



# Du Mandala à la zoothérapie : activités et services de gestion du stress et de l'anxiété dans les bibliothèques collégiales

## Rapport de recherche

**Avril 2020**

Elsa Drevon (conseillère aux affaires éducatives, Fédération des cégeps)  
Julie Larocque (spécialiste en moyens et techniques d'enseignement, Collège de Bois-de-Boulogne)  
Philippe Lavigueur (spécialiste en moyens et techniques d'enseignement, Collège Montmorency)  
Josiane Sauvé (spécialiste en moyens et techniques d'enseignement, Collège Lionel-Groulx)

## Faits saillants

En 2020, un comité de travail du Regroupement des bibliothèques collégiales du Québec (REBICQ) a mené un sondage qui a permis de rejoindre 35 bibliothèques du réseau collégial québécois :

- La très grande majorité des bibliothèques organise des activités de gestion du stress et de l'anxiété pour répondre à un besoin qu'elles perçoivent chez leurs usagers étudiants avant même que la demande ne vienne de la direction ;
- L'espace de la bibliothèque et sa mise en valeur arrivent en tête des services offerts dans les bibliothèques collégiales ;
- Les Bean bags, les mandalas, les casse-têtes et les origamis sont mis à disposition des étudiants dans un grand nombre de bibliothèques ;
- Près de 30 % des bibliothèques collégiales sondées disposent de lampes de luminothérapie ;
- 23 % des bibliothèques sondées ont déjà offert une activité de zoothérapie ;
- Toutes ces activités et tous ces services ont été recensés à la fois dans la littérature et dans le sondage, à l'exception des thérapies complémentaires (acupuncture, hypnose...).

## Table des matières

Faits saillants.....	2
Introduction .....	4
Recension des écrits.....	4
Impact du stress et de l’anxiété sur la réussite des étudiants .....	4
Rôle des bibliothèques de l’enseignement supérieur dans la gestion du stress et de l’anxiété des étudiants.....	4
Méthodologie .....	6
Résultats .....	6
Pourquoi implanter des activités et services de gestion du stress et de l’anxiété en bibliothèque ?.....	7
Activités et services de gestion du stress et de l’anxiété mis en place dans les bibliothèques collégiales.....	8
Discussion .....	12
Conclusion.....	14
Bibliographie.....	15

## Introduction

En 2020, le Regroupement des bibliothèques collégiales du Québec (REBICQ) s'est penché sur la question suivante : quelles activités et quels services de gestion du stress et de l'anxiété sont offerts aux étudiants dans les bibliothèques collégiales ?

## Recension des écrits

### **Impact du stress et de l'anxiété sur la réussite des étudiants**

Depuis plusieurs années, il est communément admis que le stress et l'anxiété ont un impact sur les performances académiques. Un fort taux de corticostéroïdes (hormones du stress) peut causer une baisse de la concentration et des facultés de mémorisation et d'apprentissage et entraîne des difficultés de compréhension (Lupien, 2019). Selon une enquête de Gosselin et Ducharme (2017), le stress et l'anxiété des étudiants se manifestent, entre autres, par de la fatigue, de l'irritabilité, une pression liée à la performance scolaire, ainsi que par de la difficulté à s'endormir, la peur d'échouer ou encore l'impression de ne pas être à la hauteur de ses idéaux de réussite.

À l'inverse, l'activité physique a pour effet d'accroître le taux d'endorphine qui favorise un sentiment de bien-être, d'euphorie et une plus grande résistance à la douleur (Lupien *et al.*, 2007). Plus globalement, les techniques de gestion du stress contribuent à augmenter la concentration, la mémoire de travail et la capacité à résoudre des problèmes. Les établissements d'enseignement supérieur, dont ceux du réseau collégial québécois, ont ainsi mis en place des services d'aide aux étudiants. Toutefois, Gosselin et Ducharme (2017) ont montré qu'il existe une forte disparité entre les collèges dans l'offre de services d'aide aux étudiants, la nature de cette offre et leur fréquentation. Par exemple, certains collèges peuvent compter sur des psychologues, des travailleurs sociaux, des infirmiers ou des éducateurs spécialisés à temps plein, tandis que d'autres ne disposent d'aucune de ces ressources. Si les professeurs, les aides pédagogiques et les conseillers d'orientation sont identifiés comme les premières ressources d'aide en matière de santé mentale auprès des étudiants, l'enquête de Gosselin et Ducharme ne mentionne pas les bibliothécaires et les spécialistes en moyens et techniques d'enseignement (SMTE). Pourtant, les bibliothèques se sont emparées depuis plusieurs années de cette occasion pour soutenir leurs usagers étudiants qui les fréquentent.

### **Rôle des bibliothèques de l'enseignement supérieur dans la gestion du stress et de l'anxiété des étudiants**

Une tendance montre que les bibliothèques de l'enseignement supérieur construisent leurs vision, valeurs et mission en s'alignant de plus en plus sur celles de leur établissement (Llewellyn, 2019) qui incluent de plus en plus des orientations axées sur la santé mentale. Depuis plusieurs années, les bibliothèques redéfinissent leur mission, notamment en pensant

leurs espaces physiques comme « troisième lieu » ou « tiers-lieu ». Le concept de « troisième lieu » défini par Ray Oldenburg dans les années 1980 se traduit en bibliothèque par un aménagement convivial qui favorise le lien social et par le développement d’une nouvelle relation avec les usagers et une co-construction des services (Jacquet, 2015). Au Québec, dans le réseau collégial, les bibliothèques mettent en place des activités et services de gestion du stress et de l’anxiété avant, pendant et après la session auprès des étudiants qui fréquentent leurs installations. Ces activités contribuent à développer l’offre de services des bibliothèques toujours dans le but de soutenir l’engagement et la persévérance des étudiants.

Tableau 1 - Exemples d’activités et de services de gestion du stress et de l’anxiété

Types	Exemples	Auteurs
<b>Services et activités de gestion du stress (<i>stress relieving activities</i>)</b>	Zoothérapie, méditation, massothérapie, acupuncture, hypnose, activité physique, activités centrées sur le corps (comme le yoga, Tai-Chi, Reiki, etc.), activités manuelles (tricot, crochet, origami, mandalas, coloriage collectif), jeux individuels ou collectifs (casse-tête, jeux de société, jeux de cartes)	Brewerton et Wooley (2016) Sparks (2017)
<b>Espaces dédiés à la relaxation</b>	Aires de détente, zones de silence, salles de jeux, zones de yoga	Llewellyn (2019)
<b>Technologies de support au stress et à l’anxiété</b>	Lampes de luminothérapie, vélos d’exercice, <i>biofeedbacks Tools</i> (instruments de mesure de l’activité cardiaque), réalité virtuelle, casques antibruit, livres audios de relaxation	Sparks (2017) Llewellyn (2019)

Plus globalement, des activités et des services de gestion du stress et de l’anxiété identifiés dans la littérature rassemblent la zoothérapie, la méditation, la massothérapie, l’acupuncture, l’hypnose et l’activité physique, notamment les activités centrées sur le corps (comme le yoga, Tai-Chi, Reiki, etc.) (Sparks, 2017). On trouve aussi les activités manuelles ou les jeux individuels ou collectifs (Brewerton et Wooley, 2016). L’offre de thérapies complémentaires (Sparks, 2017) est une occasion pour les bibliothèques de soutenir les étudiants dans leurs stratégies de gestion du stress et dans leurs capacités de résilience. Elle permet également d’accroître la collaboration avec d’autres services institutionnels qui soutiennent la santé mentale des étudiants comme les intervenants psychosociaux. Sparks (2017) présente la bibliothèque comme un lieu calme disposant de ressources informationnelles (bibliographie, médiagraphie) et de professionnels ouverts et connectés aux autres services institutionnels.

Dans une revue de la littérature, Llewellyn (2019) expose différentes manières d’exploiter le lieu « bibliothèque » avec des aires de détente, des zones de silence, des salles de jeux, des zones de yoga. Enfin, les lampes de luminothérapie, les vélos d’exercice, les casques antibruit, les livres audios de relaxation ou encore la réalité virtuelle sont autant de technologies en support aux activités et services de gestion du stress et de l’anxiété. Notre liste non exhaustive donne un aperçu de l’étendue et de la diversité de l’offre actuelle dans des bibliothèques de l’enseignement supérieur. Nos résultats apportent un éclairage sur la situation dans les bibliothèques collégiales du Québec.

## Méthodologie

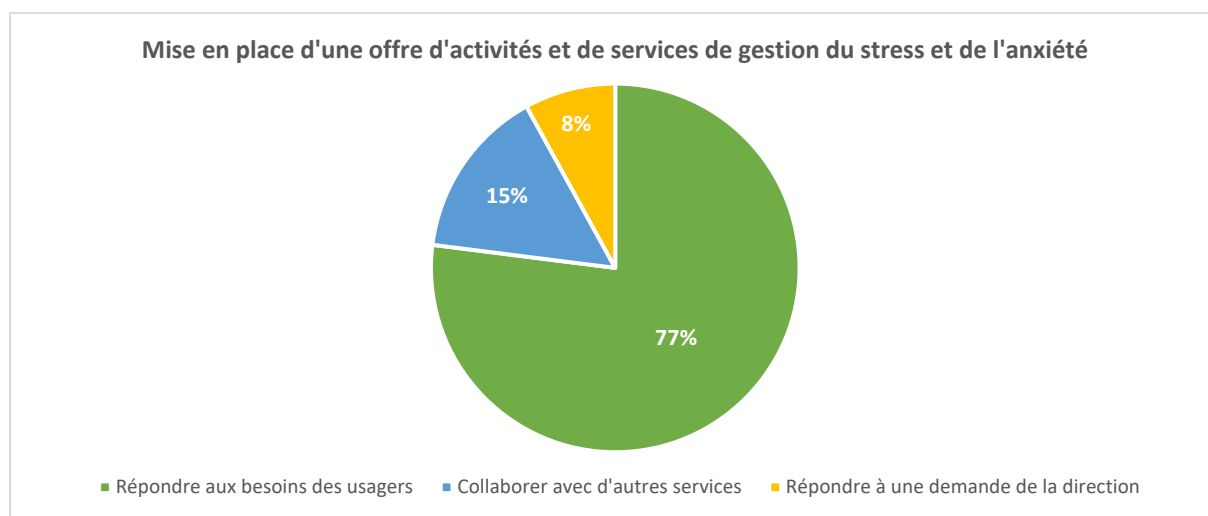
Le Regroupement des bibliothèques collégiales, dont les activités ont commencé en 2012, a pour mission « de soutenir la mise en commun et le développement des expertises, des outils et des pratiques documentaires des bibliothèques collégiales » (REBICQ, 2020). Des comités de travail œuvrent chaque année sur un sujet d'intérêt pour le réseau. Le Comité Compétences informationnelles a pour mandat de « réfléchir[r] sur les facteurs qui font de la formation documentaire un soutien à la réussite. Ce comité vise aussi à proposer un cadre référentiel en matière de formation documentaire » (REBICQ, 2020).

Entre le 16 décembre 2019 et le 17 janvier 2020, le Comité Compétences informationnelles a transmis un sondage aux 52 bibliothèques membres du REBICQ. Le questionnaire en ligne a permis de rejoindre 35 répondants (soit un répondant par établissement), ce qui représente un taux de réponse d'environ 70 %. Le comité a également reçu des photos en provenance de 11 bibliothèques collégiales. Ces photos illustrent les activités implantées en bibliothèque pour aider les étudiants à gérer leur stress et leur anxiété, et ainsi améliorer leur expérience au collège.

## Résultats

Avant de présenter les activités et services repérés, il convient de noter qu'un quart des bibliothèques ont répondu ne pas avoir mis en place de telles activités et de tels services pour leurs usagers. Un seul répondant a précisé sa réponse : les intervenants psychosociaux assurent déjà ces services aux étudiants dans les collèges ; de plus, sa bibliothèque ne disposerait pas des moyens et des ressources pour s'engager dans cette voie. Pourquoi les trois quarts des bibliothèques participantes au sondage ont-elles mis en place des activités ou des services visant à diminuer le stress ou l'anxiété des étudiants ?

## Pourquoi implanter des activités et des services de gestion du stress et de l'anxiété en bibliothèque ?



77 % des répondants affirment que ces services et activités visent d'abord à répondre aux besoins de leurs usagers, un besoin qu'ils ont ressenti en interagissant avec les étudiants qui fréquentent leur bibliothèque. Ils sont 15 % à indiquer que la mise en place de nouvelles activités et de nouveaux services consiste avant tout à collaborer avec d'autres services et départements de leur établissement. Enfin, 8 % affirment que la demande venait de la hiérarchie.

« Répondre aux besoins des étudiants » arrive en tête des raisons pour lesquelles les bibliothèques ont mis en place des activités de gestion du stress et de l'anxiété. Le développement de ces activités émane donc bien du terrain. Ce résultat pourrait révéler l'autonomie qu'ont les bibliothèques pour implanter leurs propres activités et services. Il met en évidence leur proactivité. Le sondage ne détaille pas le processus, mais nous savons que certaines bibliothèques ont sondé leurs usagers avant l'implantation de ces activités et services. 8 % d'entre elles ont saisi l'occasion de réaliser ces développements lorsque la demande venait de la direction. Un répondant explique que cela vient de la volonté de « *s'associer aux actions entreprises en cette matière par la Direction des études (en particulier du Bureau d'aide à la réussite) et par l'Association des étudiants et étudiantes* ».

Par ailleurs, les bibliothèques sondées entreprennent des collaborations au sein de leur établissement. Des répondants disent que la bibliothèque d'aujourd'hui est à l'écoute de sa communauté et de ses besoins, en l'occurrence ceux des étudiants des collègues. La bibliothèque vit des périodes de pointe avant les examens et elle veut prendre soin de ses usagers : « *contribuer à abaisser le stress et l'anxiété chez les étudiants, particulièrement en période d'examen* ». Est-ce que la bibliothèque s'arrime aux objectifs institutionnels en la matière ? « *[La santé mentale des étudiants] est un enjeu du 21<sup>e</sup> siècle auquel il faut faire face* », dit un répondant. « *On parle de ça dans toutes les institutions* », affirme un autre.

Tableau 2 - Collaboration des bibliothèques collégiales avec d'autres services institutionnels

**Avec quel(s) service(s) collaborez-vous pour l'organisation de ces services ou activités ?**

Services institutionnels	Nb de répondants	% de répondants
Service des affaires étudiantes	21	60 %
Services affiliés à la Direction des études	8	23 %
Service des communications ou affaires corporatives	2	6 %

La collaboration avec les services des affaires étudiantes est mise en avant par 60 % des bibliothèques (voir Tableau 2). Par exemple, un répondant explique qu'en fin de session, un feuillet intitulé « Stressé ? » est placé dans tous les isolements de la bibliothèque. *« Ce feuillet a été réalisé en collaboration avec la psychologue et l'infirmière du collège, et avec la participation du service des communications. Il propose des trucs pour relaxer et donne les informations de contact en cas de besoin. »* Un autre répondant témoigne : *« nous travaillons actuellement sur le développement d'activités "bien-être", conjointement avec un psychologue du collège. Dans notre liste d'idées, nous voulons ajouter des séances d'acupuncture "éclair" dans lesquelles les étudiants pourraient recevoir par exemple des points pour favoriser la détente »*. Encore un autre répondant conclut : *« nous collaborons avec différents services du collège qui visent, entre autres, la persévérance scolaire et le soutien psychologique des étudiants. »*

Plus précisément, quels sont ces activités et services de gestion du stress et de l'anxiété actuellement mis en place dans les 35 bibliothèques collégiales qui ont répondu à notre sondage ?

**Activités et services de gestion du stress et de l'anxiété mis en place dans les bibliothèques collégiales**



Photo 1 - Des hamacs et des Bean bags (bibliothèque du Collège Lionel-Groulx)

L'espace de la bibliothèque et sa mise en valeur par des vitrines ou des expositions arrivent en tête des services offerts dans les bibliothèques collégiales (voir Tableau 3). Plus de la moitié des répondants exploitent le lieu « bibliothèque » pour y organiser des activités relaxantes ou intégrer du matériel pour la détente, comme les Bean bags et les hamacs au Collège Lionel-Groulx ou au Cégep de Matane, les chaises Adirondacks au Cégep de Saint-Jean-sur-Richelieu dans une zone « *Comme au chalet* ». Au Cégep de Chicoutimi, des coussins et des poufs délimitent une « zone Zen » aménagée en collaboration avec l'Association générale des étudiantes et des étudiants (AGEECC). *« On y*



trouve six petits matelas de gymnase, des coussins, des sacs à billes, un coin mandalas, une lampe de luminothérapie, des livres sur le yoga, la détente, quelques bandes dessinées amusantes. L'espace est à titre expérimental et est réservé aux étudiants. »

Au Collège Brébeuf, dans la salle Zéro bruit « on voit les étudiants s'y reposer, dormir, visionner des films sur leur portable avec des casques d'écoute ». Au Cégep Garneau, une affiche explicative décrit comment retrouver la pleine conscience au sein des « espaces de méditation camouflés entre les rayonnages. » Le lieu de la bibliothèque est donc aménagé dans le but d'aider les étudiants à prendre soin de leur santé mentale.

Dans ces espaces, « nous choisissons des activités qui offrent une petite pause, qui vont laisser le temps aux étudiants de sortir de leurs têtes et d'engager les mains. Nous avons constaté que les activités "d'enfance" sont très populaires. Des casse-têtes, des mots croisés, coloriages, Sudoku, LEGO, "connect-the-dots," des activités avec des autocollants, des mosaïques arc-en-ciel, "questions graffiti", etc. ». En plus du yoga, des jeux et des casse-têtes, la bibliothèque du Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu propose une « trousse thématique à emprunter » ou encore le « prêt de revues pour la salle d'attente du service psychosocial ».

Le nuage de mots-clés ci-dessous présente les activités les plus populaires mises en place en bibliothèque pour aider les étudiants à améliorer leur bien-être avant, pendant et après les examens. Les Bean bags, les mandalas, les casse-têtes et les origamis sont mis à disposition des étudiants dans un grand nombre de bibliothèques.





Photo 2 - Activité de tricot à la bibliothèque du Cégep du Vieux-Montréal

Tableau 3 - Types d'activités et de services de gestion du stress et de l'anxiété mis en place dans les bibliothèques collégiales

Activité ou service	% de répondants	Nb de répondants
Espace dédié à la relaxation ou à la pratique d'activités relaxantes	54 %	19
Vitrine ou exposition de ressources sur le sujet	49 %	17
Référence vers des professionnels du Collège (psychologue, travailleur social, etc.)	34 %	12
Journée thématique sur ce(s) sujet(s)	31 %	11
Luminothérapie	29 %	10
Zoothérapie	23 %	8
Espace dédié à la socialisation	23 %	8
Médiagraphie sur le thème de l'anxiété et du stress	14 %	5
Conférence sur le stress ou l'anxiété	11 %	4
Ateliers (yoga, tai-chi, relaxation, respiration, etc.)	9 %	3
Espace sportif ou demandant une dépense physique	6 %	2

Pour un tiers des bibliothèques, le personnel a coutume de diriger les étudiants vers des professionnels du Collège (psychologue, travailleur social, etc.). 31 % des répondants ont participé à des journées thématiques de type « semaine du bien-être » ou « soirées-étude » qui s'inscrivent dans les événements de la bibliothèque ou de l'établissement. La « soirée d'étude » est décrite ainsi par un des répondants : « *la bibliothèque est réservée en soirée pour les étudiants d'un cours spécifique. Nous fournissons collations et tisane. Les étudiants animent la soirée d'étude à partir d'une feuille de révision remise par l'enseignant. Aucun membre du personnel du campus ne participe à cette soirée. Les étudiants discutent sur la matière à l'étude dans un climat de camaraderie. Un étudiant-tuteur fait avancer la discussion et prend des notes sur un tableau pour le groupe. Au vu des commentaires à la fin de chacune de ces soirées, le stress diminue beaucoup. Plusieurs étudiants considèrent qu'il n'aurait pu réussir leur examen sans cette soirée d'étude.* » Que ce soit au sein de la bibliothèque ou à l'intérieur d'un événement institutionnel, des bibliothèques collégiales développent des activités pour améliorer l'expérience des étudiants dans leur collège. Ces activités contribuent à enrichir l'offre de services de la bibliothèque comme milieu de vie auprès des étudiants qui y restent parfois de longues heures.

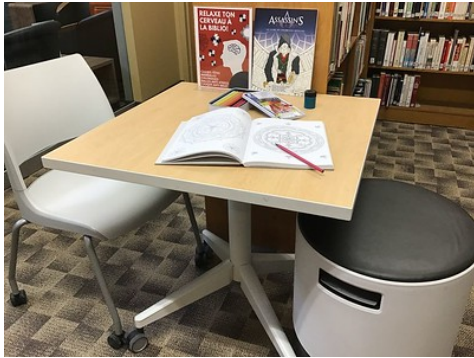


Photo 3 - Mandala à la bibliothèque du Collège Jean de Brébeuf

« À chaque fin de session, la bibliothèque déploie ses activités "Relaxe ton cerveau à la biblio !" On met à la disposition des étudiants des casse-têtes, des livres de coloriage et des crayons, des balles antistress, des casques antibruit, etc. Cette session, on a aussi ajouté une table pour faire de l'origami. » (Collège Brébeuf)

D'autres activités sont courantes. Près de 30 % des bibliothèques collégiales sondées disposent de lampes de luminothérapie directement posées sur les tables de travail ou empruntables. Des feuillets explicatifs accompagnent les usagers dans leur utilisation.



Photo 4 - Cégep Garneau



Photo 5 - Cégep de Chicoutimi

23 % des participants au sondage ont déjà implanté une activité de zoothérapie. Par exemple, le Cégep du Vieux Montréal a collaboré avec un organisme de zoo-animation qui a des colombes, des lapins, des chiens et des chats. La bibliothèque du Cégep de La Pocatière a accueilli un chien d'intervention en zoothérapie à la fin de la session.



Photo 6 – Cégep du Vieux-Montréal



Photo 6 - Cégep de La Pocatière

Plus rarement, quelques bibliothèques proposent du matériel en soutien à l'activité physique (pédalier ou vélo stationnaire) ou des activités centrées sur le corps comme le yoga. Une bibliothèque collégiale a indiqué son intention de développer une activité d'acupuncture en collaboration avec une psychologue.



Photo 7 - Collège Lionel-Groulx

## Discussion

Dans la littérature qui porte sur les bibliothèques dans l'enseignement supérieur, les types d'activités et de services de gestion du stress et de l'anxiété rassemblent la zoothérapie, la méditation, les thérapies complémentaires (massothérapie, hypnose, acupuncture), l'activité physique (yoga, Tai-Chi, Reiki, ...), les activités manuelles (tricot, crochet, origami, mandalas, coloriage collectif...) et les jeux individuels ou collectifs de table (casse-tête, jeux de société, jeux de cartes...). Toutes ces activités et tous ces services ont été recensés dans le sondage, à l'exception des thérapies complémentaires (voir Tableau 4).

La mise en place d'espaces dédiés à la relaxation figure parmi les initiatives les plus populaires dans les bibliothèques collégiales. Comme décrit dans la littérature, ces espaces peuvent être des aires de détente (Bean bags, hamacs, coussins, tapis...), des zones de silence (« zéro bruit ») ou de yoga. Nos résultats n'ont pas montré la présence de salles exclusivement dédiées aux jeux, mais beaucoup de bibliothèques collégiales mettent à disposition des jeux individuels ou collectifs directement dans leurs locaux. Tantôt entre les rayonnages, tantôt proches du comptoir de prêt, parfois au centre de la pièce, les casse-têtes et le matériel pour les activités manuelles sont mis en valeur dans la bibliothèque elle-même. Une activité assez populaire ressort dans nos résultats, autant que dans la recension des écrits : la luminothérapie.



Les bibliothécaires exploitent aussi leurs espaces pour valoriser les collections sur les thématiques du bien-être, de la santé mentale et de l'activité physique. Cette valorisation des collections, centrale dans la profession de bibliothécaire, s'inscrit parfois dans des événements du collège, en collaboration avec d'autres départements et services de l'établissement.

Tableau 4 - Comparaison des types d'activités identifiées dans les écrits et dans les résultats du sondage

Types d'activités et de services de gestion du stress et de l'anxiété	Identifiés dans la recension des écrits	Identifiés dans les résultats du sondage
<b>Activités et services de gestion du stress et de l'anxiété</b>	Zoothérapie	✓
	Méditation	✓
	Thérapies complémentaires (massothérapie, hypnose, acupuncture)	✗
	Activité physique (yoga, Tai-Chi, Reiki)	✓
	Activités manuelles (tricot, crochet, origami, mandalas, coloriage collectif)	✓
	Jeux individuels ou collectifs (casse-tête, jeux de société, jeux de cartes)	✓
<b>Espaces dédiés à la relaxation</b>	Aires de détente	✓
	Zones de silence	✓
	Salles de jeux	✗
	Zones de yoga	✓
<b>Technologies de gestion du stress et de l'anxiété</b>	Luminothérapie	✓
	Vélos d'exercice	✓
	<i>Biofeedback Tools</i> (instruments de mesure de l'activité cardiaque)	✗
	Réalité virtuelle	✗
	Casques antibruit	✓
	Livres audios de relaxation	✓

Au sujet de la collaboration avec d'autres départements et services institutionnels, nos résultats mettent en lumière cette tendance dans les bibliothèques de l'enseignement supérieur de développer des partenariats pour améliorer l'expérience étudiante. « *There has been a growing tendency for libraries to converge with other services to achieve the university mission and improve the experience for students* » (Llewellyn, 2019). Si la formation aux compétences informationnelles demeure au cœur de la mission des bibliothèques collégiales (Champoux, 2016), d'autres activités et services sont mis en place en vue de développer le plein potentiel des étudiants, et ce, au-delà de leur réussite scolaire. Llewellyn (2019) recense le soutien à la communication savante, la gestion des données de recherche, l'élaboration de cours et de cursus, l'exploitation de la réalité augmentée dans l'apprentissage, etc. Enfin, Wise (2018) insiste pour que les bibliothèques offrent des « *naps stations* » pour aider les

étudiants en manque de sommeil à se reposer entre deux cours. Apparue dans nos résultats, ce souci du sommeil des étudiants et plus largement de leur bien-être contribue à augmenter la place des bibliothèques dans le soutien à l'engagement et à la persévérance des étudiants.

## Conclusion

Le stress et l'anxiété ont un impact sur les performances académiques des étudiants autant que sur leur bien-être. La littérature de même que notre enquête indiquent que les professionnels des bibliothèques collégiales comblent un besoin important en proposant des activités, des services et des aires adaptés au repos, à la relaxation et au recentrage, notamment face à la disparité des ressources présentes dans les cégeps. Ces activités en bibliothèque sont souvent organisées en collaboration avec d'autres départements institutionnels ou des associations étudiantes. L'environnement physique, l'aménagement mobilier, l'organisation d'activités et plus globalement l'offre de services des bibliothèques collégiales peuvent contribuer à créer des conditions favorisant la détente et la réduction de l'anxiété chez ceux qui la fréquentent.

Ainsi, le fait de concevoir l'aménagement des bibliothèques collégiales comme troisième lieu, et pas uniquement comme un endroit pour étudier et faire de la recherche, nous apparaît important pour répondre aux besoins des étudiants qui viennent en bibliothèque. Il serait pertinent d'approfondir la présente enquête pour témoigner de l'évolution de ces services et de leurs impacts sur le bien-être et la réussite des étudiants collégiaux.

## Bibliographie

- Allard, S. (2016, 11 janvier). [L'anxiété au cégep : un mal grandissant](#) [En ligne]. *La Presse +*.
- Brewerton, A. et Woolley, B. (2016). Library wellbeing initiatives from the University of Warwick. *SCONUL Focus*, (68), 15-25.
- Champoux, A.-F. (2016). Formation documentaire au collégial : une enquête sur les pratiques. *Documentation et bibliothèques*, 62(1), 33-40.
- Jacquet, A. (2015). *Bibliothèques troisième lieu*. Paris, France : Association des bibliothécaires de France.
- Gosselin, M.-A. et Ducharme, R. (2017). Détresse et anxiété chez les étudiants du collégial et recours aux services d'aide socioaffectifs. *Service social*, 63(1), 92-104.
- Llewellyn, A. (2019). Innovations in learning and teaching in academic libraries : a literature review. *New Review of Academic Librarianship*, 25(2-4), 129-149.
- Lupien, S. (2019). *À chacun son stress*. Montréal, Québec : Éditions Va Savoir.
- Lupien, S. J., Maheu, F., Tu, M., Fiocco, A. et Schramek, T. E. (2007). The effects of stress and stress hormones on human cognition : implications for the field of brain and cognition. *Brain and Cognition*, 65(3), 209-237.
- Ramsey et Aagard. (2018). Academic libraries as active contributors to student wellness. *College & Undergraduate Libraries*, 25(4).
- Regroupement des bibliothèques collégiales du Québec (REBICQ). (2020). *Comité Compétences informationnelles*. [www.rebicq.ca](http://www.rebicq.ca).
- Sparks, K. (2017). Complementary therapies in libraries : a future perspective. *Urban Library Journal*, 23 (2).
- Wise, M. J. (2018). Naps and sleep deprivation : why academic libraries should consider adding nap stations to their services for students. *New Review of Academic Librarianship*, 24(2), 192-210.