

ESSAI PRÉSENTÉ À L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

COMME EXIGENCE PARTIELLE
DE LA MAÎTRISE EN ERGOTHÉRAPIE (M. Sc.)

PAR
MÉGANE BOURASSA

L'IMPACT DE L'ÉQUILIBRE OCCUPATIONNEL COMME FACTEUR DE PROTECTION
SUR L'ANXIÉTÉ VÉCUE PAR LES ÉTUDIANTS UNIVERSITAIRES

09 DÉCEMBRE 2025

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.

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	iv
LISTE DES TABLEAUX.....	v
LISTE DES FIGURES	vi
LISTE DES ABRÉVIATIONS	vii
RÉSUMÉ	viii
ABSTRACT.....	ix
1- INTRODUCTION.....	1
2- PROBLÉMATIQUE ET ÉTAT DES CONNAISSANCES.....	3
2.1 Étudiants universitaires et facteurs de stress.....	3
2.2 L'effet du contingentement universitaire sur les niveaux de stress.....	6
2.3 L'impact de la société sur le perfectionnisme dans les études	7
2.4 Stress selon le niveau d'études.....	8
2.5 Distinctions entre stress et anxiété	8
2.6 Apparition des troubles anxieux par le contexte	10
2.7 Impact de l'équilibre occupationnel sur les niveaux d'anxiété.....	11
3- OBJECTIFS, QUESTION DE RECHERCHE ET PERTINENCE DU SUJET	15
3.1 Objectifs et question de recherche	15
3.2 Pertinence du sujet	16
4- CADRE CONCEPTUEL.....	18
4.1 L'équilibre occupationnel.....	18
4.2 Le déséquilibre occupationnel.....	19
4.3 Importance de l'équilibre occupationnel pour la santé et le bien-être	20
4.4 Pertinence de l'équilibre occupationnel en ergothérapie	20
4.5 Le modèle Vivez Bien Votre Vie (Do Live Well, 2015).....	22
5- MÉTHODE.....	25
5.1 Devis de recherche	26
5.2 Participants à l'étude	26
5.3 Procédures de recrutement des participants et d'échantillonnage.....	26
5.4 Méthode de collecte de données.....	28
5.5 Variables à l'étude et mesures.....	28
5.6 Calcul de puissance	32

5.7 Analyse des données.....	32
5.8 Considérations éthiques.....	33
5.9 Conservation des données	34
6- RÉSULTATS.....	34
6.1 Description des participants	35
6.2 Niveaux d'équilibre occupationnel des participants	38
6.3 Niveaux d'anxiété des participants	38
6.4 Relation entre les niveaux d'anxiété et les différentes variables à l'étude.....	39
6.5 Confirmation des hypothèses	41
7- DISCUSSION.....	42
7.1 Retour sur l'objectif et la question de recherche.....	42
7.2 Retour sur les résultats et sur la littérature	43
7.3 Limites de l'étude et perspective d'avenir	49
7.4 Retombées et implications pour la pratique en ergothérapie	51
8- CONCLUSION	52
RÉFÉRENCES	54
ANNEXE A	63

REMERCIEMENTS

Je tiens à exprimer ma profonde gratitude à ma directrice d'essai, Catherine Briand, pour son aide précieuse, son soutien constant, ses conseils éclairés, son enthousiasme et sa grande disponibilité tout au long de ce projet. Merci également à Eugénie Samson-Daoust, statisticienne, pour son appui rigoureux dans l'analyse statistique et sa collaboration généreuse.

J'aimerais également remercier Mme Samson-Daoust pour son implication en tant que réviseuse externe. Ses commentaires positifs et constructifs ont permis d'approfondir ma réflexion sur mon projet et d'améliorer la qualité et la clarté du présent travail.

Je remercie sincèrement les participants qui ont pris le temps de répondre en grand nombre au questionnaire, contribuant de façon essentielle à la réalisation de cette étude.

Un merci chaleureux à mes amies et collègues de classe pour leur soutien indéfectible et leurs rétroactions constructives tout au long du processus.

Enfin, toute ma reconnaissance va à ma famille pour ses encouragements, son appui moral et sa présence rassurante dans les moments plus exigeants de cette aventure académique.

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1. Identité de genre, âge et nombre d'années d'études universitaires des participants

Tableau 2. Programmes d'étude, année actuelle dans le programme, contingentement perçu et contingentement réel du programme des participants

Tableau 3. Statistiques descriptives et matrice de corrélations des variables d'intérêt

Tableau 4. Modèle de régression linéaire multiple de l'anxiété (GAD-7)

LISTE DES FIGURES

Figure 1. Relation simple entre l'équilibre occupationnel et l'anxiété

LISTE DES ABRÉVIATIONS

ACT : Approche d'Acceptation et d'Engagement

CRIUSMM : Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal

GAD-7 : Generalized Anxiety Disorder scale – 7 items

IEV : Inventaire de l'équilibre de vie

OBQ-11 : Occupational Balance Questionnaire – 11 items

OEQ : Ordre des ergothérapeutes du Québec

PEO : Modèle Personne-Environnement-Occupation

UQTR : Université du Québec à Trois-Rivières

RÉSUMÉ

Problématique. Le contexte universitaire est caractérisé par de multiples sources de stress pour les étudiants, les rendant plus vulnérables aux troubles de santé mentale comme l'anxiété, avec des taux significativement plus élevés que la population générale. Le contexte serait d'autant plus stressant d'une part pour les étudiants de première année, en raison des nouvelles exigences et du manque d'adaptation et de soutien social et, d'autre part pour les étudiants des programmes universitaires contingentés en raison de la compétition intense et de la pression à l'excellence académique. Plusieurs stratégies peuvent favoriser la santé mentale des étudiants, notamment l'atteinte et le maintien d'un équilibre occupationnel satisfaisant. **Objectifs.** L'étude a comme objectif principal de documenter les contextes stressants des études universitaires et l'impact de l'équilibre occupationnel comme facteur de protection sur les niveaux d'anxiété vécus par les étudiants universitaires. Plus précisément, l'étude a pour but de vérifier l'association entre l'atteinte d'un équilibre occupationnel sain et un faible niveau d'anxiété vécu chez les étudiants universitaires. L'étude inclut également deux facteurs de risque d'anxiété, soit le contingentement du programme d'étude et le nombre d'années effectuées à l'université. **Cadre conceptuel.** Le modèle choisi pour soutenir l'analyse des données recueillies est le modèle *Do-Live-Well* (Vivez Bien Votre Vie). De plus, le concept d'équilibre occupationnel est à la base du cadre conceptuel pour l'analyse des données de cette étude. **Méthodologie.** Dans le cadre de cette recherche, un devis quantitatif corrélationnel descriptif exploratoire est utilisé, afin de répondre à la question de recherche. Les données sont collectées à l'aide d'un questionnaire en ligne anonyme basé sur deux questionnaires standardisés, soit un sur l'anxiété (GAD-7) et un sur l'équilibre occupationnel (OBQ-11). Des analyses par modèle de régression linéaire multiple sont ensuite effectuées. **Résultats.** Cent cinquante-quatre étudiants de l'UQTR ont répondu au sondage en ligne. Parmi ceux-ci, 153 ont été retenus pour l'analyse de données, soit 128 femmes (83,7 %) et 25 hommes (16,3 %), répartis dans 19 programmes d'étude. En moyenne, on remarque un niveau d'anxiété léger et un niveau d'équilibre occupationnel modéré au sein de l'échantillon. Le modèle de régression linéaire a permis d'identifier une association négative moyenne à forte entre les niveaux d'équilibre occupationnel et les niveaux d'anxiété ($p < 0,01$). Aucune association n'a été trouvée entre le contingentement et les niveaux d'anxiété. Pour le nombre d'années effectuées à l'université, une corrélation négative faible non statistiquement significative a été observée ($p = 0,062$). **Discussion.** Les constats confirment que l'équilibre occupationnel peut agir comme un facteur de protection contre l'anxiété étudiante, alors que le contingentement du programme et le nombre d'années universitaires n'exercent pas d'effet statistiquement significatif. Ces résultats renforcent les connaissances existantes qui sont majoritairement en cohérence avec ces résultats. **Conclusion.** Cette étude a permis de documenter les différentes variables à l'étude et de répondre aux hypothèses de départ. Elle a d'ailleurs confirmé le lien entre l'équilibre occupationnel et l'anxiété vécue par les étudiants universitaires. Les ergothérapeutes ont un rôle à jouer en prévention et promotion de la santé auprès de la population étudiante en valorisant l'effet positif de l'équilibre occupationnel sur les niveaux d'anxiété. D'autres recherches avec des échantillons plus volumineux et plus représentatifs de la population étudiante sont nécessaires afin d'approfondir la compréhension de ce phénomène.

Mots-clés : Équilibre occupationnel, anxiété, étudiants universitaires, facteur de protection, contingentement, santé mentale, ergothérapie.

ABSTRACT

Issue. The university environment is characterized by multiple sources of stress for students, making them more vulnerable to mental health disorders such as anxiety, with significantly higher rates than the general population. The environment is even more stressful for first-year students due to new demands and a lack of adaptation and social support. In addition, limited university programs create higher levels of stress among students due to intense competition and pressure to excel academically. Several strategies can promote students' mental health, including achieving a satisfactory occupational balance. **Objective.** The main objective of the study is to document the stressful contexts of university and the impact of occupational balance as a protective factor on the levels of anxiety experienced by university students. More specifically, the study aims to verify the association between achieving a healthy occupational balance and low levels of anxiety among university students. The study also includes two risk factors of anxiety: if the university program is subject to quota upon admission and the number of years spent at university. **Conceptual framework.** The model chosen to support the analysis of the data collected is the Do-Live-Well model. In addition, the concept of occupational balance forms the basis of the conceptual framework for the analysis of the data in this study. **Method.** In this research, an exploratory descriptive correlational quantitative design is used to address the research question. Data is collected using an anonymous online questionnaire based on two standardized instruments: one assessing anxiety (GAD-7) and the other measuring occupational balance (OBQ-11). Analyses are then conducted using a multiple linear regression model. **Results.** One hundred and fifty-four UQTR students responded to the online survey. Of these, 153 were selected for data analysis, including 128 women (83.7%) and 25 men (16.3%), from 19 study programs. On average, participants in the sample showed a mild level of anxiety and a moderate level of occupational balance. The linear regression model identified a moderate to strong negative association between occupational balance and anxiety levels ($p < 0.01$). No association was found between quota restrictions and anxiety levels. For the number of years spent at university, a weak and non-statistically significant negative correlation was observed ($p = 0.062$). **Discussion.** The findings confirm that occupational balance can act as a protective factor against student anxiety, while program quotas and the number of years spent at university do not have a statistically significant effect. These results reinforce existing knowledge, which is generally consistent with the findings. **Conclusion.** This study documented the various variables under study and answered the initial hypotheses. It also confirmed the link between occupational balance and anxiety experienced by university students. Occupational therapists therefore have a role to play in health prevention and promotion among the student population by highlighting the positive effect of occupational balance on anxiety levels. Further research with larger samples that are more representative of the general student population is needed to deepen our understanding of this phenomenon.

Keywords: Occupational balance, anxiety, university students, protective factor, quota system, mental health, occupational therapy.

1- INTRODUCTION

Le parcours universitaire est souvent synonyme de multiples sources de stress auxquelles les étudiants doivent continuellement s'adapter. Plusieurs études démontrent d'ailleurs que cette population est davantage exposée au stress que la population générale (Liu et al., 2019 ; Yu et al., 2022), notamment en raison du caractère exigeant des études supérieures et des nombreuses transitions qu'elles impliquent (Crawford et al., 2015 ; Lovell et al., 2015). Shaikh et al. (2004) ont d'ailleurs révélé que près de 90 % des étudiants admettent avoir vécu des épisodes de stress au cours de leur parcours universitaire. Ces constats s'expliquent par les nombreux défis auxquels les étudiants doivent faire face, qu'ils soient académiques, sociaux ou personnels.

Bien que le stress touche une majorité d'étudiants, certains groupes se révèlent plus à risque (Ordre des psychologues du Québec, 2021). C'est d'ailleurs le cas des étudiants inscrits ou aspirant à des programmes contingentés, où la compétition accrue et la pression à l'excellence génèrent un climat de performance susceptible d'amplifier le stress ressenti (Finn et Guay, 2012). De plus, les étudiants nouvellement admis doivent composer avec une phase d'adaptation souvent déstabilisante et un manque de stratégies efficaces pour faire face aux exigences universitaires comparativement aux étudiants qui sont à l'université depuis plus longtemps (Misra et McKean, 2000).

Cette accumulation de stress peut mener au développement de troubles de santé mentale tels que la dépression, l'anxiété ou même des idées suicidaires (Turgeon et al., 2021). Bien que cette problématique soit connue depuis plusieurs années, elle demeure aujourd'hui hautement préoccupante. En effet, les taux de détresse psychologique chez les étudiants universitaires sont de deux à trois fois supérieurs à ceux observés chez les jeunes du même âge ne fréquentant pas l'université (Kroenke, Spitzer et Williams, 2002). Lassarre et al. (2003) soulignent également que l'anxiété et le sentiment d'être débordé sont des caractéristiques fréquentes au sein de cette population. Par exemple, Baykan et al. (2012) rapportent que plus de la moitié des étudiants souffrent d'anxiété (50,3 %) et près de 40 % présentent des symptômes de stress. De plus, selon une enquête menée en 2013 par l'*American College Health Association* basée sur un échantillon de 34 039 étudiants universitaires canadiens, 45,2 % des hommes et 61,7 % des femmes se sont sentis « extrêmement anxieux » au cours de la dernière année. Plus récemment, une étude longitudinale australienne a mis en évidence une hausse significative des symptômes dépressifs

et anxieux depuis la pandémie de la COVID-19 (Russell et al., 2023). Bref, la question des environnements universitaires stressants ayant un impact sur la santé mentale des étudiants universitaires est une préoccupation grandissante dans les campus (Castillo & Schwartz, 2013).

Les sources de stress sont multiples : la lourde charge de travail, les exigences scolaires élevées, les contraintes financières, la gestion de plusieurs rôles et surtout la difficulté à maintenir un équilibre entre les études et la vie personnelle (Kessler et al., 2007). La transition vers la vie universitaire entraîne également des changements d'habitudes de vie qui accentuent la vulnérabilité des étudiants (Boujut & Décamps, 2012). Ces pressions peuvent avoir des répercussions importantes sur leur bien-être : isolement, consommation accrue d'alcool ou de drogues, diminution de l'activité physique et adoption de comportements malsains (Commission de la santé mentale du Canada, 2017). Ces manifestations illustrent concrètement comment les troubles de santé mentale comme l'anxiété peuvent perturber les occupations quotidiennes et compromettre leur équilibre.

Divers moyens ont été proposés dans la littérature pour prévenir et gérer les symptômes d'anxiété, tels que la gestion du temps (Misra et McKean, 2000 ; Morneau-Sévigny et al., 2013), le soutien social (Tapia et al., 2022 ; Trockel et al., 2000), les techniques de relaxation (Morneau-Sévigny et al., 2013 ; Grebot et Devero, 2003) ou encore les programmes d'aide psychologiques (Beiter et al., 2015 ; Madani et Berraho, 2023). Dans le cadre de cette étude, un moyen est mis de l'avant grâce à son possible rôle d'effet protecteur par rapport aux symptômes d'anxiété. Il s'agit de l'équilibre occupationnel. En effet, de nombreux auteurs stipulent que l'équilibre occupationnel est essentiel pour le bien-être et la santé mentale (Håkansson et al., 2006 ; Wagman et al., 2015). Ils mentionnent également qu'un déséquilibre occupationnel peut potentiellement augmenter les symptômes de stress, mais aussi d'anxiété (Dhas et Wagman, 2022 ; Yazdani et al., 2016). De ce fait, il apparaît pertinent de s'interroger sur le rôle que peut jouer l'équilibre occupationnel dans la réduction des symptômes d'anxiété chez les étudiants universitaires confrontés à un environnement exigeant. Une description approfondie du concept d'équilibre occupationnel sera faite dans la section « Cadre conceptuel ».

Tout d'abord, la problématique de cet essai sera exposée et soutenue par les données présentes actuellement dans la littérature. Cela permettra de faire l'état des connaissances

actuelles sur le sujet. L'objectif général de l'étude, les objectifs spécifiques et la question de recherche seront ensuite présentés. Par la suite, la méthodologie adoptée pour mener l'étude sera détaillée. En effet, le concept d'équilibre occupationnel sera clairement défini et un modèle sera présenté. Le choix de ce dernier pour effectuer l'analyse des données sera expliqué. Puis, les résultats issus de la collecte des données seront décrits. Enfin, une discussion approfondie par rapport aux résultats permettra d'évaluer leur portée et de tirer des conclusions en lien avec l'objectif de l'étude. L'analyse des données permettra de justifier ou non la présence d'une association entre l'atteinte d'un équilibre occupationnel sain et la diminution de l'anxiété vécue par les étudiants universitaires.

2- PROBLÉMATIQUE ET ÉTAT DES CONNAISSANCES

2.1 Étudiants universitaires et facteurs de stress

Les études universitaires constituent une période de transition marquée par de nombreuses sources de stress qui peuvent affecter le bien-être des étudiants (Conley et al., 2013). En effet, les résultats d'études montrent que l'anxiété, le stress et les symptômes dépressifs sont présents chez plusieurs étudiants et sont liés à plusieurs facteurs de la vie universitaires. Ceux-ci, en ordre d'importance selon une étude, sont : la performance scolaire, la pression de réussite, les projets post-diplôme, les préoccupations financières, la qualité du sommeil, les relations avec les amis, les relations avec la famille, la santé globale, l'image corporelle et l'estime de soi (Beiter et al., 2015). En d'autres mots, l'étude démontre une relation négative entre le stress et l'équilibre dans plusieurs occupations comme les études, le sommeil ou les loisirs. Bref, le déséquilibre occupationnel peut nuire au bien-être des étudiants universitaires notamment en engendrant du stress, diminuant ainsi la qualité de vie globale des étudiants ainsi que leur capacité à s'épanouir durant leurs études (Beiter et al., 2015).

Parmi les facteurs de stress, la pression de performance est particulièrement dominante. Que ce soient les attentes élevées que la personne s'impose en matière de réussite académique ou les exigences externes induites par l'entourage ou la société, cela contribue à augmenter les niveaux de stress (Logan et Burns, 2023 ; Morneau-Sévigny et al., 2013). Effectivement, les étudiants universitaires se fixent souvent de hautes attentes envers eux-mêmes dans l'objectif de performer académiquement, mais aussi dans d'autres domaines de leur vie, ce qui constitue une source de stress existante (Grab et al., 2021). Cela est aussi amplifié par les attentes des parents

et de la société qui vont dans le même sens (Bland et al., 2012). Cette idée de pression de performance induite par autrui ou par soi sera décrite et expliquée plus en détail dans les sections suivantes.

Les problèmes financiers et la gestion d'un emploi pendant les études universitaires constituent un autre facteur de stress important pour plusieurs étudiants. En effet, plusieurs ont des préoccupations financières et ont de la difficulté à concilier le travail et les études, entraînant un stress supplémentaire (Szegedi, Győri et Juhász, 2024). Pour plusieurs, un travail est nécessaire pour parvenir à payer les sommes importantes liées aux études supérieures (frais d'admission, frais d'inscription, fournitures scolaires, logement, transport, etc.), mais certains étudiants sont dans l'impossibilité de travailler suffisamment en raison de la charge académique intense de leur programme d'étude, ce qui amplifie le stress perçu (Grab et al., 2021). Bien qu'un emploi durant les études puisse s'avérer être une source de stress, il peut aussi venir influencer l'équilibre occupationnel. Cette idée sera décrite dans la section 2.7.

La qualité du sommeil est une autre source de stress importante pour les étudiants qui sont parfois partagés entre conserver une bonne hygiène de sommeil et répondre aux exigences des études universitaires, ce qui est particulièrement stressant. Une mauvaise qualité de sommeil est associée à une augmentation de l'anxiété et du stress, tandis que la privation de sommeil nuit à l'énergie, à la concentration et aux performances académiques (Trockel et al., 2000). Cela sera également détaillé plus bas dans la section 2.7.

Une autre source de stress identifiée par les auteurs concerne les relations interpersonnelles. En effet, plusieurs étudiants mentionnent rencontrer des défis dans les relations avec la famille, les amis ou les partenaires amoureux, ce qui ajoute une pression supplémentaire au contexte déjà stressant des études universitaires (Logan et Burns, 2023 ; Szegedi, Győri et Juhász, 2024). Ces auteurs soulignent également que les relations jouent un rôle crucial dans la réduction du stress et de l'anxiété. Les étudiants ayant des liens familiaux solides signalent une meilleure qualité de vie et une moindre probabilité de ressentir de l'épuisement (Szegedi, Győri et Juhász, 2024).

La gestion du temps est également une source de stress importante pour les étudiants universitaires. Cela s'illustre entre autres par des difficultés à respecter les délais des tâches académiques, à éviter les distractions et à lutter contre la procrastination. Cela augmente donc

l'anxiété en raison du stress vécu (Soares et al., 2023). Tout cela étant amplifié notamment par plusieurs sources de distraction telles que les distractions numériques (téléphone, réseaux sociaux, télévision, etc.). Cela est aussi rapporté dans une autre étude qui mentionne que le stress vécu par les étudiants universitaires est en partie dû à des difficultés à gérer leur temps, ce qui amplifie leur anxiété et limite leur satisfaction dans les loisirs (Misra et Mckean, 2000).

Enfin, en plus de toutes les sources de stress liées au contexte des études universitaires, les étudiants identifient une autre source de stress importante, soit le maintien d'un équilibre occupationnel (Kessler et al., 2007). En effet, certains étudiants éprouvent des difficultés à gérer leurs engagements académiques, professionnels et personnels, entraînant un manque de temps et une mauvaise gestion des priorités. Cette difficulté à gérer les différentes responsabilités engendre ensuite des déséquilibres occupationnels amplifiant ainsi les symptômes de stress et d'anxiété (Logan et Burns, 2023). Ce fait est aussi démontré dans l'article de Morneau-Sévigny et ses collaborateurs lorsqu'ils mentionnent que le manque de temps pour les activités personnelles en dehors des études est une source de stress importante (Morneau-Sévigny et al., 2013). Cela est amplifié par la charge de travail intense que représentent les études universitaires qui limite les occasions d'effectuer des occupations de détente ou de loisirs. En effet, les étudiants rapportent que la quantité considérable de matière à maîtriser en peu de temps est une source majeure de stress pouvant mener à l'épuisement, affectant ainsi négativement le bien-être et l'équilibre occupationnel (Morneau-Sévigny et al., 2013 ; Szegedi, Györi et Juhász, 2024). Cela montre que le stress imposé par les programmes d'études supérieures peut empêcher une pleine participation à ces activités signifiantes, affectant l'équilibre occupationnel et, par le fait même, la santé mentale des étudiants (Grab et al., 2021). En effet, ces auteurs notent qu'une majorité des étudiants rapportent un manque d'équilibre dans leur vie quotidienne : les études prennent le dessus sur les loisirs et le repos.

En somme, les étudiants universitaires doivent faire face à une multitude de sources de stress, qu'elles soient académiques, financières, relationnelles ou personnelles. Un meilleur équilibre entre les différentes exigences de la vie universitaire et une gestion du temps efficace apparaissent comme des solutions essentielles pour préserver leur bien-être et limiter les effets négatifs du stress et de l'anxiété sur leur santé mentale.

2.2 L'effet du contingentement universitaire sur les niveaux de stress

Un programme d'études est considéré comme contingenté lorsque le nombre de demandes d'admission dépasse le nombre de places disponibles (Université Laval, 2025). Cette limitation s'explique à la fois par la volonté des universités de recruter les meilleurs candidats, afin d'assurer la qualité de la formation et des futurs professionnels, et par des contraintes de ressources telles que le nombre restreint de locaux ou de professeurs (Université Laval, 2025).

En raison de cette capacité d'accueil limitée, la sélection des étudiants repose principalement sur l'excellence du dossier scolaire, ce qui favorise un climat de compétition marqué entre les candidats (Finn et Guay, 2012). Cette dynamique d'admission compétitive renforce l'importance accordée aux résultats scolaires, devenant ainsi une source majeure de stress. Les étudiants aspirant à intégrer un programme contingenté se sentent souvent tenus de performer constamment et de se démarquer pour maximiser leurs chances d'admission. Le contingentement représente donc un facteur institutionnel de stress, puisqu'il découle directement des critères et quotas établis par les universités ou les ordres professionnels. Dans ce contexte, de nombreux étudiants se fixent des objectifs particulièrement élevés, ce qui accroît leur vulnérabilité à l'anxiété, notamment à l'anxiété de performance (Beaucage, 1997). Les recherches montrent d'ailleurs que le contexte du contingentement universitaire tend à amplifier le stress académique et à générer des réponses anxieuses, en raison de la pression à la performance, de la compétition intense, de la peur de l'échec et de l'incertitude entourant l'admission (Hewitt et Flett, 2002). Plusieurs auteurs soulignent également que ce climat de compétition constitue un facteur de risque pour la santé mentale des étudiants (Hyun et al., 2006), particulièrement dans les programmes les plus sélectifs. À cet égard, Posselt et Lipson (2016) ont démontré que les étudiants percevant leur environnement de classe comme très compétitif présentent 69 % plus de risques de manifester des niveaux d'anxiété dépassant le seuil clinique.

Ainsi, puisque les programmes contingentés sont, par définition, des environnements où la compétition est fortement présente, il est raisonnable de soutenir que les étudiants qui y évoluent sont plus susceptibles de présenter des niveaux d'anxiété élevés. Cette réalité soulève une question importante pour la présente étude : les étudiants inscrits dans des programmes

universitaires contingentés manifestent-ils effectivement davantage de symptômes d'anxiété que ceux inscrits dans des programmes non contingentés ?

2.3 L'impact de la société sur le perfectionnisme dans les études

En plus des facteurs de stress engendrés par les études universitaires, la société influence également les niveaux de stress des étudiants universitaires en valorisant la réussite, ce qui mène les étudiants vers le perfectionnisme. Le perfectionnisme en milieu universitaire se définit comme une quête constante d'excellence académique, accompagnée d'une peur excessive de l'échec et de hautes attentes imposées à soi-même. Il est particulièrement exacerbé dans les programmes contingentés, où la compétition est intense et où seuls les meilleurs candidats sont choisis. En plus, la société néolibérale occidentale valorisant la performance et la réussite exacerbe ce phénomène. En effet, bien que certaines pressions viennent directement de l'étudiant, plusieurs proviennent de l'environnement externe à la personne.

Selon une récente étude, une association positive et statistiquement significative a été observée entre le niveau de perfectionnisme et la détresse psychologique (Hamel et al., 2021). Cette détresse psychologique peut être associée à des troubles de santé mentale comme les troubles anxieux. D'ailleurs, deux auteurs se sont intéressés à la relation entre le perfectionnisme et l'anxiété dans les études universitaires. Selon eux, le perfectionnisme se divise en deux catégories. La première constitue le perfectionnisme induit par autrui, ce qui correspond aux attentes des autres par rapport à soi. Dans ce type de perfectionnisme, l'individu perçoit que les autres ont des attentes élevées à son égard. Ce perfectionnisme prescrit par autrui est d'ailleurs positivement corrélé à l'anxiété (Finn et Guay, 2013). La deuxième constitue le perfectionnisme orienté vers soi, soit la quête personnelle d'excellence. Cela est caractérisé par des exigences élevées que l'individu s'impose à lui-même. Ces deux types de perfectionnisme affectent le bien-être psychologique des étudiants et entraînent des sentiments d'anxiété et une perturbation de l'équilibre occupationnel (Finn et Guay, 2013). Plus spécifiquement, par rapport au perfectionnisme orienté vers soi, il est plus élevé chez les étudiants ciblant les programmes contingentés, ce qui peut entraîner des répercussions sur la santé psychologique des étudiants (Finn et Guay, 2012). Ainsi, selon ces auteurs, la perception du contingentement semble jouer un rôle dans l'activation de mécanismes perfectionnistes chez les étudiants, ce qui peut augmenter leur vulnérabilité à l'anxiété de performance, surtout si cette pression est socialement induite. En

effet, selon leur étude, le perfectionnisme prescrit par autrui est significativement associé à l'anxiété par rapport aux examens et à la détresse psychologique. Enfin, le perfectionnisme s'illustre entre autres par des efforts excessifs en faveur des études, mettant ainsi de côté plusieurs autres occupations. De ce fait, un déséquilibre occupationnel apparaît et augmente les niveaux de stress et d'anxiété (Clouston, 2014).

2.4 Stress selon le niveau d'études

L'entrée à l'université constitue une étape souvent marquée par un stress important chez les jeunes adultes, qui doivent parvenir à équilibrer les exigences des études et celles des autres aspects de leur vie (Ross et al., 1999). Dans ce contexte, les étudiants de premier cycle, surtout ceux en première année, présenteraient un risque accru de détresse psychologique (Ross et al., 1999). Effectivement, il est connu que les étudiants de première année ressentent souvent plus de stress face aux études comparativement aux étudiants plus avancés dans leur parcours académique (Misra et McKean, 2000 ; Ordre des psychologues du Québec, 2021), notamment par rapport aux examens (Hellemans, 2004). Cela est globalement expliqué par le fait que les étudiants plus avancés dans leur parcours universitaire ont su s'adapter et ont développé des stratégies pour faire face aux éléments stressants de leur réalité et se sont créé un réseau social solide et soutenant (Misra et McKean, 2000). Les étudiants plus avancés présentent parfois un meilleur recul émotionnel face aux stress relatifs aux études (Hellemans, 2004). Une autre recherche énonce cela en rapportant que les étudiants de deuxième cycle seraient nettement plus nombreux à rapporter une bonne santé psychologique par rapport à ceux de premier cycle universitaire (Ordre des psychologues du Québec, 2021). Bref, cette catégorie d'étudiants est aussi plus vulnérable au stress lors des études universitaires, et donc à l'anxiété.

2.5 Distinctions entre stress et anxiété

Bien que les deux concepts soient souvent confondus, le stress et l'anxiété représentent deux notions différentes. Effectivement, le stress est une réponse normale et temporaire provenant du corps de l'individu qui est nécessaire pour la survie. En d'autres mots, il s'agit de la réaction adaptative involontaire de l'organisme lorsqu'un évènement perturbateur ou exigeant survient. Un stress est vécu lorsque le cerveau identifie un élément menaçant pour la personne et que cette dernière y est confrontée. Le stress se manifeste dans l'instant présent en fonction de la situation stressante (Spielberger et Gorsuch, 1983 ; UQO, 2025). Une situation stressante peut

être associée à un élément pour lequel la personne n'a pas de contrôle, un élément inattendu ou imprévisible, un élément nouveau que la personne n'a jamais vécu ou un élément qui remet en question le sentiment d'efficacité personnelle ou la valeur de la personne (Centre d'études sur le stress humain, 2019). Il existe d'ailleurs une différence entre le stress absolu et le stress relatif. Le stress absolu est provoqué par des événements extrêmes et universellement perçus comme menaçants, tels que les catastrophes naturelles, les attentats ou les accidents graves. Ces situations déclenchent une réponse de stress chez pratiquement tous les individus, indépendamment de leur personnalité ou de leur vécu. Le stress absolu est moins fréquent au quotidien. À l'inverse, le stress relatif dépend de la perception individuelle : il découle de situations qui ne sont pas nécessairement dangereuses en soi, mais qui sont interprétées comme stressantes par certaines personnes. Ce type de stress est donc subjectif et varie d'un individu à l'autre (Centre d'étude sur le stress humain, s.d.). Des exemples de stress relatifs liés aux études seraient : l'arrivée d'un examen, les gestions des priorités, un court délai pour remettre un travail, une charge de travail importante ou l'attente d'un résultat scolaire. Le stress peut aussi être motivant lorsqu'il pousse l'étudiant à se surpasser. Cependant, il peut être problématique lorsqu'il devient chronique ou lorsqu'il est mal géré et qu'il perturbe le quotidien. On peut alors parler d'anxiété situationnelle (Conley et al., 2013).

L'anxiété, quant à elle, est présente lorsque l'individu appréhende et imagine une menace qui n'est pas réellement existante (Lupien, 2010). Il s'agit d'une réponse persistante qui survient parfois en l'absence de menace immédiate. En d'autres mots, l'anxiété se traduit par une anticipation négative excessive (Spielberger et Gorsuch, 1983) qui peut persister en dehors des situations stressantes (Beiter et al., 2015). L'anxiété devient d'ailleurs souvent problématique lorsqu'elle interfère avec la concentration et la performance des étudiants. L'anxiété académique est davantage associée à la peur de l'échec, au perfectionnisme et aux attentes personnelles et familiales élevées (Conley et al., 2013). En effet, on parle d'anxiété de performance lorsque l'inquiétude démesurée est liée à la performance scolaire et à la peur de l'échec. En d'autres mots, il s'agit d'une recherche excessive de perfection et de réussite ainsi qu'un désir d'être le meilleur ou la meilleure (UQO, 2025). La relation entre le stress et la performance est souvent décrite par la loi de Yerkes-Dodson (1908), qui illustre une courbe en U inversé. Selon ce modèle, un niveau modéré de stress peut agir comme un moteur de performance en stimulant la motivation, la concentration et l'énergie nécessaire à l'accomplissement des tâches. Cependant,

lorsque ce stress dépasse un certain seuil, il perd son effet bénéfique et devient contre-productif. Le stress excessif entraîne alors une anxiété de performance, caractérisée par l'évitement, la procrastination et une autocritique marquée, ce qui nuit directement au rendement académique (Cassady & Johnson, 2002 ; Zeidner, 1998). À long terme, cet état peut même favoriser l'émergence de troubles anxieux plus généralisés. En somme, ressentir trop de stress ou d'anxiété conduit à une diminution de la performance.

2.6 Apparition des troubles anxieux par le contexte

Les problèmes de santé mentale tels que les troubles anxieux sont fréquents chez les étudiants. Effectivement, environ 20 % des étudiants universitaires avaient reçu un diagnostic de trouble anxieux, selon une vaste enquête réalisée en 2016 auprès de plus de 40 000 étudiants au Canada (American College Health Association, 2016). De plus, la crise liée à la COVID-19 a contribué à augmenter les problèmes de santé mentale comme l'anxiété et la dépression chez les étudiants universitaires, en particulier chez les femmes (Ordre des psychologues du Québec, 2021).

En plus du stress académique, les étudiants universitaires traversent une période de transition vers l'âge adulte, ce qui les rend particulièrement vulnérables au développement de troubles anxieux. Pour beaucoup, cette étape implique plusieurs autres facteurs de stress comme le fait de quitter le domicile familial, de gérer de nouvelles responsabilités telles que l'alimentation, l'entretien du logement et le paiement des factures, tout en devant maintenir un équilibre entre les études, le travail et la vie sociale. De plus, de nombreux étudiants, qui bénéficiaient auparavant d'un soutien financier parental, doivent désormais subvenir à leurs besoins en occupant un emploi à temps partiel, ce qui ajoute une pression supplémentaire. La colocation, la gestion des relations amoureuses et l'accumulation de responsabilités contribuent également à cette charge mentale. Ainsi, cette période de transition caractérisée par de multiples éléments stressants, combinée aux exigences académiques, crée un terrain propice à l'apparition et à l'exacerbation des troubles anxieux (Pedrelli et al., 2014).

Beiter et ses collaborateurs ont aussi examiné les niveaux de stress, d'anxiété et de dépression chez des étudiants universitaires en 2015 et ont constaté que la charge académique, la pression liée aux performances et l'incertitude quant à l'avenir sont des facteurs significatifs contribuant à des niveaux élevés d'anxiété. L'étude met en évidence une corrélation entre un

stress académique important et le développement de troubles anxieux, soulignant l'impact négatif que peut avoir un environnement universitaire exigeant sur la santé mentale des étudiants.

Les facteurs de stress associés au contexte des études universitaires mentionnés dans la section 2.1 peuvent, à long terme, induire des troubles anxieux. En effet, l'accumulation des facteurs de stress, en plus de la pression externe de performance imposée par la société, crée un terreau fertile pour le stress chronique, ce qui favorise l'apparition de troubles anxieux, caractérisés par des inquiétudes excessives et une anticipation négative face aux échecs scolaires (Dusselier et al., 2005 ; Eisenberg et al., 2007). En d'autres mots, une relation existe entre des niveaux de stress élevés et le développement de troubles anxieux (Rawson et al., 1994). Cela est d'ailleurs relevé par Kulkarni et ses collaborateurs dans leur étude de 2020 lorsqu'ils mentionnent que le stress a un impact sur l'humeur, s'illustrant notamment par une augmentation de l'anxiété, de l'agitation, de l'irritabilité, de la dépression, du manque de motivation et du sentiment d'être dépassé.

Les différents facteurs de stress liés au contexte des études universitaires peuvent rendre les étudiants plus vulnérables aux troubles de santé mentale comme les troubles anxieux (Conley et al., 2013) notamment par rapport à la population générale. Les données indiquent que la prévalence des symptômes anxieux chez les étudiants universitaires est particulièrement élevée, soit d'environ 20 % (American College Health Association, 2016), comparativement à 10 % pour la population générale québécoise (Lesage et al., 2012). De plus, en 2020-2021, 12,6 % des 15 ans et plus dans la région de Montréal rapportent des symptômes de trouble d'anxiété généralisée, en particulier les femmes et les jeunes de 15-24 ans surtout qui sont plus nombreux en proportion à rapporter ces symptômes (Santé publique Montréal, 2024). Ces chiffres demeurent inférieurs aux taux observés dans les populations universitaires, ce qui soutient le fait que cette population est particulièrement vulnérable.

2.7 Impact de l'équilibre occupationnel sur les niveaux d'anxiété

D'abord, plusieurs études se sont intéressées à l'impact de l'équilibre occupationnel sur les niveaux de bien-être. Par exemple, certains auteurs disent qu'un équilibre occupationnel dans les activités quotidiennes est optimal et est essentiel pour le bien-être et la santé mentale (Eklund et al., 2017 ; Håkansson et al., 2006). En effet, l'équilibre entre les activités professionnelles, domestiques, familiales, de loisirs, de repos et de sommeil, ainsi que la perception d'avoir ni trop

ni trop peu à faire au cours d'une semaine régulière, sont associés à une plus grande satisfaction des occupations quotidiennes (Håkansson et al., 2023). Selon ces auteurs, maintenir un équilibre harmonieux et approprié entre les différentes activités quotidiennes peut contribuer à améliorer la satisfaction générale de la vie des personnes confrontées à des troubles anxieux. De plus, les résultats d'une autre étude montrent que des scores d'équilibre de vie plus élevés sont associés à des scores de stress perçu plus faibles (Matuska et al., 2013). Enfin, plus spécifiquement par rapport aux étudiants universitaires, une étude mentionne que les étudiants considèrent que maintenir un équilibre entre les différentes sphères de vie est essentiel à une bonne santé mentale. Ceux-ci ont également mis en avant, comme thème central, l'importance de trouver du plaisir au quotidien et de pouvoir faire face aux situations stressantes (Ordre des psychologues du Québec, 2021). Une autre étude rapporte que l'harmonie occupationnelle est positivement corrélée à la qualité de vie et qu'elle est négativement corrélée à la dépression, à l'anxiété et au stress (Liu et al., 2024). Ce concept d'harmonie peut se rapprocher à celui d'équilibre puisqu'il est décrit comme un état d'équilibre et de cohérence dans la manière dont une personne s'engage dans ses occupations quotidiennes, permettant d'atteindre une vie satisfaisante et un bon bien-être mental.

Ensuite, d'autres études documentent plutôt l'effet d'un déséquilibre occupationnel sur les niveaux d'anxiété des étudiants universitaires. Les constats sont que les étudiants éprouvent des difficultés à maintenir un équilibre entre leurs responsabilités académiques, familiales et sociales, ce qui contribue à des niveaux accrus de détresse et d'anxiété. Cela est aussi amplifié par la pression d'excellence que ressentent plusieurs d'entre eux (Gosselin et Ducharme, 2017). Ainsi, un déséquilibre occupationnel entre les exigences académiques et les autres occupations du quotidien (ex. : travail, loisirs, sommeil) peut perturber le bien-être mental (Eklund et al., 2017 ; Sprung et Rogers, 2021), ce qui peut inclure l'anxiété. Selon ces derniers auteurs, le déséquilibre peut non seulement engendrer des troubles anxieux, mais peut également affecter négativement les performances académiques des étudiants. Par exemple, un étudiant qui s'investit de manière excessive dans ses études sans équilibre avec les autres activités de sa vie est à risque de s'écrouler sous les stressés et de développer un trouble anxieux (Brault-Labbe et Dube, 2010). Certains auteurs mentionnent aussi que ce déséquilibre dans les occupations quotidiennes pouvant conduire à de l'anxiété est influencé par les facteurs individuels et externes

de la personne, comme la pression induite par la société, le désir d'avoir de bonnes notes, etc. (Dhas et Wagman, 2022 ; Yazdani et al., 2016).

Par rapport aux loisirs, les étudiants qui sont davantage satisfaits de leur participation dans leurs loisirs ressentent moins de symptômes anxieux (Misra et Mckean, 2000). Ces auteurs expliquent que la faible satisfaction liée aux loisirs signifie que les étudiants ne parviennent pas à se ressourcer, ce qui accentue encore le déséquilibre entre les études et la vie personnelle. D'autres auteurs rapportent des constats similaires en disant que l'engagement dans une activité significative de loisirs, comme une activité sportive ou une activité artistique, durant les études, est une stratégie pour promouvoir l'équilibre occupationnel et réduire le stress chez les étudiants universitaires et, par le fait même, les risques de développer de l'anxiété. Cela s'explique par les bienfaits physiques, mentaux et sociaux qu'apporte une activité signifiante aux étudiants (Ferreira de Sousa et al., 2022).

En ce qui a trait au sommeil, plusieurs études démontrent qu'un sommeil de qualité joue un rôle crucial dans le maintien d'un équilibre occupationnel sain et dans la gestion du stress et de l'anxiété, en particulier chez les étudiants universitaires soumis à des pressions académiques et sociales (Avcı & Çelik, 2024). En effet, les résultats de cette étude montrent qu'une mauvaise qualité de sommeil est corrélée à des niveaux d'anxiété plus élevés, ce qui suggère que les troubles du sommeil peuvent aggraver l'anxiété (Avcı & Çelik, 2024). De plus, la privation de sommeil perturbe l'équilibre de vie des étudiants et entraîne une augmentation du stress (Avcı & Çelik, 2024). Cette idée est renforcée par les résultats de Ranasinghe et al. (2018), qui montrent que 35,6 % des étudiants souffrent de privation de sommeil et en subissent les conséquences, notamment une diminution de l'énergie, de la concentration et des performances académiques. De même, Trockel et al. (2000) rapportent qu'un manque de sommeil ou de mauvaises habitudes de sommeil peuvent provoquer un déséquilibre de vie, caractérisé par une augmentation du stress et une baisse des performances académiques. Enfin, comme le souligne Armand et al. (2021), un sommeil de qualité et de durée adéquate favorise le bien-être, et son amélioration pourrait ainsi contribuer à la réduction de l'anxiété. Ces éléments soulignent l'importance d'une bonne hygiène de sommeil pour préserver la santé mentale et la participation académique des étudiants.

En ce qui concerne le travail pendant les études universitaires, certains auteurs stipulent que le travail pendant les études a un impact significatif sur les niveaux de stress et d'anxiété des

étudiants. D'une part, certains étudiants perçoivent le travail à temps partiel comme bénéfique, car il leur permet d'acquérir de l'expérience et d'améliorer leurs compétences en gestion du temps et des relations sociales (Dundes et Marx, 2006 ; Sprung et Rogers, 2021). En d'autres mots, le travail à temps partiel impose aux étudiants une discipline qui favorise un équilibre entre leurs études et leurs responsabilités professionnelles, ce qui leur permet de développer leurs habiletés de gestion du temps. Certains auteurs ont montré que le nombre d'heures travaillées durant les études influence la performance académique : les étudiants travaillant entre 10 et 19 heures par semaine réussissent mieux que ceux qui ne travaillent pas ou travaillent davantage (Dundes et Marx, 2006). Ils expliquent cet effet par une meilleure organisation et gestion du temps. Bien qu'ils ne mesurent pas directement l'équilibre occupationnel ou l'anxiété, leurs résultats peuvent être interprétés comme suggérant qu'un certain niveau d'engagement dans le travail favorise un meilleur équilibre, ce qui pourrait avoir des répercussions positives sur la santé psychologique des étudiants. Ensuite, lorsqu'il s'agit d'un emploi avec des horaires lourds ou incompatibles avec les études, les conséquences peuvent être négatives. En effet, une surcharge de travail entraîne une mauvaise gestion du temps et des priorités, augmentant le stress et nuisant au bien-être général des étudiants. Cela s'illustre par le fait que les étudiants ont de la difficulté à gérer leurs horaires d'études et de travail chargés et variables, qu'ils doivent conjuguer avec une double charge de travail entraînant une fatigue accrue et que le temps pour les loisirs, les activités sociales, les activités personnelles et le repos est diminué (D'Alessandro, 2012).

Ainsi, l'engagement excessif dans un emploi durant les études nuit au bien-être global des étudiants et tend à augmenter les niveaux d'anxiété puisque cela réduit entre autres le temps consacré à d'autres occupations cruciales pour maintenir un équilibre occupationnel sain et prévenir l'anxiété (Matuska, 2010). En effet, les étudiants qui travaillent de nombreuses heures par semaine voient leur qualité de vie diminuer, car les niveaux de stress et d'anxiété sont plus élevés. Cela tend ainsi à perturber l'équilibre occupationnel de ces étudiants (Simón et al., 2017 ; Vernet et Saleh, 2022). Ceci est atténué si l'étudiant possède de bonnes compétences en gestion du temps et s'il a un bon soutien social (Simón et al., 2017). Bref, la difficulté à gérer efficacement le travail et les études, autrement dit, un manque d'équilibre, peut conduire à des issues négatives telles que la détresse psychologique (Gamage et Herath, 2021), ce qui inclut le stress pouvant mener à des troubles anxieux s'il est chronique. Ainsi, bien que le travail étudiant

puisse être une opportunité enrichissante, une charge excessive peut engendrer une augmentation notable du stress et de l'anxiété tout en créant des déséquilibres occupationnels.

3- OBJECTIFS, QUESTION DE RECHERCHE ET PERTINENCE DU SUJET

3.1 Objectifs et question de recherche

Cet essai a pour objectif général de décrire le lien entre l'équilibre occupationnel et l'anxiété vécue par les étudiants universitaires de l'UQTR. Plus spécifiquement, l'objectif est de décrire comment l'équilibre occupationnel peut être un facteur de protection face à l'anxiété chez les étudiants universitaires de l'UQTR. Ainsi, la question de recherche de cet essai est : pour contrer les contextes académiques stressants, comment l'équilibre occupationnel peut agir comme facteur de protection pour diminuer les niveaux d'anxiété des étudiants universitaires de l'UQTR ? Un facteur de protection désigne un élément ou une condition qui contribue à réduire les effets négatifs d'une situation stressante et à favoriser le bien-être d'une personne. Par exemple, dans le cadre de cette étude, un bon équilibre entre les études, les loisirs, le repos et les autres activités quotidiennes pourrait être considéré comme un facteur de protection contre l'anxiété.

Les objectifs spécifiques de l'étude se résument donc à documenter les niveaux d'équilibre occupationnel des étudiants universitaires, à documenter les niveaux d'anxiété des étudiants universitaires et faire le lien entre ces deux éléments, et ce, en considérant deux autres facteurs de stress présents dans le contexte des études universitaires pouvant avoir un impact sur les niveaux d'anxiété et d'équilibre occupationnel. Ces facteurs sont, d'une part, le fait d'étudier dans un programme contingenté et d'autre part, le nombre d'années effectuées à l'université, dans un programme contingenté ou non.

Trois hypothèses émergent de la question de recherche :

H1 : Les étudiants universitaires qui présentent un plus haut niveau d'équilibre occupationnel seraient moins enclins à ressentir des symptômes d'anxiété et vice-versa. Les étudiants universitaires qui présentent un plus bas niveau d'équilibre occupationnel auraient plus de manifestations anxieuses.

H2 : Les étudiants universitaires qui sont dans un programme non contingenté présenteraient un plus haut niveau d'équilibre occupationnel, vivraient moins d'anxiété et vice-

versa. Les étudiants universitaires qui sont dans un programme contingenté présenteraient un plus bas niveau d'équilibre occupationnel et présenteraient plus de symptômes d'anxiété.

H3 : Les étudiants universitaires qui sont à l'université depuis plus longtemps (dans un programme contingenté ou non) présenteraient un meilleur équilibre occupationnel et seraient moins enclins à ressentir de l'anxiété. À l'inverse, les étudiants qui sont à l'université depuis peu de temps présenteraient un plus bas niveau d'équilibre occupationnel et seraient plus portés à vivre de l'anxiété.

3.2 Pertinence du sujet

D'abord, le sujet de cette étude est pertinent d'un point de vue social. En effet, le contexte stressant des études universitaires, le concept d'équilibre occupationnel et les niveaux d'anxiété des étudiants sont des sujets qui sont documentés depuis plusieurs années, mais qui sont toujours d'actualité. Il s'agit d'un phénomène qui touche plusieurs étudiants comme le mentionnent plusieurs études comme celle de Baykan et al. de 2012. Aussi, comme mentionnées plus tôt, les principales sources de stress comprennent une charge de travail importante, des exigences académiques élevées, la gestion de divers rôles, des difficultés financières, et surtout, la quête d'un équilibre entre les études et la vie personnelle (Kessler et al., 2007). En d'autres mots, la recherche d'un équilibre occupationnel est une préoccupation des étudiants universitaires. Cela est d'ailleurs soutenu par Gibbons et ses collaborateurs dans leur article de 2019. Effectivement, les auteurs mentionnent que le stress est perçu comme le principal problème de santé mentale affectant les étudiants et que ces derniers expriment un désir accru d'informations sur l'équilibre entre les études, le travail et la vie personnelle, ainsi que sur la gestion du stress. Cela souligne la pertinence sociale du phénomène. Ainsi, comme l'équilibre occupationnel serait un facteur de protection contre l'augmentation des niveaux d'anxiété des étudiants, comme démontré par plusieurs auteurs dans la section « Impact de l'équilibre occupationnel sur les niveaux d'anxiété », il est intéressant d'approfondir le sujet dans cette étude pour une population qui n'a pas été sondée dans la littérature, soit les étudiants universitaires de l'UQTR.

Ensuite, le sujet comporte une pertinence scientifique. Certaines lacunes dans la littérature se doivent d'être comblées afin de mieux comprendre le phénomène étudié dans le cadre de cet essai. En effet, plusieurs auteurs témoignent de l'importance de l'équilibre de vie pour améliorer le bien-être et la santé mentale. Par exemple, l'étude de Matuska et ses

collaborateurs en 2013 confirme que l'équilibre de vie, tel que mesuré par le *Life Balance Inventory*, est un prédicteur significatif d'un faible stress perçu. Toutefois, aucun article n'aborde spécifiquement l'impact de l'équilibre occupationnel comme facteur de protection sur les niveaux d'anxiété des étudiants universitaires notamment pour la population québécoise. Ainsi, il est pertinent au niveau de la littérature de documenter ce phénomène d'un point de vue ergothérapique. Aussi, à ma connaissance, aucune étude ne s'intéresse à ce sujet en ayant comme prédicteurs les programmes contingentés et le nombre d'années effectuées à l'université. En revanche, certaines études abordent le genre (féminin) ou le fait de travailler durant les études comme des éléments ayant une influence sur les niveaux d'anxiété. En effet, plusieurs études sur les étudiants universitaires, comme celle de Hamel et ses collaborateurs en 2021, montrent premièrement qu'un des facteurs positivement associés à la détresse psychologique (qui inclut l'anxiété) est le fait d'être une femme. Cela suggère que les étudiantes sont plus à risque de rapporter des niveaux plus élevés d'anxiété et de détresse psychologique en général. Cette idée selon laquelle les femmes seraient plus anxieuses que les hommes est aussi rapportée par Posselt et Lipson dans leur étude de 2016. Deuxièmement, plusieurs études montrent que l'intégration d'un emploi durant les études universitaires peut favoriser une meilleure gestion du temps, une réduction du stress financier et, dans certains cas, un équilibre occupationnel bénéfique (Sprung et Rogers, 2021). Toutefois, lorsque le conflit travail-études devient trop important, il est associé à une hausse de l'anxiété et de la dépression (Markel & Frone, 1998 ; Salamonson et al., 2012). De plus, ce cumul de responsabilités peut contribuer à une fatigue chronique et à un épuisement émotionnel (Salmela-Aro & Read, 2017). Il est donc valable de s'intéresser à de nouveaux prédicteurs de l'anxiété, comme le contingentement et le nombre d'années effectuées à l'université. Enfin, il est pertinent de viser une population universitaire québécoise, soit les étudiants de l'UQTR, car cela n'a jamais été fait dans le passé. Cela montre donc la pertinence scientifique du sujet.

Enfin, le sujet est très pertinent par rapport à l'aspect professionnel. En effet, cette étude permettra l'avancement des connaissances sur un sujet d'intérêt en ergothérapie. Le concept d'équilibre occupationnel est un concept clé de l'ergothérapie qui sera d'ailleurs détaillé dans la section « Cadre conceptuel ». De plus, le modèle *Vivez Bien Votre Vie* qui est utilisé dans cet essai et qui sera aussi détaillé dans la section « Cadre conceptuel » s'accorde avec les modèles utilisés dans la pratique. Enfin, l'expertise en ergothérapie permet de travailler auprès de

clientèles ayant des besoins en santé mentale, tels que les troubles anxieux. Effectivement, l'anxiété dans les études universitaires est assurément un phénomène sur lequel les ergothérapeutes peuvent agir. Comme l'anxiété se manifeste dans les études (occupation) ou bien dans le rôle d'étudiant, l'ergothérapeute peut jouer un rôle clé pour comprendre et accompagner les gens qui vivent de telles situations. Que ce soit au niveau de la gestion du stress, de la redéfinition des croyances, des stratégies d'étude ou de l'aménagement d'un environnement propice au calme et aux apprentissages, l'ergothérapeute est un professionnel adapté à cette clientèle.

Bref, c'est pourquoi il est nécessaire de documenter le contexte universitaire et l'impact de l'équilibre occupationnel comme facteur de protection sur l'anxiété perçue par les étudiants universitaires durant leurs études.

4- CADRE CONCEPTUEL

4.1 L'équilibre occupationnel

D'abord, le concept d'équilibre occupationnel a été repéré dans les années 1920 dans les écrits d'Adolf Meyer. Ce dernier décrivait l'homme comme étant un organisme devant conserver un équilibre dans le quotidien, soit un équilibre entre les loisirs, le repos et le travail (Wagman et al., 2015). C'est dans les années 90 que le concept est ensuite devenu central et a été étudié par plusieurs auteurs et pour différentes populations (santé physique et santé mentale), et ce, en tenant compte de la science des occupations (Wagman et al., 2015). Le concept d'équilibre occupationnel est donc devenu central dans la pratique de l'ergothérapie et dans la science des occupations. Bien que la définition de ce concept varie quelque peu d'un auteur à l'autre en raison du caractère abstrait et évolutif du concept (Liu et al., 2023), l'équilibre occupationnel est généralement défini comme un agencement des occupations qui est durable, satisfaisant, sain et significatif pour l'individu selon son contexte de vie actuel (Matuska et Christiansen, 2008).

Trois perspectives sont liées au concept. La première perspective réfère à l'organisation du temps, soit un agencement équilibré et dynamique des différentes occupations (travail, loisirs, soins personnels et repos). D'ailleurs, cette répartition doit comprendre une variation suffisante des occupations et une quantité adéquate de celles-ci durant une journée (Wagman et al., 2012). De plus, les occupations doivent être signifiantes autant que possible. La deuxième perspective considérée dans l'analyse du concept est la notion de subjectivité individuelle. Effectivement,

l'équilibre est considéré comme atteint lorsque l'agencement entre les occupations, les rôles et les valeurs est satisfaisant pour l'individu selon son contexte de vie. La notion subjective peut donc s'illustrer par le fait que l'équilibre occupationnel et la satisfaction de ce dernier peuvent varier d'une personne à l'autre (Eklund et al., 2017 ; Wagman et al., 2012). D'autres auteurs confirment le caractère subjectif en mentionnant que l'équilibre relève de l'interaction entre la personne, son environnement et ses occupations (PEO) selon les préférences individuelles, les ressources disponibles et le contexte (Eklund et al., 2017). Malgré le fait que l'équilibre occupationnel soit considéré comme une notion subjective, il faut garder en tête le fait que l'équilibre dans les occupations doit soutenir la santé et le bien-être de la personne (Ung, 2019). La troisième perspective soutient aussi le fait que les occupations dans lesquelles les individus s'engagent doivent répondre à un besoin personnel d'expérience selon les différentes dimensions de l'expérience. Cette troisième perspective est basée sur le modèle *Do-Live-Well* (Vivez Bien Votre Vie).

4.2 Le déséquilibre occupationnel

L'équilibre reste toutefois un idéal à atteindre et il est parfois difficile d'y accéder ou de le maintenir. En effet, certaines caractéristiques de la personne, de l'occupation ou de l'environnement peuvent parfois conduire à un déséquilibre occupationnel (Das et Wagman, 2022 ; Yazdani et al., 2016). En effet, la définition de ce concept impose une certaine norme sociétale de l'équilibre parfait qui est parfois irréaliste si la personne est confrontée à des contraintes financières, familiales ou de santé. Ainsi, la personne peut faire face à un paradoxe entre l'équilibre idéal souhaité et l'équilibre possible. Ce conflit peut opposer les valeurs, les intérêts et les priorités de la personne aux ressources et aux exigences de l'environnement. L'atteinte de l'équilibre occupationnel est souvent associée à une responsabilité individuelle alors que plusieurs facteurs externes peuvent l'influencer (Liu et al., 2023). Ainsi, si la personne, pour quelque raison, présente un surinvestissement dans une ou des occupations par rapport à d'autres, elle serait en déséquilibre occupationnel. Effectivement, un déséquilibre occupationnel quotidien, influencé par des facteurs personnels et externes, peut conduire à une diminution du bien-être (Wagman et al., 2015) affectant la santé mentale (Moll et al., 2015 ; Yazdani et al., 2016), qui peut comprendre l'anxiété. Par conséquent, selon plusieurs auteurs, l'engagement excessif dans une occupation réduit le temps consacré aux autres occupations comme les activités sociales ou de détente, soit des activités cruciales pour maintenir un équilibre de vie et

prévenir l'anxiété (Eklund et al., 2017 ; Matuska, 2010). Un exemple concret mettant de l'avant l'impact du contexte sur l'équilibre occupationnel pourrait être un déséquilibre en faveur des études pour des étudiants vivant de l'anxiété de performance, notamment en raison d'un désir d'être admis dans des programmes contingentés ou d'un besoin d'obtenir une bourse d'études. Cela est un exemple où un déséquilibre occupationnel pourrait exacerber les symptômes d'anxiété.

4.3 Importance de l'équilibre occupationnel pour la santé et le bien-être

Maintenir un équilibre harmonieux entre les différentes activités auxquelles une personne se consacre constitue une approche efficace pour favoriser le bien-être et la santé mentale (Eklund et al., 2017 ; Håkansson et al., 2006 ; Wilcock, 2006). En effet, pour qu'un individu maintienne sa bonne santé et son sentiment de bien-être, il doit parvenir à trouver un équilibre satisfaisant pour lui (Towsend et Polatajko, 2007). En d'autres mots, maintenir un équilibre occupationnel est essentiel pour le bien-être mental (Wagman et al., 2015) et peut ainsi possiblement aider à atténuer l'anxiété. Cela est illustré par Ferreira de Sousa et ses collaborateurs dans leur étude de 2022. Effectivement, en intégrant une activité physique agréable et sociale dans leur routine, les étudiants ont pu mieux gérer les pressions académiques et maintenir un meilleur équilibre. Ce fait est aussi démontré par Tapia et ses collaborateurs dans leur article de 2022. En effet, les auteurs mentionnent que l'engagement des étudiants universitaires dans des occupations significatives est associé à une diminution des niveaux d'anxiété suggérant que l'équilibre occupationnel peut être considéré comme un mécanisme d'adaptation face au stress et à l'anxiété. Bref, les auteurs ayant étudié le sujet mentionnent que maintenir un équilibre occupationnel dans la vie quotidienne est essentiel pour le bien-être psychologique et donc pour diminuer les niveaux d'anxiété, notamment pour la population des étudiants universitaires.

4.4 Pertinence de l'équilibre occupationnel en ergothérapie

Le concept d'équilibre occupationnel est un terme très pertinent et essentiel pour la pratique en ergothérapie. En effet, le concept s'est développé et est, par sa terminologie, devenu un concept propre à l'ergothérapie et spécifiquement utilisé par les experts de l'occupation. La perspective occupationnelle du concept permet d'éviter toute ambiguïté avec les autres termes semblables (ex. : équilibre de vie) utilisés dans les autres domaines professionnels comme la

sociologie, l'éducation et la psychologie (Wagman et al., 2012). Ce concept inclut, comparativement aux autres concepts d'équilibre, l'engagement et la signifiante dans les occupations (Bejerholm, 2010). En d'autres mots, l'équilibre de vie réfère davantage à l'agencement global des sphères de vie (travail, famille, loisirs), qui n'est pas nécessairement significatif et qui est centré sur les rôles de vie et de temps consacré à chaque sphère. L'équilibre occupationnel, quant à lui, est une répartition significative et satisfaisante des occupations au quotidien centré sur l'engagement personnel dans les occupations signifiantes. L'aspect de subjectivité est aussi plus propre à l'équilibre occupationnel qui varie selon les valeurs et les préférences de la personne comparativement à l'équilibre de vie qui est plus large et qui est davantage défini par la société.

Ensuite, la pertinence du concept s'illustre par l'existence de plusieurs outils d'évaluation servant à mesurer ce concept auprès des clients. Effectivement, des outils rigoureux et validés sont utilisés par les ergothérapeutes tels que l'Inventaire de l'équilibre de vie (*Life Balance Inventory*), le Questionnaire occupationnel (*Occupational Questionnaire*) et un autre questionnaire, soit l'*Occupational Balance Questionnaire* (OBQ). Le *Life Balance Inventory* adopte une approche détaillée en évaluant la concordance entre les activités réalisées et celles souhaitées par l'individu, ainsi que la satisfaction perçue dans divers domaines de vie. Composé d'une cinquantaine d'activités, il permet de générer un profil personnalisé de l'équilibre de vie, mettant en évidence les activités où des ajustements sont souhaités (Matuska, 2012). L'*Occupational Questionnaire* (OQ), quant à lui, se concentre sur l'analyse de la répartition du temps quotidien. En invitant la personne à décrire ses occupations sur une journée type et à préciser la signification de celles-ci, il offre à la fois une représentation quantitative du temps investi dans les différentes catégories d'activités et une compréhension qualitative du sens (valeur et motivation) attribué aux occupations (Smith et al., 1986). Enfin, l'OBQ est un court questionnaire permettant de documenter la perception subjective qu'une personne a de son équilibre occupationnel (Wagman et al., 2012). Ce questionnaire sera présenté de manière plus exhaustive dans la Section 5.5 puisqu'il s'agit d'un des deux questionnaires utilisés dans le cadre de cette étude. En somme, ces outils permettent aux ergothérapeutes de soutenir les personnes par rapport à l'agencement de leurs occupations, et ce, de manière complémentaire lorsque les outils sont combinés. Il est d'ailleurs conseillé d'administrer ces outils à différents moments dans le processus clinique afin de cerner l'évolution de la personne et les effets des interventions

(Larivière et al., 2023). Leur utilisation est essentielle, car un déséquilibre occupationnel peut avoir des effets négatifs sur la qualité de vie et le bien-être (Dür et al., 2014).

L'équilibre occupationnel est non seulement un concept évalué par les ergothérapeutes, mais aussi une finalité. En effet, pour certains clients, l'équilibre occupationnel sera un objectif d'intervention. Les ergothérapeutes jouent donc un rôle de soutien dans l'identification des occupations significatives, dans la restructuration du temps et des routines ainsi que dans l'atteinte d'un équilibre satisfaisant (Eklund et al., 2017). Toutefois, comme il s'agit d'une vision subjective individuelle, il faut adopter une approche individualisée dans la proposition d'interventions et considérer la culture, les rôles, les valeurs et les préférences de la personne pour la guider vers un équilibre qui lui correspond et qui lui plaît (Yazdani et al., 2016).

4.5 Le modèle Vivez Bien Votre Vie (Do Live Well, 2015)

Le modèle choisi pour soutenir l'analyse des données recueillies est le modèle Vivez Bien Votre Vie (*Do-Live-Well*). Ce modèle permet de préciser la définition de l'équilibre occupationnel. En effet, le modèle *Do-Live-Well* vise à guider les personnes par rapport à la façon dont elles utilisent quotidiennement leur temps en fonction des occupations dans lesquelles elles s'engagent, et ce, en portant une attention particulière à la variété et la signification des occupations ainsi qu'à l'utilisation adéquate du temps afin de créer un impact positif sur la santé, la qualité de vie et le bien-être. Le modèle souligne l'importance d'un engagement équilibré dans diverses activités quotidiennes pour réduire les facteurs de stress ainsi que promouvoir, améliorer et maintenir une bonne santé mentale (Moll et al., 2015). Le modèle est présenté et illustré sur le site Web suivant : <https://dolivewell.ca/fr/what-is-dlw/>

Le modèle comprend quatre concepts clés qui sont présentés un à un dans les sections suivantes.

Les dimensions de l'expérience

Ce concept inclut huit dimensions qui permettent de décrire comment les expériences contribuent au bien-être de l'individu. La première dimension est Activer son corps, son esprit et ses sens, ce qui fait référence aux activités stimulant les capacités physiques et intellectuelles tout en suscitant les cinq sens. La deuxième est Créer des liens avec les autres, ce qui correspond au fait de s'engager dans les activités sociales afin de créer des liens soutenant et gratifiant qui

permettent à la personne de se sentir socialement intégré. Cela contribue notamment à une meilleure santé physique et mentale. La troisième dimension concerne le fait de Contribuer à la communauté et à la société. Cela inclut donc les activités rémunérées, ou non, qui contribuent à la société. La quatrième dimension est celle de Prendre soin de soi. Cela implique de prendre soin de sa santé physique, mentale, émotionnelle et spirituelle tout en respectant ses croyances et ses valeurs. La cinquième dimension correspond au fait de Construire sa sécurité et sa prospérité, ce qui inclut les activités assurant une sécurité financière et sociale. La sixième dimension est Développer et exprimer son identité personnelle, ce qui implique de développer ses intérêts, ses valeurs et ses forces individuelles. La septième dimension correspond au fait de Développer ses capacités et son potentiel, ce qui inclut le développement des compétences, des connaissances et des habiletés pour actualiser la meilleure version de soi-même. Enfin, la dernière et huitième dimension est de Vivre de la joie et du plaisir. Cela réfère à la participation à des activités plaisantes qui procurent du bien-être à la personne.

L'utilisation du temps et horaire de vie

Ce concept, selon le modèle, inclut cinq éléments qui peuvent influencer positivement la santé et le bien-être par rapport à l'utilisation du temps et l'horaire de vie de la personne. Ces éléments constituent des continuums où le dosage est requis afin d'avoir les bienfaits espérés sur la santé. Le premier élément est l'engagement, soit le fait de commencer et maintenir sa participation dans les activités de la vie quotidienne. L'engagement optimal afin de ressentir du bien-être se produit lorsque l'activité comporte de justes défis par rapport aux capacités de la personne. En d'autres mots, il est conseillé d'effectuer des activités qui ne sont ni trop faciles ni trop difficiles afin d'éviter d'être ennuyé ou dépassé par les activités. Le deuxième élément correspond au sens personnel qui est subjectif à chaque individu, car il est lié aux valeurs et aux expériences personnelles. Cet élément souligne l'importance de s'engager dans des occupations signifiantes, car cela est bénéfique pour la santé. Le troisième élément est l'équilibre. Cela fait référence au concept d'équilibre occupationnel décrit précédemment. En effet, le modèle décrit l'équilibre comme le fait d'avoir une bonne quantité et une bonne variation dans ses occupations tout en réalisant les activités que l'on souhaite faire afin de répondre à nos besoins. Le quatrième élément correspond aux choix et au contrôle, soit le fait d'avoir un sentiment de contrôle sur les activités réalisées pour utiliser son temps. Enfin, le dernier élément concerne les routines

correspondant à des éléments prévisibles par rapport à l'utilisation du temps comme les habitudes et les rituels. Effectivement, les routines sont souvent synonymes de stabilité, familiarité et prévisibilité.

Les facteurs personnels et sociaux

Les facteurs personnels réfèrent aux caractéristiques individuelles de la personne comme son âge, son sexe, son statut social, son état de santé, sa culture, etc. Ces éléments peuvent influencer la manière dont la personne choisira ses occupations et la manière dont elle va les disposer dans son horaire. Par exemple, une personne présentant un handicap ou une maladie quelconque pourrait être restreinte dans son choix d'activités, ce qui influencerait ses chances de développer ses capacités et son potentiel et même de vivre du plaisir et de la joie.

Les facteurs sociaux, quant à eux, comprennent les éléments de l'environnement (physique, institutionnel, social, culturel, etc.) de la personne. En effet, au niveau physique, un environnement doit être adapté aux capacités de l'individu, comme dans le cas d'un établissement adapté pour les personnes en fauteuil roulant. Ces adaptations permettent à la personne de s'engager dans différentes occupations contribuant à la santé et au bien-être. Ensuite, à l'échelle institutionnelle, il se peut que les opportunités d'une personne à s'engager dans des occupations soient influencées par des décisions prises par les institutions, par exemple l'accessibilité ou admissibilité à des ressources (transports, logements, soins, etc.) ou des programmes. Enfin, pour ce qui est du niveau socioculturel, le modèle souligne que certaines populations sont stigmatisées ou discriminées par rapport à leur âge, leur sexe ou leur ethnie, par exemple, ce qui limite leurs possibilités de s'engager dans certaines occupations significatives ou bénéfiques pour la santé et le bien-être.

Les impacts sur la santé et le bien-être

Le modèle soutient l'idée selon laquelle participer à des activités significatives et parvenir à trouver un équilibre dans la façon d'utiliser notre temps peut conduire à une vie épanouie et satisfaisante. En effet, les différentes expériences vécues par une personne auront des répercussions sur sa santé et son bien-être. Pour ce faire, il faut s'engager dans différentes activités incluant des occupations dans chaque sous-dimension des dimensions de l'expérience, mais aussi utiliser adéquatement son temps et son horaire pour ne pas être sous ou surchargé.

Le modèle Vivez Bien Votre Vie est pertinent dans le cadre de cette étude afin de répondre à l'objectif de recherche, et ce, pour plusieurs raisons. En effet, les différentes dimensions de l'expérience font référence à plusieurs types d'activités et à l'importance de la variété dans le quotidien. Ceci est aussi décrit par le modèle dans le concept d'équilibre par rapport à l'utilisation du temps et l'horaire de vie. Cela concorde avec la définition de l'équilibre occupationnel qui stipule l'importance d'avoir une bonne quantité et une bonne variété d'occupations (Dhas et Wagman 2022). De plus, le modèle soulève l'importance de prendre soin de soi et de faire des activités significatives afin d'améliorer sa santé et sa satisfaction envers la vie. Il soutient aussi, pour la même raison, l'importance de participer à des activités qui procurent de la joie et du plaisir ainsi que les activités sociales. Cela est aussi compris dans la définition de l'équilibre occupationnel et dans les stratégies pour diminuer l'anxiété. En effet, il est important de s'engager dans des occupations significatives, par exemple les loisirs, afin de diminuer l'anxiété (Ferreira de Sousa et al., 2022 ; Misra et McKean, 2000 ; Tapia et al., 2022). Le modèle encourage une participation équilibrée et significative dans les occupations du quotidien afin de promouvoir le bien-être mental (Moll et al., 2015). Ainsi, en documentant l'équilibre occupationnel des étudiants universitaires, il est possible de faire des liens entre les réponses et les différentes dimensions de l'expérience qui influencent le bien-être et la santé. Enfin, comme mentionné précédemment, certains étudiants seraient plus à risque de ressentir de l'anxiété durant leurs études universitaires, soit les étudiants de programmes contingentés, mais aussi les étudiants de première année ou de premier cycle (Misra et McKean, 2000 ; Ordre des psychologues du Québec, 2021) et les étudiants de genre féminin (Hamel et al., 2021). Cela réfère à des facteurs personnels qui peuvent influencer les expériences, l'utilisation du temps, la santé et le bien-être dans le contexte des études universitaires. En résumé, en reliant les principes du modèle Vivez Bien Votre Vie à l'équilibre occupationnel, il est possible de justifier l'importance de l'adoption de pratiques équilibrées dans la vie des étudiants (temps pour étudier, se détendre, pratiquer des loisirs, interagir socialement, etc.) comme un facteur de protection essentiel contre l'anxiété.

5- MÉTHODE

La section qui suit présente le devis de recherche soutenant l'étude, les participants ainsi que leurs caractéristiques, l'échantillonnage, la méthode de collecte de donnée, la méthode

d'analyse des données, les considérations éthiques et certaines informations concernant la conservation des données.

5.1 Devis de recherche

Dans le cadre de cette recherche, un devis quantitatif corrélationnel descriptif exploratoire a été utilisé. Il est, d'une part, de type observationnel transversal puisque l'étude vise à observer un phénomène à un seul moment dans le temps. Il est, d'autre part, inspiré d'un devis descriptif corrélationnel, visant à trouver et à décrire des corrélations entre certaines variables (Fortin et Gagnon, 2016). Ce type de devis est utilisé lorsque la relation entre deux variables n'a pas été observée dans le passé (Fortin et Gagnon, 2016). À ma connaissance, aucune étude n'aborde l'impact de l'équilibre occupationnel comme facteur de protection face à l'anxiété vécue par les étudiants de l'UQTR, et ce, en s'intéressant à d'autres potentiels prédicteurs de l'anxiété comme le contingentement du programme et le nombre d'années effectuées à l'université. Aussi, il n'est actuellement pas possible de prédire l'existence de la relation entre les deux variables ainsi que sa direction. Par conséquent, comme le but principal de l'étude est de décrire et examiner la relation entre deux variables, soit l'équilibre occupationnel et l'anxiété vécue par les étudiants universitaires, le devis est parfaitement approprié pour les besoins de cette recherche.

Trois hypothèses émergent de la question de recherche (voir Section 3.1). Il est attendu qu'une association négative entre l'équilibre occupationnel et l'anxiété existe, une association positive entre contingentement de programme et anxiété, mais négative entre contingentement et équilibre occupationnel, ainsi qu'une association positive entre le nombre d'années à l'université et l'équilibre occupationnel, mais négative entre le nombre d'années universitaires et l'anxiété.

5.2 Participants à l'étude

Les participants de l'étude représentent un échantillon de la population étudiante de l'UQTR. Le seul critère d'inclusion pour participer à l'étude était d'être étudiant à temps plein à l'Université du Québec à Trois-Rivières au moment de remplir le questionnaire en ligne. Aucun critère d'exclusion n'empêchait la participation à l'étude. Celle-ci était volontaire et anonyme.

5.3 Procédures de recrutement des participants et d'échantillonnage

D'abord, étant donné l'impossibilité de faire parvenir le courriel de recrutement à tous les étudiants de l'UQTR via l'Association Générale des Étudiants, la procédure de recrutement s'est faite de manière intentionnelle. Effectivement, la procédure de recrutement s'inspire d'un

échantillonnage intentionnel, car une sélection de programmes contingentés et non contingentés ont été approchés, ainsi que des contacts personnels de la chercheuse étudiant à l'UQTR (Fortin et Gagnon, 2016). Cette méthode a permis de rejoindre entre 1000 et 1500 étudiants. Ce nombre est adéquat sachant que le nombre de participants espéré était d'environ 150 étudiants.

Effectivement, un taux de réponse réaliste d'environ 10 % était envisagé. Ensuite, la méthode d'échantillonnage s'est avérée être volontaire. Ce type d'échantillonnage est de type non probabiliste. En effet, les étudiants ayant reçu l'invitation pouvaient participer ou non à l'étude, ce qui constitue une méthode d'engagement volontaire (Fortin et Gagnon, 2016).

Le courriel d'invitation à participer à l'étude a été diffusé, d'une part, via les courriels des étudiants de l'UQTR (ergothérapie, enseignement au secondaire, physiothérapie, adaptation scolaire et sociale et thérapie du sport). Ceux-ci provenaient des associations étudiantes, des directions de programmes, ou d'un membre du service aux étudiants. Le message d'invitation a, d'autre part, été diffusé sur des médias sociaux comme Facebook dans des groupes ou des forums d'étudiants universitaires de différentes disciplines (chiropractie et psychologie) ou dans des conversations de classe (orthophonie, génie, podiatrie, sciences biomédicales, psychoéducation, sciences infirmières, sciences comptables et administratives.). En effet, certains contacts personnels étudiant dans divers programmes d'étude ont reçu l'invitation au sondage et l'ont partagée à des collègues de classe. Le sondage a été partagé en date du 22 avril 2025 et est resté ouvert jusqu'au 9 mai 2025. Une première invitation à participer au sondage a été faite le 22 avril 2025 et un rappel a été fait le 28 avril 2025.

Le courriel d'invitation comprenait une brève explication du projet de recherche ainsi que le lien vers le sondage en ligne. En ajout, afin d'assurer le bien-être des étudiants, des ressources étaient énoncées dans le courriel étant donné que la participation à l'étude pouvait engendrer de l'anxiété chez les participants puisqu'il s'agit d'une des variables à l'étude. En cliquant sur le lien, les participants étaient redirigés vers le formulaire d'information et de consentement du questionnaire (voir annexe). Les coordonnées de la chercheuse principale étaient par ailleurs fournies advenant d'autres questionnements de la part des participants. En cliquant sur l'icône « page suivante » au bas du formulaire, les participants accédaient au questionnaire.

5.4 Méthode de collecte de données

Pour la présente étude, une enquête complètement anonyme par sondage en ligne autoadministré a été utilisée comme méthode de collecte de données. À partir du moment où les personnes cliquaient sur le lien du sondage, elles consentaient à ce que ces données anonymes soient utilisées à des fins de recherche. La méthode de collecte de données utilisée dans le cadre de cet essai a permis d'atteindre rapidement plusieurs participants pour ainsi avoir un portrait qui représente la population à l'étude. La plate-forme *Google Forms* a été choisie pour bâtir le sondage. Ce format permettait d'ailleurs aux participants de répondre au moment et à l'endroit qui leur convenait davantage. Le questionnaire était séparé en 3 parties. Le temps estimé pour répondre au sondage était de 10 minutes. Les questions posées étaient fermées et le sondage comprenait des échelles de Likert (questions sur l'anxiété et sur l'équilibre occupationnel). Ainsi, les données recueillies étaient quantitatives.

5.5 Variables à l'étude et mesures

Les questions démographiques

Les questions sociodémographiques comprennent des éléments par rapport à l'âge, l'identité de genre, le programme d'étude actuel, le fait d'être dans programme contingenté ou non, le nombre d'années effectuées à l'université (UQTR ou autres universités) ainsi que l'année d'étude dans le programme actuel.

Les questions basées sur le GAD-7

Le GAD-7 (*Generalized Anxiety Disorder-7 items*) est un questionnaire autoadministré de sept questions visant à mesurer l'intensité et la sévérité des symptômes d'anxiété chez les individus dans différents contextes (Spitzer et al., 2006). Il est aussi utilisé comme outil d'évaluation pour mesurer la sévérité du trouble d'anxiété généralisée (TAG). Dans le questionnaire, chaque item est évalué sur une échelle à quatre niveaux allant de « jamais » (0) à « presque tous les jours » (3). L'individu doit répondre aux questions en se fiant aux 14 derniers jours avant la complétion du questionnaire. Il s'agit d'un questionnaire connu, standardisé, validé et traduit en français (Micoulaud-Franchi et al., 2016 ; Spitzer et al., 2006). L'outil suggère une échelle pour qualifier les niveaux d'anxiété selon les scores obtenus. En effet, un score entre 0 et 4 correspond à une anxiété minimale, un score entre 5 et 9 correspond à une anxiété légère, un

score entre 10 et 14 correspond à une anxiété modérée et un score entre 15 et 21 correspond à une anxiété sévère.

D'abord, concernant la fidélité, le test démontre une excellente fidélité interne, selon l'étude de validation de Spitzer et ses collaborateurs faite en 2006, avec un coefficient alpha de Cronbach de 0,92. Pour ce qui est de l'étude de validation du GAD-7 en français, le coefficient alpha de Cronbach est de 0,898 (Micoulaud-Franchi et al., 2016). La fidélité réfère au concept de cohérence interne. Cela signifie que les items sont homogènes, cohérents et servent tous à mesurer la même dimension, soit l'anxiété généralisée dans ce test-ci. Ce coefficient est considéré comme excellent, car il est proche de la valeur 1 (Cronbach, 1951). Cela constitue la fidélité théorique, mais elle a aussi été calculée pour cette étude, résultant ainsi en un coefficient de Cronbach de $\alpha = 0,86$, ce qui est considéré comme bon à très bon.

Ensuite, en ce qui concerne la validité de contenu, le test couvre bien les différents éléments de l'anxiété comme l'inquiétude excessive, les symptômes physiques associés et la difficulté de contrôler cette inquiétude. Pour ce qui est de la validité convergente, le test démontre une forte corrélation avec d'autres instruments de mesure pour l'anxiété, comme la *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HAM-A) et l'Inventaire d'anxiété de Beck, ce qui confirme que le GAD-7 évalue de manière fiable l'anxiété généralisée. Finalement, pour la validité discriminante, le test permet de distinguer l'anxiété généralisée des autres troubles de santé mentale comme la dépression, ce qui illustre sa capacité à évaluer l'anxiété de manière spécifique sans la confondre avec une autre pathologie (Spitzer et al., 2006).

De plus, pour ce qui est de la sensibilité et la spécificité, elles sont jugées comme étant excellentes. En effet, pour un seuil clinique fixé à dix points, le test a une sensibilité de 89 % et une spécificité de 82 %, ce qui en fait un test fiable pour mesurer l'anxiété et même diagnostiquer un trouble d'anxiété généralisé. Cela signifie que le test a une bonne capacité à identifier les personnes ayant un TAG (sensibilité), et ce, tout en ayant une faible probabilité d'identifier à tort des individus non anxieux comme ayant un TAG (spécificité) (Spitzer et al., 2006).

Enfin, la praticité et l'accessibilité sont jugées comme bonnes. En effet, le questionnaire est très rapide à compléter (5 à 10 minutes environ) et est facile à comprendre. Cette simplicité, en plus de son efficacité pour mesurer l'anxiété, fait du test un outil psychométrique précieux et fréquemment utilisé dans les contextes cliniques (Spitzer et al., 2006).

La stabilité (corrélation interclasse) ou la fidélité test-retest est de $r = 0,83$. La stabilité sert à savoir si le test produit des résultats cohérents et fiables lorsqu'il est administré à plusieurs reprises à la même personne sur une période donnée. Dans ce cas-ci, elle est considérée comme bonne puisqu'elle est près de la valeur 1. Cela indique que les scores sont stables et constants au fil du temps, suggérant que l'outil est fiable et que les fluctuations des résultats sont minimales, à condition que l'état de l'anxiété de la personne ne change pas de manière significative entre les évaluations. Les auteurs de l'article de validation ont demandé aux participants de remplir à nouveau le questionnaire GAD-7 dans un délai de moins de 7 jours puisque le questionnaire évalue les symptômes au cours des deux dernières semaines (Spitzer et al., 2006). Ainsi, le délai de passation du test-retest se situe bien à l'intérieur de la période de référence visée par le questionnaire.

Les questions basées sur l'OBQ-11

Le Questionnaire de l'équilibre occupationnel (*Occupational Balance Questionnaire-11 items*) est un test connu pour évaluer l'équilibre occupationnel d'une personne, en particulier lorsque la personne éprouve du stress ou des difficultés liées à sa gestion des occupations (Yu et al., 2018). En effet, il permet d'évaluer l'harmonisation entre les activités quotidiennes d'une personne, telles que le travail, les loisirs, et le temps pour soi, en relation avec son bien-être général (Larivière et al., 2023). Le questionnaire vise à mesurer la perception générale de l'équilibre occupationnel d'une personne, sans référence à une période de temps spécifique. Ainsi, contrairement à d'autres instruments comme le GAD-7 qui s'appuient sur une temporalité prédéfinie (par exemple les 14 derniers jours), l'OBQ-11 reflète plutôt l'appréciation globale et actuelle que le répondant a de son équilibre occupationnel au moment de la passation (Wagman et al., 2012). Le test permet donc de refléter à quel point une personne parvient à gérer et à intégrer les diverses activités qui composent son quotidien et comment cet engagement influe sur le stress et la santé globale. En effet, un meilleur équilibre occupationnel est associé à des niveaux de stress plus faibles et une meilleure santé globale (Yu et al., 2018). Il s'agit d'un test standardisé qui a été validé et traduit en français par Nadine Larivière et ses collaborateurs en 2023.

D'abord, par rapport à la fidélité, l'OBQ-11 démontre une très bonne cohérence interne avec un coefficient alpha de Cronbach élevé, soit de 0,84 pour la version en français (Larivière et

al., 2023). Cela suggère que les items mesurent adéquatement et de manière cohérente la même dimension, soit l'équilibre occupationnel (Yu et al., 2018). Cela constitue la fidélité théorique, mais elle a aussi été calculée pour cette étude, résultant ainsi en un coefficient de Cronbach de $\alpha = 0,86$, ce qui est considéré comme bon à très bon.

Ensuite, pour ce qui est de la validité convergente, elle réfère au degré selon lequel un instrument est corrélé avec d'autres mesures qui évaluent un construit similaire, permettant ainsi de confirmer qu'il mesure bien ce qu'il prétend mesurer. Dans le cas de l'OBQ-11, cette validité a été examinée par la corrélation avec la *Satisfaction With Life Scale* (SWLS), révélant un coefficient positif de Spearman de $r = 0,41$ ($p < 0,01$), ce qui indique une validité convergente modérée (Larivière et al., 2023). Pour la validité de critère, le test a montré des corrélations négatives avec des mesures sur la santé globale comme l'anxiété et la dépression. En effet, l'OBQ-11 a été corrélé avec des mesures d'anxiété (*GAD-7*) et de dépression (*PHQ-9*). Les corrélations étaient négatives et significatives ($r = -0,44$ avec le *GAD-7* ; $r = -0,52$ avec le *PHQ-9*), ce qui soutient la validité de critère de l'outil (Larivière et al., 2023). Cela démontre que l'équilibre occupationnel influence de manière importante le bien-être d'une personne (Larivière et al., 2023 ; Yu et al., 2018). Pour la validité discriminante, le test permet de distinguer les individus ayant un bon équilibre occupationnel de ceux ayant un déséquilibre. En effet, les personnes ayant un bon équilibre se portaient significativement mieux en termes de santé physique et mentale (Larivière et al., 2023).

De plus, pour ce qui est de la sensibilité et la spécificité, bien que les valeurs exactes ne soient pas décrites dans la littérature, l'OBQ-11 a montré une bonne capacité à identifier les individus ayant un déséquilibre occupationnel et à établir des liens avec le stress et la santé, ce qui suggère qu'il est efficace pour évaluer l'équilibre occupationnel dans un contexte clinique (Larivière et al., 2023 ; Yu et al., 2018).

Enfin, la stabilité (corrélation interclasse) ou la fidélité test-retest est établie à $r = 0,80$, ce qui signifie que les scores du test restent cohérents dans le temps pour les individus dont l'équilibre occupationnel ne change pas de manière significative. La stabilité est donc jugée comme bonne.

Bref, l'OBQ-11 en français comporte une bonne cohérence interne, une fidélité test-retest satisfaisante pour la population québécoise et une bonne validité convergente avec l'équilibre de vie par rapport à la satisfaction envers l'usage du temps (Larivière et al., 2023).

Finalement, la dernière page du sondage en ligne évoque les remerciements et donne accès aux coordonnées de l'étudiante chercheuse principale.

Le sondage complet envoyé aux étudiants se trouve dans l'Annexe A.

5.6 Calcul de puissance

Le nombre de participants requis a été estimé par une statisticienne, Eugénie Samson-Daoust, qui travaille au Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal (CRIUSMM) auquel est affiliée Catherine Briand. Le calcul de puissance statistique effectué a permis de déterminer l'étendue du nombre de participants nécessaire pour observer l'effet proposé dans les hypothèses, en fixant la puissance à 80 % et le seuil de signification alpha à 0,05. Plusieurs scénarios ont été évalués relativement à la taille d'effet attendue, comme la littérature ne permettait pas de statuer sur la taille de l'effet observé. S'il s'agit d'une grande taille d'effet ($f^2 = 0,35$), un nombre d'environ 33 participants était suffisant. S'il s'agit d'une taille d'effet moyenne ($f^2 = 0,15$), environ 77 participants étaient nécessaires. S'il s'agit d'une taille d'effet petite à moyenne ($f^2 = 0,075$), environ 150 participants étaient nécessaires. En général, pour des variables psychologiques, les effets sont de petite à moyenne taille. L'étude souhaitait donc rejoindre entre 80 et 150 participants.

5.7 Analyse des données

Dans le cadre de cette étude, le logiciel SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) version 29 a été choisi pour l'analyse des données. Ce logiciel d'analyse statistique est couramment utilisé en recherche quantitative. Il permet de gérer, analyser et interpréter des données numériques à l'aide de tests statistiques variés et permet de créer des tableaux et des graphiques pour représenter visuellement les résultats obtenus.

Ensuite, une approche de régression linéaire via des corrélations bivariées et un modèle linéaire multiple a été privilégiée. D'une part, la régression linéaire est une approche statistique utilisée en étude quantitative pour analyser la relation entre deux variables ou plus : une variable dépendante (anxiété dans ce cas-ci) et une ou plusieurs variables indépendantes (équilibre

occupationnel, contingentement universitaire et nombre d'années effectuées à l'université dans le cas de cette étude). L'approche permet de modéliser cette relation à l'aide d'une droite (dans le cas d'une régression linéaire simple ou corrélation bivariée) afin de prédire les valeurs de la variable dépendante. Cette méthode est utile pour évaluer l'effet d'un facteur sur un résultat mesurable, tout en quantifiant la force et la direction de cette relation. D'autre part, le modèle linéaire multiple a été utilisé pour tester les différentes variables qui peuvent expliquer les niveaux d'anxiété des étudiants universitaires. Plus spécifiquement, dans le cadre de cette étude, le modèle a permis d'analyser les données selon une variable dépendante (le niveau d'anxiété mesuré par le GAD-7) et trois prédicteurs (l'équilibre occupationnel, le fait d'être dans un programme contingenté ainsi que le nombre d'années effectuées à l'université), et ce, pour un seuil de signification fixé à $p \leq 0,05$.

En d'autres mots, ce modèle a permis d'analyser dans quelle mesure l'équilibre occupationnel, le contingentement du programme universitaire et le nombre d'années effectuées à l'université permettent de prédire le niveau d'anxiété chez les étudiants universitaires. Contrairement à une corrélation simple, qui évalue la relation entre deux variables à la fois, la régression multiple permet d'isoler l'effet propre de chaque prédicteur en contrôlant statistiquement l'effet des autres variables incluses dans le modèle. Ce type d'analyse est particulièrement pertinent ici puisqu'il permet non seulement de déterminer quelles variables sont significativement associées à l'anxiété, mais aussi d'évaluer la contribution relative de chaque facteur dans la prédiction du niveau d'anxiété vécu par les étudiants. Cette méthode est donc juste étant donné que les prédicteurs choisis sont des éléments pouvant augmenter ou diminuer les niveaux d'anxiété, comme cela a été mentionné dans la problématique.

5.8 Considérations éthiques

Ce projet de recherche a reçu l'approbation du Comité d'éthique de la recherche impliquant des êtres humains de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Le certificat d'approbation, numéroté CER-25-319-07.18, a été délivré le 17 avril 2025. Comme mentionné précédemment, la participation à l'étude était entièrement volontaire, les données ont été collectées de manière anonyme via un sondage en ligne, garantissant ainsi la confidentialité des participants et, en répondant au sondage, les participants consentaient à l'utilisation des données à des fins de recherche.

De plus, comme le projet de recherche concerne l'anxiété, il est possible que cette émotion ait été ressentie durant la participation à l'étude. Ainsi, pour les ressources offertes, il était mentionné notamment à la fin du questionnaire en ligne l'élément suivant : *Si vous éprouvez le besoin après avoir rempli ce questionnaire de consulter un professionnel de la santé, veuillez contacter le 811, visiter le site suivant visant à soutenir la santé mentale des étudiants <https://stationsme.ca/> ou consulter les services de psychologie offerts à l'UQTR (https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/portail/gscw031?owa_no_site=5950). Comme ajout, afin d'assurer le bien-être des participants, cette information a été ajoutée dans le courriel d'invitation à répondre au sondage ainsi que dans la page d'information et de consentement du sondage. Ainsi, l'information quant aux ressources disponibles pour la gestion de l'anxiété se retrouvait à trois endroits (courriel de recrutement, consentement, fin du questionnaire).*

5.9 Conservation des données

Les données complètement anonymes ont été conservées de façon sécuritaire d'une part sur le OneDrive UQTR de l'étudiante responsable de ce projet et, d'autre part, sur un serveur du centre de recherche de la superviseure de cet essai, soit le CRIUSMM. Seules la superviseure d'essai (Catherine Briand), la statisticienne (Eugénie Samson-Daoust) et moi-même (Mégane Bourassa) avons eu accès et avons analysé les données de cette étude attachée au laboratoire de Catherine Briand. Ces données se trouvaient sur un serveur local sous la direction du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal.

Les données seront détruites cinq ans après la fin de cette étude pour permettre l'analyse secondaire des données. Ainsi, les données pourraient être utilisées à d'autres fins que celles énoncées dans cet essai, ce qui n'est pas un enjeu puisque les données sont anonymes. Ces projets de recherche seront évalués et approuvés par le Comité d'éthique de la recherche de l'UQTR avant leur réalisation.

6- RÉSULTATS

La section suivante comprend les résultats des analyses du questionnaire en ligne. Dans un premier temps, les participants de l'étude sont décrits en regard de leur identité de genre, de leur programme d'étude, du caractère de contingentement de leur programme, de leur tranche d'âge, de leur année d'étude actuelle dans leur programme et de leur nombre d'années totales

effectuées à l'université. Dans un second temps, les niveaux d'équilibre occupationnel des participants provenant de l'OBQ-11 seront décrits. Dans un troisième temps, le niveau d'anxiété généralisée des étudiants obtenu à l'aide du GAD-7 sera présenté. Enfin, les relations entre les niveaux d'anxiété et les différentes variables, soit l'équilibre occupationnel, le contingentement et le nombre d'années effectuées à l'université, seront présentées.

6.1 Description des participants

Le questionnaire créé pour ce projet de recherche a été rempli par 154 personnes. Toutefois, le questionnaire d'un participant n'a pas été retenu puisqu'il nommait être sur le marché du travail et n'avoir complété aucune étude universitaire, ce qui ne correspond pas aux critères d'inclusion pour participer à l'étude. Ainsi, l'échantillon de l'étude est composé de 153 étudiants à temps plein de l'UQTR, soit 128 femmes (83,7 %) et 25 hommes (16,3 %), répartis dans 19 programmes d'étude tels qu'illustrés par les Tableaux 1 et 2.

Pour ce qui est de l'âge, les participants sont âgés entre 19 et 40 ans avec une moyenne de près de 23 ans. En effet, presque de la moitié de l'échantillon (47,7 %) est âgée entre 22 et 24 ans. Les informations relatives à l'âge des participants sont décrites dans le Tableau 1.

Le nombre d'années effectuées à l'université est également décrit dans le Tableau 1. Les réponses des participants varient entre une et sept années. Toutefois, le sous-groupe majoritaire est constitué des personnes qui sont à l'université depuis un an (24,8 %).

Tableau 1.

Identité de genre, âge et nombre d'années d'études universitaires des participants

	Total de participants (n=153)
Identité de genre	
Femme	128 (83,7%)
Homme	25 (16,3%)
Âge	
Moyenne	22,92
Écart type	3,57
Étendue	21 (40-19)

Nombre d'années effectuées à l'université	
[1 à 2 [38 (24,8%)
[2 à 3 [37 (24,2%)
[3 à 4 [31 (20,3%)
[4 à 5 [31 (20,3%)
[5 à 6 [9 (5,9%)
[6 à 7]	7 (4,5%)

Le Tableau 2 présente d'abord les 19 programmes d'études rejoints par le projet de recherche. Le sous-groupe majoritaire est celui des étudiants en ergothérapie, soit 45 participants (dont 44 étant des femmes).

Ensuite, le Tableau 2 indique l'année des participants dans leur programme d'étude actuel. Le sous-groupe majoritaire est constitué des personnes qui en sont à leur première année dans leur programme (34,6 %).

Enfin, le Tableau 2 présente les informations relatives au contingentement perçu et au contingentement réel. En effet, certains participants ont mentionné être dans un programme contingenté alors qu'il ne l'était pas en réalité, selon le document officiel de l'Université du Québec à Trois-Rivières de 2024. À l'inverse, certains croyaient être dans un programme non contingenté alors qu'ils étaient dans un programme contingenté. D'autres ne savaient pas si leur programme était contingenté ou non. Bref, il est possible de noter des différences entre le contingentement perçu par les étudiants et le contingentement réel. Dans les deux cas, la majorité des étudiants de l'échantillon étudient actuellement dans des programmes contingentés.

Tableau 2.

Programmes d'étude, année actuelle dans le programme, contingentement perçu et contingentement réel du programme des participants.

Total de participants (n=153)	
Programme d'étude actuel	
Ergothérapie	45 (29,4%)

Enseignement en adaptation scolaire et sociale	24 (15,7%)
Enseignement au secondaire	16 (10,5%)
Biologie médicale	13 (8,5%)
Chiropratique	13 (8,5%)
Thérapie du sport	11 (7,2%)
Psychoéducation	8 (5,2%)
Physiothérapie	6 (3,9%)
Génie	3 (2,0%)
Administration des affaires	2 (1,3%)
Comptabilité	2 (1,3%)
Orthophonie	2 (1,3%)
Médecine podiatrique	2 (1,3%)
Sciences infirmières	2 (1,3%)
Autres (éducation préscolaire et enseignement primaire, histoire, marketing, médecine)	4 (2,6%)
Année actuelle dans le programme d'étude	
1	53 (34,6%)
2	50 (32,7%)
3	28 (18,3%)
4	20 (13,1%)
5	2 (1,3%)
Contingentement perçu du programme	
Oui	95 (62,1%)
Non	49 (32%)
Je ne sais pas	9 (5,9%)
Contingentement réel du programme	
Oui	117 (76,5%)

Non	36 (23,5%)
-----	------------

6.2 Niveaux d'équilibre occupationnel des participants

Les résultats descriptifs, tels qu'illustrés dans le Tableau 3, indiquent que le score moyen obtenu à l'échelle OBQ-11, mesurant l'équilibre occupationnel, pour les 153 participants, est de 18,33 (ÉT = 5,32) sur un maximum observé de 31, ce qui suggère un niveau d'équilibre occupationnel modéré au sein de l'échantillon. Dans la présente étude, les scores de l'OBQ-11 (plage 0–33) ont été regroupés en trois catégories interprétatives : 0–11 (équilibre occupationnel faible), 12–22 (équilibre occupationnel modéré) et 23–33 (équilibre occupationnel bon à excellent). En effet, le test ne propose pas de catégories rigides. Il est important de préciser que ces seuils ne sont pas issus d'une catégorisation officielle validée dans la littérature scientifique. Les études ayant utilisé l'OBQ-11 (p. ex., Wagman et al., 2012 ; Eklund et al., 2017) confirment que des scores plus élevés reflètent un meilleur équilibre occupationnel, mais n'établissent pas de points de coupure normatifs. Ainsi, la catégorisation proposée ici constitue une opérationnalisation spécifique adoptée à des fins d'analyse et d'interprétation dans le cadre de ce travail. Enfin, la distribution des scores est presque parfaitement symétrique (asymétrie = 0,081) et relativement aplatie (kurtosis = -1,162), ce qui témoigne d'une répartition relativement uniforme des réponses, avec peu de concentrations aux extrémités.

En comparant selon l'identité de genre, il y a une très faible différence entre les femmes et les hommes. En effet, les résultats montrent que les femmes obtiennent en moyenne un score de 17,93 à l'OBQ-11 alors que les hommes obtiennent en moyenne un score de 20,4. Le Tableau 3 permet de constater une faible association négative entre le genre féminin et l'équilibre occupationnel ($r = -0,172$).

6.3 Niveaux d'anxiété des participants

Quant au score d'anxiété mesuré par le GAD-7, toujours dans le Tableau 3, la moyenne des 153 réponses est de 8,05 (ÉT = 4,71), indiquant un niveau d'anxiété situé dans la plage d'anxiété légère selon les seuils cliniques établis. En effet, un score entre 0 et 4 correspond à une anxiété minimale, un score entre 5 et 9 correspond à une anxiété légère, un score entre 10 et 14 correspond à une anxiété modérée et un score entre 15 et 21 correspond à une anxiété sévère. La distribution de cette variable présente une légère asymétrie positive (asymétrie = 0,480) et un

léger aplatissement (kurtosis = -0,421), reflétant une tendance à une concentration plus marquée des scores dans les valeurs faibles, mais sans s'éloigner excessivement de la normalité.

La matrice de corrélations du Tableau 3 permet aussi de noter une différence selon l'identité de genre. Selon les résultats, il y a une corrélation positive faible à modérée montrant que les femmes rapportent plus d'anxiété que les hommes ($r = 0,283$). En effet, les résultats montrent que les femmes obtiennent en moyenne un score de 8,63 au GAD-7 alors que les hommes obtiennent en moyenne un score de 5,04.

Dans l'ensemble, les deux variables (équilibre occupationnel et anxiété) présentent une distribution suffisamment normale pour permettre l'utilisation de méthodes statistiques paramétriques telles que la corrélation de Pearson ou la régression linéaire.

Tableau 3.

Statistiques descriptives et matrice de corrélations des variables d'intérêt

	M (ÉT) ou n (%)	Étendue	OBQ-11	GAD-7	Âge
Équilibre occupationnel (OBQ-11)	18,33 (5,32)	5 – 31	1		
Anxiété (GAD-7)	8,05 (4,71)	0 – 20	-0,497***	1	
Âge	22,92 (3,57)	19 – 40	-0,220**	-0,022	1
Année dans le programme	2,14 (1,08)	1 – 5	0,005	-0,173*	0,138
Nombre d'années à l'université	2,73 (1,44)	1 – 7	-0,014	-0,125	0,361***
Contingement réel (oui)	118 (77,1%)		-0,201*	0,111	0,066
Genre (femmes)	128 (83,7%)		-0,172*	0,283***	0,044

Note. Corrélations de Pearson (coefficients r). Corrélations point-bisériales pour les variables dichotomiques (contingement et genre). *** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$.

6.4 Relation entre les niveaux d'anxiété et les différentes variables à l'étude

À partir du modèle de régression multiple, il est possible de constater que les trois prédicteurs, soit l'équilibre occupationnel, le contingentement et le nombre d'années effectuées à l'université, expliquent 26 % de la variance des scores d'anxiété, ce qui est considérable. Cela montre une grande taille d'effet du modèle selon les recommandations d'interprétation de Cohen (1988).

L'équilibre occupationnel

Tout d'abord, si on étudie la relation simple entre l'équilibre occupationnel (score à l'OBQ-11) et l'anxiété (score au GAD-7), il est possible de constater une corrélation négative. En effet, selon le nuage de point ci-dessous (Figure 1), plus l'équilibre occupationnel est grand, plus l'anxiété tend à diminuer. Cette relation est modérée et statistiquement significative ($\beta = -0,497, p < 0,001$). L'équation de la droite de régression démontre que pour chaque point supplémentaire au GAD-7, le score à l'OBQ-11 diminue en moyenne de 0,56 point. De plus, l'ordonnée à l'origine indique que les participants avec un score de 0 au GAD-7 ont un score prédit de 22,84 à l'OBQ-11. Aussi, le coefficient de détermination R^2 linéaire de 0,247 indique que 24,7 % de la variance de l'anxiété (GAD-7) est expliquée par l'équilibre occupationnel (OBQ-11).

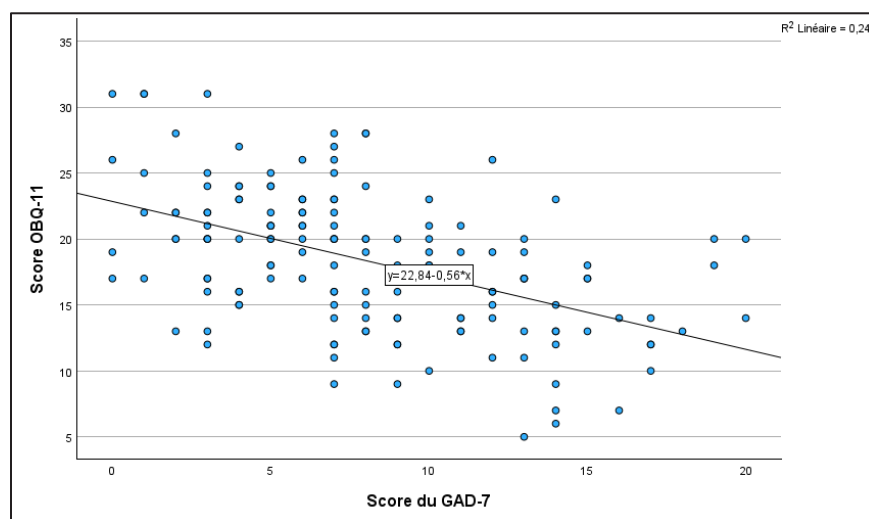


Figure 1. Relation simple entre l'équilibre occupationnel et l'anxiété

Ensuite, si on étudie la relation multiple entre l'anxiété et les trois prédicteurs de cette étude, celui ayant le plus fort coefficient selon le modèle de régression multiple est l'équilibre occupationnel mesuré par le score de l'OBQ-11. En effet, son coefficient standardisé de près de -0,5 montre une association modérée à forte entre l'équilibre occupationnel et l'anxiété. De plus, selon le modèle de régression linéaire multiple illustré par le Tableau 4, il est possible de constater que pour chaque point supplémentaire au score de l'OBQ-11, il y a une diminution de 0,44 point au GAD-7. Cela montre qu'un meilleur équilibre occupationnel favorise une diminution des niveaux d'anxiété, et ce, de manière statistiquement significative. La valeur p ($< 0,001$) confirme que cette relation est hautement significative puisqu'une valeur de $p < 0,05$ est

considérée comme statistiquement significative dans cette étude. Bref, une corrélation négative moyenne à forte existe entre le niveau d'équilibre occupationnel et le niveau d'anxiété.

Le contingentement

Le contingentement du programme universitaire n'est pas un prédicteur statistiquement significatif de l'anxiété dans ce modèle. L'effet est très faible, presque nul ($\beta = 0,012$), et la valeur p est largement non significative ($p = 0,863$) tel qu'illustré par le Tableau 4. Ainsi, cette variable n'a pas d'effet notable sur les niveaux d'anxiété généralisée.

Le nombre d'années effectuées à l'université

Une corrélation négative faible émerge entre le nombre d'années effectuées à l'université et l'anxiété ($r = -0,173$), tel qu'il peut être observé dans le Tableau 3. En effet, selon le modèle de régression linéaire incluant les trois prédicteurs (Tableau 4), pour chaque année supplémentaire effectuée à l'université, le score au GAD-7 diminue de 0,4 point. Toutefois, cette régression linéaire multiple révèle que cette association manque de puissance pour que son effet soit statistiquement significatif ($p = 0,062$), mais s'approche du seuil alpha de 0,05. Bien que la taille d'effet soit trop petite pour être statistiquement significative, l'association a quand même une direction négative, ce qui va dans le sens de l'hypothèse de départ stipulant que les étudiants plus avancés dans le programme ont tendance à rapporter un peu moins d'anxiété.

Tableau 4.

Modèle de régression linéaire multiple de l'anxiété (GAD-7)

	B (IC 95%)	β	p
Équilibre occupationnel (OBQ-11)	-0,439 (-0,565 – -0,314)	-0,496	< 0,001
Contingentement réel (oui)	0,139 (-1,446 – 1,723)	0,012	0,863
Nombre d'années à l'université	-0,433 (-0,888 – 0,022)	-0,132	0,062

Note. B = Bêta non standardisé ; β = Bêta standardisé ; IC = Intervalle de confiance.

6.5 Confirmation des hypothèses

Considérant les résultats obtenus dans cette étude, il est tout d'abord possible de confirmer la première hypothèse selon laquelle les étudiants universitaires qui présentent un plus haut niveau d'équilibre occupationnel seraient moins enclins à ressentir de l'anxiété généralisée

et vice-versa. En effet, il s'agit du seul prédicteur statistiquement significatif expliquant les niveaux d'anxiété dans cette étude.

Ensuite, pour ce qui est de la deuxième hypothèse selon laquelle les étudiants universitaires qui sont dans un programme non contingenté présenteraient un plus haut niveau d'équilibre occupationnel et ressentiraient moins d'anxiété généralisée et vice-versa, il n'est pas possible de la confirmer ici. En effet, la matrice de corrélation et le modèle de régression ne montrent pas de lien entre le contingentement du programme universitaire et les niveaux d'anxiété.

Enfin, la troisième hypothèse, selon laquelle les étudiants universitaires qui sont à l'université depuis plus longtemps (dans un programme contingenté ou non) présenteraient un meilleur équilibre occupationnel et auraient moins d'anxiété généralisée, ne peut pas être confirmée. En effet, la matrice de corrélation et le modèle de régression montrent un faible lien entre le nombre d'années effectuées à l'université et les niveaux d'anxiété, mais celui-ci n'est pas statistiquement significatif lorsque l'on contrôle pour l'effet des autres prédicteurs de l'anxiété dans une régression multiple, d'où le rejet de cette hypothèse.

7- DISCUSSION

7.1 Retour sur l'objectif et la question de recherche

Ce projet de recherche avait comme objectif général de décrire la relation entre l'équilibre occupationnel et l'anxiété vécue par les étudiants universitaires de l'UQTR. Plus précisément, il s'agit d'explorer dans quelle mesure l'équilibre occupationnel peut agir comme un facteur de protection face à l'anxiété chez cette population. Pour ce faire, l'étude avait des objectifs spécifiques qui étaient de documenter les niveaux d'équilibre occupationnel des étudiants universitaires, de documenter les niveaux d'anxiété des étudiants universitaires et de faire le lien entre ces deux éléments en considérant particulièrement deux facteurs de stress potentiels, soit le contingentement universitaire et le nombre d'années effectuées à l'université.

À la lumière des résultats obtenus dans cette étude, il est possible de dire qu'ils permettent de répondre de manière satisfaisante aux objectifs spécifiques fixés. Premièrement, en ce qui concerne la documentation des niveaux d'équilibre occupationnel chez les étudiants universitaires de l'UQTR, les données révèlent un score moyen correspondant à un équilibre

modéré. Ce constat d'ensemble offre un aperçu pertinent de la réalité occupationnelle de cette population étudiante, tout en mettant en lumière certaines variations selon le genre, les hommes ayant rapporté un équilibre légèrement plus élevé que les femmes.

En ce qui concerne les niveaux d'anxiété généralisée, les résultats indiquent une moyenne située dans la catégorie de l'anxiété légère, ce qui confirme que certains étudiants universitaires ressentent un niveau de détresse. Ces résultats soutiennent la pertinence de mieux comprendre les facteurs pouvant influencer ou moduler cette anxiété. Notamment, une différence significative entre les genres a été observée, les femmes rapportant des scores d'anxiété plus élevés que les hommes, ce qui est en cohérence avec les données issues de la littérature scientifique.

Enfin, l'objectif principal de cette recherche, soit d'explorer la relation entre l'équilibre occupationnel et l'anxiété, a été directement soutenu par les analyses. L'équilibre occupationnel s'est avéré être le seul prédicteur statistiquement significatif du niveau d'anxiété, expliquant une part importante de sa variance (près de 25 %). Ces résultats confirment la première hypothèse selon laquelle un meilleur équilibre occupationnel serait associé à des niveaux moindres d'anxiété, suggérant ainsi que cet équilibre pourrait jouer un rôle protecteur. En revanche, ni le contingentement du programme d'études ni le nombre d'années effectuées à l'université ne se sont révélés être des prédicteurs significatifs de l'anxiété, bien que la variable du nombre d'années effectuées à l'université présente une tendance allant dans le sens attendu. Ainsi, la deuxième et la troisième hypothèse de départ ne peuvent être confirmées. Bref, les résultats soutiennent globalement l'objectif général de l'étude et mettent en lumière l'importance de favoriser l'équilibre occupationnel chez les étudiants pour contribuer à la prévention de l'anxiété.

7.2 Retour sur les résultats et sur la littérature

Équilibre occupationnel et anxiété

En comparant les constats obtenus dans le cadre de ce projet avec les constats présents dans la littérature, il est possible de dire qu'il y a concordance, malgré le fait que l'impact de l'équilibre occupationnel sur les niveaux d'anxiété des étudiants universitaires québécois n'ait pas été documenté dans le passé. En effet, la littérature souligne que l'équilibre occupationnel dans les activités quotidiennes est optimal et est essentiel pour le bien-être et la santé mentale (Eklund et al., 2017) et que l'augmentation de l'équilibre de vie permet de réduire les niveaux de stress perçu (Matuska et al., 2013). Il est ainsi possible de faire le parallèle avec les résultats de

cet essai qui témoignent de la corrélation négative entre l'équilibre occupationnel et l'anxiété des étudiants. Cela vient aussi confirmer les propos de l'Ordre des psychologues du Québec dans leur publication de 2021, lorsqu'il rapporte que maintenir un équilibre entre les différentes sphères de vie est essentiel à une bonne santé mentale selon les étudiants universitaires. Bref, malgré le fait que le stress soit différent de l'anxiété et que l'équilibre de vie soit différent de l'équilibre occupationnel, les tendances se ressemblent et sont tout de même comparables.

Lien avec le modèle Vivez Bien Votre Vie

Les résultats de l'étude par rapport à l'équilibre occupationnel concordent avec le modèle théorique utilisé dans le cadre de ce projet. Effectivement, le modèle Vivez Bien Votre Vie soutient et précise le concept en disant que l'équilibre occupationnel est favorable au bien-être.

De plus, le modèle Vivez Bien Votre Vie met en lumière les *dimensions de l'expérience*, telles qu'activer son esprit, créer des liens avec les autres, prendre soin de soi et éprouver le plaisir et la joie, soit des dimensions pouvant être expérimentées durant les études universitaires, notamment par les cours, les projets, les stages, les loisirs, etc. Or, les résultats de cette étude, relevant une corrélation négative significative entre le niveau d'anxiété et le degré d'équilibre occupationnel, laissent croire que les étudiants engagés dans une variété d'activités significatives de plusieurs dimensions pourraient bénéficier d'une protection contre l'anxiété. Les dimensions doivent toutefois répondre à un besoin personnel d'expérience, ce qui est propre à chacun.

Cela rejoint également le concept de l'utilisation du temps et de l'horaire de vie, selon lequel trop ou trop peu d'engagements peuvent être néfastes. L'équilibre occupationnel modéré observé chez les étudiants reflète peut-être un dosage imparfait. En revanche, le modèle permettrait d'interpréter cette observation comme un levier d'intervention, en optimisant la variété, la signification et la gestion des routines. Les ergothérapeutes pourraient ainsi intervenir plus efficacement dans les milieux universitaires pour soutenir la santé mentale.

Enfin, en considérant les facteurs personnels et sociaux du modèle, cette étude confirme que l'équilibre occupationnel n'est pas un phénomène universel. Le phénomène dépend entre autres des caractéristiques personnelles de l'étudiant, mais aussi de son contexte (environnement). En effet, les étudiants ayant un meilleur accès à des ressources (temps, soutien social, moyens financiers, environnement favorable) pourraient ressentir moins d'anxiété. Ce

modèle souligne également que les caractéristiques personnelles telles que l'âge, l'identité de genre, la culture, ou encore les valeurs liées aux études, au sport ou au travail pouvant influencer non seulement la façon dont une personne structure ses occupations, mais aussi sa manière de vivre et de réguler l'anxiété. Ainsi, adopter un mode de vie équilibré qui tient compte de ces facteurs personnels devient une stratégie essentielle pour soutenir la santé mentale des étudiants universitaires et les aider à faire face aux exigences de leur environnement académique. Ce niveau d'analyse renforce la pertinence du modèle Vivez Bien Votre Vie pour comprendre les effets multifactoriels de l'équilibre occupationnel sur la santé mentale étudiante.

En somme, l'intégration des concepts du modèle Vivez Bien Votre Vie au concept d'équilibre occupationnel permet de mettre en lumière l'importance des routines diversifiées et significatives dans le quotidien étudiant. Cela devient donc un facteur de protection contre l'anxiété vécue par les étudiants. Favoriser un juste équilibre, par exemple, entre les sphères d'étude, de repos, de loisirs et de relations sociales devient ainsi une approche essentielle pour soutenir la santé mentale et atténuer les effets anxiogènes du contexte universitaire.

Enfin, puisque le modèle permet de situer le stress et l'anxiété dans une perspective occupationnelle, en montrant l'importance des choix, des routines et de l'équilibre des activités, il devient nécessaire d'aborder les stratégies de gestion du stress qui rejoignent ces mêmes dimensions et qui peuvent aider les étudiants à retrouver un fonctionnement plus harmonieux.

Stratégies de gestion du stress

Il est important de fournir des stratégies et d'effectuer de la prévention, car la population étudiante étant confrontée à plusieurs facteurs de stress se doit d'être soutenue en ce qui a trait à la santé mentale. En effet, plusieurs ne reconnaissent pas leurs besoins de services en santé mentale et d'autres n'osent pas demander de l'aide pour diverses raisons personnelles, sociales ou culturelles (Conley et al., 2013). Cette étude illustre ce phénomène en mentionnant que malgré le fait qu'une grande partie des étudiants éprouvent des symptômes reliés à des troubles de santé mentale comme l'anxiété, environ 10 % d'entre eux reçoivent des services en santé mentale.

Parmi les interventions ou les stratégies suggérées par les études en ce qui a trait à la gestion du stress pour le maintien de l'équilibre de vie, certains mentionnent que les loisirs sont

essentiels. En effet, effectuer une activité signifiante de loisirs (activités sportives, artistiques, intellectuelles, etc.) permet de maintenir un équilibre occupationnel et de diminuer l'anxiété (Ferreira de Sousa et al., 2022 ; Misra et McKean, 2000 ; Tapia et al., 2022). Bref, une satisfaction accrue dans les activités de loisirs est liée à une diminution du stress et de l'anxiété. Les étudiants satisfaits de leurs activités récréatives gèrent mieux le stress académique et favorisent leur équilibre occupationnel (Misra et McKean, 2000).

Une autre stratégie suggérée est des interventions éducatives sur la gestion du temps, entre autres par rapport à la planification réaliste des tâches, à la limitation des distractions et à la gestion des priorités. En effet, l'organisation efficace des études et des activités quotidiennes aide à mieux gérer le stress et à favoriser l'équilibre occupationnel, réduisant ainsi l'anxiété liée aux études (Misra et McKean, 2000 ; Soares et al., 2023 ; Szegedi, Györi et Juhász, 2024).

Un autre élément proposé afin de mieux gérer le stress lié aux études est la présence d'un soutien social (Hamel et al., 2021). Par exemple, le partage d'expérience et l'entraide avec les pairs ou les proches constituent un soutien émotionnel précieux contribuant ainsi à réduire l'anxiété et à promouvoir un équilibre de vie (Morneau-Sévigny et al., 2013 ; Tapia et al., 2022 ; Trockel et al., 2000).

Les techniques de relaxation sont aussi considérées comme une intervention efficace pour mieux gérer le stress lié aux études (Morneau-Sévigny et al., 2013). En effet, les techniques de respiration, les stratégies d'exposition et les méthodes de restructuration cognitive peuvent aider dans la gestion du stress et peuvent ainsi aider à diminuer l'anxiété (Grebott et Devero, 2003). Ces derniers auteurs mentionnent d'ailleurs que cela est valable pour deux types d'anxiété, soient l'anxiété orale qui est souvent liée à la peur du jugement des autres et à l'anxiété écrite qui est davantage associée aux préoccupations liées aux performances académiques et à la qualité du travail. D'autres auteurs ayant réalisé une méta-analyse sur le sujet dénotent que les interventions cognitives, comportementales et basées sur la pleine conscience, axées sur la réduction du stress, réduisent considérablement les symptômes d'anxiété (Regehr et al., 2013).

Enfin, des programmes de soutien dans la gestion du stress se doivent d'être disponibles dans les établissements d'enseignement universitaires. En effet, l'accessibilité à des services en santé mentale mettant de l'avant les stratégies mentionnées ci-haut est nécessaire pour aider les étudiants à mieux équilibrer leurs responsabilités académiques et leur vie personnelle

(promouvoir un équilibre de vie sain). Cela aura également comme répercussion de réduire les niveaux d'anxiété de ces étudiants qui sont confrontés à un contexte particulièrement stressant (Beiter et al., 2015 ; Madani et Berraho, 2023).

En plus de ses stratégies, une approche est suggérée par certains auteurs pour aider les étudiants à faire face aux situations stressantes engendrées par le contexte des études universitaires. En effet, l'approche d'acceptation et d'engagement (ACT) est une méthode psychologique qui vise à aider les individus à accepter leurs pensées et leurs émotions plutôt que de lutter contre elles, en se concentrant sur des actions basées sur des valeurs personnelles. L'approche vise à renforcer la flexibilité psychologique des étudiants et à renforcer leur capacité à s'adapter aux situations stressantes, leur permettant ainsi de diminuer significativement leur anxiété (favoriser une meilleure santé mentale) et d'améliorer leur engagement dans leurs études. En s'engageant dans des actions alignées sur leurs valeurs, les étudiants peuvent réduire l'impact négatif de l'anxiété sur leur quotidien et parvenir à mieux équilibrer leurs différentes occupations, améliorant ainsi leur bien-être général (Landry et Grégoire, 2021 ; Rondeau et al., 2019).

Le contingentement

Par rapport à l'effet du contingentement des programmes universitaires, les résultats de cette étude diffèrent de certaines sources évoquées plus haut. En effet, il avait été mentionné que l'aspect de contingentement engendrait de plus hauts niveaux de perfectionnisme (vers soi ou induit par autrui) dans les études universitaires, ce qui renforcerait le climat de compétition dans les programmes contingentés, pouvant ainsi accroître les niveaux d'anxiété (Finn et Guay, 2012 ; Finn et Guay, 2013 ; Posselt et Lipson, 2016 ; Hewitt et Flett, 2002 ; Hyun et al., 2006).

En revanche, à la lumière des résultats de cette étude, il s'avère que le contingentement n'est pas corrélé avec les niveaux d'anxiété des étudiants. De plus, il est possible de constater que certains croient être dans un programme contingenté alors qu'ils ne le sont pas, ce qui peut influencer les scores d'anxiété et vice versa. En effet, une personne croyant être dans un programme non contingenté pourrait se mettre moins de pression et ressentir moins de stress et obtiendrait donc un score d'anxiété plus faible. L'inverse peut aussi se produire, ce qui pourrait être une cause expliquant pourquoi le contingentement n'a finalement pas d'effet sur les niveaux d'anxiété. La discordance entre le contingentement réel et le contingentement perçu peut venir

influencer cette corrélation qui s'avère être non concluante dans cette étude. De plus, le fait que le contingentement perçu soit une variable subjective, comparativement au contingentement réel qui est une variable objective, pourrait venir influencer les niveaux d'anxiété. Dans tous les cas, que le programme soit réellement contingenté ou non, il ne corrèle pas avec les niveaux d'anxiété.

L'absence de corrélation peut aussi s'expliquer par le fait que le stress ou l'anxiété se fait ressentir normalement avant l'admission dans un programme contingenté et non pendant les études dans ce programme. Aussi, un programme contingenté ne veut pas nécessairement dire un programme plus difficile ou plus stressant. Ainsi, les niveaux d'anxiété ne sont possiblement pas corrélés au contingentement du programme en raison de la difficulté de celui-ci. Enfin, il est possible que les étudiants ayant été admis dans des programmes contingentés ne soient pas nécessairement ceux qui éprouvent le plus de symptômes d'anxiété. Bien que ces programmes soient souvent considérés comme plus exigeants, leur processus d'admission sélectif signifie que les étudiants admis possèdent généralement un profil académique solide, ainsi que des compétences personnelles et organisationnelles bien développées. Cette sélection des meilleurs candidats tend à favoriser des individus dotés de capacités d'adaptation plus élevées, d'une meilleure gestion du stress et d'une motivation intrinsèque à réussir, par exemple dans les procédures d'admission aux programmes médicaux, où les candidats sélectionnés présentent davantage de motivation autonome (Wouters et al., 2014). Ainsi, plutôt que d'être submergés par la pression, ces étudiants peuvent démontrer une plus grande résilience et un sentiment de compétence face aux défis universitaires.

En somme, le contingentement n'est pas automatiquement un facteur d'anxiété accrue. Il peut au contraire s'accompagner d'un environnement propice à l'épanouissement chez des étudiants bien préparés à relever les défis du parcours académique.

Nombre d'années effectuées à l'université

En ce qui concerne le nombre d'années effectuées à l'université, les résultats à ce sujet, bien qu'ils ne soient pas considérés comme statistiquement significatifs dans le cadre de cette étude, s'alignent avec d'autres études. En effet, les résultats de cet essai montrent une tendance selon laquelle les étudiants ayant effectué plus d'années à l'université ressentent moins d'anxiété que les étudiants étant à l'université depuis moins longtemps. Cela concorde notamment avec les

travaux de Misra et McKean de 2000 et de Hellemans en 2004 disant que les étudiants en première année d'université manifestent un niveau de stress plus élevé que leurs collègues plus avancés dans leur cursus. Cela est aussi rapporté par l'Ordre des psychologues du Québec dans leur publication de 2021. En effet, cette publication rapporte que les étudiants de deuxième cycle ont une santé psychologique, incluant les symptômes anxieux, nettement meilleure que celle des étudiants de premier cycle. Bref, les résultats obtenus dans le cadre de ce projet concordent avec les autres résultats présents dans la littérature.

7.3 Limites de l'étude et perspective d'avenir

Une première limite de cette étude concerne le nombre de participants, qui aurait pu être plus élevé afin d'augmenter la puissance statistique et d'examiner davantage de variables pertinentes. Par exemple, un échantillon plus large aurait potentiellement permis de valider la troisième hypothèse selon laquelle les étudiants universitaires qui sont à l'université depuis plus longtemps présenteraient un meilleur équilibre occupationnel et seraient moins enclins à ressentir de l'anxiété, dont les résultats étaient proches du seuil de signification statistique. De plus, avec un plus grand nombre de répondants, il aurait été pertinent d'examiner l'influence d'autres variables sociodémographiques, telles que le genre féminin ou le fait de travailler durant les études, sur les niveaux d'anxiété. En effet, plusieurs études antérieures rapportent une prévalence plus élevée d'anxiété chez les femmes (Hamel et al., 2021 ; Posselt et Lipson, 2016) ainsi que chez les gens qui ne travaillent pas ou qui travaillent trop durant leurs études et qui doivent concilier les responsabilités liées aux études et au travail (Dundes et Marx, 2006). Ceci aurait pu être confirmé dans cette recherche, considérant notamment la forte proportion de femmes dans l'échantillon et la possibilité que plusieurs étudiants formant l'échantillon travaillent durant leurs études.

Une deuxième limite concerne la représentativité de l'échantillon. D'une part, les participants provenaient majoritairement de programmes universitaires contingentés (76,5 %), ce qui ne reflète pas l'ensemble de la population étudiante. D'autre part, les hommes étaient sous-représentés, représentant environ 16 % de l'échantillon, ce qui limite la portée des conclusions à l'ensemble des genres. En revanche, à l'Université du Québec à Trois-Rivières, les hommes sont également minoritaires et représentaient 32 % de la population étudiante à l'automne 2021 (Université du Québec à Trois-Rivières, 2021). Par rapport au genre, il est aussi pertinent de

mentionner qu'aucun participant n'appartenait à une diversité de genre malgré la présence d'une réponse à cet effet dans le questionnaire, donc il n'est pas possible de savoir à quel point les résultats s'appliquent à eux. Enfin, la méthode d'échantillonnage par réseau a conduit à une surreprésentation d'étudiants issus des sciences de la santé, notamment en ergothérapie, un domaine d'études proche de la chercheuse. Cette proximité et leur familiarité avec le concept d'équilibre occupationnel ont pu influencer leurs réponses. Dans les futures recherches, il serait donc pertinent d'avoir recours à une méthode d'échantillonnage aléatoire stratifié afin d'assurer une meilleure représentativité de la population étudiante, en diversifiant les disciplines, les types de programmes et les caractéristiques sociodémographiques.

Une troisième limite de l'étude réside dans son devis transversal, qui ne permet pas d'établir de relation causale entre l'équilibre occupationnel et l'anxiété. Ainsi, bien qu'un lien significatif soit observé entre ces deux variables, il demeure impossible de déterminer la direction de cette relation. Par exemple, un niveau d'anxiété élevé pourrait contribuer à un déséquilibre occupationnel, tout comme un déséquilibre occupationnel pourrait accentuer l'anxiété.

Enfin, le choix du questionnaire OBQ-11 pour mesurer l'équilibre occupationnel constitue une autre limite méthodologique. Bien qu'il soit valide, cet outil ne permet pas de distinguer les différentes dimensions de l'équilibre occupationnel. En revanche, l'utilisation de l'Inventaire de l'équilibre de vie (IEV), qui comprend quatre sous-échelles, aurait permis une analyse plus fine de la relation entre l'équilibre occupationnel et l'anxiété. Les 4 sous-échelles du questionnaire d'équilibre de vie sont :

- l'équilibre occupationnel dans les besoins de base pour la santé et la sécurité ;
- l'équilibre occupationnel dans les relations sociales ;
- l'équilibre occupationnel dans ses occupations ;
- l'équilibre occupationnel dans la signification de la vie et l'identité personnelle.

Une telle approche aurait notamment permis d'identifier quelles dimensions spécifiques de l'équilibre de vie sont les plus prédictives de l'anxiété. Le test vise à évaluer la congruence perçue entre la manière dont l'individu souhaite occuper son temps dans différentes catégories d'activités et la manière dont il l'occupe réellement. En revanche, comme l'Inventaire de

l'équilibre de vie est un questionnaire qui comporte 53 items, il n'a pas été inclus cette étude. L'utilisation de ce questionnaire, bien que pertinente, aurait probablement limité le nombre de réponses obtenues, car la durée de complétion du questionnaire aurait été beaucoup plus longue, soit d'environ 20 à 30 minutes (Matuska, 2012). Des recherches futures pourraient toutefois tirer avantage de l'utilisation de l'IEV afin de mieux comprendre quels aspects précis de l'équilibre occupationnel devraient être ciblés dans les interventions visant à réduire l'anxiété chez les étudiants.

7.4 Retombées et implications pour la pratique en ergothérapie

Les résultats de cette étude, mettant en évidence l'effet protecteur de l'équilibre occupationnel sur l'anxiété chez les étudiants universitaires, soulèvent des retombées importantes pour la pratique en ergothérapie, particulièrement dans une approche populationnelle. En effet, l'ergothérapie ne se limite pas à des interventions individuelles : elle peut aussi répondre aux besoins d'une communauté ou d'une population entière (Townsend et Polatajko, 2013). Dans ce contexte, les ergothérapeutes peuvent jouer un rôle actif dans la promotion de la santé mentale et la prévention de l'anxiété auprès des étudiants universitaires, une population particulièrement vulnérable.

D'abord, dans une perspective populationnelle, les ergothérapeutes sont bien positionnés pour concevoir, implanter et évaluer des programmes de prévention ciblant les étudiants universitaires (OEQ, 2014 ; Townsend et Polatajko, 2013). Par exemple, en collaborant avec les établissements d'enseignement supérieur, ils pourraient développer des ateliers ou des services de soutien axés sur l'organisation du temps, la gestion des rôles et l'équilibre entre les sphères de vie personnelle et professionnelle (études et/ou travail). Ce type d'intervention permettrait non seulement de prévenir l'apparition de symptômes anxieux, mais aussi de promouvoir l'équilibre occupationnel sain. En s'impliquant ainsi à l'échelle institutionnelle, les ergothérapeutes contribuent à un changement social durable et significatif.

Ensuite, cette recherche renforce la légitimité de l'implication des ergothérapeutes dans le champ de la santé mentale, en démontrant leur pertinence dans la gestion de l'anxiété à travers l'optimisation de l'équilibre occupationnel, soit un concept propre à la profession. Agissant à titre d'accompagnateurs, les ergothérapeutes peuvent soutenir les étudiants dans la compréhension, l'atteinte et le maintien d'un équilibre occupationnel en adéquation avec leurs

valeurs, leurs responsabilités et leurs limites personnelles. Étant donné que les résultats de l'étude confirment que l'équilibre occupationnel constitue un facteur de protection contre l'anxiété, ce rôle d'accompagnement prend tout son sens et mérite d'être valorisé davantage dans les milieux universitaires et les politiques de santé étudiante.

Enfin, sur le plan de la recherche, cette étude met en lumière la nécessité de poursuivre les travaux sur le lien entre l'équilibre occupationnel et l'anxiété chez les étudiants. Des recherches futures, menées à plus grande échelle, longitudinalement, avec un échantillon plus hétérogène et représentatif de la population étudiante, permettront d'approfondir la compréhension de cette relation et de dégager des pistes d'intervention encore plus ciblées. Les ergothérapeutes chercheurs ont un rôle central à jouer dans cette démarche. En alliant leur rigueur scientifique et leur expertise clinique, ils peuvent contribuer au développement de connaissances applicables à la pratique, renforcer la reconnaissance du rôle de l'ergothérapie en santé mentale étudiante et soutenir l'élaboration de programmes fondés sur des données probantes. Ces efforts de recherche sont essentiels pour positionner l'ergothérapie comme une discipline incontournable dans la promotion du bien-être des étudiants.

8- CONCLUSION

Cet essai a permis de mettre en lumière le lien entre l'équilibre occupationnel et l'anxiété vécue par les étudiants universitaires, révélant que le premier agit comme un facteur de protection significatif face à la détresse psychologique. Les résultats démontrent une corrélation négative moyenne à forte entre ces deux variables, tandis que le contingentement universitaire et le nombre d'années d'études ne se présentent pas comme des prédicteurs significatifs de l'anxiété. Au-delà de ces constats statistiques, l'étude met en évidence un enjeu scientifique et social majeur : dans un contexte où la prévalence des symptômes anxieux chez les étudiants demeure préoccupante, favoriser un meilleur équilibre occupationnel apparaît comme une voie prometteuse d'intervention et de prévention. Sur le plan professionnel, les résultats réaffirment la pertinence du rôle de l'ergothérapeute dans la promotion de l'équilibre occupationnel comme levier essentiel du bien-être psychologique. En soutenant les étudiants dans l'agencement harmonieux de leurs occupations, l'ergothérapie contribue non seulement à réduire la détresse, mais aussi à renforcer la résilience et la santé mentale à long terme. Enfin, la poursuite de recherches auprès d'échantillons plus vastes et à l'aide d'outils d'évaluation plus approfondis

permettra de mieux cerner les dimensions spécifiques de l'équilibre influençant la santé mentale étudiante. En somme, cet essai ouvre la voie à une réflexion élargie sur l'importance de cultiver un équilibre occupationnel durable au cœur du parcours universitaire, non seulement pour réussir, mais surtout pour s'épanouir.

RÉFÉRENCES

- American College Health Association. (2013). *Canadian reference group executive summary*. http://www.cacuss.ca/Library/documents/NCHAII_WEB_SPRING_2013_CANADIAN_REFERENCE_GROUP_EXECUTIVE_SUMMARY.pdf.
- American College Health Association. (2016). *National College Health Assessment II: Canadian Reference Group Executive Summary*. Hanover, MD: American College Health Association.
- Avcı, N. B., & Çınar, B. Ç. (2024). The correlation between self-reported sleep quality, anxiety levels, and balance confidence among university students. *South African Journal of Psychology*, 54(2), 210–219. <https://doi.org/10.1177/00812463241241309>
- Baykan, Z., Naçar, M., & Cetinkaya, F. (2012). Depression, anxiety, and stress among last-year students at Erciyes University Medical School. *Academic Psychiatry: The Journal Of The American Association Of Directors Of Psychiatric Residency Training And The Association For Academic Psychiatry*, 36(1), 64–65. <https://doi.org/10.1176/appi.ap.11060125>
- Beaucage, B. (1997, octobre). L'anxiété de performance ou la réussite à tout prix. *Vies-à-vies*, 10(2), 1-2. <http://cesar.umontreal.ca/apprentissage/visavies/v10n2-1.pdf>
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M. & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Bejerholm, U. (2010). Occupational Balance in People With Schizophrenia. *Occupational Therapy in Mental Health*, 26, 1-17. <https://doi.org/10.1080/01642120802642197>
- Bland, H. W., Melton, B. F., Welle, P., & Bigham, L. (2012). Stress tolerance: New challenges for millennial college students. *College Student Journal*, 46(2), 362-375.
- Boujut, E., & Décamps, G. (2012). Relations entre les émotions négatives, l'estime de soi, l'image du corps et la pratique sportive des étudiants de première année. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 22(1), 16–23. <https://doi.org/10.1016/j.jtcc.2011.12.001>
- Brault-Labbe, A. & Dube, L. (2010). Engagement scolaire, bien-être personnel et autodétermination chez des étudiants à l'université. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 42(2), 80-92. <https://doi.org/10.1037/a0017385>
- Cassady, J. C., & Johnson, R. E. (2002). Cognitive Test Anxiety and Academic Performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27(2), 270–295. <https://doi.org/10.1006/ceps.2001.1094>

- Castillo, L. G., & Schwartz, S. J. (2013). Introduction to the Special Issue on College Student Mental Health. *Journal of Clinical Psychology*, 69(4), 291–297. <https://doi.org/10.1002/jclp.21972>
- Centre d'études sur le stress humain (CESH). (2019). *Recette du stress*. <https://www.stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/source-du-stress/>
- Clouston, T. J. (2014). Whose occupational balance is it anyway? The challenge of neoliberal capitalism and work–life imbalance. *The British Journal of Occupational Therapy*, 77(10), 507-515. <https://doi.org/10.4276/030802214X14122630932430>
- Commission de la santé mentale du Canada. (2017). *Document d'information*. Projet de recherche pilote sur l'esprit curieux. https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/201709/MHFA_TIM_Research_Pilot_Backgrounder_2017-09-07_FINAL-FR_0.pdf
- 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(2), 75–86. <https://doi.org/10.1080/07448481.2012.754757>
- Crawford, G., Burns, S. K., Chih, H. J., Hunt, K., Tilley, P. M., Hallett, J., ... Smith, S. (2015). Mental health first aid training for nursing students: a protocol for a Page 317 sur 340 pragmatic randomised controlled trial in a large university. *BMC Psychiatry*, 15, 26. <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0403-3>
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(3), 297–334. <https://doi.org/10.1007/BF02310555>
- Dhas, B. N. & Wagman, P. (2022). Occupational balance from a clinical perspective. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 29(5), 373-379. <https://doi.org/10.1080/11038128.2020.1865450>
- Do Live Well. (2015). *Description du modèle*. <https://dolivewell.ca/fr/what-is-dlw/>
- Dundes, L., & Marx, J. (2007). Balancing Work and Academics in College: Why Do Students Working 10 to 19 Hours Per Week Excel? *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 8(1), 107–120.
- Dür, M., Steiner, G., Fialka-Moser, V., Kautzky-Willer, A., Dejaco, C., Prodinger, B. & Stamm, T. A. (2014). Development of a new occupational balance-questionnaire: incorporating the perspectives of patients and healthy people in the design of a self-reported occupational balance outcome instrument. *Health And Quality Of Life Outcomes*, 12, 45-45. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-12-45>
- Dusselier, L., Dunn, B., Wang, Y., Shelley II, M. C., & Whalen, D. F. (2005). Personal, Health, Academic, and Environmental Predictors of Stress for Residence Hall Students. *Journal of American College Health*, 54(1), 15–24. <https://doi.org/10.3200/JACH.54.1.15-24>

- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and Correlates of Depression, Anxiety, and Suicidality Among University Students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534–542. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.77.4.534>
- Eklund, M., Orban, K., Argentzell, E., Bejerholm, U., Tjörnstrand, C., Erlandsson, L.-K. & Håkansson, C. (2017). The linkage between patterns of daily occupations and occupational balance: Applications within occupational science and occupational therapy practice. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 24(1), 41-56. <https://doi.org/10.1080/11038128.2016.1224271>
- Ferreira de Sousa, I., Mendonça Magalhães, F. L., Seabra Castilho Simões, S. H., da Silva Oliveira, I. B., Nazareth Dias, A. R., & Mendes Paranhos, A. C. (2022). Ballroom dancing as a strategy for occupational balance and stress reduction in university students in the health area. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde No Contexto Social (REFACS)*, 10(2), 131–142. <https://doi-org.biblioproxy.uqtr.ca/10.18554/refacs.v10i2.6213>
- Finn, K. & Guay, M.-C. (2012). Perfectionnisme et contingentement universitaire : existe-t-il un lien ? *Canadian Journal of Behavioural Science*, 46(2), 252–261. <https://doi.org/10.1037/a0029618>
- Finn, K. & Guay, M.-C. (2013). Perfectionnisme et anxiété de performance chez les étudiants universitaires. *Revue de psychoéducation*, 42(1), 1-23. <https://doi.org/10.7202/1061721ar>
- Fortin, M.-F. & Gagnon, J. (2022). *Fondements et étapes du processus de recherche : méthodes quantitatives et qualitatives* (4e éd.). Chenelière éducation.
- Gamage, G. P., & Herath, H. M. C. J. (2021). Mental Health of Undergraduate Distance Learners: A Cross-Sectional Study. *Asian Association of Open Universities Journal*, 16(3), 271–286. <https://doi.org/10.1108/AAOUJ-08-2021-0097>
- Gibbons, S., Trette-McLean, T., Crandall, A., Bingham, J. L., Garn, C. L., & Cox, J. C. (2019). Undergraduate students survey their peers on mental health: Perspectives and strategies for improving college counseling center outreach. *Journal of American College Health*, 67(6), 580–591. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1499652>
- Gosselin, M.-A. & Ducharme, R. (2017). Détresse et anxiété chez les étudiants du collégial et recours aux services d'aide socioaffectifs. *Service social*, 63(1), 92-104. <https://doi.org/https://doi.org/10.7202/1040048ar>
- Grab, J., Green, M., Norris, J., Pilchik, K., & Fisher, G. S. (2021). Exploring Occupational Therapy Student Stress: Professor and Student Perspectives. *Journal of Occupational Therapy Education*, 5(1). <https://doi.org/10.26681/jote.2021.050103>
- Grebot, E., & Devero, M. (2003). Quelle technique de gestion de l'anxiété et pour quelle anxiété de performance ? Anxiété de performance orale et anxiété de performance écrite. *Journal de thérapie comportementale et cognitive*, 13(1), 20-23.

- Håkansson, C., Dahlin-Ivanoff, S., & Sonn, U. (2006). Achieving Balance In Everyday Life. *Journal of Occupational Science*, 13(1), 74–82. <https://doi.org/10.1080/14427591.2006.9686572>
- Håkansson, C., Gunnarsson, A. B., & Wagman, P. (2023). Occupational balance and satisfaction with daily occupations in persons with depression or anxiety disorders. *Journal of Occupational Science*, 30(2), 196–202. <https://doi.org/10.1080/14427591.2021.1939111>
- Hamel, S., Lavoie, A.-M., Morneau-Sévigny, F., & Belleville1, 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>
- Hellemans, C. (2004). Stress, anxiété et processus d'ajustement face à un examen de statistique à venir Étude comparative chez des étudiants de première et de deuxième année d'université. *L'Orientation Scolaire et Professionnelle*, 33/1, 141–170. <https://doi.org/10.4000/osp.2253>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2002). Perfectionism and stress processes in psychopathology. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 255–284). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-011>
- Hyun, J. K., Quinn, B. C., Madon, T. & Lustig, S. (2006, mai-juin). Graduate student mental health: Needs assessment and utilization of counseling services. *Journal of College Student Development*, 47(3), 247-266.
- Kessler, R. C., Angermeyer, M., Anthony, J. C., De Graaf, R., Demyttenaere, K., Gasquet, I., De Girolamo, G., Gluzman, S., Gureje, O., Haro, J. M., Kawakami, N., Karam, A., Levinson, D., Medina Mora, M. E., Oakley Browne, M. A., Posada-Villa, J., Stein, D. J., Adley Tsang, C. H., Aguilar-Gaxiola, S., ... Ustün, T. B. (2007, octobre). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization's World Mental Health Survey Initiative. *World Psychiatry*, 6(3), 168-176.
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., & Williams, J. B. (2002). The PHQ-15: validity of a new measure for evaluating the severity of somatic symptoms. *Psychosomatic medicine*, 64(2), 258–266. <https://doi.org/10.1097/00006842-200203000-00008>
- Kulkarni, S., H., Vaidya, R., R., & Jadhav, S., A. (2020). Stress, its consequences and ways to combat it in modern era. *UGC CARE Journal*, 40(42), 185-191.
- Larivière, N., Bertrand, A. M., Beaudoin, J., Giroux, A., Grenier, K., Page, R., Perrin, C. & Håkansson, C. (2023). Traduction de l'Occupational Balance Questionnaire en français et sa validation. *Canadian Journal of Occupational Therapy*. <https://doi.org/10.1177/00084174231156288>
- Lassarre, 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>

- Lesage, A., Émond, V., & Institut national de santé publique du Québec. (2012). *Surveillance des troubles mentaux au Québec prévalence, mortalité et profil d'utilisation des services*. Institut national de santé publique du Québec.
<http://collections.banq.qc.ca/ark:/52327/2241968>
- Liu, X., Ping, S. & Gao, W. (2019). Changes in Undergraduate Students' Psychological Well-Being as They Experience University Life. *International journal of environmental research and public health*, 16(16), 28-64. <https://doi.org/10.3390/ijerph16162864>
- Liu, Y., She, R., & Xing, J. (2025). Analysis of University Students' Mental Health from the Perspective of Occupational Harmony. *PloS One*, 20(4), e0309490.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0309490>
- Liu, Y., Zemke, R., Liang, L. & Gray, J. M. (2023). Occupational harmony: Embracing the complexity of occupational balance. *Journal of Occupational Science*, 30(2), 145-159.
<https://doi.org/10.1080/14427591.2021.1881592>
- Logan, B., & Burns, S. (2023). Stressors among young Australian university students: A qualitative study. *Journal of American College Health*, 71(6), 1753–1760.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1947303>
- Lovell, G. P., Nash, K., Sharman, R., & Lane, B. R. (2015). A cross-sectional investigation of depressive, anxiety, and stress symptoms and health-behavior participation in Australian university students. *Nursing & Health Sciences*, 17(1), 134– 142.
<https://doi.org/10.1111/nhs.12147>
- Lupien, S. (2010). *Par amour du stress – Des conclusions scientifiques – Une présentation facile*. (4e éd.). Les Éditions au Carré inc.
- Madani, H. E. & Berraho, M. (2023). La santé mentale et la performance académique chez les étudiants en médecine au Maroc : étude transversale. *Revue d'Epidemiologie et de Santé Publique*, 71. <https://doi.org/10.1016/j.respe.2023.102023>
- Markel, K. S., Frone, M. R., & Annual meeting of the American Sociological Association Toronto, ON, Canada Aug 1997. (1998). Job characteristics, work–school conflict, and school outcomes among adolescents: Testing a structural model. *Journal of Applied Psychology*, 83(2), 277–287. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.83.2.277>
- Matuska, K. (2012). Description and Development of the Life Balance Inventory. *OTJR: Occupational Therapy Journal of Research*, 32(1), 220–228.
<https://doi.org/10.3928/15394492-20110610-01>
- Matuska, K., Bass, J., & Schmitt, J. S. (2013). Life Balance and Perceived Stress: Predictors and Demographic Profile. *OTJR: Occupational Therapy Journal of Research*, 33(3), 146–158. <https://doi.org/10.3928/15394492-20130614-03>

- Matuska, K. M. (2010). Workaholism, life balance, and well-being: A comparative analysis. *Journal of Occupational Science*, 17(2), 104-111. <https://doi.org/10.1080/14427591.2010.9686681>
- Matuska, K. M., & C. H. Christiansen (2008). A proposed model of lifestyle balance. *Journal of Occupational Science*, 15(1), 9–19. <https://doi.org/10.1080/14427591.2008.9686602>
- Micoulaud-Franchi, J.-A., Lagarde, S., Barkate, G., Dufournet, B., Besancon, C., Trébuchon-Da Fonseca, A., Gavaret, M., Bartolomei, F., Bonini, F., & McGonigal, A. (2016). Rapid detection of generalized anxiety disorder and major depression in epilepsy: Validation of the GAD-7 as a complementary tool to the NDDI-E in a French sample. *Epilepsy & Behavior : E&B*, 57(Pt A), 211–216. <https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2016.02.015>
- Misra, R. & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41.
- Moll, S. E., Gewurtz, R. E., Krupa, T. M., Law, M. C., Larivière, N. & Levasseur, M. (2015). “Do-Live-Well”: A Canadian framework for promoting occupation, health, and well-being: « Vivez-Bien-Votre Vie » : un cadre de référence canadien pour promouvoir l’occupation, la santé et le bien-être. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 82(1), 9-23. <https://doi.org/10.1177/0008417414545981>
- Morneau-Sévigny, F., Dodin, S., Lamontagne, G., Rochefort, L. & Belleville, G. v. (2013). Sources et moyens de réduction du stress chez les étudiants en médecine : analyse d’entretiens focalisés. *Pédagogie Médicale*, 14(1), 9-15. <https://doi.org/10.1051/pmed/2012027>
- Ordre des ergothérapeutes du Québec. (2014). *Approche populationnelle en promotion de la santé et en prévention : compétences attendues des ergothérapeutes*. <https://www.oeq.org/publications/occupation-ergotherapeute/articles-sur-la-pratique-professionnelle/17-approche-populationnelle-en-promotion-de-la-sante-et-en-prevention-competences-attendues-des-ergotherapeutes.html>
- Ordre des psychologues du Québec. (2021). *La santé psychologique des étudiants universitaires : Une analyse qualitative*. <https://www.ordrepsy.qc.ca/-/la-sante-psychologique-des-etudiants-universitaires-une-analyse-qualitative>
- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2014). College Students: Mental Health Problems and Treatment Considerations. *Academic Psychiatry*, 39(5), 503–511. <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9>
- Posselt, J. R., & Lipson, S. K. (2016). Competition, Anxiety, and Depression in the College Classroom: Variations by Student Identity and Field of Study. *Journal of College Student Development*, 57(8), 973–989. <https://doi.org/10.1353/csd.2016.0094>
- Rawson, H. E., Bloomer, K., & Kendall, A. (1994). Stress, anxiety, depression, and physical illness in college students. *The Journal of Genetic Psychology*, 155(3), 321–330.

- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 148*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026>
- Ross, S. E., Niebling, B. C. & Heckert, T. M. (1999). Sources of stress among college students. *Social Psychology, 61*(5), 841- 846.
- Russell, M. A., Reavley, N., Williams, I., Li, W., Tarzia, L., Chondros, P., & Sanci, L. (2023). Changes in mental health across the COVID-19 pandemic for local and international university students in Australia: a cohort study. *BMC Psychology, 11*(1), 55. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01075-9>
- Salamonson, Y., Everett, B., Koch, J., Andrew, S., & Davidson, P. M. (2012). The impact of term-time paid work on academic performance in nursing students: A longitudinal study. *International Journal of Nursing Studies, 49*(5), 579–585. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2011.10.012>
- Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. *Burnout Research, 7*, 21–28. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.11.001>
- Santé publique Montréal. (2024). *Portrait statistique de la santé mentale à Montréal. Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.* https://santepubliquemontreal.ca/sites/drsp/files/media/document/DRSP_Pub_2024_11_2_2_DonneesStatistiquesSMMtl.pdf
- Shaikh, B. T., Kahloon, A., Kazmi, M., Khalid, H., Nawaz, K., Khan, N., & Khan, S. (2004). Students, stress and coping strategies: a case of Pakistani medical school. *Education For Health (Abingdon, England), 17*(3), 346–353. <https://doi.org/10.1080/13576280400002585>
- Smith, N. R., Kielhofner, G., & Watts, J. H. (1986). The relationships between volition, activity pattern, and life satisfaction in the elderly. *American Journal of Occupational Therapy, 40*(4), 278–283. <https://doi.org/10.5014/ajot.40.4.278>
- Soares, A. B. (2023). Time management: What do university students think about it? | Gerenciamento de tempo: O que pensam os estudantes universitários. *Revista de Estudos e Investigación en Psicología y Educación, 10*(1), 1-14. <https://doi.org/10.17979/reipe.2023.10.1.9468>
- Spielberger, C. D., & Gorsuch, R. L. (1983). *State-trait anxiety inventory for adults : sampler set.* Mind Garden.
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of internal medicine, 166*(10), 1092-1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>

- Sprung, J. M. & Rogers, A. (2021). Work-life balance as a predictor of college student anxiety and depression. *Journal of American College Health*, 69(7), 775-782.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1706540>
- Szegedi, K., Györi, Z., & Juhász, T. (2024). Factors affecting quality of life and learning-life balance of university students in business higher education. *Humanities & Social Sciences Communications*, 11, 1–10. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-02603-7>
- Tapia, V., Isralowitz, E. B., Deng, K., Nguyen, N. T., Young, M., Como, D. H., Martinez, M., Valente, T. & Cermak, S. A. (2022). Exploratory analysis of college students' occupational engagement during COVID-19. *Journal of Occupational Science*, 29(4), 545-561. <https://doi.org/10.1080/14427591.2022.2101021>
- Townsend, E. A., & Polatajko, H. J. (2007). *Enabling occupation II : Advancing an occupational therapy vision for health, well-being & justice through occupation*. Ottawa, ON : Canadian Association of Occupational Therapists.
- Townsend, E. A., Polatajko, H. J., & Cantin, N. (Dir.). (2013). *Habiliter à l'occupation : Faire avancer la perspective ergothérapique de la santé, du bien-être et de la justice par l'occupation* (2e ed.). (N. Cantin, trans.). CAOT Publications ACE
- Trockel, M. T., Barnes, M. D. & Egget, D. L. (2000). Health-Related Variables and Academic Performance Among First-Year College Students: Implications for Sleep and Other Behaviors. *Journal of American College Health*, 49(3), 125-131.
<https://doi.org/10.1080/07448480009596294>
- Turgeon, L., Thouin, É., Ayotte, E., Bellemare-Lepage, A. & Vaillancourt, J. (2021). *La santé psychologique des étudiants universitaires : une analyse qualitative*. Ordre des psychologues du Québec. <https://www.ordrepsy.qc.ca/-/la-sant%C3%A9-psychologique-des-%C3%A9tudiants-universitaires-une-analyse-qualitative>
- Ung, Y. (2019). Le concept d'équilibre occupationnel : Application des connaissances en ergothérapie. *Le monde de l'ergothérapie*, 42, 29-32.
https://www.researchgate.net/publication/340226356_Le_concept_d'equilibre_occupationnel
- Université du Québec à Trois-Rivières. (2021). *Statistiques institutionnelles : Répartition selon le sexe (automne 2021)*.
https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/portail/gscw031?owa_no_fiche=9&owa_no_site=5615
- Université du Québec à Trois-Rivières. (2024). *Programmes contingentés 2024*.
https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/portail/docs/GSC2772/O0006025227_Tableau_prog_contingente.pdf
- Université du Québec en Outaouais (UQO). (2025). *Stress et anxiété*.
<https://uqo.ca/santementale/stress-anxiete>

- Université Laval. (2025). *Programmes contingentés*. <https://www.ulaval.ca/admission/preparez-votre-dossier/programmes-contingentes>
- Wagman, P., & Håkansson, C. (2014). Introducing the Occupational Balance Questionnaire (OBQ). *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 21(3), 227–231. <https://doi.org/10.3109/11038128.2014.900571>
- Wagman, P., Håkansson, C. & Björklund, A. (2012). Occupational balance as used in occupational therapy: a concept analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19(4), 322-327. <https://doi.org/10.3109/11038128.2011.596219>
- Wagman, P., Håkansson, C. & Jonsson, H. (2015). Occupational Balance: A Scoping Review of Current Research and Identified Knowledge Gaps. *Journal of Occupational Science*, 22(2), 160-169. <https://doi.org/10.1080/14427591.2014.986512>
- Wilcock, A. A. (2006). *An Occupational Perspective of Health* (2e éd.). SLACK Incorporated.
- Wouters, A., Bakker, A. H., van Wijk, I. J., Croiset, G., & Kusurkar, R. A. (2014). A qualitative analysis of statements on motivation of applicants for medical school. *BMC Medical Education*, 14, 200. <https://doi.org/10.1186/1472-6920-14-200>
- Yazdani, F., Roberts, D., Yazdani, N. & Rassafiani, M. (2016). Occupational balance: A study of the sociocultural perspective of Iranian occupational therapists Équilibre occupationnel: Étude sur la perspective socioculturelle des ergothérapeutes iraniens. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 83(1), 53-62. <https://doi.org/10.1177/0008417415577973>
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459–482. <https://doi.org/10.1002/cne.920180503>
- Yu, Y., Manku, M. & Backman, C. L. (2018). Measuring occupational balance and its relationship to perceived stress and health: Mesurer l'équilibre occupationnel et sa relation avec le stress perçus et la santé. *Canadian journal of occupational therapy. Revue canadienne d'ergothérapie*, 85(2), 117-127. <https://doi.org/10.1177/0008417417734355>
- Yu, Y., Yan, W., Yu, J., Xu, Y., Wang, D., & Wang, Y. (2022). Prevalence and Associated Factors of Complains on Depression, Anxiety, and Stress in University Students: An Extensive Population-Based Survey in China. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.842378>
- Zeidner, M. (1998). *Test Anxiety: The State of the Art*. New York: Plenum Press.

ANNEXE A
QUESTIONNAIRE EN LIGNE

Page 1 :

Information et consentement à la recherche

Titre du projet de recherche : L'impact de l'équilibre occupationnel comme facteur de protection sur l'anxiété vécue par les étudiants universitaires

Mené par : Mégane Bourassa, étudiante, département d'ergothérapie, maîtrise en ergothérapie, Université-du-Québec-à-Trois-Rivières

Sous la direction de : Catherine Briand, département d'ergothérapie, Université-du-Québec-à-Trois-Rivières, professeure-chercheure

Préambule

Votre participation à la recherche serait grandement appréciée. Avant d'accepter de participer à ce projet, veuillez prendre le temps de lire ce préambule. 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. N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions à l'adresse courriel suivante : megane.bourassa@uqtr.ca

Objectifs et résumé du projet de recherche

L'objectif du projet de recherche est de décrire comment l'équilibre occupationnel peut être un facteur de protection face à l'anxiété chez les étudiants universitaires de l'UQTR. Un facteur de protection désigne un élément ou une condition qui contribue à réduire les effets négatifs d'une

situation stressante et à favoriser le bien-être d'une personne. Par exemple, dans le cadre de cette étude, un bon équilibre entre les études, les loisirs et les autres activités quotidiennes pourrait être considéré comme un facteur de protection contre l'anxiété. Les objectifs spécifiques de l'étude se résument donc à documenter les niveaux d'équilibre occupationnel des étudiants universitaires, à documenter les niveaux d'anxiété des étudiants universitaires et faire le lien entre ces deux éléments en considérant particulièrement un facteur de stress présent dans le contexte des études universitaires, soit les programmes contingentés.

Nature et durée de votre participation

Votre participation à ce projet de recherche consiste à répondre à un questionnaire en ligne concernant l'équilibre occupationnel et les niveaux d'anxiété. Ce questionnaire est complètement anonyme. La durée estimée pour remplir le questionnaire est de 10 minutes.

Risques et inconvénients

La découverte ou la prise de conscience éventuelle d'un niveau de stress est un effet possible de la participation à la recherche. Ainsi, des ressources disponibles sont mentionnées à la fin de ce questionnaire en cas de besoin. De plus, le temps consacré au projet, soit environ 10 à 15 minutes, demeure un autre inconvénient. Aucun autre risque n'est associé à votre participation.

Avantages ou bénéfices

La contribution à l'avancement des connaissances par rapport à l'équilibre occupationnel comme facteur de protection face à l'anxiété chez les étudiants universitaires de l'UQTR est le seul bénéfice prévu à votre participation.

Compensation ou incitatif

Aucune compensation d'ordre monétaire n'est accordée.

Confidentialité

Les données recueillies par cette étude sont entièrement anonymes et ne pourront donc en aucun cas mener à votre identification. Les résultats de la recherche, qui pourront être diffusés sous forme de communications à un colloque, d'un article ou sous forme d'essai, ne permettront pas d'identifier les participants. Les données complètement anonymes seront conservées de façon sécuritaire sur un serveur dans le centre de recherche de la superviseure de cet essai, soit le centre de recherche de l'institut universitaire en santé mentale de Montréal (CRIUSMM). Les données seront détruites cinq ans après la fin de cette étude afin de conserver la possibilité que les données puissent servir à des analyses secondaires au besoin.

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.

Responsable de la recherche

Pour obtenir de plus amples renseignements ou pour toute question concernant ce projet de recherche, vous pouvez communiquer avec l'étudiante chercheuse principale, Mégane Bourassa à l'adresse courriel suivante : megane.bourassa@uqtr.ca

Surveillance des aspects éthique 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-25-319-07.18 a été émis le 17-04-2025.

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.

Si vous éprouvez le besoin après avoir rempli ce questionnaire de consulter un professionnel de la santé, veuillez contacter le 811, visiter le site suivant visant à soutenir la santé mentale des étudiants <https://stationsme.ca/> ou consulter les services de psychologie offerts à l'UQTR (https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/portail/gscw031?owa_no_site=5950).

En cliquant sur « Suivant », je confirme avoir lu et compris l'information concernant le projet de recherche et j'accepte d'y participer.

Page 2 :**Test 1 : OBQ-11 : Questionnaire de l'équilibre occupationnel**

Ce questionnaire porte sur l'équilibre occupationnel, se définissant par l'équilibre que vous maintenez entre les diverses activités de votre quotidien (par exemple : travail, loisirs, soins personnels, entretien du domicile, etc).

Cochez la case correspondant le mieux à votre situation dans le dernier mois quand vous êtes aux études à temps complet.

Q1. Lorsque je pense à une semaine habituelle de ma vie, je considère que j'ai suffisamment d'activités à faire.

Fortement en désaccord En désaccord En accord Fortement en accord

Q2. Il y a un équilibre entre ce que je fais pour moi et ce que je fais pour les autres.

Fortement en désaccord En désaccord En accord Fortement en accord

Q3. Je m'assure de faire des activités que je veux vraiment faire.

Fortement en désaccord En désaccord En accord Fortement en accord

Q4. J'équilibre les différents types d'activités dans ma vie quotidienne, par exemple, le travail, les tâches ménagères, les loisirs, la détente et le sommeil.

Fortement en désaccord En désaccord En accord Fortement en accord

Q5. J'ai suffisamment de temps pour réaliser ce que je dois faire.

Fortement en désaccord En désaccord En accord Fortement en accord

Q6. Il y a un équilibre entre mes activités physiques, sociales, intellectuelles et reposantes.

Fortement en désaccord En désaccord En accord Fortement en accord

Q7. Je suis satisfait(e) de la quantité de temps que je consacre à mes différentes activités quotidiennes.

Fortement en désaccord En désaccord En accord Fortement en accord

Q8. Lorsque je pense à une semaine habituelle de ma vie, je suis satisfait(e) du nombre d'activités auxquelles je participe.

Fortement en désaccord En désaccord En accord Fortement en accord

Q9. Je varie suffisamment entre les activités que je dois faire et celles que je veux faire.

Fortement en désaccord En désaccord En accord Fortement en accord

Q10. Il y a un équilibre entre les activités qui me donnent de l'énergie et celles qui me demandent de l'énergie.

Fortement en désaccord En désaccord En accord Fortement en accord

Q11. Je suis satisfait(e) de la quantité de temps que je passe à me détendre, à me ressourcer et à dormir.

Fortement en désaccord En désaccord En accord Fortement en accord

Page 3 :

Test 2 : Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) : Questionnaire sur l'anxiété

Ce questionnaire autoadministré de sept questions visant à mesurer l'intensité et la sévérité des symptômes d'anxiété chez les individus dans différents contextes.

Consignes :

*Selon votre **situation dans le dernier mois quand vous êtes aux études à temps complet**, à quelle fréquence avez-vous été dérangé(e) par les problèmes suivants ?*

Q1. Sentiment de nervosité, d'anxiété ou de tension.

Jamais Plusieurs jours Plus de la moitié des jours Presque tous les jours

Q2. Incapable d'arrêter de vous inquiéter ou de contrôler vos inquiétudes

Jamais Plusieurs jours Plus de la moitié des jours Presque tous les jours

Q3. Inquiétudes excessives à propos de tout et de rien

Jamais Plusieurs jours Plus de la moitié des jours Presque tous les jours

Q4. Difficulté à se détendre.

Jamais Plusieurs jours Plus de la moitié des jours Presque tous les jours

Q5. Agitation telle qu'il est difficile de rester tranquille.

Jamais Plusieurs jours Plus de la moitié des jours Presque tous les jours

Q6. Devenir facilement contrarié(e) ou irritable

Jamais Plusieurs jours Plus de la moitié des jours Presque tous les jours

Q7. Avoir peur que quelque chose d'épouvantable puisse arriver

Jamais Plusieurs jours Plus de la moitié des jours Presque tous les jours

Si vous avez coché au moins un des problèmes nommés dans ce questionnaire, répondez à la question suivante : dans quelle mesure ce(s) problème(s) a-t-il (ont-ils) rendu difficile(s) votre travail, vos tâches à la maison ou votre capacité à bien vous entendre avec les autres?

Pas du tout difficile(s) Plutôt difficile(s) Très difficile(s) Extrêmement difficile(s)

Page 4 :**Informations sociodémographiques**

Q1. Quel est votre âge ?

Q2. Laquelle des options suivantes décrit le mieux votre identité de genre actuellement ?

Femme Homme Genre fluide, non-binaire Autre

Q3. Quel est votre programme d'étude actuel ?

Q4. Est-ce que votre programme est un programme contingenté ?

Oui Non Je ne sais pas

Q5. En quelle année de ce programme êtes-vous ?

Q6. Depuis combien d'années étudiez-vous à l'université (UQTR ou autres universités) ?

_____ ans

Page 5 :
Remerciements

Merci de votre participation,

Pour de plus amples renseignements sur cette étude, vous pouvez me contacter, Mégane Bourassa, étudiante à la maîtrise en ergothérapie à l'adresse courriel suivante : megane.bourassa@uqtr.ca

Pour avoir accès aux résultats, vous pouvez accéder à la publication de l'essai portant sur ce sujet par la bibliothèque de l'Université du Québec à Trois-Rivières à partir de février 2026.

Si vous éprouvez le besoin après avoir rempli ce questionnaire de consulter un professionnel de la santé, veuillez contacter le 811, visiter le site suivant visant à soutenir la santé mentale des étudiants <https://stationsme.ca/> ou consulter les services de psychologie offerts à l'UQTR (https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/portail/gscw031?owa_no_site=5950).

NE PAS OUBLIER D'ENVOYER VOTRE QUESTIONNAIRE.