

INVITATION À LA SOUTENANCE DE THÈSE

23 septembre 2024, 9h, sur ZOOM

La contribution de la situation résidentielle et de la
capacité d'adaptation à la santé mentale et au
chez-soi pendant la pandémie

Pablo M. García de Paredes G.
B.Arch, Cert. Fin., MBA, PhD (HSS)
Candidat au Doctorat en Architecture

Membres du Jury

Prof. Carole Després, PhD, Université Laval, co-directrice
Prof. Thierry Ramadier, PhD, U de Strasbourg, co-directeur
Prof. Diane-Gabrielle Tremblay, U TÉLUQ, évaluateur externe
Prof. Roderick Lawrence, U de Geneva, évaluateur externe
Prof. Nik Luka, McGill University, évaluateur externe
Prof. Michael Doyle, Université Laval, président du jury

Soutenance virtuelle

[https://ulaval.zoom.us/j/67075608931?](https://ulaval.zoom.us/j/67075608931?pwd=C1lxsLNprxwrViQWMBEXsAhVdqpfq.1)
[pwd=C1lxsLNprxwrViQWMBEXsAhVdqpfq.1](https://ulaval.zoom.us/j/67075608931?pwd=C1lxsLNprxwrViQWMBEXsAhVdqpfq.1)

École d'architecture

Université Laval

Québec, Canada

La contribution de la situation résidentielle et de la capacité d'adaptation à la santé mentale et au chez-soi pendant la pandémie

RESUME: La crise du COVID-19 a placé le logement au centre de la vie quotidienne et a fourni un contexte pertinent pour comprendre l'impact des éléments physiques et symboliques du logement sur la santé mentale. Elle a permis d'étudier les moments de crise aiguë pendant les confinements ainsi que les périodes de normalité durant les années qui ont suivi. Cette thèse contribue à la compréhension de l'influence de l'habitation sur la santé mentale, mettant en rapport trois facteurs clés de la relation entre les personnes et leur logement : (1) la situation résidentielle, définie par les aspects matériels, socio-économiques et d'emploi ; (2) les adaptations aux forces exogènes telles qu'une pandémie ; et (3) la santé mentale. Le Chapitre 1 décrit l'organisation de la recherche et ses objectifs. Le Chapitre 2 présente une revue de la littérature sur les expériences et significations du chez-soi avant et pendant la pandémie de COVID-19, cherchant à examiner la transformation de la relation personne-logement et visant à renforcer la résilience du parc immobilier. Le Chapitre 3 expose le cadre théorique et méthodologique. Un protocole de recherche en trois étapes et méthodes mixtes, incluant une analyse quantitative, une analyse mixte et une étude qualitative de suivi, a été planifié à partir de l'enquête longitudinale web *Ma vie et la pandémie au Québec (MAVIPAN) (2020-2023)*. Le chapitre 4 présente une étude quantitative sur la contribution des caractéristiques matérielles du logement à la santé mentale, utilisant des techniques d'exploration de données assistées par l'IA et des modèles multivariés. Les échelles DASS-21 et WEMWBS ont été utilisées pour mesurer la santé mentale. Les résultats suggèrent que la densité d'occupation des logements a des effets sur le stress, vivre dans un appartement avec des enfants de moins de neuf ans étant également associé au stress. Toutes les mesures de santé mentale sont fortement associées au revenu, et les situations résidentielles ont des effets directs sur la santé mentale, principalement en lien avec le stress.

Le chapitre 5 analyse comment les difficultés d'adaptation sont liées à des situations résidentielles vulnérables et comment cela impacte le chez-soi et la santé mentale. Les réponses de 538 mères télétravailleuses de l'enquête MAVIPAN, ainsi que 33 entretiens semi-structurés, ont été analysées par une analyse factorielle multiple et une analyse thématique avec ChatGPT-4. Les résultats montrent que le fait d'être travailleur autonome ou de vivre en appartement amplifie l'impact des variables de logement sur la santé mentale, souvent associé à des représentations négatives du chez-soi. Le logement pendant les confinements apparaît comme un espace genré où les femmes assument davantage de responsabilités familiales et une charge domestique accrue. Dans le chapitre 6, une analyse spatiale et qualitative explore comment le logement a accommodé les adaptations matérielles apportées par ces 33 mères télétravailleuses pendant la pandémie. Les données proviennent de l'analyse des transcriptions d'entretiens, des plans architecturaux et des photos de logement fournis par les femmes. L'analyse a permis d'identifier différentes stratégies d'adaptation des lieux. À partir de ces résultats, des lignes directrices d'aménagement ont été développées pour faciliter la transition vers le télétravail pour les femmes en appartement, dans de petits logements, avec des enfants en bas âge, ou encore les travailleuses autonomes, notamment via des pièces flexibles, des zones de calme, des bureaux escamotables ou portables, et des cloisons insonorisées. Globalement, les résultats de cette recherche montrent comment, en situation de crise, les caractéristiques physiques et symboliques du logement influencent ensemble les adaptations comportementales et matérielles, ainsi que l'expérience, les représentations du logis et la santé mentale.

ABSTRACT: The COVID-19 crisis placed housing at the center of daily life and provided a relevant context for understanding the impact of its physical and symbolic elements on mental health. It offered the opportunity to study both acute crisis moments during lockdowns and periods of normalcy in the years that followed. This thesis contributes to understanding the influence of housing on mental health by connecting three key factors of the relationship between people and housing: (1) the residential situation, defined by material, socio-economic, and employment factors; (2) adaptations to exogenous forces, such as a pandemic; and (3) mental health. Chapter 1 outlines the organization of the research and its objectives. Chapter 2 presents a literature review on the experiences and meanings of home before and during the COVID-19 pandemic, aiming to examine the transformation of the person-housing relation and to strengthen the resilience of the housing stock. Chapter 3 outlines the theoretical and methodological framework. A three-phase research protocol using mixed methods, including a quantitative analysis, a mixed-methods analysis, and a follow-up qualitative study, was planned based on the longitudinal web survey "My Life and the Pandemic in Quebec" (MAVIPAN) (2020-2023). Chapter 4 presents a quantitative study on the contribution of the material characteristics of housing to mental health, using data exploration techniques assisted by AI and multivariate models. The DASS-21 and WEMWBS scales were used to measure mental health. The results suggest that housing occupation density affects stress, with living in an apartment with children under nine years old also being associated with stress. All mental health measures are strongly associated with income. Residential situations have direct effects on mental health, mainly through stress outcomes.

Chapter 5 analyzes how adaptation difficulties are linked to vulnerable residential situations and how this impacts the sense of home and mental health. The responses of 538 teleworking mothers from the MAVIPAN survey, along with 33 semi-structured interviews, were analyzed using multiple factor analysis and thematic analysis with ChatGPT-4. The results show that being self-employed or living in an apartment amplifies the impact of housing variables on mental health, often associated with negative meanings of home. During confinements, housing emerged as a gendered space where women took on more family responsibilities and an increased domestic workload. In Chapter 6, a spatial and qualitative analysis explores how housing accommodated the material adaptations made by these 33 teleworking mothers during the pandemic. The data comes from the analysis of interview transcripts, architectural plans, and housing photos provided by the women. The analysis identified various strategies for adapting spaces. Based on these results, design guidelines were developed to facilitate the transition to telework for women living in apartments, small dwellings, with young children, or who are self-employed, notably through flexible rooms, quiet zones, retractable or portable desks, and soundproof partitions. Overall, the results of this research demonstrate how, in a crisis, the physical and symbolic characteristics of housing influence behavioral and material adaptations, as well as the experience, perceptions of home, and mental health.