



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada



CACUSS / ASEUCC

Données émergentes  
sur la santé mentale des  
étudiants du  
postsecondaire durant la  
pandémie de COVID-19  
Guide d'orientation pour la mise  
en œuvre de la Norme nationale

---



*This document is available in English.*

#### Information concernant la citation

Citation suggérée : Commission de la santé mentale du Canada (2022). *Données émergentes sur la santé mentale des étudiants du postsecondaire durant la pandémie de COVID-19 : Guide d'orientation pour la mise en œuvre de la Norme nationale*  
<https://commissionsantementale.ca/>

© Commission de la santé mentale du Canada, 2022

Les points de vue exprimés dans le présent document représentent uniquement ceux de la Commission de la santé mentale du Canada.

ISBN : 978-1-77318-300-8

Dépôt légal, Bibliothèque nationale du Canada



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.

## Objectif

Le présent document est conçu pour aider tous les membres de la communauté postsecondaire du Canada à bâtir et à améliorer des stratégies pour la santé mentale des étudiants. Basé sur des données probantes qui ont émergé de la pandémie de COVID-19, il s'aligne sur la [Norme nationale sur la santé mentale et le bien-être des étudiants du postsecondaire](#) (la Norme).

Que vous soyez haut dirigeant, professionnel des affaires étudiantes, clinicien en santé mentale, membre du corps professoral ou du personnel d'un établissement ou leader étudiant, vous devez impérativement vous adapter à un contexte en constante évolution. À mesure que vous planifierez, concevrez, mettrez en œuvre et évaluerez vos programmes et vos services, vous pourrez vous référer à ce document pour vous guider dans vos efforts pour renforcer la santé mentale et le bien-être des étudiants, et ce, autant durant qu'après la pandémie.

## Contexte

En propulsant les établissements d'enseignement postsecondaire vers l'apprentissage en ligne et l'offre de services virtuels, la pandémie a créé des obstacles et des occasions sur le plan de la santé mentale et du bien-être des étudiants.

Afin de mieux comprendre l'impact continu de la COVID-19, la Commission de la santé mentale du Canada a commandité un sondage national réalisé par la Communauté de pratique en santé mentale sur les campus de l'[Association des services aux étudiants des universités et collèges du Canada](#). Ce sondage, qui portait sur les difficultés rencontrées, les besoins constatés et les ressources accessibles dans 69 campus en 2020 et 2021<sup>1</sup>, a permis aux professionnels de la santé mentale sur les campus et aux responsables des affaires étudiantes de partager leur expérience. Les résultats sont disponibles dans un rapport détaillé intitulé « [La santé mentale des étudiants sur les campus canadiens : les effets persistants de la COVID-19](#) ».

Dans les pages qui suivent, nous rattachons les résultats du sondage et les recommandations qui en découlent aux quatre grands thèmes de la Norme :

1. Milieux d'apprentissage
2. Facteurs individuels et interpersonnels
3. Services de santé mentale
4. Équité, diversité et inclusion

---

<sup>1</sup> Le rapport englobe aussi la période de planification de l'année scolaire 2021-2022.

# 1. Milieux d'apprentissage

*Milieu d'apprentissage* : « Les divers espaces (virtuels ou physiques), approches, contextes et cultures dans lesquels l'enseignement et l'apprentissage ont lieu, y compris l'environnement scolaire. » (Norme, p. 15)

## Principaux résultats de recherche et recommandations

- Les principales préoccupations des étudiants à l'égard de leurs études<sup>2</sup> :
  - l'insuffisance de liens sociaux en personne avec les pairs (77 %);
  - la fatigue liée à l'apprentissage en ligne (77 %);
  - la perte de motivation (70 %);
  - les troubles de l'attention et de la concentration (62 %);
  - la charge de travail scolaire accrue du fait de l'apprentissage en ligne (32 %).
- Les problèmes liés à l'apprentissage à distance (p. ex., l'accès virtuel, la communication avec les enseignants, l'accès à des mesures d'accommodement, les problèmes technologiques, la fatigue liée à l'apprentissage en ligne, les troubles de l'attention et de la concentration) ont été déclarés par 19 % des répondants en 2021, contre 8 % en 2020.
- Suggestions – Annexe I :
  - Réfléchissez aux facteurs pouvant avoir une incidence sur la sécurité et le bien-être général des étudiants de même que sur leurs milieux d'apprentissage, par exemple les salles de classe et les couloirs bondés, les résidences d'étudiants occupées au maximum de leur capacité ou presque, la ventilation, le sens de la circulation sur le campus, etc.
  - Appliquez des politiques institutionnelles proactives et flexibles afin de diminuer le stress vécu par les étudiants.
  - Consultez les étudiants au sujet des facteurs liés au campus qui accentuent ou atténuent leur stress, tant dans leur vie étudiante que dans leur travail scolaire.

## Ce que la Norme recommande...

- Établir un milieu propice, sécuritaire et inclusif qui contribue à une culture institutionnelle favorisant la santé mentale et le bien-être des étudiants (p. 30).
- Intégrer la santé mentale et le bien-être dans l'ensemble du milieu postsecondaire, notamment dans les structures, les politiques et les pratiques scolaires (p. 20).

---

<sup>2</sup> Données rapportées par les responsables de la santé mentale sur les campus et des affaires étudiantes.

- Examiner les espaces physiques et les milieux d'apprentissage et déterminer la manière d'orienter les efforts vers les périodes de transition importantes dans le cycle de la vie étudiante (p. ex., admission, orientation, transfert, remise de diplôme) (p. 30). Quelques exemples :
  - des espaces physiques et sociaux confortables et invitants qui donnent aux étudiants l'occasion de créer des liens utiles et de fonder une communauté dans le cadre d'activités institutionnelles;
  - des espaces qui reflètent des méthodes de conception accessibles et inclusives, qui prévoient un accès et un contrôle véritables pour les personnes issues de réalités et d'horizons différents et éprouvant des besoins divers;
  - des programmes de mentorat et des programmes axés sur la vie étudiante, ainsi que du soutien pour des déterminants sociaux de la santé plus larges;
  - des principes d'apprentissage accessible dans l'ensemble du curriculum;
  - des programmes scolaires qui intègrent des occasions d'engagement et d'apprentissage utiles;
  - des mesures de protection contre toutes les formes de violence (p. ex., le racisme, la transphobie, l'intimidation et les violences à caractère sexuel).
- Offrir une formation sur la santé mentale et le bien-être à l'ensemble de la communauté postsecondaire (p. ex., sur les déterminants sociaux de la santé et leur impact sur l'apprentissage et la santé mentale des étudiants) (p. 31) et sur les signes avant-coureurs des problèmes de santé mentale (p. 52)<sup>3</sup>.

**Le guide des stratégies visant le milieu d'apprentissage** (CSA Plus 2003.6:20), accessible par l'entremise des [communautés du CORE](#), porte sur la création d'un milieu propice, sécuritaire et inclusif favorisant la santé mentale<sup>4</sup>. Quelques exemples :

- des pratiques prometteuses pour faciliter les interactions entre les étudiants et le corps enseignant (p. ex., des stratégies d'enseignement inclusives, la collaboration entre étudiants aux cycles supérieurs et superviseurs);
- la prise en considération de l'étudiant entier (p. ex., l'intersectionnalité en classe, la reconnaissance du déséquilibre de pouvoir);
- l'amélioration de la santé mentale et du bien-être par la pédagogie (p. ex., la motivation, l'apprentissage flexible, l'engagement).

---

<sup>3</sup> Ce point correspond à la recommandation 10 sur l'offre de formations dans le rapport *La santé mentale des étudiants sur les campus canadiens*.

<sup>4</sup> Le Groupe CSA offre une série de guides gratuits en lien avec la Norme qui fournissent de l'orientation et des conseils sur ses principaux éléments. Créez un compte gratuit au [Centre for Outreach, Resources, and Engagement \(CORE\)](#) du Groupe CSA.

## 2. Facteurs individuels et interpersonnels

La COVID-19 a mis l'accent sur l'importance de suivre une démarche holistique en matière de santé mentale et de bien-être des étudiants, puisque ceux-ci peuvent être influencés par une série de facteurs individuels, interpersonnels et sociétaux tant sur le campus qu'à l'extérieur de celui-ci. Par conséquent, les établissements postsecondaires gagneraient à mieux comprendre les facteurs qui soutiennent les étudiants et ceux qui posent un risque pour eux.

### Principaux résultats de recherche et recommandations

- Mécanismes d'adaptation efficaces dans le contexte de la COVID-19<sup>5</sup> :
  - l'accès à des services de santé mentale (17 %);
  - l'exercice et l'activité physique (15 %);
  - les échanges avec des amis en ligne (14 %);
  - la gestion du temps (13 %);
  - le soutien offert par la famille (12 %).
- Mécanismes d'adaptation mésadaptés dans le contexte de la COVID-19 :
  - le retrait (isolement social) (18 %);
  - les troubles du sommeil (18 %);
  - la procrastination (17 %);
  - l'usage de substances (16 %);
  - les troubles alimentaires (14 %);
  - la cyberdépendance (12 %);
  - la pornographie (5 %).
- Le recours à un nombre élevé de stratégies d'adaptation efficaces correspondait à davantage de soutien disponible sur les campus, alors que le recours à un nombre élevé de stratégies d'adaptation mésadaptées a été associé à davantage de problèmes de santé mentale<sup>6</sup>.
- Suggestions – Annexe I :
  - Offrir des services de psychoéducation sur les saines stratégies d'adaptation à la communauté postsecondaire. Cela peut aider les étudiants, enseignants et employés à normaliser les réactions émotionnelles attendues lorsqu'ils refont la transition vers les campus après des années d'isolement, de télétravail, loin des grands rassemblements et, dans une certaine mesure, à

---

<sup>5</sup> Données rapportées par les professionnels de la santé mentale sur les campus et les responsables des affaires étudiantes.

<sup>6</sup> Problèmes vérifiés par des professionnels des affaires étudiantes.

désapprendre les protocoles d'apprentissage à distance et de travail à domicile.

- Offrir des programmes de résilience et de bien-être fondés sur des données probantes, lesquels peuvent également diminuer les mécanismes d'adaptation maladaptés et le stress associé aux transitions.

## Ce que la Norme recommande...

- Adopter une démarche socioécologique et évaluer et prendre en considération les facteurs psychosociaux à l'œuvre à différents degrés au sein de différents systèmes (l'étudiant en tant qu'individu, le système interpersonnel, l'établissement, la communauté et la société) (p. 26).
- Prendre en considération d'autres éléments (p. 27) lors de l'évaluation des facteurs psychosociaux, par exemple le soutien de la famille, la stabilité financière, la promotion de la santé (alimentation saine, sommeil, exercice), les interactions relationnelles et le soutien social<sup>7</sup>.

**Le guide sur les facteurs psychosociaux** (CSA Plus 2003.4:20), accessible par l'entremise des [communautés du CORE](#), présente une série de facteurs psychosociaux agissant sur l'accès aux services, de même que des définitions, des explications, des sources et des références (p. ex., l'Enquête Bien-être sur les campus canadiens, le *National Survey of Student Engagement*, l'échelle *Perceptions of Stigmatization by Others for Seeking Help*, l'Enquête canadienne sur la consommation d'alcool et de drogues dans les établissements d'enseignement postsecondaire et le *National College Health Assessment*).

---

<sup>7</sup> Ce point correspond à la recommandation 2, sur l'importance d'étudier les facteurs liés aux campus pouvant accroître la lassitude causée par la pandémie, dans le rapport *La santé mentale des étudiants sur les campus canadiens*.

### 3. Services de santé mentale

Bien que la pandémie ait engendré de nombreux écueils, les professionnels de la santé mentale sur les campus et les responsables des affaires étudiantes ont recensé des changements dans les pratiques, qui ont mené à des apprentissages sur la promotion de la santé mentale chez les étudiants. Par exemple, la flexibilité et l'adaptabilité ont joué un rôle de premier plan durant l'année scolaire 2020-2021 en raison de la transition vers les programmes et services hybrides et virtuels. On a également vu apparaître de nouvelles occasions de réfléchir à la conception, à la prestation et à l'expérience des services de santé mentale.

#### Principaux résultats de recherche et recommandations

- Les principales nouveautés que les campus souhaitent améliorer pour l'année scolaire 2021-2022 :
  - la souplesse dans les services offerts (63 %);
  - la prestation des services (53 %);
  - la prise de soin de soi pour les professionnels des affaires étudiantes (46 %);
  - l'efficacité de la prestation de services (33 %);
  - la capacité à faire face à l'incertitude (33 %).
- Les principales difficultés cliniques<sup>8</sup> :
  - les problèmes liés au territoire de compétence (57 %);
  - l'adaptation à un cadre virtuel (47 %);
  - la gestion de crise (46 %).
- Plus des deux tiers (68 %) des établissements ont indiqué qu'ils avaient renforcé leur collaboration avec des services de santé mentale externes pour venir en aide à leurs étudiants.
- Suggestions – Annexe I :
  - Investir dans des ressources financières et scientifiques afin d'adapter des traitements vérifiés empiriquement au contexte de la pandémie.
  - Former des équipes interdisciplinaires afin de promouvoir des stratégies visant à prévenir les problèmes cliniques et à atténuer leurs répercussions.
  - Explorer (avec les organismes de réglementation provinciaux et territoriaux) les moyens d'offrir des services de santé mentale lorsque les étudiants se trouvent physiquement à l'extérieur du territoire de compétence.
  - Adopter une nouvelle approche à l'égard de la santé mentale des étudiants en repensant les services de façon à promouvoir leur accessibilité et leur flexibilité.

---

<sup>8</sup> Données rapportées par les professionnels de la santé mentale sur les campus et les responsables des affaires étudiantes.

## Ce que la Norme recommande...

- Faire en sorte que les services de santé mentale, qu'ils soient offerts par l'établissement, par des fournisseurs externes ou par des organismes communautaires, soient opportuns, coordonnés et accessibles (p. 32).
- Largement diffuser de l'information au sujet des services et des ressources disponibles aux étudiants (p. 34).
- Assurer l'accès à un éventail de services de santé mentale, notamment des programmes qui prônent l'intervention précoce et le mieux-être adapté sur le plan culturel (p. 32).
- Promouvoir les approches importantes en matière d'élaboration et de maintien des services. Par exemple :
  - une conception axée sur les étudiants, adaptée aux besoins diversifiés et changeants des étudiants (p. ex., les frais de scolarité et l'aide financière, la sécurité alimentaire, le logement abordable) (p. 34);
  - la collaboration avec les partenaires communautaires (p. ex., les services de santé mentale, les hôpitaux locaux, les chefs spirituels et les Aînés (p. 34);
  - l'accès à un large éventail de services tels que le soutien par les pairs, la cybersanté mentale, la réduction des méfaits, la pleine conscience et les huttes de sudation (p. 34);
- l'élaboration de stratégies pour la gestion des crises et la postvention en matière de suicide (p. 35).

**Le guide de gestion de crise** (CSA Plus 2003.7:20), accessible par l'entremise des [communautés du CORE](#), présente des exemples tirés d'établissements d'enseignement postsecondaire ainsi que des ressources ayant trait aux démarches et aux obstacles liés à la planification des crises et à l'intervention dans ces situations.

## 4. Équité, diversité et inclusion

Les étudiants ne jouissant pas d'un accès équitable aux possibilités et aux services dans les établissements postsecondaires en raison de la marginalisation, de la discrimination et de l'oppression historiques et présentes rencontrent des obstacles dans leur démarche pour accroître leur bien-être et s'épanouir. La pandémie a mis en évidence les iniquités existantes et l'importance que tous les services et programmes offerts à la communauté postsecondaire soient inclusifs et exempts d'oppression.

### Principaux résultats de recherche et recommandations

- Le problème qui est apparu comme étant le plus pressant en matière de discrimination : le racisme (77 %).
- Autres préoccupations à cet égard<sup>9</sup> :
  - la culture (9 %);
  - la présence d'handicap (7 %);
  - la religion (4 %);
  - le sexisme (3 %)<sup>10</sup>.
- Suggestions – Annexe I :
  - Mettre en place des services adaptés au contexte culturel qui offrent aux étudiants issus de milieux marginalisés un espace sécuritaire où ils peuvent réfléchir à des gestes précis, concrets et pratiques pour enrayer le racisme contre les personnes noires, le racisme contre les personnes autochtones, le racisme contre les personnes asiatiques, l'islamophobie, l'antisémitisme (ou le racisme religieux) et d'autres formes d'oppression.
  - Assurer que le personnel de soutien psychologique possède des compétences avérées en matière d'équité, de diversité et d'inclusion.
  - Permettre une application flexible des politiques et des processus afin de soutenir les étudiants marginalisés.

### Ce que la Norme recommande...

- Respecter, célébrer et promouvoir la diversité dans les milieux postsecondaires tout en adoptant une optique intersectionnelle (p.17).

---

<sup>9</sup> Données rapportées par les professionnels de la santé mentale sur les campus et les responsables des affaires étudiantes.

<sup>10</sup> L'Annexe II du rapport *La santé mentale des étudiants sur les campus canadiens* résume les principales constatations émises dans la littérature scientifique en ce qui concerne l'équité, la diversité et l'inclusion en matière de santé mentale sur les campus.

- Examiner les politiques, processus et ressources dans une optique d'autonomie des étudiants, d'équité et d'inclusion (p. 32)<sup>11</sup>.
- Assurer une participation active et significative de tous les groupes représentant et reflétant la diversité des étudiants, y compris ceux ayant une expérience vécue et les étudiants appartenant à des groupes en quête d'équité dans les établissements postsecondaires, comme les étudiants autochtones, les étudiants ayant un handicap et les étudiants internationaux (p. 45).
- Établir des relations avec la communauté élargie afin de faciliter et de maintenir un accès équitable à la prestation de services financièrement accessibles, de services culturellement sécuritaires et inclusifs, de services de santé mentale et de bien-être axés sur les traumatismes et la violence, et de services de soutien et de soins affirmatifs, ou à l'orientation vers ces services (p. 34).

**Le guide sur la sécurité culturelle à portée de vue – perspectives autochtones** (CSA Plus 2003.8:20), accessible par l'entremise des [communautés du CORE](#), propose des modèles et des ressources pour l'élaboration et la mise en œuvre d'un cadre favorisant la sécurité culturelle des personnes autochtones.

## Conclusion

En s'appuyant sur les données probantes qui ont émergé de la pandémie de COVID-19 exposées dans ce document, les établissements d'enseignement postsecondaire peuvent se servir de la Norme pour raffermir leur engagement envers la santé mentale et le bien-être des étudiants.

---

<sup>11</sup>. Ce point correspond aux recommandations 4, 5 et 6, sur l'examen des politiques, processus et ressources ayant un effet néfaste sur la santé mentale des étudiants marginalisés ou perpétuant les iniquités en matière de santé mentale, dans le rapport *La santé mentale des étudiants sur les campus canadiens*.



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada

**Commission de la santé mentale du Canada**

350, rue Albert, bureau 1210

Ottawa (Ontario) K1R 1A4

Tél. : 613.683.3755

Télééc. : 613.798.2989

 @CSMC\_MHCC  /theMHCC

 /1MHCC  @theMHCC

 /Commission de la santé mentale du Canada

 /theMHCC