



## Définition

Étudiant·e·s ayant immigré au Québec pour poursuivre des études au niveau collégial ou universitaire. Elles ou ils peuvent avoir ou non l'intention de débiter leur carrière et de s'établir durablement au Québec après leurs études.

## Pourquoi adapter son approche ?

Les étudiant·e·s internationaux·ales poursuivent leur parcours dans une nouvelle société, en s'adaptant à un environnement socioculturel et scolaire différent. La recherche d'aide peut rencontrer certains obstacles, mais diverses ressources sont disponibles pour soutenir leur bien-être.

### Intégration et pressions scolaires

#### Changement de contexte scolaire, social et culturel en période de construction identitaire :

- Stress lié à l'intégration (emploi, logement, codes culturels, langue, discrimination, racisme, etc.)
- Nouvelles méthodes d'enseignement, critères d'évaluation, types de relations avec la communauté étudiante et le corps professoral, etc.
- Éloignement ou perte du réseau social, accompagné du besoin d'en créer un nouveau
- Perceptions négatives des étudiant·e·s internationaux·ales dans la société d'accueil

#### Stress scolaire tout en étant éloigné·e du réseau de soutien :

- Échecs scolaires sont des moments critiques
- Pression liée aux attentes de la famille ou des personnes ayant financé les études
- Perfectionnisme inadapté (attachement de la valeur personnelle à la réussite scolaire)
- Impact des échecs scolaires sur le statut migratoire et les projets d'installation à long terme

**Statut contraignant** l'accès à l'emploi

**Coût élevé** des études

Vécu parfois marqué par des **expériences de violence ou des deuils**



### Recherche d'aide

**Tendance à moins chercher d'aide**, particulièrement auprès des services psychosociaux ou en santé mentale

**Crainte que le partage de sa détresse** ou que la demande de services nuisent au statut migratoire

**Stigmatisation** liée à la santé mentale et au suicide

**Faible littératie en santé mentale** et psychosociale

**Sentiment d'être un fardeau** pour les proches et/ou la société d'accueil

Couverture d'assurance maladie limitée

**Peu de recours à des stratégies adaptatives** de résolution de problème (en raison de l'âge ou de normes socioculturelles valorisant l'acceptation de la situation plutôt que le partage de la détresse)

# Pratiques à promouvoir

Les pratiques ci-dessous s'inscrivent dans le contexte des établissements d'enseignement supérieur. Les pratiques à promouvoir auprès de la population étudiante générale s'appliquent aussi à celles et ceux issu·e·s de l'immigration. Toutefois, des considérations additionnelles sont à prendre en compte :

**Comprendre les enjeux liés à l'intersection entre les différentes facettes de l'identité de la personne** (âge, origine ethnique, statut migratoire, orientation sexuelle, identité de genre, handicap, etc.).

**Fournir de l'information sur la réalité des étudiant·e·s internationaux·ales au Québec avant le départ du pays** d'origine (feuillet explicatifs, trousse pré-départ, webinaires, etc.). L'adaptation se prépare, et des attentes réalistes permettent de prévenir les déceptions.

**Fournir de l'information sur les services psychosociaux et en santé mentale** (lieu, coût, heures d'ouverture, confidentialité, langues, etc.) ainsi que sur la santé mentale elle-même, avant le départ, lors de l'accueil ou de l'orientation, et tout au long de l'année universitaire (p. ex. pendant et après les examens).

**Créer des liens avec la communauté étudiante locale** avec, notamment, des activités d'intégration, des programmes de jumelage ou de mentorat. Cela permet de renforcer le sentiment d'appartenance et le soutien social.

**Faciliter les liens entre étudiant·e·s internationaux·ales et les ressources communautaires locales** (organisations, lieux de culte, groupes de soutien par les pairs, activités sportives, etc.).

**Identifier et formaliser les liens avec les ressources d'aide informelles ou hors campus** (p. ex. centre de prévention du suicide, centre de crise) consultées par les étudiant·e·s internationaux·ales.

**Impliquer les étudiant·e·s internationaux·ales dans le développement de stratégies et d'outils** de prévention, de sensibilisation et d'information.

**Inclure les étudiant·e·s internationaux·ales dans la mise en place et le maintien des réseaux sentinelles en prévention du suicide.** Ces réseaux sont constitués de personnes non-professionnelles (étudiant·e·s et membres du personnel) formées à repérer et référer les personnes présentant des vulnérabilités et signes liés au suicide.

**Inclure les personnes qui offrent de l'assistance pédagogique dans les réseaux sentinelles en prévention du suicide.** Les personnes susceptibles de rencontrer les étudiant·e·s en situation d'échec scolaire peuvent contribuer à repérer les signes de détresse.

**Adapter la formation du personnel et les services** au sein de l'établissement d'enseignement aux besoins des étudiant·e·s internationaux·ales.

**Sensibiliser le personnel des établissements d'enseignement ainsi que le corps professoral qui encadrent les étudiant·e·s des cycles supérieurs aux enjeux liés aux statuts migratoires.** Les études supérieures sont souvent marquées par des délais pouvant avoir d'importants impacts sur le renouvellement de statut migratoire (révision, mise en place de jury, etc.).

**Fournir des services culturellement adaptés**, prenant en compte la langue, la stigmatisation, les différentes conceptions de la santé mentale et sociale, ainsi que l'effet protecteur des évaluations morales négatives du suicide, etc. La diversité ethnoculturelle du personnel contribue également à l'adaptation des services.

**Mettre l'accent, dans les efforts de sensibilisation, sur les points communs de l'expérience d'étude à l'étranger** plutôt que sur les particularités culturelles, sauf si une communauté est particulièrement représentée ou vulnérable.

**Favoriser le développement de stratégies de résolution de problème.** Encourager les étudiant·e·s à chercher de l'assistance pédagogique, à se fixer des objectifs et des attentes réalistes, ainsi qu'à signaler tout traitement perçu comme injuste ou discriminatoire, etc.).

**Préparer des protocoles de postvention adaptés en cas de décès par suicide dans la communauté étudiante** (gestion de crise, recours à des interprètes pour le contact auprès des familles, accueil des familles, soutien et suivi des étudiant·e·s et du personnel après un décès, etc.).

**Identifier les besoins prioritaires de la personne et l'aider à y répondre** (logement, insécurité alimentaire, finances, transport, santé physique ou mentale, etc.). Pour certaines personnes, la réussite scolaire peut primer sur la santé mentale. Ces priorités peuvent servir de porte d'entrée pour offrir un soutien plus large, incluant la santé mentale.

**Identifier les barrières** structurelles à la recherche d'aide, telles que les limites des régimes d'assurance maladie, les perceptions de discrimination ou l'inadaptation de services.

**Agir sur les déterminants sociaux de la santé pour diminuer le stress ou la détresse de la personne.** En effet, intervenir avec la personne sur ses besoins financiers, alimentaires, de logement, de transport ou autre peut aider à lui redonner de l'espoir et à diminuer sa détresse.