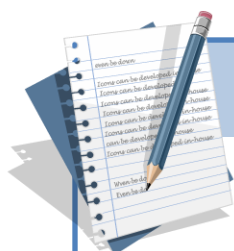


Les symptômes dépressifs lors de la transition secondaire-collégial

Sous la direction de D^{re} Diane Marcotte, Département de psychologie, UQAM

Bulletin n° 2, mai 2013



LE PROJET

Il y a quelques semaines, vous avez reçu un premier feuillet d'information relatif à l'étude menée par D^{re} Diane Marcotte et son équipe de recherche sur la transition des étudiants du secondaire au collégial. Ce document présentait quelques tendances générales sur l'adaptation de nos cégépiens.

Ce deuxième bulletin présente des résultats relatifs aux symptômes dépressifs que disent vivre certains étudiants qui ont participé à notre étude. Ces résultats permettront, à terme, de créer un programme pouvant faciliter la transition du secondaire au collégial en limitant les risques de dépression chez les nouveaux arrivants au cégep.

Bonne lecture!

Ce deuxième feuillet d'information présente, dans un premier temps, le nombre de jeunes vivant des symptômes dépressifs au sein de notre échantillon total de cégépiens puis en fonction des caractéristiques sociodémographiques, familiales, sociales, scolaires et personnelles prises en compte dans notre étude. Ainsi, nous regardons par exemple si le fait d'être un garçon ou une fille, de provenir d'une famille conflictuelle ou d'être satisfait du soutien amical reçu influencent le niveau de dépression des cégépiens. Nous présentons ensuite les principaux facteurs de risque et de protection associés à la dépression lors de la transition secondaire-collégial.

PRÉVALENCE DES SYMPTÔMES DÉPRESSIFS DANS NOTRE ÉCHANTILLON

Les résultats obtenus permettent de distinguer deux groupes d'étudiants : les « non déprimés » (59,6% de notre échantillon) et les « déprimés » (qui représentent 13,4% de notre échantillon). Ces derniers disent vivre des symptômes comme de la tristesse, de la culpabilité, une perte d'énergie ou des problèmes d'appétit ou de sommeil.

En fonction des variables sociodémographiques

Les filles présentent plus de symptômes dépressifs comparativement aux garçons. Ainsi, on note que 72,2% des garçons sont considérés comme « non déprimés » contre seulement 51,1% des filles tandis que ces dernières sont 16% à être identifiées comme « déprimées » contre 9,5% des garçons (voir figure 1).

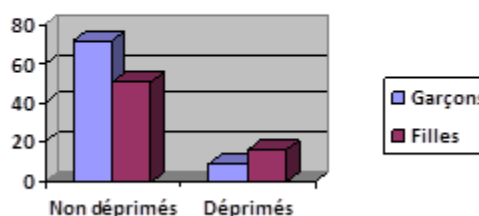


Figure 1. % de garçons et filles déprimé(e)s/non déprimé(e)s

Les étudiants n'ayant jamais eu d'expérience au cégep auparavant, appelés dans notre étude les « nouveaux arrivants », ont tendance à présenter plus de symptômes dépressifs comparativement aux « anciens arrivants » (étudiants ayant étudié auparavant dans un autre programme par exemple ou plus avancés dans leur cursus) : 15% des nouveaux arrivants sont « déprimés » contre 11,1% des anciens arrivants (voir figure 2). Cependant, cette différence n'est pas significative sur un plan statistique.

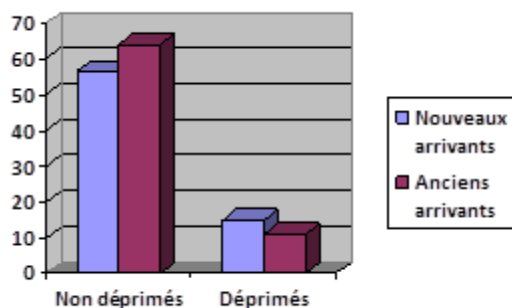


Figure 2. % de nouveaux et anciens arrivants déprimés/non déprimés

Les participants inscrits dans un programme technique ne sont pas plus déprimés que leurs homologues étudiant dans un programme pré-universitaire.

Qu'il s'agisse de garçons ou de filles, de « nouveaux » ou d'« anciens arrivants », aucune différence en termes de symptômes dépressifs n'a été relevée comme associée au niveau d'études des parents, au revenu parental ou au nombre d'heures consacrées à un emploi par l'étudiant.

En fonction des variables familiales

Si le fait d'être ou non déprimé ne semble pas associé aux variables familiales de type sociodémographique, comme nous venons de le voir, il est par contre lié à de nombreuses variables relatives au fonctionnement familial. Les jeunes « déprimés »

considèrent davantage que les jeunes « non déprimés » qu'ils proviennent d'une famille conflictuelle, au sein de laquelle le père comme la mère encouragent peu l'autonomie et témoignent peu d'affection. Ainsi, ils sont plus nombreux à citer les éléments suivants : « *on se dispute souvent dans ma famille* », « *mon père / ma mère me désapprouve et ne m'accepte pas* » ou « *mon père / ma mère insiste pour que je fasse les choses à sa façon* ».

Chez les filles, ainsi que chez les « nouveaux arrivants », un faible niveau de cohésion familiale, comme le fait de ne pas prendre régulièrement de repas en famille ou le manque de sentiment d'appartenance familial par exemple, est également associé à la présence de symptômes dépressifs.

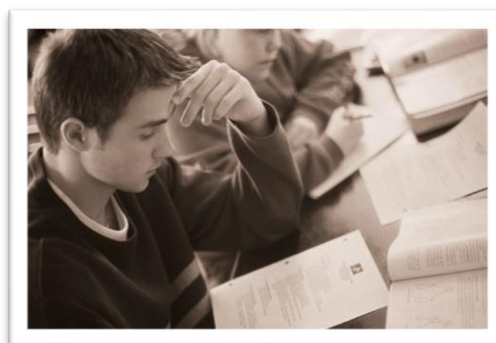
En fonction des variables sociales

Nos résultats n'indiquent pas de lien entre le fait d'être en couple ou célibataire et le fait d'être ou non déprimé. Par contre, parmi les étudiants en couple, les jeunes déprimés évaluent plus négativement leur satisfaction amoureuse (ex. : « *Je ne suis pas vraiment heureuse de la façon dont ça se passe avec mon chum* ») et estiment vivre plus de conflits au sein de leur relation (ex. : « *Avec mon chum, on se dispute beaucoup* »). Les jeunes déprimés présentent par ailleurs plus souvent une attirance homosexuelle ou bisexuelle.

Ils évaluent enfin plus négativement le soutien qu'ils reçoivent de leurs amis, comparativement aux étudiants « non déprimés ». Ainsi, ils estiment plus souvent que « *lorsqu'ils se confient à leurs amis, ils peuvent se sentir mal à l'aise* » et considèrent que « *leurs amis ne leur donnent pas vraiment le soutien moral dont ils ont besoin* ».

En fonction des variables scolaires

Les étudiants « déprimés » évaluent plus négativement leur rendement scolaire, comparativement aux participants « non déprimés ». Ainsi, 10% des jeunes « déprimés » estiment se situer au-dessus de la moyenne, contre 85% des « non déprimés » !



Ils se disent également moins motivés sur le plan scolaire (« *Je ne sais pas vraiment pourquoi je suis au collège et ce que je veux en retirer* »), moins attachés à leur cégep et aux personnes qu'ils y fréquentent (« *Je ne sens pas vraiment que je suis à ma place dans ce collège* ») et estiment recevoir moins d'attention de la part de leurs enseignants qu'ils jugent d'ailleurs comme plus exigeants.

Ils considèrent enfin répondre de façon moins satisfaisante aux exigences académiques du cégep et s'estiment moins à même de faire face au stress inhérent aux études collégiales. Ainsi, Guillaume (17 ans, nouvel arrivant), étudiant présentant des symptômes de dépression, déclare : « *Le premier mois a été difficile ! Le plus stressant a été de m'adapter et de m'intégrer. C'est surtout de ne pas savoir comment le cégep fonctionne ! [...]. Malgré mes efforts, j'ai beaucoup de difficultés ! Je fais de mon mieux, mais c'est stressant et décourageant de ne pas réussir !* ».

Soulignons enfin que les filles « déprimées » accordent moins de temps à leurs études : en effet, 57,7% des filles « non déprimées » disent travailler plus de six heures par semaine tandis que 63,9% des filles « déprimées » disent consacrer moins de six heures à leur travail scolaire.

Dépression et caractéristiques personnelles

Les étudiants déprimés adoptent davantage des attitudes dysfonctionnelles liées à la réussite et à la dépendance, c'est-à-dire qu'ils ont tendance à penser qu'il faut tout réussir tout le temps pour avoir une valeur et que l'approbation d'autrui est tout le temps nécessaire pour être heureux.

Par ailleurs, l'anxiété est fortement associée à la dépression puisque 65% des étudiants « non déprimés » présentent une absence de symptômes anxieux (nervosité, peur, incapacité de se détendre, douleurs abdominales...) contre seulement 7% des « déprimés ».

Les participants présentant des symptômes « dépressifs » ont aussi des buts professionnels et personnels moins clairement définis. Ils savent moins précisément ce vers quoi ils veulent se diriger et la façon dont ils pourraient s'y prendre pour y parvenir. Ils déclarent ainsi plus souvent « *Je me demande où s'en va ma vie* » et « *Je ne suis pas certain(e) que mon choix professionnel actuel soit le bon pour moi* ».

Les résultats suggèrent finalement que les nouveaux arrivants « déprimés » consomment davantage de drogues que leurs homologues « non déprimés ». Ainsi, 64,9% des nouveaux arrivants « non déprimés » disent ne jamais consommer de drogues, contre seulement 44,4% des étudiants « déprimés ».

PRINCIPAUX FACTEURS DE RISQUE ASSOCIÉS À LA DÉPRESSION LORS DE LA TRANSITION SECONDAIRE-COLLÉGIAL

Des analyses statistiques ont permis d'isoler les principaux facteurs de risque associés à la dépression lors de la transition secondaire-collégial. Nous les présentons à la page suivante (voir figure 3), par ordre décroissant d'importance, de gauche à droite, le facteur de risque le plus important se situant à gauche. Ainsi, le facteur qui prédit le plus fortement la présence de symptômes dépressifs est l'absence de buts personnels, autrement dit le fait de ne pas savoir vers où on s'en va. Un haut niveau d'anxiété et la présence de pensées dysfonctionnelles vis-à-vis de la réussite contribuent également très fortement à accroître le risque de dépression lors de la transition secondaire-collégial. Vient ensuite le fait de ne pas se sentir adapté sur le plan émotionnel au cégep (ex : difficulté à composer avec le stress de la vie au collégial) et le fait d'être une fille. Les jeunes adultes qui estiment recevoir peu de chaleur et d'autonomie de la part de la mère d'une part, et de la part de leur père d'autre part, sont également particulièrement à risque de présenter des symptômes dépressifs, tout comme les étudiants présentant une orientation sexuelle de type homosexuelle ou bisexuelle.

Les entretiens réalisés avec 20 étudiants « déprimés » confirment ces résultats statistiques en ce qu'ils permettent de repérer que la pression parentale, l'anxiété relative à la pression de performance notamment ou le stress engendré par l'arrivée au cégep constituent les principaux facteurs de risque de la dépression, selon les jeunes eux-mêmes. Ainsi, Julie, 17 ans et nouvelle arrivante, nous indique : « *Le plus stressant, c'est la cote R et le fait de ne pas savoir si on va être admis à l'université* » [...]. « *Mes parents*



sont exigeants, ils me mettent de la pression. Ils veulent que je sois plus scolarisée qu'eux » [...]. « Ce fut un choc l'arrivée au cégep, j'ai vécu beaucoup de stress, j'ai fait de l'insomnie, la première semaine, je pleurais souvent. J'ai fait des crises d'anxiété. J'avais tendance à me faire des scénarios dans ma tête ».

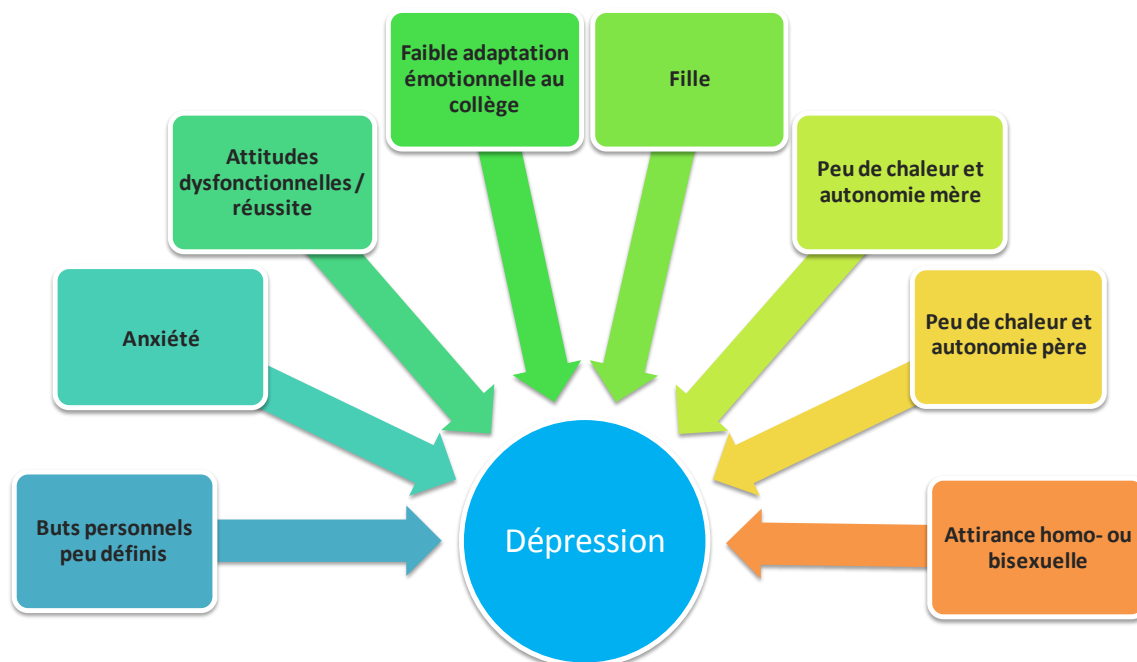


Figure 3. Facteurs de risque associés à la dépression

PRINCIPAUX FACTEURS DE PROTECTION CONTRE LA DÉPRESSION LORS DE LA TRANSITION SECONDAIRE-COLLÉGIAL

Au sein de notre échantillon, 42 participants présentent d'importants facteurs de risque familiaux (ex : climat familial conflictuel, peu d'autonomie et de chaleur accordées par le père ou la mère) mais ne vivent toutefois

pas de symptômes de dépression. Nous avons souhaité identifier les variables qui permettent de différencier ces étudiants « résilients » des jeunes « déprimés ». Le schéma ci-dessous présente les variables identifiées.

Variables sociobiographiques	Variables scolaires	Variables sociales	Variables personnelles
+ de garçons + âgés Vivent moins chez parents	+ de motivation scolaire, attachement au Cégep, ajustement émotionnel et académique au Cégep + satisfaits de leur rendement scolaire + en réussite disent plus que leurs enseignants sont attentifs à eux, disent moins qu'ils sont trop exigeants	En couple depuis + longtemps + de satisfaction amoureuse + grand soutien amical	- d'anxiété, de pensées dysfonctionnelles (réussite/dépendance) + de buts personnels et professionnels

Figure 4. Caractéristiques des jeunes « résilients » de notre échantillon

Les jeunes confrontés à des facteurs de risque familiaux mais qui ne présentent toutefois pas de symptômes de dépression semblent, plus que les étudiants « déprimés », être des garçons, plus âgés et ne vivant plus chez leurs parents. Ces trois variables sociodémographiques semblent donc constituer des facteurs de protection contre la dépression. Le fait de pouvoir s'éloigner d'un milieu familial problématique constituerait ainsi une chance d'améliorer son adaptation psychosociale, comme le souligne Sonia, 20 ans : « Une de mes amies fonctionne tellement mieux depuis qu'elle n'habite plus chez ses parents. C'était l'enfer chez elle... beaucoup de conflits. Là, elle peut penser à elle et à l'école ! ».



Sur le plan scolaire, ces étudiants présentent, davantage que les étudiants « déprimés », une plus grande motivation scolaire, un plus fort attachement au cégep et un meilleur ajustement académique et émotionnel au cégep. Ils consacrent plus d'heures à l'étude, se disent plus satisfaits de leur rendement scolaire et sont effectivement plus en réussite. Ils estiment enfin davantage que leurs homologues « déprimés » que leurs enseignants sont attentifs à eux et les considèrent comme étant moins exigeants. Julie évoque ainsi son expérience au cégep : « Au secondaire, j'étais l'enfer ! Je manquais des cours, je n'écoutais pas, je consommais de l'alcool. Au cégep j'ai une structure de travail et j'y mets beaucoup de temps ! À chaque jour, j'essaie d'accorder du temps à une matière ! Quand j'étudie, je m'assure d'être dans une ambiance calme sans stimuli afin de me concentrer ! [...] « J'aime l'ambiance du cégep, je me sens en sécurité ! En plus, les profs sont respectueux et disponibles ! Je me sens à l'aise de participer en classe ! C'est sûr que ça l'aide pour ma compréhension ! » De nombreuses variables scolaires

jouent donc un rôle protecteur lorsque l'étudiant évolue dans un contexte familial problématique.

Sur le plan social, les jeunes « résilients » sont en couple depuis plus longtemps, sont plus satisfaits de leur relation amoureuse et du soutien qu'ils reçoivent de leurs amis, comparativement aux étudiants « déprimés ». Patrick, 18 ans, souligne ainsi combien la présence de sa blonde au sein du même cégep l'aide à s'adapter et qu'il apprécie le fait d'avoir pu se faire des amis dans ses cours.

Enfin, en termes personnels, les principaux facteurs de protection identifiés sont un plus faible niveau d'anxiété et de pensées dysfonctionnelles ainsi que des buts personnels et professionnels mieux définis. Patrick nous dit ainsi : « Mon programme répond à mes intérêts et à ce que je suis. Ça me permettra de devenir ce que je veux ! Je suis content ! » [...] « J'ai juste coulé un examen en français. J'ai demandé aux autres s'ils avaient réussi et la plupart avait échoué. Ça m'a fait du bien de voir que je n'étais pas le seul et que ce n'était pas parce que je n'étais pas bon ! ».

CONCLUSION ET PERSPECTIVES

Le programme que nous souhaitons élaborer et mettre en place à compter de septembre 2014 au sein du Cégep de Sorel-Tracy, destiné à diminuer les risques de dépression chez les nouveaux arrivants au cégep, s'appuiera sur l'ensemble des informations présentées ici, qui permettent de repérer les cibles d'action potentielles (ex : travail autour des pensées dysfonctionnelles et de l'anxiété, activités destinées à améliorer le soutien social...).

En attendant, ne ratez pas notre 3^e bulletin d'information qui paraîtra sous peu et qui sera consacré à la transition secondaire-collégial et au décrochage scolaire lors de cette transition. En janvier 2013, 6,7% des jeunes de notre échantillon avaient déjà interrompu leur programme. Parmi eux, nous comptons légèrement plus de garçons que de filles et légèrement plus d'étudiants en programmes pré-universitaires qu'en programmes techniques. De prochaines analyses nous permettront de repérer si cette proportion a augmenté ou non à l'issue de la seconde session et quels sont les facteurs de risque du décrochage lors de la transition secondaire-collégial.

**Projet transition du
Laboratoire de recherche sur la santé mentale
des jeunes en contexte scolaire**

**Département de Psychologie
Université du Québec à Montréal**

Direction : Diane Marcotte, Ph.D.
Coordonnatrices de la recherche : Aude Villatte, poste 2246
et Alexandra Potvin, Cégep de Sorel-Tracy, poste 2606

**Nous tenons à vous
remercier pour votre
importante
contribution à ce
projet.**

Cette étude est subventionnée par :

**Éducation,
Loisir et Sport**

Québec

