

Février 2020

Mis à jour juillet 2020

École de développement international et mondialisation (ÉDIM), Université d'Ottawa

La santé mentale des étudiant.es: document d'information

Ce document vise à informer le personnel académique de l'ÉDIM à propos des problèmes de santé mentale auxquels font face certain.es étudiant.es inscrit.es à nos programmes.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez subissez une urgence/crise de santé mentale, veuillez appeler le 911. Si vous êtes sur le campus, communiquez avec le Service de protection au (613) 562-5411. Une crise de santé mentale peut être définie comme telle : lorsqu'un individu se retrouve dans une situation qui présente un danger grave et imminent pour sa santé ou pour celle des autres. Pour demander l'assistance d'une équipe d'intervention en cas de crise, vous pouvez communiquer avec la [Ligne de crise en santé mentale de la région d'Ottawa](#) au (613) 722-6914.

Ce document contient des renseignements qui pourraient aider les professeur.es à assister leurs étudiant.es à trouver et obtenir le soutien et les ressources disponibles dans la communauté d'Ottawa-Gatineau.

Pour débiter, il est important de comprendre certains termes clés que vous pourriez rencontrer dans ce document d'information ou dans d'autres ressources en santé mentale. Il est important d'utiliser la bonne nomenclature pour s'assurer que nos ressources adhèrent aux meilleures pratiques et contribuent à démystifier les enjeux liés à la santé mentale.

Définitions:

Santé mentale: La santé mentale est liée à nos pensées, nos sentiments et nos émotions. Nous n'avons pas tous une maladie mentale, mais nous avons tous une santé mentale. Avoir accès à des soutiens sociaux (amis et famille) et maintenir une bonne hygiène de vie sont des conditions importantes pour le maintien d'une bonne santé mentale.

Stress mental: Le stress mental peut survenir lors de la période d'examen, par exemple, lorsqu'une personne doit conjuguer avec beaucoup de pression et d'échéances pendant une courte période. La durée est à court terme et n'est pas habituellement extrêmement intense. Il est important que les personnes stressées aient accès à du soutien social (amis et famille) et de les encourager à prendre soin d'elles et de leur hygiène de vie.

Difficulté avec la santé mentale: Ceci concerne les cas où un stress se transforme en quelque chose de beaucoup plus intense, de longue durée et qui a un grand impact sur plusieurs aspects de la vie de la personne concernée. Par exemple, le décès d'une personne chère ou survivre à un événement traumatisant peuvent déclencher des problèmes de santé mentale. Il s'agit d'événements importants et celles et ceux qui les traversent doivent obtenir du soutien communautaire. Les personnes peuvent notamment discuter de leur situation avec un.e conseiller.ère, un.e aîné.e de la communauté, un.e médecin, un.e adulte de confiance, etc.

Crise de santé mentale: Une crise de santé mentale survient lorsqu'une personne présente un danger grave et imminent pour sa santé ou pour celle des autres. En cas de crise de santé mentale, il est important de contacter immédiatement les services d'urgence (911).

Maladie mentale: L'ensemble des symptômes diagnostiqués par un médecin. Ceci peut inclure, sans s'y limiter, aux troubles bipolaires, la psychose, la dépression, le trouble de stress post-traumatique, etc.

Un.e professionnel.le de la santé mentale peut fournir des soins complets à une personne atteinte d'une maladie mentale, ce qui peut inclure, sans se limiter à: la prescription de médicaments, la consultation d'un.e conseiller.ère, etc.

La santé mentale existe sur un spectre, tout comme la maladie mentale. Ces spectres se croisent et un individu peut tomber sur différentes zones du spectre à différents moments. Une personne qui a une maladie mentale diagnostiquée peut jouir d'une excellente santé mentale si elle prend soin d'elle, maintient une bonne hygiène de vie, prend les médicaments qui lui sont prescrits, obtient du soutien communautaire, etc. De même, une personne qui n'a pas de maladie mentale diagnostiquée peut avoir des problèmes de santé mentale si elle maintient une mauvaise hygiène de vie, n'a pas accès aux soutiens communautaires, etc.

Il est important de noter que la liste des ressources ci-dessous n'est pas exhaustive et n'aborde pas tous les obstacles que les étudiant.es qui cherchent à accéder aux services de soins de santé mentale rencontrent. N'oubliez pas que la santé mentale se décline aux niveaux individuel, intersectionnel et souvent situationnel. Les personnes peuvent uniquement accéder aux ressources si elles savent qu'elles sont disponibles, et accéderont uniquement aux ressources si elles se sent à l'aise et en sécurité. Ce qui peut bien fonctionner pour un.e étudiant.e, peut ne pas fonctionner pour un.e autre. À ce titre, il est important de demeurer flexible et attentif.ve aux besoins des étudiant.es et de favoriser un environnement qui facilite le dialogue sur la santé mentale et favorise le bien-être.

1) Les adjointes scolaires de l'ÉDIM sont formées pour fournir des premiers soins en santé mentale

Si vous connaissez un.e étudiant.e qui éprouve des difficultés, nos adjointes scolaires, au secrétariat de l'ÉDIM, peuvent vous aider. Certaines personnes cherchant de l'aide peuvent préférer parler à ces personnes qu'ils.elles connaissent déjà plutôt que d'utiliser un menu téléphonique ou d'aller à la recherche d'une nouvelle ressource.

2) Les notes pour la participation et l'assiduité inquiètent certain.es étudiant.es

Les représentant.es élu.es de nos associations étudiantes reçoivent souvent des commentaires de nos étudiant.es à propos du stress et des inquiétudes qu'ils.elles ressentent dans les cours. Un des points qui revient fréquemment concerne le stress lié aux notes de participation. Certain.es étudiant.es ont indiqué qu'ils.elles cessent d'assister aux cours sous prétexte qu'on s'attend à ce qu'ils.elles participent oralement, en particulier dans les cours de type séminaire. Bien sûr, chaque professeur.e est libre de déterminer le mode d'évaluation le plus approprié pour son cours, mais les informations suivantes à propos des différents modes d'évaluation pourrait être utiles:

- Les professeur.es peuvent considérer de proposer d'autres méthodes d'évaluation aux étudiant.es qui demandent un accommodement (exemple : un bref résumé de lecture au lieu de

participer à un groupe de discussion). Le lien suivant du Centre for Learning and Teaching de l'Université de Washington sur l'apprentissage inclusif présente des mesures d'accommodement pour les étudiant.es inscrit.es dans des cours pour lesquels la participation constitue une composante de l'évaluation (lien en anglais):

<https://www.washington.edu/teaching/topics/inclusive-teaching/inclusive-teaching-stratégies>

- Les professeur.es peuvent également considérer faire preuve d'un certain niveau de flexibilité dans l'application de leur politique d'assiduité, en autorisant 1 à 2 absences non excusées par trimestre par exemple (voir le point 5 sur les notes médicales pour les absences excusées).
- Les étudiant.es qui souhaitent améliorer leur capacité à présenter leurs travaux et accroître le niveau de confiance avec lequel ils abordent de telles présentations peuvent réserver une session de critique de présentation avec le Centre d'entraide.

3) Le Service d'appui au succès scolaire (SASS) et les Services de santé de l'Université d'Ottawa (SSUO) fournissent des services importants, mais leurs ressources sont limitées

SASS suit un [modèle de soins échelonnés](#), qui vise à développer une approche individuelle à la santé mentale de chaque étudiant.e. Cependant, ce modèle ne répond pas aux besoins de tous les étudiant.es. Certains étudiant.es ont signalé qu'ils.elles avaient été refusé.es au SASS parce que leurs problèmes étaient trop graves. Une campagne organisée par les associations étudiantes et les associations professorales réclame actuellement que l'administration centrale consacre davantage de ressources à la santé mentale, les ressources disponibles demeurant insuffisantes pour faire face à la demande. Par exemple, le SASS ne compte que 21 conseiller.ères pour subvenir aux besoins de 34 000 étudiant.es de premier cycle. Il est également important de noter que le SASS est une ressource à court terme, qui vise ultimement à diriger les étudiant.es vers d'autres soutiens communautaires.

Les étudiant.es qui réclament l'accès à un.e spécialiste de la santé mentale par le biais du SSUO doivent parfois patienter des mois avant d'obtenir un premier rendez-vous.

Bien que de graves problèmes d'accessibilité aient été signalés au cours des derniers mois au sujet des services du SASS, il est important de reconnaître que cette unité offre une série d'autres services qui vont au-delà du counselling, tels le mentorat et les accommodements scolaires. Si la capacité limitée du SASS demeure problématique, il est également de mettre l'accent sur les autres ressources énumérées ci-dessous lors de vos interventions, afin de ne pas décourager ou dissuader un étudiant.e à demander de l'aide.

4) Obstacles rencontrés par les étudiant.es: coût des services psychiatriques et psychologiques

De nombreux étudiant.es sont couverts par les régimes de soins de santé privés ou d'employeurs de leurs parents ou tuteurs.rices, mais plusieurs autres ne le sont pas. En Ontario, les soins psychiatriques sont couverts par [l'Assurance-santé de l'Ontario](#), mais les soins psychologiques ne le sont pas (services couverts par RAMQ au Québec : <https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/services-medicaux>). [L'assurance GSAÉD](#) permet aux étudiants d'obtenir un remboursement de 35\$ par visite chez un.e psychologue, jusqu'à un maximum de 400\$ par année.

Ces services peuvent être très coûteux. Bien qu'il existe des services plus accessibles (énumérés ci-dessous), le coût moyen pour une séance en psychiatrie ou en psychologie à Ottawa est de 100-200 \$ / heure. Il en coûte environ 80-120 \$ / heure à Gatineau.

5) Obstacles rencontrés par les étudiant.es: notes médicales

Les règles universitaires exigent que les étudiant.es fournissent une note médicale pour les absences excusées dans les cinq jours ouvrables suivant l'examen/la date d'échéance manquée, et que celle-ci soit approuvée par leur département. Cependant, les étudiant.es ne sont pas toujours en mesure d'obtenir une telle note dans les délais requis pour que leur département l'approuve. Par exemple, si un.e étudiant.e est en crise la veille de la date de la remise d'un travail, cette personne ne pourra probablement pas consulter un médecin, obtenir une note médicale, la soumettre à son département et en demander l'approbation en cinq jours. Ceci peut entraîner un stress supplémentaire pour les étudiant.es ayant des problèmes médicaux.

Les coûts liés à l'obtention d'une note médicale peuvent également constituer un obstacle pour les étudiant.es. Une note médicale est généralement gratuite pour celles et ceux qui ont un médecin de famille en Ontario ou au Québec (ou ailleurs). Cependant, la clinique du campus demande 20 \$ par note médicale lorsqu'un examen médical est jugé « médicalement non nécessaire ». Les étudiant.es québécois.es et internationaux qui visitent la clinique sans rendez-vous du campus doivent payer des frais supplémentaires de 35 \$ par consultation; ils.elles peuvent donc être contraint.es de dépenser jusqu'à 55 \$ pour obtenir une note médicale. Ces considérations sont particulièrement importantes pour les cours où l'assiduité et la participation sont notées, et où seule une note médicale permet d'excuser les absences. Pour davantage d'informations sur les frais de la clinique sur le campus, veuillez consulter le site dédié aux [services médicaux non assurés](#).

6) Obstacles rencontrés par les étudiant.es: la dimension culturelle des ressources de santé mentale

La dimension culturelle constitue un des principaux obstacles liés à l'accès aux ressources en santé mentale. Par exemple, les enjeux de santé mentale sont abordés moins ouvertement au sein de certaines cultures, et il est donc plus difficile pour les personnes qui en sont issues de ces cultures de discuter de leur santé mentale. Ces individus ont parfois l'impression que celles et ceux qui souhaitent leur venir en aide ne comprendront pas la dynamique et leurs problèmes, ou craignent le jugement de leurs pairs. Un des moyens de résoudre ce problème serait d'accroître la diversité socioculturelle des intervenant.es en santé mentale et/ou de les former pour mieux aborder ces situations spécifiques.

7) Ressources pour lutter contre la violence sexuelle sur le campus

Divulgations et formation obligatoire

Si un.e étudiant.e révèle un incident en lien avec une agression sexuelle ou tout autre acte de violence à caractère sexuel à un membre du corps professoral de l'Université d'Ottawa, la personne qui reçoit la divulgation doit référer l'étudiant.e au [Règlement 67b - Prévention de la violence sexuelle. La.le professeur.e doit aussi](#) informer l'étudiant.e que le Bureau des droits de la personne est l'unité qui peut lui fournir des informations sur l'assistance disponible, les services, le processus de plainte et les mesures alternatives.

Afin d'être adéquatement préparé.es à répondre à une divulgation de violence sexuelle, tous les membres du corps professoral doivent suivre une formation en ligne obligatoire:

<https://web47.uottawa.ca/fr/lrs/node/28597>.

Accommodements scolaires

Le *Règlement 67b - Prévention de la violence sexuelle* reconnaît l'importance de mettre en œuvre des accommodements scolaires afin de soutenir un.e étudiant.e touché.e par la violence sexuelle. Ces mesures peuvent comprendre le report d'examens ou de travaux, des changements de cours et/ou d'horaire, entre autres.

Conformément à la *Politique 67a - Prévention de la violence sexuelle*, le Bureau des droits de la personne est tenu d'aider les étudiant.es touché.es par la violence sexuelle et de répondre à leurs demandes / besoins d'accommodements. Les membres du corps professoral sont invités à collaborer avec le Bureau des droits de la personne pour trouver des mesures appropriées dans de telles circonstances.

Aborder le sujet de la violence sexuelle en classe

En tant que membre du corps professoral, si vous abordez directement ou indirectement un sujet lié à la violence sexuelle dans votre cours, sachez que cela peut déclencher certaines réactions chez vos étudiant.es. Présentement, 1 femme sur 3 et 1 homme sur 6 seront victimes de violence sexuelle au cours de leur vie. Nous savons également que les groupes plus marginalisés, tels que les femmes autochtones, les femmes handicapées et la communauté LGBTQ2+ sont plus à risque. Il est donc très probable qu'une ou plusieurs des personnes assistant au cours aient été affectées par la violence sexuelle. Afin de réduire l'impact que ces sujets peuvent avoir sur certains étudiant.es, voici quelques conseils:

- Inclure la déclaration officielle de l'Université, qui fait référence au site sur la prévention de la violence sexuelle, dans votre plan de cours;
- Informer les étudiant.es par écrit, dans le plan de cours ainsi qu'oralement, que vous aborderez des sujets liés à la violence sexuelle et indiquez les cours spécifiques lors desquels vous en discuterez en classe;
- Informer les étudiant.es qu'ils ou elles peuvent recevoir du soutien du Bureau des droits de la personne en cas de besoin.

Enfin, si vous avez un doute sur une situation spécifique ou si vous avez des questions liées à la prévention de la violence sexuelle, n'hésitez pas à contacter le Bureau des droits de la personne.

Pour plus d'informations, veuillez vous référer au Rapport sur la santé mentale et le mieux-être 2020: Feuille de route vers le mieux-être à l'Université d'Ottawa

https://www.uottawa.ca/wellness/sites/www.uottawa.ca.wellness/files/avss-20-1209_cag-wellnessreport-fr-2020-final_v2acc.pdf

Annexe: Autres ressources dans la communauté d'Ottawa-Gatineau:

Sur le campus

Promotion de la santé durant la COVID-19 : <https://www.uottawa.ca/sante/etudiants>

- Vise l'établissement d'un environnement qui soutient le développement personnel et professionnel en contribuant à la communauté.
- Organise des événements de bien-être sur le campus et fournit des informations sur la façon dont les étudiant.es peuvent accéder aux services de santé mentale hors campus.
- Ressource particulièrement utile pour les étudiant.es qui ne se sentent pas à l'aise d'avoir leurs soins de santé mentale liés à leurs études et qui ont besoin d'aide pour accéder aux services disponibles dans la communauté.

Centre d'entraide : <https://www.seuo-uosu.com/fr/services/peer-help/>

- Le Centre d'entraide est un service offert par le Syndicat étudiant de l'Université d'Ottawa. Il fonctionne comme un service de soutien d'entraide et un centre de ressources. Le Centre fournit des références de tuteurs.rices, des séances d'écoute active qui se déroulent en personne, au téléphone ou via un chat de soutien d'entraide. Le Centre offre aussi un programme de mentorat pour les jeunes, la révision par les pairs et la critique de présentation.
- **Ligne téléphonique Centre d'entraide:** 613-783-1380 poste 155
- **Lien vers le chat du Centre d'entraide:** <https://www.seuo-uosu.com/services/peer-help/> (coin inférieur à la gauche de la page)

Centre de recherche et des services psychologiques (CRSP):

<https://sciencessociales.uottawa.ca/psychologie/centre-recherche-services-psychologiques>

Le Centre de recherche et des services psychologiques (CRSP) est une unité de formation de l'École de psychologie de l'Université d'Ottawa. Services offerts: Traitements psychologiques (Thérapie individuelle pour adolescent.es et adultes, thérapie de couple, thérapie enfants et famille) évaluation psychologique et diagnostic, orientation de carrière

Services de counselling et de coaching SASS : <https://sass.uottawa.ca/fr/personnel>

Vous pouvez réserver votre séance individuelle à l'avance ou vous rendre au 100 Marie-Curie, 4e étage, et rencontrer un.e conseiller.ère le même jour grâce aux services de la [Clinique de counselling sans rendez-vous](#).

Centre d'expérience des étudiant.es racialisé.es et autochtones du SÉUO : •

<https://www.seuo-uosu.com/services/r-i-s-e/>

Un espace sécuritaire pour les étudiant.es racialisé.es et autochtones de l'Université d'Ottawa. Dialogue entre pairs, programmation, ressources et soutien.

Centre de la fierté et les Services du bien-être et de la santé sexuelle du SÉUO :

<https://www.seuo-uosu.com/fr/services/pride-centre/>

Le Centre fait partie des services de santé sexuelle et de bien-être offerts par le Syndicat étudiant de l'Université d'Ottawa (SÉUO) aux étudiant.es et allié.es LGBTQ2+.

Le Centre de ressources des femmes du SÉUO : <https://www.seuo-uosu.com/fr/services/womxns-resource-centre/>

Le Centre de ressources des femmes du Syndicat des étudiant.es de l'Université d'Ottawa (SÉUO) fait partie des services de santé sexuelle et de bien-être. Il offre une écoute et des références de soutien entre pairs dans un cadre féministe et anti-oppressif.

La Maison Internationale du SÉUO : <https://www.seuo-uosu.com/fr/services/international-house/>

La Maison internationale est un espace où les étudiant.es internationaux peuvent obtenir du soutien et des ressources.

Hors campus

Programme de soutien aux étudiants : <http://monsoutienetudiant.ca/softLogin.html>

- Le Programme de soutien est offert aux étudiant.es diplômé.es couvert par l'assurance de la GSAED. Le programme donne accès à du counselling à court terme pour des problèmes personnels et émotionnels.
- Les étudiant.es peuvent choisir les méthodes de counselling qui sont le mieux adaptées à leur niveau de confort et à leur style de vie

Centre de counselling et de psychothérapie de l'Université St. Paul :

https://ustpaul.ca/fr/centre-de-counselling-accueil_360_120.htm

Offre des services de counselling à des tarifs accessibles

Service familial catholique Ottawa (SFC Ottawa) : <https://cfsottawa.ca/fr/services-et-programmes/>

Conseils en santé mentale gratuits et accessibles à Ottawa.

The Counselling Group (site web uniquement en anglais) : <https://thecounsellinggroup.com/>

Offre des services de counselling dont le prix est fixé en fonction d'une grille tarifaire dégressive.

La clinique de counselling sans rendez-vous : <https://walkincounselling.com/fr/>

Services de counselling gratuits avec des professionnel.les en santé mentale; aucun rendez-vous nécessaire

Empower Me (site anglais):

http://studentcare.ca/rte/fr/IHaveAPlan_Ottawa_EmpowerMe_EmpowerMe/?utm_source=All&utm_campaign=Empower%20Me%20W20&utm_medium=ema

Ressource en santé mentale pour les étudiant.es couvert.es par le plan de soins de santé SÉUO.

Allo J'écoute

- <https://allojecoute.ca/ontario/>

- Ligne téléphonique de counselling 24/7 pour les étudiant.es de niveau postsecondaire en Ontario.
- En appelant, les étudiant.es peuvent recevoir des conseils professionnels gratuits et des références vers des ressources locales en santé mentale, pour les dépendances et le bien-être.

Jeunesse, J'écoute - Ressources près de chez moi : <https://jeunessejecoute.ca/>

Ressource internet gratuite offerte par Jeunesse, J'écoute; vous tapez votre indicatif régional et le site fournit une liste complète des ressources disponibles dans votre région

La thérapie personnelle TAO (thérapie en ligne) : <https://sass.uottawa.ca/fr/counselling/TAO>

La thérapie personnelle TAO (thérapie en ligne) est une plateforme en ligne d'outils et de modules interactifs qui peuvent vous aider à gérer les nombreux facteurs de stress qui accompagnent la vie universitaire et vous aider à rebondir après une période difficile.

Ressources pour les professeur.es recherchant plus d'informations

Être là : <https://etrela.org/Page-d-accueil>

Ressource qui vous informe sur les stratégies à adopter pour écouter et aider des personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale.

Santé mentale des étudiants de niveau postsecondaire: Guide d'une approche systémique (document uniquement en anglais) : <https://healthycampuses.ca/wp-content/uploads/2014/09/The-National-Guide.pdf>

Ce guide vise à soutenir, dans les collèges et universités au Canada, la création de communautés de campus qui sont profondément propices à l'apprentissage transformateur et au bien-être mental grâce à une approche systémique de la santé mentale des étudiant.es.

RESSOURCES LIÉES À LA VIOLENCE SEXUELLE

Sur le campus

En situation d'urgence :

Services de protection

613-562-5411

Dans une situation non urgente :

Bureau des droits de la personne

Le Bureau des droits de la personne est chargé de traiter toutes les divulgations et les plaintes de violence sexuelle impliquant un membre de la communauté universitaire et de fournir des informations sur le soutien et les services disponibles. Le Bureau des droits de la personne est également le point de contact pour une personne victime de violence sexuelle pour obtenir des accommodements scolaires ou professionnels.

613-562-5222

respect@uottawa.ca

<https://www.uottawa.ca/respect/fr>

Service de la protection

613-562-5499 (situation non urgente)
<https://www.uottawa.ca/protection/fr>

Counselling

Services de counselling

613-562-5200

<https://sass.uottawa.ca/fr/personnel>

Assistance médicale

Services de santé de l'Université d'Ottawa

613-564-3950

<https://www.uottawa.ca/sante/>

Hors campus

L'Université d'Ottawa a développé un partenariat avec les deux organisations de survivantes basées à Ottawa. Celles-ci peuvent fournir des services spécialisés aux femmes de la communauté de l'Université d'Ottawa rapidement:

CALACS francophone d'Ottawa (FRANÇAIS)

613-789-8096

<http://www.calacs.ca/>

Ottawa Rape Crisis Centre (ORCC) (ANGLAIS)

613-562-2334

<http://www.orcc.net/>

Assistance médicale - Kit de preuve d'agression sexuelle

Programme de soins aux victimes d'agression sexuelle et de violence conjugale -

L'Hôpital d'Ottawa (campus Civic)

<https://www.ottawahospital.on.ca/fr/services-cliniques/deptpgrmcs/programmes/programme-de-soins-aux-victimes-dagression-sexuelle-ou-dabus-par-un-partenaire/>

Vous pouvez trouver une liste complète de ressources, y compris des services pour les femmes, les hommes, la communauté LGBTQ2+, et des lignes directes, entre autres, sur le site [Violence sexuelle: soutien et prévention](#).

Pour toute question sur ce document ou sur son application, veuillez communiquer avec: Susan Spronk, directrice, École de développement international et mondialisation

Préparé par:

Shannon Fournier, présidente, Association des étudiant.es diplômé.es en développement international

Nicole Johnston, présidente, Association des étudiant.es en développement international

Susan Spronk, directrice, École de développement international et mondialisation