

# Soutenir la santé mentale des étudiantes et étudiants des cycles supérieurs

Le Caucus ontarien des 2e et 3e cycles (CODTC) de la Fédération canadienne des étudiantes et étudiants–Ontario en compagnie de l’Alliance de la Fonction publique du Canada (AFPC), du comité coordonnateur des travailleuses et travailleurs des universités de l’Ontario (Ontario University Workers Coordinating Committee – OUWCC) du Syndicat canadien de la fonction publique (SCFP) et de 13 syndicats étudiants des cycles supérieurs a participé à un projet de recherche sur deux ans pour identifier et documenter les expériences des étudiantes et étudiants des cycles supérieurs dans les universités de l’Ontario. La Fédération a lancé *Ça ne fait pas partie du programme*, une campagne sur la santé mentale des étudiantes et étudiants des cycles supérieurs ayant pour but d’aborder les effets néfastes de l’intimidation et du harcèlement sur la santé mentale des étudiantes et étudiants des cycles supérieurs.

2 001 étudiantes et étudiants des cycles supérieurs de toute la province ont été appelés à relater leurs expériences sur leur campus respectif et à en indiquer les conséquences pour leur santé mentale et leur bien-être.

## L’intimidation et le harcèlement sont des comportements graves qui nuisent à l’environnement universitaire des étudiantes et étudiants des cycles supérieurs.

Les étudiantes et étudiants ont décrit que les expériences d’intimidation et de harcèlement, accompagnées d’autres éléments stressants, nuisent à leur santé mentale et augmentent la probabilité d’une diminution de l’estime de soi, d’un déclin dans la performance scolaire, d’angoisse et de dépression.

La Fédération propose cinq recommandations en vue d’améliorer la santé mentale et le bien-être des étudiantes et étudiants des cycles supérieurs sur le campus. Nos recommandations sont destinées aux syndicats étudiants des cycles supérieurs, qui pourront l’utiliser pour exercer une influence sur la création de ressources sur leur campus, et la guider, dans le but de défier l’intimidation, le harcèlement et les problèmes de santé mentale auxquels font face les étudiantes et étudiants des cycles supérieurs. Cette info-fiche souligne les principaux résultats du sondage sur la santé mentale, en ce qui a trait aux recommandations du CODTC pour les ressources en santé mentale sur le campus destinées aux étudiantes et étudiants des cycles supérieurs.

## Qu’est-ce qui affecte la santé mentale des étudiantes et étudiants des cycles supérieurs?



Anxiété due au délai d’achèvement des études

67 pour cent des personnes sondées



Anxiété due à l’échec ou à une apparence de faiblesse

63 pour cent des personnes sondées



Le paiement des frais de scolarité et autres coûts de l’établissement

59 pour cent des personnes sondées



Ne pas avoir le sentiment d’un soutien adéquat de l’université

51 pour cent des personnes sondées

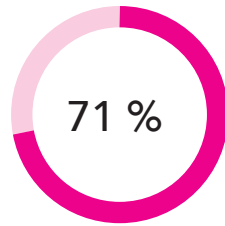


Anxiété due à la recherche de soutien en santé mentale, ou aux coûts liés à ces services

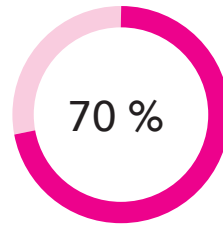
31 pour cent des personnes sondées

Les étudiantes et étudiants des cycles supérieurs en Ontario ont signalé avoir observé ou subi de nombreux incidents d'intimidation ou de harcèlement ayant nui à leur santé mentale, et ce, de la part de l'administration, du corps professoral, des chargées et chargés de cours, des étudiantes et étudiants, des collègues, des superviseuses et superviseurs, voire du personnel des services de soutien.

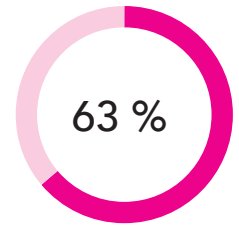
## Les personnes sondées ont identifié les expériences suivantes comme ayant des répercussions néfastes sur leur santé mentale :



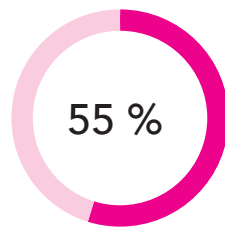
Violence verbale



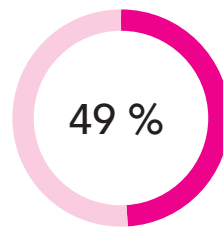
Pressions menant à une surcharge de travail



Tentatives d'ébranler la confiance d'une personne



Sexisme



Racisme

### Les étudiantes et étudiants des cycles supérieurs ont décrit ainsi leurs expériences aux études supérieures :

Le travail excessif m'a placé dans une position terrible où je devais équilibrer mon intégrité universitaire et ma santé mentale ainsi que le temps passé avec ma famille. Nous méritons d'être payés pour les heures supplémentaires. Je n'aime pas qu'on s'attende à ce que je fasse ce travail sans être rémunéré.

Ma superviseuse m'a dit que mes compétences rédactionnelles dans ma langue seconde étaient terribles, et voulait prendre contact avec le doyen pour tenter de me faire expulser du programme.

En qualité d'assistant à l'enseignement, j'ai fait face à la colère des étudiantes et étudiants qui me harcelaient pour leurs notes, je me suis même fait crier après.

Un superviseur a crié après les étudiantes et étudiants, a menacé de les expulser du laboratoire, de leur remettre de mauvaises lettres de recommandation et de mettre fin à la collaboration.

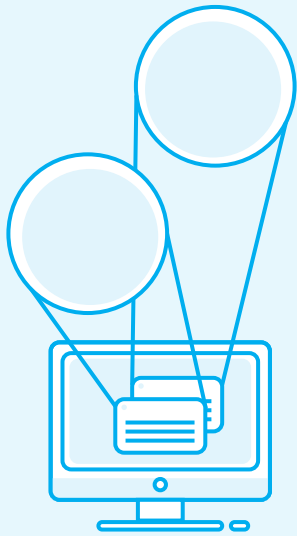
### Dans leurs propres mots, les étudiantes et étudiants des cycles supérieurs décrivent comment ces expériences ont affecté leur santé mentale :

Il semble ne pas y avoir de fin au sentiment de stress à moins de quitter le milieu universitaire. Si vous prenez congé, les gens vous lancent un regard furieux comme si vous ne travailliez pas assez.

Je me sentais tout à fait impuissante comme si moi-même et d'autres étions exploités. On s'attend à ce que les étudiantes et étudiants des cycles supérieurs acceptent ce type de traitement.

J'étais accablé et angoissé; et aussi très stressé parce que je ne peux négliger mon assistantat en recherche. Mon financement en dépend.

Cette situation a détruit ma confiance en moi et mes notes ont commencé à dégringoler.



## Qu'est-ce qui empêche les étudiantes et étudiants des cycles supérieurs d'obtenir de l'aide?

Ces étudiantes et étudiants doivent surmonter un défi unique quant à l'accès aux services de soutien sur le campus, car souvent, ils ne veulent pas que leurs superviseurs, l'administration ou leurs mentors sachent qu'ils sont en difficulté et ont tenté d'obtenir de l'aide.

**Les étudiantes et étudiants des cycles supérieurs ont déclaré hésiter à accéder aux ressources en santé mentale par crainte de représailles personnelles, financières ou professionnelles.**

Ils craignent également de rencontrer leurs propres étudiantes et étudiants de premier cycle, ou leurs mentorées et mentorés lorsqu'ils tentent d'obtenir de l'aide, parce que souvent, ils ne peuvent accéder qu'aux mêmes fournisseurs de services.

D'après l'analyse du contenu, les quatre principaux problèmes auxquels font face les étudiantes et étudiants des cycles supérieurs sont les suivants :



La crainte de représailles



Je me sentais déprimée et craintive, je croyais que je n'obtiendrais pas d'emploi si je signalais des problèmes.



La communication d'un rapport aux professionnelles et professionnels de l'université et de l'administration qui font partie du problème



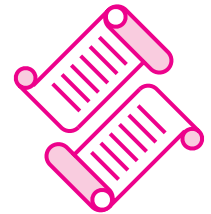
Mon expérience avec l'administration de l'université s'est produite à plusieurs reprises, et j'ai volontairement évité d'approcher les responsables pour demander conseil.



L'ignorance à savoir vers qui se tourner



Je me suis sentie insultée, amoindrie, harcelée et humiliée. En particulier, parce que lorsque je suis allée me plaindre, personne n'a pris ma plainte au sérieux.



L'impossibilité d'engager du temps ou de l'effort pour explorer le processus officiel de traitement des plaintes.



C'était difficile, mais je savais que je voulais être ici, et faire ce que je faisais, alors j'ai persévéré. Mais ma confiance en a pris un coup, et il m'a fallu beaucoup de temps pour reprendre mon travail avec entrain. L'épuisement professionnel serait la meilleure description.

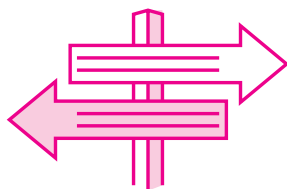
## Recommandations des étudiantes et étudiants des cycles supérieurs

La Fédération a effectué de la recherche sur les influences, les facteurs environnementaux et les effets de l'intimidation et du harcèlement sur les étudiantes et étudiants des cycles supérieurs. La Fédération recommande que les établissements améliorent le soutien aux étudiantes et étudiants des cycles supérieurs en mettant en œuvre les recommandations suivantes :



### Horaires souples pour le counseling :

Il faut s'assurer que les services de santé mentale destinés aux étudiantes et étudiants des cycles supérieurs observent un horaire souple, incluant des heures d'ouverture en soirée. Cette condition est un incontournable pour respecter l'horaire des étudiantes et étudiants des cycles supérieurs qui sont souvent sur le campus en soirée et la fin de semaine, et qui ont souvent des cours, des laboratoires à faciliter et des tâches d'enseignement durant les heures de travail normales.



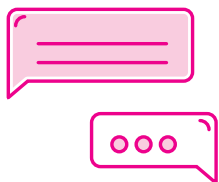
### Séparation physique des espaces pour le counseling des étudiantes et étudiants du premier cycle et des bureaux de l'administration :

Le choix d'un lieu approprié est important au maintien de la confidentialité pour l'étudiante ou l'étudiant de sorte que les étudiantes et étudiants des cycles supérieurs ne soient pas au même endroit que les étudiantes et étudiants à qui ils enseignent ou dont ils animent les laboratoires.



### Formation complète en matière de problèmes propres aux étudiantes et étudiants des cycles supérieurs sur le campus :

Embaucher une conseillère ou un conseiller sur le campus qui serait à la disposition des étudiantes et étudiants des cycles supérieurs et qui serait familiarisé avec les défis uniques qu'ils doivent surmonter. La formation particulière et l'orientation en milieu de travail sur des problèmes propres aux étudiantes et étudiants des cycles supérieurs devraient inclure le perfectionnement professionnel, dans la mesure du possible, et fournir une formation obligatoire à tous les travailleurs et travailleuses sur l'équité ainsi que sur la lutte contre l'oppression et la stigmatisation.



### Promotion de la technologie de la cybersanté :

Une ligne d'intervention mobile ou de clavardage 24 heures sur 24 permettrait aux étudiantes et étudiants d'avoir facilement accès aux professionnelles et professionnels de la santé mentale. Bien que ce service ne puisse pas remplacer directement le counseling traditionnel, c'est un premier point de contact utile qui fournirait aux étudiantes et étudiants d'autres modes de consultation pour obtenir de l'aide.



### Inclusion des enjeux des étudiantes et étudiants des cycles supérieurs dans les initiatives de santé mentale à l'échelle du campus.

Les établissements devraient intégrer la santé mentale et le perfectionnement des étudiantes et étudiants des cycles supérieurs dans leur vision et dans les objectifs stratégiques du campus. Ces mesures augmenteraient le savoir, réduiraient la stigmatisation et exposerait les causes profondes du problème. La sensibilisation aide à encourager la participation des membres à agir et à faire la promotion du changement sur le campus.