



## **CONSULTATION**

Plan d'action sur la santé mentale étudiante  
à l'enseignement supérieur

## RECOMMANDATIONS



Ordre des conseillers  
et conseillères d'orientation  
du Québec

# Thème 1 : Organisation et développement des services en santé mentale dans les établissements d'enseignement supérieur

## a. Quelles sont les mesures et les actions concrètes à mettre en place pour favoriser l'atteinte de chacun des objectifs ci-dessus ? Comment le Ministère peut-il contribuer à l'atteinte de ces objectifs ?

### Mise en contexte

- Les étudiants doivent pouvoir accéder facilement et rapidement à des services d'aide psychosociale. Ils se retrouvent souvent dans les bureaux des conseillers d'orientation (c.o.) et peuvent parfois présenter des symptômes graves en termes de santé mentale (symptômes dépressifs, anxiété aiguë, difficultés d'adaptation, etc.).
- Les difficultés d'accès aux services externes appropriés (références) sont importantes, car les listes d'attente sont trop longues et les ressources financières sont insuffisantes.
- L'expertise des conseillers d'orientation devrait être mise à profit (établissement d'un lien de confiance, évaluation rigoureuse de la demande et des besoins de la clientèle, accompagnement et suivi, etc.).
- Certaines limites (mandats et champs d'expertise des professionnels) font en sorte que les c.o. peuvent se sentir, par moments, impuissants auprès de la clientèle qui demande un accompagnement et un suivi plus soutenus.

### Mesures et actions concrètes

- **Favoriser l'accès aux services**
  - Permettre un accès universel et gratuit aux services en santé mentale. Les étudiants ne devraient pas avoir à payer pour les services de consultation. La gratuité des services est une condition gagnante, car pour plusieurs étudiants, le stress financier est un enjeu bien réel.
  - Offrir un nombre suffisant de séances de consultation pour effectuer un travail en profondeur. Dans certains milieux, le nombre de séances est limité. Il faudrait laisser tomber cette restriction, car certains problèmes de santé mentale nécessitent plus que quelques rencontres.
- **Augmenter les ressources financières et humaines :**
  - Ajouts d'intervenants psychosociaux (ex. : conseillers d'orientation, psychologues, travailleurs sociaux, psychoéducateurs, conseillers dans les services adaptés, etc.).
  - Mise en place de comités pour réfléchir aux mesures et actions, tout en considérant la réalité locale et socioéconomique de chaque établissement. Par exemple, certains cégeps doivent répondre à plus de besoins en lien avec les services adaptés ou d'orientation, en comparaison avec d'autres cégeps où les besoins sont davantage liés aux services d'aide psychosociale.
- **Mettre en place une structure**

Créer un bureau des services d'accompagnement à la persévérance et au maintien de la santé mentale qui aura pour mandat de :

  - Promouvoir les connaissances favorisant une bonne santé mentale et d'accompagner les professionnels de l'enseignement à l'adoption de pratiques pédagogiques inclusives qui favorisent le maintien d'une bonne santé mentale.
  - Favoriser le soutien social, le sentiment d'appartenance, les bonnes habitudes de vie.

### Plus précisément

- Offrir un service téléphonique d'information et de référence, de type accueil psychosocial, pour l'ensemble des membres du personnel et des étudiants.
  - Embaucher des professionnels qui peuvent repérer les situations de crise (détresse psychologique, crise suicidaire, etc.) et référer aux services de l'établissement ou au réseau de la santé et des services sociaux.
  - Prioriser une bonne organisation des systèmes de prise de rendez-vous.
  - Prévoir un nombre suffisant de professionnels pour répondre à la demande.
  - **Référence** : [\*Persévérance et réussite aux études – Rapport de la table de concertation\*](#) (Christian Bégin, UQAM, 2020).
- **Développer les actions de promotion de la santé mentale (formation et sensibilisation)**
    - Augmenter l'offre d'activités de sensibilisation, par exemple des campagnes de sensibilisation communes aux établissements.
    - Mettre en place des cours obligatoires, crédités dès la rentrée, sur des thèmes concernant les saines habitudes de vie, la santé mentale, le choix professionnel ainsi que des outils d'aide à la réussite aux études collégiales et universitaires.
    - Former les personnes qui œuvrent en première ligne auprès des étudiants, comme les professeurs, les chargés de cours, les superviseurs de stages, le personnel de soutien, etc.
      - Tous ces acteurs n'ont pas nécessairement été formés en relation d'aide et ne savent peut-être pas comment réagir en situation de crise. Cette formation devrait permettre de détecter les difficultés, d'agir en conséquence et de référer au besoin. À tout le moins, il faut éviter de nuire.

### b. Quels services devraient être communs à l'ensemble des établissements d'enseignement supérieur, le cas échéant ?

- Nommer un porteur de dossier dans chaque établissement qui s'occupe de maintenir un milieu d'enseignement sain et sensible à la diversité des besoins des communautés étudiantes (bureau des services d'accompagnement à la persévérance et au maintien de la santé mentale). Ce dernier agirait comme point central de référence pour l'ensemble des services.
- Afin de favoriser un climat favorable à une bonne santé mentale étudiante, les ressources suivantes devraient se trouver dans tous les établissements d'enseignement supérieur.

#### **Services professionnels**

- Conseillers d'orientation
- Psychologues
- Neuropsychologues
- Travailleurs sociaux et techniciens en travail social
- Infirmières
- Médecins
- Sexologues
- Conseillers en services adaptés et orthopédagogues

- Aides pédagogiques individuels
- Conseillers en information scolaire
- Conseillers à la vie étudiante
- Conseillers à la planification financière
- Conseillers pédagogiques responsables du dossier de la réussite et de la santé mentale

### **Ressources**

- Centres d'aide psychosociale.
- Lieux ou espaces de soutien et d'entraide pour certaines communautés étudiantes (ex : communauté LGBTQ+, étudiants en situation de handicap, étudiants autochtones, etc.).
- Service du cheminement scolaire bien étoffé en ressources professionnelles (représente fréquemment le premier endroit où se dirige un nouvel étudiant aux prises avec des difficultés).

### **Formations et sensibilisation**

- Ateliers et outils d'autogestion de la santé mentale, de méditation, de gestion du temps et du stress, etc.
- Activités de prévention des violences à caractère sexuel.
- Formations destinées aux professionnels (ex. : intervention de crise).

## **c. Quelles sont les pratiques gagnantes pour la réduction des délais d'accès à une première consultation d'ordre psychosocial ?**

### **Mise en contexte**

L'augmentation des ressources financières et professionnelles serait d'une importance primordiale, mais il faudrait aussi s'assurer que les services soient donnés dans le milieu de vie des étudiants et non pas dans les établissements du réseau de la santé. Il doit s'agir d'un accès de proximité, direct, sinon le risque est grand de perdre des étudiants dans le suivi avec les ressources externes.

- Par exemple, la présence d'un technicien en travail social joue un rôle majeur dans la diminution de l'attente pour un premier soutien psychosocial.
- L'accès à un service de première ligne, c'est-à-dire l'accès à une personne-ressource disponible sans rendez-vous permet d'offrir un premier contact immédiat, d'informer concernant les ressources existantes et de référer au bon professionnel. Cela permet aussi de répertorier les cas les plus urgents.

Il serait également intéressant d'obtenir une reconnaissance, de la part des différentes directions impliquées, des besoins particuliers et plus importants en termes de services psychosociaux chez les étudiants (liés aux enjeux du passage à la vie adulte et à la réussite académique).

Toujours dans l'optique de réduction des délais, une autre bonification serait de mieux diffuser l'information concernant les services, en rejoignant les étudiants là où ils sont. Dans les établissements, plusieurs services sont offerts et diffusés largement, mais les étudiants continuent de dire qu'ils ne connaissent pas ces services. Les messages ne semblent pas passer. Peut-être envoyons-nous trop souvent de longs guides complexes et que les étudiants se découragent. Peut-être faudrait-il des campagnes ciblées, « punchées », avec des messages

courts et précis. Par exemple, des campagnes de publicité dans les lieux communs (cafétérias, cafés étudiants, toilettes, etc.) sont d'excellents moyens de rejoindre les étudiants.

### **Pratiques gagnantes pour la réduction des délais**

- **Accès aux services**

- Créer un guichet unique en mesure de bien évaluer la situation de l'étudiant afin de le référer rapidement à la bonne ressource. Par exemple, dans un cégep, le Carrefour d'aide aux étudiants regroupe la majorité des services accessibles aux étudiants.
- Offrir la possibilité de prendre des rendez-vous en ligne, directement avec le professionnel approprié pour éviter les rencontres de triage.
- Offrir des services sans rendez-vous de même que des consultations individuelles avec rendez-vous. Pour ce faire, bien évidemment, il serait nécessaire que les institutions aient plus d'un intervenant psychosocial.

- **Services professionnels / Ressources**

- Associer aux départements ou aux facultés un conseiller d'orientation afin de répondre aux besoins rapides des enseignants et des étudiants.
- Offrir des questionnaires en ligne pour que les étudiantes puissent prendre un temps de réflexion afin d'exprimer ce qu'ils vivent et leurs problématiques, dans une optique d'autorégulation. Ces questionnaires seraient évalués par les intervenants psychosociaux.
- Offrir des lignes d'écoute téléphonique sur des périodes plus larges que le jour seulement.
- Créer une application mobile pour clavarder avec un intervenant psychosocial qualifié.
- Clarifier les frontières entre les champs d'exercice et les interventions des professionnels pour des références plus adéquates aux ressources.

- **Étudiants**

- Offrir des activités créditées d'intégration/préparation aux études collégiales ou universitaires.
- Créer des mesures/interventions pour favoriser les relations/partages/soutiens entre étudiants (ex. : mentorat, groupes de codéveloppement, etc.).

- **Professionnels de l'enseignement**

- Sensibiliser les professionnels de l'enseignement à des pratiques pédagogiques inclusives, qui favorisent une bonne santé mentale.
- Favoriser la collaboration entre les professionnels de l'enseignement et les personnes-ressources des établissements, par exemple par le biais d'ateliers de prévention en classe et par la mise en œuvre de programmes de sensibilisation et de dépistage.

**d. À votre avis, quels services d'aide offerts à la population étudiante bénéficieraient d'une bonification ou d'une adaptation ? Quelles sont les bonifications souhaitées, le cas échéant ?**

**Bonifications spécifiques en lien avec le service d'aide psychosociale et la réduction des délais**

- Augmenter les ressources financières et professionnelles. La plupart des étudiants aux prises avec des problèmes de santé mentale sont souvent obligés d'avoir recours à des psychologues en pratique privée, car les délais d'attente à l'université sont très longs et les services sont limités. L'obtention d'un rendez-vous peut s'étaler sur plusieurs mois alors les étudiants décident que généralement, de demander de l'aide au moment où leur santé mentale est déjà précaire et que leur situation est urgente.
- Retirer le seuil maximal de rencontres avec chaque professionnel. En outre, les services offerts ne permettent pas de couvrir les besoins des étudiants. Par exemple, il y a souvent un nombre limité de rencontres qu'un étudiant peut obtenir sur l'année avec un psychologue ou un autre professionnel de santé.
- Réfléchir à la possibilité de mettre en place des groupes de discussion anonymes et confidentiels après une première consultation. Par exemple, après avoir consulté plusieurs étudiants individuellement, un professionnel peut inviter les personnes aux prises avec des problèmes similaires à participer à des groupes de discussion pour les aider à se sentir mieux (comme ce qui se fait pour les alcooliques anonymes).
- Mettre en place un service pour de l'aide en urgence.

**Bonification des services en orientation**

- Ajout de ressources en orientation : l'orientation semble être le parent pauvre des services offerts aux étudiants.
- Un étudiant dont la santé mentale est affectée en raison de son indécision vocationnelle ou d'une problématique liée à l'orientation peut voir son état se détériorer s'il n'a pas accès rapidement à une consultation.
  - L'accès restreint à des services personnalisés au secondaire contribue peut-être à l'engorgement observé au collégial.
- Mettre en œuvre des lignes directrices concernant la transition secondaire-collégiale afin que des obligations de services soient imposées aux deux niveaux d'enseignement.
- **Référence** : [\*Effect of individual career counseling on psychological distress: impact of career intervention components, working alliance, and career indecision\*](#) (article de recherche, 2019).

**Bonifications structurelles**

- Obtenir le financement pour la création de bureaux d'accompagnement à la persévérance et de maintien de la santé mentale qui mettront en place des services de psychothérapie, de soins de santé, d'orientation professionnelle, d'évaluation neuropsychologique, de soutien psychosocial et d'aide financière.
- Recruter les ressources nécessaires pour répondre aux besoins de formation et d'accompagnement des professionnels de l'enseignement afin qu'ils favorisent la pédagogie inclusive et qu'ils instaurent un climat de bien-être dans leurs cours.
- Augmenter les ressources professionnelles en intervention psychosociale dans chaque établissement en s'assurant de multiplier les types de ressources dans le but d'avoir un éventail de services (équipes multidisciplinaires).

## **Adaptations**

- Il est important qu'un seul intervenant n'ait pas deux titres à porter (exemple : conseiller d'orientation/aide pédagogique individuel, conseiller d'orientation/conseiller pédagogique, travailleur social /conseiller en services adaptés, etc.), car il y a possibilité de conflits de rôles et de confusion chez les étudiants.
- Déployer et augmenter, en amont, l'accès aux services d'orientation afin de diminuer l'anxiété. La source de l'anxiété vécue chez plusieurs étudiants aux études supérieures est souvent en lien avec l'incertitude de l'avenir, la non-définition d'un but ou d'un projet professionnel, d'une quête de sens et de l'engagement dans la réussite aux études, des difficultés qui relèvent de l'expertise des conseillers d'orientation.
- Faciliter l'échange d'informations entre intervenants tenus au secret professionnel pour permettre un meilleur suivi des étudiants et un travail en multidisciplinarité.
- Les étudiants actuels étant constamment dans l'instantanéité, une plateforme en ligne permettant l'accès à un service de référence durant les heures d'ouverture de l'établissement pourrait répondre rapidement à leurs différentes interrogations.
- Certaines communautés culturelles sont également plus réticentes à utiliser les services psychosociaux. Une meilleure compréhension des services offerts permettrait de casser certains préjugés à cet égard.
- Un meilleur partenariat avec le milieu communautaire et les ressources du quartier serait également à envisager.

## **Thème 2 : Collaboration et partenariats en faveur d'une meilleure santé mentale étudiante**

### **a. Quels sont les moyens à privilégier pour assurer l'adhésion et la concertation de tous les acteurs institutionnels en vue d'une meilleure santé psychologique étudiante ?**

- Améliorer la concertation au sein même des établissements. Par exemple, dans le milieu universitaire, de nombreux professionnels ne sont pas renseignés sur le travail de leurs collègues (ex. : création de programmes de pairs aidants dans d'autres facultés, rapports institutionnels non diffusés, actions étudiantes non connues par les directions, etc.).

### **b. Quels éléments (programmes, mesures ou services) devraient faire l'objet de balises communes en matière de santé psychologique étudiante ?**

#### **Balises communes**

- Balises communes entre les deux ministères de l'éducation pour favoriser une meilleure transition secondaire-collégial afin de diminuer l'anxiété, de favoriser le développement vocationnel et de contribuer à la réussite des étudiants.
- Partenariats entre les deux ministères de l'éducation pour assurer une meilleure transition des étudiants en situation de handicap (plan d'intervention et dossier de l'élève).
- Partenariats avec les groupes de médecine familiale pour les étudiants ayant besoin d'un diagnostic et de services professionnels spécialisés.
- Chaque cégep et université doit avoir une politique institutionnelle en matière de promotion-prévention en santé mentale, qui marque l'engagement de la collectivité à favoriser une bonne santé mentale auprès de tous les membres de la communauté collégiale et universitaire.

- Chaque faculté, département ou programme devrait obliger l'inscription, dans tous les plans de cours, d'un lien pour avoir accès au bureau d'accompagnement à la persévérance et du maintien de la santé mentale.
- Chaque professionnel de l'enseignement devrait suivre une formation sur ce qui favorise un enseignement inclusif et qui maintient une bonne santé mentale.
- Maintenir une veille sur les données relatives au décrochage et aux problèmes de santé mentale des étudiants et effectuer un inventaire des programmes, mesures ou service prometteurs.
- Envisager une approche par étapes (*step-care model*) où les établissements effectuent le dépistage et la sensibilisation, puis réfèrent à des professionnels des milieux de pratique. La concertation devient alors très importante.

**c. Comment le Ministère peut-il contribuer à favoriser la concertation entre les établissements d'enseignement supérieur, le réseau de la santé et des services sociaux et les organismes communautaires ?**

- Cibler les départements du réseau de la santé et des services sociaux responsable du secteur et désigner une personne-ressource qui recevra les demandes d'aides provenant des intervenants de l'établissement.
- Mettre en place des passerelles vers le réseau de la santé pour des services plus spécialisés permettrait une prise en charge rapide sans tenir compte du lieu de résidence (code postal) de l'étudiant.
- Implanter une table de concertation annuelle où chaque acteur pourrait discuter des enjeux et des moyens à mettre en place afin de favoriser la coordination des ressources appropriées qui desservent spécifiquement les étudiants.
- Créer des organismes communautaires liés à la santé mentale des étudiants. Il pourrait s'agir de formules hybrides entre les maisons de jeunes, les services de tutorat et les bibliothèques (exemples de problématiques qui pourraient y être adressées : situations familiales difficiles, difficultés scolaires, indécision, gestion du stress, etc.)
  - Maintenir un lien étroit entre ces organismes et les établissements d'enseignement quant à la promotion de leurs services (ex. : les différents acteurs du milieu pourraient aussi venir présenter leurs ressources auprès des étudiants et ainsi créer un premier contact).

**d. Quels véhicules de concertation régionale ou nationale contribuent (ou pourraient contribuer) à une meilleure collaboration entre le réseau de l'enseignement supérieur et ses partenaires externes ?**

- Mettre sur pied une table de concertation nationale sur la santé mentale étudiante afin de créer des ponts entre des acteurs et des représentants des ministères de la santé, de l'éducation, de l'enseignement supérieur, les directions d'établissements post-secondaires, les organismes communautaires et en y engageant les représentants des différentes associations étudiantes.

## Thème 3 : Promotion et prévention en matière de santé mentale étudiante

### a. Quelles sont les mesures et les actions concrètes à mettre en place pour favoriser l'atteinte de chacun des objectifs ci-dessus ? Comment le Ministère peut contribuer à l'atteinte de ces objectifs ?

- **Augmenter significativement le financement intégré des mesures, programmes et services ciblés dans le plan d'action en santé mentale étudiante et faire en sorte qu'il soit récurrent.**
- Veiller à la gratuité des services offerts.
- Favoriser l'accès aux services professionnels et augmenter le nombre de séances de consultation possibles (ex. : conseillers d'orientation, psychologues, travailleurs sociaux, sexologues, professionnels des services adaptés, etc.).
- Mettre en place un bureau ou une équipe responsable de la conception, de la gestion et de l'évaluation d'un plan d'action en santé mentale étudiante dans chaque établissement d'enseignement supérieur.
  - Intégrer des étudiants dans ces activités.
- Favoriser toutes les mesures qui viseront à atténuer les effets de l'isolement social.
- Agir sur les conditions socioéconomiques des étudiants. La littérature scientifique a clairement montré le lien entre la santé mentale et les contraintes financières des étudiants.

### b. Selon vous, quels programmes, mesures ou services de promotion et de prévention en matière de santé mentale devraient être mis en place ?

#### Pour l'ensemble de la population étudiante ?

##### Sensibilisation

- Développer et déployer une campagne de sensibilisation sur la santé mentale des étudiants dans chaque établissement d'enseignement supérieur (idées : conférences d'experts, porte-parole, radio étudiante, capsules vidéo [intervenants et étudiants], médias sociaux, infolettres et site Web).
- Concevoir et diffuser un « Guide de la santé mentale de l'étudiant » regroupant toutes les informations et références au sujet des mesures, programmes et services pertinents.
- Offrir des ateliers de sensibilisation dans les cours portant sur les notions de promotion et de prévention en santé mentale.
- S'inspirer de nouvelles approches pour les ateliers de sensibilisation ou les formations destinées aux étudiants (ex. : [Centre d'apprentissage Santé et Rétablissement](#)).

##### Formations pour les professionnels de la direction, de l'enseignement et des services professionnels

- Enjeux psychosociaux de la population étudiante ;
- Approche de promotion-prévention en santé mentale (déterminants sociaux de la santé mentale, intervention précoce, saines habitudes de vie, réseau social, etc.) ;
- Autogestion de la santé mentale ;
- Gestion du stress ;
- Troubles anxiodépressifs et anxiété de performance aux études ;

- Stigmatisation et auto stigmatisation ;
- Transitions scolaires (secondaire-collégial et collégial-université) ;
- Stratégies d'études, rétention d'information et théories motivationnelles.

### **Services de soutien**

- Favoriser l'accès aux services professionnels et augmenter le nombre de séances de consultation possibles (ex. : conseillers d'orientation, psychologues, travailleurs sociaux, sexologues, professionnels des services adaptés, etc.).
- Offrir des programmes de mentorat et de pairs aidants « par et pour » les étudiants.
- Former des équipes d'étudiants « sentinelles » pour chaque département des établissements d'enseignement supérieur (inspiré de [l'approche de l'Association québécoise de prévention du suicide](#)).
- Créer des groupes d'entraide (anxiété, dépression, parents-étudiants, étudiants en situation de handicap, étudiants autochtones, etc.).

### **Activités pour les étudiants**

Développer l'offre d'activités de groupe axées sur les saines habitudes de vie (ex. : activité physique, nutrition, pleine conscience, etc.).

### **Enjeux plus spécifiques**

- S'attarder à la perte de sens aux études supérieures. Les étudiants actuels semblent avoir perdu la notion d'études « supérieures » et considèrent le cégep ou l'université comme étant la prochaine étape de leur scolarité, mais pas comme le projet primordial dans leur vie. Ils veulent pouvoir tout accomplir en même temps : le travail, les voyages, les activités, les amis et l'école. Ils ne se gênent plus pour allonger leur cheminement si cela leur permet d'en avoir moins sur les épaules et pouvoir effectuer d'autres activités en même temps. Certains étudiants semblent également avoir perdu un certain sens de l'investissement à court terme pour un bénéfice à plus long terme. Un encadrement sur la recherche de sens des études dans un esprit d'orientation plus claire et encadrée pourrait aider les jeunes à cet égard.
- Offrir une aide adaptée au cheminement Tremplin DEC. Depuis le retrait du cours « Orientation et outils de réussite », les étudiants en Tremplin DEC sont laissés davantage à eux-mêmes, avec moins de ressources liées à leur statut étudiant alors que ce sont possiblement les étudiants avec le plus de besoins. Comme ils ne ressentent pas de sentiment d'appartenance et d'implication au cégep, ils n'ont pas tendance à aller chercher par eux-mêmes les ressources dont ils ont besoin. Ramener ce cours ou développer des ressources d'encadrement spécifique pour ce cheminement serait extrêmement bénéfique.
- Mettre en œuvre et évaluer des mesures de transition entre les établissements.
- Développer l'arrimage et les partenariats entre le secondaire et le collégial. Il faudrait pouvoir favoriser une autonomie grandissante au cours du secondaire et une sensibilisation à la réalité collégiale. Il pourrait être intéressant de développer des capsules vidéo en lien avec cette transition comme prévention auprès des étudiants de la 5<sup>e</sup> secondaire, notamment pour les élèves ayant un plan d'intervention.
- Offrir une aide adaptée aux étudiants qui réussissent bien ou qui vivent de l'anxiété de performance en vue d'accéder à des programmes contingentés à l'université. Ces derniers sont dans un climat constant de compétition les uns envers les autres. Ces étudiants vivent ces difficultés psychologiques autrement et peu de mesures sont adaptées à leurs besoins.

Une campagne générale de sensibilisation à la santé mentale et à l'anxiété de performance serait capitale. En effet, la prévention reste un aspect important sur lequel miser. Comme les rencontres avec les services psychosociaux demandent du temps et une plus grande fréquence, car il ne faut pas seulement présenter des stratégies, mais accompagner les étudiants dans l'utilisation de ces stratégies, il faut apprendre à l'étudiant comment prendre soin de sa santé mentale par lui-même au préalable.

## **Pour les membres de la population étudiante présentant certains facteurs de risque personnels ou environnementaux ?**

### **Bureau des services particuliers**

Implanter un bureau qui regroupe les services particuliers pour chaque clientèle, en s'inspirant du Bureau d'inclusion et de la réussite aux études (BIRÉ) de l'UQAM, qui a comme mandat de faire la promotion des approches inclusives et des services à une clientèle particulière (étudiants en situation de handicap, étudiants parents, étudiants étrangers ou issus de l'immigration, de la diversité sexuelle et de genre, autochtones, etc.). Ces étudiants ont besoin de percevoir que les services psychosociaux sont un lieu sécuritaire dans lesquels ils peuvent être amenés à discuter et que ce qu'il s'y passera restera confidentiel. Ce lieu doit être facile d'accès et décomplexé. Il faudrait pouvoir créer des occasions de rencontre non officielles avec les services psychosociaux, que ce soit dans le cadre d'une activité ou encore d'un lieu d'études.

### **Formations pour les professionnels de la direction, de l'enseignement et des services professionnels sur les thématiques suivantes**

- Enjeux psychosociaux des populations à risque (étudiants en situation de handicap, étudiants parents, étudiants étrangers ou issus de l'immigration, de la diversité sexuelle et de genre, autochtones, etc.) ;
- Approche de promotion-prévention en santé mentale (déterminants sociaux de la santé mentale, intervention précoce, saines habitudes de vie, réseau social, etc.) ;
- Autogestion de la santé mentale ;
- Gestion du stress ;
- Troubles anxiodépressifs et anxiété de performance aux études ;
- Stigmatisation et autostigmatisation ;
- Transitions scolaires (secondaire-collégial et collégial-université) ;
- Stratégies d'études, rétention d'information et théories motivationnelles.

### **Services de soutien**

- Mettre en place ou améliorer le service d'urgence psychosociale (crise suicidaire, violence sexuelle ou conjugale, dépendances, revenu, etc.).
- Favoriser l'accès aux services professionnels et augmenter le nombre de séances de consultation possibles (ex. : conseillers d'orientation, psychologues, travailleurs sociaux, sexologues, professionnels des services adaptés, etc.).
- Offrir des programmes de mentorats et de pairs aidants « par et pour les étudiants ».
- Former des équipes d'étudiants « sentinelles » pour chaque département des établissements d'enseignement supérieur (inspiré de [l'approche de l'Association québécoise de prévention du suicide](#)).
- Créer des groupes d'entraide (anxiété, dépression, parents-étudiants, étudiants en situation de handicap, étudiants autochtones, etc.).

**c. Quelles sont les stratégies à mettre en place pour rejoindre la population étudiante et promouvoir auprès de celle-ci les services de promotion et de prévention en santé mentale ?**

- Développer et déployer une campagne de sensibilisation sur la santé mentale des étudiants dans chaque établissement d'enseignement supérieur (idées : conférences d'experts, porte-parole, radio étudiante, capsules vidéo [intervenants et étudiants], médias sociaux, infolettres et site Web).
- Concevoir et diffuser un « Guide de la santé mentale de l'étudiant » regroupant toutes les informations et références au sujet des mesures, programmes et services pertinents.
- S'adresser aux jeunes dans leur langage et leurs moyens privilégiés de recherche d'information. L'humour cynique est ce qui vient le plus rejoindre les jeunes d'aujourd'hui. De plus, des capsules vidéo et des présentations infographiques sont privilégiées au détriment de textes à lire.
- Élaborer une offre d'ateliers proposée aux enseignants. Une des stratégies les plus efficaces est l'intervention directe en classe quand cela est possible.
- Offrir des conférences avec des personnalités connues représente aussi une bonne stratégie (ex. : Sonia Lupien, Nicole Bordeleau et David Goudreault).
- Développer des partenariats avec des organismes et des institutions pour optimiser les mesures mises en place par les établissements d'enseignement supérieur.
  - [Association canadienne pour la santé mentale – Filiale de Montréal](#)
  - [Association québécoise de prévention du suicide](#)
  - [Centre québécois de lutte aux dépendances](#)
  - [Centres de crise du Québec](#)
  - [Revivre](#)
  - [Centre d'apprentissage Santé et Rétablissement](#)

**d. Quels sont les meilleurs moyens d'accompagner les établissements d'enseignement supérieur dans la reconnaissance des besoins particuliers de certaines communautés étudiantes (ex. : personnes en situation de handicap, autochtones, issues de l'immigration, étudiantes et étudiants internationaux, issus de la diversité sexuelle et de genre, aux cycles supérieurs, parents étudiants) ?**

- Adopter une politique d'inclusion qui réaffirme l'engagement ferme à l'effet de réduire les disparités et d'œuvrer activement à faire disparaître progressivement les obstacles rencontrés par les étudiants à besoins particuliers. Pour ce faire, une telle politique doit contenir l'obligation d'adapter la pédagogie universitaire avec les grands principes de l'enseignement inclusif et confirmer l'expertise des différents membres du bureau de l'accompagnement à la persévérance et au maintien de la santé mentale et du bureau de l'inclusion et la réussite aux études (BIRÉ) en matière de recommandations des mesures de soutien.
- Permettre à chaque étudiant qui en ressent le besoin d'obtenir le service d'un intervenant pivot afin de statuer sur le besoin particulier auquel doit répondre l'ensemble de la collectivité universitaire sous la forme de recommandations.
- Créer un guide de bonnes pratiques par des professionnels du milieu sur les particularités de chacune de ces communautés et sensibiliser l'ensemble du personnel à cet effet.

- Rencontrer les membres des communautés identifiées et sonder leurs besoins, en commençant par les associations étudiantes.
- Sensibiliser le corps professoral afin de mieux accompagner les communautés étudiantes à besoins particuliers (besoins, réalités, services offerts au sein de l'institution, etc.) Par exemple, à l'Université de Montréal, un colloque « [Soutien à la réussite](#) » est organisé chaque année où l'ensemble des intervenants de la communauté universitaire est invité à assister et à présenter les services et les programmes qui ont été conçus pour mieux accompagner la communauté étudiante.
- **Autres moyens pour une meilleure reconnaissance des besoins particuliers**
  - Offrir des formations sous forme de webinaires et de présentations de modèles d'intervention pour les communautés étudiantes à besoins particuliers.
  - Soutenir la recherche et la diffusion des connaissances au sujet de ces communautés.
  - Faciliter les mesures d'engagement des étudiants à besoins particuliers au sein des programmes et mesures les concernant.
  - Établir des partenariats avec des organismes et institutions offrant des services à ces étudiants ou œuvrant à la défense de leurs droits.

### **Références**

- [Synthèse des connaissances sur les champs d'action pertinents en promotion de la santé mentale chez les jeunes adultes](#) (INSPQ)
- [Promotion de la santé mentale et prévention des troubles mentaux](#) (INSPQ)
- [Ensemble, pour être bien](#) (Université de Montréal)
- [Santé mentale des étudiants collégiaux et universitaires](#) (CAPRES)

## **Thème 4 : Recherche et développement des connaissances**

### **a. Quelles sont les mesures et les actions concrètes à mettre en place pour favoriser l'atteinte de chacun des objectifs ci-dessus ?**

- Mieux connaître les facteurs de protection, par exemple en interrogeant les étudiants dont la santé mentale n'est pas précaire. Comment y arrivent-ils ? Que font-ils que les autres ne font pas ? Quelles sont leurs stratégies d'adaptation ?
- Étudier les facteurs sociaux qui contribuent à l'augmentation de la détresse étudiante, comme le climat de compétition dans certains domaines, les exigences de perfection liées à notre environnement social qui valorise la réussite au détriment d'autres accomplissements.
- Étudier les programmes prometteurs de pairs aidants.
- Favoriser et valoriser la participation des établissements et des intervenants à des projets de recherche et à la mobilisation de leurs résultats dans leur pratique. Pratiquement, cela nécessite qu'une partie de leur temps de travail soit consacrée à ces activités, et que ces dernières soient jugées prioritaires dans l'organisation des tâches.

- Encourager l'évaluation des mesures mises en œuvre en santé mentale, en intégrant d'emblée une dimension évaluative dans leur planification et leur déploiement, et en diffusant les résultats de ces évaluations. Cet encouragement doit bien entendu être accompagné des ressources nécessaires pour éviter la surcharge des tâches d'intervention.
- Impliquer les étudiants dans la conception, la mise en œuvre et l'évaluation des mesures visant à favoriser la santé mentale. Il importe de consulter les principaux intéressés pour encourager la prise de pouvoir ainsi que de mieux cibler et adapter les services et interventions à la multiplicité des situations et contextes de vie.

#### **b. Comment le Ministère peut-il soutenir le développement de la recherche portant sur la santé mentale étudiante ?**

- Appuyer les professeurs-chercheurs des établissements pour tester les idées implantées.
- Cibler la santé mentale étudiante à l'université comme besoin prioritaire dans les prochains appels d'intention du concours « Action concertée - Persévérance et réussite scolaire » (FRQSC et MEES).
- Soutenir le dégagement de tâches du personnel intervenant pour contribuer à la recherche et réfléchir à l'intégration des résultats dans leur pratique.

#### **c. Comment le Ministère peut-il soutenir les établissements dans l'évaluation des programmes, des mesures ou des services qu'ils mettent en œuvre ?**

- Intégrer une démarche évaluative à la mise en œuvre de tout programme, mesure ou service en lien avec la santé mentale étudiante, et inclure les ressources appropriées (financement, temps, etc.) à la mise en œuvre de cette démarche.
  - Dans les contextes où les professionnels de l'orientation ne disposent pas toujours des ressources et conditions optimales pour intervenir, il faut s'assurer que les résultats des recherches évaluatives ne soient pas utilisés à leur encontre ou que ces recherches ne soient pas perçues comme menaçantes pour leur pratique.
- Mener une réflexion large sur les attentes de performance envers les étudiants entretenues par les acteurs et le milieu de l'éducation, et sur leurs effets sur la santé mentale, à plus forte raison en contexte pandémique.
- Soutenir une évaluation de l'effet des services d'orientation sur la réduction du stress et de l'anxiété, notamment au collégial, où l'on observe beaucoup d'exploration, de changements d'orientation et d'échecs scolaires.
- **Mettre en place les mesures suivantes :**
  - Appels à projets de recherche sur la santé mentale étudiante ;
  - Centres de recherche multidisciplinaires en santé mentale étudiante ;
  - Bourses de recherche pour inciter les étudiants à proposer des projets de recherche sur la santé mentale étudiante.

#### **d. Quelles sont les meilleures pratiques de prévention et d'intervention basées sur les données probantes ? Quelles sont les conditions gagnantes à leur implantation dans les établissements d'enseignement supérieur ?**

- Implanter des programmes de pairs aidants. Ces programmes ont donné les meilleurs résultats en ce qui concerne la prévention des difficultés d'adaptation jusqu'à présent.

- Favoriser les approches qui permettent une socialisation et des interventions en groupe, étant donné que les problèmes de santé mentale sont souvent associés à des stratégies de retrait et d'isolement.
- S'assurer de la visibilité des services de soutien, notamment par les hommes, qui ne consultent pas suffisamment. À cet effet, il faudrait mener des recherches participatives avec des jeunes pour mieux comprendre les motifs de non-recours et entendre leurs propositions sur ce qui les amèneraient à consulter.
- Approfondir le rôle de plusieurs facteurs dans la variance partagée entre la détresse psychologique et l'indécision de carrière (ex. : relations interpersonnelles, milieu/origine sociale, problèmes financiers, conciliation études-travail, anxiété de performance, etc.) afin de mieux cibler les ressources, les angles d'interventions et les collaborations interprofessionnelles pertinentes.
- Documenter l'accès et les conditions d'accès des étudiants aux services psychosociaux en général, et aux services d'orientation en particulier, ainsi que leurs besoins particuliers selon certaines caractéristiques (langue, statut d'immigration, handicap, etc.).
- Privilégier les recherches longitudinales qui permettront de mieux saisir le développement des problèmes de santé mentale et de cibler les moments où les besoins d'intervention sont les plus importants.
- Dans une perspective systémique, des recherches sont aussi nécessaires pour mieux connaître l'état des collaborations interprofessionnelles et des références entre professionnels de la relation d'aide dans et à l'extérieur des établissements.
- Intégrer les recommandations de l'avis *Évaluer pour ça compte vraiment* (Conseil supérieur de l'éducation). Une réflexion approfondie de l'évaluation des apprentissages et des compétences (incluant la notation succès-échec) ne pourrait être que gagnante. Le système de performance où tout est basé sur la note chiffrée nuit grandement à la santé mentale des étudiants.
  - **Références**
    - [Évaluer pour soutenir l'apprentissage](#)
    - [Observatoire interuniversitaire sur les pratiques innovantes d'évaluation des apprentissages \(OPIEVA\)](#)