

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

ESSAI PRÉSENTÉ À
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À CHICOUTIMI

COMME EXIGENCE PARTIELLE
DU DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE CLINIQUE (D.Ps.)
OFFERT À L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À CHICOUTIMI

PAR
NICOLAS DOUCET, B.A.

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

AVRIL 2014

Sommaire

De plus en plus de jeunes occupent un emploi rémunéré alors qu'ils sont aux études. Les écrits démontrent que plus les étudiants ont des niveaux d'investissement élevés dans ces deux rôles de vie, plus ils risquent de se retrouver dans une situation de conflits interrôles, c.-à-d. que la sphère des études ou celle du travail interfèrent sur l'autre. Ceux-ci peuvent être nommés conflits travail-études ou conflits études-travail selon la sphère d'interférence. Lorsque présents, les conflits interrôles sont susceptibles d'avoir pour conséquences une augmentation du niveau de fatigue et de détresse ainsi qu'une diminution du niveau de bien-être psychologique. Dans les écrits, ce sont surtout les conflits interrôles entre les sphères du travail et de la famille qui ont été documentés. Ces derniers écrits démontrent que plus les niveaux d'investissement dans les rôles sont élevés, plus les conflits interrôles sont élevés. Par ailleurs, la relation entre le bien-être psychologique et les conflits travail-famille et famille-travail n'est pas documentée, mais les études suggèrent que ces conflits sont associés à des niveaux plus élevés de fatigue et de détresse psychologique. Concernant les conflits travail-études et études-travail, aucune étude recensée n'a évalué la relation entre ceux-ci, la fatigue, la détresse et le bien-être psychologique. De plus, les études recensées sur les différences entre les sexes ont souligné que les femmes présentaient des niveaux plus élevés de fatigue et de détresse ainsi qu'un niveau plus faible de bien-être psychologique. Il est donc pertinent de considérer les différences entre les sexes dans l'étude des conflits interrôles. Ce projet comporte trois objectifs. D'abord, il vise à dresser un portrait des étudiants par rapport à l'investissement, aux conflits interrôles, à la fatigue, à la détresse et au bien-être

psychologique. En deuxième lieu, il s'agit de vérifier s'il y a des différences entre les sexes quant aux variables à l'étude. Finalement, il est question de documenter les relations entre l'investissement, les conflits interrôles, la fatigue, la détresse et le bien-être psychologique. L'échantillon comprend 73 étudiants (27 hommes, 46 femmes) à temps plein de la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean, âgés de 19 à 21 ans. Ils ont répondu à des instruments mesurant les conflits interrôles, le niveau d'investissement dans les études et le travail, la fatigue, la détresse et le bien-être psychologique. Par rapport au premier objectif, les résultats révèlent que sur le plan des conflits travail-études et études-travail, le niveau de conflits interrôles des participants n'est pas considéré comme élevé, 37 % des participants sont considérés comme fatigués, 30,1 % présentent un niveau de détresse élevé et aucun ne présente un niveau de bien-être psychologique élevé. Concernant le second objectif, les étudiantes rapportent plus de conflits interrôles et de fatigue que les étudiants, mais aucune différence n'est observée quant au niveau d'investissement dans les sphères de vie et concernant la détresse et le bien-être psychologique. En ce qui a trait au troisième objectif, les résultats révèlent que seuls les conflits travail-études sont associés à la fatigue, à la détresse et au bien-être psychologique. Cette étude suggère, d'une part, que les conflits sont associés à ces variables seulement lorsque c'est la sphère prioritaire, soit les études, qui subit de l'empiètement de la part de la sphère du travail. Cette recherche propose, d'autre part, que les conflits travail-études et études-travail constituent un aspect important du contexte de vie des étudiants, car il y a un lien entre ceux-ci et la santé psychologique.

D'autres études sont nécessaires afin de mieux comprendre ce qui, au-delà des conflits travail-études et de la fatigue, est associé à la santé psychologique des étudiants.

Table des matières

| | |
|--|------|
| Sommaire | iii |
| Table des matières..... | vii |
| Liste des tableaux..... | ix |
| Liste des figures | xi |
| Remerciements..... | xiii |
| INTRODUCTION | 1 |
| Revue générale critique des écrits et problématique de l'étude..... | 3 |
| Objectifs de l'étude et démarche effectuée..... | 8 |
| CHAPITRE PREMIER..... | 11 |
| 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 | 13 |
| CONCLUSION GENERALE..... | 69 |
| REFERENCES | 75 |
| APPENDICE A Approbation éthique..... | 83 |
| APPENDICE B Formulaire de consentement | 85 |
| APPENDICE C Questionnaires retenus | 91 |
| APPENDICE D Lettre de la direction de l'essai | 101 |

Liste des tableaux

| | | |
|---|--|----|
| 1 | Statistiques descriptives en fonction du sexe..... | 52 |
| 2 | Résultats de l'analyse de variance 2 (sexe) X 2 (sphère d'investissement) (N = 73)..... | 53 |
| 3 | Résultats de l'analyse de variance 2 (sexe) X 2 (type de conflits) (N = 73) | 53 |
| 4 | Matrice de corrélations entre les variables à l'étude..... | 54 |

Liste des figures

| | | |
|---|--|----|
| 1 | Modèle représentant les hypothèses de recherche | 51 |
| 2 | Modèle présentant les résultats de l'analyse acheminatoire de la détresse psychologique | 55 |
| 3 | Modèle présentant les résultats de l'analyse acheminatoire du bien-être psychologique | 56 |

Remerciements

Il y a plusieurs personnes à qui je souhaite exprimer toute ma reconnaissance en regard du soutien qu'elles m'ont offert dans la réalisation de cet essai doctoral. Tout d'abord, mes premiers remerciements vont à deux personnes en particulier qui sont collaborateurs dans une étude portant sur l'effet du cumul d'activités et de contraintes de travail sur la santé et la sécurité au travail des jeunes travailleurs aux études à l'intérieur de laquelle mon étude s'insérait. Il s'agit premièrement de ma directrice de recherche, Madame Lise Lachance, que je remercie sincèrement pour son encadrement au sens général, mais spécifiquement pour sa disponibilité, son impressionnante rapidité à répondre aux courriels et surtout le respect qu'elle a porté à mes capacités et à mes limites personnelles en matière de chercheur. Je remercie ensuite mon codirecteur de recherche, Monsieur Luc Laberge, chez qui sa compétence littéraire, son support motivationnel et sa rapidité pour corriger mes textes pendant mon parcours m'auront été d'une aide précieuse.

Je désire également remercier, pour leur contribution financière, l'Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et en sécurité du travail (IRSST), la Fondation Asselin du Cégep de Jonquière et celle de l'Université du Québec à Chicoutimi (FUQAC).

Un merci tout particulier à mon ami Marc-André Pinard, qui aura partagé avec moi le parcours universitaire du début à la fin. En plus de l'épaullement mutuel concernant la rédaction de l'essai doctoral, il aura agrémente mes études de baccalauréat et doctorales d'une manière inattendue.

Enfin, dans ma vie personnelle, je tiens à remercier spécialement mes parents qui, par leur sentiment de fierté exprimé, m'ont facilité l'accomplissement de mon parcours universitaire. Un remerciement spécial également à Claude Gibbons, qui m'aura accompagné par ses encouragements lors des derniers kilomètres, mais non moins importants, du parcours de la rédaction de l'essai doctoral.

Introduction

L'introduction de cet essai sous forme d'article est divisée en deux sections principales. Dans un premier temps, la revue générale et critique des écrits ayant servi d'ancrage à la problématique de la recherche est présentée. Par la suite, les objectifs qui en découlent sont explicités en plus de la description de la démarche réalisée afin d'y répondre. Tel que requis par le programme d'études, ma contribution au travail effectué y est également décrite.

Revue générale critique des écrits et problématique de l'étude

De plus en plus de jeunes occupent un emploi rémunéré alors qu'ils sont aux études (Usalcas & Bowlby, 2006). Une enquête de Statistique Canada a, en effet, révélé que maintenant plus que jamais, les étudiants âgés de 18 à 24 ans étaient proportionnellement plus nombreux à occuper un emploi pendant l'année scolaire (Usalcas & Bowlby, 2006). De plus, il a été démontré que les étudiants québécois sont plus propices à s'investir dans un emploi rémunéré que ceux ailleurs au Canada (Gauthier & Labrie, 2013).

Selon Vosko, Zukewich et Cranford (2003), les jeunes travailleurs de moins de 25 ans font également partie d'un groupe d'âge particulièrement susceptible d'occuper un emploi dit atypique (c.-à-d., à temps partiel, temporaire, pigiste, sur appel, etc.). À ce sujet, une étude (Institut de la Statistique du Québec (ISQ), 2010) a démontré que près de la moitié des jeunes de 15 à 29 ans occupaient un emploi atypique en 2005, comparativement à près du tiers de ceux de 30 ans et plus. Par définition, les emplois

atypiques diffèrent de l'emploi traditionnel à temps plein qui dure toute l'année et dont l'employé peut prévoir être embauché jusqu'à la fin de sa carrière par le même employeur (Conseil économique du Canada, 1990; Schellenberg & Clark, 1996; Vosko *et al.*, 2003). Par surcroît, les étudiants qui tentent de subvenir à leurs besoins à un taux horaire avoisinant le salaire minimum auraient tendance à compenser cette situation en travaillant un plus grand nombre d'heures par semaine. La moyenne d'heures hebdomadaires de travail rémunéré chez les étudiants à temps plein, âgés de 15 à 29 ans, s'élevait à 15,6 heures par semaine en 2005 (ISQ, 2007).

Ce cumul emploi-études peut être associé à une diminution du temps pouvant être imparti aux activités sociales et aux exigences scolaires, à la suppression de repas, à une augmentation de la fatigue et à des changements de l'humeur (Broadbridge & Swanson, 2006). Cela peut également mener à des conflits interrôles, car l'investissement consenti à un rôle laisse théoriquement moins de temps et d'énergie pour répondre aux obligations des autres rôles. Selon Greenhaus et Beutell (1985), l'investissement dans un rôle est défini par la quantité d'efforts et de temps, en termes d'heures, accordée à ce rôle. Le niveau d'importance qu'une personne accorde aux rôles qu'elle occupe fait référence au sens qu'elle donne à chacun de ceux-ci (Super, 1980, 1990). Greenhaus et Beutell (1985) ont démontré que plus un individu considère un rôle comme important, plus il est à même de s'y investir. Ces mêmes auteurs soutiennent qu'un niveau élevé d'importance et d'investissement dans les rôles peut favoriser la survenue de conflits interrôles. Lorsque le travail rémunéré et les études représentent les deux rôles en cause,

il peut s'agir soit d'un conflit travail-études ou d'un conflit études-travail selon que le travail interfère sur les études ou vice versa.

En souhaitant réussir leurs études, être efficaces dans le cadre de leur travail et maintenir leur implication dans ces deux rôles de vie, les étudiants risquent d'accumuler de la fatigue s'ils ne dorment pas suffisamment (Winwood, Winefield, Dawson, & Lushington, 2005). En ce sens, il importe de relever que les adolescents et les jeunes adultes ont été identifiés comme une population à risque de somnolence excessive (National Institutes of Health, 1997). Selon une étude longitudinale menée auprès de 615 jeunes saguenéens et jeannois de l'ordre d'enseignement secondaire, la proportion d'étudiants rapportant de la somnolence au cours de la journée a augmenté de 46,2 à 60,7 % entre l'âge de 14 et 16 ans (Gaudreault *et al.*, 2005). Parallèlement, une enquête réalisée auprès d'un échantillon d'environ 9 000 hommes et femmes âgées de 15 à 64 ans a rapporté la présence de plainte de fatigue (au cours des deux semaines précédant l'enquête) chez 37,8 % des femmes contre 24,3 % chez les hommes (Benzing, Hulsman, & Schreurs, 1999). Une autre étude (Laberge *et al.*, 2011) a révélé que deux femmes sur cinq et près d'un homme sur cinq rapportent un niveau de fatigue qui nécessite une consultation médicale. Cependant, certaines études moins récentes (David *et al.*, 1990; Ridsdale *et al.*, 1993; Valdini, Steinhardt, Valiventi, & Jaffe, 1988) n'ont pas trouvé de différence entre les sexes en ce qui a trait à la fatigue. Il est donc à noter, par rapport à cette divergence dans les écrits, que les études récentes soulèvent toutes systématiquement des différences intersexes.

En addition, les conflits interrôles et la fatigue accumulée sont associés à la présence de détresse psychologique (Bültmann, Kant, Kasl, Beurskens, & van den Brandt, 2002; Tanguay, 2003). Chez les jeunes Québécois de 15 à 24 ans, en 1987, 17,4 % des hommes et de 29,6 % des femmes étaient aux prises avec un niveau élevé de détresse psychologique (Légaré *et al.*, 2000). Cette différence entre les sexes était toujours présente en 1998 avec des taux respectivement de 23,1 % et 33,5 % (Légaré *et al.*, 2000). Cependant, l'étude de Tanguay (2003) n'a pas retrouvé de différence entre les sexes. Enfin, une étude plus récente (Gervais, Massicotte & Champoux, 2006) a démontré que les filles, de 15 à 19 ans occupant un emploi tout en poursuivant leurs études, présentaient un niveau de détresse psychologique plus élevé que les garçons du même âge. Ces résultats discordants pourraient s'expliquer par le statut socio-économique plus homogène qui caractérise la population de la dernière étude. En effet, il a été démontré qu'un statut socio-économique similaire entre les hommes et les femmes viendrait amoindrir, voire éliminer, la différence entre les sexes quant à la détresse psychologique (Matthews, Stansfeld, & Power, 1999; Weich, Sloggetti, & Lewis, 1998).

Il est à noter que la détresse psychologique ne peut, à elle seule, rendre un portrait complet de la santé psychologique (Labelle *et al.*, 2000; Voyer & Boyer, 2001). De plus, il ne faut pas pour autant conclure que l'absence de détresse psychologique implique la présence de bien-être psychologique ou vice versa (Labelle *et al.*, 2000; Voyer & Boyer, 2001). Massé et ses collaborateurs (1998a, 1998b, 1998c) suggèrent qu'il est important de considérer simultanément ces deux concepts afin d'obtenir un portrait global de l'état de santé psychologique d'une population. Enfin, certains auteurs n'ont pas relevé de

différence entre les sexes relativement au bien-être psychologique chez les jeunes (Lenaghan & Sengupta, 2007; Rathi & Rastogi, 2007).

Le cumul travail-étude n'est pas associé exclusivement à des variables plutôt négatives telles que celles traitées dans les précédents paragraphes. En effet, d'autres études ont démontré que le cumul travail-études pouvait avoir des effets bénéfiques pour l'étudiant. Plus précisément, ce cumul peut permettre à l'étudiant d'être plus à l'aise financièrement, de vivre des expériences sociales enrichissantes et complémentaires à celles de sa vie familiale et scolaire (Green, 1990) ainsi que de développer son sens des responsabilités et des habiletés propres à la gestion efficace du temps (Mortimer, Harley, & Staff, 2002).

En somme, cumuler le rôle d'étudiant et de travailleur peut être associé positivement à la santé psychologique (Green, 1990; Lenaghan & Sengupta, 2007; Mortimer *et al.*, 2002), mais peut aussi mener à des conflits interrôles. Ces conflits interrôles sont, à leur tour, associés à davantage de fatigue et de détresse psychologique ainsi qu'à un moindre bien-être psychologique (Allen, Herst, Bruck, & Sutton, 2000; Barnett & Baruch, 1985; Barnett, Marshall, & Pleck, 1992; Brough & Kelling, 2002; Carrier & Roskies, 1993; McBride, 1990; Tanguay, 2003; Vinokur, Pierce, & Buck, 1999; Williams & Alliger, 1994). La relation entre les conflits de rôles, la fatigue et la détresse psychologique a été documentée chez les adultes, mais n'a pas encore été évaluée auprès des étudiants. En outre, plusieurs études ont mesuré la détresse psychologique sans considérer le bien-être psychologique (Bültmann *et al.*, 2002;

Camirand & Légaré, 2010; Légaré *et al.*, 2000; Matthews *et al.*, 1999; McDonough & Strohschein, 2003; Tanguay, 2003; Weich *et al.*, 1998).

Objectifs de l'étude et démarche effectuée

Compte tenu de la réalité des étudiants concernant l'investissement dans les rôles de vie, le cumul travail-études, la fatigue, la détresse et le bien-être psychologique, il devient donc pertinent de documenter la situation des étudiants. Le présent projet comporte trois objectifs. D'abord, il entend dresser un portrait d'un groupe d'étudiants et étudiantes âgés de 19 à 21 ans du Saguenay–Lac-Saint-Jean occupant un emploi durant l'année scolaire relativement à leur niveau d'investissement, à leurs conflits interrôles, à la présence et à la sévérité de la fatigue ressentie ainsi qu'à leur santé psychologique. En deuxième lieu, il s'agit de vérifier s'il y a des différences entre les sexes quant aux variables à l'étude. Finalement, il est question de documenter la relation entre les conflits interrôles, la fatigue et la santé psychologique chez ces jeunes.

Ce projet s'inscrit dans le cadre d'une étude longitudinale portant sur l'effet du cumul d'activités et de contraintes de travail sur la santé et la sécurité au travail des jeunes travailleurs aux études (Laberge *et al.*, 2011). Cette étude avait pour objectif, entre autres, d'évaluer la présence de symptômes de détresse psychologique, d'épuisement professionnel, de fatigue, de problèmes de sommeil et de somnolence diurne via l'administration de questionnaires validés. Une méthode d'échantillonnage aléatoire stratifiée selon le niveau scolaire et le sexe a permis de former un échantillon à

partir de la population des élèves fréquentant les écoles secondaires du Saguenay–Lac-Saint-Jean par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. L'échantillon incluait des élèves des institutions publiques et privées. Des 1 176 jeunes retenus qui avaient 14 ans (en 2002), 605 ont accepté, avec le consentement de leurs parents, de participer à l'étude et d'être sollicités de nouveau en 2004 et 2006. Entre le premier et le troisième cycle de collecte de données (de 2002 à 2006), 413 jeunes participaient toujours, ce qui donne un taux de persistance-rétention de 68,3 %. Un envoi postal a été effectué à l'ensemble des jeunes de l'échantillon. Cet envoi contenait, entre autres, une feuille expliquant le projet de recherche, des documents visant à vérifier les critères d'inclusion au protocole de recherche (être aux études et détenir au moins un emploi rémunéré) et des documents de renseignement sur le moment auquel se dérouleraient les étapes du projet (trimestre d'hivers et d'automne 2008) et sur l'endroit où ils devraient se déplacer pour répondre aux questionnaires (Cégep de Jonquière). Ce projet a été approuvé par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Chicoutimi (voir Appendice A).

L'Appendice B présente la déclaration de consentement destinée aux participants de la présente étude. Ensuite, l'Appendice C comprend tous les questionnaires utilisés. Enfin, l'Appendice D présente une lettre de madame Lise Lachance, de monsieur Luc Laberge et monsieur Louis Richer respectivement directrice, co-directeur et co-directeur de cet essai doctoral, qui stipule que je suis l'auteur principal de l'article.

J'ai participé à deux étapes du projet de recherche en 2009 et 2010 lesquelles ont conduit à la production de l'essai sous la forme d'un article. De façon plus spécifique, en plus d'avoir rédigé l'essai dans sa totalité, j'ai été impliqué dans la collecte (p. ex., administration de certains outils aux participants), la saisie et l'analyse des données.

Chapitre premier

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

De plus en plus de jeunes occupent un emploi rémunéré alors qu'ils sont aux études (Usalcas & Bowlby, 2006). Une enquête de Statistique Canada, effectuée en 2004-2005 (Usalcas & Bowlby, 2006), a en effet révélé que les étudiants âgés de 18 à 24 ans étaient proportionnellement plus nombreux à occuper un emploi pendant l'année scolaire que jamais auparavant. Au Québec, le pourcentage d'étudiants âgés de 15 à 29 ans dans cette situation aurait triplé entre 1976 et 2005 (Institut de la Statistique du Québec - ISQ, 2007). En 2013, il a été démontré que les étudiants québécois sont plus propices à s'investir dans un emploi rémunéré que ceux ailleurs au Canada (Gauthier & Labrie, 2013).

Selon Vosko, Zukewich et Cranford (2003), les jeunes travailleurs de moins de 25 ans font partie d'un groupe d'âge particulièrement susceptible d'occuper un emploi dit atypique (c.-à-d., à temps partiel, temporaire, pigiste, sur appel, etc.). À ce sujet, une étude (ISQ, 2007) a démontré que près de la moitié des jeunes de 15 à 29 ans occupaient un emploi atypique en 2005, comparativement à près du tiers de ceux de 30 ans et plus. Par définition, les emplois atypiques diffèrent de l'emploi traditionnel à temps plein qui dure toute l'année et dont l'employé peut prévoir être embauché jusqu'à la fin de sa carrière par le même employeur (Conseil économique du Canada, 1990; Schellenberg & Clark, 1996; Vosko *et al.*, 2003). Comparativement aux emplois traditionnels, les emplois atypiques assureraient également un nombre d'heures de travail moindre ainsi

que des avantages sociaux et un salaire moins intéressants (Vosko *et al.*, 2003). Ainsi, les étudiants qui tentent de subvenir à leurs besoins à un taux horaire avoisinant le salaire minimum auraient tendance à compenser cette situation en travaillant un plus grand nombre d'heures par semaine; la moyenne d'heures hebdomadaires de travail rémunéré chez les étudiants à temps plein, âgés de 15 à 29 ans, s'élevait à 15,6 heures par semaine en 2005 (ISQ, 2007).

Ce cumul emploi-études peut être associé à une diminution du temps pouvant être imparti aux activités sociales et aux exigences scolaires, à la suppression de repas, à une augmentation de la fatigue et à des changements de l'humeur (Broadbridge & Swanson, 2006). Cela peut également mener à des conflits interrôles, car l'investissement consenti à un rôle laisse théoriquement moins de temps et d'énergie pour répondre aux obligations des autres rôles. Selon Greenhaus et Beutell (1985), l'investissement dans un rôle est défini par la quantité d'efforts et de temps, en termes d'heures, accordés à ce rôle. Le niveau d'importance qu'une personne accorde aux rôles qu'elle occupe fait référence au sens qu'elle donne à chacun de ceux-ci (Super 1980, 1990). Greenhaus et Beutell (1985) ont démontré que plus un individu considère un rôle comme important, plus il est à même de s'y investir. Ces mêmes auteurs soutiennent qu'un niveau élevé d'importance et d'investissement dans les rôles peut favoriser la survenue de conflits interrôles. Lorsque le travail rémunéré et les études représentent les deux rôles en cause, il peut s'agir soit d'un conflit travail-études ou d'un conflit études-travail selon que le travail interfère sur les études ou vice versa. À cet égard, la seule étude à ce jour ayant porté sur ce phénomène chez les étudiants universitaires ($n = 253$) n'a pas noté de

différence significative entre la prévalence des conflits travail-études et celles des conflits études-travail (Butler, 2007).

En souhaitant réussir leurs études, être efficaces dans le cadre de leur travail et maintenir leur investissement en termes d'efforts et de temps dans ces deux rôles de vie, les étudiants risquent d'accumuler de la fatigue s'ils ne dorment pas suffisamment (Winwood, Winefield, Dawson, & Lushington, 2005). En ce sens, il importe de relever que les adolescents et les jeunes adultes ont été identifiés comme une population à risque de somnolence excessive (National Institutes of Health, 1997). Selon une étude longitudinale menée auprès de 615 jeunes saguenéens et jeannois de l'ordre d'enseignement secondaire, la proportion d'étudiants rapportant de la somnolence au cours de la journée a augmenté de 46,2 à 60,7 % entre l'âge de 14 et 16 ans (Gaudreault *et al.*, 2005). Le récent rapport de recherche duquel proviennent les données du présent essai a aussi révélé que les plaintes de fatigue générale sont élevées chez les jeunes. De manière plus spécifique, 40,7 % des filles et 17,9 % des garçons rapportent un niveau de fatigue réputé nécessiter une consultation médicale (Laberge *et al.*, 2011). Également, une enquête réalisée auprès d'un échantillon d'environ 9 000 hommes et femmes âgées de 15 à 64 ans a rapporté la présence de plainte de fatigue chez 37,8 % des femmes contre 24,3 % chez les hommes (Benzing *et al.*, 1999). Une autre étude (Cox *et al.*, 1987) ayant évalué la fatigue pendant une période d'un mois a également démontré une prédominance féminine quant aux plaintes de fatigue (29,8 % contre 18,9 %). Cependant, certaines études n'ont pas trouvé de différence entre les sexes en ce qui a trait à la fatigue (David *et al.*, 1990; Ridsdale *et al.*, 1993). Ces résultats divergents

peuvent être dus autant à des caractéristiques des populations étudiées qu'aux instruments de mesure utilisés.

Les conflits interrôles et la fatigue accumulée sont associés à la présence de détresse psychologique (Bültmann, Kant, Kasl, Beurskens, & van den Brandt, 2002; Tanguay, 2003). Chez les jeunes Québécois de 15 à 24 ans, en 1987, 17,4 % des hommes et de 29,6 % des femmes étaient aux prises avec un niveau élevé de détresse psychologique (Légaré *et al.*, 2000). Cette différence entre les sexes était toujours présente en 1998 avec des taux respectivement de 23,1 % et de 33,5 % (Légaré *et al.*, 2000). Des études plus récentes (Camirand & Légaré, 2010; McDonough & Strohschein, 2003), dont l'une portant sur près de 13 000 participants de 20 ans et plus et l'autre sur près de 26 000 participants de 15 ans et plus, ont démontré que les femmes rapportent systématiquement plus de détresse psychologique que les hommes indépendamment du groupe d'âge observé. Cependant, l'étude de Tanguay (2003) n'a pas retrouvé cette différence entre les sexes. Ces résultats discordants pourraient s'expliquer par le statut socio-économique plus homogène qui caractérise la population de la dernière étude. En effet, il a été démontré qu'un statut socio-économique similaire entre les hommes et les femmes viendrait amoindrir, voire éliminer, la différence entre les sexes quant à la détresse psychologique (Matthews, Stansfeld, & Power, 1999; Weich, Sloggetti, & Lewis, 1998).

La détresse psychologique ne fait pas, à elle seule, état d'un portrait complet de la santé psychologique (Labelle *et al.*, 2000; Voyer & Boyer, 2001). De plus, il ne faut pas

conclure que l'absence de détresse psychologique implique le bien-être psychologique ou vice versa (Labelle *et al.*, 2000; Voyer & Boyer, 2001). Massé et ses collaborateurs (1998a, 1998b, 1998c) suggèrent qu'il est important de considérer simultanément ces deux concepts afin d'obtenir un portrait global de l'état de santé psychologique d'une population. Enfin, les deux études recensées n'ont pas documenté de différence entre les sexes relativement au bien-être psychologique chez les jeunes (Lenaghan & Sengupta, 2007; Rathî & Rastogi, 2007).

La relation entre les conflits de rôles, la fatigue et la détresse psychologique a été documentée chez les adultes, mais n'a pas encore été évaluée auprès des étudiants. En outre, plusieurs études ont mesuré la détresse psychologique sans considérer le bien-être psychologique (Bültmann *et al.*, 2002; Camirand & Légaré, 2010; Légaré *et al.*, 2000; Matthews *et al.*, 1999; McDonough & Strohschein, 2003; Tanguay, 2003; Weich *et al.*, 1998).

Le présent projet comporte donc trois objectifs. D'abord, il entend dresser un portrait d'un groupe d'étudiants âgés de 19 à 21 ans du Saguenay–Lac-Saint-Jean occupant un emploi durant l'année scolaire relativement à leurs niveaux d'investissement, à leurs conflits interrôles, à la présence et à la sévérité de la fatigue ressentie ainsi qu'à leur santé psychologique. En deuxième lieu, il s'agit de vérifier s'il y a des différences entre les sexes quant aux variables à l'étude. Finalement, il est question de documenter la relation entre les niveaux d'investissement dans les rôles de vie, les conflits interrôles, la fatigue et la santé psychologique chez ces jeunes.

Contexte théorique

Dans un premier temps, la notion de conflits interrôles, et plus précisément, de conflits travail-études sera abordée. Par la suite, les concepts d'importance et d'investissement dans les rôles de vie, de fatigue et de santé psychologique seront définis. Il sera ensuite question des liens entre lesdits concepts. Par ailleurs, les différences entre les sexes recensées eu égard aux concepts susmentionnés seront abordées à la fin de chacune des sections. Enfin, les hypothèses de l'étude seront présentées.

Conflits interrôles

Chaque individu exerce différents rôles de vie, que ce soit le rôle de travailleur, de parent, d'étudiant ou de conjoint. Pour chaque personne, ces rôles peuvent varier en termes de nombre, d'ordre d'apparition, de durée, d'importance et d'investissement (Greenhaus & Beutell, 1985; Super, 1980, 1990; Tanguay, 2003). Gérer les exigences de plus d'un rôle à la fois peut provoquer chez certaines personnes des difficultés à répondre aux obligations des rôles impliqués, ce qui a été nommé « conflits interrôles ». Contrairement aux conflits travail-études et études-travail, les conflits travail-famille et famille-travail ont reçu beaucoup d'attention dans les écrits au cours des dernières décennies occasionnant, par le fait même, une documentation élaborée sur le sujet. Cette documentation sera utilisée afin d'enrichir la définition des conflits en lien avec le travail et les études. Greenhaus et Beutell (1985) conçoivent les conflits travail-famille comme le résultat de l'incompatibilité entre les pressions provenant des obligations

relatives au travail et de celles liées à la famille. Par définition, les conflits travail-famille peuvent s'avérer bidirectionnels (Frone, Russell, & Cooper, 1992 ; MacEwen & Barling, 1994), c.-à-d. que les exigences du travail peuvent interférer avec la famille et vice versa. Selon Greenhaus et Beutell (1985), il y a trois types de conflits travail-famille : ceux liés à la gestion du temps, ceux liés aux tensions vécues et ceux liés aux comportements adoptés dans les rôles de vie. Le premier type de conflits travail-famille se produit lorsqu'il est difficile d'investir le temps nécessaire à un rôle en raison de la quantité de temps accordé à un autre rôle. Le deuxième type se présente lorsqu'il est difficile de répondre aux demandes d'un rôle donné parce que l'autre rôle produit des tensions pouvant, par exemple, se traduire par des symptômes d'anxiété, de fatigue, de sentiments dépressifs, d'apathie et d'irritabilité. Le dernier type de conflits survient lorsque les comportements requis par un rôle sont en opposition avec les comportements exigés par un autre rôle. Greenhaus et Beutell (1985) proposent également que les conflits travail-famille s'accroissent lorsque les rôles sont considérés comme essentiels et centraux pour la personne et lorsque les conséquences sont fortement négatives si les exigences liées aux rôles ne sont pas satisfaites.

Alors que les travailleurs peuvent vivre des conflits travail-famille ou famille-travail, les étudiants, lorsqu'ils détiennent un emploi rémunéré à temps partiel ou à temps plein, peuvent quant à eux rencontrer de la difficulté à gérer les exigences de leur rôle d'étudiant avec celles de leur rôle de travailleur. Pour Markel et Frone (1998), les conflits travail-études surviennent lorsque le travail rémunéré empiète sur le temps devant être consacré aux études ou lorsqu'il engendre des tensions nuisant à la réussite

scolaire. Tout comme les conflits travail-famille et famille-travail, les conflits entre le travail et les études peuvent également être bidirectionnels, c.-à-d. que les conflits travail-études et études-travail sont possibles. Le conflit études-travail survient donc, quant à lui, lorsque le temps consacré aux études génère un manque de temps vis-à-vis de l'exercice du travail rémunéré ou lorsque les études génèrent des tensions qui nuisent à l'accomplissement du travail rémunéré. Par ailleurs, aucune étude recensée ne porte sur la relation entre la survenue de conflits interrôles impliquant le travail et les études et le degré d'importance et d'investissement accordés à ces rôles. Cependant, pour les conflits interrôles impliquant le travail et la famille, un niveau élevé d'importance et d'investissement accordés à un rôle est reconnu comme un facteur de risque vis-à-vis de la survenue de ce type de conflits (Greenhaus & Beutell, 1985; Greenhaus, Parasuraman, Granrose, Rabinowitz, & Beutell, 1989).

Importance et investissement dans les rôles de vie

Le niveau d'importance qu'une personne accorde aux rôles qu'elle occupe fait référence au sens qu'elle donne à chacun de ceux-ci (Super 1980, 1990). Super et Neville (1986) conçoivent trois dimensions distinctes dans le niveau d'importance associé à un rôle donné. La première dimension concerne la participation et réfère à la quantité de temps accordé à ce rôle. La deuxième correspond au niveau d'implication qui est fonction de l'intensité de la congruence d'un rôle avec les priorités de l'individu. La dernière dimension est celle des valeurs personnelles qui renvoie à la possibilité, pour un individu, d'exprimer ses valeurs personnelles à travers un rôle. Selon Greenhaus et

Beutell (1985), l'investissement dans un rôle est défini par la quantité d'efforts et de temps, en termes d'heures, accordés à ce rôle. Ces auteurs ont démontré qu'un niveau élevé d'importance et d'investissement dans les rôles pouvait favoriser la survenue de conflits interrôles. En effet, plus un individu considère un rôle comme important, plus il est à même de s'y investir sur le plan psychologique en termes d'efforts et de temps. Cet investissement dans un ou plusieurs rôles peut engendrer des difficultés à répondre aux exigences des autres rôles.

Fatigue

Le Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (2007) décrit la fatigue comme une sensation de lassitude, d'épuisement ou de somnolence survenant à la suite d'un manque de sommeil, d'une activité physique ou mentale prolongée ou de longues périodes d'angoisse ou de stress. Mahowald et Mahowald (2000) définissent, quant à eux, la fatigue comme, d'une part, la conséquence d'une détérioration ou de l'affaiblissement de la vigilance, de la motivation, de l'attention ou de l'enthousiasme, ou, d'autre part, comme une répercussion de l'ennui, de sentiments dépressifs ou d'un manque d'énergie. À l'instar de Chalder et de ses collaborateurs (1993), Bültmann et ses collaborateurs (2002) affirment qu'il est préférable de voir la fatigue sous la perspective d'un continuum contrairement à une perspective dichotomique qui en simplifie le concept et qui peut engendrer une perte d'informations importantes sur celle-ci. Toutefois, dichotomiser la fatigue peut être utile, entre autres, pour en comparer la prévalence entre divers sous-groupes de personnes (Bültmann *et al.*, 2002). Chalder et

ses collaborateurs (1993) soutiennent qu'il y a deux manières d'évaluer la fatigue soit par le biais de la perception subjective de la fatigue ou encore à l'aide d'une évaluation plus objective sur le plan électrophysiologique. Par le passé, certains auteurs (Huetting & Sarphati, 1966; Monk, 1989) ont tenté de développer des échelles évaluant à la fois la fatigue subjective et objective, mais celles-ci n'ont pas été reçues positivement par la communauté scientifique en raison de la lourdeur et du niveau de complexité de celles-ci. Chalder et ses collaborateurs (1993) privilégient l'utilisation d'un instrument évaluant uniquement la perception de la fatigue.

Benzing et ses collaborateurs (1999) soutiennent que la fatigue est un problème plus fréquent chez les femmes que chez les hommes. La plus forte prévalence des plaintes de fatigue chez les femmes pourrait s'expliquer, entre autres, par des facteurs liés à la fonction reproductive de la femme (grossesse, cycle menstruel, allaitement, méthodes de contraception médicales, ménopause) (Gijsbers van Wijk, Kolk, van Den Bosch, & van Den Hoogen, 1992) et à des différences dans l'utilisation des stratégies de gestion des émotions et du stress (Anson, Paran, Neumann, Chowsky, & Chernichowsky, 1993; Fuhrer & Wessely, 1995; Gijsbers van Wijk *et al.*, 1992). À ce sujet, il a été démontré que les femmes adopteraient davantage de stratégies basées sur le soutien social (Asberg, Bowers, Renk, & McKinney, 2008), sur l'évitement et sur l'expression des émotions (Howerton & Van Gundy, 2009) que ne le font les hommes. Selon Canivet et ses collaborateurs (2010), le plus grand épuisement des femmes, comparativement à celui des hommes, pourrait être lié à la plus grande probabilité qu'elles vivent des conflits interrôles, notamment les conflits travail-familles et famille

travail (Canivet *et al.*, 2010). De surcroît, le fait d'avoir au moins une personne à charge est associé à un niveau de fatigue plus élevé seulement chez les femmes. En effet, qu'elles occupent un travail rémunéré ou non, les femmes consacrent plus d'heures pour les soins des personnes qui dépendent d'elles que les hommes (Macdonald, Phipps, & Lethbridge, 2005). D'autres études ont aussi démontré que les femmes occupent plus souvent que les hommes des emplois avec plus de demandes et moins de latitude décisionnelle. Elles seraient donc plus susceptibles de subir des tensions au travail (Emslie, Hunt, & Macintyre, 1999; Hall, 1989; Sjogren & Kristenson, 2006).

Santé psychologique

Les termes santé psychologique et santé mentale sont souvent utilisés de manière interchangeable dans les écrits. Le Comité de la santé mentale du Québec (CSMQ, 2010) définit la santé mentale comme l'état d'équilibre psychique d'une personne entre son niveau de bien-être subjectif, l'exercice de ses capacités mentales et la qualité de ses relations avec le milieu. Toujours selon le CSMQ (2010), la santé mentale résulte d'interactions entre des facteurs biologiques, psychologiques et contextuels qui sont constamment en changement. Pour sa part, l'Organisation mondiale de la santé (OMS, 2004) décrit la santé mentale comme la capacité de s'adapter aux situations difficiles de la vie et de se sentir suffisamment en confiance pour, d'une part, s'adapter aux situations qu'il est préférable d'accepter plutôt que de changer et, d'autre part, pour faire en sorte de changer les situations qu'il est préférable de changer plutôt que d'accepter. Il s'agit, en outre, de vivre son quotidien sans être troublé par ses peurs et ses blessures anciennes

et d'éprouver du plaisir dans ses relations avec les autres. Cela peut aussi renvoyer à l'atteinte d'un équilibre entre chacun des aspects de sa vie : physique, psychologique, spirituel, social et économique. Bien que les définitions précédentes décrivent la santé mentale à l'aide d'une liste de capacités et d'aspects positifs, Labelle et ses collaborateurs (2000) conceptualisent la santé mentale d'un point de vue différent. Ils conçoivent celle-ci par le biais de deux concepts principaux : la détresse psychologique et le bien-être psychologique. Ils ajoutent que la présence de détresse psychologique peut avoir une valeur de signal « d'alarme », mais que son absence ne signifie pas nécessairement un niveau élevé de bien-être psychologique.

Plusieurs chercheurs offrent des définitions de la détresse psychologique et chacune de celles-ci inclut la présence de sentiments dépressifs et anxieux. Desmarais (2000) définit la détresse psychologique par la présence, chez un individu, de difficultés émotionnelles se traduisant par la confrontation de deux sentiments opposés : le sentiment d'être heureux et le sentiment d'être déprimé et anxieux. Camirand et Nanhou (2008) voient, quant à eux, dans la détresse psychologique, le résultat d'un ensemble d'émotions négatives ressenties de manière persistante par une personne, émotions ayant engendré des syndromes d'anxiété et de dépression. Selon la recension des écrits effectuée par Massé et ses collaborateurs (1998b) et par Voyer et Boyer (2001), la plupart des chercheurs considèrent l'anxiété et les sentiments dépressifs comme des concepts centraux de la détresse psychologique.

Massé (1999) a tenté de définir empiriquement la détresse psychologique en étudiant les manifestations symptomatiques de celle-ci auprès de 179 Québécois. L'étude a permis de constater que la définition de la détresse psychologique ne fait pas appel à une réalité empirique clairement définie par un ensemble de symptômes prédéterminés, mais plutôt à une réalité subjective influencée par le contexte social, économique et culturel ainsi que par l'histoire personnelle de l'individu. La définition de la détresse psychologique ne se trouverait donc ni dans l'état objectif de l'individu, ni dans les causes qui l'expliquent (p. ex., divorce, échec professionnel, stress intense). Elle résiderait plutôt dans le discours personnalisé de l'individu en détresse. Enfin, plusieurs auteurs sont aussi d'accord avec l'idée selon laquelle la détresse psychologique peut généralement s'exprimer par la somatisation, l'irritabilité, la perte d'appétit, l'insomnie, la fatigue et la perte d'énergie (Gotlib & Cane, 1989; Massé, 1999; Massé *et al.*, 1998b; Weissman, Myers, & Ross, 1988).

Certaines études ont tenté d'expliquer la différence entre les sexes concernant la détresse psychologique. Guyon (1996) a indiqué, à partir d'une recension des écrits sur le sujet, que cette différence s'explique par des conditions et des facteurs sociaux et environnementaux dans la vie des femmes qui diffèrent de ceux des hommes. Il en est également ressorti que lorsque les femmes ne réussissent pas autant qu'elles le voudraient professionnellement ou qu'elles se trouvent dans une situation socioéconomique difficile, elles présentent un niveau de détresse psychologique plus élevé que celui des hommes dans une situation semblable. Une autre hypothèse propose que la différence entre les sexes à l'égard de la détresse psychologique puisse provenir

du fait que les adolescents présentent typiquement davantage de troubles extériorisés, tels les troubles d'opposition et de la conduite, que les adolescentes. En effet, ces dernières sont davantage touchées par les troubles intériorisés tels que les phobies et les problèmes d'anxiété. Les parents d'adolescents dénotent plus souvent les problèmes de leurs garçons que ceux de leurs filles étant donné que les troubles extériorisés sont plus dérangeants et plus ostentatoires que les troubles intériorisés, plus caractéristiques des filles. En d'autres termes, puisque les situations problématiques que peuvent vivre les filles sont plus à même de passer inaperçues, les différences intersexes concernant l'attention et le soutien dont bénéficient les adolescentes et les adolescents peuvent fournir un élément d'explication de la plus grande présence de détresse psychologique chez les filles que chez les garçons. D'ailleurs, Verger et ses collaborateurs (2009) ont démontré chez les adultes que le soutien social était un facteur de protection contre la détresse psychologique seulement pour les femmes. Ainsi, lorsque les femmes sont dans une situation où il y a peu de soutien social, leur niveau de détresse psychologique serait plus élevé que celui d'hommes confrontés à une situation semblable.

Au sujet de la définition du bien-être psychologique, une absence de consensus entre les auteurs est notée (Voyer & Boyer, 2001). Ryff (1989a, 1989b) tente d'expliciter le bien-être psychologique à l'aide d'un modèle multidimensionnel constitué de six composantes, soit l'épanouissement personnel, l'acceptation de soi, le sens à la vie, la maîtrise de l'environnement, les relations positives avec autrui et l'autonomie. Massé et ses collaborateurs (1998b) définissent, quant à eux, le bien-être psychologique à l'aide de trois dimensions. La première réfère à la dimension affective, c.-à-d le fait de

vivre des émotions positives, d'être équilibré émotionnellement, d'avoir des liens relationnels positifs avec son entourage, d'avoir un bon contrôle émotionnel et d'avoir une bonne estime de soi. La deuxième réfère à la dimension cognitive qui comprend la satisfaction face à soi-même et face à sa vie familiale, professionnelle et sentimentale. La dernière réfère à la dimension du bonheur qui se définit, dans un premier temps, à travers une composante affective, c.-à-d. par des émotions hédoniques en équilibre avec les expériences émotionnelles moins agréables et, dans un deuxième temps, à travers une composante cognitive qui réfère à la perception que les attentes et les désirs personnels ont été comblés. Cette dernière définition sera retenue parce qu'elle s'accompagne d'un outil valide et pertinent pour la mesurer (Massé *et al.*, 1998c).

Lien entre les conflits interrôles, l'investissement dans les rôles, la fatigue, la détresse et le bien-être psychologique

Les conflits interrôles réfèrent aux interférences qui peuvent survenir entre les différents rôles de vie qu'occupe une personne. Il a été démontré qu'un individu qui accorde un niveau élevé d'importance et d'investissement à ses rôles de vie est davantage prédisposé à éprouver des conflits interrôles (Greenhaus & Beutell, 1985; Greenhaus *et al.*, 1989). Plusieurs chercheurs (Barnett, Marshall, & Pleck, 1992; Frone *et al.*, 1992; Vinokur, Pierce, & Buck, 1999; Williams & Alliger, 1994) ont constaté une association entre les conflits interrôles impliquant le travail et la famille et la présence de détresse psychologique. En effet, ces derniers seraient liés à plusieurs éléments qui participent à définir la détresse psychologique tels les sentiments dépressifs, le manque

d'appétit, un niveau élevé d'anxiété et l'irritabilité (Allen, Herst, Bruck, & Sutton, 2000; Beatty, 1996; Frone, 2000). En outre, ces conflits interrôles sont associés à des conditions pouvant affecter négativement le bien-être psychologique (Barnett & Baruch, 1985; Brough & Kelling, 2002; Carrier & Roskies, 1993; Greenhaus & Parasuraman, 1986; McBride, 1990; Voydanoff, 1987). De plus, les conflits travail-famille et famille-travail ont été associés à la présence de fatigue (Allen *et al.*, 2000). En ce qui concerne les conflits impliquant les études, il a été noté que l'ampleur des conflits travail-études et études-travail était liée à un niveau plus élevé de détresse psychologique (Tanguay, 2003). La détresse psychologique est finalement aussi associée à la présence de fatigue (Bültmann *et al.*, 2002; Li-Huan, Chung-Yi, Shyh-Ming, Wei-Hsian, & Ai-Fu, 2010).

Certains auteurs ont, par ailleurs, démontré que le simple fait de simultanément occuper un emploi rémunéré et de poursuivre des études à temps plein peut affecter la santé psychologique, et ce, sans qu'il y ait nécessairement présence de conflits travail-études ou études-travail. En effet, ce cumul de rôles affecterait négativement le bien-être (Buda & Lenaghan, 2005) et pourrait contribuer à augmenter le niveau de détresse psychologique (Steinberg & Dornbusch, 1991). Par contre, d'autres études ont démontré que le cumul travail-études pouvait avoir des effets bénéfiques pour l'étudiant. En effet, celui-ci peut lui permettre d'être plus à l'aise financièrement, de vivre des expériences sociales enrichissantes et complémentaires à celles de sa vie familiale et scolaire (Green, 1990) ainsi que développer son sens des responsabilités et des habiletés propres à la gestion efficace du temps (Mortimer, Harley, & Staff, 2002). En somme, les études mentionnées ci-dessus révèlent que le cumul travail-études est à la fois associé

positivement et négativement à la santé psychologique. Lenaghan et Sengupta (2007) soutiennent que cela peut dépendre de la perception de l'étudiant. Selon eux, l'étudiant peut percevoir le cumul travail-études soit comme une charge de travail trop grande ou comme une expérience positive lui permettant de profiter à la fois des avantages du rôle de travailleur et du rôle d'étudiant.

En somme, cumuler le rôle d'étudiant et de travailleur peut être associé positivement à la santé psychologique (Green, 1990; Mortimer *et al.*, 2002; Lenaghan & Sengupta, 2007), mais peut aussi mener à des conflits interrôles, surtout lorsque les rôles d'étudiant et de travailleur se voient attribuer des niveaux élevés d'importance et d'investissement (Greenhaus & Beutell, 1985). Ces conflits interrôles sont, pour leur part, associés à davantage de fatigue et de détresse psychologique ainsi qu'à un moindre bien-être psychologique (Allen *et al.*, 2000; Barnett & Baruch, 1985; Barnett *et al.*, 1992; Brough & Kelling, 2002; Carrier & Roskies, 1993; McBride, 1990; Tanguay, 2003; Vinokur *et al.*, 1999; Williams & Alliger, 1994). Aucune étude n'a toutefois étudié l'ensemble de ces variables auprès d'une population d'étudiants.

Hypothèses de recherche

À la lumière des écrits recensés, les hypothèses suivantes peuvent être formulées (telles qu'illustrées à la Figure 1) :

H₁ : Les étudiantes présenteront plus de fatigue, de détresse psychologique et moins de bien-être psychologique que les étudiants.

H₂ : Plus les étudiants s'investissent dans le travail ou les études, plus ils présentent de conflits interrôles.

H₃ : Plus les étudiants présentent de conflits interrôles, plus ils éprouvent un grand nombre de symptômes de fatigue, un niveau élevé de détresse psychologique et un faible niveau de bien-être psychologique.

H₄ : Plus les étudiants rapportent des symptômes de fatigue, plus ils éprouvent de la détresse psychologique et moins ils rapportent de bien-être psychologique.

Méthode

Déroulement

Ce projet s'inscrit dans le cadre d'une étude plus vaste portant sur l'effet du cumul d'activités et de contraintes de travail sur la santé et la sécurité au travail des jeunes travailleurs aux études (Laberge *et al.*, 2011). Celle-ci avait pour objectifs, entre autres, d'évaluer la présence de symptômes de détresse psychologique, d'épuisement professionnel, de fatigue, de problèmes de sommeil et de somnolence diurne via l'administration de questionnaires validés. Les participants du présent projet proviennent de l'échantillon de cette étude.

Une entrevue téléphonique a d'abord permis de vérifier si les candidats avaient un emploi rémunéré et s'ils fréquentaient un établissement d'enseignement à l'hiver et à l'automne 2008. De plus, un critère d'inclusion spécifique au présent projet était d'être

étudiant à temps plein en 2008. Seuls 73 des 94 participants de l'entrevue téléphonique ont ainsi été retenus. Tous les participants ont signé une déclaration d'information et de consentement. Le projet de recherche duquel proviennent les données utilisées dans le cadre de cet essai a été approuvé par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Chicoutimi.

Aux fins de la présente recherche, une batterie de questionnaires a été administrée aux étudiants en cours de trimestre scolaire, excluant les semaines d'examen ou de relâche. Cette batterie comprenait une adaptation de l'Échelle des conflits interrôles de Tanguay (2003), une adaptation du *Meaning of Working* (Meaning of Working International Research Team, 1987), l'échelle de fatigue de Chalder (Chalder *et al.*, 1993), l'Indice de détresse psychologique de l'Enquête Santé Québec (Préville, Boyer, Potvin, Perrault, & Légaré, 1992) et, finalement, l'Échelle de mesure des manifestations du bien-être psychologique (Massé *et al.*, 1998c).

Participants

L'échantillon comprend 73 étudiants à temps plein de la région du Saguenay–Lac-Saint-Jean (27 hommes, 46 femmes) âgés de 19 à 21 ans. Ces étudiants fréquentaient une école de formation professionnelle (4 %), un cégep (56 %) ou l'université (40 %) et occupaient un emploi rémunéré à temps partiel ou à temps plein durant l'année scolaire. Ils avaient en moyenne 22 heures de cours (ÉT = 7,3), 8 heures d'étude (ÉT = 6,6) et de travaux scolaires et 17 heures de travail rémunéré (ÉT = 6,9) par semaine.

Instruments

Conflits interrôles. Le *Work Spillover Scale* de Small et Riley (1990) mesure les conflits entre le travail et différents rôles de vie. À partir de ce questionnaire, Tanguay (2003) a créé des sous-échelles en français mesurant les conflits travail-études et études-travail. Aux fins de la présente étude, ces deux sous-échelles de cinq items chacune ont été utilisées. Elles ont toutefois été adaptées afin de s'appliquer à une population d'étudiants à temps plein et de travailleurs. Ensuite, l'échelle de type Likert variant de 1 (tout à fait en désaccord) à 5 (fortement en accord) a été modifiée de façon à éliminer la réponse neutre (3 = ni en accord, ni en désaccord); l'échelle finale varie donc de 1 (tout à fait en désaccord) à 6 (fortement en accord). Tanguay (2003) a démontré la validité de la structure factorielle de ces deux sous-échelles à l'aide d'une analyse factorielle en composantes principales. Pour les sous-échelles des conflits travail-études et études-travail, les coefficients alpha de Cronbach varient de 0,84 à 0,93 (Tanguay, 2003). Les coefficients alpha de Cronbach pour la présente étude sont de 0,78 pour l'échelle des conflits travail-études et de 0,85 pour celle des conflits études-travail.

Importance et investissement dans divers domaines de vie. Cette échelle est une adaptation du *Meaning of Working* (Meaning of Working International Research Team, 1987). Elle est composée de deux sections qui ont pour but d'évaluer l'importance et l'investissement accordés par les participants à leur vie familiale, amoureuse, scolaire, professionnelle, amicale, personnelle et associative (associations sportives, culturelles, syndicales, etc.). Dans la première section, les participants répartissent un total de

100 points sur l'ensemble des domaines de vie en fonction de l'importance qu'ils accordent à chacun. Dans la seconde, ils répètent le même exercice, mais en fonction, cette fois, du degré d'investissement dans chacun des domaines. Des auteurs (Campbell & Campbell, 1995; Lachance & Tétreau, 1999) suggèrent que puisque les variables d'importance et d'investissement sont corrélées, il est pertinent de ne considérer que l'investissement plutôt que l'importance puisque l'investissement seul reflète une mesure suffisamment exhaustive de ce que le rôle en question représente pour le participant. C'est en ce sens que les variables d'importances de la présente étude ne seront pas considérées pour les analyses statistiques. La validité de la structure factorielle du *Meaning of Working* a été démontrée par Harpaz et Fu (2002).

Fatigue. La sévérité des symptômes de fatigue est évaluée à l'aide de la version française (Laberge, Gagnon, Jean, & Mathieu, 2005) de l'échelle de fatigue de Chalder (Chalder *et al.*, 1993). Cette échelle est composée de 14 items et les participants doivent y répondre à l'aide d'une échelle de type Likert (de 0 = moins que d'habitude à 3 = beaucoup plus que d'habitude). Les résultats sont recodés de sorte que les réponses « 0 ou 1 » ont une valeur de 0 et les réponses « 2 et 3 » ont une valeur de 1. Les réponses à cette échelle sont interprétées en fonction du résultat total, c.-à-d., la somme des réponses qui ont une valeur de 1. Une somme de 4 et plus signifie une fatigue élevée selon le point de coupure de Chalder et ses collaborateurs (1993). La structure factorielle de la version anglaise de l'outil a été démontrée par ces derniers auteurs et le coefficient alpha est de 0,89. Les propriétés psychométriques de la version française ont été établies auprès d'un échantillon de patients souffrant d'une condition neuromusculaire et le

coefficient alpha est de 0,70 (Laberge *et al.*, 2005). Le coefficient alpha de Cronbach obtenu pour la présente étude est de 0,81.

Détresse psychologique. L'Indice de détresse psychologique de l'Enquête de Santé Québec (Préville *et al.*, 1992) sert à évaluer des symptômes associés à la détresse psychologique qui se sont manifestés au cours de la dernière semaine. Il est composé de 14 items et les participants répondent à l'aide d'une échelle de type Likert allant de 1 (jamais) à 4 (très souvent). Chez les jeunes de 15 à 24 ans, un résultat supérieur à 26,2 pour les garçons et à 33,33 pour les filles reflète un niveau élevé de détresse psychologique (Boyer, Préville, Légaré, & Valois, 1993). L'instrument présente une bonne validité concomitante avec divers outils mesurant l'anxiété et la dépression (Deschesnes, 1998). La cohérence interne de l'instrument auprès d'un échantillon d'adolescents a été démontrée avec un coefficient alpha de 0,90 (Deschesnes, 1998). Concernant la présente étude, le coefficient alpha de Cronbach est de 0,81.

Bien-être psychologique. L'Échelle de mesure des manifestations du bien-être psychologique (EMMBEP), élaborée par Massé et ses collaborateurs (1998c), comprend 25 items formant une échelle globale et six sous-échelles évaluant l'estime de soi, l'équilibre, l'engagement social, la sociabilité, le contrôle de soi et le bonheur. Les participants répondent à partir d'une échelle de type Likert allant de 1 (jamais) à 5 (presque toujours). La cohérence interne a été démontrée par des coefficients alpha de Cronbach variant entre 0,71 et 0,85 pour chacune des sous-échelles et de 0,93 pour l'échelle globale (Massé *et al.*, 1998b). Des analyses factorielles confirmatoires ont

appuyé la validité de l'échelle globale de bien-être psychologique (Massé *et al.*, 1998b) et comme les 6 sous-échelles sont corrélées dans la présente étude ($0,37 \leq r \leq 0,65$), seul le score global sera utilisé. Chaque question est recodée et associée à un score variant de 0 à 4, de sorte que le résultat global varie de 0 à 100. Chez les Québécois, un résultat de 96 et plus, représentant le quintile supérieur, indique un niveau de bien-être psychologique élevé (ISQ, 2010).

Plan d'analyse

Dans un premier temps, des statistiques descriptives et des comparaisons de moyennes sont effectuées afin de dresser un portrait global de l'échantillon incluant les différences intersexes. En second lieu, puisque l'ensemble des hypothèses peut être mis à l'épreuve à l'aide d'analyses de régression multiple, il est possible de les vérifier au moyen d'analyses acheminatoires dont les variables dépendantes sont la détresse psychologique et le bien-être psychologique. L'analyse acheminatoire est une méthode permettant d'évaluer la valeur d'un modèle conceptualisé à partir des connaissances empiriques sur le sujet (Pedhazur, 1982). Cette analyse consiste en la généralisation et en l'application des techniques de la régression multiple afin d'étudier des modèles théoriques. Elle a comme avantage de permettre de décomposer les corrélations et de faciliter, par conséquent, l'interprétation des relations entre les variables (Pedhazur, 1982). L'analyse acheminatoire débute par l'élaboration d'un modèle et la création, sous forme graphique, d'une séquence de variables de gauche à droite représentant les relations linéaires hypothétiques. Le modèle théorique retenu aux fins de l'étude est

présenté à la Figure 1. Celui-ci cherche plus spécifiquement à vérifier la contribution du sexe, de l'investissement, des conflits interrôles et de la fatigue dans l'explication de la détresse et du bien-être psychologique (hypothèses 1 à 4). Il est à noter que ce modèle représente de manière très simplifiée une réalité sociale, car il ne prend en considération qu'un petit nombre de variables sélectionnées en fonction de leur pertinence et de leur intérêt pour l'objet d'étude.

Puissance statistique

Le calcul de puissance, effectué à l'aide du logiciel GPOWER3 (Faul, Erdfelder, Buchner, & Lang, 2009), indique que l'échantillon de 73 participants est suffisant pour obtenir des effets significatifs de grande amplitude ($f^2 = 0,35$) à partir des six prédicteurs utilisés pour chacune des deux analyses acheminatoires, et ce, à un seuil de signification de 0,05 avec une puissance de 0,80.

Résultats

La section des résultats comporte deux parties. La première présente les principales caractéristiques des participants et les comparaisons intersexes pour les variables de l'hypothèse 1 : les conflits interrôles, la fatigue, la détresse psychologique et le bien-être psychologique. Bien que la recension des écrits ne permette pas de formuler une hypothèse portant sur une différence intersexes relativement au niveau d'investissement dans les rôles de vie, celle-ci sera également vérifiée dans cette première partie. La

deuxième partie présente les résultats de deux analyses acheminatoires visant à identifier les prédicteurs de la détresse psychologique et du bien-être psychologique.

Analyses descriptives

Les moyennes et les écarts types de chacune des variables sont présentés dans le Tableau 1. Il est à noter, concernant les niveaux d'investissement dans les rôles, que par rapport aux sept choix de rôles de vie dans le questionnaire, les participants ont attribué en moyenne 25 % des 100 points à distribuer au rôle d'étudiant et 17 % à celui de travailleur. D'autre part, sur le plan des conflits travail-études et études-travail, le niveau de conflits interrôles des participants n'est pas considéré comme élevé. En effet, dans 75 % des cas, ceux-ci ont répondu « assez en désaccord » ou « tout à fait en désaccord » concernant le fait que leur travail nuit à leurs études ou que leurs études nuisent à leur travail. Pour les autres variables, en fonction des seuils reconnus pour la fatigue, la détresse et le bien-être psychologique, 37 % des participants sont considérés comme fatigués, 30,1 % présentent un niveau de détresse psychologique élevé et aucun des participants n'a obtenu un niveau de bien-être psychologique élevé.

Afin de procéder à des comparaisons tenant compte des variables et du sexe, des analyses de variance ont été réalisées. Dans tous les cas, les postulats de normalité et de l'homogénéité des variances ont été respectés.

Un plan factoriel d'analyse de variance 2 (sexe) X (2) (sphère d'investissement) a été effectué. Les résultats de cette analyse démontrent que l'effet d'interaction et que l'effet principal du sexe ne sont pas significatifs. Seul l'effet principal de la sphère

d'investissement ressort (voir Tableau 2). Celui-ci révèle que le niveau d'investissement des participants est supérieur pour les études ($M = 25$; $ÉT = 17,94$) que pour le travail ($M = 17,07$; $ÉT = 10,73$) ($F(1,71) = 5,72$, $p < 0,05$), et ce, indépendamment du sexe. Cet effet explique 7,4 % de la variance.

Ensuite, pour vérifier s'il y a des différences intersexes concernant les conflits interrôles, un plan factoriel d'analyse de variance 2 (sexe) X (2) (type de conflits) a été effectué. Les résultats de cette analyse révèlent que l'effet d'interaction n'est pas significatif. Cependant, l'effet principal de la variable sexe s'avère significatif (voir Tableau 3). Cet effet révèle qu'indépendamment du type de conflits, le niveau de conflits interrôles des femmes ($M = 2,13$; $ÉT = 0,11$) est supérieur à celui des hommes ($M = 1,78$; $ÉT = 0,14$) ($F(1,71) = 4,26$, $p < 0,05$). Cet effet explique 5,5 % de la variance. Ensuite, l'effet se rapportant au type de conflits est également significatif. Celui-ci démontre qu'indépendamment du sexe, le niveau de conflits travail-études ($M = 2,22$; $ÉT = 0,95$) est supérieur que le niveau de conflits études-travail ($M = 1,78$; $ÉT = 0,80$) ($F(1,71) = 12,61$, $p < 0,01$). Cet effet explique 15,1 % de la variance.

Finalement, des tests t de Student ont été utilisés pour comparer les hommes et les femmes par rapport à la fatigue, à la détresse psychologique et au bien-être psychologique. Les résultats indiquent que la moyenne à l'échelle de fatigue des étudiantes ($M = 3,57$; $ÉT = 2,93$) est plus élevée que celle des étudiants ($M = 1,79$; $ÉT = 2,69$) ($t = -2,58$, $p < 0,05$). Aucune différence significative entre les sexes n'a

cependant été relevée quant aux niveaux de détresse ($t = -1,12$, n.s.) et de bien-être psychologique ($t = 1,19$, n.s.).

Matrice de corrélations entre les variables à l'étude

Une matrice de corrélations a été effectuée afin d'évaluer le lien entre les différentes variables à l'étude (voir Tableau 4). Il ressort que l'investissement dans les études et dans le travail sont corrélés significativement entre eux ($r = -0,30$, $p < 0,05$) et sont corrélés avec la fatigue ($r = 0,30$, $p < 0,05$; $r = -0,04$, $p < 0,01$), mais seulement l'investissement dans les études démontre une corrélation significative avec la détresse psychologique ($r = 0,37$, $p < 0,01$). De plus, l'investissement dans les études est lié aux conflits études-travail ($r = 0,37$, $p < 0,01$), alors que l'investissement dans le travail n'est pas lié aux conflits travail-études ($r = -0,07$, n.s.). Ensuite, les conflits études-travail sont positivement corrélés avec la fatigue ($r = 0,29$, $p < 0,05$) et négativement avec le bien-être psychologique ($r = -0,31$, $p < 0,01$). Les conflits travail-études sont, quant à eux, corrélés positivement avec la détresse psychologique ($r = 0,32$, $p < 0,01$) et négativement avec le bien-être psychologique ($r = -0,38$, $p < 0,01$). Entre eux, les conflits études-travail et travail-études sont positivement corrélés ($r = 0,40$, $p < 0,01$). Pour leur part, la détresse psychologique et le bien-être psychologique sont négativement associés ($r = -0,30$, $p < 0,05$).

Les résultats des analyses acheminatoires sont présentés graphiquement dans les Figures 2 et 3. Avant de procéder à ces analyses, la matrice de corrélations entre les variables à l'étude a été examinée. Les coefficients de corrélation entre les prédicteurs

varient de 0,07 à 0,44 (voir Tableau 4). En conséquence, aucune variable n'a été éliminée du modèle en raison d'une multicolinéarité forte. Le coefficient de détermination (R^2) ajusté indique la proportion de la variance expliquée par les variables incluses dans le modèle. Les coefficients de régression standardisés bêta (β), quant à eux, reflètent l'association entre une variable indépendante et la variable dépendante lorsque l'effet des autres variables indépendantes est contrôlé. Pour l'analyse acheminatoire ayant la détresse psychologique comme variable dépendante, la variance expliquée est de 26 %. Cette analyse démontre que l'investissement dans les études est lié significativement et positivement aux conflits études-travail ($\beta = 0,41$, $p < 0,01$) et à la détresse psychologique ($\beta = 0,33$, $p < 0,05$). Les conflits travail-études ($\beta = 0,29$, $p < 0,05$) et la fatigue ($\beta = 0,33$, $p < 0,05$) sont également liés significativement et positivement avec la détresse psychologique. La seconde analyse acheminatoire sur le bien-être psychologique démontre, pour sa part, que seuls les conflits travail-études y sont liés significativement et négativement ($\beta = -0,28$, $p < 0,05$). Dans cette analyse, le bien-être psychologique possède une variance expliquée de 14 %. En somme, ces deux analyses acheminatoires démontrent que plus le niveau d'investissement dans les études est élevé, plus les niveaux de conflits études-travail et de détresse psychologique sont élevés. Ensuite, des niveaux élevés de conflits travail-études et de fatigue sont associés à un niveau élevé de détresse psychologique. Finalement, plus le niveau de conflits travail-études est élevé, moins le niveau de bien-être psychologique est élevé.

En somme, la première hypothèse stipulant que les étudiantes présenteront plus de fatigue, de détresse psychologique et moins de bien-être psychologique que les étudiants, a été confirmée seulement pour la fatigue. Ensuite, la deuxième hypothèse soutenant que plus les étudiants s'investissent dans le travail ou les études, plus ils présentent de conflits interrôles, a été confirmée uniquement pour l'investissement dans les études par rapport aux conflits études-travail. La troisième hypothèse avançait que plus les étudiants présentent de conflits interrôles, plus ils éprouvent un grand nombre de symptômes de fatigue, un niveau élevé de détresse psychologique et un faible niveau de bien-être psychologique. Celle-ci s'est avérée exacte seulement pour les conflits travail-études par rapport à la détresse et au bien-être psychologique. Enfin, la quatrième hypothèse soutenait que plus les étudiants rapportent des symptômes de fatigue, plus ils éprouvent de la détresse psychologique et moins ils rapportent de bien-être psychologique. Celle-ci a été confirmée seulement pour la détresse psychologique.

Discussion

La prochaine section est divisée en trois parties. La première concerne les résultats descriptifs de certaines variables. La deuxième traite ensuite des observations en lien avec les hypothèses de recherche. Finalement, les apports et les limites de la recherche sont discutés.

Résultats descriptifs

Les résultats de la présente étude démontrent que 30,1 % des participants rapportent un niveau de détresse psychologique élevé. Un pourcentage de 28,2 % a été rapporté par Légaré et collaborateurs (2000) pour les 15 à 24 ans, ce qui vient corroborer avec les résultats de la présente étude. Quant au bien-être psychologique, il est à noter qu'aucun des participants ne rapporte un niveau de bien-être psychologique élevé. Cette proportion est relativement basse comparativement au taux de 19 % chez les participants âgés 15 à 65 ans de l'étude de l'ISQ (2010). Toutefois, chez les 15 à 24 ans, ce taux n'est que de 9 %. Le taux de 0 % obtenu dans la présente recherche pourrait être expliqué par la taille relativement petite de l'échantillon.

Observations concernant les hypothèses de recherche

La première hypothèse avait pour objectif de comparer les étudiantes et les étudiants à l'égard de la fatigue, de la détresse et du bien-être psychologique. Il était attendu que les étudiantes présentent des niveaux plus élevés de fatigue et de détresse psychologique ainsi qu'un niveau moindre de bien-être psychologique que les étudiants. Cette hypothèse a été partiellement confirmée. Concernant la fatigue, d'autres auteurs (Oginska & Pokorski, 2006) ont également obtenu des résultats allant dans le même sens. Il est cependant difficile de cerner les raisons de cette différence. Benzing et ses collaborateurs (1999) soutiennent que pour préciser ces raisons, il faudrait pousser l'analyse en procédant à un entretien individuel avec chacun des individus, car les

multiples raisons ou causes pouvant mener à des niveaux élevés de fatigue sont souvent biomédicales et psychosociales, ce qui constitue une limite de la présente étude.

D'autre part, plusieurs auteurs (Fuhrer & Wessely, 1995; Pawlikowska et al., 1994; Wessely et al., 1995) ont souligné que les facteurs les plus souvent associés à la fatigue sont l'anxiété et la dépression. Ces deux derniers définissent également un autre concept clé, celui de la détresse psychologique. Dans le présent échantillon, la fatigue était liée à la détresse psychologique. Il est plutôt étonnant d'observer que la différence entre les sexes pour la détresse psychologique ne soit pas significative alors qu'elle l'est pour la fatigue. Cela sous-entend que même si les variables de fatigue et de détresse psychologique sont liées sur le plan théorique et corrélées statistiquement, les femmes rapportent significativement plus de symptômes de fatigue que les hommes tout en présentant un niveau de détresse psychologique similaire à ces derniers. Il a également été démontré (Laberge et al., 2011; Ledoux et al., 2008) que les hommes et les femmes n'occupent pas le même genre d'emploi, ce qui peut avoir une influence sur la fatigue et la détresse psychologique. Cependant, ce point ne peut pas être approfondi en lien avec les résultats de la présente étude parce que la nature des emplois occupés par les étudiants n'est pas disponible, ce qui constitue une limite.

Bien que plusieurs auteurs (Préville et al., 1992; Spitz, Costantini & Baumann, 2007) ont démontré que les femmes rapportent un niveau de détresse plus élevé que les hommes, cette différence n'est toutefois pas significative dans la présente étude. Une recherche ayant traité de l'écart entre les sexes pour la détresse psychologique explique

celui-ci par la nature des stressors chroniques supplémentaires que peuvent vivre les femmes (inégalités associées au monde du travail, répartition des tâches familiales, etc.) (McDonough & Strohschein, 2003). L'absence de différence significative dans le présent échantillon pourrait donc être attribuable au fait que les participants et participantes sont tous aux études à temps plein et ne peuvent subir des inégalités associées au monde du travail de la même manière que les travailleurs à temps plein. De plus, aucun des participants à l'étude n'avait d'enfant, écartant la possibilité que les femmes puissent vivre des inégalités à l'égard de la répartition des tâches familiales.

Concernant le bien-être psychologique, une différence entre les sexes était attendue. L'absence de différences intersexes peut être expliquée par divers facteurs. Afifi (2007) soutient que les femmes ne sont pas plus vulnérables que les hommes face aux événements de vie difficiles. Cependant, c'est lorsque les hommes et les femmes se retrouvent dans une situation où il y a absence de soutien social que les femmes se retrouvent plus vulnérables que les hommes. Il est donc possible que les hommes et les femmes du présent échantillon bénéficient tous d'un soutien social adéquat, ce qui serait compréhensible vu leur environnement relativement similaire.

Enfin, les résultats démontrent que plus les étudiants et les étudiantes s'investissent dans leurs études, plus leur niveau de détresse psychologique est élevé. Cependant, il s'avère surprenant de constater que les étudiantes s'investissent davantage que les étudiants dans leurs études sans que leur niveau de détresse psychologique soit plus

élevé. Ces résultats suggèrent que les raisons sous-jacentes à la détresse ne sont pas les mêmes pour les deux sexes.

La deuxième hypothèse soutenait que plus les étudiants s'investissent dans le travail ou les études, plus ils présentent de conflits interrôles. Celle-ci a été partiellement confirmée puisque les analyses acheminatoires démontrent que le niveau d'investissement dans les études est associé aux conflits études-travail, mais le niveau d'investissement dans le travail n'est pas associé aux conflits travail-études. En lien avec cette absence d'association, il est à noter que le niveau d'investissement dans les études est significativement plus élevé que le niveau d'investissement dans le travail. Pourtant, le niveau de conflits travail-études est plus élevé que celui de conflits études-travail. Cela peut-être expliqué par le fait que les participants sont des étudiants à temps plein et que leurs études constituent vraisemblablement la sphère prioritaire de leur vie. Il est plausible que même si l'investissement est significativement plus élevé dans leurs études que dans leur travail, l'investissement dans les études leur donne difficilement l'impression de vivre des conflits études-travail parce que ce n'est pas leur sphère prioritaire qui se fait envahir. À l'opposé, c'est plutôt l'investissement dans le travail qui, bien que moins élevé que l'investissement dans les études, pose problème et leur donne l'impression de vivre des conflits travail-études. En ce sens, ils n'auraient donc pas besoin de s'investir beaucoup pour considérer que leur travail interfère sur leurs études.

Par rapport au fait que les conflits travail-études sont plus fréquents que les conflits études-travail, cela peut être expliqué par le fait que le domaine de vie le plus souple, c'est-à-dire celui dont les tâches et l'horaire sont les plus flexibles, est davantage susceptible de subir l'interférence de l'autre (St-Onge, Renaud, Guérin, & Caussignac, 2002; Viviers, Lachance, Maranda, & Ménard, 2007). Puisque les étudiants du présent échantillon considèrent les études comme prioritaires par rapport au travail, les conflits seraient ainsi perçus de manière plus importante lorsque le domaine priorisé subit de l'interférence.

La troisième hypothèse proposait que plus les étudiants présentent de conflits interrôles, plus ils éprouvent un niveau élevé de fatigue, de détresse psychologique et un niveau moindre de bien-être psychologique. Cette hypothèse a été partiellement confirmée sur la base des analyses acheminatoires. Celles-ci démontrent que les conflits interrôles ne sont pas corrélés significativement à la fatigue et que seulement les conflits travail-études sont corrélés significativement à la détresse et au bien-être psychologique. L'absence de corrélation significative provenant des conflits études-travail comparativement aux conflits travail-études peut être expliquée par le niveau significativement plus bas des conflits études-travail. En effet, un niveau faible de conflits interrôles rend difficile l'observation de telles conséquences. Cette raison est également valable pour l'ensemble des conflits interrôles, car même si les conflits travail-études sont significativement plus élevés que les conflits études-travail, le niveau de ces deux types de conflits est plutôt faible.

D'autres auteurs (Lenaghan & Sengupta, 2007) ont examiné la relation entre les conflits interrôles et le bien-être psychologique. Contrairement à la présente étude, ce sont les conflits études-travail et non l'inverse qui corrélaient significativement avec le niveau de bien-être psychologique. À ce sujet, il est à noter que les participants de leur recherche présentent un niveau plus élevé de conflits interrôles et une moyenne de conflits études-travail plus élevée. Cette comparaison peut être faite même si les instruments pour mesurer les conflits interrôles ne sont pas les mêmes dans les deux études étant donné les ressemblances entre les deux questionnaires (Kopelman, Greehaus, & Connolly, 1983).

De plus, de nombreux auteurs ont examiné les liens entre les conflits interrôles (incluant ceux entre le travail et la famille), la détresse psychologique et le bien-être psychologique et ont démontré que les conflits interrôles sont corrélés à plus de détresse psychologique et à moins de bien-être psychologique (Burke, 1988; Kinnunen & Mauno, 1998). Des études antérieures ont également noté des associations entre les conflits interrôles et un nombre plus élevé de plaintes de fatigue (Cathébras, 2006; Grant-Vallone & Donaldson, 2001). La matrice de corrélations obtenue dans la présente recherche démontre les mêmes résultats.

À l'instar de la présente étude, d'autres auteurs (Canivet et al., 2010) ont démontré une corrélation entre les conflits interrôles et la fatigue à l'aide d'analyses multivariées. Celle-ci portait sur les conflits travail-famille. Ces auteurs ont aussi observé que les conflits interrôles vécus par les femmes représentent un facteur de risque plus élevé en

regard de la fatigue que ce n'est le cas pour les hommes. Ainsi, le niveau de fatigue des femmes serait plus sensible aux conflits interrôles que celui des hommes. Cette interprétation est également soutenue par le fait que les femmes démontrent, dans la présente étude, davantage de conflits interrôles que les hommes en même temps que de présenter un niveau de fatigue plus élevé.

La dernière hypothèse avançait que plus les étudiants rapportent de symptômes de fatigue, plus ils éprouvent de la détresse psychologique et moins ils rapportent de bien-être psychologique. Cette hypothèse se voit partiellement confirmée. En ce qui a trait à la fatigue et la détresse psychologique, l'analyse acheminatoire démontre un lien significatif et positif. De telles corrélations entre la fatigue et la détresse psychologique ont été rapportées dans des écrits précédents (Bültmann et al., 2002; Li-Huan et al., 2010). Cependant, en ce qui a trait à la relation entre la fatigue et le bien-être psychologique, aucun lien significatif n'est obtenu à l'aide de l'analyse acheminatoire. Le bien-être psychologique est un concept beaucoup moins étudié dans les écrits que celui de la détresse psychologique. Aucune des études recensées ne s'est penchée sur la relation entre la fatigue et ce dernier concept. Les résultats de la présente étude démontrent néanmoins qu'un niveau élevé de fatigue est associé significativement et positivement à un niveau élevé de détresse psychologique et appuie également l'idée que la détresse psychologique n'est pas l'inverse du bien-être psychologique.

Limites et apports de l'étude

La présente étude comporte plusieurs limites. L'échantillon ayant servi aux fins de cette recherche n'a pas été formé aléatoirement. Le nombre inégal d'hommes et de femmes constitue une forme de biais provenant de la plus grande propension des femmes à se porter volontaire pour participer à des études (Collins, Ellickson, Hays, & McCaffrey, 2000). Il est donc permis de se demander dans quelle mesure les hommes qui se sont portés volontaires pour participer à la présente recherche sont représentatifs de la population masculine. De surcroît, il ne faut pas oublier que cette étude porte sur un groupe spécifique d'individus. Il est à noter également que les participantes n'étaient pas enceintes au moment de l'étude et ne comptaient pas l'être pendant l'année à venir. De plus, l'utilisation d'un questionnaire autoadministré peut s'avérer une autre limite non négligeable en raison du problème de variance commune entre les mesures lorsqu'une seule méthode de collecte de données est utilisée (Avolio, Yammarino & Bass, 1991). De tels questionnaires permettent d'obtenir des données pouvant être affectées par la désirabilité sociale ou les mécanismes de défense adoptés par les répondants (Ogden, 2008).

Nonobstant ces dernières limites, cette étude est originale à plusieurs égards et contribue à l'approfondissement des connaissances dans le domaine de la conciliation travail-études. Elle prend en considération à la fois la détresse psychologique et le bien-être psychologique. Même s'il n'a pas été possible d'expliquer dans une large mesure le niveau de bien-être psychologique à l'aide des facteurs prédictifs de l'étude, les résultats

appuient le fait que le bien-être n'est pas un concept opposé à celui de la détresse psychologique et qu'il se doit d'être étudié comme un concept unique en soi.

Conclusion

En somme, cette étude réalisée auprès d'étudiants et d'étudiantes occupant un travail a démontré premièrement que les étudiantes présentent plus de conflits interrôles et de fatigue que les étudiants, mais aucune différence n'est observée quant à la détresse psychologique et au bien-être psychologique. Pour les recherches éventuelles et la pratique, ces résultats proposent d'examiner les conflits interrôles et la fatigue particulièrement chez les étudiantes. Bien qu'un lien significatif ait été noté entre les conflits travail-études et la fatigue dans la présente étude, il serait pertinent de comprendre les causes et les conséquences de ces deux variables chez les étudiantes. Deuxièmement, par rapport à la conciliation de rôles, en ne considérant que les analyses acheminatoires, il a été observé que seuls les conflits travail-études sont associés à la fatigue, à la détresse psychologique et au bien-être psychologique. Cette recherche suggère donc que les conflits sont liés à ces variables négatives seulement lorsque c'est la sphère prioritaire, soit les études, qui est envahie. Cela implique dans les recherches futures de s'attarder davantage aux conflits travail-études qu'aux conflits études-travail lorsqu'il s'agit de fatigue ou de santé psychologique. Sur le plan de la pratique, cela signifie d'accorder une attention particulière à savoir si l'étudiant considère que son travail rémunéré est un obstacle en regard à l'investissement de temps et d'efforts dans ses études.

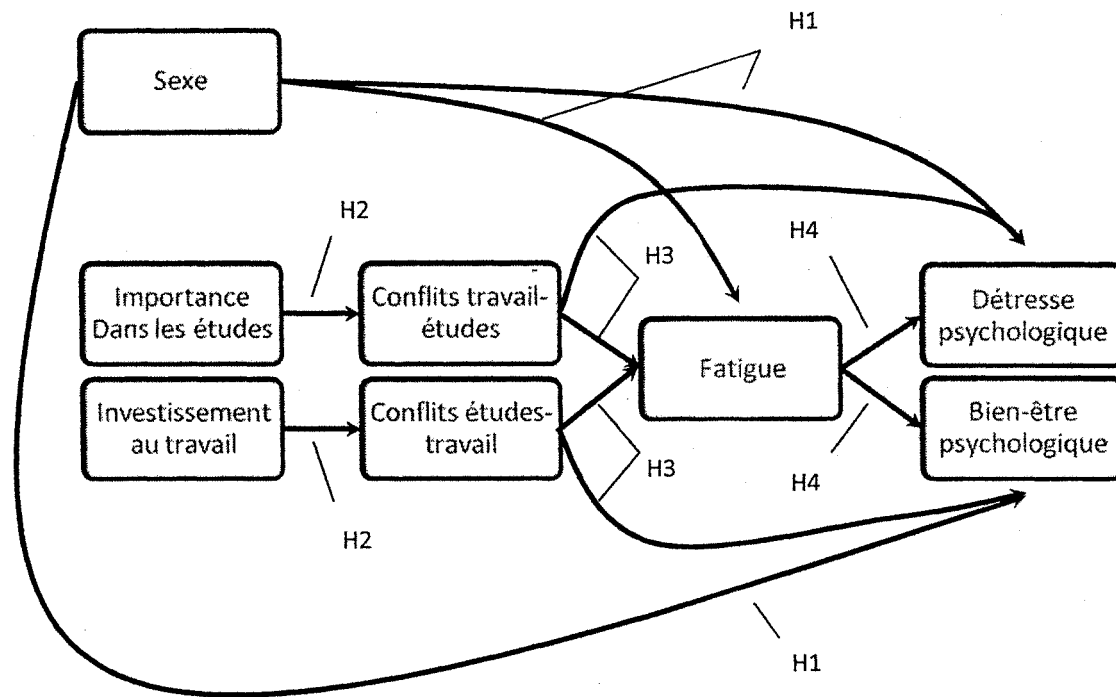


Figure 1
Modèle représentant les hypothèses de recherche

Tableau 1
Statistiques descriptives en fonction du sexe

| Variables | Total (N = 73) | | | | Femmes (n = 46) | | | | Hommes (n = 27) | | | |
|-----------------------------|----------------|------|-------|-------|-----------------|------|-------|-------|-----------------|------|-------|-------|
| | N | % | M | ÉT | n | % | M | ÉT | n | % | M | ÉT |
| Âge (ans) | 70 | | 19,91 | 0,50 | 45 | | 19,96 | 0,52 | 25 | | 19,84 | 0,47 |
| Niveau d'éducation | | | | | | | | | | | | |
| Formation professionnelle | 3 | 4,1 | | | 2 | 4,3 | | | 1 | 3,7 | | |
| Collégial | 41 | 56,2 | | | 24 | 52,2 | | | 17 | 63,0 | | |
| Universitaire | 29 | 39,7 | | | 20 | 43,5 | | | 9 | 33,3 | | |
| Nombre d'heures par semaine | | | | | | | | | | | | |
| Cours | 73 | | 22,00 | 7,26 | 46 | | 21,21 | 7,23 | 27 | | 23,34 | 7,24 |
| Étude et travaux scolaires | 73 | | 8,14 | 6,64 | 46 | | 8,18 | 4,78 | 27 | | 8,07 | 9,09 |
| Travail rémunéré | 73 | | 16,67 | 6,86 | 46 | | 16,07 | 6,34 | 27 | | 17,69 | 7,69 |
| Investissement (études) | 73 | | 24,97 | 17,94 | 46 | | 28,30 | 18,34 | 27 | | 19,30 | 15,97 |
| Investissement (travail) | 73 | | 17,07 | 10,73 | 46 | | 17,07 | 9,98 | 27 | | 17,07 | 12,11 |
| Conflits travail-études | 73 | | 2,22 | 0,95 | 46 | | 2,37 | 0,98 | 27 | | 1,96 | 0,86 |
| Conflits études-travail | 73 | | 1,78 | 0,80 | 46 | | 1,89 | 0,85 | 27 | | 1,59 | 0,70 |
| Fatigue | 73 | | 2,91 | 2,95 | 46 | | 3,57 | 2,93 | 27 | | 1,79 | 2,69 |
| Détresse psychologique | 73 | | 25,24 | 17,66 | 46 | | 24,79 | 14,20 | 27 | | 21,34 | 9,60 |
| Bien-être psychologique | 73 | | 70,88 | 10,90 | 46 | | 69,71 | 10,39 | 27 | | 72,85 | 11,64 |

Tableau 2
Résultats de l'analyse de variance 2 (sexe) X 2 (sphère d'investissement) (N = 73)

| Source de variation | dl | Carré moyen | F | η^2 |
|--------------------------------|----|-------------|-------|----------|
| Sexe | 1 | 626,05 | 3,43 | 5,0 % |
| Sphère d'investissement | 1 | 1541,51 | 5,72* | 7,4 % |
| Sphère d'investissement X sexe | 1 | 691,65 | 2,56 | 3,5 % |
| Résiduel | 71 | 269,73 | | |

Note. η^2 = taille de l'effet.

* $p < 0,05$.

Tableau 3
Résultats de l'analyse de variance 2 (sexe) X 2 (type de conflits) (N = 73)

| Source de variation | dl | Carré moyen | F | η^2 |
|-------------------------|----|-------------|---------|----------|
| Sexe | 1 | 4,26 | 4,12 | 5,5 % |
| Type de conflits | 1 | 6,03 | 12,61** | 15,1 % |
| Type de conflits X sexe | 1 | 0,09 | 0,18 | 0,0 % |
| Résiduel | 71 | 0,48 | | |

Note. η^2 = taille de l'effet.

** $p < 0,01$.

Tableau 4
Matrice de corrélations entre les variables à l'étude

| | CTE | CET | INVT | INVE | FATIGUE | DETRESSE |
|---------|----------|----------|----------|---------|---------|----------|
| CTE | 1,00 | | | | | |
| CET | 0,40 ** | 1,00 | | | | |
| INVT | 0,07 | 0,06 | 1,00 | | | |
| INVE | 0,03 | 0,38 ** | -0,30 * | 1,00 | | |
| FATIGUE | 0,23 | 0,29 * | -0,04 ** | 0,30 * | 1,00 | |
| DETRES | 0,32 ** | 0,22 | -0,07 | 0,37 ** | 0,44 ** | 1,00 |
| BIENETR | -0,38 ** | -0,31 ** | 0,10 | -0,13 | -0,26 * | -0,30 * |

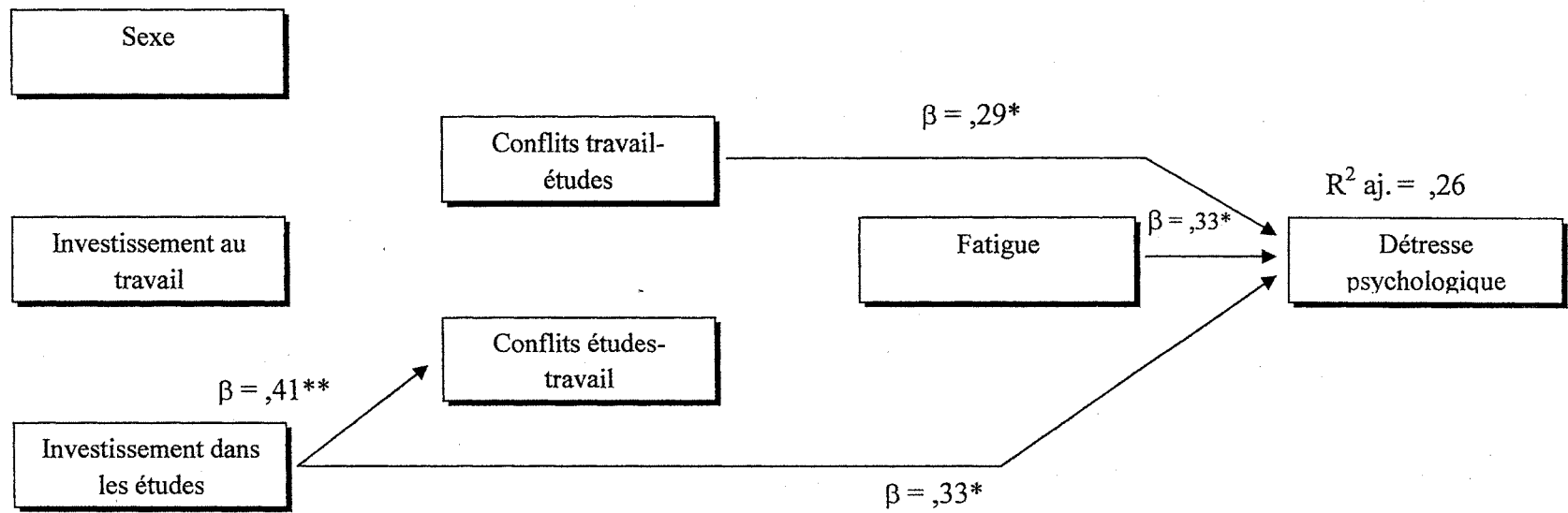
Note. CTE = Conflits travail-études. CET = Conflits études-travail.

INVT = Investissement au travail.

INVE = Investissement dans les études. FATIGUE = Fatigue. DETRES = Détresse.

BIENETR = Bien-être.

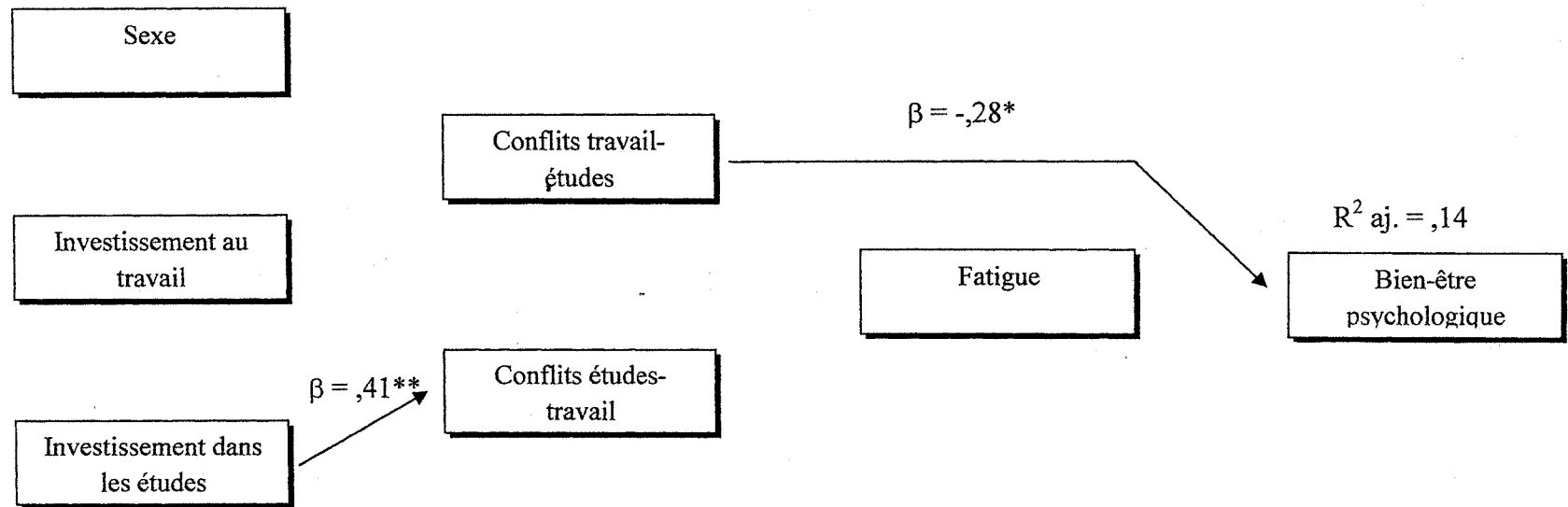
* $p < 0,05$. ** $p < 0,01$.



Note. β = Bêta

Figure 2

Modèle présentant les résultats de l'analyse acheminatoire de la détresse psychologique



Note. β = Bêta

Figure 3

Modèle présentant les résultats de l'analyse acheminatoire du bien-être psychologique

Références

- Afifi, M. (2007). Gender differences in mental health. *Singapore Medical Journal*, 48(5), 385-391.
- Allen, T. D., Herst, D. E., Bruck, C. S., & Sutton, M. (2000). Consequences associated with work-to-family conflict: A review and agenda for future research. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(2), 278-308.
- Anson, O., Paran, E., Neumann, L., & Cherni-Chowsky, D. (1993). Gender differences in health perceptions and their predictors. *Social Science and Medicine*, 36, 419-427.
- Asberg, K. K., Bowers, C., Renk, K., & McKinney, C. (2008). A structural equation modeling approach to the study of stress and psychological adjustment in emerging adults. *Child Psychiatry and Human Development*, 39(4), 481-501.
- Avolio, B. J., Yammarino, F. J., & Bass, B. M. (1991). Identifying common methods variance with data collected from a single source: An unresolved sticky issue. *Journal of Management*, 17(3), 571-587.
- Barnett, R. C., & Baruch, C. (1985). Women's involvement in multiple roles and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1), 135-145.
- Barnett, R. C., Marshall, N. L., & Pleck, J. H. (1992). Men's multiple roles and their relationship to men's psychological distress. *Journal of Marriage and the Family*, 54(2), 358-367.
- Beatty, C. A. (1996). The stress of managerial and professional women: Is the price too high? *Journal of Organizational Behavior*, 17, 233-251.
- Benzing, M., Hulsman, L., & Schreurs, M. G. (1999). Gender differences in fatigue: Biopsychosocial factors relating to fatigue in men and women. *Medical Care*, 37(10), 1078-1083.
- Boyer R., Prévile M., Légaré G., & Valois P. (1993). La détresse psychologique dans la population du Québec non-institutionnalisée: résultats normatifs de l'enquête santé Québec. *Revue canadienne de psychiatrie*, 38, 339-343.

- Broadbridge, A., & Swanson, V. (2006). Managing two roles: a theoretical study of students' employment whilst at university. *Community, Work and Family*, 9(2), 159-179.
- Brough, P., & Kelling, A. (2002). Women, work and well-being: The influence of work-family and family work conflict. *New Zealand Journal of Psychology*, 31(1), 29-38.
- Buda, R., & Lenaghan, J. A. (2005). Engagement in multiple roles: An investigation of the student-work relationship. *Journal of Behavioral and Applied Management*, 6(3), 211-224.
- Bültmann, U., Kant, I., Kasl, S. V., Beurskens, A. J., & van den Brandt, P. A. (2002). Fatigue and psychological distress in the working population: Psychometrics, prevalence, and correlates. *Journal of Psychosomatic Research*, 52(6), 445-452.
- Burke, R. J. (1988). Some antecedents and consequences of work-family conflict. *Journal of Social Behavior and Personality*, 3, 287-302.
- Butler, A. B. (2007). Job characteristics and college performance and attitudes: A model of work-school conflict and facilitation. *Journal of Applied Psychology*, 92(2), 500-510.
- Camirand, H., & Légaré, G. (2010). Santé mentale. Québec: Institut de la statistique du Québec.
- Camirand, H., & Nanhou, V. (2008). *La détresse psychologique chez les Québécois en 2005*, Zoom santé. Québec: Institut de la statistique du Québec.
- Campbell, K. M., & Campbell, D. J. (1995). Psychometric properties of the life role salience scales: Some construct validation evidence from a sample of nonprofessional women. *Educational and Psychological Measurement*, 55(2), 317-328.
- Canivet, C., Östergren, P.-O., Lindeberf, S. I., Choi, B., Karasek, R., Moghaddassi, M., & Isacson, S.-O. (2010). Conflict between the work and family domains and exhaustion among vocationally active men and women. *Social Science and Medicine*, 70, 1237-1245.
- Carrier, S., & Roskies, E. (1993). Quelles sont les conditions qui affectent la santé mentale des femmes à rôles multiples? *Psychologie canadienne*, 34(1), 26-44.

- Cathébras, P. (2006). *Troubles fonctionnels et somatisation. Comment aborder les symptômes médicalement inexpliqués*. Paris : Masson.
- Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail. (2007). *Fatigue : Qu'est-ce que la fatigue?*. En ligne <http://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/fatigue.html>.
- Chalder, T., Berelowitz, G., Pawlikowska, T., Watts, L., Wessely, S., Wright, D., & Wallace, E. P. (1993). Development of a fatigue scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 37, 147-153.
- Collins, R. L., Ellickson, P. L., Hays, R. D., & McCaffrey, D. F. (2000). Effects of incentive size and timing on response rates to a follow-up wave of a longitudinal mailed survey. *Evaluation Review*, 24(4), 437-63.
- Comité de la santé mentale du Québec. (2010). *Définition de la santé mentale : qu'est-ce que la santé mentale ?*. En ligne <http://www.acsm-ca.qc.ca/definition-sm/>.
- Conseil Économique du Canada. (1990). *L'emploi au futur: tertiarisation et polarisation*. Ottawa : Ministère des Approvisionnements et Services Canada.
- Cox, B. D., Blaxter, M., Buckle, A. L. J., Fenner, M. P., Golding, J. F., Gore, M., Huppert, F. A., Nickson, J., Roth, M., Stark, J., Wadsworth, M. E. J., & Whichelow, M. (1987). *The health and lifestyle survey*. London: Health Promotion Trust.
- David, A., Pelosi, A., Mc Donald, E., Stephens, D., Ledger, D., Rathbone, R., & Mann, A. (1990). Tired, weak, or in need of rest: Fatigue among general practice-attenders. *British Medical Journal*, 301, 1191-1202.
- Deschenes, M. (1998). Étude de la validité et de la fidélité de l'Indice de détresse psychologique de santé Québec (IDPSQ-14), chez une population adolescente. *Psychologie canadienne*, 39, 288-298.
- Desmarais, D. (2000). Détresse psychologique et insertion sociale des jeunes adultes. Un portrait complexe, une responsabilité collective. *Nouvelles pratiques sociales*, 13(2), 213-215.
- Emslie, C., Hunt, K., & Macintyre, S. (1999). Problematizing gender, work and health: the relationship between gender, occupational grade, working conditions and minor morbidity in full-time bank employees. *Social Science and Medicine*, 48(1), 33-48.

- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41, 1149-1160.
- Frone, M. R. (2000). Work-family conflict and employee psychiatric disorders: The national comorbidity survey. *Journal of Applied Psychology*, 85(6), 688-895.
- Frone, M. R., Russell, M., & Cooper, M. L. (1992). Antecedents and outcomes of work-family conflict: Testing a model of the work-family interface. *Journal of Applied Psychology*, 77(1), 65-78.
- Fuhrer, R., & Wessely, S. (1995). The epidemiology of fatigue and depression: A french primary-care study. *Psychological Medicine*, 25, 895-905.
- Gaudreault, M., Laberge, L., Veillette, S., Blackburn, M., Arbour, N., & Perron, M. (2005). *Cheminements d'adolescents entre 14 et 16 ans. Série Enquête longitudinale auprès des élèves saguenéens et jeannois âgés de 14 ans en 2002*. Jonquière: Groupe ÉCOBES, Cégep de Jonquière.
- Gauthier, M.-A., Labrie, M.-P. (2013). *Conciliation études-travail : les étudiants québécois s'investissent davantage dans un emploi rémunéré pendant leurs études que l'ensemble de leurs homologues canadiens*. Données sociodémographiques en bref. Québec: Institut de la statistique du Québec.
- Gijsbers van Wijk, C. M., Kolk, A. M., van Den Bosch, W. J., & van Den Hoogen, H. J. (1992). Male and female morbidity in general practice: The nature of sex differences. *Social Science and Medicine*, 35, 665-678.
- Gotlib, I. H., & Cane, D. B. (1989). Self-report assessment of depression and anxiety. Dans P. C. Kendall & D. Watson (dir.), *Anxiety and depression: Distinctive and overlapping features* (pp. 131-169). San Diego: Academic Press.
- Grant-Vallone, E. J., & Donaldson, S. I. (2001). Consequences of work-family conflict on employee well-being over time. *Work & Stress*, 15(3), 214-226.
- Green, D. L. (1990). High school student employment in social context: Adolescents' perceptions of the role of part-time work. *Adolescence*, (98), 425-434.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10, 76-88.

- Greenhaus, J. H., & Parasuraman, S. (1986). A work-nonwork interactive perspective of stress and its consequences. *Journal of Organizational Behavior Management*, 8(2), 37-60.
- Greenhaus, J. H., Parasuraman, S., Granrose, C. S., Rabinowitz, S., & Beutell, N. J. (1989). Sources of work-family conflict among two-career couples. *Journal of Vocational Behavior*, 34, 133-153.
- Guyon, L. (1996). La santé psychologique. Dans L. Guyon (dir.), *Derrière les apparences. Santé et condition de vie des femmes* (pp. 79-95). Québec: Ministère de la Santé et des Services sociaux.
- Hall, E. M. (1989). Gender, work control, and stress: A theoretical discussion and an empirical test. *International Journal of Health Services*, 19(4), 725-745.
- Harpaz, I., & Fu, X. (2002). The structure of the meaning of work: A relative stability amidst change. *Human Relations*, 55, 639-668.
- Howerton, A., & Van Gundy, K. (2009). Sex differences in coping styles and implications for depressed mood. *International Journal of Stress Management*, 16(4), 333-350.
- Huetting, J., E., & Sarphati, H., R. (1966). Measuring fatigue. *Journal of Applied Psychology*, 50, 535-538.
- Institut de la statistique du Québec. (2007). *Réalités des jeunes sur le marché du travail en 2005*. En ligne http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/remuneration/pdf2007/Realite_jeunes2005.pdf.
- Institut de la statistique du Québec. (2010). *Santé mentale et bien-être des adultes québécois : un aperçu à partir de quelques indicateurs-clés*. Québec: Gouvernement du Québec.
- Kinnunen, U., & Mauno, S. (1998). Antecedents and outcomes of work-family conflict among employed women and men in Finland. *Human Relations*, 51, 157-177.
- Kopelman, R. E., Greenhaus, J. H., & Connolly, T. F. (1983). A model of work, family & interrole conflict: A construct validation study. *Organizational Behavior & Human Performance*, 32, 198-215.

- Labelle, R., Alain, M., Bastin, É., Bouffard, L., Dubé, M., & Lapierre, S. (2000). Bien-être et détresse psychologique: Vers un modèle hiérarchique cognitivo-affectif en santé mentale. *Revue québécoise de psychologie*, 22(1), 71-87.
- Laberge, L., Gagnon, C., Jean, S., & Mathieu, J. (2005). Fatigue and daytime sleepiness rating scales in myotonic dystrophy: A study of reliability. *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry*, 10, 1403-1405.
- Laberge, L., Ledoux, É., Thuilier, C., Gaudreault, M., Martin, J.-S., Cloutier, E., Auclair, A., Lachance, L., Veillette, S., Rozon, C., Gaudreault, M., Arbour, N., Bescou, S., Agenais, T., & Hostiou, L. (2011). *Santé et sécurité des étudiants qui occupent un emploi durant l'année scolaire – Les effets du cumul d'activités et de contraintes de travail, études et recherches*. Montréal: IRSST.
- Lachance, L., & Tétreau, B. (1999). Importance des rôles dans la vie : Qualités psychométriques de la version française du *Life Role Salience Scale*. *Revue canadienne de counseling*, 33(3), 246–256.
- Ledoux, É., Laberge, L., Thuilier, C., Prud'homme, P., Veillette, S., Gaudreault, M., & Perron, M. (2008). *Étudier et travailler en région à 18 ans. Quels sont les risques de SST? Une étude exploratoire, études et recherches / Rapport R-560*. Montréal: IRSST.
- Légaré, G., Préville M., Massé R., Poulin C., St-Laurent D., & Boyer R. (2000). Santé mentale. Dans: *Enquête sociale et de santé 1998*. (pp. 333-353). Québec: Institut de la statistique du Québec.
- Lenaghan, J. A., & Sengupta, K. (2007). Role conflict, role balance and affect: A model of well-being of the working student. *Journal of Behavioral and Applied Management*, 9(1), 88-109.
- Li-Huan, C., Chung-Yi, L., Shyh-Ming, S., Wei-Hsian, Y., & Ai-Fu, C. (2010). Predictors of fatigue in patients with heart failure. *Journal of Clinical Nursing*, 19(11-12), 1588-1596.
- Macdonald, M., Phipps, S., & Lethbridge, L. (2005). Taking its toll: Implications of paid and unpaid work responsibilities for women's well-being. *Feminist Economics*, 11(1), 63-94.

- MacEwen, K. E., & Barling, J. (1994). Daily consequences of work interference with family and family interference with work. *Work and Stress*, 8, 244-254.
- Mahowald, M. L., & Mahowald, M. W. (2000). Nighttime sleep and daytime functioning (sleepiness and fatigue) in well-defined chronic rheumatic diseases. *Sleep Medicine*, 1, 179-193.
- Markel, K., & Frone, M. R. (1998). Job characteristics, work-school conflict, and school outcomes among adolescents: Testing a structural model. *Journal of Applied Psychology*, 83(2), 277-287.
- Massé, R. (1999). Les conditions d'une anthropologie sémiotique de la détresse psychologique. *Recherche sémiologique*, 19(1), 39-62.
- Massé, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, J., Bélair, S., & Battaglini, M. A. (1998a). Élaboration et validation d'un outil de mesure de la détresse psychologique dans une population non clinique de Québécois francophones. *Revue canadienne de santé publique*, 89, 183-187.
- Massé, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, J., Bélair, S., & Battaglini, M. A. (1998b). Élaboration et validation d'un outil de mesure du bien-être psychologique : l'ÉMMBEP. *Revue canadienne de santé publique*, 89, 352-357.
- Massé, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, J., Belair, S., & Battaglini, A. (1998c). The structure of mental health higher-order confirmatory factor analyses of psychological distress and wellbeing measures. *Social Indicators Research*, 45, 475-504.
- Matthews, L. S., Stansfeld, S., & Power, C. (1999). Social support at age 33: The influence of gender, employment status and social class. *Social Science and Medicine*, 49, 133-142.
- McBride, A. B. (1990). Mental health effects of women's multiple roles. *American Psychologist*, 45(3), 381-384.
- McDonough, P., & Strohschein, L. (2003). Age and the gender gap in distress. *Women and Health*, 38(1), 1-20.
- Meaning of Working International Research Team. (1987). The meaning of working. Orlando, FL: Academic Press Inc.

- Monk, T. (1989). A visual analogue scale to measure global vigour and affect. *Psychiatric Research*, 27, 89-99.
- Mortimer, J. T., Harley, C., & Staff, J. (2002). The quality of work and youth mental health. *Work and Occupations*, 29(2), 166-197.
- National Institutes of Health: National Heart, Lung, and Blood Institute. (1997). *Working group on problem sleepiness*. Maryland: Institute/National Center on Sleep Disorders Research.
- Ogden, J. (2008). *Psychologie de la santé*. Londres: De Boeck.
- Oginska, H., & Pokorski, J. (2006). Fatigue and mood correlates of sleep length in three age-social groups: School children, students, and employees. *International Journal of Chronobiology*, 23, 1317-1328.
- Organisation mondiale de la santé. (2004). *Qu'est-ce que la santé mentale?*. En ligne http://www.acsm-ca.qc.ca/mieux_v/pages/mentale.html.
- Pawlikowska, T., Chalder, T., Hirsch, S. R., Wallace, P., Wright, D., & Wessely, S. (1994). Population based study of fatigue and psychological distress. *British Medical Journal*, 308, 763-765.
- Pedhazur, E. J. (1982). *Multiple regression in behavioral research: Explanation and prediction* (2nd ed.). New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Préville, M., Boyer, R., Potvin, L., Perrault, C., & Légaré, G. (1992). *La détresse psychologique: détermination de la fiabilité et de la validité de la mesure utilisée dans l'enquête santé Québec*. Québec: Ministère de la Santé et des Services sociaux, Gouvernement du Québec.
- Rathi, N., & Rastogi, R. (2007). Meaning in life and psychological well-being in pre-adolescents and adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 33(1), 31-38.
- Ridsdale, L., Evans, A., Jerrett, W., Mandalia, S., Osler, K., & Vora, H. (1993). Patients with fatigue in general practice: A prospective study. *British Medical Journal*, 307, 102-106.

- Ryff, C. D. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
- Ryff, C. D. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Schellenberg, G., & Clark, C. (1996). *Temporary employment in Canada: Profiles, patterns and policy considerations*. Ottawa: Conseil canadien de développement social.
- Sjogren, E., & Kristenson, M. (2006). Can gender differences in psychosocial factors be explained by socioeconomic status? *Scandinavian Journal of Public Health*, 34(1), 59-68.
- Small, S. A., & Riley, D. (1990). Toward a multidimensional assessment of work spillover into family life. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 51-61.
- Spitz, E., Costantini, M. L., & Baumann, M. (2007). Détresse psychologique et stratégies de coping des étudiants de première année universitaire. *Revue francophone du stress et du trauma*, 7(3), 217-225.
- Steinberg, L., & Dornbusch, S. M. (1991). Negative correlates of part-time employment during adolescence: Replication and elaboration. *Developmental Psychology*, 27(2), 204-313.
- St-Onge, S., Renaud, S., Guérin, G., & Caussignac, É. (2002). Vérification d'un modèle structurel à l'égard du conflit travail-famille. *Relations industrielles*, 57(3), 491-516.
- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16, 282-298.
- Super, D. E. (1990). A life-span, life-space approach to career development. Dans D. Brown & L. Brooks (Dir.), *Career choice and development* (pp. 197-261). San Francisco, CA: Jossey-Boss.
- Super, D. E., & Neville, D. D. (1986). *The Saliency Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

- Tanguay, M. (2003). *Étude de la relation entre la motivation, les conflits interrôles, les bénéfices et la détresse psychologique chez des individus qui cumulent les rôles travail-famille-études*. Thèse de doctorat, Université de Montréal.
- Usalcas, J., & Bowlby, G. (2006). Students in the labour market. *Education Matters: Insight on Education, Learning and Training in Canada*, 3(1). Statistics Canada Catalogue no. 81-004-X.
- Verger, P., Combes, J.-B., Kovess-Masfety, V., Choquet, M., Guagliardo, V., Rouillon, F., & Peretti Wattel, P. (2009). Psychological distress in first year university students: Socioeconomic and academic stressors, mastery and social support in young men and women. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 44, 643-650.
- Vézina, M., Cloutier, E., Stock, S., Lippel, K., Fortin, É., Delisle, A., St-Vincent, M., Funes, A., Duguay, P., Vézina, S., & Prud'homme, P. (2011). *Enquête québécoise sur des conditions de travail, d'emploi et de SST (EQCOTESST). Études et recherches / Rapport R-691*. Montréal: IRSST.
- Vinokur, A. D., Pierce, P. F., & Buck, C. L. (1999). Work-family conflicts of women in the air force: Their influence on mental health and functioning. *Journal of Organizational Behavior*, 20(6), 865-878.
- Viviers, S., Lachance, L., Maranda, M.-F., & Ménard, C. (2007). *Étude de la santé psychologique des ophtalmologistes québécois*. Rapport de recherche, Québec: Centre de recherche et d'intervention sur l'éducation et la vie au travail (CRIEVAT), Faculté des sciences de l'éducation, Université Laval.
- Vosko, L. F., Zukewich, N., & Cranford, C. (2003). Le travail précaire: Une nouvelle typologie de l'emploi. *L'emploi et le revenu en perspective*, 4(10), 16-26.
- Voydanoff, P. (1987). *Work and family life*. Newbury Park, CA: Sage Publications Inc.
- Voyer, P., & Boyer, R. (2001). Le bien-être psychologique et ses concepts cousins, une analyse conceptuelle comparative. *Santé mentale au Québec*, 26, 274-296.
- Weich, P., Sloggetti, A., & Lewis, G. (1998). Social roles and gender difference in prevalence of common mental disorders. *British Journal of Psychiatry*, 173, 489-493.

- Weissman, M. M., Myers, J. K., & Ross, C. E. (1988). *Community surveys of psychiatric disorders*. New Jersey: Rutgers University Press.
- Wessely, S., Chalder, T., Hirsch, S., Pawlikowska, T., Wallace, P., & Wright, D. (1995). Postinfectious fatigue: Prospective cohort study in primary care. *The Lancet*, 345, 1333-1338.
- Williams, K. J., & Alliger, G. M. (1994). Role stressors, mood spillover, and perceptions of work-family conflict in employed parents. *Academy of Management Journal*, 37(4), 837-868.
- Winwood, P. C., Winefield, A. H., Dawson, D., & Lushington K. (2005). Development and validation of a scale to measure work-related fatigue and recovery: The occupational fatigue exhaustion/recovery scale (OFER). *American College of Occupational and Environmental Medicine*, 47(6), 594-606.

Conclusion générale

L'objectif principal de cette recherche était de dresser un portrait des étudiants par rapport au niveau d'investissement dans les rôles, aux conflits interrôles, à la fatigue, à la détresse et au bien-être psychologique. Elle visait également à vérifier s'il y avait des différences entre les sexes quant à ces variables. Finalement, il était question de documenter la relation entre les conflits interrôles, la fatigue, la détresse et le bien-être psychologique. L'article expose les résultats de la recherche menée dans le cadre de cet essai.

En plus de répondre aux objectifs de la recherche, les résultats ont permis de mieux comprendre l'expérience des étudiants à temps plein qui occupent un emploi rémunéré. Tout d'abord, concernant les conflits interrôles, cette étude a démontré que ces conflits n'avaient pas le même lien avec la détresse psychologique selon la sphère qui subit l'interférence. Plus précisément, contrairement aux études précédentes (Barnett, Marshall, & Pleck, 1992; Frone, Russel, & Cooper, 1992; Vinokur *et al.*, 1999; Williams & Alliger, 1994) qui ont démontré que les conflits interrôles étaient associés à la détresse psychologique, la présente recherche dénote une association seulement avec les conflits travail-études, c.-à-d. lorsque les étudiants ont l'impression que leur travail rémunéré nuit à leurs études. Des recherches antérieures ont démontré que la sphère la plus souple (flexibilité au niveau des horaires) est plus sujette à subir l'interférence en cas de conflits interrôles (St-Onge, Renaud, Guérin, & Caussignac, 2002; Viviers, Lachance, Maranda, & Ménard, 2007), mais les conséquences ou les associations lorsque c'est la sphère prioritaire qui subit l'interférence méritent de recevoir davantage d'attention afin d'explorer quelques questions. D'abord, est-ce que cet effet de sphère

prioritaire s'applique pour d'autres types de conflits interrôles tel que les conflits entre le travail et la famille? Ensuite, est-ce que la raison de cette association avec la détresse psychologique est réellement due au fait que ce soit la sphère prioritaire qui subit l'interférence de l'autre sphère? Si oui, pour quelles raisons les participants présentent davantage de détresse psychologique lorsque la sphère prioritaire se trouve empiétée par l'autre sphère de vie?

Par rapport aux conflits interrôles, les résultats en lien avec les niveaux d'investissement fournissent des éléments de réflexion intéressants. En effet, la présente recherche a démontré que le niveau d'investissement dans les études était positivement lié aux conflits études-travail, mais que l'investissement dans le travail n'était pas lié aux conflits travail-études. Étant donné que les études représentent la sphère prioritaire dans le présent échantillon, il est surprenant d'observer un tel résultat. En fonction des conclusions de St-Onge et ses collaborateurs (2002), étant donné que les études demeurent une sphère plus souple que le travail, les étudiants n'ont peut-être pas l'impression que le travail interfère avec leurs études, même en travaillant beaucoup d'heures. En effet, il est possible que ce soit difficile pour les étudiants de considérer que le temps imparti au travail interfère avec celui pour les études parce que l'étude et les travaux scolaires peuvent être faits à tout moment de la journée, même pendant les heures de loisirs et de sommeil (Greenhaus & Beutell, 1985). Il peut devenir difficile pour les étudiants de se prononcer à savoir si ce sont les heures de travail ou les heures de loisir qui interfèrent avec les études.

Au sujet de la santé psychologique, plusieurs variables demeurent à explorer par rapport aux associations à celle-ci chez des étudiants qui ont un travail rémunéré. En effet, dans la présente étude, les modèles dédiés à la détresse et au bien-être psychologique démontrent des variances expliquées de 26 et 14 % respectivement. Outre le niveau d'investissement, les conflits interrôles et la fatigue, il serait pertinent de considérer plusieurs variables additionnelles telles que le soutien social, le niveau d'activité physique, le niveau de proximité entre la nature du travail rémunéré et le domaine d'étude, etc.

Une force de cette recherche est d'avoir pris en compte à la fois la détresse et le bien-être psychologique. Étant donné que l'un est un indicateur négatif (détresse) et l'autre positif (bien-être) de la santé psychologique, il était attendu que les variables associées à la détresse psychologique soient inversement reliées au bien-être psychologique. Cette corrélation a été confirmée pour les conflits travail-études, mais l'investissement dans les études et la fatigue sont liés seulement à la détresse. Cela appuie la perspective soutenue par plusieurs auteurs (Labelle *et al.*, 2000; Voyer & Boyer, 2001) voulant que le bien-être soit un concept distinct de la détresse au sens où l'absence de l'un n'implique pas nécessairement la présence de l'autre. Aucune étude recensée n'aborde la question, mais ces résultats signifient que le bien-être psychologique est peut-être un concept moins influençable que la détresse psychologique ou encore qu'il tend à être influencé par des variables autres que celles liées à la détresse psychologique.

Finalement, cette étude confirme quelques-unes des relations attendues entre le niveau d'investissement dans les rôles de vie, les conflits travail-études et études-travail, la fatigue, la détresse et le bien-être psychologique. Les résultats permettent de constater que de nombreuses autres pistes sont à explorer afin de mieux comprendre l'expérience d'occuper un emploi rémunéré tout en étant étudiant à temps plein. Par exemple, il serait intéressant d'inclure des entrevues individuelles avec des participants afin d'examiner certaines variables difficiles à évaluer avec précision quantitativement. De telles entrevues permettraient une interprétation beaucoup plus approfondie et précise des résultats. Cela ouvrirait la porte pour explorer des variables telles que le motif derrière le choix de concilier le travail et les études, le niveau de difficulté du travail rémunéré ou du domaine d'étude choisi et enfin, considérer aussi les autres facteurs de la vie pouvant avoir une influence sur la conciliation travail-études, comme la nature et le nombre de loisirs. Enfin, un autre facteur pourrait être le fait de gérer une famille, de manière à pouvoir inclure simultanément un troisième rôle aux conflits potentiels, soit la conciliation travail-études-famille.

Références

- Allen, T. D., Herst, D. E., Bruck, C. S., & Sutton, M. (2000). Consequences associated with work-to-family conflict: A review and agenda for future research. *Journal of Occupational Health Psychology, 5*(2), 278-308.
- Barnett, R. C., & Baruch, C. (1985). Women's involvement in multiple roles and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology, 49*(1), 135-145.
- Barnett, R. C., Marshall, N. L., & Pleck, J. H. (1992). Men's multiple roles and their relationship to men's psychological distress. *Journal of Marriage and the Family, 54*(2), 358-367.
- Benzing, M., Hulsman, L., & Schreurs, M. G. (1999). Gender differences in fatigue: Biopsychosocial factors relating to fatigue in men and women. *Medical Care, 37*(10), 1078-1083.
- Broadbridge, A., & Swanson, V. (2006). Managing two roles: a theoretical study of students' employment whilst at university. *Community, Work and Family, 9*(2), 159-179.
- Brough, P., & Kelling, A. (2002). Women, work and well-being: The influence of work-family and family work conflict. *New Zealand Journal of Psychology, 31*(1), 29-38.
- Bültmann, U., Kant, I., Kasl, S. V., Beurskens, A. J., & van den Brandt, P. A. (2002). Fatigue and psychological distress in the working population: Psychometrics, prevalence, and correlates. *Journal of Psychosomatic Research, 52*(6), 445-452.
- Camirand, H., & Légaré, G. (2010). *Santé mentale*. Québec: Institut de la statistique du Québec.
- Carrier, S., & Roskies, E. (1993). Quelles sont les conditions qui affectent la santé mentale des femmes à rôles multiples? *Psychologie canadienne, 34*(1), 26-44.
- Conseil Économique du Canada. (1990). *L'emploi au futur : tertiarisation et polarisation*. Ottawa: Ministère des Approvisionnements et Services Canada.
- David, A., Pelosi, A., Mc Donald, E., Stephens, D., Ledger, D., Rathbone, R., & Mann, A. (1990). Tired, weak, or in need of rest: Fatigue among general practice-attenders. *British Medical Journal, 301*, 1191-1202.

- Frone, M. R., Russell, M., & Cooper, M. L. (1992). Antecedents and outcomes of work-family conflict: Testing a model of the work-family interface. *Journal of Applied Psychology*, 77(1), 65-78.
- Gaudreault, M., Laberge, L., Veillette, S., Blackburn, M., Arbour, N., & Perron, M. (2005). *Cheminements d'adolescents entre 14 et 16 ans. Série Enquête longitudinale auprès des élèves saguenéens et jeannois âgés de 14 ans en 2002*. Jonquière: Groupe ÉCOBES, Cégep de Jonquière.
- Gauthier, M.-A., Labrie, M.-P. (2013). *Conciliation études-travail : les étudiants québécois s'investissent davantage dans un emploi rémunéré pendant leurs études que l'ensemble de leurs homologues canadiens*. Données sociodémographiques en bref. Québec: Institut de la statistique du Québec.
- Gervais, M., Massicotte, P., & Champoux, D. (2006). *Conditions de travail, de santé et de sécurité des travailleurs du Québec, Études et recherches / Rapport R-449*. Montréal: IRSST.
- Green, D. L. (1990). High school student employment in social context: Adolescents' perceptions of the role of part-time work. *Adolescence*, 98, 425-434.
- Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review*, 10, 76-88.
- Institut de la statistique du Québec. (2007). *Réalités des jeunes sur le marché du travail en 2005*. En ligne http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/remuneration/pdf2007/Realite_jeunes2005.pdf.
- Institut de la statistique du Québec. (2010). *Santé mentale et bien-être des adultes québécois : un aperçu à partir de quelques indicateurs-clés*. Québec: Gouvernement du Québec.
- Labelle, R., Alain, M., Bastin, É., Bouffard, L., Dubé, M., & Lapierre, S. (2000). Bien-être et détresse psychologique: Vers un modèle hiérarchique cognitivo-affectif en santé mentale. *Revue québécoise de psychologie*, 22(1), 71-87.

- Laberge, L., Ledoux, É., Thuilier, C., Gaudreault, M., Martin, J.-S., Cloutier, E., Auclair, A., Lachance, L., Veillette, S., Rozon, C., Gaudreault, M., Arbour, N., Bescou, S., Agenais, T., & Hostiou, L. (2011). *Santé et sécurité des étudiants qui occupent un emploi durant l'année scolaire – Les effets du cumul d'activités et de contraintes de travail, études et recherches*. Montréal: IRSST.
- Légaré, G., Prévile M., Massé R., Poulin C., St-Laurent D., & Boyer R. (2000). Santé mentale. Dans: *Enquête sociale et de santé 1998*. (pp. 333-353). Québec: Institut de la statistique du Québec.
- Lenaghan, J. A., & Sengupta, K. (2007). Role conflict, role balance and affect: A model of well-being of the working student. *Journal of Behavioral and Applied Management*, 9(1), 88-109.
- Massé, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, J., Bélair, S., & Battaglini, M. A. (1998a). Élaboration et validation d'un outil de mesure de la détresse psychologique dans une population non clinique de Québécois francophones. *Revue canadienne de santé publique*, 89, 183-187.
- Massé, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, J., Bélair, S., & Battaglini, M. A. (1998 b). Élaboration et validation d'un outil de mesure du bien-être psychologique : l'ÉMMBEP. *Revue canadienne de santé publique*, 89, 352-357.
- Massé, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, J., Belair, S., & Battaglini, A. (1998c). The structure of mental health higher-order confirmatory factor analyses of psychological distress and wellbeing measures. *Social Indicators Research*, 45, 475-504.
- Matthews, L. S., Stansfeld, S., & Power, C. (1999). Social support at age 33: The influence of gender, employment status and social class. *Social Science and Medicine*, 49, 133-142.
- McBride, A. B. (1990). Mental health effects of women's multiple roles. *American Psychologist*, 45(3), 381-384.
- McDonough, P., & Strohsehein, L. (2003). Age and the gender gap in distress. *Women and Health*, 38(1), 1-20.
- Mortimer, J. T., Harley, C., & Staff, J. (2002). The quality of work and youth mental health. *Work and Occupations*, 29(2), 166-197.

- National Institutes of Health: National Heart, Lung, and Blood Institute. (1997). *Working group on problem sleepiness*. Maryland: Institute/National Center on Sleep Disorders Research.
- Rathi, N., & Rastogi, R. (2007). Meaning in life and psychological well-being in pre-adolescents and adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 33(1), 31-38.
- Ridsdale, L., Evans, A., Jerrett, W., Mandalia, S., Osler, K., & Vora, H. (1993). Patients with fatigue in general practice: A prospective study. *British Medical Journal*, 307, 102-106.
- Schellenberg, G., & Clarke, C. (1996). *Temporary employment in Canada: Profiles, patterns and policy considerations*. Ottawa: Conseil canadien de développement social.
- St-Onge, S., Renaud, S., Guérin, G., & Caussignac, É. (2002). Vérification d'un modèle structurel à l'égard du conflit travail-famille. *Relations industrielles*, 57(3), 491-516.
- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, 16, 282-298.
- Super, D. E. (1990). A life-span, life-space approach to career development. Dans D. Brown & L. Brooks (Dir.), *Career choice and development* (pp. 197-261). San Francisco, CA: Jossey-Boss.
- Tanguay, M. (2003). *Étude de la relation entre la motivation, les conflits interrôles, les bénéfices et la détresse psychologique chez des individus qui cumulent les rôles travail-famille-études*. Thèse de doctorat, Université de Montréal.
- Usalcas, J., & Bowlby, G. (2006). Students in the labour market. *Education Matters: Insight on Education, Learning and Training in Canada*, 3(1). Statistics Canada Catalogue no. 81-004-X.
- Valdini, A., Steinhardt, S., Valiventi, J., & Jaffe, A. (1988). A one-year follow-up of fatigued patients. *Journal of Family Practice*, 26(1), 33-38.

- Vézina, M., Cloutier, E., Stock, S., Lippel, K., Fortin, É., Delisle, A., St-Vincent, M., Funes, A., Duguay, P., Vézina, S., & Prud'homme, P. (2011). *Enquête québécoise sur des conditions de travail, d'emploi et de SST (EQCOTESST). Études et recherches / Rapport R-691*. Montréal : IRSST.
- Vinokur, A. D., Pierce, P. F., & Buck, C. L. (1999). Work-family conflicts of women in the air force: Their influence on mental health and functioning. *Journal of Organizational Behavior*, 20(6), 865-878.
- Viviers, S., Lachance, L., Maranda, M.-F., & Ménard, C. (2007). *Étude de la santé psychologique des ophtalmologistes québécois*. Rapport de recherche, Québec: Centre de recherche et d'intervention sur l'éducation et la vie au travail (CRIEVAT), Faculté des sciences de l'éducation, Université Laval.
- Vosko, L. F., Zukewich, N., & Cranford, C. (2003). Le travail précaire: Une nouvelle typologie de l'emploi. *L'emploi et le revenu en perspective*, 4(10), 16-26.
- Voyer, P., & Boyer, R. (2001). Le bien-être psychologique et ses concepts cousins, une analyse conceptuelle comparative. *Santé mentale au Québec*, 26, 274-296.
- Weich, P., Sloggetti, A., & Lewis, G. (1998). Social roles and gender difference in prevalence of common mental disorders. *British Journal of Psychiatry*, 173, 489-493.
- Williams, K. J., & Alliger, G. M. (1994). Role stressors, mood spillover, and perceptions of work-family conflict in employed parents. *Academy of Management Journal*, 37(4), 837-868.
- Winwood, P. C., Winefield, A. H., Dawson, D., & Lushington, K. (2005). Development and validation of a scale to measure work-related fatigue and recovery: The occupational fatigue exhaustion/recovery scale (OFER). *American College of Occupational and Environmental Medicine*, 47(6), 594-606.

Appendice A
Approbation éthique



Université du Québec à Chicoutimi

555, boulevard de l'Université
Chicoutimi, Québec, Canada
G7H 2B1

www.uqac.ca

Comité d'éthique de la recherche

Le 2 mai 2007

Monsieur Luc Laberge
Chercheur Groupe ÉCOBES
3791 rue de la Fabrique
Saguenay, arr. de Jonquière, Québec
G7X 3W1

OBJET : Décision – Approbation éthique
Étude expérimentale sur le cumul d'activités et de contraintes et la
santé et sécurité du travail (SST) chez les jeunes travailleurs.
N/Dossier : 602.155.01

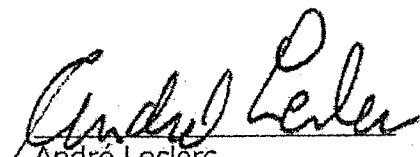
Monsieur,

Lors de sa réunion qui s'est tenue le **20 avril 2007**, le Comité d'éthique de la recherche a étudié le projet de recherche cité en rubrique.

Il a alors été décidé à l'unanimité d'approuver votre projet puisque celui-ci rencontrait les exigences applicables en matière d'éthique et, par conséquent, de vous délivrer la présente approbation jusqu'au **1er mai 2009**.

Nous vous rappelons que toute modification au protocole d'expérience et/ou aux formulaires joints à ce protocole d'expérience doit être approuvée par le Comité d'éthique de la recherche.

En vous souhaitant la meilleure des chances dans la poursuite de vos travaux, veuillez accepter, Monsieur, nos salutations distinguées.



André Leclerc
Président

SG/mjd

Appendice B

Formulaire de consentement

DÉCLARATION DE CONSENTEMENT

TITRE DU PROJET : Effets du cumul d'activités et de contraintes de travail sur la santé et la sécurité du travail (SST) des jeunes travailleurs aux études

CHERCHEUR PRINCIPAL : Luc Laberge

CO-CHERCHEURS : Élise Ledoux, Suzanne Veillette, Nadine Arbour, Esther Cloutier, Lise Lachance, Marc Hébert

1. INVITATION À PARTICIPER AU PROJET

Par la présente, des chercheurs du Groupe ÉCOBES du Cégep de Jonquière, de l'Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et en sécurité du travail (IRSST), de l'Université Laval et de l'Université du Québec à Chicoutimi sollicitent votre participation à cette recherche parce que vous avez préalablement participé à l'*Enquête longitudinale auprès des élèves saguenéens et jeannois âgés de 14 ans en 2002 (ELESJ-14)* et que vous conciliez présentement emploi et études.

2. DESCRIPTION DU PROJET

- 2.1 L'objectif général du projet de recherche est de mieux comprendre les raisons pour lesquelles les jeunes de 15-24 ans constituent le groupe d'âge le plus susceptible de subir des accidents de travail. Plus particulièrement, nous essaierons de vérifier si le fait de combiner les études et le travail rémunéré entraîne plus de fatigue et d'accidents de travail. Pour cela, nous tenterons de mesurer l'ensemble des activités auxquelles vous vous adonnez, les caractéristiques de votre emploi et divers indicateurs de santé et sécurité du travail, notamment la fatigue, les problèmes de sommeil, les endormissements au travail ou au volant, l'absentéisme au travail et les accidents de travail.
- 2.2 Lors de l'entrevue téléphonique, le chercheur vous posera certaines questions sur votre sommeil, votre consommation de drogues, d'alcool et de médicaments ainsi que sur la probabilité que vous soyez enceinte afin de vérifier si vous êtes éligible

pour participer à cette étude. Aussi, un chercheur ou un assistant de recherche vous donnera les directives concernant l'agenda de sommeil et le journal de bord, deux documents que vous devrez compléter chaque jour pendant une période de deux semaines à l'intérieur des 4 mois que dure l'étude. Il vous expliquera également le fonctionnement de l'actigraphe que vous devrez porter au poignet pendant cette même période de deux semaines. L'actigraphe est un petit dispositif électronique, semblable à une montre, qui nous fournit de l'information sur vos activités quotidiennes.

Au début de la session scolaire, vous devrez également compléter une première entrevue qui vise principalement à caractériser les difficultés auxquelles vous êtes exposé dans le cadre de votre(vos) emploi(s). Le chercheur ou l'assistant de recherche notera alors vos réponses par écrit et les enregistrera également sur un magnétophone. En outre, on vous demandera de compléter des questionnaires portant sur les troubles musculo-squelettiques, la détresse psychologique, l'épuisement professionnel, les symptômes dépressifs, la fatigue, les problèmes de sommeil (type du matin ou du soir, somnolence, etc.), la saisonnalité, l'engagement dans les rôles de vie et les conflits études-travail-vie personnelle.

La deuxième entrevue sera réalisée à la fin de la session scolaire pour vérifier, d'une part, si les difficultés liées à votre emploi dont il aura été question lors de la première entrevue s'appliquent toujours. Il vous sera également demandé d'élaborer sur les problèmes liés à la santé et à la sécurité du travail que vous aurez rapportés.

- 2.3 Ce projet permettra d'améliorer les connaissances sur l'impact du cumul d'activités sur la santé et la sécurité des jeunes travailleurs. Les résultats de cette recherche feront l'objet d'un rapport de recherche. Aussi, le bureau régional de la Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST) organisera des activités ciblant les jeunes des institutions d'enseignement supérieur du Saguenay-Lac-Saint-Jean, notamment dans le cadre de la semaine annuelle en santé et sécurité du travail. Finalement, le Conseil régional de prévention de l'abandon scolaire (CRÉPAS) s'assurera, par le biais du Comité Saguenay sur la conciliation études-travail, du transfert et de la valorisation des résultats de recherche auprès des étudiants, des professeurs et des employeurs.

3. ÉVALUATION DES AVANTAGES ET DES RISQUES

Nous ne pouvons pas vous promettre que vous retirerez un avantage personnel en participant à la présente étude. Cependant, il se peut que vous appreniez plusieurs choses sur vos habitudes de sommeil et leurs conséquences possibles. Les connaissances acquises dans le cadre de ce projet pourront servir aux autres jeunes qui, comme vous,

cumulent études et emploi, ou qui sont à risque de fatigue excessive ou d'accidents de travail. Ce projet de recherche tente de comprendre pourquoi les jeunes travailleurs présentent un risque accru d'accidents de travail. Il permettra de documenter le cumul d'activités et les difficultés rencontrées au travail par les jeunes. Les connaissances produites pourront servir à l'élaboration de campagnes de sensibilisation et d'information ciblées s'adressant aux jeunes travailleurs devant concilier études et travail ainsi qu'à leurs employeurs. Ces résultats pourront également être exploités dans le cadre d'interventions visant à favoriser l'obtention d'un diplôme qualifiant. Enfin, les résultats devraient favoriser l'intégration sécuritaire des jeunes en milieux de travail.

Il n'y a, à notre connaissance, aucun inconvénient direct associé à cette étude si ce n'est le temps requis par votre participation.

4. CONFIDENTIALITÉ DES DONNÉES ET DIFFUSION DES RÉSULTATS

La procédure de protection de vos données confidentielles a été soumise et approuvée par la Commission d'accès à l'information du Québec. Tous les renseignements que vous nous transmettez dans le cadre de cette étude seront traités de façon confidentielle. Pour ce faire, nous vous assignerons un numéro de code de telle sorte que vous ne serez identifié(e) par votre nom dans aucune circonstance. Les informations nominatives seront maintenues dans un fichier distinct du fichier de recherche. Un numéro d'identification servira à faire le lien entre les fichiers. Quand la collecte de données sera terminée, seule la Direction de la santé publique du Saguenay-Lac-Saint-Jean disposera de vos renseignements personnels, et ce, sans qu'ils soient associés aux résultats de la recherche. Les analyses seront donc réalisées dans des fichiers de données ne contenant aucun renseignement nominatif. Les données codifiées seront conservées pour une période de 25 ans après la fin de l'étude au Groupe ÉCOBES du Cégep de Jonquière. Les résultats de l'étude pourront être publiés dans des revues scientifiques ou de vulgarisation ou présentés à des conférences sans qu'aucune information permettant de vous identifier n'y apparaisse. Par ailleurs, il vous sera possible de consulter le rapport de recherche sur le site de l'IRSST lorsque l'étude sera terminée (Automne 2009). Finalement, le Comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Chicoutimi pourra également demander l'accès à votre dossier.

5. MODALITÉS RELATIVES À LA PARTICIPATION DU SUJET

En compensation de votre temps et des inconvénients liés à la participation à ce projet, nous vous enverrons par la poste un chèque au montant de 175 \$ lorsque vous aurez terminé l'étude. Votre participation à cette étude est tout à fait volontaire et vous avez parfaitement le droit de refuser d'y participer sans que vous ne subissiez aucun préjudice. Vous êtes également libre de vous retirer à tout moment.

Si vous désirez de plus amples informations au sujet de cette étude ou si vous souhaitez nous aviser de votre retrait de l'étude, vous pouvez communiquer avec M. Luc Laberge (418) 547-2191, poste 489. Cette recherche a été approuvée par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Chicoutimi. Pour toute question reliée à l'éthique et concernant le fonctionnement et les conditions dans lesquelles se déroule votre participation à ce projet, vous pouvez communiquer avec M. André Leclerc du Comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Chicoutimi, au numéro de téléphone (418) 545-5011, poste 5070.

6. SIGNATURES REQUISES

Ce projet m'a été expliqué. Je comprends cette explication, et je comprends que ma participation dépend aussi de la signature de cette « Déclaration de consentement ». Je comprends également que je pourrais changer d'avis plus tard et me retirer alors de l'étude.

J'accepte de faire partie de l'étude.

Signature du participant

Date

Chercheur ou assistant de recherche

Date

Appendice C

Questionnaires retenus

INVESTISSEMENT DES DOMAINES DE VIE

Cette section vise à recueillir de l'information sur le niveau d'investissement que vous accordez à vos différents domaines de vie.

Sur un total de 100 points à répartir, attribuez un nombre de points pour indiquer votre degré d'investissement actuel dans chacun de ces cinq domaines de vie. Mettez la valeur « 0 » s'il y a un domaine dans lequel vous n'investissez pas de temps actuellement.

| | |
|------------|--|
| _____ | Domaine de vie familiale (parents, enfants, etc.) |
| _____ | Domaine de vie amoureuse |
| _____ | Domaine de vie scolaire |
| _____ | Domaine de vie professionnelle |
| _____ | Domaine de vie amicale |
| _____ | Domaine de vie personnelle (détente, loisirs, voyages, etc.) |
| _____ | Domaine de vie associative (associations sportives, culturelles, syndicales, etc.) |
| 100 points | Total |

LIEN ENTRE LE TRAVAIL ET LES ÉTUDES

Dans quelle mesure les énoncés suivants correspondent-ils à votre situation?

| Tout à fait en désaccord | Assez en désaccord | Un peu en désaccord | Un peu en accord | Assez en accord | Tout à fait en accord |
|--|-----------------------|------------------------|---------------------|--------------------|--------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Avec mon travail, c'est difficile pour moi d'obtenir de bons résultats scolaires. | | | | | |
| 2. Je passe tellement de temps au travail que j'ai du mal à trouver du temps pour étudier. | | | | | |
| 3. Mes inquiétudes au sujet du travail interfèrent avec mes études. | | | | | |
| 4. Après le travail, je n'ai pas l'énergie pour faire mes travaux scolaires et étudier. | | | | | |
| 5. Avoir un travail nuit à mes études. | | | | | |

LIEN ENTRE LES ÉTUDES ET LE TRAVAIL

Dans quelle mesure les énoncés suivants correspondent-ils à votre situation?

| Tout à fait en désaccord | Assez en désaccord | Un peu en désaccord | Un peu en accord | Assez en accord | Tout à fait en accord |
|-----------------------------|-----------------------|------------------------|---------------------|--------------------|--------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

- | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| 1. Avec mes études, c'est difficile pour moi d'avoir un bon rendement au travail. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Je passe tellement de temps dans mes études que je suis incapable d'en faire plus au travail. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. Mes inquiétudes à l'égard de mes études interfèrent avec mon travail. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. Après mes cours, je n'ai pas l'énergie pour donner le rendement que je souhaiterais au travail. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Mes études nuisent à ma performance au travail. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Nous aimerions maintenant savoir si tu as eu ou non des problèmes comme une impression de fatigue, de faiblesse ou un manque d'énergie au cours du dernier mois. Si ca fait longtemps que tu te sens fatigué, nous aimerions que tu répondes en te référant à la dernière fois où tu allais bien. Encercler 1 seul choix par énoncé.

| | Moins que d'habitude | Pas plus que d'habitude | Plus que d'habitude | Beaucoup plus que d'habitude |
|---|-------------------------|----------------------------|------------------------|------------------------------------|
| a) Est-ce que tu as des problèmes avec la fatigue? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| b) Est-ce que tu as besoin de te reposer davantage? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| c) Est-ce que tu te sens somnolent ou endormi? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| d) Est-ce que tu as de la difficulté à débiter des choses? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| e) Est-ce que tu commences des choses sans difficulté, mais tu te fatigues progressivement? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| f) Manques-tu d'énergie? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| g) Est-ce que tu as moins de force dans tes muscles? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| h) Est-ce que tu te sens faible? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| i) Est-ce que tu as de la difficulté à te concentrer? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| j) Est-ce que tu as de la difficulté à penser de façon claire? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| k) Est-ce qu'il t'arrive de commettre des lapsus lorsque tu parles (te tromper de mot)? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| l) Est-ce que tu as de la difficulté à trouver les mots précis? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| m) Est-ce que tu as de la difficulté à te souvenir des choses? | 0 | 1 | 2 | 3 |
| n) Est-ce que tu as moins d'intérêt pour les choses que tu as l'habitude de faire? | 0 | 1 | 2 | 3 |

Peux-tu dire à quelle fréquence, au cours de la dernière semaine...? Encercler 1 seul choix par énoncé.

| | Jamais | De temps en temps | Assez souvent | Très souvent |
|---|---------------|----------------------------------|--------------------------|-------------------------|
| a) Tu t'es senti désespéré en pensant à l'avenir | 1 | 2 | 3 | 4 |
| b) Tu t'es senti seul | 1 | 2 | 3 | 4 |
| c) Tu as eu des blancs de mémoire | 1 | 2 | 3 | 4 |
| d) Tu t'es senti découragé | 1 | 2 | 3 | 4 |
| e) Tu t'es senti tendu ou sous pression | 1 | 2 | 3 | 4 |
| f) Tu t'es laissé emporter (fâcher) contre quelqu'un ou quelque chose | 1 | 2 | 3 | 4 |
| g) Tu t'es senti ennuyé ou peu intéressé par les choses | 1 | 2 | 3 | 4 |
| h) Tu as ressenti des peurs ou des craintes | 1 | 2 | 3 | 4 |
| i) Tu as eu des difficultés à te souvenir des choses | 1 | 2 | 3 | 4 |
| j) Tu as pleuré facilement ou tu t'es senti sur le point de pleurer | 1 | 2 | 3 | 4 |
| k) Tu t'es senti agité ou nerveux intérieurement | 1 | 2 | 3 | 4 |
| l) Tu t'es senti négatif envers les autres | 1 | 2 | 3 | 4 |
| m) Tu t'es senti facilement contrarié ou irrité | 1 | 2 | 3 | 4 |
| n) Tu t'es senti fâché pour des choses sans importance | 1 | 2 | 3 | 4 |

MANIFESTATIONS DE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE

Voici une série d'énoncés que les gens peuvent utiliser pour se décrire.

| Jamais | Rarement | La moitié du temps | Fréquemment | Presque toujours |
|--------|----------|--------------------|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence ...

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Vous vous êtes senti en confiance? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Vous étiez satisfait de vos réalisations, vous étiez fier de vous? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Vous étiez fonceur, vous avez entrepris plein de choses? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Vous vous êtes senti équilibré émotionnellement? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Vous vous êtes senti aimé et apprécié? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | Vous aviez des buts et des ambitions? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Vous avez eu le goût de vous amuser, de faire du sport, de pratiquer vos loisirs et vos activités préférés? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Vous vous êtes senti utile? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Vous aviez facilement un beau sourire? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Vous avez été égal à vous-même, naturel en toutes circonstances? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Vous aviez une bonne écoute pour vos amis? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| Jamais | Rarement | La moitié du temps | Fréquemment | Presque toujours |
|---|----------|--------------------|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Vous étiez curieux et intéressé à toutes sortes de choses? | | | 1 2 3 4 5 | |
| 13. Vous avez pu faire la part des choses lorsque confronté à des situations complexes? | | | 1 2 3 4 5 | |
| 14. Vous avez trouvé la vie excitante et vous avez eu envie d'en profiter? | | | 1 2 3 4 5 | |
| 15. Votre vie était bien équilibrée entre vos activités familiales, personnelles et professionnelles? | | | 1 2 3 4 5 | |
| 16. Vous étiez plutôt calme et posé? | | | 1 2 3 4 5 | |
| 17. Vous avez trouvé facilement des solutions à vos problèmes? | | | 1 2 3 4 5 | |
| 18. Vous avez été en bon terme avec votre entourage? | | | 1 2 3 4 5 | |
| 19. Vous avez vécu avec modération, en évitant de tomber dans les excès? | | | 1 2 3 4 5 | |
| 20. Vous avez eu l'impression de vraiment jouir de la vie? | | | 1 2 3 4 5 | |
| 21. Vous aviez beaucoup d'humour, vous faisiez facilement rire vos amis? | | | 1 2 3 4 5 | |
| 22. Vous étiez bien dans votre peau, en paix avec vous-même? | | | 1 2 3 4 5 | |
| 23. Vous vous êtes senti en santé et en pleine forme? | | | 1 2 3 4 5 | |
| 24. Vous avez su affronter positivement des situations difficiles? | | | 1 2 3 4 5 | |
| 25. Vous aviez un bon moral? | | | 1 2 3 4 5 | |

Appendice D

Lettre de la direction de l'essai

UQAC

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À CHICOUTIMI

555, boulevard de l'Université
Chicoutimi (Québec) CANADA G7H 2B1

Chicoutimi, 14 août 2013

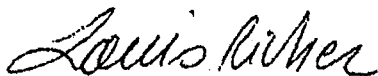
Madame Karine Côté
Directeur du programme de doctorat en psychologie
Département des sciences de la santé

Objet: Attestation d'auteur principal dans le cadre d'un essai doctoral par article
Candidat: Nicolas Doucet

Madame Karine Côté,

Tel que requis par le programme de doctorat en psychologie, nous attestons, par la présente, que Monsieur Nicolas Doucet est l'auteur principal de l'article qu'il soumet dans le cadre de son essai doctoral.

En espérant le tout conforme, veuillez agréer, Madame Côté, nos cordiales salutations.



Louis Richer, Ph.D.
Professeur titulaire
Directeur du LAPERSONE (Laboratoire sur l'adaptation personnelle, sociale et neuropsychologique)



Luc Laberge, Ph.D.
Chercheur, Groupe Écobes
Cégep de Jonquière



Lise Lachance, Ph.D.
Professeure titulaire
Département d'éducation et pédagogie, UQAM

c.c. : Monsieur André Leclerc, doyen par intérim, DÉCSR