

Santé mentale en enseignement supérieur : ce que révèle l'enquête *Temps pour toi*

En novembre 2024, l'*Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur* (OSMÉES) a réalisé l'enquête *Temps pour toi*¹. Celle-ci visait à faire un état de la situation de la santé mentale étudiante dans les campus universitaires et collégiaux au Québec. Au total, ce sont 32 790 personnes étudiantes qui ont participé à l'enquête, dont 13 883 au niveau universitaire. Il s'agit de la première enquête interordre portant à la fois sur la santé mentale positive², les symptômes anxieux et dépressifs, ainsi qu'un large éventail de leurs déterminants individuels et systémiques. Les principaux constats seront abordés dans cette note, ainsi que les principales recommandations émises par l'UEQ.

Constat : Malgré les actions mises en place dans le cadre du PASMÉES, les indicateurs montrent que la santé mentale étudiante demeure un enjeu important, ce qui confirme la nécessité de maintenir et de renforcer les interventions en cours.

L'OSMÉES dans leur rapport mentionne que : « Bien que le PASMÉES a été déployé dans le contexte postpandémique auquel se sont ajoutés de multiples enjeux (changements climatiques, instabilités économiques et politiques, etc.), **il a su permettre aux établissements d'élargir leurs offres de service en santé mentale.** Le PASMÉES a également insufflé le message que **la santé mentale constitue une responsabilité partagée et l'importance d'agir à tous les niveaux du système.** Cette vaste mobilisation pour la santé mentale étudiante en enseignement supérieur au Québec doit se poursuivre. »

Santé mentale positive

L'enquête permet de constater que :

- **28,2 %** des personnes étudiantes universitaires ont une santé mentale **florissante**.
- **9,6 %** des personnes étudiantes universitaires ont une santé mentale **languissante**.
- **62,3 %** des personnes étudiantes universitaires ont une santé mentale **modérée**.

En ce sens, les résultats présentent un portrait nuancé. Une proportion importante des personnes étudiantes qualifie leur santé mentale de « modérée » ou de « florissante » (88,7 %). Plus précisément, 62,3 % des personnes répondantes estiment que leur santé mentale est modérée, ce qui reflète la présence de certains éléments positifs de leur bien-être émotionnel, psychologique et social, mais de façon moins fréquente et moins soutenue que chez les 28,2 % des personnes étudiantes qui décrivent leur santé mentale comme florissante.

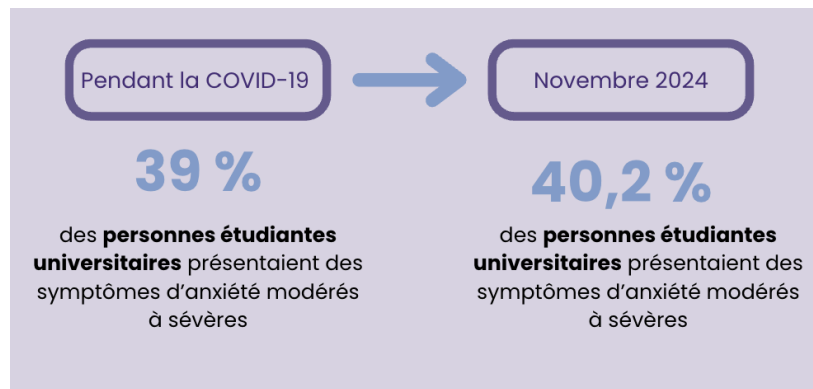
Symptômes d'anxiété

Autre constat de l'enquête, malgré que seulement 9,6 % des personnes étudiantes universitaires aient une santé mentale languissante, les symptômes anxieux et dépressifs demeurent très élevés.

¹ Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (OSMÉES). (2025, décembre). *Rapport scientifique : Enquête Temps pour toi*. Université de Sherbrooke.
https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2025/12/Rapport_scientifique_enquete-OSMEES_decembre2025_-1.pdf

² Pour en savoir plus sur la santé mentale positive
<https://statistique.quebec.ca/fr/produit/publication/concept-de-sante-mentale-positive-apercu>

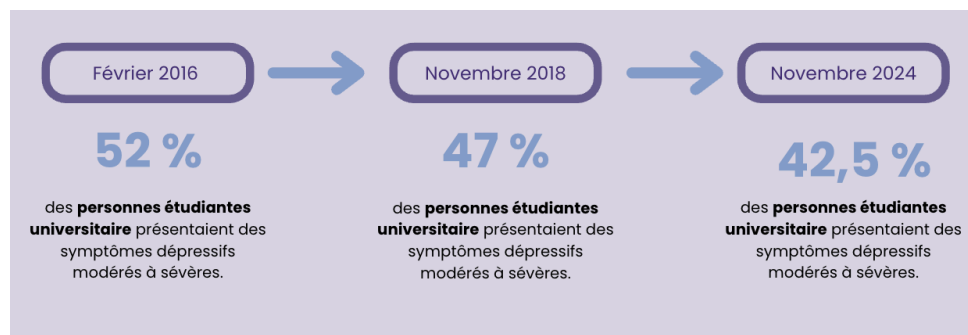
En effet, alors que l'enquête éclair *Un plan pour nous* de l'UEQ (2020)³ indiquait que **39 %** des personnes étudiantes universitaires présentaient des **symptômes d'anxiété modérés à sévères**, l'enquête *Temps pour toi* révèle aujourd'hui une proportion légèrement **plus élevée**, soit **40,2 %**.



Ce visuel provient du rapport scientifique de l'enquête *Temps pour toi* réalisé par l'OSMÉES⁴.

Symptômes dépressifs

Également, il est démontré que le niveau de symptômes dépressifs modérés à sévères a légèrement diminué en comparaison avec l'enquête *Sous ta façade* de l'UEQ en 2018 et l'enquête *Ça va?* de la Fédération des associations étudiantes du campus de l'UdeM (FAÉCUM) en 2016⁵.



Ce visuel provient du rapport scientifique de l'enquête *Temps pour toi* réalisé par l'OSMÉES.

Cependant, l'OSMÉES précise que ces résultats s'inscrivent dans les moyennes observées durant la pandémie de COVID-19. En effet, pendant cette période, la proportion de personnes étudiantes présentant des symptômes dépressifs de même intensité oscillait entre 28 % et 48 % selon les études. Ces constats indiquent donc que, même après la pandémie, un **niveau de détresse** important **persiste** au sein de la population étudiante universitaire.

Idéations et risques suicidaires

Dans l'enquête *Sous ta façade* réalisée en 2018 par l'UEQ, **9 %** des personnes étudiantes

³ Union étudiante du Québec. (2020). *Rapport de l'enquête courte sur la santé psychologique étudiante au Québec en temps de pandémie de la covid-19, un plan pour nous*.

<https://unionetudiante.ca/Media/publicDocuments/Rapport-Enquete-sur-la-Sante-psychologique-COVID-2020.pdf>

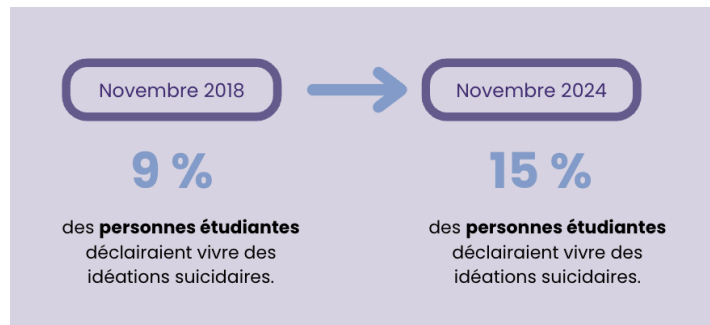
⁴ Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (OSMÉES). (2025, décembre). *Rapport scientifique : Enquête Temps pour toi*. Université de Sherbrooke.

https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2025/12/Rapport_scientifique_enquete-OSMEES_decembre2025_-1.pdf

⁵ Lessard, F.-E., St-Gelais, A., LeBel, P. et Vanier, A.-C. (2016). *Enquête sur la santé psychologique étudiante*. Fédération des associations étudiantes du campus de l'Université de Montréal.

<https://www.faecum.qc.ca/ressources/documentation/avis-memoires-recherches-et-positions-1/enquete-sur-la-sante-psychologique-etudiante>

déclaraient avoir des idéations suicidaires. Dans la présente enquête, ce taux atteint désormais **15 %**, soit environ **1 personne sur 7**. On observe donc une **augmentation** de **67%** du pourcentage des personnes étudiantes ayant des idéations suicidaires. Il convient de souligner que l'enquête de 2018 questionnait les idéations suicidaires sur une période de 12 mois, tandis que la présente enquête évalue ces pensées au cours du dernier mois, ce qui met d'autant plus en évidence l'urgence d'agir.



Ce visuel provient du rapport scientifique de l'enquête *Temps pour toi* réalisé par l'OSMÉES.

Stress financier

Les personnes répondantes se sont faites questionner sur leur niveau de stress en lien avec leurs finances.

- **61,9 %** des personnes étudiantes vivant un certain ou un grand stress financier présentent des **symptômes anxieux**.
- **66,9 %** des personnes étudiantes vivant un certain ou un grand stress financier présentent des **symptômes dépressifs**.

De nombreuses personnes étudiantes vivent une situation de précarité financière⁶⁷. Il est démontré que **l'insécurité financière constitue l'un des principaux facteurs de risque associés à l'augmentation des symptômes de dépression**. Les personnes étudiantes en situation de précarité financière subissent également des impacts concrets, notamment de l'insécurité alimentaire et une pression accrue les obligeant à travailler davantage pendant leurs études. L'ensemble de ces facteurs, combiné à la crise du logement, contribue à menacer l'accessibilité aux études postsecondaires⁸.

Il est essentiel de mettre en place des services, des mesures de soutien et des actions de sensibilisation destinés aux personnes étudiantes, notamment en matière de santé mentale. Il est par ailleurs largement reconnu qu'une bonne santé mentale joue un rôle déterminant dans la réussite des études postsecondaires ainsi que dans l'épanouissement des personnes étudiantes dans les différentes sphères de leur vie⁹.

⁶ ACFAS. (2025, septembre). *Précarité financière étudiante : portrait national et spécificités*. Magazine de l'ACFAS.

<https://www.acfas.ca/publications/magazine/2025/09/precarite-financiere-etudiante-portrait-national-specificites>

⁷ Observatoire sur la réussite en enseignement supérieur (2023). *Accessibilité financière aux études : quelles conditions pour la réussite étudiante ?*. En ligne : <https://oresquebec.ca/dossiers/accessibilite-financiere-aux-etudes-conditions-pour-la-reussite-etudiante/>

⁸ Observatoire sur la réussite en enseignement supérieur. (2024, 20 mars). *Facture salée : quand la précarité financière influe sur la santé mentale étudiante*. [communication par affiche]. Journées annuelles de transfert sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur, en ligne. <https://ismequebec.ca/projets-et-mandats/journees-sme/>
<https://oresquebec.ca/article-de-dossiers/affiche-facture-salee-quand-la-precarite-financiere-influe-sur-la-sante-mentale-etudiante/>

⁹ CAPRES (2018). *Santé mentale des étudiants collégiaux et universitaires*.

<https://oresquebec.ca/dossiers/sante-mentale-des-etudiants-collegiaux-et-universitaires/>

Constat : Des populations étudiantes toujours vulnérables !

Les données révèlent des écarts importants entre les groupes étudiés, mettant en lumière des populations plus touchées par la détresse psychologique :

Identité de genre et communauté 2SLGBTQIA+

Les personnes étudiantes non cisgenres et celles issues de la communauté 2SLGBTQIA+ présentent des **prévalences** particulièrement **élevées de symptômes anxieux et dépressifs**. Ces taux, nettement supérieurs à ceux de l'ensemble de la population étudiante, mettent en évidence des besoins urgents en matière de soutien psychologique. **Sans un financement adéquat et des mesures renforcées, les services actuels demeureront insuffisants pour répondre à la détresse qui touche de manière disproportionnée ces groupes.**

- **62,4 %** des personnes étudiantes **non cisgenres** présentent une **anxiété élevée**.
- **71,5 %** des personnes étudiantes **non cisgenres** présentent des **symptômes dépressifs élevés**.
- **53,7 %** des personnes étudiantes **2SLGBTQIA+** présentent des symptômes **d'anxiété élevés**.
- **59,9 %** des personnes étudiantes **2SLGBTQIA+** présentent des symptômes **dépressifs élevés**.

Personnes en situation de handicap

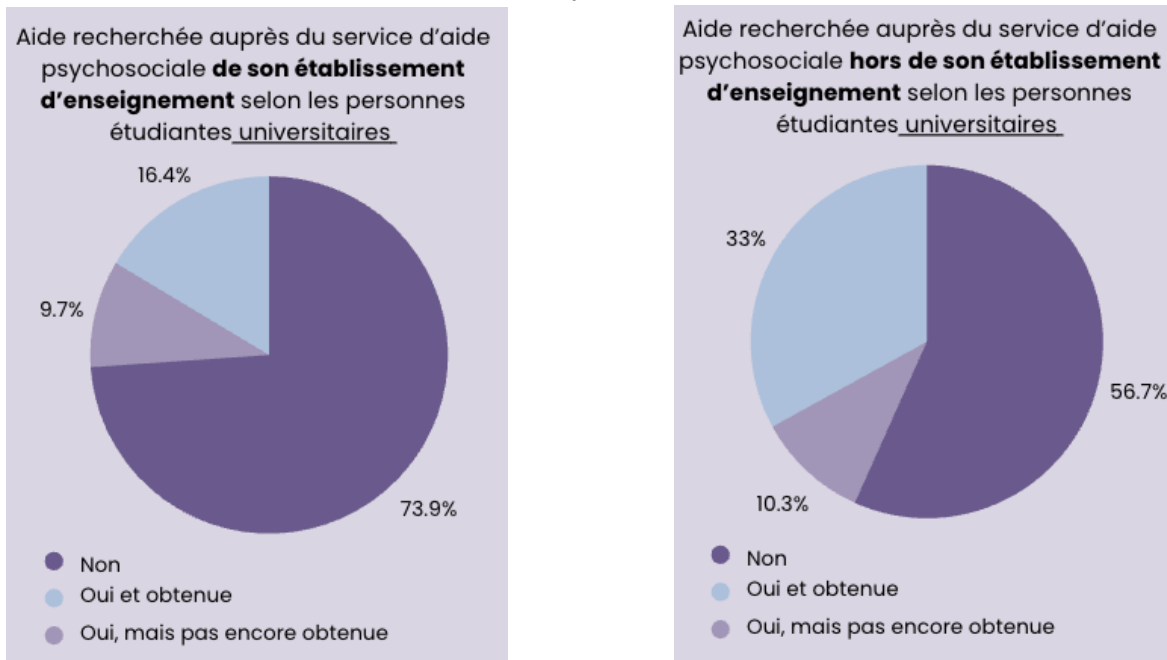
Les personnes étudiantes en situation de handicap ont des prévalences élevées de symptômes anxieux et dépressifs. Il ressort que plus de **3 personnes sur 4** en situation de handicap vivent une détresse élevée.

- **66,2 %** des **personnes étudiantes en situation de handicap** présentent une **anxiété élevée**.
- **71,1 %** des **personnes étudiantes en situation de handicap** présentent des symptômes **dépressifs élevés**.

Ces données témoignent d'un risque accru pour plusieurs populations étudiantes et d'un besoin marqué d'interventions pour venir soutenir ces populations.

Constat : Près du 2/3 des personnes étudiantes universitaires répondantes n'utilisent pas les services d'aide de leur établissement !

Les données présentées ci-dessous permettent de dresser un portrait des démarches entreprises par les personnes étudiantes pour obtenir de l'aide psychosociale.



Ces visuels proviennent du rapport scientifique de l'enquête *Temps pour toi* réalisé par l'OSMÉES.

Ces résultats indiquent que les besoins des personnes étudiantes ne sont que partiellement comblés par les services actuellement offerts. Le fait que près de 45 % des personnes étudiantes universitaires aient cherché de l'aide à l'extérieur de leur établissement, comparativement à seulement 26 % à l'intérieur, suggère que les services universitaires peinent à répondre adéquatement à la demande. D'ailleurs, **près de 74 %** des personnes répondantes au niveau universitaire ayant ressenti un besoin d'aide **n'ont pas eu recours aux services psychosociaux** dans leur établissement.

Impressions sur l'accès au service d'aide psychosociale au sein de l'établissement d'enseignement selon les personnes étudiantes universitaires

- **Plus de 50 %** des personnes étudiantes universitaires estiment également que les services offerts n'étaient pas adaptés à leurs besoins.
- Près de **40 %** jugent que les délais de réponse n'étaient pas raisonnables.

Ces constats soulèvent d'importants enjeux en matière de délais d'attente, d'accessibilité et de capacité d'accueil des services. Ils contribuent à orienter plusieurs personnes étudiantes vers des ressources externes, souvent plus coûteuses ou moins accessibles, ce qui risque d'accentuer les inégalités et la détresse psychologique. À cet égard, **seulement 20 %** des personnes répondantes universitaires déclarent disposer d'assurances leur permettant de consulter à l'extérieur de leur établissement.

Par ailleurs, le fait que près de la moitié des personnes répondantes n'aient sollicité aucune aide psychologique demeure particulièrement préoccupant. Cette situation met en évidence la nécessité de poursuivre les efforts de sensibilisation quant aux ressources disponibles, d'investir davantage dans le développement et le financement de services additionnels, ainsi que de continuer le travail de changement de culture afin de favoriser le recours aux services de soutien psychologique.

Un second plan d'action qui se termine en 2026 !

En parallèle, en 2021, le gouvernement du Québec a lancé le Plan d'action pour la réussite en enseignement supérieur (PARES) 2021-2026. Au total, 8 mesures sur les 20 du PASMÉES sont complémentaires au PARES, notamment la mesure 3.2, qui vise à soutenir le développement des services de prévention en matière de santé mentale dans les établissements d'enseignement supérieur. L'un des moyens de déploiement prévus par le MES dans le PASMÉES consiste à soutenir financièrement l'embauche de ressources en santé mentale chargées de l'implantation de mesures de promotion, de prévention et de sensibilisation répondant aux besoins des communautés étudiantes.

La mesure complémentaire du PARES est la mesure 3.4, qui vise à soutenir les collèges et les universités dans la diversification des voies d'accès aux services offerts à la communauté étudiante ainsi que dans leur promotion. Cette mesure comprend notamment l'assurance de la disponibilité de services d'aide et de soutien auxquels les membres de la communauté étudiante peuvent recourir, dans l'objectif de favoriser un accompagnement rapide des personnes qui en ont besoin.

Toutefois, comme les données présentées plus haut le démontrent, près de 40 % des personnes étudiantes jugent que les délais d'attente pour une consultation ne sont pas raisonnables. **Le PARES se terminant lui aussi en 2026, cela signifie que les services en santé mentale offerts à la population étudiante pourraient être grandement affectés. Il est inacceptable de mettre fin à un plan d'action qui soutient l'offre de consultations alors que, déjà, les ressources en place ne suffisent pas à répondre adéquatement aux besoins de la communauté étudiante.** Selon l'UEQ, ces deux plans d'action sont essentiels et complémentaires, puisqu'une santé mentale florissante constitue un facteur de protection déterminant pour la réussite scolaire.

Conséquences potentielles d'un non-renouvellement

Deux axes de l'OSMÉES ont publié en novembre 2025, un portrait de la retombée du PASMÉES¹⁰. **Les personnes participantes, s'entendent pour dire qu'une interruption ou une réduction du financement entraînerait des répercussions majeures**, notamment :

- la perte de postes essentiels, voire d'équipes complètes dans certains établissements ;
- le ralentissement, voire l'effondrement, de services désormais indispensables ;
- l'augmentation des délais et la surcharge du personnel restant, au détriment de la qualité du soutien offert aux personnes étudiantes.

Le non-renouvellement du PASMÉES impacterait grandement les services offerts aux personnes étudiantes qui en ont besoin. À terme, cette situation pourrait aggraver les difficultés académiques, financières et psychosociales, accentuer les inégalités entre les personnes étudiantes et compromettre leur persévérance ainsi que leur réussite scolaire.

Selon les personnes étudiantes, la disponibilité des personnes enseignantes constitue le facteur académique ayant l'effet le plus positif sur leur santé mentale. À l'inverse, la charge de travail liée aux études, les périodes d'examen, la conciliation études-travail-vie personnelle ainsi que le manque de clarté dans l'enseignement figurent parmi les facteurs ayant l'impact le plus négatif.

¹⁰ Nightingale Castillo, A., Paradis, P.-O., Lallier Beaudoin, M.-C., Gilbert, W. (2025). *Services et ressources de santé mentale sur les campus : Portrait des retombées du PASMÉ* (Résultats préliminaires, novembre 2025). <https://osmees.ca/wp-content/uploads/2025/12/Nov2025-resultats-prelim-PASME-Infographie-format-US.pdf>

Demandes de l'Union étudiante du Québec

Les résultats présentés confirment que **la santé mentale étudiante ne s'améliore pas**, et plusieurs populations demeurent fortement vulnérables. Malgré les avancées permises par le PASMÉES¹¹, la demande dépasse largement les ressources disponibles. C'est pourquoi il est primordial que le MES prenne réellement en compte les besoins de la communauté étudiante en matière de santé mentale, en procédant au renouvellement et à la bonification du PASMÉES ainsi que les ressources indispensables.

→ **Que le gouvernement du Québec renouvelle et bonifie le Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (PASMÉES).**

→ **Que le gouvernement du Québec renouvelle et bonifie le Plan d'action sur la réussite en enseignement supérieur (PARES).**

→ **Que le gouvernement du Québec mette en place des ressources supplémentaires pour les personnes issues des groupes plus vulnérables.**

À propos de l'Union étudiante du Québec

L'Union étudiante du Québec a pour mission de défendre les droits et intérêts de la communauté étudiante universitaire en promouvant, protégeant et améliorant la condition étudiante et la condition des communautés locales et internationales. Elle compte 117 000 membres à travers le Québec.

¹¹Ministère de l'Enseignement supérieur. (s. d.). *Plan d'action en santé mentale étudiante en enseignement supérieur (PASMÉES)*. Gouvernement du Québec.

https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/enseignement-superieur/PA_SME.pdf