

5.5.2 Les éléments facilitant et faisant obstacle au passage à l'UQAC

Plusieurs facteurs tels que les caractéristiques personnelles, scolaires, familiales et sociales ont été identifiées, dans le cadre de cette étude, comme ayant facilité ou fait obstacle au parcours universitaire des participants. Chacun de ces facteurs est détaillé dans cette section du mémoire.

5.5.2.1 Les caractéristiques personnelles des participants

Certaines caractéristiques personnelles des participants ont eu une influence, positive ou négative, sur leurs études universitaires. Celles-ci concernent leur état de santé physique et psychologique ainsi que leurs habitudes de consommation.

5.5.2.1.1 L'état de santé des participants

Tous les participants ont été confrontés à des problèmes de santé psychologique lors de leur parcours universitaire. Ils ont notamment vécu des symptômes anxieux (n=4), dépressifs (n=1), ou encore les deux à la fois (n=4). Trois participantes ont d'ailleurs reçu un diagnostic de TAG lors de leur parcours à l'université. Une autre participante a indiqué, quant à elle, avoir reçu son diagnostic de TAG entre le cégep et l'université. Les participants ont rapporté avoir vécu des symptômes tels que des difficultés de sommeil (n=3), un repli sur soi (n=2), une envie fréquente de pleurer (n=1), une sensation d'épuisement (n=1), des crises de panique (n=1), une perte de poids importante (n=1), ainsi que de l'hyperventilation (n=1). Pour une participante, les symptômes dépressifs étaient d'une telle ampleur que son parcours universitaire a été remis en question. Elle a finalement abandonné deux cours en raison de son état de santé mentale.

Le TAG [...] En troisième année [du baccalauréat], mais ça faisait longtemps qu'on le savait. C'est juste que là, un moment donné, il a vu que j'étais au bout du rouleau quand je suis arrivée, j'avais maigri, je dormais tout le temps, je n'avais plus de vie sociale. Il [le médecin] a allumé qu'il fallait peut-être faire quelque chose. (Patricia, 23 ans)

Je pense que j'ai quasiment fait une dépression pour vrai. J'ai continué ma session, j'ai tout fini mon année pareil mais j'ai manqué péter là, pas à peu près. L'été, c'était correct. Ce n'était pas si pire. Mais là, quand l'école a recommencé puis que mon chum a recommencé à travailler après les vacances et tout ça, je me suis mise à faire des grosses crises d'angoisse. Mais ce n'était même pas des crises de panique, c'était de la grosse angoisse, c'était fou. Je n'avais jamais été de même de ma vie et aussi pire que ça. On dirait que mon TAG, je l'ai senti là. J'ai été diagnostiquée là dans le fond. (Catherine, 34 ans)

Outre les symptômes anxieux et dépressifs, deux répondants ont indiqué avoir reçu un diagnostic de trouble mental depuis le début de leurs études universitaires. Ainsi, une étudiante avait été diagnostiquée d'un trouble de la personnalité limite (TPL). Ce diagnostic s'ajoutait à ceux du TAG et du TSA qu'elle avait reçus plus tôt au cours de son parcours scolaire. Cette répondante s'attendait à recevoir un diagnostic de TPL, en raison de ses fréquents changements d'humeurs. Un autre participant a, quant à lui, indiqué que son parcours scolaire à l'université a été entravé par la présence d'épisodes psychotiques. Il précise qu'il a été victime d'environ une psychose par année entre l'âge de 21 et 25 ans.

Très récemment, j'ai appris que j'avais un TPL en plus. [...] C'est l'année passée je pense [...] Je m'y attendais un peu parce que j'ai des humeurs extrêmement changeantes. (Ève, 25 ans)

J'y suis allé [au baccalauréat en psychologie], mais je suis tombé malade. Quand j'étais malade, un moment donné, ils m'ont mis sur des antipsychotiques, puis c'était la première fois que j'en prenais [...] J'ai fait des psychoses [...] Une par année environ, de 21 à 24-25 ans. (Tom, 29 ans)

Enfin, trois participants ont également mentionné avoir souffert de problèmes de santé physique depuis le début de leurs études universitaires. Une participante a notamment

indiqué avoir fait l'objet d'investigations médicales concernant la possible présence d'un problème de glande thyroïde ou d'un kyste à la glande pinéale en raison d'une prise de poids constante et d'une fatigue inexplicée. Un répondant a, pour sa part, indiqué avoir un kyste à l'épaule qui lui cause des douleurs lorsqu'il lève les bras. Finalement, un dernier participant a mentionné être gêné par des douleurs aux genoux. Ces trois participants n'ont toutefois pas indiqué que la présence de ces symptômes physiques altérerait le cours de leur parcours universitaire.

Actuellement, ils cherchent ce que j'ai. Ils pensent que j'ai un trouble de la glande thyroïde ou un kyste ou la glande pinéale. [...] Parce que je n'arrête pas de grossir. [...] Genre, j'ai chaud la nuit, je suis tout le temps fatiguée, je dormirais tout le temps. J'ai de la misère à finir mes journées. Ils pensent que ça serait ma glande thyroïde ou un kyste à la glande pinéale. (Ruby, 22 ans)

J'ai un kyste à l'épaule. Un kyste musculaire. C'est juste ça. Ce n'est pas intense. Ça ne me nuit vraiment pas. Il ne faut juste pas tu me demandes de lever le bras, ça fait mal. (Harold, 22 ans)

5.5.2.1.2 Les habitudes de consommation des participants

Deux participants ont admis avoir consommé de la drogue (n=2) ou de l'alcool de façon régulière (n=1) depuis le début de leurs études universitaires. D'une part, une participante a indiqué avoir consommé du cannabis et de l'alcool de façon excessive durant sa troisième année de baccalauréat. Elle affirme que le fait d'avoir dû renoncer à un sport, en raison de blessures infligées en le pratiquant, fut l'élément déclencheur ayant initié sa consommation. Elle précise à ce propos que la consommation de drogue et d'alcool lui permettait de mieux dormir, d'avoir une meilleure vision de la vie et d'être moins timide. Elle mentionne toutefois avoir cessé sa consommation et ne jamais avoir présenté de dépendance à l'une ou l'autre des substances consommées. D'autre part, un participant

souligne que sa consommation de drogue, qui durait depuis le secondaire, s'est poursuivie jusqu'à l'âge d'environ 25 ans. C'est en effet à cet âge qu'il a pu mettre un frein à ses habitudes de consommation grâce à sa participation à une thérapie offerte par la maison Jean Lapointe. Sa consommation a toutefois été à la source d'épisodes psychotiques, dont il a été victime depuis son entrée à l'UQAC. Ces événements l'ont d'ailleurs forcé à interrompre son parcours universitaire entre l'âge de 28 et 29 ans, alors qu'il vivait une rechute de consommation après plus de deux ans d'abstinence.

À force des problèmes, bien des blessures puis tout, j'ai décidé d'arrêter l'athlétisme, c'était l'année passée. J'ai décidé d'arrêter. Ça tellement été difficile puis c'est là que j'ai commencé à fumer du pot le soir, puis à me saouler tout le temps. [...] J'aimais le fait que... quand que je fumais puis que j'avais pris de la boisson, je n'avais comme plus de vision... Plus de gêne, puis je pouvais faire ce que je voulais. [...] Je ne me suis jamais vue comme accro. Je prenais une ou deux puffs par soir pour mieux dormir. J'aimais ça, parce que je dormais instantanément, j'avais faim. Je fumais un peu, je mangeais comme tout ce qu'il y avait dans le garde-manger, puis j'allais me coucher puis je ne pensais à rien. J'étais couchée direct. (Élisabeth, 23 ans)

On me disait de ne plus consommer, mais moi je finissais par reconsumer. J'ai vu un intervenant du Maillon. Il y a toutes sortes de choses qui ont été mises en place, mais ce qui a fini par marcher c'est la thérapie Jean Lapointe, de 3 semaines. [...] J'ai arrêté à 25 ans. J'ai arrêté 2 ans et demi et il y a eu une rechute de consommation. J'ai encore fait une psychose, dans le fond. Je me suis ramassé à l'hôpital. Ça c'est comme vers 27-28 ans. Là, j'ai 29 ans, puis j'ai repris l'université il y a deux mois. (Tom, 29 ans)

5.5.2.2 Les caractéristiques scolaires des participants

De multiples caractéristiques scolaires ont également eu une influence sur le vécu des répondants depuis qu'ils fréquentent l'UQAC. Celles-ci concernent principalement les changements de domaine d'études, le rendement scolaire, les expériences de redoublement, l'engagement scolaire, la réalisation d'un stage, l'implication dans la vie scolaire et parascolaire et la relation avec les enseignants.

5.5.2.2.1 Les changements de domaine d'études

Quatre participants ont indiqué avoir débuté leurs études universitaires dans un domaine (n=3) ou avoir souhaité étudier (n=1) dans un autre domaine que celui dans lequel ils cheminaient au moment de l'entrevue. Le baccalauréat en administration (n=1), en psychologie (n=1), en biologie médicale (n=1), ainsi que le certificat en intervention jeunesse (n=1) sont les domaines qui avaient été privilégiés par ces participants au début de leur parcours universitaire. Au moment de l'entrevue, trois de ces participants étaient plutôt étudiants au baccalauréat en travail social et une autre était inscrite au baccalauréat en psychologie. Différentes explications ont été fournies par les répondants afin de justifier la réorientation de leur cheminement universitaire, dont l'intérêt pour un nouveau domaine d'étude (n=2), l'anxiété et les doutes concernant la charge de travail et la capacité à satisfaire aux exigences du programme antérieur (n=1), ainsi que le fait d'avoir souffert de problèmes de santé (n=1).

En sciences humaines, je ne savais pas que je voulais être en travail social dans le fond, je voulais être en administration. En ressources humaines. Je voulais comme aider les autres au travail. J'aimais la relation d'aide, mais sans mettre le doigt sur le travail social. C'est plus tard que j'ai vu que c'était ça qui m'intéressait. J'ai fait une demande en administration. J'ai été acceptée, mais je n'y suis jamais allée. J'ai fait une demande en travail social, puis j'ai été acceptée et je suis rentrée. (Livia, 21 ans)

J'y ai été [en psychologie], puis je suis tombé malade, parce que quand j'étais malade, un moment donné ils m'ont mis sur des antipsychotiques. [...] Un moment donné j'ai pogné un point où est-ce que j'étais bien dopé. Je voyais bien que je n'étais plus capable de faire mes cours de psycho. Ma mère m'a dit peut-être que ça [le baccalauréat travail social] pourrait être plus accessible. (Tom, 29 ans)

Une autre participante a, pour sa part, choisi de changer de domaine d'étude alors qu'elle cheminait dans un programme de deuxième cycle. En effet, alors qu'elle avait débuté

ses études universitaires dans le domaine de la psychologie, elle a choisi de poursuivre ses études à la maîtrise en orientation. Son besoin de quitter son milieu familial et son sentiment de ne pas être capable émotionnellement de poursuivre ses études doctorales en psychologie sont les motifs qu'elle associe à cette décision.

J'avais déjà pensé aller en orientation à ce moment-là, étant en psychologie. Parce que je ne me sentais pas apte du tout à faire le doctorat, à ce moment-là. Je n'étais pas assez connectée à mes émotions. J'avais encore peur du monde un petit peu fait que je me suis dit « Orientation, c'est un peu moins pire ». Puis, j'avais vraiment besoin de partir de mon milieu familial. (Catherine, 34 ans)

5.5.2.2.2 Le rendement scolaire et les expériences de redoublement

Tout d'abord, neuf participants ont indiqué qu'ils étaient satisfaits de leurs résultats scolaires depuis qu'ils fréquentent l'UQAC. La majorité d'entre eux (n=8) ont d'ailleurs spécifié avoir de bons résultats, voire un excellent rendement académique. Un seul participant a indiqué que ses résultats se rapprochaient généralement de la moyenne.

Au début, on fait comme des laboratoires en équipe et je me disais « Mon Dieu, on a toujours tout bon ». C'est à cause des autres. Mes bêtes noires, ça revenait. Puis, on a fait un test en ligne. J'ai eu tout bon et j'étais seule. Ça m'a vraiment donné une petite tape pour dire « toi aussi tu es capable ». (Marie, 32 ans)

En comptabilité, ça va bien. Je suis dans les moyennes. Je suis dans les moyennes dans tous les groupes. (Harold, 22 ans)

Deux participants ont tout de même admis avoir échoué un stage (n=1) ou des cours (n=1) ou avoir obtenu des résultats se rapprochant de la note de passage (n=1) en raison de problèmes de santé (n=2) ou de consommation (n=1). Un participant a notamment précisé qu'il avait eu à reprendre son stage et avait eu des mentions d'échec dans différents cours. Toutefois, ces échecs n'apparaissent pas à son dossier, puisqu'ils sont associés à un problème

de santé. Une autre participante a, quant à elle, mentionné que l'abandon de deux cours était inévitable en raison de son état de santé. Elle spécifie toutefois que, bien que cela ait fait diminuer drastiquement ses résultats, elle n'a échoué aucun cours. Elle indique cependant qu'elle a échoué un examen en raison d'une difficulté marquée à comprendre le sens des questions lorsqu'elles étaient formulées à la négative. Or, le développement de stratégies de travail lui a permis d'augmenter ses résultats de façon considérable lors des examens suivants.

C'était comme une recommandation, du département en travail social vu que c'était une reprise du stage [...] Il y a eu une rechute à ce moment-là. C'est pour ça que j'ai arrêté à 25 ans. J'ai arrêté deux ans et demi et il y a eu une rechute de consommation. J'ai encore faite une psychose, dans le fond. Je me suis ramassé à l'hôpital. [...] Mais ça pas sorti au département. Eux autres ce qu'ils ont vu c'est que je n'allais pas bien. (Tom, 29 ans)

5.5.2.2.3 L'engagement scolaire

Depuis qu'ils fréquentent l'UQAC, sept participants considèrent qu'ils s'engagent dans leur réussite scolaire. Pour eux, le fait d'être vifs d'esprit et d'avoir le goût d'apprendre (n=3), d'être exigeants envers eux-mêmes et les autres (n=2), d'être assidus (n=2) et motivés (n=2), ainsi que le désir de s'impliquer (n=1) sont des éléments qui témoignent de leur engagement. Une participante a d'ailleurs indiqué qu'elle est ponctuelle à ses cours, en privilégiant des stratégies d'apprentissages actives, tout en faisant preuve d'organisation. Selon elle, son haut niveau d'engagement envers ses études peut toutefois nuire à sa vie sociale, en réduisant les occasions de faire des activités avec ses pairs. Pour une autre participante, le fait qu'elle soit exigeante envers elle-même et envers ses collègues étudiants a été à la source de conflits dans le cadre de travaux d'équipe. Deux autres participantes

spécifient que leur engagement scolaire provient du fait qu'elles aiment le domaine dans lequel elles étudient, ce qui n'était pas le cas lors de leurs études collégiales.

Je te dirais que je suis super allumée! Mon cerveau, on dirait qu'il a le goût d'apprendre. Je pense que je n'ai jamais été de même... J'aime ça. Je suis à mon affaire, je suis beaucoup organisée. (Marie, 32 ans)

J'avais beaucoup de difficulté avec les travaux en équipe parce que je le savais que j'étais exigeante, puis souvent les gens ne rencontraient pas mes critères. Parce que moi, je m'exige 95 % en montant, je voulais des bonnes cotes puis je me ramassais avec des gens qui se contentaient d'un 70-80 %, qui ne faisaient pas les travaux comme moi je les faisais, qui ne l'avaient pas en assiduité. Ça, j'ai trouvé ça difficile, mais je le savais. (Patricia, 23 ans)

Je suis quelqu'un de ponctuel, à l'avance, organisé. Je suis tout le temps assise en avant. Mon agenda, moi j'écoute, je prends des notes. Je suis vraiment à mon affaire. Si je suis venue ici, je l'ai toujours dit, je suis venue ici pour étudier. Mais j'ai trop étudié. J'aurais dû sortir plus. Être moins sévère avec moi-même, moins exigeante avec moi-même. Parce que le monde le dit : « l'université ce sont les plus belles années ». Mais ça pas été mes plus belles. Tu sais, j'ai des 100 %, mais pas de souvenirs. (Ruby, 22 ans)

Une participante a toutefois mentionné avoir été plus ou moins engagée envers ses études. En effet, puisque son domaine d'étude au moment de l'entrevue était le même que celui de sa technique, la matière lui semblait peu pertinente et répétitive. Elle mentionne même que la matière vue dans le cadre de sa technique était plus approfondie que celle vue dans le cadre de son baccalauréat. En ce sens, bien qu'elle s'implique dans la réalisation des travaux et qu'elle souhaite obtenir de bons résultats, elle admet aller à ses cours à reculons et être peu motivée par ceux-ci.

Mon baccalauréat m'a moins motivée parce que j'étais moins impliquée. Au cégep, je trippais. Dans mes cours, je m'impliquais, je faisais mes travaux parce que j'aimais ça. À l'université j'aimais ça, mais j'étais moins motivée parce que ce sont tous les mêmes travaux, tous les mêmes, on dirait je le refaisais [...] J'étais beaucoup moins motivée parce que c'était quand même très redondant. (Mélanie, 22 ans)

5.5.2.2.4 La réalisation d'un stage

Six participants ont indiqué avoir réalisé un stage dans le cadre de leurs études universitaires. De ce nombre, quatre étaient en stage au moment de l'entrevue et trois avaient effectué leur stage avant l'entretien. Pour trois participants, le stage avait été vécu positivement, bien que cette expérience ait été une source de stress importante. D'ailleurs, parmi les participants qui étaient en stage au moment de l'entrevue, trois ont mentionné que la réussite de leur stage figurait parmi leurs principales préoccupations. À ce sujet, une participante a indiqué passer de nombreuses heures à faire de l'introspection et de la recherche documentaire sur son temps personnel afin de s'assurer du bon déroulement de son stage. Malgré tout, elle était très satisfaite de son milieu de stage. Une autre participante, pour qui le stage était anxiogène, a indiqué qu'elle était surprise de sa grande capacité d'adaptation, qui lui faisait réaliser les outils qu'elle a développés au fil du temps afin de gérer son stress.

Je me surprends à avoir une bonne capacité d'adaptation. Surtout que je suis au CLSC. Mais je pense que j'ai développé aussi des outils pour mon stress, puis je me connais vraiment et je connais mes limites. Je sais comment faire face à mon stress depuis vraiment longtemps fait que ça, je pense que ça a aidé. (Livia, 21 ans)

Je suis en stage, fait que je pense beaucoup à ça. Je m'introspecte beaucoup. Je passe beaucoup de temps à chercher, à me documenter à en apprendre plus. [...] Ça va bien, ça va bien. Le prof de stage m'a dit que je ressemblais à une enfant dans un plat de bonbons. (Ruby, 22 ans)

Par ailleurs, une participante qui avait complété la totalité de ses stages avant l'entretien a indiqué que bien que le fait de penser à faire un stage était l'élément le plus anxiogène pour elle depuis le début de ses études universitaires, elle était malgré tout satisfaite du déroulement de ceux-ci. Elle spécifie, à cet égard, que le fait d'être entourée de

personnes compétentes, de se sentir prête, d'avoir été en mesure d'identifier les symptômes anxieux qu'elle vivait et d'avoir été capable de verbaliser ses sentiments à ses enseignants sont des éléments qui ont facilité la réalisation de ses stages.

Tout le long de mon baccalauréat, ce qui me faisait le plus peur, c'était les stages. Surtout celui de première année que tu savais que tu allais déjà enseigner alors que dans les autres programmes, c'est en deuxième année. Mais je me disais « Écoute, tu es prête ». Je m'entourais de personnes compétentes aussi puis j'en parlais. J'étais capable de dire à ma professeure « Écoute, je panique ». J'étais capable de le dire. Puis, quand tu commences à reconnaître tes symptômes, tu connais les déclencheurs, tu es capable de les contrôler. (Patricia, 23 ans)

Toutefois, une répondante dont les stages étaient complétés au moment de l'entrevue a indiqué que les supervisions en petits groupes réalisées dans le cadre des stages ont contribué à rendre son expérience négative. En effet, celle-ci indique que le fait de prendre la parole dans des discussions de groupe était un élément particulièrement anxiogène. Elle spécifie également avoir été reconnue au sein de son groupe comme une personne peu volubile, qui s'exprime rarement. Pour une autre participante, le manque de temps pour voir ses amis et le fait d'habiter seule ont fait en sorte que la période du stage a été vécue plus difficilement, contrairement à son cheminement dans le cadre de ses cours.

J'avais de gros soucis de supervision en psychosocial... Je n'ai vraiment pas eu une belle expérience. J'étais comme étiquetée comme celle-là qui ne parle pas, je trouvais ça très dur. Du jour au lendemain, il fallait que je parle à une classe puis j'étais tellement anxieuse, je n'osais pas parler. Ça été difficile vraiment. Mais j'ai passé mes stages, puis c'était bien correct. Mais c'est plus l'expérience relationnelle de mon groupe de supervision, ça j'ai trouvé ça vraiment difficile. (Catherine, 34 ans)

Des fois, c'est déprimant d'être seule entre quatre murs. Mais pour vrai, je pense que c'est cette année qui est de trop au niveau d'être seule chez moi. Parce que ça m'a toujours aidée mes deux années de cours, mais là [en stage] on dirait que je ne sais pas... (Mélanie, 22 ans)

Enfin, une participante a indiqué être anxieuse en pensant à son stage qui devait avoir lieu la session suivante. La réalisation de ce stage était l'une de ses principales préoccupations au moment de l'entrevue. Elle craignait la charge de travail supplémentaire que le stage impliquerait dans sa vie, de même que l'obligation de communiquer avec d'autres personnes dans le cadre de son rôle de stagiaire. Ses expériences dans le cadre de stages de courte durée, pendant lesquelles elle avait vécu beaucoup de stress, contribuaient à augmenter son niveau d'anxiété.

J'ai mon stage 3 en kinésiologie à l'hiver, puis j'y pense chaque jour, ça me stresse. [...] De devoir faire l'explication des exercices, puis tout le kit. Je déteste ça [...] Je me souviens, il y a deux ans, j'ai travaillé en psychomotricité. C'était juste trois heures par semaine, le mercredi matin. J'avais juste trois heures de stock à préparer. Pendant toute la semaine, du mercredi soir au mercredi matin, je pensais à ça toute la semaine. Ça me grugeait tellement. Je n'ai pas besoin de ça, mais imagine si je fais ça 40 heures par semaine.... (Élisabeth, 23 ans)

5.5.2.2.5 L'implication des participants

Des participantes se sont impliquées dans la vie scolaire (n=4) et parascolaire (n=1) de leur université depuis leur inscription à l'UQAC. Trois d'entre elles ont indiqué avoir été impliquées dans leur association étudiante ou dans divers conseils d'administration. Une répondante a également mentionné sa participation dans l'organisation de colloques en collaboration avec ses professeurs. Enfin, une dernière participante s'était inscrite à un cours d'espagnol pour son plaisir personnel.

J'avais fait partie du comité de l'organisation étudiante. Ensuite, j'ai participé à l'élaboration des colloques, avec mes professeurs. Là-dessus, j'étais quand-même bien. Je m'impliquais quand on avait des choses liées à l'association étudiante. (Patricia, 23 ans) Je commence à m'impliquer, parce que l'année passée, j'ai regretté ne pas m'être impliquée dans les comités étudiants et tout ça. Cette année, je suis impliquée dans mon association étudiante. À date, je suis vraiment contente, c'est un poste qui me rejoint beaucoup [...] Je connais ça tout ce qui est dans le domaine administratif quand même. (Ève, 25 ans)

Par ailleurs, une participante a souligné qu'elle s'implique davantage dans les activités sociales proposées par l'UQAC depuis qu'elle est doctorante. Alors qu'elle s'impliquait très peu dans ces activités quand elle était étudiante au baccalauréat et à la maîtrise, elle participe désormais aux réunions de son association étudiante et aux activités sociales organisées dans le cadre de son programme d'étude. À ses yeux, c'est son haut niveau d'anxiété qui explique le fait qu'elle ne se soit pas impliquée plus tôt dans son parcours universitaire.

Je participe plus aux activités sociales. Ça, je n'en faisais pas avant. [...] Je pense que j'ai vraiment beaucoup changé. J'ai plus le goût puis je vois plus ma place là aussi. Avant, j'étais trop anxieuse je pense. (Catherine, 34 ans)

Toutefois, la plupart des participants (n=5) ont indiqué avoir préféré ne pas s'impliquer dans leur vie scolaire ou parascolaire depuis qu'ils fréquentent l'UQAC. Une répondante souligne, à ce propos, que le fait de se concentrer sur ses études lui laisse peu de temps pour les activités sociales. Les autres participants ne percevaient pas la pertinence d'investir du temps dans ce genre d'activités ou ne ressentaient pas le besoin de le faire.

Non. [...] Parce que je voulais me concentrer à mes études. (Livia, 21 ans)

Je trouvais que ça ne servait à rien de s'impliquer [...] Aujourd'hui, je commence à être plus conscientisé sur les rôles sociaux, puis la nécessité de redonner. (Tom, 29 ans)

5.5.2.3 Les caractéristiques familiales des participants

Quelques participants (n=4) ont indiqué avoir été confrontés à des difficultés relationnelles avec un membre de leur famille (n=3) ou de leur belle-famille (n=1) depuis le début de leurs études universitaires. D'une part, une participante a rapporté la présence de nombreux conflits avec sa mère. Elle précise à cet effet que sa volonté d'acquérir de l'autonomie était à la source de multiples querelles. Son départ de la maison pour les études a également été difficile pour sa mère, qui communiquait avec elle tous les jours par le biais d'Internet. D'autre part, une participante a rapporté entretenir des relations difficiles avec les membres de sa fratrie en raison du climat de compétition qui règne entre eux. Cette participante a également mentionné qu'elle communiquait peu avec ses parents, notamment en ce qui concerne sa consommation de drogue et d'alcool. Cette dernière craignait tellement leur réaction, qu'elle avait même refusé de se rendre à l'hôpital alors qu'elle avait trop consommé, afin d'éviter que ses parents soient informés de la situation. Enfin, une participante a indiqué que l'anxiété engendrée par l'achat et la rénovation de sa maison avait été à la source de multiples querelles avec son conjoint.

J'avais vraiment besoin de partir. Je pense que je ne me le disais pas de même mais, consciemment, c'était ça pareil... Je me trouvais un moyen scolaire mieux accepté de m'en aller finalement [...] J'étais tellement bien là. Vraiment. Fait que j'étais bien mais en même temps, je traînais tout ça pareil. Fait que j'étais très anxieuse tout le temps. [Ma mère] je pense qu'elle a trouvé ça dur. Elle me parlait tous les jours sur Internet, elle qui n'avait jamais touché à un ordi avant, là elle me parlait tout le temps. (Catherine, 34 ans)

Ma petite sœur a 20 ans. Elle finit ses soins infirmiers au cégep puis elle a sa job après. Elle dit tout le temps : « moi je vais faire 50 000\$ en sortant puis toi tu ne travailleras même pas dans ton domaine ». Elle n'est pas capable d'être toute seule, célibataire, ça lui prend un chum avec une bonne job. Elle est avec un mécano. Elle dit qu'il fait 100 000\$ par année. Ils vont se bâtir dans quelques mois. Elle me fait sentir comme si j'étais inférieure à elle. Elle me lance des pointes aux soupers de famille. (Élisabeth, 23 ans)

Moi puis mon chum on s'est acheté une maison. Qu'il a fallu rénover. Un an et demi de travaux. Ça été beaucoup de stress aussi. De l'anxiété. Plus du stress que de l'anxiété. Je me suis beaucoup chicané avec mon chum. Il fallait que je gère ma vie ici, que je gère la vie à mon chum, que je gère la maison, que je gère les commissions, les soumissions puis les commandes... (Ruby, 22 ans)

D'autre part, une participante a indiqué avoir été placée au cœur des conflits opposant la mère de son conjoint et sa belle-sœur. Elle précise que la pression engendrée par son rôle de médiatrice l'a menée au bord de la dépression et qu'elle a dû, avec l'aide d'une intervenante, confronter sa belle-mère à ce sujet. Cette participante a également vécu des deuils au cours de la même période.

Ma belle-famille, c'est toute une histoire. Le frère à mon chum, mon beau-frère, et sa blonde. Ils ont vraiment des grosses chicanes avec ma belle-mère. [...] J'étais la transition entre ma belle-sœur puis ma belle-mère. [...] C'était rendu vraiment...J'étais comme envahie, fait qu'il a fallu que j'aie voir une travailleuse sociale parce que j'étais à bout. Vraiment à bout. [...] J'ai eu mon grand-père qui est décédé. Puis le grand-père à mon chum. En même temps. Dans les mêmes semaines. Ça n'a pas été facile. (Livia, 21 ans)

À l'inverse, deux participantes ont indiqué une amélioration de leur situation familiale depuis qu'elles fréquentent l'UQAC. Pour l'une de ces participantes, le fait de revenir s'établir en région, après plusieurs années d'absence, lui a permis de renouer avec son père qui y habite. Lors de la séparation de ses parents, cette répondante avait fait le choix de vivre avec sa mère et ne voyait son père que très rarement. Or, elle indique que le fait de vivre à nouveau dans la même région lui permet de se rapprocher de celui-ci. Une autre participante a observé une amélioration dans sa relation conflictuelle avec sa sœur aînée. Bien que sa relation avec cette dernière soit plus courtoise et respectueuse qu'auparavant, elle mentionne toutefois ne pas avoir développé un lien très fort avec sa sœur.

Ma mère vient de déménager à Québec, mais mon père habite ici. Depuis que je suis revenue, je me suis beaucoup rapprochée de mon père. Je n'ai jamais été proche de mon père, dû à tous mes comportements intenses de quand j'étais jeune puis du fait que je ne voulais pas quitter ma mère. Mais depuis que je suis revenue ici, je suis beaucoup plus proche de mon père. (Mélanie, 22 ans)

Avec ma sœur aînée, ce n'est plus comme avant. Ce n'est plus conflictuel. Elle a admis ses erreurs, qu'elle n'était vraiment pas fine et vraiment méchante, c'était Cruella. [...] Quand on se voit on se parle, mais je ne l'appellerai pas. On peut être un mois sans se parler. [...] On n'a pas une relation, on ne se connaît pas. On apprend à se connaître, tu sais j'ai 22 ans, elle a 25 ans, fait que tu sais, on apprend à se connaître à cet âge-là. (Ruby, 22 ans)

Enfin, cette dernière participante a également souligné l'importance du soutien que lui a offert sa famille lors de son déménagement au Saguenay. Étant donné qu'elle n'avait pas de permis de conduire et qu'elle vivait au même moment le décès d'un être cher, ses parents ont fait la route à de nombreuses reprises pour venir la chercher et lui permettre de rentrer au domicile familial le plus souvent possible. Dans le même sens, un autre participant indique pouvoir compter sur le soutien de ses parents, particulièrement de sa mère, dans le cadre de ses études et ce, afin de mieux comprendre certaines notions et de développer ses stratégies d'apprentissage.

Ma mère, combien de fois qu'elle l'a fait. Combien de fois, elle est venue nous chercher ici. Elle, puis mon père. Elle venait me chercher, elle venait me porter. Elle faisait toutes les fins de semaines. Parce que je n'étais pas capable de chauffer. Je m'assois dans le char, encore parké chez nous, je pleurais. (Ruby, 22 ans)

Ma mère m'aide parce qu'elle a fait de la comptabilité. Elle m'aide en comptabilité, des fois. Des fois j'ai des questions à lui poser, mais en tant que tel oui, ils m'aident, mais plus au niveau des stratégies. (Harold, 22 ans)

5.5.2.4 Les caractéristiques sociales des participants

Bien que la plupart des participants (n=9) aient indiqué être généralement satisfaits de leur vie sociale, plusieurs d'entre eux (n=5) ont tout de même mentionné que malgré la présence d'amis proches avec qui ils aiment passer leur temps, ils apprécient bénéficier de moments seuls (n=4) ou en famille (n=1). En ce sens, une participante a précisé n'avoir qu'un nombre restreint d'amis, bien qu'elle soit satisfaite de son réseau social. Cette participante affirme qu'elle préfère passer davantage de temps avec sa famille, d'autant plus que la conciliation de ses activités scolaires et professionnelles lui laisse peu de disponibilités pour sa vie sociale. Pour une autre participante, la compréhension que portent ses amis à son égard dans les cas où elle préfère être seule ou ne se sent pas suffisamment bien pour sortir de chez elle, est un atout important dans leur relation. Enfin, trois participants ont indiqué avoir des contacts fréquents et réguliers avec leurs amis.

J'ai à peu près trois amis. Il y en a que je voyais beaucoup mais là, avec les études puis le travail, on est devenus avec des vies d'adultes, puis ça fait qu'on se voit moins que des adolescents. Tu ne passes pas toujours ta vie avec tes amis. Des fois, je me le fais reprocher, mais moi je suis une personne qui passe plus de temps avec ma famille. J'aime ça. Je suis bien dans mon salon avec mon chum ou avec mes parents. Fait que ce n'est pas quelque chose qui me manque [...] Tu sais, je ne peux pas dire que j'ai une grosse vie sociale. J'ai un nombre d'amis restreint et ce sont des bons amis. (Patricia, 23 ans)

J'ai environ sept, bien admettons six amies filles avec qui je suis très proche. On se parle tout le temps. On a un groupe puis on se parle... On se connaît depuis qu'on est au secondaire. Mais il y en a que c'est primaire puis il y en a que c'est secondaire, dans cette gang-là. Ça fait très longtemps qu'on est amies puis on est très proches. Ce sont mes amies proches. Sinon, j'ai d'autres amies en général. (Livia, 21 ans)

Trois participants ont tout de même indiqué vivre certaines complications dans leurs relations amicales. D'une part, une participante a souligné que le travail qu'elle effectue sur

elle-même depuis plusieurs années l'a amenée à mettre ses désirs et son bien-être avant celui des autres. Or, elle spécifie que certains de ses amis acceptent difficilement ce changement, puisqu'elle acquiesçait auparavant à toutes leurs demandes. D'autre part, un participant a indiqué avoir trois ou quatre amis proches avec qui il aime passer du temps. Toutefois, la disponibilité de ces derniers était réduite au moment de l'entrevue, car deux d'entre eux vivaient à l'extérieur de la région, alors qu'un troisième était aux prises avec des problèmes de consommation. Enfin, une participante a rapporté avoir récemment rompu tout contact avec sa meilleure amie. Elle attribue cette distance à une intervention esthétique qu'elle a subie et qui aurait suscité un sentiment de jalousie chez son amie. Outre les conflits avec sa meilleure amie, cette participante a aussi mentionné avoir éprouvé de la difficulté à s'intégrer avec ses collègues de classe à l'UQAC.

J'ai quand même beaucoup d'amies, mais une qu'on s'appelle tous les jours, presque. Ça c'est une bonne amie que ça fait 30 ans. Mais c'est sûr que moi ça fait déjà deux ans que je consulte puis que je travaille sur moi toujours à dire oui aux autres fait que, bien tu le sais, en travaillant sur moi, bien ça fait qu'il y a du monde qui se tasse... (Marie, 32 ans)

J'ai eu de la misère à m'intégrer dans les groupes de kin. C'était du monde qui veillaient beaucoup puis qui sortaient tout le temps. Puis ils étaient tout le temps ensemble, en petite gamique [...] Récemment j'ai perdu ma meilleure amie parce qu'on ne s'entendait pas bien. Elle n'acceptait pas mon augmentation mammaire. [...] Je l'ai vraiment mal pris, puis je l'ai kick out de ma vie parce que moi quelqu'un de jalouse de même, je ne l'ai pas pris. (Élisabeth, 23 ans)

Plus spécifiquement, les répondants ont été invités à s'exprimer sur le rôle qu'ils jouent au sein de leur groupe d'amis. À cet égard, quatre participants ont qualifié leurs relations sociales d'égalitaires. Ces derniers étaient d'avis qu'une valeur égale était accordée aux membres de leur groupe d'amis, qui pouvaient tour à tour initier les rencontres amicales et exprimer leurs désaccords. De leur côté, quatre participants estimaient plutôt jouer un rôle

de leader au sein de leur groupe de pairs, en raison de certaines caractéristiques personnelles, telles que la capacité à prendre des décisions, à communiquer ou celle de jouer un rôle rassembleur ou maternel avec leur entourage. Une répondante a d'ailleurs associé son leadership à son anxiété de performance scolaire. Recherchant l'excellence dans ses études, cette dernière préfère tout contrôler afin de remettre des travaux qui correspondent à ses standards. Enfin, une participante n'a pas été en mesure de se prononcer sur la place qu'elle occupe au sein de son groupe d'amis, car elle n'y tient pas un rôle en particulier selon elle.

C'est une relation égalitaire là. Il n'y a pas personne qui est mieux qu'un autre dans cette gang-là. (Livia, 21 ans)

Le leader. Même dans les travaux d'équipe, je prends le lead. Il y a une grosse évolution par rapport au primaire. Parce qu'au primaire, j'étais timide, je n'aurais pas pris le rôle de leader. Mais là, je prends le rôle de leader. Parce que moi, je suis trop anxieuse, alors quand je suis anxieuse et que le monde fait pas ce que je veux et comme je veux, bien ça m'énerve. Alors j'aime mieux « leader » le monde pour qu'on fasse ça bien. (Eve, 25 ans)

5.6 Les stratégies d'adaptation privilégiées par les participants depuis le début de leur parcours scolaire

L'utilisation et le développement de stratégies d'adaptation tout au long du parcours scolaire des répondants contribuent à faciliter leur passage à l'université. Ces stratégies concernent principalement la réception de services scolaires adaptés, le recours à des services offerts à l'extérieur du cadre scolaire, ainsi que la prise d'une médication. Certaines stratégies ont également été développées par les participants eux-mêmes tout au long de leur cheminement scolaire, afin de faciliter le déroulement des cours, la réalisation des travaux et des examens et la gestion de l'anxiété.

5.6.1 La réception de services scolaires adaptés

Tout d'abord, une participante a mentionné avoir bénéficié de services scolaires adaptés lors de ses études collégiales. Elle bénéficiait notamment de temps supplémentaire, d'un local plus calme et d'un ordinateur pour la réalisation de ses examens ce qui, selon elle, lui a été fort utile. Par ailleurs, trois autres participants questionnés dans le cadre de cette étude bénéficiaient d'accommodements offerts aux étudiants en situation de handicap lors de leurs études universitaires. De tous les accommodements offerts à ces derniers, la majoration de temps pour la réalisation des examens est celui qui a été le plus fréquemment rapporté (n=3), suivi de près par l'attribution d'un local plus calme pour la réalisation de ceux-ci. L'accès à un preneur de notes (n=1), à une salle pour s'isoler en cas d'anxiété (n=1) et à une éducatrice spécialisée (n=1) a également été rapporté. Deux participants ont d'ailleurs mentionné que le fait de savoir qu'ils bénéficient de temps supplémentaires pour la réalisation de leurs examens est suffisant pour permettre une diminution de leur anxiété et ce, bien qu'ils n'utilisent pas toujours le temps supplémentaire auquel ils ont droit. Une autre participante a indiqué que les services dont elle bénéficiait au moment de l'entrevue l'ont grandement aidée et qu'elle ne sait pas où elle se trouverait si elle ne les avait pas reçus. Alors qu'une participante avait droit à ses accommodements depuis le secondaire, deux autres bénéficiaient des mêmes accommodements depuis leurs études collégiales.

Au cégep, j'avais le droit à un preneur de note. J'avais 33 % de temps supplémentaire. Puis, je faisais mes examens dans un local à part. C'est la même chose pour l'université au niveau des services [...] À l'université, quand j'étais allée voir l'orthopédagogue, j'ai demandé mon temps supplémentaire pour mon TAG [...] Elle se questionnait sur la pertinence, puis moi je lui ai dit que ça m'aidait vraiment pour le trouble anxieux. Elle me l'a laissé pour ça. Parce qu'elle aurait pu mettre d'autres mesures aussi. Les locaux à part, j'ai plus mon attention [...] C'est sûr que les notes c'est beaucoup plus pour l'attention. Je ne l'ai pas toujours pris. Ça dépendait des profs. Quand les profs, on a des Powerpoint, c'est clair et qu'ils expliquent bien, je suis correcte. Mais il y a des cours, j'aimais mieux. (Mélanie, 22 ans)

Le temps, j'ai juste plus de temps. C'est juste ça [...] Je l'utilise [Le temps supplémentaire]. Pas tout le temps, des fois je finis d'avance, mais ça m'est arrivé à plusieurs reprises d'utiliser tout le temps [...] Ce sont des examens qui sont vraiment longs, qui sont vraiment rough. Par exemple, en comptabilité, on a des gros examens, des dissertations que je devais faire au cégep. Je reviens encore au cégep, mais des choses qui étaient vraiment du travail long. J'avais besoin de temps et de concentration, puis j'avais de la misère parce que mon anxiété ça nuit à ma concentration puis à long terme, c'est rough. Fait que ça m'a aidé. (Harold, 22 ans)

D'ailleurs, une participante a également pu bénéficier de délais pour la remise de ses travaux dans le cadre de son stage. Il a en effet été recommandé qu'elle remette ses travaux une fois son stage terminé plutôt qu'avant la fin du stage comme les autres étudiants. Un autre participant a également pu joindre son milieu de stage progressivement, avant le début officiel de son stage, en y faisant du bénévolat, afin de faciliter son intégration au sein de l'équipe. Il lui avait également été proposé de faire son stage à raison de trois jours par semaine plutôt que quatre, ce qu'il a refusé puisqu'il se sentait en mesure de faire son stage en suivant l'horaire régulier.

Mes accommodements ont changé en stage aussi. Parce que je t'ai dit tantôt que ce sont les mêmes qu'au cégep, mais pour mon stage, j'ai un délai supplémentaire pour la remise des travaux. Parce que dans mes cours, je n'ai pas de temps pour les remettre. C'est vraiment l'examen que j'ai un temps, mais les stages dans le fond, c'est que les travaux de stage sont à remettre avant la fin du stage puis moi, dans le fond, il est recommandé que j'attende que mon stage soit fini avant de le remettre. (Mélanie, 22 ans)

Il avait ressorti que je pourrais faire le stage en 3 jours semaine sur 4 mois et demi. Mais finalement, je suis arrivé au début du stage, j'étais bien ferré, je savais mes affaires. J'ai décidé de ne pas utiliser les recommandations. À part faire du bénévolat avant. J'ai pu faire du bénévolat dans l'organisme avant. (Tom, 29 ans)

Une participante a également bénéficié de l'aide d'une psychologue scolaire alors qu'elle était au primaire afin de lui permettre de surmonter ses peurs et certaines difficultés vécues à la maison. Un autre participant a, pour sa part, indiqué avoir eu quelques rencontres avec une technicienne en travail social à la suite d'un accord effectué avec un enseignant qui désapprouvait son comportement. Il reconnaît que ces rencontres lui ont permis de faire des apprentissages qui lui servent encore à ce jour. De plus, trois participantes ont indiqué avoir reçu les services d'un conseiller en orientation lors de leur passage au Cégep. Elles soulignent avoir vécu une expérience plutôt mitigée lors de la réception de ces services en raison des jugements portés par les professionnels à leur égard (n=1), du fait que le professionnel en question était en fait un psychologue qui agissait à titre de conseiller en orientation et n'était donc pas formé pour répondre aux besoins des étudiants en termes d'orientation (n=1) et que les recommandations effectuées étaient jugées inutiles (n=1). Enfin, pour trois autres participantes, il aura fallu attendre le début de leurs études universitaires pour bénéficier de tels services, qu'ils soient psychosociaux (n=2) ou liés à l'orientation (n=1). À cet égard, une participante dit avoir reçu les services d'une travailleuse sociale alors qu'elle vivait des difficultés familiales, ce qui a eu des retombées positives dans sa vie. Toutefois la travailleuse

sociale a dû quitter son poste et a mis brusquement fin au suivi. L'étudiante s'est ainsi retrouvée sans soutien, alors qu'elle avait toujours besoin d'aide. Pour une autre participante, le fait d'avoir pu parler à un psychologue lui a permis d'extérioriser et d'exprimer ses émotions, ce qui lui a fait un grand bien. Pour une dernière participante, le fait d'avoir accès à un conseiller en orientation n'a pas été aussi aidant qu'elle l'aurait souhaité. Elle dit, en effet, avoir fini par établir elle-même son plan de carrière.

J'avais une travailleuse sociale à ma première année, mais elle est partie. Je ne sais pas pourquoi. Elle ne travaille plus là. Il a fallu qu'elle parte fait que là, j'en ai plus eu parce que c'est elle que j'aimais. Je m'entendais vraiment bien avec elle. Elle m'a vraiment aidée [...] Ça ne m'a pas suffi parce que justement, ça a vraiment arrêté sec. On a eu 4 rencontres, mais c'était espacé. On ne s'est juste jamais revues dans le fond. Elle m'avait dit qu'elle partait, puis ça n'adonnait plus avec mon horaire qu'on puisse se rencontrer. Je savais que ça mettait fin, mais elle ne m'a pas dit : « Alors là, on met fin à la rencontre... ». (Livia, 21 ans)

J'ai eu de l'aide en psychologie ici. J'avais repris sur moi, mais comme ça vraiment été difficile. J'étais rendue à temps partiel à la session d'hiver, parce que j'étais plus capable. [Ça m'a permis] de tout sortir au complet. Du plus loin que je me souviens jusqu'à aujourd'hui. (Élisabeth, 23 ans)

Par ailleurs, trois participantes ont indiqué ne pas avoir bénéficié de services particuliers depuis qu'elles sont étudiantes à l'UQAC. Parmi les raisons soulevées pour expliquer leur choix se trouvent le fait de ne pas connaître les ressources et les critères pour y accéder (n=1), de ne pas vouloir dévoiler la nature du diagnostic reçu (n=1) et une motivation à réussir son parcours universitaire sans aide extérieure (n=1).

Je ne sais pas [quels sont les services] parce que tu sais, je commence puis je ne suis pas le genre de personne qui va aller voir... (Marie, 32 ans)

J'ai décidé de m'essayer. La première session. Je me suis dit « Si ça ne fait pas, [Ruby], tu y demandes qu'il t'en donne [des services]. (Ruby, 22 ans)