



Guide sur la santé mentale des étudiants du postsecondaire pendant la COVID-19

Si la pandémie a provoqué chez vous des sentiments d'inquiétude, de tristesse ou d'accablement, sachez que vous n'êtes pas seul. Vous avez dû vous adapter à une nouvelle façon d'apprendre à un moment où les systèmes de soutien sont sollicités au-delà de leurs limites. Les ressources virtuelles disponibles sont éparpillées sur Internet. Pour cette raison, il est difficile de trouver des services appropriés et fiables.

Ce guide est conçu pour vous aider à trouver rapidement et facilement les renseignements et les ressources dont vous avez besoin. **N'hésitez pas à les transmettre à vos amis et collègues étudiants.**



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

Avec le financement de



Santé
Canada Health
Canada



Cinq signes pouvant révéler que vous éprouvez des difficultés

- 1 Peur ou inquiétude constante
- 2 Colère ou irritabilité
- 3 Insomnie ou hypersomnie
- 4 Baisse de la concentration ou indécision
- 5 Augmentation de la consommation de substances



Vous n'êtes pas seul

Voici ce que vos pairs rapportent...

En 2021, les étudiants du postsecondaire ont affirmé s'être sentis stressés à propos :

- de leur propre santé 69%
- de la santé de leur famille et de leurs proches 78%
- de leur capacité à trouver un emploi au terme de leurs études 72%
- et de leur situation financière* 69%

* Alliance canadienne des associations étudiantes, 2021. Des inquiétudes qui persistent : les étudiantes et étudiants du postsecondaire, un an avec COVID-19. https://www.acae-casa.com/concerns_2021



La santé mentale et le bien-être psychologique d'une personne sont en constante évolution, parallèlement à de nombreux autres aspects de sa vie. Il est donc important de définir vos besoins et de trouver des ressources et des personnes en mesure de vous épauler.

Stratégies de bien-être

- **Occupez-vous** en vous adonnant à des activités que vous aimez.
- **Gardez le contact** avec vos amis et votre famille tout en respectant la distanciation physique.
- **Trouvez l'équilibre** entre vous informer et reconnaître lorsqu'il est temps d'éteindre les actualités sur la COVID-19.
- **Faites preuve de bienveillance envers vous-même.** Nous traversons une période difficile et vous faites votre possible pour composer avec une situation pénible.
- **Prenez soin de votre corps** en adoptant de saines habitudes d'alimentation et de sommeil et en faisant de l'exercice et de la méditation.
- **Demandez de l'aide.** Parlez à un membre de votre famille ou à un ami et faites appel à une aide professionnelle au besoin.

Si vous faites usage de substances...

- Surveillez votre consommation en prêtant attention à la fréquence et au contexte de celle-ci.
- Suivez les [Directives de consommation d'alcool à faible risque du Canada](#).
- Suivez les [Recommandations canadiennes pour l'usage du cannabis à moindre risque](#).
- Évitez de stocker de grandes quantités d'alcool, de cannabis ou d'autres substances.
- Demandez de l'aide si votre consommation vous inquiète.

Lorsque vous faites usage d'alcool, de cannabis ou d'autres substances pour composer avec le stress et l'anxiété ou pour atténuer ceux-ci temporairement, ces sentiments pourraient être exacerbés.



Pour de plus amples renseignements, visitez le site <https://www.ccsa.ca/fr>.



RESSOURCES

[Gouvernement du Canada : Espace Mieux-être Canada](#)

Portail de santé mentale s'adressant à toute personne vivant de la détresse psychologique en lien avec la COVID-19. Propose gratuitement une aide immédiate par messagerie texte, des ressources éducatives, des programmes de bien-être, du counseling, de l'aide communautaire et du soutien par les pairs. Pour une aide immédiate en cas de crise, textez MIEUX au 741741.

[Jack.org](#) : Carrefour de ressources en santé mentale pour les jeunes dans le contexte de la COVID-19

Information en ligne et ressources éducatives pour trouver de l'aide, acquérir des compétences et maintenir des liens sociaux. Ressources destinées en particulier aux jeunes autochtones, 2SLGBTQ+, asiatiques, musulmans, africains, caribéens et noirs.

Téléphonez à une ligne d'écoute nationale :

- [Jeunesse, J'écoute](#) : 1 800 668-6868, ou textez PARLER au 686868
Services de santé mentale pour les jeunes. Accessibles en tout temps.
- [Services de crises du Canada](#) : 1 833 456-4566
Prévention du suicide et soutien. Services accessibles en tout temps.
- [Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être](#) : 1 855 242-3310
Services immédiats de counseling en santé mentale et intervention en situation de crise pour toutes les personnes autochtones au Canada. Consultation par téléphone ou clavardage en anglais, en français, en cri, en ojibwé et en inuktitut. Services accessibles en tout temps.
- [Ligne de crise nationale pour les pensionnats autochtones](#) : 1 866 925-4419
Soutien en tout temps pour les anciens élèves des pensionnats autochtones et pour toute autre personne touchée.

Établissements d'enseignement postsecondaire

Un éventail de services sont annoncés sur les sites web des [universités](#) et [collèges](#) du Canada.

Santé mentale et finances

Services de santé mentale par [province](#) et pour les [Territoires du Nord-Ouest](#), le [Yukon](#) et le [Nunavut](#). Ressources et mesures d'aide financière par [province et territoire](#).

Ressources ailleurs dans le monde :

- [La Fondation LifeLine Canada](#) : services de counseling en ligne
- [Association internationale pour la prévention du suicide](#) : ressources et centres de crise
- [Suicide.org](#) : lignes téléphoniques pour la prévention du suicide
- [CheckPoint](#) : ressources en santé mentale partout dans le monde