

Sherbrooke, le 2 décembre 2025

Pour diffusion immédiate

Enquête sur la santé mentale étudiante collégiale et universitaire : des constats qui invitent à poursuivre les efforts actuels

SHERBROOKE - L'Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (OSMÉES) dévoile son tout premier rapport scientifique issu de l'enquête québécoise sur la santé mentale étudiante menée en novembre 2024. Les réponses de plus de 32 000 personnes étudiantes ont mis en lumière la nécessité d'un renouvellement du *Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur* (PASME, 2021-2026), initié par le ministère de l'Enseignement supérieur, afin de consolider le travail accompli par les établissements et les associations étudiantes tout en poursuivant la bonification d'actions pour répondre aux besoins persistants de la population étudiante.

Des enjeux préoccupants qui persistent depuis la pandémie de COVID-19

Autant du côté collégial qu'universitaire, la forte prévalence de symptômes modérés à sévères d'anxiété (42,9 %) et de dépression (46,6 %) est similaire aux études et enquêtes réalisées pendant la pandémie. Ces données sont particulièrement préoccupantes considérant que ces taux sont plus du double de ce que l'on retrouve chez la population adulte (soit 15,3 % et 17,4 % selon Statistique Canada en 2023).

« Ces résultats peuvent aussi témoigner d'une plus grande sensibilité des personnes étudiantes envers leurs émotions et d'une meilleure connaissance de la santé mentale, amorcées grâce aux nombreuses actions de promotion et de sensibilisation depuis la mise en place du PASME. » — Benjamin Gallais, codirecteur de l'OSMÉES et professeur au Département des sciences de la santé de l'Université du Québec à Chicoutimi.

Le contexte économique actuel tend à toucher directement la santé mentale étudiante. En effet, les données permettent d'affirmer que plus les personnes étudiantes rapportent vivre un stress financier important, plus les proportions de symptômes anxieux et dépressifs modérés à sévères augmentent et plus les proportions de santé mentale florissante diminuent.

Une santé mentale plus fragilisée chez certaines populations étudiantes

Pour les personnes étudiantes 2SLGBTQIA+, non-cisgenres et celles en situation de handicap, le constat est unanime : ces populations étudiantes présentent un moins bon état de santé mentale que le reste de la population étudiante.

- 53,7 % des personnes étudiantes 2SLGBTQIA+ ont une prévalence élevée de symptômes d'anxiété et 59,9 % de symptômes dépressifs.
- 25,1 % des personnes étudiantes non-cisgenres présentent un état de santé mentale languissant, ce qui signifie un faible niveau de bien-être émotionnel, psychologique et social.
- 66,2 % des personnes étudiantes en situation de handicap ont une prévalence élevée de symptômes d'anxiété et 71,1 % de symptômes dépressifs.

Des résultats encourageants

L'enquête révèle toutefois plusieurs constats positifs :

- 88,7 % des personnes étudiantes considèrent avoir une santé mentale dit « modérée » ou « florissante ».

- Les personnes étudiantes sont « tout à fait d'accord » et « en accord » que leurs relations avec les autres personnes étudiantes sont satisfaisantes (83,2 %), harmonieuses (92,2 %) et valorisantes (83,1 %). Ce constat met en lumière la qualité des liens sociaux tissés dans les cégeps et les universités.
- 56,5 % des personnes étudiantes ont demandé de l'aide lorsqu'elles en ont ressenti le besoin, ce qui souligne une tendance encourageante quant à la recherche d'aide chez les jeunes.
- 58,2 % des personnes étudiantes considèrent avoir un sentiment d'appartenance « très fort » ou « plus ou moins fort » à leur établissement collégial ou universitaire.

Ces données peuvent être considérées comme des leviers importants pour la santé mentale des personnes étudiantes collégiales et universitaires.

Une invitation à poursuivre les efforts actuels

Les résultats réaffirment la place indéniable qu'occupe la santé mentale étudiante au cœur des enjeux sociétaux d'aujourd'hui. Ils rappellent l'idée d'une responsabilité partagée entre les établissements, les instances gouvernementales et les personnes étudiantes. Le rapport de l'OSMÉES propose d'ailleurs des recommandations précises pour chacune de ces parties prenantes.

« Transformer la culture de l'enseignement supérieur pour qu'elle soutienne la santé mentale des étudiantes et étudiants est un processus collectif à long terme. La poursuite et l'intensification des efforts demeurent indispensables pour consolider les acquis et éviter tout recul. » — Catherine Roy-Boulanger, directrice de l'Initiative sur la santé mentale étudiante (ISMÉ), partenaire clé de l'OSMÉES.

Au cours des dernières années, le PASME a permis de jeter les bases d'une approche écosystémique et de favoriser le développement d'une réelle mobilisation autour de la santé mentale étudiante au Québec.

« Le PASME a été un levier incontournable pour élargir l'offre de services dans nos cégeps et nos universités depuis cinq ans. Sans sa continuité, plusieurs initiatives risquent de s'interrompre, affectant ainsi directement la population étudiante. Il est essentiel que le ministère de l'Enseignement supérieur poursuive son appui afin de soutenir l'ensemble de l'écosystème dans ce chantier crucial pour le bien-être des personnes étudiantes. » — Julie Lane, codirectrice de l'OSMÉES et professeure au Département d'adaptation scolaire et sociale de l'Université de Sherbrooke.

Pour consulter le rapport complet : https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2025/12/Rapport_scientifique_enquete-OSMEES_decembre2025_-1.pdf

Pour consulter le rapport de faits saillants : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2025/12/Rapport-de-faits-saillants-Enquette-SME-OSMEES-3-1.pdf>

Pour en savoir plus sur l'OSMÉES : <https://www.osmees.ca>

- 30 -

Contact pour les médias / demandes d'entrevues

Audrey-Anne Marcotte, responsable des communications | OSMÉES
819-674-9071
audrey-anne.marcotte@usherbrooke.ca

À propos de l'OSMÉES

L'Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (OSMÉES) a pour mission de contribuer à l'avancement et à la mobilisation des connaissances pour promouvoir et maintenir une culture favorable à la santé mentale étudiante en enseignement supérieur. Ce sont plus de 350 membres qui s'impliquent au travers des 26 axes de travail de l'OSMÉES et composent un vaste réseau d'expertises (corps professoral universitaire, corps enseignant et de recherche au collégial, personnel en intervention, personnel de recherche, personnel de la santé publique, etc.). Parmi ces membres, l'OSMÉES compte près d'une cinquantaine de personnes étudiantes qui s'impliquent activement au sein de l'OSMÉES à titre de coresponsables des différents axes. L'OSMÉES actualise une approche « pour et par » les personnes étudiantes en les impliquant ainsi dans sa gouvernance et dans l'ensemble des projets. L'OSMÉES est financé par les Fonds de recherche du Québec et découle du PASME 2021-2026.

À propos de l'ISMÉ

L'initiative sur la santé mentale étudiante (ISMÉ) collabore étroitement avec l'OSMÉES depuis ses débuts. Déployée en 2021, l'ISMÉ a pour mission de contribuer à la santé mentale étudiante et à la création de milieux d'études sains, sécuritaires et bienveillants. L'ISMÉ œuvre à rassembler, valoriser et partager les expertises et les connaissances en santé mentale étudiante, tout en mobilisant l'écosystème de l'enseignement supérieur au Québec et s'inscrit dans le PASME 2021-2026.