ALLO J'ÉCOUTE
Soutien aux étudiant·e·s postsecondaires

Vivre avec l'isolement et la solitude

Introduction

Cette ressource est conçue pour aider les prestataires de services d'Allo J'écoute à mieux comprendre et à relever les défis liés à l'isolement et à la solitude auxquels font face les étudiant.e.s de niveau postsecondaire. Elle donne un aperçu de la façon dont ces enjeux se manifestent chez les jeunes et explore le lien entre la santé mentale et les sentiments d'isolement et de solitude. Cette ressource met en évidence les principaux facteurs contributifs et fournit aux prestataires de services des stratégies et des approches pratiques pour cerner, soutenir et habiliter les étudiant.e.s de niveau postsecondaire qui utilisent les services d'appels téléphoniques, de textos et de messagerie en ligne d'Allo J'écoute.

Comprendre l'isolement et la solitude chez les étudiant.e.s de niveau postsecondaire

La solitude est devenue une épidémie et un grave problème de santé publique[1-3]. On estime qu'environ 13 % des personnes vivant au Canada déclarent toujours ou souvent se sentir seules[4]. Contrairement à la croyance commune selon laquelle la solitude est plus répandue chez les personnes âgées, des données mondiales récentes révèlent que, comparativement aux personnes âgées, les jeunes de 16 à 25 ans éprouvent des sentiments plus intenses et plus fréquents de solitude[5,6]. Les jeunes adultes, notamment les étudiant.e.s de niveau postsecondaire, sont confrontés à des obstacles particuliers qui peuvent rendre plus complexe la lutte contre la solitude.

Bien que les termes isolement et solitude soient souvent utilisés de façon interchangeable, ils représentent des expériences différentes. L'isolement désigne un état objectif de séparation physique ou sociale des autres. L'isolement peut être volontaire (choisir de passer du temps seul.e) ou involontaire (en raison de circonstances comme l'apprentissage à distance)[7]. Il est à noter que l'isolement ne conduit pas toujours à la solitude[7]. En revanche, la solitude est un sentiment subjectif de déconnexion qui peut se manifester même en présence d'autres personnes. La solitude est plus étroitement liée à la qualité des relations et à l'épanouissement émotionnel qu'à la présence physique d'autrui[8].

L'isolement et la solitude chez les étudiant.e.s de niveau postsecondaire au Canada

L'isolement et la solitude sont de plus en plus répandus chez les étudiant.e.s de niveau postsecondaire, et bon nombre ont déclaré avoir un sentiment de déconnexion même dans un contexte de grands environnements sociaux[9]. Ogrodniczuk et coll. (2021) ont mené un sondage national auprès de 8 248 étudiant.e.s de 41 campus du Canada qui

Financé par le gouvernement de l'Ontario. Les opinions exprimées ici sont celles de l'Institut du savoir et ne reflètent pas nécessairement celles de la Province.

a révélé qu'un grand nombre d'étudiant.e.s vivent des niveaux élevés de solitude, dont 80 % ont déclaré vivre des sentiments de tristesse, d'anxiété et de solitude. La transition vers l'université ou le collège, en particulier chez les étudiant.e.s de première année, est souvent un élément déclencheur clé de la solitude, car les étudiant.e.s doivent s'adapter à un nouvel environnement et composer avec la pression de créer des liens sociaux[10].

De plus, les changements sociétaux vers l'individualisme et les pressions accrues à l'école peuvent exacerber cette expérience[11,12]. De même, les relations parentales jouent un rôle important pendant ces années de transition. Un soutien parental plus fort est associé à des niveaux de solitude plus bas et procure aux étudiant.e.s de niveau postsecondaire une protection émotionnelle pendant les périodes d'adaptation et tout au long des années d'études postsecondaires.[13]

La pandémie de COVID-19 a davantage nourri le sentiment d'isolement et de solitude chez les étudiant.e.s. L'apprentissage à distance, la distanciation sociale et la limitation des interactions en personne ont perturbé le parcours habituel des étudiant.e.s. Même avec la réouverture des campus, de nombreux étudiant.e.s qui étaient habitué.e.s aux interactions exclusivement en ligne ont trouvé difficile de rétablir des liens sociaux[14-16]. Les étudiant.e.s qui ont vécu la pandémie au cours de leurs années de formation pourraient être encore plus susceptibles de vivre un isolement social continu lors de leur transition vers les études postsecondaires.

Certains groupes d'étudiant.e.s sont particulièrement susceptibles de vivre un sentiment d'isolement et de solitude, notamment les étudiant.e.s étranger.ère.s, les étudiant.e.s touché.e.s par des inégalités systémiques (p. ex., les étudiant.e.s qui s'identifient comme étant 2ELGBTQ+, les jeunes en quête d'équité, les jeunes racisé.e.s) et les personnes handicapées[17-19]. Ces étudiant.e.s font souvent face à des obstacles supplémentaires, comme des différences culturelles et linguistiques ou des problèmes d'accessibilité, ce qui rend plus difficile l'établissement de liens sociaux solides.

En 2020, l'Ontario Undergraduate Student Alliance (OUSA) a mené un sondage qui a révélé des taux élevés de solitude et d'isolement chez les étudiant.e.s de niveau postsecondaire de l'Ontario : 50 % des étudiant.e.s 2ELGBTQ+, 51,1 % des étudiant.e.s handicapé.e.s, 50 % des étudiant.e.s autochtones et 41,2 % des étudiant.e.s portant des symboles religieux visibles ont déclaré se sentir « souvent » seul.e.s et isolé.e.s[20]. Ces résultats mettent en évidence une incidence plus grande de la solitude comparativement à leurs pairs qui ne sont pas touchés par les iniquités[20].

Enfin, les médias sociaux semblent jouer un rôle important. Bien que la participation aux plateformes numériques puisse donner aux étudiant.e.s un moyen de maintenir des liens, elle peut aussi contribuer à leur sentiment de solitude. Bon nombre d'étudiant.e.s déclarent que les interactions en ligne, surtout sur les médias sociaux, peuvent mener à des comparaisons négatives avec leurs pairs et créer un sentiment d'inadéquation qui aggrave leur sentiment d'isolement et de solitude[21].

Facteurs contribuant à l'isolement et à la solitude

Plusieurs facteurs peuvent contribuer à l'isolement et à la solitude chez les étudiant.e.s de niveau postsecondaire, notamment[10,21-23] :

- La transition vers l'âge adulte (adaptation à un nouvel environnement, départ de la maison).
- Les pressions à l'école (beaucoup de travaux scolaires, attentes élevées).
- Les obstacles culturels et linguistiques, en particulier pour les étudiant.e.s étranger.ère.s.

- La séparation physique de la famille, des amis ou des pairs, souvent en raison d'une distance géographique ou d'un apprentissage à distance.
- Le manque de compétences sociales, ce qui peut nuire à l'établissement de relations.
- L'incidence de la technologie et des médias sociaux, qui peuvent amplifier les sentiments d'inadéquation et de déconnexion.

Types d'isolement et de solitude

Les étudiant.e.s de niveau postsecondaire peuvent vivre plusieurs types d'isolement et de solitude[7] :

- **Isolement social :** manque de liens ou d'interactions sociaux, où les étudiant.e.s se sentent coupé.e.s physiquement ou socialement de leurs pairs et de la vie sur le campus.
- **Isolement existentiel :** sentiment plus profond de déconnexion des autres et du monde, qui découle souvent de questions sur le sens de la vie ou le but de l'existence. Cela peut même se manifester en présence d'autres personnes.
- **Solitude émotionnelle :** sentiment d'absence de relations étroites et significatives et de soutien émotionnel.
- **Solitude situationnelle :** solitude déclenchée par des circonstances de vie particulières, comme un nouvel environnement, des difficultés personnelles ou une incapacité à participer à des activités sociales en raison de facteurs liés au travail, à la santé, aux finances ou à d'autres problèmes.
- **Solitude chronique :** sentiments de solitude durables persistants qui ne se dissipent pas facilement. Si la solitude chronique n'est pas traitée de manière appropriée, elle peut entraîner des problèmes de santé mentale et physique au fil du temps.

Signes d'isolement et de solitude

Les prestataires de services peuvent remarquer divers signes d'isolement et de solitude chez les étudiant.e.s[24,25]. Ces signes peuvent être liés à plusieurs conditions différentes et sembler différents pour chaque personne.

- **Signes comportementaux :** retrait des activités sociales, participation moindre avec les pairs et solitude fréquente, absentéisme scolaire.
- **Signes physiques :** mauvaise hygiène, diminution de la qualité du sommeil, maladies fréquentes.
- **Signes émotionnels :** irritabilité accrue, débordements émotionnels ou aplatissement affectif, tristesse ou dépression constante.
- **Signes cognitifs :** discours intérieur négatif, manque d'intérêt pour les activités, manque de concentration.



Incidence de la solitude sur le bien-être des étudiant.e.s

La solitude peut perturber considérablement la santé mentale, la santé physique, le développement social et le rendement scolaire d'un.e étudiant.e. Les sentiments persistants de solitude peuvent mener à des problèmes comme l'anxiété, les troubles du sommeil, les difficultés au niveau des interactions sociales et une motivation réduite, autant de facteurs qui peuvent nuire à la réussite et au bien-être général des étudiant.e.s.[26-30]. Le diagramme ci-dessous illustre ces incidences clés sur différents domaines de la vie étudiante.

Santé mentale

- Risque accru d'anxiété et de dépression
- Dysrégulation émotionnelle
- Anxiété sociale.
- Risque accru d'usage de substances

Santé physique

- Fatigue
- Perturbation du sommeil
- Troubles somatiques*
- Stress accru entraînant un affaiblissement du système immunitaire



Rendement scolaire

- Pression scolaire accrue
- Baisse de la motivation et de l'engagement
- Participation moindre aux travaux universitaires ou aux activités du campus
- Absentéisme

Compétences en développement social

- Compétences sociales déficientes
- Relations interpersonnelles déficientes
- Difficulté à obtenir de l'aide

*c.-à-d. problèmes de santé mentale causant des symptômes physiques pénibles sans explication médicale, notamment une inquiétude excessive au sujet des symptômes, la crainte d'une maladie grave ou des symptômes neurologiques inexpliqués

Aider les étudiant.e.s à composer avec l'isolement et la solitude

Le rôle des prestataires de services

Les prestataires de services jouent un rôle clé dans le soutien aux étudiant.e.s de niveau postsecondaire qui vivent l'isolement et la solitude. Leurs conseils et leur approche peuvent avoir une incidence importante sur la capacité des étudiant.e.s à parler de leur vécu et à demander de l'aide. Voici les mesures principales que les prestataires de services peuvent prendre pour favoriser l'établissement de liens et offrir un soutien efficace aux étudiant.e.s.

- **Créer un environnement plus sécuritaire et plus inclusif :** Il est important de favoriser une atmosphère accueillante pendant les interactions. Les étudiant.e.s qui se sentent vu.e.s, respecté.e.s et valorisé.e.s sont plus susceptibles de parler de leurs difficultés.
- **Établir un lien de confiance :** Le fait de mettre les étudiant.e.s en confiance tôt dans la conversation les aide à se sentir à l'aise de parler de leur vécu. L'adoption d'une approche sans jugement et l'expression de l'empathie peuvent réprimer la peur de la stigmatisation à l'égard du sentiment de solitude.
- **Reconnaître quand intervenir :** Le fait de connaître les signes d'isolement et de solitude permet aux prestataires de services d'explorer davantage le sujet et de déterminer quand un.e étudiant.e pourrait avoir besoin d'un soutien plus direct. Si les étudiant.e.s en expriment le besoin et l'intérêt, orientez-les gentiment vers les ressources appropriées ou les services de suivi.
- **Offrir un soutien émotionnel axé sur l'écoute active :** L'écoute active est un moyen puissant de montrer votre compréhension. En reconnaissant les sentiments des étudiant.e.s et en les rassurent que leurs expériences soient courantes, les prestataires de services peuvent les aider à se sentir moins seul.e.s et mieux soutenu.e.s. Posez activement des questions approfondies pendant la séance afin de comprendre la situation et d'aider les étudiant.e.s à comprendre leur expérience.
- **Encourager les comportements sociaux positifs :** De petites étapes vers la mobilisation sociale peuvent faire une grande différence. Encouragez des activités comme la participation à un événement sur le campus, l'adhésion à un club ou la participation à des groupes d'étude. Cela aidera les étudiant.e.s à rétablir ou à établir des liens sociaux.
- **Mettre les étudiant.e.s en contact avec des ressources :** Servez de pont et orientez les étudiant.e.s vers des services de santé mentale, un soutien en matière de santé liée à l'usage de substances ou des ressources sur le campus qui favorisent la mobilisation sociale. Il peut s'agir de programmes de soutien par les pairs, de services de bien-être, de rassemblements spirituels ou d'organisations étudiantes.

Stratégies pour composer avec l'isolement et la solitude

- **Faire la promotion des liens sociaux :** Encouragez les étudiant.e.s à participer aux activités du campus, aux événements ou aux organisations étudiantes qui correspondent à leurs intérêts. Le fait de vivre une expérience commune peut favoriser l'établissement de liens significatifs et la création d'un sentiment d'appartenance à la communauté[8,31,32].
- **Faciliter les réseaux de soutien par les pairs :** Suggérez des systèmes de soutien par les pairs, comme des programmes de mentorat ou des initiatives de jumelage. Dans ces réseaux, les étudiant.e.s peuvent partager leur vécu, offrir et recevoir du soutien émotionnel et établir des relations solides et durables[31,32].

- **Développer des capacités d'adaptation** : Informez les étudiant.e.s des compétences pratiques visant à les aider à gérer leurs sentiments d'isolement et de solitude. Il peut s'agir de techniques de pleine conscience, de la rédaction d'un journal ou d'exercices axés sur la régulation émotionnelle[19,33]. Discutez de la différence entre l'adaptation axée sur les problèmes (s'attaquer aux causes profondes de l'isolement et de la solitude) et l'adaptation axée sur les émotions (gérer les réponses émotionnelles) et évaluez ensemble le plan d'action le plus approprié à adopter à ce moment-là[34,35]. La recherche suggère que le simple fait d'être entouré ne réduit pas toujours la solitude[36]. Dans cet esprit, les prestataires de services devraient insister sur l'importance d'apprendre à se sentir bien avec soi-même, de s'attaquer aux causes sous-jacentes de l'isolement et de trouver des moyens de répondre à leurs propres besoins.
- **Aborder l'isolement physique :** Encouragez les étudiant.e.s qui vivent hors campus ou qui étudient à distance à participer à la vie sur le campus lors d'événements virtuels, de groupes d'étude en ligne ou d'activités hybrides. Discutez des avantages et des inconvénients de la participation à des activités en personne sur le campus où les étudiant.e.s peuvent se détendre ou socialiser de façon informelle.
- **Porter attention à la technologie et aux outils numériques :** Encouragez les étudiant.e.s à utiliser la technologie de façon intentionnelle et à privilégier des plateformes qui facilitent les conversations significatives et les rencontres virtuelles. Discutez des applications ou des communautés en ligne qui peuvent favoriser un engagement positif.
- **Promouvoir la santé physique :** L'isolement et la solitude peuvent avoir une incidence négative sur le bien-être physique. Rappelez aux étudiant.e.s l'importance du maintien de routines saines, comme l'exercice régulier, une alimentation équilibrée et une bonne hygiène du sommeil. Dans la mesure du possible, invitez-les à consulter les ressources sur le bien-être disponibles sur le campus.
- **Reformuler l'isolement et la solitude :** Aidez les étudiant.e.s à explorer les périodes d'isolement et à les considérer comme une occasion d'autoréflexion et de croissance. Encouragez-les à établir des objectifs personnels, à explorer de nouveaux passe-temps ou à poursuivre des intérêts qui répondent à leurs besoins personnels et favorisent la conscience de soi et la résilience[19]. Le fait de nourrir l'espoir, la découverte de soi et le développement de stratégies d'adaptation proactives peut atténuer les sentiments de solitude et donner aux étudiant.e.s les moyens de gérer plus facilement leurs émotions difficiles



Pour en savoir plus sur les stratégies d'adaptation axées sur les émotions et les problèmes, consultez notre ressource Allo J'écoute : S'adapter au changement : Promouvoir la résilience chez les étudiants de niveau postsecondaire (version pour le personnel); Faire face au changement (version pour les étudiant.e.s).

Pour en savoir plus sur la façon de nourrir l'espoir chez les étudiant.e.s de niveau postsecondaire, consultez nos ressources Allo J'écoute : Insuffler de l'espoir chez les étudiant.e.s de niveau postsecondaire (version pour le personnel); L'espoir et votre santé mentale : conseils pour les jeunes : (version pour les étudiant.e.s).

Pour en savoir plus sur l'incidence de la technologie sur les étudiant.e.s de niveau postsecondaire, consultez notre ressource Allo J'écoute : L'utilisation d'écrans chez les jeunes pendant la pandémie de COVID-19 (version pour le personnel); Technologie et utilisation des écrans (version pour les étudiant.e.s).

Ressources supplémentaires pour les étudiant.e.s de niveau postsecondaire

- Cette ressource Allo J'écoute (en anglais seulement) offre des conseils utiles et du soutien aux étudiant.e.s qui se sentent seul.e.s, isolé.e.s ou qui s'ennuient de leur famille. Il s'agit d'un excellent point de départ pour les personnes qui cherchent à obtenir des conseils pour gérer ces émotions.
- Offert par le Centre d'innovation en santé mentale sur les campus, le cours Gérer le stress et la solitude vise à fournir aux étudiant.e.s des stratégies et des outils pratiques visant à améliorer la santé mentale et le bien-être.
- Breaking modern loneliness: a workshop on mental health (en anglais seulement) un atelier sur la santé mentale guidé par les National Health Education Standards des Centers for Disease Control and Prevention. Ce cours met l'accent sur les défis de la solitude moderne en matière de santé mentale et fournit aux étudiant.e.s des renseignements visant à favoriser la connexion et la résilience émotionnelle.
- mindyourmind | Youth Mental Health Resources (en anglais seulement) est un espace où se rencontrent la santé mentale, le bien-être, l'engagement et la technologie. Ce site Web a été développé en collaboration avec des jeunes de 14 à 29 ans et propose des outils interactifs et des ressources novatrices visant à renforcer les capacités et la résilience et à encourager l'engagement communautaire.
- Cette Boîte à outils de promotion de la vie écrite par les jeunes autochtones fournit des connaissances et des ressources visant à renforcer les liens et à promouvoir la vie. Elle contient une liste de centres d'amitié, de projets de services communautaires et de différentes activités visant à aider les étudiant.e.s à tisser des liens avec les autres, avec leur spiritualité et avec le but de l'existence.
- Cette ressource sur les relations amoureuses peut vous aider à comprendre certains facteurs relationnels associés au bien-être et aux liens sociaux.

Références

1. Gerst-Emerson, K. et Jayawardhana, J. « Loneliness as a public health issue: The impact of loneliness on health care utilization among older adults », *American Journal of Public Health*, vol. 105, nº 5 (2015), p. 1013-1019.
2. Holt-Lunstad, J. « The potential public health relevance of social isolation and loneliness: Prevalence, epidemiology, and risk factors », *Public Policy & Aging Report*, vol. 27, nº 4 (2017), p. 127-130.
3. Jaffe, S. « US surgeon general: Loneliness is a public health crisis », *The Lancet*, vol. 401, nº 10388 (2023), p. 1560.
4. Statistique Canada. « La solitude au Canada » (2021).
5. Cigna. « Loneliness and the Workplace: 2020 U.S. report » (2018).
6. « Wellbeing and Loneliness - Community Life Survey 2019/20 » (2020).
7. Brown, V., Morgan, T. et Fralick A. « Isolation and mental health: Thinking outside the box. » *General Psychiatry*, vol. 34, nº 3 (2021), p. e100461.
8. Lee, C.S. et Goldstein, S.E. « Loneliness, stress, and social support in young adulthood: Does the source of support matter? » *Journal of Youth and Adolescence*, vol. 45, nº 3 (2015), p. 568-580.
9. Ogrodniczuk, J.S., Kealy, D. et Laverdière, O. « Who is coming through the door? A national survey of self-reported problems among post-secondary school students who have attended campus mental health services in Canada », *Counselling and Psychotherapy Research*, vol. 21, nº 4 (2021), p. 837-845.
10. Von Soest, T., Luhmann, M. et Gerstorf, D. « The development of loneliness through adolescence and young adulthood: Its nature, correlates, and midlife outcomes », *Developmental Psychology,* vol. 56, nº 10 (2020), p. 1919-1934.
11. Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M.T., et Qualter, P. « Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness », *Personality and Individual Differences*, vol. 169 (2020), p. 110066.
12. Beller, J. et Wagner, A. « Loneliness and Health: The Moderating Effect of Cross-Cultural Individualism/Collectivism », *Journal of Aging and Health*, vol. 32, nº 10 (2020), p. 1516-1527.
13. Leon, M. D. C., Moreira, J. F. G., Saragosa-Harris, N. M., Waizman, Y. H., Sedykin, A., Peris, T. S. et Silvers, J.A. « Parent and friend relationship quality and links to trajectories of loneliness during the first year of college », *Child Psychiatry & Human Development*, vol. 55, nº 3 (2022), p. 680-694.
14. Hamza, C.A., Ewing, L., Heath, N.L. et Goldstein, A.L. « When social isolation is nothing new: A longitudinal study on psychological distress during COVID-19 among university students with and without preexisting mental health concerns », *Psychologie canadienne/Canadian Psychology*, vol. 62, nº 1 (2020), p. 20-30.
15. Horigian, V. E., Schmidt, R.D. et Feaster, D.J. « Loneliness, mental health, and substance use among US young adults during Covid-19 », *Journal of Psychoactive Drugs*, vol. 53, nº 1 (2020), p. 1-9.
16. McQuaid, R. J., Cox, S.M., Ogunlana, A. et Jaworska, N. « The burden of loneliness: Implications of the social determinants of health during COVID-19 », *Psychiatry Research*, vol. 296, (2020), p. 113648.
17. Fagan, M. J., Wunderlich, K., Wu, C., Fang, M., et Faulkner, G. « Lonely but not alone: Examining correlates of loneliness among Canadian post-secondary students », *Journal of American College Health* (2023), p. 1-10.
18. Flesaker, M., Freibott, C.E., Evans, T.C., Gradus, J.L. et Lipson, S.K. « Loneliness in the college student population: Prevalence and associations with substance use outcomes », *Journal of American College Health* (2023), p. 1-7.

19. Icekson, T., Begerano, O. D., Levinson, M., Savariego, J. et Margalit, M. « Learning difficulties and loneliness in college and beyond: The mediating role of self-efficacy, proactive coping, and hope », *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 18, nº 19, p. 10508.
20. Ontario Undergraduate Student Alliance (OUSA). « Results from the 2020 Ontario undergraduate student survey », Dans *Ontario Undergraduate Student Survey (OUSS)* [Rapport] » (2020).
21. Thomas, L., Orme, E. et Kerrigan F. « Student loneliness: The role of social media through life transitions », *Computers & Education*, vol. 146 (2019), p. 103754.
22. Feldman, D. B., Davidson, O.B., Ben Naim, S., Maza, E. et Margalit, M. « Hope as a mediator of loneliness and academic self-efficacy among students with and without learning disabilities during the transition to college », *Learning Disabilities Research and Practice*, vol. 31, nº 2 (2016), p. 63-74.
23. Korzhina, Y., Hemberg, J., Nyman-Kurkiala, P. et Fagerström, L. « Causes of involuntary loneliness among adolescents and young adults : an integrative review. » *International Journal of Adolescence and Youth*, vol. 27, nº 1 (2022) p. 493-514.
24. Hawkley, L.C. et Cacioppo, J.T. « Loneliness Matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms », *Annals of Behavioral Medicine*, vol. 40, nº 2 (2010), p. 218-227.
25. Jefferson, R., Barreto, M., Verity, L. et Qualter, P. « Loneliness during the school years: How it affects learning and how schools can help », *Journal of Adolescent Health*, vol. 93, nº 5 (2023), p. 428-435.
26. Eres, R., Lim, M.H. et Bates, G. « Loneliness and social anxiety in young adults: The moderating and mediating roles of emotion dysregulation, depression and social isolation risk », *Psychology and Psychotherapy Theory Research and Practice*, vol. 96, nº 3 (2023), p. 793-810.
27. Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K., Turner, V., Turnbull, S., Valtorta, N., et Caan, W. « An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness », *Public Health*, vol. 152 (2017), p. 157-171.
28. Linden, B. et Jurdi-Hage, R. « Examining the predictors of mental health outcomes among undergraduate postsecondary students in Canada », *Journal of Social Behavioral and Health Sciences,* vol. 11, nº 1 (2017).
29. Perez, L. G., Siconolfi, D., Troxel, W.M., Tucker, J.S., Seelam, R., Rodriguez, A., Shih, R.A. et D'Amico, E. J. « Loneliness and multiple health domains: Associations among emerging adults », *Journal of Behavioral Addictions*, vol. 45, nº 2 (2022), p. 260-271.
30. Poole, H., Khan, A., Smith, A.C. et Stypulkowski, A. « The importance of others: The link between stress and social connectedness in university students », *The Canadian Journal for the Scholarship of Teaching and Learning*, vol. 14, nº 1 (2023).
31. Ellard, O. B., Dennison, C. et Tuomainen, H. « Review: Interventions addressing loneliness amongst university students: A systematic review », *Child and Adolescent Mental Health*, vol. 28, nº 4 (2022), p. 512-523.
32. Lovell, J. et Webber, M. « Adaptation of connecting people to address loneliness and social isolation in university students: A feasibility study », *Journal of Higher Education Policy and Management* (2023), p. 1-16.
33. Besse, R., Whitaker, W.K. et Brannon, L.A. « Reducing loneliness: The impact of mindfulness, social cognitions, and coping », *Psychological Reports*, vol. 125, nº 3 (2021), p. 1289-1304.
34. Deckx, L., Van Den Akker, M., Buntinx, F. et Van Driel, M. « A systematic literature review on the association between loneliness and coping strategies », *Psychology Health & Medicine*, vol. 23, nº 8 (2018), p. 899-916.

35. Schoenmakers, E. C., Van Tilburg, T. G. et Fokkema, T. « Problem-focused and emotion-focused coping options and loneliness: How are they related? », *European Journal of Ageing*, vol. 12, nº 2 (2015), p. 153-161.
36. Stavrova, O. et Ren, D. « Alone in a Crowd: Is Social Contact Associated with Less Psychological Pain of Loneliness in Everyday Life? », *Journal of Happiness Studies*, vol. 24, nº 5 (2023), p. 1841-1860.

Une collaboration entre Jeunesse, J'écoute, ConnexOntario, Ontario 211
et l'Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes

mars 2025