

Appel à contribution pour l'élaboration de la Stratégie nationale de prévention en santé

Déposé par :

Initiative sur la santé mentale étudiante en enseignement
supérieur (ISMÉ)

et

Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement
supérieur (OSMÉES)

14 avril 2025



La population étudiante en enseignement supérieur au Québec

La population étudiante en enseignement supérieur au Québec représente plus de 400 000 personnes, dont la plupart sont des jeunes adultes, réparties dans environ 90 établissements collégiaux et universitaires. Dans les dernières années, plusieurs sondages et enquêtes¹ ont brossé un portrait inquiétant relatif à l'état de leur santé mentale:

- 58 % de la population étudiante universitaire présentent des niveaux élevés de détresse psychologique (Union étudiante du Québec, 2019)
- 19 % des personnes étudiantes universitaires auraient des symptômes dépressifs suffisamment sévères pour nécessiter un soutien d'ordre médical ou psychologique (Union étudiante du Québec, 2019)
- Les taux d'idées suicidaires et de détresse psychologique répertoriés chez la population étudiante est supérieur à celui de la moyenne de la population québécoise du même âge (Fédération des associations étudiantes du campus de l'Université de Montréal, 2016; Union étudiante du Québec, 2019) et 2 fois plus ont fait des tentatives de suicide (Union étudiante du Québec, 2019)
- 35 % de la population étudiante collégiale interrogée ressentaient de l'anxiété en tout temps et 18 % avaient des idées suicidaires (Gosselin et Ducharme, 2017)
- Environ 1 personne étudiante sur 3 présente des manifestations compatibles avec un trouble dépressif au cégep (Gallais et al, 2022)

Les résultats convergent : des enjeux importants en matière de santé mentale sont présents chez cette population. L'enquête nationale sur la santé mentale étudiante « Du temps pour toi » réalisée par l'Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (OSMÉES) à l'automne 2024 fournira également des données actuelles et pertinentes sur l'état de la situation. Ses résultats préliminaires qui seront disponibles au cours des prochaines semaines permettent de constater que les enjeux demeurent encore très préoccupants.

Au Québec, en réponse à cette situation, le ministère de l'Enseignement supérieur (MES), a lancé son [Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur \(PASMÉ\) 2021-2026](#), qui invite les établissements à mettre en place des actions (initiatives, programmes, politiques, changements au niveau de l'environnement d'apprentissage) favorisant la santé mentale chez la population étudiante. Plusieurs actions ont depuis été posées de la part du ministère et des établissements en cohérence avec ce plan d'action. Toutefois, force est de constater que les milieux d'études en enseignement supérieur demeurent propices au développement de problèmes de santé mentale. Un changement

¹ ÉCOBES (2022) [Adaptation psychologique et adaptation aux études à distance des étudiants collégiaux face à la crise de la COVID-19](#).

Fédération des associations étudiantes du campus de l'Université de Montréal (2016) [Enquête sur la santé psychologique étudiante](#) ; Fédération étudiante collégiale du Québec (2021) [Derrière ton écran](#) ; Gosselin, M-A. et Ducharme, R. (2017) [Détresse et anxiété chez les étudiants du collégial et recours aux services d'aide socioaffectifs](#) ; Union étudiante du Québec (2019) [Enquête Sous ta façade](#).

de culture est nécessaire en enseignement supérieur, ce qui implique des efforts concertés et en continu pour agir sur les risques de la santé mentale étudiante.

Il est possible de contribuer à la santé mentale étudiante, de prévenir les problèmes de santé mentale et le suicide en intervenant directement dans les milieux où ces personnes étudiantes se trouvent. Les personnes étudiantes sont notre avenir et nos décideurs de demain. Leur santé mentale et leur capacité à en prendre soin sont primordiales pour promouvoir une société saine.

Qui sommes-nous?

L'ISMÉ, tout comme l'OSMÉES, portent la responsabilité de certaines mesures du PASMÉ. Les actions de l'ISMÉ et de l'OSMÉES sont différentes, mais complémentaires et visent le même objectif : contribuer ensemble à une culture favorable à la santé mentale étudiante en enseignement supérieur au Québec.

L'[Initiative sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur](#) (ISMÉ) a été déployée en 2022. Ses actions visent à simplifier l'accès et à augmenter l'exposition aux connaissances et expertises en lien avec la santé mentale étudiante, de même qu'à mobiliser l'écosystème autour de ces enjeux. L'ISMÉ est responsable de plusieurs mesures du PASMÉ et d'un mandat du ministère de la Santé et des Services sociaux:

- [Station SME](#) : une plateforme web sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (mesure 2.4)
- [Journées annuelles de diffusion et de transfert des connaissances en matière de santé mentale étudiante en enseignement supérieur](#) (mesure 1.2)
- [Campagnes de sensibilisation](#) à la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (mesure 2.5).
- [Réseau interuniversitaire des intervenant.es en santé mentale étudiante](#) (RIISMÉ) (mesure 2.4)
- Activités et diffusion d'outils, pratiques ou données en promotion de la santé mentale positive (mandat du MSSS)

L'[Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur](#) (OSMÉES) est une infrastructure de recherche créée en 2023 et dont la mission est de contribuer à l'avancement et à la mobilisation des connaissances (mesure 1.2 du PASMÉ). Parmi ses nombreux projets de recherche, l'OSMÉES est responsable de la réalisation de deux enquêtes nationales sur la santé mentale étudiante, la première ayant eu lieu à l'automne 2024. Aujourd'hui, cet observatoire réunit plus de 320 personnes chercheuses, professionnelles, gestionnaires et étudiantes travaillant sur 26 axes. Tous ses projets de recherches ciblent l'un des objectifs suivants :

- Contribuer à la formation et à la mobilisation des personnes étudiantes en lien avec la santé mentale pour en faire des leaders positifs (par une approche « pour et par » les personnes étudiantes).
- Effectuer une vigie et une veille des pratiques prometteuses en promotion, sensibilisation, prévention et intervention en santé mentale.

- Développer des connaissances scientifiques par des recherches et une enquête sur la santé mentale étudiante et les pratiques prometteuses en santé mentale.
- Favoriser la mobilisation des connaissances par la mise en place de plusieurs activités pour accompagner ce vaste changement de culture et de pratiques.

Nos recommandations

L'ISMÉ et l'OSMÉES incitent les ministères à envisager que la Stratégie nationale de prévention en santé:

- S'appuie sur une **approche systémique**, à l'instar du PASMÉ et de d'autres documents de référence² portant sur la santé mentale étudiante. Cette approche implique d'agir à tous les niveaux du système et d'assurer un continuum allant de la prévention et de la promotion de la santé mentale jusqu'à l'intervention.
- S'inscrive en continuité et en cohérence avec les initiatives qui existent déjà en incitant les établissements d'enseignement supérieur à **poursuivre leurs actions** visant à agir en amont par leurs actions en prévention et promotion de la santé. Pensons aux actions spécifiques qui ont été implantées ciblant la prévention du stress et de l'anxiété, des problèmes de consommation de substances, de l'hyperconnectivité, du suicide, etc.
- Cible **l'importance de la collaboration** entre les partenaires du réseau de l'éducation et du réseau de la santé et des services sociaux, et ce, à tous les niveaux du système (ex.: entre les ministères, les établissements, les personnes). Visons plus de fluidité entre ces ressources et travaillons ensemble pour mieux agir en prévention et promotion de la santé, mais aussi pour gérer les situations de crise.
- Encourage les actions visant le **développement des compétences socio-émotionnelles** de la population tout au long du parcours scolaire, et même tout au long de la vie. Ces compétences notamment la connaissance et l'estime de soi, les habiletés sociales, la littératie en santé mentale et les capacités d'adaptation sont des déterminants névralgiques de la santé et de la santé mentale. Dès le jeune âge, envisageons des milieux scolaires où les jeunes sont accompagnés à développer ces compétences pour soutenir leur santé mentale.
- Contribue à **équilibrer le financement en santé** en augmentant le financement d'actions et de services en prévention et promotion pour soutenir une meilleure santé globale des jeunes adultes.
- Assure un **suivi rigoureux** des mesures de la Stratégie afin qu'elle se déploie pleinement ainsi que **l'évaluation de son implantation et des retombées** des actions qui en découlent.

² Direction régionale de santé publique de Montréal. (2024). [Outil synthèse : les facteurs d'influence de la santé mentale étudiante, des leviers pour agir!](#); Canadian Association of College and University Student Services (CACUSS). [The Post-Secondary Student Mental Health: Guide to a Systemic Approach](#); Commission de la santé mentale du Canada. [La Norme pour les étudiants du postsecondaire](#).