

Soutenir l'apprentissage et la santé mentale des étudiants de niveau postsecondaire: sept composantes clés d'un guide canadien

Florence Déplanche, MSc, agente de planification, de programmation et de recherche, Institut national de santé publique du Québec

Contexte

Depuis quelques années, la santé mentale des étudiants des collèges et universités ne manque pas d'attirer l'attention de plusieurs pays à travers le monde. Le personnel des établissements postsecondaires lève de plus en plus souvent le drapeau rouge face au nombre élevé d'étudiants aux prises avec des problèmes de santé mentale, ces derniers se révélant par ailleurs de plus en plus complexes¹. Devant ce constat, des guides ou lignes directrices, principalement en Amérique du nord ou en Europe, ont été élaborés afin de soutenir les milieux postsecondaires dans l'analyse, la planification et l'action en faveur de la santé mentale des étudiants. C'est dans cette perspective que le document intitulé *Post-secondary Student Mental Health: Guide to a systemic Approach*², une initiative canadienne toute récente, a vu le jour. Fruit de la collaboration entre l'Association des services aux étudiants des universités et collèges du Canada et l'Association canadienne pour la santé mentale, ce guide propose aux collèges et universités canadiens une stratégie d'amélioration de la santé mentale et de l'apprentissage des étudiants, en s'appuyant sur sept éléments clés, qui font consensus dans la littérature canadienne et internationale. Un bref résumé de ceux-ci est présenté ici.



Prémices sous-jacentes du guide

Les éléments clés du guide se basent sur les grands principes généraux suivants :

- La réussite académique des étudiants ne peut être abordée indépendamment de leur santé mentale : ces deux dimensions sont interreliées.
- Soutenir les étudiants à prendre en charge de façon autonome leur bien-être est favorable à court terme, mais également à long terme.
- Les facteurs de nature environnementale influencent de façon significative le bien-être et l'apprentissage des étudiants.
- Tous les acteurs du campus ont un rôle à jouer au regard du maintien et de l'amélioration de la santé mentale des étudiants. Cette responsabilité est collective et partagée et n'incombe pas seulement au secteur des services psychologiques.
- Un campus favorable à la santé mentale et à l'apprentissage s'appuie sur des valeurs d'équité et de justice, qui favorise l'épanouissement de tous les étudiants. Prendre conscience des inégalités et de la discrimination et agir en vue de les réduire sont des mesures essentielles à considérer au regard du bien-être des étudiants.

Le personnel lève le drapeau rouge face au nombre élevé d'étudiants aux prises avec des problèmes de santé mentale.

Les sept composantes clés

Les difficultés vécues par les étudiants peuvent avoir un impact sur leur apprentissage et leur santé mentale.

1. « **Structure institutionnelle: organisation, planification et politiques** ». (*Institutional Structure : Organization, Planning and Policy*). Le contexte organisationnel global de l'établissement d'enseignement, à travers sa structure, ses orientations stratégiques, ses politiques et ses pratiques a un impact significatif sur la santé mentale et l'apprentissage des étudiants.
2. « **Environnement et climat sur le campus soutenant et inclusif** ». (*Supportive, Inclusive Campus Climate and Environment*). Des conditions favorisant une participation significative de tous les étudiants à la vie sur le campus ont un impact positif sur leur santé mentale, en contribuant au renforcement de leur sentiment d'appartenance, de leur apprentissage et de leur développement global.
3. « **Littératie en santé mentale** ». (*Mental Health Awareness*). Les mesures de littératie contribuent à soutenir la santé mentale des étudiants en améliorant leurs connaissances sur les symptômes, la gestion et les impacts des problèmes de santé mentale. Ces mesures contribuent également à lutter contre les préjugés et la stigmatisation associés aux problèmes de santé mentale.
4. « **Capacité du milieu à répondre aux premiers indices de difficultés chez les étudiants** ». (*Community Capacity to Respond to Early Indications of Student Concern*). Les difficultés vécues par les étudiants peuvent avoir un impact sur leur apprentissage et leur santé mentale; des difficultés persistantes peuvent dès lors aggraver la situation. Certains acteurs sont plus susceptibles de détecter les premiers signes de ces difficultés, tels ceux qui côtoient les étudiants au jour le jour. La détection précoce implique le renforcement des habiletés des étudiants et de certains membres du personnel à reconnaître les premiers signes d'une situation difficile tous comme les signes d'une détresse plus importante.
5. « **Habiletés d'adaptation et d'autogestion** ». (*Self-Management Competencies and Coping Skills*). Le renforcement des habiletés d'adaptation et d'autogestion outille les étudiants à faire face aux exigences multiples de leur vie étudiante et personnelle et contribue à réduire le risque d'apparition de la dépression et de l'anxiété.
6. « **Accès à des services de santé mentale** ». (*Accessible Mental Health Services*). Des services accessibles pour les étudiants qui éprouvent des difficultés de santé mentale ont un impact positif sur la poursuite des études. Outre l'accès aux services, la nature de ceux-ci, les liens avec d'autres services à l'interne et à l'externe et l'évaluation continue des services sont d'autres facteurs qui contribuent à soutenir efficacement les étudiants qui vivent des difficultés.
7. « **Gestion de situation de crise** ». (*Crisis Management*). Une situation exceptionnelle, telle une démonstration majeure de détresse, de violence ou une situation de suicide peut affecter tout le campus. Par conséquent, des protocoles de gestion de crise sont primordiaux afin que le personnel du campus soit prêt à réagir de façon adéquate à ces situations.

Conclusion

En s'appuyant sur une vision collective et multidimensionnelle de la santé mentale, ce guide s'inscrit en continuité avec les documents d'orientation récents en matière de santé mentale au Canada, *Vers le rétablissement et le bien-être*³ et *Changer les orientations, changer des vies*⁴. Avec des exemples et des questions à se poser pour chacun des éléments clés, les établissements postsecondaires québécois peuvent à coup sûr trouver en ce guide un outil de référence fort pertinent dans le cadre d'une démarche de réflexion et d'action en faveur de la santé mentale des étudiants.

Bibliographie

1. MacKean, G. (2011). *Mental health and well-being in post-secondary education settings: a literature and environmental scan to support planning and action in Canada*.
2. Canadian Association of College and University Student Services and Canadian Mental Health Association (2013). *Post-secondary Student Mental Health: Guide to a Systemic Approach*. Vancouver, BC.
3. Commission de la santé mentale du Canada (2009). *Vers le rétablissement et le bien-être. Cadre pour une stratégie en matière de santé mentale au Canada*. Calgary, Alberta
4. Commission de la santé mentale du Canada (2012). *Changer les orientations, changer des vies : Stratégie en matière de santé mentale pour le Canada*. Calgary, Alberta