



# Faits saillants

**Rapport de faits saillants de l'enquête québécoise sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur**

# Faits saillants

Enquête québécoise sur la **santé mentale étudiante** en enseignement supérieur

Réalisée auprès de **32 212 personnes étudiantes universitaires et collégiales** dans **77 établissements** de la province de Québec entre le **4 et le 22 novembre 2024**.

[Pour en savoir plus sur la méthodologie de l'enquête](#)

[Pour découvrir le rapport scientifique complet](#)

## Indicateurs de santé mentale

Bien que la majorité des personnes étudiantes (**88,7 %**) considèrent avoir une santé mentale « modérée » ou « florissante », les prévalences de symptômes anxieux et dépressifs demeurent très élevées.

Ces prévalences de symptômes sont similaires aux études et enquêtes réalisées pendant la pandémie\*, mais témoignent toutefois d'enjeux importants en comparaison avec la population générale\*\*.

Pendant la COVID-19

**41,5 %**

des **personnes étudiantes collégiales** présentaient des symptômes d'anxiété modérés à sévères.

Novembre 2024

**44,9 %**

des **personnes étudiantes collégiales** présentaient des symptômes d'anxiété modérés à sévères.

**39 %**

des **personnes étudiantes universitaires** présentaient des symptômes d'anxiété modérés à sévères.

**40,2 %**

des **personnes étudiantes universitaires** présentaient des symptômes d'anxiété modérés à sévères.

## Contexte personnel et d'études

Plus les personnes étudiantes **déclarent 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**.

**61,9 %** des personnes étudiantes vivant un certain stress ou un grand stress financier présentent des **symptômes d'anxiété**.

**66,9 %** des personnes étudiantes vivant un certain stress ou un grand stress financier présentent des **symptômes dépressifs**.

Les **personnes étudiantes-parents** ont une meilleure santé mentale.

Les personnes étudiantes à **temps partiel** ont une meilleure santé mentale que celles étudiant à temps plein (à l'université seulement).

Les personnes étudiantes **en couple** ont une meilleure santé mentale que les personnes étudiantes célibataires.

Les enjeux de santé mentale sont moins élevés chez les personnes étudiantes âgées de **30 ans et plus**.

## Populations spécifiques

Les personnes étudiantes **non-cisgenres** ont des prévalences élevées de symptômes anxieux et dépressifs.

**62,4 %** des personnes étudiantes **non-cisgenres** présentent une prévalence élevée de **symptômes d'anxiété**.

**71,5 %** des personnes étudiantes **non-cisgenres** présentent une prévalence élevée de **symptômes dépressifs**.

Les personnes étudiantes en **situation de handicap** ont des prévalences élevées de symptômes anxieux et dépressifs.

**66,2 %** des personnes étudiantes en **situation de handicap** présentent une prévalence élevée de **symptômes anxieux**.

**71,1 %** des personnes étudiantes en **situation de handicap** présentent une prévalence élevée de **symptômes dépressifs**.

Les personnes étudiantes de la communauté **2SLGBTQIA+** ont des prévalences élevées de symptômes anxieux et dépressifs.

**53,7 %** des personnes étudiantes **2SLGBTQIA+** présentent une prévalence élevée de **symptômes d'anxiété**.

**59,9 %** des personnes étudiantes **2SLGBTQIA+** présentent une prévalence élevée de **symptômes dépressifs**.

\*Gallais et al., 2022b; Union étudiante du Québec, 2021.

\*\*Statistique Canada, 2023.



## Déterminants de santé mentale

☀ La grande majorité des personnes étudiantes a une perception très positive de la **vie étudiante sur leur campus**.

☀ La grande majorité des personnes étudiantes perçoit leurs relations sociales sur le campus comme **harmonieuses, valorisantes et satisfaisantes** : un levier pour la santé mentale étudiante.

☀ Selon les personnes étudiantes, le facteur académique qui influence le plus **positivement** leur santé mentale est la **disponibilité des personnes enseignantes**, alors que les facteurs qui influencent le plus **négativement** sont la **charge de travail liée aux études**, les **semaines d'examen**, la **conciliation études-travail-vie personnelle** et le **manque de clarté dans l'enseignement**.

➤ **58,2 %**  
des personnes étudiantes considèrent avoir un **sentiment d'appartenance** « fort » ou « plus ou moins fort » à leur établissement d'enseignement.

➤ **83,2 %**  
perçoivent leurs relations sur le campus comme **satisfaisantes**.

**92,2 %**  
perçoivent leurs relations sur le campus comme **harmonieuses**.

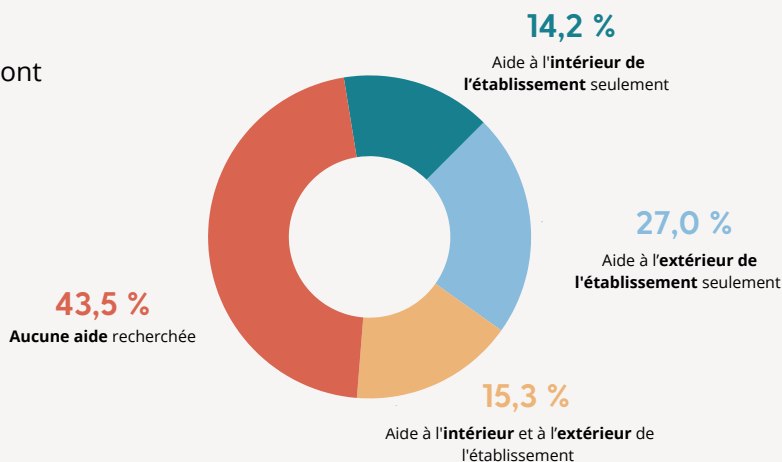
**83,1 %**  
perçoivent leurs relations sur le campus comme **valorisantes**.

## Parcours de soins

**56,5 %**

ont **demandé de l'aide** lorsqu'elles en ont ressenti le besoin.

### Recherche d'aide à l'intérieur ou à l'extérieur de l'établissement d'enseignement



## Habitudes de vie

**58,2 %**

des personnes étudiantes ont un niveau d'**activité physique faible**.

**29,4 %**

rencontrent des **difficultés avec leur sommeil**, ce qui perturbe leur fonctionnement quotidien.

# Recommandations

## Recommandations pour les ministères de la Santé et des Services sociaux, de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur

- ☀ **Reconduire le *Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026* et les financements rattachés** afin que le développement des compétences socioémotionnelles ainsi que la promotion de la santé mentale demeurent une priorité, et ce, tout au long du parcours scolaire des élèves et des personnes étudiantes.
- ☀ **Mettre en place des corridors de services** entre les établissements d'enseignement supérieur et les établissements du réseau de la santé et des services sociaux pour mieux soutenir les personnes étudiantes présentant des enjeux de santé mentale plus complexes qui nécessitent des soins spécialisés.

## Recommandations pour le ministère de l'Enseignement supérieur

- ☀ **Reconduire le *Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur – 2021-2026* et les financements rattachés** aux établissements d'enseignement supérieur en les invitant, entre autres, à poursuivre l'élargissement de l'offre de service en santé mentale tel que le propose le PASMÉ.
- ☀ **Inciter les établissements à intégrer le développement des compétences socioémotionnelles et la promotion de la santé mentale au sein des programmes de formation** collégiale et universitaire.
- ☀ **Inciter les établissements francophones à engager des personnes intervenantes psychosociales** qui maîtrisent plusieurs langues ou à travailler avec des personnes traductrices auprès des personnes étudiantes qui ne maîtrisent pas encore le français.

## Recommandations pour les établissements d'enseignement

- ☀ **Poursuivre l'élargissement de leur offre de service de prévention, d'intervention et de postvention** en cohérence avec le PASMÉ, pour augmenter les facteurs de protection et diminuer les facteurs de risque des personnes étudiantes.
- ☀ **Poursuivre la mise en place de différentes stratégies de promotion** de la santé mentale pour sensibiliser la communauté étudiante et les membres du personnel par des messages d'espoirs normalisant le fait que la période de la transition vers l'âge adulte est une période qui peut amener des défis supplémentaires, développer leur littératie en santé mentale et faire connaître les services et activités en place.
- ☀ **Offrir des ressources et des services dans d'autres langues que le français** pour les personnes étudiantes non francophones (particulièrement pour les services d'intervention en santé mentale).
- ☀ **Bonifier et promouvoir l'offre de formations** destinées aux membres du personnel pour leur permettre de mieux repérer les personnes étudiantes en détresse, les référer vers les bonnes ressources et mettre en place des pratiques pédagogiques favorables à l'équité, à la diversité, à l'inclusion, à la réussite et à la santé mentale étudiante (s'appuyer sur le Guide de pratiques enseignantes prometteuses en enseignement supérieur : enseignement, évaluation et encadrement de l'OSMÉES).
- ☀ **Contribuer à la création d'une culture de bienveillance** soutenant l'équité, la diversité et l'inclusion.

## Recommandations pour les personnes étudiantes

- ☀ **Développer leurs compétences socioémotionnelles**, notamment en participant aux activités et cours offerts et en consultant des **ressources crédibles** comme celles qui se trouvent sur la Station SME.
- ☀ **Créer et cultiver des relations harmonieuses** avec les autres personnes étudiantes.

## Conclusion

Le rapport complet présente les résultats de la première enquête interordre sur la santé mentale étudiante enseignement supérieur réalisée au Québec. Son originalité repose non seulement sur l'évaluation de la santé mentale complète (composée à la fois de la santé mentale positive et des enjeux courants de santé mentale) mais également sur l'examen d'un large éventail de déterminants individuels et systémiques, intégrés à un modèle conceptuel inédit conçu spécifiquement pour cette enquête. Cette démarche constitue une occasion unique de produire des connaissances épidémiologiques et scientifiques qui dépassent le cadre du présent rapport. La deuxième phase de l'enquête, prévue pour novembre 2026, offrira une perspective évolutive de l'évaluation de la santé mentale étudiante en enseignement supérieur au Québec et permettra ainsi de comparer les résultats et constats présentés ici.

La majorité des recommandations présentées précédemment s'inscrivent en cohérence avec les orientations et les mesures proposées dans le PASMÉ (2021-2026). Force est de constater que le PASMÉ demeure encore grandement d'actualité près de cinq ans après son implantation. Bien que le PASMÉ a été déployé dans le contexte post-pandémique auquel se sont ajoutés de multiples enjeux (changements climatiques, instabilités économiques et politiques, etc.), il a su permettre aux établissements d'élargir leurs offres de services en santé mentale. Le PASMÉ a également insufflé le message que la santé mentale constitue une responsabilité partagée et l'importance d'agir à tous les niveaux du système. Cette vaste mobilisation pour la santé mentale étudiante en enseignement supérieur au Québec doit se poursuivre. Certains résultats préoccupants de la présente enquête en témoignent. Ainsi, la reconduction du PASMÉ pour cinq années supplémentaires serait nécessaire pour favoriser l'actualisation des recommandations proposées pour chacune des parties prenantes. Enfin, dans le contexte d'austérité actuel où l'on observe plusieurs coupures de services, il importe plus que jamais que l'amélioration du portrait de la santé mentale étudiante demeure une priorité. Puissions-nous poursuivre l'union de nos forces mutuelles pour soutenir la santé mentale des personnes étudiantes collégiales et universitaires qui constituent la force vive de notre société actuelle et de demain.



**[Pour découvrir le rapport scientifique complet](#)**



**Contact pour la presse**

Audrey-Anne Marcotte, responsable des communications  
[audrey-anne.marcotte@usherbrooke.ca](mailto:audrey-anne.marcotte@usherbrooke.ca)  
819-674-9071