



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada

# DOCUMENT D'INFORMATION

## Projet de recherche pilote sur L'esprit curieux

### La santé mentale des étudiants au Canada

- En 2016, 77 % des étudiants indiquaient qu'ils songeraient à demander de l'aide d'un professionnel de la santé mentale pour un problème personnel.
- La maladie mentale est associée à l'abandon des études, à l'isolement, à l'augmentation de l'usage de substances, à un sommeil de mauvaise qualité, à la réduction de l'exercice, à de mauvaises habitudes alimentaires ainsi qu'à l'automutilation.
- Les jeunes adultes de 15 à 24 ans sont plus susceptibles d'éprouver des troubles de l'humeur ou des problèmes de consommation de substances. De plus, le suicide est l'une des principales causes de décès dans ce groupe d'âge au Canada.
- Dans l'ensemble, on constate une augmentation des problèmes de santé mentale chez les étudiants à l'université ainsi que de la gravité et de la complexité des cas qui se présentent.
- Au sein de cette population, les problèmes de santé mentale sont plus courants dans certains sous-groupes comme les minorités ethniques et les étudiants ayant un statut socioéconomique plus faible.
- Les jeunes adultes de 18 à 24 ans sont les plus à risque de développer une maladie mentale et des problèmes de consommation. La majorité des étudiants à l'université se trouvent dans ce groupe d'âge.
- Le stress des études universitaires et les nombreuses demandes associées à l'horaire des cours, à la vie sociale et aux activités parascolaires rendent les étudiants encore plus vulnérables.
- Les étudiants universitaires hésitent souvent à demander de l'aide pour des problèmes de santé mentale en raison de la stigmatisation.

### À propos de la Commission de la santé mentale du Canada et de *Changer les mentalités*

La Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) joue un rôle moteur dans l'amélioration du système de santé mentale et la transformation des attitudes et des comportements de la population canadienne à l'égard des problèmes de santé mentale. En tant que bâtisseur de consensus à l'échelle nationale, la CSMC a supervisé la création de *Changer les orientations, changer des vies : Stratégie en matière de santé mentale pour le Canada*. En faisant équipe avec des intervenants traditionnels et nouveaux, la CSMC continue d'influencer la politique et d'accélérer l'adoption de la *Stratégie*. La mobilisation des personnes ayant vécu la maladie mentale et des membres de leur famille est au cœur du travail de son travail. La CSMC a été créée en 2007 et est financée par Santé Canada.

Mis sur pied par la CSMC en 2009, *Changer les mentalités* vise à faire évoluer les comportements et les attitudes de la population canadienne envers les personnes aux prises avec la maladie mentale pour s'assurer qu'elles sont traitées de façon équitable et comme des citoyens à part entière qui peuvent contribuer à la société canadienne au même titre que tous ses membres. Il s'agit du plus grand effort

systematique jamais entrepris dans l’histoire du Canada afin de réduire la stigmatisation qui entoure la maladie mentale.

Changer les mentalités lutte contre la stigmatisation en s’adressant à quatre groupes clés : les fournisseurs de soins de santé, les jeunes, les travailleurs et les médias. Cette initiative comporte de multiples buts, comme mieux faire comprendre aux fournisseurs de soins de santé les besoins des personnes aux prises avec la maladie mentale et encourager les jeunes à parler de la maladie mentale de façon ouverte et positive.

Au bout du compte, Changer les mentalités vise à créer un environnement dans lequel les personnes qui vivent avec une maladie mentale se sentent à l’aise de demander de l’aide, un traitement et du soutien afin de se rétablir.

### L’esprit curieux

L’esprit curieux, l’un des programmes de Changer les mentalités, a été adapté des programmes [L’esprit au travail](#) et [En route vers la préparation mentale](#) de la Commission de la santé mentale du Canada, lesquels reposent sur des données probantes. L’esprit au travail est un programme de formation qui vise à réduire la stigmatisation et à accroître la résilience chez les employés et les cadres. En route vers la préparation mentale vise à réduire la stigmatisation et à accroître la résilience chez les premiers intervenants.

L’esprit curieux a été créé à partir des commentaires des étudiants et du corps enseignant ainsi que du personnel détenant une expertise en santé mentale. Il est offert dans le cadre d’un atelier de trois heures qui porte sur trois éléments principaux : la réduction de la stigmatisation, les aptitudes à la résilience et le modèle du continuum de la santé mentale.

Le modèle du continuum de la santé mentale change permet aux gens de revoir la façon dont ils perçoivent la santé mentale et en parlent en catégorisant les signes et les indicateurs d’une bonne et d’une mauvaise santé mentale selon un continuum de quatre couleurs : vert (santé), jaune (réaction), orange (blessé) et rouge (maladie).



En plus de ces trois éléments clés, le programme montre aux participants comment créer un campus favorable au soutien et comment aider les personnes qui ont une mauvaise santé mentale. Il est interactif et comporte des activités et des discussions de groupe ainsi que des mises en situation pour les participants. L’esprit curieux présente un ensemble de compétences de base d’une façon intéressante pour les étudiants. Des vidéos sur mesure mettent en vedette des étudiants et contiennent des exemples pertinents (le stress en période d’examen, les défis propres aux relations, le fait d’être loin de la maison et du soutien de sa famille).

### **Conception de L'esprit curieux**

Ce programme a été créé grâce à une petite subvention des services d'inscription des étudiants de l'Université de Calgary. À l'été 2015, un comité composé d'étudiants, de professeurs et de personnel de l'Université de Calgary a été mis sur pied pour contribuer au développement du programme. Il a formulé des conseils et adapté les documents de L'esprit au travail au contexte universitaire. Grâce à ces rétroactions, L'esprit curieux a été créé et des vidéos d'accompagnement qui mettent en vedette des étudiants qui ont vécu la maladie mentale ont été réalisées. À l'automne 2015, des groupes de consultation ont été réunis. La rétroaction des étudiants qui y ont pris part a permis de revoir le contenu. Le programme pilote a été lancé officiellement à l'Université de Calgary en janvier 2016 puis à l'Université Mount Royal en janvier 2017. Cet automne, le programme pilote sera offert à l'Université de Lethbridge, à l'Université MacEwan, à l'Université Memorial de Terre-Neuve, à l'Université Dalhousie et dans son école de médecine ainsi qu'au Collège communautaire de la Nouvelle-Écosse.

### **Évaluation de L'esprit curieux**

Ce projet pilote viendra évaluer l'efficacité et l'incidence de L'esprit curieux en mesurant la stigmatisation associée à la santé mentale, les aptitudes à la résilience et la facilité à aider les gens aux prises avec la maladie mentale. Les participants remplissent une évaluation juste avant et après le programme puis trois mois plus tard. L'évaluation de L'esprit curieux se poursuivra jusqu'au printemps 2018 et pourrait être étendue à d'autres campus qui souhaitent y participer.

### **L'avenir de L'esprit curieux**

Les résultats de l'évaluation viendront éclairer les révisions apportées au programme une fois qu'il aura été mis à la disposition de l'ensemble des universités et des collèges du Canada. On prévoit créer des versions de L'esprit curieux pour les étudiants des cycles supérieurs et pour les étudiants étrangers. On prévoit par ailleurs développer une version pour les étudiants au secondaire dès 2018.

### **Autres initiatives de la CSMC sur la santé mentale des jeunes**

- [LA TÊTE HAUTE](#) vise à fournir aux jeunes Canadiens l'encouragement, le savoir et les outils dont ils ont besoin pour lutter contre la stigmatisation entourant la santé mentale. Cette campagne nationale de lutte contre la stigmatisation chez les jeunes rassemble ceux et celles qui souhaitent apporter un changement positif.
- [Premiers soins en santé mentale pour les adultes en interaction avec les jeunes](#) s'adresse aux adultes qui travaillent avec des jeunes de 14 à 25 ans. Ce programme permet aux gens de développer les aptitudes et la confiance nécessaires pour soutenir une personne qui commence à manifester un problème de santé mentale ou qui traverse une crise psychologique. Les premiers soins en santé mentale sont prodigués jusqu'à ce qu'un soutien adéquat soit fourni ou que la crise se résorbe.

### **Initiatives passées de la CSMC sur la santé mentale des jeunes**

- Travaux dirigés par le comité consultatif sur la santé mentale des enfants et des jeunes de la CSMC (2007-2012)
- Recommandations sur la santé mentale des jeunes dans la [Stratégie en matière de santé mentale pour le Canada](#) axées sur le développement des capacités des familles, des aidants, des écoles, des établissements d'enseignement postsecondaires et des organismes communautaires

en vue de promouvoir la santé mentale des nourrissons, des enfants et des jeunes, de prévenir le suicide lorsque et d'intervenir rapidement dès que des problèmes se manifestent. (2012).

- [Faire un pas vers le futur : Bâtir un système de services en santé mentale et en toxicomanie adapté aux besoins des adultes émergents](#) (2015)
- [Stratégie en matière de santé mentale pour le Canada : Une perspective axée sur les jeunes](#) (2016) : Créée par le Conseil des jeunes de la CSMC, cette version de la Stratégie conçue et rédigée par des jeunes fait ressortir les expériences et la vision des jeunes qui veulent changer le système et rendre la Stratégie plus accessible pour tous.
- [Conférence consensuelle sur la santé mentale des adultes émergents](#) (2017)

 /theMHCC    @MHCC\_    @theMHCC    /1MHCC

 /Mental Health Commission of Canada

[Abonnez-vous au bulletin de nouvelles de la CSMC](#)



Health   Santé  
Canada   Canada

The views represented herein solely represent the views of the Mental Health Commission of Canada. Production of this material is made possible through a financial contribution from Health Canada.