

Rapport annuel sur la santé mentale étudiante
Université de l'Ontario français
Période : janvier à décembre 2025

Rapport approuvé par l'équipe rectorale le 24 mars 2026
Rapport présenté au comité exécutif du Conseil de gouvernance le 28 avril 2026
Rapport approuvé par le Conseil de gouvernance le 7 mai 2026

Contexte général

Au cours de l'année 2025, l'Université de l'Ontario français (UOF) a poursuivi la mise en œuvre structurée de ses initiatives visant à soutenir la santé mentale et le bien-être de sa population étudiante. Ces efforts s'inscrivent dans la volonté institutionnelle de favoriser un environnement d'apprentissage sain, inclusif et propice à la réussite académique et personnelle des étudiantes et étudiants.

L'approche adoptée par l'UOF repose sur un modèle intégré combinant promotion du bien-être, prévention des difficultés en santé mentale, accès à des services de soutien psychosocial et orientation vers des ressources spécialisées lorsque nécessaire. Cette approche vise également à renforcer le sentiment d'appartenance à la communauté universitaire, à réduire les facteurs d'isolement et à soutenir la résilience étudiante dans un contexte académique exigeant.

Ce rapport annuel présente :

- Les services et initiatives offerts en 2025;
- Les activités de promotion et de prévention;
- Les données d'utilisation des services;
- Les orientations futures visant à renforcer le soutien à la santé mentale étudiante.

Exigences législatives et réglementaires

Les informations contenues dans ce rapport se conforment aux exigences prévues par la [Loi 166](#) visant à renforcer la santé mentale des étudiantes et étudiants dans les collèges et universités ainsi que celles contenues dans la [directive ministérielle](#) de septembre 2024 sur la santé mentale des étudiantes et étudiants.

Approche institutionnelle en matière de santé mentale étudiante

L'UOF adopte une approche globale et proactive visant à soutenir la santé mentale et le bien-être de sa population étudiante. Cette approche repose sur la

reconnaissance que la santé mentale est influencée par une combinaison de facteurs académiques, sociaux, culturels et personnels. L'UOF privilégie donc une approche intégrée mobilisant l'ensemble de la communauté universitaire, incluant les services aux étudiants, le personnel académique, les partenaires communautaires et l'association étudiante.

Le modèle d'intervention de l'Université s'articule autour de trois axes principaux :

1. *Promotion du bien-être*

L'UOF organise diverses initiatives visant à favoriser le bien-être global des étudiantes et étudiants, notamment par des activités sociales, sportives et communautaires qui contribuent à renforcer le sentiment d'appartenance et à encourager l'adoption de stratégies favorables à la santé mentale.

2. *Prévention et sensibilisation*

Des activités de sensibilisation et des ateliers éducatifs sont offerts afin d'accroître la littératie en santé mentale, de réduire la stigmatisation et d'informer les étudiantes et étudiants sur les ressources disponibles.

3. *Soutien et orientation vers les services*

Les étudiantes et étudiants ayant besoin d'un soutien plus spécifique peuvent accéder à des services de soutien psychosocial, incluant des rencontres psychothérapeutiques individuelles et l'orientation vers des ressources spécialisées internes ou externes.

Services de soutien en santé mentale

En 2025, l'Université a continué d'offrir des services de soutien visant à accompagner les étudiantes et étudiants confrontés à diverses situations pouvant avoir un impact sur leur bien-être.

Rencontres psychothérapeutiques

Au cours de l'année 2025, plus de **120 rencontres psychothérapeutiques** individuelles ont été offertes aux étudiantes et étudiants.

Les principaux motifs de consultation observés au cours de la période de référence incluent notamment :

- Le stress académique et la pression liée aux exigences universitaires;
- L'anxiété et diverses manifestations associées aux troubles anxieux;
- Les difficultés d'adaptation à la vie universitaire et aux transitions associées aux études postsecondaires;
- Les enjeux liés à l'isolement social et au sentiment de solitude;
- La présence de symptômes dépressifs ou d'épuisement psychologique incluant la perte de motivation, le découragement et une fatigue importante;

- Des difficultés de concentration, d'organisation et de gestion du temps, parfois associées à des profils neurodivergents;
- Des questionnements identitaires et des enjeux d'appartenance, notamment en lien avec des dimensions culturelles, de genre, sexuelles ou spirituelles;
- Des difficultés relationnelles, incluant des enjeux familiaux, conjugaux ou liés à la cohabitation;
- Des situations liées à des expériences de traumatisme ou de violence, incluant la violence familiale ou conjugale, ainsi que des contextes de guerre ou de migration forcée;
- Des facteurs de stress liés à la situation financière et à la précarité, notamment en lien avec le logement, l'insécurité alimentaire ou la conciliation travail-études;
- L'usage de substances comme mécanisme d'adaptation face au stress ou à la détresse psychologique;
- Des situations de deuil ou l'accompagnement de proches vivant avec des maladies graves.

Ces données témoignent de l'importance d'offrir des services de soutien accessibles et adaptés aux besoins de la population étudiante.

Activités de promotion du bien-être et de prévention

Tout au long de l'année 2025, l'UOF a organisé plus de **30 initiatives** visant à promouvoir la santé mentale et à renforcer le sentiment d'appartenance à la communauté universitaire.

Ces initiatives comprenaient notamment des activités sportives, des événements communautaires et des célébrations culturelles organisées incluant les journées d'accueil, des séances de Yoga et Pilates, le tournoi de l'unité francophone ainsi que plusieurs événements sociaux et culturels et différentes célébrations saisonnières, des ateliers sur la gestion du stress, le bien-être et la gestion du temps, ainsi que des activités de sensibilisation portant sur des enjeux tels que la diversité et l'inclusion, la prévention de la violence basée sur le genre, le consentement et la stigmatisation associée aux jeux de hasard.

Accès à des services numériques de soutien en santé mentale

Afin d'améliorer l'accessibilité aux services de santé et de soutien psychosocial, l'UOF offre également à sa population étudiante un accès à des plateformes numériques permettant d'obtenir de l'aide rapidement et de manière confidentielle.

Les étudiantes et étudiants ont notamment accès au Programme de soutien aux étudiants de GuardMe (TELUS), qui offre des services de consultation confidentielle en santé mentale ainsi que du soutien psychosocial. Ce programme permet aux

étudiantes et étudiants d'accéder à des ressources de soutien 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, dans plusieurs langues, incluant le français.

Par ailleurs, l'Université a mis en place la plateforme "Docteur numérique" de Guard Me qui permet aux étudiantes et étudiants internationaux d'obtenir un accès rapide à des services de soins de première ligne, incluant des consultations médicales et un soutien en santé mentale à distance. Cette plateforme numérique contribue à améliorer l'accès aux services de santé en français et à réduire les obstacles liés à la disponibilité des services dans la communauté.

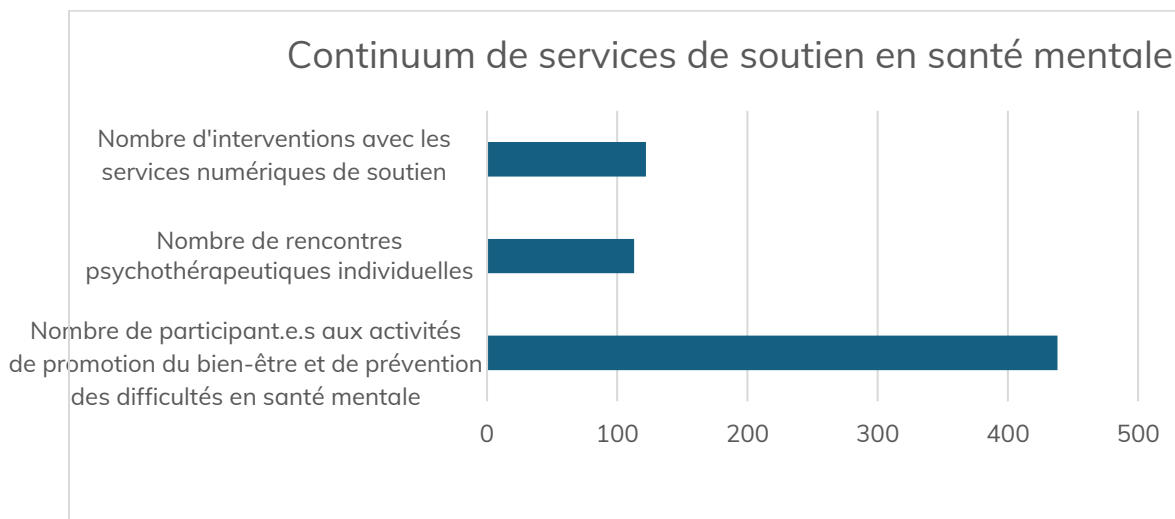
L'intégration de ces outils numériques s'inscrit dans la volonté de l'Université de diversifier les modes d'accès aux services de santé et de soutien afin de répondre aux besoins variés de sa population étudiante.

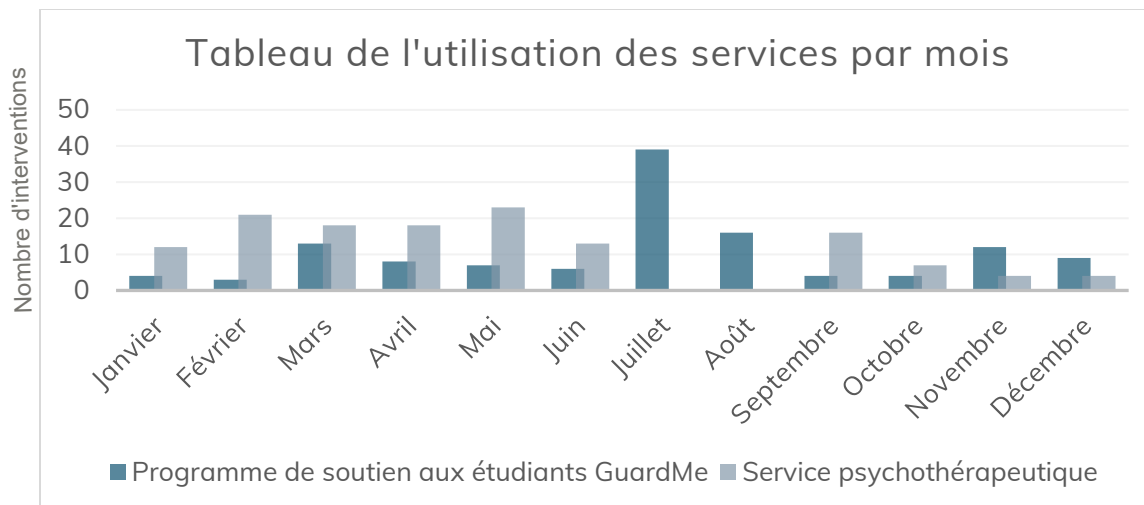
Partenariats communautaires

Afin d'enrichir l'offre de services et d'activités, l'UOF collabore avec plusieurs partenaires communautaires, notamment :

- Achēv
- FrancoQueer
- GuardMe
- OHA Wellness
- Responsible Gambling Council
- Service de police de Toronto
- YMCA
- Divers organismes communautaires spécialisés tels que CLÉO, OASIS, et autres.

Indicateurs clés





Collecte de données et évaluation

L'Université poursuit le développement de mécanismes de collecte et d'analyse de données afin d'améliorer continuellement ses initiatives en matière de santé mentale étudiante.

En 2025, l'UOF a notamment participé à des enquêtes menées par des organismes nationaux tels que le Bureau canadien de l'éducation internationale (BCEI). Les données recueillies permettent d'identifier les besoins émergents de la population étudiante et d'orienter le développement futur des services.

Défis et enjeux identifiés

Les principaux défis observés dans l'offre et l'accès aux services de soutien en santé mentale étudiante en 2025 comprennent notamment :

- Une augmentation soutenue de la demande pour des services de soutien psychosocial, reflétant une prévalence accrue des enjeux de santé mentale au sein de la population étudiante;
- La diversification et la complexification des besoins présentés, incluant des situations cliniques plus sévères, la présence de comorbidités et des problématiques de santé mentale de longue durée;
- L'accès limité à des services spécialisés en français dans la communauté, notamment pour des consultations avec des psychologues, des psychiatres et des médecins, ainsi que les délais d'attente et les coûts associés aux références externes;
- Les contraintes structurelles liées à la conciliation des études, de l'emploi et des responsabilités familiales, qui peuvent limiter la disponibilité des étudiantes et étudiants pour accéder aux services de soutien;

- La persistance de la stigmatisation et de certaines barrières culturelles associées à la recherche d'aide en santé mentale;
- Les réalités spécifiques vécues par les étudiantes internationales et étudiants internationaux, notamment en matière d'adaptation culturelle, d'isolement social, de statut migratoire et de pressions financières.

Ces éléments témoignent de la nécessité pour l'UOF de maintenir une approche intégrée combinant prévention, promotion du bien-être et accès à des services spécialisés, tout en renforçant les mécanismes de collaboration avec les partenaires communautaires et les réseaux de santé afin d'assurer un continuum de soutien adapté aux besoins de la population étudiante.

Priorités pour 2026

Afin de poursuivre ses efforts en matière de santé mentale étudiante, l'UOF identifie plusieurs priorités pour les prochaines années :

- Renforcer l'accès aux services de soutien psychologique;
- Développer davantage d'initiatives de prévention et de promotion du bien-être;
- Améliorer la collecte et l'analyse des données relatives à la santé mentale étudiante en participant à l'Enquête canadienne sur le bien-être des étudiantes et étudiants sur les campus;
- Poursuivre le développement de partenariats communautaires;
- Continuer la mise en œuvre de la politique institutionnelle en matière de santé mentale étudiante.

Conclusion

L'Université de l'Ontario français demeure pleinement engagée à soutenir la santé mentale et le bien-être de sa communauté étudiante. Les initiatives mises en œuvre en 2025 témoignent d'une approche institutionnelle intégrée combinant services de soutien, activités de promotion du bien-être, initiatives de sensibilisation et collaborations avec des partenaires communautaires. L'UOF poursuivra ses efforts afin d'offrir un environnement d'apprentissage inclusif, sécuritaire et propice à la réussite académique et personnelle de sa population étudiante.

Pour plus de renseignements, veuillez contacter les services de santé et de bien-être de l'UOF à l'adresse courriel suivant : bien-etre@uontario.ca