

### > ENJEU

#### La santé mentale des étudiants internationaux

Les obstacles et les défis rencontrés par les étudiants internationaux au cégep et à l'université (voir l'Enjeu 1 du présent dossier) peuvent contribuer à les fragiliser sur les plans psychologique et social. Dohadwala et Sullivan (CICMH, 2018b) ont ainsi identifié les facteurs influençant la santé mentale des étudiants internationaux, qui sont autant d'obstacles précédemment identifiés : obstacles linguistiques, contraintes financières, discrimination raciale, difficultés d'adaptation au système éducatif, manque de soutien des pairs, etc.

Il est maintenant reconnu que le bien-être psychologique et social d'un étudiant contribue directement à son apprentissage et à sa réussite en enseignement supérieur (Dibble, 2019). Dans une étude de Hyung et al. (2010), 44 % des étudiants internationaux gradués affirment avoir connu, au cours de leurs études, un problème émotionnel ou lié au stress ayant une influence importante sur leur bien-être ou leur rendement scolaire.

Cette étude de Hyung et al. (2010) montre aussi que les étudiants internationaux étaient moins susceptibles que leurs pairs locaux de connaître les services d'aide : 61 % d'entre eux les connaissaient, comparativement à 79 % des étudiants locaux. Les étudiants internationaux étaient également moins susceptibles d'avoir utilisé les services de santé mentale, soit 17 % pour les étudiants internationaux, comparativement à 36 % pour les étudiants locaux.

Selon Redden (2019), les étudiants internationaux peuvent être moins susceptibles de demander de l'aide en matière de santé mentale – ou même être au courant de la disponibilité des services.



## La stigmatisation de la maladie mentale

Les étudiants internationaux peuvent être plus réticents que les autres étudiants à demander de l'aide en santé mentale pour une grande variété de raisons<sup>1</sup>, y compris la stigmatisation de la maladie mentale dans leur pays d'origine (Winter, 2019).

Concrètement, cette stigmatisation fait en sorte que certains ont honte ou peur d'être étiquetés comme « fou », « faible », « paresseux » ou « inadéquat » (CICMH, 2018b). Ils craignent le jugement des amis ou de la famille parce qu'ils ont recours à de l'aide professionnelle (Nashef, 2017).

En effet, certains étudiants internationaux viennent de pays et de cultures où la maladie mentale est plus fortement stigmatisée et où les soins sont moins accessibles et jugés moins « acceptables » (Munn, 2019).

Selon Dohadwala et Sullivan (CICMH, 2018b), certains étudiants internationaux ont une opinion négative du counseling et ne voient pas l'intérêt de discuter de leurs problèmes avec des professionnels dont ils craignent d'être incompris en raison des différences culturelles.

À titre d'exemple, une étude de Han *et al.* (2013) fait état de la stigmatisation de la maladie mentale dans de nombreuses cultures asiatiques. Les auteurs y décrivent le rôle insidieux du « modèle de la performance asiatique » et les pressions qui en découlent sur les étudiants afin que ceux-ci répondent aux attentes selon lesquelles tous les Asiatiques performeraient, et ce, de manière uniforme.

## L'anxiété des étudiants internationaux

La stigmatisation de la santé mentale et de la maladie mentale peut faire en sorte que l'étudiant souffre *en silence* de stress, d'anxiété, de fatigue, d'insomnie, de perte de confiance en soi et

---

<sup>1</sup> Le concept de « santé mentale » serait lui-même porteur d'un biais culturel occidental, les étudiants internationaux étant porteurs d'une grande diversité de visions du monde et d'expériences humaines. Pour aller plus loin sur cette interrogation, voir Derivois, D. (2017). *Clinique de la mondialité. Vivre ensemble avec soi-même, vivre ensemble avec les autres*. Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur.



d'isolement, ayant honte de vivre de telles émotions (Winter, 2019). Les résultats de l'étude exploratoire d'ÉCOBES au Saguenay–Lac-St-Jean, réalisée par Gallais *et al.* (2019), vont d'ailleurs en ce sens : 33 % des étudiants internationaux interrogés présentent une symptomatologie anxieuse « sévère à modérée »<sup>2</sup>. Leur niveau de stress perçu est élevé, surtout dans les sphères associées au travail et à la réussite (*ibid.*).

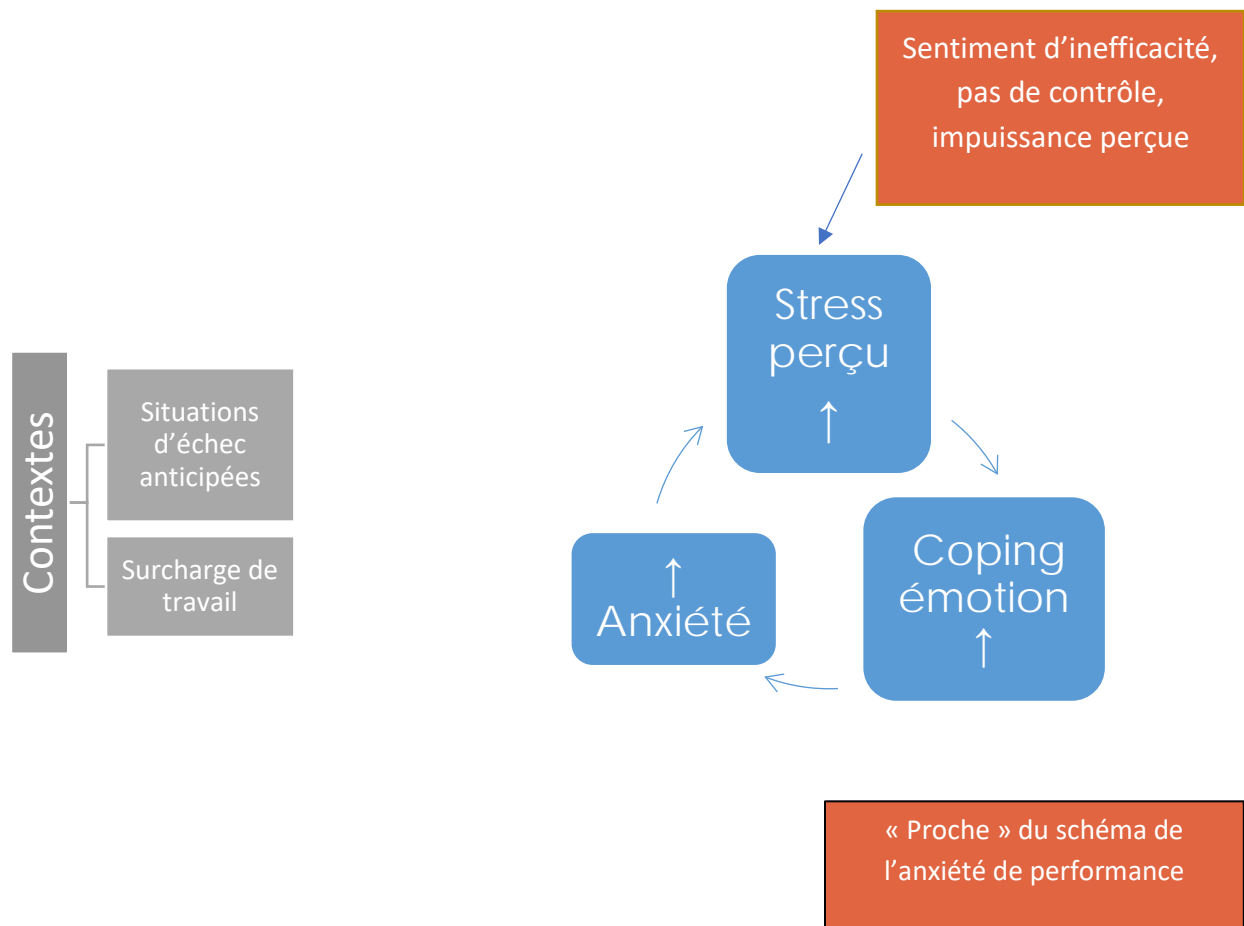
Autrement dit, un tiers des étudiants internationaux interrogés dans l'étude exploratoire de Gallais *et al.* (2019) perçoivent la vie comme une perpétuelle menace en ayant l'impression de subir les situations de manière impuissante. Selon l'auteur, il est possible d'émettre l'hypothèse que la situation de migration a exacerbé ce faible sentiment de contrôle certainement préexistant (*ibid.*).

La pression associée à la réussite scolaire peut engendrer chez certains étudiants internationaux un cercle vicieux semblable à l'anxiété de performance, comme le montre la figure suivante :

---

<sup>2</sup> Gallais *et al.* (2019) définissent l'anxiété comme un trouble émotionnel se traduisant par un sentiment indéfinissable d'insécurité, qui peut survenir avec ou sans stimulus identifiable. L'anxiété est liée aux situations perçues comme étant incontrôlables et inévitables, à une anticipation du pire par l'individu et non par la situation elle-même.





## Des facteurs de fragilisation

Dans une expérience migratoire, certains facteurs personnels et sociaux ont une influence importante sur l'état d'équilibre et de bien-être psychologique de la personne (Michaud, 2017).

Les « déterminants sociaux » de la santé mentale sont des facteurs qui rendent une personne plus ou moins vulnérable à la maladie mentale. Tirés de la section « La santé mentale et l'immigration » du *Guide des relations interculturelles en santé mentale* (Association canadienne pour la santé mentale – Montréal, 2010), ces déterminants ou conditions peuvent être utiles à connaître et à comprendre en contexte d'intervention auprès des étudiants internationaux (Michaud, 2017).

Certains de ces facteurs de fragilisation peuvent causer une perte de repères et ébranler l'état d'équilibre et le bien-être psychologique des étudiants internationaux (*ibid.*).

Parmi ces facteurs de fragilisation, on peut citer :

- une déqualification scolaire ou professionnelle;
- une baisse du statut socio-économique;
- une séparation prolongée des membres de la famille;
- une perte du réseau social;
- une forte distance entre la culture d'origine et la culture d'accueil;
- un stress prémigratoire;
- etc.

### **Des facteurs de protection**

Les facteurs de protection sont quant à eux des points d'appui développés par l'étudiant dans son pays d'origine qui peuvent être entretenus et adaptés dans son nouveau contexte culturel (Michaud, 2017). Parmi les facteurs de protection, on peut citer notamment :

- l'obtention d'une admission dans un programme d'études stimulant;
- la maîtrise du français et/ou de l'anglais;
- l'ajustement des rôles homme/femme;
- le soutien entre immigrants récemment arrivés au pays ou entre compatriotes;
- les structures d'accueil (programme de jumelage, activité d'intégration, etc.);
- les activités culturelles et sportives;
- le réseau social.

L'étude de Gallais *et al.* (2019) montre à cet égard que les dimensions qui procurent le plus de bien-être psychologique aux étudiants internationaux interrogés sont l'engagement social et la sociabilité, qui constituent des facteurs de protection. L'auteur souligne un fort lien entre la



capacité des étudiants internationaux à développer des liens avec la communauté d'accueil et leur bien-être psychologique. Selon les étudiants internationaux interrogés, une intégration réussie consiste à se sentir bien dans son nouvel environnement, dans son programme d'études et à avoir une bonne relation avec la communauté d'accueil (Bikie Bi Nguema *et al.*, 2019).

L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM, 2010) propose d'orienter l'accompagnement de l'étudiant vers les points d'appui développés et utilisés dans son pays pour se fonder sur ses aptitudes et ses forces déjà existantes. En regardant ce qu'il est possible de continuer d'entretenir dans le nouveau contexte culturel du Québec, l'étudiant peut développer sa résilience lorsqu'il se retrouve face à une situation stressante (Michaud, 2017).

## Pistes d'action

Les stratégies universelles de prévention et de promotion en amont sont actuellement considérées comme une clé pour améliorer la santé mentale des étudiants au cégep et à l'université (voir le dossier Santé mentale des étudiant collégiaux et universitaires). Il n'existe toutefois pas de solution unique : différentes populations étudiantes, comme les étudiants internationaux, ont des besoins spécifiques qui exigent des interventions adaptées (Winter, 2019).

Les étudiants ayant une santé mentale positive possèdent, entre autres, deux caractéristiques : ils réalisent leurs capacités et s'adaptent aux stress normaux de la vie (Nashef, 2017). Aucun d'entre eux n'est à l'abri de développer des maladies mentales, c'est pourquoi il est important de consolider des points d'ancrage et des facteurs de protection, surtout en période de changement (Michaud, 2017).

Haber et Griffiths (2017) formulent des recommandations pour les professionnels qui conseillent et guident les étudiants internationaux :

- Mieux comprendre les signes avant-coureurs de la maladie, les troubles mentaux courants, l'interaction entre les différents défis propres aux étudiants internationaux, les



problèmes de développement et les facteurs de « stress d'acculturation » (voir [Enjeu 1](#) du présent dossier, p.4);

- Apprendre à défaire les mythes sur la santé mentale afin de promouvoir la sensibilisation à la santé mentale et le bien-être chez les étudiants internationaux;
- Cerner son rôle professionnel et surtout ses limites d'intervention envers les étudiants internationaux qui présentent des niveaux élevés de détresse psychologique;
- Apprendre à conceptualiser et à mettre en œuvre des processus et des structures de communication permettant une détection précoce et un soutien coordonné des étudiants internationaux à risque;
- Se sentir à l'aise de choisir et d'employer des techniques et outils de counseling adaptés à la culture avec des étudiants internationaux en grande détresse;
- Savoir quand et comment déclencher une intervention d'urgence dans des situations de crise qui exigent une action immédiate.

Dans le cadre de leur étude exploratoire, Gallais *et al.* (2019) proposent quant à eux des pistes d'action sur le bien-être psychologique des étudiants internationaux qui touchent l'ensemble du campus. Ils les divisent en trois volets :



Pédagogique	Communautaire	Psychosocial
<ul style="list-style-type: none"> <li>-S'assurer que les étudiants comprennent les attentes et le contenu des cours</li> <li>-Connaître la réalité culturelle des étudiants</li> <li>-S'entretenir individuellement avec l'étudiant</li> <li>-Ajuster le contenu de son cours</li> <li>-Proposer des activités qui permettent de travailler sur les similarités culturelles</li> <li>-S'intéresser à la pédagogie transculturelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sensibiliser le personnel et les étudiants sur le racisme</li> <li>-Encourager, outiller et soutenir la communauté régionale dans l'accueil des étudiants</li> <li>-Assurer un meilleur arrimage entre le recrutement, l'accueil et l'intégration des étudiants</li> <li>-Mettre en place une collaboration entre les services, les départements/facultés et la communauté d'accueil</li> <li>-Soutenir des projets interculturels proposés par le personnel</li> <li>-Outiller le personnel sur la réalité des étudiants internationaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Soutenir les étudiants dans leurs capacités relationnelles, les aider à démystifier les conflits</li> <li>-Travailler sur l'estime et la confiance en soi et le sentiment de compétence lors de l'évaluation des situations d'apprentissage</li> <li>-Soutenir les ambitions scolaires, tout en misant sur l'importance de l'expérience migratoire sur le plan humain</li> <li>-Étaler dans le temps le soutien sur le fonctionnement de l'établissement et du système éducatif, pour éviter la surcharge cognitive</li> <li>-Gérer les conséquences comportementales du stress (sommeil, relaxation, alimentation, etc.)</li> </ul>

Dans le cadre de ce deuxième volet du dossier sur les étudiants internationaux, des pratiques inspirantes en matière de santé mentale sont présentées. Ces initiatives visent, d'une part, à les soutenir en tenant compte de leurs besoins spécifiques, notamment en termes culturels et linguistiques et, d'autre part, à leur offrir des espaces pour exprimer ce que la santé mentale signifie pour eux et pour entamer un dialogue avec l'ensemble du campus.







**Pour consulter le dossier complet**

sur la thématique des étudiants internationaux en enseignement supérieur :

<http://www.capres.ca/dossiers/etudiants-internationaux/>



***Pour citer ce dossier***

CAPRES (2019). *Étudiants internationaux en enseignement supérieur*. En ligne : <http://www.capres.ca/dossiers/etudiants-internationaux/>





## Rapports, guides, outils et webinaires

Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) – Montréal (2010).  
Guide des relations interculturelles en santé mentale, Montréal.

Bikie Bi Nguema, N., Gallais, B., Arbour, N., Gaudreault, M. et Murray, N.  
(2019, à paraître). Défis de l'intégration et de la réussite scolaire  
des étudiants internationaux dans les cégeps du SLSJ. Regards  
croisés sur les parcours migratoires.

Burak, P. (2019). Addressing Mental Health Issues Affecting International  
Students. NAFSA: Association of International Educators, 80 p.

Centre for Innovation in Campus Mental Health – CICMH (2018a).  
International Student Mental Health Support Toolkit for Program  
Planning.

Centre for Innovation in Campus Mental Health – CICMH (2018b).  
Supporting International Students. Webinaire du 28 février.

Dibble, C. (2019). Addressing the well-being and mental health of  
international students on campus. Vancouver, British-Colombia  
Council for International Education, 25 janvier.

European Association for International Education (2019). International  
student mental health: how to identify risk and prevent crises.  
Webinaire.

Gallais, B., Arbour, N. et Bikie Bi Nguema. (2019). L'adaptation  
psychologique chez les étudiants internationaux. Journée de la  
recherche Mémoire Vive. Cégep de Jonquière, 22 mai.



Michaud, É. (2017). Partage de pratique : Intervention auprès des étudiants étrangers en matière de santé mentale. Portail des SAE, Réseau de l'Université du Québec.

## Articles

Crace, A. (2017). How can educators support LGBTQI + international students? *The Pies News : News and business analysis for Professionals in International Education*, 9 juin.

Eisenberg, D., Downs, M.F., Golberstein, E., Zivin, K. (2009). Stigma and Help Seeking for Mental Health Among College Students. *Medical Care Research and Review*, 66(5), octobre.

Haber, F., Griffiths, S. (2017). 5 unique mental health stressors faced by international students. European Association for International Education.

Han, X. *et al.* (2013). Report of a Mental Health Survey Among Chinese International Students at Yale University. *Journal of American College Health*, 61 (1).

Hyung, J. Madon, T., Quinn, B., Lustig, S. (2010). Mental Health Need, Awareness, and Use of Counseling Services Among International Graduate Students. *Journal of American College Health* 56(2), septembre.


McLachlan, D., Justice, J. (2009). A Grounded Theory of International Student Well-being. *Journal of Theory Construction & Testing* 13(1).

Munn, C. (2019). Why are so many students struggling with their mental health ? *University Affairs / Affaires universitaires*, 7 janvier.

Nashef, A. (2017). International Students and Mental Health. Campus Wellness, University of Waterloo.

Prieto-Welch, S. (2016). International Student Mental Health. *New Directions for Student Services*, no 156, Special Issue: College Student Mental Health, pp. 53-63.





Redden, E. (2019). International Student Well-Being. *Inside Higher Ed*, 31 mai.

Rosenthal D.A., Russell J., Thomson G. (2008). The health and wellbeing of international students at an Australian university. *Higher Education*, 55.

Russell J., Rosenthal D., Thomson G. (2009). The international student experience : Three styles of adaptation. *Higher Education*, 60.

Winter, A. (2019). Understanding international student mental health. *Universities UK : The Voice of Universities*, 26 mars.

