

PERCEPTION DES CÉGÉPIENNES ET DES CÉGÉPIENS DE L'INFLUENCE DE LEURS HABITUDES DE VIE SUR LEUR RÉUSSITE ET PERSÉVÉRANCE SCOLAIRES

INTRODUCTION

Actuellement, 65 % des 17-24 ans accèdent aux études collégiales (ministère de l'Enseignement supérieur [MES], 2021). Comme environ la moitié des emplois d'ici 2026 nécessiteront au moins un diplôme d'études collégiales (DEC), le taux d'obtention du DEC est très important. Toutefois, le taux de diplomation espéré par le MES n'est pas atteint. En effet, seulement 64,2 % des cégépiennes et cégépiens ont obtenu leur diplôme deux ans après la durée prévue du programme initial pour l'année 2022-2023, alors que le Ministère visait un taux de 68 % (MES, 2023). Ce taux, qui ne comble pas les besoins, s'explique en partie par le nombre important d'abandons scolaires, en particulier durant la première année des études collégiales. Avant la pandémie, le taux de décrochage au collégial était de 27 % (Fortin *et al.*, 2019). Plusieurs recherches s'intéressent à l'origine du problème de décrochage au collégial. La littérature révèle des liens clairs entre les habitudes de vie et la réussite scolaire (Dubuc *et al.*, 2019), mais on ne sait pas si les étudiantes et étudiants perçoivent ces liens.

OBJECTIF

Pour développer des interventions judicieuses visant l'amélioration des habitudes de vie des étudiantes et étudiants, il semble pertinent de connaître la perception que les cégépiennes et les cégépiens ont de l'influence de leurs habitudes de vie sur leur réussite et persévérance scolaires.

MÉTHODOLOGIE

Échantillon
382 élèves de cégep
(163 hommes, 212 femmes, 7 autres réponses)

Âge moyen
17,46 ans (écart-type : 1,17)

Outil de collecte de données
Question ouverte posée au moyen de Forms à l'automne 2023 : « À ton avis, est-ce que tes habitudes de vie ont une influence sur ta réussite et persévérance scolaire? (Encercler *Oui* ou *Non* ou *Je ne sais pas*) Explique ta réponse. »

Analyse
Arbre de codification à deux sections : 1) habitudes de vie nommées et 2) explications fournies pour décrire les liens perçus entre les habitudes de vie et la réussite et persévérance scolaires

À ton avis,
est-ce que tes habitudes
de vie ont une influence
sur ta réussite
et persévérance scolaire?

RÉSULTATS

298 (78 %) élèves ont répondu *Oui*, 34 (9 %) ont répondu *Non* et 50 (13 %) ont répondu *Je ne sais pas*.

Catégories	Fréquence (%)
Section 1 : Habitudes de vie	
Sommeil	43 (32 %)
Activité physique	34 (25 %)
Temps d'écran	13 (10 %)
Alimentation	10 (7 %)
Habitudes de vie en général	33 (24 %)
Autres	3 (2 %)
Total	136 (100 %)
Section 2 : Explications	
Gestion du temps	8 (7,5 %)
Fonctions cognitives	49 (46 %)
Motivation scolaire	16 (15 %)
Énergie physique	15 (14 %)
Humeur/stress/santé mentale	10 (9 %)
Autres	9 (8,5 %)
Total	107 (100 %)

Tableau 1 : Fréquence des catégories de réponses

DISCUSSION

Des interventions visant à améliorer le sommeil et l'activité physique pourraient être créées pour leurs effets bénéfiques perçus par les étudiantes et étudiants sur leurs fonctions cognitives.

Une minorité d'élèves ont désigné le temps d'écran et l'alimentation comme pouvant influencer leurs persévérance et réussite scolaires. Comme ces influences sont bien documentées scientifiquement, des interventions de nature éducative devraient être mises sur pied pour faire prendre conscience aux cégépiennes et cégépiens du rôle que ces habitudes de vie peuvent jouer dans leur réussite scolaire.

RÉFÉRENCES

- Dubuc, M.M., Aubertin-Leheudre, M. et Karelis A.D. (2020). Lifestyle Habits Predict Academic Performance in High School Students: The Adolescent Student Academic Performance Longitudinal Study (ASAP). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 243. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010243>
- Fortin, B., Joanis, M. et Raguéd, S. (2019). *Interruption des études secondaires et postsecondaires au Canada : une analyse dynamique*. Cirano. <https://cirano.qc.ca/files/publications/2019RP-11.pdf>
- Ministère de l'Enseignement supérieur. (2023). *Rapport annuel de gestion*. Gouvernement du Québec. https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/enseignement-superieur/rapport-annuel-gestion/MES_RAG_2022-2023.pdf

Connexions les plus prévalentes

Après un examen plus raffiné des données :

- Parmi les 43 personnes qui ont nommé le sommeil comme source d'influence, 19 ont expliqué cette influence par l'effet du sommeil sur les fonctions cognitives.
- Parmi les 34 personnes qui ont nommé l'activité physique comme source d'influence, 17 ont expliqué cette influence par l'effet de l'activité physique sur les fonctions cognitives.

Il s'agit des deux connexions « habitude de vie » X « explications » les plus prévalentes.