

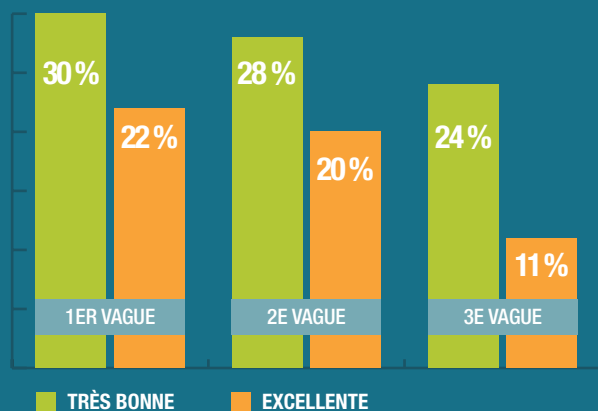


# Les effets de la COVID-19 sur la population étudiante au niveau postsecondaire

En cette période de pandémie de COVID-19, les établissements d'enseignement postsecondaire partout au Canada sont interpellés par la santé mentale de leurs étudiants et de leurs étudiantes. Ils cherchent notamment à vérifier l'état mental de ces derniers et à trouver les meilleurs moyens de les aider. Cette fiche d'information présente les effets de la pandémie de la COVID-19 sur la santé mentale de cette population étudiante, notamment par rapport au bouleversement du contexte d'apprentissage et à leur situation financière. Nous verrons aussi comment certains établissements d'enseignement se sont adaptés et ont mis en place des mesures en réponse à ces circonstances éprouvantes.

**MÊME AVANT LA PANDÉMIE, ON OBSERVAIT CHEZ LES ÉTUDIANTS ET LES ÉTUDIANTES DE NIVEAU POSTSECONDAIRE D'IMPORTANTES PROBLÉMATIQUES DE SANTÉ MENTALE.** C'est généralement au début de l'âge adulte (ou entre 16 et 25 ans) que surgit ce type de difficultés — la période où la plupart des gens commencent leurs études postsecondaires<sup>6</sup>. La Commission de la santé mentale du Canada indique qu'au moins 75 % des maladies mentales se manifestent au plus tard quand les individus sont de jeunes adultes<sup>6</sup>. Ce groupe d'âge étant à risque même dans les meilleures circonstances, la pandémie de la COVID-19 n'a fait qu'exacerber le phénomène.

POURCENTAGE DES ONTARIENS ET DES ONTARIENNES QUALIFIANT LEUR SANTÉ MENTALE DE "TRÈS BONNE" OU "EXCELLENTE"



## L'IMPACT SUR LA SANTÉ MENTALE DE LA POPULATION ONTARIENNE

Les personnes vivant en Ontario ont été grandement affectées par la pandémie. Selon une enquête nationale effectuée par l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), les répondants et les répondantes ontariens vivent plus d'anxiété, de stress, de tristesse et de dépression que ceux des autres provinces; ils consomment également plus d'alcool et de drogues et ont davantage d'idées suicidaires.<sup>2</sup>

On a aussi observé une augmentation de la violence familiale depuis le début de la pandémie. Au Canada, de mars à octobre 2020, la police a reçu 8,2 % plus d'appels liés à des querelles familiales qu'à la même période en 2019; par ailleurs, les appels liés à des problématiques de santé mentale ont augmenté de 12 %.<sup>11</sup> Les services d'aide aux victimes du Canada signalent que 54 % des organismes intervenant en violence familiale ont connu une augmentation du nombre de personnes ayant fait appel à eux.<sup>12</sup>

Plus encore, alors que la pandémie se prolonge, une série de sondages réalisés par la division ontarienne de l'ACSM signale une diminution du pourcentage de la population ontarienne qui qualifie sa santé mentale de « très bonne » ou « excellente ».<sup>3</sup>

La pandémie de COVID-19 a eu des conséquences sur la vie de toute la population ontarienne, mais la probabilité d'une dégradation de l'état de santé mentale des personnes est plus forte chez les groupes suivants :

- Les jeunes adultes de 18 à 24 ans<sup>2,3</sup>
- Les peuples indigènes<sup>2</sup>
- Les personnes appartenant aux communautés 2SLGBTQ+<sup>2</sup>
- Les personnes qui ont une consommation plus importante d'alcool ou de drogues<sup>3</sup>
- Les personnes qui s'identifient comme femmes<sup>2,3</sup>
- Les individus qui vivaient déjà des problématiques de santé mentale ou physique<sup>2,3</sup>

Une autre étude menée en Ontario par Hawke et al. révèle que 60 % des jeunes répondants de 14 à 28 ans étaient préoccupés des conséquences qu'aurait le bouleversement de leur parcours scolaire et professionnel lié à la pandémie<sup>5</sup>. Ces résultats sur la santé mentale des jeunes sont très pertinents quand on s'intéresse à la population inscrite à des programmes d'études postsecondaires, étant donné que celle-ci est en bonne partie composée de jeunes adultes.

## LES EFFETS SUR LA SANTÉ MENTALE DE LA POPULATION ÉTUDIANTE POSTSECONDAIRE

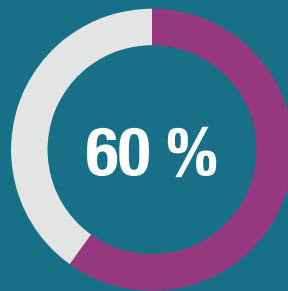
Au début de la pandémie, Rashid et Di Genova ont interrogé des gestionnaires d'établissements d'enseignement postsecondaire canadiens sur leur perception de la santé mentale des étudiantes et des étudiants. Selon eux, il y avait une augmentation<sup>8</sup> :

- de l'anxiété
- des difficultés d'apprentissage
- de la perception de discrimination

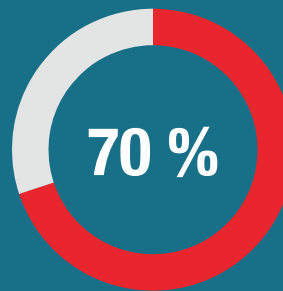
À la conférence du CISMIC de novembre 2020, on a reparlé de ces problématiques pour réaliser que d'autres difficultés importantes avaient émergé, notamment<sup>8</sup> :

- La dépression
- Les difficultés relationnelles
- Les comportements suicidaires
- Les traumatismes

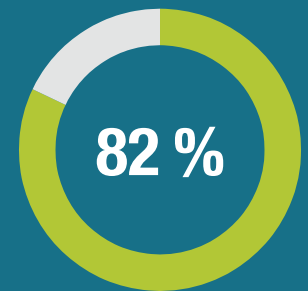
De même, voici ce qu'a démontré l'enquête effectuée en mai 2020 par l'Alliance canadienne des associations étudiantes (ACAE) auprès d'étudiants et d'étudiantes canadiens de niveau postsecondaire : <sup>1</sup>



DES ÉTUDIANTS ET DES ÉTUDIANTES ONT INDIQUÉ SE SENTIR INQUIETS À PROPOS DE LA PANDÉMIE



DES ÉTUDIANTS ET DES ÉTUDIANTES ONT INDIQUÉ SE SENTIR STRESSÉS, ANXIEUX OU ISOLÉS



DES ÉTUDIANTS ET DES ÉTUDIANTES ONT INDIQUÉ SE SENTIR INQUIETS PAR RAPPORT À LEUR AVENIR

\* Les étudiantes et les étudiants internationaux, noirs, personnes Indigènes ou de couleur ont indiqué ressentir un niveau d'inquiétude plus élevé

La prévalence des problématiques de santé mentale chez les jeunes de la maternelle jusqu'à la fin du secondaire augmente également. Le Conseil scolaire du district de Toronto (CSDT), a observé depuis 2017 une diminution de 20 % des élèves exprimant du bonheur et de l'espoir<sup>13</sup>. Le CSDT rapporte également les chiffres suivants<sup>13</sup> :

**40 %**  
des élèves se sentent seuls

**50 %**  
des élèves sont nerveux ou préoccupés

**60 %**  
des élèves vivent un niveau élevé de stress



Les collèges et les universités auront vraisemblablement à faire face à une augmentation des problématiques de santé mentale chez les jeunes qui commenceront leurs études postsecondaires à l'automne 2021 ou qui reprendront les cours en présentiel.

## BOULEVERSEMENT DU CONTEXTE D'APPRENTISSAGE

En raison de la pandémie, les collèges et les universités ont dû passer rapidement à l'enseignement à distance. Ce mode d'apprentissage peut être favorable pour plusieurs personnes, mais une enquête commanditée par l'Union des associations de professeurs de l'Ontario (UAPO) révèle que 62 % de la population étudiante et 76 % du corps professoral **CROIENT QUE CE PASSAGE AUX COURS EN LIGNE A NUI À LA QUALITÉ DE L'ENSEIGNEMENT UNIVERSITAIRE.**<sup>7</sup>

Une étude internationale incluant l'Okanagan College de la Colombie-Britannique présente des résultats semblables<sup>4</sup>. Les étudiants et les étudiantes étaient contents d'éliminer le transport vers le campus, d'assister à leurs cours à la maison et de pouvoir en visionner des enregistrements<sup>4</sup>. Toutefois, plusieurs difficultés ont aussi découlé aussi de ce virage virtuel :

- Manque de participation et d'interaction avec les enseignants, les enseignantes et les pairs<sup>4,7</sup>
- Difficulté à se concentrer à cause de distractions à la maison<sup>4,7,10</sup>
- Manque de motivation<sup>4</sup>
- Stress financier<sup>7</sup>
- Isolement social<sup>4,7</sup>
- Accessibilité<sup>1</sup>
- Mauvaise connexion Internet<sup>4</sup>
- Équipement informatique inadéquat<sup>4,10</sup>
- Stress et anxiété<sup>7</sup>
- Épuisement<sup>7</sup>
- Difficultés à avoir accès aux services d'aide et aux activités parascolaires<sup>1,7</sup>
- Perception de l'enseignement en ligne comme ayant moins de valeur que celui en présentiel<sup>1,7</sup>

La situation actuelle d'apprentissage en ligne présente également des difficultés particulières pour les étudiants et les étudiantes internationaux. Plusieurs ont décidé de rester au Canada en raison des contraintes liées aux voyages, malgré la distance avec leur famille<sup>4</sup> et l'isolement que les circonstances leur font vivre. D'autres sont retournés dans leur pays pendant la pandémie et on attend souvent d'eux qu'ils participent à des rencontres en direct et qu'ils remettent leurs travaux selon un horaire basé sur le fuseau horaire de l'Est.

**76 %**  
CORPS PROFESSORAL

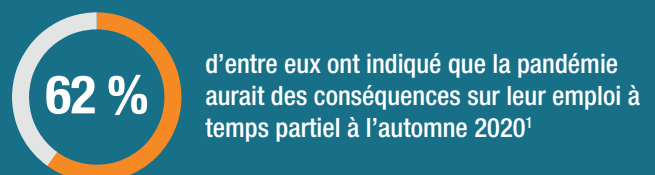
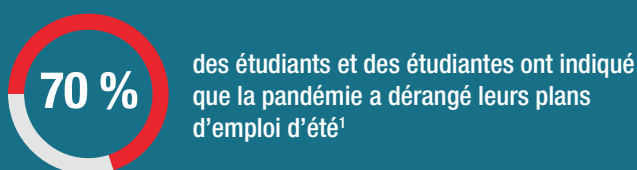
**62 %**  
POPULATION ÉTUDIANTE

believe the current state of online learning has had a negative impact on the quality of university education.



## DIFFICULTÉS FINANCIÈRES ET LIÉES AU MARCHÉ DU TRAVAIL

Au début de mars 2020, 68 % des étudiants et des étudiantes disaient avoir des plans sûrs pour leur emploi d'été<sup>9</sup>. En mai 2020, moins du quart travaillaient comme ils l'avaient prévu<sup>9</sup>. De même, selon l'étude réalisée par ACAE :



Une enquête à grande échelle menée par Statistique Canada révèle que près de 80 % des étudiants et des étudiantes étaient inquiets de leur situation financière au printemps 2020<sup>9</sup>. Ce pourcentage a légèrement diminué grâce à la Prestation canadienne d'urgence pour les étudiants (PCUE) et aux délais accordés pour le remboursement des prêts offerts par le Régime d'aide financière aux étudiantes et étudiants de l'Ontario (RAFEO), mais ces mesures ont pris fin au début de la session d'automne 2020. Même pendant qu'elles étaient en vigueur, 75 % des étudiants et des étudiantes interrogés étaient préoccupés par rapport à leur situation financière.<sup>1</sup>

**80 %**  
Pourcentage des étudiants et des étudiantes préoccupés par leur situation financière avant le PCUE<sup>9</sup>

**75 %**  
Pourcentage des étudiants et des étudiantes préoccupés par leur situation financière après la PCUE<sup>1</sup>

À l'été 2021, le soutien financier offert aux étudiants et aux étudiantes ainsi qu'aux personnes qui doivent rembourser leur dette étudiante est limité et les emplois d'été restent rares.

## MESURES MISES EN PLACE PAR CERTAINS ÉTABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT ONTARIENS

En plus du virage vers l'enseignement virtuel, les collèges et les universités ont mis en place des mesures innovantes pour pallier les difficultés découlant de cette situation inédite. En voici quelques exemples :

### UNIVERSITY OF GUELPH – DES COURS DE CUISINE POUR UNE TÊTE EN SANTÉ :

L'Université de Guelph collaborait déjà avec Nourish by 10 Carden, une cuisine communautaire locale, pour organiser des séances de cuisine en groupe qui étaient aussi l'occasion de conversations sur la santé mentale de style « table ronde ». Ce projet a été adapté pour continuer en ligne : les étudiants et les étudiantes recevaient les ingrédients pour participer au cours de cuisine virtuel, interactif et en direct avant de manger « avec d'autres » dans des petites salles virtuelles en discutant de sujets liés à la santé mentale.

### WILFRID LAURIER UNIVERSITY — COURS DE BASE « RÉSILIENCE ET PRENDRE SOIN DE SOI » :

La Wilfrid Laurier University offre un module gratuit pour aider les étudiants et les étudiantes à prendre soin de leur bien-être mental pendant la pandémie. [Cliquez ici](#) pour en savoir plus (en anglais).

### SHERIDAN COLLEGE – SÉANCES DE RENCONTRES AMICALES VIRTUELLES :

Le Sheridan College utilise la plateforme virtuelle Hopin pour créer des moments de connexion entre les étudiants et avec des pairs mentors sur le modèle du « Speed dating ».

### L'UNIVERSITÉ DE HEARST — PROGRAMME DE MENTORAT PAR LES PAIRS :

Ce programme offre aux étudiants et aux étudiantes de la guidance et du soutien pour leur adaptation à la vie universitaire, leurs apprentissages scolaires, leur sécurité et leur bien-être. Les pairs mentors suivent une formation abordant la communication efficace, le counseling, le consentement sexuel et la prévention du suicide. Une communication régulière avec tous les étudiants et les étudiantes, en particulier pendant le confinement, a permis d'établir un lien de confiance et de reconnaître les signes de détresse. La pandémie a démontré l'intérêt d'une telle mesure de mentorat par les pairs.

### TRENT UNIVERSITY — PROGRAMME D'EXPÉRIENCE DE TRAVAIL D'ÉTÉ :

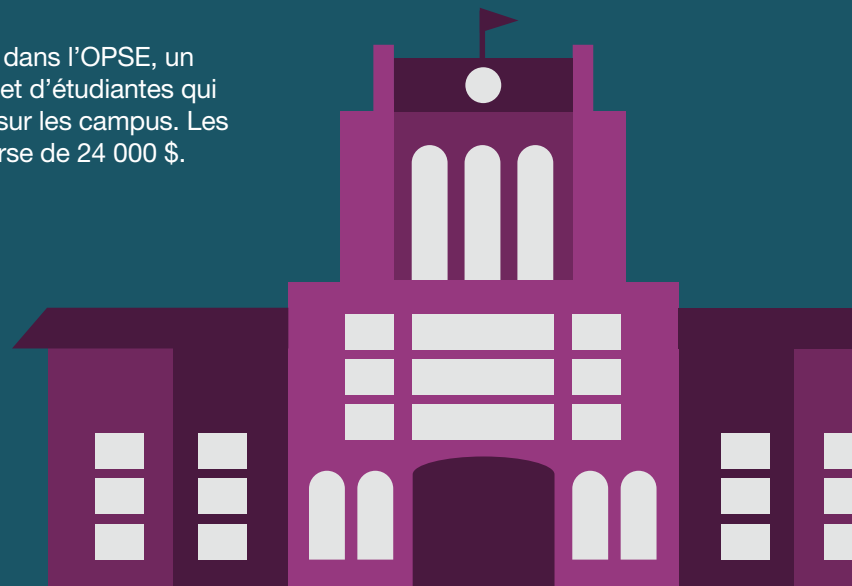
En réponse aux préoccupations liées aux finances et aux emplois d'été, la Trent University a offert du financement à ses départements pour qu'ils créent des emplois étudiants à l'été 2020. Pour être admissibles, les candidats et les candidates devaient poursuivre leurs études à la session d'automne 2020 et être en situation financière précaire. [Cliquez ici](#) et [ici](#) pour en savoir plus sur ce projet.

### HUMBER COLLEGE ET CONESTOGA COLLEGE — SERVEURS DISCORD POUR LES ÉTUDIANTS ET LES ÉTUDIANTES :

Certains établissements d'enseignement, notamment le Humber College et le Conestoga College, ont mis en place des serveurs avec la plateforme Discord pour permettre aux étudiants et aux étudiantes de se rencontrer et de créer des liens.

### LIGUE POSTSECONDAIRE D'ESPORTS DE L'ONTARIO (LPEO) :

Plusieurs établissements d'enseignement s'impliquent dans l'OPSE, un organisme reposant sur le travail bénévole d'étudiants et d'étudiantes qui vise à implanter l'esports (compétitions de jeux vidéo) sur les campus. Les participants couraient la chance de remporter une bourse de 24 000 \$. [Cliquez ici](#) pour en savoir plus sur ce projet.



CENTRE D'INNOVATION EN

**SANTÉ MENTALE SUR LES CAMPUS**

LES EFFETS DE LA COVID-19 SUR LA POPULATION ÉTUDIANTE AU NIVEAU POSTSECONDAIRE

[ [campusmentalhealth.ca/fr](https://campusmentalhealth.ca/fr) ] [ [morefeetontheground.ca/fr](https://morefeetontheground.ca/fr) ]

## REFERENCES

- <sup>1</sup> Canadian Alliance of Student Associations. (2020). [COVID-19 and Post Secondary Education](#).
- <sup>2</sup> Canadian Mental Health Association & University of British Columbia. (2020). [Mental health impacts of COVID-19: Wave 2](#).
- <sup>3</sup> Canadian Mental Health Association, Ontario Division. (2021). CMHA Mental Health During COVID-19 Ontario Survey : Wave 3.
- <sup>4</sup> Day, T., Chang, I. C., Lam Chung, C. K., Doolittle, W. E., Housel, J., & McDaniel, P. N. (2021) The Immediate Impact of COVID-19 on Postsecondary Teaching and Learning. *The Professional Geographer*, 73(1), 1-13. <https://doi.org/10.1080/00330124.2020.1823864>
- <sup>5</sup> Hawke, L. D., Barbic, S. P., Voineskos, A., Szatmari, P., Cleverley, K., Hayes, E., Relihan, J., Daley, M., Courtney, D., Cheung, A., Darnay, K., & Henderson, J. L. (2020). Impacts of COVID-19 on Youth Mental Health, Substance Use, and Well-being: A Rapid Survey of Clinical and Community Samples. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 65(10), 701–709. <https://doi.org/10.1177/0706743720940562>.
- <sup>6</sup> Mental Health Commission of Canada. (2015). [Taking the Next Step Forward: Building a Responsive Mental Health and Addictions System for Emerging Adults](#).
- <sup>7</sup> Ontario Confederation of University Faculty Associations. (2020). [COVID-19 and the Impact on University Life and Education](#).
- <sup>8</sup> Rashid, T. & Di Genova, L. (2020). [Campus Mental Health in Times of COVID-19 Pandemic: Data-informed Challenges and Opportunities](#). *Campus Mental Health : Community of Practice (CoP)*. Canadian Association of Colleges and University Student Services: Toronto, Ontario.
- <sup>9</sup> Statistics Canada. (2020). [Impacts of the COVID-19 pandemic on postsecondary students](#).
- <sup>10</sup> Statistics Canada. (2020b). [COVID-19 Pandemic : Academic impacts on postsecondary students in Canada](#).
- <sup>11</sup> Statistics Canada. (2020 c). [Selected police-reported crime and calls for service during the COVID-19 pandemic, March 2020 to October 2020 \(correction\)](#).
- <sup>12</sup> Statistics Canada. (2020d). [The COVID-19 pandemic and its impacts on Canadian victims services](#).
- <sup>13</sup> Toronto District School Board. (2021). [What is our system saying? Winter consultations with Parents, Students and TDSB Staff](#).



CENTRE D'INNOVATION EN

**SANTÉ MENTALE SUR LES CAMPUS**

LES EFFETS DE LA COVID-19 SUR LA POPULATION ÉTUDIANTE AU NIVEAU POSTSECONDAIRE  
[ [campusmentalhealth.ca/fr](https://campusmentalhealth.ca/fr) ] [ [morefeetontheground.ca/fr](https://morefeetontheground.ca/fr) ]