



# Rapport synthèse de l'évaluation du cours *Promotion de la santé mentale en milieu professionnel* Université de Sherbrooke

## Mise en contexte

Ce rapport vise à partager l'évaluation du cours *Promotion de la santé mentale en milieu professionnel* offert à l'Université de Sherbrooke. Les objectifs de l'évaluation étaient d'apprécier la participation au cours *Promotion de la santé mentale en milieu professionnel* offert ainsi que les effets de la participation des personnes étudiantes à ce cours.

Le rapport rend compte de l'autoévaluation des compétences développées par les personnes étudiantes, de leur motivation à transférer ces compétences, de leur appréciation du cours et des pistes d'amélioration qu'elles ont relevées.

## Description du projet

Un nouveau cours optionnel de 2 crédits a été élaboré et offert aux personnes étudiantes au doctorat ou post doctorat de l'Université de Sherbrooke. Ce cours avait comme objectif de permettre aux personnes étudiantes de :

- Analyser la problématique de la santé mentale en milieu universitaire et comprendre ses déterminants
- Identifier des interventions pouvant contribuer à l'instauration d'un meilleur niveau de santé mentale dans une culture de bienveillance et de bien-être en milieu professionnel selon un modèle systémique
- Comprendre et distinguer le stress et l'anxiété
- Comprendre et distinguer les différentes compétences socio-émotionnelles et psychosociales
- Expérimenter différents outils, pratiques et stratégies pour mieux gérer le stress et l'anxiété et développer leurs compétences socio-émotionnelles et psychosociales dans leur vie personnelle et professionnelle

Le cours se donnait dans une formule intensive de 3 jours consécutifs, suivis d'une rencontre individuelle et d'un retour en groupe dans les semaines suivantes. Le mode d'apprentissage était axé sur l'expérience et les échanges réflexifs.



### DIRECTION DU PROJET

Julie Lane, professeure à la Faculté d'éducation de l'UdS, directrice du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et codirectrice de l'Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur

Grégoire Lebel, psychologue au service de psychologie et d'orientation de l'UdS

Jactinhe Leduc, chargée de cours à l'UdS, formatrice au Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et professeure en psychologie au Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu

### SOUTIEN POUR L'ÉVALUATION ET LA RÉDACTION DU RAPPORT

Sabrina Anissa El Mansali et Samuèle Dostie, professionnelles de recherche au Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

## Méthodologie

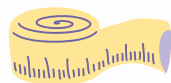


### Population et participation à l'étude

Population : trois groupes de personnes étudiantes ont bénéficié du cours *Promotion de la santé mentale en milieu professionnel* entre l'automne 2021 et l'automne 2022. Les 27 personnes ayant participé au cours étaient étudiantes au doctorat dans des programmes variés. La population était distribuée de la façon suivante à travers les trimestres : automne 2021 (n = 11), hiver 2022 (n = 8) et automne 2022 (n = 8).

Participation : chaque trimestre, une partie des personnes étudiantes ont rempli le questionnaire d'évaluation à la suite du cours. Les 20 personnes ayant rempli le questionnaire étaient réparties comme suit : automne 2021 (n = 9); hiver 2022 (n = 5) et automne 2022 (n = 6).

### Instruments de mesure



Le cadre général d'évaluation des effets repose sur le modèle de changement proposé par Chen (2005). L'intervention offerte et les déterminants ciblés ont été documentés par une collecte de données en ligne réalisée auprès des personnes participantes. L'évaluation des déterminants a été réalisée à l'aide d'échelles d'autoévaluation complétées par les personnes participantes à la fin de l'intervention. Ces échelles permettent de documenter l'évolution de déterminants spécifiquement visés par une intervention (ex. compétences socioémotionnelles). Tel que le proposent Lauzier et Denis (2016), pour chaque connaissance ou compétence constituant un objectif de l'intervention, la personne participante identifiait sur une échelle de 1 à 10, son niveau de maîtrise de celle-ci avant et après l'intervention.

### Analyses effectuées

Pour répondre aux objectifs de l'étude, nous nous sommes d'abord intéressés aux variables sociodémographiques. Ensuite, nous avons comparé les moyennes représentant la perception des compétences développées chez les personnes étudiantes et leur motivation à les mettre en application.

Enfin, nous avons décrit le point de vue des personnes étudiantes sur leur appréciation du cours et leurs suggestions pour améliorer cette formation.



## Résultats

### 1. Variables sociodémographiques

Le tableau suivant présente les variables sociodémographiques pour les personnes ayant suivi le cours aux trimestres d'automne 2021, d'hiver 2022 et d'automne 2022. Les personnes étudiantes étaient inscrites dans des programmes de doctorat variés, rattachés aux facultés des lettres et sciences humaines, des sciences, d'éducation, de génie et des sciences de l'activité physique.

**Tableau 1 Variables sociodémographiques**

	Automne 2021	Hiver 2022	Automne 2022
<b>Année d'études</b>	n = 1 « 1re » n = 2 « 3e » n = 5 « 4e » n = 3 « 6e »	n = 2 « 2e » n = 2 « 3e » n = 3 « 4e » n = 1 « 8e »	n = 8 « 1re » n = 1 « 2e » n = 1 « 3e »
<b>Statut légal</b>	n = 4 « citoyen canadien » n = 3 « résident permanent » n = 4 « étudiant international »	n = 4 « citoyen canadien » n = 4 « étudiant international »	n = 9 « citoyen canadien » n = 1 « résident permanent »
<b>Genre</b>	n = 6 « femme » n = 5 « homme »	n = 2 « femme » n = 6 « homme »	n = 9 « femme » n = 1 « homme »
<b>Âge</b>	n = 2 « 35 ans et plus » n = 4 « entre 30 et 34 ans » n = 5 « entre 25 et 29 ans »	n = 2 « 35 ans et plus » n = 3 « entre 30 et 34 ans » n = 3 « entre 25 et 29 ans »	n = 5 « 35 ans et plus » n = 3 « entre 30 et 34 ans » n = 1 « entre 25 et 29 ans » n = 1 « entre 20 et 24 ans »

## 2. Compétences développées dans le cadre du cours

Nous avons demandé aux personnes étudiantes d'indiquer sur une échelle de 1 à 10 à quel point elles considéraient qu'elles maîtrisaient chacune des compétences, avant et après le cours. Le tableau suivant indique la moyenne obtenue pour chacune des compétences. Les personnes étudiantes estiment avoir développé l'ensemble des compétences visées dans le cadre du cours, et de manière particulièrement significative pour la compréhension des compétences socio-émotionnelles et psychosociales et pour l'identification et la gestion des émotions et besoins vécus.

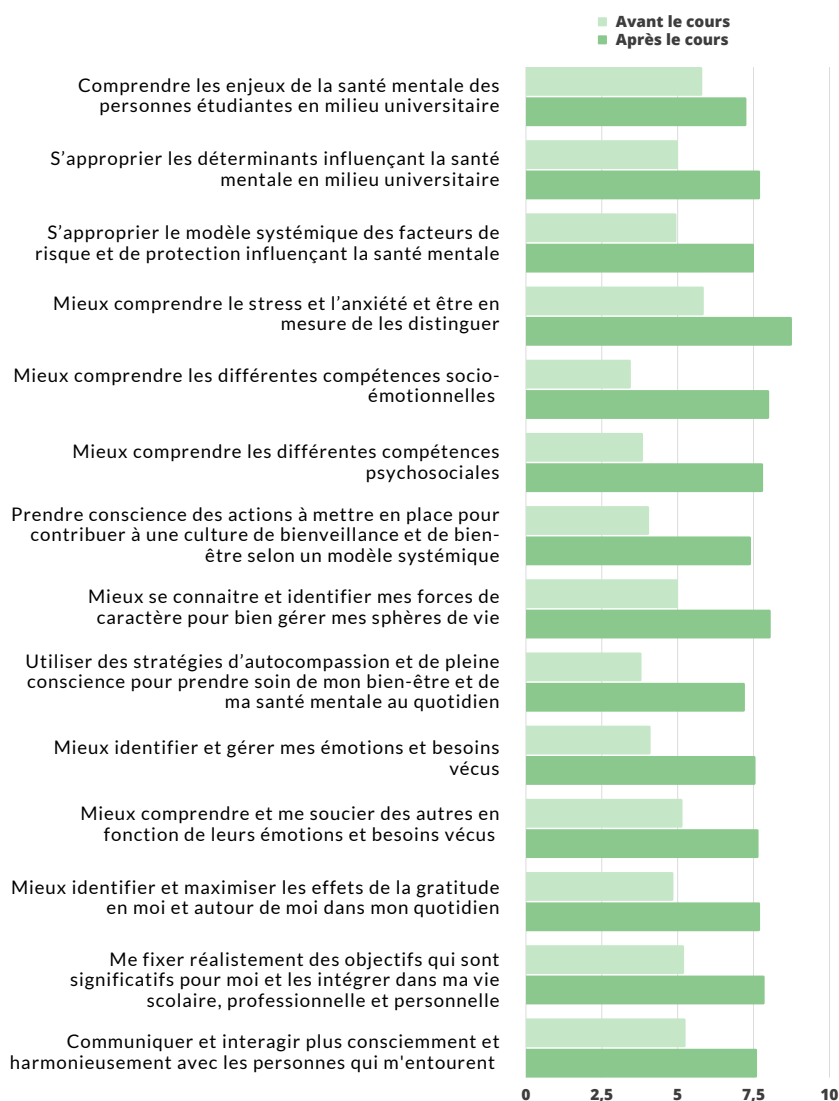
Tableau 2 Autoévaluation des compétences développées dans le cadre du cours

Compétences développées	A2021	H2022	A2022	Total	Écart type
Comprendre les enjeux de santé mentale des personnes étudiantes en milieu universitaire	Avant : 6,11 Après : 8,33	Avant : 5,6 Après : 8,2	Avant : 5,5 Après : 8	Avant : 5,8 Après : 7,25	Avant : 1,44 Après : 1,94
S'approprier les déterminants influençant la santé mentale en milieu universitaire	Avant : 5 Après : 7,67	Avant : 5,2 Après : 8	Avant : 4,83 Après : 7,5	Avant : 5 Après : 7,7	Avant : 1,34 Après : 0,92
S'approprier le modèle systémique des facteurs de risque et de protection influençant la santé mentale	Avant : 5,44 Après : 7,67	Avant : 5,4 Après : 8	Avant : 3,83 Après : 6,83	Avant : 4,95 Après : 7,5	Avant : 2,21 Après : 1,57
Mieux comprendre le stress et l'anxiété et être en mesure de les distinguer	Avant : 5,89 Après : 8,89	Avant : 6,6 Après : 8,8	Avant : 5,17 Après : 8,5	Avant : 5,85 Après : 8,75	Avant : 2,28 Après : 0,91
Mieux comprendre les différentes compétences socio-émotionnelles	Avant : 3 Après : 8	Avant : 3,4 Après : 8	Avant : 4,17 Après : 8	Avant : 3,45 Après : 8	Avant : 2,11 Après : 1,18
Mieux comprendre les différentes compétences psychosociales	Avant : 3,44 Après : 7,78	Avant : 4,4 Après : 8	Avant : 4 Après : 7,67	Avant : 3,85 Après : 7,8	Avant : 1,84 Après : 0,77
Prendre conscience des actions à mettre en place pour contribuer à une culture de bienveillance et de bien-être selon un modèle systémique	Avant : 3,78 Après : 7	Avant : 3,2 Après : 7,2	Avant : 5,17 Après : 8,17	Avant : 4,05 Après : 7,4	Avant : 1,93 Après : 1,67
Mieux se connaître et identifier mes forces de caractère pour bien gérer mes sphères de vie	Avant : 4,56 Après : 8	Avant : 5 Après : 8	Avant : 5,67 Après : 8,17	Avant : 5 Après : 8,05	Avant : 2,49 Après : 1,1
Utiliser des stratégies d'autocompassion et de pleine conscience pour prendre soin de mon bien-être et de ma santé mentale au quotidien	Avant : 3,56 Après : 7,44	Avant : 3,6 Après : 6,8	Avant : 4,33 Après : 7,17	Avant : 3,8 Après : 7,2	Avant : 2,07 Après : 1,64
Mieux identifier et gérer mes émotions et besoins vécus	Avant : 4 Après : 7,56	Avant : 4 Après : 7,4	Avant : 4,33 Après : 7,67	Avant : 4,1 Après : 7,55	Avant : 2,13 Après : 1,32
Mieux comprendre et me soucier des autres en fonction de leurs émotions et besoins vécus	Avant : 5,11 Après : 7,44	Avant : 4,4 Après : 7,4	Avant : 5,83 Après : 8,17	Avant : 5,15 Après : 7,65	Avant : 1,93 Après : 1,18
Mieux identifier et maximiser les effets de la gratitude en moi et autour de moi dans mon quotidien	Avant : 5,22 Après : 8	Avant : 4,2 Après : 7	Avant : 4,83 Après : 7,83	Avant : 4,85 Après : 7,7	Avant : 2,5 Après : 1,42
Me fixer réalistement des objectifs qui sont significatifs pour moi et les intégrer dans ma vie scolaire, professionnelle et personnelle	Avant : 4,89 Après : 7,67	Avant : 5,6 Après : 7	Avant : 5,33 Après : 8,83	Avant : 5,2 Après : 7,85	Avant : 1,77 Après : 1,31
Communiquer et interagir plus consciemment et harmonieusement avec les personnes qui m'entourent	Avant : 5,33 Après : 7,56	Avant : 5,2 Après : 7,4	Avant : 5,17 Après : 7,83	Avant : 5,25 Après : 7,6	Avant : 1,77 Après : 1,35

## 2. Compétences développées dans le cadre du cours (suite)

La figure 1 illustre l'autoévaluation que l'ensemble des personnes étudiantes des trois trimestres font des compétences développées avant et après le cours. Comme mentionné précédemment, les plus fortes progressions dans le développement des compétences s'observent pour la compréhension des compétences socio-émotionnelles et psychosociales et pour l'identification et la gestion des émotions et besoins vécus. Nous constatons également que les personnes étudiantes estiment que la compétence qu'elles maîtrisent le mieux est de comprendre le stress et l'anxiété et d'être en mesure de les distinguer.

Figure 1 Autoévaluation des compétences développées



## 3. Motivation à transférer les compétences

Nous avons demandé aux personnes étudiantes d'indiquer à quel point il était important pour elles de mettre en application dans leur vie les compétences développées dans le cadre du cours et à quel point elles considèrent que cela influencera positivement leur contribution à une culture de bienveillance et de bien-être en milieu universitaire. Le tableau 3 indique la moyenne obtenue selon le trimestre pour chacun des énoncés, démontrant une forte motivation à mettre en pratique les compétences et une perception élevée de l'influence positive de la mise en pratique de celles-ci. La motivation à transférer les compétences était particulièrement élevée chez les personnes étudiantes au trimestre d'automne 2022.

Tableau 3 Motivation à transférer les compétences développées

Trimestre	Importance de mettre en application dans ma vie les compétences développées dans le cadre du cours (échelle 1 - 10)	Influence positive de la mise en application des compétences développées sur ma contribution à une culture de bienveillance et de bien-être en milieu universitaire (échelle 1 - 10)
A2021	8,78	8,89
H2022	8,4	8,8
A2022	9,83	9,5
Total	9	9,05



## 4. Utilité perçue du cours

Nous avons demandé aux personnes étudiantes d'indiquer à quel point elles considéraient que les connaissances et compétences développées dans le cadre du cours ont été pertinentes pour contribuer à une culture de bienveillance et de bien-être en milieu professionnel et à quel point elles estiment que ces compétences leur seront utiles dans leur vie en général. Le tableau 4 indique la moyenne obtenue à chacun des trimestres pour les deux énoncés, démontrant que les personnes étudiantes jugent que leurs apprentissages seront utiles non seulement en milieu professionnel, mais aussi dans leur vie en général. Ici aussi, la perception de l'utilité du cours est particulièrement élevée chez les personnes étudiantes du trimestre d'automne 2022.

Tableau 4 Utilité perçue du cours

Trimestre	J'estime que les connaissances et les compétences développées dans le cadre de ce cours ont été pertinentes pour contribuer à une culture de bienveillance et de bien-être en milieu professionnel (échelle 1 - 10)	J'estime que les compétences développées dans le cadre de ce cours me seront utiles dans ma vie en général (échelle 1 - 10)
A2021	8,78	9,11
H2022	8,71	9,07
A2022	9,83	10
Total	9,05	9,3

Nous leur avons aussi demandé de nous partager en quelques mots en quoi le cours et les compétences développées leur seront utiles. Voici ce qui se dégage des réponses obtenues :

### Mobiliser mes ressources (connaissance de soi, gestion des pensées et émotions, valeurs, compétences) pour favoriser mon bien-être et celui de mon entourage

- Plusieurs personnes étudiantes estiment que le cours leur a permis de mieux se connaître, de mieux gérer leur stress et leurs émotions et de vivre une plus grande adéquation avec leurs valeurs. Ces personnes notent surtout des bénéfices dans leur vie personnelle, notamment le fait de prendre soin de leur santé mentale, mais aussi d'être plus disponibles pour leur entourage.

- « Ce cours m'a permis de prendre conscience des ressources dont je dispose, et comment je peux les mobiliser aux fins d'optimiser mon bien-être ainsi que celui de mon entourage. »
- « J'ai acquis entre autres des idées à savoir comment prendre des initiatives solides pour son bien être mental, cultiver ce qu'on a le plus cher qui est l'esprit et de vivre en harmonie avec son entourage. Ce que j'ai appris pendant ce cours vient renforcer et enrichir mes compétences, mes acquis et mes forces. »

### Mieux communiquer avec mon entourage et améliorer mes relations

- D'autres personnes étudiantes constatent une amélioration dans leurs relations, à travers une meilleure compréhension de soi, des autres et le développement de stratégies de communication.
  - « C'est comme si j'avais appris à parler une nouvelle langue pour écouter/comprendre mon corps et mieux communiquer avec les gens. »
  - Par exemple, la communication consciente est un outil qui me permettra de mieux identifier les éléments pouvant mener à une escalade de tête. Je ne sais pas si je maîtrise assez les outils pour toujours respecter le modèle, mais je vois déjà une différence dans mes communications. »

### Comprendre les impacts de la culture académique et contribuer à un changement de la culture de performance

- Les personnes étudiantes nomment aussi l'apport du cours pour comprendre les impacts des déterminants systémiques sur la santé mentale et avoir des moyens d'agir pour participer à un changement de culture académique et créer un environnement plus harmonieux.
  - « J'ai aimé qu'on critique la culture de performance, je n'avais pas songé que le problème venait de là. Maintenant ça me paraît évident. Avec les compétences développées, j'ai des outils pour bien vivre ma propre vie mais aussi pour aider les autres et changer cette culture. »
  - « Mieux comprendre les nuances de la culture de performance, l'influence des exigences de la tâche, identifier le mobbing académique sont des éléments qui vont m'aider à mieux terminer mon doctorat et à contribuer à une culture du mieux-être et contrer les éléments négatifs de la culture universitaire actuelle. Je connais maintenant des interventions et moyens concrets qui peuvent m'aider à contribuer à une meilleure santé mentale en milieu professionnel et l'importance des facteurs systémiques. »



## 5. Parties les plus appréciées

Nous avons ensuite demandé aux personnes étudiantes de nous partager en quelques mots les parties qu'elles avaient le plus appréciées dans le cadre du cours. Voici ce qui émerge des réponses obtenues :

### Approfondir des thèmes pertinents et mettre en pratique les apprentissages par des activités concrètes

- Plusieurs personnes étudiantes nous font part de leur appréciation globale des thèmes abordés dans le cours et des activités qui permettaient de mettre en pratique les notions. Cette mise en pratique semble avoir favorisé la réflexion et le développement de nouvelles perspectives, la connaissance de soi et l'identification de pistes de solution. Parmi les thèmes ou activités qui sont nommés à de plus nombreuses reprises, nous retrouvons notamment les styles de communication, la boussole intérieure, les besoins, l'intelligence émotionnelle, la marche des moines et la théorie de la table.
  - « *Les activités (boussole, marche du moine, etc.), nous permettaient de mettre en pratique les enseignements dans un contexte concret ou d'introduire certaines réflexions. En ayant vécu l'expérience, il était facilitant de partager avec les autres.* »

### Vivre une expérience d'apprentissage dans un climat de confiance et de bienveillance

- Les personnes étudiantes ont apprécié le climat de confiance présent dans le cours, qu'elles relient principalement à l'humanisme des personnes enseignantes qui étaient en mesure d'incarner les contenus enseignés et de favoriser la participation et les échanges :
  - « *Leur approche est humaine, chaleureuse, sans jugement. Elle nous permet d'être en confiance et de se lancer sans crainte dans les exercices suggérés. Ce sont également d'excellents pédagogues qui font preuve d'écoute et favorisent les échanges au sein d'un groupe.* »
- Les personnes étudiantes disent aussi avoir apprécié les partages en groupe dans un climat de bienveillance.
  - « *J'ai beaucoup apprécié l'aspect humain du cours. Rencontrer des gens que je n'aurais jamais approchés autrement, les découvrir dans leur bienveillance plutôt qu'à travers leur performance est une action concrète qui permet de créer des liens universitaires sains.* »

## 6. Satisfaction générale

Nous avons demandé aux personnes étudiantes d'indiquer à quel point elles étaient satisfaites du cours. La moyenne de satisfaction globale est très élevée (**9,7/10**), témoignant de l'appréciation du cours par les personnes étudiantes. Par trimestre, la moyenne de satisfaction se décline ainsi :

- Automne 2021 : 9.44/10
- Hiver 2022 : 9.64/10
- Automne 2022 : 9.83/10

## 7. Suggestions et commentaires

Enfin, nous avons demandé aux personnes étudiantes de nous faire part de leurs suggestions et commentaires qui pourraient aider à bonifier le cours. Voici ce qui émerge des réponses obtenues :

### Ajuster certains contenus du cours

- Certaines personnes étudiantes proposent les ajustements suivants pour améliorer le cours :
  - Réduire le nombre de questions liées à l'exercice « La marche deux à deux » ou encore clarifier les consignes pour cet exercice.
  - Incorporer le terme « auto-gestion » dans la boussole.
  - Rendre le cours de Grégoire plus appliqué en donnant du temps pour identifier une situation anxiogène (sans nécessairement la partager). Aussi, faire un exercice écrit pour favoriser l'ancrage des apprentissages liés à la théorie de la table.
  - Inclure dans le cours la notion du carrefour giratoire de la colère (vue dans la série vidéo Bien ensemble et avec soi).

### Faire davantage de liens avec l'intervention, la culture universitaire ou le monde du travail

- Certaines personnes étudiantes suggèrent d'appliquer davantage les concepts aux contextes de l'intervention, de la culture universitaire ou du monde du travail de manière plus large.

### Suivre le cours dans un lieu de retraite

- Certaines personnes étudiantes proposent de réaliser le cours dans un lieu de retraite (p. ex. : Jouvence, Chéribourg, chalet) afin de favoriser la connexion à soi et l'établissement de liens entre les personnes étudiantes.

## Limites

- L'autoévaluation de la maîtrise des compétences avant et après le cours a été réalisée au même temps de mesure (suite au cours). Cela doit donc être considéré dans l'interprétation des résultats.
- Comme les résultats ne permettent pas de savoir si les effets se maintiennent dans le temps ni quels seraient les effets à plus long terme, la réalisation d'une recherche dans une perspective longitudinale permettrait de pallier cette limite.