

LES FACTEURS D'INFLUENCE DE LA SANTÉ MENTALE ÉTUDIANTE

La santé mentale des personnes étudiantes constitue un pilier essentiel de leur réussite et de leur bien-être global. Elle est influencée par une multitude de facteurs interconnectés qui évoluent au fil du temps et selon les contextes.

Comprendre ces dynamiques permet d'adopter une approche plus globale et concertée afin de soutenir efficacement la communauté collégiale.

COMPRENDRE LES FACTEURS QUI INFLUENCENT LA SANTÉ MENTALE

La santé mentale dépend de plusieurs facteurs :

- sociaux
- culturels
- économiques
- politiques
- physiques
- individuels



Ces facteurs évoluent dans le temps et interagissent entre eux, au quotidien comme tout au long de la vie.

Leur influence peut varier en intensité selon les contextes et les situations.

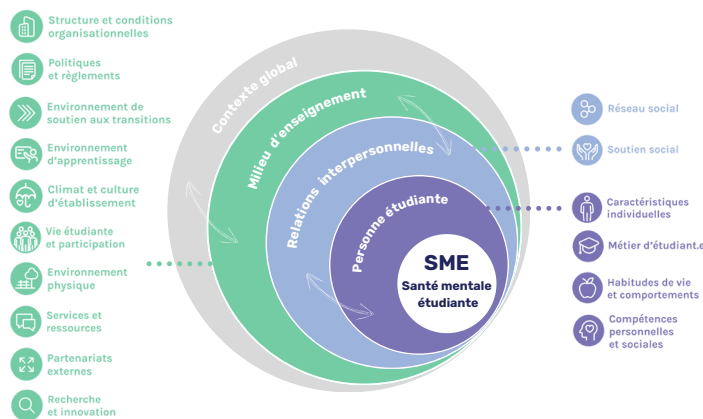
UNE APPROCHE GLOBALE ET INTÉGRÉE

Favoriser la santé mentale des étudiantes et étudiants en enseignement supérieur exige une vision d'ensemble.

Il ne suffit pas d'agir sur un seul levier; il faut prendre en compte la combinaison de tous les facteurs telle qu'illustrée sur le schéma suivant :

Schéma

Facteurs d'influence de la santé mentale étudiante en enseignement supérieur



Les facteurs d'influence identifiés dans ce schéma sont tirés de l'Outil synthèse : Outil synthèse : les facteurs d'influence de la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (2024) développé par la Direction régionale de santé publique de Montréal.



Une approche globale et intégrée permet donc d'agir plus efficacement et durablement.

UNE RESPONSABILITÉ PARTAGÉE

La santé mentale étudiante est l'affaire de toute la communauté collégiale :

- personnes étudiantes
- directions des services et des départements
- personnel
- corps enseignant

Chacun peut contribuer, à son niveau, à créer un environnement favorable.

Cette mobilisation collective permet :

- d'agir sur plusieurs leviers simultanément
- de renforcer les impacts positifs
- de soutenir une action coordonnée et multiniveaux

Appuyé sur l'approche écosystémique, le Cégep de l'Outaouais reconnaît la responsabilité partagée de créer un milieu d'apprentissage et de travail bienveillant, inclusif et propice au bien-être psychologique de l'ensemble de la communauté collégiale.



(Source: Station SME)