

# SOUS TA FAÇADE

UNION ÉTUDIANTE DU QUÉBEC (UEQ)

## ENQUÊTE



- 20 associations étudiantes participantes
- 14 universités
- 150 000 étudiantes et étudiants ont reçu l'enquête
- 23 881 personnes répondantes (~ 16 %)

## DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

**19 %** des étudiants ressentent des symptômes dépressifs sévères ou modérément sévères.

**17 %** Seulement 17% des étudiants ne présenteraient aucun symptôme dépressif



## ÉTUDIANTS VS POPULATION GÉNÉRALE

Les niveaux de détresse psychologique, d'idéations suicidaires (sans tentative) et de tentatives de suicide sont plus élevés chez les étudiants universitaires que ceux rapportés dans la population générale



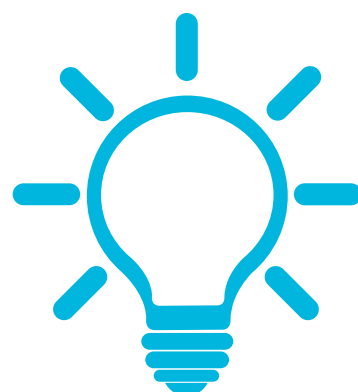
## POPULATIONS À RISQUE



- Personnes issues de la diversité de genre
- Personnes en situation de handicap
- Personnes issues de la diversité sexuelle
- Personnes aux études de première génération

## LEVIERS D'INTERVENTION POTENTIELS

- Sentiment de solitude
- Relation avec les pairs
- Précarité financière
- Habitudes de vie
- Consommation de substances
- Climat au laboratoire de recherche



# RECOMMANDATIONS DE L'UEQ

1

Que le gouvernement du Québec mette en place une **politique nationale** d'amélioration de la santé psychologique étudiante et y accorde une importance de premier plan.

2

Que les **universités** québécoises mettent en place des stratégies et des **plans d'action** pour améliorer la santé psychologique étudiante.

3

Que les **universités** du Québec mettent en place des mécanismes pour assurer le **suivi des stratégies ou des plans d'action** pour améliorer la santé psychologique étudiante, et que ces mécanismes de suivi **impliquent la communauté étudiante**.

4

Que les gouvernements mettent en place des **enveloppes budgétaires dédiées** afin de permettre aux établissements universitaires d'améliorer la santé psychologique étudiante, notamment en améliorant leurs conditions d'étude.

5

Que les plans d'action et les stratégies visant à améliorer la santé psychologique étudiante en milieu universitaire prennent en compte les réalités des **personnes issues de la diversité de genre**, des personnes en **situation d'handicap**, des personnes issues de la **diversité sexuelle** et des personnes aux études de **première génération**.

6

Que les plans d'action et les stratégies visant à améliorer la santé psychologique étudiante en milieu universitaire soutiennent des **mesures diversifiées**, notamment celle des regroupements étudiants, afin de **lutter contre la solitude**.

7

Que les plans d'actions et les stratégies d'amélioration de la santé psychologique incluent la création de **mesures d'amélioration du soutien entre pairs**.

8

Que les plans d'actions et les stratégies d'amélioration de la santé psychologique **réduisent la compétition dans les programmes d'études**, notamment en sensibilisant le corps enseignant et administratif.

9

Que les plans d'action et les stratégies d'amélioration de la santé psychologique étudiante tiennent compte de **l'importance de la précarité financière étudiante** dans l'ensemble des activités universitaires et mette en place des mesures pour l'amoindrir.

10

Que les plans d'action et les stratégies d'amélioration de la santé psychologique étudiante incluent la **promotion et la mise en place des saines habitudes de vie**.

11

Que les **services alimentaires** dans les universités proposent des **options abordables** respectant de saines habitudes alimentaires pour tous les régimes.

12

Que les **plans d'actions** et les stratégies d'amélioration de la santé psychologique incluent un volet sur la **consommation de substances à risque**.

13

Que les plans d'actions et les stratégies d'amélioration de la santé psychologique prévoient un volet de **prévention du stress induit à la communauté étudiante de recherche**, notamment en travaillant à sensibiliser le corps professoral.