



Centre de recherche sur les services
éducatifs et communautaires



Centre for Research on Educational
and Community Services

La santé mentale des étudiant-e-s aux cycles supérieurs en psychologie : Conclusions de l'évaluation des besoins

COMITÉ ET GROUPE DE TRAVAIL AD HOC SUR LA SANTÉ MENTALE

Daigle, M.-P., Vandette, M.-P., Sanders, S., & Aubry, T.

RÉSULTATS

TAUX DE PRÉVALENCE Tirés d'études empiriques auprès d'étudiant-e-s aux cycles supérieurs

DÉPRESSION
11-39%

ANXIÉTÉ
18-41%

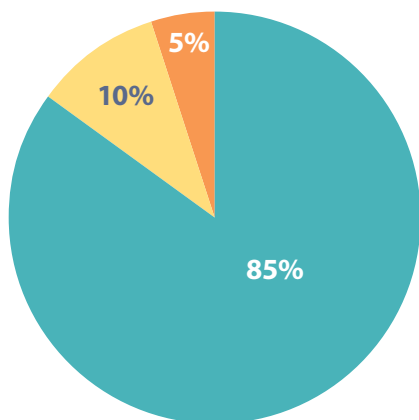
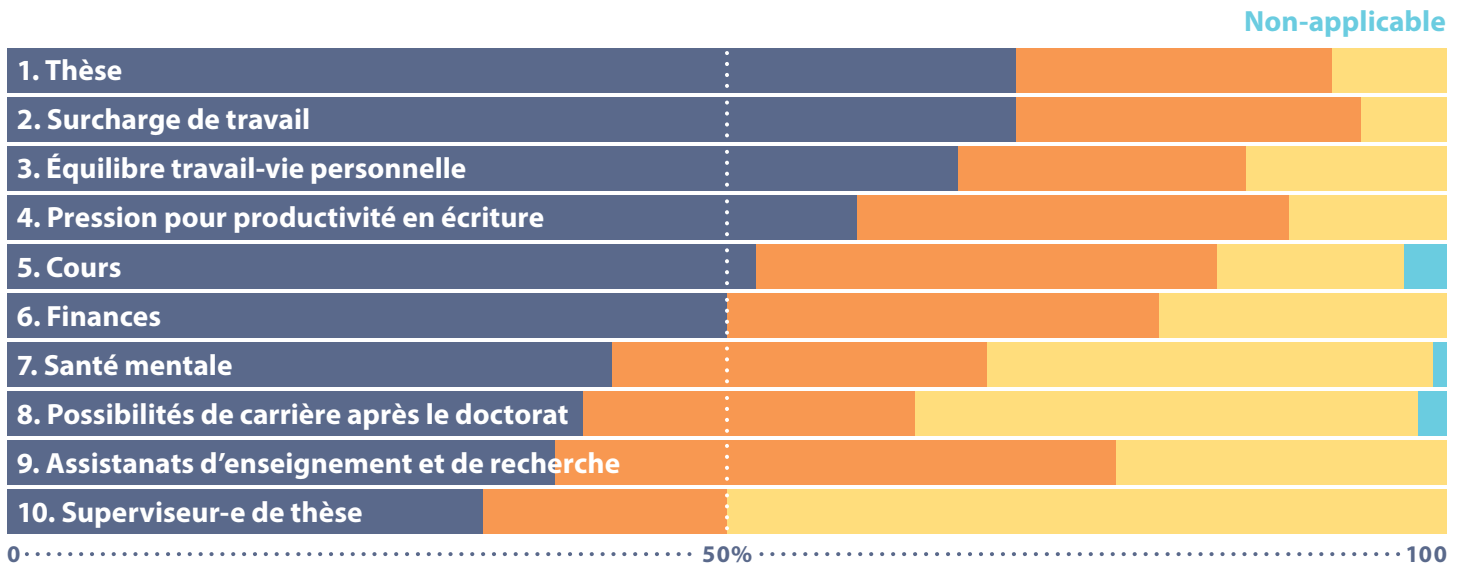
IDÉATIONS SUICIDAIRES

11% (2 dernières semaines)
12% (dernière année)
4,3% ont fait ou ont sérieusement considéré faire une tentative de suicide (dernière année)

Barreira, Basílico, & Bolotnyy, 2018; Drum et al., 2009; Evans et al., 2018

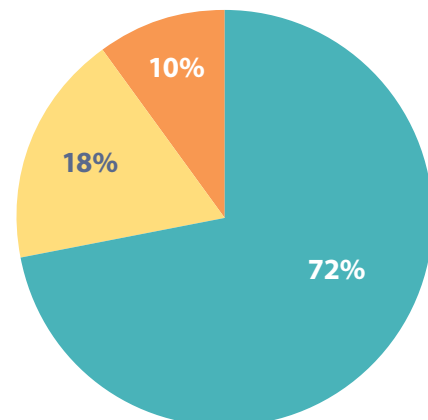
LES 10 PLUS GRANDS FACTEURS DE STRESS

Proportion des étudiant-e-s ayant rapporté des niveaux de stress élevé, moyen ou faible (n = 106)



AMÉLIORER LES RESSOURCES OFFERTES

Étudiant-e-s ayant indiqué que les ressources en santé mentale offertes sur le campus pourraient être améliorées (n = 108)



UN BESOIN POUR DE NOUVELLES RESSOURCES

Étudiant-e-s ayant indiqué que de nouvelles ressources en santé mentale sont nécessaires sur le campus (n = 107)

LES SERVICES EN SANTÉ MENTALE DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

CONNAISSANCE DES SERVICES

Connaissances des étudiant-e-s aux cycles supérieurs en psychologie des services en santé mentale de l'Université d'Ottawa (n = 109)

■ N/A ■ Non ■ Oui

OUVERTURE AUX SERVICES

Ouverture des étudiant-e-s aux cycles supérieurs en psychologie aux services en santé mentale de l'Université d'Ottawa (n = 109)

■ Ouvert-e-s ■ Fermé-e-s ■ N/A



SASS Service d'appui au succès scolaire
CRSP Centre de la recherche et des services psychologiques
GSC Green Shield Canada

SSUO Services en santé de l'Université d'Ottawa
PSE Programme de soutien aux étudiant-e-s
TAO Therapy Assistance Online

SERVICES EN SANTÉ MENTALE DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA ET DE LA COMMUNAUTÉ

PLUS GRANDS OBSTACLES À L'ACCÈS AUX SERVICES

Étudiant-e-s ayant rapporté ces obstacles comme limitant leur accès aux services (n = 109)



LES CARACTÉRISTIQUES LES PLUS IMPORTANTES D'UNE RESSOURCE EN SANTÉ MENTALE

Caractéristiques importantes d'une ressource en santé mentale sélectionnées par le plus grand nombre d'étudiant-e-s (n = 109)

1. Prix réduit
2. Fondée sur les données probantes
3. Non-affiliée à l'École de Psychologie
4. Dans la langue officielle de leur choix
5. Psychologue clinicien-ne
6. Accès rapide

Selon les conclusions de l'évaluation des besoins, nous recommandons les actions suivantes pour répondre aux besoins en santé mentale des étudiant-e-s aux cycles supérieurs :

Une meilleure diffusion des services en santé mentale disponibles aux étudiant-e-s aux cycles supérieurs serait extrêmement utile, car plusieurs ressources disponibles étaient pratiquement inconnues des étudiant-e-s, des professeur-e-s et du personnel. Un guide de ressources en santé mentale régulièrement mis à jour pour les ressources en santé mentale sur le campus et dans la communauté est en cours de développement. Nous recommandons que la Faculté des sciences sociales (FSS) établisse un plan d'action pour la diffusion continue et systématique du guide (p. ex., via son site Web, le jour de l'orientation avec les nouveaux étudiant-e-s, pendant les cours obligatoires et en annexe du syllabus).

Il serait également digne d'intérêt **d'accroître l'accessibilité des services**. Par exemple, *en aidant les étudiant-e-s à se permettre des services en santé mentale*. Nous recommandons que l'Association des Étudiant-e-s Diplômé-e-s (GSAÉD) négocie pour améliorer la couverture d'assurance en santé mentale. Nous recommandons également à la FSS de plaider en faveur d'un allègement financier pour les étudiant-e-s plus avancé-e-s dans le programme (p. ex., statut à temps partiel, dispense de frais de scolarité). De même, dans la mesure du possible, nous recommandons que la FSS recherche des sources de financement pour les étudiant-e-s diplômé-e-s qui ne soient pas liées à la productivité de la recherche.

Nous recommandons également à la FSS de *recruter un-e professionnel-le de la santé mentale à temps plein* spécialement pour ses étudiant-e-s aux cycles supérieurs. Il serait particulièrement utile que cela puisse répondre au besoin de services fondés sur des données probantes pour des problèmes de santé mentale plus graves.

Pour aider **les étudiant-e-s à mieux gérer les exigences de leur programme**, nous recommandons à la FSS de mener des groupes de discussion avec les étudiant-e-s afin d'identifier des changements au niveau du programme qui seraient susceptibles de réduire le stress associé au programme tout en maintenant l'intégrité. L'un des changements possibles pourrait être d'utiliser un système de notation réussite/échec au sein d'un plus grand nombre de cours. Nous recommandons également que la FSS examine les façons de réduire le stress découlant de la relation entre superviseur-e de thèse et supervisé-e (p. ex., par l'entremise d'une formation pour les superviseur-e-s et d'une évaluation annuelle).

À ce sujet, nous recommandons que la FSS clarifie la communication avec les étudiant-e-s (p. ex., au sujet des attributions d'assistantats à la recherche et à l'enseignement, des possibilités d'emploi à l'extérieur de l'université, des changements de superviseur-e de thèse, de la médiation des conflits entre superviseur-e et supervisé-e ou des attentes en matière de recherche). Nous recommandons également que la FSS organise des ateliers afin d'aider les étudiant-e-s aux cycles supérieurs à développer des compétences spécifiques (p. ex., en gestion du temps, du stress, en affirmation de soi et en pleine conscience).

Finalement, **aider les étudiant-e-s à surmonter la stigmatisation** pourrait éliminer un obstacle entre les étudiant-e-s et l'utilisation des services en santé mentale. Un moyen important de réduire cette stigmatisation pourrait consister en une divulgation accrue et structurée par les professeur-e-s sur leur propre utilisation des services. La stigmatisation pourrait également être réduite à l'échelle du corps professoral si la FSS offrait un atelier de réduction de la stigmatisation de la santé mentale à ses étudiant-e-s aux cycles supérieurs (p. ex., l'atelier « Esprit curieux »).

***Merci** à la Fondation Hudson's Bay, la Faculté des sciences sociales, l'École de psychologie et le Centre de recherche sur les services éducatifs et communautaires pour leur contribution financière et en nature.*