



CENTRE D'INNOVATION EN
SANTÉ MENTALE SUR LES CAMPUS



Association canadienne
pour la santé mentale
Ontario

La santé mentale des étudiantes et des étudiants aux cycles supérieurs

Guide pratique:

Un guide pour soutenir la santé mentale des
étudiantes et étudiants aux cycles supérieurs

Table des matières

- [3] À propos
- [4] Le contexte
- [6] En quoi les étudiantes et les étudiants aux cycles supérieurs se distinguent des personnes inscrites au premier cycle
- [8] Des facteurs particuliers influant sur la santé mentale
- [9] Recommandations pour la mise en place de politiques ou de programmes
- [11] Quelques considérations liées au contexte de la COVID-19
- [13] Annexe A: Ressources supplémentaires
- [14] Références

À propos

Ce guide pratique en santé mentale a été préparé par le Centre d'innovation en santé mentale sur les campus (CISMC) dans le but d'aider les universités à soutenir les étudiantes et les étudiants aux cycles supérieurs. On entend par « étudiantes et étudiants aux cycles supérieurs » les personnes inscrites à des programmes post-baccalauréat (qu'il s'agisse de programmes professionnels, de maîtrise, de doctorat ou de postdoctorat). Peu importe leur âge, qu'elles aient ou non besoin d'aide pour des problématiques de santé mentale ou de dépendance, nous souhaitons améliorer leur expérience à long terme sur le campus.

Ce guide s'inscrit dans une démarche provinciale visant à améliorer la santé mentale et le bien-être de la population étudiante en en faisant la promotion au sein des établissements d'enseignement postsecondaire.



À qui s'adresse ce guide

Ce guide s'adresse à toutes les personnes amenées à interagir avec les étudiantes et les étudiants aux cycles supérieurs (leaders étudiants, personnel de première ligne, corps professoral, directeurs et directrices de programmes ou de recherche) ainsi qu'aux responsables de l'élaboration des politiques et de la planification stratégique, qui influencent indirectement leur expérience. Nous vous encourageons à vous en servir pour évaluer l'accessibilité des services existants et envisager des façons d'en augmenter la portée, et ce, afin d'améliorer le taux de rétention et de réussite des étudiants et des étudiantes, et de favoriser le respect des délais prévus pour l'obtention de leur diplôme.



Contenu proposé et comment l'utiliser

Ce guide présente les défis particuliers aux études de deuxième et troisième cycles ainsi que leurs effets sur la santé mentale, et met en lumière l'importance de tenir compte des sensibilités des personnes qui évoluent sur le campus. Il ne s'agit pas d'une ressource « complète » étant donné que les expériences, les perspectives et les approches des étudiantes et des étudiants ontariens varient selon les endroits et les réalités vécues. Quoi qu'il en soit, les étapes et les stratégies proposées fournissent une base pour apprendre sur le sujet, y réfléchir et poser des actions.

Remerciements

Nous tenons à remercier particulièrement Pearlyn Ng (CISMC), Marija Padjen (CISMC) Gaya Arasaratnam (Université Concordia), Peter Pawelek (Université Concordia), Kristy Clarke (Université Concordia), Kathleen Clarke (Wilfred Laurier University), Anita Vlaar (Trent University) et Sheldon James Hill (Western University) pour leur importante participation à ce projet. Un sincère merci aux étudiantes et aux étudiants aux cycles supérieurs de différents établissements d'enseignement que nous avons consultés au cours de la création de ce guide.

Le contexte

Quand on parle de santé mentale dans les établissements d'enseignement postsecondaire, on se concentre souvent sur le collégial ou le premier cycle universitaire, oubliant les étudiantes et les étudiants aux cycles supérieurs. Pourtant, il s'avère que les problématiques de santé mentale prennent de l'importance au sein de cette population. Par exemple, une étude effectuée auprès de 2 300 étudiantes et étudiants aux cycles supérieurs (issus de 26 pays et de 234 établissements d'enseignement) démontre que ceux-ci courent un risque six fois plus grand que la population générale de souffrir de dépression et d'anxiété¹. Aux États-Unis, les résultats du National College Health Assessment (NCHA) de 2019 indiquent que parmi quelque 13 000 étudiantes et étudiants inscrits à un programme de cycle supérieur dans une université ou une école professionnelle, 64 % estiment avoir vécu un niveau de stress général « plus élevé que la moyenne » ou « considérable » au cours des 12 mois précédents². Le tableau suivant présente les résultats concernant les éléments perçus comme traumatisants au cours de cette période.

Au cours des 12 derniers mois, éléments traumatisants ou très difficiles à vivre

| | Pour cent (%) | Homme | Femme | Total |
|--|---------------|-------|-------|-------------|
| Études elles-mêmes | | 38,2 | 48,9 | 45,6 |
| Problématiques liées à un emploi | | 34,3 | 39,2 | 37,7 |
| Décès d'un membre de la famille, d'un ami ou d'une amie | | 10,5 | 15,5 | 13,9 |
| Problèmes familiaux | | 18,3 | 29,2 | 25,8 |
| Relations intimes | | 25,8 | 29,4 | 28,5 |
| Autres relations interpersonnelles | | 17,6 | 22,8 | 21,5 |
| Situation financière | | 25,6 | 35,1 | 32,1 |
| Problème de santé d'un membre de la famille ou du partenaire | | 13,7 | 21,9 | 19,3 |
| Apparence physique | | 14,4 | 23,7 | 20,9 |
| Problèmes de santé | | 15,4 | 23,6 | 21,1 |
| Troubles du sommeil | | 24,8 | 30,7 | 29,1 |
| Autre | | 6,3 | 8,6 | 8,2 |
| <i>Personnes n'ayant sélectionné aucun des éléments précédents</i> | | 33,7 | 20,9 | 25,1 |
| <i>Personnes ayant sélectionné un seul élément parmi les précédents</i> | | 13,5 | 12,4 | 12,7 |
| <i>Personnes ayant sélectionné deux éléments parmi les précédents</i> | | 13,5 | 13,0 | 13,0 |
| <i>Personnes ayant sélectionné trois éléments ou plus parmi les précédents</i> | | 39,2 | 53,7 | 49,2 |

Note: Les catégories binaires « homme » et « femme » utilisées dans le questionnaire ne rendent pas compte de la diversité des identités de genre des participants.

Parmi les participants et les participantes inscrites à un programme de cycle supérieur dans une université ou une école professionnelle, une étude basée sur les données du groupe de référence canadien du NCHA a démontré des différences significatives entre les 1461 personnes qui avaient des problématiques de santé mentale et les 3291 qui n'en avaient pas. Plus précisément, celles qui avaient des problématiques de santé mentale indiquaient avoir vécu un niveau de stress plus élevé et avoir rencontré plus d'obstacles à leur performance scolaire³.

L'étude pointe l'isolement social, la crainte par rapport aux perspectives d'emploi et un niveau de dépression et d'anxiété plus élevé que la normale comme des éléments contribuant à la détresse vécue par les étudiantes et les étudiants aux cycles supérieurs. Les conflits avec leur directeur ou leur directrice de recherche représentaient de même une source particulièrement importante de détresse chronique, étant donné leur conscience du déséquilibre de pouvoir inhérent à cette relation et de l'impact potentiel de ces difficultés sur leur carrière. S'ajoutent à cela l'importante charge de travail liée à l'enseignement, à la recherche et aux travaux ainsi que l'évaluation en continu. Pas surprenant que cette accumulation de facteurs de stress puisse entraîner des problématiques de santé mentale ou y être associée, ou aggraver les difficultés préexistantes.

La population étudiante des cycles supérieurs regroupe des personnes aux caractéristiques démographiques très variées (âge, parcours, expérience, culture); quand il s'agit de leur offrir du soutien scolaire ou autre, il faut donc une approche multidimensionnelle en plus des modèles de prestation de services plus traditionnels. Les services professionnels et d'aide psychologique, quoique nécessaires, ne sont pas suffisants pour répondre à leurs besoins, car ces personnes cumulent pour la plupart plusieurs responsabilités financières ou liées à un emploi, à des enfants

à charge ou à leur famille. Un peu partout en Amérique du Nord, la réflexion, les enquêtes et les projets sur la santé mentale des étudiantes et des étudiants aux cycles supérieurs s'orientent donc principalement sur des stratégies de soutien offertes précisément à leur intention par les établissements d'enseignement. La communauté universitaire est ainsi invitée à proposer autre chose qu'une simple sensibilisation aux bienfaits des comportements qui favorisent la santé mentale chez les adultes.

Les étudiantes et les étudiants aux cycles supérieurs dépendent de leur directeur ou de leur directrice pour obtenir du financement, de l'aide et de la guidance pour leur recherche. Sans surprise, on souligne que cette relation a une influence déterminante sur leur expérience et on met de plus en plus l'accent sur l'importance d'améliorer les interactions qui ont lieu dans ce cadre⁴. Bien sûr, offrir du mentorat de qualité est une habileté que les professeurs et les professeures peuvent acquérir avec le soutien nécessaire. Dans une culture universitaire en transition, on commence ainsi à leur offrir de la formation sur la communication claire et le respect envers les étudiants et les étudiantes, à considérer comme des « collègues débutants »; on y aborde aussi la valorisation de l'équilibre de vie, le parcours universitaire n'en étant qu'un élément. Le directeur ou la directrice de recherche a plusieurs rôles à jouer : on attend de cette personne qu'elle supervise la recherche de ses étudiants et de ses étudiantes, comprenne leurs besoins et leurs priorités, valorise leurs décisions, leur fournisse de la rétroaction constructive dans des délais raisonnables ainsi que des encouragements et du soutien, en plus d'avoir une bonne connaissance des politiques et des procédures de l'université. Il est évident que les étudiantes et les étudiants aux cycles supérieurs vont chercher auprès d'elle un soutien d'une nature différente de celui qu'un service de counseling ou d'aide psychiatrique peut offrir sur le campus⁵.

En quoi les étudiantes et les étudiants aux cycles supérieurs se distinguent des personnes inscrites au premier cycle

Les données démographiques

1 *L'âge*

Selon l'Enquête nationale auprès des diplômés, l'âge médian de diplomation des étudiants et des étudiantes canadiens au niveau du baccalauréat est de 23 ans, alors qu'il est respectivement de 28 ans et de 32 ans au niveau de la maîtrise et du doctorat. De plus, aucun diplômé doctoral n'était âgé de moins de 25 ans.⁶



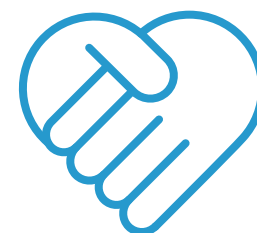
2 *Les dettes et la situation financière*

La même enquête révèle que la dette moyenne des personnes qui obtiennent un diplôme de baccalauréat est de 15 300 \$, alors qu'elle est respectivement de 28 000 \$ et de 33 000 \$ à la fin d'une maîtrise et d'un doctorat.⁷



3 *La situation matrimoniale*

Les étudiantes et les étudiants aux cycles supérieurs peuvent également se distinguer de ceux du premier cycle quant à leur situation matrimoniale ou familiale. Selon un rapport de l'Université McGill, un très petit nombre d'étudiants et d'étudiantes de baccalauréat indiquaient être mariés selon les termes de la loi et non séparés (3 %) ou vivre avec un conjoint ou une conjointe de fait (6 %). Sans surprise, ces pourcentages augmentent au niveau de la maîtrise (respectivement 16 % et 15 %) et du doctorat (respectivement 30 % et 18 %).⁸



4

La citoyenneté

La présence d'étudiants internationaux varie énormément d'un établissement d'enseignement postsecondaire à l'autre, dépendant en bonne partie des types de programmes offerts. Par exemple, comparons deux grandes universités géographiquement rapprochées : la Ryerson University compte 5,9 % d'étudiants et d'étudiantes internationaux au premier cycle⁹ et 15,9 % aux cycles supérieurs¹⁰; à l'Université de Toronto, ils représentent respectivement 22,55 % et 16,8 % de la population étudiante.¹¹



Staff or student?

Contrairement à la majorité des étudiantes et des étudiants de premier cycle, nombreuses sont les personnes inscrites à la maîtrise et au doctorat qui sont employées par leur université comme auxiliaires à l'enseignement ou à la recherche. Elles se retrouvent ainsi dans une zone floue où se chevauchent le rôle d'étudiant et celui d'employé; elles côtoient parfois des personnes inscrites au premier cycle dans des contextes de socialisation, tout en tentant de maintenir une distance professionnelle. Certaines ont exprimé qu'elles n'aimeraient pas que les étudiants et les étudiantes auxquels elles enseignent les voient dans la salle d'attente des services d'aide psychologique offerts sur le campus.¹⁹ Selon les étudiantes et les étudiants aux cycles supérieurs consultés lors de la préparation du présent guide, se faire traiter comme des membres légitimes du corps professoral favorise un sentiment d'engagement, de communauté et de responsabilité à respecter les mêmes normes de comportement, les professeurs et les professeures de leur établissement d'enseignement devenant des modèles à suivre. Ils revendiquaient d'être considérés comme du « personnel en formation » plutôt que comme des étudiants qui travaillent pour l'université.

Des facteurs particuliers influant sur la santé mentale

La recherche a démontré que plusieurs facteurs particuliers à la situation des étudiants et des étudiantes aux cycles supérieurs étaient associés à une expérience de détresse psychologique: les inquiétudes concernant le marché de l'emploi très concurrentiel du milieu universitaire, les piètres perspectives de carrière, le manque de contrôle ainsi que le manque de soutien de la part des collègues, le déséquilibre quant à la place donnée au travail par rapport aux autres domaines de la vie et les difficultés relationnelles avec le directeur ou la directrice de recherche. Cette combinaison de sources de stress peut créer des difficultés émotionnelles à l'effet potentiellement néfaste sur la performance scolaire¹².

Il existe chez la population étudiante des cycles supérieurs un lien entre la charge de travail universitaire et le stress perçu; ainsi, les personnes qui passent beaucoup de temps en classe, au laboratoire ou sur leurs travaux rapportent un niveau de stress élevé^{13,14}. De plus, les étudiantes et les étudiants aux cycles supérieurs vivent souvent un déséquilibre dans leur vie personnelle, plusieurs concentrant la majorité de leur attention sur le travail universitaire, au détriment de leurs autres passe-temps et champs d'intérêts ainsi que de leurs relations interpersonnelles. Dans plusieurs cas, ils ne participent pas aux activités sociales et culturelles offertes sur le campus, qui ciblent souvent la population de premier cycle.

Par ailleurs, les étudiantes et les étudiants aux cycles supérieurs obtiennent souvent des scores de stress plus élevés que ceux et celles de premier cycle¹⁵. Les travaux scolaires, la situation financière, l'assistantat d'enseignement, la planification de carrière et les problèmes familiaux comptent parmi les sources de stress généralement rapportées^{16,17,18}. Il serait important de fournir aux étudiantes et étudiants aux cycles supérieurs des programmes de gestion du stress ciblant ces éléments en particulier et de parler ouvertement des difficultés propres à leur situation tout en mentionnant les diverses ressources offertes sur le campus. De la même façon, les directeurs et directrices de recherche ont un rôle primordial à jouer. On a démontré que parmi les étudiantes et les étudiants aux cycles supérieurs qui avaient vécu au cours de la dernière année une problématique émotionnelle ou reliée au stress ayant eu un impact significatif sur leur performance scolaire, ceux et celles qui avaient une meilleure relation avec leur directeur ou leur directrice de recherche avaient plus tendance à utiliser les services de counseling. Étant donné que leur situation financière est une source de stress importante pour les étudiantes et les étudiants aux cycles supérieurs, les universités devraient s'assurer qu'ils aient accès à une assurance adaptée et à des services de counseling de qualité.

Il est aussi reconnu que la relation entre une étudiante ou un étudiant diplômé et son directeur ou sa directrice (ou la chercheuse ou le chercheur principal) influe sur la qualité de son expérience. Une étude internationale effectuée dans 26 pays auprès d'étudiants et d'étudiantes aux cycles supérieurs souffrant d'anxiété ou de dépression rapporte que la moitié d'entre eux n'étaient pas d'accord pour dire que leur directeur ou leur directrice leur avait fourni un « vrai » mentorat (environ un tiers des participants de chacun des deux groupes étaient d'accord avec l'énoncé). Les réponses étaient semblables pour les questions à savoir si leur directeur ou leur directrice (ou le chercheur ou la chercheuse principale avec qui ils travaillaient) leur avait donné amplement de soutien et si son influence sur leur bien-être émotionnel et mental avait été positive. Plus de la moitié des étudiants et des étudiantes interviewés qui vivaient de la dépression ou de l'anxiété n'étaient pas d'accord pour dire qu'ils se sentaient valorisés par cette personne en position de mentorat ni que cette dernière les avait aidés pour leur carrière.¹

Recommandations pour la mise en place de politiques ou de programmes

Suggestions de la Fédération canadienne des étudiantes et étudiants-Ontario et de la National Association of Student Personnel Administrators.²⁰



Un horaire de counseling souple

Assurez-vous que les services en santé mentale destinés aux étudiantes et aux étudiants aux cycles supérieurs soient offerts selon un horaire souple, y compris en soirée. Leur emploi du temps les oblige souvent à être sur le campus le soir et les week-ends, alors qu'ils suivent également des cours, supervisent des laboratoires et enseignent pendant les heures de bureau régulières. Le téléconseiling ou la thérapie virtuelle peut être une solution pratique pour tout le monde, conseillers et étudiants.



Des locaux distincts et discrets pour les services de counseling

Afin de préserver la confidentialité pour les étudiantes et les étudiants aux cycles supérieurs qui effectueraient une démarche de counseling, il est important d'offrir ces services dans un endroit discret où ne se rend pas la population étudiante à qui ils risquent d'enseigner.



Adopter la cybersanté mentale et en faire la promotion

Par exemple, un service de clavardage offert 24 h par jour permettrait aux étudiants et aux étudiantes d'avoir facilement accès à des professionnels de la santé. Bien que cela ne remplace pas une thérapie traditionnelle, il peut s'agir d'un premier contact, d'une manière différente de demander de l'aide. La cybersanté ne se limite pas au counseling en ligne; elle renvoie également à l'utilisation de plateformes de gestion de clients ou de mobilisation des étudiants et des étudiantes. On peut consulter les ressources en cybersanté mentale présentées en note de bas de page pour un portrait complet des possibilités existantes à ce jour.^{21,22}



De la formation sur les problématiques particulières aux études de cycle supérieur

Nous recommandons la présence sur le campus d'un conseiller ou d'une conseillère qui se consacre exclusivement à la population étudiante des cycles supérieurs et connaît bien les problématiques particulières liées à leur situation. De plus, tout le personnel devrait recevoir une formation à ce sujet, ainsi qu'une formation de base sur la sécurité en santé mentale et une formation obligatoire sur l'équité et les approches anti-oppression et anti-stigmatisation.



Du soutien ciblé en fonction des différentes phases du parcours d'études

Selon une étude sur la variation du niveau de bien-être des étudiants et des étudiantes au cours des différentes étapes de leur parcours doctoral, c'est pendant la phase où ils suivaient des cours que leur niveau de bien-être et de motivation interne était le plus élevé, tandis que la phase de l'examen de synthèse avait été la plus difficile pour la majorité des personnes (scores de bien-être et de motivation les plus faibles)²³. Des programmes de soutien ciblant les étudiants et les étudiantes selon les phases de leur parcours d'études leur permettraient d'avoir de l'aide quand ils en ont le plus besoin.



De la formation sur les problématiques particulières aux études de cycle supérieur

Il ne faut pas négliger l'importance d'informer et de former le milieu sur les problématiques particulières aux études de cycle supérieur ni le rôle qu'ont à jouer les différentes parties prenantes. La population étudiante et le personnel devraient participer à l'élaboration de programmes de formation incluant la question du développement professionnel, et tout le personnel ainsi que la population étudiante devrait suivre une formation obligatoire sur l'approche anti-oppression et anti-stigmatisation. Plusieurs personnes du domaine de l'intervention clinique ou de la recherche encouragent les professeurs et les professeures à mieux connaître les ressources en santé mentale offertes sur leur campus. C'est une démarche importante, à laquelle doit s'ajouter un engagement du corps professoral et du personnel des affaires étudiantes à créer une ambiance permettant aux étudiants et aux étudiantes de parler de leurs préoccupations liées à la santé mentale avant qu'elles s'aggravent au point d'exiger de l'aide professionnelle. Leur rôle consiste également à contribuer, par la mise en place de stratégies de promotion de la santé mentale, à l'intégration de celle-ci au sein de leur culture départementale.



Inclure les problématiques propres aux cycles supérieurs dans une démarche globale de promotion de la santé mentale

Afin d'accroître les connaissances, de diminuer la stigmatisation et de mettre en lumière les racines du problème, les établissements d'enseignement postsecondaire devraient intégrer la santé mentale et le développement des étudiantes et des étudiants aux cycles supérieurs à leur vision organisationnelle et à leur planification stratégique. Sensibiliser les parties prenantes favorise leur engagement à poser des gestes concrets vers un changement favorable sur le campus.



Renforcer la collaboration avec les services de développement de carrière du campus

Il arrive souvent que les étudiants et les étudiantes des cycles supérieurs, tout comme le personnel des affaires étudiantes et le corps professoral, ne connaissent pas les ressources de développement de carrière offertes sur leur campus. Plusieurs étudiantes et étudiants, y compris ceux et celles qui occupent des postes pouvant mener à la permanence, vivent de l'anxiété par rapport à leurs perspectives d'emploi, notamment inquiets de la tendance du milieu universitaire à adopter les pratiques de l'économie à la demande (ou l'économie des petits boulots, gigification en anglais). D'autres prennent conscience avec tourment qu'il leur faudra peut-être envisager une carrière non universitaire. Quand on réalise l'ampleur des incertitudes liées à la carrière et leur impact potentiel sur le niveau d'anxiété et de dépression des étudiantes et des étudiants aux cycles supérieurs, on comprend l'intérêt d'une collaboration entre le corps professoral et d'autres ressources, notamment les services de développement de carrière, pour aborder ces sujets de préoccupation. Cette collaboration peut prendre la forme d'ateliers, de visites en classe ou d'événements permettant de rencontrer le personnel de ces services. Les professeurs et les professeures peuvent jouer un rôle d'avant-plan dans l'établissement de ces partenariats.

Quelques considérations liées au contexte de la COVID-19

La pandémie actuelle présente des difficultés inédites pour les étudiants et les étudiantes, tant sur le plan de leurs études que de leur vie personnelle. Voici quelques éléments à prendre en considération par les établissements d'enseignement.



La souplesse est de mise

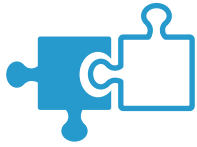
Les consignes obligatoires de distanciation physique perturbent grandement les activités de recherche. Certaines tâches de laboratoire ou de terrain (notamment la collecte de données grâce à des entrevues en personne) deviennent impossibles à réaliser, l'accès à certaines ressources est limité (par exemple, la bibliothèque ou certains logiciels en ligne non accessibles hors du campus) et la participation à des événements internationaux a été annulée en raison des restrictions de voyage. De plus, les étudiantes et les étudiants aux cycles supérieurs ont un accès limité à leur directeur ou leur directrice de recherche ainsi qu'aux différents comités pertinents, des ressources essentielles à la poursuite et à l'achèvement de leurs études. Dans ce contexte, il se peut que les directeurs et les directrices de recherche aient à jouer un rôle d'accompagnement plus marqué et à organiser des rencontres de partage d'information et de résolution de problèmes. De plus, plusieurs étudiantes et étudiants aux cycles supérieurs ont des personnes à charge et doivent actuellement s'occuper à temps plein des enfants de leur maisonnée. Il se peut qu'ils n'aient plus le temps ni la possibilité de se concentrer sans interruption, au cours des prochains mois, pour se consacrer à leurs travaux universitaires. Ces nouvelles réalités exigeront probablement un report des échéances prévues pour leurs projets et la fin de leur programme d'étude. Il est possible que les étudiants et les étudiantes aient également besoin de financement et d'aide

financière d'urgence en plus de soutien supplémentaire pour appréhender un marché du travail incertain.



S'attaquer à l'iniquité

Bien qu'il y ait toujours eu parmi la population étudiante des disparités explicables par différents facteurs, la crise actuelle les exacerbera sans aucun doute. De plus, le coronavirus n'aura pas le même impact sur toute la population étudiante de deuxième et de troisième cycles. Les personnes qui étaient déjà les plus vulnérables seront doublement désavantagées. Avec la transition vers des cours virtuels, les étudiants et les étudiantes dont le financement dépend de leurs activités d'enseignement devront passer plus de temps à travailler et auront donc moins de temps pour leurs recherches. Ceux et celles qui vivent en situation de pauvreté et n'ont pas accès à l'Internet haute vitesse ou à un endroit calme pour travailler seront particulièrement touchés. Les comités d'embauche et de supervision et autres instances gérant l'attribution des bourses et des prix devraient encourager les candidats à expliquer leur situation particulière dans une lettre ou lors d'un entretien, selon le cas. On devrait considérer tout manquement justifiable à la productivité comme ne reflétant pas nécessairement la réelle capacité des personnes à répondre ou dépasser l'attente dans un contexte autre qu'une crise sanitaire mondiale.



Formules de cours hybrides

Même s'il est très difficile, en raison de la pandémie, de prédire à quoi ressemblera le fonctionnement universitaire en 2020-2021, plusieurs établissements d'enseignement choisissent un modèle hybride pour les cours des cycles supérieurs. Dans certains cas, il pourrait y avoir des cours en ligne en direct ainsi qu'une présence sur le campus pour des activités en groupe de petite taille (moins de 15 personnes, par exemple). Dans d'autres cas, les cours seront donnés simultanément en ligne et en présentiel, donnant le choix aux étudiants de se rendre sur le campus ou non. Cette solution présente des avantages évidents pour les étudiants internationaux qui pourraient n'avoir d'autre choix que les cours virtuels s'ils sont retenus dans leur pays en raison des fermetures de frontières, des problématiques liées aux visas et des restrictions concernant les voyages.

Les programmes de cycle supérieur comptent généralement peu d'étudiants et impliquent d'avoir des discussions pour favoriser l'esprit critique et une prise de décision éclairée. Les directeurs et directrices de recherche doivent repenser la façon de tenir ces échanges de façon virtuelle, en tenant compte des différences de culture et de fuseau horaire. De même, les examens surveillés pourraient devoir être passés en ligne, ce qui peut représenter une source de stress considérable pour les étudiants et les étudiantes. Le corps professoral devrait envisager d'autres formes d'évaluation telles que des examens à la maison ou d'autres types de travaux.



Offrir davantage de soutien officiel et informel

Pendant cette période éprouvante, les étudiants et les étudiantes auront besoin d'un accès continu à du soutien scolaire et psychologique. Plusieurs établissements d'enseignement ont réussi une transition vers une offre de cybersanté mentale et leurs politiques et procédures peuvent servir d'exemple^{24,25,26}. Des groupes d'écriture de mémoire ou de thèse, des groupes d'entraide entre pairs, du counseling sur l'alimentation et le conditionnement physique pourraient aussi être envisagés, de même que des webinaires, des événements virtuels et des plateformes de clavardage pour permettre aux étudiants et aux étudiantes de maintenir des liens sociaux et un engagement communautaire, même en l'absence des occasions traditionnelles de socialisation.



Annexe A:

**Ressources
supplémentaires**

Annexe A: Ressources supplémentaires

[Mentorat inclusif des étudiantes et des étudiants aux cycles supérieurs \(en anglais\)](#)

Des stratégies et des ressources pour une relation de mentorat efficace entre étudiant ou étudiante aux cycles supérieurs et directeur ou directrice de recherche : l'importance de la communication, comment donner des conseils, tenir compte des différences et établir l'attente et les objectifs.

[Guide de mentorat à l'intention du corps professoral \(en anglais\)](#)

Rédigé par le Sénat des étudiantes et des étudiants aux cycles supérieurs de la Case Western Reserve University, ce guide propose des listes de vérification et des feuilles de travail pour faciliter les premières rencontres entre un étudiant ou une étudiante et son directeur ou sa directrice de recherche, et établir leur attente. Il aborde également la direction de recherche et le mentorat avec des personnes issues de communautés diverses.

[La santé mentale des étudiantes et étudiants aux cycles supérieurs \(en anglais\)](#)

Un bilan des projets visant à améliorer le bien-être de la population étudiante des cycles supérieurs à la University of Alberta.

[La santé mentale des étudiant\(e\)s aux cycles supérieurs: Résultats et recommandations provenant d'une évaluation des besoins des étudiant\(e\)s aux cycles supérieurs en psychologie de l'Université d'Ottawa](#)

Le rapport d'une évaluation des besoins en santé mentale des étudiantes et étudiants des cycles supérieurs en psychologie de l'Université d'Ottawa visant à établir si les services offerts répondaient à ces besoins.

[Balises pour de bonnes relations dans le cadre de la direction de recherche \(en anglais\)](#)

Ce document à l'intention tant des étudiants et des étudiantes que du corps professoral présente les pratiques recommandées pour que tous vivent le mieux possible la relation de direction de recherche.

[Plus forts ensemble](#)

Une ressource éducative en ligne qui a fait ses preuves pour sensibiliser le personnel des établissements d'enseignement postsecondaire aux problématiques de santé mentale et aux ressources offertes à la population étudiante.

[Guide d'implantation d'un groupe de soutien par vidéoconférence pour les chercheurs et les chercheuses de niveau doctoral \(en anglais\)](#)

Un guide étape par étape pour la mise sur pied d'un groupe de soutien par vidéoconférence pour les étudiants et les étudiantes du doctorat. Ce modèle convient et sera bénéfique aux chercheurs et chercheuses de tous les domaines; il sera particulièrement utile en art et en sciences humaines, domaines dans lesquels le parcours doctoral engendre souvent plus d'isolement que dans les sciences de la nature, ou aux étudiantes et étudiants qui sont rarement sur le campus (souvent ceux et celles qui sont plus âgés, inscrits à temps partiel ou qui ont des responsabilités parentales ou d'aidants naturels).

[Démarrer un groupe de rédaction de mémoire ou de thèse efficace \(en anglais\)](#)

Un guide pour démarrer un groupe de soutien à la rédaction pour les étudiantes et les étudiants aux cycles supérieurs; présente des stratégies de mise sur pied ainsi que les écueils à éviter et fournit des gabarits.

References

- ¹ Evans, T. M., Bira, L., Gastelum, J. B., Weiss, L. T., & Vanderford, N. L. (2018). Evidence for a mental health crisis in graduate education. *Nature biotechnology*, 36(3), 282.
- ² National College Health Assessment (2019). Retrieved from [here](#).
- ³ Clarke, K. (2019). *An Investigation of the Experiences of Graduate Students with a Mental Health Condition (Doctoral dissertation)*.
- ⁴ Chiappetta-Swanson, C., & Watt, S. (2011). Good practice in supervision and mentoring of postgraduate students: It takes an academy to raise a scholar. *Hamilton, Ontario: McMaster University*.
- ⁵ Patel, N. H. (2015). Undergraduate internship program structures for effective postgraduation employability: A case study of a mass media arts internship program.
- ⁶ Statistics Canada. [Table 37-10-0030-01 National Graduates Survey \(NGS\), postsecondary graduates, by province of study and level of study](#)
- ⁷ Statistics Canada. [Table 37-10-0036-01 National Graduates Survey \(NGS\), student debt from all sources, by province of study and level of study](#)
- ⁸ McGill Student Demographic Survey Final Report (2009). Retrieved from [here](#).
- ⁹ Ryerson University Planning Office Undergraduate Student Enrolments 2018-2019. Retrieved from [here](#).
- ¹⁰ Ryerson University Planning Office Graduate Student Enrolments 2018-2019. Retrieved from [here](#).
- ¹¹ University of Toronto Enrolment report 2017-2018. Retrieved from [here](#).
- ¹² Levecque, K., Anseel, F., De Beuckelaer, A., Van der Heyden, J., & Gisle, L. (2017). Work organization and mental health problems in PhD students. *Research Policy*, 46(4), 868-879.
- ¹³ Kausar R. (2010). Perceived stress, academic workloads, and use of coping strategies by university students. *Journal of Behavioural Sciences*, 20(1), 31 -34.
- ¹⁴ Stecker T. Well-being in an academic environment. (2004). *Med Educ*. 38, 465-478.
- ¹⁵ Wyatt, T., & Oswald, S. B. (2013). Comparing mental health issues among undergraduate and graduate students. *American journal of health education*, 44(2), 96-107.
- ¹⁶ Mazzola JJ, Walker EJ, Shockley KM, Spector PE. (2011). Examining stress in graduate assistants: Combining qualitative and quantitative survey methods. *Journal of Mixed Methods Research*, 5(3), 198-211.
- ¹⁷ Oswald SB, Riddock CC. (2007). What to do about being overwhelmed: graduate students, stress, and university services. *College Student Affairs Journal*, 2007, 27 (1), 24-44.
- ¹⁸ Fox JA. (2008). The troubled student and campus violence: new approaches. *Chronicles of Higher Education*, 55(12), A42-A43.
- ¹⁹ Not in the Syllabus: Findings from the Canadian Federation of Students– Ontario’s survey on graduate student mental health. Retrieved from [here](#).
- ²⁰ Stebleton & Kaler (2020). Promoting Graduate Student Mental Health: The Role of Student Affairs Professionals and Faculty. *JCC Connexions* 6(1).
- ²¹ Transitioning to Remote Health & Wellness Services in Post-Secondary Settings: A Case Study Approach. Retrieved from [here](#).
- ²² College Counseling from a Distance: Deciding Whether and When to Engage in Telemental Health Services. Retrieved from [here](#).
- ²³ Sverdiik, A., & Hall, N. C. (2019). Not just a phase: Exploring the role of program stage on well-being and motivation in doctoral students. *Journal of Adult and Continuing Education*.
- ²⁴ https://www.ccpa-accp.ca/wp-content/uploads/2019/04/TISCGuidelines_Mar2019_EN.pdf
- ²⁵ <https://www.ocswssw.org/2020/03/20/covid-19-recommendations-for-social-workers-and-social-service-workers/>
- ²⁶ http://hemha.org/wp-content/uploads/2019/01/HEMHA-Distance-Counseling_FINAL2019.pdf



CENTRE D'INNOVATION EN

SANTÉ MENTALE SUR LES CAMPUS