

# LES ÉTUDIANTS ET LA SANTÉ MENTALE

## Que disent les statistiques?

# 70 %

des maladies mentales commencent à l'adolescence ou au début de l'âge adulte, ce qui prédispose les jeunes aux problèmes de santé mentale et à la dépendance. Le phénomène peut s'expliquer en partie par les changements qui se produisent dans le cerveau ainsi que par les nouvelles expériences sociales. La jeunesse est une période de la découverte de soi et de phases de transition très importantes – le passage du primaire au secondaire, puis du collège (ou cégep) à l'université. C'est aussi une période de formation de nouveaux groupes d'amis, de l'apprentissage de nouvelles responsabilités et de l'autonomie personnelle.

# 46 %

des étudiants de niveau postsecondaire ont déclaré, dans une enquête menée au Canada en 2016, qu'ils se sentaient « tellement déprimés qu'ils ont eu de la difficulté à fonctionner normalement », au cours des 12 derniers mois.

# 13 %

de ces étudiants ont indiqué avoir sérieusement envisagé le suicide.



Association canadienne  
pour la santé mentale  
*La santé mentale pour tous*



ans dans la  
communauté

## Les enseignants se sentent mal outillés devant la maladie mentale chez les jeunes et les enfants.

Les enseignants se sentent mal outillés devant la maladie mentale chez les jeunes et les enfants.

**87 %** des enseignants au primaire et au secondaire, au Canada, soutiennent que le manque de formation du personnel constitue un obstacle à l'offre de services en santé mentale aux élèves. Il en va de même pour la psychothérapie. Les régimes d'assurance-maladie, déjà peu nombreux, accordent une couverture de 300 à 500 \$ par année seulement, ce qui ne permet que deux consultations chez le psychologue. À l'heure actuelle, 69 % des universités et 28 % des collèges seulement au Canada offrent ce genre de couverture<sup>xx</sup>.

La transition vers les études postsecondaires signifie souvent que les étudiants qui profitaient de services de soutien pour des problèmes de santé mentale, soit à domicile, soit dans la collectivité, soit à l'école secondaire, sont laissés à eux-mêmes à l'atteinte de l'âge limite ou ne reçoivent plus ces services pour toute autre raison lorsqu'ils quittent l'école secondaire ou qu'ils commencent à fréquenter un établissement postsecondaire.



### Plus forts ensemble,

un site Web élaboré par le Centre d'innovation en santé mentale sur les campus; on y trouve des conseils sur la manière de :

- ✓ Reconnaître les signes de détresse et de troubles de santé mentale.
- ✓ Réagir de manière appropriée.
- ✓ Diriger les étudiant(e)s vers les ressources appropriées.

# LES ÉTUDIANTS ET LA SANTÉ MENTALE

## SOUTENIR LES ÉTUDIANTS SUR LE CAMPUS

### Voici ce que peuvent faire les écoles et les établissements postsecondaires pour soutenir les étudiants qui ont des problèmes de santé mentale :

- Améliorez les services de santé mentale sur le campus, là où l'on dispose des ressources nécessaires. Offrez des services sur le campus aux étudiants qui ont des problèmes de santé mentale, y compris de dépendance.
- Mettez sur pied des programmes de bien-être pour les étudiants (ou améliorez-les), comme le soutien par les pairs; des conseils d'Anciens et des cercles de partage; des ateliers sur la manière de faire face au stress, sur la gestion du temps et des finances; des rencontres sur la manière de bien étudier; des randonnées (en anglais) **Mood Walks**, du yoga, de la méditation.
- Mettez tout en œuvre pour que les étudiants connaissent l'existence de ces programmes : faites-en la promotion au sein de la population étudiante.
- Donner de la formation aux professeurs, aux assistants à l'enseignement et aux assistants dans les résidences d'étudiants pour qu'ils apprennent à reconnaître les signes de troubles de santé mentale; les inciter à offrir du soutien.
- Publiez et partagez la Trousse portative de naloxone.
- Utilisez la banque destinée aux médias sociaux ou mettez du contenu à partager sur les médias sociaux avec des liens vers la Trousse portative de naloxone, pour que les étudiants puissent se « passer le mot ».

### En première ligne pour la santé mentale : ce que peuvent faire les enseignants, les professeurs ou les assistants à l'enseignement

#### Recommandez aux étudiants qui éprouvent des problèmes de consulter les services de santé mentale sur le campus

Les enseignants, les professeurs ou les assistants à l'enseignement se trouvent souvent en première ligne pour constater les problèmes de santé mentale chez les étudiants. Souvent, ils peuvent remarquer un changement de comportement : ces derniers s'absentent-ils plus souvent? Font-ils tout simplement acte de présence aux cours, sans être présents mentalement? Certains étudiants peuvent s'être confiés et avoir fait part de leur problème de santé mentale ou de consommation de substances. Certes, vous n'êtes peut-être pas un(e) professionnel(le) de la santé mentale, mais vous pouvez déceler des signes de détresse chez vos étudiants et les soutenir. Veillez à connaître où ils peuvent obtenir des services de soutien en santé mentale et facilitez-leur l'accès.

#### Coordonnez les services hors campus

Parfois, il peut être difficile d'avoir accès aux services de soins en santé mentale pour cause d'un manque de coordination, y compris entre les organisations de santé mentale communautaire et les établissements d'enseignement. Les fournisseurs de soins sur le campus, en tant qu'intermédiaires, ont la responsabilité de faciliter l'accès à ces services et d'assurer le suivi.

#### Établissez des liens avec des services appropriés et sûrs

Il faut que les services fournis répondent bien aux besoins des groupes visés. Par exemple, en ce qui concerne les communautés autochtones au Canada, les étudiants doivent être dirigés vers des organisations en mesure d'offrir des services de traitement et de promotion de la santé mentale, sûrs et culturellement appropriés. Il existe également des organisations spécialisées dans la prestation de services de santé mentale aux jeunes 2LGBTQ+, aux femmes survivantes de violence, aux nouveaux arrivants (y compris aux étudiants étrangers), aux étudiants appartenant à d'autres communautés ethno-culturelles, etc.