



**AGIR POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE AINSI QUE LA SANTÉ
GLOBALE DES ÉTUDIANTS DE L'UNIVERSITÉ LAVAL**

- UNE VISION POUR UN AVENIR DURABLE -

**COMMISSION DES AFFAIRES ÉTUDIANTES
DE
L'UNIVERSITÉ LAVAL**

**CONSEIL UNIVERSITAIRE
11 JUIN 2013**

Les membres de la Commission tiennent à remercier M. Luc Simon, agent de recherche et de planification et M. Jean-François Beaudoin, agent de recherche et de planification du « Bureau de planification et d'études institutionnelles » pour les études statistiques présentées dans cet avis.

Dans ce document, le genre masculin est utilisé sans aucune discrimination uniquement pour alléger le texte.

TABLE DES MATIÈRES

Mandat du recteur	7
Avant-propos	9
1. Protocole de travail	13
2. Constats généraux sur l'état de stress et de solitude au sein de la population étudiante universitaire	
2.1. Quelques définitions	15
2.2. Constats dans le milieu universitaire	17
2.3. Constats à l'Université Laval	18
3. Pistes d'action portant sur l'amélioration de la qualité de vie des étudiants durant leur formation universitaire	
3.1. Le campus, un milieu de vie dynamique en tout temps	23
3.1.1. L'environnement bâti et aménagé	24
3.1.2. Continuer à adapter les résidences universitaires	26
3.1.3. Favoriser le transport actif	27
3.1.4. Favoriser les activités physiques informelles et les saines habitudes de vie	28
3.2. L'environnement socioculturel	30
3.2.1. Le développement socioculturel, facteur d'amélioration de la qualité de vie	31
3.2.2. L'accueil des étudiants non québécois et la maison internationale	32
3.2.3. L'amélioration de la communication de l'information.....	34
• L'instauration d'un guichet unique	
• La restructuration des intranets en une interface conviviale	
• Le courriel <i>ulaval.ca</i>	
3.3. L'environnement humain : des interventions adaptées	37
Conclusion	39
Annexes	
• Récapitulation des recommandations	41
• Liste des tableaux	43
• Documents de référence	45
• Membres de la Commission	47
• Membres du comité de rédaction	49

LISTE DES SIGLES ET DES ACRONYMES

ÆLIÉS Association des étudiantes et des étudiants de Laval inscrits aux études supérieures

BPEI Bureau de planification et d'études institutionnelles

CADEUL Conférence des associations d'étudiants et étudiantes de l'Université Laval

CAE Commission des affaires étudiantes

CAMEO Comité d'aménagement et de mise en œuvre

DSE Direction des services aux étudiants

OMS Organisation mondiale de la santé

PEPS Pavillon de l'Éducation physique et des sports

UNESCO Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture

MANDAT DU RECTEUR

Le 21 septembre 2011, le recteur de l'Université Laval, M. Denis Brière, a adressé une lettre au président de la Commission des affaires étudiantes, M. Éric Philippe, demandant à ce que les membres de la Commission réfléchissent, sous l'angle du développement durable, aux moyens d'améliorer la qualité de vie des étudiants de l'Université Laval lors de leur formation universitaire.

Au cours de la première séance de la Commission, le 6 octobre 2011, M. Denis Brière, accompagné de M. Éric Bauce, vice-recteur exécutif et au développement, ainsi que de M. Bernard Garnier, vice-recteur aux études et aux activités internationales, ont présenté les grandes lignes de ce vaste mandat.

La direction, bien que sachant que la majorité des étudiants évaluent leur qualité de vie comme étant bonne, nous a fait part qu'elle restait néanmoins consciente du fait que de récentes études montraient qu'un nombre croissant d'étudiants universitaires éprouvaient des difficultés de tous ordres nuisant à la qualité de leur formation et de leur réussite universitaire et personnelle. Parmi les facteurs déclencheurs, on retrouve (selon différentes études) le stress, la solitude, les violences internes ou externes au milieu, le harcèlement, les souffrances (manque de reconnaissance, surcharge de travail, adaptation au milieu universitaire, manque d'encadrement, difficile équilibre entre *études - travail - famille*, etc.).

Partant de ces constats, qui ne sont pas propres à l'Université Laval, mais qui reflètent plus généralement un problème sociétal, et dans le cadre du volet social du développement durable, les membres de la Commission devront proposer des pistes d'action pour promouvoir la santé (mentale et physique) auprès des étudiants, pistes qui viseront à faire acquérir aux étudiants de saines habitudes de vie.

Il a aussi été proposé que le travail de la Commission puisse se faire en collaboration avec le Comité santé qui se penche actuellement sur le dossier « *Mon équilibre UL* » (anciennement *Éco-Santé*).

À la lumière de cette rencontre, il a été déterminé que le mandat de la Commission des affaires étudiantes consisterait à évaluer la situation actuelle des étudiants relativement à leur qualité de vie (stress, solitude, habitudes de vie, ...), à cerner les difficultés auxquelles certains font face et à suggérer un ensemble de solutions favorisant un meilleur équilibre de vie durant leur formation universitaire afin d'émettre des recommandations au Conseil universitaire.

AVANT-PROPOS

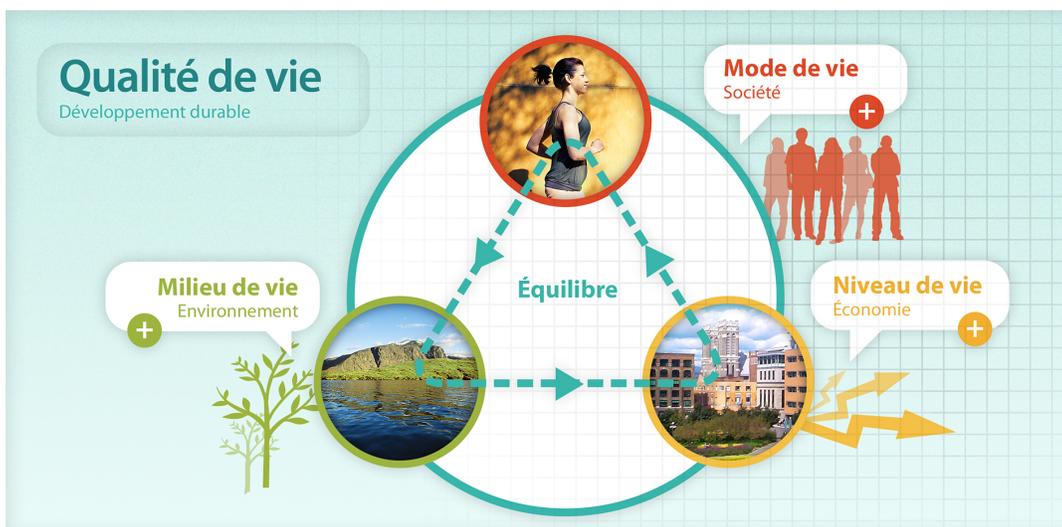
Dans le journal *Affaires universitaires* du 6 février 2012, on pouvait lire :

« Devant les préoccupations grandissantes touchant la santé mentale des étudiants et des autres membres du milieu universitaire, des recteurs ont formé un groupe de travail chargé de s'interroger sur le rôle potentiel des universités en matière de santé mentale sur les campus ». « ..., Le groupe de travail s'emploiera à clarifier les responsabilités des universités en matière de réponse adéquate à tous les problèmes de santé mentale de leurs étudiants, allant de situations stressantes courantes aux pathologies cliniques graves. Les universités doivent envisager tout un arsenal de mesures et doivent examiner leurs politiques et pratiques internes (classes, horaires d'examens, vie en résidence, communications, ...) afin de faire en sorte qu'elles n'amplifient pas le problème. La plupart des troubles mentaux surgissent en effet à l'adolescence ou au début de l'âge adulte, quand bien des jeunes quittent la maison pour la première fois pour entrer à l'université ou au collège, ... C'est une période psychologiquement stressante ». (Association des universités et collèges du Canada (AUCC)) :

Il apparaît donc que la santé est tributaire de plusieurs facteurs. Certains sont de nature individuelle, tandis que d'autres concernent davantage l'univers dans lequel on vit. Pour favoriser un bon équilibre de vie des étudiants – et donc une bonne qualité de vie, gage de leur réussite personnelle et scolaire durant leur formation universitaire – plusieurs environnements doivent être considérés :

- L'environnement physique (environnement bâti extérieur et intérieur);
- L'environnement socioculturel (communication, art, culture, rapports sociaux, respect des différences, valeurs, ...);
- L'environnement économique (amélioration des conditions de vie matérielles);
- L'environnement politique et social (engagement, implication, participation à la vie publique).

Pour l'Université Laval, la pérennité de la qualité de vie des étudiants passe par un équilibre entre les efforts investis dans le milieu de vie (environnement), le mode de vie (société) et le niveau de vie (économie) comme le montre le schéma suivant.



Source : Éric Bauce, Université Laval

Plus concrètement, le **mode de vie** fait référence à notre façon de vivre, et plus particulièrement à :

- La promotion des saines habitudes de vie : des personnes heureuses et en santé sont susceptibles de mener avec succès leurs projets d'études et de vie, améliorant de ce fait leur qualité de vie.
- L'engagement dans des causes sociales et humanitaires : une société ne peut se développer véritablement sans un engagement réel des personnes qui la constituent.
- L'ouverture sur le monde et à la culture : la diversité culturelle enrichit les échanges et les réflexions et est source d'innovation et de créativité, contribuant ainsi au développement tant personnel que sociétal.

Le **niveau de vie** fait référence à l'aspect économique, et plus particulièrement à :

- L'achat responsable de biens et de services afin de minimiser l'empreinte écologique et de favoriser le développement social et économique des communautés.
- La gestion rigoureuse des opérations et le maintien de l'équilibre budgétaire afin d'assurer des finances saines.

Finalement, le **milieu de vie** fait référence à notre campus en tant que lieu d'étude, de travail et de vie, et plus particulièrement à :

- La conservation de l'environnement et la mise en valeur du patrimoine naturel, immobilier, culturel et scientifique de l'Université.
- L'application de mesures favorisant l'utilisation optimale des ressources (énergie et eau) et une empreinte climatique et écologique minimale.

Dans le cadre de notre mandat, plusieurs de ces thèmes seront donc abordés afin d'améliorer la qualité de vie des étudiants et leur réussite personnelle et académique. Ceci passe par des actions qui prennent en compte la gestion du stress et la gestion de la santé mentale et physique. L'orientation des travaux de la Commission repose donc sur les deux concepts que l'on appelle « **qualité de vie** » et « **santé** ».

L'*Organisation mondiale de la santé* définit en 1994 la qualité de la vie comme :

« La perception qu'a un individu de sa place dans l'existence, dans le contexte de la culture et du système de valeurs dans lesquels il vit, en relation avec ses objectifs, ses attentes, ses normes et ses inquiétudes. Il s'agit d'un large champ conceptuel, englobant de manière complexe la santé physique de la personne, son état psychologique, son niveau d'indépendance, ses relations sociales, ses croyances personnelles et sa relation avec les spécificités de son environnement ».

Dans la *Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé* (1986), on peut lire :

« La promotion de la santé a pour but de donner aux individus davantage de maîtrise de leur propre santé et davantage de moyens de l'améliorer. Pour parvenir à un état complet de bien-être physique, mental et social, l'individu ou le groupe doivent pouvoir identifier et réaliser ses ambitions, satisfaire ses besoins et évoluer avec son milieu ou s'y adapter. La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne, et non comme le but de la vie; c'est un concept positif mettant l'accent sur les ressources sociales et personnelles, et sur les capacités physiques. La promotion de la santé ne relève donc pas seulement du secteur de la santé : elle ne se borne pas seulement à préconiser l'adoption de modes de vie qui favorisent la bonne santé; son ambition est le bien-être complet de l'individu. (...) La bonne santé est une ressource majeure pour le développement social, économique et individuel et une importante dimension de la qualité de la vie. Divers facteurs politiques, économiques, sociaux, culturels, environnementaux, comportementaux et biologiques peuvent tous la favoriser ou, au

contraire, lui porter atteinte. La promotion de la santé a précisément pour but de créer, grâce à un effort de sensibilisation, les conditions favorables indispensables à l'épanouissement de la santé. »

C'est donc dans le cadre de l'ensemble de ces constats et concepts que les membres de la Commission ont porté leur réflexion et proposé des recommandations.

1. PROTOCOLE DE TRAVAIL

Afin de répondre à leurs interrogations et de mieux connaître le style de vie des étudiants, les membres de la Commission ont utilisé les réponses aux questionnaires qu'ils avaient adressés à tous les étudiants (tous les cycles) de l'Université Laval en avril 2011. Parmi les 86 questions posées, on retrouvait les thèmes suivants :

1 : La qualité de vie des étudiants

Habitudes alimentaires, santé physique, santé mentale et psychologique, stress, solitude...

2 : La qualité de leur milieu de vie

Logement, moyens de transport

Qualité de vie sur le campus (et dans les facultés hors campus)

3 : L'engagement sociétal

Actions bénévoles – Implications sociales

Culture du sens civique

4 : L'équilibre de vie

Conciliation études - travail - famille - loisirs - sport...

La forte participation des étudiants à ce questionnaire (7270 répondants - 21%) a permis de dresser un portrait global de la réalité de la vie des étudiants à l'Université Laval. L'étude des réponses a conduit les membres de la Commission à dégager plusieurs thèmes en relation avec leur mandat et à déterminer leur plan de travail. Les analyses statistiques et l'interprétation des résultats ont été réalisées par le Bureau de planification et d'études institutionnelles (BPEI).

Une première étape a consisté à faire le constat de l'état de stress et de solitude au sein de la population étudiante en fonction des cycles universitaires et à essayer d'en déterminer les principales causes.

À l'issue de l'analyse de ces constats, les membres de la Commission ont cherché les éléments que l'on pourrait nommer « agents stressants », afin de proposer des pistes d'amélioration au sein de notre université.

Portant toujours sur la réflexion : « comment améliorer la qualité de vie des étudiants durant leur formation? », plusieurs pistes d'action pouvant faciliter l'intégration de meilleures habitudes de vie sont ressorties :

- Développer un milieu de vie intérieur et extérieur mieux adapté et plus accueillant (environnement bâti par exemple);
- Continuer à améliorer les résidences universitaires;
- Favoriser une qualité de vie physique et mentale sur le campus (activités sportives, nutrition, développement de la culture);
- Favoriser une meilleure intégration des étudiants originaires d'autres régions ou pays;
- Faciliter l'accès à l'information et concevoir une meilleure communication;
- Améliorer l'environnement humain.

Afin de mieux réfléchir sur ces principaux thèmes, différents spécialistes ont été invités à rencontrer les

membres de la Commission dans le but de leur permettre d'approfondir leur réflexion.

Membres de la communauté universitaire invités lors des réunions régulières :

- M. Éric Bauce, vice-recteur exécutif et au développement
- M. Bernard Garnier, vice-recteur aux études et aux activités internationales
- M. Michel Jacques, directeur du BPEI et adjoint au vice-recteur exécutif et au développement
- M. Luc Simon, agent de recherche et de planification, BPEI
- M. Jean-François Beaudoin, agent de recherche et de planification, BPEI
- Mme Sylvie De Serres, directrice, Direction des services aux étudiants
- Mme Nancy Chamberland, Ombudsman
- Mme Carolle Leclerc, coordonnatrice d'opérations, Service des activités sportives
- M. Henri Hamel, directeur, Centre d'aide aux étudiants
- M. Jean-Philippe Léveillé, agent de recherche, CAMEO
- M. Martin Boucher, chef de la division communication Web, Direction des communications
- Mme Hélène Côté, directrice, Direction des communications
- M. Claude Dubé, doyen de la Faculté d'aménagement, d'architecture, d'art et de design
- M. Angelo Tremblay, professeur titulaire, Département de kinésiologie

Rencontre du président avec quelques membres de la communauté universitaire (hors des réunions régulières de la Commission) :

- M. Gilles D'Amboise, directeur, Service des activités sportives
- M. Mathieu Gagnon, directeur, Service des résidences
- M. Robert Desmeules, président, CAMEO
- M. Sébastien Harvey, président, CADEUL
- M. Marc-André Carle, président, ÆLIÉS

Parallèlement à ces rencontres, un comité *ad hoc* constitué par des membres de la Commission a été créé pour chaque thème retenu afin d'approfondir la réflexion sur chacun des sujets et proposer des pistes de recommandations.

Un comité *ad hoc* a aussi rencontré un regroupement d'étudiants vivant en résidence.

Finalement, un comité *ad hoc* a été créé pour la rédaction de l'avis et la proposition de recommandations. (liste des membres en annexe).

2. CONSTATS GÉNÉRAUX SUR L'ÉTAT DE STRESS ET DE SOLITUDE AU SEIN DE LA POPULATION ÉTUDIANTE UNIVERSITAIRE

2.1 QUELQUES DÉFINITIONS

Afin que l'on parle de concepts identiques, il est important de définir quelques termes utilisés. Ces concepts s'appliquent tant aux étudiants qu'au personnel de l'Université Laval. (Ces définitions ont été fournies par M. Henri Hamel, directeur du Centre d'aide aux étudiants à l'Université Laval).

La santé mentale :

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) présente la santé mentale comme *un état de bien-être permettant à chacun de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et fructueux et de contribuer à la vie de sa communauté*. Tout comme la santé physique, la santé mentale n'est pas un état statique. Elle fluctue plutôt sur un continuum et influence la façon qu'a une personne d'interagir avec son environnement et de s'adapter aux diverses situations auxquelles elle est confrontée.

Le bien-être :

Pour expliciter la notion de bien-être associé à la santé, il peut être avantageux de se référer aux travaux qui ont été menés dans la sphère du travail. Un baromètre du « bien-être au travail », qui peut s'appliquer à la vie étudiante, réalisé en 2010 par Bernard Julhiet Group¹ prend en compte cinq dimensions du bien-être au travail :

- Le bien-être vital : bonne santé physique;
- Le bien-être existentiel : satisfaction des aspirations personnelles, épanouissement professionnel, avec un bon équilibre de vie;
- Le bien-être social et relationnel : appartenance à un groupe, relations de qualité, soutien en cas de besoin, reconnaissance de sa contribution;
- Le bien-être matériel : confort dans la situation de travail et l'environnement de travail;
- Le bien-être organisationnel qui résulte de la situation de travail elle-même : contenu du travail, horaires, prise en compte des besoins, perspective.

La qualité de vie :

Dans l'ouvrage cité précédemment, les auteurs ajoutent que la notion de qualité de vie réitère certaines dimensions du bien-être au travail tout en adoptant un angle plus collectif. Ils illustrent leurs propos en présentant les composantes que l'Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail associe à la qualité de vie au travail. Ces composantes sont les suivantes :

- Qualité des relations sociales et de travail (écoute, dialogue, reconnaissance et respect);
- Qualité du contenu du travail (autonomie, responsabilité, variété du travail);
- Qualité de l'environnement physique (espace, bruit, chaleur...);

¹ Julhiet BERNARD, *Faire face au stress : agir pour la qualité de vie au travail*, Paris, Insep Consulting Ed, 2011.

- Qualité de l'organisation du travail (prescriptions, appui, résolution des dysfonctionnements, anticipation de la charge, réduction de la pénibilité);
- Possibilité de réalisation et de développement professionnel;
- Conciliation entre vie professionnelle et vie privée.

Le stress :

Précisons d'abord que le stress n'est pas une maladie. Dans son appellation d'origine², le stress désigne un syndrome général d'adaptation, une réaction individuelle de l'organisme lorsqu'il est soumis à des pressions, des contraintes, des menaces, et de l'incertitude. Il ne faut pas confondre stress et agents stressants.

Le stress est un état de tension ou de pression émotionnelle dont le déroulement se fait en trois étapes :

- Une réaction d'alarme : mobilisation des forces de défense;
- Un stade de résistance et un recours à des stratégies pour s'adapter à l'agent stressant (bon stress);
- Un stade d'épuisement si la personne ne peut trouver de solution (mauvais stress) avec impact sur la santé.

L'agent stressant est ce qui déclenche l'état de tension ou de pression émotionnelle. Il peut avoir son origine dans l'environnement, dans l'activité dans laquelle la personne est engagée, dans ses relations familiales, sociales, amicales ou intimes, dans un événement exceptionnel, qu'il soit positif ou négatif aux yeux de la personne.

La détresse psychologique :

La détresse psychologique est définie ainsi dans un Rapport de Santé Québec³, publié en 1995 : «..., La détresse psychologique est à l'ensemble de la santé mentale ce que la fièvre est à l'ensemble des maladies infectieuses : un symptôme mesurable, signe évident d'un problème de santé, mais qui ne peut à lui seul éclairer sur l'étiologie et la sévérité du problème auquel il se rattache. Elle est un signal que quelque chose ne va pas, une réponse à un problème qu'on ne réussit pas à résoudre ou à une situation malsaine qui perdure.»

Il est important de ne pas confondre détresse psychologique et trouble de santé mentale qui se définit ainsi : « Par troubles mentaux, on entend des affections cliniquement significatives qui se caractérisent par un changement du mode de pensée, de l'humeur ou du comportement associé à une détresse psychique, ou à une altération des fonctions mentales. Un épisode unique de comportement anormal ou un dérèglement de l'humeur de courte durée n'est pas en soi l'indice d'un trouble mental. Une souffrance morale ne constitue pas nécessairement un trouble mental⁴ ».

² Selye, HANS, Stress sans détresse. Montréal : Les Éditions La Presse, 1974 175 p.

³ Ministère de la Santé et des Services sociaux (1995). *Et la santé, ça va en 1992-1993* Rapport de l'enquête de Santé Québec. Québec : Gouvernement du Québec.

⁴ Organisation mondiale de la santé (2001). *Rapport sur la santé dans le monde 2001. La santé mentale : nouvelle conception, nouveaux espoirs*, Genève, OMS, p.3.

2.2 CONSTATS DANS LE MILIEU UNIVERSITAIRE

Si, comme nous le précisons dans l'avant-propos, la majorité des étudiants évaluent leur qualité de vie comme étant bonne, il reste néanmoins que plusieurs études récentes démontrent qu'un nombre croissant d'étudiants éprouvent des difficultés de tous ordres qui nuisent à la qualité de leur formation ainsi qu'à leur réussite universitaire et personnelle. Il faut également réaliser que l'âge des étudiants au premier cycle, particulièrement les 18-24 ans, correspond au premier stade de l'apparition de certains troubles de santé mentale.

Dans un document récent de la *Fédération des cégeps*⁵, on note que les troubles les plus fréquents au sein de la population des 15-24 ans sont les troubles de l'humeur et les troubles anxieux.

Une étude⁶ financée par l'Institut de recherche en santé du Canada a été menée en 2004 auprès d'un échantillon aléatoire de 6282 étudiants de premier cycle inscrits à temps plein dans 40 universités canadiennes à l'aide d'un questionnaire envoyé par la poste (56 %) ou disponible en ligne (44 %). Ce questionnaire était intitulé *Questionnaire sur l'état de santé général*. Il permettait d'examiner certaines composantes de la détresse psychologique telles que la capacité à gérer le stress, les états dépressifs, le fonctionnement en société et la confiance en soi.

Les étudiants ayant rapporté quatre symptômes ou plus ont été considérés comme éprouvant un niveau élevé de détresse psychologique. C'était le cas pour 29,2 % des étudiants de premier cycle. On observe également dans cette enquête que « la prévalence d'un niveau élevé de détresse psychologique est significativement associée au genre, à la région et à l'orientation parascolaire. Comparativement aux hommes, plus de femmes rapportent souffrir d'un niveau élevé de détresse psychologique (23,9 % vs 33,5 %, respectivement). Par ailleurs, la prévalence de cette détresse chez les étudiants est supérieure à la moyenne nationale dans les régions de la Colombie-Britannique et de l'Ontario (29,2 % vs 30,7% et 32,8 %, respectivement). Au Québec, elle était de 26,1 %. Elle est également significativement associée à l'orientation parascolaire des étudiants. C'est en effet chez les étudiants ayant une orientation intellectuelle que la prévalence de la détresse psychologique est la plus élevée (33,9 %) alors que son taux le plus faible est observé chez les étudiants ayant une orientation ludique (21,0 %). [...] Bien que les étudiants vivant sur un campus soient légèrement plus susceptibles de vivre de la détresse psychologique comparativement aux étudiants vivant ailleurs, cette différence n'est toutefois pas significative ».⁷

Parmi les symptômes les plus communément rapportés, on retrouve : se sentir constamment sous tension (pour 47 % de tous les étudiants, 53 % des femmes et 41 % des hommes), manquer de sommeil en raison de divers soucis (32 % en général, 38 % des femmes et 25 % des hommes) et se sentir malheureux ou déprimé (31 % en général, 36 % des femmes et 28 % des hommes).

De plus, un quart des étudiants ont répondu avoir des problèmes à surmonter leurs difficultés (24,2 %), ressentir une perte de confiance en soi (22,2 %), éprouver une incapacité à se concentrer (21,2 %) et à apprécier leurs activités quotidiennes (20,3 %). Un nombre moindre d'étudiants ont rapporté des symptômes tels que, ne pas avoir le sentiment de jouer un rôle utile (17,2 %), se sentir malheureux (16,8 %), se sentir comme quelqu'un qui ne vaut rien (10,4 %), être incapable de faire face à ses problèmes (12 %) et être incapable de prendre des décisions (10,3 %). Onze pour cent des étudiants ont aussi affirmé avoir des idées

⁵ Fédération des cégeps (2010). Portrait de santé des jeunes Québécois âgés de 15 à 24 ans. www.fedecegeps.qc.ca

⁶ Adlaf, Edward M., Demers, Andrée, et Gliksman, Louis (EDS) Enquête sur les campus canadiens 2004. Toronto, Centre de toxicomanie et de santé mentale. 2005

⁷ Idem 7, page 67

suicidaires⁸. La proportion d'étudiants qui rapportent des idées suicidaires est plus élevée chez les hommes (12,6 %) que chez les femmes (9,6 %).

Un article⁹ signé par Léo Charbonneau dans la revue *Affaires universitaires* d'avril 2008, fait référence à une autre enquête menée en 2006, cette fois auprès de 24 000 étudiants américains et canadiens et dont les résultats sont les suivants :

35 % des étudiants déclarent s'être sentis déprimés au moins une fois au cours des derniers mois, au point d'avoir eu du mal à fonctionner, et 10 % confient avoir sérieusement pensé au suicide au cours des 12 derniers mois. Au nombre des obstacles à la réussite, le stress est le plus fréquemment mentionné (34 % des étudiants), suivi entre autres par les troubles de sommeil (25 %), les difficultés relationnelles (16 %), la dépression et l'anxiété (25 %).

2.3 CONSTATS À L'UNIVERSITÉ LAVAL

À l'Université Laval, les différents constats cités précédemment et les obstacles à la réussite correspondent intégralement aux motifs reçus lors des consultations en psychologie au Centre d'aide aux étudiants de l'Université Laval. Les troubles de l'adaptation que sont les troubles anxieux ou les états dépressifs, de même que les difficultés relationnelles, sont au premier rang des motifs de consultation d'après M. Henri Hamel, directeur du Centre d'aide aux étudiants.

Les résultats de l'enquête menée par la Commission des affaires étudiantes auprès des étudiants de l'Université Laval (2011) indiquent qu'effectivement 37,8 % des répondants se considèrent passablement ou beaucoup stressés et 42,53 % se considèrent moyennement stressés, selon une période de fréquence variable comme le montrent les tableaux suivants.

Tableau 1 : Pourcentage du niveau de stress pour l'ensemble des étudiants de l'Université Laval

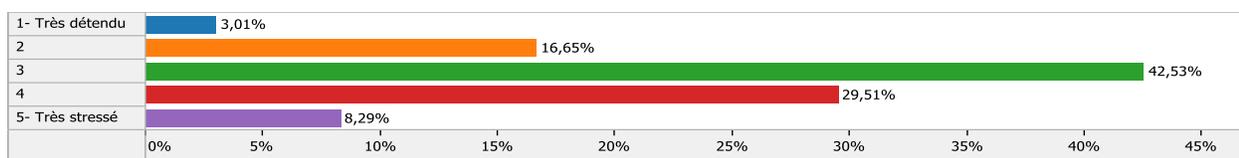
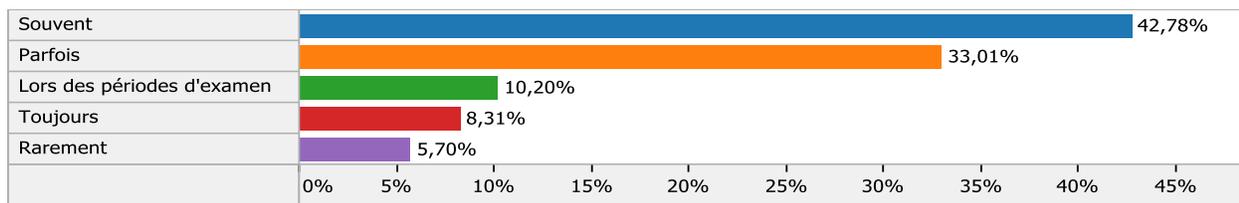


Tableau 2 : À quelle fréquence vivez-vous du stress?



⁸ Idem 7, page 67

⁹ Charbonneau L. Étudiants sous tension. *Affaires Universitaires*. Association des universités et des collèges du Canada. Avril 2008

S'agit-il d'un stress créatif qui leur permet de faire face aux facteurs de stress négatifs qu'ils rencontrent ou au contraire d'un stress qui traduit une incapacité à faire face à ces facteurs de tension. Il nous est difficile d'établir cela avec certitude. Tout ce que l'on peut dire, c'est qu'il y a une bonne proportion des étudiants qui se considèrent stressés et on apprend par ailleurs que 91,23 % des répondants identifient leurs études comme principal agent stressant.

Ces chiffres peuvent soulever quelques inquiétudes. Mais au-delà de cela, il faut reconnaître qu'il est concevable qu'une certaine partie de la population étudiante ressente un mal-être au cours de son cheminement à l'Université et que le *bon* stress n'est pas en soi une pathologie.

Quelles sont donc les possibles origines de ces facteurs de stress? Les tableaux suivants mettent en évidence les principales sources de stress des étudiants ainsi que leur répartition en fonction du cycle d'études.

Tableau 3 : Sources de stress pour l'ensemble des étudiants de l'Université Laval

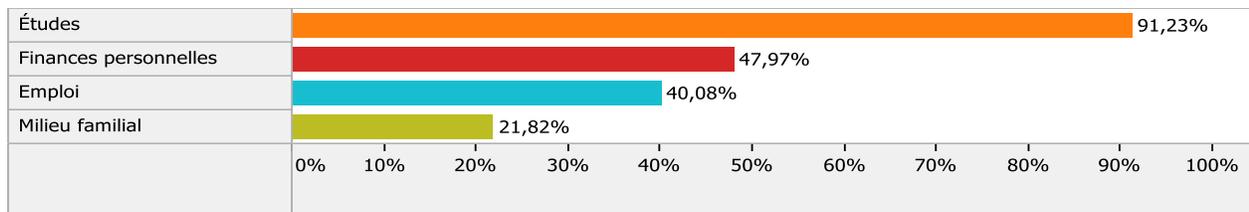
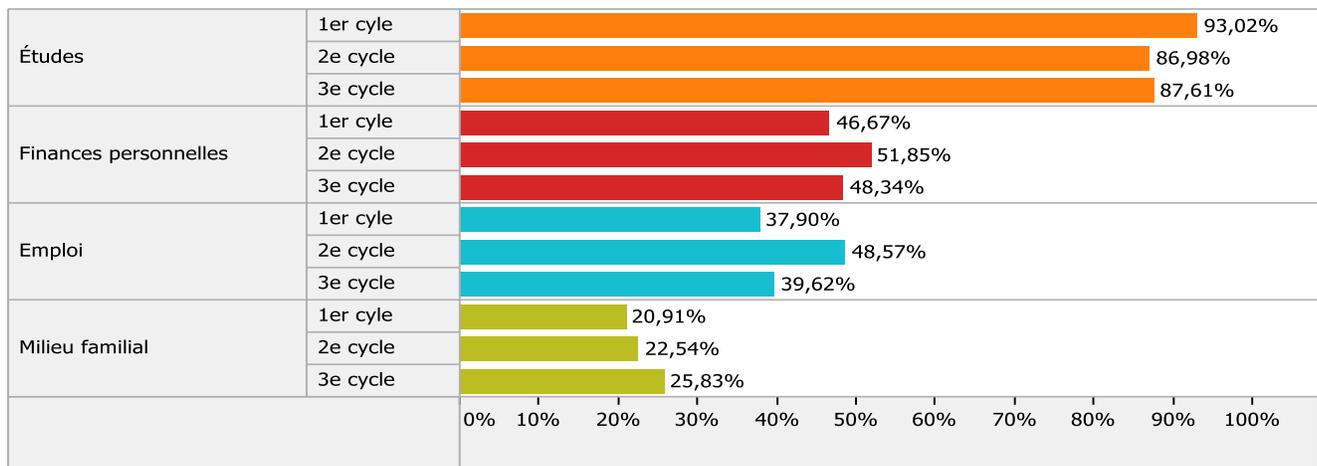


Tableau 4 : Répartition par cycle d'études



Un autre aspect de notre étude pour mieux comprendre les possibles origines des facteurs de stress a été d'établir une corrélation entre : *stress et origine ethnique* ainsi que *stress et type de logement*.

Tableau 5 : Répartition du stress par origine ethnique

	1- Très détendu	2	3	4	5- Très stressé
Canadiens non québécois	1,37 %	15,07 %	52,05 %	24,66 %	6,85 %
Étrangers	3,53 %	15,71 %	47,12 %	25,48 %	8,17 %
Québécois	2,90 %	16,89 %	42,29 %	29,80 %	8,13 %

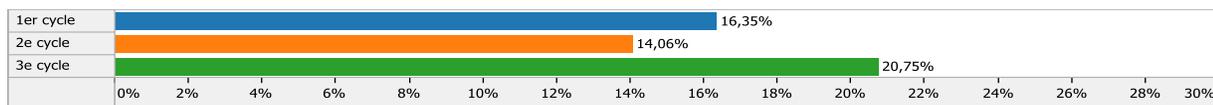
Il est intéressant de noter que si l'on considère le total des rangs 4 (stressé) et 5 (très stressé), ce sont les étudiants québécois (37,93 %) qui sont les plus stressés, alors que les étudiants étrangers stressés ne représentent que 33,65 % et les Canadiens hors Québec 31,51 %.

Tableau 6 : Répartition du stress en fonction du type de logement

Logement	1- Très détendu	2	3	4	5- Très stressé
Seul en appartement	2,30 %	13,92 %	42,16 %	30,54 %	11,08 %
Dans les résidences universitaires	2,60 %	13,40 %	42,40 %	31,80 %	9,80 %
En chambre chez des locataires	4,97 %	19,89 %	44,75 %	20,99 %	9,39 %
Propriétaire de votre logement	2,43 %	15,79 %	45,55 %	28,34 %	7,89 %
À votre domicile familial	3,34 %	19,38 %	41,93 %	27,47 %	7,89 %
En colocation	3,13 %	16,51 %	42,46 %	30,74 %	7,16 %
Chez un proche parent	3,00 %	13,00 %	41,00 %	37,00 %	6,00 %
N/R	5,26 %	5,26 %	5,26 %	5,26 %	5,26 %

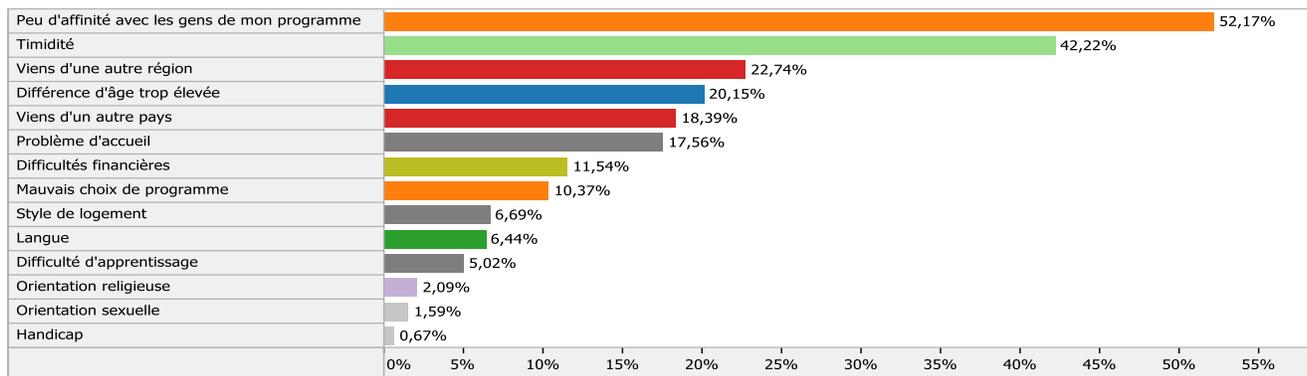
Dans le cadre de cette autre corrélation, il est aussi intéressant de noter que si l'on considère le total des rangs 4 (stressé) et 5 (très stressé), ce sont les étudiants vivant chez un proche parent (43%) qui sont les plus stressés suivis par ceux qui vivent seuls en appartement (41,62 %), en résidence (40,68 %) ou en colocation (37,9 %). Que peut-on faire face à ce constat? Y a-t-il un moyen de prévenir ce mal-être? À ceci, il est important d'ajouter que le sentiment de solitude est aussi un facteur favorisant une certaine détresse psychologique et un stress possible pour un certain nombre d'étudiants durant leur formation universitaire. Comme le montre le tableau suivant, 16,41 % d'étudiants ressentent un sentiment de solitude.

Tableau 7 : Pourcentage du niveau de solitude ressenti pour l'ensemble des étudiants de l'Université Laval (par cycle d'études)



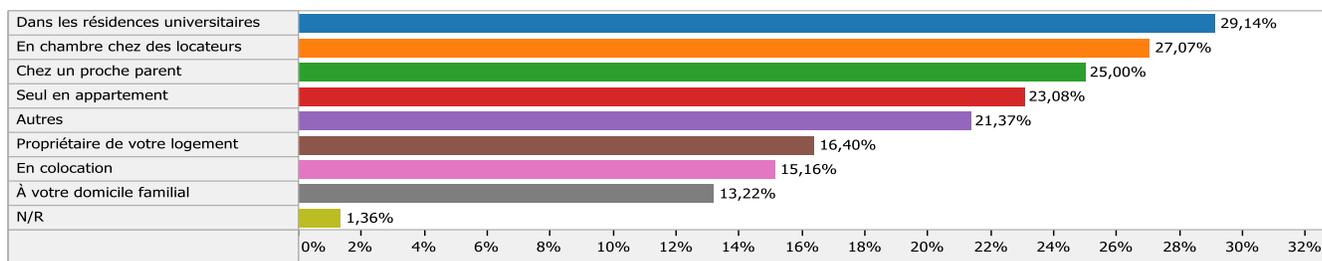
Parmi ces 16,41 % d'étudiants qui se sentent isolés, ce qui représente plus de 5000 d'entre eux, les causes sont variées comme le montre le graphique ci-joint :

Tableau 8 : Causes possibles de solitude parmi les 16,41 % d'étudiants qui se sentent isolés



Finalement, tout comme dans le cas du stress, une corrélation entre la présence du sentiment de solitude et le type de logement des étudiants peut être observée.

Tableau 9 : Relation entre solitude et type de logement



Bien que ces différents tableaux soient révélateurs de causes de perception de solitude, il est difficile pour les membres de la Commission de suggérer des pistes de solutions, car la notion de sentiment de solitude reste subjective et variée selon les étudiants. Il ne faut cependant pas négliger que : *peu d'affinité avec les gens de mon programme, timidité, viens d'une autre région ou pays et problèmes d'accueil* en seraient les causes principales.

Finalement, outre ces sources possibles de stress, des études¹⁰ montrent que des étudiants, lors de leur formation universitaire, vivent certaines craintes telles que :

- ne pas obtenir les résultats souhaités;
- paraître incompetent aux yeux de son entourage;
- perdre sa propre estime de soi comme étudiant capable de réussir;
- perdre l'approbation ou le respect de quelqu'un d'important;
- ne pas être capable de poursuivre des études supérieures;
- mettre en péril son projet professionnel;
- perdre espoir en l'avenir.

Dans le cadre du mandat et à la lumière des constats précédents, les membres proposent donc des pistes de solutions afin d'améliorer la santé physique et mentale ainsi que le bien-être des étudiants et de favoriser une meilleure qualité de vie durant leurs études, en vue de prévenir les risques psychosociaux et de faciliter leur réussite personnelle et universitaire.

Le but de cet avis n'est donc pas de régler les problèmes de santé des étudiants, mais bien de trouver des pistes de solutions afin de faciliter leur intégration à l'Université Laval, de mettre en place un environnement externe et interne propice à favoriser leur réussite et, par là même, diminuer les irritants pouvant engendrer des stress négatifs.

¹⁰ Grebot E., Barumandzadeh T. *L'accès à l'Université : une situation stressante à l'origine de certaines stratégies d'ajustement dysfonctionnelles*. Annales Médico Psychologiques 163 (2005) 561-567

3. PISTES D'ACTION PORTANT SUR L'AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DE VIE DES ÉTUDIANTS DURANT LEUR FORMATION UNIVERSITAIRE

Si l'université est sans contredit un milieu d'étude et de recherche, celle-ci doit être aussi un milieu de vie attrayant, quel que soit le jour de la semaine. Outre sa mission fondamentale d'enseignement, de recherche, de formation personnelle et d'échanges, une université qui facilite la socialisation au sein de sa communauté et qui encourage les activités sportives et socioculturelles a, sans aucun doute, une incidence positive sur la qualité de vie des étudiants et celle de l'ensemble de ses membres, contribuant par là même à leur bon équilibre physique et mental.

Comme nous le précisons dans l'introduction, la santé physique et la santé mentale sont tributaires de plusieurs facteurs. Certains sont de nature individuelle, tandis que d'autres sont en rapport avec l'univers dans lequel on vit. Pour favoriser un bon équilibre de vie en général, et en particulier celui des étudiants, nombreux environnements doivent être considérés. Dans le cadre de ce mandat, nous nous attarderons principalement sur la qualité du milieu de vie, l'environnement socioculturel et l'environnement humain.

Comment, par exemple, l'amélioration de l'environnement physique et celle de l'environnement socioculturel peuvent-elles favoriser la pratique d'activités physiques ou encore la socialisation des étudiants? En d'autres termes, comment créer un environnement favorisant l'amélioration de leur qualité de vie, brisant le cercle de leur solitude et diminuant leur stress afin de favoriser leur réussite scolaire et personnelle?

Dans le cadre du développement durable, l'Université Laval a déjà effectué plusieurs réalisations depuis ces dernières années pour améliorer la qualité de vie des étudiants (pistes cyclables par exemple) et favoriser un meilleur équilibre de vie. Il en est de même dans le domaine des études où un soutien institutionnel aux étudiants s'est accru afin de les accompagner au cours de leurs études, favorisant ainsi leur réussite.

Cependant, malgré ces réalisations, les membres de la Commission suggèrent dans la suite de l'Avis d'autres améliorations qui auront sans aucun doute un effet positif sur la qualité de vie de l'ensemble des étudiants et indirectement sur l'ensemble du personnel.

3.1 LE CAMPUS, UN MILIEU DE VIE DYNAMIQUE EN TOUT TEMPS

L'Université Laval détient la plus grande concentration de jeunes de tout l'est du Canada, et pourtant, le campus est particulièrement tranquille hors des heures de formation universitaire. De par son ampleur et son fonctionnement, elle est souvent comparée à une petite ville de quelque 40 000 habitants. Comme une ville, l'Université doit donc offrir un milieu de vie attrayant, complémentaire aux études et à la recherche. Elle doit être garante d'une certaine flexibilité, laissant aux étudiants la possibilité de faire en sorte que ce milieu de vie soit ouvert sur le monde. La valorisation des activités parascolaires entre autres pourrait y contribuer.

Pour les membres de la Commission, ce terme de *flexibilité* doit fortement guider la vision que l'on devrait adopter à l'Université pour que le campus devienne un lieu plus dynamique, garant d'une meilleure qualité de vie non seulement pour les étudiants, mais aussi pour l'ensemble de ses membres. Les concepts *d'ouverture et de flexibilité* sont à la base de l'élaboration de notre analyse et de nos recommandations.

Actuellement, le campus est, pour trop d'étudiants, un simple lieu d'étude. Aussitôt les cours terminés, bon nombre d'entre eux quittent le campus créant un certain vide. S'installe alors pour les étudiants qui vivent sur le campus un sentiment de solitude, pouvant générer un stress alors qu'il est établi qu'un campus vivant, dynamique devient stimulant, crée des liens entre tous, renforce le sentiment d'appartenance et vient atténuer les effets négatifs du stress. L'idée ici n'est certainement pas que le campus devienne l'unique lieu de vie des étudiants. Toutefois, la Commission considère qu'il y a moyen de faire du campus universitaire un milieu de vie que les étudiants s'approprient et apprécient suffisamment pour y passer plus de temps.

Les sections suivantes proposent diverses pistes de solution qui permettront de continuer l'amélioration de l'environnement bâti pour le bien-être des étudiants.

3.1.1 L'environnement bâti et aménagé

Comme premier élément d'amélioration de la qualité de vie des étudiants, la Commission a ciblé l'ensemble de l'environnement bâti intérieur ou extérieur.

Nous devons donc nous questionner à savoir pourquoi les espaces communs de certains pavillons, comme le Palasis-Prince ou les pavillons Ferdinand-Vandry et Alexandre-Vachon par exemple, sont grandement utilisés durant les fins de semaine et les soirées pour étudier, alors que d'autres pavillons sont désertés? Nous devons nous questionner à savoir pourquoi des étudiants occupent les cafés qui entourent le campus durant le jour, le soir et les fins de semaine pour y étudier seuls ou en groupe, alors que le campus est relativement vide. Nous devons aussi nous demander pourquoi si peu d'activités sportives, familiales ou socioculturelles informelles se déroulent en permanence et particulièrement en fin de semaine sur le campus.

L'Université a déjà effectué de nombreuses améliorations de l'environnement du campus (bibliothèque, pistes cyclables, futurs couloirs d'autobus, Espace de la Coopération, etc.) afin de rendre l'environnement plus convivial. Dans la même lignée, la Commission suggère que l'on crée d'autres installations et que l'on aménage un environnement bâti offrant une plus grande flexibilité dans la pratique d'activités physiques ou socioculturelles. Cela faciliterait ainsi un comportement plus actif chez les étudiants et assurerait une meilleure mixité des fonctions de formation universitaire et personnelle sur le campus.

Un autre point de notre étude a aussi montré, lors de rencontres avec les étudiants, que la majorité d'entre eux n'avaient pas assez de lieux propices pour effectuer leurs travaux scolaires dans les résidences universitaires ou dans les pavillons et bibliothèques.

À la lumière de ces résultats, il est clairement apparu aux membres de la Commission que tout devrait être mis en œuvre pour donner aux étudiants davantage d'espaces adaptés et conviviaux propices à la réalisation de leurs travaux scolaires. Le nouvel aménagement du 4^e étage de la Bibliothèque des sciences humaines ainsi que les nouvelles salles d'études dans les résidences et les rénovations du pavillon Ferdinand-Vandry ou du pavillon Alexandre-Vachon confirment qu'un environnement convivial et adapté à la réalisation de travaux scolaires est un excellent pas dans la bonne direction.

En conséquence, la Commission recommande :

Recommandation 1

Que chaque faculté et service concerné crée ou aménage des salles de travail conviviales et adéquates permettant aux étudiants de venir travailler seuls ou en groupe, en soirée et les fins de semaine dans un environnement propice à l'étude et aux échanges.

Sans être exclusives, ces mesures pourraient notamment comporter les points suivants :

- Un aménagement plus convivial des bibliothèques universitaires et facultaires comportant davantage d'aires ouvertes, de divans, de fauteuils, etc.;
- L'aménagement de salles où les étudiants pourraient travailler en groupe;
- L'aménagement de salles où les étudiants pourraient travailler seuls en silence;
- Un aménagement décoré avec des tableaux et des plantes ou autres objets propres à la spécificité de chaque faculté (photos, historique de la faculté, personnages qui ont marqué la faculté, etc.);
- Une réorganisation des horaires d'ouverture de ces locaux de manière à les rendre disponibles hors des heures normales de bureau.

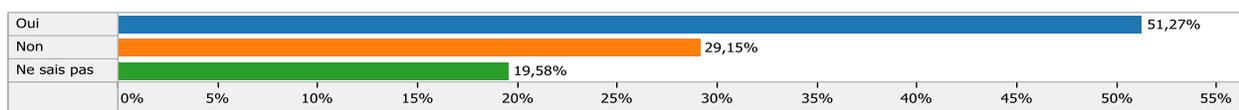
Outre ces diverses suggestions, divers réaménagements devraient être effectués pour permettre la venue des étudiants sur le campus hors des heures régulières.

Comment prendre facilement un repas sans quitter le campus le soir et les fins de semaine ou pendant les périodes de semaines de lecture ou de vacances?

L'ouverture de certaines cafétérias ou certains cafés étudiants, offrant des repas équilibrés, les soirs et les fins de semaine, permettrait sans doute aux étudiants de venir plus souvent sur le campus, non seulement pour effectuer leurs travaux scolaires, mais aussi pour toute autre activité sportive ou socioculturelle. Un service alimentaire de base constant devrait être assuré. Imaginons une ville sans restaurant hors des heures de travail. De tels aménagements sont indispensables pour les étudiants et permettraient également de développer un meilleur sentiment d'appartenance, réduisant par le fait même l'isolement et le stress engendrés par la solitude. Un repas est, entre autres, un moment d'échange, de rencontre et de socialisation. Notre enquête nous montre que l'utilisation occasionnelle des banques alimentaires par un étudiant représente davantage un besoin d'échange et de socialisation qu'une solution à un problème financier.

Toujours en se basant sur l'enquête de la Commission, une autre question du sondage portait sur une pratique ayant lieu au Cégep de Sainte-Foy, d'où proviennent beaucoup d'étudiants, soit celle de mettre à la disposition des étudiants une salle de repos. Cette pratique pertinente a été explorée par la Commission. Considérant qu'il peut s'agir d'une mesure pouvant améliorer la santé, le niveau de stress, l'écoute en classe, l'équilibre de vie, etc., 51% des répondants de toutes les facultés ont exprimé le souhait d'avoir accès à des salles de repos. N'oublions pas que la plupart de nos étudiants occupent un emploi et certains d'entre eux ont des responsabilités familiales et des horaires variables.

Tableau 10 : Souhaitez-vous avoir une salle de repos dans votre faculté?



En conséquence, la Commission recommande :

Recommandation 2

Que dans chaque pavillon soient aménagés des lieux favorisant la socialisation et visant à répondre aux besoins particuliers des étudiants.

Sans être exclusives, ces mesures pourraient notamment comporter les points suivants:

- Installer des tables à pique-nique autour de chaque pavillon ainsi que dans le grand axe et les sous-bois;

- Installer des bancs pour permettre de discuter avec des collègues ou de lire;
- Concevoir les entrées extérieures des pavillons de façon plus accueillante;
- Assurer un service alimentaire de base tous les jours de la semaine;
- Améliorer le mobilier des cafétérias (mobilier mobile et diversifié, divans, fauteuils, plantes vertes, etc.);
- Créer des salles de repos sans matériel informatique ou cellulaire pour favoriser le silence et la détente;
- Aménager des espaces au niveau départemental pour prendre des repas en commun (personnel et étudiants);
- Mieux situer les locaux des associations étudiantes afin de favoriser les rencontres et les échanges.

3.1.2 Continuer à adapter les résidences universitaires

Chaque année, plus de 2300 étudiants, dont une majorité d'étudiants *non québécois* (canadiens et 80 autres nationalités) vivent dans les quatre résidences du campus.

Dans le cadre de notre mandat, et dans le but de connaître la perception des résidents sur leur qualité de vie, un comité *ad hoc* des membres de la Commission a été formé et a rencontré un groupe représentatif de ces étudiants (nationalité, cycle d'études, etc.). Ce groupe d'étudiants a été sélectionné par la Direction du Service des résidences afin de connaître leurs perceptions en ce domaine.

Lors de cette rencontre, les membres du comité ont constaté que, pour certains d'entre eux, des problèmes de difficultés d'adaptation et d'intégration pouvaient exister (principalement pour les étudiants d'origine étrangère) avec, en plus, un sentiment de solitude (tableau 9), le tout réduisant leur qualité de vie et augmentant leur stress.

Voici quelques commentaires reçus lors de notre visite :

« Je trouve souvent dur de rentrer dans ma chambre et de ne pas rentrer chez moi... Mon pavillon devrait être « Mon chez moi»... »

« Il est difficile de travailler dans ma petite chambre... »

« Je ne peux pas inviter des amis pour travailler avec moi... »

« Je ne vais jamais au PEPS, je ne suis pas à l'aise pour traverser le campus quand il fait nuit... »

Cependant, à l'issue d'une nouvelle visite des lieux (février 2013), les membres de la Commission ont constaté les changements apportés dans la dernière année pour améliorer la qualité de vie et l'accueil dans les résidences (ouverture de nouvelles salles de travail, décorations florales ou création d'une patinoire extérieure par exemple). Les membres de la Commission ont aussi été sensibilisés aux enquêtes effectuées par le Service des résidences auprès des étudiants, enquêtes dont les résultats montraient que bon nombre d'entre eux appréciaient globalement la qualité de vie et l'accueil au sein des résidences.

Les membres de la Commission se sont donc posé la question de savoir si les difficultés d'adaptation et d'intégration rapportées lors de leur rencontre avec un groupe représentatif d'étudiants relevaient plus de problèmes sociétaux que de problèmes d'appréciation des résidences. Une question se pose donc : les résidences de l'Université Laval sont-elles suffisamment adaptées aux besoins et obligations des étudiants du XXI^e siècle et correspondent-elles à la réalité de leur mode de vie?

Force est de constater que peu de réaménagements majeurs peuvent être effectués dans les résidences actuelles en raison par exemple des structures en béton. En contrepartie, la construction à venir de nouvelles résidences étudiantes à l'Université Laval doit se voir comme une occasion, dans la vision «développement durable», pour adapter l'environnement bâti à la réalité des étudiants d'aujourd'hui et de demain. Les résidences sont un lieu pour dormir, mais surtout un milieu de vie et d'activités quotidiennes. Il est important qu'elles permettent à tous de s'épanouir, quelle que soit leur origine ou leur nationalité. Lieux d'échanges interculturels extraordinaires (ex. : activités récréatives et socioculturelles), les résidences doivent offrir les meilleures conditions de vie possible pour la réussite des études.

Un enjeu sociétal du nouveau type de résidence universitaire sera justement d'adapter ses services et son environnement à la réalité des étudiants en couple ou monoparentaux qui ont une charge de famille. C'est le cas de nombreux étudiants des 2^e et 3^e cycles inscrits à la maîtrise ou au doctorat ainsi que des étudiants de 1^{er} cycle retournant aux études.

Ainsi, dans le cadre de son mandat, la Commission souhaite rappeler à la Direction de l'Université, ainsi qu'à la Direction des résidences, qu'ils doivent veiller à ce que la construction de la nouvelle résidence étudiante et les rénovations à venir des résidences actuelles continuent de se faire en adéquation avec la vie étudiante actuelle. En continuant d'adapter l'environnement bâti, on améliorera davantage la qualité de vie des étudiants sur le campus et donc, leur équilibre et leur réussite universitaire et personnelle.

En conséquence, la Commission recommande :

Recommandation 3

Que le Vice-rectorat à l'administration et aux finances conjointement avec le Service des résidences s'assurent de continuer les efforts d'amélioration des résidences actuelles et futures afin de satisfaire davantage aux besoins des étudiants sur les plans de la convivialité et du bien-être.

Sans être exclusives, ces mesures pourraient notamment comporter les points suivants :

- Créer des appartements en colocation pour étudiants seuls, en couple avec ou sans enfants et pour les familles monoparentales;
- Poursuivre l'aménagement de salles d'études attrayantes où les étudiants pourraient travailler en groupe;
- Poursuivre l'aménagement de salles où les étudiants pourraient recevoir des amis;
- Décentraliser certaines activités sportives : installation de quelques vélos ou tapis roulants dans chaque résidence;
- Développer autour de chaque résidence des terrains de sport adaptés aux différentes saisons;
- Offrir plus de salles de rangement pour les vélos;
- Utiliser les aires communes de chaque résidence à des fins artistiques et culturelles.

3.1.3 Favoriser le transport actif

Dans une autre perspective d'amélioration de la qualité de vie, le transport peut jouer différents rôles. Le transport actif, que ce soit la marche, la bicyclette ou autre, est un moyen peu onéreux pour l'étudiant de se rendre sur le campus tout en lui permettant de faire de l'activité physique au quotidien sans qu'elle soit planifiée. Comme toute activité physique, cela a pour avantage de diminuer le stress, d'améliorer la concentration et le sommeil. De plus, ce type de transport a l'avantage certain de diminuer la pression financière chez l'étudiant. De toute évidence, outre l'aspect bénéfique pour l'environnement, l'Université a toute avantage à favoriser ce type de déplacement. La Commission croit qu'il ne faut pas uniquement en faire la promotion, mais plutôt en faciliter la réalisation.

En conséquence, la Commission recommande :

Recommandation 4

Que la direction de l'Université Laval prenne toutes les mesures nécessaires pour mettre en place de nouveaux aménagements favorisant le transport actif sur le campus.

Sans être exclusives, ces mesures pourraient notamment comporter les points suivants :

- Poursuivre l'amélioration de l'éclairage des sentiers, pistes cyclables et trottoirs, non seulement au cœur du campus, mais aussi sur son périmètre (entre autres le trottoir longeant le boulevard René-Lévesque à l'est), afin de s'assurer que le transport actif soit utilisé également en soirée;
- Donner une priorité au déneigement des sentiers, pistes cyclables et trottoirs;
- Poursuivre l'amélioration des traverses piétonnes et cyclistes;
- Augmenter l'offre de casiers sécurisés pour les vélos;
- Implanter des douches en libre accès dans tous les pavillons.

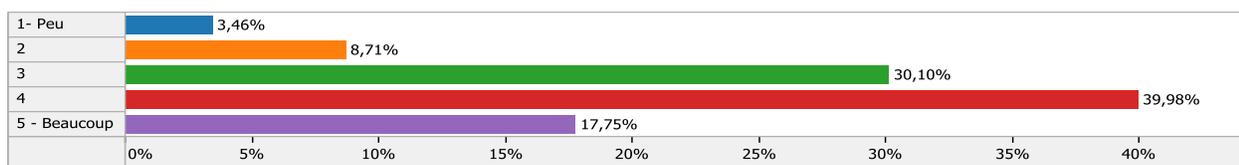
3.1.4 Favoriser les activités physiques informelles et les saines habitudes de vie

La conscientisation des étudiants sur les bénéfices de saines habitudes de vie (sport, nourriture équilibrée, etc.) est omniprésente dans la société actuelle. L'Université fait aussi des efforts pour promouvoir les bienfaits de saines habitudes de vie, notamment avec le programme *Mon équilibre UL*. Ce programme lancé sous l'initiative du Développement durable a été conçu spécialement pour promouvoir les saines habitudes de vie auprès des étudiants du campus, et plus largement auprès de l'ensemble des membres de la communauté universitaire, en vue d'améliorer leur santé globale. Il comporte, entre autres, un répertoire de ressources et de services disponibles sur le campus ainsi que des cours crédités à distance visant la sensibilisation à de saines habitudes de vie et portant sur : la nutrition, l'activité physique, la gestion du stress, la gestion financière et l'évaluation des habitudes de vie.

Coop Roue-libre est un exemple d'une initiative étudiante favorisant la pratique d'activités physiques informelles. La Coop Roue-libre est le premier atelier vélo en libre-service sous forme coopérative au Québec. Mise en place au mois d'août 2009 sur le campus de l'Université Laval, cette entreprise d'économie sociale vise à aider la communauté universitaire à profiter des bienfaits du cyclisme utilitaire en fournissant à ses membres un atelier adapté, des outils spécialisés et un savoir-faire nécessaire à l'entretien et à la réparation du vélo.

Ces efforts sont reconnus par la communauté étudiante puisqu'elle perçoit que l'Université Laval accorde déjà une importance substantielle pour la promotion des saines habitudes de vie, comme l'indique le tableau suivant :

Tableau 11 : Selon vous, quelle importance l'Université Laval accorde-t-elle à la promotion de saines habitudes de vie ?



Toutefois, malgré l'existence de ces programmes, l'étude effectuée par la Commission a montré que l'objectif équilibre études santé est encore à développer. Voici par exemple quelques constats qui ressortent dans le cadre des activités sportives :

Tableau 12: Pourcentage des étudiants faisant des activités sportives (autres que la marche ou du vélo pour venir à l'Université)

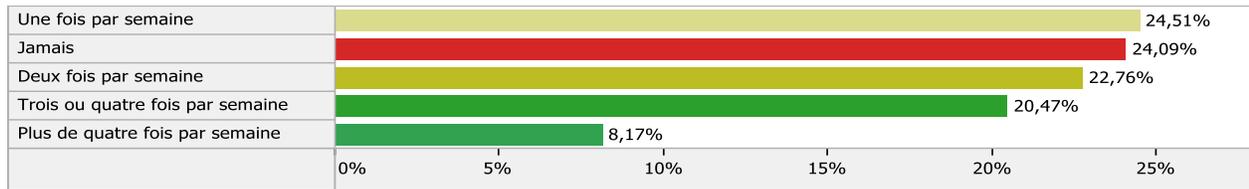
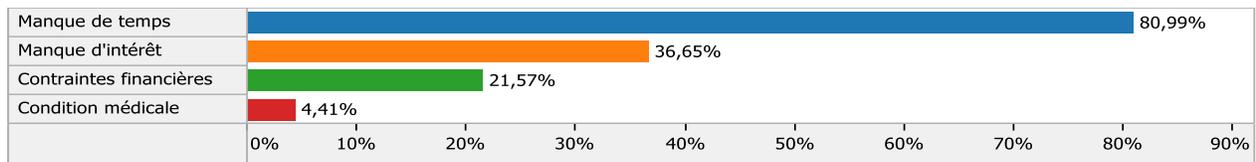
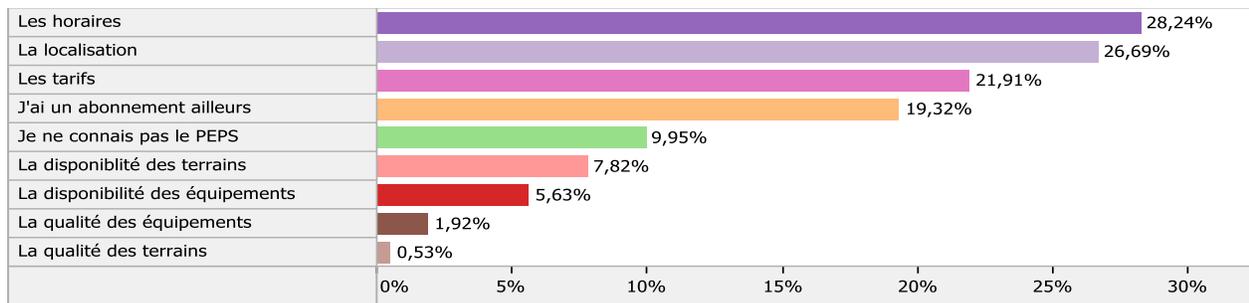


Tableau 13 : Raisons pour lesquelles les étudiants ne font pas d'activités sportives



Autres constats : alors que l'Université Laval possède un centre sportif exceptionnel, de nombreux étudiants n'y vont jamais. Pour quelles raisons?

Tableau 14 : Raisons pour lesquelles les étudiants ne profitent pas du PEPS



À ce titre, nous proposons que l'Université intensifie ses efforts pour faciliter l'adoption de comportements positifs liés à de saines habitudes de vie. Il est principalement intéressant de constater que la plus grande cause du manque d'activités physiques des étudiants serait le manque de temps. C'est la raison évoquée par la grande majorité des répondants n'effectuant jamais de sport. Notre étude montre cependant que les étudiants qui ne pratiquent pas d'activité physique connaîtraient davantage un problème de gestion de leur temps qu'un manque de temps.

L'horaire chargé des étudiants se partage entre les cours, les études, le travail, un peu de loisirs et dans certains cas, la famille. Bien que beaucoup d'étudiants connaissent les installations et les activités offertes par le PEPS, la structure rigide de la programmation ne rend pas toujours aisée la pratique d'activités physiques en raison d'un conflit d'horaire ou d'un manque de temps libre entre les cours. En deçà d'une disponibilité de deux heures entre deux cours, il est difficile pour un étudiant de se rendre au PEPS pour pratiquer une activité sportive, prendre une douche, un repas, se rendre à sa faculté par les tunnels ou par l'extérieur et retourner à ses cours.

Par ailleurs, un étudiant qui quitte le campus pour aller travailler ou étudier ailleurs risque moins de revenir sur le campus pour s'entraîner ou participer à une activité. En conséquence, la Commission considère que la mise en place d'installations pour la pratique d'activités informelles est une solution à privilégier. Il s'agit de s'assurer que des activités physiques puissent être pratiquées sur le campus, hors du contexte formel du PEPS, sans réservation et selon un horaire plus libre.

C'est la raison pour laquelle nous croyons que la proximité et la diversité des installations sportives un peu partout sur le campus favoriseraient l'activité physique tout en améliorant la qualité de vie des étudiants.

La possibilité de pratiquer des activités selon un horaire plus souple, à un coût abordable et ce, à toutes les sessions et quel que soit le nombre de crédits auxquels les étudiants sont inscrits, serait aussi un ajout significatif aux possibilités qu'offre déjà le PEPS afin de rendre ses services accessibles à tous.

En conséquence, la Commission recommande :

Recommandation 5

Que la direction de l'Université favorise davantage, par divers moyens, le développement de l'activité physique informelle sur l'ensemble du campus.

Afin de rendre le tout plus concret, les aménagements pourraient être notamment :

- Mettre en place différentes installations sportives *décentralisées* sur le campus (terrain de volley-ball, demi-terrain de basketball, etc.);
- Aménager une patinoire extérieure récréative ou de hockey dans le grand axe;
- Créer des pistes de ski de fond et de raquettes passant près de tous les bâtiments du campus;
- Installer des buts de soccer sur les terrains libres proches du pavillon Louis-Jacques-Casault, où le sport y est pratiqué de manière informelle tous les jours de l'été;
- Poursuivre le développement des pistes cyclables (axe nord-sud);
- Poursuivre la création d'un chemin bien éclairé entre les résidences étudiantes et le PEPS;
- Poursuivre le développement d'aires de sport près des résidences universitaires.

En plus des bénéfices liés à l'activité physique, ces aménagements créeraient une plus grande socialisation entre les usagers, qu'ils soient étudiants, membres du personnel de l'Université ou encore citoyens des quartiers environnants. Ils auraient comme avantage d'ancrer plus encore l'Université Laval dans la ville de Québec.

3.2 L'ENVIRONNEMENT SOCIOCULTUREL

*« La culture constitue une composante essentielle de la qualité de vie. Elle est le creuset dans lequel se forment et s'épanouissent les individus. Elle est une clé pour comprendre le monde et vivre ensemble »
(Agenda 21 de la culture au Québec. 2011).*

Si la qualité de l'environnement bâti est, comme nous venons de le voir, un facteur majeur dans la qualité de vie des étudiants, il n'en reste pas moins que l'environnement socioculturel a aussi un rôle prépondérant pour l'intégration des étudiants à la vie universitaire et pour leur bon équilibre de vie.

De manière générale, on peut définir la culture dans les termes de la Déclaration de Mexico sur les politiques culturelles de l'UNESCO (1982). On entendra ainsi par culture :

« L'ensemble des traits distinctifs, spirituels et matériels, intellectuels et affectifs, qui caractérisent une société. Elle englobe, outre les arts et les lettres, les modes de vie, les droits fondamentaux de l'être humain, les systèmes de valeurs, les traditions et les croyances. La culture se trouve au cœur des débats contemporains sur l'identité, la cohésion sociale et le développement d'une économie fondée sur le savoir »

Cette définition fait écho à la notion de partage de connaissances, au sens de transfert et d'échange qui est au cœur de la mission de l'Université Laval à titre d'institution du savoir. Ainsi entendue, la notion de culture concerne tous les secteurs de recherche et de formation de l'Université Laval, de même qu'elle s'applique à tous les champs d'activité ainsi qu'à tous les corps de métiers nécessaires au bon fonctionnement de notre communauté.

La définition d'environnement socioculturel doit aussi s'étendre aux vecteurs d'échange entre les acteurs universitaires, ces derniers véhiculant non seulement la culture, mais aussi pléthore d'informations essentielles au bien-être de la communauté.

3.2.1 Le développement socioculturel, facteur d'amélioration de la qualité de vie

Si le partage de la culture constitue une expérience d'intégration sociale de la personne dans son environnement, il est aussi un facteur de valorisation de soi et d'équilibre personnel.

Dans le cadre de l'environnement socioculturel de l'Université Laval, plusieurs thèmes peuvent être abordés avec pertinence :

- Art et culture (l'éducation aux arts est un facteur de réussite scolaire et sociale);
- Connaissance, respect et considération de l'Autre (différence ethnique, religion, orientation sexuelle, formations variées...);
- Vie sensible (relation sensible aux choses, à la beauté, à l'esthétique) ou implication au sein de la société...

Ces différents points interreliés mériteraient à eux seuls une réflexion plus poussée menant à un avis distinct comportant ses propres recommandations. Dans le cadre de notre mandat portant sur l'amélioration de la qualité de vie des étudiants durant leur formation universitaire, nous n'en aborderons que quelques-uns.

L'Université Laval possède une culture qui lui est propre, qui forge son identité et contribue à créer un sentiment d'appartenance des membres envers la communauté universitaire. La culture de l'Université est elle-même multidimensionnelle :

- une culture de recherche et de création;
- une culture de l'engagement étudiant;
- une culture de l'engagement socioculturel;
- une culture de l'ouverture;
- une culture de l'excellence;
- une culture du rayonnement et d'expertise de ses membres;
- une culture de partage des connaissances et des compétences;
- une culture du respect de l'environnement;
- des cultures facultaires.

L'ensemble de ces cultures constitue une véritable richesse et, en ce sens, l'Université doit s'assurer, dans sa façon d'opérer, que celles-ci s'épanouissent et soient valorisées. Considérant que l'environnement socioculturel est un facteur d'intégration dans sa communauté, il apparaît aux membres de la Commission

que plus un étudiant s'impliquera au sein de sa société, plus il développera son sentiment d'appartenance et, par là même, améliorera sa qualité de vie. La direction de l'Université Laval, très sensible à ce constat, vient d'ailleurs de mettre en place un comité chargé de faire de la culture une dimension transversale et structurante de l'Université Laval.

En conséquence, la Commission recommande :

Recommandation 6

Que l'Université, en collaboration avec chaque faculté et chaque service, favorise l'accès à la culture à tous les membres de sa communauté.

Sans être exclusives, ces mesures pourraient notamment comporter les points suivants :

- Favoriser la création de *semaines de la culture* sur le campus (artistique, scientifique, création, innovation...);
- Encourager l'organisation de concerts par les étudiants de la Faculté de musique dans les facultés;
- Décentraliser les diverses expositions artistiques vers des lieux communs où les étudiants passent quotidiennement (trouver le moyen de valoriser et de rendre les œuvres accessibles à tous);
- Encourager l'organisation d'expositions permanentes sur le grand axe (réalisations étudiantes);
- Décentraliser et diffuser la culture de chaque faculté;
- Créer un rallye culturel sur le campus avec des bornes interactives;
- Promouvoir le développement d'un volet « culture et recherche scientifique »;
- Faire connaître l'histoire de l'Université et de chaque faculté ainsi que l'origine des noms des pavillons et autres lieux clés dans les aires communes.

La relation individuelle au savoir et à la culture doit, de plus, faire une place à l'importance de la dynamique communautaire entre les étudiants québécois et non québécois, les enseignants, les professionnels et le personnel. L'Université, par ses facultés, ses services et ses unités, doit stimuler cette interaction positive entre ses membres, encourager leur participation à la vie universitaire et mettre en œuvre tous les moyens afin de les reconnaître et de les valoriser. L'implication à tout niveau est un gage d'appartenance et de meilleure qualité de vie.

Dans ce cadre de l'intégration des étudiants par le biais de leur implication dans des activités socioculturelles, les membres de la Commission recommandent :

Recommandation 7

Que chaque faculté et chaque service concerné favorisent l'implication étudiante à la vie socioculturelle de l'Université Laval.

L'ensemble des aspects touchant à la culture et à la participation étudiante sera traité avec plus de précisions dans un prochain avis de la Commission.

3.2.2 L'accueil des étudiants non québécois et la maison internationale

« La culture peut aider à favoriser l'intégration des groupes minoritaires et l'inclusion des citoyens marginalisés. Elle peut aussi susciter le rapprochement et encourager le dialogue interculturel, car l'art permet de transcender les différences et de bâtir des ponts entre les cultures ». (Agenda 21 de la culture du Québec)

Le nombre d'étudiants en provenance de tous les continents est en croissance depuis quelques années à l'Université Laval. Il est fort probable que ce nombre augmentera constamment. Il est aussi clair, selon notre

enquête, qu'au sein de cette population d'étudiants non québécois, le sentiment de solitude et d'isolement est relativement plus élevé que dans le reste de la population étudiante.

Lors de rencontres avec certains de ces étudiants, vivant souvent seuls, les membres de la Commission ont aussi constaté que leurs problèmes d'intégration étaient réels. On leur demande de s'adapter à la réalité québécoise ainsi qu'à l'organisation de l'Université, mais ce n'est pas toujours simple. Nous avons aussi constaté que les étudiants québécois n'étaient pas toujours au fait des coutumes et des habitudes de vie des étudiants non-québécois, ce qui complique la compréhension de l'autre et engendre du stress dans les relations interpersonnelles. Cet aspect est important, car notre enquête montre que les étudiants étrangers, bien que moins stressés que les étudiants québécois, sont ceux qui se sentent les plus isolés sur le campus. L'intégration des étudiants doit donc se faire de façon bidirectionnelle.

Actuellement, l'équipe du Bureau de la vie étudiante accueille, informe et soutient les étudiants de la communauté universitaire qui proviennent de l'extérieur du Québec. Elle leur propose des activités d'intégration et de découverte du Québec, un guide de séjour bilingue, un programme de jumelage et des rencontres individuelles qui les aident et les soutiennent dans leur processus d'adaptation.

Mais en faisons-nous assez?

En 2006, la Commission des affaires étudiantes a déposé un avis sur l'accueil, l'intégration et l'encadrement des étudiants étrangers à l'Université Laval. Dans cet avis, nous pouvons lire dans l'une des recommandations : « *Que les services spécialisés (DSE et autres) continuent à développer des programmes d'intervention et d'accompagnement destinés aux étudiants étrangers en difficulté et qu'ils veillent à diffuser l'information sur l'existence de ces programmes auprès de ces personnes* » (recommandation 17). Les membres de la Commission s'interrogent sur le suivi et la mise en application de cette recommandation.

En conséquence, la Commission recommande :

Recommandation 8

Que l'Université et chaque faculté collaborent pour développer davantage des programmes d'aide et d'accompagnement spécialisé pour les étudiants non québécois ainsi que ceux provenant d'autres régions que les grandes villes québécoises afin de faciliter leur intégration.

Dans le texte des grandes orientations de l'Université Laval, nous pouvons lire : « *L'internationalisation de ses activités constitue une priorité pour l'Université Laval qui souhaite non seulement accroître sa présence et sa visibilité à l'échelle internationale, mais aussi créer et animer, sur le campus, un environnement aux échanges interculturels* ». (*Orientation et plan d'action, 2012, p.8*)

Il n'est pas difficile de faire le lien entre cet énoncé et la mise en place d'activités socioculturelles qui auraient l'avantage de rassembler et de favoriser l'adaptation de cette catégorie d'étudiants.

La création de *La maison internationale* serait sans aucun doute l'un des moyens pour rapprocher les étudiants de différentes cultures (québécois et non québécois) sur le campus. Nous savons que le dossier est en cours, mais nous tenons à en faire une recommandation ferme.

Recommandation 9

Que l'Université érige une maison internationale pour les étudiants non québécois et québécois afin de favoriser les échanges interculturels entre eux.

Ce complexe pourrait notamment devenir :

- Un lieu d'échange entre les différentes cultures (histoire, coutumes, etc.);
- Un lieu de création de cuisines collectives et internationales;
- Un lieu d'aide aux étudiants étrangers (guichet unique qui touche tout ce qui concerne les étudiants non québécois par exemple les dossiers d'immigration);
- Un lieu d'aide à la rédaction en français de rapports, de mémoires ou de thèses;
- Un lieu de socialisation entre les étudiants québécois et non québécois;
- Un lieu d'exposition et de création artistique, etc.

Il ne faut pas oublier non plus les étudiants qui proviennent de diverses régions éloignées du Québec. Plusieurs d'entre eux vivent un même sentiment de solitude et de stress et doivent être mieux intégrés à la vie de la communauté universitaire au cours de leur formation. Meilleures seront l'intégration et l'accueil des étudiants, meilleures seront leur qualité de vie et leur réussite.

3.2.3 L'amélioration de la communication de l'information

« Rien n'est plus subjectif que l'information.

*Celle que l'on a cru donner, celle que l'on a cru entendre, celle que l'on a cru bien diffuser,
celle que l'on a voulu aller chercher et celle que l'on a voulu écouter »*

Le terme de *communication* est sujet à diverses interprétations : la communication entre les personnes, la communication avec le milieu extérieur et la communication de l'information. La qualité de la communication de l'information est l'un des agents facilitant la bonne intégration des étudiants, tout comme la qualité de l'accueil qui leur est réservé tout au long de leur formation universitaire, quels que soient leur origine et leur cycle d'études. Une bonne communication de l'information atténue le niveau de stress des étudiants et leur perception de la solitude.

Notre système de communication de l'information permet-il aux étudiants de se sentir bien accueillis, bien informés et bien intégrés au sein de l'Université Laval? La réponse à cette question est complexe.

Force est de constater que la profusion d'informations au sein de notre université et la multiplicité des vecteurs de transmission reflète la société contemporaine. Du message SMS (*Short Message Service*) ou « *Texto* », des courriels personnels et des courriels « *ulaval.ca* », de « *Facebook* » aux affiches sur un babillard traditionnel ou électronique pour ne citer que ces exemples, l'étudiant est confronté à une multitude de moyens de communication qu'il doit trier, analyser et gérer. Cette multitude d'informations venant de tous bords et de tous côtés peut parfois noyer le message et engendrer des facteurs de stress négatifs chez les étudiants.

Face à cette réalité, et toujours dans le cadre de l'amélioration de la qualité de vie des étudiants, il est capital pour les membres de la Commission que l'Université se penche sur l'organisation de ses systèmes de communication de l'information dans une perspective de développement durable pour améliorer sa capacité à rejoindre plus efficacement les étudiants. Cette amélioration permettrait de baisser leur niveau de stress face aux informations importantes qu'il faut avoir détectées dans la multitude de celles reçues. Les meilleures initiatives de promotion de la culture, de l'activité physique et de saines habitudes de vie peuvent devenir des coups d'épée dans l'eau si elles ne parviennent pas à l'étudiant d'une manière efficace. C'est en ce sens que les membres de la Commission suggèrent que l'Université travaille à améliorer ses méthodes de communication et sa capacité à véhiculer l'information en lien avec sa mission.

L'offre de service Web est une avenue complémentaire, mais pour que cette communication entre les étudiants et l'Université soit plus efficace et conviviale, elle doit être constamment perfectionnée.

Parmi diverses suggestions, les membres de la Commission proposent trois principales pistes de solution pour améliorer la communication et la transmission de l'information :

- L'instauration d'un guichet unique;
- La restructuration des intranets en une interface conviviale;
- L'amélioration du courriel *ulaval.ca*.

L'instauration d'un guichet unique

« Bureau du recrutement étudiant, Bureau du registraire, Bureau des bourses et de l'aide financière, Service des finances, droits de scolarité, Bureau de vie étudiante, Centre d'aide aux étudiants, Bureau international, Direction des technologies de l'information, Service des résidences, Service de placement, renseignements généraux pertinents tels stationnements, casiers, inscription au PEPS, immigration, associations étudiantes, etc. ».

L'appropriation de l'ensemble de ces différents services est compliquée pour l'étudiant qui vient d'arriver à l'Université Laval. S'il est vrai que l'on peut retrouver toutes les informations et les liens pertinents sur le site de l'Université, cela ne se fait pas sans difficulté (il est presque souvent plus rapide de passer par un moteur de recherche externe pour trouver la page désirée sur l'intranet de l'Université).

Le projet de mise en place d'un « guichet unique » fait actuellement l'objet de discussions au sein des instances universitaires dans le cadre du « Groupe de partage de bonnes pratiques ». La réalisation de ce projet permettrait de répondre à certaines considérations soit, entre autres, de réduire les informations envoyées à l'adresse courriel *ulaval.ca* et ainsi de faciliter l'intégration de tous les étudiants sur le campus, et à distance.

En conséquence, la Commission recommande :

Recommandation 10

Que l'Université poursuive la mise en place d'un guichet unique virtuel et physique s'adressant aux besoins spécifiques de la communauté étudiante universitaire.

Sans être exclusives, les finalités de ce guichet unique devraient :

- Faciliter l'intégration des étudiants;
- Réduire le nombre de portes à chercher et à ouvrir pour obtenir un renseignement;
- Être un point de service rapide et efficace pour répondre à toutes les questions des étudiants (incluant une foire aux questions);
- Simplifier toutes les démarches administratives et l'accès à l'information;
- Améliorer la qualité des services aux étudiants.

La restructuration des intranets en une interface conviviale

« L'**intranet** est un réseau informatique utilisé à l'intérieur d'une entreprise ou de toute autre entité organisationnelle utilisant les techniques de communication d'Internet » (Wikipédia, 2013)

Le site web de l'Université semble plutôt dédié à la promotion de l'Université auprès de futurs étudiants, un objectif certes nécessaire et louable, mais qui a mené à un site peu conçu pour la communauté universitaire souhaitant utiliser cette ressource. Outre ce volet promotionnel et de rayonnement, il serait capital que ce site réponde aux besoins réels des étudiants fréquentant l'Université Laval. Qui plus est, le fonctionnement en silo des nombreux services Internet de l'Université (dispersion des sites web, identification requise à chaque entrée) n'est pas optimal dans l'objectif d'offrir un service adapté aux besoins de la communauté universitaire.

En conséquence, la Commission recommande :

Recommandation 11

Que le site web de l'Université fasse clairement une distinction entre son volet promotion et la communication interne avec la communauté universitaire.

Sans être exclusives, ces mesures pourraient notamment comporter les points suivants :

- Authentification unique pour les différents services sécurisés;
- Liens facilement accessibles pour les ressources à l'interne;
- Portail d'accueil personnalisable ou adapté aux besoins spécifiques du membre de la communauté universitaire (portail étudiant, enseignant, etc.).

Le courriel ulaval.ca

Moyen officiel de communication entre l'administration, les enseignants et les étudiants, le courriel *ulaval.ca* souffre, pour le moins, d'un manque d'amour de la part des étudiants. La plupart citent la quantité importante de courriels reçus, le manque de pertinence de plusieurs de ces messages et la petite taille de la boîte de courriel comme étant des sources de désagrément. Nombre d'étudiants avouent même ne pas consulter leur adresse *ulaval.ca*, un problème constaté par les enseignants, entre autres quand des envois de masse provoquent des retours indiquant des boîtes pleines.

Sans retirer aux étudiants la responsabilité de consulter cette adresse, l'Université doit faire de son mieux pour faciliter son utilisation. Si le problème se résume essentiellement à une trop grande quantité de courriels envoyés de façon confuse, plusieurs solutions sont envisageables pour s'attaquer à cette problématique.

En conséquence, la Commission recommande :

Recommandation 12

Que l'Université mette en œuvre des mesures pour réduire et personnaliser le flux de courriels envoyés à l'adresse « *ulaval.ca* »

Sans être exclusives, ces mesures pourraient notamment comporter les points suivants :

- Uniformiser l'objet des courriels afin de permettre une meilleure identification de l'expéditeur et du contenu;
- Procéder à des envois groupés et périodiques de certaines catégories d'informations (exemple : envoi hebdomadaire à jour fixe). Le bulletin du Bureau de la vie étudiante (BVE) est, à ce sujet, un bon exemple;
- Permettre d'effectuer un tri lors d'envoi des projets de recherche afin d'éviter que des gens soient sollicités à participer à une étude ayant des critères les disqualifiant d'emblée;

- Augmenter la taille de la boîte de réception de courriels;
- Créer un abonnement pour les rubriques de courriel auxquelles un étudiant désire s'inscrire;
- Sensibiliser les étudiants à l'importance de leur adresse *ulaval.ca* dans les plans de cours;
- Faciliter l'utilisation de logiciels libres avec l'adresse *ulaval.ca*;
- Promouvoir de bonnes pratiques de gestion de courriels multi plateformes (guide d'utilisation, vidéo formative, etc.).

La création d'un guichet unique et l'amélioration de tous les systèmes touchant la communication de l'information permettront de développer un sentiment de compétence quant à la gestion de la bonne information et donc de baisser le niveau de stress des étudiants. Ces changements auront sans aucun doute un effet positif sur l'amélioration de la qualité de vie, non seulement de tous les étudiants, mais de toutes les personnes travaillant à l'Université Laval.

3.3 L'ENVIRONNEMENT HUMAIN : DES INTERVENTIONS ADAPTÉES

L'amélioration de l'environnement bâti, le développement de l'environnement socioculturel et l'amélioration de la communication de l'information sont, sans aucun doute, des facteurs clés qui peuvent avoir un impact sur la qualité de vie des étudiants. Si ces composantes peuvent participer à l'amélioration de leur vie personnelle, incluant la santé mentale et physique, il n'en reste pas moins que l'environnement humain est déterminant quant à l'accueil et l'intégration des étudiants au sein de la communauté.

Par exemple : comment repérer un étudiant qui éprouve des difficultés d'intégration ou d'adaptation à la vie universitaire, du stress, de la solitude ou d'autres facteurs nuisant à sa qualité de vie?

Il existe déjà au sein de notre communauté universitaire un réseau de sentinelles mis en place pour venir en aide aux étudiants présentant des tendances suicidaires : ces sentinelles ont été formées pour repérer ceux qui éprouvent des symptômes de détresse psychologique et les guider vers les ressources d'aide appropriées. Ne pourrions-nous pas concevoir un service similaire pour repérer les étudiants qui font face à divers problèmes de stress ou d'adaptation et d'intégration?

Ces services spécialisés sont cruciaux pour aider les étudiants à se sortir des impasses dans lesquelles ils peuvent se retrouver ou pour leur apprendre à utiliser des stratégies d'ajustement fonctionnelles.

En conséquence, la Commission recommande :

Recommandation 13

Que la Direction des services aux étudiants s'associe au Vice-rectorat aux ressources humaines pour former les personnes en contact avec les étudiants dans chaque département, afin qu'elles puissent repérer plus facilement les problèmes de solitude, de stress et de dépression, et les référer aux ressources spécialisées déjà existantes sur le campus.

Cette recommandation implique donc que l'Université Laval s'assure de la participation de l'ensemble des facultés et services afin de coordonner les interventions en matière de santé mentale, et ceci en synergie avec le Centre d'aide aux étudiants.

CONCLUSION

Les problèmes de santé globale, de stress, de solitude et d'adaptation au sein de la jeunesse sont en croissance dès le secondaire et jusqu'à l'Université. L'arrimage entre le système de fonctionnement postsecondaire et le système universitaire peut être aussi un facteur de stress. Ce n'est pas toujours simple pour certains jeunes de faire ce pas.

Un bel exemple d'innovation pour faciliter cet arrimage à l'Université Laval est les ententes DEC-BAC.

Au-delà de cet arrimage, les recommandations du présent avis proposent des pistes de solutions pour diminuer les facteurs de stress et continuer à améliorer la qualité de vie des étudiants durant leur formation universitaire et sur le campus ou hors campus. Il est donc capital qu'un suivi de ces recommandations soit effectué.

Outre ces recommandations, il serait aussi important de réfléchir aux actions à porter en amont pour soutenir davantage nos étudiants dans leurs expériences quotidiennes d'apprenants et de citoyens, compte tenu des enjeux qui y sont associés. S'il est capital de maintenir des objectifs d'apprentissage élevés et d'évaluer de façon rigoureuse la qualité de ces apprentissages, il est aussi important de se demander s'il existe dans cette façon de procéder des conditions qui génèrent du stress inutilement et sur lesquelles il y aurait lieu d'agir.

En effet, l'Université est un lieu d'échange, de débat d'idées et de développement de la conscience civique et humaniste. La culture de l'Université Laval et à l'Université Laval véhicule donc des questions d'ordre sociétal dans lesquelles tout étudiant doit se reconnaître en tant qu'apprenant et citoyen tout au long de ses études. Est-il donc à propos que ce même étudiant se sente menacé par certains messages tels que : « Il faut que tu sois compétitif. Pour être compétitif, il faut que... »? Cet angle de mobilisation ressemble plus à une menace d'exclusion qu'à un projet rassembleur de développement durable. C'est au contraire par un engagement authentique dans le présent de leurs études que nos étudiants se connaîtront et découvriront ce qu'ils ont à offrir. Cette authenticité n'est pas incompatible avec la compétitivité qui fait partie de la culture à l'Université Laval.

En marge d'une vision de développement durable, force est donc de constater que certaines de nos pratiques universitaires sont inutilement génératrices de stress. Le chantier de leur révision est si vaste qu'il ne peut se résumer en une recommandation, mais mériterait un avis à lui seul. Cette démarche d'adéquation entre bien-être, compétence et compétitivité a été faite dans le milieu du travail, il serait bon de l'initier au niveau des études universitaires et d'offrir aux étudiants les conditions qui leur permettent de se dépasser.

L'ensemble de cette étude et de ces réflexions ne doit cependant pas occulter le fait que les étudiants sont les principaux responsables de la réussite de leurs études. Le choix de faire des études universitaires implique donc une discipline personnelle et une réflexion sur l'équilibre qu'ils doivent atteindre entre leur vie personnelle et leur statut d'étudiant.

RÉCAPITULATION DES RECOMMANDATIONS

ENVIRONNEMENT BATI

Recommandation 1

Que chaque faculté et service concerné crée ou aménage des salles de travail conviviales et adéquates permettant aux étudiants de venir travailler seuls ou en groupe, en soirée et les fins de semaine dans un environnement propice à l'étude et aux échanges.

Recommandation 2

Que dans chaque pavillon soient aménagés des lieux favorisant la socialisation et visant à répondre aux besoins particuliers des étudiants.

Recommandation 3

Que le Vice-rectorat à l'administration et aux finances conjointement avec le Service des résidences s'assurent de continuer les efforts d'amélioration des résidences actuelles et futures afin de satisfaire davantage les besoins des étudiants sur les plans de la convivialité et du bien-être.

Recommandation 4

Que la direction de l'Université Laval prenne toutes les mesures nécessaires pour mettre en place de nouveaux aménagements favorisant le transport actif sur le campus.

ENVIRONNEMENT SOCIOCULTUREL

Recommandation 5

Que la direction de l'Université favorise davantage, par divers moyens, le développement de l'activité physique informelle sur l'ensemble du campus.

Recommandation 6

Que l'Université, en collaboration avec chaque faculté et chaque service, favorise l'accès à la culture à tous les membres de sa communauté.

Recommandation 7

Que chaque faculté et chaque service concerné favorisent l'implication étudiante à la vie socioculturelle de l'Université Laval.

Recommandation 8

Que l'Université et chaque faculté collaborent pour développer davantage des programmes d'aide et d'accompagnement spécialisé pour les étudiants non québécois ainsi que ceux provenant d'autres régions que les grandes villes québécoises afin de faciliter leur intégration.

Recommandation 9

Que l'Université érige une maison internationale pour les étudiants non québécois et québécois afin de favoriser les échanges interculturels entre eux.

Recommandation 10

Que l'Université poursuive la mise en place un guichet unique virtuel et physique s'adressant aux besoins spécifiques de la communauté étudiante universitaire.

Recommandation 11

Que le site web de l'Université fasse clairement une distinction entre son volet promotion et la communication interne avec la communauté universitaire.

Recommandation 12

Que l'Université mette en œuvre des mesures pour réduire et personnaliser le flux de courriels envoyés à l'adresse *ulaval.ca*.

ENVIRONNEMENT HUMAIN**Recommandation 13**

Que la Direction des services aux étudiants s'associe au Vice-rectorat aux ressources humaines pour former les personnes en contact avec les étudiants dans chaque département, afin qu'elles puissent repérer plus facilement les problèmes de solitude, de stress et de dépression, et les référer aux ressources spécialisées déjà existantes sur le campus et dans la communauté environnante.

LISTE DES TABLEAUX

TABLEAU 1	Pourcentage du niveau de stress pour l'ensemble des étudiants de l'Université Laval.....	18
TABLEAU 2	À quelle fréquence vivez-vous du stress?.....	18
TABLEAU 3	Source de stress pour l'ensemble des étudiants de l'Université Laval.....	19
TABLEAU 4	Répartition par cycle	19
TABLEAU 5	Répartition du stress par origine ethnique.....	19
TABLEAU 6	Répartition du stress en fonction du type de logement.....	20
TABLEAU 7	Pourcentage du niveau de solitude ressenti pour l'ensemble des étudiants de l'Université Laval (par cycle d'études).....	20
TABLEAU 8	Causes possibles de solitude parmi les 16,41 % d'étudiants qui se sentent isolés	20
TABLEAU 9	Relation entre solitude et type de logement.....	21
TABLEAU 10	Souhaitez-vous avoir une salle de repos dans votre faculté?.....	25
TABLEAU 11	Selon vous, quelle importance l'Université Laval accorde-t-elle à la promotion de saines habitudes de vie?.....	28
TABLEAU 12	Pourcentage des étudiants faisant des activités sportives (autres que la marche ou du vélo pour venir à l'Université)	29
TABLEAU 13	Raisons pour lesquelles les étudiants ne font pas d'activités sportives	29
TABLEAU 14	Raisons pour lesquelles les étudiants ne profitent pas du PEPS	29

DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

Commission des affaires étudiantes. *Le sentiment d'appartenance à l'Université Laval*, novembre 1999.

Commission des affaires étudiantes. *Politique d'accueil, d'encadrement et d'intégration des étudiants*, 2001.

Commission des affaires étudiantes. *La persévérance et la réussite au 1^{er} cycle*, mars 2004.

Commission des affaires étudiantes. *La persévérance et la réussite aux 2^e et 3^e cycles*, mars 2004.

Commission des affaires étudiantes. *L'accueil, l'encadrement et l'intégration des étudiants étrangers à l'Université Laval*, novembre 2006.

Commission des affaires étudiantes. *Les études et la vie étudiante : Conciliation – Flexibilité - Adaptation*, mai 2010.

Commission des affaires étudiantes. *Enquête sur les conditions de vie des étudiants de l'Université Laval*, avril 2011.

Ombudsman. Rapport annuel 2010-2011, Université Laval.

Ombudsman. Rapport annuel 2011-2012, Université Laval.

Cités et Gouvernements Locaux Unis. *Agenda 21 de la culture*, janvier 2008.

CAMEO. Rapport d'activités 2010-2011, Université Laval.

CAMEO. Rapport d'activités 2011-2012, Université Laval.

Vice-rectorat aux études et aux activités internationales. Rapport d'activités 2007-2012, Université Laval.

HORIZON 2012. Orientations de développement de l'Université Laval, Université Laval.

Université Laval. *Orientations et Plan d'action 2012*.

Université Laval. *Rapport sur le développement durable 2011-2012*.

Service des activités sportives. *Programme sur l'amélioration des habitudes de vie*, Université Laval.

USEM (Union nationale des mutuelles étudiantes régionales). *La santé des étudiants en 2011*, France.

Pédagogie médicale. « Hautement différente : la génération Y, un défi de taille pour l'enseignement médical », article publié par EDP Sciences, 2012.

MEMBRES DE LA COMMISSION

LISTE DES MEMBRES DE LA COMMISSION DES AFFAIRES ÉTUDIANTES 2011-2012

Éric Philippe, président

ÉTUDIANTS :

CADEUL :

Nathaniel Bérubé-Mimeault, baccalauréat en économie

Marilène Dumouchel, baccalauréat en sciences et technologie des aliments

Louis Frenette-Nolin, baccalauréat en administration des affaires

Marc-André Pharand, baccalauréat en études internationales

Marie-Pier Plante, baccalauréat en orientation

AELIÉS

Arnaud Desbiens, maîtrise en administration

François Talbot, maîtrise en sociologie

CHARGÉE DE COURS

Anne Beauchemin, Faculté des lettres

PROFESSEURS :

Robert Hurley, Faculté de théologie et de sciences religieuses

Benny Rigaux-Bricmont, Faculté des sciences de l'administration

Thierry Giasson, Faculté des lettres

Anthony M. Gould, Faculté des sciences sociales

Cyril Schneider, Faculté de médecine

Jean-Loup Robert, Faculté des sciences et de génie

MEMBRES D'OFFICE :

Denis Brière, recteur

Bernard Garnier, vice-recteur aux études et aux activités internationales

Sylvie De Serres, directrice, Direction des services aux étudiants

SECRÉTAIRE :

Guillaume Philippe, étudiant, maîtrise en géographie

MEMBRES INVITÉS :

Pauline Côté (invitée jusqu'au 31 janvier 2012 et membre par la suite), Faculté des sciences sociales

Carolle Leclerc, coordonnatrice des activités de conditionnement physique, Service des activités sportives

LISTE DES MEMBRES DE LA COMMISSION DES AFFAIRES ÉTUDIANTES 2012-2013

Éric Philippe, président

ÉTUDIANTS :

CADEUL

Guillaume Arsenault, baccalauréat en communication publique

Mathieu Simard, baccalauréat en bio-informatique

Aurélié Boutet, baccalauréat en psychologie

Jean-Étienne Collin-Marcoux, baccalauréat en musique

AELIÉS

Nathaniel Bérubé-Mimeault, maîtrise en économique

Marc-André Pharand, maîtrise en études internationales

François Talbot, maîtrise en sociologie - avec mémoire

CHARGÉE DE COURS :

Anne Beauchemin, Faculté des lettres

PROFESSEURS :

Karim Ben Boubaker, Faculté des sciences de l'administration

Pauline Côté, Faculté des sciences sociales

Robert Hurley, Faculté de théologie et des sciences religieuses

Jean-Loup Robert, Faculté des sciences et de génie

Johanna-Pascale Roy, Faculté des lettres

Cyril Schneider, Faculté de médecine

MEMBRES D'OFFICE :

Denis Brière, recteur

Bernard Garnier, vice-recteur aux études et aux activités internationales

Sylvie De Serres, directrice, Direction des services aux étudiants

SECRÉTAIRE :

Isabelle Poirier, Commission des affaires étudiantes

MEMBRE INVITÉ :

Thierry Belleguic, Faculté des lettres

MEMBRES DU COMITÉ *AD HOC* DE RÉDACTION

Éric Philippe, président

Cyril Schneider, Faculté de médecine

Anne Beauchemin, Faculté des lettres

Jean-Loup Robert, Faculté des sciences et de génie

Nathaniel Bérubé-Mimeault, maîtrise en économique

Louis Frenette-Nolin, maîtrise en administration des affaires

Isabelle Poirier, secrétaire, Commission des affaires étudiantes