

# Comment agir avec un étudiant en détresse?



**B** COLLÈGE DE  
BOIS-DE-BOULOGNE

Sophie Dagenais, psychologue et Mathilde Grosjean, interne en psychologie

Il nous arrive parfois de nous inquiéter au sujet du bien-être d'un étudiant. On se demande d'abord si l'on a raison de s'inquiéter et on ne sait pas toujours de quelle façon agir dans ces situations délicates.

Voici quelques points de repères qui faciliteront votre compréhension de ces situations et vous guideront quant aux attitudes à favoriser et aux gestes à poser.

## LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

Plusieurs études ont démontré que les étudiants au cégep et à l'université peuvent ressentir de la détresse psychologique. Plus du tiers des étudiants ayant participé à l'étude de Gosselin et Ducharme<sup>1</sup> disent avoir ressenti énormément de détresse au point où ils n'arrivaient plus à fonctionner normalement. Ceci est souvent lié à la réussite scolaire, à l'admission dans les programmes d'études ou sur le marché du travail, au manque de temps, aux problèmes à la maison ou dans leur vie amoureuse. La détresse est un signal d'alarme que l'étudiant se trouve en déséquilibre<sup>2</sup>.

Attention, l'étudiant en détresse peut présenter des difficultés d'adaptation sans pour autant vivre un trouble de santé mentale caractérisé.



<sup>1</sup> Gosselin, M. et Ducharme, R. (2017). Détresse et anxiété chez les étudiants du collégial et recours aux services d'aide socioaffectifs. *Service social*, 63(1), 92-104.

<sup>2</sup> Robidoux, S. (2019). La détresse psychologique chez les étudiants universitaires. *L'avis psychologique*, Blogue de l'UQTR.

# Comment agir avec un étudiant en détresse?

## EXEMPLES DE SIGNES DE DÉTRESSE

- Physiques : fatigue, variation de poids, traits tirés
- Cognitifs : difficultés d'attention, difficultés à mémoriser
- Émotifs : frustration, découragement, susceptibilité
- Comportementaux : isolement, absences ou retards inhabituels, pleurs

La présence d'un ou de quelques signes n'est pas toujours alarmante. C'est la présence de plusieurs signes ainsi que leur fréquence et leur intensité qui peuvent indiquer une détresse significative.



POUR NE PAS CRÉER DE RÉSISTANCE CHEZ L'ÉTUDIANTE OU L'ÉTUDIANT, ON SUGGÈRE DE FAIRE ATTENTION À NE PAS :

- **Faire la morale**

*« C'est certain que tu ne dois pas être bien à jouer tout le temps aux jeux vidéo. Pour aller bien, tu devrais voir des amis, faire du sport et prendre des pauses régulièrement. »*

- **Juger (critiquer ou blâmer)**

*« Je comprends qu'avec des parents comme ça, ça doit pas aider. »*

- **Faire des menaces**

*« Si tu ne vas pas mieux la semaine prochaine, je n'aurai pas le choix d'en parler. »*

- **Tourner en dérision (minimiser, humilier ou blaguer)**

*« Une de perdue, dix de retrouvées! »*

- **Questionner de manière trop intrusive**

*« Est-ce que quelqu'un t'a agressé pour que tu te sentes mal à ce point là? »*

- **Proposer des solutions immédiates**

*« Va au cinéma ce soir, ça ira mieux demain. »*

- **Se montrer trop émotif**

*« Je suis complètement dévasté par ce que tu me racontes, je sais pas quoi te dire. »*

- **Compliciter les choses davantage en le submergeant d'idées et d'informations.**

*« Tu sais, pour prendre soin de sa santé mentale, il faut... tu dois aussi faire... et penser à... »*



# Comment agir avec un étudiant en détresse?

## SITUATIONS CRITIQUES

Attention, il existe différents niveaux de détresse et d'urgence.  
Si un étudiant vous semble en grande détresse, une vigilance particulière est de mise.



### Évaluez si possible le niveau de détresse de l'étudiant :

- L'étudiant est-il bouleversé au point de ne pas pouvoir rester seul ou de ne pas être en sécurité?
- L'étudiant a-t-il des idées suicidaires?
  - « *Es-tu correct pour rentrer chez toi?* »
  - « *Qu'est-ce-que tu prévois faire aujourd'hui /ce soir?* »
  - « *Qu'est-ce qui pourrait t'aider dans ce moment difficile?* »
  - « *Te sens-tu en sécurité?* »
  - « *Penses-tu au suicide?* »

L'objectif est d'évaluer si l'étudiant a des idées suicidaires ou s'il est bouleversé au point de ne pas être en sécurité s'il reste seul.

### Assistez l'étudiant :

- S'il a un plan qu'il prévoit mettre à exécution dans les jours à venir, restez avec lui et discutez.
  - « *Je crois que ta souffrance ne te permet pas de voir les autres options possibles. Je pense que tu as besoin d'aide; je ne peux pas te laisser repartir avec ce que tu viens de me dire là...* »
- Si l'étudiant accepte, appelez un proche.
- Si l'étudiant vous demande de garder le secret, dites-lui que c'est impossible.
  - « *Il est impossible de garder ce secret, car tu mérites d'avoir l'aide dont tu as besoin. Je ne veux pas qu'il t'arrive quelque chose.* »
- Si l'étudiant ne collabore pas, mentionnez lui que vous devez aviser ses proches ou les urgences.

### N'hésitez pas, demandez de l'aide!

Tant que l'étudiant n'est pas pris en charge par une ressource compétente,  
assurez-vous de maintenir le contact avec lui.



# Comment agir avec un étudiant en détresse?

## L'AIDE À APPORTER

**Vous pensez détecter des signes de détresse chez un étudiant et êtes inquiet.  
Vous souhaitez agir?**

- Si vous n'êtes pas à l'aise d'aborder vous-même l'étudiant, communiquez avec la psychologue ou un autre intervenant selon la situation (voir schéma au verso).



OU

- Si vous êtes à l'aise d'aborder l'étudiant, nous recommandons l'approche suivante :

**Étape 1.** Rencontrez l'étudiant (moment et contexte favorables) et faites lui part de vos observations concrètes sans jugement.

*« J'ai remarqué que tu t'es absenté 3 fois dans le dernier mois et je vois que tu participes beaucoup moins en classe... je crains que cela soit nuisible pour toi et tes études. Et toi, qu'en penses-tu? »*

**Étape 2.** S'il accepte de discuter, pratiquez l'écoute active afin de favoriser le lien de confiance et l'ouverture de l'étudiant, tout en tentant de bien comprendre ce qu'il vit.

*« Je comprends que tu trouves ça difficile ce que tu vis en ce moment... »*

**Étape 3.** Nommez vos limites quant à l'aide à lui apporter et référez-le vers les ressources appropriées. Accompagnez l'étudiant vers ces ressources au besoin.

*« Je suis inquiète pour toi et je veux m'assurer que tu reçoives l'aide dont tu as besoin. Je t'invite à en discuter avec une personne dont c'est le champ de compétence, elle pourra mieux te guider. »  
« Je peux t'accompagner si tu veux... » « Sache que je suis là pour toi et n'hésite pas à me donner des nouvelles si t'en as envie. »*

Si l'étudiant n'a pas envie de discuter, signifiez lui que vous respectez sa décision et que vous restez disponible au besoin. Mentionnez lui qu'il existe des ressources en lui donnant le nom des personnes et leurs coordonnées.



# Comment agir avec un étudiant en détresse?

Rappelez-vous qu'il n'y a pas d'intervention magique, ni d'intervenant parfait!  
Être présent, écouter et guider l'étudiant vers l'aide dont il a besoin fera la différence.  
Il est important de prendre particulièrement soin de vous dans les situations plus difficiles.



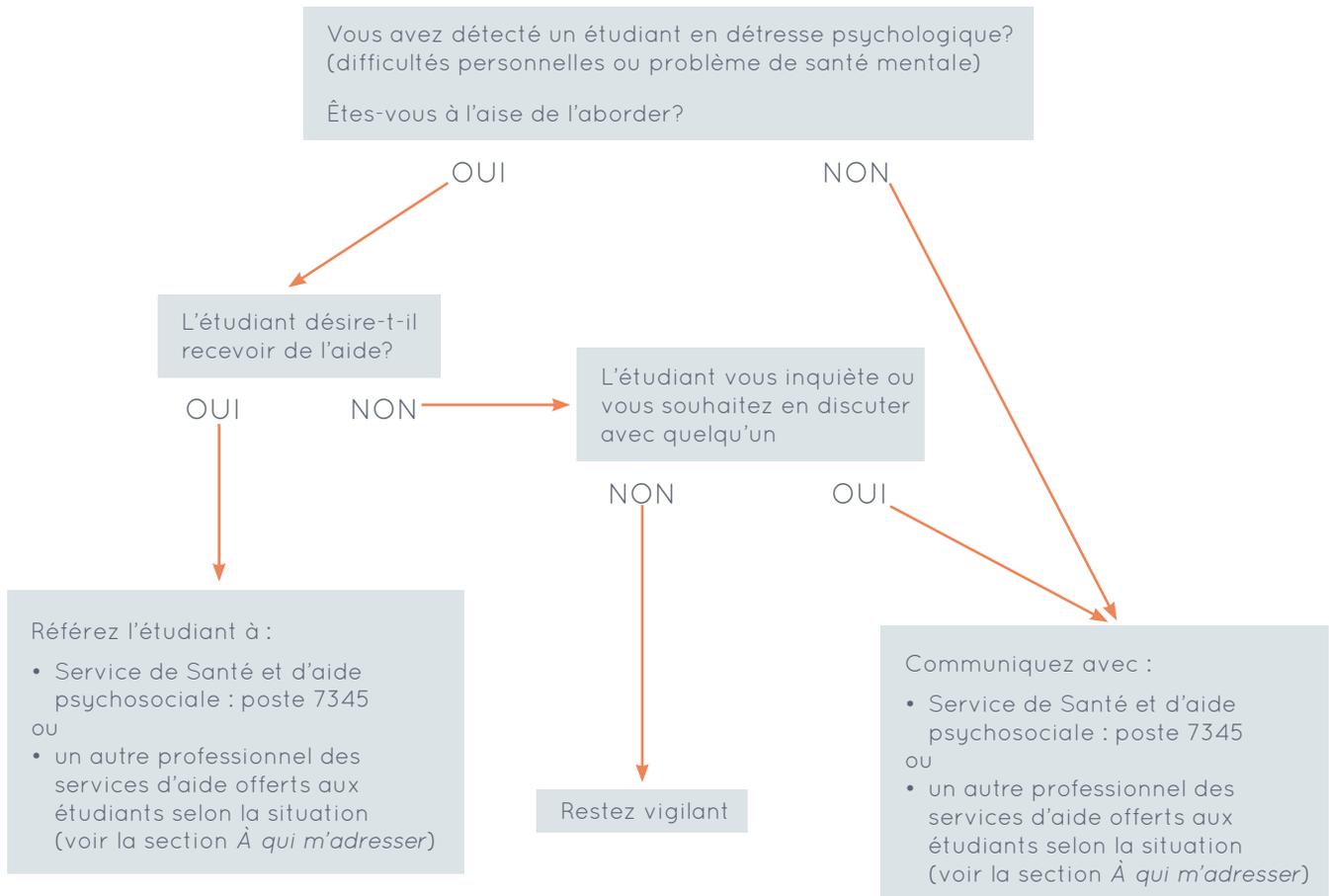
## À QUI M'ADRESSER?

SITUATION	RESSOURCES
L'étudiant reconnaît vivre de la détresse et souhaite recevoir de l'aide professionnelle : difficultés personnelles variées (détresse psychologique, anxiété, dépression, etc.). OU Vous êtes inquiet pour un étudiant, vous souhaiteriez en parler.	Service de Santé et d'aide psychosociale : poste 7345 Info social : 811 Accueil psychosocial du CIUSSS Nord de l'île : 514 940-3300
L'étudiant a des comportements représentant une menace pour lui ou pour autrui (menaces d'agression, de suicide, refus de collaborer, etc.) La situation nécessite une intervention immédiate.	Agents de sécurité : poste 5555 Service de Santé et d'aide psychosociale : poste 7345 Centre de crise IRIS : 514 388-9233 Suicide Action Montréal : 1 866 277-3553 Urgences : 911
L'étudiant est victime ou témoin d'actes de violence à caractère sexuel.	Ligne d'écoute : 1 800 361-4858 Urgences : 911
L'étudiant ne désire pas une aide professionnelle. Il recherche une écoute, un soutien moral lui permettant de parler de ce qu'il vit.	Alliées et alliés de BdeB Écoute : liste sur la <a href="#">communauté BdeB Écoute</a> (Mon Portail Omnivox) et sur la <a href="#">Boîte à outils</a>
L'étudiant reconnaît ou non vivre de la détresse, mais il est préoccupé surtout par des manifestations physiques ou un état de santé physique (fatigue, problèmes de sommeil, perte d'appétit, grossesse, etc.).	Infirmière : S-207, poste 7543
L'étudiant reconnaît ou non vivre de la détresse ou des difficultés personnelles, et souhaite discuter de l'impact de sa situation sur son cheminement scolaire. OU Vous êtes inquiet pour le cheminement scolaire d'un étudiant et vous souhaiteriez en parler.	Aide pédagogique individuel : S-207, poste 7509
L'étudiant a reçu un diagnostic (TDA/H, TSA, etc.). Il a besoin de mesures d'accompagnement pour ses études.	Responsable du Service adapté : D-129, poste 6441
L'étudiant reconnaît ou non vivre de la détresse ou des difficultés personnelles et souhaite discuter de son orientation scolaire et professionnelle.	Conseillères d'orientation (CO) : S-207, poste 7509
L'étudiant recherche un dépannage alimentaire, vestimentaire ou de l'aide financière.	Responsable de l'aide financière : S-107, poste 7486



# Comment agir avec un étudiant en détresse?

## ARBRE DÉCISIONNEL



## POUR INFORMATION

Santé et aide psychosociale  
aidepsychosociale@bdeb.qc.ca  
poste S-207