

OUTIL SYNTHÈSE :
LES FACTEURS D'INFLUENCE DE LA SANTÉ MENTALE ÉTUDIANTE,
DES LEVIERS POUR AGIR!

Outil synthèse : les facteurs d'influence de la santé mentale étudiante, des leviers pour agir!

Une production du Service Promotion de la santé mentale positive en milieux éducatifs de la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

1560, rue Sherbrooke Est
Montréal (Québec) H2L 4M1
<https://drsp.santemontreal.qc.ca>

Recherche et rédaction

Andréanne Charbonneau
Florence Déplanche

Sous la supervision de

Judith Archambault

Collaboration

Frédéric Bergeron-Vachon
Nathalie Bordeleau
Marilou Cyr Fournier
Isabelle Denoncourt
Akissi Jeannette Konan
Julie Laloire
Marie-Mousse Laroche
Noémie Noiseux-Lescop
Marc Pelletier
Patricia Gabrielle Proulx
Florian Soletti

Conseil en communication

Véronique Maléfant

Graphisme

Annick Bonin

Référence suggérée : Direction régionale de santé publique de Montréal. (2024). *Outil synthèse : les facteurs d'influence de la santé mentale étudiante, des leviers pour agir!*

© Gouvernement du Québec, 2024

ISBN : 978-2-550-97092-7 (En ligne)

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2024

Les autrices souhaitent remercier les personnes qui ont agi à titre de réviseuses et réviseurs avec diligence et générosité (en ordre alphabétique) :

Meaghan Blake, psychothérapeute et coordonnatrice - Counseling et exploration de carrière
Cégep John Abbott

Jean-François Connolly-Gingras, conseiller à la santé globale de la communauté étudiante
Université du Québec à Montréal

Magalie Fournier-Plouffe, conseillère pédagogique
Collège André-Grasset

Benjamin Gallais, chercheur ÉCOBES - Recherche et transfert (Cégep de Jonquière) et
codirecteur de l'Observatoire sur la santé mentale en enseignement supérieure (OSMÉES)

Félix Guay-Dufour, psychologue du travail et des organisations et coordonnateur de l'OSMÉES

Julie Lane, professeure agrégée à l'Université de Sherbrooke, chercheuse et codirectrice de
l'OSMÉES

Félix Lebrun-Paré, conseiller scientifique
Institut national de santé publique du Québec

Annie Lévesque, agente de recherche et de mobilisation
Initiative sur la santé mentale en enseignement supérieure

Cat Tuong Nguyen, médecin-conseil
Ministère de la Santé et des Services sociaux

Élizabeth Pépin, conseillère aux affaires étudiantes et à la diversité
Ministère de l'Enseignement supérieur

Geneviève Reed, coordonnatrice aux affaires étudiantes
Fédération des cégeps

Caroline Simard, psychologue-conseillère en déploiement de projets en santé et services
sociaux dans les établissements d'enseignement supérieur
Ministère de l'Enseignement supérieur

Marc-Antoine Tourville, vice-présidence
Union étudiante du Québec

Les réviseuses et réviseurs ont été conviés à apporter des commentaires sur la version préfinale de ce document et en conséquence, n'en ont pas révisé ni endossé le contenu final.

Table des matières

<i>Mise en contexte</i>	5
1.1 Quels sont les objectifs?.....	5
1.2 À qui s’adresse le document?	5
1.3 Quelle a été la démarche poursuivie?	6
1.4 À quoi peut servir ce document?	6
<i>Concepts clés</i>	7
2.1 Les facteurs d’influence de la santé mentale	7
2.2 La santé mentale et la réussite : deux alliées!	7
2.3 Les établissements d’enseignement supérieur : des milieux d’études et de vie	8
2.4 L’approche systémique : une perspective utile	8
<i>Carte des facteurs d’influence de la santé mentale étudiante</i>	9
<i>La personne étudiante</i>	10
4.1 Caractéristiques individuelles	10
4.2 Métier d’étudiant.e	11
4.3 Habitudes de vie et comportements	12
4.4 Compétences personnelles et sociales	12
<i>Les relations interpersonnelles</i>	13
5.1 Réseau social	13
5.2 Soutien social.....	13
<i>Le milieu d’enseignement</i>	14
6.1 Structure et conditions organisationnelles	14
6.2 Politiques et règlements	15
6.3 Environnement de soutien aux transitions	16
6.4 Climat et culture d’établissement	16
6.5 Environnement d’apprentissage	17
6.6 Vie étudiante et participation	18
6.7 Environnement physique	18
6.8 Services et ressources	19
6.9 Partenariats externes	19
6.10 Recherche et innovation	20
<i>Le contexte global</i>	21
<i>Conclusion</i>	24
<i>Annexe 1 - Description de la démarche</i>	25
<i>Références</i>	26

Mise en contexte

Ce document offre une synthèse conceptuelle des facteurs influençant la santé mentale étudiante, spécifiquement adaptée à la réalité des établissements d'enseignement supérieur.

Il a été développé dans un contexte où les établissements d'enseignement supérieur sont déjà activement engagés en matière de santé mentale étudiante. Il s'inscrit également en cohérence avec le Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur 2021-2026 ([MES, 2021a](#)) et le Cadre de référence sur la santé mentale étudiante du ministère de l'Enseignement supérieur ([MES, 2022](#)), qui ont contribué à renforcer la concertation nationale dans ce domaine. Ce document aspire à offrir une perspective complémentaire aux cadres existants.

1.1 Quels sont les objectifs?

Le document vise à :

- Illustrer les principaux facteurs influençant la santé mentale étudiante, en identifiant et résumant les éléments clés qui affectent cette dernière, et qui représentent également des leviers pour agir;
- Promouvoir un changement de paradigme, en soulignant l'importance de travailler sur les structures existantes influençant la santé mentale étudiante ([ICHPU, 2015](#)). Ceci, dans un contexte où les interventions en matière de santé mentale étudiante se sont traditionnellement concentrées au niveau individuel ([MacKean, 2011](#), [Thaivalappil et coll., 2023](#)), et;
- Renforcer l'importance de la responsabilité partagée, en illustrant que les membres de la communauté de l'établissement (personnes étudiantes, personnel, corps enseignant et professoral, directions de services et départements, etc.) peuvent jouer un rôle, chacun et chacune à leur niveau, pour influencer positivement les leviers de la santé mentale étudiante.

1.2 À qui s'adresse le document?

Ce document est destiné aux :

- Acteurs et actrices des établissements d'enseignement supérieur, notamment les gestionnaires, les intervenantes et intervenants, le corps enseignant et professoral, les leaders étudiants, ainsi que toute personne jouant un rôle actif en faveur de la santé mentale étudiante au sein de l'établissement;
- Partenaires ministériels, associatifs, communautaires et de recherche impliqués dans la santé mentale étudiante, et;
- Professionnelles et professionnels de santé publique collaborant avec les établissements d'enseignement fréquentés par les jeunes adultes.

1.3 Quelle a été la démarche poursuivie?

La rédaction de ce document est le fruit d'un projet continu au sein de l'équipe de Promotion de la santé mentale en milieux éducatifs - Volet enseignement supérieur, à la Direction régionale de santé publique de Montréal. Cette équipe de proximité collabore avec une trentaine d'établissements d'enseignement supérieur montréalais, y compris des cégeps, des collèges privés et des universités. La création de cet outil synthèse a intégré : 1) les réalités observées et partagées par les milieux, 2) l'exploration de références clés de la littérature grise et scientifique, et 3) la rétroaction de réviseuses et réviseurs internes et externes. La description de la démarche détaillée peut être consultée à l'annexe 1.

1.4 À quoi peut servir ce document?

Chaque milieu est unique et peut envisager sa propre manière d'utiliser ce document. Par exemple, il pourrait être utile pour :

- Sensibiliser à une approche globale et intégrée de la santé mentale des personnes étudiantes;
- Faire le point sur la situation actuelle (par exemple : actions en place en lien avec les facteurs d'influence, forces, faiblesses);
- Discuter de santé mentale avec les personnes étudiantes, en recueillant leurs perspectives sur le poids des différents facteurs affectant leur santé mentale (de manière informelle ou au sein d'activités organisées, comme des groupes de discussion);
- Soutenir la planification, la mise en œuvre et l'évaluation d'actions en faveur de la santé mentale étudiante;
- Aborder un enjeu spécifique (par exemple : l'insécurité alimentaire, la stigmatisation, l'anxiété de performance), en considérant les différents niveaux de facteurs d'influence de la problématique et les pistes d'action potentielles, et;
- Élaborer un plaidoyer pour influencer les politiques publiques ou d'établissement en faveur de conditions propices à la santé mentale étudiante.

Concepts clés

2.1 Les facteurs d'influence de la santé mentale

La santé mentale est influencée par plusieurs facteurs sociaux, culturels, économiques, politiques, physiques et individuels. Au quotidien et tout au long du parcours de vie, ces facteurs s'additionnent et interagissent les uns avec les autres avec plus ou moins d'intensité ([Lebrun- Paré et coll., 2023](#)).

2.2 La santé mentale et la réussite : deux alliées!

La **santé mentale** ([Doré et Caron, 2017](#)), c'est...

- Un élément indissociable de la santé physique et du bien-être;
- Une ressource de la vie quotidienne permettant de jouir de la vie, de contribuer à la communauté et de faire face aux défis de la vie;
- Bien plus que l'absence de troubles mentaux;
- Une réalité complexe variant d'une personne à une autre, et;
- Une richesse à la fois individuelle et collective ([Mouvement santé mentale Québec, 2014](#)).

La **réussite** est définie dans le Plan d'action pour la réussite en enseignement supérieur 2021-2026 comme « L'acquisition et l'intégration par l'étudiant ou l'étudiante de connaissances et de compétences en lien avec une formation de haut niveau, s'inscrivant dans son projet personnel et contribuant tout à la fois à son développement sur les plans professionnel, artistique, scientifique, culturel, civique et personnel » ([CSE, 2010](#)). Cette définition de la réussite dépasse la réussite scolaire et fait davantage référence à une conception élargie de la réussite qui s'inscrit dans un cheminement, soit l'accès aux études supérieures, la persévérance, l'obtention d'un diplôme et l'insertion socioprofessionnelle.

La santé mentale des personnes étudiantes et leur réussite sont étroitement liées. D'une part, une bonne santé mentale est un élément essentiel à la persévérance et à la réussite ([MES, 2021a](#)). D'autre part, la réussite et la diplomation peuvent avoir un impact positif sur les conditions de vie futures de la personne lui offrant davantage d'opportunités sur le plan social et économique ([MacKean, 2011](#)). De plus, il existe des synergies notables entre les facteurs d'influence de la santé mentale étudiante et de la réussite. En effet, plusieurs facteurs contribuent simultanément à la santé mentale et la réussite, ce qui suggère la pertinence d'une approche intégrée de ces aspects intrinsèquement liés. Bien qu'il reste encore beaucoup à découvrir et à étudier sur les liens entre la santé mentale et la réussite, la situation présente une occasion d'identifier des actions porteuses et fédératrices qui répondent à de multiples objectifs.

2.3 Les établissements d'enseignement supérieur : des milieux d'études et de vie

Les établissements d'enseignement supérieur, en tant que véritables milieux de vie, offrent aux personnes étudiantes de nombreuses opportunités d'apprentissage et d'épanouissement. Ils peuvent influencer de manière significative la santé mentale et le parcours de vie des personnes étudiantes, à court comme à long terme.

2.4 L'approche systémique : une perspective utile

Pour promouvoir efficacement la santé mentale étudiante, plusieurs cadres suggèrent l'adoption d'une approche globale et intégrée qui offre, à la fois :

- Un cadre d'analyse qui tient compte de l'interaction complexe entre les facteurs individuels, interpersonnels, institutionnels et sociétaux influençant la santé mentale étudiante, et;
- Un cadre d'action qui considère l'ensemble du milieu d'enseignement supérieur comme terrain d'intervention, appelant à une action globale et multiniveaux.

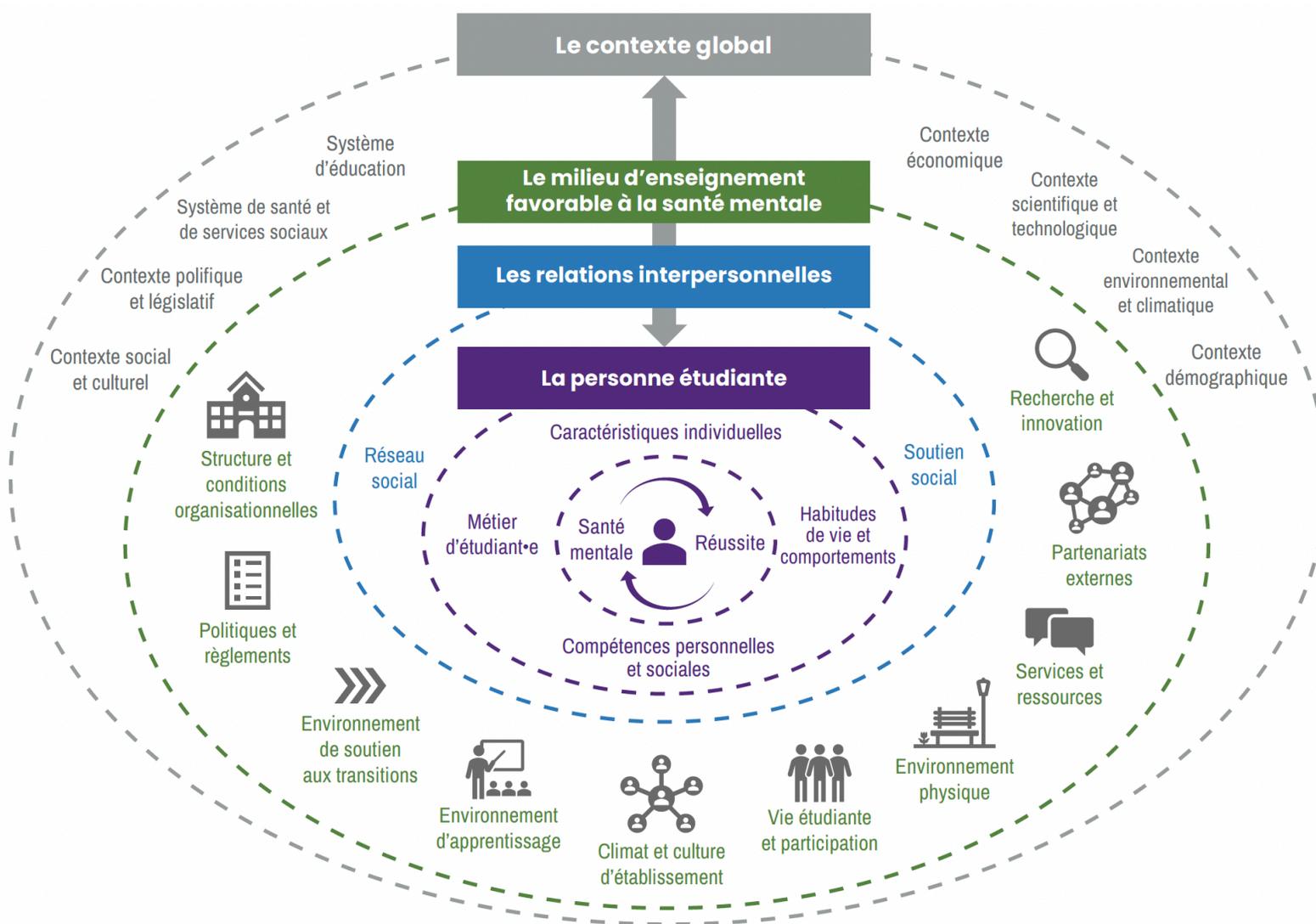
Dans le contexte propre à la santé mentale étudiante en enseignement supérieur, les termes « approche systémique » ([CACUSS, 2013](#) ; [MES, 2021a](#)), « approche écosystémique » ([MES, 2022](#)) et « approche écologique ou socioécologique » ([CSA, 2020](#)) sont employés de manière interchangeable pour désigner cette vision globale et intégrée. Inspirées du modèle écologique du développement humain de Bronfenbrenner, ces approches sont largement reconnues et utilisées pour examiner l'influence des contextes, systèmes et environnements sur le développement des individus.

La page suivante présente une carte des facteurs d'influence de la santé mentale étudiante. Ils sont classés en quatre niveaux d'influence, allant du plus micro au plus macro, selon l'approche systémique mentionnée précédemment :

- La personne étudiante;
- Les relations interpersonnelles;
- Le milieu d'enseignement, et;
- Le contexte global.

Dans les pages subséquentes, chaque facteur est brièvement décrit, accompagné de propositions de leviers pour agir.

Carte des facteurs d'influence de la santé mentale étudiante



La personne étudiante

Les sections suivantes détaillent les quatre niveaux, en commençant par le cœur de la carte : la personne étudiante.

La population étudiante s'est notablement diversifiée au fil des dernières décennies. Aujourd'hui, nous constatons une large variété de profils, de parcours, de réalités et d'identités parmi les personnes étudiantes. L'adoption d'une approche intersectionnelle permet de reconnaître la diversité de ces expériences étudiantes, ainsi que les inégalités potentiellement associées ([ORES, 2023](#)). Elle examine comment l'identité et les expériences d'une personne peuvent être modelées par des facteurs tels que le genre, l'origine ethnoculturelle, la classe sociale, la situation de handicap, entre autres.

4.1 Caractéristiques individuelles

Les caractéristiques individuelles, dans le cadre spécifique du milieu d'enseignement, comprennent un éventail d'attributs personnels, pouvant être biologiques, socioéconomiques ou liés au parcours académique, tels que :

- Cycle, statut et domaine d'études
- Âge
- Sexe
- Identité et expression de genre
- Orientation sexuelle
- Origine ethnoculturelle
- Statut autochtone
- Statut d'immigration
- Langue
- Religion
- Situation de handicap
- Problèmes de santé ou maladies
- Situation économique et précarité financière
- Statut matrimonial et situation familiale
- Emploi et conditions de travail
- Accès au logement, aux moyens de transport et à la sécurité alimentaire



Exemples de levier pour agir

- Pratiques favorisant l'équité et l'inclusion ([ORES, 2023](#)).
- Analyse de données issues d'enquêtes et d'études (ex. : Sondage provincial sur les étudiants des cégeps - [SPEC, 2018](#), enquêtes menées par l'Union étudiante du Québec - [UEQ, 2019](#), enquêtes menées par la Fédération étudiante collégiale du Québec - [FECO, 2021](#), sondage Bien-être sur les campus canadiens - [BECC, 2024](#), et futures enquêtes sur la santé mentale étudiante, etc.) pour mieux comprendre les caractéristiques des personnes étudiantes : leurs besoins, leur état de santé mentale et les facteurs qui l'influencent.
- Attention particulière accordée à certains sous-groupes ayant des réalités spécifiques au sein de la population étudiante ([MES, 2022](#)), notamment la communauté étudiante internationale, les autochtones, les membres de la communauté LGBTQIA+ ([UEQ, 2023](#)) de même que les personnes étudiantes de première génération ou en situation de handicap ([UEQ, 2022](#)), dans le but de soutenir l'action.

Chaque personne étudiante intègre l'établissement d'enseignement avec ses propres expériences de vie, ses ressources internes et externes, ainsi que ses aspirations. Les établissements d'enseignement supérieur sont des lieux propices au développement personnel, offrant aux personnes étudiantes de multiples occasions de développer leurs compétences, leur résilience et leur préparation face à l'avenir ([CPMT et MTESS, 2023](#)).

4.2 Métier d'étudiant.e

Le métier d'étudiant.e ou d'apprenant.e fait référence à un ensemble d'apprentissages liés au rôle et aux responsabilités de la personne étudiante. Les compétences nécessaires pour s'adapter et s'intégrer varient selon l'ordre et le cycle d'enseignement, ainsi que selon les règles et le fonctionnement propre à chaque établissement ([CAPRES, 2021](#) ; [CAPRES, 2020](#) ; [Mintz, 2021](#)). Ces compétences incluent notamment :

- Métacognition (ou apprendre à apprendre), pensée réflexive et « état d'esprit orienté vers la croissance ».
- Organisation du travail et gestion du temps.
- Préparation à l'étude et aux examens.
- Compétences numériques et informationnelles.
- Conciliation études-travail-vie personnelle.

4.3 Habitudes de vie et comportements

Les habitudes de vie désignent des manières d'être et d'agir dans le cadre de diverses activités de la vie courante. Les habitudes de vie et les comportements influencent l'état de santé physique et mentale ([MSSS, 2012a](#) ; [Konan, 2016](#)). Voici une liste non exhaustive :

- Activité physique.
- Sommeil.
- Habitudes numériques.
- Consommation de substances psychoactives (alcool, cannabis, tabac/nicotine, etc.).
- Alimentation.
- Sexualité.

4.4 Compétences personnelles et sociales

Les compétences personnelles et sociales réfèrent à un ensemble de ressources qui permettent à la personne étudiante de relever les défis de la vie quotidienne. Elles comprennent les habiletés physiques, cognitives, affectives et sociales ([MSSS, 2022](#) ; [IREPS, 2023](#) ; [Roberge et Déplanche, 2017](#)), par exemple :

- Connaissance et estime de soi.
- Capacité à reconnaître, comprendre et exprimer ses émotions, régulation du stress.
- Habiletés sociales (ouverture, respect, résolution de conflits, communication, entraide).
- Engagement social.
- Littératie en santé mentale et capacité à demander de l'aide.
- Résolution de problèmes.
- Résilience et capacité d'adaptation.

Exemples de leviers pour agir

- Création d'environnements favorables à l'adoption de saines habitudes de vie ([MSSS, 2012a](#)) et mise en œuvre d'une approche de réduction des méfaits ([CMHA et CISUR, 2021](#) ; [PEP-MA, 2023](#)).
- Adoption d'une approche centrée sur les forces et l'autodétermination des personnes étudiantes ([Thaivalappil et coll., 2023](#)).
- Mise en place de programmes et d'initiatives visant le développement de compétences liées au métier d'étudiant.e (ex. : ateliers avant la rentrée) et/ou de compétences personnelles et sociales.

Les relations interpersonnelles

Cette section aborde le niveau d'influence intitulé « relations interpersonnelles ». Les relations jouent un rôle majeur dans la vie des jeunes adultes. Elles contribuent au développement de leur identité et peuvent favoriser leur épanouissement ([Roberge et Déplanche, 2017](#)). Les établissements d'enseignement supérieur ont l'occasion d'agir à différents niveaux pour encourager la création et le renforcement des liens sociaux, ainsi que promouvoir un sentiment d'appartenance et d'inclusion chez les personnes étudiantes.

5.1 Réseau social

Le réseau social ou relationnel d'une personne étudiante englobe toutes ses relations sociales, avec des personnes, mais aussi au sein de différents groupes :

- Famille
- Pair.e.s
- Employeur.s
- Ami.e.s
- Corps enseignant ou professoral
- Collègue.s de travail
- Partenaire.s intime.s
- Personnel de l'établissement

Ces relations peuvent avoir un impact positif ou négatif sur la santé mentale. Les relations familiales et le contexte familial sont particulièrement influents sur la santé mentale, dès l'enfance et tout au long de la vie. Au sein de l'établissement, des relations positives et soutenantes avec le personnel, en particulier les personnes enseignantes, sont bénéfiques pour la santé mentale des personnes étudiantes. Il est important de noter que la qualité des relations interpersonnelles est plus significative que leur quantité (nombre et fréquence des relations).

5.2 Soutien social

Le soutien social fait référence à la disponibilité réelle ou perçue de ressources (émotionnelles, matérielles, informationnelles) issues des relations avec les autres. Ce soutien est l'un des facteurs les plus déterminants pour une bonne santé mentale ([IREPS, 2023](#)). Lorsque les personnes étudiantes rencontrent des difficultés psychologiques ou émotionnelles, elles ont tendance à se tourner d'abord vers leurs pair.e.s pour obtenir du soutien.

Exemples de leviers pour agir

- Encouragement de la création de liens entre les personnes étudiantes dans le cadre des cours ([The Chronicle of Higher Education, 2023](#)).
- Mise en œuvre d'initiatives de soutien par les pair.e.s, telles que le jumelage, le tutorat, le mentorat, et la pair-aidance ([MES, 2023](#)).
- Instauration d'une culture de respect, d'entraide et de bienveillance au sein de l'établissement.
- Aménagement d'espaces physiques conçus pour favoriser la création de liens sociaux, comme des espaces sociaux inclusifs et sécuritaires sur le campus.

Le milieu d'enseignement

La section suivante traite du niveau d'influence intitulé « milieu d'enseignement favorable à la santé mentale ». Pour promouvoir efficacement la santé mentale étudiante, les facteurs structurels et institutionnels s'avèrent être des leviers incontournables ([Thaivalappil et coll., 2023](#)). Cela implique notamment d'identifier et d'analyser les sources et causes des enjeux de santé mentale au sein de la communauté étudiante. Cette approche permet d'agir en amont ([CAPRES, 2018](#) ; [Hancock, 2020](#)) et facilite la mise en place de conditions éducatives et organisationnelles favorisant la santé mentale.

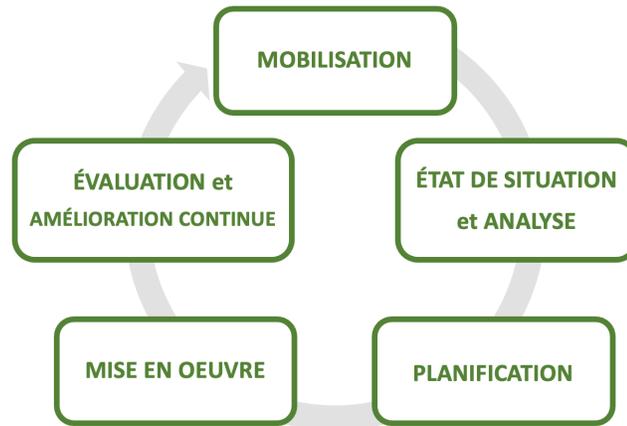


6.1 Structure et conditions organisationnelles

La structure organisationnelle fait référence à la manière dont un établissement d'enseignement est organisé en termes de répartition du pouvoir, de gouvernance, de responsabilités et de processus. Cette structure, ainsi que les conditions organisationnelles, constituent en quelque sorte la base d'une approche efficace et fédératrice en matière de santé mentale, incluant des éléments tels que ([CACUSS 2013](#) ; [IHPUC, 2015](#) ; [CSA 2020](#) ; [MSSS 2022](#)) :

- Le leadership organisationnel en santé mentale étudiante.
- La mobilisation des acteurs et actrices du milieu et la responsabilité partagée.
- Les opportunités pour les acteurs et des actrices du milieu de participer activement aux activités de délibérations et de prise de décision, y compris la participation active des personnes étudiantes.
- La collecte et l'analyse de données pour mieux comprendre les caractéristiques et besoins de la population étudiante.
- La réalisation d'un portrait des caractéristiques du milieu en matière de santé mentale étudiante (ex. : inventaire ([CACUSS, 2017](#)), audit ([CSA, 2020](#) ; [SRSA, 2023](#)), etc.).
- La prise en compte de la santé mentale étudiante dans les différentes orientations, politiques et pratiques institutionnelles.
- Le renforcement des compétences des acteurs et actrices en faveur de la santé mentale.
- La mise en place de mécanismes de communication efficaces.
- L'allocation suffisante de ressources.
- L'évaluation et l'amélioration continue.

La coordination d'un processus structurant, comportant différentes étapes clés, peut favoriser une action concertée et durable en matière de santé mentale étudiante ([ACHA, 2023](#) ; [CSA, 2020](#) ; [Fournier et coll., 2011](#) ; [Renaud et Lafontaine, 2018](#)). Il est important de noter que ces étapes peuvent parfois se dérouler simultanément ou dans un ordre inversé, et que le processus doit être flexible. L'essentiel est qu'il soit perçu comme utile et fédérateur pour l'établissement.



6.2 Politiques et règlements

Les documents officiels de l'institution, tels que les politiques, règlements, directives et procédures, jouent un rôle clé dans l'encadrement des pratiques sur le campus. Ils contribuent à promouvoir certaines valeurs et encouragent ou découragent certains comportements. Plusieurs politiques peuvent avoir un effet significatif sur la santé mentale étudiante et ses déterminants ([Olding et Yip, 2014](#)).

Exemples de leviers pour agir

- Élaboration d'une politique en matière de santé mentale étudiante ([MES, 2021a](#)).
- Développement de politiques ayant un impact direct sur les conditions de vie des personnes étudiantes et/ou permettant de transposer des cadres légaux en politiques institutionnelles.
- Prise en compte de l'impact des politiques institutionnelles sur la santé mentale, le bien-être et/ou l'équité, lors du développement d'une politique ou au moment de sa révision ([SFU, 2023](#)).



6.3 Environnement de soutien aux transitions

L'environnement de soutien aux transitions inclut tous les programmes, mesures et initiatives développés au sein de l'établissement pour faciliter des transitions interordres et intercycles harmonieuses. Les jeunes adultes sont confrontés à plusieurs transitions importantes (scolaire, professionnelle, citoyenne, vers l'autonomie, identitaire, vocationnelle) qui peuvent représenter des défis et influencer leur santé mentale ([Roberge et Déplanche, 2017](#) ; [CAPRES, 2020](#) ; [MES, 2021a](#) ; [MES, 2021b](#)).

Exemples de leviers pour agir

- Mise en place de procédures et pratiques d'admission, d'accueil et d'intégration.
- Programmes et mesures de soutien aux transitions sociales, pédagogiques, organisationnelles, socioprofessionnelles, migratoires.
- Programmes spécifiques destinés à certains sous-groupes ayant des réalités spécifiques au sein de la population étudiante, comme les personnes étudiantes en situation de handicap ([Larose et coll., 2022](#)) ou les étudiantes et étudiants internationaux.
- Collaboration et coordination renforcées entre les différents ordres et cycles d'enseignement.



6.4 Climat et culture d'établissement

Le climat et la culture d'établissement sont des éléments intangibles. Ils se manifestent notamment à travers les relations sociales, les normes sociales et les messages véhiculés par l'établissement d'enseignement. Le climat et la culture d'établissement se révèlent à travers ce qui est dit par l'établissement, mais aussi à travers ce qui est fait ([ORES, 2023](#) ; [RAPS, 2022](#) ; [Thaivalappil et coll., 2023](#)).

Exemples de leviers pour agir

- Utilisation d'outils d'évaluation des dimensions liées au climat et à la culture d'établissement (ex. : culture de bien-être, culture de performance, climat de compétition, stigmatisation, discrimination).
- Emploi des canaux de communication de l'établissement (campagnes, médias sociaux, etc.) pour promouvoir des normes favorables à la santé mentale et au vivre-ensemble, telles que la coopération et la bienveillance.



6.5 Environnement d'apprentissage

L'environnement d'apprentissage comprend les approches et les contextes dans lesquels se déroulent l'enseignement et l'apprentissage. Ce dernier joue un rôle central dans l'expérience étudiante, car toute personne étudiante interagit avec une forme d'enseignement, que ce soit en ligne ou en présentiel ([Linden et coll., 2023](#)). L'expérience des personnes étudiantes dans cet environnement affecte directement leur capacité d'apprentissage, leur motivation et leur bien-être ([HEC Montréal, 2022](#) ; [SFU, 2020](#) ; [CSA, 2020](#) ; [MES, 2022](#)).

Exemples de leviers pour agir

- Structuration et planification de l'enseignement.
- Adoption de pratiques et méthodes pédagogiques et technopédagogiques qui favorisent le bien-être étudiant (ex. : synergies importantes avec les pratiques à impact élevé, les pratiques de qualité et la conception universelle de l'apprentissage ([Fédération des cégeps, 2021](#) ; [Naffi et coll., 2023](#) ; [UÉQ, 2021a](#)).
- Évaluation et rétroaction sur la progression des apprentissages (ex. : soutien à l'autoévaluation, évaluation formative, préparation aux évaluations).
- Climat de classe positif favorisant le sentiment de sécurité et la socialisation (ex. : normalisation de l'erreur, stimulation de la participation).
- Encadrement et relation pédagogique efficaces, suivi et accompagnement en cas de difficultés.
- Intégration de thématiques liées à la santé mentale et au bien-être dans les cours ou le cursus académique.



6.6 Vie étudiante et participation

La vie et la participation étudiantes englobent toutes les occasions offertes aux jeunes adultes pour s'engager activement dans la vie étudiante, démocratique et communautaire. La participation étudiante comporte des bénéfices non seulement pour la personne impliquée, mais également pour le milieu d'enseignement et la collectivité dans son ensemble ([MES, 2022](#)).

Exemples de leviers pour agir

- Offre d'un éventail d'activités socioculturelles, sportives et communautaires à faible coût ou gratuites ([DRSP et ACPO, 2021](#)).
- Création d'opportunités de participation au sein de l'établissement, telles que la participation en classe, l'implication dans les associations et regroupements étudiants, ainsi que dans les comités institutionnels, etc.
- Valorisation et reconnaissance de la participation et de l'engagement étudiants ([UEQ, 2017](#)).



6.7 Environnement physique

L'environnement physique inclut les espaces intérieurs et extérieurs de l'établissement d'enseignement ainsi que de ses environs. Les lieux qui nous entourent ont un impact direct sur notre santé et notre bien-être ([SFU, 2023](#) ; [CSA, 2020](#)).

Exemples de leviers pour agir

- Maintenance et entretien des infrastructures pour assurer une qualité optimale de l'environnement physique (par exemple, gestion du bruit, qualité de l'air, régulation de la température, éclairage adéquat, etc.).
- Conception et réalisation de projets de construction et d'aménagement des espaces physiques, prenant en compte, dès la planification, les divers facteurs liés au bien-être des utilisatrices et des utilisateurs.
- Disponibilité et aménagement d'espaces intérieurs et extérieurs (pour l'étude, la socialisation, la détente, la restauration, espaces verts) qui soient sécuritaires et inclusifs (ex. : espaces non genrés, design tenant compte de l'accessibilité universelle ([CREBS, 2021](#) ; [MES, 2022](#))).
- Aménagement de résidences étudiantes de qualité et prenant en compte le bien-être des personnes résidentes.
- Création d'espaces physiques d'apprentissage adaptés et innovants (ex. : classes flexibles ([UQTR, 2022](#) ; [Université Laval, 2013](#))).
- Gestion et règles d'utilisation des espaces.



6.8 Services et ressources

Les services et les ressources disponibles dans les établissements d'enseignement ou offerts par leurs partenaires, tels que le soutien à la réussite, les services de santé et psychosociaux, les services d'orientation, les services adaptés, l'aide financière et autres services jouent un rôle essentiel dans le soutien des personnes étudiantes tout au long de leur parcours ([CACUSS, 2013](#) ; [MES, 2022](#)).

Exemples de leviers pour agir

- Diversité et accessibilité physique et économique des services.
- Adaptation des services pour répondre aux divers besoins actuels et émergents, qui peuvent fluctuer selon le profil des personnes étudiantes et le moment durant la session ou l'année scolaire ([Rashid et Di Genova, 2022](#)).
- Organisation, intégration et évaluation régulière des services, dans une perspective d'amélioration continue.
- Mise en place d'initiatives et de services flexibles pour atteindre les personnes étudiantes là où elles se trouvent (ex. : intervention de proximité ou dans les cours) ([DRSP et ACPO, 2021](#)).



6.9 Partenariats externes

Des partenariats ciblés entre l'établissement et divers partenaires externes, tels que les ministères, le réseau de la santé et des services sociaux (y compris la santé publique), le secteur communautaire, les acteurs et actrices de la recherche, les instances municipales et les bailleurs de fonds, peuvent s'avérer stratégiques pour une action efficace en matière de santé mentale étudiante. Ces collaborations peuvent prendre diverses formes dans leur portée (locales, nationales ou internationales) et selon le type de partenaires impliqués (interétablissements, intersectorielles) ([ICHPUC, 2015](#) ; [MES, 2021](#) ; [CSA, 2020](#)).

Exemples de leviers pour agir

- Participation à des espaces d'échange interétablissements, tels que des tables d'échange, des réseaux, des communautés de pratique ou d'apprentissage, pour favoriser le partage de pratiques inspirantes et la mise en commun de ressources.
- Collaboration ciblée avec divers partenaires externes pour, par exemple, enrichir l'offre de services de l'établissement ou assurer un filet de sécurité en santé mentale en dehors des heures régulières.



6.10 Recherche et innovation

Les établissements d'enseignement disposent de nombreuses forces vives (par exemple, les chercheuses et chercheurs, les personnes étudiantes en recherche) qui peuvent contribuer à la recherche et à l'innovation en santé mentale étudiante. Ces personnes sont essentielles pour approfondir la compréhension des facteurs influençant la santé mentale étudiante et pour orienter les actions pertinentes dans ce domaine ([ICHPUC, 2015](#)).

Exemples de leviers pour agir

- Contribution des chercheuses et chercheurs des établissements au développement et à la mobilisation des connaissances en matière de santé mentale étudiante.
- Mise en place de mécanismes pour la diffusion, l'adoption et l'application des meilleures pratiques en matière de santé mentale étudiante.
- Intégration de solutions innovantes et/ou technologiques, avec une attention particulière portée à la documentation et à l'évaluation de leurs effets (par exemple, la pédagogie adaptative).

Le contexte global

Les pages suivantes explorent le niveau d'influence intitulé « contexte global », qui est le quatrième et dernier champ de la carte des facteurs d'influence de la santé mentale étudiante. Ce contexte global comprend un ensemble d'éléments macroscopiques susceptibles d'avoir des effets bénéfiques ou nuisibles sur les conditions de vie des jeunes adultes ([Roberge et Déplanche, 2017](#) ; [Lisnyj et coll., 2021](#) ; [Lebrun-Paré et coll., 2023](#) ; [Michaels et coll., 2022](#) ; [CSE, 2021](#)). Des événements, des orientations et des décisions prises à l'échelle de la province, du pays et du monde peuvent avoir des impacts significatifs et concrets sur le cheminement et la santé mentale des personnes étudiantes. Dans un monde en constante évolution, il est utile de comprendre et d'analyser les grandes tendances afin de mieux y répondre et s'y adapter. Les facteurs du contexte global, brièvement définis ici ([MSSS, 2012b](#)), jouent un double rôle :

- Ils permettent aux établissements de reconnaître l'impact de ces facteurs sur les populations étudiantes et d'agir en conséquence, soit en les exploitant ou en en atténuant les effets.
- Les établissements d'enseignement supérieur possèdent également la capacité d'influencer certains de ces facteurs à une plus grande échelle, ce qui peut ultimement avoir des répercussions positives sur la santé mentale et les conditions de vie des personnes étudiantes.

Systeme d'éducation

Le système d'éducation inclut les différents ordres d'enseignement, du primaire jusqu'à l'université. Les opportunités de formation offertes (diversité, accessibilité, soutien) jouent un rôle crucial dans le cheminement de vie des jeunes adultes et peuvent exercer une influence déterminante en matière de réduction des inégalités sociales.

Systeme de santé et de services sociaux

Le système de santé et de services sociaux regroupe l'ensemble des services offerts à la population, y compris les groupes spécifiques, par le secteur public, privé et communautaire. Ce système englobe des aspects tels que l'accessibilité, la continuité et la qualité des services, qui peuvent varier selon divers facteurs, par exemple le statut d'immigration, comme c'est le cas pour les étudiantes et étudiants internationaux ([UEQ, 2021b](#)).

Contexte politique et législatif

Le contexte politique et législatif comprend l'ensemble des lois, des règlements, des traités internationaux et des politiques publiques adoptés à différents paliers de gouvernement. Plusieurs cadres juridiques (ex. : Loi assurant l'exercice des droits des personnes handicapées en vue de leur intégration sociale, professionnelle et scolaire) et politiques gouvernementales (ex. : Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur 2021-2026 ([MES, 2021a](#))) ont des incidences sur les politiques et/ou les pratiques institutionnelles.

Contexte social et culturel

Le contexte social et culturel renvoie, entre autres, aux normes et aux valeurs prédominantes au sein de la société, ainsi qu'aux disparités entre les groupes sociaux. Il inclut des phénomènes comme la stigmatisation, la discrimination et la polarisation sociale ([RAPS, 2022](#)). Par exemple, des conflits à l'échelle mondiale peuvent avoir un impact sur les rapports sociaux au sein de la société, et par conséquent, au sein de l'établissement d'enseignement.

Contexte économique

Le contexte économique fait référence aux institutions économiques, aux règles en place, au positionnement des différents acteurs dans l'économie, ainsi qu'aux activités de production, de distribution et de consommation ([MSSS, 2012b](#)). Par exemple, l'augmentation générale du coût de la vie (logement, alimentation, transport, etc.) et le coût des études supérieures ([Lisnyj, 2021](#)) posent des défis en termes d'accessibilité financière à l'enseignement supérieur ([ORES, 2023](#)).

Contexte scientifique et technologique

Le contexte scientifique et technologique englobe les progrès technologiques et l'avancement des connaissances dans un large éventail de disciplines. L'intelligence artificielle est un exemple de technologie disruptive avec de multiples impacts sur la société (ex. : l'adaptation face aux opportunités et défis en contexte pédagogique, la transformation de différents secteurs se répercutant sur les perspectives du marché du travail) ([CSE, 2021](#)).

Contexte environnemental et climatique

Le contexte environnemental et climatique fait référence à l'ensemble des éléments contenus dans les écosystèmes (ex. : l'eau, le sol, l'air), ainsi que des phénomènes pouvant les moduler ou les affecter (ex. : événements météorologiques extrêmes, changements climatiques). Les événements météorologiques extrêmes actuels et futurs (ex. : inondations, feux de forêts, verglas, vagues de chaleur) peuvent avoir des impacts directs et/ou indirects sur la santé de la population étudiante. Par ailleurs, les changements climatiques et les conséquences associées engendrent un climat d'incertitude qui peut influencer la santé mentale de la communauté étudiante ([Atlas climatique du Canada, 2019](#)).

Contexte démographique

Le contexte démographique concerne les caractéristiques d'une population, telles que la natalité et la fécondité, la répartition de la population selon l'âge et le sexe, l'immigration, ainsi que des phénomènes comme la gentrification ou l'appauvrissement de certains quartiers. Le poids démographique des différentes tranches d'âge peut influencer les dynamiques de pouvoir et la perception de justice et d'équité intergénérationnelles.

Exemples de leviers pour agir

- Prise en compte des divers facteurs du contexte global et identification de leviers potentiels lors de discussions sur les défis rencontrés par les personnes étudiantes (ex. : perceptions concernant la cote de rendement au collégial ([FECO, 2021b](#)), les problématiques de logement étudiant ([FECO, 2021c](#) ; [UEQ, 2020](#)), l'endettement étudiant, l'équilibre études-travail-vie personnelle).
- Participation à des forums intersectoriels et transdisciplinaires favorisant le croisement des perspectives et avançant les réflexions sur des sujets complexes, notamment sur la complémentarité des actions entre les réseaux de l'enseignement supérieur et de la santé et des services sociaux.
- Développement de compétences en prospective stratégique pour anticiper les tendances émergentes pouvant affecter la santé mentale étudiante ([IAM & OCAD U, 2021](#) ; [EDUCAUSE, 2023](#)).
- Mise en œuvre de stratégies visant à influencer les politiques publiques, telles que le plaidoyer, la formation de coalitions, et la participation à des processus consultatifs, y compris la soumission de mémoires. Plusieurs politiques publiques peuvent influencer les déterminants structurels, environnementaux, sociaux et individuels de la santé mentale ([Mantoura, 2014](#)).
- Réponses proactives et bienveillantes aux événements perturbateurs, comme les conflits mondiaux ou les perturbations climatiques ou sanitaires, afin de soutenir les personnes étudiantes face à ces défis et de maintenir un climat sain et sécuritaire au sein des établissements d'enseignement ([DRSP et ACPO, 2021](#)).

Conclusion

Ce document, élaboré en collaboration avec plusieurs partenaires, a été conçu comme un outil pour comprendre et agir efficacement en matière de santé mentale étudiante au sein des établissements d'enseignement supérieur. Il s'inscrit dans une démarche de renforcement des actions déjà entreprises, en cohérence avec les cadres existants et les nombreuses initiatives prometteuses observées.

Destiné à un large éventail d'acteurs et d'actrices, ce document est une invitation à poursuivre la collaboration et à enrichir notre compréhension collective, par le partage de connaissances et d'expériences, au bénéfice de la santé mentale étudiante.

L'engagement en faveur de changements durables à différents niveaux de l'écosystème représente un travail à long terme. L'outil proposé vise à soutenir cette démarche par l'identification de différentes cibles d'action en matière de santé mentale étudiante, par la promotion d'une approche systémique, par le développement d'une vision intégrée de la santé mentale et de la réussite étudiante et en soulignant l'importance de la mobilisation collective et de la responsabilité partagée.

Enfin, chaque établissement pourra envisager sa propre manière d'utiliser ce document, selon ses besoins et son contexte spécifique, en se l'appropriant et en le faisant vivre au sein de son milieu.

Annexe 1 - Description de la démarche

La rédaction de ce document trouve son origine dans un projet en développement continu au sein de l'équipe de Promotion de la santé mentale en milieux éducatifs - Volet enseignement supérieur à la Direction régionale de santé publique de Montréal. Cette équipe de proximité collabore avec une trentaine d'établissements d'enseignement supérieur montréalais, y compris des cégeps, des collèges privés et des universités. L'outil synthèse est donc inspiré à la fois par des références clés et par la prise en compte des pratiques inspirantes en place dans ces milieux.

ÉTAPE 1 : DOCUMENTATION

Volet 1A: Appréciation des pratiques en place dans les établissements d'enseignement supérieur montréalais à travers :

- Une identification de documents clés relatifs à la santé mentale étudiante (stratégies, enquêtes/sondages, etc.) pour chaque établissement;
- Des rencontres individuelles avec des acteurs et actrices des établissements, et;
- La participation à des comités institutionnels en santé mentale étudiante au sein de cégeps montréalais et l'animation ou la co-animation de tables ou d'événements de partage et d'échange interétablissements.

Volet 1B : Exploration de références clés (voir la section « Références » pour la liste complète) :

- Orientations ministérielles québécoises et cadres existants promouvant une approche systémique (écosystémique, socioécologique) en santé mentale étudiante;
- Littérature grise et scientifique traitant spécifiquement des facteurs influençant la santé mentale étudiante aux niveaux individuel, interpersonnel, institutionnel ou sociétal, et;
- Scans environnementaux présentant les pratiques en vigueur dans les établissements canadiens.

ÉTAPE 2 : RÉDACTION ET ÉLABORATION DE LA CARTE DES FACTEURS D'INFLUENCE

ÉTAPE 3 : RÉVISION INTERNE ET EXTERNE

- Une consultation interne auprès d'agent.e.s de planification, de programmation et recherche du Secteur Jeunesse 0-25 ans à la Direction régionale de santé publique de Montréal.
- Une consultation de partenaires externes, identifiés à la page 3, détenant des perspectives complémentaires.

Limites du document :

- Pour chaque facteur d'influence de la santé mentale, il aurait été possible de réaliser une recherche documentaire exhaustive. Le présent document offre plutôt une synthèse conceptuelle réalisée à l'aide d'un nombre restreint de publications qui présentent les différents niveaux de facteurs qui influencent la santé mentale des personnes étudiantes.
- Dans la littérature et dans les différents cadres recensés, on observe plusieurs façons de nommer et regrouper les facteurs d'influence de la santé mentale. Des choix de classification et des choix terminologiques ont été faits en fonction de différents critères :
 - o Respect des niveaux et facteurs typiquement retrouvés dans les cadres et modèles systémiques, écosystémiques, socioécologiques.
 - o Choix de termes utilisés par des acteurs et actrices de l'enseignement supérieur en anglais ou en français, soutenu par une compilation rapide des mots utilisés dans les cadres structurants et les documents institutionnels.

Références

Orientations ministérielles québécoises en matière de santé mentale étudiante et de réussite

Ministère de l'Enseignement supérieur. (2021a). *Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur 2021-2026*. Québec : Gouvernement du Québec. <https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/enseignement-superieur/PASME.pdf>

Ministère de l'Enseignement supérieur. (2022). *Cadre de référence sur la santé mentale étudiante*. Québec : Gouvernement du Québec. https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/enseignement-superieur/PASME_cadre-reference.pdf

Ministère de l'Enseignement supérieur (2021b). *Plan d'action pour la réussite en enseignement supérieur 2021-2026*. Québec : Gouvernement du Québec. https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/enseignement-superieur/plan-action_reussite-ens-sup.pdf

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2022). *Cadre de référence - Projet Épanouir - Promotion de la santé mentale positive en contexte scolaire*. Québec : Gouvernement du Québec. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2022/22-914-12W.pdf>

Déterminants de la santé mentale et concepts

Lebrun-Paré, F., Mantoura, P. et Roberge, M.-C. (2023). *Proposition d'un modèle conceptuel concernant la surveillance de la santé mentale, des troubles mentaux courants et leurs déterminants au Québec*. Québec : Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/2023-07/3365-cadre-conceptuel-surveillance-sante-mentale-troubles-mentaux.pdf>

Doré, I., et Caron, J. (2017). *Santé mentale : concepts, mesures et déterminants*. Santé mentale au Québec, 42(1), 125–145. <https://doi.org/10.7202/1040247ar>

Konan, A. J. (2016). *Facteurs associés à la santé mentale positive chez les jeunes adultes de 18 à 29 ans au Canada*. [Mémoire de maîtrise, Montréal, Université de Montréal]. Papyrus. <https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/18616>

Roberge, M.-C. et Déplanche, F. (2017). *Synthèse des connaissances sur les champs d'action pertinents en promotion de la santé mentale chez les jeunes adultes*. Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/publications/2283>

Michaels, C., Blake, L., Lynn, A., Greylord, T., et Benning, S. (2022). *Mental health and well-being ecological model*. Center for Leadership Education in Maternal & Child Public Health, University of Minnesota - Twin Cities. <https://mch.umn.edu/resources/mhecomodel/>

Déterminants de la santé et promotion de la santé

Renaud, L. et G. Lafontaine. (2018). *Guide pratique : Intervenir en promotion de la santé à l'aide de l'approche écologique* (2^e édition). Réseau francophone international pour la promotion de la santé. <https://refips.org/wp-content/uploads/2019/12/Guide-pratique-Intervenir-en-promotion-de-la-santé-à-l'aide-de-l'approche-écologique-2e-édition-2019.pdf>

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2012b). *La santé et ses déterminants. Mieux comprendre pour mieux agir*. Québec : Gouvernement du Québec. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2011/11-202-06.pdf>

Cadres systémiques et promotion prévention en matière de santé mentale étudiante

Conférence internationale sur les universités et les institutions d'enseignement promotrices de santé (7^e : Kelowna, (C.-B.)). (2015). *Charte de l'Okanagan : Charte internationale pour les universités et les institutions d'enseignement promotrices de santé* [O]. <http://dx.doi.org/10.14288/1.0431442>

MacKean, G. (2011). *Mental health and well-being in post-secondary education settings - A literature and environmental scan to support planning and action in Canada*. <https://bp-net.ca/wp-content/uploads/2019/04/MacKean2011.pdf>

Canadian Association of College et University Student Services/Canadian Mental Health Association. (2013). *Post-Secondary Student Mental Health : Guide to a Systemic Approach*. <https://healthycampuses.ca/wp-content/uploads/2014/09/The-National-Guide.pdf>

Groupe CSA. (2020). *Santé mentale et bien-être pour les étudiants du postsecondaire (CSA Z2003:20)*. Canada. <https://www.csagroup.org/fr/store/product/CSA%20Z2003%3A20/>

Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé de Bourgogne-Franche-Comté. (2023). *Promouvoir la santé mentale des étudiants - Référentiel d'intervention*. Agence régionale de santé (ARS) de Bourgogne-Franche-Comté. <https://rrapps-bfc.org/sites/default/files/publications/fichiers/2023/2023-ReferentielSanteMentale.pdf>

American College Health Association. (2023). *The healthy campus framework*. Silver Spring, MD: American College Health Association. <https://www.acha.org/HealthyCampus/Framework/HealthyCampus/Framework.aspx>

Canadian Mental Health Association BC/Simon Fraser University. (2013). *Designing Healthy Campus Communities*. [vidéo]. Vimeo. <https://vimeo.com/68574912>

Mental Health in Higher Education Advisory Group. (2020). *Stepchange: mentally healthy universities*. Universities UK. <https://www.universitiesuk.ac.uk/what-we-do/policy-and-research/publications/stepchange-mentally-healthy-universities>

Hancock, T. (2020). *Creating Mentally Healthy Campuses: It Starts Way Upstream*. [vidéo]. Vimeo. <https://vimeo.com/434878609>

CAPRES. (2018). *Santé mentale des étudiants collégiaux et universitaires*. <https://oresquebec.ca/dossiers/sante-mentale-des-etudiants-collegiaux-et-universitaires/>

Rashid, T. et Di Genova, L. (2022). La santé mentale des étudiants sur les campus canadiens en 2020-2021 : Les effets persistants de la COVID-19. Perspectives des responsables des affaires étudiantes. Commission de la santé mentale du Canada (CSMC). Association des services aux étudiants des universités et collèges du Canada (ASEUCC) : Toronto (Ontario) et Commission de la santé mentale du Canada (CSMC). <http://cacuss-campusmentalhealth.ca/pdf/CMH-COVID-19-FR.pdf>

Centre for Innovation in Campus Mental Health. (2015). *Environmental Scan of Promising Practices and Indicators Relevant to Campus Mental Health*. <https://campusmentalhealth.ca/wp-content/uploads/2018/03/Final-Environmental-Scan-Report-May-26-2015-PDF.pdf>

Best Practices in Canadian Higher Education. (2019). *An Environmental Scan of Canadian Campus Mental Health Strategies*. Toronto, ON: Author. https://bp-net.ca/wp-content/uploads/2018/09/Canadian-Campus-Mental-Health-Strategies_2019.pdf

Bhatia, D., Roerig, M., Marani, H., King, M., Morales-Vazquez, M., et Allin, S. (2020). *Supporting Mental Health and Wellbeing Among Students in Higher Education*. Toronto: North American Observatory on Health Systems and Policies. Rapid Review (No. 24). https://naohealthobservatory.ca/wp-content/uploads/2020/03/NAO-Rapid-Review-24_EN.pdf

Enquêtes, études et risques psychosociaux chez les personnes étudiantes

Thaivalappil, A.; Stringer, J.; Burnett, A. et Papadopoulos, A. Institutional Factors Affecting Postsecondary Student Mental Wellbeing: A Scoping Review of the Canadian Literature. *Psych* 2023, 5, 630–649. <https://doi.org/10.3390/psych5030040>

Gaudreault, M. M. et S.-K. Normandeau avec la collaboration de Jean-Venturoli, H. et J. St-Amour. 2018. Caractéristiques de la population étudiante collégiale : valeurs, besoins, intérêts, occupations, aspirations, choix de carrière. Données provenant du Sondage provincial sur les étudiants des cégeps (SPEC) administré aux étudiants nouvellement admis aux études collégiales à l'automne 2016. Jonquière, ÉCOBES - Recherche et transfert, Cégep de Jonquière, 133 pages. https://fedeccegeps.ca/wp-content/uploads/2018/04/Rapport_CaracteristiquesDeLaPopulationEtudianteCollégiale_2018.pdf

Union étudiante du Québec. (2019). *Enquête «sous ta façade» : enquête panquébécoise sur la santé psychologique étudiante 2018*. <https://unionetudiante.ca/fr/sous-ta-facade>

Linden, B., Stuart, H., et Ecclestone, A. Trends in Post-Secondary Student Stress: A Pan-Canadian Study. *The Canadian Journal of Psychiatry*. 2023;68(7):521-530. <https://doi.org/10.1177/07067437221111>

Lisnyj, K.T., Pearl, D.L., McWhirter, J.E. et Papadopoulos, A. (2021). Exploration of Factors Affecting Post-Secondary Students' Stress and Academic Success : Application of the Socio-Ecological Model for Health Promotion. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Apr 5;18(7):3779. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073779>

Fédération étudiante collégiale du Québec. (2021a). *Rapport de l'enquête nationale Derrière ton écran*. https://docs.fecq.org/FECQ/Recherches/2020-2021/Rapport-final-DTE_109eCo_Zoom.pdf

Avis et rapports de l'Union étudiante du Québec et de la Fédération étudiante collégiale du Québec

Union étudiante du Québec. (2022). *La communauté étudiante en situation de handicap dans les universités québécoises - Politiques institutionnelles, accommodement et financement*.

<http://unionetudiante.ca/Media/publicDocuments/e423a97b-fae7-4d40-bac2-5b7171afe752.pdf>

Union étudiante du Québec. (2023). *La communauté étudiante issue de la diversité sexuelle et la pluralité des genres*. <http://unionetudiante.ca/Media/publicDocuments/Avis-sur-la-communaute-etudiante-issu-de-la-diversite-sexuelle-et-la-pluralite-des-genres.pdf>

Union étudiante du Québec. (2021a). *Formation à distance - Portrait de la situation actuelle et recommandations pour améliorer l'accessibilité et la qualité de ce mode de formation*.

<http://unionetudiante.ca/Media/publicDocuments/Avis-sur-la-formation-a-distance.pdf>

Union étudiante du Québec. (2017). *L'engagement étudiant. Pourquoi s'impliquer et quelles sont les modalités de reconnaissance dans les universités du Québec*.

<http://unionetudiante.ca/Media/publicDocuments/5c0c2f20-f4a0-4823-b7cf-927913ac9680.pdf>

Union étudiante du Québec. (2021b). *Les frais pour soins de santé des étudiantes et des étudiants internationaux - Enjeux et solutions*. <http://unionetudiante.ca/Media/publicDocuments/Note-explicative-sur-les-frais-de-soins-de-sante-de-la-CEI.pdf>

Fédération étudiante collégiale du Québec. (2021b). *Avis pour une réforme de l'admission universitaire*.

https://docs.fecq.org/FECQ/Mémoires%20et%20avis/2021-2022/avis_pour_une_reforme_de_ladmission_universitaire.pdf

Union étudiante du Québec. (2020). *Avis sur le logement étudiant*.

<http://unionetudiante.ca/Media/publicDocuments/Avis-sur-le-logement-etudiant.pdf>

Fédération étudiante collégiale du Québec. (2021c). *Mémoire sur le logement étudiant*.

https://docs.fecq.org/FECQ/Mémoires%20et%20avis/2021-2022/Memoire-logement-etudiant_112eCo_Zoom.pdf

Définitions de la santé mentale et de la réussite

Mouvement santé mentale Québec. (s.d.). (consulté en ligne en novembre 2023). *Qu'est-ce que la santé mentale?* <https://mouvementsmq.ca/sante-mentale/>

Conseil supérieur de l'éducation. (2010). *Rapport sur l'état et les besoins de l'éducation 2008-2010 : conjuguer équité et performance en éducation, un défi de société*. Québec:Gouvernement du Québec.

<https://www.cse.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2019/11/2010-11-conjuguer-equite-et-performance-en-education-un-defi-de-societe-rapport-2008-2010-etat-et-besoins.pdf>

Personne étudiante : caractéristiques et compétences

Commission des partenaires du marché du travail et Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale. (2023). *Se préparer à un marché du travail en transformation : référentiel québécois des compétences du futur*. Québec : Gouvernement du Québec.

https://www.cpmt.gouv.qc.ca/fileadmin/fichiers_cpmt/Publications/RA_referentiel_CPMT.pdf

Carrefour de la réussite et CAPRES. (2021). *Constances et changements dans le métier d'étudiant.e en enseignement supérieur*. https://oresquebec.ca/wp-content/uploads/2023/01/Presentation-RDV-reussite-2021_VF.pdf

Structure et conditions organisationnelles, politiques et règlements

Canadian Association of College et University Student Services. (2024). (consulté le 16 août 2023). *Inventory for Campus Mental Health*. <http://cacuss-campusmentalhealth.ca/index.html>

Société de recherche sociale appliquée. (s.d.).(consulté le 16 août 2023). *Outil de suivi du campus en matière de santé mentale*. <https://mentalhealthtracker.ca/fr>

Olding, M. et Yip, A. (2014). *Policy Approaches to Post-Secondary Student Mental Health*. OCAD University & Ryerson University Campus Mental Health Partnership Project. Toronto, ON: Author. https://campusmentalhealth.ca/wp-content/uploads/2018/04/Policy-Approaches-to-PS-student-MH.FINAL_April15-2014.pdf

Simon Fraser University Health Promotion. (2023). *Well-Being Through Policies & Procedures - Policy Guide on Well-Being and Health Equity*. https://www.sfu.ca/content/sfu/healthycampuscommunity/projects/policy-settings/_jcr_content/main_content/download/file.res/Policy%20Guide%20on%20Well-Being%20and%20Health%20Equity.pdf

Environnement de soutien aux transitions

CAPRES. (2020). *Transitions interordres et intercycles en enseignement supérieur*. https://www.oresquebec.ca/wp-content/uploads/2021/01/Dossier_Transitions_complet_FR_VF-1.pdf

Larose, S., Bureau, J., Cellard, C., Janosz, M. et Bealieu, C. (2022). *Le projet ESH-Transition : Accommodements scolaires, pratiques pédagogiques inclusives et trajectoires d'adaptation des étudiants en situation de handicap au moment de la transition secondaire-collégial*. Université Laval. https://frq.gouv.qc.ca/app/uploads/2022/10/03_rapport-de-recherche_2019_pz_265564_larose.pdf

Direction régionale de santé publique de Montréal et Association des collèges privés du Québec. (2021). *Demi-journée Réflexions, outils et ressources pour une rentrée positive!* <https://santemontreal.qc.ca>

Environnement d'apprentissage

Mintz, S. (2021). (consulté le 16 août 2023). *Reinventing Our Role as Teachers*. Inside Higher Education. <https://www.insidehighered.com/blogs/higher-ed-gamma/reinventing-our-role-teachers>

Simon Fraser University. (s.d.) (consulté le 16 août 2023). *Well-being in learning environments*. Healthy Campus Community. <https://www.sfu.ca/healthycampuscommunity/learningenvironments.html>

HEC Montréal. (2022). (consulté le 8 novembre 2023). *La pédagogie illustrée en 35 affiches*. Genially. <https://view.genial.ly/62d06496e239fb0010804986/interactive-content-affiches>

Naffi, N., Winer, L., Davidson, A.-L., Focarile, T., Beatty, B., Germain, A., Strickland-Davis, S., Rukavina, D., Hornsby, D., Diab, R., Boujaoude, S., Fischbacher-Smith, M., Rienties, B., Pilote, A. et Gagnon, N. (2023). *Livre blanc: élever l'enseignement supérieur: une feuille de route de pointe pour la qualité, l'équité et l'inclusion axée sur la santé mentale des groupes étudiants et du corps enseignant dans des environnements d'apprentissage multimodaux*. <https://www.docdroid.com/nncXnX9/livre-blanc-elever-lenseignement-superieur-pdf>

Fédération des cégeps. (2021b). *La réussite au cégep : regards rétrospectifs et prospectifs*. <https://fedcegeps.ca/wp-content/uploads/2021/10/rapport-la-reussite-au-cegep.pdf>

Climat et culture d'établissement

Observatoire sur la réussite en enseignement supérieur. (2023). *Équité, diversité et inclusion (EDI) : au cœur de la réussite étudiante*. https://www.oresquebec.ca/wp-content/uploads/2023/07/EDI-au-coeur-de-la-reussite-etudiante_Dossier_2023.pdf

Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2012a). *Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes liés au poids*. Document rédigé en collaboration avec Québec en Forme et l'Institut national de santé publique du Québec. Gouvernement du Québec, 24 pages. [En ligne] <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000481/>

Healthy Minds - Healthy Campuses. (2021). *Harm reduction - A guide for campus communities*. <https://www.uvic.ca/research/centres/cisur/assets/docs/hmhc-harm-reduction-campus-guide-final.pdf>

PEP-MA. (2023) (consulté le 21 février 2024). Partenariat en éducation postsecondaire - Méfaits de l'alcool. <https://pepah.ca/fr>

The Chronicle of Higher Education. (2023). *Connecting in the Classroom and Beyond*.

<https://www.chronicle.com/report/free/connecting-in-the-classroom-and-beyond?sra=true>

Ministère de l'Enseignement supérieur. (2023). (consulté le 16 août 2023). *Soutien par les pairs*. Gouvernement du Québec. <https://www.quebec.ca/education/accompagnement-etudiants/enseignement-superieur/soutien-pairs>

Équipe de Recherche et action sur les polarisations sociales. (2022). *Rapport de recherche « Vivre ensemble dans des contextes de polarisation sociale : vulnérabilité et résilience dans la communauté universitaire »* https://www.concordia.ca/content/dam/artsci/research/cslp/docs/Rapport_radicalisation.pdf

Environnement physique

Simon Fraser University. (s.d.) (consulté le 16 août 2023). *Well-being through physical spaces*. Healthy Campus Community. <https://www.sfu.ca/healthycampuscommunity/projects/physical-spaces>

Université Laval. (2013). *Repenser les espaces physiques d'apprentissage - Orientations stratégiques et pédagogiques*. https://www.enseigner.ulaval.ca/system/files/espaces_physiques-orientations_strategiques_0.pdf

St-Louis, A. (2021). *Accessibilité universelle : la conception d'environnements pour tous*. Centre de référence sur l'environnement bâti et la santé en collaboration avec l'Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2775-accessibilite-universelle-conception-environnements.pdf>

Bergeron, G., Bergeron, L., Caron, J., Gareau, A., Lacerte, J., Lefebvre, S., Parent, S., Point, M. et St-Vincent, L. (2022). *L'aménagement de classes flexibles*. Document produit dans le cadre des Projets inédits du ministère de l'Éducation. Université du Québec à Trois-Rivières. https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/gscw031?owa_no_site=674

Contexte global

Observatoire sur la réussite en enseignement supérieur. (2023). *Accessibilité financière aux études : quelles conditions pour la réussite étudiante?* <https://oresquebec.ca/dossiers/accessibilite-financiere-aux-etudes-conditions-pour-la-reussite-etudiante/>

Conseil supérieur de l'éducation. (2021). *Formation collégiale : expérience éducative et nouvelles réalités*, Avis à la ministre de l'Enseignement supérieur. <https://www.cse.gouv.qc.ca/publications/experience-educative-nouvelles-realites-50-0553/>

Atlas climatique du Canada. (10 juillet 2019) (consulté le 15 février 2024). *Changements climatiques et santé mentale*. <https://atlasclimatique.ca/changements-climatiques-et-sante-mentale>

Pelletier, K., Robert, J., Muscanell, N., McCormack, M., Reeves, J., Arbino, N., Grajek, S., Birdwell, T., Liu, D., Mandernach, J., Moore, A., Porcaro, A., Rutledge, R. et Zimmern, J. (2023). *2023 EDUCAUSE Horizon Report, Teaching and Learning Edition*. Boulder, CO: EDUCAUSE. <https://library.educause.edu/resources/2023/5/2023-educause-horizon-report-teaching-and-learning-edition>

Institute for the Advancements in Mental Health & Ontario College of Art and Design University. (2021). *The Future of Mental Health - A Strategic Foresight Study*. <https://www.iamentalhealth.ca/Innovation/Future-of-Mental-Health-v2>

Mantoura, P. (2014). *Cadre de référence pour des politiques publiques favorables à la santé mentale*. Montréal, Québec : Centre de collaboration nationale sur les politiques publiques et la santé. <https://ccnpps-ncchpp.ca/docs/2014-Cadre-reference-pour-politiques-publiques-favorables-sante-mentale.pdf>

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal**

Québec 