



TA SANTÉ MENTALE AU COLLÉGIAL ET À L'UNIVERSITÉ

Guide pour mieux vivre tes études

Prendre soin de sa santé mentale au cégep ou à l'université est essentiel pour faire face aux nombreux défis de cette période. Mais comment trouver un équilibre entre études, travail et vie personnelle ?

Élaboré selon le Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (PASMÉ), ce livre offre des repères pour comprendre les enjeux de santé mentale en tenant compte des défis et occasions propres aux études postsecondaires. Il propose des pistes d'action concrètes et adaptables pour cultiver des habitudes de vie favorables au bien-être. Il présente également des ressources pouvant répondre à divers besoins.

Cet ouvrage s'intéresse aux réalités des jeunes adultes et vise à nourrir la réflexion, à aider le dialogue et à accompagner les personnes étudiantes, leur entourage et le personnel des milieux d'enseignement souhaitant mieux comprendre et soutenir ces enjeux.

Sous la direction de l'OSMÉES, l'ISMÉ,
l'UEQ et la FECQ

2026 | 204 pages

978-2-7605-6464-0

16,00 \$

PAPIER

Introduction

- À qui s'adresse ce livre et quelle est sa visée ?
- Pourquoi cette vaste mobilisation autour de la santé mentale étudiante au Québec ?

PARTIE 1

Ta santé mentale pendant tes études : composantes, enjeux et facteurs d'influence

- Qu'est-ce que la santé mentale ?
- Comment se porte la santé mentale des personnes étudiantes au Québec ?
- Quels sont les principaux facteurs qui influencent ta santé mentale en contexte d'études ?

PARTIE 2

Les actions à ta portée pour prendre soin de ta santé mentale

- Cultiver des habitudes de vie favorables à la santé mentale
- Consommer de façon responsable
- Utiliser les écrans de façon réfléchie
- Calmer ton corps et tes pensées
- Composer avec ton stress
- Reconnaître tes émotions et composer avec elles
- Composer avec la déprime
- Affirmer ton orientation sexuelle et ton genre avec fierté
- Entretenir une saine estime de toi
- Développer ton sentiment d'appartenance
- Entretenir des relations interpersonnelles et amoureuses saines
- Apprivoiser la vie étudiante et concilier tes différents rôles
- T'adapter aux changements et aux transitions
- Diminuer ton stress financier
- Assurer ta sécurité sous toutes ses formes

PARTIE 3

Aller chercher de l'aide lorsque tu en as besoin

- Vers quels types de ressources peux-tu te tourner lorsque tu as besoin de soutien ?
- Où demander de l'aide en situation urgente ?
- Comment soutenir une personne de ton entourage ?

Conclusion

Sous la direction de l'Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (OSMÉES), l'Initiative sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (ISMÉ), l'Union étudiante du Québec (UEQ) et la Fédération étudiante collégiale du Québec (FECQ).

JULIE LANE est professeure agrégée à la Faculté d'éducation de l'Université de Sherbrooke. Elle est également Directrice du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et codirectrice de l'OSMÉES (financé par les Fonds de recherche du Québec).

CATHERINE ROY-BOULANGER est directrice de l'ISMÉ depuis 2023, après avoir contribué à sa mise en place et à son déploiement à titre de coordonnatrice. Son parcours en enseignement supérieur soutient des projets structurants en faveur du bien-être et de la réussite étudiante.

AUDREY FORTIN, vice-présidente de l'Union étudiante du Québec (UEQ) en 2025-2026. Elle est étudiante au baccalauréat en sciences infirmières à l'UQAR au campus de Lévis.

LYANNA TOUPIN est coordonnatrice aux affaires sociopolitiques de la Fédération étudiante du Québec (FECQ). Elle traite activement d'enjeux comme la santé mentale, l'environnement, la diversité sexuelle et la pluralité des genres.