

Rapport du sondage bien-être de la Fédération médicale étudiante du Québec 2022

Réalisé par Florence Morissette, déléguée au bien-être 2021-2022 de la Fédération médicale étudiante du Québec

Corrigé par Émile Diamant, Madeleine Bertrand, Maxime Bell, Miriam Loulou, Xavier Wurtele Boudreau



22 juillet 2022

Mise en contexte

La fédération médicale étudiante du Québec (FMEQ) est une instance étudiante qui a pour mandat de représenter les étudiants de médecine des quatre Facultés médicales du Québec (Université Laval, McGill, Montréal et Sherbrooke).

L'objectif de ce sondage est de dresser un portrait de l'état du bien-être des étudiants de médecine afin de proposer des pistes d'amélioration concrètes pour répondre aux différents enjeux des étudiants.

Méthodologie

Design

Le sondage compte 44 questions à choix multiples et une réponse à développement court. Certaines questions sont inspirées du CMA National Physician Health Survey (Canadian Medical Association, 2018). Le sondage a été réalisé sur Google Form. La durée du sondage est de 5 à 10 minutes.

Participants

Les étudiants du doctorat de premier cycle de médecine et de l'année préparatoire des quatre Facultés médicales du Québec (Université Laval, McGill, Montréal, Sherbrooke) ont participé au sondage.

Collecte de données

Le sondage était ouvert pour la complétion du 7 avril au 9 mai 2022. Le sondage a été publicisé sur les médias sociaux (Facebook et Instagram) de la FMEQ. Les représentants bien-être de chaque université étaient invités à partager les publications sur les médias sociaux de leur association étudiante locale. Un rappel hebdomadaire pour compléter le sondage était publicisé.

Compensation

Pour encourager les étudiants à participer au sondage, 10 cartes-cadeaux dans un commerce local d'une valeur de 50\$ chacune ainsi que le remboursement d'un billet pour les Medgames d'une valeur de 200\$ ont été tirés parmi les participants. Dans un souci de confidentialité et d'anonymat, les coordonnées des participants ayant répondu au sondage étaient récoltés dans un formulaire distinct.

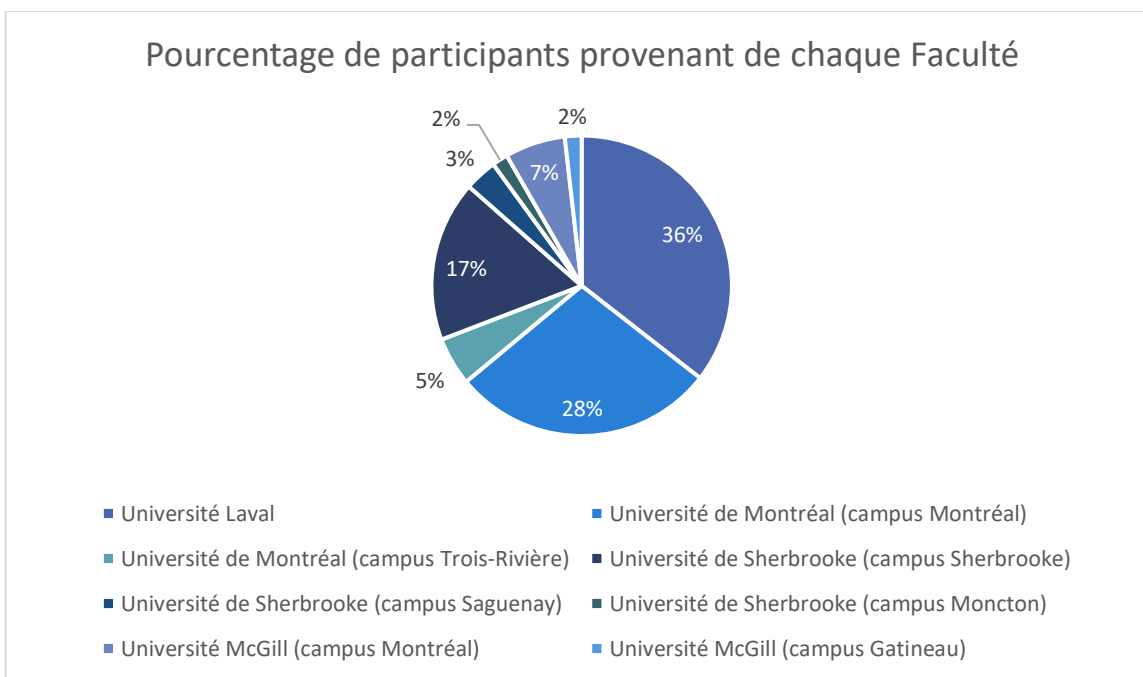
Analyses statistiques

Les analyses statistiques ont été réalisées à l'aide du logiciel *IBM SPSS Statistics* version 28. Les données qualitatives sont présentées par des pourcentages. Des tests chi-carré ont été utilisés pour comparer les données qualitatives. Les données quantitatives sont présentées par des moyennes et leurs écarts types. Toute valeur $p < 0.05$ est considérée statistiquement significative. Des comparaisons ont été réalisées avec les données du sondage bien-être de la FMEQ de 2020 afin de déterminer l'évolution de certains paramètres (Vandal-Gélinas, Attari, & Gou, 2020).

Résultats

Données démographiques

Sept-cent-soixante-quatre (764) étudiants de médecine provenant des quatre Facultés de médecine du Québec ont répondu au sondage.



Les participants ont en moyenne 22.6 ans \pm 3.2 ans. 76% des participants complètent la partie préclinique de leur formation. 78.8% des participants proviennent du cégep. Les participants sont majoritairement des femmes (73.8%) et se considèrent majoritairement hétérosexuels (84.8%). 25.8% des participants s'identifient à une minorité visible. 65.2% des participants considèrent n'avoir aucune appartenance religieuse. 25.1% des participants vivent seuls, 28.7% des participants habitent chez leur parents et les autres participants habitent en colocation.

Habitudes de vie

Activité physique, sommeil et alimentation

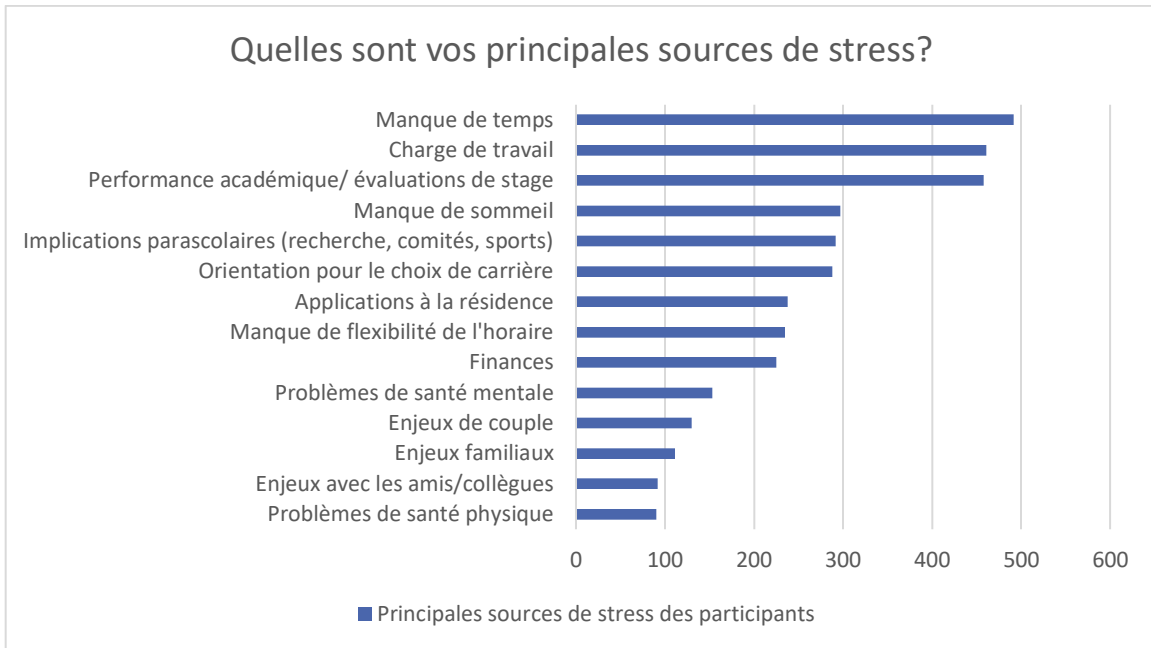
En moyenne, les participants pratiquent 4.1h \pm 2.6h d'activités physiques par semaine. En moyenne, les participants dorment 7.2h \pm 0.9h par nuit. 68.1% des participants considèrent leur alimentation équilibrée.

Consommation

2.2% des participants rapportent consommer plus de 10 verres d'alcool par semaine. Dans le dernier mois, 55.1% des participants ont bu au moins à une reprise plus de 5 consommations d'alcool lors de la même occasion. Dans les deux dernières semaines, 8.5% des participants ont consommé du cannabis, 1.3% des hallucinogènes, 1.3% des dépresseurs autres que l'alcool, 0.7% des stimulants, et 0.0% des opioïdes. Dans le dernier mois, 2.2% des participants ont utilisés des stimulants non prescrits pour augmenter leurs performances scolaires.

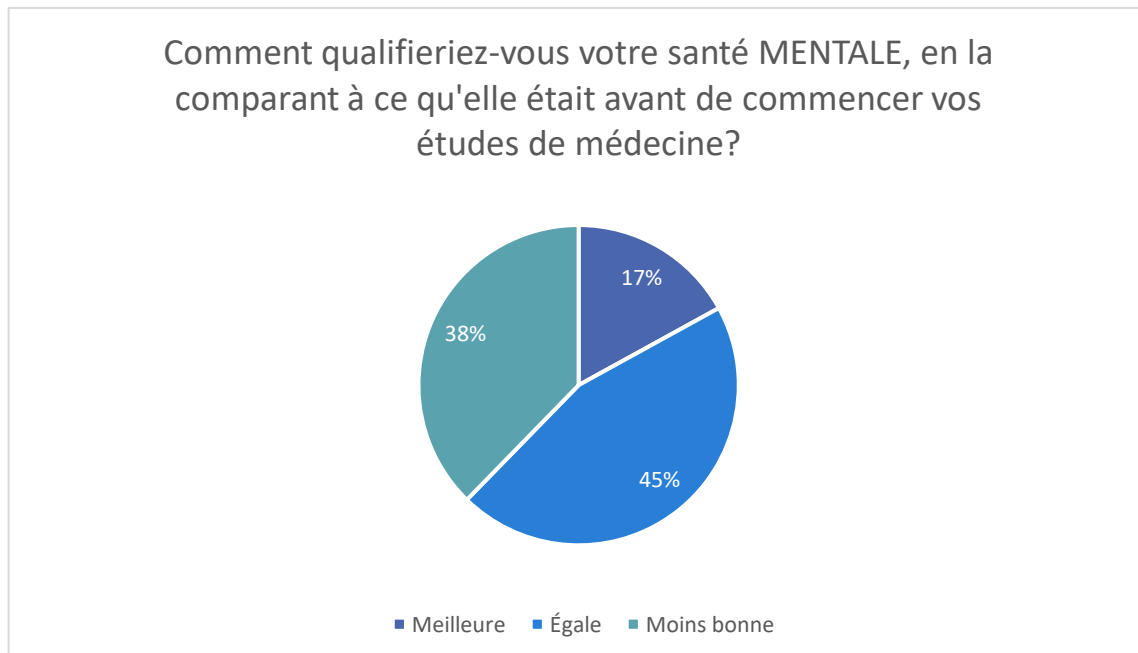
Sources de stress

Les principales sources de stress identifiées par les participants sont le manque de temps (64.8%), la charge de travail (60.7%), la performance académique (60.3%), le manque de sommeil (39.1%), les implications parascolaires (38.5%), l'orientation pour le choix de carrière (37.9%), le manque de flexibilité de l'horaire (31.0%), les finances (29.6%), les problèmes de santé mentale (20.2%), les enjeux de couple (17.0%), les enjeux familiaux (14.5%), les enjeux avec les amis/collègues (12.0%), les problèmes de santé physique (11.8%).



État mental et physique

37.7% des participants qualifient leur santé mentale moins bonne que celle qu'ils avaient avant de commencer leurs études en médecine, 45.3% la considère égale et 17% la considère meilleure.



44.8% des participants qualifient leur santé physique moins bonne que celle qu'ils avaient avant de commencer leurs études en médecine, 38.7% la considère égale et 16.5% la considère meilleure.

Au cours du dernier mois :

- 69.0% des participants se sont souvent ou toujours sentis intéressés et satisfaits de leur vie;
- 52.7% des participants se sont souvent ou toujours sentis fiers d'eux;
- 35.9% des participants ont souvent ou toujours senti qu'ils contribuaient à leur milieu;
- 52.0% des participants ont souvent ou toujours considéré avoir un sentiment d'appartenance à leur programme;
- 63.1% des participants sont souvent ou toujours satisfaits de ce qu'ils deviennent en tant que personne;
- 53.5% des participants se sont souvent ou toujours sentis bons à gérer les responsabilités de leur vie quotidienne;
- 63.2% des participants ont souvent ou toujours senti qu'ils avaient des relations significatives avec les autres;
- 56.2% des participants se sont souvent ou toujours sentis confiants de penser ou d'exprimer leurs propres idées et opinions.

Au cours du dernier mois :

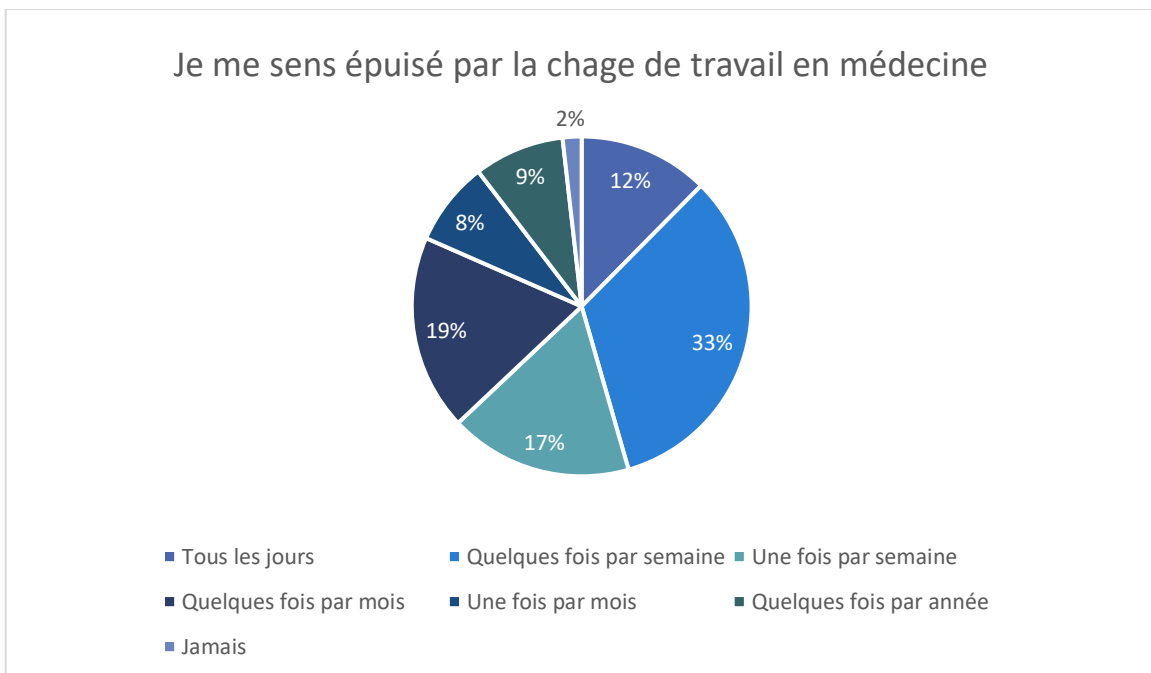
- 57.5% des participants se sont souvent ou toujours sentis anxieux;
- 21.9% des participants se sont souvent ou toujours sentis triste;
- 70.5% des participants se sont souvent ou toujours sentis fatigués;
- 33.1% des participants se sont souvent ou toujours sentis comme si tout requérait de l'effort;
- 8.0% des participants se sont souvent ou toujours sentis sans valeur.

Capacité d'adaptation

94.5% des participants considèrent que leur capacité à s'adapter à un changement est neutre à très bonne.

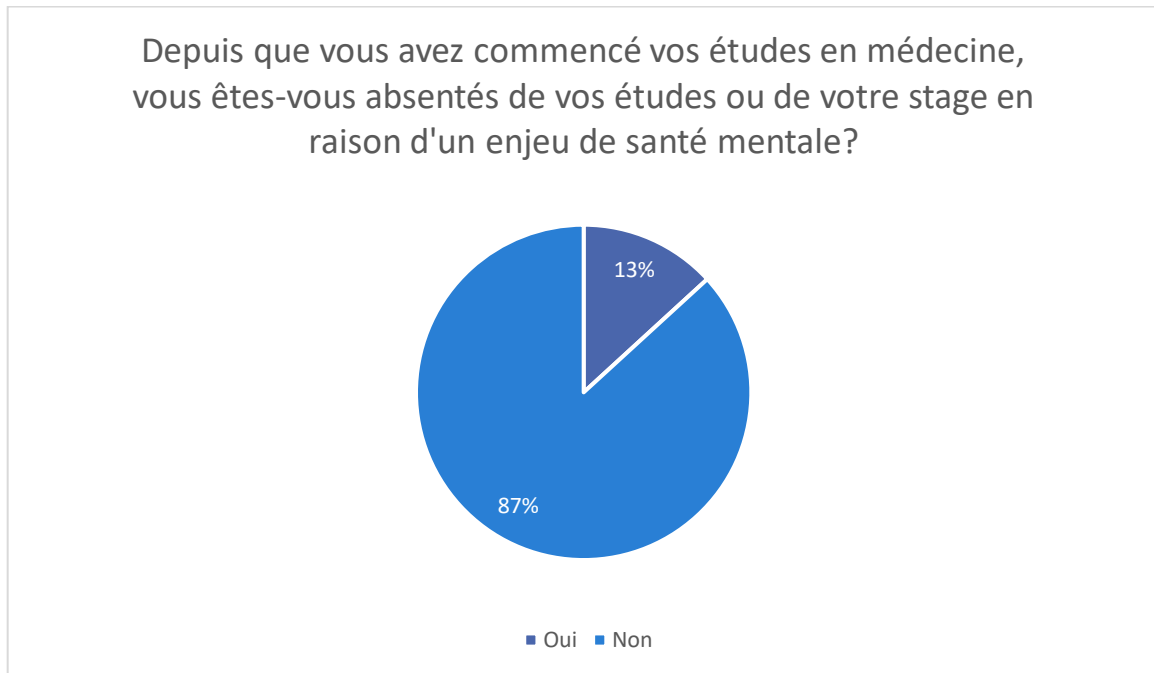
Épuisement et absentéisme

62.9% des participants se sentent épuisés par la charge de travail en médecine au moins une fois par semaine (67.8% des externes comparativement à 61.4% des participants du préclinique, $p=0.12$) dont 12.4% des participants qui se sentent épuisés par la charge de travail à tous les jours (14.2% des externes comparativement à 11.9% des participants du préclinique, $p=0.41$).



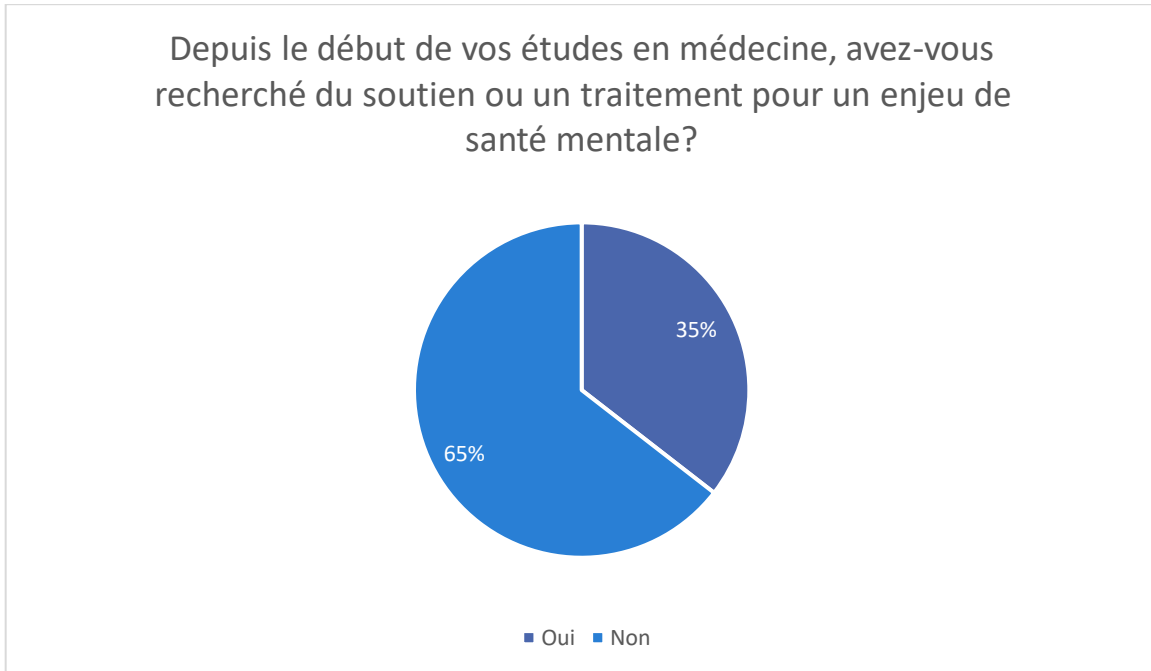
33.8% des participants considèrent qu'ils sont devenus plus irritables et/ou impatients envers leur proches et/ou leurs patients au moins une fois par semaine depuis qu'ils ont commencé leurs études en médecine.

Depuis le début de leurs études en médecine, 13.2% des participants se sont absents en raison d'un enjeu de santé mentale.



Ressources de santé mentale

Depuis le début de leurs études en médecine, 35.5% des participants ont recherché du soutien ou un traitement pour un enjeu de santé mentale.



Les participants seraient à l'aise de demander de l'aide à leurs amis (77.6%), à un psychologue (74.5%), à leur famille (63.9%), à un professionnel de la santé (59.1%), à des ressources universitaires (34.7%), à un réseau d'entraide étudiant (21.2%), à la direction de programme (12.8%).

Ressources universitaires

Parmi les 180 participants ayant cherché de l'aide auprès d'une ressource universitaire, 41.1% rapportent que le délai pour obtenir un rendez-vous se situait entre 1 à 7 jours. 10.6% des participants rapportent avoir eu un délai de plus de 3 mois pour obtenir un rendez-vous.

30.4% des participants rapportent connaître la majorité des ressources en santé mentale offerte par leur campus, 62.7% rapportent les connaître un peu et 6.9% rapportent ne pas les connaître.

46.9% des participants considèrent que leur faculté n'offre pas suffisamment de ressources en santé mentale.

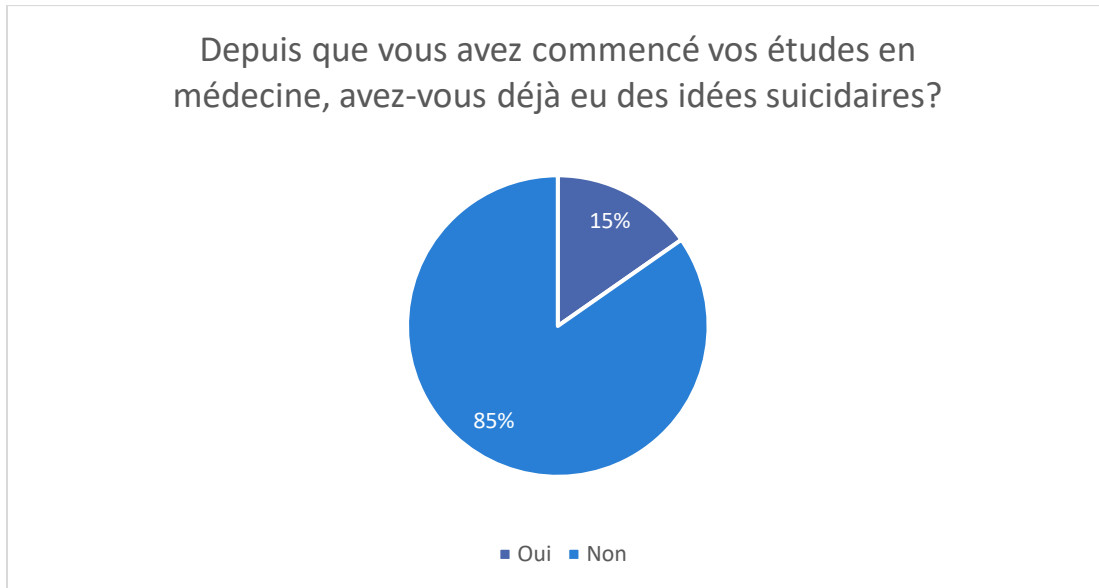
Réseaux d'entraide étudiants

63.2% des participants considèrent que les réseaux d'entraide étudiants sont modérément efficaces. 21% des participants les considèrent beaucoup ou extrêmement efficaces. 15.7% des participants trouvent les réseaux d'entraide étudiants peu ou pas efficaces pour les raisons suivantes : crainte de se faire juger par des pairs, crainte de bris de confidentialité, ne sont pas des professionnels.

Idées suicidaires

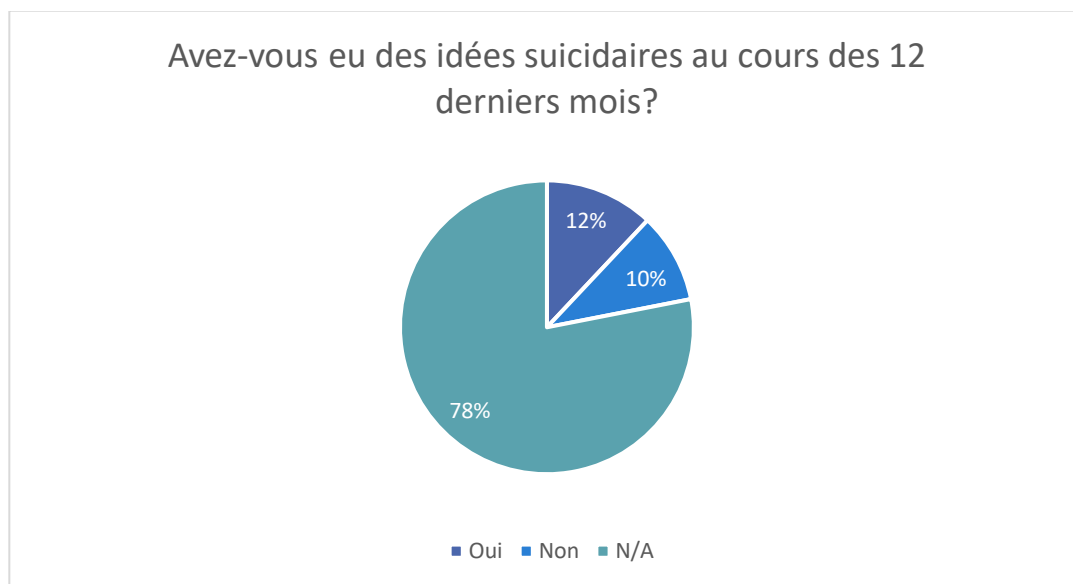
Idées suicidaires depuis l'entrée en médecine

15.3% des participants rapportent avoir eu des idées suicidaires depuis leur entrée en médecine comparativement à 11.9% en 2020 ($p=0.09$). 25.1% des externes rapportent avoir eu des idées suicidaires depuis leur entrée en médecine comparativement à 12.2% des participants du préclinique ($p < 0.001$).



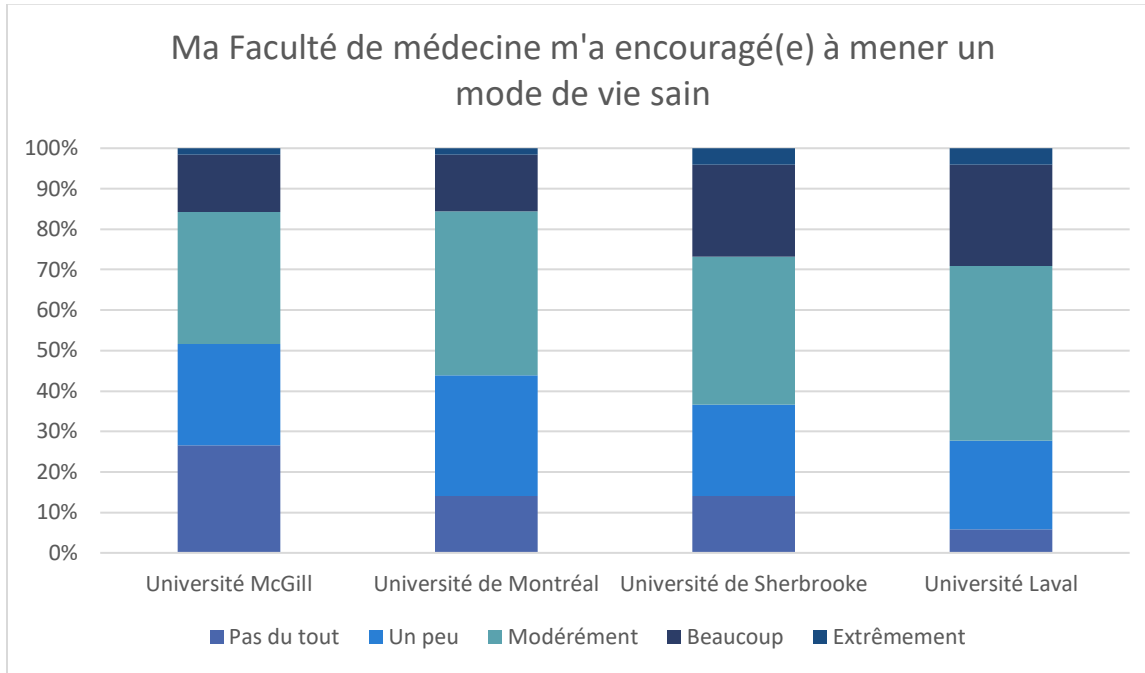
Idées suicidaires dans la dernière année

12% des participants rapportent avoir eu des idées suicidaires dans la dernière année comparativement à 9% en 2020 ($p=0.147$). 16.9% des externes rapportent avoir eu des idées suicidaires dans la dernière année comparativement à 10.5% des participants du préclinique ($p = 0.02$).

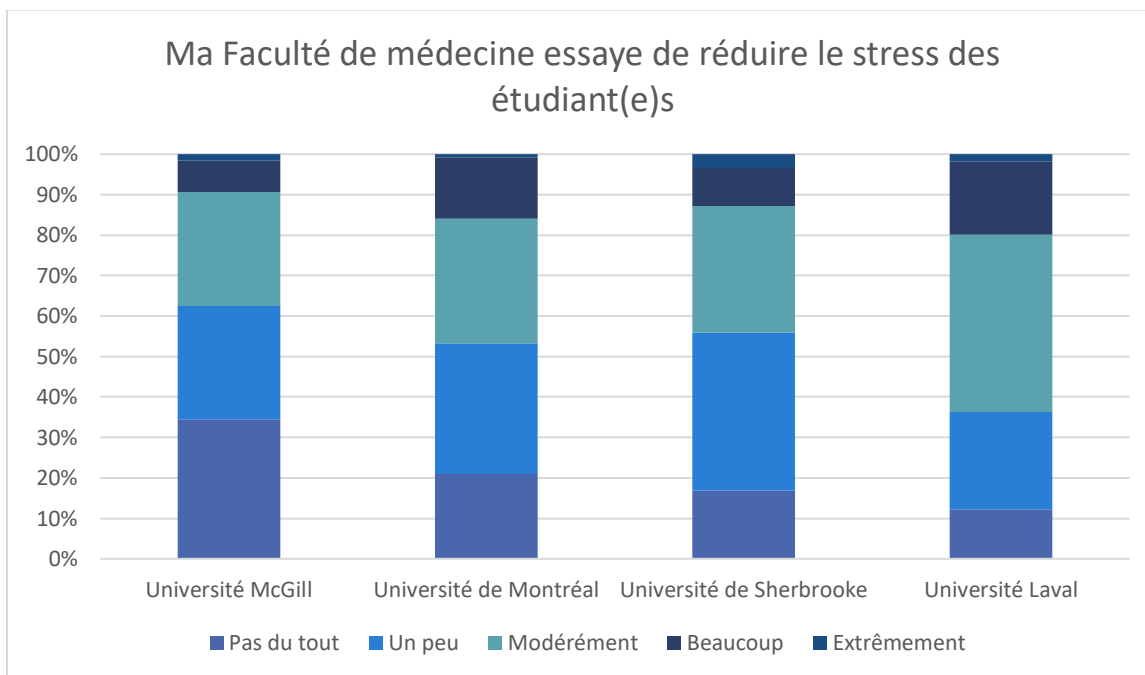


Initiatives des Facultés

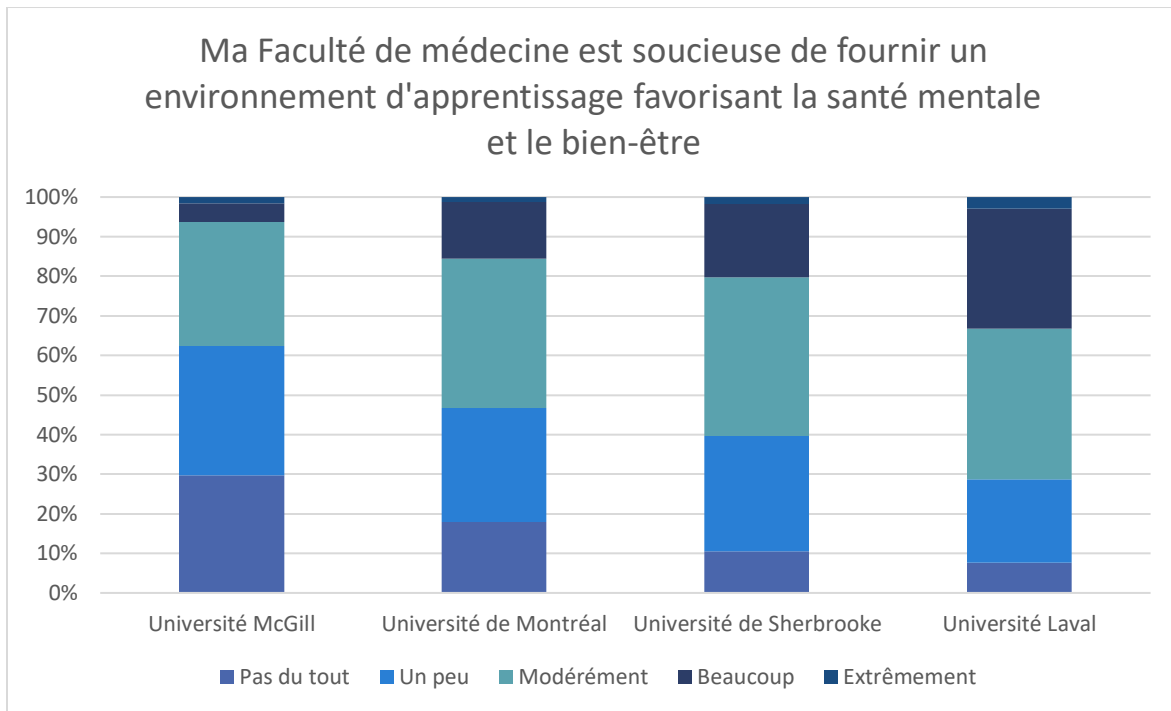
La majorité des participants (39.9%) considère que leur faculté de médecine les a modérément encouragés à mener un mode de vie sain. 37.2% des participants considèrent que leur faculté de médecine les a peu ou pas du tout encouragés à mener un mode de vie sain.



La majorité des participants (35.3%) considère que leur faculté de médecine essaie modérément de réduire le stress des étudiants. 48.6% des participants considèrent que leur faculté de médecine n'essaie peu ou pas du tout à réduire leur stress.

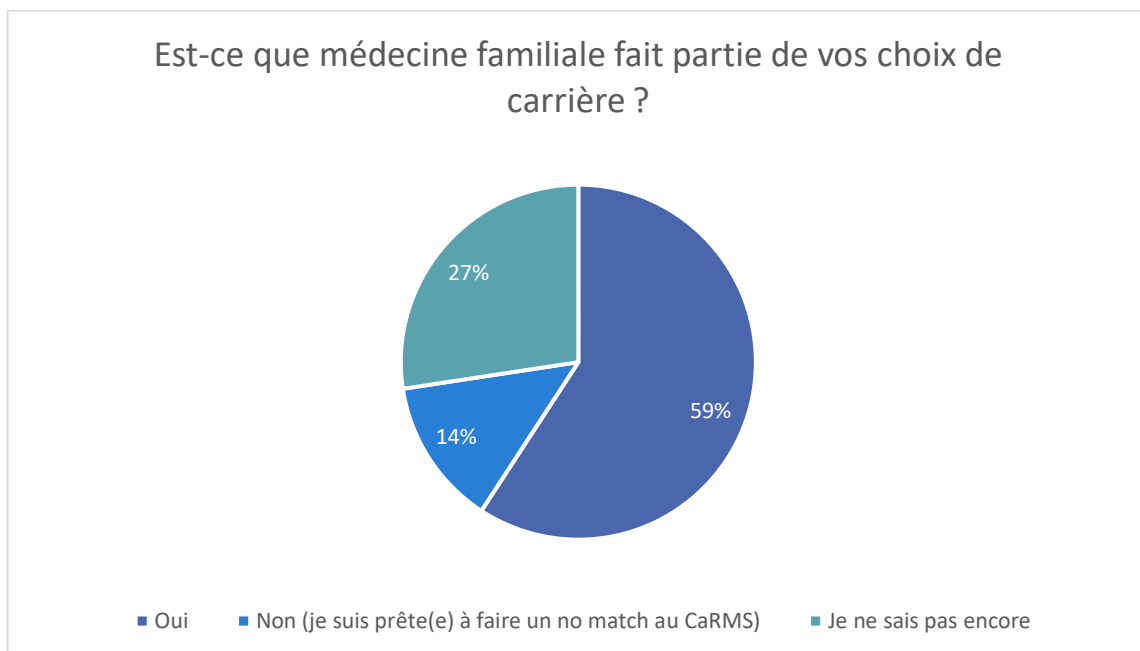


La majorité des participants (37.8%) considère que leur faculté de médecine est modérément soucieuse de fournir un environnement d'apprentissage favorisant la santé mentale et le bien-être. 40.1% des participants considèrent que leur faculté n'est peu ou pas du tout soucieuse de fournir un environnement d'apprentissage favorisant la santé mentale et le bien-être.



Choix de carrière

La médecine familiale fait partie des choix de carrière de 59.2% des participants. 13.4% des participants sont prêts à faire un no match plutôt que d'aller en médecine familiale. 27.4% des participants ne savent pas encore si la médecine familiale fera partie de leurs options.



8.1% des participants ne choisiraient pas la médecine comme profession s'ils pouvaient remonter le temps.

Système réussite ou échec

78.7% des participants sont beaucoup ou extrêmement d'accord avec l'énoncé : le système de réussite ou échec est un bon système de classement.

77.1% des participants sont beaucoup ou extrêmement d'accord avec l'énoncé : le système de réussite ou échec diminue mon stress lié au rendement scolaire.

54.1% des participants sont beaucoup ou extrêmement d'accord avec l'énoncé : le système de réussite ou échec me pousse à compenser le manque de notes en étant plus impliqué dans les implications parascolaires (recherche, comités, etc.).

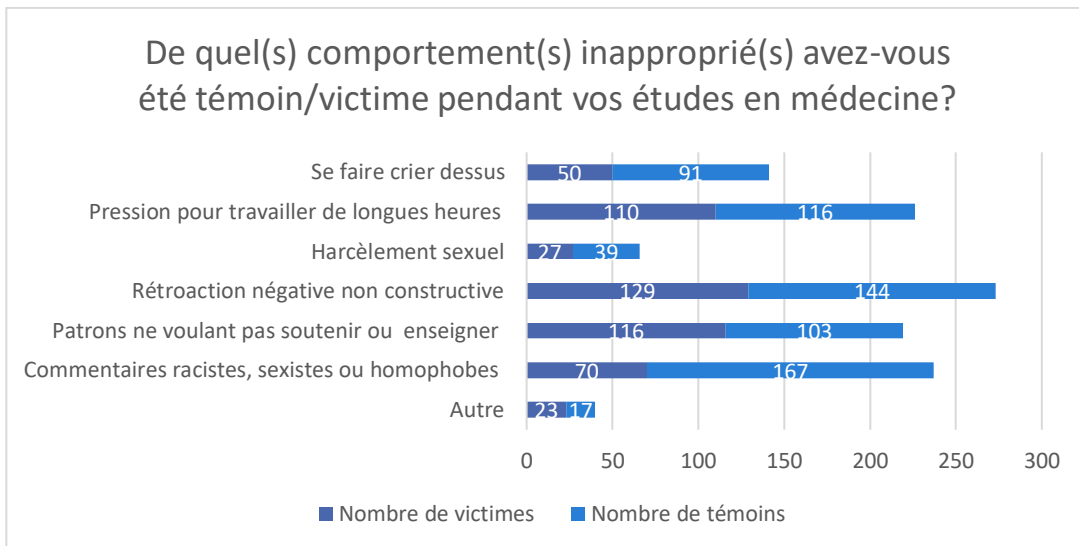
4.3% des participants consacrent plus de 12h par semaine dans les activités parascolaires, 7.9% entre 8 à 12 h par semaine, 20.2% entre 4 à 8 h par semaine, 24.3% entre 2 à 4 h par semaine et 18.2% ne s'impliquent pas dans des activités parascolaires.

Intimidation et harcèlement

Pendant leurs études en médecine, 6.9% des participants rapportent avoir subi de l'intimidation et/ou du harcèlement par des patrons, 5.9% par des étudiants, 3.4% par des patients, 3% par des enseignants/conférenciers, 2.9% par d'autres professionnels de la santé, 2.7% par des résidents.

Plusieurs participants rapportent avoir été victimes et/ou témoins des comportements inappropriés suivants :

- Se faire crier dessus : 16.4% comparativement à 20.0% en 2020 ($p=0.10$);
- Pression pour travailler de longues heures : 24.5% comparativement à 25.1% en 2020 ($p=0.82$);
- Harcèlement sexuel : 7.7% comparativement à 6.7% en 2020 ($p=0.49$);
- Rétroaction non constructive : 30.8% comparativement à 32.6% ($p=0.50$);
- Patrons ne voulant pas soutenir ou enseigner : 21.6% comparativement à 29.0% en 2020 ($p < 0.01$);
- Commentaires racistes, sexistes ou homophobes : 27.6% comparativement à 24.4% en 2020 ($p=0.21$);
- Autres : 4.7% comparativement à 2.7% en 2020 ($p=0.08$).



Pour lutter contre les comportements d'harcèlement et d'intimidation, 8.4% des participants ont confronté la personne concernée, 5.5% ont signalé l'incident à leur directeur de stage ou de cours, 3.4% ont signalé l'incident aux affaires étudiantes ou au bureau du bien-être étudiant, 3.1% des participants ont signalé l'incident à la Faculté.

Les raisons suivantes ont été évoquées chez les participants n'ayant pris aucune mesure pour dénoncer l'incident :

- n'a pas senti que le comportement était assez grave (11.9%);
- n'a pas l'impression que le fait de signaler le comportement changerait la situation (10.5%);
- peur de représailles de la part des patrons (7.6%).

Discussion

Interprétations des principaux résultats

Plusieurs étudiants de médecine vivent de la détresse psychologique au cours de leurs études tel que reflété par les niveaux élevés d'épuisement et d'absentéisme en raison d'un enjeu de santé mentale. Les idées suicidaires sont également très préoccupantes, atteignant les 12% dans la dernière année. Les idées suicidaires chez les étudiants de médecine semblent être plus élevées que chez la population canadienne du même âge. Le plus récent sondage de Statistique Canada réalisé en 2021 dénombre que 8.0% de la population canadienne âgée de 18 à 34 ans rapportait avoir eu des idées suicidaires dans les dernière année (Statistics Canada, 2022). Les idées suicidaires sont significativement plus présentes chez les externes que leurs collègues du préclinique. L'externat est une période marquée par une instabilité chronique associée aux rotations de stage, par les évaluations continues et par l'incertitude quant au choix de carrière. Ces facteurs peuvent contribuer à augmenter la détresse des externes. Les principales sources de stress identifiées par les étudiants sont le manque de temps, la charge de travail et la performance académique.

Soulignons qu'un facteur contribuant à diminuer le stress des étudiants est le passage au mode réussite-ou-échec.

Les patrons ne voulant pas soutenir ou enseigner aux étudiants est un comportement ayant significativement diminué depuis 2020. La prévalence des autres types d'intimidation et d'harcèlements sont demeurés stable entre 2020 et 2022.

Limites

Notre étude comporte certaines limites à garder en tête lors de l'interprétation de nos résultats. Il y a tout d'abord un biais de sélection par la participation volontaire des étudiants. Il est possible que les étudiants ayant choisi de répondre au sondage soient ceux dont la santé mentale va le moins bien. De ce fait, la détresse reflétée par nos résultats est possiblement plus importante que celle vécue par l'ensemble de nos étudiants. Toutefois, notre grande taille d'échantillon nous permet somme toute une bonne représentativité de la population médicale étudiante du Québec. De plus, puisqu'il s'agit d'un sondage transversal, il ne permet pas d'établir un lien de causalité entre les éléments.

Conclusion

La détresse psychologique chez les étudiants de médecine est un enjeu présent depuis de nombreuses années. Les principales sources de stress identifiées par les étudiants sont le manque de temps, la charge de travail, et la performance académique. Pour pallier à ces sources de stress, la FMEQ propose les pistes de solutions suivantes :

- 1) Amélioration des conditions de stage par les mesures suivantes :
 - a. nombre maximal d'heures de stages établi à 10h/jour excluant les gardes;
 - b. pas de garde minimalement deux jours avant un examen;
 - c. pas de gardes durant la période d'entrevues CaRMS;
 - d. congé de stage la journée du match CaRMS;
- 2) Instauration de journées de congé personnelles pour permettre aux étudiants flexibilité, autonomie et intégrité;
- 3) Étalement du mode d'évaluation succès-ou-échec lors de l'application à des stages et des bourses.

Pour contrer les situations d'intimidation et de harcèlement, la FMEQ propose les pistes de solutions suivantes :

- 1) Sensibilisation des patrons et des étudiants aux situations considérées comme étant de l'intimidation et du harcèlement à chaque début d'année;
- 2) Instauration de plateformes de signalement indépendantes des Faculté.

Sources

Canadian Medical Association. (2018). CMA National Physician Health Survey.

Statistics Canada. (2022). Prevalence of suicidal ideation among adults in Canada: Results of the second Survey on COVID-19 and mental health.

Vandal-Gélinas, G., Attari, Z., & Gou, K. (2020). SONDAGE BIEN-ÊTRE 2020 DE LA FMEQ. Retrieved from <https://fmeq.ca/wp-content/uploads/2020/11/sondageBE2020.pdf>