

ORDRE DE L'EXCELLENCE



RÉCIPIENDAIRE SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada

# Analyse documentaire exploratoire — *Sommaire*

La santé mentale des étudiants de niveau  
postsecondaire

Brooke Linden, MA, candidate au doctorat, Université Queen's

Samantha Grey, MSc., étudiante, Université Queen's

Heather Stuart, Ph. D., professeure et titulaire de la Chaire de  
recherche Bell Canada sur la santé mentale et la lutte contre la  
stigmatisation, Université Queen's



Les points de vue présentés ici représentent uniquement les points de vue de la Commission de la santé mentale du Canada. Le présent matériel a été produit grâce à la contribution financière de Santé Canada.

## Table des matières

Contexte.....	1
Le projet.....	2
Analyse documentaire exploratoire - Objectifs.....	3
Analyse documentaire exploratoire - Résumé.....	4

## Contexte

Entreprendre des études postsecondaires peut être emballant, transformateur et exigeant. Nous savons que les étudiants sont différents et qu'ils vivront tous des expériences et des défis qui leur sont propres. L'expérience universitaire ou collégiale de chaque étudiant est influencée par ses intérêts, ses aptitudes et son vécu. Le fait de devoir concilier des obligations scolaires, financières, familiales et personnelles est l'une des nouvelles expériences qu'ils ont en commun. Certains, qui font la transition directement depuis le secondaire, se retrouvent pour la première fois loin de leur maison, de leur famille et de leurs amis. D'autres tentent de réintégrer la vie étudiante après avoir travaillé pendant quelques années. Peu importe les défis et les expériences, il s'agit d'une occasion pour eux de grandir et de développer de nouvelles capacités d'adaptation. Il ne suffit pas de survivre à ces événements et expériences, car pour s'épanouir en période de grands changements, il faut savoir faire preuve de résilience.

Tout comme les milieux de travail, les établissements d'enseignement postsecondaire tireront avantage d'un cadre national systématique pour protéger et promouvoir la santé et la sécurité psychologiques des étudiants, à l'appui de leur réussite. Ce cadre sera éclairé par des données probantes et des pratiques afin d'aborder les questions de santé mentale des étudiants aux différents stades de leurs études, états de bien-être et de maladie mentale. Il favorisera également une approche plus collaborative à l'égard de la santé mentale des étudiants pour promouvoir celle-ci en déterminant clairement les responsabilités partagées entre les étudiants, le personnel et le corps professoral. L'ultime priorité des collèges, des établissements, des cégeps et des écoles polytechniques est de favoriser la santé mentale et le bien-être des employés, du corps professoral et des étudiants, et ce, partout sur le campus. Grâce aux relations et aux partenariats communautaires avec différents intervenants, ces établissements ont pu intégrer à leurs services une vaste gamme de mesures de soutien et d'approches holistiques en santé mentale pour appuyer le personnel et le corps professoral et tenir compte des multiples facteurs de stress avec lesquels les étudiants de niveau postsecondaire doivent composer. Ces services de soutien peuvent varier grandement, allant de l'aide scolaire ou du counseling, aux mesures d'adaptation pour différents problèmes, en passant par des services de soutien précis et adaptés aux Autochtones ou aux nouveaux arrivants, ainsi qu'aux centres de mieux-être et d'intervention en situation de crise. Des établissements pionniers tels que le Nova Scotia Community College, l'Université de Guelph, l'Université de Calgary, le Red Deer College, l'Université de la Colombie-Britannique, l'Université du Manitoba, le Camosun College, l'Université de Toronto et le Seneca College

sont au premier rang en adoptant continuellement une approche systématique pour favoriser une bonne santé mentale chez leurs étudiants.

Il s'agit d'une excellente occasion de choisir certaines pratiques exemplaires, imprégnées de données probantes et recensées par des établissements d'enseignement postsecondaire, et de les appliquer de façon plus uniforme à l'ensemble de ceux-ci, d'un bout à l'autre du pays. L'élaboration d'une norme pancanadienne permettra de définir les principes fondamentaux d'un cadre assez souple pour que les établissements puissent l'adapter à leurs besoins particuliers.

On s'attend à ce que cette norme entraîne les répercussions suivantes :

1. Meilleure sensibilisation envers la santé mentale et réduction de la stigmatisation qui l'entoure;
2. Conseils aux établissements d'enseignement postsecondaire sur la façon d'aborder la santé et la sécurité psychologiques;
3. Meilleur accès aux programmes de soutien offerts aux étudiants sur le campus et à l'extérieur de celui-ci;
4. Promotion d'habitudes saines et sécuritaires que les étudiants peuvent appliquer pendant leurs années de formation et au travail;
5. Création d'un environnement plus sain et plus sécuritaire dans les établissements d'enseignement postsecondaire;
6. Amélioration de la réussite et de la productivité des étudiants.

## Le projet

La Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) joue un rôle clé de catalyseur dans le domaine de l'éducation. Son expertise en santé mentale, en recherche et en diffusion du savoir lui accorde la souplesse nécessaire pour faire équipe avec les intervenants du secteur et de la communauté. La CSMC a entrepris un projet de deux ans (2018-2020) qui vise à élaborer une **Norme nationale sur la santé et la sécurité psychologiques pour les étudiants du postsecondaire**. Tout comme la [Norme](#) qui a été élaborée pour le milieu du travail, elle prendra la forme de directives d'application volontaire afin d'aider les établissements d'enseignement canadiens à protéger et à promouvoir la santé et la sécurité psychologique des étudiants et à les aider à réussir.

Pour ce faire, la CSMC collabore avec le Groupe CSA, qui se spécialise dans l'élaboration de normes. Le projet reçoit l'appui financier de Bell Cause pour la Cause, de la Fondation familiale Rossy, de la Fondation RBC et de Santé Canada. La CSMC fait aussi équipe avec des organismes pancanadiens comme Universités Canada, Collèges et instituts Canada, l'Alliance canadienne des associations étudiantes, l'Association des services aux étudiants des universités et collèges du Canada et l'Association canadienne pour la santé mentale, etc. afin d'éclairer et d'appuyer cette importante initiative.

Ce projet a débuté en janvier 2018 et le lancement de la norme est prévu au début de 2020. Il comporte plusieurs livrables, comme une vaste analyse documentaire des ressources pertinentes qui sont disponibles à l'heure actuelle, à l'échelle nationale et internationale; des consultations nationales (de septembre 2018 à juin 2019) d'un bout à l'autre du pays avec des intervenants clés (comme des étudiants, des membres du corps professoral, des services aux étudiants, des fournisseurs de services, des doyens et présidents d'établissements d'enseignement postsecondaire, des syndicats, etc.) afin d'éclairer le développement de la norme; la création d'un comité technique (par le Groupe CSA) composé d'experts qui représentent les points de vue des étudiants, des leaders de l'éducation postsecondaire, de chercheurs, de membres de la famille, de professeurs et de personnel administratif afin d'établir le contenu de la norme (septembre 2018 à janvier 2019); et des consultations publiques au sujet de l'ébauche de la norme (septembre à novembre 2019).

Finalement, la CSMC veillera à ce que les établissements d'enseignement postsecondaire aient accès à la norme gratuitement pendant cinq ans et surveillera la mesure du rendement de celle-ci afin de déterminer si d'autres investissements sont nécessaires pour assurer son adoption à grande échelle.

## Analyse documentaire exploratoire — Objectifs

La CSMC a fait appel à Heather Stuart, Ph. D., professeure et titulaire de la chaire de recherche Bell Canada sur la santé mentale et la lutte contre la stigmatisation, Université Queen's, et à son équipe pour effectuer l'analyse documentaire exploratoire en vue d'atteindre les **buts clés** suivants : partager de l'information sur les pratiques émergentes et prometteuses liées aux services et programmes de santé et de sécurité psychologiques pour les étudiants de niveau postsecondaire et favoriser l'adoption de celles qui conviennent au contexte.

Ce rapport portait sur des thèmes communs de la discussion sur la santé mentale des étudiants de niveau postsecondaire à l'échelle nationale et internationale. Une analyse documentaire exploratoire complète a été entreprise afin d'examiner les sources universitaires examinées par les pairs et la littérature grise. Les principaux thèmes d'intérêt du présent rapport ont été sélectionnés en collaboration avec le Comité consultatif de haute direction de la CSMC et Bell Canada.

Vous trouverez ci-après le résumé des conclusions de professeure Heather Stuart et de son équipe. Pour citer le rapport, veuillez utiliser ce qui suit : « *Linden B, Gray S, Stuart H. (2018). Norme nationale sur la santé et la sécurité psychologiques des étudiants de niveau postsecondaire — Phase I : Analyse documentaire exploratoire. Ottawa (Ontario), Commission de la santé mentale du Canada* » Le rapport intégral est disponible en anglais sur demande.

## Analyse documentaire exploratoire — Résumé

Dans le cadre de cette enquête, nous avons analysé les données canadiennes du deuxième sondage sur la santé dans les collèges mené au Canada par l'American College Health Association, aussi appelé NCHA, auquel plus de 43 000 étudiants dans 41 établissements d'enseignement postsecondaire ont répondu. Nombreux sont ceux qui ont signalé un niveau de stress moyen (31,4 %) ou au-dessus de la moyenne (46,2 %), tandis que 15 % ont indiqué vivre un stress énorme. Dans l'ensemble, les étudiants ont dit éprouver des niveaux de stress moyens. L'anxiété (18,4 %) et la dépression (14,7 %) étaient les maladies mentales le plus souvent diagnostiquées chez les étudiants de niveau postsecondaire. À peine un cinquième d'entre eux (20,4 %) a reçu un diagnostic professionnel de dépression à un moment donné de sa vie. Fait important, la prévalence estimée des diagnostics professionnels était considérée plus faible que la prévalence des symptômes de maladie signalés par les étudiants. Il est question de ces implications ci-après. Seulement 35 % des étudiants ont affirmé que leur stress n'a pas eu de répercussions négatives sur leur réussite scolaire. Pourtant, la littérature a établi à plusieurs reprises un lien entre le stress et la détresse des étudiants et des résultats scolaires négatifs, comme une moins grande réussite, de la difficulté à demeurer alerte ou à se concentrer, ainsi que des problèmes d'attrition et de rétention. Un certain nombre d'établissements de niveau postsecondaire ont diffusé leurs données en ligne et affichent des résultats similaires. La majorité des étudiants rapportent des problèmes de santé mentale et de consommation de substances (surtout l'alcool) qui touchent leurs objectifs scolaires, mais seule une minorité cherche à obtenir de l'aide.

En ce qui a trait aux tendances suicidaires, le NCHA II présente une prévalence auto-déclarée d'automutilation (8,7 %), de considération sérieuse du suicide (13 %) et de tentative de suicide (2,1 %) chez les étudiants canadiens au postsecondaire au cours des 12 derniers mois, même s'il n'existe aucune compilation nationale des décès par suicide chez cette population. Ces estimations sont légèrement plus élevées que celles des États-Unis, qui indiquent une prévalence d'automutilation de 3 à 7 % chez les étudiants de niveau postsecondaire ainsi que différents facteurs déclencheurs pour les hommes et les femmes. Les hommes associent plus souvent la concurrence scolaire, les difficultés financières et la charge de travail aux pensées suicidaires et d'automutilation tandis que pour les femmes, les raisons portaient davantage sur les peines d'amour, la pression exercée par la famille et les maladies mentales préexistantes.

Il va sans dire que certaines sous-populations, comme les militaires, les étudiants en médecine, les minorités ethniques, les étudiants autochtones et les étudiants étrangers ont des besoins particuliers en santé mentale. Comme la littérature le laisse entendre, ces derniers vivent un stress supplémentaire associé aux différences culturelles et à la stigmatisation, qui rend l'adaptation aux études postsecondaires encore plus difficile. Par exemple, les étudiants LGBTQ2+ reçoivent souvent des services de santé mentale qui ne sont pas adaptés à leurs besoins tandis que les étudiants dans certaines professions (comme la médecine) font face à une immense stigmatisation lorsqu'ils vivent une maladie mentale et cherchent à obtenir de l'aide. Finalement, les militaires qui retournent aux études au niveau postsecondaire éprouvent souvent plus de difficultés que les autres à s'adapter en raison de traumatismes passés. Les étudiants masculins et ceux qui étudient en ligne (et qui ne se rendent pas sur le campus) sont des groupes à risque pour lesquels il existe de grands écarts de service. Les étudiants masculins cherchent rarement à obtenir de l'aide pour des problèmes de santé mentale ou de consommation et ceux qui étudient en ligne n'ont pas accès aux services offerts sur le campus.

La majorité des étudiants de niveau postsecondaire (58 %) affirment que les études représentent les plus importants facteurs de stress dans leur vie. Une autre grande source de stress a trait à la sécurité dans le campus, notamment en raison de la pression sociale entourant la consommation abusive, le harcèlement sexuel et l'agression sexuelle ainsi que la violence et l'agression physique et psychologique. Une brève analyse descriptive des données sur la sécurité dans le sondage NCHA II brosse un portrait plus précis de la sécurité perçue des étudiants, les étudiants masculins étant plus susceptibles de



signaler de la violence physique et les étudiantes, de la violence sexuelle ou psychologique. Ces constatations vont dans le même sens que la littérature scientifique.

De plus, il a beaucoup été question des facteurs de résilience, comme les traits de caractère individuels (l'auto-efficacité, l'optimisme, le locus de contrôle), la capacité d'adaptation (le recours à des mécanismes positifs et non pas négatifs et l'importance des réseaux de soutien sociaux) ainsi que les comportements de recherche d'aide. La littérature montre des associations entre l'auto-efficacité, le locus de contrôle, la ténacité et l'optimisme (des aspects de la résilience « intrapersonnelle ») et la capacité des étudiants à vivre des facteurs de stress. L'acceptation positive du changement est un autre indicateur de la résilience d'un étudiant en période de grands changements. Des relations négatives avec les parents ou des expériences néfastes lors de la petite enfance sont liées à une moins bonne capacité d'adaptation et à une moins bonne résilience. L'adaptation réussie est liée à l'intégration scolaire et sociale dans le milieu postsecondaire. Les étudiants indiquant un solide réseau de soutien social (à la maison et à l'école) se portent mieux que ceux qui n'en ont pas. Les méthodes d'adaptation négatives comme l'évitement, le retrait ou le déni (qui sont souvent associés à l'abus de substance chez les étudiants) étaient liées à une moins bonne adaptation et à des résultats de santé mentale négatifs.

Les comportements de recherche d'aide étaient relativement faibles dans l'ensemble des populations étudiantes, malgré des niveaux de détresse rapportés relativement élevés, surtout chez les hommes et les membres des groupes marginalisés (décrits ci-dessus). La littérature mentionne plusieurs obstacles à la recherche d'aide, qui sont aussi identifiés par les étudiants, à savoir des préoccupations relatives à la confidentialité, le manque de temps, le fait de ne pas croire que le problème mérite une aide professionnelle ou que celle-ci ne sera pas utile, et préférer d'autres sources de soutien (comme les amis, la famille, un partenaire).

Les établissements d'enseignement postsecondaire ont mis en œuvre une vaste gamme de programmes et d'initiatives pour promouvoir le bien-être des étudiants et réduire leur détresse mentale, allant d'interventions novatrices, comme la zoothérapie ou la pleine conscience, à des interventions plus traditionnelles comme la thérapie cognitivo-comportementale ou le counseling sur les aptitudes. Les données sur l'efficacité de la majorité de ces interventions en milieu postsecondaire sont rares. Même les traitements traditionnels dont l'efficacité a été démontrée chez les populations adultes ayant des

problèmes de santé mentale n'ont pas été évalués chez les étudiants de niveau postsecondaire en santé ni d'ailleurs les nouveaux modes de prestation (comme les cours en ligne ou les séances en classe).

Dans la littérature grise et institutionnelle, un certain nombre de thèmes ressortent quant à l'amélioration de la santé mentale des étudiants de niveau postsecondaire :

1. Il faut créer un environnement sain sur le plan psychologique afin de maximiser leur capacité à atteindre leurs objectifs scolaires. Il est clairement reconnu que les établissements d'enseignement postsecondaire offrent un environnement déterminant afin de promouvoir la santé mentale et de répondre aux besoins des étudiants en la matière, lesquels deviennent de plus en plus fréquents et complexes.
2. La santé mentale des étudiants de niveau postsecondaire est généralement considérée comme un problème provincial et non pas national. Il existe un manque de cohésion à l'échelle pancanadienne et aucune norme nationale pour orienter les différents efforts en santé mentale dans les provinces et les établissements.
3. Dans les provinces, on constate un manque de coordination entre les gouvernements, les établissements, les groupes d'étudiants et les organismes communautaires de santé mentale quant aux initiatives dans ce domaine. Il est impératif de tisser des partenariats avec les services et les programmes communautaires de santé et de santé mentale en vue de promouvoir le bien-être des étudiants et de répondre à leurs besoins en santé mentale.
4. Nous devons également élargir la définition de la santé mentale pour inclure le mésusage de substances et les approches de réduction des méfaits.
5. Les établissements d'enseignement postsecondaire doivent adopter des approches en santé mentale dans l'ensemble de leur campus, y compris l'examen et la mise à jour des politiques et structures institutionnelles, des politiques sur l'aide financière (comme le remboursement des prêts étudiants) et les mesures d'adaptation liées à la santé mentale.

- 6.** Il faut également s'assurer que toutes les activités sont centrées sur les étudiants, en plus de créer des services adéquats pour les groupes particuliers (comme les Autochtones, les immigrants, les étudiants LGBTQ+ et les membres de groupes racialisés, etc.) et faire comprendre le rôle de la communauté dans la promotion de campus sains sur le plan psychologique.
- 7.** Il faut également créer un plan de santé mentale complet et coordonné pour les étudiants de niveau postsecondaire qui couvre un éventail de services, allant de la prévention au traitement et incluant le counseling par les pairs ainsi que différentes options d'autogestion, comme les applications téléphoniques et en ligne accessibles 24/7. De plus, un certain nombre de rapports indiquent que des stratégies de prévention du suicide et de lutte contre celui-ci sont nécessaires. Pour ce faire, un financement adéquat et durable devrait être accordé aux initiatives sur la santé mentale des étudiants.
- 8.** Il existe déjà un certain nombre d'outils (comme des cadres d'examen institutionnel, des cours standardisés, des bases de données, des modèles de soins, etc.) dont certains ont été rigoureusement testés et validés, mais dont l'utilisation demeure limitée. Ainsi, un plan d'échange des connaissances serait utile lorsque des outils sont créés pour favoriser leur adoption. La plupart des initiatives n'ont pas été évaluées avec rigueur.
- 9.** Les programmes de lutte contre la stigmatisation, de sensibilisation et de formation de base en santé mentale sont nécessaires afin de favoriser l'identification précoce et d'améliorer la recherche d'aide.
- 10.** Dans les établissements, le corps professoral et le personnel doivent être formés afin de contribuer à l'identification précoce et de bien orienter les étudiants qui éprouvent des problèmes de santé mentale pour la première fois ou depuis longtemps.
- 11.** Finalement, la surveillance continue, l'évaluation de l'assurance de la qualité et des activités d'évaluation systématiques sont nécessaires pour s'assurer que les programmes et initiatives reposent sur des données probantes et sont efficaces. Pour ce faire, il faut obtenir des données

canadiennes pour surveiller les besoins en santé mentale et les comportements de recherche d'aide chez les étudiants de niveau postsecondaire.

L'examen de documents obtenus dans les sites Web d'établissements d'enseignement postsecondaire montre qu'un certain nombre d'universités et de collèges d'un bout à l'autre du Canada ont adopté l'idée de promouvoir le bien-être mental des étudiants, des enseignants et du personnel dans le cadre de leur mandat institutionnel. En réponse, la plupart offrent des cadres à multiples étapes sur la santé mentale et le bien-être des étudiants, qui sont principalement axés sur ceux-ci. Ces activités sont souvent créées en réponse au NCHS, qui montrent que la majorité des étudiants éprouvent des problèmes de santé mentale considérables, mais ne reçoivent pas de soins ni de soutien. On reconnaît également que les services actuels de bien-être et d'adaptation sont surchargés ou ne répondent pas aux besoins des groupes particuliers, et que les problèmes de santé mentale nuisent à la réussite scolaire.

Les cadres stratégiques des établissements d'enseignement sont très similaires et contiennent des thèmes communs. Ils comprennent généralement un ensemble d'activités au niveau du système (comme une politique coordonnée et des examens de celle-ci), la formation et l'éducation du corps professoral, du personnel et des étudiants (comme des activités de sensibilisation et de lutte contre la stigmatisation), un meilleur accès aux services et traitements (comme les soins coordonnés, les soins 24/7 et le soutien par les pairs) ainsi que la mise en œuvre d'un système de gestion de crise et de détection hâtive. Certaines universités reconnaissent également l'importance de créer une culture favorisant l'inclusion sociale de tous les étudiants dans les campus, particulièrement pour les groupes vulnérables, qui sont plus à risque d'éprouver des problèmes de santé mentale (comme les groupes marginalisés, les étudiants autochtones ou les membres des communautés LGBTQ2+). Plusieurs documents décrivent les structures de comités formels responsables de réaliser et de coordonner les activités relatives aux cadres institutionnels. Souvent, de nombreuses activités sont entreprises dans l'ensemble des établissements (à tous les niveaux), sans aucune référence à une structure de coordination.

Même si de nombreux établissements affirment qu'il est nécessaire de surveiller la santé et le bien-être des étudiants, aucun des documents examinés n'a permis de relever un système complet de mesure du rendement pour s'assurer que les initiatives sur le mieux-être sont éclairées par des données probantes,

reposent sur des modèles de pratiques exemplaires ou qu'une stratégie d'évaluation systématique est en place. Beaucoup d'établissements qui participent au sondage national sur la santé dans les collèges et obtiennent des résultats similaires (grande fréquence de détresse mentale, faible fréquence d'accès aux soins, niveaux élevés de mésusage de l'alcool, qui se répercutent tous sur la réussite scolaire. De nombreuses universités reconnaissent explicitement la nécessité d'effectuer une surveillance et de mener des recherches dans ce domaine.



Mental Health  
Commission  
of Canada

Commission de  
la santé mentale  
du Canada



## Commission de la santé mentale du Canada

Bureau 1210, 350 rue Albert  
Ottawa, ON K1R 1A4

T: 613.683.3755  
F: 613.798.2989

[info@commissionsantementale.ca](mailto:info@commissionsantementale.ca)  
[www.commissionsantementale.ca](http://www.commissionsantementale.ca)

[@MHCC\\_](https://twitter.com/MHCC_) [f/theMHCC](https://www.facebook.com/theMHCC) [y/1MHCC](https://www.youtube.com/channel/UC1MHCC) [@theMHCC](https://www.instagram.com/theMHCC)  
[in/Mental Health Commission of Canada](https://www.linkedin.com/company/Mental-Health-Commission-of-Canada)