



# Des troubles de santé mentale et leur impact sur le fonctionnement de l'étudiant en milieu scolaire

Les troubles les plus courants chez les étudiants sont des troubles de l'humeur et d'anxiété, y compris la dépression et le trouble bipolaire. Certains étudiants peuvent également souffrir de schizophrénie, d'un trouble obsessionnel-compulsif (TOC), d'un traumatisme, d'un trouble de l'alimentation, d'une dépendance, d'un trouble de la personnalité ou d'une combinaison de différents troubles de santé mentale. Certains étudiants peuvent avoir des difficultés tout au long de leurs études postsecondaires en raison de leurs troubles de santé mentale ou alors, ils peuvent vivre des épisodes difficiles, mais sporadiques, pendant leurs études. Le degré d'impact que peuvent avoir les troubles de santé mentale sur la réussite scolaire d'un étudiant dépend de nombreux facteurs, dont le traitement prescrit, l'environnement, l'auto prise en charge, le soutien social, le temps de l'année (p. ex., périodes d'examens, vacances), et les niveaux de stress.

## Troubles de l'anxiété

Une personne manifeste des troubles de l'anxiété lorsqu'elle vit de fortes réactions comportementales à des menaces réelles ou perçues. Les symptômes peuvent comprendre des pensées catastrophiques, des difficultés à respirer, un rythme cardiaque élevé, une transpiration et une peur de vivre une catastrophe imminente. Il existe de nombreuses sous-catégories de troubles de l'anxiété dont le trouble de panique, le trouble de la phobie sociale et le trouble de l'anxiété généralisé. Les crises de panique mènent à des épisodes discrets d'anxiété intense générant la difficulté à respirer, le rythme cardiaque élevé et la transpiration. Les étudiants qui souffrent du trouble de la phobie sociale peuvent avoir beaucoup de mal à se présenter en classe et à participer aux activités de groupe. Le trouble de l'anxiété généralisé engendre souvent des pensées et croyances troublantes qui empêchent la personne atteinte de s'investir pleinement dans ses apprentissages et dans des activités sociales. Des troubles de l'anxiété sont généralement contrôlés à l'aide de psychothérapie, de médicaments et d'une gestion du mode de vie. Pour obtenir des références et de l'information additionnelle, veuillez consulter le site Web anglais suivant : [Mayo Clinic – Anxiety Disorders](https://www.mayoclinic.org/conditions/anxiety/disorders).



## Dépression clinique

Une personne souffrant de dépression clinique ressent une tristesse, un vide ou des moments d'irritabilité persistants qui viennent perturber la pensée et les actions de cette personne ainsi que sa capacité à participer aux activités qu'elle aimait dans le passé. Ceci mène souvent à une léthargie, un retard dans le traitement de l'information et un manque de motivation. La dépression peut aussi perturber l'appétit, le sommeil, la participation à certaines activités, la concentration et la productivité. Ces changements peuvent affecter la capacité de l'étudiant à se concentrer en classe et à étudier, et peuvent inhiber sa rétention de l'information, l'empêcher de se présenter à ses cours et lui poser des problèmes lorsqu'il vit des moments stressants. La dépression est généralement contrôlée à l'aide de psychothérapie, de médicaments et d'une gestion du mode de vie. Pour obtenir des références et de l'information additionnelle, veuillez consulter le site Web anglais suivant : [Mayo Clinic – Depression](#).

## Trouble bipolaire

Le trouble bipolaire est un trouble mental caractérisé par des sautes d'humeur graves passant de périodes intenses de « hauts » (manie ou hypomanie) à des périodes intenses de « bas » (dépression). Quand le trouble bipolaire se manifeste par la dépression, la personne atteinte vit de la tristesse et du désespoir, en plus d'une perte d'intérêt pour des activités auxquelles le sujet prenait plaisir auparavant. Quand la personne vit des symptômes de manie ou d'hypomanie (moins graves que les symptômes de manie), elle peut se sentir euphorique, pleine d'énergie ou anormalement irritable. Ces sautes d'humeur peuvent nuire au sommeil de l'élève, à son niveau d'énergie, à ses activités, à son jugement et à sa capacité de se rendre en classe et d'avoir des idées claires. Le trouble bipolaire est généralement contrôlé à l'aide de psychothérapie, de médicaments et d'une gestion du mode de vie. Pour obtenir des références et de l'information additionnelle, veuillez consulter le site Web anglais suivant : [Mayo Clinic – Bipolar Disorder](#).

## Schizophrénie

Ce trouble de santé mentale souvent plus sérieux que les autres se manifeste habituellement pour la première fois pendant les années postsecondaires. Les étudiants peuvent rapporter des symptômes de paranoïa ou un sentiment de



détachement à leur propre personne, ce qui peut mener à leur incapacité de fonctionner au quotidien. Le traitement de ce trouble comprend des soins psychiatriques et l'accès à divers services de soutien réguliers, dont le counselling. Il est courant que les étudiants atteints d'un tel trouble cessent leurs études temporairement dans le but d'obtenir les soins médicaux requis.

Pour obtenir des références et de l'information additionnelle, veuillez consulter le site Web anglais suivant : [Mayo Clinic - Schizophrenia](#).

## Trouble obsessionnel-compulsif

Le trouble obsessionnel-compulsif (TOC) se caractérise par une séquence de pensées et de peurs incontrôlables (obsessions) qui mènent souvent à des comportements répétitifs (compulsions). Ces obsessions et compulsions viennent troubler les activités quotidiennes et occasionnent une détresse importante. Le TOC engendre souvent des sentiments d'anxiété et de détresse, ce qui peut amplifier les comportements répétitifs et alimenter le cercle vicieux. Il peut s'avérer difficile de terminer les projets assignés durant les périodes de stress. Le TOC peut être contrôlé à l'aide de psychothérapie, de médicaments et de l'apprentissage d'aptitudes particulières. Pour obtenir des références et de l'information additionnelle, veuillez consulter le site Web anglais suivant : [Mayo Clinic - Obsessive Compulsive Disorder](#).

## Traumatisme

Le traumatisme en soi ne constitue pas un trouble de santé mentale. Cependant, les étudiants qui vivent un traumatisme (p. ex., abus, accident, témoin d'un crime, etc.) sont susceptibles d'éprouver une détresse grave pendant une longue période de temps. Cette réaction peut engendrer des troubles de mémoire, de concentration, de sommeil et une sensation de détachement général. Heureusement, ces symptômes s'atténuent généralement au bout de quelques semaines, mais peuvent perdurer assez longtemps pour nuire aux études des étudiants et nécessiter des mesures d'adaptation. Certains étudiants ne montrent aucun signe de détresse immédiatement après le traumatisme, mais développeront les symptômes associés un peu plus tard. Les personnes ayant vécu un traumatisme quelconque dont l'état psychologique ne s'améliore pas au bout de quelques mois devront être évaluées en cas de stress post-traumatique ou de troubles de l'humeur ou de troubles anxieux. Pour obtenir des références et de l'information additionnelle, veuillez consulter le site Web anglais suivant : [Mayo Clinic - Post Traumatic Stress Disorder](#).



## Troubles de l'alimentation

Les troubles de l'alimentation font partie des troubles de santé mentale communs auprès des étudiants du postsecondaire et peuvent se manifester de différentes façons. Les trois troubles de l'alimentation les plus communs sont l'anorexie, la boulimie et l'hyperphagie boulimique qui peuvent se manifester seuls ou en combinaison avec d'autres troubles de santé mentale. Dans bien des cas, les étudiants souffrant de troubles de l'alimentation ressentent de la fatigue et ont du mal à se concentrer sur la matière enseignée. Le sommeil est souvent perturbé. Selon la gravité du trouble, l'assiduité scolaire peut être perturbée par des rendez-vous médicaux, des traitements ou les effets secondaires liés à ce trouble. De plus, si les étudiants atteints habitent en résidence et qu'ils ont un accès limité à un endroit privé pour manger et à un choix convenable de nourriture, leur état risque de s'empirer. Les troubles de l'alimentation sont généralement contrôlés à l'aide de psychothérapie, de médicaments et de l'apprentissage d'aptitudes particulières. Pour obtenir des références et de l'information additionnelle, veuillez consulter le site Web anglais suivant : [Mayo Clinic - Eating Disorders](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/eating-disorders/symptoms-causes/uci-20038623).

## Substance-Related and Addictive Disorders

La dépendance comprend la consommation d'une substance quelconque ou l'adoption d'un comportement nuisible attribuable à un besoin irrésistible de l'organisme à rechercher les effets d'une substance, à l'incapacité de contrôler la quantité ou la fréquence de consommation, au besoin compulsif de cette consommation et à la persistance de consommation malgré les conséquences négatives récurrentes. Certaines substances peuvent nuire à l'attention et à la concentration et avoir un impact important sur la motivation scolaire générale de l'étudiant. Les étudiants aux prises avec une dépendance à une substance ou une dépendance comportementale peuvent éprouver des difficultés à se concentrer sur la matière enseignée, à se présenter aux cours et à effectuer leurs travaux à temps. Ces types de dépendances sont souvent accaparantes et nuisent à la capacité de l'étudiant à gérer son horaire et à prioriser ses travaux scolaires au lieu de favoriser ses comportements de dépendance. Les résultats scolaires de l'étudiant varieront grandement selon la gravité de la dépendance et des ressources dont il bénéficie. Le traitement comprend habituellement des séances régulières de counselling lorsque l'étudiant s'engage à récupérer. Selon la gravité et le stade de la dépendance, la meilleure solution pourrait être de prendre congé des études pendant un semestre (sans pénalité) afin d'obtenir l'aide nécessaire. Pour obtenir



des références et de l'information additionnelle, veuillez consulter le site Web anglais suivant : [Centre for Addiction and Mental Health - Addiction](#).

## Troubles de la personnalité

Les troubles de la personnalité se manifestent à l'adolescence et se caractérisent par un schéma de comportement persistant et une expérience intérieure très différente de ce qui est attendu dans une culture. De plus, les troubles de personnalité peuvent causer un état de détresse important chez la personne ou des répercussions graves sur sa vie quotidienne. Il existe de nombreuses sous-catégories de troubles de la personnalité dont le trouble de la personnalité limite, le trouble obsessionnel-compulsif, le trouble de la personnalité évitante et le trouble de la personnalité paranoïaque, pour n'en nommer que quelques-uns. Ces troubles peuvent nuire à la capacité de l'étudiant de créer des liens sociaux durables, de gérer ses émotions, de séparer l'information pertinente de celle qui ne l'est pas, de prioriser et de s'autogérer. Ces troubles sont persistants et sont le plus efficacement contrôlés à l'aide de psychothérapie, de médicaments et de l'apprentissage d'aptitudes particulières. Pour obtenir des références et de l'information additionnelle, veuillez consulter le site Web anglais suivant : [American Psychiatric Association - Personality Disorders](#).