



SANTÉ MENTALE ET VIE ÉTUDIANTE

Devenir adulte peut être à la fois un processus effrayant et fascinant. Cette période de transition peut aussi être éprouvante. Quand nous nous trouvons face à de nouveaux défis et de nouvelles expériences, beaucoup d'émotions différentes, comme la joie, l'anticipation, le stress, la peur ou l'anxiété, peuvent nous assaillir. Et quand on ajoute à cela les études postsecondaires, les hauts et les bas peuvent s'intensifier dans notre vie.

À cet égard, les personnes étudiantes de niveau postsecondaire sont particulièrement à risque d'être aux prises avec des problèmes de santé mentale ou de santé liée à la consommation de substances. Elles sont souvent confrontées à de nouvelles sources de stress et de pression. Nous en abordons quelques-unes ci-dessous.



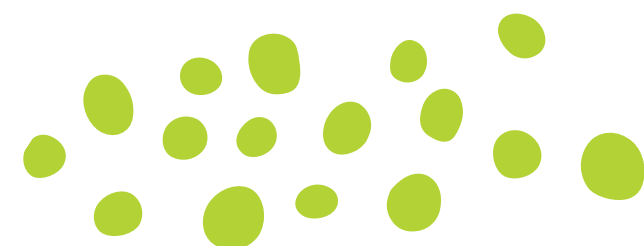
■ **Les problèmes de santé mentale.** Au début de l'âge adulte, les gens sont davantage susceptibles de vivre des problèmes de santé mentale et de santé liée à la consommation de substances. En effet, soixante-dix pour cent des symptômes associés à des troubles de santé mentale apparaissent pour la première fois pendant cette période de la vie. Par conséquent, de nombreuses jeunes personnes commencent leurs études postsecondaires en ayant déjà des problèmes de santé mentale ou y sont davantage vulnérables en raison du stress supplémentaire qu'occasionnent leurs études.

■ **Quitter le foyer familial n'est pas chose facile.** De nombreuses personnes aux études quittent pour la première fois le foyer familial. Elles sont loin de leur réseau de soutien, et peuvent s'ennuyer de leur famille et se sentir seules.

■ **Les pressions financières.** De nombreuses personnes aux études ressentent durement les effets des frais de scolarité et du coût de la vie élevés, et il peut être difficile pour elles de composer avec cette réalité. Certaines d'entre elles doivent même trouver un emploi à temps partiel pour boucler leurs fins de mois, ce qui peut leur donner l'impression de manquer de temps et nuire à leur santé mentale.

■ **L'obligation de réussir.** Les échéances à respecter, les examens et la charge de travail importante, combinés à une pression d'exceller et de se distinguer, sont des ingrédients propices au stress, à l'anxiété, à l'épuisement et à la dépression. Concilier cours, emploi à temps partiel et vie personnelle peut ainsi s'avérer un véritable tour de force.

Consommer des substances pour faire face aux difficultés. Dans les établissements postsecondaires, les jeunes ont souvent davantage accès aux substances psychoactives. Bien que de nombreuses personnes consomment des substances sans subir d'effets néfastes sur leur santé mentale ou physique, certaines peuvent être confrontées à des problèmes de consommation ou aux méfaits qui y sont associés, surtout si elles consomment de l'alcool ou des drogues pour composer avec le stress ou un problème de santé mentale sous-jacent.



C'est là que Pair-aidance sur le campus entre en jeu.

Le programme de Pair-aidance sur le campus est un service innovant, fourni par des personnes aux études et leur étant destiné. Les personnes paires-aidantes sont elles-mêmes passées au travers d'épreuves concernant leur santé mentale ou leur consommation de substances, et elles sont formées pour offrir du soutien à d'autres étudiantes et étudiants. De nombreux établissements postsecondaires offrent désormais un service de pair-aidance sur le campus.

Entre 2021 et 2024, l'Association canadienne pour la santé mentale, National (ACSM National), financée par Santé Canada, a collaboré avec quatre filiales de l'ACSM et cinq établissements postsecondaires situés au Canada afin de concevoir un programme pour former les futures personnes paires aidantes. Ces personnes savent déjà par expérience comment c'est de vivre avec un trouble de santé mentale ou de consommation de substances. Dans le cadre du Projet pilote Pair-aidance sur le campus, des personnes aux études ont ainsi reçu une formation et un emploi sur mesure afin de soutenir leurs paires et leurs pairs qui font face à des difficultés.

« Grâce à la pair-aidance, je n'ai pas à attendre des semaines ou des mois juste pour parler avec quelqu'un. »

Il est parfois difficile de trouver de l'aide. Avoir recours à la pair-aidance peut faciliter les choses.

Les longues périodes d'attente pour obtenir des services de santé mentale sur les campus font en sorte qu'il n'est pas toujours possible d'obtenir de l'aide au moment opportun. Les personnes aux études peuvent également hésiter à demander de l'aide, car le fait d'avoir des problèmes de santé mentale ou de consommation de substances est encore trop souvent stigmatisé.

« Cela me rassure de savoir que quelqu'un peut m'accompagner et veut m'accorder de son temps de bon cœur. »

Les services de Pair-aidance sur le campus offrent de nombreux avantages :

- **De l'aide au bon moment.** Dans plusieurs cas, il faut attendre longtemps avant d'obtenir des services et des soins de santé mentale. Le soutien par les paires et les pairs est parfois plus rapide à obtenir, ce qui peut permettre d'éviter que les choses ne s'aggravent.
- **Une bonne capacité d'écoute.** Le rôle des personnes paires-aidantes est d'écouter et d'aider la personne soutenue à y voir plus clair. Grâce à leur formation et à leur expérience, elles sont en mesure d'aider les personnes aux études à apprivoiser leur stress et leurs préoccupations.
- **Une bonne capacité d'écoute.** Le rôle des personnes paires-aidantes est d'écouter et d'aider la personne soutenue à y voir plus clair. Grâce à leur formation et à leur expérience, elles sont en mesure d'aider les personnes aux études à apprivoiser leur stress et leurs préoccupations.
- **Des stratégies concrètes.** Le programme Pair-aidance sur le campus propose des stratégies éprouvées aux personnes participantes pour les aider à composer avec le stress qui découle de leurs études et de leurs responsabilités financières.
- **Un sentiment d'appartenance.** Il arrive que des personnes aux études se sentent seules et isolées. Les services de pair-aidance peuvent leur procurer un sentiment d'appartenance et de communauté.
- **Un espace sans jugement.** La pair-aidance offre un espace sécuritaire et sans crainte de jugement, dans lequel des discussions ouvertes sur la santé mentale et la consommation de substances peuvent avoir lieu. Dans certains sites participant au Projet pilote, des espaces de socialisation et de détente ont été mis en place. Parler à une personne paire-aidante est une possibilité, lorsque la personne aux études se sent prête à le faire.
- **Un regain de confiance.** La pair-aidance reconnaît et honore les forces des personnes aux études, ce qui accroît leur confiance et leur estime d'elles-mêmes, ainsi que leur capacité d'autocompassion.



Pour en savoir plus, référez-vous à : *Qu'est-ce que la pair-aidance exactement?*, *Le pouvoir de la pair-aidance* et *La pair-aidance en action*.

Pour en savoir plus sur le Projet pilote Pair-aidance sur le campus de l'ACSM, visitez le site acsm.ca/pair-aidance-sur-le-campus

Avec le financement de



Santé Canada Health Canada