



# Table des matières

---

## [ 3 ] Introduction

1. Comment utiliser cette trousse d'outils
2. Avertissement
3. Déclaration de position
4. Remerciements

## [ 5 ] Première partie : Comprendre les problèmes de santé chroniques

5. Que sont les problèmes de santé chroniques ?
6. Problèmes de santé chroniques et problèmes de santé aigus
7. Nature des problèmes de santé chroniques
8. Modèle de classification internationale du fonctionnement, du handicap et de la santé
9. Groupes méritant l'équité et maladies
10. Impact de différents problèmes de santé chroniques
11. Tendances récentes sur les campus
  - a. COVID longue
  - b. Douleur chronique
  - c. Santé gynécologique
12. Impact des problèmes de santé chroniques sur la santé mentale

## [ 27 ] Deuxième partie : Soutenir les étudiants-es vivant avec des problèmes de santé chroniques

13. Accessibilité et mesures d'adaptation
14. Importance de l'espoir et de l'optimisme
15. Apprendre aux étudiants-es à défendre leurs intérêts
16. Créer des espaces pour les étudiants-es avec des problèmes de santé chroniques
17. Parler à une personne avec un problème de santé chronique
18. Recommandations

## [ 37 ] Troisième partie : Annexe

19. Ressources du CISM
20. Ressources externes pour les étudiants-es
21. Trousse pour les étudiants-es en cas de poussée (exemple)
22. Feuille de travail axée sur les forces

## [ 42 ] Références

# Comment utiliser cette trousse d'outils

---

La trousse d'outils intitulée « L'impact des problèmes de santé chroniques sur la santé mentale des étudiants-es » est destinée au corps enseignant, au personnel (de première ligne, de soutien et administratif) et à tout autre personne travaillant en contact avec le corps étudiant dans les établissements d'enseignement postsecondaire. La [trousse d'outils sur l'accessibilité et les mesures d'adaptation du CISM](#) est une trousse complémentaire qui couvre les sujets suivants pouvant être pertinents :

- Définitions et modèles de handicap
- Capacitisme et stigmatisation
- Intersectionnalité du handicap
- Que signifient « contrainte excessive » et « l'obligation de se renseigner » ?
- Rôles et responsabilités en matière de mesures d'adaptation
- Conception universelle de l'apprentissage
- Recommandations en matière d'accessibilité et de mesures d'adaptation

L'objectif de la trousse d'outils sur les problèmes de santé chroniques est de sensibiliser, d'éduquer et de formuler des recommandations basées sur les défis uniques auxquels sont confrontés-es les étudiants-es vivant avec des problèmes de santé chroniques. Cette trousse d'outils vise à fournir aux campus postsecondaires de l'Ontario les connaissances nécessaires pour soutenir les étudiants-es qui vivent avec un problème de santé chronique dans leur parcours académique et leur bien-être mental. Les informations rassemblées dans cette trousse d'outils proviennent à la fois de la documentation en ligne et des connaissances fournies par le personnel postsecondaire expérimenté.

Nous vous recommandons d'utiliser cette trousse d'outils d'une manière qui correspond à vos besoins. Vous pouvez imprimer la trousse d'outils dans son intégralité ou toute section spécifique dont vous avez besoin.

- La première partie de la trousse d'outils permet d'acquérir des connaissances sur les expériences et les défis liés aux problèmes de santé chroniques.
- La deuxième partie aborde les mesures clés à prendre pour relever certains de ces défis.
- La troisième partie est une annexe qui fournit des liens vers des ressources supplémentaires.

Cette trousse d'outils est un document évolutif qui sera mis à jour avec les connaissances actuelles et nouvelles. Si vous avez des questions ou des commentaires concernant cette trousse d'outils, vous pouvez envoyer un courriel à la responsable du projet, **Tarin Karunagoda**, à l'adresse [tkarunagoda@campusmenathealth.ca](mailto:tkarunagoda@campusmenathealth.ca) ou [info@campusmentalhealth.ca](mailto:info@campusmentalhealth.ca).

## Avertissement

Cette trousse d'outils est **uniquement destinée à des fins éducatives et de sensibilisation**. Tout problème de santé et tout diagnostic doivent être traités par un-e professionnel-le de la santé. Cette trousse d'outils n'a pas pour but de promouvoir certaines modalités plutôt que d'autres.

De plus, cette trousse d'outils ne fournit pas une liste exhaustive des problèmes de santé chroniques auxquelles les étudiants-es peuvent être confrontés-es, ni de tous les impacts possibles et des mesures nécessaires pour soutenir les étudiants-es vivant avec des problèmes de santé chroniques. Nous espérons offrir aux lecteurs-trices une perspective introductive sur les étudiants-es vivant avec des problèmes de santé chroniques et leurs besoins, en particulier pour les lecteurs-trices qui connaissent peu ou pas du tout les problèmes de santé chroniques.

Nous tenons également à souligner que cette trousse d'outils s'appuie en grande partie sur des recherches fondées sur le modèle médical et les visions du monde occidentales. Il existe d'importantes discussions interculturelles liées aux problèmes de santé chroniques qui dépassent le cadre de cette trousse d'outils, mais qui méritent une attention et une réflexion plus approfondies.

## Déclaration de position

Cette trousse d'outils a été créée en collaboration avec des membres du personnel et du corps étudiant de l'enseignement postsecondaire qui ont vécu et/ou ont une expérience professionnelle des problèmes de santé chroniques, de la santé mentale dans l'enseignement postsecondaire et des besoins du corps étudiant en matière d'accessibilité. La responsable du projet et auteure principale, Tarin Karunagoda, apporte son expérience vécue de problèmes de santé chroniques, ainsi que sa formation en sciences biomédicales et en neurosciences.

## Remerciements

Cette trousse d'outils a été créée en collaboration avec de nombreux membres du personnel et du corps étudiant de l'enseignement postsecondaire, ainsi qu'avec l'équipe du CISMIC.

### Contributeurs-trices à la rédaction

Isabella Spensieri  
Bindia Darshan

### Réviseurs-ses

Isabella Spensieri  
Bindia Darshan  
Carly Schulz  
Sara Pudim  
Emily Ellwood  
Kerry Morrison  
Yumna Farooq

### Entretiens

Yumna Farooq  
Sarina Wheeler  
Shehryar Saharan  
Dr. Zara Khawaja

**Nous sommes également reconnaissants à nos partenaires du milieu postsecondaire et communautaire qui ont répondu à notre sondage sur les besoins en matière de trousse d'outils et qui ont participé à nos forums régionaux afin de nous informer des besoins et de nous fournir des renseignements importants pour le contenu de cette trousse d'outils.**

# Première partie : comprendre les problèmes de santé chroniques

---

## Que sont les problèmes de santé chroniques ?

Les problèmes de santé chroniques (maladies chroniques) sont très répandus chez les Canadiens-nes, 45 % d'entre eux et elle ayant reçu au moins un diagnostic de maladie chronique grave\* (Statistique Canada, 2023). Les provinces de l'Atlantique sont en tête en matière de prévalence d'une ou plusieurs maladies chroniques par personne par rapport aux autres provinces (Statistique Canada, 2025), en raison d'une combinaison de facteurs liés au mode de vie et à la démographie (O'Neill, 2025). De plus, malgré une augmentation des besoins non satisfaits en matière de soins de santé entre 2022 et 2023, moins de personnes ont déclaré avoir un fournisseur de soins de santé régulier (Statistique Canada, 2025).

*\* Les données ci-dessus provenant de Statistique Canada sont basées sur des problèmes de santé chroniques telles que l'arthrite, l'hypertension artérielle, le diabète, le cancer, les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et les troubles de l'humeur.*

Dans le contexte démographique postsecondaire, les données sur la prévalence des problèmes de santé chroniques sont limitées et variées. Le National College Health Assessment (Enquête nationale sur la santé dans les collèges) fournit des données sur la prévalence de différents problèmes de santé chroniques au sein du groupe de référence canadien, telles que la dépression (24,6 %), le syndrome du côlon irritable (6,2 %), les migraines (12,9 %) et l'asthme (15,8 %) (American College Health Association, 2022). Une étude néo-zélandaise qui s'est penchée sur les problèmes de santé chroniques chez les étudiants-es du secondaire a révélé une prévalence de 18 % (Denny et al., 2013). Une étude serbe a estimé que 16,5 % des étudiants-es universitaires souffraient d'un problème de santé chronique, l'asthme et la bronchite chronique étant les types les plus courants (Gazibara et al., 2017). L'asthme s'est également révélé être la maladie chronique la plus répandue chez les étudiants-es universitaires (26 %) dans une étude menée dans la région du centre du littoral atlantique des États-Unis (Barsell et al., 2018). Les Centers for Diseases Control and Prevention (CDC) ont rapporté que 54 % des adultes âgés de 18 à 34 ans souffraient d'au moins un problème de santé chronique (Watson et al., 2019).

Il est toutefois important de comprendre que les définitions des maladies chroniques peuvent varier d'une étude à l'autre et d'une organisation à l'autre (Bernell & Howard, 2016). L'Organisation mondiale de la santé (OMS) affirme que les maladies chroniques sont non transmissibles, prolongées et à progression lente, et en distingue 4 types principaux : les maladies cardiovasculaires (crises cardiaques et accidents vasculaires cérébraux), les cancers, les maladies respiratoires chroniques (asthme) et les maladies pulmonaires obstructives chroniques (Bernell & Howard, 2016 ; Organisation mondiale de la santé [OMS], 2025). Il est à noter que les troubles mentaux ne sont pas spécifiquement mentionnés parmi ces types de maladies, bien que des troubles tels que la dépression et

l'anxiété correspondent à cette définition et touchent une grande partie de la population. De plus, selon cette définition, des maladies telles que le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) ne seraient pas considérées comme des maladies chroniques, car elles sont transmissibles.

Les critères utilisés dans cette trousse d'outils seront similaires à ceux de l'Institut australien pour la santé et le bien-être (Bernell & Howard, 2016) :

- Le problème de santé dure longtemps et peut entraîner d'autres complications.
- Il existe parfois une déficience fonctionnelle ou un handicap associé. (Ex. : déficience fonctionnelle telle que lorsque les cellules du corps ne réagissent pas à l'insuline comme elles le devraient normalement).
- La cause de l'affection est complexe et peut impliquer plusieurs facteurs.
- La période de développement peut être longue et ne présenter aucun symptôme au début.

En gardant ces critères à l'esprit, nous allons maintenant passer en revue certaines caractéristiques des problèmes de santé chroniques et les expériences uniques qui peuvent avoir un impact sur le parcours postsecondaire des étudiants-es.

---

*Au fil de cette trousse d'outils, nous discuterons des moyens par lesquels les étudiants-es vivant avec un problème de santé chronique peuvent avoir besoin d'aide. Si les traitements directs et les aides médicales font partie de cette conversation, les aides sociales et structurelles telles que l'accès aux traitements, la faisabilité financière et la stigmatisation jouent également un rôle dans les difficultés que peuvent rencontrer les étudiants-es.*

---

# Problèmes de santé chroniques et problèmes de santé aigus

Le tableau suivant résume certaines caractéristiques des problèmes de santé chroniques par rapport aux problèmes de santé aigus (Holman, 2020 ; Murrows & Oglesby, 1996) :

Aigu	Chronique
<ul style="list-style-type: none"><li>• Période limitée dans le temps</li><li>• Apparition généralement instantanée des symptômes</li><li>• Cause clairement identifiée</li><li>• Affecte une partie du corps</li><li>• Permet généralement de conserver son mode de vie antérieur, mais peut parfois entraîner une invalidité permanente</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Longue durée, souvent supérieure à 3 mois, voire à vie</li><li>• Apparition et aggravation progressives des symptômes</li><li>• Cause non clairement identifiée</li><li>• Traitement et prise en charge ciblés, souvent sans guérison possible</li><li>• Peut souvent affecter plusieurs systèmes de l'organisme</li><li>• Nécessite souvent des changements de mode de vie et une prise en charge constante</li></ul>

Tableau 1 : Comparaison entre les problèmes de santé aigus et chroniques

## Nature des problèmes de santé chroniques

La nature des problèmes de santé chroniques explique souvent pourquoi les étudiants-es ont du mal à les gérer, mais aussi pourquoi leur entourage peut mal les comprendre et, sans le vouloir, les empêcher de se sentir compris et soutenus.

### 1. Problèmes de santé invisibles vs problèmes de santé visibles

Les problèmes de santé chroniques sont souvent invisibles et, par conséquent, plus susceptibles d'être mal compris.

- Exemple : Un étudiant atteint du syndrome du côlon irritable peut être amené à se rendre souvent aux toilettes pendant les cours. Vu de l'extérieur, cela peut être considéré comme perturbateur, car il ne s'agit pas d'un problème de santé visible.

Tout aspect visible d'une maladie chronique peut également être mal compris par le public si une éducation et une sensibilisation adéquates ne sont pas fournies.

- Exemple : une étudiante souffrant d'une affection thyroïdienne ou une étudiante qui commence à prendre des médicaments psychotropes pour traiter un trouble mental peut prendre du poids. En raison de la stigmatisation liée au poids et/ou de la culture toxique du fitness, elles peuvent être considérées comme « en mauvaise santé » ou « paresseuses ».

Parfois, l'affection n'est visible qu'en raison du traitement ou de la présence d'un outil d'accessibilité. (Exemple : la présence d'une aide à la mobilité ou des changements physiques tels que la perte de cheveux due aux médicaments)

#### **Lorsque les problèmes de santé chroniques sont invisibles :**

- Les gens ont souvent tendance à juger ou à mal comprendre.
- Il est plus difficile pour les personnes atteintes de ces maladies de demander de l'aide, en particulier un soutien continu, en raison de la stigmatisation.
- La charge de prouver que leur problème de santé les affecte peut être une expérience frustrante et répétitive, en particulier lorsqu'elles tentent d'obtenir un diagnostic.
- Dans une étude qualitative menée auprès d'étudiants-es universitaires britanniques vivant avec des problèmes de santé chroniques, les participants-es ont déclaré que, leur handicap étant invisible, ils et elles étaient souvent moins bien acceptés-es et compris-es que s'il avait été visible (Hamilton et al., 2023).

## **2. Nature épisodique (fluctuations)**

Les symptômes des problèmes de santé chroniques peuvent s'aggraver ou être exacerbé pour de nombreuses raisons. L'un des principaux facteurs contribuant à ces poussées peut être le stress (Commission de la fonction publique du Canada, 2007). Il a été démontré que le stress a un impact direct et indirect sur les problèmes de santé chroniques (par exemple, manque de sommeil, manque de temps pour prendre soin de soi, etc.) et comme la période postsecondaire peut être extrêmement stressante, les poussées peuvent être fréquentes. Lorsque les poussées sont imprévisibles, les étudiants-es sont incapables de s'y préparer et peuvent avoir du mal à s'acquitter de leurs responsabilités scolaires.

## **3. Nature chevauchante (multimorbidité)**

Comme mentionné dans le tableau 1, de nombreux systèmes de l'organisme peuvent être touchés par une seule maladie chronique, ce qui peut entraîner la coexistence de plusieurs maladies chroniques (Whitson & Boyd, 2024).

- Exemple : Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) affecte le système reproducteur (notamment la fertilité et le cycle menstruel). Cependant, il est également associé à une sensibilité à l'insuline et peut augmenter le risque de diabète de type 2 (Purwar & Nagpure, 2022).

Ces différents symptômes dans différentes parties du corps peuvent souvent s'alimenter indirectement les uns les autres et aggraver l'état de santé. Pour cette raison, les étudiants-es peuvent avoir besoin d'un soutien qui va au-delà des soins prodigués par un médecin généraliste et qui traite chaque composante de leurs symptômes grâce à une équipe de professionnels de la santé. Cela peut être un processus extrêmement épuisant si les soins dont ils et elles ont besoin ne sont pas facilement accessibles.

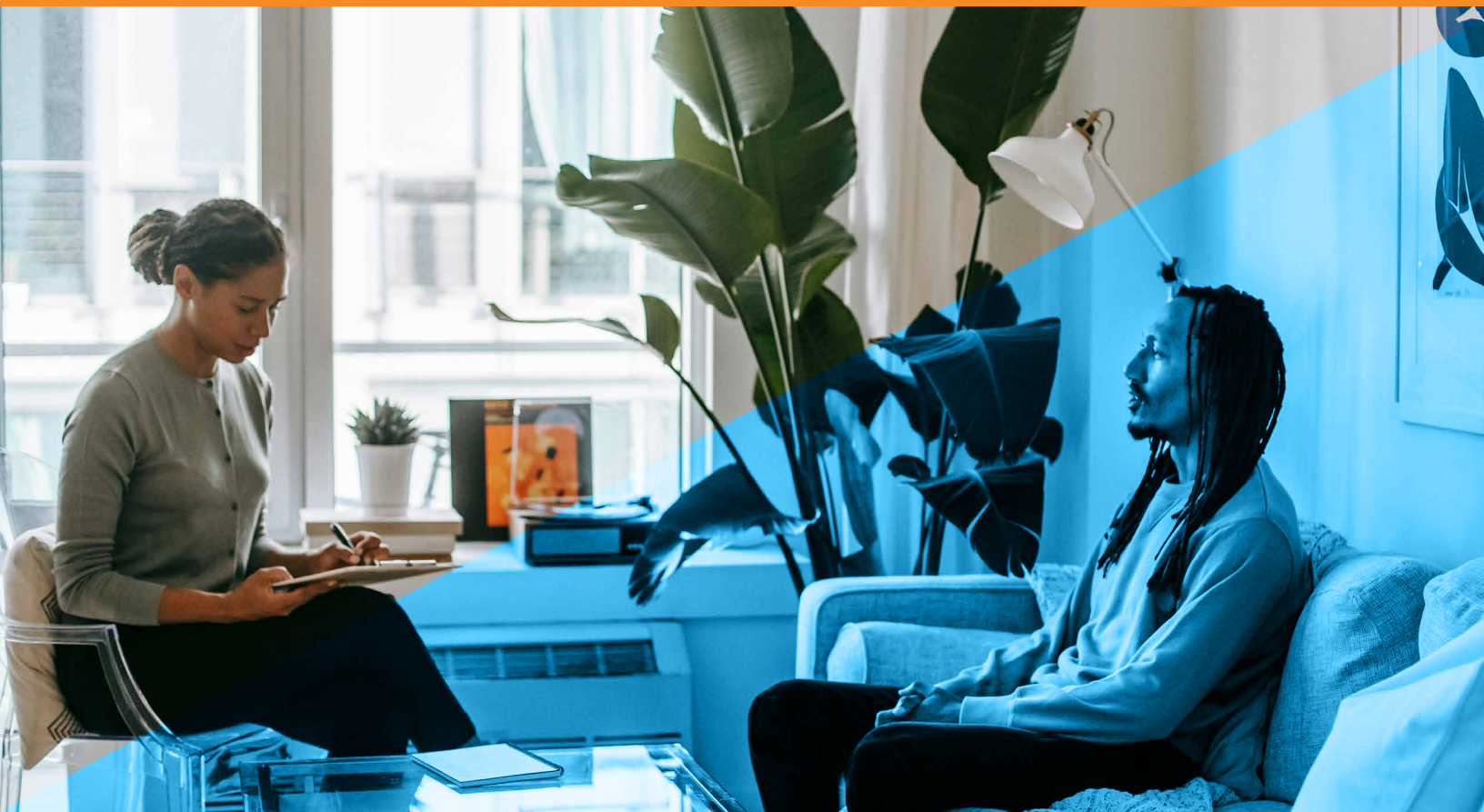
---

## **Les soins de santé au Canada**

*Il est important de noter qu'il peut être extrêmement difficile d'obtenir des soins interprofessionnels dans le système de santé canadien. Le Canada continue d'accuser un retard dans la prise en charge des maladies chroniques (Nasmith L. et al., 2010), avec une amélioration minime de la prestation et de la coordination des soins primaires au cours de la dernière décennie (Aggarwal et al., 2023). Depuis 2014, le taux de croissance du nombre de médecins de famille a diminué de près de 50 % (Institut canadien d'information sur la santé, 2024) et environ 35 % des Canadiens-nes attendent plus de 3 mois pour une première consultation avec un médecin spécialiste (Statistique Canada, 2025). Par rapport à d'autres pays développés, le Canada affiche des résultats médiocres en matière de coordination des soins ; les médecins signalent une mauvaise communication entre les prestataires de soins de santé et un manque de personnel, ce qui peut entraîner une fragmentation des soins et avoir un impact négatif sur les résultats pour les patients-es (Zhang, 2025).*

---

Pour les étudiants-es vivant avec des maladies chroniques, ces défis systémiques peuvent les épuiser physiquement et émotionnellement dans leur navigation au sein d'un système de santé qui n'est pas encore entièrement équipé pour soutenir les patients-es ayant des besoins complexes et continus.



## Modèle de Classification internationale du fonctionnement, du handicap et de la santé (CIF)

Les maladies chroniques sont perçues et conceptualisées de différentes manières par les personnes qui en souffrent, qui les traitent ou qui élaborent des politiques à leur sujet. Il existe divers modèles de handicap qui peuvent expliquer ces points de vue, et il est important de reconnaître l'impact que ces modèles peuvent avoir sur la vie d'une personne vivant avec une maladie chronique.

Par exemple, si un professionnel de la santé considère les maladies chroniques principalement à travers un modèle médical, un patient peut avoir l'impression que son état de santé n'est qu'un problème à résoudre et que ses autres besoins, tels que la sécurité financière, le logement et les traumatismes, ne sont pas des facteurs importants à prendre en compte pendant le traitement. Les différents modèles de handicap sont présentés en détail dans la section [Modèles de handicap de notre trousse d'outils Accessibilité et mesures d'adaptation](#).

Le modèle de Classification internationale du fonctionnement, du handicap et de la santé (OMS, 2001) n'est pas abordé dans la trousse d'outils Accessibilité et mesures d'adaptation. Ce modèle est un cadre qui décrit les problèmes de santé comme une interaction dynamique entre les éléments suivants, présentés dans le tableau ci-dessous.

Composante	Signification	Quelques exemples
<b>Fonctions et structures corporelles</b>	Capacité du corps humain à fonctionner	Fonctions mentales, fonctions immunitaires, douleur, fonctions vocales, fonctions respiratoires
<b>Activités</b>	Ce qu'une personne est capable (ou incapable) de faire à un niveau individuel	Capacité à se déplacer, à communiquer, à retenir les informations apprises en classe, à accomplir des tâches générales
<b>Participation</b>	Comment une personne est capable (ou incapable) de participer ou de s'impliquer dans tous les domaines de la vie au niveau social	Maintenir une vie sociale, participer à la vie scolaire, aider ses colocataires dans les tâches ménagères
<b>Facteurs environnementaux</b>	Comment l'environnement influence sur les capacités et les fonctions à différents niveaux	Environnement naturel, structures humaines, attitudes autour de la personne, technologie, politiques
<b>Facteurs personnels</b>	Comment certains facteurs personnels peuvent influencer les capacités et les fonctions à différents niveaux	Sexe, genre, race, âge, fait d'avoir des enfants, profession

Tableau 2 : Composantes du cadre du modèle de Classification internationale du fonctionnement, du handicap et de la santé

Ce cadre vise à examiner les handicaps et les problèmes de santé de manière holistique et à comprendre comment différents domaines peuvent interagir entre eux pour aggraver ou améliorer l'expérience d'une personne.

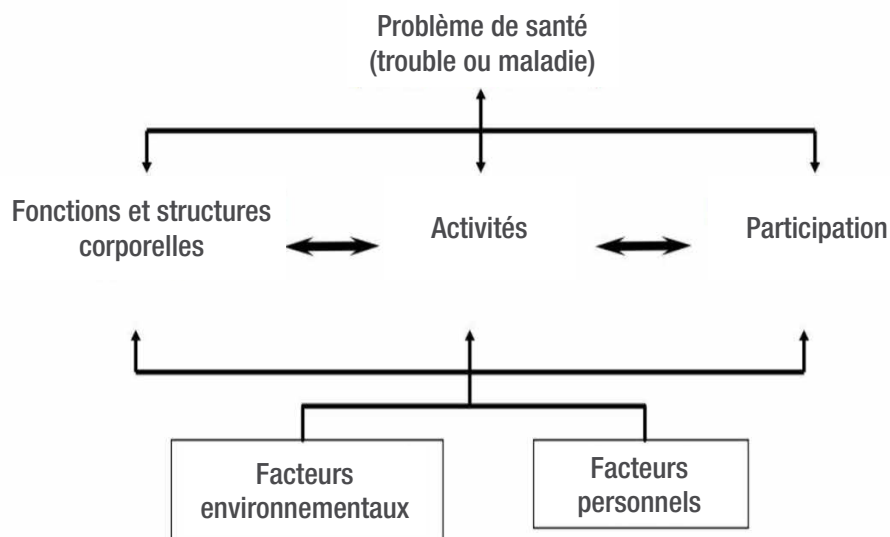


Image 1 : Composantes du modèle de la Classification internationale du fonctionnement, du handicap et de la santé (OMS, 2001)

Le diagramme ci-dessous présente l'exemple d'une femme de 27 ans souffrant de troubles paniques et montre comment différents aspects de son état de santé interagissent pour influencer sa vie et ses capacités, telles que la gestion du stress. Ce cadre reconnaît également la nature réciproque des problèmes liés aux fonctions émotionnelles et aux relations sociales restreintes. Vous pouvez en savoir plus sur le [modèle et le cadre de Classification internationale du fonctionnement, du handicap et de la santé ici](#).

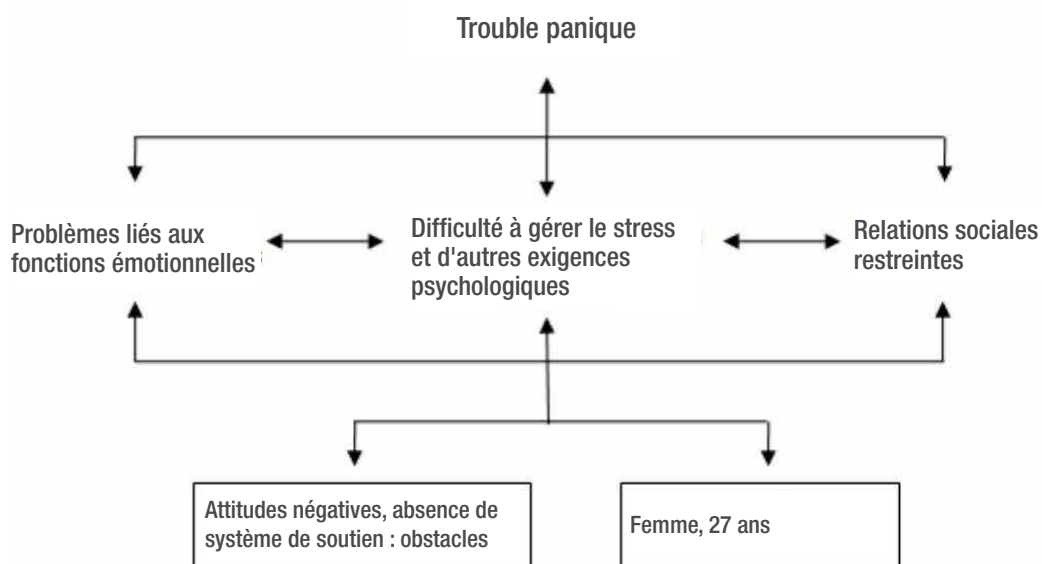


Image 2 : Modèle de Classification internationale du fonctionnement, du handicap et de la santé appliqué à une étude de cas (OMS, 2001)

## Groupes méritant l'équité et maladies

Lorsqu'on examine les problèmes de santé chroniques, il est important de prendre du recul et de réfléchir à la manière dont les différents environnements, contextes historiques et interactions sociales peuvent influencer le parcours d'une personne avec leur condition médicale, à l'impact que cela a sur son traitement et le soutien dont elle bénéficie, et à la manière dont elle est capable de gérer sa santé.

### Déterminants sociaux des problèmes de santé chroniques

Comme le décrit l'OMS, « les conditions dans lesquelles les personnes naissent, grandissent, vivent, travaillent et vieillissent, ainsi que l'ensemble des forces et des systèmes qui façonnent les conditions de la vie quotidienne » (OMS, 2025) peuvent avoir un impact sur divers aspects des problèmes de santé chroniques.

Par exemple, Cockerham et al. (2016) affirment qu'une personne qui grandit dans un foyer où l'on fume peut également adopter cette habitude à l'âge adulte, ou que le simple fait d'y être exposée peut la prédisposer à une maladie respiratoire. Les facteurs socio-économiques et éducatifs peuvent également avoir une incidence sur la capacité d'une personne à réduire ou à abandonner une habitude en cas de dépendance à une substance (Cockerham et al., 2016).

Voici quelques autres facteurs qui peuvent avoir une incidence sur une personne vivant avec un problème de santé chronique :

- Statut socio-économique
  - o Exemple : pouvoir se permettre des soins de santé spécialisés ou bénéficier d'une assurance maladie couvrant les traitements.
- Discrimination
  - o Exemple : les expériences passées de discrimination fondée sur l'état de santé ou des caractéristiques personnelles, telles que la race, peuvent décourager la recherche d'aide à l'avenir.
- Accès aux soins de santé
  - o Exemple : le fait de pouvoir accéder aux soins de santé grâce à des moyens financiers, au temps disponible ou à la proximité physique des services d'aide peut améliorer la qualité et la rapidité de l'aide apportée avant que l'état de santé ne s'aggrave.

### Santé des Autochtones

L'impact du colonialisme et ses effets néfastes durables sur la santé, les fondements socioculturels, éducatifs et économiques des communautés autochtones ont conduit à un nombre disproportionné d'Autochtones souffrant de problèmes de santé chroniques (First Nations Information Governance Centre, 2018 ; Skelly et al., 2018). En outre, les peuples autochtones peuvent se heurter à des obstacles lorsqu'ils cherchent à obtenir de l'aide, tels que la discrimination, les stéréotypes et un manque général de compréhension des modes de vie et de la culture autochtones.

Parmi les moyens de soutenir les peuples autochtones, on peut citer l'accès à une alimentation traditionnelle nutritive, la lutte contre l'insécurité alimentaire et l'accès aux médecines traditionnelles. En outre, il est également recommandé de préserver les connaissances et la sagesse traditionnelles afin de promouvoir l'autonomie au sein de leur communauté (Sinka et al., 2025). Tout programme visant à traiter les connaissances et les ambiguïtés en matière de santé doit impliquer la communauté et les membres de la famille et créer des opportunités de leadership. Toutes les initiatives doivent être fondées sur la sécurité culturelle, le partenariat et le partage du pouvoir (Brooks-Cleator et al., 2018).

### Expériences en matière de soins de santé des groupes méritant l'équité

Les préjugés médicaux et les soins inappropriés sont des obstacles qui peuvent avoir un impact considérable sur l'expérience et la confiance d'une personne au sein du système de santé. Parfois, ce type de soins peut entraîner des préjudices graves. Certaines de ces expériences sont souvent trop courantes, que ce soit en raison de préjugés implicites enracinés dans le racisme, d'un manque de sensibilisation et/ou parce qu'elles ont été enseignées comme une façon d'aborder les soins aux patients-es. Le tableau ci-dessous donne quelques exemples de ce que certains groupes de personnes peuvent vivre. Veuillez noter que cette liste n'est pas exhaustive.

Population concernée	Exemple
<b>Femmes noires (misogynoir)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les femmes blanches sont 2 fois plus susceptibles de subir un dépistage du cancer du col de l'utérus que les femmes noires en raison de la différence dans la relation patiente-prestataire (enracinée dans la discrimination) (Washington &amp; Randall, 2022)</li> <li>• Les médecins estiment que les femmes noires ont une tolérance à la douleur plus élevée que leurs homologues blanches. Cela entraîne par conséquent un risque accru de mortalité liée à la grossesse chez les femmes noires (Conseil médical du Canada, 2025)</li> </ul>
<b>Peuples autochtones (Cooke &amp; Shields, 2024)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne reçoivent pas de traitement en temps opportun</li> <li>• Ne croient pas en leur expérience de leur état de santé</li> <li>• Stéréotypent les Autochtones comme étant des patients-es pauvres ou dépendants-es de substances</li> <li>• Stéréotypent les femmes et les filles autochtones comme étant de « mauvaises mères » et « sexuellement permissives »</li> </ul>

<p><b>Personnes corpulentes (Publication du Collège des médecins et chirurgiens de l'Ontario à l'intention des médecins de l'Ontario, 2021)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les prestataires de soins de santé se tournent vers la perte de poids comme premier traitement, même si les problèmes de santé n'y sont pas liés. Cela conduit à un manque de soins appropriés et opportuns, ce qui aggrave l'état de santé</li> <li>• Les personnes corpulentes sont considérées comme paresseuses, indisciplinées ou ne faisant pas assez d'efforts pour aller mieux</li> <li>• Les prestataires de soins de santé n'évaluent pas les personnes corpulentes de manière holistique, mais les réduisent uniquement à leurs choix alimentaires et à leur activité physique</li> </ul>
<p><b>Femmes/personnes assignées femmes à la naissance (Koven, 2025)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attribuer des préoccupations valables à l'anxiété, à l'« hystérie » ou à l'« hypocondrie »</li> <li>• Présumer d'une tolérance à la douleur ou s'attendre à ce qu'elles endurent la douleur (par exemple, lors de la pose d'un DIU (dispositif intra-utérin))</li> <li>• Présumer que toute douleur manifestée est exagérée</li> <li>• Recommandations de santé basées sur des recherches menées sur des hommes et appliquées aux femmes</li> </ul>
<p><b>Personnes 2ELGBTQIA+ (Comeau et al., 2023)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'utilisation de termes genrés pour décrire les parties du corps des personnes non binaires et de genre divers peut entraîner une dysphorie de genre</li> <li>• Idée fautive selon laquelle les lesbiennes n'ont pas besoin de dépistage du cancer du col de l'utérus</li> <li>• Manque général de préparation au traitement des personnes transgenres</li> </ul>
<p><b>Personnes d'Asie du Sud</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'absence de relation de confiance et de soins adaptés à la culture contribue à ce que les patients-es ne se sentent pas en sécurité et/ou à l'aise pour demander de l'aide (Vakil et al., 2023)</li> <li>• Conseiller aux patients-es de supprimer des aliments qui font partie de leur culture sans discuter avec eux et elles de la manière d'adapter leur alimentation culturelle à leurs besoins en matière de santé (Uddin, 2025)</li> <li>• Manque de compréhension de l'influence de la dynamique familiale et de la stigmatisation sur les maladies chroniques, la recherche d'aide et la prise en charge (Basri et al., 2022 ; Goel et al., 2022)</li> </ul>

Tableau 3 : Expériences néfastes vécues par les groupes méritant l'équité

Bon nombre des expériences décrites ici peuvent se recouper entre différentes personnes et ne sont pas exclusives à un groupe démographique particulier. Il est important de comprendre ces préjugés et cette discrimination raciale, même si les campus n'ont pas de contrôle direct sur la manière dont les prestataires de soins de santé choisissent de s'occuper de leurs patients-es. Cette prise de conscience, ainsi que la capacité à valider l'expérience d'un-e étudiant-e s'il ou elle se trouve dans l'une de ces situations, pourrait réduire son sentiment de solitude et lui donner les moyens d'agir afin d'obtenir l'aide qu'il et elle mérite.

---

### ***L'importance de la justice pour les personnes en situation de handicap***

*La justice pour les personnes en situation de handicap est un terme inventé en 2005 par Sins Invalid (un groupe composé de femmes queer handicapées de couleur). Il s'agit d'un cadre global visant à garantir les droits des personnes en situation de handicap en reconnaissant que l'intersectionnalité joue un rôle dans le handicap. Les expériences des personnes de couleur, des personnes incarcérées, des peuples autochtones, des sans-abri et de nombreuses autres personnes s'ajoutent aux handicaps/problèmes de santé qu'elles peuvent rencontrer. Vous pouvez en savoir plus sur la justice pour les personnes en situation de handicap [ici](#).*

---

#### **La voix des étudiants-es : Faites preuve d'un peu d'empathie : les étudiants-es avec des maladies chroniques se sentent ignorés-es et incompris-es**

Cet article, tiré d'un journal étudiant de l'Université métropolitaine de Toronto, décrit les expériences d'étudiants-es vivant avec des maladies chroniques et leur parcours dans le système de santé pour obtenir un diagnostic et des mesures d'adaptation. La citation ci-dessous décrit l'expérience d'une étudiante :

« Pendant 4 ans, on m'a répété qu'il n'y avait rien qui clochait chez moi », raconte MacKay. Elle se souvient que les médecins ont lu son dossier médical, ont remarqué ses troubles mentaux diagnostiqués et ont immédiatement écarté sa douleur. « Ils me disaient : C'est dans ta tête ».

## **Impact de différents problèmes de santé chroniques**

Les problèmes de santé chroniques suivants ont pour but de mettre en évidence la nature de la maladie et son influence potentielle sur les activités quotidiennes d'un-e étudiant-e. Cette liste n'est pas exhaustive et ne doit pas être utilisée à des fins diagnostiques. Expliquer chaque type de maladie dépasse le cadre de cette trousse d'outils. Par conséquent, l'objectif principal de cette section est de comprendre comment différentes affections influent sur la capacité d'un-e étudiant-e à participer à la vie scolaire et sociale, car ces 2 domaines ont un impact profond sur la santé mentale des étudiants-es. Pour obtenir des informations détaillées sur l'une des affections mentionnées, veuillez consulter un-e professionnel-le de la santé (tel qu'un médecin ou un-e infirmier-ère) ou un-e expert-e en la matière (par exemple, un-e scientifique).

## Problèmes de santé mentale chroniques

Les problèmes de santé mentale ont traditionnellement tendance à être omis de la liste des problèmes de santé chroniques, bien qu'ils affectent les individus pendant la majeure partie de leur vie, avec des manifestations physiques, émotionnelles et cognitives. En Ontario, plus d'un tiers des étudiants-es de l'enseignement postsecondaire ont déclaré avoir reçu un diagnostic officiel de trouble de santé mentale, la dépression et l'anxiété généralisée étant les plus courants (Moghimi et al., 2023). De plus, aucun-e étudiant-e ne vit la même affection de la même manière, en raison de facteurs sociologiques, génétiques ou les 2.

Affection	Répercussions sur les études	Répercussions sociales
<b>Dépression (trouble dépressif majeur) (Mayo Clinic, s.d.)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Incapacité à se concentrer en classe en raison d'un manque d'énergie ou d'une nervosité excessive</li><li>• Absence aux cours du matin en raison d'un manque d'énergie et d'une incapacité à sortir du lit</li><li>• Non-respect des délais de remise des devoirs en raison de problèmes de mémoire</li><li>• Perte de motivation et d'intérêt pour la réussite scolaire</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tendance à s'isoler et à éviter les activités sociales</li><li>• Moins de contacts avec les amis et la famille en raison d'un trouble interne</li><li>• Sentiment d'épuisement à force de faire semblant d'aller bien devant ses amis-es/sa famille</li><li>• Se demander si sa famille/ses amis-es l'aiment ou s'il ou elle est digne de leur affection</li></ul>
<b>Anxiété (trouble anxieux généralisé) (Cleveland Clinic, 2025)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fatigue pendant les cours due au manque de sommeil</li><li>• Besoin d'aller aux toilettes juste avant un test/examen en raison d'une irritabilité digestive</li><li>• Incapacité à se concentrer en classe ou à étudier en raison d'une agitation, d'un esprit vide ou de pensées qui s'emballent</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Éviter les situations sociales car elles sont perçues comme menaçantes</li><li>• Craindre de déranger ses amis-es/sa famille</li><li>• Ressentir le besoin de contrôler ses proches par crainte d'être blessé</li></ul>

Il est important de noter que des troubles tels que la dépression et l'anxiété peuvent souvent se manifester comme une conséquence d'un autre trouble de santé (comme mentionné précédemment dans notre section sur le chevauchement des troubles chroniques) (Turner, 2000).

## Problèmes de santé neurologiques

Les problèmes de santé neurologiques désignent toute affection résultant d'une perturbation ou d'une lésion d'un composant du système nerveux, tel que le cerveau, les cellules cérébrales, la moelle épinière et les nerfs situés dans n'importe quelle partie du corps (Cleveland Clinic, 2025).

Affection	Répercussions sur les études	Répercussions sociales
<b>Traumatisme crânien (Philipson et al., 2023 ; Supporting Students With Disabilities, n.d.)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abandon scolaire si la blessure est grave</li> <li>• Incapacité ou difficulté à suivre les cours et à faire les devoirs en raison de la fatigue et du besoin de se reposer fréquemment</li> <li>• Difficultés à participer aux cours qui utilisent des plateformes en ligne en raison du temps passé devant l'écran</li> <li>• Besoin de temps pour comprendre les concepts et difficulté à se souvenir de ce qui a été appris</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Difficulté accrue à participer à des événements sociaux ou à des rassemblements en raison de la fatigue, des maux de tête, de la sensibilité à la lumière ou aux sons, etc.</li> <li>• Changements de personnalité ou d'humeur ayant un impact sur la qualité des relations</li> <li>• Anxiété/dépression affectant la perception des amitiés et des relations</li> <li>• Refus de solliciter un soutien social en raison d'un sentiment de culpabilité lié au fait de se sentir comme un fardeau</li> <li>• Arrêt de la pratique d'un sport ou d'autres activités extrascolaires qui répondent à des besoins sociaux</li> </ul>
<b>Migraines (Mayo Clinic, n.d.)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Difficulté accrue ou incapacité à assister aux cours, à étudier ou à faire ses devoirs en raison d'une douleur intense pouvant durer plusieurs jours</li> <li>• Absence en cours en raison d'une sensibilité à la lumière et au bruit</li> <li>• Nausées ou vomissements sur le campus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Absence aux réunions et activités sociales en raison d'une migraine intense</li> <li>• Annulation ou report d'activités en raison d'une migraine imprévisible</li> </ul>
<b>Sclérose en plaques (SEP) (Hoffman et al., 2019 ; Mayo Clinic, s.d.)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Difficultés à se rendre à différents cours ou prendre plus de temps que d'habitude pour s'y rendre</li> <li>• Incapacité à participer efficacement aux cours en raison de la fatigue, de problèmes de vision ou de difficultés à traiter/mémoriser des informations</li> <li>• Gestion des poussées de symptômes dues au stress scolaire, ce qui rend plus difficile la réalisation des travaux scolaires</li> <li>• Mesures d'adaptation limitée de la part du corps enseignant en raison d'une mauvaise compréhension de la nature de la SEP</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manque de temps pour les activités sociales en raison de la fatigue nécessitant des siestes, des rendez-vous médicaux, etc.</li> <li>• Options limitées pour socialiser en tenant compte des symptômes de la SEP</li> </ul>

## Problèmes de santé endocrinologiques

Les problèmes de santé endocrinologiques sont des troubles qui se manifestent en raison d'irrégularités dans les niveaux hormonaux ou d'une perturbation de l'action des hormones sur notre corps.

Affection	Répercussions sur les études	Répercussions sociales
<b>Diabète (Type 1 et type 2) (Hagger et al., 2022)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se sentir gêné de devoir apporter de la nourriture en classe et manger devant les autres, voire risquer d'avoir des problèmes avec le corps enseignant</li> <li>• Manquer des cours, des travaux pratiques ou des occasions d'étudier en raison des espaces où il est interdit de manger pour gérer l'hypoglycémie</li> <li>• Fatigue et manque de concentration en classe en raison des fluctuations du taux de glycémie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas assister à des fêtes ou à d'autres événements sociaux qui pourraient ne pas être adaptés aux besoins d'une personne diabétique</li> <li>• Être incapable de se confier à quelqu'un au sujet des difficultés liées au diabète en raison de la stigmatisation ou de la honte</li> <li>• Ressentir de l'anxiété et être complexé par son image corporelle en raison de la stigmatisation, de la culture du régime et de la grossophobie</li> </ul>
<b>Maladie d'Addison (Mälstam et al., 2018)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anxiété extrême pendant les périodes de stress intense (par exemple, les examens)</li> <li>• Plus de temps nécessaire pour se rendre d'un cours à l'autre en raison de la fatigue physique</li> <li>• Nécessité de sortir de la classe ou de s'absenter du cours en raison de nausées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tendance à refuser les événements sociaux en raison de la fatigue</li> </ul>
<b>Hypothyroïdie (British Thyroid Foundation, s.d. ; Mohammed et al., 2023)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Difficultés à se concentrer et à participer en classe en raison de la fatigue et des troubles du sommeil</li> <li>• Oubli de détails en classe</li> <li>• Perte de temps à rattraper le travail en raison des cours manqués pour se rendre à des rendez-vous ou rattraper son sommeil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentiment accru de solitude</li> <li>• Difficultés à converser en raison de troubles cognitifs ou de problèmes de mémoire</li> </ul>

## Problèmes de santé respiratoires chroniques

Les problèmes de santé respiratoires chroniques sont des affections qui touchent le système respiratoire, notamment les poumons et les voies respiratoires, et qui ont une incidence sur la façon dont une personne respire. Bien que certains de ces affections aient des causes génétiques, des facteurs environnementaux tels que la pollution atmosphérique et la fumée de tabac peuvent également jouer un rôle (Santé publique Ontario, s.d.).

Affection	Répercussions sur les études	Répercussions sociales
<b>Asthme (Carpentier et al., 2007 ; Mayo Clinic, s.d.)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Difficultés respiratoires dans les pièces poussiéreuses ou en cas de réaction allergique</li><li>• Les crises d'asthme nocturnes peuvent perturber le sommeil, ce qui affecte l'attention et la concentration en classe</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Participation limitée aux sports ou aux activités physiques en fonction de la gravité de l'asthme</li></ul>
<b>Fibrose kystique (Fibrose kystique Canada, s.d.)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Impossibilité d'étudier en groupe en raison de divers rendez-vous</li><li>• Difficulté à suivre les cours par rapport aux camarades qui ne sont pas atteints de la maladie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les difficultés liées à l'image corporelle peuvent être source de stress lors des rencontres avec les amis-es ou la famille</li><li>• Il peut être difficile de trouver du temps pour socialiser lorsqu'il y a d'autres exigences concurrentes comme la physiothérapie, les rendez-vous chez le médecin, le repos, etc.</li></ul>

### Histoire d'une étudiante accomplie : Elspeth Arbow

Diagnostiquée avec une fibrose kystique, Elspeth Arbow, étudiante à l'Université de Toronto, montre qu'il est possible de réussir ses études avec de la patience, beaucoup de soutien et de la force.

« Prenez votre temps, dit-elle. La seule chose qui vous presse, c'est lorsque vous pensez devoir respecter une norme de durée de 4 ans ou autre... Peu importe, tant que vous y arrivez. Si cela vous prend 4 ans, tant mieux. Si cela vous prend 6 ans, tant mieux. Si cela vous prend 10 ans, ce sera d'autant plus gratifiant lorsque vous aurez terminé. »

Vous pouvez lire son parcours [ici](#).

## [Activité « Idée reçue ou réalité »](#)

Le module « Soutenir les étudiants-es en situation de handicap » (développé par les établissements d'enseignement postsecondaire anglophones du Nouveau-Brunswick) comprend une section très instructive sur les problèmes de santé chroniques. Vous pouvez tester vos connaissances et votre compréhension des problèmes de santé chroniques dans la section « Idée reçue ou réalité ». Dans le même module, vous trouverez également une section sur des [scénarios](#) qui peuvent donner un aperçu de la vie quotidienne d'un-e étudiant-e vivant avec un problème de santé chronique.

## Tendances récentes sur les campus

Vous trouverez ci-dessous quelques problèmes de santé qui sont devenus plus pertinents que jamais ou qui passent souvent inaperçus malgré leur caractère commun. Comme dans la section précédente, ces problèmes de santé sont décrits à des fins de sensibilisation

### COVID longue

La COVID longue (ou séquelles post-aiguës de la COVID) désigne les divers effets à long terme observés après qu'une personne a contracté la COVID-19 une ou plusieurs fois (Al-Aly et al., 2024). L'ensemble des problèmes résultant d'une infection à la COVID-19 est encore à l'étude, mais il a été démontré qu'il touche tout le monde, quel que soit l'âge et l'état de santé initial. Il affecte plusieurs systèmes, tels que le système endocrinien (hormonal), le système immunitaire, le système reproducteur et le système cardiovasculaire. Voici quelques-uns des symptômes les plus fréquemment rapportés par les personnes vivant avec la COVID longue :

- Fatigue
- Confusion mentale et troubles de la mémoire
- Aggravation des symptômes (fatigue ou symptômes grippaux) après un effort minime (également appelé malaise post-effort)
- Perturbations de la pression artérielle et du rythme cardiaque affectant la régulation du corps (Exemple : vertiges en se levant après avoir été allongé)

Les autres signes de la COVID longue qui ont été observés jusqu'à présent sont les suivants (Mayo Clinic, n.d. ; Sakurada et al., 2024) :

- Problèmes de sommeil
- Problèmes digestifs tels que ballonnements ou constipation
- Maux de tête
- Essoufflement
- Risque accru de retomber malade après l'infection en raison d'un dérèglement du système immunitaire
- Symptômes menstruels irréguliers et douloureux

La guérison peut prendre un certain temps, avec un faible taux de guérison dans l'année suivant l'apparition des symptômes de la COVID longue et un taux de guérison d'environ 7 à 10 % après 2 ans (Parotto et al., 2023). Les problèmes de santé qui en résultent, tels que les maladies cardiaques, les troubles de l'humeur, l'anxiété et le diabète, peuvent être chroniques. Cependant, la gravité des symptômes tend à être plus légère chez les jeunes adultes en général (Alkhormani et al., 2024).

Une étude menée aux États-Unis a mis en évidence certains facteurs de risque de gravité de la COVID longue dans un contexte universitaire (Landry et al., 2023) :

- Être une femme
- Avoir une autre affection sous-jacente
- Ne pas être entièrement vacciné-e
- Être un-e ancien-ne fumeur-se ou un-e fumeur-se actuel-le
- Avoir des antécédents d'infection et de réinfection

Une autre étude menée auprès d'étudiants-es universitaires a mis en évidence une diminution des performances physiques (telles que la souplesse, la force et l'endurance) 3 mois après leur infection initiale par la COVID-19, ainsi qu'une baisse de la qualité du sommeil (Hao et al., 2024).

Le Réseau universitaire de santé a compilé des ressources et des informations utiles sur la COVID longue, telles que l'autogestion, la reprise de l'exercice physique après la COVID-19 et la vie avec les symptômes post-COVID. Veuillez noter que cette page est archivée et n'est plus mise à jour. Vous pouvez y accéder [ici](#).

## Douleur chronique

La douleur chronique est une douleur qui persiste pendant plus de 3 mois. Elle peut être de nature primaire (c'est-à-dire que la douleur n'a pas de cause discernable ou qu'elle survient même après la guérison des tissus corporels, comme dans le cas de la douleur pelvienne ou de la fibromyalgie) ou secondaire, ce qui signifie qu'elle est associée à une autre maladie, affection ou préoccupation (par exemple, douleur après une intervention chirurgicale, arthrite, douleur liée au cancer) (Gouvernement du Canada, 2023 ; Santé Canada, 2021).

Selon certaines études, environ 8 millions de Canadiens-nes souffrent de douleurs chroniques (Gouvernement du Canada, 2023 ; Santé Canada, 2021). Chez les jeunes et les enfants, on estime qu'environ 1 sur 5 souffre de douleurs persistantes (Santé Canada, 2021).

Au niveau postsecondaire, il a été noté que la douleur chronique peut nuire aux étudiants-es de nombreuses façons, notamment sur le plan social et psychologique, ainsi qu'en termes de qualité de vie globale et de rendement scolaire (Serbic et al., 2023).

---

*« Ma douleur chronique a commencé quand j'avais 19 ans, juste au moment où j'entrais en deuxième année de baccalauréat. Depuis, je vis avec cette douleur tous les jours. Ma troisième année de baccalauréat a été particulièrement difficile. Ma douleur était à son paroxysme et cela a eu des répercussions sur ma santé mentale. J'aimerais que la douleur chronique soit davantage prise en compte chez les jeunes adultes. Je me suis sentie vraiment seul pendant cette période. Je me souviens juste avoir dû « surmonter » la douleur tout le temps, par exemple pour faire une présentation en classe ou un travail de groupe. J'ai réussi à le faire, mais personne ne savait que je souffrais atrocement. Je suis devenue très doué pour le cacher. Parfois, je me sentais obligé de le cacher. C'était mon mode de fonctionnement par défaut. »*

*– Étudiant en maîtrise en Ontario, 23 ans*

---

## Soutenir les étudiants-es souffrant de douleurs chroniques

Une étude qualitative menée auprès d'étudiants-es souffrant de douleurs chroniques aux États-Unis et au Royaume-Uni fournit plusieurs pistes de réflexion aux établissements d'enseignement postsecondaire telles que :

- La pair-aidance
- Veiller à ce que les sièges (bureaux et chaises) soient confortables
- Proposer des séances de physiothérapie abordables
- Assouplir les règles relatives à l'assiduité en cours et aux délais de remise des devoirs
- Proposer des cours en ligne et des initiatives de sensibilisation (par exemple, des affiches) sur les ressources disponibles pour les étudiants-es souffrant de douleurs sur le campus et en dehors (Donovan et al., 2025).

Voici quelques organisations clés qui peuvent fournir davantage d'informations et de soutien en matière de douleur chronique :

### [Portail Surmonter sa douleur – Surmonter sa douleur](#)

Surmonter sa douleur est un portail en ligne destiné aux jeunes et aux adultes au Canada qui offre des ressources gratuites, notamment des articles, des vidéos, des balados, des cours, des ateliers et de la pair-aidance. Ce portail en ligne peut également être utilisé pour entrer en contact avec les services de santé nationaux et provinciaux. Surmonter sa douleur est un projet collaboratif entre des personnes vivant avec la douleur, des cliniciens, des chercheurs et des organismes communautaires.

### [People in Pain Network | Gérer soi-même sa douleur](#)

People In Pain Network est une communauté en ligne où les gens peuvent accéder à des ressources gratuites et se joindre à des groupes de pair-aidance gratuits pour apprendre à gérer eux-mêmes leur douleur (virtuellement ou en personne).

### [LivePlanBe](#)

LivePlanBe offre des programmes éducatifs en ligne gratuits qui ont été créés en consultation avec des personnes ayant vécu cette expérience. Financé par Douleur Canada, LivePlanBe offre des programmes conçus pour éduquer et améliorer la vie des personnes qui vivent avec la douleur. Ce site Web propose également une bibliothèque complète de ressources sur tout ce qui touche à la douleur, y compris le bien-être émotionnel, la définition d'objectifs et la planification, ainsi que la nutrition.

## Santé gynécologique

Les problèmes de santé gynécologique désignent les différents problèmes de santé liés à l'utérus, aux trompes de Fallope, aux ovaires ou au col de l'utérus (Bigambo et al., 2022). Bien qu'elles soient classées comme gynécologiques, ces affections peuvent avoir un effet sur l'ensemble du corps en raison de leurs fondements hormonaux. Certaines causes n'ont pas encore été entièrement déterminées, ce qui ajoute à la complexité des affections gynécologiques et de leur diagnostic (Rich-Edwards, 2009). L'endométriose et le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) sont 2 des affections gynécologiques les plus courantes (Bigambo et al., 2022).

### Endométriose

L'endométriose est une affection qui touche 1 personne sur 10, dans laquelle un tissu similaire à la muqueuse interne de l'utérus se développe à l'extérieur de l'utérus (OMS, 2023). Cette croissance peut parfois se produire également en dehors de la région pelvienne (Mayo Clinic, s.d.). Comme le tissu s'accumule et n'est pas décomposé et éliminé pendant le cycle menstruel, il peut entraîner des douleurs importantes, en particulier pendant les règles. Une personne atteinte d'endométriose peut présenter les symptômes suivants (Mayo Clinic, s.d.) :

- Des règles très douloureuses
- Des douleurs lors de la miction ou de la défécation
- Des douleurs pendant les rapports sexuels
- Des saignements menstruels abondants
- Des douleurs dans le bas du dos
- De la fatigue
- De la diarrhée/constipation



Bien que le diagnostic puisse dépendre de ces signes, certaines personnes peuvent ne présenter aucun symptôme. Cependant, elles peuvent découvrir qu'elles souffrent d'endométriose lorsqu'elles ne parviennent pas à tomber enceintes (Mayo Clinic, s.d.).

Pour les étudiantes atteintes d'endométriose, la vie quotidienne peut s'avérer très difficile (Gupta et al., 2021) :

- Gérer des saignements abondants pendant les cours et devoir se rendre régulièrement aux toilettes
- Être incapable de se concentrer pleinement et/ou de se concentrer sur ses études en raison de règles douloureuses chaque mois
- Devoir potentiellement faire face à une carence en fer et à ses effets secondaires, tels que le brouillard cérébral et la fatigue

Pour en savoir plus :

### [Le Réseau de l'endométriose Canada](#)

Vivre avec l'endométriose, outil de sensibilisation à l'empathie

Cette ressource est un outil créé avec le soutien du programme de certificat en visualisation et communication biomédicales de l'Université de Colombie-Britannique. Elle décrit différentes expériences que peut vivre une personne vivant avec l'endométriose à l'aide d'illustrations et d'analogies. Le Réseau de l'endométriose Canada fournit un soutien et des informations afin de sensibiliser le public et d'influencer les politiques à travers le Canada.

### [The Endo Educational Organization of Canada: "Fact Check"](#)

(Vérification des faits)

The Endo Educational Organization of Canada est une organisation à but non lucratif qui vise à informer le public sur l'endométriose. Le lien ci-joint vous permettra de trouver des informations supplémentaires sur l'endométriose, ainsi que la vérification de certaines idées reçues courantes.

## **Syndrome des ovaires polykystiques**

Le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) est une affection caractérisée par la présence de petits kystes sur les ovaires et des règles irrégulières (OMS, 2025). Les personnes atteintes du SOPK peuvent également souffrir de perte de cheveux, d'acné et de pilosité excessive sur le visage, la poitrine et le dos en raison d'une augmentation d'une hormone appelée androgène (principalement associée à l'hormone sexuelle masculine, mais naturellement présente dans le corps des hommes et des femmes). Certaines personnes peuvent également développer une résistance à l'insuline et prendre du poids.

La cause du SOPK n'est pas connue, mais cette affection touche 1,4 million de personnes au Canada (Lujan et al., 2008). Elle peut avoir un impact sur la fertilité et entraîner d'autres complications de santé telles que le diabète de type 2, les maladies cardiaques et le cancer de l'endomètre (OMS, 2025).

Pour les étudiantes atteints du SOPK, les défis liés à cette condition de santé peuvent se présenter comme suit (Betkowski, 2025 ; Li et al., 2020 ; Patel et al., 2025) :

- Détresse émotionnelle entraînant une baisse de la productivité scolaire
- Augmentation du stress scolaire aggravant les symptômes
- Sentiment d'isolement dans leur combat, en particulier si les professionnels-les de santé ne les comprennent pas
- Sentiment d'être jugée ou honteuse en raison de leur apparence physique
- Fatigue due à une mauvaise qualité de sommeil, pouvant affecter les résultats scolaires
- Troubles de la mémoire et des fonctions exécutives, affectant les résultats scolaires
- Sentiment de honte dû à la grossophobie en cas de prise de poids
- Développement potentiel de troubles alimentaires/troubles du comportement alimentaire en raison des sentiments liés à la prise de poids et des messages contradictoires de l'entourage

Pour en savoir plus sur le SOPK (à des fins éducatives) :

- [Fiches d'information sur le SOPK par l'Hôpital pour enfants de l'est de l'Ontario \(CHEO\)](#)

Le CHEO propose 2 fiches d'information pour aider à comprendre le SOPK et les types de prise en charge proposés par les professionnels-les de santé. L'une des fiches d'information contient des informations générales sur le SOPK ainsi que les différentes options de prise en charge qui peuvent être discutées avec une personne vivant avec le SOPK. L'autre fiche d'information passe en revue les types de médicaments qui peuvent être suggérés par un médecin à une personne vivant avec le SOPK. Bien que le choix de prendre des médicaments appartienne à la personne concernée, il est important de connaître les différents types de médicaments, leurs effets secondaires potentiels et ce qui peut se passer si l'on arrête de les prendre. Chaque personne peut avoir une expérience différente des médicaments, il est donc important de consulter un médecin avant d'envisager un traitement médicamenteux.

- [Gestion nutritionnelle du SOPK par l'Université de Guelph](#)

Cette page sur la gestion nutritionnelle du SOPK par l'Université de Guelph fournit des informations sur certaines pratiques alimentaires qui peuvent aider à lutter contre la résistance à l'insuline. Elle souligne l'importance d'intégrer certaines de ces pratiques de manière réfléchie, en particulier celles qui sont bénéfiques pour le bien-être physique et mental.

- [Trousse d'outils sur le SOPK par PCOS Together](#)

PCOS Together est un programme de recherche et de sensibilisation communautaire basé à l'Université de l'Alberta. Cette trousse d'outils fournit des informations sur le parcours de soins principal, les moyens de défendre vos intérêts et les questions fréquemment posées sur le SOPK. Veuillez noter que certaines informations sur l'aide médicale peuvent être spécifiques à la province de l'Alberta.

## Impact des problèmes de santé chroniques sur la santé mentale

Comme mentionné dans les sections précédentes de cette trousse d'outils, les divers obstacles et défis auxquels les étudiants-es peuvent être confrontés-es lorsqu'ils et elles souffrent d'un problème de santé chronique peuvent peser lourdement sur leur santé mentale. Non seulement les symptômes eux-mêmes sont pénibles, mais le processus consistant à obtenir des mesures d'adaptation, à passer par le système de santé, à coordonner les équipes de soins et à jongler avec tout cela en plus des études peut peser lourdement sur les étudiants-es.

De plus, les étudiants-es qui vivent déjà avec un problème de santé mentale peuvent avoir du mal à faire face à un nouveau diagnostic et à changer leur mode de vie et leurs habitudes pour gérer leur

nouveau problème de santé chronique (par exemple, prendre des médicaments à heures fixes, se rendre à de nombreux rendez-vous, suivre un certain régime alimentaire en raison d'une intolérance alimentaire, etc.)

Certains des principaux impacts sur la santé mentale auxquels les étudiants-es vivant avec un problème de santé chronique peuvent être confrontés-es sont décrits ci-dessous (ConnexOntario, 2025) :

### Deuil

- La perte d'identité, car les étudiants-es peuvent se sentir définis-es par leur état de santé
- La perte de normalité et le fait de voir les autres vivre une expérience postsecondaire relativement normale
- Le deuil des choses auxquelles on pouvait s'attendre, mais qui ne sont plus possibles en raison de l'état de santé
- Le deuil du potentiel que l'étudiant-e avait avant l'apparition de son état de santé

### Stress

- Gérer l'incertitude, tant au niveau des symptômes que de la disponibilité des soutiens (en fonction du coût ou de l'accès à un spécialiste)
- Sensation accrue de stress due à l'état de santé
- Détresse due à tout changement d'apparence physique
- Anxiété liée à une nouvelle infection potentielle ou à des complications de santé

### Humeur

- Sentiments profonds de tristesse ou de colère dus à la perte de la normalité
- Humeur maussade due à la solitude ou au manque de « normalité »
- Frustration due à l'incapacité de participer cognitivement aux cours en raison de la fatigue mentale, de la perte de mémoire ou du brouillard cérébral
- Frustration si le système de santé ne fournit pas de réponse ou de soutien significatif
- Frustration due au fait de devoir expliquer, justifier ou divulguer à plusieurs reprises leur état à de multiples prestataires, membres du corps enseignant ou du personnel de soutien

Bien que ces sentiments soient réels et valables, il est important d'aider les étudiants-es à trouver des moyens de mener une vie épanouie malgré leur état de santé. Il est également important d'inclure la santé mentale dans toute conversation relative aux problèmes de santé chroniques (Turner, 2000).

# Deuxième partie : soutenir les étudiants-es vivant avec des problèmes de santé chroniques

---

Dans cette section, nous présenterons les différentes façons de soutenir les étudiants-es vivant avec des problèmes de santé chroniques. Comme mentionné précédemment, les étudiants-es vivant avec des problèmes de santé chroniques peuvent être confrontés-es au stress, au chagrin et à la déprime en raison des difficultés liées à leur état de santé et des obstacles structurels. Cette section présente les mesures qui peuvent éliminer ou réduire ces obstacles ou donner aux étudiants-es les moyens de mener à bien leurs études postsecondaires. Cela dit, nous tenons à souligner que chaque campus peut avoir des politiques différentes en matière d'accessibilité et de mesures d'adaptation. Nous vous encourageons donc à consulter votre établissement d'enseignement postsecondaire pour connaître les pratiques spécifiques qui y sont en vigueur.

## Accessibilité et mesures d'adaptation

Les établissements d'enseignement ont le devoir d'accommoder les étudiants-es en situation de handicap et, en fonction des besoins particuliers de l'étudiant-e et de son programme d'études, cela peut inclure des mesures d'adaptation potentielles, telles que les suivantes (Commission ontarienne des droits de la personne, s.d.) :

- Fournir du matériel de cours en braille
- Apporter des modifications physiques aux bâtiments (p. ex. rampes d'accès)
- Accorder du temps supplémentaire pour passer les examens
- Prise de notes par un-e bénévole

Cette liste n'est certes pas exhaustive, mais elle met en évidence quelques exemples de mesures d'adaptation possibles dans un établissement d'enseignement. Il convient de noter que, dans le cas particulier des établissements d'enseignement postsecondaire, aucune mesure d'adaptation ne peut modifier les normes et les exigences d'un programme d'études particulier ; cela dit, tant que ces exigences sont respectées, les mesures d'adaptation devraient permettre à l'étudiant-e de satisfaire aux normes requises par le programme (c'est-à-dire des moyens adaptés pour atteindre ces normes requises) (Commission ontarienne des droits de la personne, s.d.).

Pour en savoir plus sur le handicap, l'accessibilité et les mesures d'adaptation, veuillez consulter notre [trousse d'outils sur l'accessibilité et les mesures d'adaptation](#).

La conception universelle de l'apprentissage (CUA) est un cadre d'enseignement et d'apprentissage qui offre une certaine souplesse et des mesures d'adaptation à tous et toutes les apprenants-es, quelles que soient leurs capacités et leurs besoins. Il s'agit d'un excellent moyen pour le corps enseignant d'accueillir les étudiants-es vivant avec des problèmes de santé chroniques dans un premier temps et de réduire le stress qu'un-e étudiant-e peut ressentir en cas de poussée.

## Comment le corps enseignant peut-il intégrer la CUA ?



### 1. Conception flexible des programmes

*« L'un des meilleurs aménagements que j'ai connus à l'université était celui d'un professeur qui intégrait automatiquement la flexibilité dans la note de participation/ assiduité, où l'on pouvait choisir soi-même les travaux dirigés auxquels on souhaitait assister (à condition de respecter le minimum requis) et/ou manquer certains cours sans avoir besoin de mesures d'adaptation particulières »*  
– Étudiant vivant avec un problème de santé chronique

Les programmes d'études tels que celui décrit ci-dessus peuvent grandement aider les étudiants-es vivant avec des problèmes de santé chroniques, car ils réduisent la charge administrative. La recherche de mesures d'adaptation peut représenter une charge mentale supplémentaire pour les étudiants-es (en particulier si le diagnostic n'est pas certain). Par conséquent, le fait de disposer de possibilités flexibles pour participer aux cours peut grandement aider ces étudiants-es. Les devoirs facultatifs ou le fait de pouvoir choisir les éléments pris en compte dans la note finale peuvent aider les étudiants-es lorsqu'ils et elles sont confrontés-es à des symptômes épisodiques ou à des jours difficiles imprévisibles.



### 2. Enregistrement des cours

L'enregistrement des cours peut être bénéfique pour les étudiants-es vivant avec des problèmes de santé chroniques, car ils et elles n'ont pas à s'inquiéter de manquer des cours ou de devoir quitter la classe un instant s'ils et elles ont une poussée ou s'ils et elles ont du mal à se concentrer en classe. Il est également utile pour les étudiants-es qui assistent au cours de pouvoir revoir les cours s'ils et elles le souhaitent.



### 3. Fournir des exemples de devoirs, de tests et d'examens

Fournir des exemples de devoirs, de tests et d'examens peut être un moyen de réduire le stress et l'anxiété des étudiants-es s'ils et elles comprennent dès le début ce que l'on attend d'eux et d'elles. Ils et elles peuvent tester leurs connaissances sans que cela ait de répercussions sur leurs notes et cela les aide à comprendre la nature des questions qui pourraient leur être posées afin qu'ils et elles sachent comment étudier au mieux. De plus, ils et elles peuvent comprendre s'ils et elles ont besoin de mesures d'adaptation supplémentaires si les tests ou les devoirs sont longs. Cela peut être particulièrement utile pour les étudiants-es vivant avec des problèmes de santé chroniques qui n'ont peut-être pas beaucoup de temps entre leurs rendez-vous, leurs autres cours et leurs études.



### 4. Supprimer les notes basées sur l'assiduité

Les notes basées sur l'assiduité peuvent être difficiles à obtenir pour les étudiants-es vivant avec des problèmes de santé chroniques, car ils et elles peuvent manquer un ou plusieurs cours en fonction de la gravité de leur état de santé à un moment donné.

## Importance de l'espoir et de l'optimisme

Beaucoup de personnes souffrent de problèmes de santé chroniques et mènent néanmoins une vie épanouissante et satisfaisante. Les étudiants-es peuvent se sentir effrayés-es s'ils et elles ne savent pas comment gérer leur vie après le secondaire ou si un changement dans leur état de santé signifie qu'ils et elles ne peuvent plus mener la vie qu'ils et elles avaient auparavant.

Il est important de reconnaître ces sentiments de perte, mais cela ne nous empêche pas d'aborder le soutien et la vie étudiante avec une approche axée sur les forces. L'espoir et l'optimisme peuvent aider les étudiants-es à :

- se sentir autonomes et maîtres de leur vie
- prendre conscience qu'ils et elles méritent de défendre leurs intérêts
- comprendre leur capacité de résilience

Une étude menée par Askew et al. (2017) sur la transition vers l'âge adulte des jeunes adultes vivant avec la fibrose kystique a révélé que :

« Malgré une maladie qui limite leur espérance de vie, [les jeunes vivant avec la fibrose kystique] mènent une vie épanouie, acquièrent leur indépendance, poursuivent leurs études et trouvent un emploi, nouent des relations et envisagent de devenir parents. » (Askew et al., 2017, p. 123)

Comment pouvons-nous insuffler de l'espoir, de l'optimisme et de l'autonomie sans aliéner l'étudiant-e ?

- Adopter une approche axée sur les forces, qui reconnaît également les atouts de l'étudiant-e, et pas seulement ses difficultés
- Célébrer tout type de progrès dans son parcours de santé, scolaire et social
- Encourager et montrer l'exemple de comportements empreints de compassion envers soi-même, comme être indulgent-e avec soi-même, ne pas pousser son corps à bout lorsqu'on ne se sent pas bien, et fixer des limites
- Partager des témoignages d'étudiants-es qui ont réussi à suivre des études postsecondaires malgré un problème de santé chronique.

---

*Une approche axée sur les forces, par opposition à une approche axée sur les déficits, met l'accent sur la manière dont les forces d'un individu peuvent favoriser un changement de comportement. Dans ce contexte, elle examine comment nos forces et nos valeurs personnelles ou interpersonnelles peuvent aider à gérer une maladie chronique. Des études ont montré que les approches axées sur les forces améliorent les résultats des patients-es en milieu clinique et renforcent leur efficacité personnelle (Halili et al., 2025).*

*Une fiche de travail axée sur les forces, élaborée par le CISMIC, se trouve en annexe de cette trousse. Cette fiche pose aux étudiants-es des questions sur leurs forces et leurs espoirs afin de les amener à réfléchir à ce qui peut les aider à s'autogérer.*

---

## Apprendre aux étudiants-es à défendre leurs intérêts

La défense de ses propres intérêts n'est pas une compétence qui s'enseigne à tout le monde, mais elle est extrêmement utile, en particulier pour les étudiants-es vivant avec un problème de santé chronique ou un handicap. Défendre ses intérêts peut se traduire par :

- Demander des mesures d'adaptation au personnel ou au corps enseignant
- Demander un meilleur soutien à un-e professionnel-le de santé, en particulier si les symptômes sont ignorés
- Demander des mesures d'adaptation sur le lieu de travail/en stage/en alternance

### **La voix des étudiants-es : L'importance de s'exprimer : gérer une maladie chronique sur le lieu de travail – Étudiant en première année en alternance**

Jordan Leis, étudiant de première année, parle de son expérience avec la colite ulcéreuse et de ses débuts en alternance.

« Je craignais tellement d'être un fardeau pour mon patron. En première année, les étudiants-es en ingénierie connaissent très peu le secteur, alors ils et elles essaient de se vendre comme l'option la moins risquée. Cette approche n'aurait pas fonctionné pour moi, qui souffre d'une maladie chronique, car mes patrons auraient dû s'inquiéter pour moi. »

Il est important de rappeler que, même si les étudiants-es sont encouragés-es à défendre leurs intérêts, ils et elles ne sont pas tenus-es de divulguer leur handicap ou leur problème de santé chronique au corps enseignant, au personnel ou à leur lieu de stage/alternance. De plus, des conseillers-ères ou des membres du personnel spécialisés-es dans l'accessibilité sont toujours là pour aider les étudiants-es qui ne se sentent pas à l'aise pour se défendre eux-mêmes et elles-mêmes directement auprès du corps enseignant.

### **Moyens pour les étudiants-es de défendre leurs intérêts (Fu, 2023 ; Women's Health and Equality Queensland, 2025)**

Avec un médecin :

- ✓ Indiquez clairement que « ces problèmes/symptômes ont un impact sur ma capacité à fonctionner dans la vie/à l'école » ou que vous « souffrez actuellement d'une poussée de symptômes liés à votre handicap ».
- ✓ Si possible, notez l'impact de votre état sur votre vie quotidienne en prenant des notes et en notant les dates et les heures. Notez les troubles fonctionnels que vous pouvez rencontrer et préparez-vous autant que possible à votre rendez-vous.
- ✓ Si vous vous sentez à l'aise, demandez à un-e ami-e de confiance de vous accompagner à votre rendez-vous s'il ou elle peut vous aider à défendre vos intérêts.
- ✓ Répétez à l'avance avec un-e ami-e ce que vous souhaitez dire et notez les points que vous souhaitez aborder.
- ✓ Essayez de déterminer quel est le résultat souhaité de votre consultation médicale.

- ✓ Posez des questions telles que : pourquoi un certain traitement ou l'absence de traitement est-il recommandé, existe-t-il d'autres options, certains médicaments ont-ils des effets secondaires et où pouvez-vous trouver plus d'informations sur ce qui a été discuté lors du rendez-vous ?
- ✓ Si vous avez besoin d'un certificat médical, n'oubliez pas que celui-ci n'est peut-être pas couvert par votre régime d'assurance maladie étudiant et qu'il n'est pas couvert par l'Assurance-santé de l'Ontario.
- ✓ Si vous souhaitez fournir des documents pour les services d'accessibilité de votre campus, consultez les documents et préparez le formulaire que vous devez remplir au mieux de vos capacités avant votre visite.
- ✓ Si vous avez toujours des inquiétudes ou si vous ne vous sentez pas pleinement soutenu-e, envisagez de parler à un-e ami-e ou à un membre de votre famille en qui vous avez confiance pour obtenir du soutien et demandez-vous si ce professionnel de santé est la bonne personne pour vous.

---

### **Le rôle des réseaux sociaux**

*Bien que l'expérience de chaque personne soit unique, les réseaux sociaux jouent un rôle important dans la manière dont les personnes vivant avec des problèmes de santé chroniques partagent des informations entre elles. On peut citer comme exemples les vidéos TikTok sur certaines maladies, les pages Instagram ou les forums Reddit. Ces communautés sur les réseaux sociaux permettent aux gens d'apprendre de leurs pairs-es, notamment de leurs expériences avec les prestataires de soins de santé et des informations et conseils médicaux qu'ils ont reçus (Kjærulff et al., 2023). Il s'agit là d'un élément important à prendre en compte pour les prestataires de soins de santé, car les étudiants-es peuvent s'appuyer sur ces expériences de leurs pairs-es pour déterminer comment rechercher de l'aide.*

---

Avec le corps enseignant (Fairmont University, n.d.) :

- ✓ Passez en revue vos responsabilités en matière de mesures d'adaptation et ce dont vous devez rendre compte en tant qu'étudiant-e.
- ✓ Pour éviter tout retard dans la mise en place des mesures d'adaptation, contactez votre professeur-e dès le début des cours. Fixez un rendez-vous et discutez en personne. Si vous ne recevez pas de réponse par courriel, insistez et essayez éventuellement de discuter avec lui ou elle après les cours.
- ✓ Préparez-vous à votre entretien en notant les périodes spécifiques de l'année qui pourraient vous poser des difficultés (octobre/novembre, lorsque les nuits deviennent plus longues (heure d'hiver), les périodes de stress intense comme les examens de mi-semester et les examens finaux, pendant lesquelles des poussées peuvent survenir, etc.)

- ✓ Discutez de vos principales difficultés tout au long du semestre et demandez-lui s'il y a des éléments concernant les évaluations ou le déroulement des cours qui pourraient être affectés par votre problème de santé chronique.
- ✓ Informez-le ou la que vous resterez en contact avec lui ou elle tout au long du semestre afin qu'il ou elle sache qu'il ou elle doit garder un œil sur vos courriels.
- ✓ Si vous avez des inquiétudes ou si vous vous sentez rejeté, contactez les services d'accessibilité de votre campus. Cela vaut également si vous ne vous sentez pas à l'aise pour parler directement à votre professeur-e de vos besoins en matière de mesures d'adaptation.

#### **Informations supplémentaires :**

##### **[Conseils pour communiquer avec vos professeurs au sujet des mesures d'adaptation](#)**

L'université Fairmont State décrit ce que les étudiants-es peuvent faire lorsqu'ils et elles communiquent avec leurs professeurs-es et ce qu'ils et elles doivent faire avant, pendant et après leur rencontre avec eux et elle. Bien que le processus d'obtention de mesures d'adaptation puisse différer entre les établissements scolaires américains et ontariens, les conseils généraux sur la communication avec le corps enseignant peuvent s'appliquer. (Pour connaître les étapes spécifiques, veuillez consulter les services d'accessibilité et de mesures d'adaptation de votre établissement).

##### **[Guide de ressources de transition : défense et divulgation](#)**

Le guide de ressources de transition met en évidence des informations supplémentaires sur la manière et le moment de divulguer votre état de santé, la manière de défendre vos droits, ainsi que les avantages et les risques liés à la défense de vos droits.

## Créer des espaces pour les étudiants-es vivant avec des problèmes de santé chroniques

Les étudiants-es vivant avec des problèmes de santé chroniques peuvent souvent se sentir isolés-es en raison de leur expérience, ce qui peut entraîner du stress et une baisse de moral. Créer une communauté qui comprend les défis uniques auxquels sont confrontés-es les étudiants vivant avec des problèmes de santé chroniques peut être utile à bien des égards, au-delà de la lutte contre le sentiment de solitude. Cela peut cultiver des sentiments positifs et offrir un espace pour apprendre et s'entraider. Il peut être particulièrement utile pour tout-e nouvel-le étudiant-e de rencontrer des étudiants-es plus âgés-es qui ont trouvé comment s'y retrouver dans l'enseignement postsecondaire (Victoria University, 2018).

Pour créer une communauté, il est également important de disposer d'un espace physique. Les étudiants-es ressentent souvent le désir de faire partie d'une communauté, mais n'ont pas d'endroit où se réunir en dehors de leurs salles de classe ou de leur domicile. Ces « tiers-lieux » sont importants pour leur donner l'occasion de créer des liens. Pour les étudiants-es vivant avec des problèmes de santé chroniques, ces espaces peuvent être modifiés afin d'être plus accessibles. Par exemple, il peut s'agir d'espaces centralisés et adaptés aux personnes sensibles à la lumière vive, aux bruits forts ou aux parfums. Pour certains-es étudiants-es, il peut être bénéfique d'avoir la possibilité de créer des liens virtuellement s'ils et elles ne peuvent pas se rendre sur le campus en personne.

Les étudiants-es vivant avec des problèmes de santé chroniques peuvent également réfléchir aux personnes qui font partie de leur réseau de soutien social et à celles vers lesquelles ils et elles peuvent se tourner en cas de poussée ou de période difficile. La cartographie du réseau de soutien est un exercice qui peut aider les étudiants-es à identifier les personnes vers lesquelles ils et elles peuvent se tourner à différentes périodes de leur vie sur le campus et à déterminer l'utilité de ces liens sociaux. Si vous

souhaitez essayer de créer une carte de votre réseau de soutien social actuel, [cet outil](#) de l'université Columbia peut vous guider dans le processus d'identification des personnes spécifiques qui font partie de votre vie.

Les étudiants-es peuvent également dresser une liste de ce qu'ils et elles considèrent comme leur communauté de soutien, qui peut inclure des lieux dans le quartier, des personnes à l'école ou au travail, des communautés et des clubs sociaux, ainsi que des communautés en ligne (Jeunesse J'écoute, 2023).

### Campus Spotlight:

[University of Waterloo Chronic Disease Club](#) (Club des maladies chroniques de l'université de Waterloo)

Un club qui crée une communauté, sensibilise et met en relation les étudiants-es vivant avec des problèmes de santé chroniques entre eux et elles et avec les services d'accessibilité de leur campus.

[Queen's University Chron's and Colitis](#) (Maladie de Crohn et colite Queen's University)

Un club qui collecte des fonds et sensibilise le public aux maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, dirigé par des étudiants-es vivant cette expérience.

## Parler à une personne vivant avec un problème de santé chronique

Vivre avec un problème de santé chronique peut être une expérience isolante, en particulier lorsqu'on est confronté à la stigmatisation ou à des conversations stigmatisantes (Jennings-Edquist, 2023). La plupart du temps, les réactions face à un problème de santé chronique partent d'une bonne intention, mais elles sont extrêmement inutiles pour ceux qui les entendent. Demander si la situation est « vraiment si grave » ou si la personne a essayé le « yoga » ou « une meilleure alimentation » invalide l'expérience des problèmes de santé chroniques et minimise leur impact sur la personne. Voici quelques considérations générales à garder à l'esprit si un-e étudiant-e révèle qu'il vit avec un problème de santé chronique ou fait part d'une expérience liée à celui-ci (Baron-Williams, 2024 ; Jennings-Edquist, 2023) :



### À ne pas faire :

- o Supposer que vous savez tout de cette expérience, même si vous connaissez personnellement quelqu'un qui a souffert du même problème de santé chronique. Évitez les phrases telles que « je comprends » si vous n'avez pas personnellement vécu un problème de santé chronique.
- o Prodiguer des conseils ou des suggestions non sollicités, sauf si on vous le demande expressément. Même dans ce cas, reconnaissez que leur histoire et leur parcours avec le problème de santé peuvent être différents.
- o Remettre en question leur expérience, surtout si vous souffrez du même problème de santé chronique. Chaque personne peut vivre et gérer ce problème différemment.
- o Simplifier à l'extrême leur expérience ou l'aborder uniquement sous un angle positif. Il est tout à fait acceptable de reconnaître les aspects difficiles et complexes d'un problème de santé chronique.



### À faire :

- o Proposer d'écouter leur expérience du problème de santé chronique et poser des questions sur son impact sur leur vie s'ils et elles se sentent à l'aise pour en parler (remarque : les étudiants-es ne sont pas tenus de révéler leur diagnostic ni de divulguer quoi que ce soit s'ils et elles ne le souhaitent pas).
- o Demander quelle serait la meilleure façon de les soutenir.
- o Demander comment les choses se passent au lieu de prétendre que tout va bien, surtout si vous êtes au courant de leur état de santé.

« Mais malgré toutes les façons dont les gens peuvent mettre les pieds dans le plat, la réaction qui me dérange le plus est le silence. Le silence radio, parfois de la part d'amis-es de longue date ou de la famille, des personnes qui savent déjà que j'ai subi une série d'opérations et de perfusions de médicaments, mais qui ne m'ont jamais demandé comment allait ma santé. » - Grace Jennings-Edquist (Jennings-Edquist, 2023)

Vous pouvez en savoir plus sur la meilleure façon de parler du problème de santé chronique d'une personne dans l'article de Grace : [« Le silence peut être incroyablement blessant » : Comment parler à quelqu'un de sa maladie chronique](#)

# Recommandations

## PERSONNEL

- Participer à des initiatives d'éducation et de sensibilisation sur les problèmes de santé chroniques, en particulier dans une optique anti-oppressive et tenant compte des traumatismes.
- Comprendre l'importance de la sécurité culturelle dans le contexte de l'aide apportée aux personnes vivant avec des problèmes de santé chroniques, en particulier pour le personnel de première ligne qui ne souhaite pas stigmatiser davantage les expériences des étudiants-es.
- Créer des occasions pour les étudiants-es vivant avec des problèmes de santé chroniques de se rencontrer et de partager leurs expériences ou d'offrir du mentorat (programmes entre pairs-es).
- Lors de la création de programmes ou d'initiatives destinés aux étudiants-es vivant avec des problèmes de santé chroniques, collaborer avec des étudiants-es ayant vécu ces expériences.
- Fournir des collations ou de l'eau dans les espaces où les étudiants-es se rassemblent entre les cours.
- Créer des occasions pour les étudiants-es vivant avec des problèmes de santé chroniques de mettre en valeur leurs forces.
- S'engager dans une réflexion critique sur soi-même afin d'évaluer ses préjugés et ses croyances stigmatisantes.
- Aider les étudiants-es à créer une trousse contenant les articles dont ils et elles pourraient avoir besoin en cas de poussée de leur problème de santé chronique. Vous trouverez un exemple en annexe.
- Créer un plan pour les étudiants-es en fin de cycle afin qu'ils et elles sachent où trouver de l'aide après l'obtention de leur diplôme.

## CORPS ENSEIGNANT

- Contactez les services d'accessibilité pour mieux comprendre votre propre rôle et comment vous pouvez mieux collaborer pour soutenir l'étudiant-e.
- Soyez attentif-ve à la manière dont vous discutez des mesures d'adaptation avec un-e étudiant-e vivant avec des problèmes de santé chroniques et essayez de ne pas poser de questions qui pourraient le ou la conduire à divulguer son état.
- Adoptez autant que possible la CUA dans votre classe, que ce soit dans les programmes, les grilles d'évaluation, les heures de bureau ou les stratégies d'évaluation.
- Soyez attentif-ve aux étudiants-es vivant avec des problèmes de santé chroniques dans la salle de classe et essayez de ne pas attirer l'attention sur eux et elles s'ils et elles doivent quitter la classe ou si leur appareil d'assistance émet un son. Notez que leur téléphone cellulaire peut parfois faire partie de leur appareil médical.
- Si un-e étudiant-e bénéficie de mesures d'adaptation en classe, veillez à surveiller vos courriels afin de ne manquer aucun message urgent. Cela inclut les courriels provenant des services d'accessibilité.
- Partagez avec les autres enseignants-es ce que vous faites pour soutenir les étudiants-es et comment vos pratiques font une différence dans leur vie.

## ÉTABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT POSTSECONDAIRE

- Formez le corps enseignant et le personnel sur le handicap, les problèmes de santé chroniques, la sécurité culturelle, l'accessibilité et les mesures d'adaptation.
- Fournissez aux enseignants-es et aux formateurs-trices des ressources qui leur permettent de soutenir correctement les étudiants-es bénéficiant de mesures d'adaptation, en particulier dans les classes nombreuses.
- Veillez à ce que les services d'accessibilité et leurs informations soient facilement accessibles aux corps étudiant et enseignant.
- Élaborez des politiques qui exigent la CUA dans les salles de classe.
- Veillez à ce que les étudiants-es puissent accéder aux équipes de soins de santé de leur campus ou être orientés-es vers un centre de santé communautaire capable de répondre à leurs besoins.
- Fournir des tiers-lieux (espaces où les étudiants-es peuvent se rendre sans être liés à l'école ou à la maison) afin qu'ils et elles puissent s'éloigner des études pour socialiser et se reposer.
- Créer des changements structurels afin de garantir un accès facile et sans obstacle aux toilettes, avec des portes automatiques fonctionnelles, la disponibilité de produits d'hygiène féminine, de collations et d'autres articles après les heures de cours dont les étudiants-es vivant avec des problèmes de santé chroniques pourraient avoir besoin en cas d'urgence.



# Troisième partie : Annexe



## Ressources du CISMC

### Trousses d'outils

- [Pratiques et soins tenant compte des traumatismes](#)
- [Pratique anti-oppressive - Partie 1](#)
- [Pratique anti-oppressive - Partie 2](#)
- [Intersectionnalité invisible : soutenir les étudiants-es 2SLGBTQ+ sur le campus](#)
- [Soutien par les pairs sur le campus](#)
- [Troubles des conduites alimentaires](#)

### Webinaires

- [Accessibility & Accommodations](#) (Accessibilité et mesures d'adaptation)
- [Addressing Mental Health and Well-being by Creating Balanced and Supportive Physical Environments](#) (Aborder la santé mentale et le bien-être en créant des environnements physiques équilibrés et favorables)
- [Academic Accommodations for Postsecondary Students with Mental Health Disabilities](#) (Mesures d'adaptation scolaires pour les étudiants-es de niveau postsecondaire vivant avec des problèmes de santé mentale)
- [Engagement & Co-design](#) (Engagement et co-conception)
- [Non-Death Loss in the Campus Environment: Understanding Grief and Loss Among Students, Staff, and Faculty](#) (Perte non liée à la mort dans l'environnement universitaire : comprendre le deuil et la perte chez le corps étudiant, le personnel et le corps enseignant)
- [Social Prescribing](#) (Prescription sociale)
- [Building Strengths-Based Resilience in Students](#) (Renforcer la résilience des étudiants-es en s'appuyant sur leurs forces)

## Fiches d'information

- [Positivité toxique](#)
- [Solitude et relations](#)
- [Limites](#)
- [Stress et anxiété](#)
- [Repos et sommeil](#)
- [L'approche à double perspective : soutenir la santé mentale des étudiants-es autochtones](#)
- [Créer des environnements de stage sains](#)
- [Assurance maladie pour les étudiants-es internationaux-ales](#)

## Ressources externes pour le corps étudiant

[Trousse d'outils pour la récupération après une lésion cérébrale par Keep Your Head Up](#)

Bien que cette ressource soit spécifique à la récupération après une lésion cérébrale, elle comprend divers outils tels qu'un journal de l'énergie, une fiche de définition des objectifs, une fiche de suivi des symptômes, un journal du sommeil et bien d'autres encore qui pourraient être utiles aux étudiants-es.

[Outil de planification d'accommodements pour répondre aux exigences liées au travail](#) par l'Institute for Work and Health

Cet outil a été créé pour aider les employés-es souffrant de problèmes de santé chroniques et épisodiques à identifier des stratégies et des accommodements en fonction des exigences de leur travail afin de leur apporter le meilleur soutien possible. Il peut s'agir d'un outil précieux pour les étudiants-es vivant avec des problèmes de santé chroniques qui passent de l'enseignement postsecondaire au monde du travail.

Cette section fournit diverses listes de contrôle, formulaires et fiches de suivi en fonction de votre état de santé. Ces documents peuvent être remplis et imprimés afin de suivre les symptômes, les poussées et d'autres informations qui peuvent être utiles pour vous-même et pour votre prestataire de soins de santé. Ce site propose notamment un [journal de l'asthme](#), un [journal menstruel pour surveiller les symptômes prémenstruels](#), un [journal du sommeil](#), une [liste d'aliments](#) pour les diabétiques et [un programme pour être plus actif-ve lorsque vous vivez avec des problèmes de santé chroniques](#).

[Générateur de questions](#) par la Commission australienne sur la sécurité et la qualité des soins de santé

L'outil de générateur de questions permet aux étudiants-es de se préparer à leur rendez-vous médical, qu'il s'agisse d'un suivi ou d'un rendez-vous pour un nouveau symptôme.

## Trousse pour les étudiants-es en cas de poussée (exemple)

Vous trouverez ci-dessous un exemple de ce qu'un-e étudiant-e vivant avec un problème de santé chronique pourrait vouloir avoir à disposition en cas de poussée. Cette liste n'est pas exhaustive et peut varier en fonction des besoins de chaque personne et de son état de santé. Nous recommandons de consulter un-e professionnel-le de santé si la trousse contient des compléments alimentaires et des médicaments.

- ✓ Barres granola
- ✓ Idées de recettes faciles et rapides à préparer
- ✓ Électrolytes pour l'hydratation
- ✓ Jeu ou jouets anti-stress qui aident à se recentrer
- ✓ Coussin chauffant ou bouillotte
- ✓ Bonbons au gingembre ou médicaments contre les nausées
- ✓ Médicaments contre la douleur (comme l'ibuprofène ou l'acétaminophène)
- ✓ Compléments alimentaires comme le fer, les probiotiques ou le magnésium
- ✓ Écouteurs pour réduire le bruit ambiant
- ✓ Masque pour les yeux
- ✓ Chaussettes douillettes
- ✓ Shampoing sec
- ✓ Bain de bouche
- ✓ Mouchoirs en papier
- ✓ Lingettes humides



# Fiche de travail axée sur les forces

---

Il est important d'avoir de l'espoir ! Prenez un moment pour réfléchir et reconnaître vos forces et évaluer les ressources dont vous disposez. Cliquez [ici](#) pour accéder à une liste d'exemples de forces personnelles.

## Questions et réponses

Mes 10 principales forces sont...

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

6.

---

7.

---

8.

---

9.

---

10.

---

## Questions de réflexion

Quelles sont les qualités dont vous êtes le ou la plus fier-ère ?

J'aide les autres en...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Vous offririez-vous la même aide ?

Je capture mon flow en... [Activités dans lesquelles vous vous immergez complètement et sur lesquelles vous vous concentrez, qui stimulent votre créativité et votre productivité, vous faisant souvent perdre la notion du temps et la conscience de vous-même.]

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

À quand remonte la dernière fois où vous avez fait quelque chose que vous avez apprécié ?

Mes espoirs sont...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Qu'est-ce qui vous donne de l'espoir ?

De quoi rêvez-vous ?

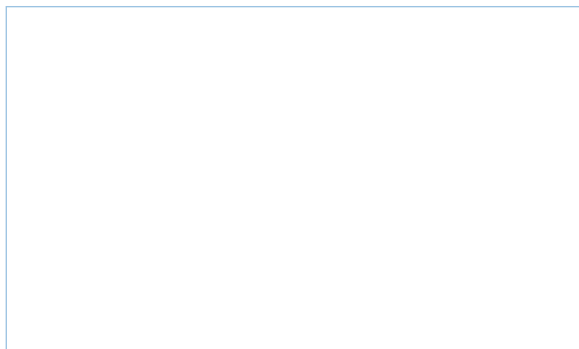
Voici quelques défis que j'ai surmontés...

1.

2.

3.

Quelles sont les forces qui ont le mieux fonctionné pour vous ?



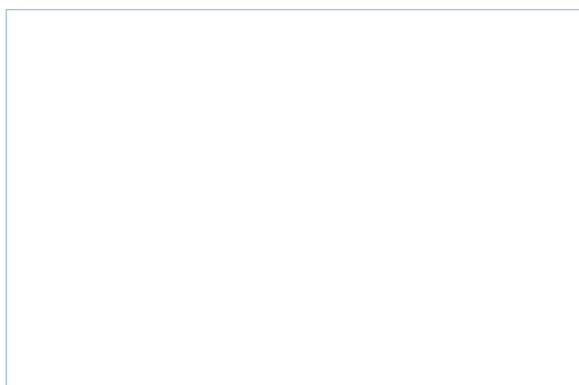
Les forces que j'ai utilisées pour surmonter ces défis sont...

1.

2.

3.

Quels types de soutien avez-vous utilisés qui vous ont été utiles ?



# Références

- Aggarwal, M., Hutchison, B., Abdelhalim, R., Baker, G. R., Aggarwal, M., Hutchison, B., Abdelhalim, R., & Baker, G. R. (2023). Building High-Performing Primary Care Systems: After a decade of policy change, is Canada “Walking the talk?” *Milbank Quarterly*, 101(4), 1139–1190. <https://doi.org/10.1111/1468-0009.12674>
- Al-Aly, Z., Davis, H., McCorkell, L., Soares, L., Wulf-Hanson, S., Iwasaki, A., & Topol, E. J. (2024). Long COVID science, research and policy. *Nature Medicine*, 30(8), 2148–2164. <https://doi.org/10.1038/s41591-024-03173-6>
- Alkhormani, A. A., Alghamdi, R. A., Damdam, Y. A., Almaghrabi, M. E., Alamri, F. F., Khan, M. A., & Hakami, A. Y. (2024). Post-COVID-19 manifestations among college students: shedding the light on young adults’ health. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20925-8>
- American College Health Association. (2022). American College Health Association-National College Health Assessment III: Canadian Reference Group Data Report Spring 2022. <https://www.acha.org/wp-content/uploads/2024/07/NCHA-III-SPRING-2022-CANADIAN-REFERENCE-GROUP-DATA-REPORT.pdf>
- Askew, K., Bamford, J., Hudson, N., Moratelli, J., Miller, R., Anderson, A., Doe, S., & Bourke, S. J. (2017). Current characteristics, challenges and coping strategies of young people with cystic fibrosis as they transition to adulthood. *Clinical Medicine*, 17(2), 121–125. <https://doi.org/10.7861/clinmedicine.17-2-121>
- Banerjee, A. T., Lau, A., Bender, J. L., Banerjee, A. T., Lau, A., & Bender, J. L. (2022). Poor health disparities among racialized students in a Canadian university. *Journal of American College Health*, 72(2), 346–350. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2047702>
- Baron-Williams, E. (2024, March 7). 10 things not to say to people with chronic pain or illness. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/embodyed-belonging/202403/10-things-not-to-say-to-people-with-chronic-pain-and-illness>
- Barsell, D. J., Everhart, R. S., Miadich, S. A., & Trujillo, M. A. (2018). Examining health behaviors, health literacy, and self-efficacy in college students with chronic conditions. *American Journal of Health Education*, 49(5), 305–311. <https://doi.org/10.1080/19325037.2018.1486758>
- Basri, T., Radhakrishnan, K., & Rolin, D. (2021). Barriers to and facilitators of Mental Health Help-Seeking Behaviors among South Asian American College Students. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 60(7), 32–38. <https://doi.org/10.3928/02793695-20211215-01>
- Bernell, S., & Howard, S. W. (2016). Use your words carefully: What is a chronic disease? *Frontiers in Public Health*, 4. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2016.00159>
- Betkowski, B. (2025, July 10). *More awareness, education needed to better treat polycystic ovary syndrome*. University of Alberta. <https://www.ualberta.ca/en/folio/2022/09/more-awareness-education-needed-to-better-treat-polycystic-ovary-syndrome.html>

- Bigambo, F. M., Wang, D., Zhang, Y., Mzava, S. M., Dai, R., & Wang, X. (2022). Current situation of menstruation and gynecological diseases prevalence among Chinese women: a cross-sectional study. *BMC Women S Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01860-5>
- British Thyroid Foundation. (n.d.). Living with thyroid disorders: school, college, university and work <https://www.btf-thyroid.org/school-college-university-and-work>
- Brooks-Cleator, L., Phillipps, B., & Giles, A. (2018). Culturally Safe Health Initiatives for Indigenous Peoples in Canada: A scoping review. *Canadian Journal of Nursing Research*, 50(4), 202–213. <https://doi.org/10.1177/0844562118770334>
- Canadian Institute for Health Information. (2024, December 5). Primary and virtual care access: emergency department visits for primary care conditions. <https://www.cihi.ca/en/primary-and-virtual-care-access-emergency-department-visits-for-primary-care-conditions>
- Carpentier, M. Y., Mullins, L. L., & Van Pelt, J. C. (2007). Psychological, Academic, and Work Functioning in College Students with Childhood-Onset Asthma. *Journal of Asthma*, 44(2), 119–124. <https://doi.org/10.1080/02770900601182418>
- Chiu, M., Amartey, A., Wang, X., & Kurdyak, P. (2018). Ethnic Differences in Mental Health status and service Utilization: A Population-Based Study in Ontario, Canada. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 63(7), 481–491. <https://doi.org/10.1177/0706743717741061>
- Cleveland Clinic. (2025, June 2). Neurological disorders. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/neurological-disorders>
- Cleveland Clinic. (2025, September 17). Anxiety disorders. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9536-anxiety-disorders>
- Cockerham, W. C., Hamby, B. W., & Oates, G. R. (2016). The social determinants of chronic disease. *American Journal of Preventive Medicine*, 52(1), S5–S12. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.09.010>
- Comeau, D., Johnson, C., & Bouhamdani, N. (2023). Review of current 2SLGBTQIA+ inequities in the Canadian health care system. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1183284>
- ConnexOntario. (2025, July 28). *Understanding the mental health impact of chronic illness*. <https://connexontario.ca/blog/mental-health-impact-of-chronic-illness/>
- Conseil médical du Canada. (2025, 21 janvier). Santé des noirs | Conseil médical du Canada. Conseil médical du Canada. <https://mcc.ca/fr/objectifs/expert-medical/sante-des-populations-et-ses-facteurs-determinants/sante-des-noirs>
- Cooke, M., & Shields, T. (2024). Anti-Indigenous racism in Canadian healthcare: A scoping review of the literature. *International Journal for Quality in Health Care*, 36(3). <https://doi.org/10.1093/intqhc/mzae089>
- CPSO's Publication for Ontario Doctors. (n.d.). Weight Bias and its Clinical Consequences <https://dialogue.cpso.on.ca/articles/weight-bias-and-its-clinical-consequences>
- Denny, S., De Silva, M., Fleming, T., Clark, T., Merry, S., Ameratunga, S., Milfont, T., Farrant, B., & Fortune, S. A. (2013). The prevalence of chronic health conditions impacting on daily functioning and the association with emotional Well-Being among a national sample of high school students. *Journal of Adolescent Health*, 54(4), 410–415. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.09.010>
- Donovan, E., Wolfson, A., Serbic, D., Fisher, E., Lunde, C. E., Rice, C., Trosen, O., & Sieberg, C. B. (2025). US and UK college students' experiences of living with chronic pain: A

qualitative analysis. *Journal of American College Health*, 1–7. <https://doi.org/10.1080/07448481.2024.2447835>

Fairmont State University. (n.d.). Tips for communicating with your professors about accommodations. <https://www.fairmontstate.edu/student-services/accessibility/students/tips-communicating-professors-accommodations.aspx>

Fibrose kystique Canada. (n.d.) Jeunes adultes et adolescents vivant avec la FK. <https://fibrosekystique.ca/jeunes-adultes-et-adolescents-vivant-avec-la-fk>

Fu, A. (2023, May 15). *For students living with disabilities, self-advocacy is key - The Queen's Journal*. The Queen's Journal. <https://www.queensjournal.ca/for-students-living-with-disabilities-self-advocacy-is-key/>

Gazibara, T., Pekmezovic, T., Popovic, A., Paunic, M., & Kistic-Tepavcevic, D. (2017). Chronic diseases among University students: Prevalence, patterns and impact on health-related quality of life. *Vojnosanitetski Pregled*, 75(12), 1178–1184. <https://doi.org/10.2298/vsp160920050g>

Goel, N. J., Thomas, B., Boutté, R. L., Kaur, B., & Mazzeo, S. E. (2022). “What will people say?”: Mental health stigmatization as a barrier to eating disorder treatment-seeking for South Asian American women. *Asian American Journal of Psychology*, 14(1), 96–113. <https://doi.org/10.1037/aap0000271>

Gouvernement du Canada, Statistique Canada. (2023, 29 novembre). *Coup d’œil sur la santé de la population canadienne*. Statistique Canada. <https://www.statcan.gc.ca/o1/fr/plus/5102-coup-doeil-sur-la-sante-de-la-population-canadienne>

Gouvernement du Canada, Statistique Canada. (2025, 5 mars). *Le Quotidien — Principaux résultats*

*du rapport intitulé La santé de la population canadienne*, 2024. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/250305/dq250305a-fra.htm>

Gouvernement du Canada. (2023, 6 novembre). *A propos de la douleur chronique*. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/douleur-chronique/a-propos-douleur-chronique.html>

Gupta, J., Cardoso, L., Kanselaar, S., Scolese, A. M., Hamidaddin, A., Pollack, A. Z., & Earnshaw, V. A. (2021). Life disruptions, symptoms suggestive of endometriosis, and anticipated stigma among college students in the United States. *Women S Health Reports*, 2(1), 633–642. <https://doi.org/10.1089/whr.2021.0072>

Hagger, V., Lake, A. J., Singh, T., Hamblin, P. S., & Rasmussen, B. (2022). The experiences and support needs of students with diabetes at university: An integrative literature review. *Diabetic Medicine*, 40(1). <https://doi.org/10.1111/dme.14943>

Halili, X., Wang, L., Wang, S., Liu, K., Chen, Q., & Liu, M. (2025). Strengths-based interventions for patients with chronic diseases and/or caregivers: a systematic review protocol. *BMJ Open*, 15(5), e093401. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-093401>

Hamilton, P. R., Hulme, J. A., & Harrison, E. D. (2023). Experiences of higher education for students with chronic illnesses. *Disability & Society*, 38(1), 21–46. <https://doi.org/10.1080/09687599.2021.1907549>

Hao, Y., Lee, J., Wong, W. S. P., Wong, F. U. K., Hui, W. H. C., Leong, G. C. H., & Kong, Z. (2024). A Longitudinal Study to COVID-19 Infection among University Students: Physical Fitness Changes and Psychological Responses. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 23(1), 7–13. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2024.11.002>

- Hoffman, H., Geisthardt, C., & Sucharski, H. (2019). College Students and Multiple sclerosis: Navigating the college experience. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 32(2), 119–132. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1228961.pdf>
- Holman, H. R. (2020). The relation of the chronic disease epidemic to the health care crisis. *ACR Open Rheumatology*, 2(3), 167–173. <https://doi.org/10.1002/acr2.11114>
- Institut canadien d'information sur la santé. (2024, 5 décembre). Accès aux soins primaires et virtuels: visites à l'urgence pour des conditions propices aux soins primaires. <https://www.cihi.ca/fr/acces-aux-soins-primaires-et-virtuels-visites-a-lurgence-pour-des-conditions-propices-aux-soins>
- Jennings-Edquist, G. (2023, December 5). 'Silence can be incredibly hurtful': How to talk to someone about their chronic illness. *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2023/dec/06/silence-can-be-incredibly-hurtful-how-to-talk-to-someone-about-their-chronic-illness>
- Jeunesse J'écoute. (2023, 1 mars). Comment cartographier ta communauté de soutien <https://jeunessejecoute.ca/information/comment-cartographier-ta-communaute-de-soutien/?ga=2.140072563.1193737094.1764107041-803113709.1764107041>
- Kjærulff, E. M., Andersen, T. H., Kingod, N., Nexø, M. A., Kjærulff, E. M., Andersen, T. H., Kingod, N., & Nexø, M. A. (2023). When people with chronic conditions turn to peers on social media to obtain and share information: Systematic Review of the implications for relationships with health care professionals. *Journal of Medical Internet Research*, 25, e41156. <https://doi.org/10.2196/41156>
- Koven, B. S. (2025, June 13). How gender bias in medicine has shaped women's health. *Harvard Medicine Magazine*. <https://magazine.hms.harvard.edu/articles/how-gender-bias-medicine-has-shaped-womens-health>
- Landry, M., Bornstein, S., Nagaraj, N., Sardon, G. A., Castel, A., Vyas, A., McDonnell, K., Agneshwar, M., Wilkinson, A., & Goldman, L. (2023). Postacute sequelae of SARS-COV-2 in university setting. *Emerging Infectious Diseases*, 29(3), 519–527. <https://doi.org/10.3201/eid2903.221522>
- Li, G., Hu, J., Zhang, S., Fan, W., Wen, L., Wang, G., & Zhang, D. (2020). Changes in Resting-State cerebral activity in women with polycystic ovary Syndrome: a Functional MR Imaging study. *Frontiers in Endocrinology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fendo.2020.603279>
- Lujan, M. E., Chizen, D. R., & Pierson, R. A. (2008). Diagnostic criteria for Polycystic ovary Syndrome: pitfalls and controversies. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 30(8), 671–679. [https://doi.org/10.1016/s1701-2163\(16\)32915-2](https://doi.org/10.1016/s1701-2163(16)32915-2)
- Mälstam, E., Bensing, S., & Asaba, E. (2018). Everyday managing and living with autoimmune Addison's disease: Exploring experiences using photovoice methods. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 25(5), 358–370. <https://doi.org/10.1080/11038128.2018.1502351>
- Mayo Clinic. (n.d.) Asthma - Symptoms and causes. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/asthma/symptoms-causes/syc-20369653>
- Mayo Clinic. (n.d.) Multiple sclerosis - Symptoms and causes. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/multiple-sclerosis/symptoms-causes/syc-20350269>
- Mayo Clinic. (n.d.) Depression (major depressive disorder) - Symptoms and causes. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/>

- Mayo Clinic. (n.d.). Endometriosis - Symptoms and causes. [https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/endometriosis/symptoms-causes/syc-20354656#:~:text=Endometriosis%20\(en%2Ddoe%2Dme,the%20tissue%20lining%20the%20pelvis](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/endometriosis/symptoms-causes/syc-20354656#:~:text=Endometriosis%20(en%2Ddoe%2Dme,the%20tissue%20lining%20the%20pelvis)
- Mayo Clinic. (n.d.). Long COVID questions and answers. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coronavirus-long-term-effects/art-20490351>
- Mayo Clinic. (n.d.). Migraine - Symptoms and causes. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/migraine-headache/symptoms-causes/syc-20360201>
- Medical Council of Canada. (2025, January 21). *Black Health | Medical Council of Canada*. Medical Council of Canada |. <https://mcc.ca/objectives/medical-expert/population-health-and-its-determinants/black-health/>
- Moghim, E., Stephenson, C., Gutierrez, G., Jagayat, J., Layzell, G., Patel, C., McCart, A., Gibney, C., Langstaff, C., Ayonrinde, O., Khalid-Khan, S., Milev, R., Snelgrove-Clarke, E., Soares, C., Omrani, M., & Alavi, N. (2023). Mental health challenges, treatment experiences, and care needs of post-secondary students: a cross-sectional mixed-methods study. *BMC Public Health*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15452-x>
- Mohammed, R. A., Baqais, O. A., Basalib, S. G., Owaidah, A. Z., Mirza, A. T., & Sultan, I. (2023). Hypothyroidism among college students and its association with academic Performance: A Cross-Sectional Study. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.42588>
- Nasmith L., Balle P., Baxter R., Bergman H., Colin-Thomé D., Herbert C., Keating N., Lessard R., Lyons R., McMurphy D., Ratner P., Rosenbaum P., Tamblin R., Wagner E., & B., Z. (2010). Transforming care for Canadians with chronic health conditions: Put people first, expect the best, manage for result. Canadian Academy of Health Sciences. <https://www.cahs-acss.ca/wp-content/uploads/2011/09/cdm-final-English.pdf>
- O'Neill, N. (2025, August 8). Atlantic Canadians living longer but with poorer health, study shows. *CityNews Halifax*. <https://halifax.citynews.ca/2025/08/08/atlantic-canadians-living-longer-but-with-poorer-health-study-shows/>
- Organisation mondiale de la santé. (2001). THE ICF: AN OVERVIEW. [https://www.cdc.gov/nchs/data/icd/icfoverview\\_finalforwho10sept.pdf](https://www.cdc.gov/nchs/data/icd/icfoverview_finalforwho10sept.pdf)
- Organisation mondiale de la santé. (2023, 24 mars). Endométriose. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/endometriosis>
- Organisation mondiale de la santé. (2025, 7 février). Syndrome des ovaires polykystiques. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/polycystic-ovary-syndrome>
- Organisation mondiale de la santé. (2025, 25 septembre). Maladies non transmissibles. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
- Parotto, M., Gyöngyösi, M., Howe, K., Myatra, S. N., Ranzani, O., Shankar-Hari, M., & Herridge, M. S. (2023). Post-acute sequelae of COVID-19: understanding and addressing the burden of multisystem manifestations. *The Lancet Respiratory Medicine*, 11(8), 739–754. [https://doi.org/10.1016/s2213-2600\(23\)00239-4](https://doi.org/10.1016/s2213-2600(23)00239-4)
- Patel, A., Curley, C., Chilukuri, G., Lee, H., Snyder, S., & Joshi, V. (2025). Polycystic Ovary Syndrome in Medical Students: A Cross-Sectional Study of the Academic and Psychosocial Impact. *medRxiv (Cold Spring Harbor Laboratory)*. <https://doi.org/10.1101/2025.07.03.25330829>

- Philipson, E. B., Machamer, J., Dikmen, S., & Temkin, N. (2023). Traumatic brain injuries impact on school one month and one year after injury. *Neurotrauma Reports*, 4(1), 507–514. <https://doi.org/10.1089/neur.2022.0069>
- Purwar, A., & Nagpure, S. (2022). Insulin resistance in polycystic ovarian syndrome. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.30351>
- Rich-Edwards, J. W. (2009). Reproductive health as a sentinel of chronic disease in women. *Women S Health*, 5(2), 101–105. <https://doi.org/10.2217/17455057.5.2.101>
- Sakurada, Y., Matsuda, Y., Motohashi, K., Hasegawa, T., Otsuka, Y., Nakano, Y., Tokumasu, K., Yamamoto, K., Sunada, N., Honda, H., Hagiya, H., Ueda, K., & Otsuka, F. (2024). Clinical characteristics of female long COVID patients with menstrual symptoms: a retrospective study from a Japanese outpatient clinic. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 45(1). <https://doi.org/10.1080/0167482x.2024.2305899>
- Santé Canada. (2021, mars). Un plan d'action pour la douleur au Canada. Gouvernement of Canada. <https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/corporate/about-health-canada/public-engagement/external-advisory-bodies/canadian-pain-task-force/report-2021-rapport/report-rapport-2021-fra.pdf>
- Santé publique Ontario. (n.d.). Chronic Respiratory Diseases. <https://www.publichealthontario.ca/en/Diseases-and-Conditions/Chronic-Diseases-and-Conditions/Chronic-Respiratory-Diseases>
- Serbic, D., Friedrich, C., & Murray, R. (2023). Psychological, social and academic functioning in university students with chronic pain: A systematic review. *Journal of American College Health*, 71(9), 2894–2908.
- Sinka, V., Kerr, M., Dickson, M., Stephens, J. H., Craig, J. C., Vastani, R. T., Hewage, A. H., Grande, E. D., & Jauré, A. (2025). The Perspectives of Young Indigenous People on Chronic Disease Prevention Programs: A Systematic review of Qualitative studies. *Journal of Adolescent Health*. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2025.04.005>
- Skelly, E., Kapellas, K., Cooper, A., & Weyrich, L. S. (2018). Consequences of colonialism: A microbial perspective to contemporary Indigenous health. *American Journal of Physical Anthropology*, 167(2), 423–437. <https://doi.org/10.1002/ajpa.23637>
- Statistique Canada. (2025, 29 juillet). Temps d'attente pour consulter un médecin spécialiste au Canada, 2024. Repéré le 11 novembre à <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/250729/dq250729a-eng.htm>
- Supporting Students with Disabilities (n.d.). Brain Injury. <https://alc.ext.unb.ca/modules/brain-injuries/implications-for-learning.html>
- Supporting Students With Disabilities. (n.d.). Brain Injury. <https://alc.ext.unb.ca/modules/brain-injuries/implications-for-learning.html>
- The Eyeopener. (2021, October 23). Have a little empathy: Students with chronic disease feel ignored and misunderstood. <https://theeyeopener.com/2021/10/have-a-little-empathy-students-with-chronic-disease-feel-ignored-and-misunderstood/>
- Turner, J. (2000). Emotional dimensions of chronic disease. *Western Journal of Medicine*, 172(2), 124–128. <https://doi.org/10.1136/ewjm.172.2.124>
- Uddin, N. (2025, October 2). Why culturally compassionate care matters for South Asian communities. KevinMD.com. <https://kevinmd.com/2025/10/why-culturally-compassionate-care-matters-for-south-asian-communities.html>

- Vakil, K., Desse, T. A., Manias, E., Alzubaidi, H., Rasmussen, B., Holton, S., & Namara, K. P. M. (2023). Patient-Centered Care Experiences of First-Generation, South Asian Migrants with Chronic Diseases Living in High-Income, Western Countries: Systematic Review. *Patient Preference and Adherence*, Volume 17, 281–298. <https://doi.org/10.2147/ppa.s391340>
- Victoria University. (2018, July 16). How support groups can boost your health & make chronic conditions easier to live with. <https://www.vu.edu.au/mitchell-institute/prevention-risk/how-support-groups-can-boost-your-health-make-chronic-conditions-easier-to-live-with>
- Washington, A., & Randall, J. (2022). “We’re Not Taken Seriously”: Describing the Experiences of Perceived Discrimination in Medical Settings for Black Women. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*, 10(2), 883–891. <https://doi.org/10.1007/s40615-022-01276-9>
- Watson, K. B., Carlson, S. A., Loustalot, F., Town, M., Eke, P. I., Thomas, C. W., & Greenlund, K. J. (2022). Chronic conditions among adults aged 18-34 years — United States, 2019. *MMWR Morbidity and Mortality Weekly Report*, 71(30), 964–970. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm7130a3>
- Whitson, E., & Boyd, M. (2024, December). *Multiple chronic conditions*. UpToDate. <https://www.uptodate.com/contents/multiple-chronic-conditions>
- Women’s Health and Equality Queensland. (2025, April 29). *Ways to advocate for yourself at a doctor’s appointment* Women’s Health Information Hub. Women’s Health Information Hub. <https://womenshealth.org.au/advocating-for-yourself/ways-to-advocate-for-yourself-at-a-doctors-appointment/>
- Zhang, T. (2025). *Troubling Diagnosis: Comparing Canada’s Healthcare with International Peers*. C.D. Howe Institute. [https://cdhowe.org/publication/troubling-diagnosis-comparing-canadas-healthcare-with-international-peers/#elementor-toc\\_head](https://cdhowe.org/publication/troubling-diagnosis-comparing-canadas-healthcare-with-international-peers/#elementor-toc_head)



CENTRE D'INNOVATION EN

**SANTÉ MENTALE SUR LES CAMPUS**