

Matière à réfléchir sur les campus canadiens

« Je ne vais pas bien non plus » : La santé mentale et le bien-être des professeurs et des professeures, par Anita Acai, PhD¹

Les établissements d'enseignement supérieur sont en première ligne d'une crise de santé mentale. Un rapport de 2022 préparé par l'Alliance canadienne des associations étudiantes (ACAE), Abacus Data et la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) indique que trois sur quatre étudiants et étudiantes de l'enseignement supérieur du Canada ont rapporté avoir eu des problèmes de santé mentale négatifs au cours de leurs études, une statistique fortement exacerbée par la pandémie de la COVID-19 (CASA et al, 2022 - ACAE). Entre temps, les collèges et les universités ont lutté pour répondre aux demandes croissantes des étudiants et des étudiantes relatives à leurs besoins en matière de santé mentale. Le rapport CASA et al (2022) rapporte qu'un(e) sur trois étudiants/étudiantes universitaires a estimé que les services sur le campus ne répondaient pas à ses besoins et moins d'un tiers des répondants et des répondantes savaient comment se prévaloir des services limités qui existent. Ces statistiques confirment la nécessité de renforcer le soutien aux étudiants et aux étudiantes en matière de santé mentale, toutefois on a peu parlé des besoins des professeurs et des professeures. Comment les professeurs et les professeures peuvent-ils gérer les problèmes de santé mentale de leurs étudiants et de leurs étudiantes quand ils ont eux-mêmes de tels problèmes?

J'ai moi-même soutenu des amis et des membres de ma famille à faire face à des problèmes de santé mentale et j'ai parfois lutté contre mes propres problèmes de santé mentale. Je me suis souvent trouvée à l'intersection vulnérable de patiente, de proche d'un patient ou d'une patiente et de confidente d'étudiants et d'étudiantes. Lorsque les étudiants et les étudiantes viennent se confier à moi à propos de leurs problèmes de santé mentale, ce qui est de plus en plus fréquent, ils

¹ Anita Acai, PhD, est professeure adjointe et scientifique de l'éducation au département de psychiatrie et de neurosciences comportementales de l'Université McMaster.

s'attendent à ce que je réponde et à ce que je leur offre un certain soutien. Toutefois, il est difficile de ne pas ressentir un mélange d'émotions lorsque beaucoup de récits d'étudiants et d'étudiantes sont parallèles aux miens. Souvent, j'ai envie de dire à un étudiant ou à une étudiante de ne pas s'inquiéter pour terminer son devoir. Je veux les reconforter et je veux leur dire que tout ira bien. *Accroche-toi. Il y a de l'espoir.* D'autres fois, j'en veux aux étudiants et aux étudiantes qui, selon moi, abusent du système. Comment osent-ils jouer la « carte de la santé mentale » quand j'ai l'impression qu'ils veulent simplement profiter du week-end pour rattraper leur retard? Est-ce qu'ils ne réalisent pas que certains étudiants et certaines étudiantes, ainsi que certains professeurs et certaines professeuses, doivent travailler simplement pour survivre chaque jour? Mais je suis prudente quant à la manière et au moment de parler aux étudiants et aux étudiantes de leur santé mentale. En tant qu'institutrice, je n'ai pas de formation de conseillère et je n'ai pas non plus le droit d'imposer à qui que ce soit les détails de ma propre situation. Bien que je puisse faire preuve d'empathie et offrir des ressources et des mots de soutien, je dois être équitable envers tous les étudiants et toutes les étudiantes et maintenir des limites professionnelles et des normes académiques. Il s'agit là d'un des nombreux exercices d'équilibre que les éducateurs et les éducatrices doivent réaliser lorsqu'ils font face aux nombreuses difficultés auxquelles les étudiants et les étudiantes sont confrontés.

J'ai la chance d'être entourée par une famille, des amis et des collègues qui me soutiennent, je connais les services de soutien auxquels je peux avoir accès, sur le campus et hors campus, et je sais comment m'en prévaloir si j'en ai besoin. Ces ressources m'aident à équilibrer les exigences qui pèsent sur moi du fait que j'ai un réseau de soutien vers lequel me tourner quand j'en ai besoin. Malheureusement, on ne peut pas en dire autant pour nombreux de mes collègues. Dans une enquête inter-institutionnelle menée auprès de professeurs et de professeuses qui avaient signalé avoir un handicap mental, une maladie mentale ou un historique de problèmes de santé mentale, plus d'un tiers des répondants et des répondantes ont indiqué qu'ils n'avaient dévoilé ceci à personne dans leur établissement et près de 70 % n'étaient pas familiers avec les aménagements académiques (Price, Salzer, O'Shea & Kerschbaum, 2017). De plus, les étudiants et les étudiantes des cycles supérieurs, ainsi que les boursiers post-doctoraux et les boursières post-doctorales, jouent également un rôle critique dans l'enseignement universitaire et font partie de ceux et celles qui sont les plus vulnérables en ce qui concerne les problèmes de santé mentale (Evans, Bira, Gastelum, Weiss & Vanderford, 2018).

Je ne suggère pas que chaque situation de santé mentale doit être partagée, ni que chaque personne qui fait face à un défi lié à la santé mentale a besoin d'aménagements, mais il est clair pour moi que nous devons en faire plus et avoir davantage de compassion et de meilleures ressources afin d'aider nos étudiants, nos étudiantes et nos collègues, avant de pouvoir confronter de manière significative la santé mentale sur nos campus. La santé mentale continue d'être stigmatisée et mal comprise. De plus, l'augmentation des charges de travail et des tâches administratives et de recherche, combinée à une culture qui encourage l'activité et la surcharge de

travail comme des symboles de statut aspirationnels (Belleza, Pahlia & Keinan, 2016; Lancaster, 2022), cachent la réalité d'un système défaillant. Une des premières choses que nous devons faire est de favoriser davantage de conversations inclusives sur la santé mentale afin d'assurer que toutes les voix sont entendues. Ce faisant, nous commencerons à normaliser les conversations sur la santé mentale et avec un peu de chance, à la longue, à développer une approche plus compatissante et mieux informée concernant la santé mentale. Après tout, nous ne pourrions pas soutenir les étudiants et les étudiantes jusqu'à ce que nous puissions nous soutenir les uns, les unes et les autres.

MATIÈRE À RÉFLÉCHIR

1. Quels sont, selon vous, les facteurs qui contribuent au déclin de la santé mentale des professeurs et des professeures?
2. Quels sont les soutiens à la santé mentale qui existent, si c'est le cas, dans votre établissement?
3. Quelles sont les lacunes existantes en matière de santé mentale des professeurs et des professeures?