



**PSYCAUSE**  
Revue scientifique étudiante de  
l'École de psychologie de l'Université Laval



UNIVERSITÉ  
**LAVAL**

Faculté des sciences sociales  
École de psychologie

[revues.ulaval.ca/ojs/index.php/psycause](http://revues.ulaval.ca/ojs/index.php/psycause)

**MAI 2019 – VOL. 9 N° 1**

---

## **LETTRE OUVERTE SUR LA PRESSION DE PERFORMANCE CHEZ LES ÉTUDIANTS AU BACCALAURÉAT EN PSYCHOLOGIE : UN REGARD SUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE ÉTUDIANTE**

Sarah-Maude HUNEAULT<sup>1,\*</sup>

<sup>1</sup> École de psychologie, Université Laval, Québec, Canada

\* [sarah-maude.huneault.1@ulaval.ca](mailto:sarah-maude.huneault.1@ulaval.ca)

### **Pour citer l'article**

Huneault, S.-M. (2019). Lettre ouverte sur la pression de performance chez les étudiants au baccalauréat en psychologie : un regard sur la santé psychologique étudiante. *Psycause : Revue scientifique étudiante de l'École de psychologie de l'Université Laval*, 9(1), 6-13.

### **Droits d'auteur**

© 2019 Huneault. Cet article est distribué en libre accès selon les termes d'une licence Creative Commons Attribution 4.0 International (de type CC-BY 4.0) qui permet l'utilisation du contenu des articles publiés de façon libre, tant que chaque auteur ou autrice du document original à la publication de l'article soit cité(e) et référencé(e) de façon appropriée.

ISSN: 2562-4385

## LETTRE OUVERTE SUR LA PRESSION DE PERFORMANCE CHEZ LES ÉTUDIANTS AU BACCALAURÉAT EN PSYCHOLOGIE : UN REGARD SUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE ÉTUDIANTE

Sarah-Maude HUNEAULT

École de psychologie, Université Laval, Québec, Canada

Alors que l'Union étudiante du Québec lançait en novembre dernier une enquête sur la santé psychologique étudiante avec la collaboration, entre autres, des membres de l'Association étudiante des étudiantes et étudiants de premier cycle en psychologie de l'Université Laval (AEEPCCPUL), il est pertinent de se questionner sur la pression et la détresse psychologique en tant qu'étudiant<sup>2</sup> au baccalauréat en psychologie de l'Université Laval.

En effet, dans un baccalauréat qui promeut la prévention de la dépression et du stress, le maintien d'une bonne santé psychologique et l'équilibre entre les dimensions du travail, de la vie sociale et familiale ainsi que du sommeil, qu'en est-il des étudiants eux-mêmes qui étudient ces concepts et théories ?

Étant moi-même en dernière année d'études au premier cycle, mon expérience personnelle me motive à pousser la réflexion davantage et à souligner, par un survol de la littérature pertinente, les données existantes concernant la pression de performance vécue sur les bancs d'école et, plus particulièrement, celle vécue par les étudiants au baccalauréat en psychologie qui vivent la « course » au doctorat en psychologie. Le climat de performance qui plane au baccalauréat se fait ressentir chez nombre d'entre eux. Le choix d'études en psychologie implique fréquemment un cheminement aux cycles supérieurs ainsi que des études de plusieurs années pour ceux désirant s'orienter vers la profession de psychologue. Chapeau à ceux qui traversent le processus contingenté pour accéder au doctorat en psychologie.

Ce contexte de stress aigu et de grande charge de travail retient l'attention pour cette lettre ouverte portant sur la pression de performance vécue en tant qu'étudiant en psychologie. Dans un premier temps, le survol littéraire permettra la distinction entre le bon et le mauvais stress ou l'état de stress chronique. Ensuite, les résultats de différentes études

auprès d'étudiants de programmes distincts vivant des circonstances stressantes et des symptômes ou problèmes rencontrés en lien avec ce stress (p. ex., la dépression, l'anxiété, la détresse psychologique ou encore le manque d'attention et l'impact sur la mémoire). Quelques statistiques pertinentes seront aussi relevées pour étoffer l'état actuel concernant cette problématique vécue chez les étudiants. En dernier lieu, un parallèle entre ces résultats et mon expérience personnelle sera établi. En présentant mon expérience personnelle, j'aimerais du même coup sensibiliser les étudiants au stress engendré par les exigences des études universitaires.

### Contexte et bref survol de la littérature sur le stress

#### Contexte de la « course » au doctorat

D'abord, il s'avère pertinent de décrire ce qu'implique la poursuite vers les études doctorales pour les étudiants de psychologie. Depuis une dizaine d'années, pour obtenir un permis de psychologue au Québec avec un diplôme québécois et ainsi être membre de l'Ordre des psychologues du Québec, il est exigé d'obtenir un diplôme d'un programme combiné de recherche et intervention, soit deux options de programmes doctoraux en psychologie : le cheminement clinique (D. Psy.) ou le cheminement recherche et intervention (Ph. D.). Ces études, allant de 4 à 6 années additionnelles

2 Prendre note que le masculin est utilisé dans la présente lettre dans le seul but d'alléger le contenu du texte.

aux 3 années de baccalauréat, demandent un travail ardu et persévérant de la part des étudiants. En effet, ces programmes très contingentés impliquent une course qui se fait ressentir dès la première session au premier cycle en psychologie. Au niveau académique, pour accéder aux études supérieures, la note associée à l'obtention de tous les points sur le critère de dossier académique est une moyenne minimale de 3,9 sur 4,33, soit pratiquement un tiers de A et deux tiers de A- dans l'ensemble des cours suivis. En plus de ce dossier académique modèle, l'étudiant voulant pratiquer le métier de psychologue clinicien doit idéalement bonifier son curriculum vitae d'expériences en relation d'aide et en recherche en plus de s'impliquer au sein de sa communauté étudiante. Pour couronner le tout, à l'Université Laval, la troisième année est également consacrée aux concentrations « Recherche et intervention » ou « Recherche » qui permettent à l'étudiant de monter intégralement un projet de recherche en équipe, supervisé par un professeur de l'École de psychologie. Ces concentrations—quoique facultatives—sont fortement conseillées pour l'aide et la préparation qu'elles apportent sur le plan académique à l'étudiant qui désire poursuivre aux études supérieures. La charge de travail demande motivation et efforts soutenus aux étudiants qui y participent. Ces parcours permettent à des étudiants d'obtenir de plus riches expériences pertinentes à la poursuite du doctorat, mais elles ne constituent pas une exigence. À la lecture de cette imposante liste de critères d'évaluation pour le doctorat, plusieurs s'essouffent simplement à l'idée de penser à amasser tous ces « points » sur la grille d'évaluation. Il est important de garder en tête que le comité d'admission doit éventuellement mettre en place une manière de discriminer les centaines de demandes d'admission pour les quelques dizaines de places disponibles. Ainsi, sans exiger que l'ensemble de ces critères soient atteints, le comité utilise ces derniers dans le but d'identifier les candidats qui possèdent le meilleur bagage pour accéder à la formation pour devenir psychologue. En ce sens, un candidat ayant de moins bonnes notes pourra être considéré plus favorablement qu'un étudiant ayant une excellente cote de programme si ce candidat se démarque, par exemple, par ses implications en recherche. Malheureusement, plusieurs étudiants ne voient pas la grille d'évaluation comme des lignes directrices, mais bien comme des critères à absolument atteindre, engendrant une forte pression de performance et

d'excellence. L'une des raisons qui pousse les étudiants à éprouver ce sentiment est la crainte de ne pas accéder aux études supérieures. D'une part, cette crainte réside dans le fait qu'il y a beaucoup de places au baccalauréat mais très peu dans les programmes de doctorat clinique. D'autre part, les étudiants connaissent ou reconnaissent peu les autres possibilités d'études ou d'emploi après le baccalauréat en psychologie. Il est pertinent de décrire la situation comme une lame à double tranchant : en effet, le fait de reconnaître toutes ces expériences permet à des étudiants ayant un profil hétérogène d'être admis, mais en même temps crée une grande pression chez les étudiants qui cherchent à en acquérir le maximum. De façon générale, comme il est possible de le constater, l'accumulation de ces expériences en recherche et en relation d'aide ainsi que le souci d'obtenir un dossier modèle pour accéder à l'un ou l'autre des programmes de doctorat en psychologie prédisposent à un certain danger de surcharge de travail et de stress chronique.

## Le stress et la santé mentale

Dans une chronique du Journal de Montréal, la présidente de l'Ordre des psychologues du Québec, Dre Christine Grou (2018) vulgarise la distinction entre le bon et le mauvais stress; le bon stress nous aide à nous adapter efficacement à notre environnement en vue d'atteindre certains objectifs. Il permet de mobiliser nos ressources et de réagir de façon optimale à une situation pour ensuite permettre le repos à l'organisme, afin de refaire nos forces (Lupien, 2017a). Une dépense énergétique adaptée à l'action minimale pour l'émotion correspond au bon stress. D'ailleurs, il améliore la santé et est un facteur de développement personnel (Cungi, 2012).

Le stress devient problématique lorsque la situation stressante perdure et expose la personne à une constante activation physiologique; la période de repos est ainsi entravée (Lupien, 2017b). Il s'agit ici du mauvais stress ou d'un état de stress chronique (Grou, 2018). Cungi (2012) parle d'une dépense énergétique faible pour l'action, mais élevée pour l'émotion; la personne se fatigue inutilement en plus de perdre de l'efficacité. D'autres conséquences du mauvais stress sont une énergie dépensée disproportionnée par rapport à la réaction utile et des problèmes somatiques et psychologiques à moyen et long terme. Lorsque cet état de

mauvais stress perdure, il peut effectivement mener à différents problèmes de santé pouvant contrer le bien-être psychologique (Grou, 2018). Par exemple, la personne peut se sentir irritable, en colère, triste ou anxieuse et peut même vivre un état dépressif, anxieux ou d'épuisement. Cette deuxième forme de stress plus négative et néfaste pour la santé peut être vécue par les étudiants qui vivent cette exposition prolongée à un stresser, par exemple face à la pression de performance, ou durant la course au doctorat chez les étudiants en psychologie, et même mener à vivre de la détresse psychologique.

## Détresse psychologique et stress chez les étudiants

Les étudiants universitaires vivent fréquemment de la détresse psychologique (Adlaf et coll., 2001). Morneau-Sévigny (2017) élabore sur la détresse psychologique vécue chez les étudiants universitaires dans une recension systématique suivie d'une méta-analyse. Cette recension de la littérature scientifique semble indiquer que les études en sciences de la santé, le sexe féminin, le statut d'étudiant international, le faible soutien social, le perfectionnisme, le faible statut socioéconomique, le début des études universitaires et le jeune âge sont des facteurs mis en évidence comme étant reliés à la détresse psychologique. De plus, Morneau-Sévigny (2017) présente les résultats particulièrement intéressants d'une étude de l'American College Health Association (2013) réalisée auprès d'un échantillon représentatif d'étudiants canadiens révélant que 45,2% des hommes et 61,7% des femmes ont ressenti une anxiété accablante au cours des 12 derniers mois. Au cours de la même période, 33,3% des hommes et 39,4% des femmes se sentaient tellement déprimés qu'il leur était difficile de fonctionner. En basant leurs données sur un échantillon probabiliste national de 7 800 étudiants canadiens de premier cycle provenant de 16 universités, Adlaf et coll. (2001) ont quant à eux réalisé une étude sur la détresse psychologique révélant que 30% des étudiants de l'échantillon ont signalé vivre une détresse psychologique élevée qui variait considérablement en fonction du sexe, de la région, de l'année d'études et de l'orientation récréative et scolaire. Ce taux de détresse élevée était significativement supérieur parmi les étudiants que parmi la population générale au Canada. Plus récemment, une étude réalisée

par Gosselin et Ducharme (2017) auprès de 12 208 cégépiens révèle que les trois quarts des répondants ont recours à des services d'aide pour des problèmes psychologiques. Les résultats montrent que 17,4% des répondants ont ressenti beaucoup ou énormément de détresse et que 35,1% d'entre eux ont souvent ou constamment éprouvé de l'anxiété. La pression liée au rendement scolaire, l'intimidation, les conflits familiaux et les pensées suicidaires sont les principaux facteurs explicatifs de la détresse et de l'anxiété. Ainsi, 29,3% de l'échantillon affirme avoir vécu beaucoup ou énormément de détresse à l'égard des conflits familiaux; 33,3% avoir éprouvé beaucoup ou énormément de pression liée à la performance scolaire; 11,9% avoir ressenti beaucoup ou énormément de détresse liée à l'intimidation et 18,3% avoir eu des pensées suicidaires dont 7,3% indiquant en avoir eu souvent ou constamment.

Les problèmes reliés au stress sont présents au sein de plusieurs programmes universitaires compétitifs comme celui de la médecine humaine. Richard Pougnet et Laurence Pougnet (2017) ont évalué la prévalence des troubles anxieux et de l'humeur, celle du syndrome d'épuisement et leurs facteurs de risque chez les internes en médecine et en chirurgie. En résumé, la prévalence des troubles anxieux varie entre 15,8% et 87% alors que celle du trouble de l'humeur entre 16,3% et 48%. Les horaires au travail, les études ou encore les relations au travail sont des facteurs de risque. La prévalence du syndrome d'épuisement varie de 10% à 80,2%. Les principaux facteurs de risque sont les horaires de travail, la charge mentale, les problèmes relationnels et le manque de sommeil. Bien qu'aucune étude de ce genre n'ait été réalisée auprès d'une population d'étudiants en psychologie, il est possible de déceler certaines similarités entre les deux programmes, telles que la compétition entre les pairs et la charge de travail, surtout chez ceux qui souhaitent accéder aux cycles supérieurs. Ces prédispositions peuvent être des signes de facteurs de risque au développement de troubles de santé et de détresse psychologique. En effet, l'implication, la nécessité d'obtenir de bonnes notes, le bénévolat et la charge de travail qui pèsent sur ceux-ci peuvent être source de difficultés psychologiques.

Un cercle vicieux peut malheureusement se développer chez les étudiants qui vivent un niveau de stress élevé quant à leur performance académique: le stress de

performance en viendrait à nuire à la performance elle-même en retour. Une étude réalisée à l'école de médecine de l'Université Harvard montre qu'un taux élevé de cortisol, une hormone notamment sécrétée par le corps pour réguler le stress, peut être associé à un volume cérébral moindre et affecter la mémoire (Echouffo-Tcheugui et coll., 2018). Le patron cérébral et cognitif de 2 000 participants sans historique de démence avec un âge moyen de 48 ans a été analysé. Des tests cognitifs analysant la mémoire, les facultés de raisonnement, la perception visuelle, l'attention et les capacités motrices ont été utilisés. Les sujets ont aussi passé un test d'imagerie par résonance magnétique pour analyser leur volume cérébral. Les résultats montrent que l'hormone du stress sécrétée en trop grande quantité viendrait affecter le fonctionnement même du cerveau et la performance de l'individu aux tests cognitifs réalisés. Dans un contexte scolaire, il serait normal de croire que de vouloir performer puisse donc engendrer un taux de stress élevé, amenant une sécrétion de cortisol plus élevée qu'à la normale, et ainsi créer l'effet inverse de celui espéré, soit la baisse de performance et, ultimement, une plus grande détresse psychologique.

Comme les études le montrent, la détresse psychologique est souvent reliée à des symptômes anxieux et dépressifs qui peuvent mener vers la dépression, des idéations suicidaires et même des épisodes psychotiques. Cette détresse psychologique peut découler du stress vécu par les études et la charge mentale qu'elles impliquent (Liselotte et coll., 2006; Pougnet & Pougnet, 2017; Morneau-Sévigny, 2017; Adlaf et coll., 2001). Par exemple, Statistique Canada (2017) révèle que 11% des Canadiens âgés de 15 à 24 ans ont rempli les critères de la dépression au cours de leur vie et que 7% de ceux-ci ont souffert de dépression au cours de l'année précédente. La moitié des personnes de 15 à 24 ans ayant rempli les critères de la dépression au cours de leur vie ont déclaré avoir eu des pensées suicidaires, ce qui représente 5% de tous les Canadiens âgés de 15 à 24 ans. La détresse psychologique peut également mener, chez certains individus, à un épisode psychotique. D'ailleurs, près de 4% de la population vivra un jour une psychose (Moreno-Küstner, Martín & Pastor, 2018). Dans la majorité des cas, cette première crise arrivera

entre 15 et 25 ans (Centre Hospitalier de l'Université de Montréal, 2019). La psychose se caractérise par des propos paranoïdes ou bizarres, un isolement des proches, parfois des rires à des moments inappropriés ou alors un discours ésotérique ou égodystone (c.-à-d. contraire aux croyances et systèmes de valeurs d'un individu ou alors qui ne sont pas dans les intérêts habituels de la personne; voir Nicoud, 2014, pour une entrevue visant à vulgariser cette problématique de santé mentale). Des mécanismes biologiques de stress oxydatif ou d'inflammation seraient en cause dans ces troubles psychotiques (Verdo, 2016), causant ainsi une plus grande prévalence auprès des femmes que des hommes (p. ex., Heckers, 2009). Il s'agit donc réellement d'un trouble qui provient du dérèglement du cerveau causé par une mauvaise hygiène de vie ou d'un stress malsain et chronique perturbant le fonctionnement normal des cellules cérébrales. Les prédispositions biologiques et le modèle diathèse-stress représentent ensemble la façon la plus couramment utilisée pour discuter des troubles mentaux. En raison des différences individuelles hors de notre contrôle, dû aux facteurs biologiques, une personne peut faire face à la même série de stressseurs et ne vivre aucun épisode psychotique alors qu'une autre pourrait en vivre sans même être exposée à autant de stressseurs.

## Expérience personnelle

Afin d'illustrer une situation qui peut guetter certains d'entre nous, il importe de vous faire part de mon expérience en tant qu'étudiante au baccalauréat. En effet, à titre personnel, j'ai vécu la course au doctorat à l'hiver 2018 dernier. C'est inscrite à trois cours universitaires, impliquée comme mannequin pour le Défilé des troubles 6.0 organisé pour amasser des fonds pour l'organisme Accès PSY, bénévole au FAS-café comme barista, danseuse dans une troupe de hip-hop pré-élite de compétition au District Mao à Lévis et candidate aux auditions de l'École nationale de théâtre que j'ai entamé le processus de demande d'admission au doctorat en psychologie à l'Université Laval d'une part, mais aussi à quatre autres universités du Québec<sup>3</sup>. Ce long processus d'introspection impliquait donc l'amasement de rapports d'appréciations, de relevés de notes et l'explication de mon parcours

3 Il va sans dire qu'il existe de nombreuses différences individuelles, influencées par une multitude de facteurs externes, quant à l'habileté à gérer un horaire chargé et plusieurs aspects de sa vie personnelle. Une personne vivant la même expérience pourrait, ▶

académique et personnel depuis les trois dernières années de façon écrite ou lors d'entrevues aux différentes villes concernées. Finalement acceptée dans deux universités, cette réussite impliquait, à la suite de ce processus, l'achèvement de mon baccalauréat avec les quatre cours d'été restants à mon cursus, ce qui équivaut à huit cours réguliers puisqu'il s'agit d'un programme condensé. En effet, en ayant complété une session à l'étranger à l'Université Paris Descartes à Paris à l'hiver 2017, il était impossible pour moi de compléter mon baccalauréat en trois ans avec à la fois le Profil international comme mention à mon diplôme en plus de la concentration «Recherche et intervention». De cette façon, je devais réaliser mon baccalauréat sur quatre années dans le but de me préparer adéquatement aux études supérieures et d'obtenir le maximum de points sur la fameuse grille de points de la demande d'admission au doctorat<sup>4</sup>. Avec un dossier comptant 500 heures en relation d'aide, 400 heures comme auxiliaire de recherche, un niveau d'implication bien soutenu et une excellente moyenne académique, j'ai décidé d'entamer mes demandes au doctorat et de concentrer le reste de mes cours au baccalauréat en trois années plutôt que quatre. Il est certain que la pression était très forte tout au long de ces années, puisque je ne considérais que cette avenue à la suite de mon baccalauréat<sup>5</sup>. La volonté et la motivation ne manquaient pas à l'appel, mais ma santé, oui. En mai 2018, j'ai dû être hospitalisée sous le diagnostic de dépression majeure; celle-ci s'est transformée en dépression catatonique, puis psychotique. Je suis malheureusement la preuve vivante que les données et statistiques amassées sur la détresse psychologique, le stress de performance et la dépression chez les étudiants ne sortent pas de nulle part et que la pression vécue dans un cadre académique peut effectivement mener à des problèmes de santé mentale.

## Expérience d'hospitalisation

Mon expérience d'hospitalisation fut assez particulière et critiquable. Hospitalisée un mercredi après-midi, j'ai passé deux jours à l'urgence puis deux jours à l'Institut universitaire en santé mentale de Québec (IUSMQ). Je qualifierais ces quatre jours comparables à quatre mois horribles. De prime abord, la salle d'urgence ressemble particulièrement à ce que l'on retrouve dans les films d'horreur. Pièce sans fenêtre, mélange des diagnostics, approche impersonnelle du personnel, marginalisation par le port d'une jaquette bleue et interdiction d'accès aux effets personnels sont au rendez-vous. C'est donc après deux jours interminables, sans savoir l'heure ni la date, qu'on m'offre un lit fixe à l'IUSMQ. Il n'y a qu'un problème: le lit se trouve sur l'aile des troubles de la personnalité et non de ceux de l'humeur. En plus de passer de bénévole à patiente—parce que j'avais moi-même été bénévole à l'IUSMQ quelques mois plus tôt—je me retrouvais parmi d'autres patients n'ayant aucunement la même réalité que moi, soit un trouble de la personnalité. En effet, ce diagnostic diffère de celui de trouble de l'humeur dans la mesure où il s'agit d'un trouble qui touche spécifiquement la personnalité et qui implique différents soins cliniques. Je me retrouvais donc parmi des gens ne vivant pas la même problématique que moi, ne nécessitant les mêmes soins que moi. Après cette expérience, et de mon point de vue de bénéficiaire de soins, je qualifierais les services en santé mentale au Québec de très discutables et sujets à modifications imminentes. Parce qu'on parle de santé mentale et non physique, on sent une distance particulière et une approche refroidie par le personnel de la santé. Je considère que le traitement que j'ai reçu n'était ni adapté, ni source de réconfort en vue d'un rétablissement. Sans aucun droit de sortie, il est traumatisant pour quiconque, même en parfaite santé, de rester dans un endroit clos de la sorte avec

---

par exemple, n'y trouver aucune difficulté alors qu'à l'opposé, un autre individu pourrait rencontrer des difficultés face à un horaire moins chargé. Il est donc important de souligner que chaque individu possède ses propres limites et que celles-ci ne peuvent exclusivement se prédire—ni même se généraliser—par un nombre absolu de stressés à gérer.

- 4 Il est à noter que, vers la fin de la session d'automne 2017, le comité de sélection de l'École de psychologie a retiré les exigences relevant de la concentration sur l'évaluation du profil d'un candidat. En fait, les points associés à cette concentration ne font plus partie d'une section à part, mais plutôt d'une expérience en recherche.
- 5 En plus de tout le stress que l'accumulation des implications engendre, ma vision de l'admission au doctorat m'empêchait de pleinement apprécier mes expériences au sein du baccalauréat. En effet, considérant les exigences d'implication en termes d'heures, il m'arrivait de choisir certaines expériences non pas pour leur aspect pédagogique, mais pour leur potentiel pour l'admission au doctorat. Il est déplorable, à mon sens, de faire de tels choix, mais il est difficile de se détacher de cette conception lorsque le doctorat clinique est la seule option acceptable pour soi, comme il semble malheureusement le cas pour plusieurs d'entre nous qui étudions au baccalauréat en psychologie.

des individus vivant des problèmes de santé mentale distincts du sien.

Heureusement, voyant dans quelles circonstances j'étais placée, ma famille a décidé de me sortir de ces conditions après deux jours. J'ai donc quitté pour un suivi en milieu externe et un traitement à domicile. L'acceptation de mon état de santé fut très difficile. L'élément le plus difficile à accepter était de devoir abandonner mes études doctorales pour cause de maladie, et ce, malgré mon acceptation et tous les efforts mis pour accéder aux études supérieures. Je ne me serais jamais imaginée dans une telle position. Comme mentionné ci-haut, la maladie mentale ne frappe pas avant d'entrer. Elle arrive sans avertir, du jour au lendemain, chez n'importe qui. Étant moi-même étudiante en psychologie, je me sentais très loin de pouvoir un jour avoir un problème de santé mentale et de devoir accepter un tel diagnostic. Comme la psychose peut devenir un état permanent, j'ai eu peur de rester ainsi pour toujours et de vivre l'échec permanent après les efforts soutenus. Un autre point difficile fut de trouver la bonne dose et la bonne médication pour soi. Il est ardu de jongler avec les nombreux effets secondaires des différentes molécules et de s'habituer à un traitement quotidien serré. Étant à domicile, devoir vivre la mobilisation de mes proches fut un autre point difficile pour moi, mais en même temps, c'est ce qui me guérissait primordialement. Tel que présenté dans les sections précédentes, j'étais personnellement sujette à vivre une telle maladie. Étant femme aux études qui touchent la santé et dans la tranche d'âge des 15 à 24 ans, la dépression est venue frapper à ma porte, et ce, de la façon la plus sévère qui soit; en me clouant au lit pour 6 semaines sans parler, manger ni même uriner et marcher de façon autonome, complètement déconnectée de la réalité.

## Comment mieux gérer le stress ?

Plusieurs ressources existent heureusement pour contrer les effets du stress et prévenir une telle chute, voire une rechute. Cette section vise ainsi à fournir des ressources et des outils aux lecteurs afin de promouvoir de saines habitudes de vie nécessaires dans un contexte où la pression et la compétition peuvent se faire sentir. Les exercices de pleine conscience sont à mon avis les plus aidants à ce

jour. Plusieurs établissements rendent possible des activités de méditation, de yoga, de respiration ou de relaxation pour pratiquer la pleine conscience. Des exemples de ces établissements sont présentés dans la liste à la fin de la présente lettre (voir Tableau 1). L'activité physique représente également une solution efficace à tout coup pour le bien-être général du corps et de l'esprit. Les nombreuses classes offertes du PEPS de l'Université Laval, la salle d'entraînement et la piscine sont de bonnes stratégies pour se garder en forme tout au long de ses études universitaires. Prendre du temps pour soi est aussi une solution à privilégier malgré la charge de travail que demandent les cours universitaires. Se garder une activité pour soi entre amis, avec la famille ou même seul aide à l'équilibre mental et à la préservation d'une bonne santé psychologique. La consultation avec un professionnel de la santé mentale est aussi à ne pas sous-estimer en cas de difficultés ou même simplement pour garder un suivi psychologique au long des semaines d'études, et pour satisfaire le besoin de parler à quelqu'un qui possède un regard externe sur nos problématiques.

Dre Grou (2018, p.1) présente par ailleurs une liste de «stratégies et attitudes pour mieux gérer notre perception d'une situation et adapter nos réactions». Elle propose que «lorsque vous vous sentez stressé, prenez du recul et remettez en perspective l'importance et les conséquences réelles de l'événement, respirez profondément en essayant de vous détendre et soyez attentif à ce qui vient à votre esprit, dépensez de l'énergie! Que vous préfériez danser, boxer ou courir, le fait de dépenser de l'énergie en pratiquant des activités physiques que vous aimez compte de nombreux bienfaits sur le niveau de stress. Soignez votre sommeil, qui est particulièrement important pour votre santé psychologique.» Discussion, méditation, temps pour soi et activité physique sont donc à prioriser pour contrer les effets du stress et éviter de tomber en de mauvaises conditions de santé psychologique.

## Conclusion

En conclusion, la période d'études universitaires semble être un moment critique pour vivre du stress pouvant devenir néfaste à la santé mentale de l'étudiant. Les études révèlent des données importantes sur la détresse psychologique; plusieurs éléments (p. ex.,

le stress) mettent la personne particulièrement à risque de développer des symptômes dépressifs et anxieux pouvant altérer son fonctionnement. Ayant moi-même vécu des problèmes de santé à la suite d'une période de stress aigu au cours de la course au doctorat en psychologie, je crois qu'il est primordial de prévenir un tel état en prenant la peine de contrer les effets du stress avec une hygiène de vie saine et équilibrée entre les différentes sphères dont elle est composée. De façon générale, ce que l'on a vécu nous définit. En tant qu'être humain, nous grandissons dans l'épreuve et dans les difficultés rencontrées sur notre parcours de vie. Cette expérience fait de moi une meilleure citoyenne plus conscientisée et alerte aux signaux qui prédisent une dégradation. En terminant, je souhaite mettre en garde les étudiants de l'Université Laval, particulièrement ceux du baccalauréat en

psychologie, candidats aux études supérieures. L'expérience que j'ai personnellement vécue et les données scientifiques prouvent que la mise en garde n'est pas à sous-estimer. Faites attention à votre santé, nous n'en avons qu'une seule et elle est ce qui nous garde en vie.

## Références

Adlaf, E. M., Gliksman, L., Demers, A. & Newton-Taylor, B. (2001). The prevalence of elevated psychological distress among Canadian undergraduates: findings from the 1998 Canadian Campus Survey. *Journal of American College Health, 50*(2), 67-72. doi:10.1080/07448480109596009

### Tableau 1

Liste de ressources pour la pratique de la pleine conscience et pour la santé mentale

Exemples d'alternatives au stress par la pleine conscience	
Méditation gratuite avec Mon équilibre UL	Les mercredis de 17h à 18h Salle Marie-Guyart (local 1575) du Pavillon Ernest-Lemieux, Université Laval
Clinique alinéa à Québec	2064 Ch Ste-Foy, Québec, QC G1V 1R4 www.cliniquealineia.com
Site internet « petitbambou » pour pratiquer la méditation dans le confort de son chez soi	www.petitbambou.com
Studio de yoga Rebel	55 Rue Saint-Joseph O, Québec, QC G1K 1J6 www.studiorebel.org
Exemples de ressources en santé mentale variées	
Centre de prévention du suicide	418 683-4588 et 1-866-APPELLE www.cpsquebec.ca
Centre de crise de Québec	418 688-4240 et 1 866 411-4240 www.centredecrise.com
Information sur les services communautaires, publics et parapublics	211 www.211qc.ca
Centre d'aide aux étudiants de l'Université Laval	Local 2121 du Pavillon Maurice-Pollack, Université Laval www.aide.ulaval.ca
Phobies Zéro	(514) 276-3105 et 1 866 922-0002 www.phobies-zero.qc.ca
Fondation Québécoise pour le TOC	www.fqtoc.com
Revivre (Association Québécoise de soutien aux personnes souffrant d'anxiété, de dépression et de bipolarité)	1 866-REVIVRE www.revivre.org
Association canadienne pour la santé mentale	www.cmha.ca



- Agence QMI (2018). Le stress nuirait à la taille du cerveau et à la mémoire. *Le Journal de Québec*, p.1. Récupéré sur <https://www.journaldequebec.com/2018/10/28/le-stress-nuirait-a-la-taille-du-cerveau-et-a-la-memoire>
- Centre Hospitalier de l'Université de Montréal. Qui peut faire une psychose? Récupéré le 4 avril 2019 sur <http://premierepisode.ca/la-psychose/qui-peut-faire-une-psychose/>
- Cungi, C. (2012). Bon stress, mauvais stress et performance. Dans J. Cottraux, J. (Ed.), *Psychologie positive et bien-être au travail* (pp. 153-170). Paris, France: Elsevier Masson.
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R. & Shanafelt, T. D. (2006). Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students. *Academic Medicine*, 81(4), 354-373. doi:10.1097/01.ACM.0000246655.98013.7b
- Echouffo-Tcheugui, J. B., Conner, S. C., Himali, J. J., Maillard, P., DeCarli, C. S., Beiser, A. S., Vasan, R. S. & Seshadri, S. (2018). Circulating cortisol and cognitive and structural brain measures: The Framingham Heart Study. *Neurology*, 91(21), e1961-e1970. doi:10.1212/WNL.0000000000006549
- Gosselin, M.-A. & Ducharme, R. (2017). Détresse et anxiété chez les étudiants du collégial et recours aux services d'aide socioaffectifs. *Service social*, 63(1), 92-104. doi:10.7202/1040048ar
- Grou, C. (2018). Distinguer le bon stress du mauvais stress. *Le Journal de Montréal*, p.1. Récupéré sur <https://www.journaldemontreal.com/2018/10/27/distinguer-le-bon-stress-du-mauvais-stress>
- Heckers, S. (2009). Who is at risk for a psychotic disorder? *Schizophrenia Bulletin*, 35(5), 847-850. doi:10.1093/schbul/sbp078
- Lupien, S. (2017a). Biologie du stress, Centre d'études sur le stress humain, p.1. Récupéré sur <https://www.stresshumain.ca/le-stress/quest-ce-que-le-stress/biologie-du-stress/>
- Lupien, S. (2017b). Historique du stress, Centre d'études sur le stress humain, p.1. Récupéré sur <https://www.stresshumain.ca/le-stress/quest-ce-que-le-stress/biologie-du-stress/>
- Moreno-Küstner, B., Martín, C. & Pastor, L. (2018). Prevalence of psychotic disorders and its association with methodological issues. A systematic review and meta-analyses. *PLoS ONE*, 13(4), e0195687. doi:10.1371/journal.pone.0195687
- Morneau-Sévigny, F. (2017). *Détresse psychologique chez les étudiants universitaires: un devis mixte incluant une méta-analyse* (Thèse de doctorat publiée), Université Laval, Québec, Canada.
- Nicoud, A. (2014). La psychose, et après? *La Presse*, p.1. Récupéré sur <https://www.lapresse.ca/vivre/sante/201405/20/01-4768265-la-psychose-et-apres.php>
- Statistique Canada (2017). Étude : Dépression et idéations suicidaires chez les Canadiens de 15 à 24 ans. *Le Quotidien*, 1-3. Récupéré sur <https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/daily-quotidien/170118/dq170118b-fra.pdf?st=pzR5sFNM>
- Pougnnet, R. & Pougnnet, L. (2017). Trouble anxieux, de l'humeur et syndrome d'épuisement des internes en médecine: revue de la littérature 2004-201. *Journal Médical Libanais*, 65(1), 35-43. Récupéré sur <https://platform.almanhal.com/Reader/Article/99972>
- Verdo, Y. (2016). De nouvelles lumières sur la psychose. *Les Échos*, p.1. Récupéré sur [https://www.lesechos.fr/06/06/2016/LesEchos/22206-041-ECH\\_de-nouvelles-lumieres-sur-la-psychose.htm](https://www.lesechos.fr/06/06/2016/LesEchos/22206-041-ECH_de-nouvelles-lumieres-sur-la-psychose.htm)

## Pour citer l'article

Huneault, S.-M. (2019). Lettre ouverte sur la pression de performance chez les étudiants au baccalauréat en psychologie: un regard sur la santé psychologique étudiante. *Psycause : Revue scientifique étudiante de l'École de psychologie de l'Université Laval*, 9(1), 6-13.

## Droits d'auteur

© 2019 Huneault. Cet article est distribué en libre accès selon les termes d'une licence Creative Commons Attribution 4.0 International (de type CC-BY 4.0) qui permet l'utilisation du contenu des articles publiés de façon libre, tant que chaque auteur ou autrice du document original à la publication de l'article soit cité(e) et référencé(e) de façon appropriée.