

Manuel  
de survie



# Pour prendre soin de ta santé mentale



ageefep

# Table des matières

3	Avant-propos	14	La parole à... Peukushish-Mani
5	La santé mentale chez les personnes étudiantes : Faits saillants.	16	Tolérer son stress et sa détresse
6	La pleine conscience, qu'est-ce que c'est ?	18	La parole à... Dalila
8	La parole à... Mariana	20	Réguler ses émotions
10	Entretenir de saines relations... Pourquoi ?	22	Le journal de bord
12	La parole à... Sol	24	Guide de ressources
		26	Références



## Avant-propos

# Un mot de l'équipe de l'AGEEFEP

La santé mentale des personnes étudiantes est sur toutes les lèvres depuis la pandémie et avec raison. À l'association, nous sommes heureux·ses de voir que les priorités institutionnelles s'alignent avec les demandes du mouvement étudiant, même s'il reste beaucoup à faire. Un mandat qu'embrasse le nouvel Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur en alliant recherche et développement d'actions concrètes. Il est optimiste face aux efforts manifestes que font les institutions pour que la parole passe au geste, et là est le défi principal.

L'Université de Montréal adoptait à l'automne 2023 sa *Politique en matière de santé mentale étudiante* qui s'engage entre autres, à mettre sur pied un comité ayant le mandat d'identifier des actions pour favoriser la santé mentale étudiante et soumettre des recommandations à cet effet.

D'ailleurs, pour que cela se concrétise à bon escient, il est nécessaire que la recherche s'attarde à documenter les besoins réels de la population étudiante dans une approche culturellement et socialement différenciée. La population étudiante n'est pas un groupe homogène et la santé mentale ne l'est pas non plus. Les enjeux de santé mentale doivent être regardés à travers plusieurs lunettes : la diversité de genre et sexuelle, le capacitisme, le racisme pour ne nommer que ceux-là. Nous espérons que cette demande sera entendue de la part des institutions universitaires.

Ce guide comporte donc des outils pour prendre soin de votre santé mentale, doublés de témoignages d'étudiants : l'Université voit naviguer entre ses murs des personnes qui vivent des réalités uniques et celles-ci doivent être prise en compte dans tout développement de services.

Nous sommes ainsi convaincu·es de la nécessité de produire de telles ressources pour la communauté étudiante et rempli·es de fierté devant cette première version qui continuera à se bonifier dans les prochaines années.

Sa réalisation a été rendue possible grâce à la subvention du concours Mieux-Être 2023 de l'Université de Montréal qui vise à encourager des initiatives favorisant un meilleur équilibre de vie chez les membres de la communauté étudiante.

Ces ressources et outils sont à votre disposition pour un usage personnel ou pour une reproduction dans un contexte éducatif uniquement. Merci et bonne lecture!



## Remerciements

Nous tenons à remercier tout particulièrement Mylène Hazel et Dania Ramirez, psychologues aux Services à la vie étudiante – Centre étudiant de soutien à la réussite (CÉSAR) – Soutien aux études.

Merci également à Mélanie Lumsden, coordonnatrice au Centre des Premiers peuples ainsi qu'à Caroline Ouellet, docteure en psychologie et chargée de cours à la Faculté d'éducation permanente.

Un merci très reconnaissant également aux étudiant·es qui ont accepté de témoigner dans le cadre de ce guide.

Remerciements à Chantal Lévesque, responsable de programmes à la Faculté de l'éducation permanente pour les échanges lors de l'idéation de ce projet.

**Projet dirigé par** Rose Carine Henriquez (édition) pour l'Association générale des étudiantes et des étudiants de la Faculté de l'éducation permanente.

**Recherche et rédaction :** Pascaline David

**Illustration et conception graphique :** Claudia Fortin

# La santé mentale chez les personnes étudiantes

L'état de la santé mentale des étudiant·es universitaires inquiète assez pour justifier la création d'un observatoire de recherche au début de l'année 2023.

 **58%**

En 2018 l'Union des étudiant·es du Québec (UEQ) tirait déjà la sonnette d'alarme, à la suite d'une enquête pancanadienne révélant que 58% des personnes étudiantes universitaires vivent un niveau élevé de **détresse psychologique**.



L'**anxiété** est quant à elle devenue l'un des motifs de consultation les plus courants au sein des services de soutien psychologique offerts dans les établissements postsecondaires. Cette émotion désagréable survient lors de l'anticipation d'une menace et se manifeste sous la forme de symptômes comportementaux (agitation), physiologiques (migraines) et psychologiques (peurs, inquiétudes). Bien souvent, il s'agit d'**anxiété de performance**, liée à des situations d'évaluations et d'examens.

 **1 sur 5**

Près d'une personne aux études sur cinq ressent des symptômes dépressifs suffisamment sévères pour considérer qu'elles doivent bénéficier d'un soutien médical ou psychologique. Cela inclut des épisodes de tristesse, de désespoir ou de manque d'énergie, accompagnés d'une faible **estime de soi** et de perte d'intérêt pour des activités habituellement agréables. La qualité du sommeil et de l'alimentation peut aussi être altérée.



Plusieurs facteurs influencent négativement la santé mentale, dont la **solitude** et la précarité financière. Pour certain·e·s, l'éloignement géographique avec les proches, la barrière linguistique et culturelle, la conciliation des études avec le travail et/ou la famille ajoutent des obstacles au chemin vers la réussite académique.



La santé mentale exerce une influence déterminante sur la réussite des étudiant·es postsecondaires et sur leur épanouissement. Des exercices et des stratégies existent pour faire face aux difficultés qui se présentent sur votre route. Nous allons en présenter quelques-unes dans les prochains chapitres.

# La pleine conscience, qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'une façon de vivre le moment présent sans s'y attacher, ni le juger ou le rejeter, pour sortir de comportements automatiques et routiniers. La pleine conscience consiste à observer ce qui se passe, à décrire la situation avec des mots et à participer totalement au moment présent.

Selon plusieurs études, les étudiant·e·s vivant dans le moment présent feraient preuve d'une plus grande maîtrise de soi et d'une plus grande régulation émotionnelle, seraient moins vulnérables aux problèmes psychologiques, plus optimistes et auraient une meilleure estime d'eux-mêmes.

La pleine conscience vise à trouver l'équilibre entre notre esprit rationnel — régi par la raison, les faits ou la logique — et notre esprit émotionnel, submergé par les humeurs, les sensations ou les urgences. Les bienfaits sont multiples, à savoir **une réduction du stress et de l'anxiété**, l'augmentation du sentiment de bonheur, de la flexibilité mentale ainsi qu'une bonne santé physique. La méditation contribue aussi à développer une plus grande bienveillance envers soi-même et les autres.

## La pleine conscience : comment la pratiquer ?

Tout le monde peut pratiquer la pleine conscience en position debout, assise ou allongée, ou bien en allant faire ses courses, en nettoyant sa vaisselle, pendant une posture de yoga. Il n'existe pas de mauvaise manière de méditer. Le seul fait de porter une attention à ce que vous êtes en train de faire et à votre respiration, même durant un repas, peut être très bénéfique. Des exercices et des stratégies existent pour faire face aux difficultés qui se présentent sur votre route.

Comme il est parfois difficile de trouver du temps entre les cours, la famille et le travail, vous pouvez **combiner la pleine conscience et une activité physique**, telle que la marche ou la course, de préférence en plein air. Lorsque vous vous promenez dans un parc, par exemple, **prêtez davantage attention à l'environnement qui vous entoure et décrivez-le** en utilisant vos cinq sens. Admirez les couleurs et les particularités saisonnières, le ciel, l'aspect du chemin emprunté. Ressentez le sol sous vos pieds, le vent qui effleure votre visage. Écoutez le bruissement des feuilles et



des branches d'arbres, le chant des oiseaux. Essayez de distinguer les odeurs de la nature et les parfums. Enfin, remarquez les goûts, comme celui d'un café chaud et corsé, d'une gomme à la menthe.

Ces moments s'intègrent assez facilement dans votre quotidien, en faisant une marche durant la pause du dîner, par exemple. Si cela est possible, prévoyez une portion active de votre trajet vers le travail ou l'école. Ce sera l'occasion de découvrir les jardins communautaires, le bord du fleuve ou les parcs de votre quartier.

La science a démontré que les personnes qui passent au moins 2 heures par semaine en nature — par bloc de 20 à 30 minutes — ont une meilleure santé cardiovasculaire et immunitaire, et vivent moins de stress. Les bienfaits sont d'autant plus notables lorsque vous avez le sentiment que l'expérience est significative. La pleine conscience est un très bon moyen d'y arriver, et inversement, la nature favorise l'état de présence attentive.

Si vous préférez rester à l'intérieur, essayez la technique du **balayage corporel**. Installez-vous dans un endroit confortable et tranquille, fermez les yeux et commencez à visualiser

toutes les parties de votre corps **une à une**, des orteils jusqu'aux cheveux. Ressentez chacune d'entre elles, prenez conscience de leur positionnement dans l'espace et par rapport au reste de votre corps. Respirez et prenez votre temps. Si d'autres pensées prennent le dessus, ce n'est pas grave, ramenez-les à l'endroit où vous vous êtes arrêtés autant de fois que nécessaire. Durant l'exercice, il est normal de ressentir une certaine impatience ou agitation. Ne vous jugez pas. À force de pratique, vous vous relaxerez plus facilement.

Vous pouvez également pratiquer la respiration diaphragmatique, qui permet de réduire la tension musculaire et de mieux vous oxygéner et donc d'apaiser le corps ainsi que le mental. Pour ce faire, relâchez vos épaules et votre cou, puis placez simplement une de vos mains sur votre thorax, et l'autre sur votre abdomen (diaphragme). Inspirez par le nez pendant quatre ou cinq secondes puis expirez lentement. Vous devez sentir votre ventre se gonfler, tandis que votre poitrine ne bouge pas.



## Pour aller plus loin

TCD Montréal : Méditations guidées accessible sur Youtube

[La nature en prescription](#)

La [thérapie comportementale dialectique](#) (TCD)

Charbonneau, G., Turcotte, J., & Ngô, T.-L. (2019). *La thérapie cognitivo-comportementale : Un mini-guide de pratique* (Ngô, Thanh-Lan-Psychopap).

Application mobile : Méditer avec Petit Bambou

# Mariana

---

Mariana, étudiante au certificat en communication appliquée. Elle a repris les études en 2016, dans l'objectif de bonifier son CV avec un diplôme québécois et de l'expérience.



Mariana s'est imposé une grande charge de travail liée à **l'anxiété de performance**, c'est-à-dire un état d'appréhension ou de malaise causé par la peur de l'échec. Un stress intense, voire un sentiment de panique ou même des crises d'angoisse peuvent survenir. Cela peut déclencher des migraines, des trous de mémoire et perturber le sommeil, entre autres.



Dans un premier temps, rappelez-vous qu'une évaluation ou un oral sert à mesurer un apprentissage. Cela n'a rien à voir avec votre valeur en tant qu'être humain. Un échec ou un mauvais résultat ne vous définit pas. Ensuite, réalisez que vous avez du contrôle sur la situation, **en adaptant votre méthode d'étude**. En général, diviser les tâches en plusieurs petits objectifs ciblés est efficace. La gestion du temps est également importante. La technique « Pomodoro », par exemple, consiste à faire une pause de 5 minutes toutes les 25 minutes. Cela s'ajuste en fonction de votre capacité de concentration (par exemple, 10 minutes de pause toutes les 50 minutes).

[Des psychologues](#) en soutien à l'apprentissage accompagnent les personnes étudiantes de l'Université dans le développement ou l'amélioration des méthodes d'étude. Par ailleurs, des [consultations-éclair](#) de 20 minutes sont proposées gratuitement, les mercredi et jeudi, sur la plateforme Teams. Si vous vivez de l'épuisement dans les études et de l'anxiété de performance, il s'agit d'un moyen rapide d'accéder à des conseils professionnels. Plusieurs applications sont par ailleurs dédiées à la gestion de l'anxiété de performance en contexte universitaire, comme Mindshift.

Mariana s'est d'abord inscrite à deux cours par session, puis a dû délaisser le certificat pendant plusieurs années. « Mes précédents emplois me prenaient beaucoup de temps, raconte-t-elle. Je n'avais pas mesuré la difficulté à concilier ça avec les études et à absorber les connaissances quand on a 40 ans. » Depuis qu'elle a **ajusté son horaire** avec un seul cours par session, elle se sent beaucoup plus en contrôle. S'il n'est pas possible de réduire votre nombre de cours, d'autres paramètres peuvent être modifiés. [Des outils](#) existent pour faire le bilan de votre charge de travail globale, favoriser une meilleure répartition et éviter la surcharge.

## La technique Pomodoro



**25 min** Temps de concentration



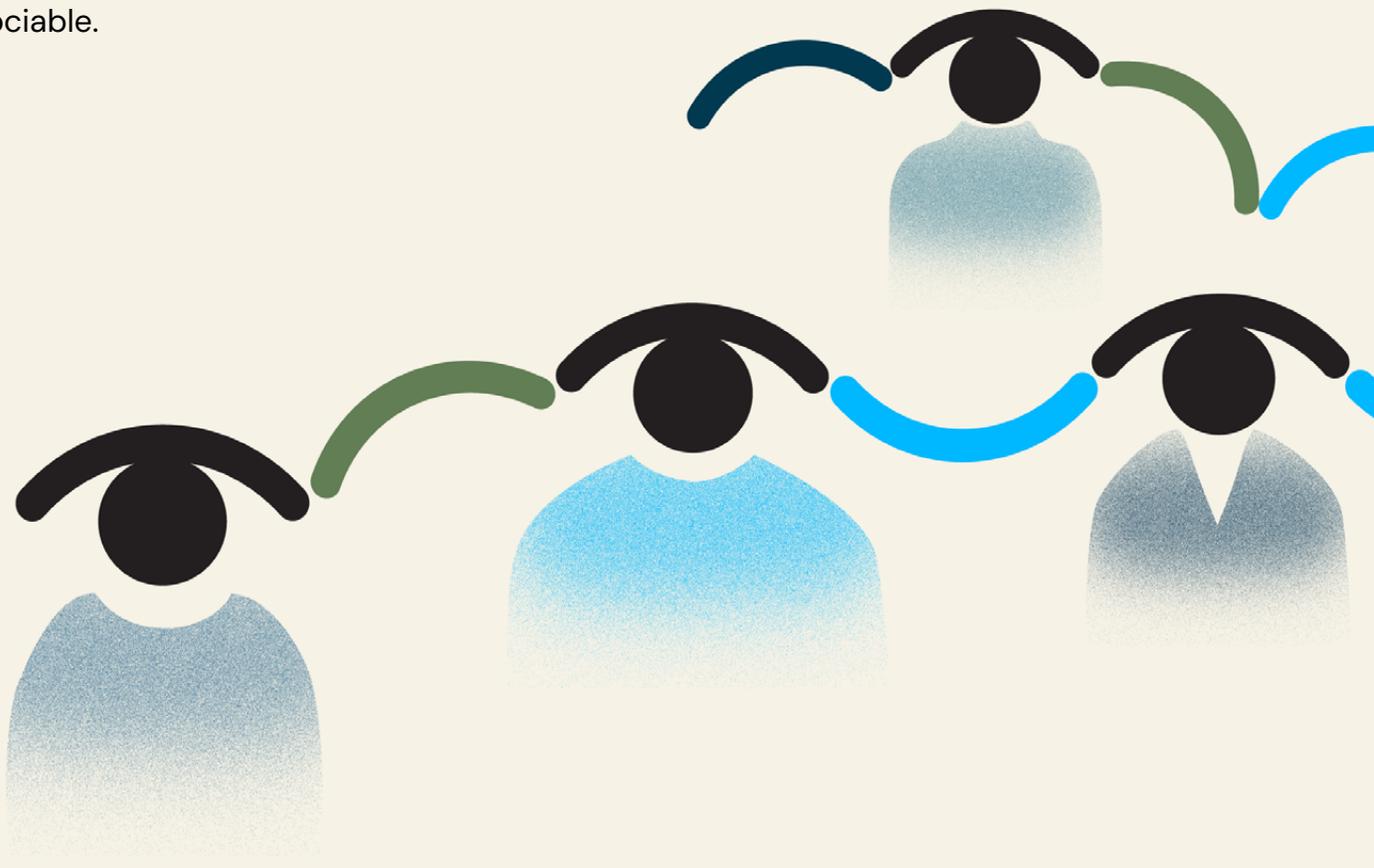
**5 min** Temps de pause

# Entretenir de saines relations... Pourquoi?

Oser aller vers l'autre et apprendre à mieux communiquer peut vous aider à **briser l'isolement**. Cela implique, entre autres, de comprendre comment s'entourer et entretenir des relations saines et significatives. La socialisation peut avoir un impact très bénéfique sur la santé mentale, augmenter le sentiment d'appartenance et la motivation.

La **communication non violente (CNV) ou consciente** est une approche qui peut s'avérer très bénéfique, puisqu'elle aide à développer différentes compétences, dont l'auto-empathie. Cela passe par la connexion à vos propres besoins, l'accueil du vécu de l'autre, l'écoute, la prise de responsabilité, l'authenticité ou encore la gratitude. La CNV consiste à nommer les faits, exprimer les sentiments déclenchés par la situation, associer ces émotions à vos besoins ou valeurs et formuler une demande concrète et négociable.

C'est aussi un moyen efficace pour résoudre bien des conflits avant qu'ils ne prennent trop de place. **L'empathie, le respect de soi-même**, de ses valeurs et de ses convictions sont essentiels. Cela passe, entre autres, par l'affirmation de soi, un comportement permettant à une personne «d'agir au mieux de son intérêt, de défendre son point de vue sans anxiété, d'exprimer avec sincérité et aisance ses sentiments et d'exercer ses droits sans dénier ceux des autres.» (Alberti et Emmons, 1978).



## Comment faire ?

Dans un contexte de relations sociales et amicales saines, il est bon de savoir formuler une requête, dire non, pour défendre une opinion ou bien pour atteindre d'autres objectifs interpersonnels. La technique **DEAR MAN** peut s'appliquer à des situations variées pour éviter les conflits et trouver des compromis. Par exemple, lors d'une activité de bénévolat, d'un travail de groupe où il faut se partager les tâches, ou bien pour demander un accommodement à un·e professeur·e, tel qu'un délai.



**D**écrivez la situation de la manière la plus objective possible, sans jugements. Assurez-vous que la personne en face est d'accord avec les faits de base.

**E**xprimez clairement votre ressenti ou votre opinion, n'attendez pas que l'autre devine ce que vous avez en tête. Même si cela peut vous paraître difficile, la personne avec qui vous discutez comprendra mieux la situation si vous lui fournissez les informations importantes.

**A**ffirmez vos souhaits ou exprimez votre refus de manière concise, et non agressive. Soyez sûr·e de vous, mais ne donnez pas d'ordre non plus. Dire ce que l'on veut n'est pas une faiblesse, c'est une affirmation de soi.

**R**enforcez la personne à laquelle vous faites un DEAR MAN, en lui expliquant pourquoi valider votre demande peut être bénéfique pour elle. En accédant à votre requête, celle-ci doit comprendre que vous et elle pouvez retirer des effets positifs de l'interaction.

**M**aintenez votre pleine conscience, c'est-à-dire, concentrez-vous sur la situation et évitez de vous laisser distraire. Toujours avec douceur et gentillesse, répétez votre point de vue et la logique qui le sous-tend, persistez.

**A**vec assurance : maintenez le contact visuel et ayez l'air confiant dans votre posture, le ton de votre voix, votre expression faciale.

**N**égociez et proposez des solutions, faites des compromis acceptables, ou maintenez votre refus en proposant une autre manière de résoudre le problème.



### Pour aller plus loin

Rosenberg, M. B. (2018).  
*La communication nonviolente au quotidien.*

La parole à ...

# Sol

---

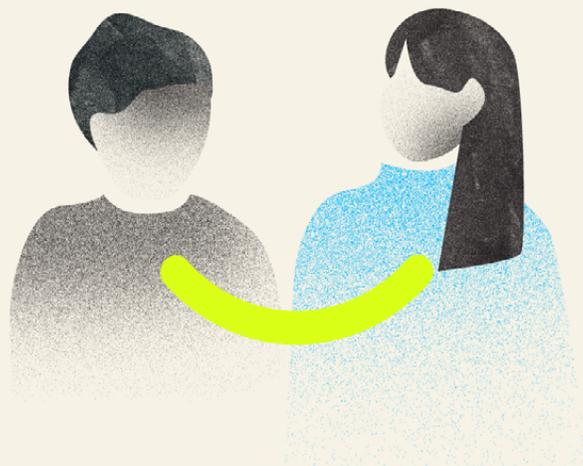
Sol, étudiante à la mineure en arts et sciences, est originaire d'Espagne. Elle raconte avoir ressenti de la **solitude** lors des premières semaines de cours.



« C'est assez difficile de se faire des amis, car la mineure regroupe des gens de tous les programmes et on ne voit jamais les mêmes visages, témoigne-t-elle. On reste un peu entre étudiants internationaux, comme dans une bulle. »

Rappelez-vous qu'il est tout à fait courant de perdre ses repères et de se sentir seul·e dans un contexte universitaire. Et ce, même si vous avez déjà eu une expérience de la vie étudiante. Pour tisser des liens sur le campus, vous pouvez faire du [bénévolat](#) au sein des regroupements étudiants du campus, par exemple. Cela favorise un sentiment d'appartenance et permet de développer des compétences. Choisissez en fonction de vos intérêts : souhaitez-vous défendre une cause ? Écrire dans le journal étudiant ? Cuisiner en groupe ?

Un autre défi de taille, pour Sol, a été celui d'améliorer son **niveau de langue** française pour ne pas prendre de retard dans ses cours. Ces barrières linguistiques et/ou culturelles peuvent engendrer un **stress lié au choc culturel**. Une étude exploratoire menée par le Groupe d'étude des conditions de vie et des Besoins de la population (ÉCOBES) montre que pour les étudiants internationaux, l'expérience migratoire est synonyme de grands changements et peut devenir un élément de stress, d'anxiété, voire de détresse psychologique. Ce choc s'installe souvent après les premiers jours ou premières semaines d'arrivée dans un nouveau pays (Nashef, 2017) et s'apparente à un "mal du pays".



Sol s'est inscrite à un [programme de jumelage](#) au début de la session. C'est une excellente démarche, alors que des travaux ont montré les **bénéfices du jumelage** ou du parrainage entre les étudiants internationaux et d'autres personnes étudiantes issues du pays d'accueil. Cela contribuerait au développement d'un réseau de soutien social et à la réduction du stress.



# Peukushish-Mani

---

Peukushish-Mani, jeune graphiste innue de Maliotenam, est actuellement étudiante au certificat en publicité et souhaite compléter un baccalauréat par cumul. « Le programme n'était pas disponible là où j'habitais et j'avais besoin d'explorer, de découvrir autre chose, témoigne celle qui a lancé une entreprise en webdesign et marketing digital pour les entreprises autochtones, avec une femme crie. Je voulais avoir plus de connaissances pour mieux répondre aux besoins des gens avec qui je travaille. »

Même si elle s'y attendait, l'étudiante a ressenti de la solitude en arrivant à Montréal. « C'était difficile de trouver des personnes qui me ressemblent ici, de s'intégrer », raconte-t-elle. Peukushish-Mani peine à trouver du temps pour elle, puisqu'elle est aussi mère monoparentale, que les frais de garderie sont souvent élevés et qu'elle doit beaucoup travailler pour subvenir à leurs besoins. La conciliation travail-famille-études représente un véritable défi.



Les réalités des étudiant·e-s autochtones – qui ne forment pas un groupe monolithique – sont multiples et variées. Par l’entremise d’entretiens, une équipe de recherche de l’Université du Québec à Montréal (UQAM) a récemment identifié des obstacles à la réussite académique vécus par cette tranche de la population étudiante. Entre autres, les barrières linguistiques, surtout pour celles et ceux qui proviennent de communautés éloignées et dont le français n’est pas la première langue. L’équipe souligne aussi l’isolement social, familial, la perte de repères en milieu urbain ainsi que l’absence de structures d’accueil et d’intégration adéquates. Dans la littérature scientifique, les étudiant·e-s autochtones subissent souvent un « manque de support moral, de motivation et de capacité à se projeter dans l’avenir, ainsi qu’une faible estime de soi. »

Face à ces constats, le **Centre étudiant des Premiers Peuples** a vu le jour sur le campus udemien. Peukushish-Mani a rejoint ce centre, où elle travaille également, et recommande aux étudiant·e-s autochtones de faire la même chose pour briser l’isolement. « J’ai rencontré des personnes formidables, qui me comprennent, même si on ne vient pas de la même communauté, dit-elle. Ça fait vraiment du bien. » Même si la démarche peut paraître intimidante, elle encourage les personnes à participer aux activités socio-culturelles qui y sont organisées. Le salon Uatik, un espace dédié sur le campus, accueille celles et ceux qui le souhaitent, même en fin de semaine.

La communauté étudiante autochtone peut contacter le centre en tout temps et pour tout type de demande, qu’il s’agisse d’une aide à l’admission ou à l’inscription, d’un besoin de parler ou bien de bénéficier de conseils pour une situation plus complexe, liée à un signalement, par exemple. Il s’agit d’un service d’écoute-référence qui accompagne les étudiant·e-s autant que possible et les guide vers d’autres services de l’université. Des rencontres en personne, au téléphone et en visioconférence sont possibles.

Pour celles et ceux qui sont à distance, et dont les réalités sont encore différentes, plusieurs activités et événements se déroulent aussi en virtuel. Un groupe Facebook réunit aussi les étudiant·e-s autochtones, afin de faciliter le partage d’informations et les interactions. Le centre prête une attention particulière à la pluralité des situations et des cultures pour favoriser le bien-être et l’inclusion de chacun et chacune. Par exemple, des personnes invitées de diverses communautés ont participé à la cérémonie des réussites étudiantes autochtones, qui réunit annuellement les étudiant·e-s afin de célébrer leur parcours académique. Lors de la dernière édition, plusieurs ont fait le déplacement depuis Trois-Rivière, Odanak ou Joliette.

Peukushish-Mani remarque par ailleurs un manque de représentation, voire une invisibilité des autochtones à l’université. La jeune femme se rappelle d’un projet d’art innu qu’elle a réalisé au sein de son ancienne école. « J’avais représenté les quatre saisons sur une toile qui a été accrochée dans une cage d’escalier, où tout le monde passait. C’était comme une présence, ça nous faisait beaucoup de bien de voir ça, même si on était peu d’étudiant·e-s autochtones dans l’école. »

## Pour aller plus loin

Centre étudiant des premiers peuples

Activités : Semaine Mitig

[Formations](#) en ligne sur les réalités autochtones

# Tolérer son stress et sa détresse

S'il est utile en cas de danger imminent, le stress mobilise notre énergie aux dépens d'autres fonctions de notre corps, comme le système immunitaire. Dans un **contexte académique**, le stress ponctuel est souvent déclenché par l'anticipation d'une présentation orale devant la classe ou d'un examen important. La réponse du corps est normale et immédiate : le rythme cardiaque et la respiration s'accroissent, la transpiration est plus abondante, et parfois, les mains tremblent.

Quand l'exposition au stress est prolongée et répétée, celui-ci peut devenir chronique et déclencher de la **détresse émotionnelle**, un ensemble d'émotions, qui peuvent se manifester par de l'irritabilité, du ressentiment, de la colère, de l'anxiété, voire par la dépression.

Cela arrive notamment lorsque l'horaire est constamment surchargé, que l'on accumule du retard, que l'on peine à joindre les deux bouts, ou que les responsabilités familiales, professionnelles et personnelles pèsent trop lourd dans la balance.



## Sortir d'un moment de crise

**La méthode STOP** est utile pour gérer un épisode de stress, ou pour sortir d'un moment de crise, lorsque les émotions semblent vous envahir. Il faut essayer de ne pas réagir impulsivement et prendre quelques minutes pour :

**S'arrêter** pendant au moins une minute.

**Temporiser** : focalisez votre attention sur votre respiration. Inspirez par le nez en comptant mentalement jusqu'à 5 et expirez par la bouche en comptant également jusqu'à 5, plusieurs fois.

**Observer** : accueillez les sensations, émotions et pensées qui vous traversent avec bienveillance et remarquez ce qui se passe dans votre environnement immédiat.

**Poursuivre** : Demandez-vous ce qui pourrait améliorer ou empirer la situation, en pleine conscience et reprenez ce que vous étiez en train de faire.

Les recherches montrent que le manque de sommeil, commun à la population étudiante, aggrave le stress et l'anxiété, qui peuvent ensuite empêcher de dormir. Pour briser ce cercle vicieux, s'exposer à une lampe de luminothérapie peut aider à recalibrer votre rythme de sommeil et à lutter contre la somnolence durant la journée. Plusieurs sont disponibles dans des bibliothèques du campus.

Lorsque vous ressentez une grande détresse, il est important d'aller consulter une personne professionnelle qui est formée pour vous soutenir et vous accompagner adéquatement. Pour savoir les ressources à votre disposition, consultez le répertoire à la page 24.



### Pour aller plus loin

Centre d'étude sur le stress humain (CESH)

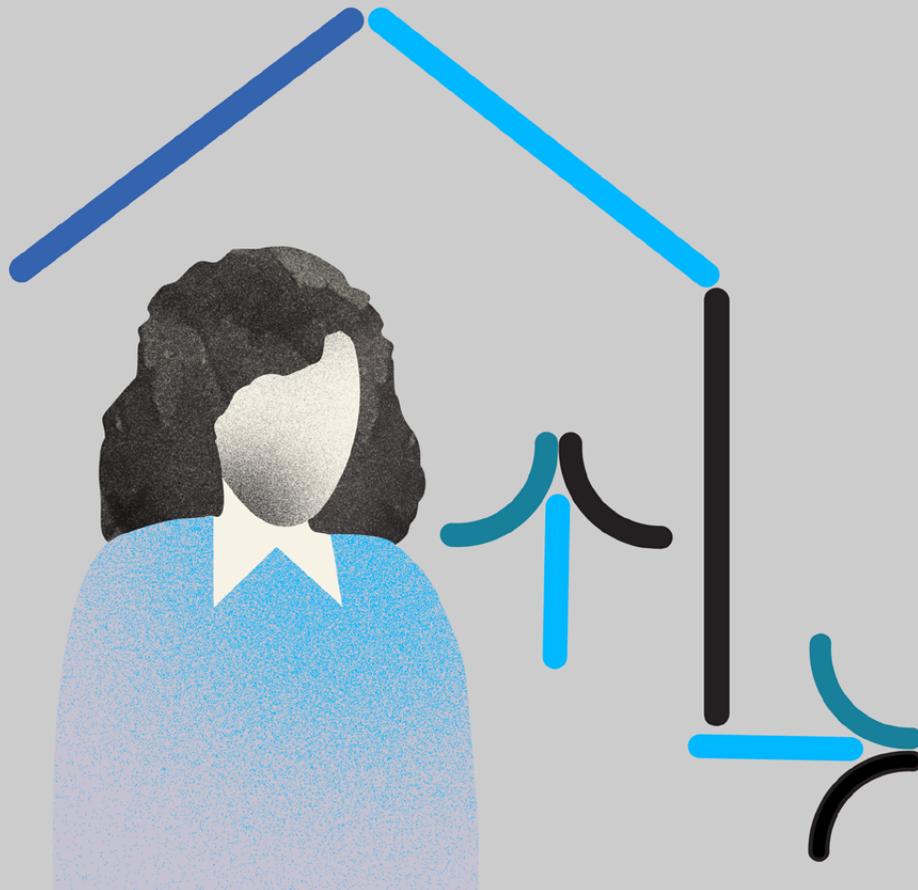
Application SAM : Mieux s'auto évaluer et gérer soi-même son anxiété

[Répertoire de stratégies](#) pour gérer l'anxiété

# Dalila

---

Inscrite au certificat en relations industrielles et mère monoparentale d'une adolescente en garde partagée, Dalila effectue un retour aux études afin d'obtenir un autre poste dans son entreprise, qui nécessite de nouvelles compétences. Elle avait déjà connu cette situation au moment de la naissance de sa fille, jonglant entre ses cours de maîtrise et sa situation familiale.



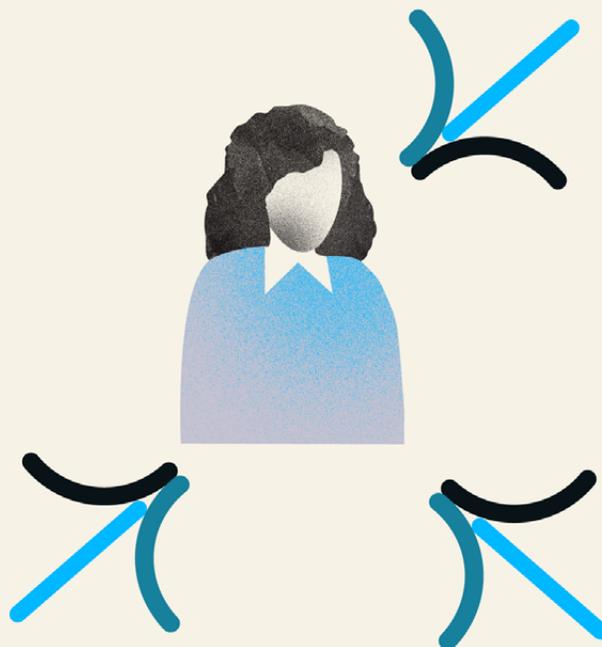
Le défi principal des personnes étudiantes parentes est la **conciliation famille-travail-études**. « Je dois m'occuper de toute la gestion de la maison, planifier les repas, les cours en fonction de la garde de ma fille, raconte-t-elle. On ne peut rien laisser au hasard, même s'il y a souvent des imprévus. » En remplissant ce [questionnaire](#), vous recevrez des conseils pratiques axés sur la conciliation des différentes sphères de votre vie, pour garder le cap. La population étudiante qui travaille peut aussi se renseigner sur les Programmes d'aide aux employés (PAE) disponibles dans leurs entreprises, qui s'adressent aux employé·e·s ayant des difficultés personnelles.

Tout ce temps consacré aux enfants, à la maison et au travail empiète sur les activités permettant de briser la solitude et peut rapidement conduire à de **l'isolement social**. La solitude peut être exacerbée avec l'augmentation du nombre de cours à distance. Pour y remédier, participer aux activités d'accueil et adopter de bonnes stratégies d'organisation et d'apprentissage est conseillé. Planifier des rencontres et des sessions d'études en présentiel avec ses camarades de classe est également efficace pour se motiver et s'entraider.

Pour Dalila, les personnes avec un statut de parent ont donc besoin de flexibilité et d'accommodements pour leurs examens, d'un soutien psychologique spécifique à leur statut, ainsi que des outils pour réussir à **lâcher prise** et se débarrasser de la culpabilité. « En retournant aux études, il faut accepter qu'on ne puisse pas performer dans toutes les sphères de notre vie, affirme-t-elle. Je sais que je ne suis pas une superfemme, mais je fais de mon mieux. »

Sans le savoir, Dalila a appliqué une démarche **d'autocompassion** envers elle-même et **d'acceptation**, qui lui a permis de reconnaître les faits tels qu'ils sont. Rejeter ou nier la réalité empêche de comprendre la douleur et les difficultés vécues. En l'acceptant, vous pouvez vous libérer d'émotions désagréables qui vous contrôlent. Si l'acceptation peut provoquer une certaine tristesse au départ, elle sera généralement suivie d'une **grande sérénité**.

Attention, accepter **n'est pas** synonyme d'approbation, de compassion, de passivité, ni d'abandon. Il s'agit d'un premier pas vers le changement, par étapes : **observez et décrivez ce que vous devez accepter, identifiez les causes, projetez-vous en train de résoudre les problèmes qui surviennent, permettez au chagrin d'exister en vous et reconnaissez que la vie vaut la peine d'être vécue, malgré la souffrance que vous ressentez.**



# Réguler ses émotions

La régulation émotionnelle désigne la « capacité à contrôler ou influencer vos émotions, au moment où elles se produisent, et votre manière de les vivre et de les exprimer » (Campbell-Sills, L et al. 2006). Cela permet de mieux comprendre la fonction des émotions, pour ensuite agir, ou bien s'y opposer. L'objectif est de réduire la souffrance, la vulnérabilité et d'augmenter la résilience face aux émotions désagréables.

Ce n'est ni du déni, ni du refoulement, mais bien une stratégie d'adaptation aux émotions dites "inefficaces", c'est-à-dire qui vous empêchent d'atteindre vos objectifs. **Les émotions sont utiles pour motiver l'action**, communiquer avec les autres et soi-même. Il est alors bénéfique de les exprimer, puisqu'elles sont comme un message qu'il faut parfois décrypter pour prendre des décisions éclairées.

Des études suggèrent qu'une personne étudiante qui démontre une bonne compétence émotionnelle aura davantage confiance en ses habiletés de gestion des émotions, pour affronter les défis liés à son parcours académique. Cette confiance l'aide à mettre en pratique de bonnes stratégies d'étude et d'apprentissage et favorise la persévérance dans les moments plus difficiles.

## Comment y arriver ?

Il arrive que les émotions ressenties ne correspondent pas aux faits. Autrement dit, votre réaction n'est pas liée à la situation ou à l'événement vécu, mais découle d'une interprétation ou de **fausses convictions**. Par exemple, vous êtes convaincu·es de pouvoir réussir un examen sans étudier, alors que votre moyenne académique est très moyenne.



Des facteurs biologiques peuvent faire obstacle à la modulation des émotions, de même que des sautes d'humeur qui contrôlent vos actions ou encore une surcharge émotionnelle, vous donnant l'impression de vous noyer. Surtout, les émotions sont difficiles à réguler lorsque nous n'avons pas les outils pour y arriver.

**Vérifier les faits** est l'une des stratégies visant à comprendre et modifier la réponse émotionnelle.

1. Dans un premier temps, demandez-vous quelle émotion est présente. Portez une attention particulière aux pensées courantes, aux sensations physiques, à votre posture et à vos mots.
2. Quel est l'événement déclencheur ? Questionnez-vous sur la cause de votre émotion, sans jugement et décrivez-les faits avec vos sens, comme indiqué dans le chapitre sur la pleine conscience. Est-ce une émotion plus ancienne, comme la colère envers soi-même, ou bien la honte de ne pas avoir réussi un examen ?
3. Une fois ces éléments identifiés, essayez de distinguer ce qui relève de vos **interprétations** ou de convictions non vérifiées. Pensez à des conclusions erronées que vous avez tiré hâtivement, par le passé. Essayez de prendre en compte tous les points de vue possibles.



4. Demandez-vous si vous êtes en train de supposer qu'une **menace ou une catastrophe** existe. Par exemple, si vous ressentez de la tristesse, est-ce parce que vous pensez que la situation vous empêchera d'atteindre vos objectifs ? Évaluez ensuite la probabilité que l'événement menaçant se produise vraiment. Quelles sont les conséquences si le pire arrive ? Souvent, les faits sont dramatisés, ce qui empire la situation. Rappelez-vous que les pensées dramatiques sont seulement des images qui apparaissent et disparaissent. Vous pouvez les gérer avec la pleine conscience, entre autres.
5. Revenez à la question de départ : votre émotion et son intensité correspondent-elle aux faits ? Si la réponse est non, essayez **d'agir à l'opposé**. Si vous ressentez de la honte, par exemple, votre comportement peut consister à vous isoler des autres. Agissez à l'encontre de ce réflexe en allant vers d'autres personnes, en sociabilisant.
6. Si vos émotions ne sont pas liées à des distorsions de la réalité et correspondent aux faits, vous devrez probablement **résoudre le problème**. Cela implique de réfléchir à la meilleure solution en pesant les pour et les contre, par exemple. Il faut ensuite l'appliquer, par étape et d'en évaluer le résultat.

## Pour aller plus loin

Regard, J. (2012). *Manuel de gestion des émotions*. Editions Eyrolles.

Dionne, F., Gagnon, J., & Raymond, G. (2021). *Déjouer la procrastination pour réussir et survivre à vos études : Une méthode scientifique basée sur l'approche d'acceptation et d'engagement (ACT)*.

Reconnaitre les [distorsions cognitives](#)

# Le journal de bord

## Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'un outil d'auto-observation qui permet de noter des informations précieuses sur vos pensées, la fluctuation de vos humeurs, les émotions précises qui vous traversent et les stratégies d'adaptation qui fonctionnent. Nombre d'entre nous ont de la difficulté à identifier et à décoder les émotions qui nous traversent, parce que nous en sommes déconnectés.

Garder une trace écrite de ces manifestations permet de mieux analyser la situation dans son ensemble pour aller chercher les bons outils. C'est également un moyen de se libérer d'une partie de la charge mentale qui pèse sur vos épaules. Des études suggèrent que les personnes qui sont plus conscientes de leurs émotions qui souffrent beaucoup, bénéficient davantage de l'écriture expressive.

## Comment bien le tenir ?

Il peut s'agir d'un véritable journal, au format papier, ou bien d'un support numérique. Plusieurs applications mobiles ont été développées pour vous aider à tenir un journal clair et suivre votre progression, dont Sanvello, ISmart et Toute ma tête. Certaines proposent même des vidéos explicatives, des techniques de respiration et des stratégies antistress.

Votre journal de bord est le lieu tout indiqué pour décrire précisément vos émotions, qui sont des réponses complexes et automatiques. Dans une situation donnée, essayez de déterminer si vous ressentez de la joie, de la culpabilité, de la colère, de la honte, de l'anxiété, de la jalousie ou de la tristesse, pour n'en nommer que quelques-unes. Dans le cas de la honte, par exemple, vous aurez probablement des pensées parasites telles que « je n'ai aucune compétence », ou « je suis bête ».

Ensuite, explorez, enquêtez, creusez l'émotion identifiée. Ressentez-vous de la gêne, de la timidité ? Ou bien du dégoût pour vous-même ? En somme, quel est le degré de honte ? Remarquez-vous des manifestations physiques, comme la transpiration, le rougissement ? Appliquez les conseils et techniques suggérées dans ce guide, et notez leurs effets. Comment vous sentez-vous, après une promenade au parc en pleine conscience ? Rapidement, vous identifierez ce qui fonctionne ou non.

Vous pourrez aussi identifier les moments où le stress vient cogner à la porte. Celui-ci se manifeste lorsque vous anticipez ou faites face à une situation qui vous fait perdre votre sens de **C**ontrôle, qui est **I**mprévisible, **N**ouvelle, et/ou qui menace votre **É**go (CINÉ). Chaque caractéristique s'additionne. Ainsi, plus vous cumulez d'éléments du CINÉ, plus le stress sera important. Décortiquez-les et prenez du recul pour déterminer un plan d'action. Par exemple, lorsqu'une situation vous paraît menaçante, vous pouvez faire croire à votre cerveau qu'elle ne l'est pas en visualisant un événement ou une image plaisante. Cela modifiera le sens du message perçu par le cerveau et diminuera votre réponse au stress.

# Guide de ressources



## Lignes téléphoniques d'urgence, d'écoute et de référence

### Sûreté UdeM

Pour les moments de crise, de détresse et/ou pensées suicidaires au 7771

### Suicide action Montréal

514 723-4000 ou 1 866 277-3553 (1 866-APPELLE)

### Centre de crise Tracom

Intervention de crise 514 483-3033

### Urgence-dépendance

Pour les problématiques et crises liées à la toxicomanie  
514 288-1515

**Centre d'urgence** au 911

### Tel-Aide

Écoute pour toutes situations  
514 935-1101

### Info-santé/Info-social

Situations de santé ou psychosociales  
au 811

### Aide et référence

Information liée à la toxicomanie  
1 800 265-2626 ou 514 527-2626

### Centre pour les victimes d'agression sexuelle de Montréal

514 933-9007 ou 1 888 933-9007

### Interligne

Écoute et information sur l'orientation sexuelle et l'identité de genre  
514 866-0103 ou 1 888 505-1010

### **Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être destinée aux Premières Nations et Inuits**

Ressource téléphonique gérée par un organisme autochtone, pour parler à une personne sensibilisée aux réalités culturelles en toute confidentialité. Par téléphone au 1-855-242-3310 et par clavardage en ligne 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

[espoirpourlemieuxetre.ca](http://espoirpourlemieuxetre.ca)

### **Centre des Premiers peuples**

Ligne d'information, de référence et d'écoute pour les étudiant·e·s autochtones : 514-343-6111, poste 32808

### **Ligne d'écoute Kamatsiaqtut**

Des bénévoles formés sont disponibles au téléphone 24 heures sur 24, tous les jours de la semaine au 1-800-265-3333 (en anglais et inuktitut)

### **Ligne Jeunesse, J'écoute**

Offre des services bilingues (anglais et français) d'intervention professionnelle, des ressources et du soutien par texto aux jeunes : 800-668-6868

## **Autres ressources en santé psychologique**

### **Sur le campus**

#### **Centre de santé et de consultation psychologique (CSCP)**

514-343-6452 / [cscp.umontreal.ca](http://cscp.umontreal.ca)

#### **Le salon Uatik du Centre étudiant des premiers peuples**

Situé au 3200 Jean-Brillant, Montreal, QC, Canada

#### **Réseau des sentinelles de l'UdeM**

[Plus d'informations](#)

#### **Bureau d'intervention en matière de harcèlement**

514-343-7020

[harcelement.umontreal.ca](http://harcelement.umontreal.ca)

### **Hors campus**

#### **CLSC Côte-des-Neiges**

514-731-8531

#### **Ordre des psychologues du Québec**

514 738-1223 - [ordrepsy.qc.ca](http://ordrepsy.qc.ca)

#### **Centre désigné pour les victimes d'agression sexuelle**

Hôpital Notre-Dame, 24/7514-413-8999

## **Organismes externes et sites internet**

#### **Centre de prévention du suicide**

[suicide.ca](http://suicide.ca)

#### **Les ressources en santé mentale de**

[Jack.org](http://Jack.org)

#### **Humain avant tout**

[humainavanttout.com](http://humainavanttout.com)

#### **Phobies zéro** (stress, panique, anxiété, toc)

514 276-3105 - [phobies-zero.qc.ca](http://phobies-zero.qc.ca)

#### **Regroupement des centres d'amitiés du Québec (RCAQ)**

Qui propose du soutien, des services et activités culturelles aux personnes autochtones dans un contexte de sécurité culturelle - [caaq.info/les-centres/montreal](http://caaq.info/les-centres/montreal)

#### **Revivre**

Pour l'anxiété, la dépression, la bipolarité. Ateliers de groupe, autogestion, soutien et information au 1 866 738-4873 (1 866-REVIVRE)

#### **Relief**

Vivre avec l'anxiété, la dépression et la bipolarité : 514-529-3081 - [relief.ca](http://relief.ca)

# Références

ACHA–National College Health Assessment (NCHA). (2019). *Canadian reference group : Executive summary*. [Source](#)

Brandolin, F., Lappalainen, P., Gorinelli, S., Muotka, J., Räsänen, P., & Lappalainen, R. (2023). The effectiveness of a five-session workshop on the distress of international students in Finland– a pilot study. *British Journal of Guidance & Counselling*, 51(6), 865–882. [Source](#)

Cavanagh, K., Strauss, C., Cicconi, F., Griffiths, N., Wyper, A., & Jones, F. (2013). A randomised controlled trial of a brief online mindfulness-based intervention. *Behaviour Research and Therapy*, 51(9), 573–578. [Source](#)

Centre d'études sur le stress humain. (s. d.). Recette du stress. *CESH / CSHS*. Consulté 26 janvier 2024. [Source](#)

Denham, S. A., Bassett, H. H., & Wyatt, T. (2015). The socialization of emotional competence. Dans *Handbook of socialization : Theory and research*, 2nd ed (p. 590–613). The Guilford Press.

La clé des champs. (s. d.). *L'anxiété de performance. Troubles anxieux*. Consulté 26 janvier 2024. [Source](#)

Lamarre, C., & Marcotte, D. (2021). Anxiety and dimensions of perfectionism in first year college students : The mediating role of mindfulness. *European Review of Applied Psychology*, 71(6), 100633. [Source](#)

Landry, F., & Grégoire, S. (2021). ACCOMPAGNER LES ÉTUDIANTS POSTSECONDAIRES QUI VIVENT DE L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE À L'AIDE DE L'APPROCHE D'ACCEPTATION ET D'ENGAGEMENT. *Revue québécoise de psychologie*, 42(3), 97–114. [Source](#)

Linehan, M. (2022). *Manuel d'entraînement aux compétences TCD* (RMS éditions).

Majors, F. (2019). Examining the Effects of Exposure to Nature on Well-Being : Implications for College Campuses. *Honors College Theses*. [Source](#)

Mann, J., Gray, T., Truong, S., Sahlberg, P., Bentsen, P., Passy, R., Ho, S., Ward, K., & Cowper, R. (2021). A Systematic Review Protocol to Identify the Key Benefits and Efficacy of Nature-Based Learning in Outdoor Educational Settings. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), Article 3. [Source](#)

Observatoire sur la réussite en enseignement supérieur. (2023, mars 3). Réguler ses émotions dans l'apprentissage. *Observatoire sur la réussite en enseignement supérieur*. [Source](#)

Rimé, B., Bouchat, P., Paquot, L., & Giglio, L. (2020). Intrapersonal, interpersonal, and social outcomes of the social sharing of emotion. *Current Opinion in Psychology*, 31, 127–134. [Source](#)

Sabo Mordechay, D., Nir, B., & Eviatar, Z. (2019). Expressive writing – Who is it good for? Individual differences in the improvement of mental health resulting from expressive writing. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 37, 115–121. [Source](#)

Schumer, M. C., Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2018). Brief mindfulness training for negative affectivity : A systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86(7), 569–583. [Source](#)

Sohal, M., Singh, P., Dhillon, B. S., & Gill, H. S. (2022). Efficacy of journaling in the management of mental illness : A systematic review and meta-analysis. *Family Medicine and Community Health*, 10(1), e001154. [Source](#)

Thibault, M., Archambault, P., Girard, M.-F., Pigeon-Moreau, É., Poirier, J., Robert, M.-C., & Levasseur, J. (2021). *Apprivoiser la solitude*.

Waters, R., & Max, A. (s. d.). *Éliminer les obstacles : La santé mentale et les étudiants canadiens de niveau postsecondaire*.