



Rapport de recherche

PROGRAMME ACTIONS CONCERTÉES

Élaboration et évaluation d'un programme de soutien par les pairs inspiré de l'approche d'acceptation et d'engagement destiné à promouvoir la santé mentale et la réussite scolaire des étudiants universitaires

Chercheur principal

Simon Grégoire, UQAM

Cochercheurs

Lise Lachance, UQAM

Thérèse Bouffard, UQAM

Carole Vezeau, Cégep régional de Lanaudière

Michel Perreault, Institut Douglas et McGill

Collaboratrice

France Landry, UQAM

Établissement gestionnaire de la subvention

UQAM

Numéro du projet de recherche

2019-OPZA-265373

Titre de l'Action concertée

Programme de recherche sur la persévérance et la réussite scolaires

Partenaires de l'Action concertée

Le ministère de l'Éducation (MEQ)

et le Fonds de recherche du Québec – Société et culture (FRQSC)

PARTIE A – CONTEXTE DE LA RECHERCHE

Au terme d'un sondage mené auprès de 21 pays, l'Organisation Mondiale de la Santé conclut que la prévalence des troubles de santé mentale est de 20,3% chez les étudiants âgés de 18 à 22 ans, et que les troubles d'anxiété sont les plus communs au sein de cette population (Auerbach et al., 2016). Au Canada, les enquêtes montrent que 10,1% des étudiants postsecondaires sont aux prises avec un trouble de santé mentale diagnostiqué (Wiens et al., 2020), alors que plusieurs rapportent se sentir envahis par l'anxiété (68.2%), le stress (60.9%) ou la fatigue mentale (87.6%) (American College Health Association, 2019). Au Québec, la situation n'est guère plus reluisante. Gosselin et Ducharme (2017) montrent que la santé mentale des étudiants postsecondaires se détériore depuis les années 1990. La pandémie de la COVID-19 a par ailleurs exacerbé la détresse de plusieurs étudiants. Elmer et ses collègues (2020) ont montré qu'ils étaient plus nombreux qu'à l'ordinaire à rapporter des symptômes d'anxiété, de stress et de dépression durant le confinement et qu'ils vivaient davantage d'isolement.

Cette situation est préoccupante puisque les problèmes de santé mentale qu'éprouvent les étudiants minent non seulement leur bien-être et leur qualité de vie, mais aussi leur réussite (Mcewan & Downie, 2013) et leur persévérance scolaires (Auerbach et al., 2016; Ishii et al., 2018). Dans l'enquête de l'*American College Health Association* (2016) menée au Canada, plusieurs étudiants rapportent que le stress (42,2 %), l'anxiété (32,5 %) et la dépression (20,9 %) affectent négativement leurs notes ou les amènent à abandonner leurs cours. Les résultats de l'enquête canadienne sur l'incapacité vont dans le même sens. Parmi les étudiants postsecondaires ayant un problème de santé mentale, 58,1 % rapportent s'être inscrits à moins de cours en raison de leur problème, 58 % ont pris plus de temps à compléter leur scolarité, 45,7 % l'ont interrompu et 41% l'ont abandonné (Bizier, Marchall, & Fawcett, 2014). L'enquête révèle

aussi que les répondants ayant un problème de santé mentale sont moins susceptibles (46,3 %) que leurs collègues n'ayant pas ce type de problème (61,1 %) d'obtenir un diplôme d'études postsecondaires (Bizier et al., 2014).

Bien que les institutions d'enseignement supérieur offrent divers services d'aide aux étudiants afin de promouvoir leur bien-être (Pasic et al., 2020), seulement 16,4% de ceux qui luttent avec un trouble de santé mentale sont pris en charge à l'intérieur ou à l'extérieur de leur cégep ou leur université (Auerbach et al., 2016). C'est donc dire qu'une portion significative d'étudiants qui vivent de la détresse dans le cadre de leurs études ne reçoivent aucun soutien. Une telle situation peut s'expliquer de diverses façons. D'une part, les professionnels (p. ex., psychologues) qui dispensent les services d'aide au sein des établissements postsecondaires sont peu nombreux, manquent de ressources et peinent à répondre aux demandes grandissantes des étudiants qui éprouvent de la détresse (Patterson & Kline, 2008). Conséquemment, les listes d'attente s'allongent et bon nombre d'étudiants ne reçoivent pas de services (Condra, Dineen, Gills, Jack-Davies, & Condra, 2015). D'autre part, les étudiants peuvent refuser le soutien qui leur est offert dans leur établissement, car ils ont des attentes négatives à l'égard des professionnels de la relation d'aide ou ont reçu une aide dans le passé qui ne leur a pas été utile (Savage et al., 2016). Ils peuvent aussi être réfractaires à l'idée de demander de l'aide à un professionnel, car ils ont l'impression que leur problème n'est pas suffisamment grave, ou parce qu'ils ont peur d'être stigmatisés pour avoir un problème de santé mentale (Schwenk et al., 2010).

Certaines études indiquent que les étudiants qui vivent de la détresse se tournent d'abord vers leurs pairs afin d'obtenir du soutien (Byrom, 2018) et qu'ils se sentent validés lorsqu'ils le font, ce qui par ricochet a un effet bénéfique sur leur réussite

académique (John et al., 2018). C'est en partie pour cette raison que le Gouvernement du Québec (2021) de même qu'un nombre grandissant d'organisations de santé publique (Cyr, Mckee, O'Hagan, & Priest, 2016; Roberge & Déplanche, 2017) et d'associations étudiantes au Québec (Bérard et al., 2021; Bérard et al., 2019) encouragent les institutions postsecondaires à mettre en place des programmes de soutien par les pairs. D'autres font valoir que ces programmes sont peu coûteux et permettent de compléter les services cliniques traditionnels offerts dans les cégeps et les universités (Johnson & Riley, 2021).

Le soutien par les pairs désigne toute forme de soutien fourni par et pour des personnes vivant des problèmes ou des troubles de santé mentale (Cyr et al., 2016). Il consiste à jumeler une personne aux prises avec des problèmes de santé mentale (l'aidé) avec une autre qui a elle aussi vécu ces problèmes, mais qui se situe un peu plus loin sur le chemin du rétablissement (le pair-aidant) (Davidson, Chinman, Sells, & Rowe, 2006). Il repose sur la prémisse qu'une personne qui a appris à vivre de manière constructive avec de tels problèmes peut offrir un soutien, des encouragements et de l'espoir à ceux qui luttent avec les mêmes enjeux (Davidson et al., 2006). Le soutien offert par les pairs se distingue notamment d'un soutien offert par un professionnel de la santé du fait qu'il est basé sur l'expérience personnelle, et non sur une expertise professionnelle (Repper & Carter, 2011). Parce que leur expérience est crédible, les pairs aidants incarnent l'espoir et peuvent servir d'inspiration en plus de pouvoir partager des stratégies d'adaptation concrètes et pratiques (Repper & Carter, 2011). Le soutien qu'ils offrent se veut authentique, réciproque et égalitaire (Mead, Hilton, & Curtis, 2001).

Dans le cadre de ce projet de recherche, notre équipe a développé un programme de soutien par les pairs inspiré de l'approche d'acceptation et d'engagement (ACT), soit une approche comportementale et cognitive de troisième vague (Hayes, Strosahl, &

Wilson, 2012). Offert en ligne et à distance, ce programme était destiné à des étudiants universitaires de 1^{er} cycle aux prises avec des problèmes ou des troubles d'anxiété. Il comportait 5 séances de 90 minutes, était offert par des étudiants de 2^e et de 3^e cycle, et ce dans trois universités (UQAM, UdeM, HEC Montréal). Ce projet de recherche comportait trois volets et reposait sur trois questions de recherche : VOLET 1) un programme de soutien par les pairs offert en ligne peut-il constituer une manière efficace de promouvoir la santé mentale et la réussite scolaire des étudiants universitaires?, VOLET 2) quels sont les facteurs individuels et organisationnels qui facilitent ou nuisent à l'implantation de ce type de programme dans les universités? et VOLET 3) quelle est l'expérience des étudiants universitaires qui œuvrent comme pair-aidant.

Les objectifs de ce projet étaient les suivants :

VOLET 1) Évaluer à l'aide d'un essai randomisé contrôlé multisite l'efficacité du programme à l'aide d'indicateurs de santé mentale (rigidité, souplesse et bien-être psychologique, stress, anxiété, dépression) et de réussite scolaire (engagement académique, satisfaction à l'égard des études).

VOLET 2) Explorer au moyen d'un devis qualitatif les facteurs individuels et organisationnels qui favorisent ou nuisent à l'implantation du programme dans les universités.

VOLET 3) Comprendre l'expérience des étudiants qui agissent comme pairs aidants et documenter notamment les défis qu'ils rencontrent, les apprentissages qu'ils font et les bénéfices qu'ils retirent.

PARTIE B – PISTES DE SOLUTION EN LIEN AVEC LES RÉSULTATS, RETOMBÉES ET IMPLICATIONS

Les résultats issus de ce projet de recherche nous semblent particulièrement pertinents pour les acteurs suivants : 1) les gestionnaires des services aux étudiants des établissements postsecondaires, 2) les intervenants qui œuvrent au sein de ces services (p. ex., psychologues, travailleurs sociaux, conseillers d'orientation) et 3) les associations étudiantes.

Le volet 1 du projet permettra aux acteurs d'évaluer la portée du soutien par les pairs et prendre une décision éclairée à savoir s'ils souhaitent ou non implanter ce type de programme au sein de leur établissement. Pour l'heure, nous détenons très peu d'information sur l'impact de cette forme d'accompagnement en milieu postsecondaire (Byrom, 2018). Si le soutien par les pairs est utilisé depuis longtemps dans les organismes communautaires en santé mentale et en toxicomanie, il tarde à s'établir dans les établissements d'enseignement supérieur. Dans les cégeps et les universités, ce type d'accompagnement est la plupart du temps offert de manière informelle et bénévole, bien qu'il puisse parfois être dispensé de façon plus structurée. Par exemple, certains services d'aide psychologique dans les établissements embauchent des étudiants afin d'offrir à leurs pairs un soutien pouvant prendre diverses formes (en individuel, en groupe, en présentiel, en ligne, au téléphone, etc.). John et al. (2018) ont mené une revue systématique des écrits afin d'évaluer l'efficacité des programmes de soutien par les pairs chez les étudiants universitaires. Ils concluent que ces programmes sont encore peu nombreux, qu'il n'y a pas suffisamment de données probantes permettant d'affirmer qu'ils permettent d'accroître la santé mentale et la réussite académique des étudiants et que les études

publiées à venir jusqu'ici comportent de nombreuses limites méthodologiques (p. ex., absence de groupes contrôles).

Les résultats issus de ce premier volet permettront également aux acteurs d'évaluer s'il est stratégique d'utiliser de nouveaux outils technologiques tels que des plateformes de téléconsultation afin de promouvoir le mieux-être et la réussite sur les campus. Cornish et al. (2017) argumentent qu'il est urgent d'explorer de nouvelles façons de faire pour freiner la montée des problèmes de santé mentale dans les établissements d'enseignement supérieur. Les rencontres individuelles offertes par un professionnel, même si essentielles, sont insuffisantes et ne permettent pas de répondre aux besoins grandissants des étudiants en matière de santé mentale. Les résultats de ce projet permettront aux acteurs de juger si un soutien en ligne offert par un pair constitue une manière alternative, économique et efficace de promouvoir le mieux-être au sein de leur établissement.

Ajoutons que les résultats issus du volet 1 aideront à éclairer les grandes orientations du plan d'action en santé mentale du ministère de l'Enseignement supérieur (Gouvernement du Québec, 2021). Même si l'on reconnaît l'apport des pairs aidants dans ce document, on n'y retrouve aucune recommandation sur l'utilisation qui devrait être faite de cette forme d'accompagnement en milieu universitaire. Nous sommes aussi d'avis que cette recherche permettra d'orienter le travail des associations étudiantes. Dans un article paru dans *Le Devoir* au début du mois de juin 2018, l'Union étudiante du Québec (UEQ) et la Fédération étudiante collégiale du Québec (FECQ) annonçaient qu'elles entendaient faire de la lutte contre la détresse psychologique sur les campus leur principale priorité au cours des prochaines années (Fortier, 2018).

Le volet 2 permettra pour sa part aux acteurs de cerner les facteurs individuels et organisationnels susceptibles de faciliter ou de nuire à l'implantation de ce type de programme. La mise en place d'une initiative de soutien par les pairs nécessite énormément de logistique. Il faut notamment recruter, sélectionner, former et superviser les pairs aidants, mais aussi mettre en place un système de jumelage avec les aidés et rediriger au besoin ceux-ci vers d'autres ressources lorsqu'ils se retrouvent en situation de crise. Les résultats de ce volet permettront notamment d'identifier les conditions de réussites, les pièges à éviter, les critères sur lesquels s'appuyer pour sélectionner les pairs aidants et les compétences à développer durant leur formation et leur supervision.

Si quelques études ont été menées afin de mieux comprendre les bénéfices que les aidés retirent du soutien par les pairs, on en connaît encore peu sur l'expérience des étudiants qui agissent comme pairs aidants. À notre connaissance, seulement deux études ont porté sur l'expérience des étudiants embauchés à titre de pairs aidants dans leur établissement scolaire (Crisp, Rickwood, Martin, & Byrom, 2020; Johnson & Riley, 2021). Les résultats issus du volet 3 aideront les acteurs à cerner de manière plus fine la portée que peut avoir le soutien par les pairs et prendre la mesure de ce que les aidés eux-mêmes peuvent retirer de leur participation à ce type de démarche. De tels résultats pourraient aussi servir à élaborer les processus de recrutement, de sélection et de formation des pairs aidants dans d'autres universités.

Sur le plan des retombées, ce projet pourra faciliter la mise en place d'initiatives de soutien par les pairs dans les établissements postsecondaires. Les trois universités qui ont pris part à ce projet ont d'ailleurs déjà fait le choix de poursuivre

le programme et de former de nouveaux pairs aidants. Sur la base des résultats de ce projet, d'autres universités pourraient leur emboîter le pas. Ceci permettrait de favoriser la santé mentale d'étudiants universitaires qui, tout en déployant des efforts pour bâtir leur avenir et atteindre leur plein potentiel, cherchent des moyens pour lutter contre des problèmes tels que l'anxiété ou la dépression, ou ont du mal à accéder aux services traditionnels offerts dans leur établissement. Ceci permettrait aussi de bonifier, diversifier et compléter les services d'aide psychologique déjà offerts dans les universités, en plus d'économiser d'importantes sommes d'argent.

Les résultats de ce projet ont été récoltés dans un contexte spécifique, ce qui limite leur généralisation. D'abord, ce projet été mené avec des étudiants universitaires. Rappelons que les aidés étaient au premier cycle et les aidants étaient au deuxième ou troisième cycle. Il n'est pas certain que ces résultats puissent être transposés aux étudiants du collégial. Aussi, le programme évalué s'inspire d'une approche comportementale et cognitive. Il est offert en ligne et à distance, manualisé, semi-structuré, et élaboré à partir d'un guide du participant contenant diverses activités à compléter entre les séances. En outre, il est conçu à partir de thèmes spécifiques (p. ex., l'acceptation, la défusion cognitive, les valeurs) et supervisé par des psychologues. Les résultats de ce projet pourraient ne pas s'appliquer à des initiatives de soutien par les pairs ne comportant pas de telles caractéristiques.

Les messages clés à retenir au terme de ce projet sont les suivants :

- Le soutien par les pairs constitue une manière efficace d'accroître la santé mentale des étudiants universitaires;

- Lorsqu'il est offert en ligne et à distance, le soutien par les pairs permet de rejoindre un plus grand nombre d'étudiants et peut facilement être mis en œuvre.
- Pour favoriser l'implantation de programmes de soutien par les pairs dans les universités, il convient 1) d'avoir le soutien de la direction des services aux étudiants, 2) de s'assurer que le programme est ancré dans un modèle théorique et appuyé par des données probantes, 3) que les étudiants qui agissent comme pairs aidants sont supervisés par des intervenants du milieu, et 4) que le programme comporte un processus rigoureux de recrutement, de sélection, de formation et de supervision des pairs aidants.
- Afin d'éviter que ce type d'initiative ne déraile, il faut 1) sélectionner des aidés qui ne présentent pas de problématiques trop lourdes (p. ex., comorbidité), 2) s'assurer que la culture de l'établissement est réceptive à cette forme de soutien et 3) opter pour une solution technologique stable et facile à utiliser.
- Les aidés ne sont pas les seuls à bénéficier du soutien par les pairs. Les étudiants qui agissent comme pair aidant rapportent eux aussi divers gains sur le plan personnel et professionnel (p. ex., sentiment d'accomplissement, sentiment de compétence, valorisation).

PARTIE C - MÉTHODOLOGIE (maximum 1 page)

Aux fins de ce projet, dix-sept étudiants de l'UQAM, l'UdeM et HEC Montréal ont été recrutés afin d'agir comme pairs aidants dans leur établissement. Pour participer au projet, ces étudiants devaient notamment avoir lutté avec un problème ou un trouble d'anxiété dans le cadre de leurs études universitaires et posséder certaines compétences à l'égard de la relation d'aide (p. ex., empathie). Les étudiants étaient par la suite invités à prendre part à une formation intensive de 5 jours afin de se familiariser avec le protocole d'intervention. Les pairs aidants ont par la suite accompagné deux étudiants de premier cycle (les aidés) par trimestre entre septembre 2019 et avril 2021. Durant cette période, ils ont été supervisés par des psychologues œuvrant au sein des services d'aide de leur établissement. Les aidés ont été recrutés à l'aide de courriels et de publicités sur internet. Au total, cent sept (n=107) étudiants ont pris part à ce programme. La plupart sont des femmes (76.6%), étudient à temps plein (87%) et sont âgés de 26 ans. Près de la moitié (44%) ont un trouble de santé mentale diagnostiqué, 56% sont suivis par un professionnel de la santé pour leur trouble et 30% ont un historique de traumatismes. L'efficacité du programme (volet 1) a été évaluée à l'aide d'un essai randomisé contrôlé de type liste d'attente comportant trois temps de mesure (pré-intervention, post-intervention et suivi à cinq semaines). L'implantation du programme (volet 2) a été évaluée à l'aide d'entrevues semi-dirigées auprès d'acteurs clés du projet (la coordonnatrice, les superviseuses) et de journaux de bord complétés par les pairs aidants (n=18). L'expérience des pairs aidants (volet 3) a été explorée à l'aide d'entrevues semi-dirigées et d'un groupe de discussion (n=11).

PARTIE D - RÉSULTATS

Dans le cadre du volet I, des analyses univariées et multivariées de covariance ont été menées afin de mesurer l'effet du programme. De telles analyses indiquent qu'en comparaison aux participants du groupe contrôle, ceux qui ont pris part au programme de soutien par les pairs ont rapporté une augmentation de leur souplesse et de leur bien-être psychologique ainsi qu'une diminution de leurs symptômes d'anxiété, de stress et de dépression. Ces analyses montrent aussi que ces effets se sont maintenus jusqu'à cinq semaines après la fin du programme. Des analyses supplémentaires de type Chi Carré révèlent des différences significatives quant à la perception des étudiants à l'égard de leurs symptômes. À titre d'exemple, 73% de ceux qui ont pris part au programme ont rapporté une diminution de leur anxiété durant cette période contre 26% à l'intérieur du groupe contrôle.

En contrepartie, le programme n'a eu aucun effet significatif sur l'engagement académique et la satisfaction à l'égard des études. Diverses raisons peuvent expliquer un tel résultat. À titre d'exemple, il est possible que les instruments utilisés pour mesurer ces variables n'aient pas été suffisamment sensibles, ou encore que des changements par rapport à ces variables n'aient pas pu être détectés sur une si courte période. Des mesures de suivis sur 6 ou 12 mois auraient peut-être permis de cerner des fluctuations à l'égard de l'engagement et la satisfaction.

Pris dans leur ensemble, les résultats issus du volet 1 sont cohérents avec ceux que l'on retrouve dans la littérature scientifique : l'ACT représente une manière efficace de promouvoir le mieux-être (A-Tjak et al., 2015; Coto-Lesmes et al., 2020),

et ce notamment dans le milieu postsecondaire (Grégoire et al., 2018; Mull et al., 2020; Räsänen et al., 2016). Cela dit, le gain observé sur le plan du mieux-être observé dans cette étude ne s'est pas répercuté sur la satisfaction à l'égard des études et l'engagement académique.

Les données du volet 2 ont été analysées à l'aide de techniques inductives et déductives selon les principes de l'analyse thématique proposés par Paillé et Mucchielli (2021). Pour la portion déductive, les thèmes ont été classés et interprétés en fonction du cadre théorique *Consolidated Framework for Implementation Research* (CFIR) de Damschroder et ses collègues (2009). Ce dernier a permis une exploration systémique des facteurs ayant influencé l'implantation du programme et l'utilisation d'une taxonomie commune aux études d'implantation, un aspect manquant dans plusieurs études de ce domaine (Durlak & DuPre, 2008; Nilsen, 2015).

Plusieurs facteurs ont joué un rôle dans l'implantation du programme. En ce qui concerne **l'intervention**, le fait que celle-ci ait été offerte en ligne et à distance a largement facilité son implantation, d'autant plus qu'elle a pu se poursuivre sans problème lorsque la crise sanitaire a éclaté en mars 2020. Ceci a aussi permis de rejoindre plus facilement les étudiants à l'extérieur de Montréal en plus d'éviter aux aidés et aux pairs aidants de devoir trouver un lieu confidentiel où se rencontrer chaque semaine sur le campus. Dans ce projet, nous avons opté pour la plateforme ClicPro (<https://clicpro.net/>) développée au Québec en conformité avec les règles déontologiques et les lois en vigueur dans la province. Malheureusement, les pairs aidants ont rapporté divers problèmes techniques et plusieurs ont dû se rabattre sur des plateformes commerciales telles que Zoom ou Skype pour mener leurs rencontres. De tels soucis technologiques ont nui au bon déploiement du programme.

Les initiatives de soutien par les pairs offertes dans les établissements supérieurs sont souvent informelles et athéoriques. Les acteurs de ce projet ont souligné que le fait que l'intervention ait été ancrée dans une approche théorique crédible (c.-à-d., l'ACT) et des données probantes a aussi facilité son implantation et son acceptabilité. L'approche a également permis de développer un protocole d'intervention cohérent et structuré qui a guidé et facilité le travail des pairs aidants durant leurs séances.

En ce qui concerne le **contexte externe**, les superviseuses soulignent que le soutien par les pairs permet de bonifier l'offre de services déjà en place offerte par des professionnels de la relation d'aide. Elles ajoutent que le programme est pertinent et « dans l'air du temps » puisque l'anxiété constitue l'une des principales causes de consultation. Soulignons que l'engouement à l'égard du programme n'a pas été le même dans toutes les universités. Si le recrutement s'est fait aisément à l'UQAM et à l'UdeM, il a été plus laborieux à HEC Montréal. Selon la superviseuse au sein de cet établissement, ceci peut s'expliquer du fait que la culture et les valeurs au sein de cette université sont très axées sur la compétitivité et le rendement. Il est possible que certains étudiants aient été réfractaires à l'idée de demander de l'aide d'un pair. Ajoutons qu'outre l'anxiété, certains aidés présentaient des comorbidités (p.ex., traumas, affects dépressifs) et des enjeux psychosociaux importants (p. ex. problèmes financiers ou de consommation). Dans de telles circonstances, les pairs aidants se sentaient parfois dépassés, démunis et avaient du mal à s'en tenir au protocole d'intervention. Une sélection plus rigoureuse des aidés aurait permis d'éviter cet écueil.

Par rapport au **contexte interne**, l'appui de la direction des services d'aide de même que les connaissances préalables des superviseuses à l'égard du soutien par les

pairs ou à l'ACT a facilité l'implantation du programme. De telles connaissances ont contribué à réduire les appréhensions des superviseuses concernant le programme, à faciliter l'apprentissage de leur nouveau rôle, puis à accroître leur perception de compétence pour mener à bien l'implantation de ce nouveau programme.

Sur le plan du **processus**, les stratégies de recrutement ont joué un rôle critique dans l'implantation du programme. Les stratégies qui se sont avérées les plus efficaces sont les infolettres et les envois massifs de courriels par les services d'aide des établissements. Le processus de sélection a aussi contribué au succès du programme. D'une part, les aidés ont été sélectionnés à l'aide d'un processus rigoureux qui a permis de s'assurer de leurs compétences, mais aussi de leur engagement à l'égard du projet. Le succès et la pérennité d'une telle démarche reposent sur ses acteurs clés, soit les pairs aidants. Des efforts doivent donc être investis afin de sélectionner ceux-ci de manière rigoureuse. Les séances de supervision offertes par les psychologues ont aussi joué un rôle déterminant, et ce notamment parce que ces rencontres permettaient aux pairs aidants de se rencontrer sur une base régulière, parler de leurs difficultés, poser des questions, recevoir de la rétroaction, réfléchir sur leur pratique et se soutenir. Plus important encore, elles leur permettaient de demander conseil lorsque leur aidé avait des besoins particuliers ou était en situation de crise. En terminant, ajoutons que ce programme ne se serait sans doute pas implanté avec la même facilité sans le précieux travail d'une étudiante dédiée à la coordination du projet. Il apparaît essentiel qu'une personne soit chargée du bon déroulement du projet et qu'elle puisse coordonner les processus de recrutement, sélection, formation et supervision.

Bien qu'il ne soit pas possible de généraliser les résultats issus du volet 2 de ce projet à toutes les universités, nous croyons que les leçons apprises au cours des

trois dernières années pourraient servir à informer d'autres établissements souhaitant mettre en place un programme de soutien par les pairs semblable à celui présenté dans ce rapport. En ce sens, nous proposons aux intervenants et aux chercheurs quelques recommandations (voir tableau 1).

Tableau 1. Recommandations liées à l'implantation d'un programme de soutien par les pairs en milieu postsecondaire.

Aspects organisationnels

- S'assurer d'avoir l'appui des gestionnaires des services aux étudiants avant de lancer l'initiative
- Évaluer en amont l'intérêt des collègues à s'impliquer dans le projet et embaucher un étudiant chargé de la coordination du programme.
- Se doter d'un canal de communication (p. ex., des plateformes comme Teams ou Slack) auquel toutes les personnes impliquées dans le programme (superviseurs, pairs aidants, coordonnatrice) ont accès afin de signaler un problème ou partager de l'information.
- Rémunérer les pairs aidants.

Aspects liés à l'intervention

- Offrir aux pairs aidants des séances de supervision sur une base régulière en petits groupes.
- S'assurer que les superviseurs détiennent les connaissances requises (à l'égard de la supervision, de la gestion de crise, du soutien par les pairs et l'approche théorique sur laquelle le programme s'appuie) pour accompagner convenablement les pairs aidants.
- Pour les programmes offerts en ligne, s'assurer que la plateforme est confidentielle, facile à utiliser et stable.

Aspects liés au processus d'implantation

- Faire la promotion du programme à l'aide des stratégies de communication qui fonctionnent bien au sein de l'établissement (p. ex., infolettres).
 - Recruter et sélectionner des aidés à l'aide de questionnaires ou d'entrevues afin de cerner ceux dont les enjeux dépassent les visées du programme
-

(comorbidités, anxiété trop élevée, etc.) et qui devraient plutôt être référés à d'autres services.

- Sélectionner et recruter des pairs aidants qui ont une expérience personnelle de la problématique au cœur du programme (p. ex., anxiété).

Aspects liés au contexte externe

- Avant de mettre en place le programme, s'assurer que ce dernier répond aux besoins des étudiants et qu'il est compatible avec la culture de l'établissement.
-

Les données du volet 3 ont été récoltées à l'aide d'entrevues semi-dirigées et d'un groupe de discussion mené auprès des pairs aidants (n=11). L'analyse thématique (Paillé et Mucchielli, 2021) menée à partir de ces données a permis de faire émerger un certain nombre de thèmes. D'abord, les étudiants ont rapporté avoir retiré des **bénéfices sur le plan professionnel**. Plusieurs ont mentionné s'être sentis valorisés dans leurs fonctions de pair aidant, avoir eu l'impression que leurs compétences étaient utiles et reconnues et vivre beaucoup de gratification à l'idée d'aider un pair. Ils ont aussi fait divers apprentissages, que ce soit à l'égard de l'ACT ou de la relation d'aide de manière générale (p. ex., ne pas chercher à sauver l'autre, l'importance d'instaurer une alliance de travail marquée par la réciprocité et la collaboration, la pertinence de l'autodévoilement). Les étudiants rapportent aussi des **bénéfices sur le plan personnel**. Certains soulignent que le fait d'agir comme pair aidant durant deux ans leur a permis de mieux se connaître, être moins critique à l'égard d'eux-mêmes et plus flexible en plus d'accroître leur sentiment de compétence.

Plusieurs éléments semblent avoir **facilité** leur travail tout au long de ce projet. Par exemple, les rencontres de supervision ont été aidantes pour la plupart d'entre-eux et se sont avérées des moments privilégiés pour poser des questions ou

recevoir de la rétroaction. Le fait que le programme repose sur un protocole semi-dirigé a aussi permis aux pairs aidants de facilement s'y retrouver dans le processus et leur a offert, surtout au début du projet, des balises sur la manière de structurer leurs séances. Dans la première année du projet, les pairs aidants étaient aussi invités à compléter un journal de bord au terme de chacune de leurs séances. Certains ont mentionné que cet exercice leur avait permis de porter un regard nuancé et critique à l'égard de leur intervention.

Les étudiants ont aussi expérimenté des **défis**. Il a été tout particulièrement difficile pour eux d'accompagner des aidés ayant des comorbidités, ou encore des aidés désengagés à l'égard du processus. D'autres ont eu du mal à concilier leur mandat de pair aidant à leurs études ou encore à composer avec la charge émotionnelle présente durant certaines rencontres. Parmi ceux inscrits à une formation en psychologie, certains ont rapporté avoir eu de la difficulté à adopter une posture de pair aidant axée sur la réciprocité et mettre de côté cette posture d'expert généralement enseignée dans le cursus en psychologie. Les analyses ont aussi permis de faire émerger des **suggestions pour améliorer le programme**. À titre d'exemple, plusieurs pairs aidants soulignent que le processus prévu sur 5 semaines gagnerait à être allongé. D'autres ont suggéré d'offrir durant le projet de courtes formations sur des thèmes spécifiques, ou encore des rappels sur des principes vus durant la formation initiale.

PARTIE E - PISTES DE RECHERCHE

Il reste encore beaucoup à faire afin de documenter l'apport du soutien par les pairs au sein des établissements postsecondaires. Il nous apparaît tout particulièrement important de poursuivre l'évaluation des programmes offerts par des pairs à l'aide d'essais randomisés contrôlés. Ce type de devis de recherche est reconnu comme l'un des plus rigoureux pour évaluer l'efficacité d'un programme d'intervention (Moher et al., 2010) et il est encore peu utilisé dans le cadre d'études sur le soutien par les pairs en milieu scolaire (Cyr et al., 2016). Trop souvent, des initiatives ancrées dans de bonnes intentions sont mises de l'avant dans les universités, sans pour autant être appuyées sur les plans théoriques et empiriques, ou être évaluées rigoureusement. Afin d'étendre la portée de ce projet, des essais contenant des groupes contrôle actifs de même que des mesures de suivi plus longues gagneraient à être mis en place. Des devis longitudinaux intensifs dans lesquels la méthode de l'évaluation écologique instantanée est utilisée permettraient également d'évaluer de manière plus fine l'effet du programme à travers le temps sur divers indicateurs de réussite scolaire ou de santé mentale. Ajoutons qu'au-delà des bénéfices du soutien par les pairs, il faut aussi s'assurer que celui-ci n'engendre pas d'effets délétères. Les recherches suggèrent qu'entre 3% et 10% des clients rapportent une dégradation de leur condition au terme d'une psychothérapie (Lambert, 2013). On peut présumer que l'état de certains étudiants puisse se dégrader au terme d'un processus de soutien par les pairs (p. ex., de nouveaux problèmes émergent, leurs symptômes d'anxiété s'intensifient). De futures études qualitatives permettraient de documenter les risques associés à ce type d'accompagnement.

PARTIE F - RÉFÉRENCES ET BIBLIOGRAPHIE

- American College Health Association (2019). *American College Health Association-National College Health Assessment II: Canadian Consortium Executive Summary Spring*. Silver Spring, MD.
- Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., ... Bruffaerts, R. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, 46(14), 2955–2970.
- Bérard, J., Bouchard, J., & Fournier, A.-V. (2021). *Enquête courte sur la santé psychologique étudiante au Québec en temps de pandémie de la COVID-19*. Montréal.
- Bérard, J., Bouchard, J., & Roberge, V. (2019). *Enquête "sous ta façade". Enquête panquébécoise sur la santé psychologique étudiante*. Montréal.
- Bizier, C., Marchall, C., & Fawcett, G. (2014). *L'incapacité liée à la santé mentale chez les Canadiens âgés de 15 ans et plus, 2012*.
- Byrom, N. (2018). An evaluation of a peer support intervention for student mental health. *Journal of Mental Health*, 27(3), 240–246.
- Condra, M., Dineen, M., Gills, H., Jack-Davies, A., & Condra, E. (2015). Academic Accommodations for Postsecondary Students with Mental Health Disabilities in Ontario, Canada: A Review of the Literature and Reflections on Emerging Issues. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 28(3), 277–291.
- Cornish, P. A., Berry, G., Benton, S., Barros-Gomes, P., Johnson, D., Ginsburg, R., ... Romano, V. (2017). Meeting the mental health needs of today's college student: Reinventing services through Stepped Care 2.0. *Psychological Services*, 14(4), 428–442.
- Crisp, D. A., Rickwood, D., Martin, B., & Byrom, N. (2020). Implementing a peer support program for improving university student wellbeing: The experience of program facilitators. *Australian Journal of Education*, 64(2), 113–126.
- Cyr, C., Mckee, H., O'Hagan, M., & Priest, R. (2016). *Le soutien par les pairs : une nécessité — Rapport présenté au comité du Projet de soutien par les pairs de la Commission de la santé mentale du Canada*.
- Damschroder, L. J., Aron, D. C., Keith, R. E., Kirsh, S. R., Alexander, J. A., & Lowery, J. C. (2009). Fostering implementation of health services research findings into practice: A consolidated framework for advancing implementation science. *Implementation Science*, 4(1), 50.
- Davidson, L., Chinman, M., Sells, D., & Rowe, M. (2006). Peer Support Among Adults With Serious Mental Illness: A Report From the Field. *Schizophrenia Bulletin*, 32(3), 443–450.
- Elmer, T. I., Mepham, K., & Stadtfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *PLoS One*, 15(7).
- Fortier, M. (2018, June 1). La détresse psychologique préoccupe les étudiants universitaires. *Le Devoir*.
- Frajerman, A. (2020). Which interventions improve the well-being of medical students? A review of the literature. *Encephale*, 46(1), 55–64.
- Gosselin, M.-A. et R. Ducharme (2017). Détresse et anxiété chez les étudiants du collégial et recours aux services d'aide socioaffectifs. *Service social*, 63(1), 92-104.
- Gouvernement du Québec (2011). Plan d'action sur la santé mentale étudiante dans les établissements d'enseignement supérieur (2021-2026). Document récupéré à l'adresse suivante: <https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/enseignement-superieur/PASME.pdf?1633030356>

- Gulliver, E., & Byrom, N. (2014). *Peer support for student mental health: A review of the use of peer support in higher education*.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy, Second Edition: The Process and Practice of Mindful Change [Hardcover]*.
- Hysenbegasi, A., Hass, S. L., & Rowland, C. R. (2005). The impact of depression on the academic productivity of university students. *Journal of Mental Health Policy and Economics, 8*(3), 145–151.
- Ishii, T., Tachikawa, H., Shiratori, Y., Hori, T., Aiba, M., Kuga, K., & Arai, T. (2018). What kinds of factors affect the academic outcomes of university students with mental disorders? A retrospective study based on medical records. *Asian Journal of Psychiatry, 32*, 67–72.
- John, N. M., Page, O., Martin, S. C., & Whittaker, P. (2018). Impact of peer support on student mental wellbeing: a systematic review. *MedEdPublish, 7*(3).
- Johnson, B. ., & Riley, J. . (2021). Psychosocial impacts on college students providing mental health peer support. *Journal of American College Health, 69*(2), 232–236.
- Lambert, M. (2013). The efficacy and effectiveness of psychotherapy. In M. J. Lambert (Ed.). *Bergin & Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (pp. 169–218). (6th ed.). Hoboken, NJ: Wiley.
- Martin, J. M. (2010). Stigma and student mental health in higher education. *Higher Education Research & Development, 29*(3), 259–274.
- Mcewan, R. C., & Downie, R. (2013). College Success of Students with Psychiatric Disabilities: Barriers of Access and Distraction. In *Journal of Postsecondary Education and Disability* (Vol. 26).
- Mead, S., Hilton, D., & Curtis, L. (2001). Peer support: A theoretical perspective. *Psychiatric Rehabilitation Journal, 25*(2), 134–141.
- Paillé, P. & Mucchielli, A. (2021). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Arman Collin Éditeur.
- Patterson, P., & Kline, T. (2008). *Report on post-secondary institutions as healthy settings. The pivotal role of student services*.
- Ramsay, S., Jones, E., & Barker, M. (2007). Relationship between adjustment and support types: Young and mature-aged local and international first Year university students. *Higher Education, 54*(2), 247–265.
- Repper, J., & Carter, T. (2011). A review of the literature on peer support in mental health services. *Journal of Mental Health, 20*(4), 392–411.
- Roberge, M.-C., & Déplanche, F. (2017). *Synthèse des connaissances sur les champs d'action pertinents en promotion de la santé mentale chez les jeunes adultes | INSPQ*.
- Salzer, M. S., Wick, L. C., & Rogers, J. A. (2008). Familiarity with and use of accommodations and supports among postsecondary students with mental illnesses. *Psychiatric Services, 59*(4), 370–375.
- Savage, H., Murray, J., Hatch, S. L., Hotopf, M., Evans-Lacko, S., & Brown, J. S. L. (2016). Exploring Professional Help-Seeking for Mental Disorders. *Qualitative Health Research, 26*(12), 1662–1673.
- Schwenk, T. L., Davis, L., & Wimsatt, L. A. (2010). Depression, stigma, and suicidal ideation in medical students. *JAMA - Journal of the American Medical Association, 304*(11), 1181–1190.
- Shaienks, D., Gluszynski, T., & Bayard, J. (2008). *Les études postsecondaires-participation et décrochage: différences entre l'université, le collège et les autres types d'établissements postsecondaires*. Statistiques Canada.
- Wiens, K., Bhattarai, A., Dores, A., Pedram, P., Williams, J. V. A., Bulloch, A. G. M., & Patten, S. B. (2020). Mental Health among Canadian Postsecondary Students: A Mental Health Crisis? *The Canadian Journal of Psychiatry, 65*(1), 30–35.

