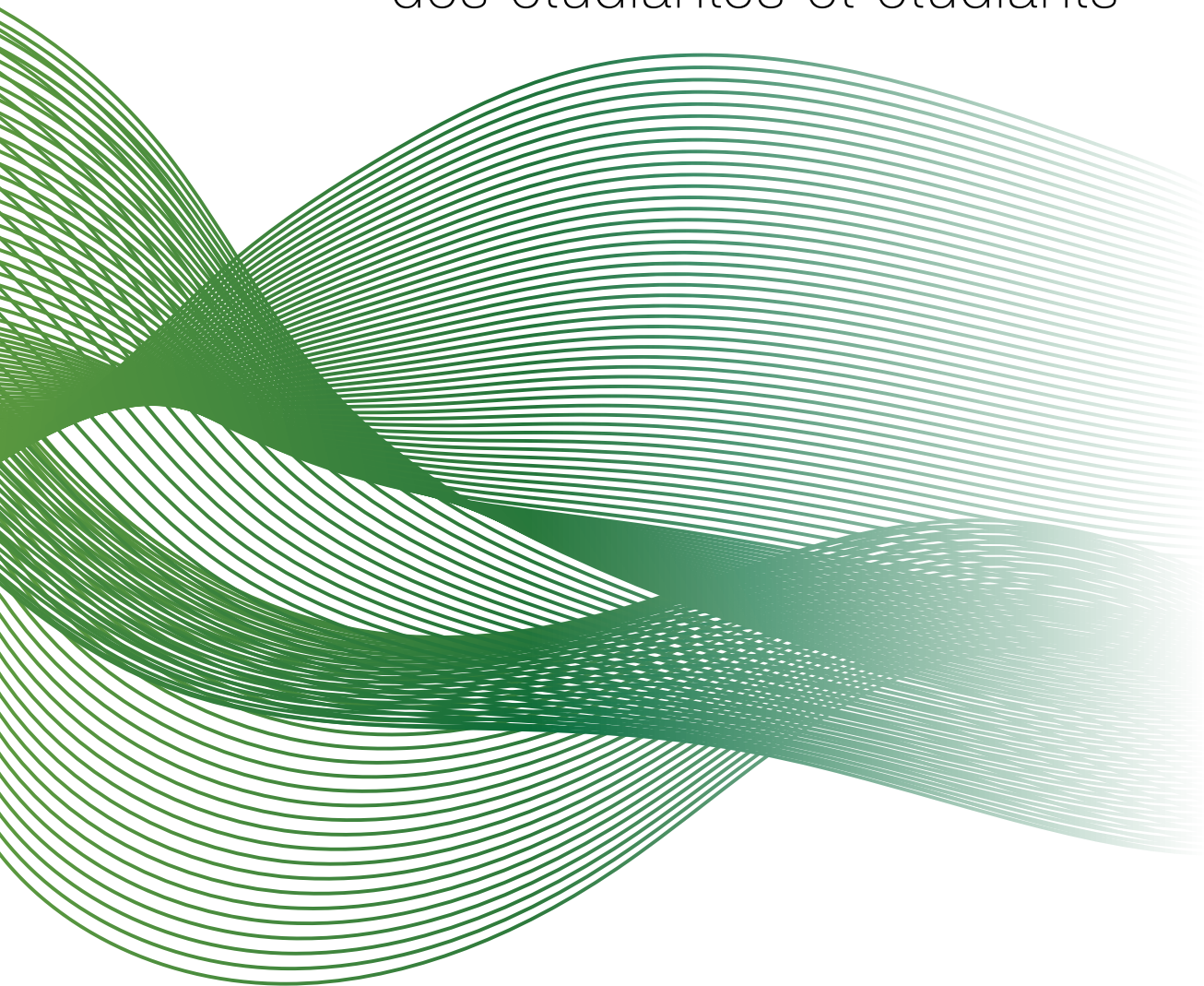
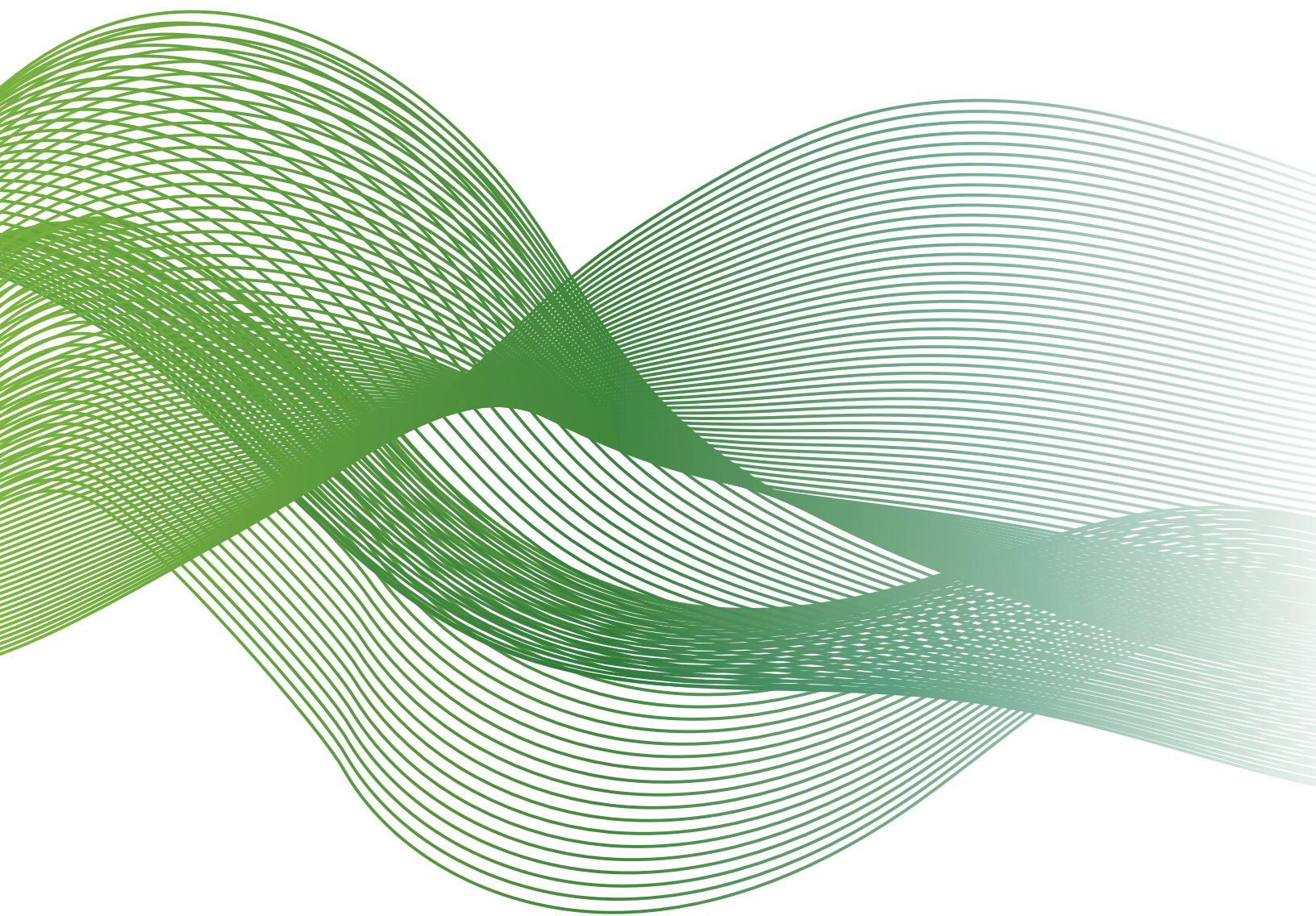


# Travailler en équipe

---

Agir pour favoriser la santé mentale  
des étudiantes et étudiants





# La santé mentale des étudiantes et des étudiants : nous avons toutes et tous un rôle à jouer

**F**ournir un soutien efficace aux défis de la santé mentale constitue actuellement l'un des enjeux les plus urgents sur les campus des établissements postsecondaires.

À bien des égards, cela est dû au fait que l'Ontario a réalisé des progrès significatifs au chapitre de son approche en matière de santé mentale.

Les préjugés négatifs associés aux problèmes de santé mentale s'estompent enfin. De plus en plus, l'on reconnaît qu'un diagnostic de dépression clinique n'est pas plus une cause d'embarras que la découverte d'une maladie physique plus visible.

Ce changement d'attitude est particulièrement important dans les collèges et universités de l'Ontario, puisque 75 pour cent des troubles de santé mentale font leur première apparition avant l'âge de 25 ans (Kessler et al., 2005).

Les suicides et les tentatives de suicide ne sont plus des sujets à éviter. Sur les campus d'aujourd'hui, l'on encourage une discussion franche et l'on offre des services en tout temps, afin de prévenir de telles tragédies de manière proactive.

Les étudiantes et les étudiants qui sont aux prises avec des problèmes d'anxiété, de dépendance ou autres sont activement encouragés à demander de l'aide – et de plus en plus d'entre eux y répondent.

Les statistiques démontrent à quel point la situation sur les campus de l'Ontario a évolué. Dans les collèges et les universités, le nombre d'étudiantes et d'étudiants chez qui l'on a identifié un trouble de santé mentale a plus que doublé au cours des cinq dernières années.

Il est tout particulièrement important pour les collèges et universités de l'Ontario de réagir efficacement, car de nombreux étudiants et étudiantes ayant des problèmes de santé mentale vivent seuls pour la première fois de leur vie. Les responsabilités accrues au moment de prendre des décisions critiques peuvent faire en sorte que certains étudiants et étudiantes se sentent dépassés, isolés et désarmés.

La maladie mentale peut rendre difficiles les rapports avec les autres pour certains étudiants et étudiantes et augmenter leur solitude et leur isolement. Les étudiantes et les étudiants ayant des problèmes de santé mentale peuvent également éprouver des problèmes de santé physique, y compris l'insomnie et l'épuisement (clinique Mayo).

À la grandeur de l'Ontario, les collèges et les universités ont fait du bien-être mental une priorité.

Toutefois, cela a eu pour effet de créer une pression grandissante sur les établissements, dont le mandat principal est de fournir un enseignement supérieur et de la formation. Les collèges et les universités ne sont pas des centres de traitement.

Les collèges et les universités se rangent auprès de leurs étudiantes et étudiants, mais ils ne peuvent relever seuls un tel défi.

Le temps est venu pour l'Ontario de collaborer et d'adopter une approche globale et holistique qui rassemblera le gouvernement, les éducateurs, les fournisseurs de soins de santé et les organismes communautaires. Les étudiantes et les étudiants doivent avoir accès

à une gamme de soutiens et de services qui répondent à l'éventail de leurs besoins de santé mentale.

Si nous travaillons en équipe, l'adoption d'une nouvelle approche en santé mentale fera en sorte que tout un chacun en profitera.

**Menée au printemps de 2016, la National College Health Assessment (NCHA) – une enquête nationale en ligne servant à recueillir des renseignements sur les comportements, les attitudes et les perceptions des étudiantes et étudiants – indique que la dépression, l'anxiété et les tentatives de suicide sont en hausse parmi les étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire de l'Ontario.**

- 46 % des étudiantes et étudiants ont déclaré être en situation de dépression telle qu'il leur était difficile de fonctionner (contre 40 % en 2013);
- 65 % des étudiantes et étudiants ont déclaré avoir ressenti une anxiété insurmontable l'année précédente (contre 58 % en 2013);
- 14 % ont déjà sérieusement songé au suicide (contre 11 % en 2013);
- 2,2 % des étudiantes et étudiants ont déclaré avoir fait une tentative de suicide au cours de l'année précédente (contre 1,5 % en 2013);
- 9 % ont déclaré avoir déjà fait une tentative de suicide, mais non au cours de l'année précédente.

American College Health Association. American College Health Association-National College Health Assessment II: Ontario Canada Reference Group Executive Summary Spring 2016. Hanover, MD: American College Health Association; 2016.

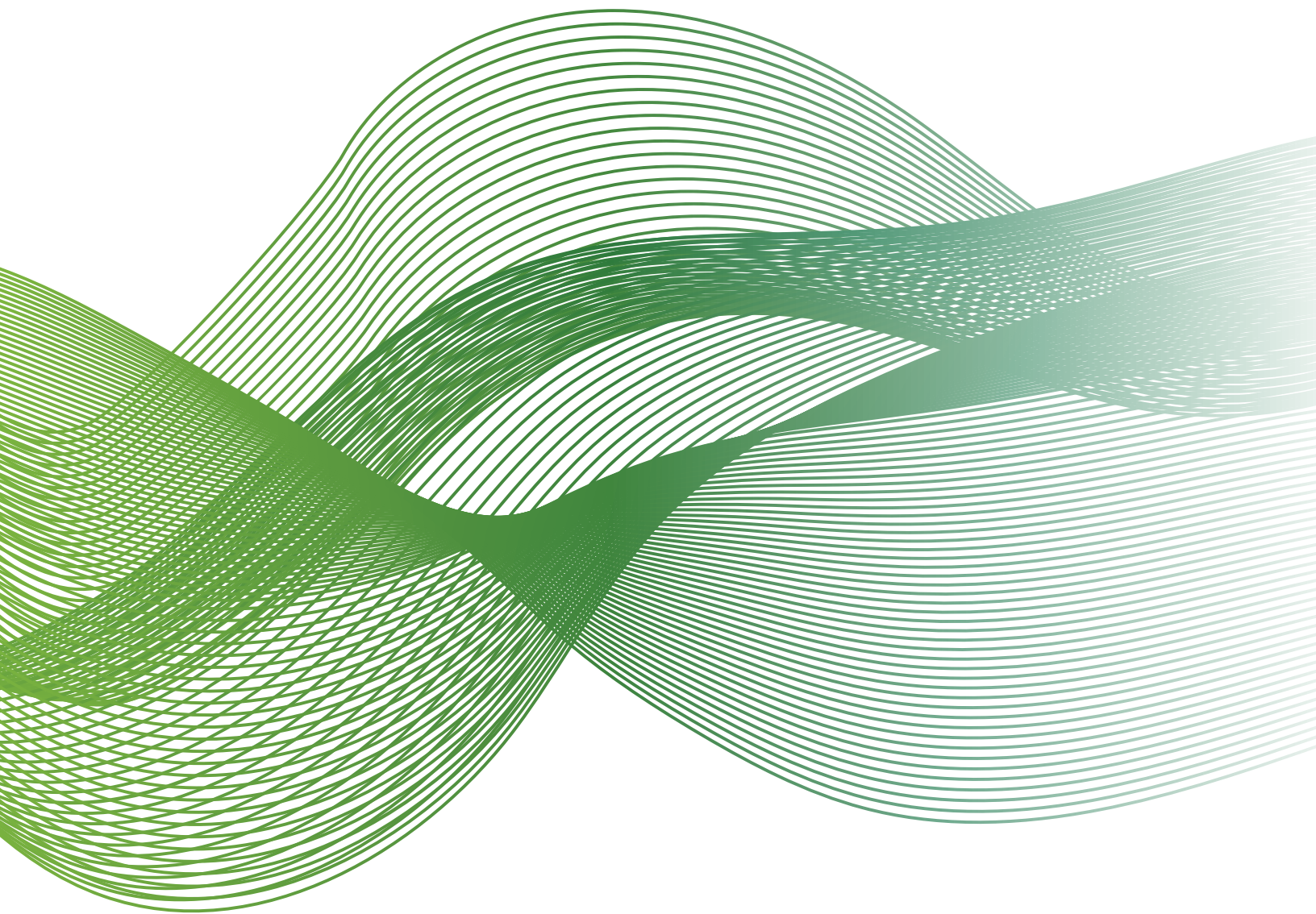
American College Health Association. American College Health Association-National College Health Assessment II: Ontario Province Reference Group Executive Summary Spring 2013. Hanover, MD: American College Health Association; 2013.

American College Health Association. American College Health Association-National College Health Assessment II: Ontario Canada Reference Group Executive Summary Spring 2016. Hanover, MD: American College Health Association; 2016.

Reconnaissant que l'Ontario doit agir de façon proactive afin de relever les défis actuels et de répondre aux défis à venir, la College Student Alliance, l'Ontario Undergraduate Student Alliance, Collèges Ontario et le Conseil des universités de l'Ontario ont uni leurs forces afin d'élaborer un plan d'action sur la santé mentale des étudiantes et des étudiants de niveau postsecondaire, lequel se fonde sur trois principes clés.

Ensemble, nous avons identifié les priorités et les recommandations visant à orienter et renforcer la prestation de services en santé mentale aux étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire à la grandeur de la province.





# Principes, priorités et recommandations

## PRINCIPE 1

**Améliorer la santé mentale des étudiantes et étudiants exige une approche « de l'ensemble de la communauté », avec des rôles et des responsabilités clairement définis des ministères gouvernementaux, des établissements postsecondaires, des associations étudiantes, des fournisseurs de soins de santé et des organismes communautaires.**

Afin d'avoir une incidence significative, les services de santé mentale s'adressant aux étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire doivent faire partie d'un cercle de soins élargi qui se veut flexible, adaptable et réactif.

Alors que la demande pour des services de santé mentale sur campus continue de croître, il est essentiel de développer un système communautaire intégré, avec de solides partenariats entre le gouvernement, les établissements postsecondaires, les associations étudiantes, les fournisseurs de soins de santé et les organismes communautaires.

Cette approche intégrée doit répondre aux besoins de santé mentale et de bien-être des étudiantes et étudiants, et s'assurer que des soutiens soient disponibles pour les personnes qui accèdent au réseau postsecondaire et le quittent.

*« Ma santé mentale a toujours été un obstacle qu'il me semblait impossible à surmonter. Grâce au soutien de mes pairs et aux services offerts à mon établissement, j'ai réussi à assumer avec succès un rôle de leader au sein de l'association étudiante. J'espère que davantage d'étudiantes et étudiants auront la chance d'accéder aux mêmes ressources que moi, afin de surmonter leurs obstacles et de réussir. »*

- Ariana C.  
étudiante du Collège St. Lawrence

## PRIORITÉS

**Les étudiantes et les étudiants de niveau postsecondaire forment un groupe prioritaire**

Dans un premier temps, les étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire doivent être reconnus en tant que cohorte au sein de la population qui se distingue des enfants et des jeunes et des adultes, avec des services de santé mentale et des besoins de soutien uniques.

Les étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire en sont à un point critique de leur développement social et psychologique, en plus de se situer à une étape transitoire de leur vie. Ils ont besoin d'une approche unique et de services et d'investissements ciblés. Si leurs besoins ne sont pas comblés, ils se trouvent alors à risque de ne pas être en mesure de vivre une vie productive et satisfaisante.

Le gouvernement, les éducateurs à tous les niveaux, les organisations de soins de santé et les services communautaires ont tous un rôle à jouer pour soutenir les étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire ayant des problèmes de santé mentale; voilà pourquoi il est essentiel de définir clairement de telles responsabilités. En travaillant ensemble, ces groupes doivent s'assurer qu'il n'y ait aucune lacune au chapitre des services.

Bien que des services de santé mentale pour les étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire soient nécessaires, force nous est de reconnaître que les services de santé mentale destinés à la population générale sont insuffisants.

Selon certains rapports, certains étudiants et étudiantes s'inscrivent à des collèges et des universités principalement dans le but d'accéder à des soins de santé mentale. Cela se produit souvent dans des collectivités où de tels services ne sont pas largement disponibles ailleurs.

Il y a une demande évidente pour davantage de services de santé mentale communautaires qui soient accessibles, opportuns et dispersés à l'échelle régionale, et ce, à la grandeur de la province.

L'annonce récente du gouvernement de l'Ontario – à savoir qu'il élargira les programmes de psychothérapie – représente une avancée positive et allégera certaines pressions sur les services actuels. Le défi est de s'appuyer sur un tel engagement afin de développer un système global de soins de santé mentale à la grandeur de la province.

### Recommandation

Les organismes partenaires recommandent que :

- Le gouvernement provincial mette à jour la Stratégie ontarienne globale de santé mentale et de lutte contre les dépendances afin de reconnaître officiellement les étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire en tant que cohorte distincte.

### Le rôle du gouvernement

Une approche « de l'ensemble de la communauté » en matière de santé mentale commence par la définition claire de ses rôles et responsabilités par le gouvernement.

Chaque ministère qui intervient dans ce dossier doit avoir une orientation claire pour ce qui est de la structuration et de la prestation de services et soutiens aux étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire. Étant donné le nombre de ministères concernés – Santé et Soins de longue durée, Services sociaux et communautaires, Services à l'enfance et à la jeunesse, Éducation et Enseignement supérieur et Formation professionnelle – il est facile de perdre de vue lequel ministère a une responsabilité de surveillance pour des services et des soutiens s'adressant aux étudiantes et étudiants.

### Recommandation

Les organismes partenaires recommandent que :

- Le gouvernement provincial communique les responsabilités respectives de chaque ministère ayant un rôle pour combler les besoins de santé mentale des étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire, afin de s'assurer qu'il n'y ait aucune lacune au chapitre des services.

### **Rôles des organismes de santé et communautaires et des établissements postsecondaires**

Au cours des dernières années, l'augmentation des problèmes de santé mentale parmi les étudiantes et étudiants a exercé une pression telle sur les établissements postsecondaires que ces derniers ont dû aller au-delà de leur rôle de conseils scolaires afin de fournir des traitements continus en santé mentale.

Un tel soutien de courte et de longue durée relève, à juste titre, du mandat des fournisseurs de soins de santé et des organismes communautaires. Il y a lieu de faire une distinction entre, d'une part, le rôle de triage des établissements postsecondaires pour aiguiller les étudiantes et étudiants ayant des besoins sérieux ou complexes vers des soins appropriés et, d'autre part, le rôle de prestataires de services à court et à long terme des organismes de santé et de services communautaires.

L'établissement de limites claires pour chaque établissement, jumelé à une approche intégrée de prestation de services, se traduira par un accès accéléré à des services de santé mentale et sociaux par les étudiantes et étudiants.

#### **Recommandations**

Les organismes partenaires recommandent que :

- Le gouvernement provincial définisse clairement les rôles et responsabilités des organismes communautaires et de soins de santé et des établissements postsecondaires en matière de santé mentale des étudiantes et étudiants.
- Toutes les organisations ayant un rôle en matière de santé mentale, y compris le gouvernement, reconnaissent que les établissements postsecondaires fournissent des programmes de bien-être aux étudiantes et étudiants et les aiguillent vers des fournisseurs de soins de santé mentale.
- Toutes les organisations ayant un rôle en matière de santé mentale, y compris le gouvernement, reconnaissent que la responsabilité du soutien à court et à long terme santé mentale relève des organismes communautaires et de santé.
- Chaque établissement postsecondaire, de pair avec les organismes locaux de santé et communautaires, mette au point et en œuvre un plan visant à répondre aux étudiantes et étudiants ayant des problèmes de santé mentale.

### **Étudiantes et étudiants faisant la transition vers des études postsecondaires**

Les étudiantes et étudiants ayant des besoins identifiés en santé mentale qui passent directement du secondaire au postsecondaire n'ont plus un accès automatique aux types de soutien et de services qui leur étaient fournis par leur école secondaire.

Quant aux étudiantes et étudiants qui ne vivent plus à la maison, il leur arrive souvent de ne pas avoir accès aux modèles de soins de santé primaires qui seraient le mieux susceptibles de répondre à leurs besoins. Souvent, ils doivent chercher de l'aide auprès de médecins rémunérés à l'acte, que ce soit sur le campus ou à l'extérieur.

*« Les étudiantes et les étudiants vivent dans un milieu social où ils sont encouragés à parler de leur santé mentale, mais ils n'ont pas le soutien de la part de l'établissement pour les aider, une fois révélée leur situation. Les établissements ne disposent ni de l'infrastructure, ni de la capacité, ni du financement leur permettant d'assurer des services de soutien spécialisés. »*

- Carolyn T.  
étudiante de l'Université Queen's

De plus, les étudiantes et étudiants qui étaient inscrits à des services de santé mentale dans leur collectivité locale n'ont pas le droit d'être inscrits auprès d'une deuxième équipe de services de santé.

Les établissements postsecondaires n'ont pas les ressources nécessaires pour fournir aux étudiantes et étudiants les mêmes services qu'ils recevaient au secondaire ou pour combler certaines des lacunes du système de santé général.

Les collèges et les universités tentent de combler les lacunes en réaffectant leurs revenus de formation générale – ce qui n'est pas une solution efficace – ou en ajoutant des frais accessoires aux coûts assumés par leurs étudiantes et étudiants. Toutefois, les modèles de fourniture des soutiens et services devront changer si l'on veut que les étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire puissent accéder aux mêmes ressources que la population générale.

#### **Recommandations**

Les organismes partenaires recommandent que :

- Le ministère de la Santé et des Soins de longue durée fournisse l'assurance que les étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire vivant loin de leur domicile auront accès au même cercle de soins que s'ils étaient dans leur collectivité d'origine.
- La province s'assure que les étudiantes et étudiants qui amorcent des études postsecondaires aient accès aux mêmes niveaux et types de ressources disponibles au secondaire.

## PRINCIPE 2

**Les étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire, peu importe leur situation géographique, devraient toutes et tous avoir accès à des soutiens et des services de santé mentale sensibles au genre et à la culture, et opportuns, efficaces, flexibles et fournis dans un milieu sécuritaire et confortable.**

Les services de santé mentale peuvent avoir une incidence considérable sur le bien-être mental d'une personne, en lui apportant un soutien et en empêchant que les problèmes ne s'intensifient.

Histoire de s'assurer que les étudiantes et étudiants aient toutes et tous accès aux soutiens nécessaires dès que possible, les services doivent être fournis dans un milieu sécuritaire et confortable, tout en étant efficaces, opportuns et flexibles. Alors que de plus en plus d'étudiantes et d'étudiants optent de suivre des programmes en ligne, des stages coopératifs et d'autres opportunités d'apprentissage en milieu de travail, il est essentiel que les services soient accessibles à toutes et à tous, peu importe à quelle distance ils se trouvent de leur campus d'attache.

## PRIORITÉS

### **Intégration des services de soins de santé**

Les méthodes de gestion des problèmes de santé mentale diffèrent d'une culture à l'autre et d'une famille à l'autre. La crainte d'être incompris ou celle de ne pas trouver un soutien pertinent sont certains des obstacles auxquels doivent faire face les étudiantes et étudiants de milieux divers au moment de rechercher des services.

Il est impératif que les établissements postsecondaires et les fournisseurs de soins de santé soient conscients des limites susceptibles de restreindre l'accès à des soutiens spécialisés de santé mentale aux étudiantes et étudiants.

Les conseillères et conseillers détenant des compétences dans une foule de domaines spécialisés peuvent ne pas être disponibles sur le campus ou dans la collectivité générale. L'augmentation du nombre de fournisseurs de soins de santé mentale se spécialisant dans la prestation de services aux groupes mal desservis – par exemple, les populations autochtones, la communauté GLBTT+ et les personnes ayant des défis en matière de genre et de minorité – est vitale.

Un système communautaire intégré et accessible soutenant la santé mentale et le bien-être est essentiel pour fournir des services adéquats aux étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire.

L'intégration des services de soins de santé entre les établissements postsecondaires et les organismes communautaires et de santé permettra un plus grand accès à un large éventail de services pour les étudiantes et étudiants qui recherchent une aide en santé mentale, tout en atténuant le rythme insoutenable des demandes de services de santé mentale sur les campus.

Qui plus est, le fait de permettre aux étudiantes et étudiants d'accéder facilement à des soins sur campus et à l'extérieur lors de leurs études postsecondaires facilitera davantage la transition vers les services communautaires, au moment de quitter le réseau postsecondaire.

L'une des façons de soutenir l'intégration de services de soins de santé est d'adopter une approche « de l'ensemble de la communauté » qui permette aux étudiantes et étudiants d'accéder à des soins sur le campus et à l'extérieur, et ce, sans obstacles financiers.

Cela serait d'autant plus utile pour les étudiantes et étudiants qui font la transition vers des études postsecondaires, que ce soit à partir du secondaire ou du marché du travail.

Histoire d'aider les étudiantes et étudiants à faire la transition, il y aurait lieu de mettre en place des évaluations psychologiques, financées à l'échelle provinciale, afin de diagnostiquer celles et ceux avec des problèmes de santé mentale, et ce, avant même qu'ils ne débutent leurs études, afin de mettre en place une aide pertinente et fournir de meilleures données.

Le ministère de la Santé et des Soins de longue durée devrait également se pencher sur de nouvelles mesures permettant aux professionnels sur les campus d'identifier et de traiter les étudiantes et étudiants ayant des problèmes moins complexes, et ce, sans certaines restrictions. Une plus grande liberté pour les professionnels sur campus permettrait à davantage d'étudiantes et étudiants d'accéder aux services de santé dont ils ont besoin, tout en réduisant les temps d'attente.

Parmi les autres réformes qui pourraient améliorer l'accès aux soins, mentionnons l'établissement, par les organismes communautaires en santé mentale, de bureaux satellites sur les campus des collèges et des universités.

### **Recommandations**

Les organismes partenaires recommandent que :

- Le gouvernement provincial fournisse des soins gratuits de santé mentale aux étudiantes et étudiants – sur le campus et à l'extérieur – par l'entremise d'une augmentation des services non financés actuellement par le RAMO.
- Le gouvernement fournisse un financement réservé aux fournisseurs de soins communautaires de santé mentale afin d'offrir des services de consultation culturellement adaptés et diversifiés sur les campus.

*« Bien qu'il existe des lacunes certaines au chapitre de la capacité des services de soins de santé mentale de première ligne, il nous faut tenir compte d'autres aspects de la problématique. Ainsi, il y aurait lieu d'inclure des renseignements visant à renforcer la prise de conscience et à réduire la stigmatisation, à développer des outils et des ressources pour mettre en place des pratiques exemplaires et améliorées, développer des capacités d'adaptation positives, mettre l'accent sur le rétablissement et fournir des activités de formation complètes au corps enseignant, au personnel et aux leaders étudiants. »*

- Danny C.  
étudiant de l'Université Western

- Le ministère de la Santé et des Soins de longue durée examine la capacité des professionnels sur campus à identifier et traiter les étudiantes et étudiants sans l'imposition de certaines restrictions.
- Le gouvernement fournisse un financement pour l'évaluation (ou la réévaluation) psychologique, à des fins de diagnostic, des étudiantes et étudiants ayant des problèmes de santé mentale avant leur arrivée à leur établissement postsecondaire.
- La province investisse dans un système de référence en ligne contenant une liste complète et à jour de ressources communautaires en santé mentale et de leurs spécialisations pour les étudiantes et étudiants qui recherchent de l'aide.

### **Service 24 heures sur 24, sept jours sur sept**

La santé mentale, c'est plus que du 9 à 5.

Dans un monde de plus en plus connecté et, par surcroît, dans une salle de classe de plus en plus connectée, les étudiantes et étudiants constatent que les pressions de l'éducation deviennent de plus en plus lourdes.

De nos jours, la population étudiante a des antécédents différents. Des étudiantes et étudiants nous arrivent de tous les coins de la planète, d'autres amorcent une deuxième carrière, alors que d'autres encore terminent un programme entrepris il y a plusieurs années. Les étudiantes et étudiants doivent trouver un équilibre entre leur vie collégiale, leur travail, leurs activités parascolaires et leur vie sociale.

S'assurer que des services de santé mentale soient disponibles en tout temps – par l'entremise de partenariats communautaires et d'approches novatrices – représente la façon la plus complète qui soit de garantir que leurs besoins, nouveaux et changeants, soient comblés.

Les établissements postsecondaires ont un rôle à jouer en s'assurant que la prestation des services s'harmonise aux périodes de l'année scolaire au cours desquelles les étudiantes et étudiants sont les plus susceptibles à vivre des problèmes de santé mentale.

Par exemple, les étudiantes et étudiants n'auront probablement pas besoin d'aide – ou ne rechercheront pas de l'aide – au cours de la semaine d'orientation ou de la période des examens, mais il se peut que les demandes d'aide augmentent avant et après ces périodes. Une collaboration entre les étudiantes et étudiants, le personnel scolaire et les fournisseurs de soins de santé mentale constitue le meilleur moyen de maximiser les occasions de rencontre en face à face au cours de la session.

L'une des composantes de la stratégie visant à atténuer la pression sur le système est d'explorer et d'incorporer des solutions technologiques – comme, par exemple des applications numériques – dans la mesure du possible. Qu'il s'agisse d'une application mobile ou d'un programme en ligne, l'utilisation de la technologie dans le but de reconnaître des problèmes émotionnels ou mentaux peut également aider à trouver plus rapidement des solutions. Une approche « visant l'ensemble de la communauté » et des stratégies novatrices en matière de santé mentale aideront à fournir davantage de points d'accès aux étudiantes et étudiants, leur permettant ainsi de recevoir le soutien nécessaire en santé mentale lorsqu'ils en ont besoin.

### **Recommandations**

Les organismes partenaires recommandent que :

- Le gouvernement élargisse la ligne d'aide « Good2Talk » pour y inclure les communications électroniques, notamment une plateforme de messagerie en ligne et des fonctionnalités de messagerie texte.
- La province finance des projets pilotes postsecondaires et communautaires visant des stratégies novatrices de santé mentale – par exemple, des applications mobiles en santé mentale permettant aux étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire de déterminer leur viabilité et leur accessibilité.

### **Financement et soutien pour le counseling d'égal à égal**

Les organismes communautaires en ont fait la preuve : le counseling et le soutien d'égal à égal contribuent au développement de la résilience chez les étudiantes et étudiants, leur fournissant ainsi l'aide émotionnelle, sociale ou pratique, avec l'aide d'autres étudiantes et étudiants qui ont dû composer avec des défis semblables (« Stella's Place »).

Dans certains cas, les étudiantes et étudiants qui sont aux prises avec des problèmes de santé mentale auront du mal à discuter de leurs problèmes avec des personnes qu'ils considèrent comme des étrangers.

Ils sont plus susceptibles de développer un lien avec des pairs qui, de leur avis, comprennent mieux les obstacles auxquels se heurtent les étudiantes et étudiants. Un tel niveau de rapport personnel peut mener à un système de soutien plus solide et permettre ainsi à l'étudiante ou à l'étudiant ayant des problèmes de santé mentale de développer une plus grande résilience.

*« Ayant été aux prises avec des problèmes de dépression chronique et de troubles d'anxiété généralisée depuis mon enfance, ma santé mentale a joué un rôle important dans ma décision de ne pas fréquenter un établissement postsecondaire jusqu'à un âge plus avancé. J'ai eu toute la misère du monde à terminer mes études secondaires et je craignais que les éléments de stress additionnels de la vie collégiale ne m'empêchent de bien réussir. En tant qu'étudiante adulte de niveau collégial, je crois que la santé mentale doit être abordée à tous les niveaux de scolarité, mais tout particulièrement aux niveaux collégial et universitaire; il faut prévoir du personnel de soutien et des ressources nécessaires pour aider à s'assurer que chaque étudiante et étudiant qui a besoin d'aide puisse y avoir accès. »*

- Aimee C.  
diplômée du Collège Conestoga

À l'Université d'Ottawa, les étudiantes et étudiants de disciplines et de milieux différents fournissent des services de counseling d'égal à égal dans le cadre d'un programme travail-études. Les pairs-conseillers ont une expérience préalable dans l'utilisation des services de counseling et de coaching à l'université, et ils font office d'ambassadeurs pour les ressources en santé mentale sur campus.

Des programmes semblables devraient être offerts à tous les établissements postsecondaires afin d'accroître les soutiens, tout en contribuant à réduire le sentiment d'intimidation que certains étudiants et étudiantes pourraient ressentir avec un professionnel désigné.

Afin de mettre sur pied des services de counseling d'égal à égal, il sera essentiel de financer des initiatives visant à former les étudiantes et étudiants appelés à fournir du counseling. Le fait de s'assurer que les pairs soient bien préparés, équipés et aptes à fournir un soutien à d'autres étudiantes et étudiants et à gérer des situations de crise est important afin de pouvoir atténuer les risques et de soutenir les étudiantes et étudiants.

Le programme de premiers soins de santé mentale du Collège Humber est un exemple d'un programme de formation de grande envergure qui a donné des résultats positifs. L'initiative de trois ans, financée par l'entremise du Fonds d'innovation en santé mentale de l'Ontario en 2013, a permis de fournir une formation de premiers soins en santé mentale à plus de 2 700 membres du corps professoral et du personnel en Ontario (Arujo 2015). La poursuite et l'élargissement de tels programmes pour y inclure des pairs-conseillers contribueraient à renforcer les soutiens en santé mentale accessibles aux étudiantes et étudiants.

### **Recommandation**

Les organismes partenaires recommandent que :

- La province fournisse un financement visant à renforcer les consultations d'égal à égal sur les campus.



## PRINCIPE 3

### La prévention et la réduction des risques sont des éléments importants des priorités en matière de santé mentale

Les établissements postsecondaires consacrent d'importantes ressources dans les services de gestion de crise. Toutefois, la prévention et la réduction des risques sont également des composantes essentielles de la santé mentale et du bien-être des étudiantes et des étudiants.

La sensibilisation à l'égard de la santé mentale, la prévention de la maladie mentale et la prévention du suicide donnent de meilleurs résultats lorsque ces efforts visent des groupes et des milieux spécifiques (Commission de la santé mentale du Canada, 2012).

Les établissements postsecondaires représentent des endroits idéals pour ces types d'intervention, mais seulement si les ressources sont suffisantes et les services sont intégrés à des ressources communautaires complémentaires.

## PRIORITÉS

### Éducation et sensibilisation

Au cours des dernières années, le gouvernement et les établissements postsecondaires ont adopté des mesures afin de s'assurer que la collectivité postsecondaire soit sensibilisée face aux obstacles et aux défis auxquels sont confrontés les personnes ayant des problèmes de santé mentale.

Bien que de telles initiatives aient donné lieu à une meilleure prise de conscience, il reste encore beaucoup à faire.

À l'heure actuelle, une partie importante des efforts de sensibilisation revient aux associations étudiantes. Par exemple, l'association étudiante de l'Université Wilfrid Laurier a créé des programmes tels que « Peer Connect », lesquels visent à mettre fin à l'opprobre lié à la maladie mentale. L'association met actuellement en œuvre des campagnes de promotion sur campus et une programmation ciblée, dans le but de renseigner les étudiantes et les étudiants sur les problèmes de santé mentale.

Alors que le nombre d'étudiantes et étudiants aux prises avec des problèmes de santé mentale continue d'augmenter, il est essentiel qu'un financement soit prévu afin de s'assurer que les étudiantes et étudiants, le corps professoral, le personnel et la grande collectivité postsecondaire soient au courant des services et des soutiens accessibles sur les campus et dans les collectivités.

Ceci est important tout autant pour le traitement des maladies que pour la promotion du bien-être mental.

L'amélioration de la formation sur les campus est également essentielle. Les points de contact clés des étudiantes et étudiants – comme, par exemple, le corps professoral ou les conseillers pédagogiques ou universitaires – devraient obtenir une formation leur permettant de reconnaître les signes de troubles de santé mentale, et ils devraient connaître lesquelles ressources sont accessibles pour obtenir de l'aide.

Le Centre d'innovation en santé mentale sur les campus a déjà pris des mesures pour soutenir la collectivité postsecondaire en fournissant des ressources visant à partager et à connaître les pratiques exemplaires à la grandeur de la province, et à collaborer à leur mise en œuvre. Le gouvernement devrait contribuer à de tels efforts en développant des ressources – notamment des politiques et des protocoles – afin d'aider le personnel et le corps professoral à prendre en compte et répondre aux besoins des étudiantes et étudiants ayant des problèmes de santé mentale.

Le secteur postsecondaire a de la difficulté à répondre au nombre croissant d'étudiantes et étudiants qui recherchent des services de santé mentale.

Afin de résoudre efficacement ce problème, il faudra entreprendre des recherches afin d'apprendre comment composer efficacement avec l'arrivée des étudiantes et étudiants recherchant du soutien. Un soutien et un financement du gouvernement seraient nécessaires afin que le secteur élabore une stratégie efficace pour lutter contre les problèmes de santé mentale sur nos campus.

### Recommandations

Les organismes partenaires recommandent que :

- Le gouvernement, les organismes communautaires et de santé et les autres parties prenantes communautaires travaillent de pair avec les établissements afin de fournir des ressources et des soutiens permettant d'éduquer leur population étudiante et l'ensemble des collectivités des établissements au sujet des services et des soutiens qui existent sur leurs campus.
- Le gouvernement provincial fournisse un financement pour soutenir la recherche sur des stratégies efficaces de santé mentale.
- La province fournisse des fonds pour maintenir le Centre d'innovation en santé mentale sur les campus et développer des ressources visant à aider le corps professoral et le personnel des établissements postsecondaires à soutenir les étudiantes et étudiants qui sont aux prises avec des problèmes de santé mentale.
- Les établissements postsecondaires et les leaders étudiants continuent leurs efforts de sensibilisation au sujet des problèmes de santé mentale auxquels sont confrontés les étudiantes et étudiants fréquentant les établissements postsecondaires de l'Ontario, dans le but de développer une meilleure compréhension des obstacles qui se présentent à ces derniers.

## Résilience

Compte tenu de la prédominance des problèmes de santé mentale chez les enfants et les jeunes, il est impératif que les systèmes d'éducation de l'Ontario favorisent la résilience chez les élèves et les étudiantes et étudiants.

Selon le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH), les étudiantes et étudiants résilients sont plus susceptibles de composer efficacement avec les tensions et les défis qui accompagnent les études postsecondaires. Ainsi, les programmes et les services se doivent de fournir les leçons nécessaires pour encourager la résilience au sein de la communauté étudiante.

Histoire d'encourager efficacement la résilience chez les étudiantes et étudiants de l'Ontario, les efforts doivent débuter lors des études primaires et secondaires et se poursuivre tout au long des études postsecondaires.

Le programme de santé aux niveaux primaire et secondaire doit fournir aux élèves une connaissance de base sur le bien-être mental. Une éducation précoce en matière de santé mentale et de stratégies de bien-être permettra aux élèves de développer une résilience tout au long de leur croissance, tout en diminuant les besoins de services de soutien en santé mentale au fur et à mesure qu'ils vieillissent (CAMH).

Il y a également lieu de développer des programmes de transition pour les élèves qui terminent leurs études secondaires et s'apprentent à commencer leur formation postsecondaire.

Pour nombre d'étudiantes et étudiants, cette période de transition peut être un moment difficile à passer.

Afin de réduire les chances que certains d'entre eux se sentent dépassés par les événements, il faut mettre au point et en œuvre des programmes de transition susceptibles d'aider les étudiantes et étudiants à apprendre à composer avec l'anxiété, la dépression et d'autres maladies mentales.

### Recommandations

Les organismes partenaires recommandent que :

- Le ministère de l'Éducation développe un programme obligatoire mettant l'accent sur les capacités de résilience et d'adaptation de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année, histoire de s'assurer que les élèves comprennent bien les problèmes de santé mentale et les ressources disponibles pour composer avec ces derniers.
- La province développe et autorise des programmes de transition pour les élèves qui terminent leurs études secondaires et se préparent à débuter leur formation postsecondaire.
- Le gouvernement investisse dans des systèmes d'alerte précoce pour les systèmes scolaires de niveau primaire et secondaire et le réseau postsecondaire.

## Mesurer les résultats

Des stratégies novatrices pour assurer des soutiens et des programmes de soins en santé mentale permettent de fournir un large éventail de services, tout en augmentant les points d'accès pour les étudiantes et étudiants qui recherchent de l'aide.

Au cours des dernières années, plusieurs nouvelles initiatives ont été mises sur pied dans le but d'améliorer les soutiens en santé mentale, notamment l'introduction de semaines de relâche à l'automne et l'intégration des services de santé physique et mentale.

Bien qu'il y ait lieu d'applaudir les efforts visant à aborder la question de la santé mentale des étudiantes et étudiants, l'on a dénoté un manque de communication quant à la réussite ou l'échec de telles initiatives.

Il y aurait lieu de mesurer les résultats des stratégies et de suivre les tendances et les caractéristiques. Ceci permettra de mieux comprendre lesquelles mesures sont les plus performantes et où diriger les ressources.

Les délais d'attente constituent l'un des défis les plus importants pour ce qui est de l'accès aux services – et ce, tant sur les campus qu'à l'extérieur. Dans le cadre d'un examen continu des programmes de santé mentale, il y aurait lieu de fixer des cibles de réduction des délais d'attente. L'ensemble de la communauté devrait collaborer à l'atteinte des cibles établies, histoire d'assurer une amélioration annuelle à ce chapitre.

### Recommandations

Les organismes partenaires recommandent que :

- Les établissements postsecondaires, les organismes de santé et les organismes communautaires se penchent sur la faisabilité d'établir des indicateurs communs visant à faire le suivi des problèmes de santé mentale des étudiantes et étudiants et de l'utilisation des services, y compris l'établissement de cibles de délais d'attente.
- Les établissements postsecondaires, les organismes de santé et les organismes communautaires fassent rapport sur les progrès de toutes les initiatives développées pour améliorer le bien-être mental des étudiantes et étudiants postsecondaires.
- Le gouvernement engage des experts reconnus afin de recueillir et d'analyser des données sur les réussites et les échecs de toutes les initiatives développées pour améliorer le bien-être mental sur les campus de l'Ontario, y compris des semaines de relâche à l'automne, l'intégration de services de santé physique et mentale et des programmes d'orientation.

# Conclusion :

## Travailler en équipe

**Plus que jamais, les étudiantes et étudiants ayant de la difficulté à affronter des problèmes de santé mentale reconnaissent l'importance de chercher de l'aide. Souffrir en silence n'est pas la solution.**

Le défi consiste maintenant à s'assurer de la mise en place de services efficaces pouvant répondre à un éventail large et complexe de questions. Malgré les meilleurs efforts de l'Ontario, il reste de nombreuses lacunes au chapitre des soins primaires de santé mentale – pour la population dans son ensemble et, particulièrement, pour les étudiantes et étudiants postsecondaires de la province.

Il reste fort à faire pour combler de telles lacunes.

Des soins gratuits pour les étudiantes et étudiants, l'intégration des services sur les campus aux soins de santé communautaires, l'offre de ressources additionnelles et la communication de stratégies diverses : voilà quelques-unes des recommandations contenues dans le présent rapport, afin de développer des soins en santé mentale de qualité à la grandeur de la province.

Par le biais d'une collaboration et d'une coopération véritables, le gouvernement, les établissements postsecondaires, les associations étudiantes, les fournisseurs de soins de santé et les organismes communautaires peuvent ainsi s'assurer que chaque étudiante et étudiant ayant besoin d'aide ait accès à des soutiens et des services de grande qualité.

L'Ontario peut devenir un chef de file pour ce qui est de développer des soins efficaces visant à assurer la santé et le bien-être de ses étudiantes et étudiants. Le temps est venu de travailler en équipe.

## RÉSUMÉ DES RECOMMANDATIONS

**PRINCIPE 1 : Améliorer la santé mentale des étudiantes et étudiants exige une approche « de l'ensemble de la communauté », avec des rôles et des responsabilités clairement définis des ministères gouvernementaux, des établissements postsecondaires, des associations étudiantes, des fournisseurs de soins de santé et des organismes communautaires.**

Les organismes partenaires recommandent que :

- Le gouvernement provincial mette à jour la Stratégie ontarienne globale de santé mentale et de lutte contre les dépendances afin de reconnaître officiellement les étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire en tant que cohorte distincte.
- Le gouvernement provincial communique les responsabilités respectives de chaque ministère ayant un rôle pour combler les besoins de santé mentale des étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire, afin de s'assurer qu'il n'y ait aucune lacune au chapitre des services.
- Le gouvernement provincial définit clairement les rôles et responsabilités des organismes communautaires et de soins de santé et des établissements postsecondaires en matière de santé mentale des étudiantes et étudiants.
- Toutes les organisations ayant un rôle en matière de santé mentale, y compris le gouvernement, reconnaissent que les établissements postsecondaires fournissent des programmes de bien-être aux étudiantes et étudiants et les aiguillent vers des fournisseurs de soins de santé mentale.
- Toutes les organisations ayant un rôle en matière de santé mentale, y compris le gouvernement, reconnaissent que la responsabilité du soutien à court et à long terme santé mentale relève des organismes communautaires et de santé.
- Chaque établissement postsecondaire, de pair avec les organismes locaux de santé et communautaires, mette au point et en œuvre un plan visant à répondre aux étudiantes et étudiants ayant des problèmes de santé mentale.
- Le ministère de la Santé et des Soins de longue durée fournisse l'assurance que les étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire vivant loin de leur domicile auront accès au même cercle de soins que s'ils étaient dans leur collectivité d'origine.
- La province s'assure que les étudiantes et étudiants qui amorcent des études postsecondaires aient accès aux mêmes niveaux et types de ressources disponibles au secondaire.

**PRINCIPE 2 : Les étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire, peu importe leur situation géographique, devraient toutes et tous avoir accès à des soutiens et des services de santé mentale sensibles au genre et à la culture, et opportuns, efficaces, flexibles et fournis dans un milieu sécuritaire et confortable.**

Les organismes partenaires recommandent que :

- Le gouvernement provincial fournisse des soins gratuits de santé mentale aux étudiantes et étudiants – sur le campus et à l'extérieur – par l'entremise d'une augmentation des services non financés actuellement par le RAMO.
- Le gouvernement fournisse un financement réservé aux fournisseurs de soins communautaires de santé mentale afin d'offrir des services de consultation culturellement adaptés et diversifiés sur les campus.
- Le ministère de la Santé et des Soins de longue durée examine la capacité des professionnels sur campus à identifier et traiter les étudiantes et étudiants sans l'imposition de certaines restrictions.
- Le gouvernement fournisse un financement pour l'évaluation (ou la réévaluation) psychologique, à des fins de diagnostic, des étudiantes et étudiants ayant des problèmes de santé mentale avant leur arrivée à leur établissement postsecondaire.
- La province investisse dans un système de référence en ligne contenant une liste complète et à jour de ressources communautaires en santé mentale et de leurs spécialisations pour les étudiantes et étudiants qui recherchent de l'aide.
- Le gouvernement élargisse la ligne d'aide « Good2Talk » pour y inclure les communications électroniques, notamment une plateforme de messagerie en ligne et des fonctionnalités de messagerie texte.
- La province finance des projets pilotes postsecondaires et communautaires visant des stratégies novatrices de santé mentale – par exemple, des applications mobiles en santé mentale permettant aux étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire de déterminer leur viabilité et leur accessibilité.
- La province fournisse un financement visant à renforcer les consultations d'égal à égal sur les campus.

« Je crois que nous pouvons nous attaquer à bon nombre de problèmes avant qu'ils ne se transforment en situations de crise. En procurant aux étudiantes et aux étudiants des ressources concrètes et en leur apprenant les compétences qui les aideront à affronter avec confiance des situations difficiles, il nous est possible d'améliorer le bien-être de nos populations étudiantes. Les efforts de promotion du bien-être et de dialogue entourant la santé mentale ont augmenté énormément au cours des dernières années, mais il nous faut maintenant passer à l'action pour déterminer les besoins des étudiantes et étudiants et comment nous pouvons les aider, en adoptant une approche préventive plutôt que réactive permettant d'améliorer le bien-être mental de nos populations étudiantes. »

- Gazal K.  
étudiant de l'Université Western

**PRINCIPE 3 : La prévention et la réduction des risques sont des éléments importants des priorités en matière de santé mentale**

Les organismes partenaires recommandent que :

- Le gouvernement, les organismes communautaires et de santé et les autres parties prenantes communautaires travaillent de pair avec les établissements afin de fournir des ressources et des soutiens permettant d'éduquer leur population étudiante et l'ensemble des collectivités des établissements au sujet des services et des soutiens qui existent sur leurs campus.
- Le gouvernement provincial fournisse un financement pour soutenir la recherche sur des stratégies efficaces de santé mentale.
- La province fournisse des fonds pour maintenir le Centre d'innovation en santé mentale sur les campus et développer des ressources visant à aider le corps professoral et le personnel des établissements postsecondaires à soutenir les étudiantes et étudiants qui sont aux prises avec des problèmes de santé mentale.
- Les établissements postsecondaires et les leaders étudiants continuent leurs efforts de sensibilisation au sujet des problèmes de santé mentale auxquels sont confrontés les étudiantes et les étudiants fréquentant les établissements postsecondaires de l'Ontario, dans le but de développer une meilleure compréhension des obstacles qui se présentent aux étudiantes et étudiants.
- Le ministère de l'Éducation développe un programme obligatoire mettant l'accent sur les capacités de résilience et d'adaptation de la maternelle à la 12<sup>e</sup> année, histoire de s'assurer que les élèves comprennent bien les problèmes de santé mentale et les ressources disponibles pour composer avec ces derniers.
- La province développe et autorise des programmes de transition pour les élèves qui terminent leurs études secondaires et se préparent à débiter leur formation postsecondaire.
- Le gouvernement investisse dans des systèmes d'alerte précoce pour les systèmes scolaires de niveau primaire et secondaire et le réseau postsecondaire.
- Les établissements postsecondaires, les organismes de santé et les organismes communautaires se penchent sur la faisabilité d'établir des indicateurs communs visant à faire le suivi des problèmes de santé mentale des étudiantes et étudiants et de l'utilisation des services, y compris l'établissement de cibles de délais d'attente.
- Les établissements postsecondaires, les organismes de santé et les organismes communautaires fassent rapport sur les progrès de toutes les initiatives développées pour améliorer le bien-être mental des étudiantes et étudiants postsecondaires.
- Le gouvernement engage des experts reconnus afin de recueillir et d'analyser des données sur les réussites et les échecs de toutes les initiatives développées pour améliorer le bien-être mental sur les campus de l'Ontario, y compris des semaines de relâche à l'automne, l'intégration de services de santé physique et mentale et des programmes d'orientation.



## RÉFÉRENCES

Araujo, Nadia. *Humber Leads Way in Provincial Mental Health First Aid*. **Humber Today**, 14 septembre 2015, [www.humber.ca/today/news/media-releases/humber-leads-way-provincial-mental-health-first-aid](http://www.humber.ca/today/news/media-releases/humber-leads-way-provincial-mental-health-first-aid).

Kessler, R.C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K.R., & Walters, E.E. (2005). *Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication*. **Archives of General Psychiatry**, 62(6), 593-602.

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) : Auteur.

Mayo Clinic. *Mental Illness Symptoms*. Récupéré de : [www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/basics/symptoms/con-20033813](http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/basics/symptoms/con-20033813).

Stella's Place. *Peer Support: Social, Practical & Emotional*. Récupéré de : [www.stellasplace.ca/peer-support](http://www.stellasplace.ca/peer-support).

Centre de toxicomanie et de santé mentale, (2012). *Growing Up Resilient: Ways to Build Resilience in Children and Youth*. Récupéré de : [www.camh.ca/en/education/teachers\\_school\\_programs/resources\\_for\\_teachers\\_and\\_schools/growing\\_up\\_resilient\\_ways\\_to\\_build\\_resilience\\_in\\_children\\_and\\_youth/Pages/understanding\\_resilience.aspx](http://www.camh.ca/en/education/teachers_school_programs/resources_for_teachers_and_schools/growing_up_resilient_ways_to_build_resilience_in_children_and_youth/Pages/understanding_resilience.aspx).



