









Facture salée : quand la précarité financière influe sur la santé mentale étudiante

Dans quelles situations est-on plus vulnérable à la précarité financière ?

-  Vivre loin des services
 -  Provenir de milieu socioéconomique défavorisé
 -  Être en situation de handicap
 -  Faire partie de la diversité sexuelle ou de genre
 -  Être de la 1re génération à fréquenter un établissement d'enseignement supérieur
 -  S'identifier à une minorité ethnoculturelle
 -  Provenir d'un autre pays
 -  Avoir des personnes à charge
- (Bottorf et al., 2020; Savoie-Roskos et al., 2023)

Et ça touche beaucoup de personnes étudiantes ?



Une situation financière précaire serait **l'une des sources de stress les plus importantes** pour la population étudiante (Newcomb-Anjo et al., 2017; Villatte et al., 2017).

Quels impacts de la précarité financière sur la santé mentale étudiante

Observatoire sur la réussite en enseignement supérieur, 2023
De l'accessibilité au logement abordable
à l'accessibilité aux études supérieures



Que peut-on faire, concrètement ?

- 1 **Sensibiliser** les communautés collégiales et universitaires
- 2 **Informer** les personnes étudiantes des ressources d'aide existantes
- 3 **Prévenir** les impacts de la précarité financière sur la santé mentale

Références complètes

Consultez notre dossier sur
l'accessibilité financière aux études

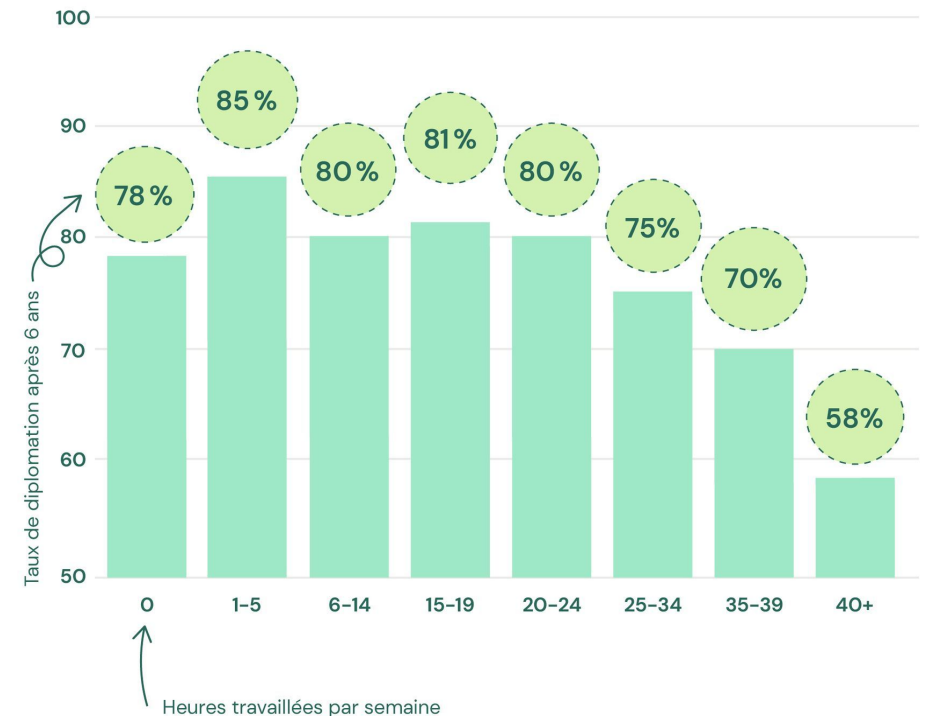
Travailler plus : une fausse bonne idée?

Si la personne choisit d'augmenter ses heures de travail pour améliorer sa situation financière, elle s'expose à :

- une réduction du temps de sommeil;
- une augmentation de l'anxiété;
- des conflits d'horaire;
- une réduction des options de choix de cours
(Remenick et Bergman, 2021).

On risque alors que les sphères des études ou du travail interfèrent l'une sur l'autre, impliquant une augmentation de la fatigue et de la détresse psychologique, ainsi qu'une diminution du bien-être général (Doucet, 2014).

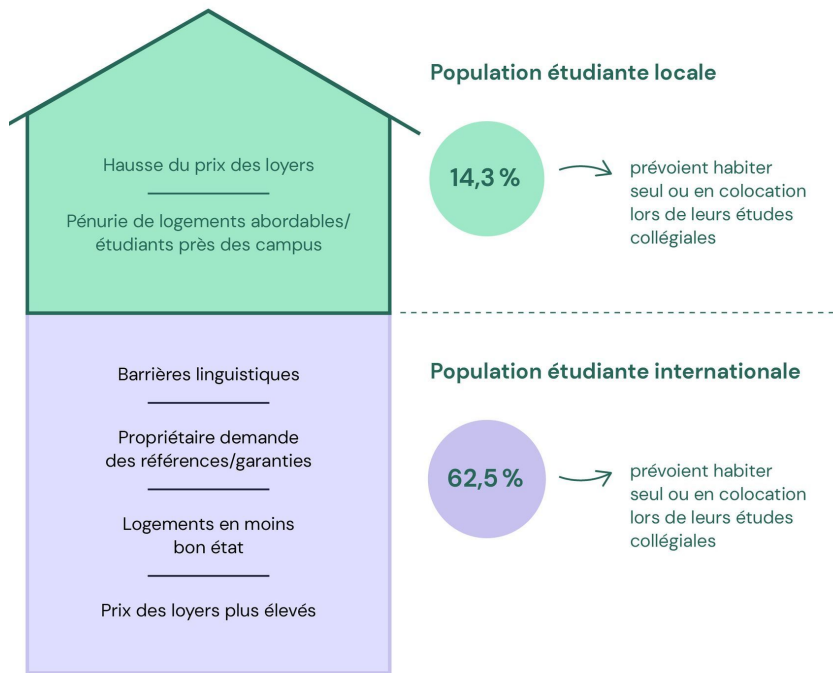
Observatoire sur la réussite en enseignement supérieur, 2023
Taux de diplomation des personnes inscrites au baccalauréat à temps plein en fonction du nombre d'heures travaillées par semaine (réseau de l'Université du Québec)



Note. Adapté de Bonin (2021).



Observatoire sur la réussite en enseignement supérieur, 2023
**Les réalités cachées de la crise du logement
pour la population étudiante internationale**



Note. Inspiré de Bula (2022), Brunet (2022), Mohamed (2022), UTILE (2019) et d'après Vachon et al. (2023).

« Désolé, le logement est déjà pris! »

Obtenir un logement convenable peut être particulièrement difficile pour les personnes étudiantes qui n'ont pas de réseaux sociaux bien établis, qui rencontrent des barrières linguistiques et ont de faibles revenus (Mohamed, 2022).

Les propriétaires demandent souvent des références ou des garanties de revenu, qui sont particulièrement difficiles à obtenir dans leur situation (Bula, 2022).



Pistes d'action

- **Sensibiliser** l'ensemble de la communauté collégiale ou universitaire — population étudiante, corps enseignant / professoral, personnel administratif et professionnel, gestionnaires, etc. — **à l'insécurité et à la détresse financières, ainsi qu'aux façons dont elles se manifestent chez différents groupes étudiants** (Savoie-Roskos et al., 2023).
- **Tenir compte**, lors d'interventions individuelles ou de groupe, de la sécurité financière de la personne étudiante, notamment **de la détresse psychologique et du stress chronique** qui peuvent y être associés (Maynard et al., 2018).

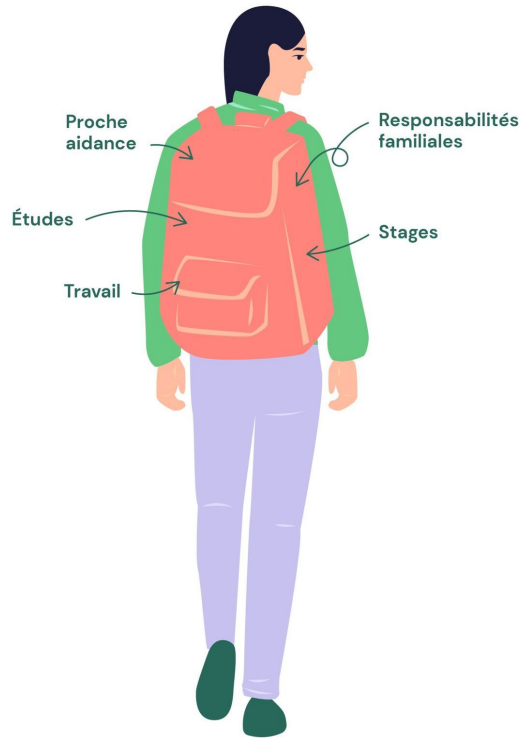


- **Accorder une attention particulière** aux personnes étudiantes ayant un risque accru d'insécurité alimentaire, notamment celles :
 - provenant de l'étranger ou d'un milieu socioéconomique défavorisé;
 - en situation de handicap;
 - de première génération à fréquenter un établissement d'enseignement supérieur;
 - s'identifiant à une minorité ethnoculturelle;
 - ayant des personnes à charge.

(Bottorff et al., 2020; Savoie-Roskos et al., 2023)



Observatoire sur la réussite en enseignement supérieur, 2023
Surcharge des rôles : un sac à dos qui pèse lourd sur la réussite



Plus on en fait, plus on met sa santé mentale à risque

Il est à noter que les personnes étudiantes ayant des enfants à charge sont généralement plus âgées que les autres, ont un horaire de travail moins flexible et sont soumises à une pression psychologique élevée (Gaudreault et al., 2019).

Note. Inspiré de Gaudreault et al. (2019), St-Hilaire (2023) et Tremblay et Alberio (2014).

Pistes d'action

- Privilégier une perspective interdisciplinaire pour créer une **culture de santé globale étudiante sur les campus**, incluant la sécurité alimentaire (santé publique, nutrition, sciences de la consommation, psychologie, travail social, etc.) (Savoie-Roskos et al., 2023).
- Être à l'écoute des **signes de surcharge ou d'épuisement** chez les étudiantes et les étudiants, particulièrement celles et ceux issus de milieux défavorisés (Réseau réussite Montréal, 2023).
- Créer un **comité institutionnel** qui se penche sur la réalité socioéconomique des personnes étudiantes ayant des **responsabilités familiales** dans le but d'améliorer leurs conditions de réussite.





La proximité, ça se paye

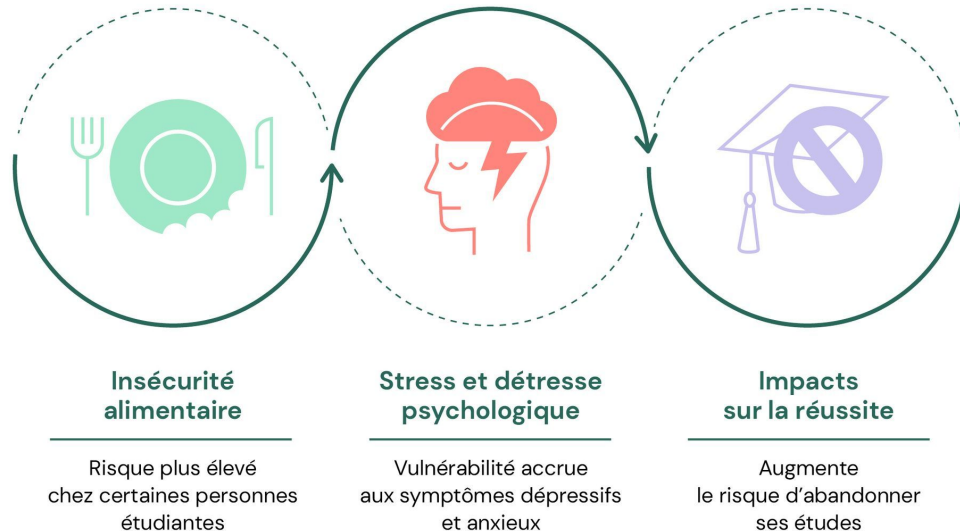
Le manque de logements abordables à proximité des établissements d'enseignement supérieur fait en sorte que la population étudiante loue des appartements dont les prix de location sont au-delà de leur capacité à payer (UTILE, 2022).

Si on vit dans un désert alimentaire, bien se nourrir peut être plus difficile et plus cher (Bottorf et al., 2020).



Observatoire sur la réussite en enseignement supérieur, 2023

**L'insécurité alimentaire :
pas une recette gagnante pour la réussite !**



Note. Inspiré de Bruening et al. (2016), Gallegos et al. (2014), Hattangadi et al. (2021), Herlick et Martins (2023), Moissac et al. (2020), Savoie-Roskos et al. (2023), Solomou et al. (2023) et Wolfson et al. (2022).

Manger mal ou moins fragilise la santé mentale

Une personne étudiante qui vit de l'insécurité alimentaire risque davantage de souffrir de problèmes de santé physique, mais également de santé mentale comme **l'anxiété, la détresse psychologique ou la dépression majeure**

(Pourmotabbed et al., 2020).



Pistes d'action

- **Inform**er l'ensemble de la communauté étudiante des ressources déjà existantes sur les campus, y compris les **services de santé mentale** et physique (Savoie-Roskos et al., 2023).
- S'associer à des organismes de droits des locataires pour offrir à la population étudiante (notamment internationale) de **l'information sur le logement au Québec** : le fonctionnement des baux, la négociation entre les propriétaires et les colocataires, les recours en cas de litige, etc. (Brunet, 2022; FECQ, 2021).
- Faire connaître à la population étudiante des **initiatives de réduction des hausses abusives de loyers** (Passe-moi ton bail, par exemple).
- Créer des **répertoires d'offres locales de logement**, en collaboration avec les autorités municipales et régionales.





Le « coût réel » de la précarité financière

Une situation financière précaire constitue un des facteurs de risque les plus importants pour prédire l'augmentation des symptômes dépressifs chez la population étudiante, de même que son bien-être psychologique (Richardson et al., 2017; Stallman, 2010; UEQ, 2019).

Références complètes

Revenir à l'affiche



Bottorff, J. L., Hamilton, C., Huisken, A. et Taylor, D. (2020). Correlates of Food Insecurity Among Undergraduate Students. *Canadian Journal of Higher Education / Revue canadienne d'enseignement supérieur*, 50(2), 15-23. <https://doi.org/10.47678/cjhe.v50i2.188699>

Bruening, M., Brennhofner, S., vanWoerden, I., Todd, M. et Laska, M. (2016). Factors Related to the High Rates of Food Insecurity among Diverse, Urban College Freshmen. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(9), 1450-1457. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.04.004>

Brunet, T. A. (2022, 22 décembre). Universities and colleges want to enrol more students. But where are they supposed to live? *The Conversation*. <http://theconversation.com/universities-and-colleges-want-to-enrol-morestudents-but-where-are-they-supposed-to-live-195624>

Bula, F. (2022, 9 mars). Juguler la crise du logement étudiant. *Affaires universitaires*. <https://www.affairesuniversitaires.ca/articles-de-fond/article/juguler-la-crise-du-logement-etudiant/>

Doucet, N. (2014). Relations entre les conflits de rôles, la fatigue et la santé psychologique chez des étudiants âgés de 19 à 21 ans occupant un emploi au cours de l'année scolaire [essai doctoral, Université du Québec à Chicoutimi]. *Constellation*. <https://constellation.uqac.ca/id/eprint/2789/>

FECQ. (2021). Mémoire sur le logement étudiant. Fédération étudiante collégiale du Québec (FECQ). https://docs.fecq.org/FECQ/M%C3%A9moires%20et%20avis/2021-2022/Memoire-logement-etudiant_112eCo_Zoom.pdf

Gaudreault, M., Tardif, S. et Laberge, L. (2019). Renforcer le soutien aux étudiants et aux entreprises en matière de conciliation études-travail-famille. *ÉCOBES – Recherche et transfert*. https://ecobes.cegepjonquiere.ca/media/tinyMCE/Rapport_SoutienCETF_Avril2019.pdf

Hattangadi, N., Vogel, E., Carroll, L. et Côté, P. (2021). Is Food Insecurity Associated with Psychological Distress in Undergraduate University Students? A Cross Sectional Study. *Journal of Hunger & Environmental Nutrition*, 16(1), 133-148. <https://doi.org/10.1080/19320248.2019.1658679>

Herlick, K. et Martins, N. (2023, 28 février). Understanding undergraduate students' financial wellness. *Academia Forum*. <https://forum.academica.ca/forum/understanding-undergraduate-students-financial-wellness>

Maynard, M. S., Meyer, S. B., Perlman, C. M. et Kirkpatrick, S. I. (2018). Experiences of Food Insecurity Among Undergraduate Students: "You Can't Starve Yourself Through School". *Canadian Journal of Higher Education / Revue canadienne d'enseignement supérieur*, 48(2), 130-148. <https://doi.org/10.7202/1057107ar>

Mohamed, A. (2022, 11 octobre). My impossible journey to find student housing in Toronto. *Maclean's*. <https://www.macleans.ca/society/finding-student-housing-in-toronto-seemed-impossible-getting-scammed-didnt-help/>

Newcomb-Anjo, S. E., Villemaire-Krajden, R., Takefman, K. et Barker, E. T. (2017). The Unique Associations of Academic Experiences With Depressive Symptoms in Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*, 5(1), 75-80. <https://doi.org/10.1177%2F2167696816657233>

Pourmotabbed, A., Moradi, S., Babaei, A., Ghavami, A., Mohammadi, H., Jalili, C., Symonds, M. E. et Miraghajani, M. (2020). Food insecurity and mental health: a systematic review and meta-analysis. *Public Health Nutrition*, 23(10), 1778-1790. <https://doi.org/10.1017/S136898001900435X>

Remenick, L. et Bergman, M. (2021). Support for Working Students: Considerations for Higher Education Institutions. *The Journal of Continuing Higher Education*, 69(1), 34-45. <https://doi.org/10.1080/07377363.2020.1777381>

Réseau réussite Montréal. (2023). La conciliation études-travail [infographie]. https://www.reseautreussitemontreal.ca/wp-content/uploads/2023/03/RRM_FicheCET_2023.pdf

Richardson, T., Elliott, P., Roberts, R. et Jansen, M. (2017). A Longitudinal Study of Financial Difficulties and Mental Health in a National Sample of British Undergraduate Students. *Community Mental Health Journal*, 53(3), 344-352. <https://doi.org/10.1007/s10597-016-0052-0>

Savoie-Roskos, M. R., Hood, L. B., Hagedorn-Hatfield, R. L., Landry, M. J., Patton-López, M. M., Richards, R., Vogelzang, J. L., Qamar, Z., OoNorasak, K. et Mann, G. (2023). Creating a culture that supports food security and health equity at higher education institutions. *Public Health Nutrition*, 26(3), 503-509. <https://doi.org/10.1017/S1368980022002294>

Solomou, S., Logue, J., Reilly, S. et Perez-Algorta, G. (2023). A systematic review of the association of diet quality with the mental health of university students: implications in health education practice. *Health Education Research*, 38(1), 28-68. <https://doi.org/10.1093/her/cyac035>

Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249-257. <https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>

UEQ. (2019). Enquête « Sous ta façade » : enquête panquébécoise sur la santé psychologique étudiante. *Union étudiante du Québec (UEQ)*.

UTILE. (2022). Le logement étudiant au Québec. Unité de travail pour l'implantation de logement étudiant (UTILE). https://uploads-ssl.webflow.com/604e1456a8cd2bab84c72bc8/62e2db9eec481f4aa84c8390_Rapport-PHARE-2021_20220728.pdf

Villatte, A., Marcotte, D. et Potvin, A. (2017). Correlates of Depression in First-Year College Students. *Canadian Journal of Higher Education / Revue canadienne d'enseignement supérieur*, 47(1), 114-136. <https://doi.org/10.47678/cjhe.v47i1.186429>