

**L'ADAPTATION PSYCHOLOGIQUE À
L'EXPÉRIENCE MIGRATOIRE
CHEZ LES ÉTUDIANTS INTERNATIONAUX**
CÉGEPs/COLLÈGES DU SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

**BENJAMIN GALLAIS (Ph.D.), ÉCOBES – RECHERCHE ET TRANSFERT,
CÉGEP DE JONQUIÈRE**

Avec la collaboration de Nadège Bikie Bi Nguema, Ph.D.
Nadine Arbour, M.Ed.



ÉCOBES
RECHERCHE ET TRANSFERT
CÉGEP DE JONQUIÈRE

PROBLÉMATIQUE



Bien-être psychologique



Apprentissage

- LA CAPACITÉ DES ÉTUDIANTS INTERNATIONAUX (É.I.) À S'INTÉGRER DANS LEUR MILIEU D'ACCUEIL EST ÉTROITEMENT LIÉE À LEUR RÉUSSITE SCOLAIRE (PILOTE ET BENABDELJALIL, 2007).
 - MIEUX UN É.I. S'ADAPTE À SON MILIEU D'ACCUEIL, MEILLEURES SONT SES CHANCES DE RÉUSSITE ET DE DIPLOMATION.
- LE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE D'UN ÉTUDIANT CONTRIBUE DIRECTEMENT À SON APPRENTISSAGE ET À SA RÉUSSITE AU POSTSECONDAIRE (INSPQ, 2017).

PROBLÉMATIQUE



- SANTÉ MENTALE DES É.I. = TRÈS PEU D'ÉTUDES AU NIVEAU COLLÉGIAL.

QUESTIONS ET OBJECTIFS DE RECHERCHE

Devis mixte de recherche
Qualitatif / Quantitatif

Questions de recherche

- Quelles représentations sociales les étudiants internationaux se font-ils de leur expérience migratoire?
- L'expérience migratoire pouvant être vécue comme un stresser, quel est l'impact de cette expérience sur leur vécu psychologique et comment s'y adaptent-ils?

Méthodologie de recherche

Une méthodologie qui met de l'avant le point de vue des personnes interrogées

- Focus groupes : 4 x 12 = 48 étudiants
- Entrevues individuelles : 21 étudiants
- **Mais aussi le comportement des personnes face à des situations précises et les réactions psycho-physiologiques**
- Questionnaires psychologiques: 21 étudiants

PORTRAIT SOCIODÉMOGRAPHIQUE DES ÉTUDIANTS

(n =21)

Âge:
18-25 ans (16/21);
25 ans et plus (5/21)



Provenance:
France métropolitaine (11/21);
France d'outre-mer (5/21)
Continent africain (5/21)

Occupation antérieure de l'étudiant:
Lycée (7/21)
Emploi (6/21)
Université (4/21)
Université et **emploi (4/21)**

Scolarité:
Diplomation complète (19/21)
Mobilité entrante (2/21)

Entourage familial:
Famille de 4 et plus d'enfants (20/21)
Enfant unique (1/21)

Statut de l'étudiant:
Non boursier (14/21)
Boursier (7/21)

DÉFIS VÉCUS PAR LES ÉTUDIANTS INTERNATIONAUX



Les étudiants ne sont pas nécessairement conscients de ce qui les attends en terre d'accueil



Les étudiants éprouvent de la difficulté à tisser des liens d'amitié avec leurs pairs québécois



Les étudiants considèrent que le rythme des cours est rapide et la charge de cours est importante



Les étudiants vivent de la pression de part de leur famille quant à leur réussite



Ils vivent parfois du rejet lors de la formation des équipes pour les travaux d'équipe

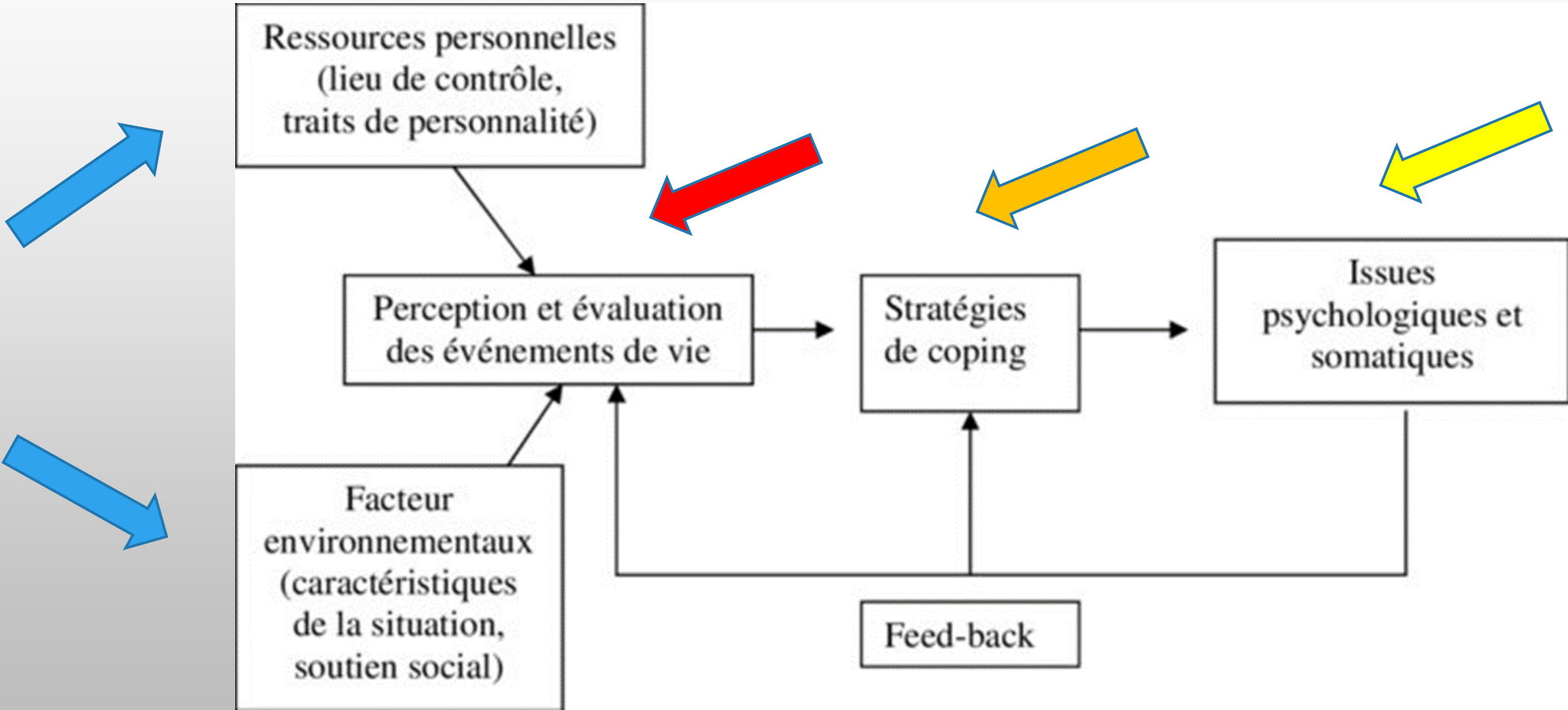


Les étudiants ont de la difficulté parfois à comprendre le contenu des cours, l'accent, les exemples et les expressions du Québec

PRÉSENTATION DES RÉSULTATS DES ÉCHELLES PSYCHOLOGIQUES

POINT DE VUE SUR LE VÉCU PSYCHOLOGIQUE ET L'ADAPTATION À L'EXPÉRIENCE MIGRATOIRE

CADRE CONCEPTUEL



Le modèle transactionnel du stress selon Lazarus et Folkman (1984)

MÉTHODOLOGIE : INSTRUMENTS DE MESURE PSYCHOLOGIQUES

21 PARTICIPANTS

Ressource personnelle

- **Échelle de sentiment d'efficacité personnelle** (Schwarzer & Jérusalem, 1995)

Évaluations des *stresseurs*

- **Échelle de stress perçu** (Cohen et al., 1983)
- **Échelle de réactivité au stress perçu** (Schlotz et al., 1991)

Stratégies de coping

- **Ways of coping Checklist-Revised** (Cousson et al., 1996)
 - Coping centré sur le problème (résolution de problème, affrontement de la situation)
 - Coping centré sur l'émotion (éviter, culpabilité, pensée magique)
 - Coping centré sur la recherche de soutien social (soutien informatif, matériel, émotionnel)

Issues psychologiques

- **Échelle de mesure des manifestations du bien-être psychologique** (Massé et al., 1998)
- **Échelles du bien-être psychologique** (Ryff, 1997)
- **Hospital Anxiety and Depression Scale** (Zigmond & Snaith, 1983)

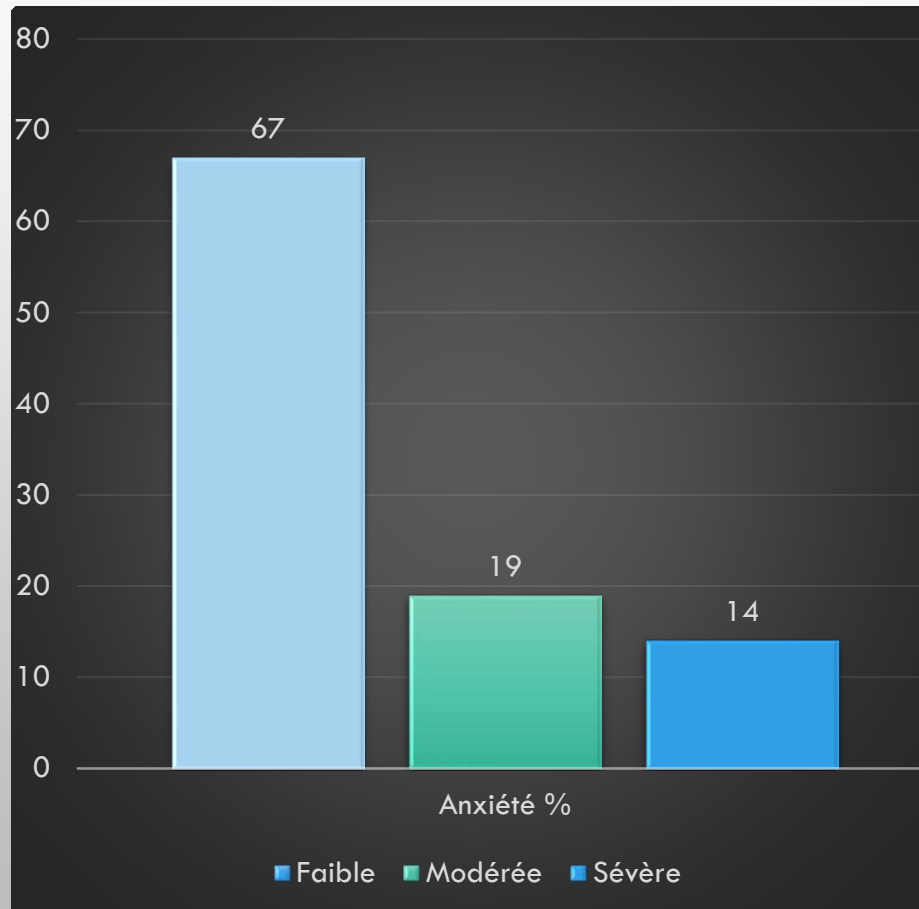
RÉSULTATS : ANALYSES DESCRIPTIVES

- *MOYENNES*
- *POURCENTAGES...*

AU SUJET DU BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE

- EN MOYENNE POUR LE GROUPE, LES ÉTUDIANTS SE CONSIDÈRENT EN **BONNE SANTÉ PSYCHOLOGIQUE**
- LES DIMENSIONS LES PLUS ÉLEVÉES SONT:
 - **ENGAGEMENT SOCIAL** (ACTIVITÉS, BUTS, CURIOSITÉ)
 - **SOCIABILITÉ** (OUVERTURE, ÉCOUTE, QUALITÉ RELATIONS, HUMOUR)

AU SUJET DE LA DÉPRESSION ET DE L'ANXIÉTÉ



- **DÉPRESSION**
 - ABSENCE DE SYMPTOMATOLOGIE DÉPRESSIVE
- **ANXIÉTÉ**
 - **33% (1/3) ONT UNE SYMPTOMATOLOGIE ANXIEUSE MODÉRÉE À SÉVÈRE**
 - ÉCHELLE CLINIQUE → SCORE PATHOLOGIQUE → NÉCESSITE SOUTIEN PSY VOIRE TRAITEMENT

Santé mentale (bien-être psychologique) ≠ absence troubles mentaux
Doré & Caron, 2017
INSPQ, 2017

AU SUJET DU STRESS

- RÉACTIVITÉ AU STRESS PERÇU

OU DANS QUELLES SITUATIONS JE PERDS LE CONTRÔLE DE MES ÉMOTIONS?

- EN MOYENNE DE GROUPE, LES ÉTUDIANTS OBTIENNENT DES SCORES PEU ÉLEVÉS, DONC
 - RÉACTIVITÉ ÉMOTIONNELLE ADÉQUAT
- 2 SOUS-ÉCHELLES AVEC DES SCORES SIGNIFICATIVEMENT PLUS ÉLEVÉS
 - **RÉACTIVITÉ AUX CONFLITS SOCIAUX:** TENDANCE À ÊTRE ÉMOTIONNELLEMENT PERTURBÉ EN RÉPONSE AU CONFLIT SOCIAL, À LA CRITIQUE ET AU REJET.
 - **RÉACTIVITÉ À L'ÉCHEC:** TENDANCE À ÊTRE ÉMOTIONNELLEMENT PERTURBÉ FACE À UN ÉCHEC.

AU SUJET DU STRESS (SUITE)

- STRESS PERÇU

OU COMMENT JE ME PERÇOIS FACE AU STRESS?

- 38% SAIT GÉRER SON STRESS EFFICACEMENT; TROUVE TOUJOURS DES SOLUTIONS
 - 29% SAIT GÉRER **EN GÉNÉRAL** SON STRESS EFFICACEMENT; PARFOIS ANIMÉ D'UN SENTIMENT D'IMPUISSANCE ACCOMPAGNÉ DE PERTURBATIONS ÉMOTIONNELLES
 - **33% PERÇOIVENT LA VIE COMME UNE PERPÉTUELLE MENACE.**
 - SENTIMENT DE SUBIR LA PLUPART DES SITUATIONS → SENTIMENT D'IMPUISSANCE.
 - FAIBLE SENTIMENT DE CONTRÔLE,
- TENDANCE CERTAINEMENT ANCRÉE, MAIS LA SITUATION DE MIGRATION DOIT SÛREMENT L'EXACERBER

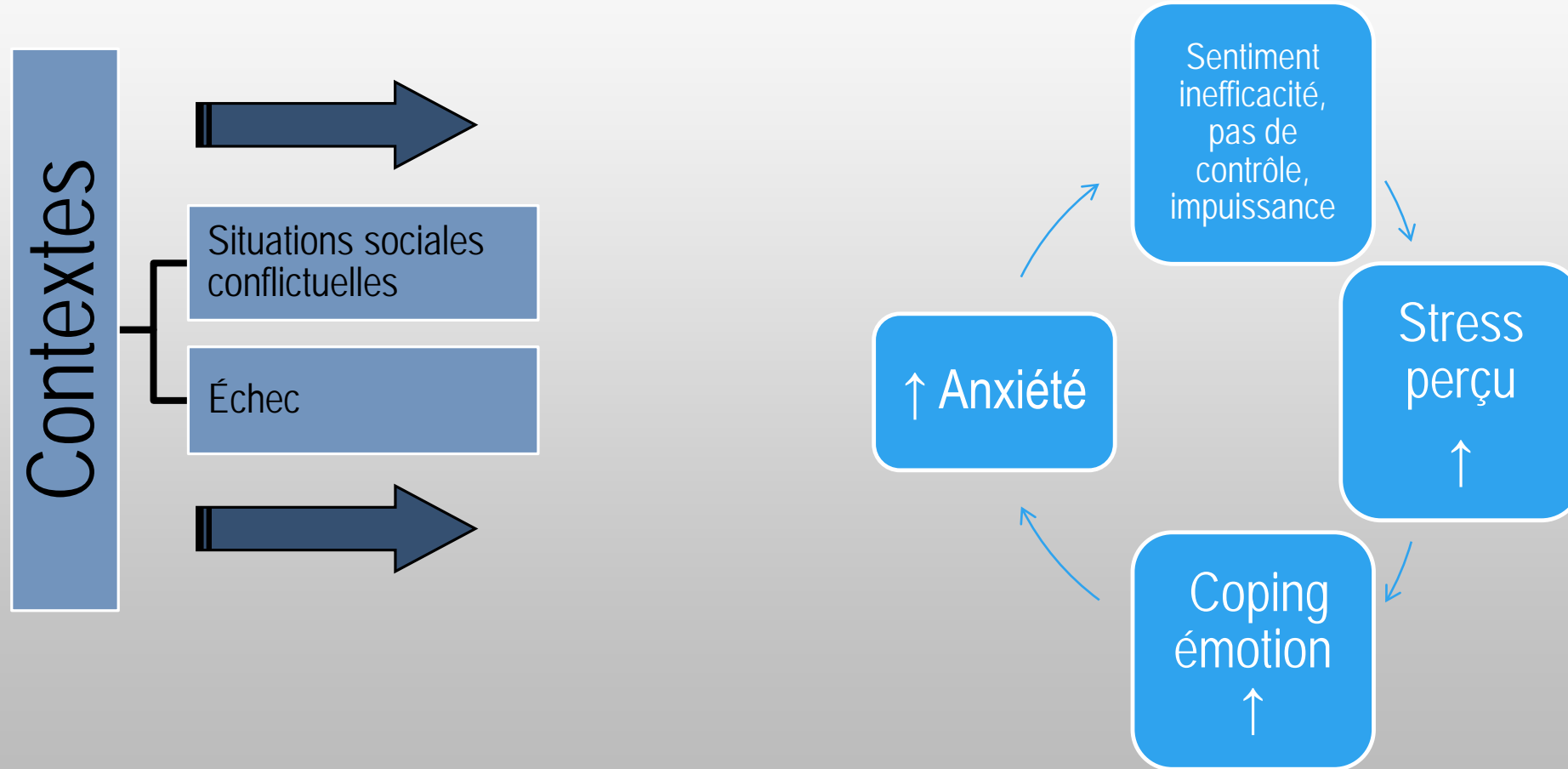
RÉSULTATS : ANALYSES SECONDAIRES

- COMPARAISON SUJETS TRÈS ANXIEUX VS NON-ANXIEUX
 - LES SUJETS ANXIEUX ONT DES SCORES SIGNIFICATIVEMENT PLUS ÉLEVÉS À:
 - L'ÉCHELLE DE STRESS PERÇU
 - L'ÉCHELLE DE RÉACTIVITÉ AU STRESS PERÇU (SCORE TOTAL)
 - RÉACTIVITÉ À L'ÉCHEC
 - RÉACTIVITÉ À LA SURCHARGE DE TRAVAIL
 - UTILISENT PLUS STRATÉGIES DE COPING CENTRÉ SUR L'ÉMOTION
- L'AUGMENTATION DE LA RÉACTIVITÉ AUX CONFLITS SOCIAUX N'EST PAS ATTRIBUABLE AU FAIT D'ÊTRE ANXIEUX OU NON, MAIS PLUTÔT AU GROUPE EN GÉNÉRAL (SITUATION DE MIGRATION)

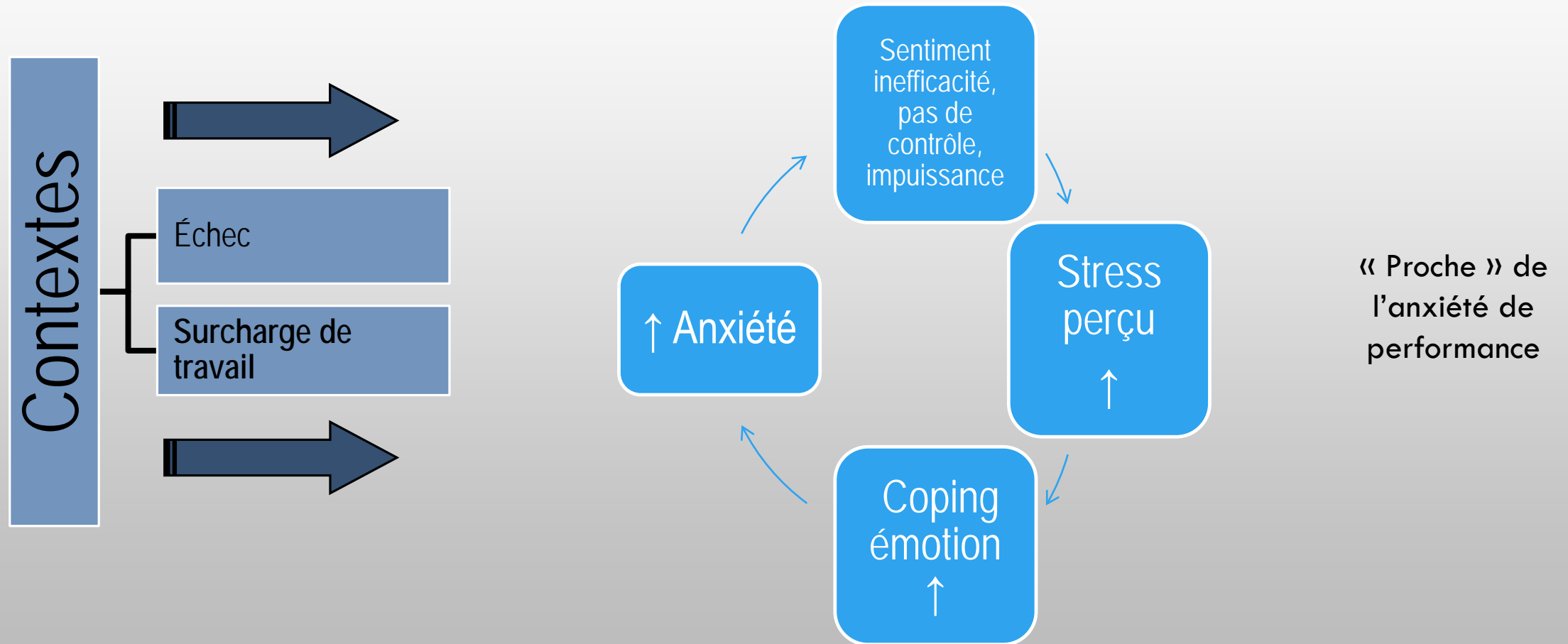
RÉSULTATS : ANALYSES DE CORRÉLATIONS

GLOBALEMENT, CES ANALYSES CONFIRMENT LES
RÉSULTATS PRÉCÉDENTS ET PERMETTENT DE PROPOSER
UN SCHÉMA DE **DÉVELOPPEMENT DE L'ANXIÉTÉ**

LE CERCLE VICIEUX DE L'ANXIÉTÉ ENSEMBLE DES ÉTUDIANTS

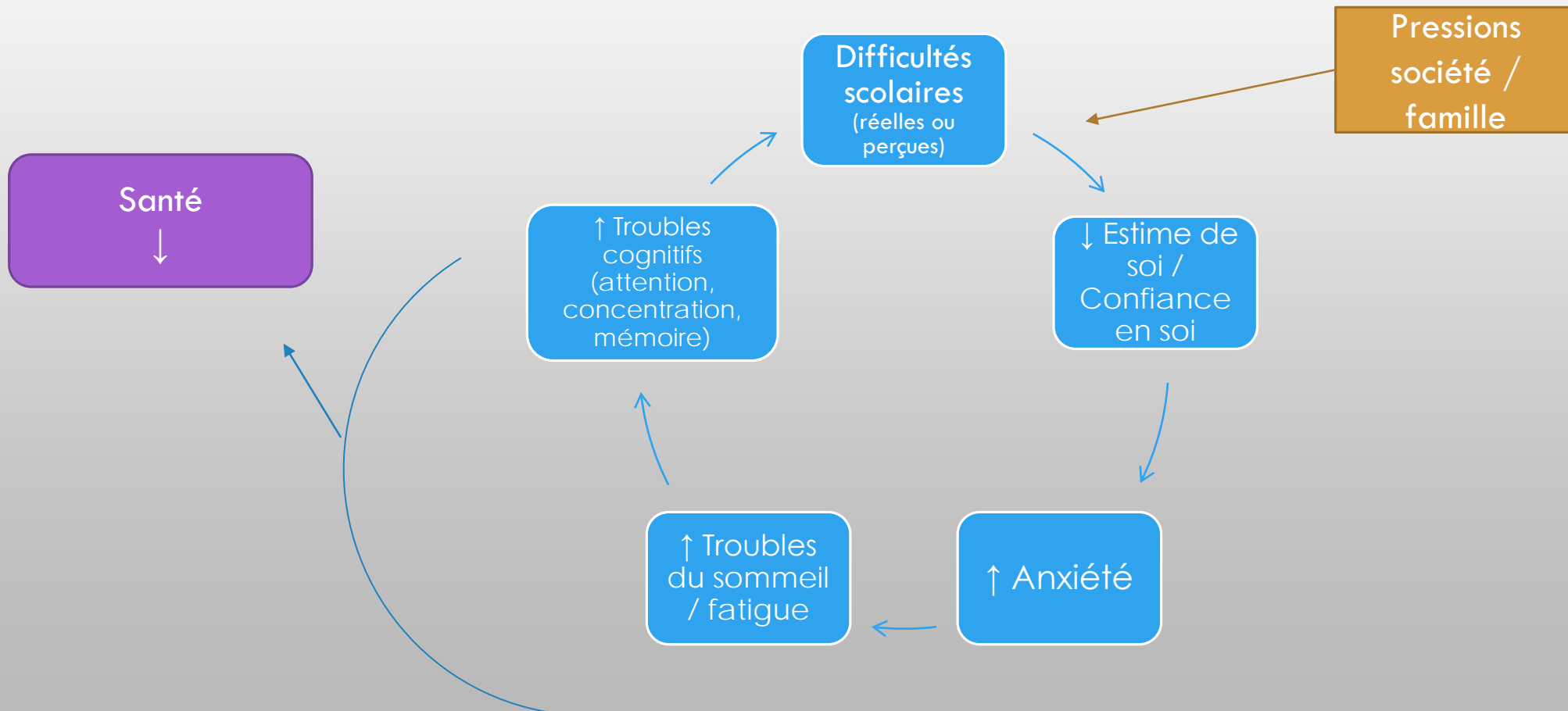


LE CERCLE VICIEUX DE L'ANXIÉTÉ ÉTUDIANTS ANXIEUX



Le cercle vicieux de l'anxiété

Le risque pour les étudiants anxieux



RÉSULTATS INTERPRÉTATIONS

- CONFIRMANT LES MODÈLES THÉORIQUES DE L'ANXIÉTÉ, LES RÉSULTATS DÉMONTRENT QUE DES NIVEAUX ÉLEVÉS D'ANXIÉTÉ SONT, ENTRE AUTRES, EN LIEN AVEC **DES FACTEURS INTERNES** :
 - PERCEPTION PAR LE SUJET D'UNE SITUATION COMME « MENAÇANTE »
 - SENTIMENT D'INEFFICACITÉ, D'IMPUISSANCE FACE AU STRESS
 - MISE EN PLACE DE STRATÉGIES DE COPING INOPÉRANTES
- UNE DES CIBLES PRINCIPALES DE SOUTIEN DEVRAIT DONC ÊTRE LE JEUNE LUI-MÊME
- CEPENDANT, DES CHANGEMENTS OPÉRÉS SUR **L'ENVIRONNEMENT ET LES SOURCES DE STRESS** DEVRAIENT AUSSI AVOIR UNE EFFICACITÉ (PRÉVENTION)

RÉSULTATS INTERPRÉTATIONS

- PRÉPARATION À LA PÉDAGOGIE QUÉBÉCOISE (RYTHME, ÉVALUATIONS, SYSTÈME PÉDAGOGIQUE...)
- RELATIONS AVEC LES PAIRS QUÉBÉCOIS
- PRÉPARATION AUX DÉFIS: ANTICIPATION (EFFECTIVE, NON-ANXIOGÈNE)

CONTINUUM DE LA GESTION STRATÉGIQUE DE L'EFFECTIF ÉTUDIANT

Des étudiants internationaux

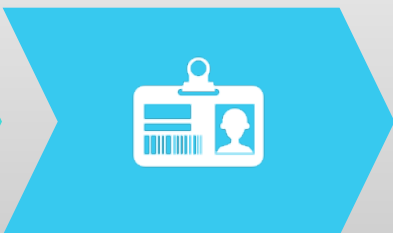
1 - Attractivité



2 - Information et promotion



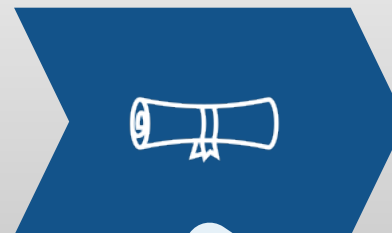
3 - Admission et inscription



4 - Soutien à l'apprentissage



5 - Diplômation



soutien à la réussite



Poursuite des études



Retour au pays



Adapté de Jean-Paul Loyer, La gestion stratégique de l'effectif étudiant : dynamiser la collaboration, ACFAS 2019

- Éviter la surcharge cognitive/mentale des 1^{er} jours
- Augmenter le sentiment de contrôle

RÉSULTATS INTERPRÉTATIONS

- CORRÉLATIONS
 - RELATIONS **DANS LES 2 SENS**
 - CELA VEUT DIRE QUE LES FACTEURS QUI CONTRIBUENT À UNE AUGMENTATION DE L'ANXIÉTÉ CHEZ CERTAINS ÉTUDIANTS CONTRIBUENT AUSSI À UNE **PLUS FAIBLE ANXIÉTÉ** CHEZ D'AUTRES
 - CECI PERMET DONC DE CIBLER DES **ACTIONS/INTERVENTIONS**

PISTES D'ACTION PROPOSÉES INDIVIDUELLES ET ENVIRONNEMENTALES

Psychosociale



Pédagogique

Pistes d'actions

Pédagogiques	Psychosociale
<ul style="list-style-type: none">▪ S'assurer que les étudiants comprennent les attentes et le contenu des cours.▪ Connaître la réalité culturelle de ses étudiants.▪ S'entretenir individuellement avec l'étudiant.▪ Ajuster le contenu de son cours.▪ Proposer des activités qui permettent de travailler sur les similarités/différences culturelles.▪ S'intéresser à la pédagogie universelle.	<ul style="list-style-type: none">▪ Soutenir les étudiants dans leurs capacités relationnelles, les aider à démythifier les conflits relationnels.▪ Travailler sur l'estime de soi, la confiance en soi et le sentiment de compétence (lors de l'évaluation des situations d'apprentissage).▪ Soutenir les ambitions scolaires, tout en soulignant aussi l'importance de l'expérience migratoire sur le plan humain.▪ Étaler dans le temps le soutien sur le fonctionnement du cégep pour éviter la surcharge cognitive, surtout dans les premiers jours▪ Gérer les conséquences comportementales / cognitives négatives du stress (défis culturels).



CAPRES
informer · lier · réseauter

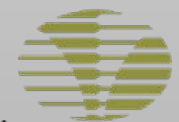
MERCI

ÉCOBES – RECHERCHE ET TRANSFERT

BENJAMINGALLAIS@CEGEPJONQUIERE.CA

NADEGEBIKIEBINGUEMA@CEGEPJONQUIERE.CA

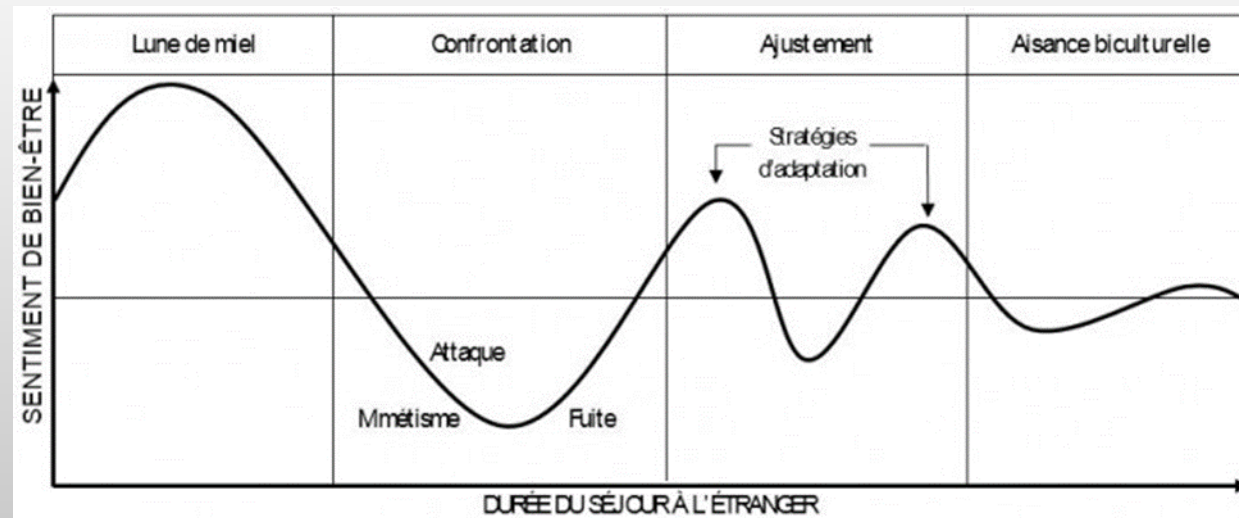
NADINEARBOUR@CEGEPJOQNUIERE.CA



ÉCOBES
RECHERCHE ET TRANSFERT
CÉGEP DE JONQUIÈRE



ÉTUDE TRANSVERSALE, ALORS QUE L'ADAPTATION EST UN PROCESSUS → TEMPORALITÉ



Bureau de la vie étudiante de l'université de Laval (2019). Choc culturel et adaptation