

## > NOTION CLÉ

### Transition vers l'âge adulte, de quoi parle-t-on ?

Les jeunes de 19-25 ans réalisent leur parcours postsecondaire au même moment que leur transition vers la vie adulte. Période charnière, ce passage vers la vie adulte est marqué par la prise de décisions déterminantes et l'acquisition de nouveaux rôles. Il est propre aux cultures occidentales qui associent l'entrée dans l'âge adulte à des événements phares, comme le fait d'avoir des enfants, d'être financièrement indépendant, de vivre de façon autonome, d'accepter ses responsabilités et de prendre des décisions indépendantes (CSMC, 2015).

Les jeunes n'ayant pas tous les mêmes ressources internes et externes pour vivre cette phase d'instabilité, certains connaissent des difficultés psychologiques émergentes. Près du tiers des 15-24 ans se situent au niveau élevé de l'indice de détresse psychologique, proportion la plus élevée de tous les groupes d'âge (ISQ, 2015).

Transition vers la vie adulte : période de la vie séparant l'adolescence de l'âge adulte que traversent les jeunes dans les sociétés industrialisées et au cours de laquelle leur développement se poursuit (CSMC, 2015)

C'est également pendant cette période qu'il est possible de déterminer si une personne souffrira de troubles mentaux ou non (CSMC, 2015). Bien que la transition vers un autre ordre d'enseignement puisse contribuer aux difficultés rencontrées par les jeunes, c'est plutôt la période de développement propre à cette transition qui serait contributive de l'état de santé mentale des étudiants postsecondaires (Kutcher, 2015).

La réussite étant étroitement liée à la santé mentale des étudiants (CACUSS et ASEUCC, 2013), une importante fraction des étudiants risque de ne pas disposer de moyens nécessaires pour persévérer dans leurs études postsecondaires (Martineau et al., 2015). Répondre adéquatement aux besoins des jeunes en transition vers la vie adulte nécessite à la fois la mise en place d'initiatives coordonnées et la présence d'acteurs sensibles à leur réalité (INSPQ, 2017). C'est en favorisant le développement d'une approche globale - des interventions en amont jusqu'aux services individualisés - qu'il sera possible



d'appuyer l'ensemble des dimensions de cette transition et ainsi promouvoir la santé mentale des étudiants et prévenir les troubles mentaux.

L'accompagnement des étudiants postsecondaires dans cette transition implique la mise en place d'un continuum de services en santé mentale (CSMC, 2015)

## Caractéristiques des adultes émergents (Arnett, 2004)

### 1. INSTABILITÉ

Ils constatent souvent que leurs grands projets de vie rencontrent des complications en cours de route et sont forcés de les réviser, ce qui explique les changements fréquents de discipline, de partenaire, d'emploi ou de domicile.

### 2. EXPLORATION IDENTITAIRE

Ils essayent continuellement différentes options pour tenter de comprendre qui ils sont et qui ils aimeraient devenir, en particulier au regard de leur carrière et de leur couple.

### 3. ÉGOCENTRISME

Ils tendent à retarder les responsabilités importantes des adultes (mariage, parentalité, etc.) afin de profiter de leur liberté (sans ingérence parentale). Ils ont tendance à se concentrer sur eux-mêmes et sur leurs propres besoins.

### 4. ENTRE-DEUX

Lorsqu'on leur demande : « Êtes-vous un adulte? », les adultes émergents répondent souvent « oui et non ». Ils ont le sentiment qu'ils doivent répondre aux trois critères de l'âge adulte - accepter la responsabilité pour soi, prendre des décisions de manière autonome, devenir financièrement indépendant (Arnett, 2004) - avant de pouvoir être considérés comme pleinement adultes, mais se sentent beaucoup plus indépendants et mûrs que lorsqu'ils étaient adolescents.

### 5. POSSIBILITÉS

Ils ont souvent une vision très optimiste de l'avenir et croient vraiment qu'ils réaliseront leurs rêves et surmonteront des circonstances passées, comme une vie familiale malheureuse, et qu'ils deviendront la personne qu'ils aimeraient être.



Bien que ce portrait permette de mieux comprendre qui sont les adultes émergents, il est nécessaire de se préoccuper des **contextes** dans lesquels les caractéristiques individuelles se développent. En effet, l'individu ne doit pas être l'unique cible d'intervention (INSPQ, 2017). Les actions visant à réduire **les inégalités sociales** contribuent également à l'amélioration de la santé mentale des étudiants.

## Références

- Arnett, J.J. (2004). *Emerging Adulthood : the Winding Road from the Late Teens through the Twenties*. Oxford University Press.
- Canadian Association of College & University Student Services and Canadian Mental Health Association (2013). Post-Secondary Student Mental Health: Guide to a Systemic Approach.
- Commission de la santé mentale du Canada (2015). Faire un pas vers le futur - Bâtir un système de services en santé mentale et en toxicomanie adapté aux besoins des adultes émergent.
- Institut national de santé publique du Québec (2017). Synthèse des connaissances sur les champs d'action pertinents en promotion de la santé mentale chez les jeunes adultes.
- Kutcher, S. (2015), Supporting effective transitions into postsecondary : An evidence-based approach. Webinaire, Université Dalhousie.
- Martineau, M., Beauchamp, G., Fournier, L., Deplanche, F., Drolet, S. (2015). Rehaussement des interventions en santé mentale. La démarche d'implantation du programme Je tiens la route! Rapport de recherche (version abrégée), programme PAREA.



### **Pour consulter le dossier complet**

sur la thématique de la santé mentale, rendez-vous à la page <http://www.capres.ca/dossiers/sante-mentale-etudiants-collegiaux-universitaires/>



### **Pour citer ce dossier**

- CAPRES (2018) Santé mentale des étudiants collégiaux et universitaires. Accessible sur le site web du CAPRES <http://www.capres.ca/dossiers/sante-mentale-etudiants-collegiaux-universitaires/>

