

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

LE RÔLE DE LA RÉSILIENCE COMME MÉDIATEUR DE LA RELATION ENTRE
LE PERFECTIONNISME ET LE FONCTIONNEMENT PSYCHOLOGIQUE
DES ÉTUDIANTS UNIVERSITAIRES

ESSAI DE 3^e CYCLE PRÉSENTÉ
COMME EXIGENCE PARTIELLE DU

DOCTORAT CONTINUUM D'ÉTUDES EN PSYCHOLOGIE
(PROFIL INTERVENTION)

PAR
KASSANDRA HAMELIN

MARS 2023

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire, de cette thèse ou de cet essai a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire, de sa thèse ou de son essai.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire, cette thèse ou cet essai. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire, de cette thèse et de son essai requiert son autorisation.

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES
DOCTORAT CONTINUUM D'ÉTUDES EN PSYCHOLOGIE
(PROFIL INTERVENTION) (D.Ps.)

Direction de recherche :

Frédéric Langlois, Ph. D.
Université du Québec à Trois-Rivières

directeur de recherche

Jury d'évaluation :

Frédéric Langlois, Ph. D.
Université du Québec à Trois-Rivières

directeur de recherche

Frédéric Dionne, Ph. D.
Université du Québec à Trois-Rivières

évaluateur interne

Isabelle Plante, Ph. D.
Université du Québec à Montréal

évaluatrice externe

Ce document est rédigé sous la forme d'un article scientifique, tel qu'il est stipulé dans les règlements des études de cycles supérieurs (138) de l'Université du Québec à Trois-Rivières. L'article a été rédigé selon les normes de publication de revues reconnues et approuvées par le Comité d'études de cycles supérieurs en psychologie. Le nom du directeur de recherche pourrait donc apparaître comme coauteur de l'article soumis pour la publication.

Sommaire

Cet essai se penche sur le rôle médiateur de la résilience dans la relation unissant le perfectionnisme et diverses variables de fonctionnement psychologique. Le perfectionnisme est un trait de personnalité complexe et multidimensionnel qui est d'abord reconnu comme un facteur de vulnérabilité important associé à plusieurs psychopathologies (Limburg et al., 2017). Néanmoins, il est parfois encouragé, voire même récompensé, car l'excellence qui pourrait en résulter est valorisée dans les domaines tels que le sport, les affaires et les études (Bieling et al., 2004; Stoeber & Hotham, 2013). Cependant, conformément aux recherches qui soutiennent la nature adaptative du perfectionnisme chez les étudiants (Kayis & Ceyhan, 2015), l'étude récente de Newman et al. (2019) suggère plutôt que certains profils de perfectionnisme peuvent être bénéfiques chez les étudiants universitaires par rapport à ceux sans tendance perfectionniste. Certains auteurs soulèvent que l'émergence de l'âge adulte, de même que les responsabilités personnelles liées au fait de suivre un cursus universitaire, offrent des occasions uniques de renforcer la résilience (Conley et al., 2013; Shatkin et al., 2016). L'autonomie, le soutien d'un réseau social et le développement de capacités d'adaptation prédisent le développement de la résilience à l'âge adulte (Masten et al., 2004). Or, quelle relation entretient le perfectionnisme et la résilience? Quelques études suggèrent des associations négatives entre la résilience et les dimensions du perfectionnisme (Besser et al., 2010; Klibert et al., 2014). La présente étude vise à comprendre les relations entre trois grands construits : (1) la résilience; (2) les dimensions du perfectionnisme (la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes); et (3) le fonctionnement psychologique (anxiété,

dépression et satisfaction de vie) dans une population d'étudiants universitaires. Elle vise aussi à tester l'impact des facteurs de risque et des facteurs de protection sur ces relations. L'étude utilise un devis transversal. Ainsi, 232 étudiants universitaires ont rempli une batterie de questionnaires portant sur le perfectionnisme, la résilience (incluant les facteurs de risque et les facteurs de protection) et le fonctionnement psychologique. La stratégie d'analyse mise en place afin de répondre aux hypothèses de recherche comprend : (1) une analyse de regroupement afin de faire ressortir des sous-groupes distincts en fonction des facteurs de risque et de protection individuels et familiaux; (2) des analyses de comparaison de moyennes entre les sous-groupes par rapport aux variables de perfectionnisme, de résilience ainsi que des variables de dépression, anxiété et satisfaction de vie; et (3) une analyse de médiation visant à tester l'effet de la résilience comme médiateur de la relation entre la recherche de hauts standards, les préoccupations perfectionnistes et différentes variables de fonctionnement, soit la dépression, l'anxiété et la satisfaction de vie. La présente étude démontre que la recherche de hauts standards est directement associée à la satisfaction de vie seulement lorsque le groupe possède de bons facteurs de protection et peu de facteurs de risque. Suivant cette logique, les aspects négatifs de la recherche de hauts standards seraient accrus chez les groupes d'individus qui présentent des facteurs de protection moindres et des facteurs de risque élevés. Ainsi, il est possible de conclure que les niveaux de facteurs de protection et de risque ont un impact significatif sur la relation entre le perfectionnisme, la résilience et le fonctionnement des étudiants.

Table des matières

Sommaire	iv
Liste des figures	ix
Remerciements.....	x
Introduction générale	1
Évolution des théories sur le perfectionnisme	2
Perfectionnisme chez les étudiants	7
Évolution du concept de résilience en psychologie	14
Première vague.....	15
Deuxième vague.....	16
Troisième vague.....	17
Quatrième vague	18
Résilience chez les étudiants.....	19
Résilience et perfectionnisme	22
Objectifs de l'essai.....	24
Article scientifique. Le rôle de la résilience comme médiateur de la relation entre le perfectionnisme et le fonctionnement psychologique des étudiants universitaires	26
Résumé.....	28
Abstract	29
Objectifs.....	38
Méthode	39
Caractéristiques des participants.....	39

Procédure	40
Instruments de mesure	40
Questionnaire sociodémographique maison	40
Questionnaire sur le perfectionnisme révisé (QP-R; Langlois et al., 2010)	41
Échelle de résilience (Wagnild & Young, 1993; version traduite en français par Jourdan-Ionescu, 2014)	41
Échelle de facteurs de protection (Jourdan-Ionescu et al., 2010a)	42
Échelle de facteurs de risque (Jourdan-Ionescu et al., 2010b).....	42
Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS; Zigmond & Snaith, 1983; version validée en français par Razavi et al., 1989)	43
Échelle de satisfaction de vie (Diener et al., 1985; version traduite en français, ÉSDV-5, par Blais et al., 1989).....	43
Stratégies d'analyses statistiques	44
Résultats	46
Données manquantes	46
Analyse de regroupement	47
Analyses de médiation	48
Analyse de modération	50
Discussion	54
Références	64
Conclusion générale	73
Références générales.....	85
Appendice A. Formulaire de consentement.....	97

Appendice B. Questionnaire sociodémographique maison	102
Appendice C. Questionnaire sur le perfectionnisme-révisé (QP-R)	106
Appendice D. Échelle de résilience	109
Appendice E. Échelle de facteurs de protection.....	111
Appendice F. Échelle de facteurs de risque	114
Appendice G. Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)	116
Appendice H. Échelle de satisfaction de vie.....	120

Liste des figures

Liste des figures dans l'essai

Figure

- 1 Le modèle dispositionnel de Gaudreau et Thompson (2010)6

Liste des figures dans l'article scientifique

Figure

- 1 Résultats standardisés du modèle de médiation49
- 2 Coefficients standardisés provenant du modèle de médiation de la résilience entre le perfectionnisme et diverses mesures de fonctionnement (anxiété, dépression et satisfaction de vie) pour le groupe à risque52
- 3 Coefficients standardisés provenant du modèle de médiation de la résilience entre le perfectionnisme et diverses mesures de fonctionnement (anxiété, dépression et satisfaction de vie) pour le groupe protégé53

Remerciements

Tout d'abord, je tiens à remercier mon directeur de recherche, monsieur Frédéric Langlois, pour sa collaboration bienveillante et stimulante tout au long de la rédaction de ce projet. Ses rétroactions, riches de suggestions, ont grandement ajouté à l'amélioration de la qualité de mon essai.

Ensuite, j'aimerais témoigner ma gratitude envers Joël Gagnon pour son soutien moral et technique, pour son temps et sa disponibilité. Il a été d'une aide précieuse dans l'avancement de mon projet en m'accompagnant à surmonter les impasses.

Puis, sur le plan plus personnel, je souhaite exprimer toute ma reconnaissance envers ma mère pour son soutien inestimable; incommensurable pendant mon cursus doctoral et bien au-delà. Je suis bénie par sa présence, de la manière exceptionnelle dont elle illumine ma vie. Je souhaiterais lui donner bien plus que des mots, mais ceux-ci sont des plus sincères.

Introduction générale

La conceptualisation du perfectionnisme, tout comme celle de la résilience, ont beaucoup évoluées à travers les années. Toutes deux suscitent une attention particulière de plus en plus affirmée des professionnels en santé mentale en ce qui concerne le rôle que chacun de leurs traits exercent sur la santé et la maladie mentale.

Évolution des théories sur le perfectionnisme

Dans les premières publications parues dans les années 1970-1980, le perfectionnisme était conceptualisé comme un trait de personnalité unidimensionnel, étroitement associé à la psychopathologie (Burn, 1980, cité dans Kim et al., 2015). Ces publications issues d'observations tirées des populations cliniques ont orienté cette perspective. Patch (1984) stipule que le perfectionniste sacrifie une bonne part de son humanité dans sa quête utopique de perfection, car il ne se permet pas d'être limité ou imparfait.

Pour sa part, Hamachek (1978) considère le perfectionnisme comme un trait de personnalité bidimensionnel. D'une part, il existerait un « perfectionnisme névrotique » où l'individu surestime son potentiel de performance et le perfectionnisme se manifeste par des standards de performance très élevés, impossibles à atteindre. D'autre part, cet auteur suggère aussi l'idée d'un « perfectionnisme normal » où l'individu est engagé dans l'atteinte de standards élevés, mais présente une pensée plus flexible et des attitudes plus

positives, favorisant un plus grand sentiment de liberté et de satisfaction quant à sa performance. Par contre, cette dernière manière de concevoir le perfectionnisme fut l'objet de critiques. Certains pointent du doigt le concept de « perfectionnisme normal » comme ayant été confondu avec le désir d'exceller d'un être ambitieux et consciencieux, puisque le perfectionnisme véritable ne peut être que négatif considérant ses potentielles conséquences dévastatrices (Flett & Hewitt, 2006).

D'autres chercheurs ont plutôt accueilli avec ouverture l'idée que le perfectionnisme ne soit pas unifactoriel et ont approfondi cette idée. Notamment, Frost et al. (1990) sont les premiers à proposer une conception multidimensionnelle du perfectionnisme. Plus précisément, le perfectionnisme serait défini à l'aide de six dimensions : (1) Inquiétude sur les erreurs (l'erreur est synonyme d'échec et de perte du respect des autres); (2) Doute sur les actions (doute sur la qualité de sa performance); (3) Standards personnels élevés (mise en place de standards personnels élevés et d'évaluation en regard de ceux-ci); (4) Organisation (accorder une importance particulière à l'ordre et à l'organisation); (5) Attentes parentales (croire qu'un parent a des attentes élevées); et (6) Critiques parentales (croire qu'un parent est excessivement critique). Dans leur modèle, les auteurs suggèrent donc une composante personnelle représentée par les quatre premières dimensions et une composante interpersonnelle correspondant aux deux dernières dimensions.

Pour leur part, Hewitt et Flett (1991) proposent une conceptualisation à trois dimensions, c'est-à-dire le perfectionnisme orienté vers soi (quête de perfection due à des discours internes), le perfectionnisme orienté vers les autres (imposer aux autres ses propres standards de perfection) et le perfectionnisme socialement prescrit (recherche de perfection en raison de pressions externes perçues). Par contre, les trois dimensions de leur modèle conceptualisent le perfectionnisme comme étant globalement négatif et particulièrement dans sa nature interpersonnelle.

À l'aide des deux modèles multidimensionnels cités plus haut, Frost et al. (1993) ont étudié les répercussions du perfectionnisme au sein de la population générale. Tout d'abord, ces chercheurs ont démontré que l'estime de soi et la présence d'affects positifs étaient positivement corrélées aux standards personnels de réussite, à l'organisation, au perfectionnisme orienté vers soi et au perfectionnisme orienté vers les autres. À l'inverse, une symptomatologie anxiodépressive était positivement corrélée à l'inquiétude face aux erreurs, la critique parentale, les attentes parentales, le doute envers les actions et le perfectionnisme socialement prescrit. C'est à la lumière de ces résultats que Frost et ses collaborateurs (1993) ont suggéré de considérer le perfectionnisme à travers deux grandes dimensions. Une dimension positive du perfectionnisme correspondrait à la tendance à se fixer des normes très exigeantes et à œuvrer consciencieusement à leur réalisation (Frost et al., 1990). En revanche, la dimension négative du perfectionnisme implique une tendance à percevoir que les autres exercent une pression d'être parfait, combinée avec la

propension à s'évaluer durement et à douter de sa capacité à progresser vers des normes élevées (Frost et al., 1990).

La notion de « perfectionnisme sain » a ensuite été mise en évidence par les travaux de Stoeber et Otto (2006). À travers leur modèle tripartite, ils ont suggéré que l'interaction entre les deux principales dimensions du perfectionnisme (recherche de hauts standards personnels et préoccupations perfectionnistes) résulte en la formation de trois groupes : un groupe « perfectionnisme sain », un groupe « perfectionnisme malsain » ainsi qu'une absence de perfectionnisme, soit un groupe « non-perfectionnisme ».

Un peu plus tard, Gaudreau et Thompson (2010) ont ajouté une nuance importante au travail de leurs prédécesseurs en soutenant que toutes les interactions possibles entre les deux grandes dimensions du perfectionnisme devaient être considérées pour saisir tous les profils possibles du perfectionnisme. La Figure 1 représente leur modèle illustrant les quatre sous-types du perfectionnisme. Ce modèle met l'accent sur l'idée que les deux grandes dimensions du perfectionnisme (la recherche de hauts standards personnels et les préoccupations perfectionnistes) coexistent au sein de chaque individu à des degrés divers (Gaudreau & Thompson, 2010). Ainsi, les quatre profils se définissent comme ceci : « non-perfectionnisme » (faible recherche de hauts standards personnels / faibles préoccupations perfectionnistes), « perfectionnisme sain » (recherche de hauts standards personnels / faibles préoccupations perfectionnistes), « perfectionnisme mixte ou malsain » (forte recherche de hauts standards personnels / fortes préoccupations

perfectionnistes) et pures préoccupations (faible recherche de hauts standards personnels / fortes préoccupations perfectionnistes).

Figure 1

Le modèle dispositionnel de Gaudreau et Thompson (2010)

La recherche de hauts standards personnels	Élevée	Perfectionnisme sain	Perfectionnisme malsain
	Faible	Non perfectionnisme	Pures préoccupations
	-	Faibles	Élevées
		Les préoccupations perfectionnistes	

À la suite de l'élaboration de ce dernier modèle, Hill et Davis (2014) ont démontré que les profils de perfectionnisme reflètent divers degrés d'internalisation. De ce fait, le profil « perfectionnisme sain » est régulé en interne, il relève donc des attentes de l'individu vis-à-vis son propre rendement, alors que le sous-type « pures préoccupations » résulte uniquement des pressions sociales, c'est-à-dire qu'il est non internalisé. Concernant le sous-groupe « perfectionnisme malsain », ce dernier considère à la fois la pression perçue des autres et l'atteinte de ces normes personnelles, donc partiellement régulé en interne. Enfin, le « non-perfectionnisme » n'est pas mu par la perception de la pression sociale ou la poursuite de standards élevés. Il faut rappeler que le profil malsain ici présenté est souvent dénommé « profil mixte ».

Perfectionnisme chez les étudiants

Une méta-analyse s'échelonnant de 1989 à 2016 met en lumière une augmentation du perfectionnisme chez les étudiants qui résident au Canada, aux États-Unis et au Royaume-Uni (Curran & Hill, 2019). Selon ces auteurs, cette tendance pourrait être due à des changements culturels, lesquels incluent une plus forte propension à la compétition et à l'individualisme, de même que des parents plus anxieux et contrôlants par rapport aux générations précédentes (Curran & Hill, 2019). Cette constatation est inquiétante, car le trait du perfectionnisme, en particulier le perfectionnisme socialement prescrit tel que défini par Hewitt et Flett (1991), est un solide prédicteur de mal-être et un facteur de risque pour la psychopathologie (Egan et al., 2012). Entre autres, dans la littérature, le perfectionnisme a été associé à diverses conséquences délétères chez les étudiants, notamment une faible satisfaction de vie et l'épuisement émotionnel (Chang et al., 2011), l'anxiété (Klibert et al., 2015), l'automutilation (Chester et al., 2015) et les troubles alimentaires (Stoeber et al., 2017). Par contre, il est intéressant de noter que sur les quatre études, trois différents questionnaires ont été utilisés pour mesurer le perfectionnisme des participants. D'ailleurs, les auteurs Shafran et ses collègues (2002) révèlent que l'une des limites de certaines approches du perfectionnisme concerne celle de réduire la définition du perfectionnisme à ses échelles de mesure. Néanmoins, ces dernières études s'entendent pour dire que le perfectionnisme contribue fortement à la détresse de l'étudiant (Pirbaglou et al., 2013).

La revue systématique, suivie d'une méta-analyse réalisée sur des publications parues entre 1980 et 2014, révèle que les facteurs positivement associés à la détresse psychologique chez les étudiants canadiens sont le fait de présenter des traits perfectionnistes, être de sexe féminin et d'avoir un faible réseau de soutien (Hamel et al. 2021). Dans l'évaluation nationale de la santé dans les universités de 2018, une majorité d'étudiants ont déclaré se sentir accablés (88,1 %), tristes (69,9 %) et anxieux (64,3 %) (Levine et al., 2022). Les universités montréalaises constatent une hausse dans la demande d'aide psychologique par leurs usagers pour des motifs tels que la dépression, l'anxiété, les troubles alimentaires et l'abus d'alcool (Léouzon, 2014). Shafran et Mansell (2001) sont d'avis que le perfectionnisme est l'un des éléments clef chez les étudiants présentant ces divers troubles.

« Le perfectionnisme peut être à la fois un trait de personnalité individuel qui rend un étudiant plus vulnérable à la détresse, mais aussi comme une caractéristique acquise transmise par les valeurs et les exigences du milieu universitaire » (Hamel et al., 2021, p. 212). Ainsi, dans les programmes contingentés, les périodes d'examens prennent une grande importance. L'obtention de la note de passage ne suffit pas, l'étudiant doit rivaliser contre les camarades de classe : le contingentement universitaire représente un paramètre d'entrée contraignant pour les étudiants désirant être admis dans un programme dont la capacité d'accueil est limitée (Finn, 2012). Dès lors, il y a beaucoup plus de demandes d'admission qu'il n'y a d'acceptations (Farber & Kuchynka, 1990). De ce fait, vouloir poursuivre des études supérieures, principalement dans un programme contingenté,

impose des standards de réussites académiques particulièrement élevés : pour se tailler une place, il faut faire partie des plus performants. Ces programmes pourraient ainsi attirer des étudiants aux profils particuliers, notamment le perfectionnisme socialement prescrit, motivé entre autres par les pressions externes perçues et le perfectionnisme orienté vers soi qui manifeste davantage le désir d'accéder aux cycles supérieurs dans les programmes contingentés (Finn & Guay, 2014). En fait, la pression de performer peut venir de la personne elle-même pour elle-même (perfectionnisme orienté vers soi : Hewitt & Flett, 1991), mais elle peut aussi lui sembler prescrite socialement par des parents excessivement exigeants ou dans le cas qui nous occupe, les contraintes d'un programme universitaire (perfectionnisme socialement prescrit : Hewitt & Flett, 1991). Powers et ses collègues (2011) ont démontré qu'en contrôlant l'aspect de l'autocritique, le perfectionnisme orienté vers soi démontre un lien marginalement significatif avec la progression vers l'atteinte des objectifs. Les examens représentent donc une source importante de stress, car l'échec constitue une menace à la moyenne cumulative qui, dans une certaine mesure, est exigée pour l'obtention du diplôme ou nécessaire à l'admission aux cycles supérieurs. Par ailleurs, chez les étudiants perfectionnistes, cette perception est accentuée, car les échecs peuvent compromettre non seulement leur cheminement académique, mais ils portent aussi atteinte à l'estime de soi et au bien-être psychologique (Frost et al., 1990). Les étudiants dont la « valeur propre est contingente à leurs résultats scolaires » mobilisent leurs efforts principalement dans le but « d'éviter l'échec », plutôt que pour « s'approcher du succès » (DiBartolo et al., 2008; Slade & Owens, 1998).

L'investissement de ces étudiants dans leurs études s'accompagne d'anxiété (Shafran et al., 2002), puisqu'ils abordent la performance de façon dichotomique, soit ils réussissent ou échouent à atteindre les standards élevés qu'ils se sont fixés. Cette description rappelle bien cette fois-ci la conception du perfectionnisme orienté vers soi du modèle de Hewitt et Flett (1991) quant à cette quête de perfection due aux discours internes. Par ailleurs, certains étudiants perfectionnistes visent des standards de réussite toujours de plus en plus élevés, ce qui augmente considérablement leur risque d'échouer (Kobori et al., 2009).

Dans sa définition de l'anxiété, Barlow (2000) incorpore un sentiment de perte de contrôle et un état d'impuissance qui résulte de l'incapacité à obtenir les résultats souhaités. Cette manière de concevoir l'anxiété a beaucoup en commun avec la définition du perfectionnisme donnée par Frost et ses collègues (1990). Entre autres choses, elle aborde l'inquiétude excessive à commettre des erreurs, des standards personnels élevés, de même que le doute quant à la qualité des actions. Dès lors, on pourrait penser que pour les étudiants, il y aurait une relation étroite entre l'anxiété et le perfectionnisme. Mor et ses associés (1995) ont constaté que le perfectionnisme orienté vers soi et le perfectionnisme socialement prescrit sont associés positivement à l'anxiété de performance. Qui plus est, des recherches connexes ont permis de comprendre que les mêmes formes de perfectionnisme, soit le perfectionnisme orienté vers soi et le perfectionnisme socialement prescrit, sont également associées à la peur de l'échec (Hewitt & Flett, 1991). Aussi, le perfectionnisme socialement prescrit nuit à la performance scolaire (Flett et al., 2009), est associé à la procrastination scolaire (Senderey

& Papps, 2020) de même qu'à la dépression (Smith et al., 2018) et est inversement lié à plusieurs stratégies d'apprentissage, notamment la répétition, l'élaboration, l'organisation, la pensée critique, la bonne gestion du temps d'étude et des efforts déployés (Mills & Blankstein, 2000).

Tout récemment, dans une étude de 410 étudiants de premier cycle universitaire, des psychologues se sont penchés sur les différentes expressions du perfectionnisme des étudiants en examinant leurs émotions, leurs cognitions et leurs comportements à l'aide de différents instruments de mesures autoadministrés (Newman et al., 2019). Conformément à cet objectif, quatre profils distincts de perfectionnisme ont été identifiés à l'aide de divers questionnaires autorapportés pour évaluer le perfectionnisme, la régulation des émotions, la procrastination, les compulsions et obsessions, les stratégies d'apprentissage, les cognitions perfectionnistes, l'inhibition et l'activation comportementale, la dépression, l'anxiété, les troubles alimentaires, l'automutilation, la satisfaction de vie, les aptitudes interpersonnelles et l'engagement académique. Chacun de ces profils était associé à des indices de santé mentale et de bien-être variés.

L'étudiant présentant un profil de perfectionnisme « obsessionnel » détient un fort engagement académique, une planification méticuleuse ainsi que des efforts soutenus lui permettant de poursuivre ses objectifs académiques. Malheureusement, le respect strict de ses plans s'effectuerait au prix de symptômes anxiodépressifs accrus et d'un bien-être réduit en comparaison aux perfectionnistes « constructifs » et « motivés ». De plus,

puisque l'étudiant est aux prises avec des ruminations fréquentes et des stratégies d'adaptation désuètes, la difficile gestion des émotions augmente la tendance à la suppression émotionnelle et à la mise en place de comportements compulsifs.

L'étudiant présentant un profil de perfectionnisme « constructif » possède des compétences solides en gestion scolaire. Il ne rumine pas, ne planifie pas trop et ne supprime pas ses émotions. Dès lors, ce profil présente des avantages significatifs en ce qui a trait à la santé mentale et au bien-être de l'étudiant. D'ailleurs, l'étudiant « constructif » connaît moins d'anxiété, adopte moins de comportements autodestructeurs et fait état d'un plus grand bonheur subjectif que les « non-perfectionnistes ».

L'étudiant présentant un profil de perfectionnisme « motivé » présente des niveaux élevés de motivation et a tendance à réguler ses émotions en les supprimant. Cet étudiant planifie ses actions et prend des décisions consciencieuses et réfléchies tout en manifestant de la flexibilité psychologique lorsque quelque chose d'inattendu survient. L'étudiant qui correspond au profil de perfectionnisme « motivé » a également montré des avantages par rapport au « non-perfectionniste », soit moins de dépression et d'anxiété, et plus de bonheur, de compétences interpersonnelles et de participation scolaire.

En accord avec des recherches antérieures qui soutiennent la nature adaptative du perfectionnisme chez les étudiants (Kayis & Ceyhan, 2015), les résultats de l'étude actuelle (Newman et al., 2019) suggèrent que dans un environnement universitaire,

certaines manifestations du perfectionnisme peuvent être bénéfiques pour les étudiants par rapport à ceux qui n'ont pas de tendances perfectionnistes.

L'étudiant présentant un profil de perfectionnisme « non perfectionniste » ne possède pas les compétences et les stratégies pour gérer adéquatement les exigences académiques, ni la motivation pour poursuivre activement leurs objectifs. Qui plus est, dans le contexte où le milieu académique valorise des compétences telles que la gestion du temps, la planification et l'organisation pour atteindre le succès (Dembo & Seli, 2013), l'étudiant « non perfectionniste » serait susceptible de moins bien performer et de ruminer sur ses lacunes.

Ainsi, certains profils d'étudiants perfectionnistes semblent être profitables pour répondre aux exigences du milieu universitaire (Newman et al., 2019). En effet, si l'écart entre les buts que l'on se fixe et ce que l'on est réellement capable de faire est trop petit, il n'y a aucun défi à relever et la vie est morne. Mais si l'écart est trop grand, le but n'est jamais atteignable et l'on se retrouve dans une souffrance permanente. Ainsi, un bon perfectionnisme devrait stimuler, mais ne devrait pas faire souffrir. Alors, qu'est-ce qui explique que certains étudiants rebondissent et se développent mieux que d'autres à l'arrivée à l'université? Et surtout, comment ceux-ci réussissent-ils à garder une attitude positive face à l'épreuve? La résilience semble pouvoir répondre en partie à cette question. De façon imagée, le concept de résilience serait « l'art de naviguer dans les torrents » (Cyrlunik, 2003, cité dans Mukherjee, 2020, p. XXVIII).

Ainsi, il est possible de croire que la résilience peut nous aider à mieux comprendre l'impact du perfectionnisme, puisqu'elle permettrait de trouver l'équilibre entre le stress et les difficultés. Bien que la présentation de l'étude de Newman soit intéressante, elle détone tout de même avec toutes les autres conceptualisations du perfectionnisme. En fait, c'est une méthode « cluster » qui devra être répliquée. Leur discours laisse sous-entendre que le perfectionnisme est nécessaire pour réussir à l'université.

Évolution du concept de résilience en psychologie

Dans son sens large, le terme résilience est défini de manière relativement similaire, peu importe les nombreux domaines scientifiques dans les différents champs où il est utilisé. La résilience est – universellement – considérée comme une force, une qualité, une caractéristique ou un trait souhaitable et avantageux qui est susceptible d'avoir un impact positif sur certains aspects de la performance, de la réussite, de la santé et du bien-être (Bartley et al., 2010). La résilience en psychologie est un phénomène qui évoque une vision positive face à l'adversité, ce qui aura engendré un enthousiasme manifeste à son investissement comme sujet d'études (Collins, 2016). Cette perspective optimiste devant les diverses embûches de l'existence humaine s'inscrit dans le courant de la psychologie positive, centrée sur la santé psychologique, par opposition aux perspectives davantage axées sur la maladie et les symptômes ayant essentiellement dominé la discipline de la psychologie (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). La psychologie positive est définie comme l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions (Seligman &

Csikszentmihalyi, 2000). Malgré l'attention grandissante portée à ce construit, il n'y a toujours pas de consensus sur sa définition précise, entraînant une certaine ambiguïté quant à ses frontières conceptuelles (Cosco et al., 2017). Dès lors, l'évolution de la résilience se distingue à travers quatre grandes vagues.

Première vague

L'étude scientifique de la résilience a vu le jour lorsqu'un groupe de chercheurs pionniers a commencé à remarquer le phénomène d'adaptation positive parmi des sous-groupes d'enfants considérés à risque de développer une psychopathologie ultérieure (Masten, 2011). Cette étude longitudinale menée entre les années 1950 et 1990 a rapporté divers résultats sur le suivi de 698 enfants qui étaient soit victimes de traumatismes graves (p. ex., maltraitance, viol, abandon) soit issus de milieux très défavorisés avant leur majorité. L'un de leur premier constat est que malgré le vécu relativement similaire de ces jeunes, leur intégration et fonctionnement dans la société diverge grandement. Certains semblaient être affectés par leur passé traumatique jusqu'à parfois présenter des troubles mentaux graves (psychose, dépression, etc.). D'autres, au contraire, ne semblaient pas souffrir de leur histoire individuelle et étaient devenus des adultes globalement équilibrés (Werner, 1996). Dès lors, le concept de résilience a été défini comme la capacité individuelle à surmonter un traumatisme et/ou de continuer à se construire en dépit des conditions défavorables (Richardson, 2002).

Les chercheurs de cette première vague ont eu le mérite de mettre en évidence la capacité de certains individus à surmonter de graves difficultés dans des conditions *a priori* hostiles (Masten, 2011). Cependant, cette perspective dichotomique accablait encore plus le groupe des non résilients (Ionescu & Jourdan-Ionescu, 2010). Cette inspiration darwinienne de la lutte pour la vie et de la sélection des plus forts n'a pas manqué d'être soulignée et critiquée (Ionescu & Jourdan-Ionescu, 2010). La réalité est pourtant tout autre :

en mettant l'accent sur la possibilité de s'en sortir face à l'adversité, au traumatisme, au stress, le concept de résilience montre que l'apparition de la souffrance psychique ne constitue pas une fatalité et nous apprend comment les individus luttent pour faire face aux moments difficiles de la vie. (Ionescu & Jourdan-Ionescu, 2010, p. 401)

Deuxième vague

Les chercheurs de la deuxième vague se sont davantage intéressés aux processus développementaux et environnementaux menant à l'émergence de la résilience. La résilience fut alors définie comme un processus d'adaptation face à l'adversité (Luthar et al., 2000). Une série de facteurs de protection explique pourquoi certains individus au passé éprouvant réussissent à le surmonter avec moins de conséquences (Bourcart, 2015). Toujours selon Bourcart (2015, p. 27), un autre processus à l'inverse est aussi impliqué : « l'accumulation de facteurs de risque ou de stress (instabilité familiale, violence, maladie, décès, etc.) plutôt qu'une unique cause permettrait d'expliquer la vulnérabilité particulière d'un individu face à un trauma ». Ainsi, l'ensemble des facteurs de risque et de protection ne peuvent pas être analysés séparément. Ils doivent plutôt être considérés comme « une série de phénomènes agissant en interaction les uns avec les autres et dont l'importance

varie selon les circonstances particulières dans lesquels se trouve l'individu » (Bourcart, 2015, p. 27). Ensuite, il relève de l'individu à déterminer ce qu'il entreprend en termes de choix et d'actions spécifiques pour supporter et surmonter son trauma (Bourcart, 2015).

Troisième vague

La troisième phase décrit la résilience cette fois comme une aptitude pouvant être développée. L'intérêt était alors de faire surgir la résilience dans des contextes défavorables, à travers des interventions appropriées (Wright et al., 2012). Dans son ouvrage « Traité de résilience assistée », le chercheur Ionescu (2011) s'est intéressé à la résilience dite assistée selon une approche écosystémique (aux niveaux individuel, familial, social et sociétal). « Le terme « assistée », utilisé pour qualifier la construction ou le renforcement de la résilience, suggère que la personne vivant des traumatismes ou de l'adversité chronique bénéficie de l'accompagnement de professionnels de la santé mentale. » (Ionescu, 2011, p. 11). La responsabilité de la démarche est imputable à la personne elle-même, puisque les intervenants jouent seulement un rôle d'accompagnateur dans ce processus. D'ailleurs, un peu dans la même lignée, Cyrulnik (2003) s'est intéressé aux tuteurs de résilience, c'est-à-dire les personnes dans l'entourage d'un individu qui contribuent de manière significative à soutenir ledit proche lorsque ce dernier vit des moments difficiles.

Quatrième vague

La quatrième et dernière vague voit son essor à travers l'intégration des phases précédentes. Selon Anaut (2005), la résilience est :

un processus multifactoriel issu de l'interaction entre l'individu et son environnement, comprenant des variables internes au sujet (structure psychique, personnalité, mécanismes défensifs...) et des variables externes (caractéristiques de l'environnement socioaffectif). Il en résulte des formes de résiliences spécifiques résultant d'un processus dynamique et évolutif qui est propre à chaque sujet (p. 7)

Qui plus est, avec les avancées technologiques, les composantes génétiques et neurologiques sont désormais intégrées aux modèles (Charney, 2004).

L'évolution historique de l'étude de la résilience a certes été marquée par les enjeux de la recherche de l'époque. Ceci étant dit :

les différentes préoccupations ayant façonné l'histoire de la résilience démontrent alors que la résilience peut être approchée (1) de façon à distinguer les individus entre eux selon leur degré d'adaptation; (2) de façon à suivre l'évolution des individus dans le temps et prédire leur adaptation; (3) de façon à intervenir sur les facteurs de risque et de protection afin de promouvoir la résilience; ainsi que (4) de façon à expliquer l'interrelation entre différents facteurs impliqués dans le phénomène de résilience (Simard, 2018, p. 8)

Or, malgré les changements méthodologiques et les nombreux modèles théoriques proposés pour l'expliquer, certains points demeurent constants et suggèrent la conceptualisation suivante :

la résilience fait référence à un processus dynamique englobant une adaptation positive dans un contexte d'adversité importante. Cette notion comprend implicitement deux conditions critiques : (1) l'exposition à une menace importante ou à une adversité grave; et (2) la réalisation d'une adaptation positive

malgré des attaques majeures sur le processus de développement (Cicchetti, 2010, p. 145)

Résilience chez les étudiants

En 2019, une enquête sur la population active menée par Statistique Canada relève une moyenne de 33,2 % des citoyens québécois âgés entre 25 et 64 ans détenant un certificat, un diplôme ou un grade universitaire. L'accès aux études supérieures peut être considéré « comme une chance et un luxe que toute personne en âge d'y accéder ne possède pas » (Bouteyre, 2010, p. 1). Néanmoins, entreprendre des études à l'université pose des défis spécifiques, plus ou moins importants, vis-à-vis lesquels les étudiants ne possèdent pas les mêmes ressources pour les affronter et ainsi leur permettre de s'épanouir malgré les contraintes (Bouteyre, 2010). Or :

cette réussite requiert une approche réaliste des difficultés connexes au cursus universitaire (...), car il ne s'agit pas uniquement d'estimer correctement la complexité de ce qui est enseigné, mais aussi de gérer les à-côtés qui composent, aussi, la vie étudiante comme le logement, les transports, l'autonomie financière, etc. (Bouteyre, 2010, p. 2)

En outre, l'université présente un nouvel environnement d'apprentissage associé à des responsabilités accrues, sans l'encadrement académique et le soutien social obtenus dans les institutions scolaires précédentes (Johnson, 2008). Bates et Miles-Johnson (2010) suggèrent que la résilience des diplômés contribuerait à l'adaptation réussie à leur nouvel environnement de travail et à la poursuite de leur progression de carrière et garantirait que les expériences d'apprentissage tout au long de la vie sont reconnues, réussies et gratifiantes.

Les capacités intellectuelles ne sont donc pas les seules variables responsables de la réussite universitaire, puisque l'étudiant doit développer un éventail important d'habiletés pour faire face aux embûches qui dépassent de loin le simple cadre des apprentissages (Bouteyre, 2008, cité dans Bouteyre, 2010). Dès lors, bien que plusieurs étudiants accumulent des résultats médiocres sans en arriver à mieux réussir, un nombre important d'autres étudiants parviennent à surmonter les problèmes initiaux et les circonstances qui les désavantagent (Jimerson et al., 1999). Par conséquent, la résilience permet aux étudiants de persévérer et ainsi poursuivre leurs études jusqu'à la fin, car les élèves résilients sur le plan académique sont ceux qui maintiennent des niveaux élevés de motivation et de performance malgré la présence d'une vie stressante et des conditions qui les placent à risque de ne pas réussir à l'école (DeRosier et al., 2013; Dickinson & Dickinson, 2015; Eaves & Payne, 2019). Le développement de la résilience à l'université peut être considéré comme le développement d'une compétence de vie qui peut être appliqué à la fois à l'université et au-delà, permettant aux étudiants de rebondir devant l'adversité, mais aussi de progresser, d'apprendre et de croître (Holdsworth et al., 2018).

La résilience est un prédicteur de l'adaptation à l'université (McLafferty et al., 2012). Elle contribue à la santé mentale et au bien-être des étudiants (Hartley, 2013) et a été positivement liée à l'engagement et à la réussite académique (Martin et al., 2015). Aussi, en Australie, des entretiens semi-structurés auprès de 410 étudiants universitaires ont été menés par les chercheurs Holdsworth et ses collègues (2018). Les objectifs de cette étude qualitative étaient de mieux cerner la compréhension des participants de ce qu'est la

résilience et les stratégies employées par les étudiants pour la développer. Les constats de leur étude révèlent qu'une gamme de facteurs de protection interne et externe ont été identifiés comme des attributs clés liés à la résilience : rester en bonne santé, avoir de bons réseaux de soutien, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de l'université, une rétroaction constructive des enseignants et des activités extrascolaires (Holdsworth et al., 2018). Or, l'étude a également mis en évidence que les universités peuvent soutenir activement le développement de la résilience, notamment en intégrant des stratégies de renforcement de la résilience dans les structures de cours, les activités d'apprentissage et les tâches d'évaluation (Holdsworth et al., 2018). Cette étude a démontré que les étudiants résilients, en plus de faire preuve d'une grande ingéniosité et d'optimisme, ont tendance à posséder des compétences qui leur permettent de se sentir capables d'atteindre leurs objectifs. En plus, ils auraient le sentiment de contrôler leur vie et de ressentir qu'ils sont les principaux responsables de leur rendement académique (Holdsworth et al., 2018). Par ailleurs, cette étude se distingue des autres, car ce sont les étudiants qui sont la source d'information première. Ces derniers avaient souligné le rôle de l'apprentissage par l'expérience dans le développement de leur résilience. Par exemple, un étudiant a déclaré : « La résilience a beaucoup à voir avec le fait de vivre des expériences parfois négatives et d'être capable d'en tirer des leçons » (Holdsworth et al., 2018, p. 1841). Un autre étudiant a ajouté : « ... si vous avez toujours réussi quelque chose et que vous n'avez jamais eu de difficultés, alors vous n'avez jamais construit de résilience » (Holdsworth et al., 2018, p. 1846).

Résilience et perfectionnisme

La littérature mettant en relation les construits du perfectionnisme et la résilience est plutôt pauvre. Cependant, l'existence de quelques études propose des associations négatives entre le perfectionnisme et la résilience. D'abord, l'étude de Sherry et ses collaborateurs (2003) observe que les individus aux prises avec un perfectionnisme socialement prescrit présentent un engagement moindre en ce qui a trait aux activités axées sur la résilience, telles que la recherche d'un soutien social. Ensuite, toujours avec les individus qui se heurtent au perfectionnisme socialement prescrit, l'étude de Besser et al. (2010) rapporte que ces derniers ont un registre restreint de stratégies efficaces pour résoudre une problématique.

Or, dans l'étude de Klibert et al. (2014) basée sur une population de 413 étudiants du baccalauréat en psychologie non diplômés, les auteurs suggèrent que la résilience réduit l'impact délétère du perfectionnisme socialement prescrit sur l'anxiété et la dépression. Toutefois, les résultats diffèrent lorsqu'il est question du perfectionnisme orienté vers soi, car certains auteurs mentionnent que ce profil de perfectionnisme n'est pas significativement lié à la résilience (Klibert et al., 2014), alors que d'autres (Hill et al., 1997) ont plutôt observé que la composante orientée vers soi du perfectionnisme est caractérisée par une série de traits consciencieux favorisant la gestion des difficultés de la vie afin de poursuivre leurs objectifs.

Dans le même ordre d'idées, le perfectionnisme orienté vers soi est positivement lié aux stratégies d'apprentissage efficaces (Mills & Blankstein, 2000) et à la motivation intrinsèque (Stoeber et al., 2009). L'étude de Witcher et al. (2007), basée sur 130 étudiants en psychologie dans un cours de méthodologie de recherche, indique que cette composante du perfectionnisme est le profil qui favorise le plus la réussite scolaire, alors que le perfectionnisme socialement prescrit est négativement lié au rendement scolaire (Blankstein et al., 2008; Flett et al., 2009). Qui plus est, le perfectionnisme socialement prescrit engendre davantage de détresse psychologique que le perfectionnisme orienté vers soi (Miquelon et al., 2005). De plus, il est légitime de supposer que les deux types de perfectionnisme fragilisent les étudiants devant des difficultés psychologiques (Stoeber et al., 2014). Le perfectionnisme orienté vers les autres (avoir de fortes exigences pour les autres) est de moindre intérêt en ce qui a trait au rendement scolaire (Miquelon et al., 2005).

Au Royaume-Uni, une étude a été effectuée auprès de 43 étudiants universitaires à haut potentiel (Dickinson & Dickinson, 2015), car ces derniers sont plus sujets au perfectionnisme que leurs pairs en raison des exigences élevées qu'ils s'imposent pour maintenir leur rendement exceptionnel (Rinn & Plucker, 2004). Motivés par les préoccupations entourant la détresse des étudiants universitaires, les auteurs ont proposé diverses activités aux participants pour nuancer leur perception du perfectionnisme. Autrement dit, plutôt que de renforcer une vision négative de ce trait, les chercheurs ont capitalisé sur ses corollaires bénéfiques ainsi que sur des outils pour l'adoption d'un

discours de résilience académique (Dickinson & Dickinson, 2015). Cette étude suggère que recadrer le perfectionnisme dans un discours de résilience académique peut conduire à des modifications de comportements qui contribuent positivement à l'expérience globale de l'étudiant (Dickinson & Dickinson, 2015).

Objectifs de l'essai

La littérature présentée dans cette introduction générale témoigne de la relation entre le perfectionnisme et le fonctionnement, l'impact de la résilience sur le fonctionnement de même que les liens entre le perfectionnisme et la résilience. Or, il est pertinent de s'interroger sur l'interaction entre ces trois construits. La compréhension du rôle qu'exerce la résilience par le biais de ses liens avec les dimensions du perfectionnisme permettrait de mieux saisir son influence sur le fonctionnement des étudiants universitaires. En effet, la littérature indique que la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes ont des liens distincts avec le fonctionnement psychologique, car le premier présenterait des retombées principalement positives et le second serait plutôt associé à des manifestations de l'ordre de la psychopathologie. L'étude de cette triade (perfectionnisme, résilience et fonctionnement) semble pouvoir contribuer à une meilleure compréhension des répercussions qu'engendre la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes sur le fonctionnement. La résilience pourrait agir à titre de variable médiatrice entre les dimensions du perfectionnisme et le fonctionnement (anxiété, dépression, satisfaction de vie). Deuxièmement, comme les études antérieures n'avaient pas considéré le rôle des facteurs de protection et de risque et

que ce sont des variables à considérer dans la résilience, la présente étude vise aussi à déterminer si ceux-ci peuvent jouer un rôle modérateur dans ces relations. Le cas échéant, des interventions pourraient être envisagées sur toutes les variables ou seulement certaines afin de favoriser un mieux-être dans la population étudiante.

Article scientifique

Le rôle de la résilience comme médiateur de la relation entre le perfectionnisme et le fonctionnement psychologique des étudiants universitaires

**Le rôle de la résilience comme médiateur de la relation entre le perfectionnisme et
le fonctionnement psychologique des étudiants universitaires**

Kassandra Hamelin¹

et

Frédéric Langlois²

¹ Étudiante au doctorat en psychologie, Département de psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières, 3351, bld. des Forges, Trois-Rivières, Québec, G8Z 4M3

² Professeur au département de psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières, 3351, bld. des Forges, Trois-Rivières, Québec, G8Z 4M3

Adresse de correspondance : Kassandra Hamelin, Département de psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières, 3351, bld. des Forges, Trois-Rivières, Québec, G8Z 4M3

Résumé

Dans la littérature, le perfectionnisme a principalement été associé à un fonctionnement moindre chez les étudiants (Hamel et al., 2021; Klibert et al. 2015; Léouzon, 2014; Stoeber et al., 2017). Or, certains profils de perfectionnisme semblent être bénéfiques chez les étudiants universitaires par rapport à ceux sans tendance perfectionniste (Newman et al., 2019). Bien que la littérature mettant en relation les construits du perfectionnisme et la résilience soit plutôt pauvre, ce sont des associations négatives qui unissent les deux construits (Besser et al., 2010; Hill et al., 1997; Klibert et al., 2014; Sherry et al., 2003). Cependant, les études n'ont pas pris soin de considérer l'impact des facteurs de protection et de risque sur ces relations. Cette étude examine le rôle médiateur que joue la résilience dans la relation unissant le perfectionnisme et diverses variables de fonctionnement psychologique de même que le rôle modérateur des facteurs de protection et de risque. L'étude utilise un devis corrélational et transversal auprès de 232 étudiants universitaires. Les résultats d'analyses acheminatoires démontrent que la recherche de hauts standards est directement associée à la satisfaction de vie seulement lorsque le groupe possède de bons facteurs de protection et peu de facteurs de risque. Dès lors, les niveaux de facteurs de protection et de risque ont un impact significatif sur la relation entre le perfectionnisme, la résilience et le fonctionnement des étudiants (anxiété, dépression, satisfaction de vie). Les retombées pour les universités dans l'accompagnement des étudiants aux prises avec des conséquences associées au perfectionnisme sont discutées.

Mots-clés : résilience, perfectionnisme, étudiants universitaires, fonctionnement psychologique.

Abstract

In the literature, perfectionism has primarily been associated with lower functioning in students (Hamel et al., 2021; Klibert et al., 2015; Léouzon, 2014; Stoeber et al., 2017). Otherwise, certain profiles of perfectionism appear to be beneficial in university students compared to those without perfectionist tendencies (Newman et al., 2019). Although the literature related to perfectionism and resilience is rather sparse, it is negative associations that link the two constructs (Besser et al., 2010; Hill et al., 1997; Klibert et al., 2014; Sherry et al., 2003). However, studies have not been careful to consider the impact of protective and risk factors on these relationships. This study examines the mediating role that resilience plays in the relationship between perfectionism and various psychological functioning variables as well as the moderating role of protective and risk factors. The study uses a correlational and cross-sectional design with 232 university students. The results of the randomized analyses show that the pursuit of high standards is directly associated with life satisfaction only when the group has good protective factors and few risk factors. Therefore, the levels of protective and risk factors have a significant impact on the relationship between perfectionism, resilience and student functioning (anxiety, depression, life satisfaction). Implications for universities in supporting students with consequences associated with perfectionism are discussed.

Keywords: resilience, perfectionism, university students, psychological functioning.

Le perfectionnisme a longtemps été associé à des nombreuses conséquences négatives, notamment l'anxiété, la dépression, les troubles alimentaires, une faible satisfaction de vie, l'épuisement émotionnel et l'automutilation (Chang et al., 2011; Chester et al., 2015; Klibert et al., 2015; Stoeber et al., 2017), mais un débat existe toujours à savoir si ce trait de personnalité n'engendre que des répercussions délétères (Bieling et al., 2004; Stoeber & Otto, 2006). En fait, le débat est d'autant plus présent lorsqu'on considère les deux dimensions de plus en plus reconnues du perfectionnisme, c'est-à-dire la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes (Stoeber & Gaudreau, 2017). De façon stable, les préoccupations perfectionnistes sont corrélées à différentes pathologies (Douilliez et al., 2016; Egan et al., 2012), mais la recherche de hauts standards s'avère un facteur complexe qui semble tantôt associé à des manifestations adaptées (Bieling et al., 2004; Newman et al., 2019; Stoeber & Otto, 2006) tantôt à des manifestations inadaptées (Egan et al., 2007; Gaudreau & Thompson, 2010). Dans la communauté scientifique, plusieurs cherchent toujours à comprendre ce qui explique les relations positives et négatives entre le perfectionnisme et le fonctionnement. D'ailleurs, les études ont souvent placé l'accent sur des variables négatives de fonctionnement et un peu moins sur des variables positives de fonctionnement telles que les émotions positives et la réussite académique (Bieling et al., 2004). Parmi les chemins moins explorés, la résilience, un construit éminemment positif, semble être une cible d'étude prometteuse pour documenter la nature positive que pourrait avoir le perfectionnisme. « Ainsi, le terme de « résilience » qualifie des sujets qui, malgré des épreuves majeures ou une accumulation de stress sévères, parviennent à retrouver un équilibre psychique et à

s'insérer socialement » (Coutanceau & Damiani, 2018, p. 240). En effet, l'étude de l'interaction entre ces deux concepts pourrait favoriser la compréhension de leurs relations, voire leur effet d'interaction avec le fonctionnement global de l'individu. La présente étude vise à comprendre les relations existantes entre nos trois variables d'intérêt : (1) la résilience; (2) les dimensions du perfectionnisme (la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes); et (3) le fonctionnement psychologique (anxiété, dépression et satisfaction de vie). L'étude visera des étudiants universitaires, car tel que le démontre l'étude de Curran et Hill (2019), ils sont de plus en plus nombreux à présenter le trait de perfectionnisme. Qui plus est, les études démontrent qu'au Canada, les étudiants universitaires forment un échantillon significativement plus touché par la détresse psychologique par rapport à la population globale (Adlaf et al., 2001). Les symptômes anxiodépressifs occupent une place prédominante parmi tous les problèmes de santé en milieu universitaire (Megivern et al., 2003). D'un côté, certains chercheurs mentionnent que l'incapacité à trouver un équilibre à travers ces nouvelles exigences sociales, académiques et financières, associées à l'entrée à l'université, contribuent à l'apparition de symptômes liés à la dépression et l'anxiété chez les étudiants (DeRosier et al., 2013; Gall et al., 2000). Par ailleurs, tout ce contexte de fonctionnement est empiré par le contexte de pandémie de COVID-19 (Lasheras et al., 2020; Pappa et al. 2020).

Chez les étudiants, la perception entourant la nature et la direction des effets du perfectionnisme varie en fonction de l'expérience que l'individu entretient avec ce trait. « Parfois perçu comme un handicap et parfois comme un atout, le perfectionnisme semble

néanmoins être un mal nécessaire dans les études de haut niveau, car plusieurs étudiants, en lui attribuant leurs succès, le considèrent comme un allié dont ils ne voudraient pas se passer malgré les souffrances associées » (Finn, 2012, p. 8). Dès lors, il s'agit d'une lame à double tranchant (Basco, 2000). D'un côté, il semble être un puissant moteur de réussite, puisque le perfectionnisme incite l'engagement dans le déploiement d'efforts soutenus dans les études (Mills & Blankstein, 2000), de même qu'à la persévérance pour atteindre les résultats convoités (Kobori et al., 2005). D'un autre côté, il peut être ressenti comme « un tyran intérieur » lorsque l'étudiant vise trop haut et s'entête à poursuivre un but inaccessible (Fanget, 2006). Selon Finn (2016, p. 4), « le perfectionnisme peut être avantageux lorsque l'étudiant a les moyens de ses ambitions, mais à l'inverse, il constitue un facteur de vulnérabilité susceptible de se manifester lorsque les conditions s'avèrent moins favorables ». Par ailleurs, certains étudiants perfectionnistes visent des standards de réussite toujours de plus en plus élevés, ce qui augmente considérablement leur risque d'échouer (Kobori et al., 2009).

L'étudiant perfectionniste est en quelque sorte prédisposé à vivre de la détresse psychologique (Blankstein & Winkworth, 2004), puisque la réussite universitaire constitue une source de stress considérable qui exacerbe une symptomatologie dépressive et anxieuse (Lassare et al., 2003). D'ailleurs, bien que le perfectionnisme ne constitue pas un trouble psychologique à part entière, il représente un facteur de vulnérabilité notable, surtout en période de stress (Blankstein et al., 2007). Dans la même lignée, l'étude longitudinale de Levine et al. (2017) suggère que le perfectionnisme autocritique

(perfectionnisme défini comme la quête d'objectifs irréalistes), accompagné de distorsions cognitives, telles que les inquiétudes quant aux critiques d'autrui et une autoévaluation sévère, est lié à l'augmentation de la dépression et du stress au cours de l'année scolaire. Dans cette étude de Levine et al., l'évaluation du perfectionnisme se base sur l'*Échelle multidimensionnelle de perfectionnisme* de Frost (FMPS; Frost & Marten, 1990) et de ses deux sous-échelles pour distinguer les caractéristiques associées au perfectionnisme autocritique par rapport aux normes personnelles. L'étude de Levine et al. suggère que la sous-échelle de mesure du perfectionnisme autocritique serait intégrée dans le concept de préoccupations perfectionnistes en étant basée sur les préoccupations concernant les erreurs et les doutes sur l'action. De plus, la tendance des résultats était cohérente avec un modèle en spirale descendante des symptômes dépressifs dans lequel la relation entre le perfectionnisme autocritique et la dépression est expliquée par le stress perçu. En d'autres mots, les étudiants aux prises avec un perfectionnisme autocritique élevé sont plus susceptibles de montrer davantage de stress, ce qui augmente le risque de dépression. Ainsi, les facteurs de stress plus difficiles à gérer augmentent la symptomatologie dépressive.

Les dernières décennies ont été marquées par des débats au sujet de la meilleure façon de conceptualiser ce perfectionnisme, notamment en ce qui a trait au nombre de dimensions incluses dans les modèles. Actuellement, les chercheurs définissent généralement le perfectionnisme à travers deux grandes dimensions, c'est-à-dire la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes (Stoeber &

Gaudreau, 2017). Au départ, les chercheurs associaient la recherche de hauts standards à des manifestations saines, alors que les préoccupations perfectionnistes correspondaient aux manifestations malsaines (Frost et al., 1993). Dans la première dimension, les individus cherchent simplement à se dépasser pour mieux s'épanouir, alors que dans la deuxième dimension, les individus cherchent surtout à éviter l'échec (Gaudreau & Thompson, 2010). Ceci étant dit, encore à ce jour, la communauté scientifique peine à statuer unanimement sur sa nature saine et malsaine (Bieling et al., 2004; Stoeber & Otto, 2006). Les deux dimensions ne semblent pas indépendantes, puisque l'ensemble des recherches sur le sujet révèlent un lien largement significatif entre la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes (Hewitt & Flett, 2007). Plus précisément, la littérature concernant la dimension des préoccupations perfectionnistes est plutôt constante et on observe une relation positive avec la pathologie et négative avec des construits positifs (Cossette & Langlois, 2013; Stoeber & Otto, 2006). En revanche, la recherche de hauts standards présente des zones de flou à partir desquelles la notion d'un profil de « perfectionnisme sain » est compromise. Notamment, certaines études ont présenté des liens positifs entre la recherche de hauts standards et la pathologie, et on ne réussit pas toujours à démontrer son lien positif avec des mesures de fonctionnement positives (Egan et al., 2007). Une méta-analyse (Limburd et al., 2017) amène d'ailleurs un regard global intéressant en démontrant que la dimension des préoccupations perfectionnistes présenterait des relations positives et stables avec de nombreuses psychopathologies (p. ex., dépression, trouble obsessionnel-compulsif, idées suicidaires) et que la dimension de la recherche de hauts standards présenterait quant à elle des

relations positives avec des construits sains, bien que dans une moindre mesure et en particulier dans les populations non cliniques. La méta-analyse met en revanche aussi en évidence des relations entre la recherche de hauts standards et la pathologie dans certains échantillons cliniques. Enfin, certains diront que le fait que les standards de performance élevés peuvent être accompagnés de préoccupations excessives détermine bien ce qui distingue les perfectionnistes des gens ambitieux et talentueux qui réussissent (Tozzi et al., 2004). Dans cette lignée, Flett et Hewitt (2006) sont d'avis que le perfectionnisme véritable ne peut être que négatif considérant ses potentielles conséquences dévastatrices.

Étant donné les doutes qui subsistent, il semble donc encore intéressant d'essayer de déterminer si certaines variables pourraient avoir un rôle à jouer dans la relation entre les dimensions du perfectionnisme et le fonctionnement. Parmi ces variables, un construit théorique permet d'envisager les raisons pour lesquelles certains individus sont plus résilients que d'autres. En fait, parmi les chemins moins explorés, la résilience, un construit positif, semble être une cible d'étude prometteuse pour documenter la nature positive que pourrait avoir le perfectionnisme. En effet, l'étude de l'interaction entre ces deux concepts pourrait favoriser la compréhension de leurs relations, voire leur effet d'interaction avec le fonctionnement global de l'individu. Les études empiriques qui ont ciblé le perfectionnisme et la résilience sont rares, mais certaines suggestions théoriques proposent des associations négatives entre la résilience et les dimensions du perfectionnisme (Besser et al., 2010; Sherry et al., 2003). Des études suggèrent notamment que les individus aux prises avec un perfectionnisme socialement prescrit sont moins

enclins à s'engager de manière proactive dans des activités axées sur la résilience, telles que la recherche d'un soutien social (Sherry et al., 2003) et ils auraient un répertoire moins élaboré de stratégies efficaces visant la résolution de problèmes (Besser et al., 2010).

À l'heure actuelle, il existe une certaine ambiguïté quant à la nature même du construit de la résilience en psychologie, si bien qu'il n'y a pas de consensus sur sa définition. Pour les besoins de cet article, nous considérons la résilience comme une opportunité de déséquilibre permettant aux facteurs de protection de se déployer (Johnson, 1999). Dès lors, la résilience trouve son origine dans l'interaction entre les facteurs de risque et de protection (Jourdan-Ionescu, 2001). D'après Jourdan-Ionescu (2001, p. 165), « les facteurs de risque sont les attributs des personnes, des situations ou des environnements qui augmentent la probabilité de vivre de l'adversité. Les facteurs de protection sont des attributs des personnes, des environnements, des situations ou des événements qui permettent de résister au risque ». À la suite d'un déséquilibre psychique, la mobilisation de mécanismes adaptatifs permet de retrouver un certain état d'équilibre, soit en un retour à l'homéostasie antérieure à la perturbation, en une réintégration dysfonctionnelle ou, au contraire, « une réintégration résiliente dans laquelle les facteurs de protection se trouvent renforcés, renouvelés ou développés » (Richardson, 2002, p. 310).

Dans une population d'étudiants du baccalauréat en psychologie non diplômée, la résilience atténue les relations entre le perfectionnisme socialement prescrit (la pression de performance provient de l'extérieur) et la détresse psychologique (dépression et

anxiété) (Klibert et al., 2014). Par contre, les résultats divergent quant au perfectionnisme orienté vers soi (exigences provenant essentiellement de la personne elle-même). Certains ont démontré que cette composante du perfectionnisme n'est pas significativement liée à la résilience (Klibert et al., 2014), alors que d'autres (Hill et al., 1997) ont constaté que le profil orienté vers soi était marqué par un ensemble de traits consciencieux permettant aux gens de surmonter les tracasseries quotidiennes pour atteindre leurs buts. Pour leur part, l'étude de Witcher et al. (2007) démontre que le perfectionnisme orienté vers soi serait le profil qui favoriserait la réussite scolaire. D'ailleurs, ce type de perfectionnisme est positivement associé aux stratégies d'apprentissage nommées précédemment (Mills & Blankstein, 2000).

Somme toute, « le caractère à la fois bénéfique et toxique du perfectionnisme mérite encore qu'on lui accorde de l'attention dans le milieu universitaire, microcosme d'une société de performance » (Finn, 2016, p. 96). Il y aurait des avantages à être perfectionniste, car les étudiants qui s'imposent des exigences élevées réussissent mieux que les autres (Blankstein et al., 2008). Toutefois, l'autocritique sévère qui accompagne souvent cette quête de perfection à tout prix est particulièrement malsaine (Dunkley et al., 2006). Par ailleurs, l'étude de la résilience comme médiateur de la relation entre le perfectionnisme et le fonctionnement universitaire semble être une cible de recherche pertinente pour faire un pas supplémentaire dans la compréhension de l'impact des dimensions du perfectionnisme.

Objectifs

La présente étude a pour objectif de comprendre les relations entre trois grands construits : (1) la résilience; (2) les deux dimensions du perfectionnisme (la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes); et (3) le fonctionnement psychologique (anxiété, dépression et satisfaction de vie) dans une population d'étudiants universitaires. L'étude vise aussi à considérer l'impact des facteurs de risque et de protection sur ces relations. Dans un premier temps, en tenant compte de la littérature existante, il est possible d'émettre l'hypothèse que les deux dimensions du perfectionnisme, la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes seraient reliés différemment aux mesures de fonctionnement psychologique. Plus précisément, les préoccupations perfectionnistes devraient être positivement reliées aux symptômes anxiodépressifs, alors qu'elles seraient inversement associées avec la satisfaction de vie. Par contre, la littérature existante ne permet pas de prédire le sens des relations entre la recherche de hauts standards et les mesures de fonctionnement, car certaines études ont présenté des liens positifs entre la recherche de hauts standards et la pathologie, et on ne parvient pas toujours à démontrer son lien positif avec des mesures de fonctionnement positives. Dans un deuxième temps, nous pourrions émettre l'hypothèse que conséquemment à sa nature exclusivement positive, la résilience serait positivement associée à la satisfaction de vie et inversement liée à l'anxiété et à la dépression. Dans un troisième temps, dans l'optique où des études ont trouvé des associations négatives entre la résilience et les dimensions du perfectionnisme, une hypothèse concerne le rôle médiateur de la résilience entre les dimensions du

perfectionnisme et le fonctionnement psychologique. En quatrième temps, une hypothèse est que les facteurs de risque et de protection devraient jouer un rôle modérateur sur les relations observées entre les variables.

Méthode

Caractéristiques des participants

L'échantillon ($N = 232$) est composé d'une majorité (80 %) de femmes âgées de 18 à 49 ans ($M = 24,79$, $ÉT = 6,19$). La majorité de l'échantillon rapporte être célibataire (69,82 %) et sans enfant (84,05 %). Quatre-vingt-douze pour cent (92 %) sont de nationalité canadienne, 1,7 % sont de nationalité camerounaise, 1,7 % sont de nationalité française et moins de 1 % des participants proviennent respectivement de nationalité algérienne, canadienne-algérienne, canadienne-italienne, chinoise, ivoirienne, haïtienne, libanaise, marocaine-canadienne, tunisoise-canadienne. La majorité de l'échantillon étudie à temps plein (88,36 %) et étudie à l'Université du Québec à Trois-Rivières (92,24 %) dans une diversité de programmes tels que psychologie (18 %), psychoéducation (13 %), sciences comptables (9 %), génie (7 %), éducation (16 %), administration (5 %), traduction (6 %), sciences infirmières (7 %) et la chiropractie (5 %). Près du tiers de l'échantillon (30 %) en sont à leur première année d'études universitaires, 22 % à leur deuxième année, 18,5 % à leur troisième année et le reste de l'échantillon entre leur 4^e et 8^e année d'études universitaires. Plus de la moitié (67,53 %) occupe un emploi à temps partiel pendant leurs études.

Procédure

Les participants ont été recrutés par l'entremise du réseau social Facebook avec l'appui de diverses associations étudiantes ou groupes d'étudiants qui ont accepté de diffuser la publicité de l'étude pour le recrutement. Pour participer à l'étude, l'étudiant pouvait se rendre sur le lien Internet de la plateforme Survey Monkey où une courte présentation de l'étude était affichée. Ce dernier était informé de façon précise de ce qu'impliquait son éventuelle participation à la recherche de sorte qu'il puisse prendre une décision libre et éclairée. Une fois le formulaire de consentement accepté (voir Appendice A), le participant pouvait alors compléter le questionnaire d'une durée approximative de 40 minutes. Le candidat bénéficiait de tout le temps souhaité pour répondre au questionnaire. Plus précisément, le répondant pouvait choisir d'enregistrer ses réponses, et ce, dans l'objectif de poursuivre le sondage lors d'un moment ultérieur.

Les participants ont rempli une série de mesures portant sur le perfectionnisme, la résilience et le fonctionnement psychologique.

Instruments de mesure

Questionnaire sociodémographique maison

Ce questionnaire (20 items; voir Appendice B) aborde quelques questions d'ordre général (p. ex., âge, sexe, statut social, etc.) de même que certaines caractéristiques spécifiques à son statut d'étudiant (université fréquentée, programme d'études, le nombre

d'années de scolarité dans une institution universitaire, nombre de cours inscrits, contingentement du programme, etc.).

Questionnaire sur le perfectionnisme révisé (QP-R; Langlois et al., 2010)

Ce questionnaire est une version courte du questionnaire de Rhéaume et ses collaborateurs (2000). Il contient 20 items divisés en deux sous-échelles, correspondant aux deux principales dimensions du perfectionnisme (voir Appendice C). Ainsi, les items 1 à 7 sont associés à la recherche de hauts standards personnels (p. ex., « J'aime que les choses que je fais soient parfaites »), alors que les items 8 à 20 évaluent les préoccupations perfectionnistes (p. ex., « Même lorsque j'échoue partiellement, j'ai tendance à m'en vouloir comme si j'avais tout raté »). Les participants doivent répondre sur une échelle de type Likert en 5 points allant de *Ne me décrit pas du tout* (1) à *Me décrit tout à fait* (5). Dans la présente étude, la consistance interne apparaît satisfaisante pour la mesure concernant la recherche de hauts standards personnels (7 items, $\alpha = 0,82$) et excellente en ce qui a trait aux préoccupations perfectionnistes (13 items, $\alpha = 0,95$). La structure factorielle a été validée (Langlois et al., 2009). Tout comme la version originale, la présente étude sonde les étudiants universitaires francophones.

Échelle de résilience (Wagnild & Young, 1993; version traduite en français par Jourdan-Ionescu, 2014)

Cette échelle de 25 items permet de définir le degré de résilience (basse, moyenne ou élevée) à partir de deux composantes : « compétence personnelle » (17 items) (p. ex., « En général, je me débrouille d'une manière ou d'une autre »), et « acceptation de soi et de la

vie » (8 items) (p. ex., « Ma vie a un sens ») (voir Appendice D). Les participants doivent répondre sur une échelle de type Likert en 7 points allant de *Très en désaccord* (1) à *Totalement en accord* (7). Ce sont les scores totaux qui sont pris en compte et varient entre 25 (score minimum de résilience) et 175 (score maximum de résilience). Dans la version originale américaine, la cohérence interne est bonne : alphas de Cronbach se situant entre 0,84 et 0,94 (Wagnild, 2009). Dans cette étude, la cohérence interne est excellente ($\alpha = 0,89$).

Échelle de facteurs de protection (Jourdan-Ionescu et al., 2010a)

Cette échelle contient 35 items liés aux facteurs de protection à la fois sur le plan individuel (12 items), familial (12 items) et environnemental (11 items) (voir Appendice E). Pour chaque énoncé, le participant doit indiquer s'il a vécu ou non un évènement en cochant la case « oui » ou « non ». Le score est obtenu par le cumul des réponses affirmatives. Dans l'optique où le participant répond par un absolu (c.-à-d. j'ai vécu ou non un évènement), il n'y a pas d'erreur de mesure et calculer un indice de fidélité n'est pas justifié.

Échelle de facteurs de risque (Jourdan-Ionescu et al., 2010b)

Cette échelle contient 34 items liés aux facteurs de risque à la fois sur le plan individuel (17 items), familial (15 items) et environnemental (2 items) (voir Appendice F). Dans le même ordre d'idées que l'*Échelle de facteurs de protection*, l'*Échelle de facteurs de risque* s'appuie sur des choix binaires (c.-à-d. « j'ai vécu ou non

un évènement »). Le score est obtenu par le cumul des réponses affirmatives. Une fois de plus, il n'y a pas d'erreur de mesure et calculer la fidélité ne fait pas de sens.

Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS; Zigmond & Snaith, 1983; version validée en français par Razavi et al., 1989)

Cette échelle de 14 items présente deux sous-échelles (symptômes dépressifs et symptômes anxieux) pour évaluer le degré de symptômes anxiodépressifs des participants (voir Appendice G). Les individus doivent répondre sur une échelle allant de A à D (0 à 3 points) en sélectionnant la réponse qui se rapproche le plus de comment ils se sont sentis dans la dernière semaine. L'échelle varie entre chaque item. Par exemple, pour la question 1, les participants doivent répondre sur une échelle allant de « *La plupart du temps* » à « *Jamais* » alors que dans la question 2, les individus doivent répondre sur une échelle allant de « *Tout à fait autant* » à « *Presque pas du tout* ». Dans cette étude, les alphas obtenus varient ($\alpha = 0,81$) pour l'anxiété et ($\alpha = 0,74$) pour la dépression.

Échelle de satisfaction de vie (Diener et al., 1985; version traduite en français, ÉSDV-5, par Blais et al., 1989)

Cette mesure de 5 items (voir Appendice H) permet d'évaluer le bien-être subjectif à partir de trois composantes : les émotions positives, les émotions négatives et l'évaluation cognitive de sa vie. Les participants doivent répondre sur une échelle de type Likert en 7 points allant de *Fortement en désaccord* (1) à *Fortement en accord* (7). Le score total peut donc varier entre 5 et 35. Cette échelle a une cohérence interne excellente ($\alpha = 0,89$).

Stratégies d'analyses statistiques

En premier lieu, une analyse de regroupement (cluster) de type hiérarchique a été effectuée afin d'étudier la possibilité de créer des sous-groupes distincts quant à leur niveau de facteurs de risque et de protection. Pour ce faire, l'analyse de regroupement a été effectuée à l'aide des variables relatives aux facteurs de risque individuels et familiaux ainsi qu'aux facteurs de protection individuels et familiaux. Les items correspondants aux facteurs environnementaux ont été éliminés de l'analyse considérant que les données ne se comportaient pas comme les autres. L'analyse de regroupement permet de faire ressortir des sous-groupes de participants (cluster) sur la base de leurs scores aux facteurs de risque et facteurs de protection individuels et familiaux. Les participants qui présentent de fortes similitudes dans leurs patrons de réponse sont alors regroupés dans un même sous-groupe. L'analyse se base sur la procédure de regroupement hiérarchique à l'aide de la méthode de Ward (1963). L'analyse de classification a été conduite à l'aide de la librairie « cluster » (Maechler et al., 2019).

En second lieu, des tests-*t* ont été menés entre les sous-groupes de l'analyse de regroupement dans le but de comparer les différences de moyennes quant aux différentes variables à l'étude. Ces analyses permettent d'une part, de décrire les différences et les similitudes entre les sous-groupes et, d'autre part, de confirmer si les sous-groupes sont effectivement distincts sur la base de différentes variables de fonctionnement psychologique.

En troisième lieu, un modèle de médiation testant l'effet de la recherche de hauts standards et des préoccupations perfectionnistes comme prédicteurs, la résilience comme médiateur et l'anxiété, la dépression et la satisfaction de vie comme variables de résultats a été développé. Il importe de mentionner que dans le modèle initial : (1) les deux dimensions du perfectionnisme, soit la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes, sont positivement liées; (2) la recherche de hauts standards ne présente pas de lien direct avec le fonctionnement comme dans l'étude de Lépine (2018); et (3) les préoccupations perfectionnistes présentent à la fois des liens directs et indirects avec le fonctionnement. Une méthode par rééchantillonnage (*bootstrap*) a été utilisée afin de générer un intervalle de confiance autour de l'effet indirect. Cette procédure permet de tester la significativité de l'effet indirect (Shrout & Bolger, 2002). Pour conclure à un effet indirect significatif, l'intervalle de confiance ne doit pas contenir zéro. Dans la présente étude, les intervalles de confiance ont été générés à partir de 5000 rééchantillonnages.

Afin de déterminer si les associations entre les deux dimensions du perfectionnisme (recherche de hauts standards et préoccupations perfectionnistes), la résilience et les variables de fonctionnement (anxiété, dépression et satisfaction de vie) diffèrent selon l'appartenance au groupe protégé ou à risque, nous avons utilisé des analyses acheminatoires intergroupes de modération. Plus précisément, nous avons comparé un modèle dans lequel tous les liens ont été estimés librement dans les deux groupes (protégé ou à risque) à un modèle dans lequel tous les liens étaient contraints d'être égaux. Cette approche de l'analyse du cheminement intergroupes est conforme à la description de la

modération par MacKinnon et al. (2007) et est recommandée pour les variables modératrices catégorielles (Rigdon et al., 1998). Les modèles ont été comparés à l'aide d'une analyse du chi-carré. Un résultat significatif au test du chi-carré indique l'absence d'invariance entre les groupes. Autrement dit, cela indique la présence de différences entre certains liens du modèle en fonction de la présence à un groupe (protégé ou à risque). Afin de cibler où se trouvent ces différences, des analyses de chi-carré ont été effectuées sur chaque lien individuellement. Tout comme dans l'analyse d'invariance, un chi-carré significatif indique la présence d'une différence entre les groupes. Toutes les analyses ont été effectuées à l'aide du logiciel libre de droits R (R Core Team, 2019).

Résultats

Données manquantes

L'échantillon a d'abord été analysé pour la présence de données manquantes. L'analyse révèle la présence de 0,72 % de données manquantes dans la totalité de l'échantillon. De façon plus spécifique, 90,52 % de l'échantillon ne présentent aucune donnée manquante, 6,47 % présentent moins de 10 % de données manquantes et 3,02 % présentent plus de 10 % de données manquantes. Afin d'éviter d'introduire un biais statistique, les participants avec plus de 10 % de données manquantes ont été retirés des analyses (Dong & Peng, 2013). Par la suite, l'hypothèse des données manquantes complètement aléatoires a été testée à l'aide de la librairie « MissMech » (Jamshidian et al., 2014) disponible dans R. Les résultats révèlent qu'il n'est pas possible de rejeter l'hypothèse des données manquantes complètement aléatoires. Par conséquent, une

technique d'imputation multiple a été utilisée pour combler les données manquantes. La procédure d'imputation se base sur la méthodologie utilisée par Burns et associés (2011). Premièrement, cinq ensembles de données imputées ont été créés (Gaffert et al., 2016). Ensuite, la moyenne des valeurs imputées des cinq ensembles de données a été calculée. Les analyses ont été réalisées en utilisant la librairie « mice » (van Buuren & Groothuis-Oudshoorn, 2011) disponible dans R. Finalement, les données ont été examinées pour les valeurs aberrantes potentielles en utilisant la distance de mahalanobis. Les résultats n'ont révélé aucune valeur aberrante dans les données.

Analyse de regroupement

Les résultats révèlent la présence de deux sous-groupes qui diffèrent quant à leurs niveaux de facteurs de protection et de risque individuels et familiaux. Les statistiques descriptives ainsi que les résultats de tests-*t* pour chaque variable à l'étude entre les deux groupes sont présentés dans le Tableau 1. Les participants associés au premier groupe ($n = 132$) présentent un score moyen de facteurs de risque significativement plus bas ainsi qu'un score moyen de facteurs de protection significativement plus élevé que les participants associés au second groupe ($n = 92$) (voir Tableau 1). Sur la base de ces résultats, les groupes ont été nommés : groupe protégé et groupe à risque. De plus, les résultats de tests-*t* révèlent des différences significatives entre les deux groupes sur toutes les variables à l'étude à l'exception de la résilience.

Tableau 1

Moyennes, écart-type et résultats de tests-t pour chaque variable à l'étude entre les deux groupes

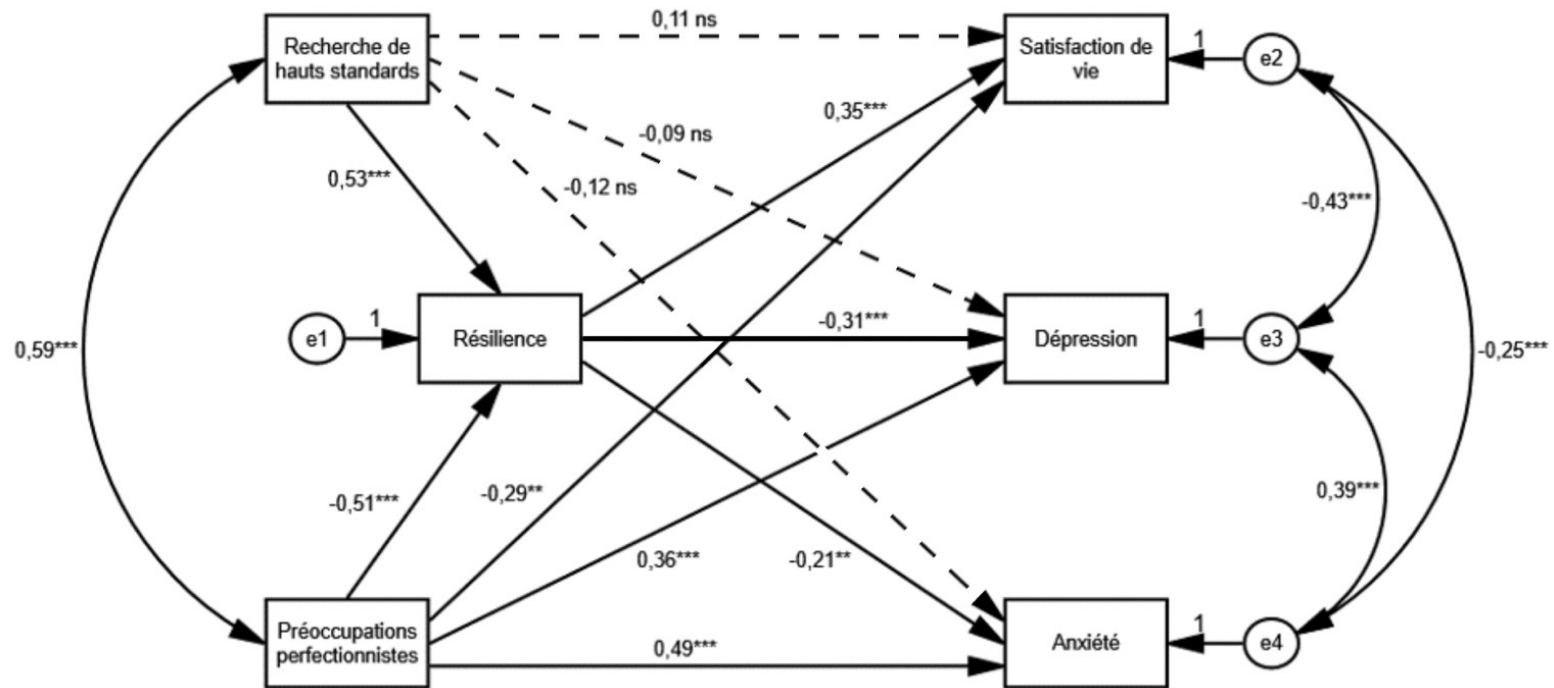
	Moyenne (Écart-type)		Test-t
	Protégé	À risque	
Facteurs de risque	7,84 (3,29)	14,52 (4,01)	$t(170,1) = -13,19, p < 0,001$
Facteurs de protection	29,33 (3,15)	23,82 (3,70)	$t(175,1) = 11,64, p < 0,001$
Anxiété	8,91 (4,24)	10,76 (4,08)	$t(200,6) = -3,29, p < 0,001$
Dépression	4,16 (3,23)	5,92 (3,28)	$t(194,2) = -3,99, p < 0,001$
Satisfaction de vie	26,92 (5,52)	21,79 (6,54)	$t(174) = 6,16, p < 0,001$
Résilience	134,02 (20,8)	130,05 (16,99)	$t(216,4) = 1,57, p = 0,06$
Préoccupation perfectionniste	37,05 (13,67)	43,07 (13,03)	$t(201,7) = -3,33, p < 0,001$
Recherche de hauts standards	26,31 (5,41)	27,93 (4,87)	$t(208) = -2,35, p < 0,01$

Analyses de médiation

Les résultats de l'analyse de médiation sont présentés à la Figure 1. L'analyse révèle que la recherche de hauts standards est positivement associée aux préoccupations perfectionnistes. Les résultats indiquent également un lien direct positif et significatif entre la recherche de hauts standards et la résilience ainsi qu'un lien direct négatif et significatif entre les préoccupations perfectionnistes et la résilience.

Figure 1

Résultats standardisés du modèle de médiation



L'analyse des liens indirects des préoccupations perfectionnistes révèle une relation positive et significative avec l'anxiété ($\beta = 0,11$ [95% IC : 0,01 – 0,06], $p = 0,010$) et la dépression ($\beta = 0,16$ [95% IC : 0,02 – 0,06], $p < 0,001$) ainsi qu'une relation négative et significative avec la satisfaction de vie ($\beta = -0,18$ [95% IC : -0,14 – -0,04], $p < 0,001$). De plus, l'analyse des liens indirects de la recherche de hauts standards révèle une relation négative et significative avec l'anxiété ($\beta = -0,11$ [95% IC : -0,17 – -0,03], $p = 0,007$) et la dépression ($\beta = -0,16$ [95% IC : -0,17 – -0,06], $p < 0,001$) ainsi qu'une relation positive et significative avec la satisfaction de vie ($\beta = 0,18$ [95% IC : 0,11 – 0,37], $p = 0,001$).

Analyse de modération

La comparaison du modèle dans lequel tous les liens ont été estimés librement pour les groupes protégé et à risque avec le modèle dans lequel des contraintes d'égalité ont été placées sur tous les liens pour ces deux groupes révèle une différence significative de chi-carré, $\chi^2(15) = 46,01$, $p < 0,001$. Cela indique que certains liens du modèle diffèrent en fonction de la présence au groupe protégé ou à risque. L'analyse individuelle des liens entre chaque groupe révèle la présence de différences significatives seulement pour les liens entre les préoccupations perfectionnistes et la satisfaction de vie, $\chi^2(1) = 4,63$, $p < 0,031$, de même que la recherche de hauts standards et la satisfaction de vie $\chi^2(1) = 5,29$, $p < 0,021$.

La Figure 2 présente les résultats du modèle pour le groupe à risque. Le modèle révèle que les variables recherche de hauts standards et préoccupations perfectionnistes sont

statistiquement et positivement corrélés entre elles. Les résultats indiquent également un lien direct positif et significatif entre la recherche de hauts standards et la résilience ainsi qu'un lien direct négatif et significatif entre les préoccupations perfectionnistes et la résilience. Contrairement au groupe protégé, l'analyse des liens entre le médiateur et les variables de résultats révèle que seule la résilience est significativement associée à la satisfaction de vie. Les résultats du modèle diffèrent également quant aux liens indirects entre la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes.

La Figure 3 présente les résultats du modèle pour le groupe protégé. Le modèle révèle que la recherche de hauts standards est positivement associée aux préoccupations perfectionnistes. Les résultats indiquent également un lien direct positif et significatif entre la recherche de hauts standards et la résilience ainsi qu'un lien direct négatif et significatif entre les préoccupations perfectionnistes et la résilience. L'analyse des liens entre le médiateur et les variables de résultats révèle que la résilience est positivement associée à la satisfaction de vie et négativement associée à la dépression et l'anxiété.

Figure 2

Coefficients standardisés provenant du modèle de médiation de la résilience entre le perfectionnisme et diverses mesures de fonctionnement (anxiété, dépression et satisfaction de vie) pour le groupe à risque

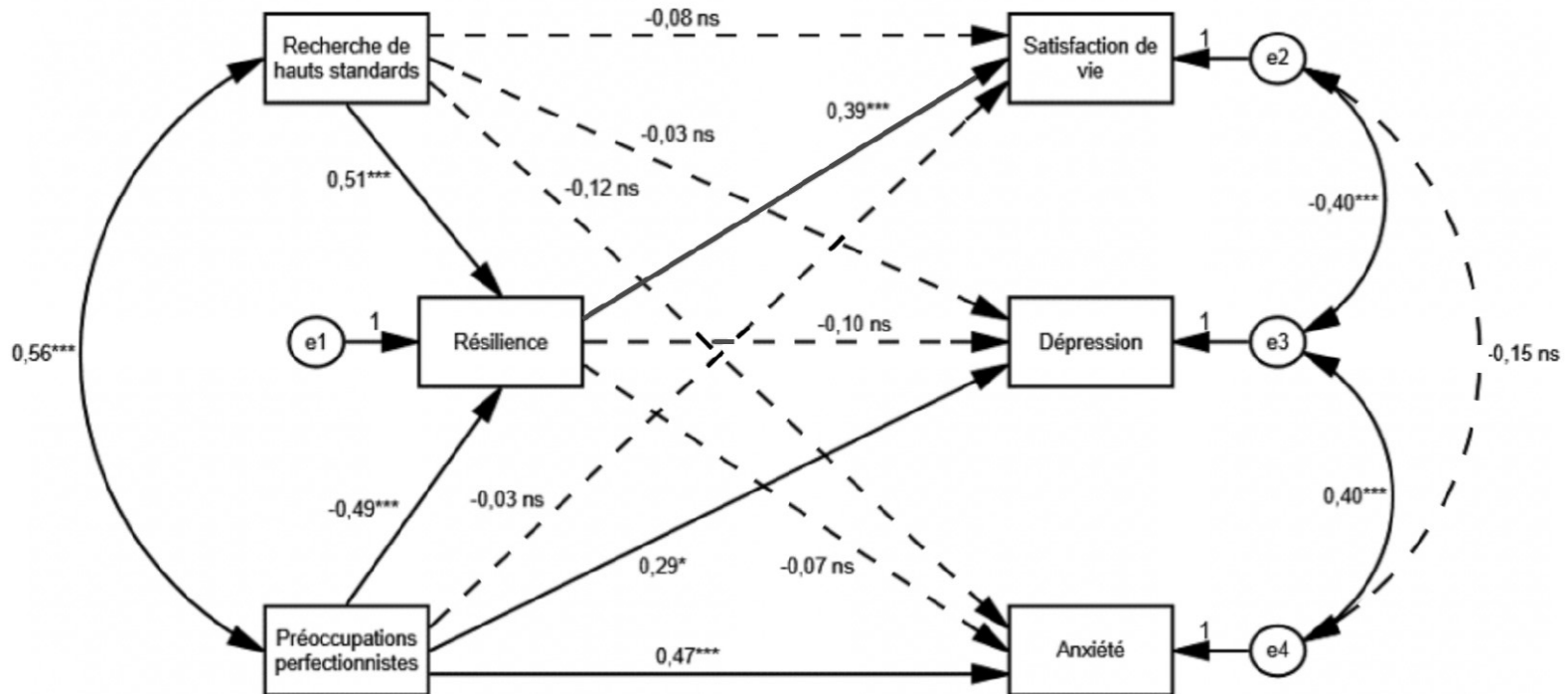
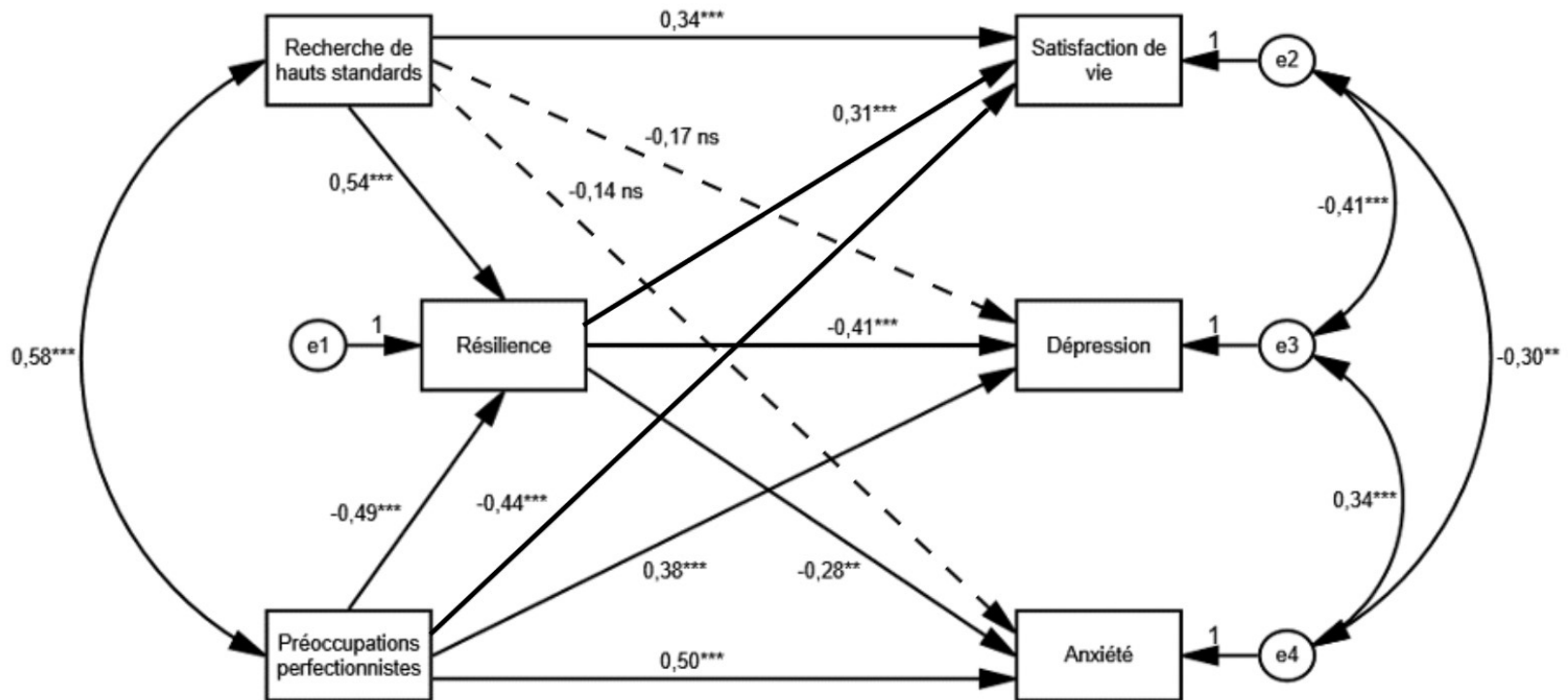


Figure 3

Coefficients standardisés provenant du modèle de médiation de la résilience entre le perfectionnisme et diverses mesures de fonctionnement (anxiété, dépression et satisfaction de vie) pour le groupe protégé



Discussion

L'objectif de cette étude était d'examiner les liens existants entre la résilience et le perfectionnisme en tenant compte également du fonctionnement psychologique des étudiants universitaires. Plus précisément, cette étude se penchait sur le rôle médiateur de la résilience dans la relation entre le perfectionnisme (recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes) et diverses variables de fonctionnement psychologique (anxiété, dépression et satisfaction de vie). Quatre hypothèses ont été avancées par rapport aux liens directs et indirects des dimensions du perfectionnisme et de la résilience sur le fonctionnement psychologique de façon transversale.

Des analyses de regroupement ont d'abord été effectuées afin d'étudier la présence de patrons de réponse différents parmi les participants. Les résultats de ces analyses ont permis de déceler la présence de deux groupes distincts, soit un groupe protégé et un groupe à risque. Le premier est caractérisé par des résultats significativement plus faibles quant aux facteurs de risque ainsi que des résultats significativement plus élevés quant aux facteurs de protection en comparaison au second groupe. Des analyses de comparaison de moyennes entre les groupes ont également fait ressortir des différences significatives sur le plan des préoccupations perfectionnistes ainsi que de la recherche de hauts standards qui étaient tous deux plus élevées parmi le groupe à risque. Des niveaux plus élevés de dépression et d'anxiété ainsi que des niveaux plus faibles de satisfaction de vie ont également été obtenus parmi le groupe à risque. Ces résultats appuient ceux de

Bourcart (2015) lorsqu'il précise que l'interaction entre les facteurs de risque et de protection conduit vers la résilience ou vers la vulnérabilité.

Les issues de la première, deuxième et troisième hypothèse se réfèrent aux résultats du modèle global de médiation sans modérateur. La première hypothèse proposait que les deux dimensions du perfectionnisme soient reliées différemment aux mesures de fonctionnement psychologique. Plus précisément, il était stipulé que les préoccupations perfectionnistes auraient des relations directes et positives avec l'anxiété et la dépression, alors qu'elles seraient négativement associées à la satisfaction de vie. À l'inverse, il était stipulé qu'il n'y aurait pas de relations directes entre la recherche de hauts standards et le fonctionnement. Les résultats de cette étude permettent de confirmer cette hypothèse. Les résultats concernant les préoccupations perfectionnistes appuient ceux de Douilliez et al. (2016), de même que ceux de Egan et al. (2012) qui soulèvent des liens francs entre cette dimension du perfectionnisme et la pathologie. Aussi, les résultats concernant la recherche de hauts standards nuance sa nature positive, puisqu'elle ne présente pas de lien significatif avec la satisfaction de vie, ni même avec les variables de fonctionnement négatives, soit l'anxiété et la dépression. Dans la littérature, il ressort que la recherche de hauts standards est un facteur complexe qui semble tantôt associé à des manifestations adaptées (Bieling et al., 2004; Newman et al., 2019; Stoeber & Otto, 2006) tantôt à des manifestations inadaptées (Egan et al., 2007; Gaudreau & Thompson, 2010).

La deuxième hypothèse avançait que conséquemment à sa nature exclusivement positive, la résilience serait positivement associée à la satisfaction de vie et inversement liée à l'anxiété et à la dépression. Cette hypothèse fut confirmée. Tel que le mentionne Bartley et ses collègues (2010), la résilience est – universellement – considérée comme une force, une qualité, une caractéristique ou un trait souhaitable et avantageux qui est susceptible d'avoir un impact positif sur certains aspects de la performance, de la réussite, de la santé et du bien-être.

La troisième hypothèse stipulait que la résilience serait un médiateur entre les dimensions du perfectionnisme et le fonctionnement psychologique. Cette hypothèse est confirmée. En ce qui a trait aux liens indirects des préoccupations perfectionnistes avec les variables de fonctionnement, les résultats indiquent une relation négative et significative avec la satisfaction de vie, ainsi que des relations positives et significatives avec l'anxiété et la dépression. Par contre, en ce qui concerne la recherche de hauts standards, malgré l'absence de liens directs significatifs entre cette dimension et les trois variables de fonctionnement (anxiété, dépression et satisfaction de vie), on observe que la résilience agit à titre de variable médiatrice et que des relations significatives sont relevées. Il y a un lien indirect positif entre la recherche de hauts standards et la variable de fonctionnement positive (satisfaction de vie), et un lien indirect négatif avec les variables de fonctionnement négatives (anxiété et dépression). Tout comme l'étude de Klibert et al. (2014) l'avait démontré, la résilience semble réduire l'impact délétère du perfectionnisme. Dans le même ordre d'idées, l'étude de Dickinson et Dickinson (2015)

avait suggéré que recadrer le perfectionnisme dans un discours de résilience académique peut conduire à des modifications de comportements qui contribuent positivement à l'expérience globale de l'étudiant. Cependant, des nuances doivent être considérées quant à ces liens si l'on considère les facteurs de risque et de protection.

Enfin, la quatrième hypothèse concerne le rôle que peuvent jouer les facteurs de risque et de protection des participants dans l'ensemble des relations. Il était stipulé que les facteurs de risque et de protection devraient jouer un rôle modérateur sur les relations observées entre les variables à l'étude. Cette hypothèse est partiellement confirmée. Il est possible d'observer des liens différents dans les modèles en fonction des groupes. L'analyse des liens directs des préoccupations perfectionnistes, en contrôlant l'effet de la résilience pour le groupe protégé, révèle, comme prévu, une relation positive et significative avec la dépression et l'anxiété, de même qu'une relation négative et significative avec la satisfaction de vie. Une relation directe significative et positive entre la recherche de hauts standards et la satisfaction de vie chez le groupe protégé est également observée. Dans le groupe à risque, seuls les liens directs entre la dépression et l'anxiété sont significatifs et positifs avec les préoccupations perfectionnistes. En ce qui concerne la recherche de hauts standards, l'étude soutient à sa façon Douilliez et al. (2016) lorsqu'ils avancent que la dimension de la recherche de hauts standards n'est pas une caractéristique pathologique en soi, mais qu'elle peut le devenir en présence de certains modérateurs, notamment la présence de stressseurs. La présente étude démontre que la recherche de hauts standards est directement associée à la satisfaction de vie seulement

lorsque le groupe possède de bons facteurs de protection et peu de facteurs de risque. Suivant cette logique, les aspects positifs de la recherche de hauts standards sont présents uniquement lorsque le groupe présente des facteurs de protection élevés et des facteurs de risque moindres, ce qui ne serait pas le cas pour le groupe à risque.

Au-delà des différences, des similarités sont intéressantes à observer entre les deux groupes. Ainsi, dans le groupe protégé au même titre que dans le groupe à risque, l'analyse de la relation entre les préoccupations perfectionnistes et la résilience est significative et négative, alors que la relation entre la recherche de hauts standards et la résilience est significative et positive. Ensuite, peu importe le groupe, la résilience présente une relation significative et positive avec la satisfaction de vie. Ce résultat laisse entendre que la résilience a un impact positif sur la satisfaction de vie sans égard au nombre de facteurs de risque et de facteurs de protection présents chez l'individu. La relation entre les deux dimensions du perfectionnisme est significative et positive, ce qui démontre que la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes partagent plus entre eux qu'elles ne s'opposent. La relation significative et positive demeure entre les préoccupations perfectionnistes et la symptomatologie (anxiété et dépression) à la fois dans le groupe à risque et dans le groupe protégé. Ce résultat porte à croire que les conséquences des préoccupations perfectionnistes ont des impacts négatifs plus grands que le fait d'être dans le groupe protégé ou pas.

Dans les questionnaires autorapportés, il est intéressant de noter que les facteurs de risque qui ont été le plus souvent identifiés sont le fait d'avoir des relations difficiles avec les parents, avoir un manque de confiance en soi, vivre des difficultés émotionnelles et avoir vécu un déménagement. En ce qui concerne les facteurs de protection les plus souvent nommés, il s'agit d'avoir une fratrie dont la personne se sent proche, avoir des parents en vie et qui vivent ensemble, avoir reçu de bonnes conditions de vie matérielles et avoir rencontré une personne qui a servi de mentor (relation positive qui a favorisé son développement).

L'analyse des liens entre le médiateur et les variables de fonctionnement psychologique dans le groupe protégé révèle que, tel qu'attendu, la résilience est positivement associée à la satisfaction de vie et négativement associée à la dépression et l'anxiété. Cependant, dans le groupe à risque, la résilience présente un seul lien significatif positif avec la satisfaction de vie. La résilience semble avoir une association négative significative avec la détresse psychologique seulement lorsque l'individu possède des facteurs de protection élevés et de faibles facteurs de risque. Par contre, le lien positif entre la résilience et la satisfaction de vie est présent dans les deux groupes. Lorsque les individus présentent des niveaux élevés de facteurs de risque et des niveaux faibles de facteurs de protection, il semble que la résilience à elle seule ne soit pas suffisante pour réduire la détresse psychologique. Ce résultat pourrait s'expliquer par ce qui avait été avancé lors de la deuxième vague dans l'évolution de la résilience. En fait, les études sur le sujet démontrent qu'une série de facteurs de protection expliquerait pourquoi certains

individus au passé difficile réussissent à le surmonter avec moins de conséquences (Bourcart, 2015). Autrement dit, pour les individus du groupe protégé qui ont bénéficié d'un bon nombre de facteurs de protection et peu de facteurs de risque, la résilience pourrait jouer son rôle de protection contre les conséquences pernicieuses du perfectionnisme. Dans le même ordre d'idées, l'étude de Julien-Gauthier et Jourdan-Ionescu (2015) démontre que les étudiants les plus résilients sont aussi ceux qui ont le moins de facteurs de risque et le plus de facteurs de protection. Toujours selon Bourcart (2015, p. 27), un autre processus à l'inverse est aussi impliqué, c'est-à-dire que « l'accumulation de facteurs de risque ou de stress (instabilité familiale, violence, maladie, décès, etc.) plutôt qu'une unique cause permettrait d'expliquer la vulnérabilité particulière d'un individu face à un trauma ». Ainsi, pour les individus du groupe à risque, la résilience ne serait pas suffisante pour pallier la détresse psychologique engendrée par les préoccupations perfectionnistes.

Dans le groupe à risque, la résilience est un médiateur significatif entre les deux dimensions du perfectionnisme et la satisfaction de vie. Dans le groupe protégé, la résilience est aussi un médiateur significatif entre les deux facteurs du perfectionnisme et l'ensemble des trois variables de fonctionnement. Dès lors, il est possible de conclure en un effet d'interaction de la résilience et des deux facteurs du perfectionnisme sur le fonctionnement des étudiants. À ce sujet, l'étude antérieure de Dickinson et Dickinson (2015) avait suggéré que le fait de recadrer le perfectionnisme dans un discours de résilience académique conduisait à des modifications de comportement qui contribuaient

positivement à l'expérience globale de l'étudiant. Or, la présente étude amène un éclairage nouveau et suggère que chez le groupe protégé, plus l'étudiant vise de hauts standards et moins il est préoccupé, plus il sera résilient et meilleur sera son fonctionnement. Les résultats peuvent aussi être considérés dans le sens inverse, en révélant que plus un étudiant craint l'erreur moins il sera résilient et moins bon sera son fonctionnement.

La recherche antérieure de Julien-Gauthier et Jourdan-Ionescu (2015) est cohérente avec nos résultats actuels lorsqu'il est question de considérer l'effet d'interaction entre les facteurs de risque et de protection, car ils influencent la capacité des étudiants à faire face à l'adversité et aux traumatismes. Dès lors, les niveaux de facteurs de protection et de risque ont un impact significatif sur la relation entre le perfectionnisme, la résilience et le fonctionnement des étudiants.

Cette recherche comporte quelques limites méthodologiques. En premier lieu, bien que nous ayons utilisé des analyses acheminatoires, la nature transversale de cette étude exclut les conclusions causales. Dès lors, il serait pertinent de faire des manipulations expérimentales pour en tirer des conclusions causales. Qui plus est, l'analyse de médiation avec des données transversales est une pratique critiquée par certains auteurs parce qu'elle aurait tendance à surestimer les liens (Fairchild & McDaniel, 2017; Maxwell & Cole, 2007; Maxwell et al., 2011). Par rapport à cette tendance à surestimer les liens, les modèles longitudinaux demeurent une avenue pertinente pour obtenir des liens plus exacts. En deuxième lieu, l'étude se fonde sur un échantillon constitué principalement d'étudiantes

de sexe féminin (80 %). Bien que l'étude visait les étudiants universitaires, considérant la proportion de personnes perfectionnistes plus grande dans cette population (Egan et al., 2007), il serait intéressant d'élargir le bassin potentiel de participants afin de pouvoir généraliser les résultats à la population générale. En troisième lieu, l'étude se base sur les données obtenues par des questionnaires autorapportés. Or, compte tenu des biais de réponse potentiels, cette méthode de collecte de données ne permet pas d'objectiver le fonctionnement psychologique des étudiants participants.

Cette étude visait à mieux comprendre la réalité du perfectionnisme chez les étudiants universitaires et explorer la possibilité que la résilience puisse médier sa relation avec le fonctionnement. Les résultats ont révélé que la résilience joue un rôle dans la relation entre le perfectionnisme et le fonctionnement psychologique, mais principalement lorsque l'étudiant présente des facteurs de protection élevés et des facteurs de risque moindres. Ainsi, contrairement à la proposition de Edwards et al. (2016), offrir des interventions visant à améliorer la résilience des personnes à risque de résultats négatifs ne semble pas être une avenue prometteuse pour contrer les dommages causés par la dimension préoccupations perfectionnistes du perfectionnisme. Certes, ces interventions pourraient s'avérer pertinentes à condition que des actions soient entreprises pour que les facteurs de protection soient substantiellement supérieurs aux facteurs de risque. Cela étant dit, des études expérimentales statuant sur les relations de causes à effet entre les variables à l'étude sont nécessaires avant de tirer des conclusions fermes. Qui plus est, il appert que l'impact positif de la dimension de la recherche de hauts standards est limité, car elle

présente une relation positive et significative avec la satisfaction de vie seulement dans le groupe protégé et ne présente aucun lien significatif et négatif avec l'anxiété et la dépression. Dès lors, la recherche de hauts standards semble demander bien des conditions pour qu'elle ait des effets optimaux. Puisque dans la population générale, les individus présentent divers stressseurs normaux de la vie, il semble logique de croire que les chances de bénéficier des côté positifs de la recherche de hauts standards sont rares.

À la lumière de ces récentes informations, de nouvelles questions mériteraient l'attention des chercheurs. Quels sont les facteurs de risque les plus déterminants du groupe à risque qui font que le perfectionnisme est associé à davantage de conséquences négatives? De même, quels sont les facteurs de protection ayant le plus de poids pour favoriser le développement de la résilience dans la communauté étudiante et les protéger des conséquences négatives du perfectionnisme? Des recherches futures pourraient s'intéresser à ces questions pour en apprendre un peu plus sur les étudiants plus vulnérables, et ce, afin de favoriser un accompagnement optimal dans leurs études.

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. <https://doi.org/10.1080/07448480109596009>
- Bartley, M., Schoon, I., Mitchell, R., & Blane, D. (2010). Resilience as an asset for healthy development. Dans A. Morgan, M. Davies, & E. Ziglio (Éds), *Health assets in a global context: Theory, methods, action* (pp. 101-115). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-5921-8_6
- Basco, M. R. (2000). *Y a-t-il des perfectionnistes heureux?*. Le Jour, Éditeur.
- Besser, A., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2010). Perfectionistic self-presentation and trait perfectionism in social problem-solving ability and depressive symptoms. *Journal of Applied Social Psychology, 40*(8), 2121-2154. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2010.00653.x>
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences, 36*(6), 1373-1385. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00235-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00235-6)
- Blais, M. R., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Brière, N. M. (1989). L'Échelle de satisfaction de vie. Validation canadienne-française du "Satisfaction with Life Scale". *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement, 21*(2), 210-223. <https://doi.org/10.1037/h0079854>
- Blankstein, K. R., Dunkley, D. M., & Wilson, J. (2008). Evaluative concerns and personal standards perfectionism: Self-esteem as a mediator and moderator of relations with personal and academic needs and estimated GPA. *Current Psychology, 27*(1), 29-61. <https://doi.org/10.1007/s12144-008-9022-1>
- Blankstein, K. R., Lumley, C., & Crawford, A. (2007). Perfectionism, hopelessness, and suicide ideation: Revisions to diathesis-stress and specific vulnerability models. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 25*(4), 279-319. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0053-6>
- Blankstein, K. R., & Winkworth, G. R. (2004). Dimensions of perfectionism and levels of attributions for grades: Relations with dysphoria and academic performance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy, 22*(4), 271-299. <https://doi.org/10.1023/B:JORE.0000047312.20212.30>

- Bourcart, L. (2015). *Émergence et usages du concept de résilience dans les mondes académique et institutionnel* [Thèse de doctorat inédite]. Université Grenoble Alpes, France.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods & Research, 21*(2), 230-258. <https://doi.org/10.1177/0049124192021002005>
- Burns, R. A., Butterworth, P., Kiely, K. M., Bielak, A. A., Luszcz, M. A., Mitchell, P., Christensen, H., von Sanden, C., & Anstey, K. J. (2011). Multiple imputation was an efficient method for harmonizing the Mini-Mental State Examination with missing item-level data. *Journal of Clinical Epidemiology, 64*(7), 787-793. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2010.10.011>
- Chang, E. C, Lin, N. J. Herringshaw, A. J, Sanna, L.J., Fabian, C. G. Perera, M. J. & Marchenko, V. V. (2011). Understanding the link between perfectionism and adjustment in college students: Examining the role of maximizing. *Personality and Individual Differences, 50*(7), 1074-1078. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.027>
- Chester, D. S., Merwin, L. M., & DeWall, C. N. (2015). Maladaptive perfectionism's link to aggression and self-harm: Emotion regulation as a mechanism. *Aggressive Behavior, 41*(5), 443-454. <https://doi.org/10.1002/ab.21578>
- Cossette, A., & Langlois, F. (2013, Mai). *Motivation and perfectionism*. Communication présentée au Congrès annuel de l'Association canadienne des thérapies cognitives et comportementales (ACTCC), Montréal QC.
- Coutanceau, R., & Damiani, C. (2018). *Victimologie-Evaluation, traitement, résilience*. Dunod.
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin, 145*(4), 410-429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- DeRosier, M. E., Frank, E., Schwartz, V., & Leary, K. A. (2013). The potential role of resilience education for preventing mental health problems for college students. *Psychiatric Annals, 43*(1), 538-544. <https://doi.org/10.3928/00485713-20131206-05>
- Dickinson, M. J., & Dickinson, D. A. (2015). Practically perfect in every way: Can reframing perfectionism for high-achieving undergraduates impact academic resilience?. *Studies in Higher Education, 40*(10), 1889-1903. <https://doi.org/10.1080/03075079.2014.912625>

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Dong, Y., & Peng, C. Y. J. (2013). Principled missing data methods for researchers. *SpringerPlus*, 2(1), 222. <https://doi.org/10.1186/2193-1801-2-222>
- Douilliez, C., Rivière, J., & Dupont M. (2016). Le perfectionniste, un patient idéal? Vers une approche transdiagnostique du perfectionnisme. Dans J.-L. Monestès & C. Baeyens (Éds), *L'approche transdiagnostique en psychopathologie. Alternative aux classifications nosographiques et perspectives thérapeutiques* (pp. 125-146). Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.mones.2016.01.0125>
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2006). Specific perfectionism components versus self-criticism in predicting maladjustment. *Personality and Individual Differences*, 40(4), 665-676. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.08.008>
- Edwards, T., Catling, J. C., & Parry, E. (2016). Identifying predictors of resilience in students. *Psychology Teaching Review*, 22(1), 26-34.
- Egan, S. J., Piek, J. P., Dyck, M. J., & Rees, C. S. (2007). The role of dichotomous thinking and rigidity in perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, 45(8), 1813-1822. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.02.002>
- Egan, S. J., van Noort, E., Chee, A., Kane, R., Hoiles, K., Shafran, R., & Wade, T. (2014). A randomised controlled trial of face to face versus pure online self-help cognitive behavioural treatment for perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, 63(1), 107-113. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.09.009>
- Egan, S. J., Wade, T., & Shafran, R. (2012). The transdiagnostic process of perfectionism. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 17(3), 279-294. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.17.num.3.2012.11844>
- Fairchild, A. J., & McDaniel, H. L. (2017). Best (but oft-forgotten) practices: Mediation analysis. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 105(6), 1259-1271. <https://doi.org/10.3945/ajcn.117.152546>
- Fanget, F. (2006). *Toujours mieux! Psychologie du perfectionnisme*. Odile Jacob.
- Finn, K. (2012). *Le perfectionnisme et sa relation avec le contingentement universitaire et l'anxiété de performance* [Thèse de doctorat inédite]. Université du Québec à Montréal, QC.

- Finn, K. (2016). Modèle théorique hypothétique du perfectionnisme des étudiants universitaires. *Revue de psychoéducation, 45*(1), 87-112. <https://doi.org/10.7202/1039159ar>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2006). Positive versus negative perfectionism in psychopathology: A comment on Slade and Owens's dual process model. *Behavior Modification, 30*(4), 472-495. <https://doi.org/10.1177/0145445506288026>
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences, 14*(1), 119-126. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90181-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2)
- Frost, R. O., & Marten, P. A. (1990). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research, 14*(1), 559-572. <https://doi.org/10.1007/BF01173364>
- Gaffert, P., Meinfelder, F., & Bosch, V. (2016). *Towards an mi-proper predictive mean matching*. https://www.uni-bamberg.de/fileadmin/uni/fakultaeten/sowi_lehrstuehle/statistik/Personen/Dateien_Florian/properPMM.pdf
- Gall, T. L., Evans, D. R., & Bellerose, S. (2000). Transition to first year university: Patterns of change in adjustment across life domains and time. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1), 544-567. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.4.544>
- Gaudreau, P., & Thompson, A. (2010). Testing a 2×2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences, 48*(5), 532-537. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.031>
- Hamel, S., Lavoie, A. M., Morneau-Sévigny, F., & Belleville 1, G. (2021). Détresse psychologique chez les étudiants universitaires : recension systématique et méta-analyse. *Revue québécoise de psychologie, 42*(3), 197-226. <https://doi.org/10.7202/1084585ar>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2007). When does conscientiousness become perfectionism? *Current Psychiatry, 6*(7), 49-60. https://cdn.mdedge.com/files/s3fs-public/Document/September-2017/0607CP_Article3.pdf
- Hill, R. W., McIntire, K., & Bacharach, V. R. (1997). Perfectionism and the big five factors. *Journal of Social Behavior and Personality, 12*(1), 257-270. <https://doi.org/10.1177/1088868318814973>
- Jamshidian, M., Jalal, S., & Jansen, C. (2014). MissMech: An R Package for testing homoscedasticity, multivariate normality, and Missing Completely at Random (MCAR). *Journal of Statistical Software, 56*(6), 1-31. <https://doi.org/10.18637/jss.v056.i06>

- Johnson, J. L. (1999). Resilience as transactional equilibrium. Dans M. D. Glantz & J. L. Johnson (Éds), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 225-228). Springer.
- Jourdan-Ionescu, C. (2001). Intervention écosystémique individualisée axée sur la résilience. *Revue québécoise de psychologie*, 22(1), 163-186.
- Jourdan-Ionescu, C. (2014). Projective assessment of resilience. Dans S. Ionescu (Éd.), *The second world congress on resilience: From person to society* (pp. 1087-1090). Medimond, International Proceedings.
- Jourdan-Ionescu, C., Ionescu, S., Lauzon, M.-C., Tourigny, S. C., & Ionescu-Jourdan, J. (2010a). *Échelle de facteurs de protection* [Document inédit]. Département de psychologie. Université du Québec à Trois-Rivières, QC.
- Jourdan-Ionescu, C., Ionescu, S., Lauzon, M.-C., Tourigny, S. C., & Ionescu-Jourdan, J. (2010b). *Échelle de facteurs de risque* [Document inédit]. Département de psychologie. Université du Québec à Trois-Rivières, QC.
- Julien-Gauthier, F., & Jourdan-Ionescu, C. (Éds). (2015). *Résilience assistée, réussite éducative et réadaptation*. <https://lel.crires.ulaval.ca/sites/lel/files/resilience.pdf>
- Klibert, J., Lamis, D. A., Collins, W., Smalley, K. B., Warren, J. C., Yancey, C. T., & Winterowd, C. (2014). Resilience mediates the relations between perfectionism and college student distress. *Journal of Counseling & Development*, 92(1), 75-82. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2014.00132.x>
- Klibert, J., Lamis, D. A., Naufel, K., Yancey, C. T., & Lohr, S. (2015). Associations between perfectionism and generalized anxiety: Examining cognitive schemas and gender. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 33(2), 160-178. <https://doi.org/10.1007/s10942-015-0208-9>
- Kobori, O., Hayakawa, M., & Tanno, Y. (2009). Do perfectionists raise their standards after success? An experimental examination of the revaluation of standard setting in perfectionism. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40(4), 515-521. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2009.07.003>
- Kobori, O., Yamagata, S., & Kijima, N. (2005). The relationship of temperament to multidimensional perfectionism trait. *Personality and Individual Differences*, 38(1), 203-211. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.04.003>

- Langlois, F., Aubé, W., Roy, P., & Vanasse-Larochelle, J.-P. (2010, Octobre). *Confirmatory analysis of the Perfectionism Questionnaire (short form)*. Communication présentée à l'Annual convention of the European Association for the Advancement of Behavioral cognitive Therapy (EABCT), Milano, Italie.
- Langlois, F., Vanasse-Larochelle, J.-P., Roy, P., Aubé, W., & Bineau, M. (2009, Novembre). *Motivational academic profile and perfectionism in a student sample: The contribution of the self-determined motivational model*. Affiche présentée au Congrès of the Association for Behavioral and Cognitive Therapies, New York, NY.
- Lasheras, I., Gracia-García, P., Lipnicki, D. M., Bueno-Notivol, J., López-Antón, R., De La Cámara, C., Lobo, A., & Santabárbara, J. (2020). Prevalence of anxiety in medical students during the COVID-19 pandemic: A rapid systematic review with meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(18), 6603. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186603>
- Lassare, D., Giron, C., & Paty, B. (2003). Stress des étudiants et réussite universitaire : les conditions économiques, pédagogiques et psychologiques du succès. *L'orientation scolaire et professionnelle*, *32*(4), 669-691. <https://doi.org/10.4000/osp.2642>
- Léouzon, R. (2014, 7 octobre). *Importants besoins d'aide en santé mentale pour les étudiants*. <http://journalmetro.com/plus/sante/570754/nouveaux-programmes-daide-en-sante-mentale-pour-les-etudiants/>
- Lépine, J. (2018). *Le rôle de la flexibilité cognitive comme médiateur de la relation entre le perfectionnisme et le fonctionnement psychologique* [Thèse de doctorat inédite]. Université du Québec à Trois-Rivières, QC.
- Levine, S. L., Werner, K. M., Capaldi, J. S., & Milyavskaya, M. (2017). Let's play the blame game: The distinct effects of personal standards and self-critical perfectionism on attributions of success and failure during goal pursuit. *Journal of Research in Personality*, *71*(1), 57-66. <https://doi.org/10.1016/J.JRP.2017.08.005>
- MacKinnon, D. P., Fairchild, A. J., & Fritz, M. S. (2007). Mediation analysis. *Annual Review of Psychology*, *58*(1), 593-614. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085542>
- Maechler, M., Rousseeuw, P., Struyf, A., Hubert, M., Hornik, K. (2019). *Cluster Analysis Basics and Extensions. R package version 2.1.0*.
- Maxwell, S. E., & Cole, D. A. (2007). Bias in cross-sectional analyses of longitudinal mediation. *Psychological Methods*, *12*(1), 23-44. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.12.1.23>

- Maxwell, S. E., Cole, D. A., & Mitchell, M. A. (2011). Bias in cross-sectional analyses of longitudinal mediation: Partial and complete mediation under an autoregressive model. *Multivariate Behavioral Research*, *46*(5), 816-841. <https://doi.org/10.1080/00273171.2011.606716>
- Megivern, D., Pellerito, S., & Mowbray, C. (2003). Barriers to higher education for individuals with psychiatric disabilities. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, *26*(1), 217-231. <https://doi.org/10.2975/26.2003.217.231>
- Mills, J. S., & Blankstein, K. R. (2000). Perfectionism, intrinsic vs extrinsic motivation, and motivated strategies for learning: A multidimensional analysis of university students. *Personality and Individual Differences*, *29*(6), 1191-1204. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00003-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00003-9)
- Newman, B. N., Strickler, J. G., O'Brien, C., Lui, T., & Lynch, M. (2019). Deconstructing perfectionism in college students: Patterns of behavior, emotion, and cognition. *Personality and Individual Differences*, *145*(1), 106-111. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.03.030>
- Pappa, S., Ntella, V., Giannakas, T., Giannakoulis, V. G., Papoutsis, E., & Katsaounou, P. (2020). Prevalence of depression, anxiety, and insomnia among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Brain, Behavior, and Immunity*, *88*(1), 901-907. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.026>
- Razavi, D., Delvaux, N., Farvacques, C., & Robaye, E. (1989). Validation de la version française du HADS dans une population de patients cancéreux hospitalisée. *Revue de psychologie appliquée*, *39*(1), 295-308.
- R Core Team (2019). *R: A language and environment for statistical computing*. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Autriche. <https://www.R-project.org/>
- Rhéaume, J., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (2000). The prediction of obsessive-compulsive tendencies: Does perfectionism play a significant role?. *Personality and Individual Differences*, *28*(3), 583-592. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00121-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00121-X)
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, *58*(3), 307-321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>

- Rigdon, E. E., Schumacker, R. E., & Wothke, W. (1998). A comparative review of interaction and nonlinear modeling. Dans R. E. Schumacker & G. A. Marcoulides (Éds), *Interaction and nonlinear effects in structural equation modeling; Modern Methods for Business Research* (pp. 251-294). Lawrence Erlbaum. <https://doi.org/10.4324/9781315092614-1>
- Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Harvey, M. (2003). Perfectionism dimensions, perfectionistic attitudes, dependent attitudes, and depression in psychiatric patients and university students. *Journal of Counseling Psychology, 50*(3), 373-386. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.50.3.373>
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods, 7*(1), 422-445. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.12.1.23>
- Stef van Buuren, K. G.-O. (2011). mice: Multivariate Imputation by Chained Equations in R. *Journal of Statistical Software, 45*(3), 1-67. <https://www.jstatsoft.org/v45/i03/>
- Stoeber, J., & Gaudreau, P. (2017). The advantages of partialling perfectionistic strivings and perfectionistic concerns: Critical issues and recommendations. *Personality and Individual Differences, 104*(1), 379-386. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.08.039>
- Stoeber, J., Madigan, D. J., Damian, L. E., Esposito, R. M., & Lombardo, C. (2017). Perfectionism and eating disorder symptoms in female university students: The central role of perfectionistic self-presentation. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 22*(4), 641-648. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0297-1>
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review, 10*(4), 295-319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Tozzi, F., Aggen, S. H., Neale, B. M., Anderson, C. B., Mazzeo, S. E., Neale, M. C., & Bulik, C. M. (2004). The structure of perfectionism: A twin study. *Behavior Genetics, 34*(5), 483-494. <https://doi.org/10.1023/b:bege.0000038486.47219.76>
- Wagnild, G. (2009). A review of the Resilience Scale. *Journal Of Nursing Measurement, 17*(2), 105-113. <https://doi.org/10.1891/1061-3749.17.2.105>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement, 1*(2), 165-178.

- Ward, J. H. J. (1963). Hierarchical grouping to optimize an objective function. *Journal of the American Statistical Association*, 58(1), 236-244. <https://doi.org/10.1080/01621459.1963.10500845>
- Witcher, L. A., Alexander, E. S., Onwuegbuzie, A. J., Collins, K. M., & Witcher, A. E. (2007). The relationship between psychology students' levels of perfectionism and achievement in a graduate-level research methodology course. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1396-1405.
- Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67(1), 361-370. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1983.tb09716.x>

Conclusion générale

Dans la communauté scientifique, le perfectionnisme est de plus en plus défini à l'aide de deux dimensions, soit la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes (Gaudreau & Thompson, 2010; Stoeber & Gaudreau, 2017). En revanche, encore à ce jour, il est ardu de bien cerner ce qui distingue ces deux dimensions. De surcroît, certains écrits suggèrent des répercussions positives pour la recherche de hauts standards (Kayis & Ceyhan, 2015; Newman et al., 2019), alors que d'autres dénoncent plutôt son impact négatif sur le fonctionnement (Gaudreau & Thompson, 2010). Quant aux préoccupations perfectionnistes, les écrits sont relativement stables à l'effet que celles-ci ont des impacts essentiellement négatifs (Limburg et al., 2017).

La plupart des protocoles de traitement du perfectionnisme visent la modification des cognitions et des biais cognitifs associés au perfectionnisme, entre autres la rigidité et l'ampleur des standards de performance à atteindre, l'hypervigilance envers les erreurs et l'évaluation de sa valeur personnelle en fonction de l'atteinte des buts fixés (Arpin-Cribbie et al., 2012; Egan et al., 2014; Glover et al., 2007; Handley et al., 2015; Lloyd et al., 2015; Riley et al., 2007; Steele et al., 2012). Bien que ces cibles d'interventions aient fait l'objet d'une validation scientifique, elles présentent tout de même des limites quant à leur efficacité. Tel que l'indique Plana (2020, p. 15) : « Une approche différente pourrait non pas cibler le perfectionnisme en soi, mais les variables médiatrices ayant un impact sur les conséquences positives ou négatives que vit la personne ». Comme le concept de

résilience est éminemment positif, il semblait intéressant d'étudier comment ce construit pourrait jouer un rôle médiateur entre les dimensions du perfectionnisme et le fonctionnement des étudiants universitaires. L'étude a aussi pris soin de mesurer les facteurs de protection et les facteurs de risque, puisque la résilience est reconnue interagir avec ces facteurs (Bourcart, 2015). Pour ce faire, des analyses de cluster ont permis de faire ressortir deux groupes dans l'échantillon, soit un groupe protégé avec des facteurs de protection élevés et de faibles facteurs de risque, et un groupe à risque avec des facteurs de protection plus faibles et de plus forts facteurs de risque. Les analyses ont donc considéré l'effet modérateur de ces deux groupes.

L'étude actuelle avait pour premier objectif général de mieux comprendre les relations entre la recherche de hauts standards et les préoccupations perfectionnistes sur la santé mentale à l'aide des variables comme l'anxiété, la dépression et un indicateur de fonctionnement positif, soit la satisfaction de vie. Cette étude met une fois de plus en évidence le caractère malsain de la dimension des préoccupations perfectionnistes, puisque les résultats suggèrent des associations directes et indirectes entre ce facteur et les symptômes anxiodépressifs. Aussi, il est possible de remarquer un lien significatif et négatif entre cette dimension et la satisfaction de vie, mais seulement dans le groupe protégé. La recherche de hauts standards présente un lien positif et direct avec la satisfaction de vie uniquement dans le groupe protégé. Il est invraisemblable d'affirmer qu'elle constitue une dimension purement saine du perfectionnisme. En effet, une relation directe et négative avec la pathologie aurait été moins inattendue.

Dans le même ordre d'idées, l'étude de Gaudreau et al. (2017) suggère que la susceptibilité différentielle pourrait être l'explication derrière les associations positives entre le profil « perfectionnisme sain » et des variables de fonctionnement positives, soit la satisfaction de vie, la satisfaction dans les études, la vitalité et la joie/le plaisir par rapport au profil « non-perfectionniste ». La susceptibilité différentielle stipule que certains individus sont plus sensibles aux influences de l'environnement par rapport à d'autres. Par conséquent, ces individus peuvent non seulement être davantage sujets à l'influence négative d'un environnement défavorable, mais ils peuvent également être positivement influencés par un environnement favorable ou par l'absence d'adversité. Dans les circonstances normales de la vie quotidienne (p. ex., lorsque les gens ne subissent que quelques facteurs de stress qui sont facilement gérés) et/ou en présence d'un environnement favorable, le profil « perfectionnisme sain » pourrait être associé de manière significative à de meilleurs résultats que le profil « non-perfectionniste ». En revanche, dans des situations de détresse profonde ou chronique (p. ex., lorsque les facteurs de stress s'accumulent ou perturbent le fonctionnement normal des individus), et/ou en présence d'un environnement défavorable, le profil « perfectionnisme sain » pourrait être associé de manière significative à de moins bons résultats que le « non-perfectionnisme ». Par conséquent, les auteurs proposent que le profil « perfectionnisme sain » pourrait être plus sensible aux influences négatives et positives de l'environnement par rapport au « non-perfectionnisme ». Associé à cette idée, il importe aussi de rappeler que la majorité des individus qui présentent une tendance à la recherche de hauts standards vont aussi avoir tendance à présenter des préoccupations perfectionnistes ($r = 0,55$ et

$r = 0,58$ selon le groupe). Rappelons que certains chercheurs, tels que Flett et Hewitt (2006), avaient pointé du doigt le concept de « perfectionnisme normal » comme ayant été confondu avec le désir d'exceller d'un être ambitieux et consciencieux, puisque leur conception du perfectionnisme véritable ne peut être que négatif considérant ses potentielles conséquences dévastatrices. Dans cette optique, se pourrait-il que la nature positive de la recherche de hauts standards, l'une des deux dimensions du perfectionnisme, aurait été surestimée? C'est dans le contexte de cette question non résolue et controversée dans la littérature que le modèle de l'excellence et du perfectionnisme (MEP) a été récemment développé pour répondre à cette question (Gaudreau, 2019). L'étude visait à distinguer la poursuite de la perfection (s'efforcer d'atteindre des normes élevées, rigides et insaisissables) de la poursuite de l'excellence (s'efforcer d'atteindre des normes élevées, souples et réalistes) (Gaudreau, 2019). Gaudreau et ses collègues (2022) ont utilisé le MEP et il en ressort notamment qu'au-delà de l'excellentisme, le perfectionnisme n'était pas associé à des avantages supplémentaires (p. ex., la satisfaction de la vie) ou à une réduction des inconvénients (p. ex., la dépression). De plus, en lien avec les résultats scolaires des étudiants de premier cycle, l'étude démontre que par rapport aux adeptes de l'excellence, les adeptes de la perfection visaient plus souvent des notes « A+ » parfaites, mais obtenaient en fait de moins bonnes notes (Gaudreau et al., 2022). Ainsi, le perfectionnisme implique la poursuite d'objectifs plus difficiles et plus exigeants que l'excellence et dans l'ensemble, il appert que le perfectionnisme est soit inutile, soit nuisible (Gaudreau et al., 2022). Leurs résultats suggèrent donc que les recherches antérieures ont peut-être surestimé l'effet positif du perfectionnisme sur les résultats

scolaires en raison de l'absence d'une distinction claire entre l'excellentisme et le perfectionnisme, fondée sur la théorie. D'ailleurs, l'étude stipule que les différences individuelles en matière d'excellentisme et de perfectionnisme étaient corrélées, mais fonctionnaient largement comme des voies de développement distinctes (Gaudreau et al., 2022). La recherche de l'excellence (plutôt que de la perfection) est avantageuse dans le processus d'obtention de bonnes notes, et ces résultats fournissent des preuves empiriques indispensables contre la position controversée selon laquelle le perfectionnisme peut être adaptatif dans ce contexte (Gaudreau et al., 2022). Cette découverte est importante, car elle suggère que l'excellence peut être recherchée, et peut-être même promue dans les programmes psychoéducatifs, sans ouvrir les portes au développement de normes perfectionnistes (Gaudreau et al., 2022). Ainsi, il semble important de prêter une attention particulière aux personnes qui aspirent à la perfection et d'étudier l'efficacité des interventions destinées à remodeler les normes et les préoccupations des individus en vue de la poursuite de l'excellence.

Un deuxième objectif général était d'identifier le rôle que joue la résilience dans la relation entre le perfectionnisme et le fonctionnement psychologique en tenant compte des facteurs de risque et des facteurs de protection. À ce sujet, il est intéressant d'observer que la résilience est associée à un meilleur fonctionnement, principalement lorsque les étudiants présentent plus de facteurs de protection et moins de facteurs de risque. Ainsi, dans le groupe protégé, la résilience semble effectivement jouer un rôle de protection contre les répercussions nocives du perfectionnisme sur la santé mentale, en plus d'être

liée à une meilleure satisfaction de vie. Dans le groupe à risque, la résilience joue un rôle limité. En effet, cette variable demeure liée à la satisfaction de vie, mais n'est pas liée à moins d'anxiété et de dépression.

Plusieurs auteurs dénoncent le manque de consensus sur une définition de la résilience (Anaut, 2005; Cosco et al., 2017; Michallet, 2009). Les résultats de l'étude actuelle sont cohérents avec les constats de Jourdan-Ionescu (2001) lorsqu'elle stipule que la résilience trouve son origine dans l'interaction entre les facteurs de risque et de protection. La différence de relations selon les modèles des deux groupes semble indiquer que le construit de résilience doit être mesuré avec les facteurs de risque et les facteurs de protection. Aussi, les observations tirées du groupe à risque sont surprenantes, puisqu'il aurait été attendu que le concept de résilience, un construit éminemment positif, puisse limiter les associations négatives entre le perfectionnisme et le fonctionnement psychologique. Les résultats confirment encore que la résilience interagit avec les facteurs de risque nombreux et les facteurs de protection (Bourcart, 2015).

La présente étude semble pouvoir apporter des indications cliniques intéressantes. Pour ce faire, imaginons l'étudiant stressé et dépressif qui se réfère aux services aux étudiants pour obtenir du soutien dans les services d'aide aux étudiants. Malgré ses comportements perfectionnistes, ses résultats ne sont pas à la hauteur de ses attentes. La présente étude suggère qu'au-delà de l'évaluation du perfectionnisme, une évaluation des facteurs de risque et des facteurs de protection pourrait être utile pour établir le meilleur

plan d'interventions. Dans le premier cas de figure, si l'étudiant présente un nombre suffisant de facteurs de protection pour un faible nombre de facteurs de risque, les interventions basées sur la résilience et le perfectionnisme pourraient être indiquées, tout comme l'avait proposé Edwards et al. (2016). Il va de soi qu'avant de tirer des conclusions claires, des manipulations expérimentales sont nécessaires pour établir des liens de causes à effet. Néanmoins, dans le deuxième cas de figure, nos résultats portent à croire que si l'étudiant présente plutôt des facteurs de protection limités et des facteurs de risque élevés, les interventions à préconiser dans un premier temps seraient celles visant l'augmentation des facteurs de protection et la diminution des facteurs de risque avant d'envisager un travail sur la résilience et le perfectionnisme. En effet, tel que le propose l'étude actuelle, les interventions cliniques pour le développement de la résilience pourraient s'avérer un coup d'épée dans l'eau si on ne cible pas les facteurs de risque et de protection de l'étudiant. Le modèle de développement d'interventions individualisées axées sur la résilience de Jourdan-Ionescu (2011) avait déjà mis en lumière l'évaluation préalable des facteurs de risque et des facteurs de protection à laquelle s'ajoute l'évaluation des capacités de résilience de la personne. Dans le modèle, d'autres éléments avaient également été soulignés pour favoriser le développement de la résilience, notamment l'intervention individualisée qui tient compte « des facteurs de risque que la personne affronte et des facteurs de protection présents afin de faire pencher la balance dynamique dans la direction de la résilience » (Jourdan_Ionescu, 2011, p. 25); le fait de mettre l'accent sur l'espoir et la recherche de sens sans négliger la souffrance de la personne et

la mise en place d'un tuteur de résilience qui porte un regard positif sur la personne et encourage son bon développement (Jourdan-Ionescu, 2011).

Le développement de la résilience paraît possible dans la mesure où certaines circonstances sont présentes dans l'environnement des étudiants. Les étudiants reconnaissent que dans le contexte universitaire, la résilience est complexe et dynamique, et que le développement de la résilience passe par un processus interactif dans lequel l'apprenant et l'université jouent un rôle central (Holdsworth et al., 2018). Dans le même ordre d'idées, Illouz (2016) stipule qu'avec un entraînement adéquat, la résilience est un objectif psychologique aisément accessible. Cependant, il faut considérer dans quel environnement l'étudiant évolue. En fait, la résilience ne se fait pas automatiquement, elle implique la participation active de la personne. Elle ne peut être imposée de l'extérieur, sans implication de la part de l'individu. Sans l'autodétermination et une motivation intrinsèque, la résilience sera difficilement développée (Cisneros et al., 2009). Ainsi, le concept de résilience apparaît intimement lié à l'habileté d'une personne à actualiser ses capacités lorsqu'elle doit faire face à un changement, un obstacle ou une épreuve.

Considérant le fait que la résilience n'est pas une capacité définitive, mais une capacité dynamique qui implique des façons de penser et d'agir, elle peut ainsi être apprise et développée (Caruana et al., 2011). Leadbeater et ses collègues (2005) considèrent que la résilience des étudiants est influencée par les facteurs de protection, les capacités ou les stratégies d'adaptation qui les aident à gérer plus efficacement les événements stressants

et à atténuer ou éliminer les conséquences des obstacles. Johnson (2008) identifie l'optimisme, l'autoefficacité et le bien-être psychologique comme les facteurs de protection interne les plus importants pour le développement de la résilience. Selon Johnson (2011), les facteurs externes importants qui contribuent au développement de la résilience sont les relations bienveillantes, les attentes élevées et des possibilités de contributions significatives. Qui plus est, les facteurs externes positifs qui soutiennent un apprenant dans un contexte universitaire comprennent les professeurs qui favorisent l'apprentissage, un adulte apparenté ou responsable qui protège le bien-être de l'étudiant, un ami qui agit comme un consultant et un parent attentionné (Benard, 2004).

Holdsworth et ses collaborateurs (2018) soutiennent que les universités ont la responsabilité de développer des facteurs de protection positifs internes et externes dans toutes leurs activités pour favoriser la résilience. En outre, les auteurs précisent que la résilience académique est plus que le simple fait de « rebondir » et les définitions limitées au concept de rebond sont simplistes lorsqu'elles sont liées à l'apprentissage des étudiants (Holdsworth et al., 2018). La résilience académique est plutôt définie comme l'adaptation positive à des situations de stress et d'adversité dans le contexte d'une expérience d'apprentissage qui permet à l'étudiant de progresser, de s'épanouir et d'apprendre (Holdsworth et al., 2018). Les étudiants universitaires qui ont développé des mécanismes d'adaptation constructifs et qui sont soutenus par une diversité de facteurs de protection fonctionneront de manière optimale dans les situations de détresse. Ceux qui ne disposent

pas de tels mécanismes d'adaptation se débattent. Ceci peut se traduire par de mauvais résultats scolaires et/ou de mauvaises expériences sociales (Laidlaw et al., 2016).

Holdsworth et ses collègues (2018) indiquent que le rôle potentiel de l'université en tant que principal contributeur au développement de la résilience chez les étudiants est évident. Les résultats de leur étude montrent que l'environnement sur le lieu d'apprentissage et d'enseignement a un impact significatif sur l'expérience d'apprentissage des étudiants. Ainsi, les étudiants ont souligné la valeur d'un environnement d'apprentissage positif qui suscite des attentes élevées et offre des possibilités de contribution et de participation. De tels environnements sont favorables et respectueux, où un retour d'information critique mais constructif est fourni, de sorte que la confiance, l'identité et l'apprentissage des étudiants peuvent tous être nourris. Cette étude va dans le même sens que la recherche de Johnson (2008), à l'effet que la résilience se développe chez les élèves lorsque la relation entre l'enseignant et l'élève favorise des relations positives et de soutien. Par ailleurs, les universités qui cherchent à soutenir la résilience des étudiants doivent considérer l'ensemble plutôt que les parties (Holdsworth et al., 2018). Ces propos sont cohérents avec ceux de Jourdan-Ionescu (2011) pour qui l'intervention individualisée axée sur la résilience est d'ordre écosystémique en considérant tous les systèmes de vie de la personne pour ainsi fournir du soutien à l'entourage, favoriser l'utilisation des ressources et améliorer l'environnement de la personne. D'après Hurlington (2010), l'apprentissage doit se dérouler dans des environnements sociaux protecteurs, car ceux-ci permettent aux étudiants de prendre des

risques et de favoriser leur ouverture à des idées et perspectives nouvelles et difficiles, ce qui ferait partie intégrante du développement de la résilience.

En somme, la présente étude met en évidence la complexité du travail clinique auprès des étudiants perfectionnistes et indique l'importance de bien évaluer et contextualiser comment se présente le besoin de performer, la peur de l'échec et l'interaction entre les deux. Outre l'évaluation de la tendance sur les deux dimensions du perfectionnisme, la présente recherche rappelle l'importance de mesurer le niveau de résilience, mais aussi les facteurs de risque et de protection dans la vie des étudiants. Les résultats obtenus suggèrent que la recherche de hauts standards d'un étudiant, la partie que certains considèrent comme la partie plus positive du perfectionnisme, pourrait se retourner contre lui s'il vit une période difficile, car les préoccupations perfectionnistes prendraient toute la place. Ainsi, il semble encore important de poursuivre les recherches afin de mieux cerner les ingrédients et la motivation qui se cachent derrière la saine recherche de dépassement.

Références générales

- Anaut, M. (2005). Le concept de résilience et ses applications cliniques. *Recherche en soins infirmiers*, 2005/3(82), 4-11. <https://doi.org/10.3917/rsi.082.0004>
- Arpin-Cribbie, C., Irvine, J., & Ritvo, P. (2012). Web-based cognitive-behavioral therapy for perfectionism: A randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*, 22(2), 194-207. <https://doi.org/10.1080/10503307.2011.637242>
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55(11), 1247-1263. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.11.1247>
- Bartley, M., Schoon, I., Mitchell, R., & Blane, D. (2010). Resilience as an asset for healthy development. Dans A. Morgan, M. Davies, & E. Ziglio (Éds), *Health assets in a global context* (pp. 101-115). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-5921-8_6
- Bates, M., & Miles-Johnson, T. (2010, 27-30 juin). First year student resilience as a factor in retention and engagement. *Proceedings of the 13th Pacific Rim First Year in Higher Education Conference 2010* (pp. 1-5). QUT Publications. https://unistars.org/past_papers/papers10/index.html
- Benard, B. (2004). *Resiliency: What we have learned*. WestEd.
- Besser, A., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2010). Perfectionistic self-presentation and trait perfectionism in social problem-solving ability and depressive symptoms. *Journal of Applied Social Psychology*, 40(8), 2121-2154. <https://doi.org/10.1111/j.15591816.2010.00653.x>
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1373-1385. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00235-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00235-6)
- Blankstein, K. R., Dunkley, D. M., & Wilson, J. (2008). Evaluative concerns and personal standards perfectionism: Self-esteem as a mediator and moderator of relations with personal and academic needs and estimated GPA. *Current Psychology*, 27(1), 29-61. <https://doi.org/10.1007/s12144-008-9022-1>
- Bourcart, L. (2015). *Émergence et usages du concept de résilience dans les mondes académique et institutionnel* [Thèse de doctorat inédite]. Université Grenoble Alpes, France.

- Bouteyre, E. (2010). La résilience académique des étudiants d'université. *Enfances Majuscules*, 112(1), 16-20. <https://halshs.archives-ouvertes.fr/halshs-01248313/document>
- Caruana, V., Clegg, S., Ploner, J., Stevenson, J., & Wood, R. (2011). Promoting students resilient thinking in diverse higher education learning environments. *HEA CSAP project report*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.1834.1361>
- Chang, E. C., Lin, N. J., Herringshaw, A. J., Sanna, L.J., Fabian, C. G., Perera, M. J. & Marchenko, V. V. (2011). Understanding the link between perfectionism and adjustment in college students: Examining the role of maximizing. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1074-1078. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.027>
- Charney, D. S. (2004). Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: Implications for successful adaptation to extreme stress. *American Journal of Psychiatry*, 161(2), 195-216. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.2.195>.
- Chester, D. S., Merwin, L. M., & DeWall, C. N. (2015). Maladaptive perfectionism's link to aggression and self-harm: Emotion regulation as a mechanism. *Aggressive Behavior*, 41(5), 443-454. <https://doi.org/10.1002/ab.21578>
- Cicchetti, D. (2010). Resilience under conditions of extreme stress: A multilevel perspective. *World Psychiatry*, 9(3), 145-154. <https://doi.org/10.1002/j.20515545.2010.tb00297.x>
- Cisneros, E., Barbeau, A. K., Charette, G., Léveillé, G., & McKerral, M. (2009). Autodétermination et résilience en réadaptation avec l'outil Priorités d'intervention du client (PIC). *Frontières*, 22(1-2), 85-88. <https://doi.org/10.7202/045031AR>
- Collins, S. (2016). Social workers and resilience revisited. *Practice*, 29(2), 85-105. <https://doi.org/10.1080/09503153.2016.1229763>
- Conley, C. S., Travers, L. V., & Bryant, F. B. (2013). Promoting psychosocial adjustment and stress management in first-year college students: The benefits of engagement in a psychosocial wellness seminar. *Journal of American College Health*, 61(1), 75-86. <https://doi.org/10.1080/07448481.2012.754757>
- Cosco, T. D., Kaushal, A., Hardy, R., Richards, M., Kuh, D., & Stafford, M. (2017). Operationalising resilience in longitudinal studies: A systematic review of methodological approaches. *Journal of Epidemiology Community Health*, 71(1), 98-104. <https://doi.org/10.1136/jech-2015-206980>

- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin, 145*(4), 410-429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- Cyrlunik, B. (2003). Résilience et relation d'aide. *Perspective soignante, (17)*, 32-46.
- Dembo, M. H., & Seli, H. (2013). *Motivation and learning strategies for college success: A selfmanagement approach* (3^e éd.). Routledge.
- DeRosier, M. E., Frank, E., Schwartz, V., & Leary, K. A. (2013). The potential role of resilience education for preventing mental health problems for college students. *Psychiatric Annals, 43*(1), 538-544. <https://doi.org/10.3928/00485713-20131206-05>
- DiBartolo, P. M., Li, C. Y., & Frost, R. O. (2008). How do the dimensions of perfectionism relate to mental health?. *Cognitive Therapy and Research, 32*(3), 401-417. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9157-7>
- Dickinson, M. J., & Dickinson, D. A. (2015). Practically perfect in every way: Can reframing perfectionism for high-achieving undergraduates impact academic resilience?. *Studies in Higher Education, 40*(10), 1889-1903. <https://doi.org/10.1080/03075079.2014.912625>
- Eaves, J. L., & Payne, N. (2019). Resilience, stress and burnout in student midwives. *Nurse Education Today, 79*(1), 188-193. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.05.012>
- Edwards, T., Catling, J. C., & Parry, E. (2016). Identifying predictors of resilience in students. *Psychology Teaching Review, 22*(1), 26-34.
- Egan, S. J., van Noort, E., Chee, A., Kane, R., Hoiles, K., Shafran, R., & Wade, T. (2014). A randomised controlled trial of face to face versus pure online self-help cognitive behavioural treatment for perfectionism. *Behaviour Research and Therapy, 63*(1), 107-113. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.09.009>
- Egan, S. J., Wade, T., & Shafran, R. (2012). The transdiagnostic process of perfectionism. *Revista de psicopatología y psicología clínica, 17*(3), 279-294. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.17.num.3.2012.11844>
- Farber, A. J., & Kuchynka, S. J. (1990). An interdepartmental workshop for students denied admission to competitive programs. *Journal of College Student Development, 31*(5), 460-461.
- Finn, K., & Guay, M.-C. (2014). Perfectionnisme et contingentement universitaire : existe-t-il un lien? *Revue canadienne des sciences du comportement, 46*(2), 252-261. <https://doi.org/10.1037/a0029618>

- Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Hewitt, P. L. (2009). Perfectionism, performance, and state positive affect and negative affect after a classroom test. *Canadian Journal of School Psychology, 24*(1), 4-18. <https://doi.org/10.1177/0829573509332457>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2006). Positive versus negative perfectionism in psychopathology: A comment on Slade and Owens's dual process model. *Behavior Modification, 30*(4), 472-495. <https://doi.org/10.1177/0145445506288026>
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences, 14*(1), 119-126. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90181-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2)
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Gaudreau, P. (2019). On the distinction between personal standards perfectionism and excellencism: A theory elaboration and research agenda. *Perspectives on Psychological Science, 14*(2), 197-215. <https://doi.org/10.1177/1745691618797940>
- Gaudreau, P., Franche, V., Kljajic, K., & Martinelli, G. (2017). The 2× 2 model of perfectionism: Assumptions, trends, and potential developments. Dans J. Stoeber (Éd.), *The psychology of perfectionism* (pp. 45-68). Routledge.
- Gaudreau, P., Schellenberg, B. J., Gareau, A., Kljajic, K., & Manoni-Millar, S. (2022). Because excellencism is more than good enough: On the need to distinguish the pursuit of excellence from the pursuit of perfection. *Journal of Personality and Social Psychology, 122*(6), 1117-1145. <https://doi.org/10.1037/pspp0000411>
- Gaudreau, P., & Thompson, A. (2010). Testing a 2×2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences, 48*(5), 532-537. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.031>
- Glover, D. S., Brown, G. P., Fairbum, C. G., & Shafran, R. (2007). A preliminary evaluation of cognitive-behaviour therapy for clinical perfectionism: A case series. *The British Journal of Clinical Psychology, 46*(Pt 1), 85-94. <https://doi.org/10.1348/014466506x117388>
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior, 15*(1), 27-33.

- Hamel, S., Lavoie, A. M., Morneau-Sévigny, F., & Belleville 1, G. (2021). Détresse psychologique chez les étudiants universitaires : recension systématique et méta-analyse. *Revue québécoise de psychologie*, 42(3), 197-226. <https://doi.org/10.7202/1084585ar>
- Handley, A. K., Egan, S. J., Kane, R. T., & Rees, C. S. (2015). A randomised controlled trial of group cognitive behavioural therapy for perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, 68(1), 37-47. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.02.006>
- Hartley, M. T. (2013). Investigating the relationship of resilience to academic persistence in college students with mental health issues. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 56(4), 240-250. <https://doi.org/10.1177/0034355213480527>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hill, A. P., & Davis, P. A. (2014). Perfectionism and emotion regulation in coaches: A test of the 2 × 2 model of dispositional perfectionism. *Motivation and Emotion*, 38(5), 715-726. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9404-7>
- Hill, R. W., McIntire, K., & Bacharach, V. R. (1997). Perfectionism and the big five factors. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12(1), 257-270. <https://doi.org/10.1177/1088868318814973>
- Holdsworth, S., Turner, M., & Scott-Young, C. M. (2018). Not drowning, waving. Resilience and university: A student perspective. *Studies in Higher Education*, 43(11), 1837-1853. <https://doi.org/10.1080/03075079.2017.1284193>
- Hurlington, K. (2010). Bolstering resilience in students: Teachers as protective factors, trent university. *The Literacy and Numeracy Secretariat*, 25(1), 1-4.
- Illouz, E. (2016). Gare aux usages idéologiques de la résilience. *Le Monde*, 30(12). https://www.lemonde.fr/idees/article/2016/12/30/ne-deplacons-pas-la-source-de-la-violence-sur-les-victimes-elles-memes_5055622_3232.html
- Ionescu, S. (2011). *Traité de résilience assistée*. Presses universitaires de France.
- Ionescu, S., & Jourdan-Ionescu, C. (2010). Entre enthousiasme et rejet : l'ambivalence suscitée par le concept de résilience. *Bulletin de psychologie*, 2010/6(510), 401-403. <https://doi.org/10.3917/bupsy.510.0401>

- Jimerson, S., Egeland, B., & Teo, A. (1999). A longitudinal study of achievement trajectories: Factors associated with change. *Journal of Educational Psychology, 91*(1), 116-126. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.91.1.116>
- Johnson, B. (2008). Teacher-student relationships which promote resilience at school: A micro-level analysis of students' views. *British Journal of Guidance & Counselling, 36*(4), 385-398. <https://doi.org/10.1080/03069880802364528>
- Johnson, E. L. (2011). *Protective factors and levels of resilience among college students* [Thèse de doctorat inédite]. The University of Alabama, États-Unis.
- Jourdan-Ionescu, C. (2001). Intervention écosystémique individualisée axée sur la résilience. *Revue québécoise de psychologie, 22*(1), 163-186.
- Jourdan-Ionescu, C. (2011). Modèle de développement d'interventions individualisées axées sur la résilience. *Développement humain, handicap et changement social, 19*(1), 25-33. <https://doi.org/10.7202/1087260ar>
- Kayis, A. R., & Ceyhan, A. A. (2015). Investigating the achievement goals of university students in terms of psycho-social variables. *Educational Sciences: Theory and Practice, 15*(2), 445-462. <https://doi.org/10.12738/estp.2015.2.2497>
- Kim, L. E., Chen, L., MacCann, C., Karlov, L., & Kleitman, S. (2015). Evidence for three factors of perfectionism: Perfectionistic strivings, order, and perfectionistic concerns. *Personality and Individual Differences, 84*(1), 16-22. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.033>
- Klibert, J., Lamis, D. A., Collins, W., Smalley, K. B., Warren, J. C., Yancey, C. T., & Winterowd, C. (2014). Resilience mediates the relations between perfectionism and college student distress. *Journal of Counseling & Development, 92*(1), 75-82. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2014.00132.x>
- Klibert, J., Lamis, D. A., Naufel, K., Yancey, C. T., & Lohr, S. (2015). Associations between perfectionism and generalized anxiety: Examining cognitive schemas and gender. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 33*(2), 160-178. <https://doi.org/10.1007/s10942-015-0208-9>
- Kobori, O., Hayakawa, M., & Tanno, Y. (2009). Do perfectionists raise their standards after success? An experimental examination of the revaluation of standard setting in perfectionism. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 40*(4), 515-521. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2009.07.003>

- Laidlaw, A., McLellan, J., & Ozakinci, G. (2016). Understanding undergraduate student perceptions of mental health, mental well-being and help-seeking behaviour. *Studies in Higher Education, 41*(12), 2156-2168. <https://doi.org/10.1080/03075079.2015.1026890>
- Leadbeater, B., Dodgen, D., & Solarz, A. (2005). The resilience revolution. Dans R. V. Peters, B. Leadbeater, & R. J. McMahon (Éds), *Resilience in children, families, and communities* (pp. 47-61). Springer.
- Léouzon, R. (2014, 7 octobre). *Importants besoins d'aide en santé mentale pour les étudiants*. <http://journalmetro.com/plus/sante/570754/nouveaux-programmes-daide-en-sante-mentale-pour-les-etudiants/>
- Levine, S. L., Cherrier, S., Holding, A. C., & Koestner, R. (2022). For the love of reading: Recreational reading reduces psychological distress in college students and autonomous motivation is the key. *Journal of American College Health, 70*(1), 158-164. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1728280>
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 73*(10), 1301-1326. <https://doi.org/10.1002/jclp.22435>
- Lloyd, S., Schmidt, U., Khondoker, M., & Tchanturia, K. (2015). Can psychological interventions reduce perfectionism? A systematic review and meta-analysis. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 43*(6), 705-731. <https://doi.org/10.1017/S1352465814000162>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development, 71*(1), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Martin, A. J., Bottrell, D., Armstrong, D., Mansour, M., Ungar, M., Liebenberg, L., & Collie, R. J. (2015). The role of resilience in assisting the educational connectedness of at-risk youth: A study of service users and non-users. *International Journal of Educational Research, 74*(1), 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2015.09.004>
- Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology, 23*(1), 141-154. <https://doi.org/10.1017/S0954579411000198>
- Masten, A. S., Burt, K. B., Roisman, G. I., Obradovic, J. Long, J. D., & Tellegen, A. (2004). Resources and resilience in the transition to adulthood: Continuity and change. *Development and Psychopathology, 16*(1), 1071-1094. <https://doi.org/10.10170/S0954579404040143>

- McLafferty, M., Mallet, J., & McCauley, V. (2012). Coping at university: The role of resilience, emotional intelligence, age and gender. *Journal of Quantitative Psychological Research*, 1(1), 1-6.
- Michallet, B. (2009). Résilience : perspective historique, défis théoriques et enjeux cliniques. *Frontières*, 22(1-2), 10-18. <https://doi.org/10.7202/045021ar>
- Mills, J. S., & Blankstein, K. R. (2000). Perfectionism, intrinsic vs extrinsic motivation, and motivated strategies for learning: A multidimensional analysis of university students. *Personality and Individual Differences*, 29(6), 1191-1204. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00003-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00003-9)
- Miquelon, P., Vallerand, R. J., Grouzet, F. M., & Cardinal, G. (2005). Perfectionism, academic motivation, and psychological adjustment: An integrative model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(7), 913-924. <https://doi.org/10.1177/0146167204272298>
- Mor, S., Day, H. I., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (1995). Perfectionism, control, and components of performance anxiety in professional artists. *Cognitive Therapy and Research*, 19(2), 207-225. <https://doi.org/10.1007/BF02229695>
- Mukherjee, C. (2020). Regard porté sur l'enfant et l'accompagnement en protection de l'Enfance. *Le Sociographe*, 71(3), XXIII-XXXIV. <https://doi.org/10.3917/graph.071.0084>
- Newman, B. N., Strickler, J. G., O'Brien, C., Lui, T., & Lynch, M. (2019). Deconstructing perfectionism in college students: Patterns of behavior, emotion, and cognition. *Personality and Individual Differences*, 145(1), 106-111. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.03.030>
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfectionism. *American Psychologist*, 39(1), 386-390. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.4.386>
- Pirbaglou, M., Cribbie, R., Irvine, J., Radhu, N., Vora, K., & Ritvo, P. (2013). Perfectionism, anxiety, and depressive distress: Evidence for the mediating role of negative automatic thoughts and anxiety sensitivity. *Journal of American College Health*, 61(8), 477-483. <https://doi.org/10.1080/07448481.2013.833932>
- Plana, I. (2020). *Développement et évaluation d'un traitement du perfectionnisme malsain par modification des motivations sous-jacentes* [Essai de doctorat inédit]. Université du Québec, à Trois-Rivières, QC.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>

- Powers, T. A., Koestner, R., Zuroff, D. C., Milyavskaya, M., & Gorin, A. A. (2011). The effects of self-criticism and self-oriented perfectionism on goal pursuit. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(7), 964-975. <https://doi.org/10.1177/0146167211410246>
- Riley, C., Lee, M., Cooper, Z., Fairburn, C. G., & Shafran, R. (2007). A randomised controlled trial of cognitive-behaviour therapy for clinical perfectionism: A preliminary study. *Behaviour Research and Therapy*, 45(9), 2221-2231. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.12.003>
- Rinn, A. N., & Plucker, J. A. (2004). We recruit them, but then what? The educational and psychological experiences of academically talented undergraduates. *Gifted Child Quarterly*, 48(1), 54-67. <https://doi.org/10.1177/001698620404800106>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Senderey, E., & Papps, F. A. (2020) *The relationship of perfectionism to mindfulness-based self-efficacy, distress, and procrastination: Testing a model in an undergraduate student sample*. Papier présenté à ACAP Conference, Innovations in a Changing World, Melbourne, Australie.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40(7), 773-791. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(01\)00059-6](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00059-6)
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21(6), 879-906. [https://doi.org/10.1016/s0272-7358\(00\)00072-6](https://doi.org/10.1016/s0272-7358(00)00072-6)
- Shatkin, J. P., Diamond, U., Zhao, Y., DiMeglio, J., Chodaczek, M., & Bruzzese, J. M. (2016). Effects of a risk and resilience course on stress, coping skills, and cognitive strategies in college students. *Teaching of Psychology*, 43(3), 204-210. <https://doi.org/10.1177/0098628316649457>
- Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Harvey, M. (2003). Perfectionism dimensions, perfectionistic attitudes, dependent attitudes, and depression in psychiatric patients and university students. *Journal of Counseling Psychology*, 50(3), 373-386. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.50.3.373>
- Simard, C. (2018). *Conception et validation d'un modèle théorique de la résilience auprès des étudiants universitaires* [Thèse de doctorat inédite]. Université Laval, Québec, QC.

- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification, 22*(3), 372-390. <https://doi.org/10.1177/01454455980223010>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., McLarnon, M. E., Flett, G. L., Hewitt, P. L., Saklofske, D. H., & Etherson, M. E. (2018). Why does socially prescribed perfectionism place people at risk for depression? A five-month, two-wave longitudinal study of the Perfectionism Social Disconnection Model. *Personality and Individual Differences, 134*(1), 49-54. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.05.040>
- Statistique Canada. (2019). *Panorama des régions du Québec, Édition 2020*. https://bdso.gouv.qc.ca/docs-ken/multimedia/PB01629FR_pano_regions2020A00F01.pdf
- Steele, A., Waite, S., Egan, S., Finnigan, J., Handley, A., & Wade, T. (2012). Psychoeducation and group cognitive-behavioural therapy for clinical perfectionism: A case- series evaluation. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 41*(1), 1-15. <https://doi.org/10.1017/S1352465812000628>
- Stoeber, J., Feast, A. R., & Hayward, J. A. (2009). Self-oriented and socially prescribed perfectionism: Differential relationships with intrinsic and extrinsic motivation and test anxiety. *Personality and Individual Differences, 47*(5), 423-428. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.04.014>
- Stoeber, J., & Gaudreau, P. (2017). The advantages of partialling perfectionistic strivings and perfectionistic concerns: Critical issues and recommendations. *Personality and Individual Differences, 104*(1), 379-386. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.08.039>
- Stoeber, J., & Hotham, S. (2013). Perfectionism and social desirability: Students report increased perfectionism to create a positive impression. *Personality and Individual Differences, 55*(1), 626-629. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.04.023>
- Stoeber, J., Madigan, D. J., Damian, L. E., Esposito, R. M., & Lombardo, C. (2017). Perfectionism and eating disorder symptoms in female university students: The central role of perfectionistic self-presentation. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 22*(4), 641-648. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0297-1>
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review, 10*(4), 295-319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Stoeber, J., Schneider, N., Hussain, R., & Matthews, K. (2014). Perfectionism and negative affect after repeated failure anxiety, depression, and anger. *Journal of Individual Differences, 35*(1), 87-94. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000130>

- Werner, E. E. (1996). Vulnerable but invincible: High risk children from birth to adulthood. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 5(1), 47-51. <https://doi.org/10.1111/j1651-2227.1997.tb18356.x>
- Witcher, L. A., Alexander, E. S., Onwuegbuzie, A. J., Collins, K. M., & Witcher, A. E. (2007). The relationship between psychology students' levels of perfectionism and achievement in a graduate-level research methodology course. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1396-1405.
- Wright, M. O., Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2012). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. Dans S. Goldstein & R. B. Brooks (Éds), *Handbook of resilience in children* (pp. 15-37). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4_

Appendice A
Formulaire de consentement

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Préambule

Votre participation à la recherche, qui vise à mieux comprendre le rôle médiateur de la résilience entre le perfectionnisme et diverses mesures de fonctionnement (p. ex., symptômes anxiodépressifs, adaptation scolaire, satisfaction de vie) chez les étudiants universitaires, serait grandement appréciée.

Cependant, avant d'accepter de participer à ce projet et de signer ce formulaire d'information et de consentement, veuillez prendre le temps de lire ce formulaire. Il vous aidera à comprendre ce qu'implique votre éventuelle participation à la recherche de sorte que vous puissiez prendre une décision éclairée à ce sujet.

Ce formulaire peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Nous vous invitons à communiquer avec la chercheuse responsable du projet pour poser toutes les questions que vous jugerez utiles. Sentez-vous libre de lui demander de vous expliquer tout mot ou renseignement qui n'est pas clair. Prenez tout le temps dont vous avez besoin pour lire et comprendre ce formulaire avant de prendre votre décision.

Les prochaines lignes visent à vous informer de façon précise sur ce qu'implique votre éventuelle participation à la recherche de sorte que vous puissiez prendre une décision libre et éclairée. Ainsi, il est important que vous preniez le temps de lire attentivement ce qui suit.

Objectifs et résumé du projet de recherche

L'objectif général de ce projet de recherche est de mieux comprendre le rôle médiateur de la résilience entre le perfectionnisme et diverses mesures de fonctionnement (symptômes anxiodépressifs, adaptation scolaire, satisfaction de vie, etc.) chez les étudiants universitaires.

Pour l'étude actuelle, nous cherchons à recruter des étudiants majeurs (18 ans et plus) de 1^{er} cycle dans un programme universitaire qu'ils fréquentent à temps plein.

Nature et durée de votre participation

Votre participation à ce projet de recherche consiste à répondre à une batterie de questionnaires en ligne d'une durée approximative de 30 minutes. Pour les besoins de l'étude, qui se veut être faite en plusieurs temps de mesure, vous répondrez au même questionnaire à deux reprises à un intervalle de temps d'environ six mois.

Pour commencer, un questionnaire sociodémographique maison abordera quelques questions d'ordre général (ex : âge, sexe, statut social, etc.) de même que certaines caractéristiques spécifiques à votre statut d'étudiant (université fréquentée, programme d'études, le nombre d'années de scolarité dans une institution universitaire, nombre de cours inscrits, contingentement du programme, etc.).

Ensuite, un questionnaire mesurera votre tendance au perfectionnisme et un autre visera l'aptitude à la résilience, de même, des échelles permettant d'identifier les facteurs de protection et les facteurs de risque. Par la suite, d'autres questionnaires abordent la satisfaction de vie, les symptômes anxiodépressifs et l'adaptation à la vie étudiante universitaire.

Risques et inconvénients

Aucun risque n'est associé à votre participation. Le temps consacré au projet, soit environ 30 minutes par passation, demeure le seul inconvénient.

Avantages ou bénéfices

La contribution à l'avancement des connaissances au sujet du rôle médiateur de la résilience entre le perfectionnisme et diverses mesures de fonctionnement (symptômes anxiodépressifs, adaptation scolaire, satisfaction de vie, etc.) chez les étudiants universitaires est le seul bénéfice prévu à votre participation.

Compensation ou incitatif

Pour vous remercier de votre participation, il y aura un tirage de cinq cartes cadeaux de 25 dollars d'une librairie.

Confidentialité

Les données recueillies par cette étude sont entièrement confidentielles et ne pourront en aucun cas mener à votre identification. Votre confidentialité sera assurée. Le site Web Survey Monkey utilisé pour la passation des questionnaires supprimera toute information pouvant vous identifier, incluant votre adresse IP. Les résultats de la recherche, qui seront diffusés sous forme de travaux de recherche et par diverses présentations, ne permettront pas d'identifier les participants. Les données accumulées seront détruites 5 ans après la fin de l'étude.

Les résultats de la recherche, qui pourront être diffusés sous forme d'essai et de communications lors de congrès, ne permettront pas d'identifier les participants.

Les données recueillies seront conservées dans une base de données protégée par un mot de passe. Les seules personnes qui y auront accès seront l'équipe de recherche du laboratoire sur l'anxiété et de perfectionnisme de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Toutes ces personnes ont signé un engagement à la confidentialité. Les données seront détruites 5 ans après la fin de l'étude et ne seront pas utilisées à d'autres fins que celles décrites dans le présent document.

Participation volontaire

Votre participation à cette étude se fait sur une base volontaire. Vous êtes entièrement libre de participer ou non, de refuser de répondre à certaines questions ou de vous retirer en tout temps sans préjudice et sans avoir à fournir d'explications.

Les données provenant de questionnaires qui n'auront pas été entièrement complétées seront supprimées.

Le fait de participer ou non n'aura pas de conséquences sur votre dossier académique.

Responsable de la recherche

Pour obtenir de plus amples renseignements ou pour toute question concernant ce projet de recherche, vous pouvez communiquer avec la chercheuse principale, Madame Cassandra Hamelin, au 819-376-5011, poste 4021, qui pourra vous donner des références appropriées. (Courriel : kassandra.hamelin@uqtr.ca)

Surveillance des aspects éthiques de la recherche

Cette recherche est approuvée par le comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Trois-Rivières et un certificat portant le numéro CER-18-248-07.31 a été émis le 5 juillet 2019.

Pour toute question ou plainte d'ordre éthique concernant cette recherche, vous devez communiquer avec la secrétaire du comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières, par téléphone (819) 376-5011, poste 2129 ou par courrier électronique CEREH@uqtr.ca.

Engagement de la chercheuse ou du chercheur

Moi, Cassandra Hamelin, m'engage à procéder à cette étude conformément à toutes les normes éthiques qui s'appliquent aux projets comportant des participants humains.

Tel que mentionné plus haut, pour les besoins de l'étude, il est souhaitable que vous acceptiez de répondre au même questionnaire deux fois, soit en début d'année scolaire (maintenant) et dans six mois.

Pour ce faire, nous avons besoin de vous joindre pour la deuxième passation, c'est pourquoi nous aimerions obtenir votre adresse courriel. Soyez assuré(e) que votre adresse courriel ne sera en aucun cas associée aux réponses que vous aurez fournies dans le questionnaire.

Afin de pouvoir être rejoint au temps 2, veuillez inscrire votre adresse courriel :

Maintenant, afin d'associer votre premier questionnaire au deuxième (que vous remplirez dans quelques mois), veuillez simplement indiquer les deux premières lettres de votre prénom, suivi des deux premières lettres de votre nom de famille, suivi des quatre derniers chiffres de votre numéro de téléphone.

Ex. : Sylvie Gosselin dont le numéro de téléphone est le 514-555-5657 écrira SYGO5657

En cliquant sur le bouton de participation, vous indiquez :

- avoir lu l'information
- être d'accord pour participer

J'accepte librement de participer à ce projet de recherche

Je refuse de participer à ce projet de recherche

Appendice B
Questionnaire sociodémographique maison

QUESTIONNAIRE SOCIODÉMOGRAPHIQUE MAISON

(1) Vous êtes?

- Une femme Un homme

(2) Veuillez indiquer votre âge : _____

(3) Quelle est votre langue maternelle?

- Français Anglais
 Autre (veuillez préciser) _____

(4) Vous êtes de quelle nationalité? _____

(5) Vous fréquentez quelle université?

- UQTR Université de Sherbrooke
 UQAM Université Laval
 UDM Université McGill
 HEC École Polytechnique
 Autres (veuillez préciser) _____

(6) Veuillez indiquer votre programme d'études : _____

(7) Vous fréquentez l'université à temps partiel ou à temps plein?

- Temps partiel (3 cours/session et -)
 Temps plein (4 cours/session et +)

(a) *Si vous avez répondu fréquenter l'université à temps plein, c'est depuis combien d'années?*

_____ ans

(8) En dehors des heures de cours, combien évaluez-vous le temps consacré chaque semaine pour les travaux et lectures?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 0 à 5 heures | <input type="checkbox"/> 16 à 20 heures |
| <input type="checkbox"/> 6 à 10 heures | <input type="checkbox"/> 21 à 25 heures |
| <input type="checkbox"/> 11 à 15 heures | <input type="checkbox"/> Plus de 25 heures |

(9) Selon vous, quelles sont les chances de travailler dans votre domaine d'études?

_____ %

(10) Actuellement, comment voyez-vous votre projet de scolarité universitaire?

- Mon diplôme de baccalauréat me suffit
- Je souhaite poursuivre mes études et faire ma maîtrise
- Je souhaite poursuivre mes études doctorales
- Je ne sais pas encore
- Je pense changer de programme

(a) Commentaires : Si vous avez indiqué vouloir poursuivre vos études à un cycle supérieur (maîtrise ou doctorat), est-ce difficile d'y être admis? Autrement dit, est-ce un programme dans lequel le contingentement universitaire est élevé?

- Oui
- Non

(11) Veuillez indiquer votre statut civil :

- | | |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Célibataire | <input type="checkbox"/> Veuf(ve) |
| <input type="checkbox"/> Conjoint(e) de fait | <input type="checkbox"/> Divorcé(e) |
| <input type="checkbox"/> Marié(e) | |

(12) Avez-vous des enfants?

- Oui
- Non

(a) Si oui, combien? _____

(13) Est-ce une garde partagée ou complète?

Garde partagée

Garde complète

(14) Êtes-vous monoparental(e)?

Oui

Non

(15) Occupez-vous un emploi à temps partiel pendant vos études?

Oui

Non

(a) Si oui, à raison de combien d'heures par semaine en moyenne?

0 à 5 heures

6 à 10 heures

11 à 15 heures

16 à 20 heures

Plus de 20 heures

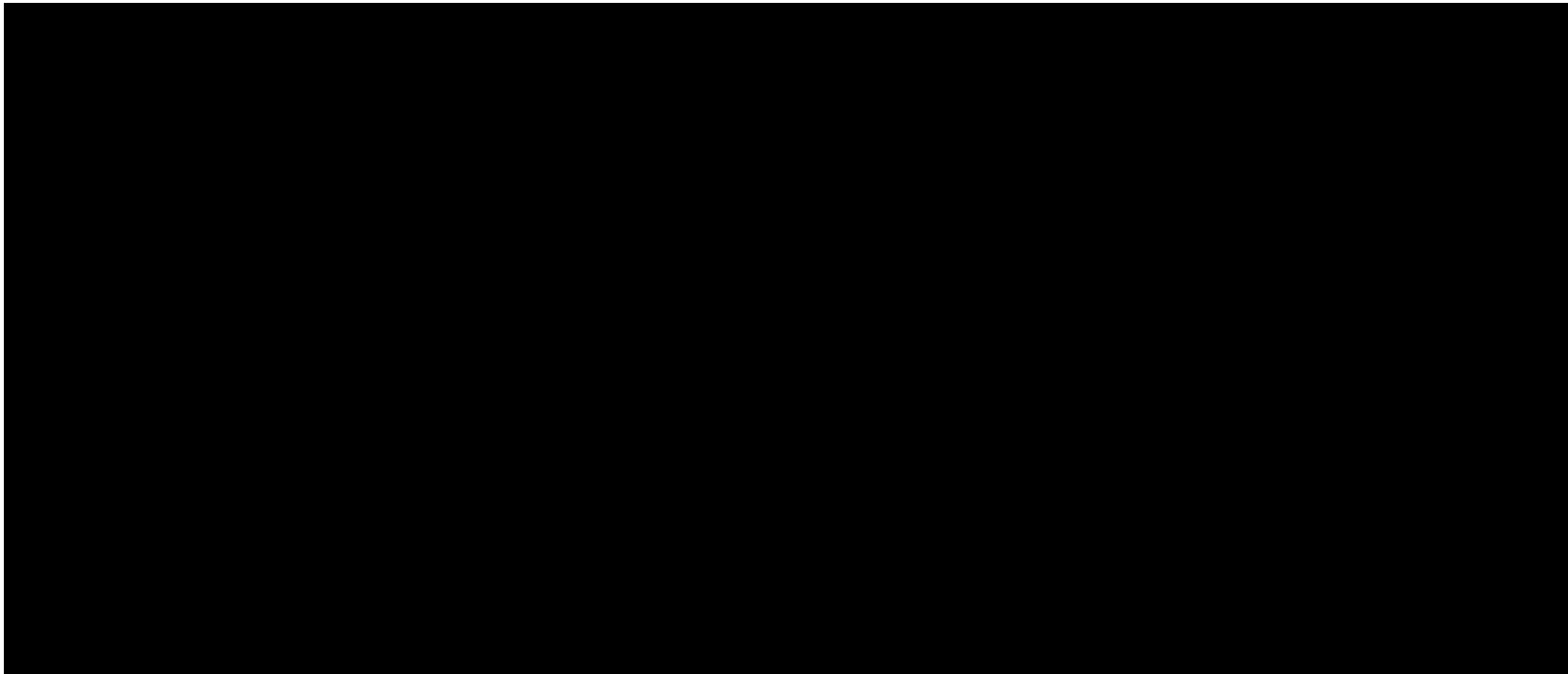
(16) Combien d'heures par semaine investissez-vous en sport/loisir/détente?

_____ heures

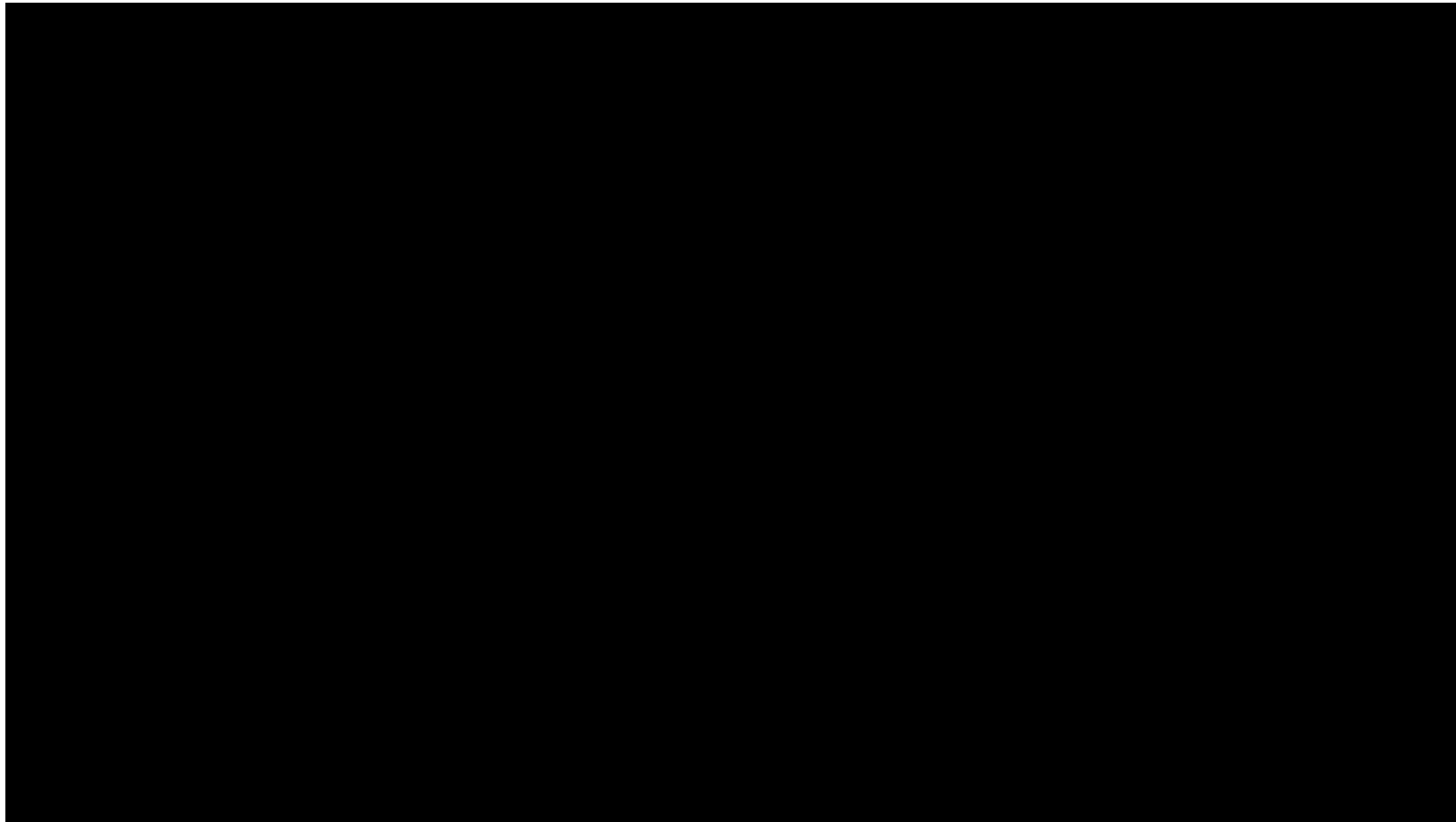
Appendice C
Questionnaire sur le perfectionnisme-révisé (QP-R)

QUESTIONNAIRE SUR LE PERFECTIONNISME RÉVISÉ (QP-R)

- A. Voici des affirmations concernant la tendance à être perfectionniste. Veuillez coter jusqu'à quel point chacun de ces énoncés décrit bien vos tendances.



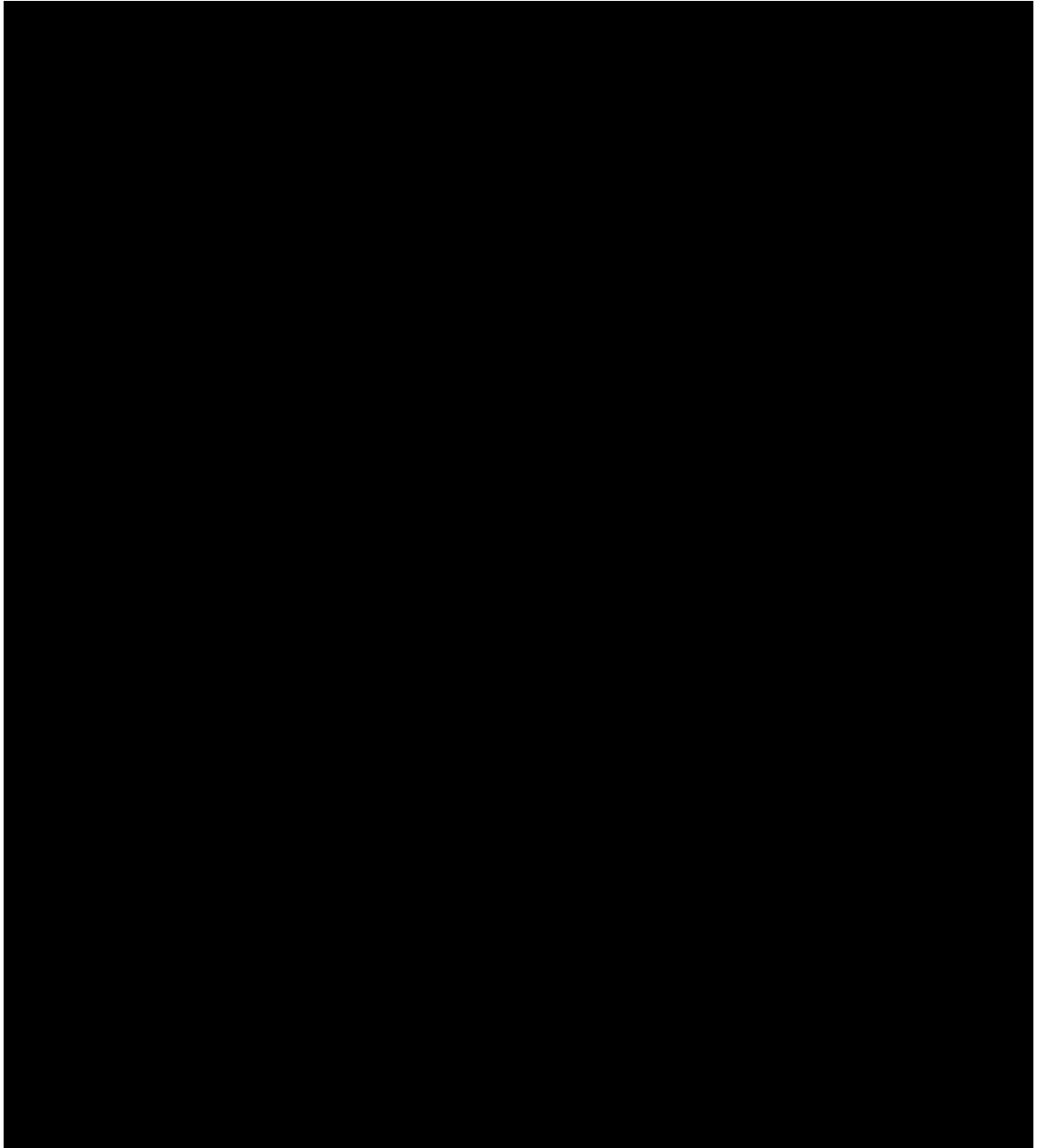
B. Certains considèrent la tendance perfectionniste comme souvent très utile. À d'autres moments, elle peut aussi causer quelques ennuis. La prochaine section comprend des inconvénients reliés à cette tendance. Veuillez entourer jusqu'à quel point chacun des énoncés suivants vous décrit bien.



Appendice D
Échelle de résilience

ÉCHELLE DE RÉSILIENCE

Veillez indiquer quel est votre degré d'accord pour chacun des énoncés suivants en entourant le chiffre correspondant à votre réponse (1 signifiant que vous êtes très en désaccord et 7 très en accord).



Appendice E
Échelle de facteurs de protection

ÉCHELLE DE FACTEURS DE PROTECTION

Lisez attentivement les énoncés suivants et indiquez si vous êtes d'accord en cochant la réponse OUI ou NON.

	OUI	NON
1. Mes premières années de vie se sont déroulées sans problème.		
2. Je suis en bonne santé (physique, absence de handicap, santé mentale).		
3. J'ai un tempérament facile.		
4. Mon intelligence est moyenne ou supérieure.		
5. Je fais preuve d'ouverture d'esprit.		
6. Je m'attribue les causes de mes réussites, comme de mes échecs.		
7. J'ai de bonnes habiletés sociales.		
8. J'ai une bonne estime de moi.		
9. J'utilise très souvent l'humour pour relativiser les choses.		
10. Je suis habituellement capable de résoudre les problèmes que je rencontre (financiers, d'apprentissage, relationnels, etc.)		
11. Lorsque j'ai besoin d'aide, je sais comment en trouver.		
12. J'ai de bonnes stratégies pour faire face aux difficultés (par exemple, je parle aux autres, je fais du sport, je prends des décisions).		
13. Jeune enfant, j'ai eu des relations affectueuses avec mes parents.		
14. Comme enfant, j'ai reçu de bons soins et une bonne éducation.		
15. Je considère que mes parents ont bien réussi leur vie.		
16. J'ai un(des) frère(s)/une(des) soeur(s) et j'en suis proche.		
17. Mes parents sont en vie et vivent toujours ensemble.		
18. J'ai grandi dans un climat familial chaleureux.		
19. Je bénéficie d'un soutien émotionnel et concret de la part de mes parents.		
20. Mes parents ont eu des attentes envers moi qui m'ont poussé à me dépasser.		
21. Mes parents sont en bonne santé (santé physique, santé mentale, absence de handicaps, etc.)		
22. Ma famille m'a toujours offert de bonnes conditions de vie matérielles.		
23. J'ai un bon réseau social (amis, collègues, membre de ma famille élargie, etc., personnes auxquelles je suis attaché(e) et qui peuvent m'écouter et m'offrir du soutien).		
24. J'habite à proximité de ressources (centre de santé, centre de loisirs, etc.) et je les utilise au besoin.		
25. J'habite dans un quartier agréable (ni dangereux, ni défavorisé).		
26. Avant d'entrer à l'université, j'ai bénéficié d'un bon environnement scolaire.		
27. Je suis en couple et je peux compter sur mon(ma) conjoint(e).		
28. J'ai eu des modèles de pairs ayant une influence positive.		
29. Je me suis impliqué(e)/je m'implique dans des activités de loisirs intéressantes.		
30. J'ai eu de bons modèles de développement en dehors de ma famille.		

	OUI	NON
31. J'ai eu la chance de rencontrer une personne qui m'a servi de mentor (relation positive qui favorisé mon développement).		
32. J'ai eu/j'ai un animal auquel je suis attaché(e).		
33. La religion peut m'apporter du réconfort.		
34. Je suis heureux/heureuse d'appartenir à ma communauté culturelle (partage de valeurs, normes, traditions, fêtes, etc.)		
35. Je me rends utile à ma communauté (en faisant du bénévolat par exemple).		
Autres, précisez SVP :		

Jourdan-Ionescu et al., 2010a

Appendice F
Échelle de facteurs de risque

ÉCHELLE DE FACTEURS DE RISQUE

Cochez si vous avez ou pas vécu les évènements en cochant la réponse OUI ou NON.

	OUI	NON
1. Parents trop jeunes (devenus parents à moins de 18 ans)		
2. Relations difficiles avec mes parents		
3. Séparation, divorce de mes parents		
4. Reconstitution familiale		
5. Naissance d'un frère ou d'une soeur		
6. Maltraitance (violence, abus sexuel, négligence)		
7. Maladie physique dans la famille		
8. Maladie mentale dans la famille		
9. Maladie physique (personnelle)		
10. Maladie mentale (personnelle)		
11. Handicap dans la famille		
12. Handicap (personnel)		
13. Perte d'emploi (ou chômage) des parents		
14. Difficultés financières familiales majeures		
15. Difficultés d'apprentissage		
16. Décrochage scolaire		
17. Manque de confiance en moi		
18. Problème avec mon apparence physique		
19. Difficultés émotionnelles, dépression		
20. Problèmes avec les amis		
21. Difficultés dans les relations sociales		
22. Problèmes de couple (rupture, conflits, avortement, etc.)		
23. Déménagement		
24. Accident d'un proche		
25. Accident (personnel)		
26. Hospitalisation d'un proche		
27. Hospitalisation (personnelle)		
28. Perte d'emploi		
29. Difficultés financières personnelles		
30. Décès d'un proche		
31. Stress majeur lié aux examens		
32. Problème de dépendance (alcool, drogues, Internet, jeux, etc.)		
33. Paternité, maternité		
34. Problème avec la loi		
Autre, spécifiez SVP :		

Appendice G
Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)

HOSPITAL ANXIETY AND DEPRESSION SCALE (HADS)

Ce questionnaire est conçu pour nous aider à savoir comment vous vous sentez. Lisez chaque énoncé et encerclez la réponse qui s'approche le plus de comment vous vous êtes senti(e) dans la dernière semaine.

Ne prenez pas trop de temps à répondre; votre réaction immédiate à chaque énoncé fournira probablement une meilleure indication de ce que vous éprouvez qu'une réponse longuement réfléchie.

(1) Je me sens tendu(e) :

- La plupart du temps
- Très souvent
- De temps en temps
- Jamais

(2) Je prends encore plaisir aux choses que j'aimais avant :

- Tout à fait autant
- Pas tout à fait autant
- Un peu seulement
- Presque pas du tout

(3) J'éprouve une sorte de sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait arriver :

- Oui, très nettement et c'est plutôt grave
- Oui, mais ce n'est pas trop grave
- Un peu, mais cela ne m'inquiète pas
- Pas du tout

(4) Je peux rire et voir le côté amusant des choses :

- Autant que par le passé
- Pas tout à fait autant maintenant
- Vraiment moins qu'avant
- Plus du tout

(5) Des inquiétudes me passent par la tête :

- Très souvent
- Assez souvent
- De temps en temps, mais pas trop souvent
- Seulement à l'occasion

- (6) **Je me sens de bonne humeur :**
- Jamais
 - Pas souvent
 - Parfois
 - La plupart du temps
- (7) **Je peux m'asseoir tranquille et me sentir détendu(e) :**
- Oui, tout à fait
 - Habituellement
 - Pas souvent
 - Jamais
- (8) **J'ai l'impression d'être au ralenti :**
- Presque toujours
 - Très souvent
 - Parfois
 - Pas du tout
- (9) **J'éprouve une sorte de sensation de peur comme si j'avais des « papillons » dans l'estomac :**
- Jamais
 - Parfois
 - Assez souvent
 - Très souvent
- (10) **Je ne m'intéresse plus à mon apparence :**
- Je ne m'y intéresse plus du tout
 - Je n'y accorde pas autant d'attention que je le devrais
 - Il se peut que je n'y fasse pas autant attention
 - J'y prête autant d'attention que par le passé
- (11) **J'ai la bougeotte comme si je ne pouvais pas tenir en place :**
- Oui, beaucoup
 - Assez
 - Pas beaucoup
 - Jamais
- (12) **J'envisage les choses à venir avec plaisir :**
- Autant qu'avant
 - Plutôt moins qu'avant
 - Bien moins qu'avant
 - Presque jamais

(13) J'éprouve des sensations soudaines de panique :

- Vraiment très souvent
- Assez souvent
- Pas très souvent
- Jamais

(14) Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une émission de radio ou de télévision :

- Souvent
- Parfois
- Peu souvent
- Très rarement

Appendice H
Échelle de satisfaction de vie

ÉCHELLE DE SATISFACTION DE VIE

Nous présentons ci-dessous cinq énoncés avec lesquels vous pouvez être en accord ou en désaccord. À l'aide de l'échelle de 1 à 7 ci-dessous, indiquez votre degré d'accord ou de désaccord avec chacun des énoncés en encerclant le chiffre approprié à la droite des énoncés. Nous vous prions d'être ouvert et honnête dans vos réponses. L'échelle de sept points s'interprète comme suit :

Fortement en désaccord	En désaccord	Plutôt en désaccord	Ni en désaccord ni en accord	Plutôt en accord	En accord	Fortement en accord
1	2	3	4	5	6	7

Encercler

- 1) En général, ma vie correspond de près à mes idéaux. 1 2 3 4 5 6 7
 - 2) Mes conditions de vie sont excellentes. 1 2 3 4 5 6 7
 - 3) Je suis satisfait(e) de ma vie. 1 2 3 4 5 6 7
 - 4) Jusqu'à maintenant, j'ai obtenu les choses importantes que je voulais dans ma vie. 1 2 3 4 5 6 7
 - 5) Si je pouvais recommencer ma vie, je n'y changerais presque rien. 1 2 3 4 5 6 7
-