



Sonia Lupien est titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur le stress humain et directrice du Centre d'études sur le stress humain. Elle est professeure au Département de psychiatrie de l'Université de Montréal.

LA SOLITUDE DES ÉTUDIANTS UNIVERSITAIRES

Pour la majorité des étudiants, le début des études universitaires rime avec exaltation et enrichissement. Pourtant, plusieurs d'entre eux vivent de la solitude et se sentent isolés. Comment y remédier ? Survol de la situation.

Vous avez maintenant 19 ans, le cégep est terminé, vous avez travaillé tout l'été pour remplir votre tirelire en vue de vos études universitaires et septembre venu, vous voici tout frais atterri sur les bancs de l'université. Hier encore, vous étiez certain que vous vous feriez des amis en quinze minutes, bête sociale que vous êtes devenu à échanger par clavier avec votre entourage. Puis, quelques semaines plus tard, vous êtes désenchanté. Bien sûr, vous vous êtes fait de nouvelles connaissances, mais l'agenda rempli des étudiants universitaires qui se précipitent à leurs cours avant de courir à leur emploi à temps partiel les empêche bien souvent de s'asseoir tranquillement avec vous pour discuter de la pluie et du beau temps.

Et la solitude commence soudainement à vous peser.

En avril 2015, les étudiants de l'Université de Montréal ont demandé à la Fédération des associations étudiantes du campus de l'Université de Montréal (FAÉCUM) de fournir un état de la situation de la santé psychologique des étudiants

universitaires. En collaboration avec des psychologues du Centre de santé et de consultation psychologique de l'Université de Montréal, la FAÉCUM a préparé un sondage mesurant la santé psychologique (dépression, épuisement professionnel, détresse psychologique et idéations suicidaires) et divers facteurs associés à celle-ci (précarité financière, appartenance à une minorité ethnique ou sexuelle, sentiment de solitude, habitudes de vie, consommation de substances, soutien de la part des collègues et amis, compétition dans le programme, charge de travail). Du 22 février au 28 mars 2016, 10 217 étudiants de tous les cycles de l'Université de Montréal ont participé à l'enquête et les résultats préliminaires ont été publiés le 5 octobre 2016.

Ce qui est fascinant dans le rapport de la FAÉCUM, c'est que le sentiment de solitude est la seule variable qui est systématiquement associée à la dépression, à l'épuisement professionnel (*burnout*), à la détresse psychologique et aux idéations suicidaires chez l'ensemble des étudiants universitaires¹. Dans le sondage de la FAÉCUM, le sentiment

de solitude explique 26 % de la variance observée dans les symptômes dépressifs au premier cycle et 27 % de celle observée aux cycles supérieurs. C'est énorme.

Ainsi, plus les étudiants disent se sentir seuls, plus ils rapportent de symptômes dépressifs, d'épuisement professionnel, de détresse psychologique ou d'idéations suicidaires.

Le sentiment de solitude était mesuré par trois questions qui portaient sur 1) le manque de compagnie, 2) se sentir rejeté(e), 3) se sentir isolé(e) des autres. Ainsi, plus les étudiants disent se sentir seuls, plus ils rapportent de symptômes dépressifs, d'épuisement professionnel,

de détresse psychologique ou d'idéations suicidaires.

Sur la base de ces résultats, la FAÉCUM suggère dans son rapport que des actions soient entreprises par l'Université de Montréal pour mettre en place des moyens de briser la solitude et l'isolement des étudiants universitaires. La vraie question est toutefois de savoir quoi faire pour y arriver, car l'organisation de soirées d'échanges ou l'accès à des espaces communs, par exemple, ne seraient pas nécessairement des moyens efficaces pour briser l'isolement de ces jeunes adultes.

En fait, les études révèlent que lorsqu'une personne sent que les gens autour d'elle sont des sources de menaces plutôt que des sources de soutien, elle est « socialement isolée ».

En effet, les études scientifiques montrent que la solitude n'est pas le fait « d'être seul ». Une personne peut être entourée de gens et se sentir très seule, ou être seule et s'en trouver totalement heureuse. En fait, les études révèlent que lorsqu'une personne sent que les gens autour d'elle sont des sources de menaces plutôt que des sources de soutien, elle est « socialement isolée ». C'est cet isolement social qui est associé à un stress chronique et à des souffrances psychologiques².

À ce titre, les nouvelles recherches portant sur la solitude et les processus cognitifs montrent que les personnes seules sont isolées parce qu'elles ont de la difficulté à lire les indices non verbaux (direction du regard, posture, etc.) qui indiquent que l'autre désire être leur ami. Des études très récentes du professeur John T. Cacioppo de l'Université de Chicago révèlent que lorsqu'on apprend aux gens isolés à décoder les « indices sociaux d'amitié », leur isolement social diminue et ils se font des amis plus aisément³.

Il pourrait donc être intéressant pour l'Université de Montréal d'inviter le professeur Cacioppo à présenter ses fascinantes recherches lors d'une Conférence de la montagne. Je suis certaine que beaucoup d'étudiants pourraient grandement profiter des

connaissances acquises par ce chercheur dans le domaine du stress associé à la solitude. D'ici là, n'hésitez pas à échanger quelques propos banals avec les gens assis à vos côtés dans les salles de cours. Qui sait, peut-être ont-ils autant besoin que vous de nouveaux amis pour vivre ces fabuleuses années universitaires ! ©

¹ Fédération des associations étudiantes du campus de l'Université de Montréal – FAÉCUM. (2016). *Enquête sur la santé psychologique étudiante*. Repéré à <http://www.faecum.qc.ca/ressources/avis-memoires-recherches-et-positions-1/enquete-sur-la-sante-psychologique-etudiante>

² Cacioppo, J. T. et Hawley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447-454.

³ Cacioppo, J. T. et Patrick, W. (2009). *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. New York, N. Y. : W. W. Norton.

Sonia Lupien dans les médias

Dans son livre *Par amour du stress*, paru en 2010, Sonia Lupien décortique les mécanismes du stress et ses conséquences sur l'être humain. De sa nécessité pour l'humain à ses effets dévastateurs, tout le phénomène est passé au peigne fin. En grande vulgarisatrice, elle y propose aussi des méthodes pour maîtriser la bête et ainsi réduire la production de cortisol par les glandes surrénales.

À *chacun son stress*, un nouvel ouvrage très attendu, est présentement en librairie. Ce second livre portera sur les effets du stress sur le développement du cerveau de l'enfant ainsi que sur les répercussions du débordement du stress parental sur les enfants. Il proposera, pour le bien de tous, des moyens pour y remédier.

Collaboratrice régulière à l'émission radiophonique *Médium large* de ICI Radio-Canada Première, Sonia Lupien y présente diverses chroniques liées au stress. Un sujet récemment traité aborde le rôle inconscient des gestionnaires lors de situations de harcèlement psychologique au travail.

Elle est également active sur le Web par l'entremise de son site sonialupien.com et des pages Facebook Sonia Lupien chercheuse en neurosciences et Chasseurs de mammoths, qui est la page officielle du Centre d'études sur le stress humain (CESH), duquel elle est la directrice.