



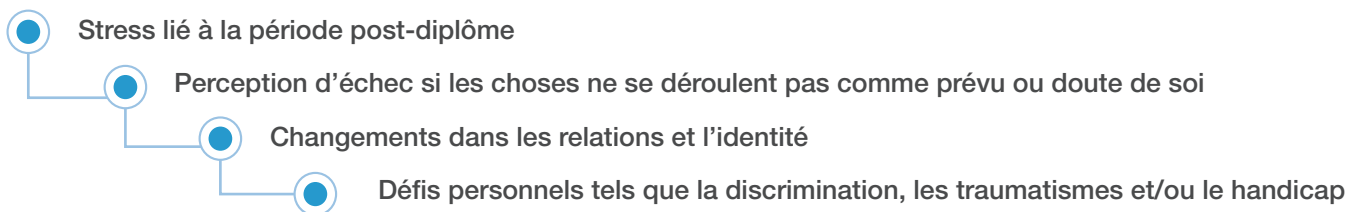
Transition de l'enseignement post-secondaire vers le monde du travail

La transition des étudiants-es de niveau postsecondaire après l'obtention de leur diplôme

Le passage de l'enseignement post-secondaire vers le monde du travail marque une étape importante pour de nombreux-ses étudiants-es, car il peut signifier l'entrée dans l'« âge adulte ». Cependant, la plupart des étudiants-es de niveau postsecondaire ne se sentent pas prêts-es à quitter l'école, car ils ou elles ne se perçoivent pas comme des « adultes », se sentent frustrés-es et incertains-es, et ont un faible sentiment d'efficacité personnelle. Cela entraîne des sentiments de stress, d'anxiété, de dépression, de perte ou de chagrin au moment où ils ou elles entrent dans une nouvelle identité sociale, ce qui peut avoir un impact important sur leur avenir.

L'efficacité personnelle est la croyance d'une personne en ses capacités à accomplir une certaine tâche ou à atteindre un objectif.

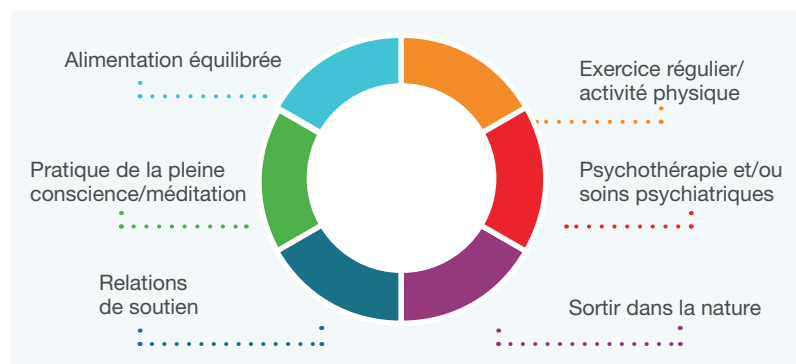
Défis courants pendant la période de transition



Stratégies pour naviguer dans la transition

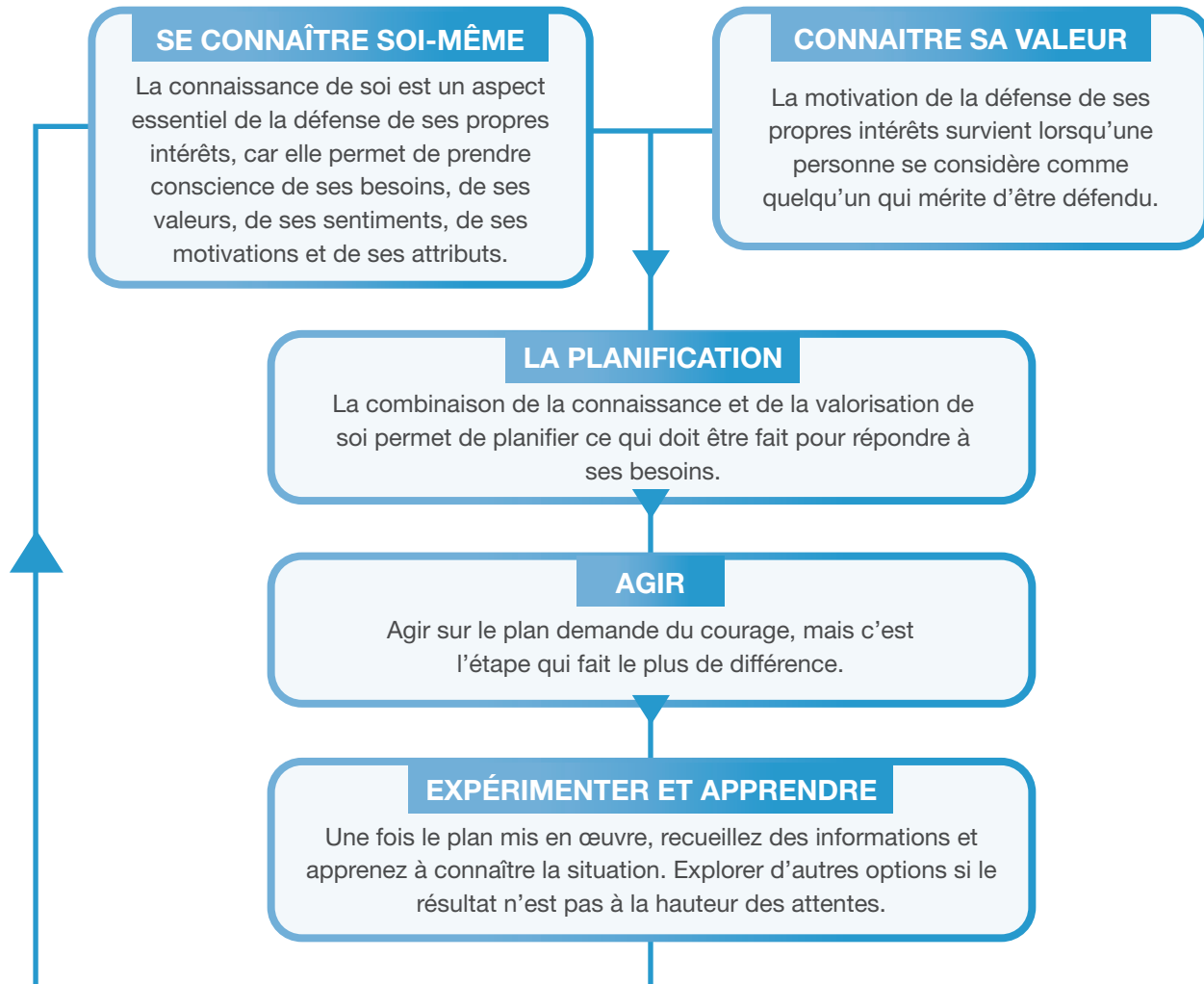
Les domaines du bien-être

Selon le Center of Youth Wellness San Francisco, les pratiques suivantes se sont révélées efficaces contre le stress toxique :



La défense de ses propres intérêts

La défense de ses propres intérêts consiste à agir au nom de ses propres besoins, points de vue ou intérêts. Le passage à l'âge adulte peut signifier que les étudiants-es peuvent se trouver dans des situations où ils ou elles doivent défendre leurs intérêts, qu'il s'agisse de négocier un salaire, de fixer des limites ou de s'occuper des domaines du bien-être. Le modèle d'autodétermination peut les aider dans ce processus.



L'autocompassion

Le chemin de la réussite n'est jamais vraiment linéaire. Pour surmonter les éventuels sentiments d'échec, de phénomène de l'imposteur ou de perfectionnisme, l'autocompassion peut jouer un rôle important. Voici quelques pistes :



Pratiquer la gratitude au quotidien



Saisir les pensées inutiles, les remettre en question et les modifier



Remarquer les pensées décourageantes au lieu de les croire



Favoriser un état d'esprit de croissance

Le chagrin et le deuil

La période de transition peut être une source de perte pour de nombreux-ses étudiants-es de niveau postsecondaire, car leur vie s'éloigne de ce qu'ils ou elles avaient l'habitude de vivre. Vous pouvez éprouver un sentiment de deuil dû à la perte de vos amis, de votre communauté, de vos systèmes de soutien et de votre statut d'étudiant-e. Les quatre tâches du travail du deuil du Dr William Worden, psychologue, fournissent un guide sur la manière de gérer le chagrin lié à de telles pertes.

Accepter : Accepter la réalité de la perte

Vivre : Ressentir la douleur et les émotions associées à la perte

S'adapter : S'adapter à la nouvelle situation liée à la perte

Trouver une connexion : Maintenir un lien avec la perte

*Pour plus d'informations sur ces sujets, consultez les fiches d'information du CISMIC intitulées Développer la résilience basée sur les forces chez les étudiants-es au postsecondaire, Stress et anxiété, le phénomène de l'imposteur, et Pertes et deuils liés à la COVID-19.

Naviguer dans le système de santé mentale

Trouver des services de soutien formels peut s'avérer difficile pour les diplômés-es après avoir pu accéder à la plupart des services à partir d'un seul endroit au sein de leur université. Voici quelques pistes pour mettre en place des systèmes de soutien pendant la transition :



Médecin de famille : Accès soins du gouvernement de l'Ontario peut aider les résidents-es de l'Ontario à entrer en contact avec un médecin de famille ou un-e infirmier-ière praticien-ne. Il peut également être utile de demander à des membres de la famille ou à des amis-es de vous parler de leur médecin de famille. Pour en savoir plus, cliquez [ici](#).

Filiale locale de l'Association canadienne pour la santé mentale : Les filiales de l'ACSM en Ontario sont d'excellentes ressources pour les recommandations de services. Les filiales locales peuvent être trouvées [ici](#).



ConnexOntario : Il s'agit d'un service gratuit et confidentiel qui fournit des renseignements sur les services offerts aux personnes aux prises avec une maladie mentale, une toxicomanie ou une dépendance au jeu. Pour en savoir plus, cliquez [ici](#).

Psychothérapie structurée Ontario (PSO) : Il s'agit d'un programme gratuit, financé par les fonds publics, destiné aux adultes (18 ans et plus) qui souffrent d'anxiété, de dépression ou d'autres troubles liés à l'anxiété. Les services comprennent des ressources guidées autogérées par un coach ou un-e clinicien-ne, comme le programme Retrouver son entrain. Pour plus d'informations, cliquez [ici](#).



Comment les campus peuvent-ils soutenir les étudiants-es en fin d'études ?

Selon une étude récente, les campus peuvent aider les étudiants-es en fin d'études à faire la transition de différentes façons :

- accroître l'accessibilité aux services avant et après l'obtention du diplôme
- prêter attention et fournir un soutien à certains groupes démographiques qui peuvent rencontrer des difficultés supplémentaires lors de la transition



- prolonger la période de transition (de la pré-graduation à la post-graduation) pour donner le temps de s'adapter à son nouveau rôle de jeune diplômé-e. Cela peut se traduire par la mise en place de programmes durant la dernière année et après l'obtention du diplôme, qui abordent les aspects de la transition qui sont :

- pratiques (conseils financiers, informations sur l'assurance maladie)
- réalistes (voies de réussite non linéaires)
- émotionnels (stress, charge émotionnelle et gestion de soi)

- créer un système de soutien par les pairs-es en mettant en relation des anciens-nes étudiants-es avec des mentors.

Références

- 3 essential skill sets for your best mental health. Psychology Today (9 octobre 2019). Disponible sur <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/changepower/201910/3-essential-skill-sets-your-best-mental-health>
- Eilidh Cage, Emma Jones, Gemma Ryan, Gareth Hughes & Leigh Spanner (2021) Student mental health and transitions into, through and out of university: student and staff perspectives, Journal of Further and Higher Education, 45:8, 1076-1089, DOI: [10.1080/0309877X.2021.1875203](https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1875203)
- Field, S., & Hoffman, A. (1994). Development of a model for self-determination. Career Development and Transition for Exceptional Individuals, 17, 159-169. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/088572889401700205>
- Geirdal, A.Ø., Nerdrum, P. & Bonsaksen, T. The transition from university to work: what happens to mental health? A longitudinal study. BMC Psychology 7, 65 (2019). <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0340-x>
- Growth mindset vs fixed mindset: How what you think affects what you achieve. Mindset Health. (25 septembre 2020). Disponible sur <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>
- Resources. Centre for Youth Wellness (2017). Disponible sur <https://centerforyouthwellness.org/resources/>
- Self-knowledge. SKILLSETS. (18 décembre 2020). Disponible sur <https://www.mcgill.ca/skillsets/framework/self-knowledge>
- Wendlandt, N. M., & Rochlen, A. B. (2008). Addressing the college-to-work transition. Journal of Career Development, 35(2), 151-165. <https://doi.org/10.1177/0894845308325646>
- Worden, J. W. (2018). Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner. Springer publishing Company.