

Le yoga et le plein air comme façons de promouvoir la santé mentale des étudiants en travail social de l'Université du Québec à Chicoutimi : portrait d'une expérience pilote¹

Christiane Bergeron-Leclerc, T.S., Ph.D., Professeure, Département des Sciences humaines et sociales, Université du Québec à Chicoutimi
cblecler@uqac.ca

Jacques Cherblanc, Ph.D., Professeur, Département des Sciences humaines et sociales, Université du Québec à Chicoutimi
jacques.cherblanc@uqac.ca

RÉSUMÉ :

Les études les plus récentes indiquent que la prévalence des troubles mentaux, en particulier l'anxiété et la dépression, est très élevée au sein des populations universitaires. Les étudiants en travail social, notamment en raison du contexte particulier des stages, mais également de la nécessaire conciliation étude-travail-famille, sont également à risque de vivre de la détresse psychologique. Afin de promouvoir la santé mentale des étudiants, deux programmes, l'un axé sur le yoga et l'autre sur le plein air, ont été mis en place à l'hiver 2016. Cet article vise à rendre compte de cette expérience et de ses retombées perçues par les participants et les professionnels chargés d'offrir ces programmes.

73

MOTS-CLÉS :

Promotion de la santé mentale, auto-gestion, yoga, plein air, étudiants en travail social

INTRODUCTION

Les données les plus récentes de l'Organisation mondiale de la santé (2011, 2018) indiquent que la prévalence des troubles mentaux, dits modérés ou courants, est en augmentation et que la dépression est actuellement la première cause de morbidité et d'incapacité. Cette hausse observée à l'échelle mondiale inclut toutes les couches sociales et groupes d'âge, dont les étudiants qui poursuivent des études postsecondaires. Une enquête récente menée auprès d'étudiants canadiens a en effet révélé que 44 % d'entre eux se sont sentis déprimés dans la dernière année et que 13 % ont songé au suicide (American College Health Association, 2016). Cette étude est révélatrice de la détresse² des étudiants canadiens et invite dès maintenant à mettre en place des mesures d'accompagnement et de soutien. En effet, la stratégie en matière de santé mentale pour le Canada (Commission de la

1 Nous souhaitons remercier Malika Béal, Claudia Bélanger, Frédérique Chouinard, Andrée Gabrielle D'Amboise Fontaine, Robert Dupras et Geneviève Fortin pour leur précieuse collaboration.

2 La détresse psychologique s'évalue selon la présence de manifestations dépressives ou anxieuses (voir les travaux de Ronald Kessler à ce sujet).

santé mentale du Canada, 2012) stipule que les institutions postsecondaires devraient constituer des lieux importants de prévention et d'intervention, de façon à soutenir les personnes dont la santé mentale est fragilisée et celles ayant des troubles mentaux diagnostiqués³. L'expérience pilote dont il est question dans cet article s'inscrit directement dans cet esprit. Plus spécifiquement, deux programmes, l'un basé sur le yoga et l'autre sur le plein air, ont été mis en place au sein de l'Unité d'enseignement en travail social (UETS) de l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC) afin de promouvoir la santé mentale des étudiants. En cohérence avec la définition de la santé mentale de l'Organisation mondiale de la santé (OMS)⁴, ces deux programmes visaient l'amélioration du bien-être physique, psychologique, social et spirituel des étudiants. Cet article vise à partager les résultats de cette expérience pilote en décrivant les programmes et en rendant compte de l'appréciation des étudiants y ayant pris part. Un survol des écrits portant sur l'état de santé mentale des étudiants qui poursuivent des études postsecondaires, dont ceux en travail social, sera d'abord effectué.

1. État des connaissances

1.1 La santé mentale des étudiants de niveau postsecondaire

La période de réalisation des études postsecondaires⁵, pour plusieurs, représente une source de stress considérable. En effet, un peu plus de 60 % des 43 780 étudiants canadiens consultés dans le cadre d'une enquête de l'ACHA (2016) ont indiqué se sentir plus stressés que la moyenne. Le fait de devoir quitter le domicile familial, l'éloignement du cercle d'amis, la conciliation des rôles, l'importance des frais de scolarité et de l'endettement, l'intégration d'un nouvel établissement scolaire de même que l'adaptation à de nouvelles méthodes d'enseignement comptent parmi les sources de stress évoquées par les étudiants (Boujut et Bruchon-Schweitzer, 2007; Epstein, Khanlou, Balaquiao et al., 2018; Mazé et Verlhac, 2013; Verger, Guagliardo, Gilbert et al., 2010; Vungkhanching, Tonsing et Tonsing, 2017). Les semestres de la première année d'étude, tout comme ceux dédiés à la formation pratique le cas échéant, seraient particulièrement stressants pour les étudiants (Boujut, Koleck, Bruchon-Schweitzer et al., 2009; Epstein, Khanlou, Balaquiao et al., 2018). Le stress vécu serait non seulement associé aux études, mais aussi à cette période cruciale de la vie que constitue la transition vers l'âge adulte⁶.

Si, pour une majorité d'étudiants, cette période se déroulera sans trop de difficultés, pour une certaine proportion (de 20 % à 30 %, selon les études consultées), elle sera associée à une détresse psychologique élevée (Adlaf, Demers et Gliksman, 2005; MacKean, 2011; Mortier, Auerbach, Alonso et al., 2018; Stallman, 2010). Cette détresse serait notamment associée à un risque suicidaire accru (Lageborn, Ljung, Vaez et al., 2017; Liu, Stevens, Wong et al., 2018). Le maintien ou l'aggravation de cette détresse conduisent, dans plusieurs situations, à une confirmation diagnostique. Il semblerait d'ailleurs que la prévalence des troubles mentaux au sein des populations d'étudiants postsecondaires soit plus élevée que chez leurs homologues du même âge (Winzer, Lindberg, Gulbrandsson et al., 2018). À ce propos,

3 Deux des recommandations soulevées par la CSMC s'inscrivent dans cette lignée. Recommandation 1.2.3 : Multiplier les programmes intégrés de santé dans les écoles, ainsi que les programmes de santé mentale dans les établissements d'enseignement postsecondaire, qui favorisent la santé mentale de tous les étudiants et qui mettent aussi l'accent sur des mesures de prévention pour les jeunes à risque. Recommandation 23.1 : Lever les obstacles à la pleine participation des personnes ayant des troubles mentaux ou une maladie mentale dans les lieux de travail et les écoles (y compris les établissements d'enseignement postsecondaire et d'autres milieux).

4 Voir le site suivant pour la définition complète : <http://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

5 Ce terme est utilisé dans les écrits scientifiques pour qualifier les études collégiales et universitaires. Considérant la diversité des systèmes scolaires dont il est question dans les écrits recensés, les études menées auprès de ces deux types de population seront considérées puisqu'elles concernent des étudiants des mêmes groupes d'âge, soit les 15-24 ans.

6 Cette période est également reconnue comme étant particulièrement marquée par l'émergence des premières manifestations associées aux troubles mentaux (Kessler, Amminger, Aguilar-Gaxiola et al., 2007).

les résultats d'une étude menée par l'OMS auprès d'étudiants collégiaux⁷ indiquent que la prévalence des troubles mentaux (tous types combinés) dans la première année de collège était de 31,4 % (Alonso, Mortier, Bruffaerts et al., 2018). D'autres études menées aux États-Unis (Liu, Stevens, Wong et al., 2018) et en France (Verger, Guagliardo, Gilbert et al., 2010) vont dans le même sens, avec des taux avoisinant les 25 %. Les femmes (Auerbach, Mortier, Bruffaerts et al., 2018; Epstein, Khanlou, Balaquiano et al., 2018; Stallman, 2010; Verger, Guagliardo, Gilbert et al., 2010) et les étudiants s'identifiant à une minorité sexuelle (Auerbach, Mortier, Bruffaerts et al., 2018; Liu, Stevens, Wong et al., 2018) seraient plus à risque que d'autres groupes de développer des troubles mentaux.

Suivant les mêmes tendances que celles observées dans la population générale, les troubles mentaux modérés seraient plus importants que ceux qualifiés de graves⁸. C'est ainsi que les principaux troubles observés chez les étudiants poursuivant des études postsecondaires sont les troubles anxieux et de l'humeur (ACHA, 2016; Auerbach, Mortier, Bruffaerts et al., 2018). Une étude de portée récente⁹ s'intéressant aux manifestations/troubles mentaux chez des étudiants universitaires poursuivant des études en sciences de la santé (médecine, physiothérapie et sciences infirmières) arrive également à la conclusion que les troubles dépressifs et anxieux dominant au sein de cette population (Epstein, Khanlou, Balaquiano et al., 2018). Cette prévalence des troubles mentaux, notamment des troubles anxieux, serait non seulement plus importante que chez leurs homologues du même âge, mais connaîtrait une hausse si l'on se fie aux données longitudinales recueillies par Twenge (2007) à ce propos.

1.2 Les conséquences des troubles mentaux sur le parcours scolaire des étudiants

L'expérience scolaire des étudiants souffrant d'un trouble mental, qu'elle soit positive ou négative, serait affectée par trois dimensions inter-reliées : a) le soi (ex. : comprendre sa maladie et mettre en place des stratégies pour y faire face), b) les autres (ex. : soutien social, stigmatisation) et c) l'école (ex. : culture universitaire, services de soutien en place) (Ennals, Fossey et Howie, 2015; Kirsh, Friedland, Cho et al., 2016). Ainsi, une personne qui serait en mesure de gérer sa maladie, d'avoir des interactions positives avec ses pairs et de bénéficier de services d'aide universitaires aurait de plus grandes chances de persévérer et de réussir sur le plan scolaire. Le parcours scolaire des étudiants ayant des troubles mentaux ne correspond pas toujours à cet idéal. À ce propos, 42,9 % des étudiants sondés par Auerbach, Mortier, Bruffaerts et al. (2018) ont rapporté que le fait de souffrir d'un trouble mental avait des conséquences scolaires et sociales négatives dans leurs vies. La présence de troubles mentaux est en effet susceptible d'affecter tant la performance que la persévérance scolaire (ACHA, 2016; Auerbach, Alonso, Axinn et al., 2016; Deckoff-Jones et Duell, 2018). En effet, les probabilités d'interruptions momentanées ou définitives sont accrues chez ces étudiants et risquent de compromettre leurs perspectives professionnelles (Auerbach, Mortier, Bruffaerts et al., 2016; Canadian Alliance of Student Associations, 2018; Deckoff-Jones et Duell, 2018; Storrie, Ahern et Tuckett, 2010).

Plusieurs raisons sont évoquées par les étudiants afin d'expliquer ces ruptures scolaires (Venville, Mealings, Ennals et al., 2016). Parmi celles-ci, il y a bien sûr le trouble mental lui-même, ses fluctuations et les effets secondaires associés à la prise de médication¹⁰. La faible confiance en ses capacités d'apprentissage aurait également un impact. À ces facteurs individuels s'ajoutent également des facteurs sociaux, parmi lesquels se retrouvent notamment : a) la difficulté à interagir

7 Ce projet important duquel découle plusieurs publications est intitulé : World Mental Health Surveys International College Student Project (WMH-ICS).

8 La gravité d'un trouble mental ne s'évalue pas uniquement à partir du diagnostic; les conséquences sur le fonctionnement social de la personne sont également considérées (MSSS, 2005).

9 Ce type d'étude est nommé « Scoping Review » en anglais.

10 À propos de la maladie et de ses impacts, il semblerait que plus les manifestations apparaissent précocement, plus les risques de décrochage scolaire sont élevés (Auerbach, Mortier, Bruffaerts et al., 2016).

avec ses pairs, b) la stigmatisation associée à la maladie mentale et c) le manque de structures de soutien en milieu scolaire (Alonso, 2018; CASA, 2018; Epstein, Khanlou, Balaquiano et al., 2018; Hartley, 2010; Venville, Mealings, Ennals et al., 2016).

1.3 L'état de santé mentale des étudiants en travail social

À notre connaissance, il n'y a pas encore eu, à l'heure actuelle, d'études internationales dédiées à la prévalence des troubles mentaux chez les étudiants en travail social. Les données qui concernent l'état de santé mentale des étudiants en travail social proviennent généralement d'études menées au sein d'une seule faculté universitaire et s'intéressent davantage à ce qu'il convient d'appeler la détresse psychologique qu'à la présence de troubles mentaux diagnostiqués. En effet, les études réalisées jusqu'à présent visent surtout à documenter l'état de stress ou la présence de manifestations anxieuses et dépressives chez les étudiants inscrits dans un programme de premier ou de deuxième cycle en travail social. Elles s'intéressent également à certaines perturbations de l'état mental reliées à la pratique professionnelle : l'épuisement, la fatigue de compassion et le stress traumatique secondaire. Cette section présente le résultat de ces études qui mettent en lumière certains problèmes, de même que leurs sources et leurs effets.

1.4 Le stress et les manifestations de détresse

Le travail social, en même temps qu'il constitue une source de gratification importante, peut s'avérer une source de stress (Collins, Coffey et Morris, 2010). Du point de vue des étudiants, la formation en travail social, notamment le volet pratique, constituerait une source de stress non négligeable (Harr, Brice, Riley et al., 2014)¹¹. Nombreux sont les étudiants à appréhender le stage, craignant notamment de ne pas être suffisamment préparés pour cette période cruciale de leur formation (Gelman et Baum, 2010; Gelman et Llyod, 2008). Il semblerait toutefois que l'une des préoccupations majeures des étudiants serait liée au cumul des rôles qu'ils sont appelés à jouer à ce stade de leur formation (Gelman et Baum, 2010). En effet, la conciliation études-travail constituerait la principale source d'anxiété d'une majorité d'étudiants (Johnstone, Brough, Crane et al., 2016). Le revenu serait ici en cause. En effet, la baisse de revenus engendrée par la réduction du temps de travail, combinée à l'absence de mesures de soutien financier complémentaire et à l'augmentation du coût de la vie liée au stage, serait source d'anxiété (Johnstone, Brough, Crane et al., 2016; Maidment, 2003). Également, l'impossibilité de réduire son temps de travail (en raison de besoins financiers) peut aussi entraîner une surcharge à l'origine de perturbations de la santé mentale et physique des étudiants (Benner et Curl, 2018; Butler, Carello et Maguine, 2017; Ryan, Barns et McAuliffe, 2011).

Les étudiants sont-ils nombreux à connaître des perturbations de leur état mental? Si on s'en tient à une réponse conservatrice, le tiers des étudiants en travail social vivra, à un moment où l'autre de son parcours, des manifestations associées à un trouble mental. Les proportions d'étudiants touchés varient toutefois grandement d'une étude à l'autre et selon les manifestations étudiées. S'intéressant à la détresse psychologique des étudiants, Collins, Coffey et Morris (2010) ont démontré que 34 % des étudiants avaient un niveau de détresse très élevé, et que 42 % des étudiants atteignaient le seuil couramment associé à un trouble mental courant. À propos de l'anxiété perçue, 72 % des étudiants interrogés dans l'étude de Gelman et Llyod (2008) ont exprimé se sentir modérément ou hautement anxieux. Une étude plus récente indique qu'environ 45 % des étudiants interrogés avaient des

11 Cela viendrait confirmer les tendances globales observées dans la section 1.1 : les étudiants de première année et de dernière année de baccalauréat seraient plus stressés et anxieux que ceux de l'année mitoyenne (Stanley et Bhuvanewari, 2016).

résultats modérés ou élevés sur les échelles d'anxiété et de dépression utilisées (Vungkhanching, Tonsing et Tonsing, 2017). Dans cette étude menée auprès d'étudiants inscrits à la maîtrise en travail social, les étudiants de deuxième – donc dernière – année s'avéraient plus déprimés et stressés que les étudiants amorçant leur scolarité (Vungkhanching, Tonsing et Tonsing, 2017). À propos des manifestations dépressives, une étude menée auprès de 68 étudiants de la Floride a révélé que 34 % d'entre eux étaient à haut risque de dépression clinique en raison de l'ampleur des symptômes observés (Horton, Diaz et Green, 2009)¹². Dans l'étude de Ting (2011), ce sont plutôt la moitié des étudiants rencontrés qui atteignaient les seuils de dépression clinique. S'intéressant aux effets des contenus/vécus traumatiques, Butler, Carello et Maguine (2017) indiquent que le stress traumatique vicariant (dont les manifestations s'apparentent à un état dépressif) touche une bonne proportion des étudiants en travail social : 19,8 % d'entre eux ont rapporté des symptômes modérés, alors que 20,5 % ont rapporté des symptômes importants de traumatisme vicariant (Butler, Carello et Maguine, 2017). Enfin, une dernière étude confirme la présence de symptômes d'épuisement et de fatigue de compassion chez les étudiants en travail social, mais dans des proportions inférieures à celles observées chez les professionnels en exercice (Harr, Brice, Baylor et al., 2014).

Cet état de situation concernant la santé mentale des étudiants en travail social est préoccupant. À côté de ce portrait un peu sombre, des études tentent toutefois de mettre en lumière des facteurs qui sont favorables à la santé mentale des étudiants. L'utilisation de l'humour et la présence de soutien social, par opposition à l'utilisation de stratégies d'évitement, par exemple, auraient des effets positifs sur le bien-être des étudiants (Collins, Coffey et Morris, 2010; Gelman et Llyod, 2008; Moran, 2006; Vungkhanching, Tonsing et Tonsing, 2017). Decker, Brown, Ong et al. (2015), pour leur part, soulignent que la pleine conscience est associée positivement à la satisfaction de compassion¹³. Ainsi les étudiants plus « pleinement conscients¹⁴ » éprouveraient plus de plaisir à effectuer de l'intervention sociale (Decker, Brown, Ong et al., 2015). Le fait de mettre en place des stratégies pour prendre soin de soi (*self-care*) serait également associé à de plus hauts niveaux de satisfaction de compassion et à un meilleur état de santé chez les étudiants (Butler, Carello et Maguine, 2017).

2. Prendre soin de soi en tant qu'étudiant en travail social

À l'échelle internationale, les facultés de médecine et de sciences infirmières semblent avoir une longueur d'avance en ce qui concerne l'introduction de programmes dits de *self-care* et de pleine conscience auprès des étudiants. Afin de faire face au stress et à la détresse des étudiants, diverses méthodes sont introduites au sein de ces facultés, telles que : la méditation de pleine conscience (Phang, Mukhtar, Ibrahim et al., 2015; van der Riet, Rossiter, Kirby et al., 2015), l'aérobic et le hip-hop (Kim et Kim, 2007), la musique (Maschi et Bradley, 2010) ou le yoga (Bond, Mason, Lemaster et al., 2013). Depuis quelques années, certaines écoles de travail social ont emboîté le pas. Par exemple, l'École de travail social de l'Université de Buffalo a développé une trousse de *self-care* disponible sur son site Internet, afin que les étudiants puissent avoir accès à des outils pour prendre soin d'eux¹⁵. Une équipe du département de service social de la University of Central Florida a mis en place un séminaire afin que ses étudiants puissent apprendre des stratégies de gestion du stress (Dziegielewski, Turnage et Roest-Marti, 2004). Des équipes américaines ont introduit, dans

12 Dans cette étude, 6 % des étudiants interrogés répondaient aux critères du trouble de stress post-traumatique (Horton, Diaz et Green, 2009). Une des pistes pouvant expliquer ce résultat est le fait que 82 % des étudiants avaient été exposés, dans les années précédentes, à une catastrophe naturelle. Les études sur les désastres indiquent que les effets négatifs sur le plan de la santé mentale peuvent perdurer plusieurs années après l'exposition.

13 Inversement, les étudiants moins conscients seraient plus enclins à vivre de l'usure, aussi appelée fatigue de compassion (Brown, Ong, Mathers et al., 2017; Decker, Brown, Ong et al., 2015).

14 Traduction libre de « mindful ».

15 Pour un aperçu de cette trousse, consulter ce lien : <https://socialwork.buffalo.edu/resources/self-care-starter-kit.html>.

leur pédagogie, des exercices permettant aux étudiants d'amorcer une réflexion et de mettre en place des actions pour prendre soin d'eux (Grise-Owens, Miller, Escobar-Ratliff et al., 2018; Moore, Bledsoe, Perry et al., 2011). L'efficacité démontrée de la méditation de pleine conscience a amené d'autres équipes à utiliser cette méthode auprès de leurs étudiants en travail social (Botta, Cadet et Maramaldi, 2015; Gockel et Deng, 2016; Lee et Himmelheber, 2016; McGarrigle et Walsh, 2011). La multiplication de ces écrits témoigne de la reconnaissance des équipes professorales de travail social à l'égard de la détresse vécue par les étudiants et de leur désir d'agir sur la problématique. De plus, les effets positifs observés dans ces études encouragent à aller de l'avant afin de mettre en place des programmes favorisant la santé mentale.

2.1 Des stratégies pour promouvoir la santé mentale et prévenir l'apparition des troubles mentaux chez les étudiants en travail social de l'UQAC

À l'hiver 2016, deux programmes s'inscrivant dans une perspective de *self-care* ont été mis en place et offerts gratuitement¹⁶ aux étudiants de baccalauréat et de maîtrise en travail social de l'UQAC. Plus spécifiquement, l'objectif de ces programmes était de contribuer à l'amélioration de la santé mentale des étudiants. En accord avec la définition de l'OMS, les deux programmes visaient l'amélioration du bien-être global des étudiants, tant sur les plans physique et psychologique que social ou spirituel. Reconnus pour leurs effets sur ces quatre dimensions, le yoga et le plein air ont été retenus ici comme stratégies de promotion du bien-être. Le choix de ces programmes découle de plusieurs raisons qui tiennent surtout¹⁷ au caractère exploratoire du projet : a) une certaine efficacité de ces deux approches apparaît probable pour différentes dimensions de la santé des universitaires (Cooley, Burns et Cummings, 2015; Gaskins, Jennings, Thind et al., 2014; Tripathi, Kumari et Ganpat, 2018; Wolfe et Kay, 2011), b) à notre connaissance, aucune étude n'a été publiée sur les effets du yoga chez des étudiants universitaires francophones, de même que sur les bienfaits du plein air auprès de cette même population et c) enfin, aucune étude ne semble avoir comparé ces deux programmes et leurs effets sur la santé globale.

78

2.2 Recrutement des participants

Les participants recherchés dans le cadre de cette expérience pilote devaient se considérer anxieux ou stressés¹⁸. Afin de recruter les participants potentiels¹⁹, quatre stratégies ont été utilisées : a) pose d'une affiche dans des lieux fréquentés par les étudiants, b) envoi de courriels aux étudiants, c) annonce sur la page Facebook de l'Association des étudiants et d) références de la part des collègues et professionnels de l'unité d'enseignement. L'appel aux participants a été lancé au mois de février en vue de démarrer les programmes au mois de mars. Au total, 16 personnes ont répondu à l'appel, pour un total de 8 dans chaque groupe. Nous espérions davantage de participants, mais deux facteurs ont probablement contribué à cette faible proportion : a) l'appel ciblait spécifiquement les étudiants anxieux ou stressés : certains ne se reconnaissant pas comme tels ou encore ne souhaitant pas s'identifier ainsi ont pu se sentir moins interpellés par l'offre et b) l'appel a été lancé tardivement (février), ce qui fait que certains étaient probablement déjà engagés dans d'autres activités à ce moment.

16 La mise en place de ces deux programmes a été rendue possible grâce à l'appui financier du Département des sciences humaines et sociales (DSHS) de l'UQAC dans le cadre des Projets Création.

17 Ce choix est également apparu pertinent compte tenu de l'expertise des chercheurs de l'étude, issue de leurs travaux antérieurs.

18 Aucun outil de mesure n'a été utilisé ici; c'est sur la base de l'anxiété et du stress perçus que le recrutement s'est effectué.

19 Une estimation conservatrice basée sur les données présentées précédemment à propos de la prévalence des troubles mentaux (taux de 30 %) indique que ce bassin était constitué d'environ 72 étudiants.

2.3 Les programmes de plein air et de yoga

Chacun des programmes a été développé par un professionnel et conçu sur une structure semblable. C'est ainsi que les étudiants ont participé à un programme de huit semaines, à raison de deux séances (yoga ou plein air) hebdomadaires de 90 minutes, planifiées de façon générale à l'heure du midi, les lundis et jeudis. Les lignes qui suivent décrivent de façon spécifique les deux programmes mis en place.

2.3.1 Le programme de yoga

De niveau débutant, les cours de yoga se déroulaient dans un local aménagé de l'UQAC. Ces cours s'inscrivaient dans la tradition du hatha-yoga, notamment dans une approche non dualiste basée sur les Sutras de Patanjali, avec un accent mis sur les postures, la respiration et la conscience du moment présent. Il s'agit de l'approche la plus courante dans les recherches menées sur le yoga et la santé mentale (Bergeron-Leclerc et Cherblanc, 2015). Les cours étaient donnés par un professeur certifié, expérimenté et reconnu dans la région du Saguenay-Lac-St-Jean, monsieur Robert Dupras.

2.3.2 Le programme de plein air

De niveau débutant, les activités de plein air se déroulaient en nature, se voulaient adaptées à la forme physique des participants et ne réclamaient pas un investissement dans des vêtements ou de l'équipement spécialisés. De plus, les activités étaient réalisées dans un périmètre limité à 20 minutes de distance de l'UQAC (Forêt d'enseignement et de recherche Simoncouche, Parc de la rivière du moulin, sentiers Panoramique et Eucher), afin de ne pas nuire à la présence aux cours de l'après-midi. Réalisées dans un contexte hivernal, ces activités étaient de différentes natures : a) contemplative (ex. marche en forêt, *land art*), b) éducative (ex. orientation et survie en forêt, cuisine en plein air), c) sportive (ex. : raquette, jogging) ou d) d'aventure (ex. : décalade). Les activités étaient offertes par une professionnelle qualifiée dans les domaines du plein air et du leadership en contexte d'aventure, madame Claudia Bélanger.

2.4 Satisfaction et identification des effets perçus

Nous avons profité de la mise en place de ces deux programmes pour recueillir des données subjectives auprès des professionnels responsables des programmes et des participants. Plus spécifiquement, des données ont été amassées concernant : 1) les facteurs ayant facilité ou entravé l'implantation des deux programmes et 2) la satisfaction des participants, de même que les retombées perçues du projet. À la fin de chaque séance de yoga ou de plein air, les participants devaient remplir un court questionnaire d'appréciation de l'activité, constitué de deux volets : a) le premier visait à déterminer, sur une échelle allant de « pas du tout » à « beaucoup », les bénéfices perçus sur les plans physique, psychologique, social et spirituel et b) le second permettait aux participants de préciser les effets positifs ou négatifs de la séance pour chacune des dimensions. Les professionnels, quant à eux, devaient remplir un questionnaire portant sur le déroulement et la satisfaction face à la séance, de même que sur les bénéfices perçus pour les participants. Enfin, quelques semaines après la fin des activités, des rencontres ont eu lieu avec les professionnels et les participants afin de recueillir les appréciations globales et les suggestions d'amélioration.

3. Les principaux constats émergeant de cette expérience

Les données recueillies au cours de cette expérience pilote nous amènent à certains constats en ce qui a trait à l'assiduité, à la satisfaction et aux bénéfices perçus par les participants et les professionnels animant les séances de yoga ou de plein air. Ces constats sont présentés ici, parfois appuyés d'extraits des appréciations fournies par les participants²⁰.

3.1 Assiduité des participants

Au terme des huit semaines d'expérimentation, des seize participants initiaux (quatorze filles et deux garçons), il en restait huit (seulement des filles). La majorité des abandons ont eu lieu dans les deux premières semaines du programme, soit parce que l'horaire ou l'activité convenait moins, soit en raison de problèmes de santé accentués par la participation à ces activités physiques. En dépit de cette importante attrition, nous avons observé par la suite une bonne assiduité aux séances hebdomadaires, avec une moyenne de 75 % de présences pour le yoga et de 92 % pour le plein air. Le taux d'absence au yoga peut notamment s'expliquer par les absences répétées des mêmes participants lors des séances du lundi. Le taux de présence aux activités de plein air, quant à lui, peut s'expliquer par l'effet de groupe (nous y reviendrons plus loin), mais aussi par le fait que, lorsque l'horaire posait problème, certaines activités ont été reportées à des moments qui convenaient mieux à l'ensemble des participants.

3.2 Satisfaction des professionnels

La participation aux activités de yoga ou de plein air a été très satisfaisante pour les professionnels responsables des activités. Ces derniers se sont dits modérément ou très satisfaits : a) du déroulement des séances (Y : 92,3 %; PA : 83,3 %), b) de leur gestion de l'activité (Y : 100 %; PA : 90 %) et c) de la participation des étudiants (Y : 92,3 %; PA : 91,7 %). En ce qui concerne le déroulement des séances, la satisfaction un peu moins élevée de la professionnelle du plein air s'explique par deux séances qui ont été moins satisfaisantes en raison : a) du manque de temps pour réaliser l'une des activités, parce que certains étudiants ont eu de la difficulté à trouver le site et b) du lieu de l'une des activités qui s'est avéré moins bien adapté que prévu. En ce qui concerne la participation, les deux professionnels s'entendent pour dire que les étudiantes se sont investies dans les programmes. Les qualificatifs évoqués par les deux instructeurs pour décrire la participation des étudiants et l'esprit qui régnait lors des séances sont assez évocateurs : « volonté », « intensité », « sérieux », « sincérité » pour le yoga; « belle ambiance », « dynamisme », « positivisme », « plaisir », « entraide » pour le plein air.

3.3 Bénéfices perçus par les participants et les professionnels

Globalement, les étudiants déclarent retirer un bénéfice général de leurs participations aux communautés de pratique du yoga et du plein air, et les professionnels qui encadraient ces groupes confirment avoir vu des grands progrès se produire sur tous les plans de la personne. De façon plus détaillée, dans les deux groupes, les étudiants indiquent très majoritairement avoir tiré profit de leur participation (modérément ou beaucoup) sur le plan psychologique (Y : 91 %; PA : 72 %).

²⁰ Afin de respecter l'anonymat des participants, un code alphanumérique a été attribué à chacun d'eux. La lettre Y indique que le participant provient du groupe de yoga, alors que les lettres PA indiquent que le participant provient du groupe de plein air.

Les professionnels ont perçu des effets positifs importants sur la santé mentale des étudiants, en particulier l'humeur et l'anxiété, comme le montrent les témoignages suivants²¹ :

Les participants étaient progressivement plus détendues et vivantes à la fois. J'ai aussi observé à plusieurs reprises des changements positifs dans l'humeur des participants.

On sent de plus en plus la fluidité [...], ce qui pour moi est un indicateur de « lâcher-prise » et de détente psychologique.

La majorité sont parvenus à identifier leurs tensions physiques et psychologiques au fil des semaines.

Les participants qui ont identifié des bienfaits psychologiques parlent dans les deux groupes de diminution du stress et de l'anxiété :

Grâce au contact avec la nature qui nous procure le ressourcement et la détente, le stress diminue facilement. (PA-06)

Avoir des outils afin de faire le vide, sans chasser les pensées, mais bien les accepter pouvait donc m'apporter un soulagement à ce niveau [rumination et difficulté à me concentrer]. En fait, la philosophie rattachée à la pensée du yoga apportait du sens dans ce que je vivais au moment des cours. (Y-03)

Certains participants ont également parlé de la fierté associée à leur participation à cette activité. Cette fierté est liée, d'une part, à la persévérance dans le programme, mais aussi au dépassement de soi engendré par certaines activités.

Concernant les autres dimensions, les bénéfices perçus ont été plus importants chez les étudiants participant au groupe de yoga que de plein air. Ainsi, sur le plan physique, 90 % des participants au groupe de yoga ont perçu (modérément ou beaucoup) un bénéfice alors que ce ne fut le cas que pour 72 % des participants aux activités de plein air. Les participants du groupe de yoga ont évoqué entre autres les effets perçus sur les plans respiratoire et musculaire.

L'augmentation de ma souplesse au niveau de tout mon corps et surtout, l'augmentation de mon état de bien-être et d'énergie à la fin des cours. Ce qui m'a le plus étonné s'avère être les bienfaits au niveau de ma respiration. Celle-ci m'a toujours été problématique et une pression constante au niveau de mon thorax me donnait toujours l'impression de manquer de souffle. Les postures de yoga m'ont ainsi permis de développer ma cage thoracique et par conséquent, mieux respirer. (Y-04)

J'ai toujours eu de la difficulté à avoir une routine au niveau de l'entraînement physique, car je n'aime pas pousser mon corps à l'excès. Lorsque le yoga fut présenté comme étant une activité où on ne doit jamais dépasser ses limites, j'étais beaucoup plus en confort avec ce rythme comparativement à d'autres formes d'entraînement. En quelques semaines, j'ai pu aussi voir quelques effets sur mes maux constants de dos qui perdurent depuis l'âge de 14 ans. Le yoga me permet, grâce aux asanas, de muscler mon dos, ce qui va dans le sens des recommandations médicales pour diminuer mes douleurs. (Y-05)

21 Pour préserver l'anonymat des répondants, nous n'attribuons pas les propos à l'un ou l'autre des professionnels.

Sur le plan social, ce sont sans surprise les participants au groupe de plein air qui ont eu le sentiment de retirer un plus grand bénéfice (92 %), alors que ceux du groupe de yoga n'ont perçu ces bénéfices que dans une proportion de 31 %.

S'ajoute à tout cela, l'aspect de socialisation initiée et encouragée par l'entraîneuse qui était un grand plus assurant une plus grande motivation. Chaque activité proposée était une expérience plaisante qui passe vite, apportant une bonne dose d'énergie, d'air frais et d'échanges intéressants. (PA-06)

Enfin, sur le plan spirituel, les deux groupes ont perçu des bénéfices, notamment celui de yoga, pour lequel 84 % des participants ont déclaré avoir modérément ou beaucoup bénéficié de leur pratique à cet égard. Pour le plein air, 64 % des participants ont déclaré avoir retiré de tels bénéfices.

4. Discussion

Cette expérience pilote a permis de mettre en place deux programmes, l'un axé sur le yoga et l'autre sur le plein air, afin de promouvoir la santé globale des étudiants en travail social. Tant du point de vue des professionnels responsables que des participants, la mise en place de ces programmes est associée à un haut degré de satisfaction. Malgré certaines difficultés logistiques liées au programme de plein air, la professionnelle a su s'adapter et en tirer une leçon en ce qui a trait à la gradation des activités, afin de tenir compte de l'état de santé de tous les participants. À ce propos, nous pensons qu'une évaluation préliminaire de la condition physique des participants, effectuée par un kinésologue, aurait pu être utile afin de : a) mieux connaître les participants du programme et b) doser en conséquence l'intensité des activités proposées. Cette évaluation aurait pu être utile pour les deux professionnels impliqués dans l'offre des programmes. Nous pensons notamment à l'étudiant qui a signifié avoir des douleurs chroniques au dos : une bonne évaluation initiale de la condition physique aurait permis au professionnel du yoga de tenir compte de cette réalité et proposer des postures mieux adaptées. Dans le même sens, la majorité des participants ayant quitté le programme avant sa fin ont évoqué une accentuation de douleurs physiques. Une meilleure connaissance initiale des participants aurait peut-être permis une meilleure rétention des participants, en plus d'offrir un soutien plus individualisé.

En ce qui a trait à la motivation des participants, les deux professionnels soulignent que les étudiants se sont pleinement investies dans les programmes. Nous sommes heureux de l'entendre et nous pouvons confirmer, à l'aide des entrevues réalisées, que la motivation était au rendez-vous chez les huit participants qui ont persévéré jusqu'à la fin du programme. Nous nous questionnons toutefois sur le fait que 50 % des participants ont quitté le programme avant sa fin. Puisque nous n'étions pas dans un contexte d'étude scientifique, nous ne nous sommes pas permis de relancer ces participants afin de mieux comprendre leurs motifs de désistement. La participation à ces programmes était volontaire et nous avons respecté le choix des étudiants. Plusieurs questions demeurent toutefois en suspens ici. Notamment, au-delà des douleurs physiques évoquées par les participants, la conciliation travail-études-famille a-t-elle pu jouer un rôle ici? L'intensité des programmes (2 fois/semaine) a-t-elle ajouté à la charge déjà importante des étudiants, augmentant ainsi les probabilités de désistement? Nous émettons ici cette hypothèse car lors de notre période de recrutement, plus de 40 personnes se sont montrées intéressées. Toutefois, plusieurs d'entre elles ont signifié ne pas pouvoir s'engager dans le programme en raison de la fréquence hebdomadaire requise. D'autre part, il est possible que les personnes manifestant des signes de détresse psychologique en début de programme aient pu vivre du découragement ou encore manquer d'énergie pour s'investir pleinement. De nouveau, nous pensons qu'un suivi plus personnalisé des participants aurait sans doute permis de mieux comprendre leur réalité et peut-être de trouver des solutions aux difficultés évoquées.

Quoi qu'il en soit, cette expérience confirme que le plein air et le yoga constituent deux moyens à considérer sérieusement pour améliorer la santé mentale ou accroître le bien-être psychologique, physique, social et spirituel des étudiants. Comme le confirment les études scientifiques, le yoga est apparu ici très bénéfique sur le plan psychologique, confirmant ainsi son potentiel en ce qui a trait à la réduction de la détresse des étudiants. Les changements signifiés en ce qui concerne l'amélioration de l'humeur, de l'énergie, de la détente, de la respiration (libération de la sensation d'oppression), de même qu'en ce qui concerne la diminution des pensées négatives (rumination), laissent entendre que le yoga a eu des effets sur des manifestations (physiques/psychologiques) qui s'apparentent à de l'anxiété ou à de la dépression. Même si la pratique du yoga s'effectuait également en groupe, la pratique du plein air a eu un effet supérieur sur le plan social. Comme l'ont confirmé autant les participants que la professionnelle responsable, une réelle dynamique de groupe, qualifiée ici de « chimie », s'est créée au fil des semaines. Un sentiment d'appartenance à « la gang » du plein air s'est créé à travers les activités réalisées, certaines comportant plus de défis et nécessitant plus d'entraide que d'autres. Cet effet social n'est guère surprenant et est abondamment documenté dans la littérature scientifique liée aux programmes d'intervention par la nature et l'aventure. Enfin, bien que cela reste un sujet tabou que les étudiants osent peu aborder, les extraits présentés ici indiquent la présence d'effets d'ordre spirituel pour les deux programmes. « La connexion à quelque chose de plus grand », en l'occurrence la nature, de même que « le caractère signifiant de l'expérience » grâce à la philosophie du yoga sont des exemples de manifestations à ce titre. Les données recueillies ici concernent un petit échantillon et doivent par conséquent être interprétées avec réserve, d'autant plus qu'elles ont été recueillies uniquement à la fin du programme, ce qui ne permet pas de comparer avec l'état antérieur des participants. Les bénéfices perçus encouragent toutefois à poursuivre l'implantation de ces programmes, cette fois en mesurant davantage leurs effets à l'aide d'une étude plus poussée.

CONCLUSION

La pratique du travail social actuel est de plus en plus exigeante, en raison des problématiques sociales qui se complexifient, mais également des contextes organisationnels dans lesquels elle s'inscrit. Les diverses pressions auxquelles sont exposés les travailleurs sociaux ne font qu'accentuer leur détresse, due entre autres à la perte de sens qui en découle²². Conscients de cette réalité qui attend nos futurs diplômés, nous avons voulu mettre en place deux programmes de promotion de la santé mentale. De cette expérience globalement positive, nous retenons plusieurs leçons afin d'améliorer les prochaines éditions. Voici les principaux éléments d'importance qu'elle a mis en lumière. 1) La pertinence de la diversification de l'offre. Selon notre première intuition, le programme de yoga attirerait davantage de candidats que le programme de plein air. Toutefois, chaque programme a intéressé un nombre similaire d'étudiants. De plus, le programme de plein air semble avoir permis d'attirer des étudiants qui ne se « serai[ent] pas imaginé[s] dans un cours de yoga » (PA-06). Ainsi, malgré l'intérêt grandissant pour les pratiques contemplatives telles que la méditation, cette option semble ne pas convenir à tous. 2) L'importance de l'implication des étudiants. Les programmes ont ici été pensés et conçus par des professionnels. Une plus grande implication des étudiants dans les étapes de conception aurait permis d'accroître leur pouvoir d'agir, ce qui aurait sans doute influé tant sur l'intérêt initial envers les programmes que sur la persévérance des participants. 3) La promotion des programmes. Certaines idées préconçues²³ dont nous avons eu vent à l'endroit des deux méthodes proposées nous indiquent

22 Voir le numéro 144 de la revue *Intervention*, dédié à la santé des travailleurs sociaux. Pour un aperçu : <http://revueintervention.org/numeros-en-ligne/144>.

23 À propos du yoga, la principale idée préconçue était qu'il fallait être en grande forme physique pour y participer. En ce qui a trait au plein air, la principale idée véhiculée était que le programme ne pourrait pas être intéressant puisqu'il se déroulerait uniquement sur le territoire de la Ville de Saguenay, limitant ainsi les activités réalisables.

que les programmes doivent être mieux introduits aux étudiants. À propos des idées préconçues, nous sommes également d'avis que certains étudiants ont pu se retenir de participer à l'un ou l'autre des programmes en raison des préjugés qui persistent à propos des troubles mentaux. En effet, en raison de la stigmatisation qui leur est associée, le dévoilement fait obstacle à l'utilisation de services en milieu universitaire (Condra, Dineen, Gauthier et al., 2015). 4) Le choix des professionnels. Malgré l'importance des coûts, il nous paraît crucial que les professionnels responsables des programmes soient certifiés dans leur domaine et possèdent une expérience d'encadrement de groupes. 5) Le maintien de l'approche de groupe. En cohérence avec les écrits sur le *self-care* indiquant qu'il peut être difficile pour les étudiants de s'engager dans une telle démarche, nous pensons maintenir la formule de groupe, également reconnue pour ses bienfaits en travail social. D'abord, elle a eu un effet indéniable pour les participants au programme de plein air, et elle a également été une source de persévérance pour tous. 6) Le maintien de la fréquence bihebdomadaire. Les écrits scientifiques à propos des programmes de yoga et de plein air insistent sur la fréquence minimale de 2 fois/semaine afin d'obtenir des effets positifs. Pour offrir des programmes efficaces, notre intention est de poursuivre dans cette voie. Nous souhaitons toutefois mieux comprendre les facteurs qui ont nui à l'engagement ou à la persistance des étudiants dans les programmes. Parce que nous avons la conviction que le fait de prendre soin de soi est une habileté aussi utile que d'autres qui sont enseignées en travail social, l'une des prochaines étapes consistera à amorcer une réflexion à propos de l'intégration de ces programmes au cursus académique des étudiants.

ABSTRACT:

The most recent studies indicate that the prevalence of mental disorders, especially anxiety and depression, is very high among university students. Social work students, particularly because of the particular context of internships as well as the required study-work-family balance, are also at risk of psychological distress. As a way to promote students' mental health, a yoga-based and an outdoor-based program were offered to social work students. This article aims to describe this experience, as well as the perceived benefits experienced by participants and professionals in charge of these programs.

KEYWORDS:

Mental health promotion, self-care, yoga, outdoor activities, social work students

RÉFÉRENCES

- Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G. et R. Bruffaerts (2016). « Mental disorders among college students in the World Health Organization world mental health surveys », *Psychological Medicine*, vol. 46, n° 14, 2955-2970.
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C. et P. Cuijpers, avec la collaboration de WHO WMH-ICS (2018). « WHO world mental health surveys international college student project : Prevalence and distribution of mental disorders », *Journal of Abnormal Psychology*. En ligne : <http://dx.doi.org/10.1037/abn0000362>.
- Alonso, J., Mortier, P., Bruffaerts, R., Vilagut, G., Ebert, D. D., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Ennis, E., Gutiérrez-García, R. A., Green, J. G., Hasking, P., Lochner, C., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M. et R. J. Kessler (2018). « Severe role impairment associated with mental disorders : Results of the WHO world mental health surveys international college student project », *Depress Anxiety*, vol. 35, n° 9, 802-814.
- Adlaf, E. M., Demers, A. et L. Gliksman (2005). *Enquête sur les campus canadiens 2004*, Toronto : Centre de toxicomanie et de santé mentale.
- American College Health Association (2016). *American College Health Association-National College Health Assessment II : Canadian Reference Group Executive Summary Spring 2016*, Hanover, MD : American College Health Association.

- Bergeron-Leclerc, C. et J. Cherblanc (2015). *Affinités électives du yoga et du travail social au Québec et dans le monde francophone : pistes de réflexion à partir d'une recension systématique des écrits*, 6^e congrès de l'AIFRIS, Porto, Portugal. Actes de colloque. En ligne : http://aifris.eu/03upload/uplolo/cv3591_1955.pdf.
- Benner, K. et A. L. Curl (2018). « Exhausted, stressed, and disengaged : does employment create burnout for social work students? », *Journal of Social Work Education*, vol. 54, n° 2, 300-309.
- Bond, A. R., Mason, H. F., Lemaster, C. M., Shaw, S. E., Mullin, C. S., Holick, E. A. et R. B. Saper (2013). « Embodied health : the effects of a mind-body course for medical students », *Medical Education Online*, vol. 18, 1-8.
- Botta, A. A., Cadet, T. J. et P. Maramaldi (2015). « Reflections on a quantitative, group-based mindfulness study with social work students », *Social Work with Groups*, vol. 38, n° 2, 93-105.
- Boujut, E. et M. Bruchon-Schweitzer (2007). « Rôle de certains facteurs psychosociaux dans la réussite universitaire d'étudiants de première année », *Orientation Scolaire et Professionnelle*, vol. 36, n° 2, 157-177.
- Boujut, E., Koleck, M., Bruchon-Schweitzer, M. et M.-L. Bourgeois (2009). « La santé mentale chez les étudiants : suivi d'une cohorte en première année d'université », *Annales médico-psychologiques*, vol. 167, 662-668.
- Brown, J. L. C., Ong, J., Mathers, J. M. et J. T. Decker (2017). « Compassion fatigue and mindfulness : comparing mental health professionals and MSW student interns », *Journal of Evidence-Informed Social Work*, vol. 14, n° 3, 119-130.
- Butler, L. D., Carello, J. et E. Maguine (2017). « Trauma, stress, and self-care in clinical training : predictors of burnout, decline in health status, secondary traumatic stress symptoms, and compassion satisfaction », *Psychological Trauma : Theory, Research, Practice, and Policy*, vol. 9, n° 4, 416-424.
- Canadian Alliance of Student Associations (2018). *Breaking Down Barriers : Mental Health and Canadian Post-Secondary Students*. En ligne : https://d3n8a8pro7vhm.cloudfront.net/casaacae/pages/2449/attachments/original/1515601718/Breaking_Down_Barriers_Mental_Health_and_Post-Secondary_Students.pdf?1515601718.
- Collins, S., Coffey, M. et L. Morris (2010). « Social work students : stress, support and well-being », *British Journal of Social Work*, vol. 40, 963-982.
- Cooley, S. J., Burns, V. E. et J. Cummings (2015). « The role of outdoor adventure education in facilitating groupwork in higher education », *Higher Education*, vol. 69, n° 4, 567-582.
- Condra, M., Dineen, M., Gauthier, S. Gills, H., Jack-Davies, A. et E. Condra (2015). « Academic Accommodations for postsecondary students with mental health disabilities in Ontario, Canada : A review of the literature and reflections on emerging issues », *Journal of Postsecondary Education and Disability*, vol. 28, n° 3, 277-291.
- Commission de la santé mentale du Canada (2012). *Changer les orientations, changer des vies : Stratégie en matière de santé mentale pour le Canada*, Calgary, Alberta.
- Corrigan, P. W. (2008). « The educational goals of people with psychiatric disabilities », *Psychiatric Rehabilitation Journal*, vol. 32, n° 1, 67-70.
- Decker, J. T., Brown, J. L. C., Ong, J. et C. A. Stiney-Ziskind (2015). « Mindfulness, compassion fatigue, and compassion satisfaction among social work interns », *Social Work and Christianity*, vol. 42, n° 1, 28-42.
- Deckoff-Jones, A. et M. N. Duell (2018). « Perceptions of Appropriateness of Accommodations for University Students : Does Disability Type Matter? », *Rehabilitation Psychology*, vol. 63, n° 1, 68-76.
- Dziegielewski, S. F., Turnage, B. et S. Roest-Marti (2004). « Addressing Stress with Social Work Students : A Controlled Evaluation », *Journal of Social Work Education*, vol. 40, n° 1, 105-119.
- Ennals, P., Fossey, E. et L. Howie (2015). « Postsecondary study and mental ill-health : a meta-synthesis of qualitative research exploring students' lived experiences », *Journal of Mental Health*, vol. 24, n° 2, 111-119.
- Epstein, I., Khanlou, N., Balaquiano, L. et K.-Y. Chang (2018). « University students' mental health and illnesses experiences in health and allied health programs : A scoping review », *International Journal of Mental Health and Addiction*.
- Gaskins, R. B., Jennings, E., Thind, H., Becker, B. M. et B. C. Bock (2014). « Acute and cumulative effects of vinyasa yoga on affect and stress among college students participating in an eight-week yoga program : A pilot study », *International Journal of Yoga Therapy*, vol. 24, 63-70.
- Harr, C. R., Brice, T. S., Baylor, K. R. et B. Moore (2014). « The impact of compassion fatigue and compassion satisfaction on social work students », *Journal of the Society for Social Work and Research*, vol. 5, n° 2, 233-251.

- Horton, F. G., Diaz, N. et D. Green (2009). « Mental health characteristics of social work students : implications for social work education », *Social Work in Mental Health*, vol. 7, n° 5, 458-475.
- Gelman, C. R. et N. Baum (2010). « Social work students' pre-placement anxiety : An international comparison », *Social Work Education*, vol. 29, n° 4, 427-440.
- Gelman, C. R. et C. M. Llyod (2008). « Pre-placement anxiety among foundation-year MSW students : A follow-up study », *Journal of Social Work Education*, vol. 44, n° 1, 173-183.
- Gockel, A. et X. Deng (2016). « Mindfulness training as social work pedagogy : Exploring benefits, challenges, and issues for consideration in integrating mindfulness into social work education », *Journal of Religion and Spirituality in Social Work*, vol. 35, n° 3, 222-244.
- Grise-Owens, G., Miller, J. J., Escobar-Ratliff, L. et N. George (2018). « Teaching note –Teaching self-Care and wellness as a professional practice skill : A curricular case example », *Journal of Social Work Education*, vol. 54, n° 1, 180-186.
- Johnstone, E., Brough, M., Crane, P., Marston, G. et I. Correa-Velez (2016). « Field placement and the impact of financial stress on social work and human service students », *Australian Social Work*, vol. 69, n° 4, 481-494.
- Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S. et T. B. Ustün, (2007). « Age of onset of mental disorders : A review of recent literature », *Current Opinion in Psychiatry*, vol. 20, n° 4, 359-364.
- Kim, S. et J. Kim (2007). « Mood after various brief exercise and sport modes : aerobics, hip-hop dancing, ice skating, and body conditioning », *Perceptual and Motor Skills*, vol. 104, n° 3, 1265-1270.
- Kirsh, B., Friedland, J., Cho, S., Gopalsuntharanathan, N., Orfus, S., Salkovitch, M., Snider, K. et C. Webber (2016). « Experiences of university students living with mental health problems : Interrelations between the self, the social, and the school », *Work*, vol. 53, 325-335.
- Lageborn, C. T., Ljung, R., Vaez, M. et M. Dahlin (2017). « Ongoing university studies and the risk of suicide : a register-based nationwide cohort study of 5 million young and middle-aged individuals in Sweden, 1993-2011 », *BMJ Open*, vol. 7, n° 3.
- Lee, J. J. et S. A. Himmelheber (2016). « Field Education in the Present Moment: Evaluating a 14-Week Pedagogical Model to Increase Mindfulness Practice », *Journal of Social Work Education*, vol. 52, n°5, 473-483.
- Liu, C. H., Stevens, C., Wong, S. H. M., Yasui, M. et J. A. Chen (2018). « The prevalence and predictors of mental health diagnoses and suicide among U.S. college students : Implications for addressing disparities in service use », *Depress Anxiety*, vol. 6, 1-10.
- MacKean, G. (2011). *Mental health and well-being in post-secondary education settings. A literature and environmental scan to support planning and action in Canada*. En ligne : http://campusmentalhealth.ca/wpcontent/uploads/2014/02/Post_Sec_Final_Report_June6.pdf.
- McGarrigle, T. et C. A. Walsh (2011). « Mindfulness, self-care, and wellness in social work : effects of contemplative training », *Journal of Religion and Spirituality in Social Work : Social Thought*, vol. 30, n° 3, 212-233.
- Maidment, J. (2003). « Problems experienced by students on field placement : using research findings to inform curriculum design and content », *Australian Social Work*, vol. 56, n° 1, 50-60.
- Maschi, T. et C. Bradley (2010). « Recreational drumming : A creative arts intervention strategy for social work teaching and practice », *Journal of Baccalaureate Social Work*, vol. 15, n° 1, 53-66.
- Mazé, C. et J.-F. Verhiac (2013). « Stress et stratégies de coping d'étudiants en première année universitaire : rôles distinctifs de facteurs transactionnels et dispositionnels », *Psychologie française*, vol. 58, n° 2, 89-105.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux (2005). *Plan d'action en santé mentale 2005-2010. La force des liens*, Québec : Ministère de la Santé et des Services sociaux.
- Moore, S. E., Bledsoe, L. K., Perry, A. R. et M. A. Robinson (2011). « Social work students and self-care : a model assignment for teaching », *Journal of Social Work Education*, vol. 47, n° 3, 545-553.
- Moran, C. C. et L. P. Hughes (2006). « Coping with Stress: Social Work Students and Humour », *Social Work Education*, vol. 25 n°5, 501-517.
- Mortier, P., Auerbach, R. P., Alonso, J., Bantjes, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., Hashing, P., Nock, M. K., O'Neill, S., Pinder-Amake, S., Sampson, N. A., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., Bruffaerts, R. et R. C. Kessler (2018). « Suicidal thoughts and behaviors among firstyear college students : Results from the WMH-ICS project », *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, vol. 57, n° 4, 263-273.

- Organisation mondiale de la santé (2011). *Charge mondiale des troubles mentaux et nécessité d'une réponse globale coordonnée du secteur de la santé et des secteurs sociaux au niveau des pays*, Rapport du secrétariat, 129^e session, 1^{er} décembre 2011. En ligne : http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB130/B130_9-fr.pdf.
- Organisation mondiale de la santé (2018). *Principaux repères sur la dépression*. En ligne : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/depression> > (consulté le 13 mars 2019).
- Phang, C. K., Mukhtar, F., Ibrahim, N., Keng, S. L. et S. Mohd Sidik (2015). « Effects of a brief mindfulness-based intervention program for stress management among medical students: the Mindful-Gym randomized controlled study », *Advances in Health Sciences Education*, vol. 20, n° 5, 1115-1134.
- Stallman, H. M. (2010). « Psychological distress in university students : a comparison with general population data », *Australian Psychologist*, vol. 45, n° 4, 249-257.
- Stanley, S. et G. M. Bhuvanewari (2016). « Stress, anxiety, resilience and coping in social work students (A Study from India) », *Social Work Education*, vol. 35, n° 1, 78-88.
- Storrie, K., Ahern, K. et A. Tuckett (2010). « A systematic review : Students with mental health problems – A growing problem », *International Journal of Nursing Practice*, vol. 16, 1-6.
- Twenge, J. M. (2007). « The age of anxiety? Birth cohort change in anxiety and neurotism, 1952-1993 », *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 79, n° 6, 1007-1021.
- Ryan, M., Barns, A. et D. McAuliffe (2011). « Part-time employment and effects on Australian social work students : A report on a national study », *Australian Social Work*, vol. 64, n° 3, 313-329.
- Ting, L. (2011). « Depressive symptoms in a sample of social work students and reasons preventing students from using mental health services : an exploratory study », *Journal of Social Work Education*, vol. 47, n° 2, 253-268.
- Tripathi, M. N., Kumari, S. et T. S. Ganpat (2018). « Psychophysiological effects of yoga on stress in college students », *Journal of Education and Health Promotion*, vol. 7, n° 1, 43.
- van der Riet, P., Rossiter, R., Kirby, D., Dluzewska, T. et C. Harmon (2015). « Piloting a stress management and mindfulness program for undergraduate nursing students : student feedback and lessons learned », *Nurse Education Today*, vol. 35, n° 1, 44-49.
- Verger, P., Guagliardo, V., Gilbert, F., Rouillon, F. et V. Kovess-Masfety (2010). « Psychiatric disorders in students in six French universities : 12-month prevalence, comorbidity, impairment and help-seeking », *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, vol. 45, n° 20, 189-199.
- Vungkhanching, M., Tonsing, J. C. et K. N. Tonsing (2017). « Psychological distress, coping and perceived social support in social work students », *British Journal of Social Work*, vol. 47, n° 7, 1999-2013.
- Winzer, R., Lindberg, L., Guldbrandsson, K. et A. Sidorchuk (2018). « Effects of mental health interventions for students in higher education are sustainable over time : a systematic review and meta analysis of randomized controlled trials », *PeerJ*, 6.
- Wolfe, B. D. et G. Kay (2011). « Perceived impact of an outdoor orientation program for first-year university students », *Journal of Experiential Education*, vol. 34, n° 1, 19-34.