



Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

Numéro 8:

LIGNES DE VIE : LA SANTÉ MENTALE DES ÉTUDIANTS*



Avec l'influence des médias sociaux sur la propagation de la discrimination et du harcèlement et la vie complexe que les jeunes mènent aujourd'hui, nous constatons une attention accrue portée à la santé mentale des étudiants. En même temps, des recherches sont menées afin de comprendre et d'aider les jeunes à devenir plus résilients, compte tenu des complexités sociales et des progrès technologiques d'un monde en constante évolution. Mieux nous comprenons l'individualité de chaque famille ou personne, meilleures seront nos stratégies visant à surmonter bon nombre de ces enjeux.

Ce que nous savons sur la santé mentale des étudiants :

- La majorité des symptômes de troubles de santé mentale apparaissent et sont généralement diagnostiqués entre 12 et 25 ans¹, et 75 % des troubles de santé mentale apparaissent entre 18 et 24 ans².
- 1 étudiant sur 5 de niveau postsecondaire souffre de dépression et d'anxiété ou d'autres problèmes de santé mentale³.

- Les troubles de santé mentale représentent environ la moitié de tous les problèmes de santé diagnostiqués chez les jeunes adultes dans le monde (Organisation mondiale de la santé, 2010)⁴.
- Les données de l'Institut canadien d'information sur la santé indiquent que les visites aux services d'urgence de jeunes de 5 à 24 ans pour cause de problème de santé mentale ou de toxicomanie ont augmenté de 63 %, et les hospitalisations connexes ont bondi de 67 % entre 2006 et 2016⁵.

Au fur et à mesure que nous commençons à mieux comprendre la santé mentale des adolescents et des jeunes adultes, il est important de leur inculquer, pendant ces années déterminantes, une forte résilience et des stratégies d'adaptation aux aléas de la vie.



Ces importants apprentissages donneront à bon nombre d'entre eux la force de persévérer et de surmonter les différents défis auxquels ils seront sans doute confrontés pendant ces années formatrices.

Le soutien des parents, des tuteurs et des enseignants⁴

En tant que principal aidant et personne d'influence, les parents, tuteurs ou enseignants peuvent inculquer aux enfants des connaissances visant à renforcer leur résilience, et ce, toute leur vie durant, notamment :

1. Enseignez-leur à prendre soin d'eux-mêmes. Il est important de donner le bon exemple aux enfants et de leur enseigner à prendre soin de leur santé physique et mentale. L'enfant apprend souvent en observant les adultes qui veillent sur lui; il aura donc tendance à les imiter, même si ceux-ci lui donnent le mauvais exemple. Une alimentation saine, ainsi que de l'exercice et un horaire de sommeil réguliers sont tous des éléments d'une bonne stratégie d'autosoins. Veillez à ce que votre enfant explore ses propres champs d'intérêt et fasse des activités amusantes, et ne surcharge pas son horaire. Il est important pour l'enfant d'apprendre le concept de « temps pour soi » afin de pouvoir refaire le plein d'énergie.

2. Encouragez chez l'enfant une vision positive de lui-même. Il peut être difficile de cultiver l'estime de soi chez un enfant. Avec tant de facteurs externes qui définissent les critères de l'estime de soi, convaincre un enfant, quel que soit son âge, de son unicité et de son talent, relève du défi. Aider l'enfant à recadrer ses difficultés et à comprendre qu'elles peuvent lui donner la force et les connaissances nécessaires pour relever les défis à venir est une bonne façon de lui inculquer une vision positive de lui-même. Lui apprendre à se faire confiance pour résoudre des problèmes et prendre des décisions judicieuses et éthiques est essentiel pour renforcer sa résilience future. Enseignez-lui à avoir le sens de l'humour et à savoir rire de lui-même.

3. Gardez les choses en perspective et demeurez confiant. Tous les étudiants doivent faire face à des événements douloureux et à des déceptions. Une mauvaise note, la perte d'un ami, un changement d'école ou de l'intimidation physique, émotionnelle ou en ligne peuvent ébranler son estime de soi et sa confiance en l'avenir. Considérer la

situation dans un contexte plus large et viser le long terme peuvent aider un jeune à voir l'avenir au-delà de la situation actuelle et à percevoir cet avenir comme positif. Une perspective optimiste lui permettra de voir les bons côtés des choses. Avec cette capacité de prendre la vie du bon côté, il pourra rebondir plus rapidement après un coup dur et voir que la vie continue après un revers.

Le soutien aux élèves du primaire et du secondaire

En classe et à la maison, certaines mesures peuvent être prises pour favoriser la santé mentale des élèves.

1. Faites en sorte que votre salle de classe soit un environnement sûr et propice à l'apprentissage. Il n'est pas toujours facile de créer un environnement favorable à la santé mentale. Le fait d'avoir une salle de classe où la diversité est acceptée et le respect et l'empathie sont encouragés ne peut que faciliter l'apprentissage. En tant que parent, si vous remarquez que votre enfant est victime d'intimidation, il est important d'en parler à ses professeurs afin qu'ils puissent intervenir avant que la situation ne s'envenime et devienne hors de contrôle.

2. Apprenez à l'enfant à se fixer des objectifs. Lui enseigner à se fixer des objectifs raisonnables et à élaborer et mettre en œuvre une approche graduelle vers un objectif le prépare à gérer les attentes et les récompenses futures. Célébrer chaque jalon important d'un objectif, plutôt que seulement l'atteinte de ce dernier, peut lui donner la résilience nécessaire pour triompher de l'adversité. Le fait de fractionner les grands projets en petits objectifs gérables et de reconnaître les réalisations accomplies en chemin dote l'étudiant des moyens dont il a besoin pour persévérer et réussir.

3. Évitez de définir un étudiant en fonction de ses faiblesses. Les étudiants sont souvent étiquetés selon leurs difficultés scolaires ou leur manque d'aptitudes dans certaines matières. Cela risque d'avoir un effet négatif sur leur amour-propre, et ce, à un moment critique de l'acquisition de la confiance en soi. Soulignez plutôt les domaines où il excelle, et parlez de ses faiblesses comme autant de possibilités d'amélioration et d'apprentissage.

Le soutien aux étudiants des niveaux postsecondaires

La vie étudiante postsecondaire est considérée comme une période de découverte de soi, de liberté et de nouvelles expériences relationnelles. Cependant, pour certains, cette période peut être très stressante, difficile à gérer, et présenter un risque accru de troubles de santé mentale⁴. Voici quelques conseils que vous pourriez donner à un étudiant :

- 1. Créer des liens.** Encouragez l'étudiant à se faire des amis en participant à la vie communautaire et estudiantine. Bon nombre d'entre eux quittent la maison pour la première fois, perdant ainsi leur contact direct avec leur plus proche réseau de soutien : leur famille et leurs amis. Au début de son expérience postsecondaire, l'étudiant doit rechercher des occasions d'établir des liens avec d'autres personnes afin d'élargir son réseau de soutien.
- 2. Suivre un horaire bien établi.** Une fois arrivé au CEGEP ou à l'université, il n'est pas toujours facile pour un étudiant de conserver ses bonnes habitudes. Pourtant, il doit préserver une certaine structure dans son horaire afin de prendre ses repas et de faire de l'exercice régulièrement, de suivre ses cours, de faire ses travaux, d'étudier, et d'avoir suffisamment de temps pour se reposer.

- 3. Rechercher des occasions de découverte de soi.** Les études supérieures sont une période où l'enfant devient jeune adulte, où il se découvre souvent par le biais des diverses difficultés qu'il doit affronter. Examinez avec lui les défis les plus fréquents qui l'attendent et recadrant ceux-ci comme des occasions positives de grandir, de voir « de quoi il est fait » et de se découvrir. Avant son départ, parlez-lui des nombreuses nouvelles expériences qui l'attendent et de la façon dont il pourrait surmonter les difficultés et développer les méthodes et la résilience nécessaires pour faire face à toute éventualité.
- 4. Demander de l'aide.** Une des choses les plus importantes qu'un étudiant doit savoir consiste à demander de l'aide au besoin. Que son besoin soit lié à sa santé mentale ou à ses études, l'étudiant doit pouvoir parler des défis auxquels il est confronté afin de les relever. Le fait de parler de ses difficultés peut l'aider à analyser ses sentiments, à voir la situation de façon logique et à trouver des solutions afin de surmonter cet obstacle et de prévenir sa réapparition.



De l'aide pour favoriser la santé mentale des étudiants

Le besoin d'information et de soutien en santé mentale pour les étudiants de tous âges se fait de plus en plus pressant. M. Paul Obermeyer, directeur de programme du centre The Residence de Homewood Santé, un établissement privé de traitement des problèmes de santé mentale et de toxicomanie situé à Guelph (Ontario), nous fait part de ses observations sur certains des défis vécus par sa clientèle étudiante.

« Bon nombre de nos jeunes clients sont victimes d'agressions verbales facilitées par les changements technologiques, comme l'intimidation par messages textes ou en ligne. On s'inquiète de plus en plus du fait que les jeunes ne soient pas en mesure d'éviter l'intimidation, car la technologie les expose en permanence aux textos ou aux attaques sur leurs réseaux sociaux. »

Bon nombre de jeunes jalourent leurs pairs pour ce qu'ils imaginent être la vraie vie de ces derniers, qu'ils croient plus intéressante et excitante qu'elle ne l'est vraiment. « En fait, ce qui est publié en ligne ne correspond souvent pas la réalité. Lorsque les jeunes se comparent à leurs pairs, ils ne croient pas que ceux-ci puissent éprouver les mêmes difficultés familiales, financières ou relationnelles qu'eux. Ils pensent plutôt : « les autres vivent une vie passionnante, et moi je suis seul à la maison un vendredi soir », alors qu'en réalité, leurs pairs ont eux aussi leur lot de craintes et de difficultés. Il est important de parler de ce sujet avec votre adolescent, afin qu'il puisse développer l'estime de soi nécessaire à sa santé mentale ».

M. Obermeyer vous offre quelques conseils pour aider un adolescent à renforcer sa résilience et son estime de soi.

« Il faut d'abord établir et cultiver une relation avec son enfant pour engager le dialogue et connaître ce à quoi il fait face. Parlez de santé mentale et du courage nécessaire pour relever les défis. Éliminez la stigmatisation dont fait l'objet la maladie mentale. Si votre adolescent a besoin de traitement, les programmes axés sur la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), la pleine conscience et l'adoption d'un mode de vie sain peuvent l'aider à reconnaître la façon dont ses pensées influencent ses sentiments, et à élaborer des stratégies d'adaptation qui le soutiendra tout au long de sa vie. »

Être étudiant n'a jamais été facile. Peu importe l'âge de notre enfant, nous devons créer un milieu positif qui favorise l'apprentissage et le respect, tout en l'aidant à cultiver sa résilience afin qu'il puisse faire face à tout obstacle susceptible de se dresser sur son chemin, tant à l'école qu'ailleurs.

* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.

Médiagraphie :

1. Statistique Canada. (le 12 juillet 2017). Rapports sur la santé – « Dépression et idéation suicidaire chez les Canadiens de 15 à 24 ans ». Extrait du site <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2017001/article/14697-eng.htm>
2. « Post-secondary groups call for beefed-up mental health services for students » | CBC News. (Le 2 novembre 2017). Extrait du site <http://www.cbc.ca/news/canada/toronto/post-secondary-groups-call-for-beefed-up-mental-health-services-for-students-1.4383496>
3. « Reports of mental health issues rising among postsecondary students: Study ». (Le 31 mai 2018). Extrait du site <https://www.theglobeandmail.com/news/national/education/reports-of-mental-health-issues-rising-among-postsecondary-students-study/article31782301/>
4. Robinson, A. M., Jubenville, T. M., Renny, K. et Cairns, S. L. (s.d.). « Academic and Mental Health Needs of Students on a Canadian Campus ». Extrait du site <https://cjc-rcc.ucalgary.ca/cjc/index.php/rcc/article/view/2848/pdf>
5. Cribb, R., Lao, D. et Bigham, B. (Le 29 mai 2017). « Demand for youth mental health services is exploding. How universities and business are scrambling to react ». Extrait du site <https://www.thestar.com/news/canada/2017/05/29/youth-mental-health-demand-is-exploding-how-universities-and-business-are-scrambling-to-react.html>

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur Twitter @HomewoodSante

HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2018 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



Homewood
Health | Santé