights into the (unrecognised) role of lecturers. *Teaching in higher education*, 28(7), 1777-1797.
- Geitz, G., Donker, A. et Parpala, A. (2024). Studying in an innovative teaching–learning environment: Design-based education at a university of applied sciences. *Learning environments research*, 27(1), 17-35.
- Hill, J., Healey, R. L., West, H. et Déry, C. (2021). Pedagogic partnership in higher education: Encountering emotion in learning and enhancing student wellbeing. *Journal of geography in higher education*, 45(2), 167-185.
- Holdsworth, S., Turner, M. et Scott-Young, C. M. (2018). ...Not drowning, waving. Resilience and university: A student perspective. *Studies in higher education*, 43(11), 1837-1853.
- Hsu, J. L. et Goldsmith, G. R. (2021). Instructor strategies to alleviate stress and anxiety among college and university STEM students. *CBE life sciences education*, 20(1). <https://doi.org/10.1187/cbe.20-08-0189>
- Institut national de santé publique du Québec (2017). *Synthèse des connaissances sur les champs d'action pertinents en promotion de la santé mentale chez les jeunes adultes*. https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2283_conn



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

[aissances_champs_action_promotion_sante_mentale_jeunes_adultes.pdf](#)

- Jones, E., Priestley, M., Brewster, L., Wilbraham, S. J., Hughes, G. et Spanner, L. (2021). Student wellbeing and assessment in higher education: The balancing act. *Assessment and Evaluation in Higher Education*, 46(3), 438-450.
- Lane, K., Teng, M. Y., Barnes, S. J., Moore, K., Smith, K. et Lee, M. (2018). Using appreciative inquiry to understand the role of teaching practices in student well-being at a research-intensive university. *The Canadian journal for the scholarship of teaching and learning*, 9(2), 1-10.
- Lombardi, A. R., Murray, C. et Gerdes, H. (2011). College faculty and inclusive instruction: Self-reported attitudes and actions pertaining to Universal Design. *Journal of Diversity in Higher Education*, 4(4), 250-261.
- Lombardi, A. R., Murray, C. et Gerdes, H. (2011). College faculty and inclusive instruction: Self-reported attitudes and actions pertaining to Universal Design. *Journal of Diversity in Higher Education*, 4(4), 250-261.
- Moosa, M. et Bekker, T. (2022). Working online during COVID-19: Accounts of first year students experiences and well-being. *Frontiers in psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.794279>
- Nunes, K., Ross, J., Eastman, A., Guadagnolo, D., Bakaj, A., Crupi, L., Liu, S., Petrei, M., Laliberté, N. et Rawle, F. (2024). Can instructor feedback and failure dialogues reduce the stigma of failure and encourage help-seeking? An interdisciplinary undergraduate perspective. *Collected essays on learning and teaching*, 15(1). <https://celt.uwindsor.ca/index.php/CELT/article/view/8309>
- Orr, A. C. et Hammig, S. B. (2009). Inclusive postsecondary strategies for teaching students with learning disabilities: A review of the literature. *Learning Disability Quarterly: Journal of the Division for Children with Learning Disabilities*, 32(3), 181-196.
- Posselt, J. (2018). Normalizing struggle: Dimensions of faculty support for doctoral students and implications for persistence and well-being. *The journal of higher education*, 89(6), 988-1013.
- Querrien, D. et Caignon, P. (2023). La pédagogie universel en la educación postsecundaria: un estado de la cuestión. *Education et francophonie*, 51(1). <https://doi.org/10.7202/1100077ar>



REVUE HYBRIDE DE L'ÉDUCATION

- Räsänen, P., Muotka, J. et Lappalainen, R. (2023). Examining coaches' asynchronous written feedback in two blended ACT-based interventions for enhancing university students' wellbeing and reducing psychological distress: A randomized study. *Journal of contextual behavioral science*, 29, 98-108.
- St-Onge, M. et Lemyre, A. (2018). L'expérience des étudiantes et étudiants du secteur collégial par rapport à leurs difficultés psychologiques. *Revue canadienne de l'éducation*, 41(1), 329-355.
- St-Pierre, É. et Pouliot, E. (2021). Poursuivre des études universitaires : l'expérience d'étudiants ayant un diagnostic de trouble d'anxiété généralisée (TAG). *Revue hybride de l'éducation*, 5(1), 84-104.
- Woodgate, R. L., Gonzalez, M., Stewart, D., Tennent, P. et Wener, P. (2020). A socio-ecological perspective on anxiety among Canadian university students. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 54(3), 486-519.