



Rapport synthèse de l'évaluation du cours *Favoriser sa santé psychologique durant les études* Cégep de Sherbrooke

Mise en contexte

Ce rapport vise à partager l'évaluation du cours *Favoriser sa santé psychologique durant les études*. Les objectifs de l'évaluation étaient d'apprécier les effets de la participation au cours et de fournir des pistes d'amélioration.

Ce rapport rend compte de l'appréciation des personnes étudiantes de la fréquence et des modalités du cours, de l'autoévaluation des compétences développées et des effets du cours sur le bien-être psychologique, le stress perçu et le sentiment d'efficacité personnelle. Enfin, il permet également de présenter la perception des personnes étudiantes quant à l'utilité de ce cours.

Description du projet

Un nouveau cours a été élaboré et comporte 5 ateliers de 3 heures visant à favoriser la santé psychologique des personnes étudiantes. Ce cours était offert en parascolaire aux personnes étudiantes volontaires étant inscrites en première année dans des programmes variés.

Les cours abordaient les contenus suivants :

- Cours 1 : fondements théoriques, modèle du bien-être PERMA, intelligence émotionnelle, émotions (fonctions, stratégies d'évitement, régulation), stratégies favorisant les émotions positives
- Cours 2 : impacts des pensées, liens entre pensées et émotions (modèle Ellis, distorsions cognitives, restructuration cognitive, défusion), compassion envers soi
- Cours 3 : forces personnelles, valeurs et matrice de l'ACT, pleine conscience
- Cours 4 : communication consciente, relations et réseau social
- Cours 5 : gratitude, leviers favorisant le bien-être et l'épanouissement

À la fin du cours, les personnes étudiantes étaient invitées à élaborer un plan d'action afin de favoriser leur santé psychologique.



DIRECTION DU PROJET

Julie Cloutier, travailleuse sociale et psychothérapeute au
Cégep de Sherbrooke

Geneviève Deschênes, enseignante en psychologie au
Cégep de Sherbrooke

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

Avec le soutien de Benjamin Gallais, Ph.D., chercheur au Cégep
de Jonquière et Marie-Claude Lallier Beaudoin, Ph.D., psy,
professeure adjointe et coresponsable des programmes de 3e
cycle à l'UdS

Méthodologie

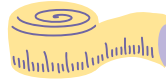


Population et participation à l'étude

Population : quatre groupes de nouvelles personnes étudiantes inscrites à des programmes variés ont bénéficié du cours *Favoriser sa santé psychologique durant les études* au Cégep de Sherbrooke.

Participation : 55 personnes étudiantes ont complété le formulaire d'évaluation pré-cours, 34 ont complété le formulaire d'évaluation post-cours et 14 ont complété le formulaire d'évaluation 5 mois post-cours.

Instruments de mesure



Un formulaire d'évaluation permettait de recueillir les variables sociodémographiques, l'appréciation des modalités du cours et la perception des compétences ciblées.

L'évaluation des déterminants a été réalisée à l'aide d'échelles d'autoévaluation complétées par les personnes participantes à la fin du cours. Ces échelles permettent de documenter l'évolution de déterminants spécifiquement visés par une intervention (p. ex. compétences socioémotionnelles). Comme le proposent Lauzier et Denis (2016), pour chaque connaissance ou compétence constituant un objectif de l'intervention, la personne étudiante a identifié sur une échelle de 1 à 10 son niveau de maîtrise des différentes compétences développées dans le cadre du cours.

Le formulaire d'évaluation permettait également d'évaluer les effets sur le bien-être psychologique, le stress perçu et le sentiment d'efficacité personnelle par le biais de questionnaires standardisés :

- **Bien-être psychologique : Questionnaire de Warwick (WEMWBS)**
 - L'échelle de bien-être a été considérée comme une échelle unifactorielle (tous les énoncés forment un seul concept), comme le précisent les auteurs de cette échelle (Mulder et Cashin, 2015; Franck, 2013). Cette échelle présente un alpha de Cronbach satisfaisant de 0,841.
- **Stress perçu : Kessler psychological distress scale**
 - Les trois items de l'échelle de stress perçu ne peuvent pas être considérés comme une échelle (Kessler et al., 2002). Seulement 3 énoncés de cette échelle ont été considérés (échelle originale de 6 énoncés) et ceux-ci, seuls, n'atteignent pas un niveau de fiabilité suffisant. Les trois items ont donc été traités de manière indépendante dans les analyses.
- **Sentiment d'efficacité personnelle : Échelle du sentiment d'efficacité personnelle de Schwarzer et Jerusalem**
 - L'échelle de sentiment d'efficacité personnelle a été considérée comme une échelle unifactorielle, comme spécifié par les auteurs de cette échelle (Schwarzer et Jerusalem, 1995). Cette échelle présente un alpha de Cronbach satisfaisant de 0,837.

Enfin, le formulaire se terminait par des questions ouvertes pour documenter l'utilité perçue du cours, la résilience ainsi que la satisfaction générale par rapport au cours.

Temps de mesure

Les différents déterminants ont été évalués avant le cours, à la fin du cours et 5 mois après la fin du cours.

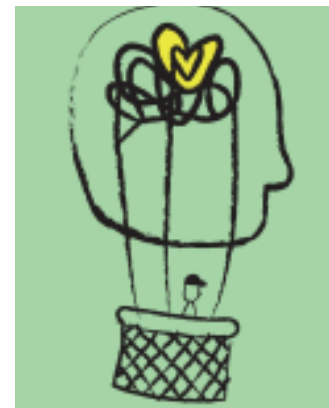


Analyses effectuées

Pour répondre aux objectifs de l'étude, nous nous sommes d'abord intéressés aux informations sociodémographiques des personnes étudiantes. Nous avons ensuite présenté les moyennes d'appréciation de la fréquence et des modalités du cours, ainsi que celles représentant l'autoévaluation du développement des compétences dans le cadre du cours.

Des corrélations et analyses comparatives ont été effectuées pour mettre en relation les variables sociodémographiques et les différents déterminants mesurés ainsi que pour comparer le bien-être psychologique, le stress perçu et le sentiment d'efficacité personnelle pré-cours, post-cours et 5 mois post-cours. Ainsi, des tests de Chi carré, des ANOVA unidirectionnelles et des tests T ont été réalisés.

Enfin, nous avons identifié les constats se dégageant des réponses des personnes étudiantes aux questions portant sur la perception de l'utilité du cours ainsi que sur les aspects les plus appréciés du cours.



Résultats

1. Portrait sociodémographique

Tableau 1 Portrait sociodémographique

	Portrait pré-cours	Portrait post-cours	Portrait 5 mois post-cours
Programmes d'études	Trop variés et répartition inégale		
Régime d'études	n = 52 : temps complet n = 2 : temps partiel n = 1 : réponse manquante	n = 34 : temps complet	n = 14 : temps complet
Tranche d'âge	n = 43 : 15 - 19 ans n = 9 : 20 - 24 ans n = 2 : 35 ans et plus n = 1 : réponse manquante	n = 24 : 15 - 19 ans n = 5 : 20 - 24 ans n = 1 : 25 - 29 ans n = 1 : 30 - 34 ans n = 2 : 35 ans et plus n = 1 : réponse manquante	n = 11 : 15 - 19 ans n = 1 : 20 - 24 ans n = 2 : 35 ans et plus
Identificatio n au genre	n = 40 : femme n = 13 : homme n = 3 : autre	n = 26 : femme n = 6 : homme n = 2 : autre	n = 12 : femme n = 1 : homme n = 1 : autre

Compte tenu du nombre ou de la répartition, certaines variables n'ont pu être considérées dans l'analyse des résultats, comme cela est précisé dans les sections concernées.

2. Fréquence et modalités du cours

Nous avons demandé aux personnes étudiantes d'indiquer sur une échelle de 1 à 10 leur appréciation de différentes modalités du cours. Le tableau suivant démontre que l'appréciation des différentes modalités est élevée.

Tableau 2 Appréciation de la fréquence et des modalités du cours

Fréquence et modalités du cours	Moyenne sur 10
Méthodes d'enseignement stimulantes (p. ex. présentations magistrales, ateliers, exercices de réflexions)	8.79
Climat propice à l'apprentissage	9.32
Activités permettant l'atteinte des objectifs fixés au plan de cours	9.44
Enseignantes soucieuses de la compréhension des personnes étudiantes	9.73
Nombre d'heures de cours suffisant	7.91
Horaire adéquat	9.24

Lorsque nous avons demandé aux personnes étudiantes de nous partager en quelques mots les parties qu'elles avaient le plus appréciées dans le cadre du cours, cela est venu confirmer certaines données présentées dans le tableau précédent. Voici les aspects qui ont été particulièrement appréciés :

- L'équilibre entre le contenu théorique et pratique du cours
- Les exemples donnés tout au long du cours
- Le climat de classe, incluant les interactions entre les personnes enseignantes et étudiantes
- Les personnes enseignantes, leur non-jugement et le climat de confiance qu'elles ont installé
- Les interactions entre personnes étudiantes et les exercices en équipe

3. 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 que le cours les avait aidées à développer différentes compétences. Le tableau 3 indique la moyenne obtenue pour chacune des compétences.

Tableau 3 Autoévaluation des compétences développées dans le cadre du cours

Compétences développées	Moyenne sur 10
M'approprier les facteurs favorisant mon bien-être (modèle PERMA)	9.03
Connaître les cinq dimensions de l'intelligence émotionnelle	9.12
Mettre en application la boussole intérieure dans des situations de ma vie actuelle	8.68
Mettre en application l'outil de restructuration cognitive dans des situations de ma vie actuelle	8.85
Réinvestir le modèle ACT dans des situations de ma vie actuelle	8.53
Mieux me connaître et identifier mes forces de caractère et mes valeurs grâce au modèle VIA	8.97
Mettre en application l'outil de communication consciente dans des situations de ma vie actuelle	9.15
Expérimenter les outils présentés dans le cadre du cours	9.15
Identifier les aspects à développer pour être mieux avec moi et avec les autres	9.03
Me fixer des objectifs pour maintenir et/ou améliorer mon bien-être	9.15
Élaborer un plan d'action cohérent et pertinent pour l'atteinte de ces objectifs	8.94

4. Portrait pré-cours

4.1 Résultats significatifs

- Niveau de nervosité et de stress plus élevé chez les personnes étudiantes s'identifiant au genre féminin que chez celles s'identifiant au genre masculin
 - L'identification au genre est associée significativement à l'énoncé 1 « *Durant les deux dernières semaines, combien de fois vous êtes-vous senti(e) nerveux(se) et 'stressé(e)' ?* » ($\chi^2 = 16,681, p = ,034$), démontrant un niveau de nervosité et de stress plus élevé chez les personnes étudiantes qui s'identifient au genre féminin (4,18, é.t. = 0,823) que chez celles s'identifiant au genre masculin (3,54, é.t. = 1,391).
- Degré de bien-être plus élevé chez les personnes étudiantes s'identifiant au genre masculin que chez celles s'identifiant au genre féminin ou à un autre genre
 - Une différence significative apparaît entre les personnes étudiantes s'identifiant au genre féminin et celles s'identifiant au genre masculin pour le bien-être ($t = -2,204, p = ,032$), indiquant un degré de bien-être plus élevé chez les personnes étudiantes s'identifiant au genre masculin ($m = 52,00, \text{é.t.} = 5,401$) que chez celles s'identifiant au genre féminin ($m = 47,72, \text{é.t.} = 6,262$).
 - Une différence non significative (mais proche de la signification) apparaît entre les personnes étudiantes qui s'identifient au genre masculin et celles qui s'identifient à un autre genre pour le sentiment de bien-être ($t = 2,034, p = ,061$), indiquant un degré de bien-être plus élevé chez les personnes étudiantes s'identifiant au genre masculin ($m = 52,00, \text{é.t.} = 5,401$) que chez celles qui s'identifient à un autre genre ($m = 45,33, \text{é.t.} = 2,887$). Ce résultat est non significatif malgré la différence de moyenne plus grande parce que le nombre de personnes étudiantes qui s'identifient à un autre genre est faible ($n = 3$).

- Sentiment d'efficacité personnelle plus élevé chez les personnes étudiantes s'identifiant au genre masculin que chez celles s'identifiant au genre féminin ou à un autre genre
 - Des différences significatives apparaissent pour le sentiment d'efficacité personnelle en fonction du genre :
 - Une différence ($t = -2,741$, $p = ,008$) indique un **sentiment d'efficacité personnelle plus élevé chez les personnes étudiantes s'identifiant au genre masculin** ($m = 33,15$, $é.t. = 4,828$) **que chez celles s'identifiant au genre féminin** ($m = 29,64$, $é.t. = 3,703$).
 - Ensuite, une différence ($t = 2,915$, $p = ,011$) indique un **sentiment d'efficacité personnelle plus élevé chez les personnes s'identifiant au genre masculin** ($m = 33,15$ $é.t. = 4,828$) **que chez celles s'identifiant à un autre genre** ($m = 24,33$, $é.t. = 4,041$).
 - Enfin, une différence ($t = 2,381$, $p = ,022$) indique un **sentiment d'efficacité personnelle plus élevé chez les personnes étudiantes s'identifiant au genre féminin** ($m = 29,64$, $é.t. = 3,703$) **que chez celles qui s'identifient à un autre genre** ($m = 24,33$, $é.t. = 4,041$).

4.2 Résultats non significatifs

- Le régime d'études et la tranche d'âge ne sont pas associés significativement au stress perçu, au bien-être ou au sentiment d'efficacité personnelle.
- Bien que l'identification au genre soit associée significativement à un énoncé du stress perçu, elle n'est pas significativement associée aux deux autres énoncés.
- Il n'y a aucune différence significative entre les personnes étudiantes qui s'identifient au genre féminin et celles qui s'identifient à un autre genre pour l'échelle de bien-être.
- Les personnes étudiantes provenant de programmes trop diversifiés, les ANOVA unidirectionnelles n'ont pas pu être effectuées avec cette variable.

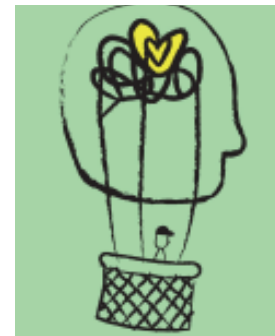
5. Portrait post-cours

5.1 Résultats significatifs

- Niveau de nervosité et de stress plus élevé chez les personnes étudiantes s'identifiant au genre féminin que chez celles s'identifiant au genre masculin
 - L'identification au genre est associée significativement à l'énoncé 1 « *Durant les deux dernières semaines, combien de fois vous êtes-vous senti(e) nerveux(se) et 'stressé(e)' ?* » ($K\chi^2 = 12,639$, $p = ,049$), démontrant un **niveau de nervosité et de stress plus élevé chez les personnes étudiantes qui s'identifient au genre féminin par rapport à celles s'identifiant au genre masculin**.

5.2 Résultats non significatifs

- Le programme d'études et la tranche d'âge ne sont pas associés significativement au stress perçu. Le régime d'études n'a pas été analysé en lien avec cette variable.
- Bien que l'identification au genre soit associée significativement à un énoncé du stress perçu, elle n'est pas significativement associée aux deux autres énoncés.
- Les programmes étant trop diversifiés, les ANOVA unidirectionnelles n'ont pas pu être effectuées avec cette variable. Aussi, le régime d'études n'a pas été analysé en lien avec les échelles de bien-être et de sentiment d'efficacité personnelle.
- La tranche d'âge et l'identification au genre ne sont pas significativement associées à l'échelle de bien-être ni à l'échelle de sentiment d'efficacité personnelle.



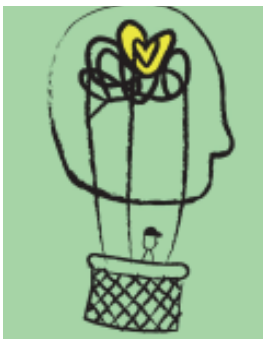
6. Portrait 5 mois post-cours

6.1 Résultats significatifs

- Niveau de stress plus faible chez les personnes étudiantes de plus de 35 ans
 - La tranche d'âge est associée significativement à l'énoncé 3 ($\text{Khi}^2 = 9,545$ $p = ,049$), indiquant que **les personnes de 35 ans et plus (N=2) présente un score plus élevé en ce qui a trait à l'énoncé « *Durant les deux dernières semaines, combien de fois avez-vous réussi à régler de manière satisfaisante les problèmes et les ennuis de la vie de tous les jours?* »** que les personnes âgées de 15 à 19 ans ou de 20 à 24 ans. Comme la répartition des tranches d'âge n'est pas uniforme, ce résultat doit être interprété avec discernement.

6.2 Résultats non significatifs

- L'identification au genre n'est pas significativement associée au stress perçu.
- Bien que la tranche d'âge soit associée significativement à un énoncé du stress perçu, elle n'est pas significativement associée aux deux autres énoncés.
- La tranche d'âge et l'identification au genre ne sont pas significativement associées à l'échelle de bien-être ni à l'échelle de sentiment d'efficacité personnelle.
- Les analyses comparatives n'ont pas pu être effectuées avec les variables « programmes d'études » (trop diversifiés) et « régime d'études » (aucune personne participante n'étant inscrit à un régime d'études à temps partiel).
- Le nombre de personnes s'identifiant au genre masculin ou à un autre genre est insuffisant pour faire des analyses comparatives.



7. Analyse comparative pré-cours, post-cours et 5 mois post-cours

7.1 Résultats significatifs

Des ANOVA unidirectionnelles indiquent des différences significatives pour le bien-être ($F = 7,453$, $p = ,001$) et le sentiment d'efficacité personnelle ($F = 10,535$, $p < ,000$). Des tests T ont donc été effectués pour préciser les résultats.

- **Augmentation du degré de bien-être post-cours**
 - Une différence significative du degré de bien-être s'observe entre le début et la fin du cours ($t = -3,768$, $p < ,000$), indiquant que **le degré de bien-être des personnes étudiantes est plus élevé après le cours** ($m = 53,84$, é.t. = $6,376$) **qu'avant le cours** ($m = 48,60$, é.t. = $6,190$).
- **Augmentation du sentiment d'efficacité personnelle post-cours et 5 mois post-cours**
 - Une différence significative du sentiment d'efficacité personnelle s'observe entre le début et la fin du cours ($t = -4,166$, $p < ,000$), indiquant que **le sentiment d'efficacité personnelle des personnes étudiantes est plus élevé après le cours** ($m = 34,06$, é.t. = $3,724$) **qu'avant le cours** ($m = 30,18$, é.t. = $4,435$).
 - Une différence significative du sentiment d'efficacité personnelle s'observe entre le début du cours et 5 mois après le cours ($t = -2,633$, $p = ,011$), indiquant que **le sentiment d'efficacité personnelle est plus élevé 5 mois après le cours** ($m = 33,50$, é.t. = $3,107$) **qu'avant le cours** ($m = 30,18$, é.t. = $4,435$).
- **Diminution du niveau de stress et de nervosité**
 - Une association significative s'observe pour l'énoncé 1 du stress perçu « *Durant les deux dernières semaines, combien de fois vous êtes-vous senti(e) nerveux(se) et 'stressé(e)'* ? » ($\text{Khi}^2 = 9,713$, $p = ,046$). Les réponses pré-cours ($m = 4,04$, é.t. = $0,99$) sont plus élevées que post-cours ($m = 3,56$, é.t. = $0,878$), indiquant une **diminution du niveau de stress et de nervosité suite au cours chez les personnes étudiantes**. Il n'y a aucune association significative pour les 2 autres énoncés.

7.2 Résultats non significatifs

- Il n'y a pas de différence significative en lien avec le bien-être ou le sentiment d'efficacité personnelle entre le post-cours et le 5 mois post-cours. Toutefois, nous voyons que les moyennes pour les deux variables diminuent légèrement, mais restent plus élevées qu'au pré-cours, ce qui indique un maintien partiel des améliorations du bien-être et du sentiment d'efficacité personnelle dans le temps.
- Pour le bien-être, nous n'observons pas non plus de différence significative entre le pré-cours et le 5 mois post-cours, et ce, même si la moyenne au 5 mois post-cours est plus élevée.
- Aucune association significative n'a été révélée entre les différents temps de mesure pour les 3 énoncés liés au stress perçu.

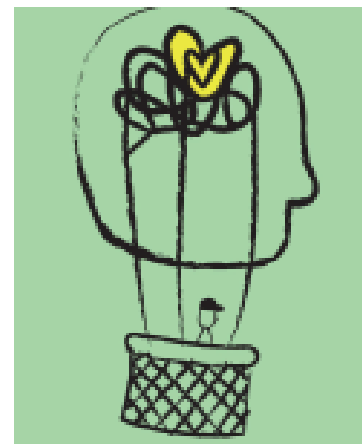
8. Utilité perçue du cours

Nous avons demandé aux personnes étudiantes de nous partager en quelques mots en quoi le cours leur sera utile.

- Certaines personnes étudiantes se disent sensibilisées au concept de santé mentale et veulent appliquer des changements réels dans leur quotidien. Elles jugent que le cours permet de mettre en place des **actions concrètes favorisant le changement**:
 - **Apprendre à mieux me connaître** : « *Premièrement, j'ai pu réaliser les choses que j'avais besoin de travailler. Deuxièmement, ça m'a donné les outils nécessaires (des solutions pour pouvoir régler ces choses).* »
 - **Travailler sur moi pour devenir une meilleure version de moi-même** : « *Il m'a donné des outils afin de devenir une meilleure version de soi-même.* »
 - **Bien gérer mon bien-être psychologique et mes émotions** : « *Il m'a donné des outils pour me fixer des objectifs réalistes pour améliorer ma santé psychologique.* »
- Ce cours permet également de **se sentir mieux avec soi et les autres** « *Il m'a donné des outils pour améliorer ma relation avec mes enfants et changer certains patterns que je reproduis malgré moi et voir des changements.* » et de **cultiver de la gratitude et de l'autocompassion** : « *Je vais continuer aussi à prendre le temps d'être reconnaissante des choses simples de la vie, d'écouter et de comprendre ma boussole intérieure, etc.* »
- Le cours a également participé à **augmenter mon estime de soi et avoir plus de confiance en moi** : « *À augmenter mon estime de soi, à bien gérer mon bien-être psychologique et mes émotions et avoir plus de confiance en moi.* »

Nous avons également demandé aux personnes étudiantes de nous partager en quelques mots avec quoi elles repartent du cours.

- Le cours a permis aux personnes étudiantes de **gagner en confiance en elles, en la vie et en la possibilité de changer** : « *Plus confiant et plus heureux.* », « *Avec la certitude que c'est possible de changer et d'améliorer mon bien-être.* »
- La plupart des personnes étudiantes témoignent de leur appréciation du cours. Elles soulèvent qu'il leur a offert **des outils et des connaissances qui leur seront utiles pour prendre soin de leur santé psychologique et qu'elles pourront partager à leurs proches** : « *(...) mon outil de travail est moi et il est important que je prenne soin de moi. Les outils du cours sont applicables facilement.* » « *Je repars avec de plus grandes connaissances sur les motivations profondes et comment faire pour comprendre les émotions négatives.* »
- Certaines personnes étudiantes mentionnent qu'elles repartent du cours avec une **meilleure connaissance d'elles-mêmes** : « *Je repars avec une meilleure connaissance de moi-même et des outils pour améliorer ma façon de voir la vie et de me voir moi.* »
- D'autres personnes étudiantes confirment que ce cours leur donne de la **volonté pour effectuer des changements** : « *Une envie de changer mes habitudes pour m'aider avec mon bien-être.* » Pour certaines, ce cours a contribué à un meilleur **sentiment d'efficacité personnelle** afin de prendre soin de leur santé mentale.



Limites de l'évaluation

Cette évaluation comporte les limites suivantes :

- **Composition des échantillons pré, post et 5 mois post-cours**
 - Puisque les données recueillies n'ont pas été associées aux personnes étudiantes lors des différents temps de mesure, les changements pouvant être identifiés entre avant le cours, après le cours et 5 mois après le cours doivent être interprétés avec discernement. Cette évaluation a permis d'apprécier l'effet global du cours sur les déterminants de la santé mentale ciblés.
 - Le nombre de participants est moindre pour le post et le 5 mois post-cours que pour le pré-cours, ce qui ne permet pas de faire une comparaison de l'évolution de chaque personne étudiante aux différents temps de mesure, mais davantage une comparaison de groupe.
 - Le nombre de participants pour le 5 mois post-cours est très faible, ce qui demande d'interpréter les résultats avec discernement.
- **Questionnaire standardisé sur le stress perçu**
 - L'échelle de 6 items a été réduite à 3 items dans le cadre de l'évaluation, ce qui présente une limite pour l'interprétation de cette échelle de mesure.

Pistes d'amélioration

Certaines pistes d'amélioration sont proposées par les personnes étudiantes :

- Mieux décrire les objectifs du cours lors de son annonce (p. ex. dans la fiche promotionnelle du cours).
- Permettre des périodes d'échange entre personnes étudiantes (p. ex. un moment pour partager les outils testés par les personnes étudiantes).
- Changer le titre du cours, car ce dernier s'applique à la vie en général.
- Avoir une salle avec des fenêtres.
- Offrir le cours en 10 séances permettrait à certaines personnes étudiantes d'être plus concentrées.

