

# La santé mentale des personnes étudiantes au postsecondaire

Enjeux et pistes de solutions



# Pourquoi s'y intéresser?

Au Québec, au moins **50 % des personnes étudiantes au postsecondaire** vivront des symptômes significatifs d'anxiété et de dépression durant leur parcours scolaire.



C'est beaucoup! Et cette proportion est en **augmentation** dans les dernières années.

D'ailleurs, les milieux d'éducation semblent être proactifs quant à l'identification des situations problématiques et à la mise en place de solutions pour y faire face.

# De nombreux enjeux

Les études postsecondaires sont un **moment de vie** impliquant beaucoup de **transitions**, d'expériences positives mais aussi anxiogènes, de consolidation de l'identité, de construction des habitudes de vie et de prises de conscience face à l'environnement. C'est également un **moment connu de manifestation** de certains troubles psychologiques.



# De nombreux enjeux

Les personnes étudiantes peuvent **se sentir démunies face à leurs questionnements** en lien avec la santé mentale.

Elles expriment un **besoin d'acceptation, d'ouverture et de facilitation** de leur milieu pour favoriser la poursuite de leur parcours scolaire.



# Pourquoi ça empire?

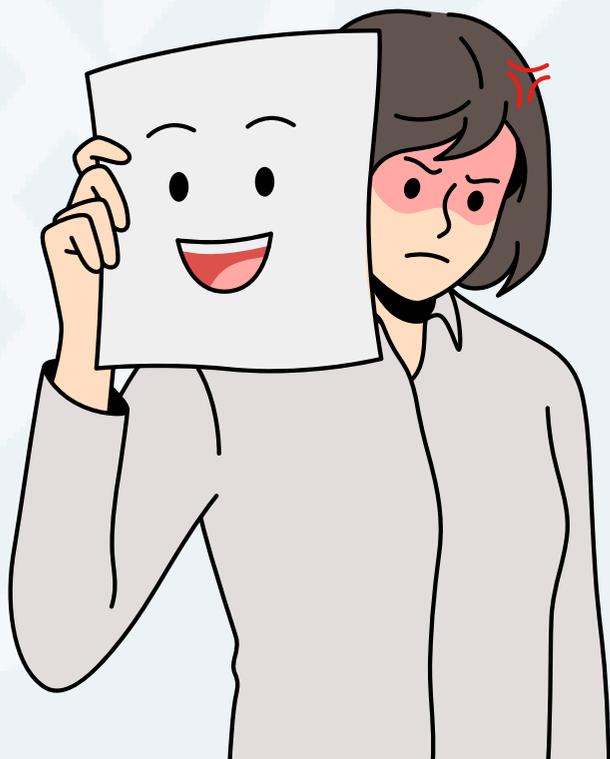
Les panélistes proposent quelques hypothèses qui pourraient expliquer l'augmentation des problématiques de santé mentale dans les dernières années :

- Il y a un plus grand esprit de compétitivité dans la société en général.
- Les jeunes adultes comparent leurs réussites sur les réseaux sociaux et ont le désir de plaire.
- Le contexte des études graduées entraîne une pression de performance, de publication et de productivité entretenue par des professeurs qui poursuivent cette mentalité.



# Lourd de conséquences

Les **problématiques de santé mentale durant le parcours scolaire** ont de nombreuses conséquences possibles, dont : la diminution de la capacité d'attention, l'influence sur la réussite académique, la diminution de la satisfaction par rapport à la vie, la fatigue progressive, la surcharge, la remise en question des choix, la détresse, des idées suicidaires et des tentatives, la consommation de substances, la fin hâtive du parcours scolaire et l'impact sur la transition vers le marché du travail. On observe aussi des **impacts économiques** et une augmentation de la charge de travail pour les enseignants. Le **climat des institutions** peut aussi être affecté, ce qui influence l'appréciation des personnes qui en font partie.



# Des pistes de solutions

**Tout le monde a un rôle à jouer.**

Il faut ouvrir la discussion **pour que les bonnes intentions se transforment en actions**, proposer des outils, éviter de poser des étiquettes, sensibiliser face à la désinformation et l'autodiagnostic ainsi que favoriser l'accès aux ressources professionnelles de santé.

La **sensibilisation** est importante à tous les niveaux, des espaces publics aux milieux politiques et gouvernementaux pour une **culture favorable** à la santé mentale.

# Aux cycles supérieurs

Dans le milieu académique, un accompagnement et des outils pourraient être offerts aux personnes chercheuses qui encadrent des personnes étudiantes pour favoriser une culture de bienveillance et l'approche « laboratoire en santé ».

Ceci implique, entre autres, de diminuer le stress financier des personnes étudiantes, de favoriser leur participation sociale et leur intégration dans les différentes activités de la vie académique, de porter une attention particulière à l'équilibre de leur charge de travail et à la reconnaissance de leurs contributions dans les activités de recherche.



# Quelques ressources

Station SME de l'Initiative sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur

Outils de dépistage des risques psychosociaux dans une équipe de travail de l'INSPQ

Site Web de l'Association québécoise de pédagogie collégiale

Ressources pédagogiques de l'Université Laval



Dialogues  
VITAM

# La santé mentale des étudiants au postsecondaire Enjeux et pistes de solutions

Panélistes | Carol-Anne Gauthier, Fanie Laberge  
François Lauzier-Jobin et Frédérique Tremblay

Animation et modération | Matthew Menear,  
Marjorie Brochu et Alex Côté-Asselin

Infographie | Joanie Bédard et Anne-Marie  
Cardinal

Pour revoir les Dialogues VITAM ou vous inscrire aux prochains  
[vitam.ulaval.ca/evenements/](https://vitam.ulaval.ca/evenements/)



VITAM  
CENTRE DE RECHERCHE  
EN SANTÉ DURABLE



UNIVERSITÉ  
LAVAL

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale

Québec 