

Travailler en équipe 2020



Fondements
pour la promotion
de la santé mentale
sur les campus

Février 2020

CONTENU

- 3 La santé mentale des étudiantes et étudiants : une responsabilité partagée**
- 5 Sommaire des recommandations**
- 6 Principes, priorités et recommandations**
 - 6 Principe 1 : Une approche « de l'ensemble de la communauté » est essentielle pour assurer l'amélioration de la santé mentale et du bien-être des étudiantes et étudiants.
 - 9 Principe 2 : Les étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire devraient toutes et tous avoir accès à des soins de santé mentale sensibles au genre et à la culture, opportuns, efficaces et flexibles sur campus qui sachent répondre de manière appropriée à leurs besoins.
 - 12 Principe 3 : Il y aurait lieu d'encourager la santé mentale et le bien-être de tous les Ontariens et Ontariennes par le biais de mesures de prévention, de réduction des risques et d'accès à des soins de santé mentale.
- 14 Conclusion**
- 15 Références**

La santé mentale des étudiantes et étudiants : une responsabilité partagée

La santé mentale et le bien-être des Ontariennes et Ontariens constitue une responsabilité partagée exigeant une action collective.

Au cours de toute année donnée, un Canadien sur cinq vivra un défi ou un problème de santé mentale et, à l'âge de 40 ans, la moitié de la population canadienne aura, ou aura connu, une maladie mentale.¹

Une telle prévalence de la maladie mentale dans notre société veut dire que, à un moment ou un autre, nous en sommes toutes et tous affectés.

Les étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire y sont particulièrement vulnérables. La plupart des troubles de maladie mentale et de problèmes de dépendance commencent généralement à se manifester à l'adolescence et au début de l'âge adulte, alors que la majorité des étudiantes et étudiants sont confrontés pour la première fois avec les pressions associées avec les études postsecondaires.

En fait, la moitié de tous les cas diagnostiqués de maladie mentale débutent à l'âge de 14 ans ou même avant, et 75 pour cent à l'âge de 24 ans ou avant.²

Un système de soins de santé mentale efficace et facile d'accès pour les étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire aide à favoriser le succès étudiant, et ce, tout au long des études collégiales et universitaires. Il assure un accès aux ressources permanentes nécessaires pour bâtir une résilience et pour naviguer dans un avenir qui change constamment et un marché du travail en évolution rapide.

Voilà la raison pour laquelle l'Ontario Undergraduate Student Alliance (OUSA), la College Student Alliance (CSA), le Conseil des universités de l'Ontario (CUO) et Collèges Ontario (CO) ont élaboré, en 2017, un plan d'action visant à s'attaquer aux problèmes de santé mentale des étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire.

Travailler en équipe : Agir pour favoriser la santé mentale des étudiantes et étudiants préconisait des modifications aux programmes d'études afin de transmettre la résilience aux jeunes personnes, et ce, avant qu'elles n'entreprennent leurs études postsecondaires. Le rapport propose également des services de counseling culturellement diversifiés et l'utilisation de plus de technologie et de counseling par les pairs – tous sans frais pour les étudiantes et étudiants, sur campus et hors campus.

L'adoption par la province d'une approche holistique – laquelle tirait parti des nombreuses forces des partenaires communautaires – en soutien à la santé mentale des étudiantes et étudiants, représentait une composante intégrale du plan.

Les universités, les collèges et les étudiantes et étudiants de l'Ontario demeurent déterminés à soutenir la santé mentale chez la population étudiante. Nos efforts ont entraîné de nombreuses améliorations, y compris la mise en place d'une base de données complète et accessible de fournisseurs de services de santé mentale et une prise de conscience accrue quant à la nécessité d'enseigner la résilience et des techniques de capacité d'adaptation, et ce, de la maternelle à la 12^e année.

Toutefois, d'importants défis persistent. Les étudiantes et étudiants continuent de connaître de longs temps d'attente pour des services de santé mentale, tant sur les campus qu'au sein de la collectivité, ce qui a créé des pressions accrues sur les établissements postsecondaires et les fournisseurs de services dans les campus.

Menée au printemps de 2019, 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.

- 53 % des étudiantes et étudiants ont déclaré être en situation de dépression telle qu'il leur était difficile de fonctionner (contre 46 % en 2016);
- 69 % des étudiantes et étudiants ont déclaré avoir ressenti une anxiété insurmontable l'année précédente (contre 65 % en 2016);
- 17 % des étudiantes et étudiants ont déjà sérieusement songé au suicide (contre 14 % en 2016);
- 3,1 % des étudiantes et étudiants ont déclaré avoir fait une tentative de suicide au cours de l'année précédente (contre 2,2 % en 2016);
- 11 % ont déclaré avoir déjà fait une tentative de suicide, mais non au cours de l'année précédente.

Ces défis ont incité les quatre organisations – l'OUSA, la CSA, le CUO et CO – à collaborer de nouveau et à formuler conjointement des recommandations et des principes clés, afin de favoriser une approche proactive au chapitre de la santé mentale des étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire :

- Une approche « de l'ensemble de la communauté » est essentielle pour assurer l'amélioration de la santé mentale et du bien-être des étudiantes et étudiants.
- Les étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire devraient toutes et tous avoir accès à des soins de santé mentale sensibles au genre et à la culture, opportuns, efficaces et flexibles sur campus.
- Il y aurait lieu d'encourager la santé mentale et le bien-être de tous les Ontariens et Ontariennes par le biais de mesures de prévention, de réduction des risques et d'accès à des soins de santé mentale.

Le fait de privilégier l'accès à des soutiens efficaces aidera à prévenir l'exacerbation des problèmes de santé mentale et le recours systématique aux services d'intervention des hôpitaux, alors que la province s'affaire à réduire le fardeau des soins des patients refoulés dans le couloir, et ce, à la grandeur de l'Ontario.

Nous apprécions grandement l'investissement, sur 10 ans, de 3,8 milliards de dollars du gouvernement pour mettre au point et en œuvre une stratégie de santé mentale et de lutte contre les dépendances à la grandeur de l'Ontario, et l'engagement de la province à nouer le dialogue avec les dirigeants des milieux de la santé, le personnel de première ligne et les personnes ayant vécu des problèmes de santé mentale, afin de combler les lacunes importantes du système de soins en santé mentale de l'Ontario.

Les défis uniques de la population étudiante exigent des investissements ciblés afin d'assurer la prestation de services par le biais de voies appropriées et accessibles.

Les universités et les collèges de l'Ontario fournissent une gamme de services de santé mentale destinés à conscientiser les étudiantes et étudiants, le personnel et le corps professoral. Ceci comprend la coordination d'événements de bien-être, la mise en œuvre d'une programmation spécifique à la race et des programmes s'adressant spécifiquement aux étudiantes et étudiants internationaux, ainsi que des activités d'évaluation du bien-être de la population étudiante.

Un soutien accru au chapitre de la santé mentale des étudiantes et étudiants aura une incidence positive sur la vie de ces derniers. Cela contribuera à la création d'une population résiliente et adaptable pouvant s'adapter à des changements socio-économiques importants et mener ainsi des vies saines et satisfaisantes.

Le fait d'adopter des mesures concrètes au chapitre de la santé mentale des étudiantes et étudiants profitera non seulement à ces derniers, mais également aux collectivités et à la province.

Si nous travaillons en équipe, il nous sera possible de bâtir un Ontario qui est un leader en matière de santé mentale et qui prône le bien-être de ses citoyennes et citoyens.

Les universités et les collèges collaborent avec des organismes communautaires et de soins de santé locaux, afin de mettre au point et en œuvre des plans et des programmes visant à aider les étudiantes et étudiants ayant des inquiétudes au niveau de la santé mentale. Il pourrait s'agir, par exemple, d'équipes mobiles de professionnels en santé mentale qui visitent régulièrement les campus, du développement de ressources connexes et d'un soutien après les heures normales d'ouverture et en cas de crise pour les étudiants et étudiantes.

Sommaire des recommandations

PRINCIPE 1 :

Une approche « de l'ensemble de la communauté » est essentielle pour assurer l'amélioration de la santé mentale et du bien-être des étudiantes et étudiants.

Les organisations partenaires recommandent que :

1. La province assure l'accès à un ensemble de services communautaires de santé mentale et de dépendance à la grandeur de l'Ontario, et fournisse ainsi un soutien de base aux personnes tout au long de leur vie.
2. La province mette à jour le modèle de financement des soins consacrés aux soins primaires, afin de permettre aux étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire d'accéder à des soins par l'entremise d'une deuxième équipe de soins de santé lorsqu'ils sont aux études à l'extérieur de leur collectivité de résidence.

PRINCIPE 2 :

Les étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire devraient toutes et tous avoir accès à des soins de santé mentale sensibles au genre et à la culture, opportuns, efficaces et flexibles sur campus.

Les organisations partenaires recommandent que :

3. La province augmente le financement des services et soutiens de santé mentale sur campus, y compris les programmes d'égal à égal, les services de soins de santé mentale de première ligne et les services de soutien préventif et d'intervention précoce.
4. La province augmente le financement des bureaux des services d'accessibilité du secteur postsecondaire, lesquels fournissent des soutiens aux étudiantes et étudiants handicapés, y compris celles et ceux ayant des troubles non physiques.
5. La province fournisse un financement visant à maintenir le Centre d'innovation en santé mentale sur les campus (CISMC) et soutienne sa mission, soit d'aider les universités et les collèges de l'Ontario à améliorer leur capacité à soutenir la santé mentale et le bien-être des étudiantes et étudiants, tout en partageant ses pratiques exemplaires.

PRINCIPE 3 :

Il y aurait lieu d'encourager la santé mentale et le bien-être de tous les Ontariens et Ontariennes par le biais de mesures de prévention, de réduction des risques et d'accès à des soins de santé mentale.

Les organisations partenaires recommandent que :

6. La province poursuive son approche, soit d'intégrer des connaissances liées à la santé mentale de la maternelle à la 12^e année, histoire de s'assurer que les élèves soient dotés des connaissances, de la résilience et de ressources nécessaires leur permettant de gérer efficacement leur bien-être mental et de demander de l'aide s'ils atteignent un niveau de détresse qui les rendent incapables d'y faire face de manière autonome.
7. La province soutienne le développement de programmes de transition pour les étudiantes et étudiants, alors qu'ils amorcent et terminent leurs études postsecondaires.

Principes, priorités et recommandations

PRINCIPE 1

Une approche « de l'ensemble de la communauté » est essentielle pour assurer l'amélioration de la santé mentale et du bien-être des étudiantes et étudiants.

La santé mentale des étudiantes et étudiants demeure une priorité pour les universités, les collèges et les groupes de défense des étudiantes et étudiants.

Par le biais de programmes de prévention et d'intervention hâtive et en aiguillant les étudiantes et étudiants ayant des besoins complexes vers des soins appropriés, nos établissements s'efforcent de s'assurer que les étudiantes et étudiants reçoivent le soutien dont ils ont besoin, que ce soit sur campus ou dans la collectivité.

Toutefois, des lacunes subsistent au chapitre des services et de leur prestation – des lacunes devant être comblées par des actions et des ressources qui excèdent les capacités du secteur postsecondaire.

La croissance récente de la demande au chapitre des services de santé mentale sur les campus a poussé les établissements à s'éloigner encore davantage de leur fonction éducative et, dans bien des cas, d'agir comme fournisseurs de services de première ligne.

Ces attentes grandissantes qui sont mises sur nos établissements se sont soldées par une surcharge et une forte pression pour les services de soins de santé mentale sur les campus.

De plus, des rapports anecdotiques ont déterminé que certains étudiants et étudiantes s'inscrivent à des cours à des universités ou collèges pour la principale raison d'avoir accès à des soins de santé mentale – une pratique qui se produit souvent dans des régions où ces services ne sont pas largement disponibles dans la collectivité.



Les établissements postsecondaires de l'Ontario ne peuvent relever seuls ce défi grandissant.

Une approche de l'ensemble de la communauté en matière de santé mentale permettra d'assurer que les étudiantes et étudiants aient accès au soutien dont ils ont besoin, et ce, quand et où ils en ont besoin.

Une telle approche repose sur la collaboration des établissements postsecondaires, des associations étudiantes, des instances gouvernementales, des prestataires de soins de santé et des organismes communautaires, afin de coordonner la prestation des services. Elle exige la mise en place de rôles et responsabilités clairement définis pour chaque partie prenante.

Bien que les établissements postsecondaires soient en mesure de fournir des programmes de soins préventifs et d'intervention hâtive, ou d'agir comme centres d'aiguillage vers d'autres services, une approche de l'ensemble de la communauté permet aux prestataires de soins de santé et aux organismes communautaires de se concentrer sur les soins aigus et les soins à long terme.

Au sein du gouvernement, les ministères – notamment les suivants : Santé, Services à l'enfance et Services sociaux et communautaires, Éducation et Collèges et Universités – doivent travailler ensemble afin de structurer et de livrer des services. En définissant des rôles et des canaux de communication clairs, la province peut ainsi assurer l'élimination des lacunes au chapitre des services.

En travaillant ensemble, toutes les parties prenantes qui ont à cœur la santé mentale des Ontariennes et Ontariens peuvent ainsi créer un système intégré et complet – un système qui comble les lacunes au chapitre des services et livre des traitements opportuns, efficaces au niveau des ressources et axés sur les besoins des étudiantes et étudiants et, en bout de ligne, de toute la population ontarienne.

 Lorsque les étudiantes et étudiants, les établissements postsecondaires et les prestataires de soins de santé mentale travaillent ensemble, ils sont en mesure de créer le réseau robuste de soutien en santé mentale nécessaire afin que la population étudiante puisse s'épanouir et

réussir. En 2017, le conseil étudiant de l'Université Western a établi un partenariat avec l'Association canadienne pour la santé mentale-Middlesex, afin de fournir des soins gratuits de santé mentale aux étudiantes et étudiants dans une clinique proche, ce qui a grandement amélioré l'accès aux soins pour les étudiantes et étudiants de Western. Un soutien du gouvernement aiderait à rendre plus communes de telles initiatives, ce qui améliorerait par le fait même l'accès à des soutiens et permettrait aux étudiantes et étudiants d'obtenir l'aide dont ils ont besoin.

– Cat D., étudiante de l'Université Western

Transformations et opportunités dans le système de soins de santé de l'Ontario

Les obstacles à de tels soutiens hors campus comprennent l'insécurité financière, les disparités régionales, un manque de services adaptés aux cultures et une pénurie de professionnels de la santé mentale.

Alors que le gouvernement envisage de transformer le système de soins de santé de l'Ontario, nous accueillons favorablement l'occasion pour la province de réunir des joueurs clés autour de la table, y compris nos établissements d'enseignement, le gouvernement et les services de soins de santé, afin de créer des liens entre les divers secteurs. En bout de ligne, ceci a le potentiel de favoriser une approche de l'ensemble de la communauté, et de faire de la santé mentale et du bien-être des citoyennes et citoyens de l'Ontario une responsabilité partagée.

La mise en œuvre du modèle des équipes Santé Ontario pour la prestation de soins locaux et la création du Centre d'excellence pour la santé mentale et la lutte contre les dépendances, sont des exemples d'initiatives ayant le potentiel de créer un système connecté et durable qui renforce les liens entre les diverses organisations.

Alors que ces initiatives contribuent à la mise en œuvre d'un système intégré, elles aideront également à rendre accessibles les services essentiels de santé mentale et de lutte contre les dépendances à la grandeur de la province, tout particulièrement pour les populations sous-desservies, notamment les populations autochtones, LGBTQ2S+ et racialisées.

Les services essentiels de santé mentale et de lutte contre les dépendances comprennent : les services de prévention, de promotion et d'intervention hâtive; les services d'information, d'évaluation et de référence; les services de counseling et de thérapie; le renforcement des capacités de soutien par les pairs et des familles; les consultations et les évaluations spécialisées; les services de soutien en cas de crise; et les soutiens sociaux et de logement.³

L'accès à ces services essentiels peut permettre d'assurer une prestation uniforme des traitements, de réduire les visites aux salles d'urgence, de soutenir les patients qui doivent naviguer dans le système et mener à de meilleurs résultats pour la population ontarienne.⁴ Un tel accès peut également accroître l'accès aux ressources en santé mentale non couvertes par le RAMO, notamment les psychologues, les conseillers et les thérapeutes.

Bien que les établissements postsecondaires ne constituent nullement des fournisseurs de soins primaires, ils doivent tout de même participer à la planification et à la mise en œuvre d'une approche intégrée, histoire de s'assurer que les besoins de la population étudiante soient comblés.

Par exemple, à l'heure actuelle, le modèle de financement des soins primaires restreint l'accès par les étudiantes et étudiants à un fournisseur de soins primaires dans la collectivité où ils étudient, s'ils en ont un dans leur collectivité de résidence principale. Ceci pose un sérieux défi pour les étudiantes et étudiants, dont plusieurs se déplacent fréquemment de leur collectivité de résidence à la collectivité où ils étudient, et vice versa.

Alors que nous migrons vers un nouveau modèle pour les équipes Santé Ontario, il nous faut une provision permettant aux étudiantes et étudiants d'avoir accès à des soins avec une deuxième équipe de services de santé au cours de leurs études. Ceci leur fournira davantage de points de contact dans un cercle de soins élargi, assurant ainsi la cohérence entre les deux collectivités.

Grâce à une pensée novatrice continue, les parties prenantes peuvent travailler ensemble afin d'accroître l'accès à des services communautaires de santé mentale opportuns qui sont axés sur les patients et qui couvrent tout le spectre des soins, et ce, peu importe l'emplacement géographique.

RECOMMANDATIONS

Les organisations partenaires recommandent que :

- 1 La province assure l'accès à un ensemble de services communautaires de santé mentale et de dépendance à la grandeur de l'Ontario, et fournisse ainsi un soutien de base aux personnes tout au long de leur vie.
- 2 La province mette à jour le modèle de financement des soins consacrés aux soins primaires, afin de permettre aux étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire d'accéder à des soins par l'entremise d'une deuxième équipe de soins de santé lorsqu'ils sont aux études à l'extérieur de leur collectivité de résidence.



PRINCIPE 2

Les étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire devraient toutes et tous avoir accès à des soins de santé mentale sensibles au genre et à la culture, opportuns, efficaces et flexibles sur campus qui sachent répondre de manière appropriée à leurs besoins.

Les milieux de travail, les hôpitaux et les écoles voient de plus en plus augmenter les problèmes liés à la santé mentale. Les campus des universités et des collèges de l'Ontario ne sont pas une exception à la règle.

Le nombre d'étudiantes et étudiants se faisant diagnostiquer avec des troubles mentaux augmente à une vitesse effarante.

De 2011-2012 à 2017-2018, le nombre d'étudiants de niveau postsecondaire ayant signalé un trouble de santé mentale comme handicap primaire à leur dossier a plus que doublé.

« En tant que leader étudiant, j'ai l'avantage d'être bien informé de tous les services disponibles à mon campus. Cependant, après avoir tenté d'utiliser ces services, j'ai constaté que les délais d'attente et l'accessibilité pouvaient être améliorés. J'ai pu recevoir le soutien de ma collectivité collégiale en raison de mon rôle de leader étudiant, mais je m'inquiète pour celles et ceux qui n'ont pas accès à une collectivité et qui sont laissés de côté. Je me suis rendu compte de l'importance de l'approche communautaire à la santé mentale, et je crois que les autres étudiantes et étudiants de mon campus tireraient de nombreux bienfaits de l'accès à une collectivité lors de moments difficiles. »

– MC G., étudiant du Collège Cambrian



Compte tenu de ces statistiques, les établissements postsecondaires se trouvent en première ligne pour ce qui est des problèmes de santé mentale chez les étudiantes et étudiants.

Services ciblés pour une population unique

Les étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire constituent une population particulière avec des besoins uniques.

Puisque 75 pour cent des troubles mentaux se manifestent avant l'âge de 24 ans,⁵ les étudiantes et étudiants universitaires et collégiaux y sont particulièrement vulnérables. Ils ont besoin de services ciblés pour améliorer leur santé et leurs résultats sociaux et pour s'assurer qu'ils puissent vivre des vies pleines et productives bien après leurs études postsecondaires.

Les services aux campus jouent donc un rôle crucial dans le soutien de la santé mentale des étudiantes et étudiants, et ils aident à prévenir l'intensification des troubles de santé mentale.

La sensibilisation à la santé mentale, la prévention des troubles mentaux et la prévention du suicide sont le plus efficaces lorsqu'elles ciblent des groupes et des milieux spécifiques.⁶

Les établissements postsecondaires offrent une gamme de soutiens, y compris des programmes de bien-être, des services d'accessibilité et des services d'intervention en cas de crise, et ce, selon les différences culturelles.

« Au cours des dernières années, les étudiantes et étudiants et les établissements postsecondaires ont fait de grands pas dans la réduction de la stigmatisation associée aux troubles mentaux. Plus d'étudiants que jamais parlent de leurs problèmes et recherchent de l'aide. Malheureusement, cependant, plusieurs étudiants n'ont toujours pas accès au soutien approprié à leurs besoins spécifiques. Les récents investissements gouvernementaux en santé mentale vont dans la bonne direction. Si une partie de ces fonds était consacrée aux établissements postsecondaires, les étudiants auraient un bien meilleur accès aux services nécessaires, sans les longs délais ou les prix exorbitants. »

– Katlyn K., étudiante de l'Université Laurentienne

Bien que chaque établissement individuel s'affaire actuellement à développer activement ses propres programmes d'aide pour sa population étudiante, des fonds supplémentaires sont nécessaires à la création et à la mise en place de ces derniers, afin de satisfaire à la demande croissante.

S'ils obtiennent des ressources suffisantes aux initiatives de sensibilisation et de prévention, les collèges et les universités d'Ontario peuvent avoir une incidence énorme sur le bien-être actuel et futur de leurs étudiantes et étudiants.

La population actuelle d'étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire est très diversifiée en termes d'expériences de vie, de responsabilités et d'origines. Certains viennent de l'autre bout du monde et cherchent une seconde carrière ou souhaitent terminer des programmes amorcés il y a longtemps. D'autres sont issus directement du secondaire, tandis que d'autres encore amorcent leurs études postsecondaires après plusieurs années sur le marché du travail.

Les étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire doivent équilibrer leurs études avec leurs autres besoins et devoirs, comme le travail, le transport, la vie sociale, les obligations familiales et les activités parascolaires. L'étudiante ou l'étudiant d'aujourd'hui fait aussi face à nombre d'autres défis pouvant affecter sa santé mentale, comme le manque d'argent ou de nourriture, le logement précaire, les changements au marché du travail dans une économie en rapide évolution, les obstacles à l'accès de soutien adapté aux particularités culturelles, ou le fait de vivre loin de chez soi dans un nouveau pays.

Solutions novatrices dans les campus d'établissements postsecondaires

Grâce à l'amélioration des réseaux de soins de santé primaires, de plus en plus d'étudiantes et étudiants faisant face à des troubles mentaux, y compris celles et

ceux qui ont des diagnostics multiples ou complexes, ont la chance d'obtenir une formation postsecondaire – une option qu'ils n'auraient peut-être pas eue auparavant.

Nos établissements cultivent une attitude axée sur l'équité, la diversité et l'inclusivité afin de répondre à une collectivité étudiante de plus en plus diversifiée.

Puisque les populations étudiantes se diversifient et qu'elles ont des besoins et des programmes particuliers (l'apprentissage en ligne ou intégré au travail, p. ex.), les établissements postsecondaires continuent de chercher de nouvelles manières de fournir l'accès aux services de santé mentale, peu importe l'endroit ou le moment où ces derniers sont nécessaires.

Nos établissements ont développé des partenariats à travers plusieurs secteurs pour en arriver à ces fins.

Par exemple, le Centre d'innovation en santé mentale sur les campus (CISMC) collabore avec tous les 44 campus universitaires et collégiaux, ainsi qu'avec certains organismes de santé et plusieurs groupes de défense des étudiants afin de rassembler une gamme de fournisseurs de services.

Fondé par l'OUSA, le CSA, le CUO, CO et l'Association canadienne pour la santé mentale (Ontario), le CISMC diffuse des exemples de pratiques exemplaires ainsi que des webinaires, des trousseaux et d'autres ressources qui améliorent les services de santé mentale pour les étudiantes et étudiants et le soutien pour le personnel de première ligne. En tant que plateforme centralisée, le Centre aide les campus ontariens à bien utiliser les ressources, réduisant ainsi l'inefficacité et le dédoublement des tâches.

Le Centre d'innovation en santé mentale sur les campus s'est associé à ConnexOntario afin de développer une liste exhaustive et à jour des fournisseurs de services de santé mentale. Tout établissement postsecondaire peut accéder à cette ressource en ligne et filtrer ses recherches par spécialisation, afin d'aider les étudiantes et étudiants à trouver des ressources dans leur collectivité locale.

Alors que les établissements postsecondaires continuent de maximiser leurs ressources pour trouver des moyens novateurs de servir nos étudiantes et étudiants, il est essentiel pour eux de maintenir un service de soutien durable et robuste dans les campus.

Les investissements actuels en santé mentale aux universités et aux collèges ne permettent pas à ces établissements de répondre aux besoins de plus en plus complexes de leurs étudiantes et étudiants. Dans plusieurs cas, nos établissements détournent les revenus de l'enseignement général afin de remplir les lacunes dans le budget des services de soutien – un processus inefficace et non durable.

Un financement fiable et solide pour les services de santé mentale aiderait les universités et les collèges à fournir des services personnalisés répondant aux besoins spécifiques de leurs populations étudiantes.

« La santé mentale est une partie très importante de ma vie. Je suis aux prises avec quatre conditions de santé mentale différentes. Quand je suis arrivée au collège, j'ai dû sacrifier un de mes meilleurs traitements, la thérapie de groupe. Bien que celle-ci n'était pas disponible à mon collège quand j'y étudiais, il aurait été bénéfique qu'elle soit accessible de manière à refléter les exigences des horaires des étudiants. De telles ressources sur campus seraient, certes, très bienvenues par les étudiantes et étudiants.

- Chloe C., étudiante au Collège Fleming



Dans les universités et collèges, le soutien entre pairs contribue à la résilience des étudiantes et étudiants et leur fournit un soutien émotionnel, social et pratique venant d'autres qui ont fait face à des défis semblables. Le soutien entre pairs est particulièrement bénéfique pour les étudiantes et étudiants internationaux qui sont loin de leur pays d'origine, et dont plusieurs n'ont pas encore développé de système de soutien.

RECOMMANDATIONS

Les organisations partenaires recommandent que :

- 3 La province augmente le financement des services et soutiens de santé mentale sur campus, y compris les programmes d'égal à égal, les services de soins de santé mentale de première ligne et les services de soutien préventif et d'intervention précoce.
- 4 La province augmente le financement des bureaux des services d'accessibilité du secteur postsecondaire, lesquels fournissent des soutiens aux étudiantes et étudiants handicapés, y compris celles et ceux ayant des troubles non physiques.
- 5 La province fournisse un financement visant à maintenir le Centre d'innovation en santé mentale sur les campus (CISMC) et soutienne sa mission, soit d'aider les universités et les collèges de l'Ontario à améliorer leur capacité à soutenir la santé mentale et le bien-être des étudiantes et étudiants, tout en partageant ses pratiques exemplaires.

PRINCIPE 3

Il y aurait lieu d'encourager la santé mentale et le bien-être de tous les Ontariens et Ontariennes par le biais de mesures de prévention, de réduction des risques et d'accès à des soins de santé mentale.

En dehors des campus postsecondaires, il est essentiel pour chacun de prendre soin de sa santé mentale en continu.

Tout investissement dans la santé mentale des étudiantes et étudiants doit s'insérer dans le but plus large de créer un système intégré de soins mentaux auquel les Ontariennes et Ontariens auront accès tout au long de leur vie.

Les universités et les collèges de l'Ontario soutiennent le Centre d'excellence en santé mentale et en lutte contre les dépendances comme premier pas vers un système de soins mentaux soutenant tous les Ontariennes et Ontariens.

Cette stratégie provinciale a l'opportunité d'incorporer plusieurs facteurs contribuant au bien-être et à la santé mentale de la population ontarienne. Ces facteurs font partie d'un large spectre de méthodes de traitement et de guérison, incluant le bien-être et la prévention, l'intervention hâtive, ainsi que le traitement des crises et des dépendances.

L'un des points essentiels de cette stratégie est l'amélioration de la résilience et des capacités d'adaptation par des initiatives de prévention débutant au primaire, et lesquelles intègrent des programmes de réduction des dommages pouvant améliorer le sort des gens en situation de crise ou de dépendance.

Un système englobant toute la province assurera ultimement la compréhension des services par les citoyens, et montrera à ces derniers les types de traitement à rechercher ainsi que les bonnes manières d'y accéder.

Améliorer les résultats par la prévention

Les programmes de prévention pour tous les Ontariens et Ontariennes mèneront à une réduction du nombre

de personnes aux prises avec des troubles de santé mentale au long de leur vie.

Cette approche proactive peut même amener les élèves du primaire à reconnaître les symptômes, leur facilitant la tâche de reconnaître leurs propres troubles de santé mentale ainsi que ceux d'autrui, et de chercher le soutien adéquat.

La détection et l'intervention précoces des troubles de santé mentale réduisent les risques de suicide, d'hospitalisation et de rechutes. Elles favorisent aussi un rétablissement plus rapide et complet.⁷

Les programmes et soutiens en matière de prévention peuvent aussi aider les Ontariennes et Ontariens à devenir plus résilients et à gérer leur stress dans toutes les périodes de leur vie. Les transitions du primaire/secondaire au postsecondaire, et du postsecondaire au marché du travail, peuvent avoir une incidence majeure sur la santé et le bien-être généraux d'une personne.

Les étudiantes et étudiants vivant une transition entre deux étapes de leur cheminement scolaire font face à des défis uniques. Par exemple, celles et ceux débutant leur parcours postsecondaire doivent souvent s'ajuster aux exigences plus élevées de leurs travaux, tout en vivant seuls pour la première fois et en apprenant à gérer leurs finances. Ceci peut mener à un plus haut niveau de stress et à de la solitude.

De la même manière, plusieurs diplômés font face à des sentiments d'incertitude et à de l'anxiété lorsqu'ils terminent leurs études postsecondaires, décident de leur plan de carrière et cherchent leur premier emploi.



Les étudiantes et étudiants adultes éprouvent aussi des défis singuliers, particulièrement s'ils ont dû subir un événement de vie significatif, par exemple, la perte d'un emploi. Les travailleurs déplacés affichent souvent de moins hauts niveaux d'acceptation de soi, de confiance en soi et de bonheur, et sont plus à risque d'avoir une dépression ou d'être insatisfaits de leur vie.⁸

Pour aider les Ontariennes et Ontariens à gérer leur stress et à réduire les risques de troubles sérieux de santé mentale lors des transitions entre les étapes de leur vie, il sera très bénéfique de leur donner les soins préventifs adéquats.

Soutenir les gens en crise par la réduction des dommages

La réduction des dommages, une approche fondée sur les preuves et axée sur le client, vise à réduire les dommages sociaux et médicaux associés à la dépendance et à la consommation de substances illicites, sans nécessairement lui demander de s'abstenir ou d'arrêter ses activités.⁹

Les utilisateurs des services de réduction des dommages sont donc moins susceptibles de nécessiter un traitement continu.¹⁰

L'intégration d'une stratégie de réduction des dommages à un système provincial permet aux services sociaux et de santé d'aborder les gens dans leur propre milieu, ce qui peut donner de meilleurs résultats.

Le gouvernement a l'opportunité de collaborer avec les fournisseurs de soins de santé, les chercheurs et



les établissements postsecondaires, afin d'améliorer la distribution des soins, l'accès aux soins, les mesures de responsabilisation et les résultats des stratégies de santé mentale.

Grâce à une approche progressive des soins mentaux s'adressant à des populations clés, les établissements postsecondaires peuvent fournir les outils appropriés à nos étudiantes et étudiants afin que ces derniers s'adaptent aux défis scolaires et professionnels.

Le financement du gouvernement et les pratiques exemplaires peuvent aider à soutenir davantage nos établissements, alors que nous continuons à développer ces ressources et ces services, et à favoriser une stratégie englobant toute la province visant à assurer des soins de santé mentale pour les citoyennes et citoyens, et ce, à toutes les étapes de leur vie

RECOMMANDATIONS

Les organisations partenaires recommandent que :

- 6 La province poursuive son approche, soit d'intégrer des connaissances liées à la santé mentale de la maternelle à la 12e année, histoire de s'assurer que les élèves soient dotés des connaissances, de la résilience et de ressources nécessaires leur permettant de gérer efficacement leur bien-être mental et de demander de l'aide s'ils atteignent un niveau de détresse qui les rendent incapables d'y faire face de manière autonome..
- 7 La province soutienne le développement de programmes de transition pour les étudiantes et étudiants, alors qu'ils amorcent et terminent leurs études postsecondaires.

Conclusion

Les universités et les collèges de l'Ontario s'engagent à assurer le bien-être et la réussite des étudiantes et étudiants, c'est-à-dire la prochaine génération d'entrepreneurs, d'innovateurs, de gens de métier et de leaders économiques et communautaires de la province.

Ces dernières années, nos établissements ont déployé des efforts dans les campus afin d'éliminer le stigmate associé à la maladie mentale et d'aiguiller les étudiantes et étudiants vers les ressources appropriées.

Bien que nous ayons réalisé d'importants progrès, il reste encore fort à faire.

Le défi qu'il nous reste à surmonter est d'assurer la mise en place de services et de stratégies efficaces sachant répondre à l'éventail large et complexe de problèmes qui empêchent la prestation de services de santé mentale opportuns aux étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire.

Les changements – actuels et à venir – au système de soins de santé en Ontario représentent une importante occasion pour transformer la manière dont le système répond aux besoins de santé mentale et de bien-être des résidentes et résidents de la province.

Si nous travaillons toutes et tous ensemble – le gouvernement, les associations étudiantes, les établissements postsecondaires, les prestataires de soins de santé et les organismes communautaires – nous pourrions ainsi améliorer la santé mentale et le bien-être de la population étudiante de nos campus.

Nous pouvons créer un système de soins de santé mentale intégré, accessible et communautaire qui saura pleinement répondre aux besoins des étudiantes et étudiants de niveau postsecondaire et de toute la population de l'Ontario.



Références

- 1 Commission de la santé mentale du Canada. (2013). *Making the case for investing in mental health in Canada*. Récupéré du site de la Commission de la santé mentale du Canada. Récupéré de l'adresse https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/2016-06/Investing_in_Mental_Health_FINAL_Version_ENG.pdf.
- 2 Kessler, R. C., Berglund, R., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). "Lifetime prevalence of age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication". *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602.
- 3 Association canadienne pour la santé mentale, Ontario. (2019). *CMHA Ontario 2019 pre-budget submission addresses hallway medicine*. Récupéré du site de l'Association canadienne pour la santé mentale, Ontario. Récupéré de l'adresse <https://ontario.cmha.ca/2019prebudget/>.
- 4 Ibid
- 5 Kessler et al., 593.
- 6 Commission de la santé mentale du Canada. (2012). *Changing directions, changing lives: The mental health strategy for Canada*. Récupéré de la Commission de la santé mentale du Canada. Récupéré du site https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/MHStrategy_Strategy_ENG.pdf.
- 7 Centre des ressources éducationnelles en santé mentale du Manitoba. (Aucune date). *Early Intervention*. Récupéré de l'adresse <http://www.mherc.mb.ca/page.php?id=13>.
- 8 Brand, J.E., & Burgard, S.A. (2008). "Job Displacement and Social Participation over the Lifecourse: Findings for a Cohort of Joiners". *Soc Forces*. 87(1), 211-242.
- 9 Thomas, G. (2005) *Harm Reduction Policies and Programs Involved for Persons Involved in the Criminal Justice System*. Ottawa: Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances.
- 10 Association canadienne pour la santé mentale, Ontario. (Aucune date). *Harm Reduction*. Récupéré de l'adresse <https://ontario.cmha.ca/harm-reduction/>.

Organisations partenaires

