

# Répondre aux besoins : les étudiant(e)s de niveau postsecondaire s'expriment sur la santé mentale et les déficits en matière de soutien

## Étude qualitative



RECHERCHE  
EN SANTÉ  
MENTALE  
CANADA / MENTAL  
HEALTH  
RESEARCH  
CANADA

## À propos Recherche en santé mentale Canada

En tant qu'organisme caritatif national indépendant, nous travaillons d'arrache-pied pour permettre un avenir où la santé mentale au Canada sera transformée grâce à des preuves, des données et l'engagement des parties prenantes. Nous nous engageons à transformer la recherche en santé mentale en solutions concrètes. Nous réunissons des chercheurs, des communautés et des personnes ayant une expérience vécue afin de combler les lacunes en matière de soins grâce à des sondages nationaux auprès de la population, à la communication rapide de données et à des partenariats qui éclairent les politiques afin d'améliorer les résultats. Nous investissons également dans la prochaine génération de chercheurs par le biais de bourses de recherche et d'études, et nous encourageons les collaborations entre le monde universitaire et les communautés afin de stimuler l'innovation. Les investissements en amont favorisent les solutions en aval, car sans recherche, ce ne sont que supposition.

Pour en savoir plus, consultez le site : [www.mhrc-rsmc.ca](http://www.mhrc-rsmc.ca)

## Méthodologie de recherche

Cette étude a mobilisé une communauté en ligne de 65 étudiants de niveau postsecondaire provenant de partout au Canada, dont un mélange d'étudiants internationaux (13 étudiants), d'étudiants 2SLGBTQIA+ (18) et d'étudiants francophones (18). D'autres facteurs, tels que les antécédents des participants, ont été examinés afin de comprendre leur incidence sur leurs expériences (p. ex. le statut de nouvel arrivant et le sexe). De plus, nous avons demandé aux participants dans quelle province ils étudiaient et s'ils avaient déjà eu accès à des services de soutien en santé mentale.

La communauté en ligne s'est déroulée sur trois jours (du 8 au 10 juillet 2025), en anglais et en français, avec des tâches quotidiennes structurées et des activités modérées conçues en collaboration avec nos partenaires de recherche chez Abacus Data. Afin d'encourager une participation totale, des incitations ont été offertes aux personnes qui ont participé à toutes les discussions et accompli toutes les tâches à la fin du troisième jour.

Pour plus d'informations sur cette recherche, veuillez contacter [info@mhrc.ca](mailto:info@mhrc.ca).

## Contributeurs au rapport :

RSMC

Sheldon Mellis - Directeur de l'engagement stratégique et des partenariats  
Michael Cooper – Vice-président, des données et des partenariats

Abacus Data  
Oksana Kishchuk - Vice Président, Insights

## Contributions supplémentaires :

RSMC

Claire Hlavacek – Gestionnaire, Partenariats de données bilingues  
Brittany Saab - Gestionnaire principale des communications

Citation recommandée: Recherche en santé mentale Canada (2025). Répondre aux besoins : les étudiants de niveau postsecondaire s'expriment sur la santé mentale et les déficits en matière de soutien  
Note: Cette publication peut être reproduite pour un usage personnel ou interne sans autorisation, à condition que la source soit clairement mentionnée.

## Introduction

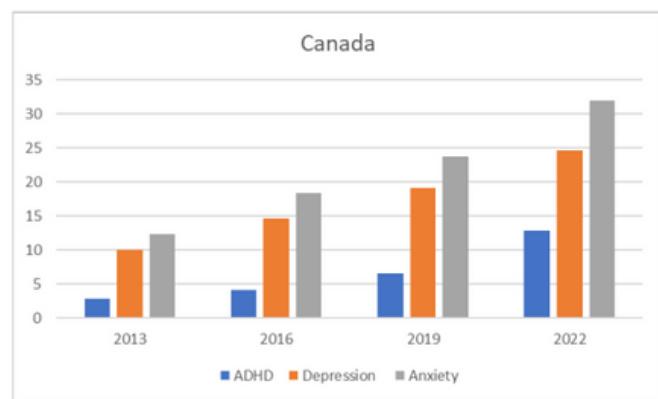
**L'état de santé mentale des jeunes est devenu une préoccupation urgente, compte tenu du nombre alarmant de jeunes qui déclarent souffrir de niveaux élevés d'anxiété et de dépression.** Malgré ce besoin croissant en matière de soins de santé mentale, les aides actuelles ne répondent pas suffisamment aux demandes de cette population. À la RSMC, nous nous sommes efforcés de mieux comprendre les jeunes et les différents facteurs qui influent sur leur santé mentale grâce à notre initiative nationale de sondage auprès de la population. En décembre 2024, nous avons signalé que **les jeunes âgés de 18 à 34 ans sont disproportionnellement touchés par des problèmes de santé mentale, 24 % d'entre eux ayant envisagé le suicide au cours de l'année écoulée, contre une moyenne nationale de 14 %** (RSMC, décembre 2024). Il ne s'agit pas seulement d'une statistique, mais de jeunes gens réels qui sont confrontés chaque jour à des problèmes de santé mentale importants et potentiellement catastrophiques.

Nos recherches nous ont aidés à mieux comprendre les expériences des étudiants de niveau postsecondaire en examinant les intersections entre divers **facteurs sociodémographiques tels que la race, le statut de nouvel arrivant et d'emploi, le genre et l'orientation sexuelle.** Nous savons que ces facteurs influencent le parcours d'un jeune en matière de santé mentale, notamment la manière dont il reçoit des soins et le moment où il les reçoit. L'étude National College Health Assessment 2022 révèle que 35,2 % des étudiants de l'enseignement supérieur ont déclaré avoir bénéficié de services de santé psychologique ou mentale au cours des 12 derniers mois, avec des disparités évidentes pour les étudiants transgenres et non conformes au genre. La même étude indique que de plus en plus d'étudiants sont diagnostiqués cliniquement par un professionnel de santé comme souffrant de troubles chroniques tels que le TDAH, la dépression et l'anxiété. (Figure 1)

Les étudiants se trouvent dans une situation particulière où ils sont confrontés à des pressions telles que des difficultés financières et l'épuisement professionnel pendant une période exigeante et transitoire de leur vie qui a des répercussions sur leur santé mentale. Afin d'étayer nos conclusions quantitatives sur cette question, **la RSMC a demandé à 65 étudiants de niveau postsecondaire de partout au Canada de raconter leurs histoires et leurs expériences personnelles.** Cette étude présente des observations inquiétantes, mais encourageantes, formulées par les étudiants de niveau postsecondaire.

Ces résultats sont nécessaires pour répondre aux questions suivantes, **1) Quel est l'état actuel de la santé mentale des étudiants ? et 2) Comment les groupes d'intérêt tels que les établissements d'enseignement supérieur et les prestataires de soins de santé mentale peuvent-ils faire progresser et moderniser leur réseau de soutien afin de mieux répondre aux besoins des étudiants ?**

**Figure 1 - Avez-vous déjà reçu un diagnostic d'un professionnel de la santé ou de la santé mentale pour l'une des affections suivantes, qu'elles soient persistantes ou chroniques ?**



Ce graphique présente les résultats de l'enquête nationale sur la santé des étudiants universitaires au fil du temps (Canada : TDAH 13 %, dépression 25 %, anxiété 32 %).

## Principales conclusions

- Les étudiants identifient les difficultés financières prolongées et les conditions économiques, notamment les possibilités d'emploi, comme les principaux facteurs ayant une incidence sur leur santé mentale et leur confiance en l'avenir.
- Lorsqu'ils sont confrontés à des problèmes de santé mentale, les étudiants déclarent les ignorer jusqu'à ce qu'une crise survienne, se tourner vers leurs amis et leur famille pour obtenir du soutien ou rechercher une aide professionnelle.
- Bien que de nombreux étudiants aient recours à des aides publiques et privées, les jeunes sont plus enclins que les autres groupes d'âge à utiliser les programmes d'aide en ligne et communautaires.
- Les étudiants indiquent qu'ils ont besoin de services abordables, faciles d'accès et inclusifs, ainsi que d'une communauté solidaire.



## Comprendre la santé mentale des étudiants d'aujourd'hui

Il va sans dire que la vie étudiante est dynamique et soumise à divers facteurs de stress liés aux exigences scolaires (par exemple, passer des examens, respecter des délais et planifier sa carrière future). On peut dire qu'il s'agit là de pressions normales et prévisibles de la vie étudiante et que, sans facteurs externes supplémentaires, ces facteurs de stress ne sont pas nécessairement malsains. Les groupes de soutien aux étudiants doivent comprendre comment cette combinaison de pressions peut avoir un impact sur un individu afin d'atténuer les défis à long terme pour la santé mentale de chacun. Cette étude nous a permis de constater qu'il existe un consensus écrasant sur le fait que la santé mentale des étudiants est mauvaise et en déclin. **Beaucoup décrivent cette situation comme « s'aggravant de jour en jour », « terrible » ou « en déclin ». L'épuisement professionnel, le stress, l'anxiété et le désespoir sont très répandus, les étudiants exprimant fréquemment leur sentiment d'être dépassés et émotionnellement épuisés.**

Quelques-uns ont déclaré qu'ils allaient « bien » ou qu'ils « s'en sortaient », mais même eux reconnaissent la tendance générale à la tension mentale et à l'épuisement au sein de leur groupe de pairs. **Il est également reconnu que, même si la sensibilisation à la santé mentale s'est améliorée, l'accès aux services reste limité ou stigmatisé.**

Les répondants ont été capables de décrire clairement ce qu'est une bonne santé mentale, ce qui témoigne d'une solide base de connaissances en matière de santé mentale. Interrogés sur la santé mentale et le bien-être en milieu scolaire, les élèves ont établi une distinction claire entre une santé mentale positive et les difficultés auxquelles leurs camarades sont souvent confrontés.

“

**« La santé mentale, c'est la capacité de gérer le stress quotidien et de rester raisonnablement heureux malgré tout. »** – Homme, Ontario, Université

**« Le bien-être, c'est être heureux et paisible dans sa vie quotidienne. »**  
– Femme, Québec, Université, étudiante 2SLGBTQIA+

contre

**« Ils peuvent ne pas vouloir sortir ou voir leurs amis. Ils peuvent sembler stressés. »**  
– Femme, Ontario, Université, Étudiante internationale

**« Il manque plusieurs cours... il se fiche de ses notes. »**  
– Femme, Québec, CEGP, étudiante 2SLGBTQIA+

**Lorsqu'on leur demande d'évaluer leur santé mentale et leur bien-être sur une échelle de 1 (beaucoup de difficultés) à 10 (épanouissement), les réponses des étudiants présentent un tableau contrasté :**

- La moitié (51 %) se sont attribué une note positive (7 à 10) : les étudiants qui ont attribué une note élevée à leur bien-être décrivent souvent un mélange de croissance personnelle ou de guérison, de systèmes de soutien, de gratitude et d'habitudes proactives (thérapie, activité physique, pleine conscience, etc.).
- 37 % se situent dans la moyenne (4-6) : beaucoup de personnes dans ce groupe s'en sortent, mais se sentent coincées, émotionnellement apathiques ou dépassées. Les pressions financières, l'incertitude quant à l'avenir, le stress au travail, l'épuisement professionnel, la fatigue émotionnelle et les problèmes relationnels/familiaux sont autant de difficultés qui émergent dans ce groupe.
- 12 % se sont classés dans la fourchette la plus basse (1-3) : les étudiants qui ont évalué leur bien-être comme médiocre citent des difficultés graves et souvent multiples.

**« Je souffre de dépression, d'anxiété et de TDAH... Je suis sans emploi et j'ai des difficultés financières... J'ai du mal à accepter mon image et ma personnalité. »**

– Femme, Ontario, Université, 2SLGBTQIA+, A obtenu de soutien

Aux fins de cette étude, les participants ont fourni des évaluations autodéclarées de leur santé mentale. Aucun instrument de dépistage clinique n'a été utilisé, et la gravité des problèmes de santé mentale n'a donc pas été évaluée.

## Comment les étudiants gèrent-ils leur santé mentale ?

Les personnes interrogées ont principalement identifié les difficultés financières et l'insécurité de l'emploi comme les principaux facteurs ayant un impact sur leur santé mentale et leur bien-être. Elles ont également souligné d'autres sources de stress, notamment les pressions scolaires, les transitions de vie et les relations, y compris les difficultés familiales. De plus, l'argent pèse lourdement sur l'esprit des étudiants, car les frais de scolarité, le loyer et les dettes sont une source d'anxiété constante. **Avec l'augmentation du coût de la vie, nous étudions les graves répercussions que cela a sur les jeunes Canadiens. Dans notre récente étude, les résultats ont révélé que 67 % des jeunes affirment que le fait d'avoir traversé tant de crises financières leur a laissé une anxiété à long terme quant à leur sécurité financière, contre 55 % des personnes âgées de 30 ans et plus (RSMC, novembre 2025).** Cela est évident, car les étudiants ont déclaré avoir plusieurs emplois, sauter des repas ou se priver de produits de première nécessité. **Les pressions financières ont non seulement un impact sur la santé mentale des étudiants, mais elles les empêchent également de s'épanouir et de donner la priorité à leur santé mentale.**

“

**« Problèmes financiers : factures de carte de crédit, obtenir de bonnes notes, recherche d'emploi. »**

- Femme, Colombie-Britannique, université, étudiante internationale, 2SLGBTQIA+, a obtenu de soutien

**« Je ne trouve pas de stage coopératif... Et si je ne peux pas obtenir mon diplôme ? »** -  
Homme, Ontario, Université

**« J'ai peur de me retrouver coincé chez moi après avoir obtenu mon diplôme, sans emploi. »**  
- Homme, Ontario, Université

**« On attend de nous que nous dépensions des milliers de dollars pour nos études (ce qui nous endette pour beaucoup d'entre nous), et nous ne parvenons toujours pas à trouver un emploi dans nos domaines respectifs. »**

- Femme, Nouvelle-Écosse, université, étudiante 2SLGBTQIA+, a obtenu de soutien

**« Mon emploi du temps est tellement chargé que je ne peux pas me permettre de prendre un jour de congé pour me sentir mieux, ce qui ne fait qu'augmenter mon stress. »** - Femme,  
Ontario, Université, a obtenu de soutien

## Quels sont les facteurs qui influent sur la santé mentale des élèves ?

Les résultats sont mitigés en ce qui concerne la manière dont les personnes interrogées gèrent leur santé mentale. Certains ont déclaré avoir demandé de l'aide à leurs amis et à leur famille, tandis que d'autres ont recours à des services professionnels. Nos récentes recherches sur l'impact des relations sociales sur la santé mentale des jeunes révèlent que les jeunes Canadiens ont déclaré avoir des relations sociales moins positives que tous les autres groupes d'âge (33 % ont déclaré avoir toujours de bonnes relations et 46 % la plupart du temps) – les jeunes ont également déclaré bénéficier d'un soutien social moindre que les autres groupes d'âge (RSMC, juin 2024). Cela offre l'occasion de renforcer les activités de développement communautaire (par exemple, les clubs sociaux culturellement sécuritaires) afin d'aider les jeunes à trouver du soutien grâce à des relations de confiance. Une perspective positive pour ceux qui ont besoin d'aide : en général, ils vont chercher de l'aide quand ils en ont besoin, ce qui montre qu'il y a peu ou pas de résistance.

**Ce que nous avons appris sur les moyens utilisés par les élèves pour gérer leur santé mentale :**

Ils ignorent souvent leurs besoins en matière de santé mentale jusqu'à ce qu'une crise survienne.



S'appuyer sur un soutien informel : soutien familial et par les pairs, soutien en ligne et soutien autoguidé



Puis, éventuellement, demandez l'aide d'un professionnel.

“

**« Étant donné que les rendez-vous portent principalement sur ma santé mentale, j'ai pris des mesures pour l'améliorer avec l'aide de professionnels... ma santé mentale est au moins stable, voire en voie d'amélioration. »**

- Non binaire, Ontario, Université, 2SLGBTQIA+

**« Je bénéficie d'un grand soutien de la part de mes amis et de ma famille. »**

- Femme, Nouveau-Brunswick, Collège, a obtenu de soutien

**« Je m'en sors beaucoup mieux que les années précédentes... Je me sens mieux préparée à relever des défis. »**

- Femme, Saskatchewan, Université, Étudiante internationale, 2SLGBTQIA+

**Je reconnais que ce n'est pas quelque chose que je peux gérer seule et que le recours à une aide professionnelle est la mesure la plus sûre et la plus importante à prendre. »** – Femme, Colombie-Britannique, Collège, a obtenu soutien

Certains ne savent pas comment accéder aux soins de santé mentale ou gérer eux-mêmes leurs problèmes de santé mentale, ce qui a conduit certains étudiants à se sentir perdus et d'autres à se sentir moins résilients.

“

**« J'ai tendance à l'ignorer... Je me dis que ça passera ou que je réagis de manière excessive. »**

- Femme, Saskatchewan, Université, Étudiante internationale, 2SLGBTQIA+

**« J'essaie de le cacher et de gérer ça toute seule. »**

- Femme, Nouvelle-Écosse, Université, étudiante 2SLGBTQIA+, a obtenu de soutien

**« J'essaie de gérer ça toute seule... Je n'en parle pas aux autres par fierté. »**

- Femme, Québec, Université, étudiante 2SLGBTQIA+, a obtenu de soutien

**« Se distraire et faire comme si le problème n'existe pas n'est pas une approche saine ni productive... cela ne fait presque toujours qu'empirer les choses à long terme. »**

- Femme, Ontario, Université, étudiante 2SLGBTQIA+

## Comment les étudiants accèdent-ils à l'aide et aux ressources ?

Les répondants ont souligné plusieurs moyens leur permettant d'accéder à des services de soutien en santé mentale afin de mieux gérer ou améliorer leur santé mentale. Les écoles et les campus ont été identifiés comme une principale source de soutien. Certains étudiants ont eu recours à des services de consultation le jour même ou ont découvert l'existence de services de santé mentale grâce au personnel ou à des affiches. **Les services du campus sont la source d'information privilégiée pour beaucoup, mais certains répondants ont estimé qu'ils n'étaient pas utiles ou ont eu de mauvaises expériences. Il est essentiel d'aller à la rencontre des étudiants là où ils se trouvent, que ce soit en ligne, en résidence, sur le campus ou dans la communauté, afin de les aider à explorer les options qui s'offrent à eux et à trouver les services adaptés à leurs besoins.** Les résultats du sondage national sur la population mené par la RSMC montrent que les jeunes ont davantage recours aux services d'aide communautaires sur les campus que les Canadiens plus âgés (17 % des 16-24 ans contre 9 % des 25-34 ans) et qu'ils utilisent davantage les ressources gratuites et en ligne ainsi que les ressources d'auto-assistance (21 % des 16-24 ans contre 17 % des 25-34 ans) (RSMC, décembre 2025). L'amélioration du soutien grâce à des ressources communautaires et universitaires abordables et de haute qualité permettra à un plus grand nombre d'étudiants d'avoir accès à des soins adaptés lorsqu'ils en ont besoin.

“

« [J'ai accès] aux services sur le campus et aux prestations de santé pour ma famille. » –

Homme, Ontario, Université

« Je fais généralement mes recherches toute seule. »

– Femme, Ontario, Université, Étudiante internationale, Étudiante 2SLGBTQIA+, a obtenu de soutien

« Nous sommes confrontés à de nombreuses contraintes financières. Ils devraient proposer un tarif réduit pour les étudiants internationaux, voire, si possible, les dispenser de frais. »

– Femme, Saskatchewan, Université, étudiante internationale

« Ce sont les groupes de pairs qui ont le plus d'impact sur moi. »

– Homme, Nouvelle-Écosse, Université, 2SLGBTQIA+, a obtenu de soutien

## De quoi les élèves ont-ils besoin pour améliorer leur santé mentale ?

### Options d'assistance abordables

Les répondants ont décrit les difficultés financières liées à l'obtention d'une aide comme un obstacle majeur à l'accès aux soins. Dans une étude récente de la RSMC, les jeunes ont identifié le coût (52 %) comme le principal obstacle à l'accès aux soins (RSMC, novembre 2025). Suggérer que **les jeunes ont besoin de services gratuits ou à faible coût pour accéder aux soins dont ils ont besoin, compte tenu de la situation économique actuelle qui a entraîné le pire taux de chômage chez les jeunes depuis des décennies.**(Benchetrit, 2025).

“

**« J'aimerais qu'il y ait davantage d'options d'aide à faible coût qui soient largement connues et bien financées. »** – Femme, Ontario, Université, a obtenu de soutien

**« La couverture standard pour les étudiants n'est pas très élevée et ne couvre pas tous les besoins. »** – Femme, Ontario, Université, a obtenu de soutien

### Services culturels, inclusifs et centrés sur l'humain

Les étudiants internationaux et marginalisés nous ont dit qu'ils souhaitaient bénéficier d'un accompagnement culturellement inclusif et à long terme, soulignant que le soutien psychologique à court terme ne répondait souvent pas à leurs besoins et ne tenait pas compte de leur parcours personnel. **Ils ont surtout insisté sur l'importance des soins centrés sur la personne, une approche qui consiste à concevoir des services adaptés aux besoins, aux expériences et aux émotions des personnes, et qui respecte les expériences vécues et la diversité afin d'améliorer les soins et les résultats en matière de santé mentale.**

“

**« Le soutien doit refléter la diversité, ce qui signifie que les conseillers doivent comprendre comment la race, le genre ou la neurodiversité peuvent affecter la santé mentale. »**  
– Femme, Colombie-Britannique, Université

**« Il devrait y avoir davantage d'aide destinée spécifiquement aux étudiants internationaux, qui ont tendance à vivre des expériences et des difficultés similaires. »**  
– Femme, Saskatchewan, université, étudiante internationale, étudiante 2SLGBTQIA+

## Rechercher des liens sociaux

**Les personnes interrogées ont également souligné l'importance de renforcer les liens sociaux pour améliorer leur santé mentale.** Cela représente une occasion pour ceux qui soutiennent les étudiants de niveau postsecondaire de veiller à ce que les rassemblements culturels et autres événements étudiants soient accessibles à un large éventail d'apprenants. Les liens sociaux sont essentiels pour nouer des amitiés et favoriser un sentiment d'appartenance à une communauté. Parmi les jeunes Canadiens qui déclarent avoir des relations principalement négatives, 24 % ont déjà eu des idées suicidaires et 8 % ont déjà planifié une tentative de suicide — des chiffres qui diminuent considérablement chez les jeunes qui déclarent systématiquement avoir des relations positives (RSMC, juin 2024). **Des relations sociales positives, un soutien social solide et une plus grande résilience sont associés à une diminution des taux d'idées suicidaires et de projets suicidaires, ainsi qu'à une réduction des symptômes de dépression et d'anxiété.**

“

**« Se faire des amis est beaucoup plus difficile qu'à la maison. Les gens sont beaucoup plus individualistes ici. »**

– Femmes, Saskatchewan, Université, Étudiantes internationales, Étudiantes 2SLGBTQIA+

## Meilleur accès et sensibilisation

De nombreux étudiants ont déclaré ne pas savoir où trouver de l'aide ou l'avoir découvert trop tard. Ils souhaitent que le soutien en matière de santé mentale soit davantage mis en avant dans les e-mails, les salles de classe, les affiches et les applications qu'ils utilisent déjà.

“

**« J'aimerais qu'il y ait une feuille de route pour le système de santé mentale... Il y a peut-être d'autres options pour moi, mais je ne les connais tout simplement pas. »**

– Homme, Ontario, Université, a obtenu de soutien

**« Simplifiez le processus. Prendre rendez-vous devrait prendre quelques minutes, pas des heures de recherche en ligne. »**

– Femme, Ontario, Université, a obtenu de soutien

**« Les étudiants sont très occupés et demandent souvent de l'aide lorsqu'ils sont à bout... Les rendez-vous doivent être disponibles très rapidement après qu'un étudiant a demandé de l'aide. Les consultations sans rendez-vous seraient l'idéal. »**

– Femme, Nouvelle-Écosse, Université, a obtenu de soutien

## Conclusion

**Les témoignages et les données présentés dans ce rapport montrent clairement une chose : la santé mentale des étudiants de niveau postsecondaire au Canada est dans une situation critique.**

Les difficultés financières, les parcours professionnels incertains et l'accès limité à des aides abordables et adaptées à leur culture laissent de nombreux étudiants dépassés et insuffisamment soutenus. Pourtant, leurs témoignages révèlent également leur résilience, leur prise de conscience et leur désir d'un changement significatif.

Pour répondre à ces réalités, les gouvernements, les institutions et les prestataires de services doivent travailler ensemble afin de garantir que les soins de santé mentale soient équitables, accessibles et reflètent la diversité des réalités des étudiants d'aujourd'hui. **Investir dans la santé mentale des jeunes n'est pas seulement un impératif moral, c'est aussi un investissement dans la main-d'œuvre, l'innovation et le bien-être collectif futurs du Canada. C'est maintenant qu'il faut agir : le renforcement des mesures de soutien aujourd'hui déterminera si la prochaine génération entrera sur le marché du travail préparée, en bonne santé et capable de contribuer pleinement à la prospérité sociale et économique du Canada.**

## Recommendations

### **Prestataires**

*Améliorer l'accès à des aides rapides, abordables et faciles à utiliser*

Un thème récurrent était le besoin de thérapies et de consultations gratuites ou peu coûteuses, idéalement sans longues listes d'attente ni systèmes de réservation complexes. Les étudiants souhaitaient bénéficier de consultations sans rendez-vous, d'un soutien anonyme en ligne ou simplement de quelqu'un à qui parler sans être jugés, en particulier pendant les périodes de stress intense telles que les examens, la pandémie ou un deuil personnel. Compte tenu de la diversité de la population étudiante, il est essentiel d'adapter les ressources et d'aller à la rencontre des étudiants là où ils se réunissent, se retrouvent et socialisent afin d'enrichir l'expérience de prise en charge tout en reconnaissant les expériences vécues par ceux qui viennent d'horizons différents.

### **Gouvernements et décideurs politiques**

*Élaborer et mettre en œuvre des stratégies en matière d'emploi pour les jeunes.*

Les défis économiques du Canada touchent particulièrement les jeunes, notamment les étudiants qui entrent sur le marché du travail. Les stratégies en matière d'emploi doivent donner la priorité aux résultats à long terme, tels que le maintien en poste, la croissance salariale et l'avancement professionnel. Le soutien du gouvernement sous forme de subventions salariales, de crédits d'impôt et de programmes de formation est essentiel pour aider les petites et moyennes entreprises à embaucher de jeunes talents. À mesure que l'automatisation progresse, les décideurs politiques doivent investir dans les secteurs émergents et veiller à ce que la technologie complète, plutôt que remplace, les emplois de premier échelon.

### **Établissements publics et postsecondaires**

*Construire des communautés et des environnements plus sains qui placent les étudiants de niveau postsecondaire au centre.*

Il a été prouvé que le fait d'avoir des relations sociales positives améliore la santé mentale des jeunes. Il est possible ici de réduire l'isolement social et la solitude<sup>[SM2]</sup> grâce à des institutions et des organisations qui placent les étudiants au centre de leurs projets de planification et de développement communautaires. Il s'agit d'offrir aux jeunes la possibilité de nouer des relations sociales afin qu'ils se sentent en sécurité et protégés par des personnes qui peuvent les soutenir dans leur parcours vers la santé mentale.

Les établissements d'enseignement postsecondaire jouent également un rôle essentiel dans le soutien à la santé mentale et au bien-être de leurs étudiants. Il existe des ressources adaptables, telles que la Norme nationale du Canada sur la santé mentale et le bien-être des étudiants de niveau postsecondaire, qui aident les établissements d'enseignement postsecondaire à sensibiliser à la santé mentale, à offrir des environnements institutionnels plus sains et plus sûrs et à améliorer les possibilités d'épanouissement des étudiants.

## Références

Benchetrit, J. (2025). Gen Z is facing the worst youth unemployment rate in decades: Here is how it's different. CBC. <https://www.cbc.ca/news/business/youth-unemployment-rate-1.7549979>

Mental Health Research Canada. (December 2024). Poll 22: Understanding the mental health of Canadians. <https://www.mhrc.ca/findings-of-poll-22>

Mental Health Research Canada. (June 2024). Exploring the impact of social relationships on youth mental health in Canada. <https://www.mhrc.ca/social-relationships-on-youth>

Mental Health Research Canada. (November 2025). A generation under pressure: Economic and employment challenges on youth mental health. <https://www.mhrc.ca/research-briefs>

Mental Health Research Canada. (December 2025). Data pull: Youth mental health data hub. Retrieved from [www.youthdatahub.ca](http://www.youthdatahub.ca)