

**Étudiants internationaux
en enseignement
supérieur**

Ont collaboré à la relecture du dossier :

Nadine Arbour (ÉCOBES), Farrah Bérubé (UQTR), Nadege Biki Bi Nguema (ÉCOBES), Carole Bourget (Cégep de Matane), Caterine Bourassa-Dansereau (UQAM), Francis Brown Mastropaolo (Fédération des cégeps), Marie-Claude Brûlé (UQTR), Myra Deraiche (GReJI – UQAM), Nathalie Dubois (Fédération des cégeps), Jorge Frozzini (UQAC), Benjamain Gallais (ÉCOBES), Ann Gervais (UQAT), Étienne Michaud (UQAR), Mireille Poulin (Fédération des cégeps), Clency Rennie (UQAR et ULaval), Jeanne-Marie Rugira (UQAR), Monica Schlobach (IRIPI – Collège de Maisonneuve).



Table des matières

Enjeu - Défis et obstacles des étudiants internationaux au cégep et à l'université 1

Notion clé - Étudiants internationaux, qui sont-ils ?	13
Pratique inspirante - Mobiliser les acteurs régionaux	19
Pratique inspirante - Jumelages interculturels	23

Enjeu - La santé mentale des étudiants internationaux 29

Notion clé - Choc culturel, de quoi parle-t-on ?	41
Pratique inspirante - #YIFeel : une campagne pour s'exprimer	48
Pratique inspirante - Keep me safe : un soutien 24/24, 7/7	52

> ENJEU

Défis et obstacles rencontrés par les étudiants internationaux au cégep et à l'université

Chaque année, des dizaines de milliers d'étudiants de diverses origines arrivent au pays pour poursuivre leurs études collégiales et universitaires. Dans les dernières années, le nombre d'étudiants internationaux a connu une croissance rapide au Québec (Graphique 1). En 2015, le gouvernement canadien espérait quant à lui attirer 450 000 étudiants internationaux d'ici 2022, soit le double des effectifs de 2015 (Citoyenneté et Immigration, 2015).

Or, dans son rapport de 2018, le Bureau canadien de l'éducation internationale (BCEI) dénombrait, au 31 décembre 2017, 494 525 étudiants internationaux au Canada, tous cycles confondus (cité dans Bérubé *et al.*, 2018)¹. Ce nombre dépassait déjà, en 2017, l'objectif du gouvernement fédéral de 450 000 étudiants internationaux en 2022.

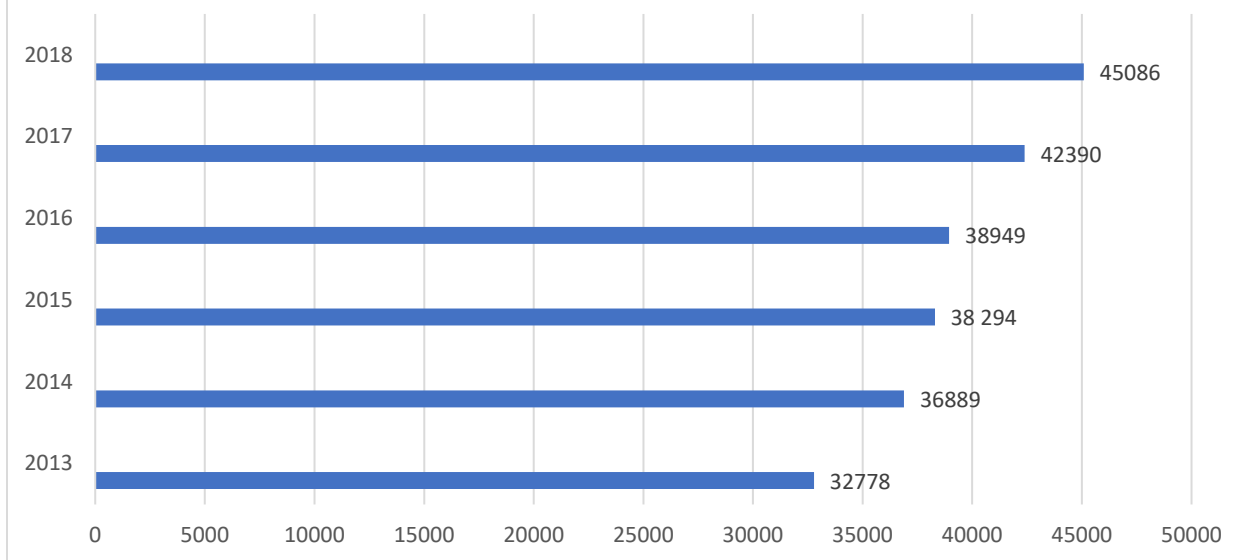
Au Québec, les données les plus récentes du Bureau de coopération interuniversitaire (BCI, 2018) montrent qu'à l'automne 2018, ils étaient 45 086 dans les universités québécoises, soit une augmentation de 6,4 % comparativement à l'automne 2017. La hausse est particulièrement forte au 2^e cycle (12,2 %), mais se constate aussi au 1^{er} cycle (3,7 %) et au 3^e cycle (5,6 %). La part des étudiants internationaux dans l'ensemble de la population étudiante a également augmentée comparativement à 2017, passant de 13,7 % à 14,6 %.

Près d'un étudiant sur sept fréquentant les universités québécoises n'est donc pas citoyen canadien ou résident permanent (BCI, 2018).

¹ Ces chiffres cités par le BCEI proviennent d'Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (IRCC).



Graphique 1. Nombre d'étudiants internationaux dans les universités québécoises (Source : BCI, 2013 à 2018)



Le réseau collégial public du Québec, qui comprend 48 cégeps, a accueilli pour sa part un nombre record de 4 431 étudiants internationaux à l'automne 2018 (*Le Devoir*, 2018)². Compte tenu du vieillissement de la population, les cégeps recrutent de plus en plus d'étudiants internationaux, particulièrement en région (Boudreau, 2009). La survie de certains programmes dépend parfois de la présence d'étudiants internationaux, comme au Cégep de Matane, par exemple (voir *Pratique inspirante* du présent dossier). Dans la région du Saguenay–Lac-St-Jean, les cégeps de Jonquière, Chicoutimi, Saint-Félicien et le Collège d'Alma accueillent des étudiants internationaux depuis plus de dix ans, en développant des partenariats internationaux (Bikie Bi Nguema *et al.*, 2018, à paraître). L'effectif total des étudiants internationaux dans la région du Saguenay–Lac-St-Jean était, en 2018, de 741 personnes d'origines diverses.

Cette augmentation du nombre d'étudiants internationaux dans les établissements postsecondaires demande une adaptation de l'ensemble des membres des communautés collégiale et universitaire, en particulier sur le plan de la compréhension des obstacles et défis spécifiques rencontrés par cette population étudiante.

² Au Canada, la croissance des étudiants internationaux collégiaux a connu une augmentation de 130 % depuis 2015 (BCEI, 2019).



Des obstacles de taille

De façon générale, dans la dernière décennie, on a constaté un écart significatif entre le taux de diplomation des étudiants dits locaux et celui des étudiants internationaux inscrits au premier cycle.

En effet, selon des statistiques du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES), un écart moyen de 16 % inférieur pour les étudiants internationaux était observable pour l'obtention d'un baccalauréat après six ans, entre les années 2005 et 2009, toutes universités francophones du Québec confondues (cité dans Bérubé *et al.*, 2018).

Pilote et Benabdeljalil (2007) montrent que la capacité des étudiants internationaux à s'intégrer dans leur milieu d'accueil est étroitement liée à leur réussite scolaire. Autrement dit, mieux un étudiant international s'adapte à son milieu d'accueil, meilleures sont ses chances de réussite et de diplomation. Les chercheuses affirment en ce sens que « les problèmes liés à l'intégration et aux autres dimensions de l'expérience internationale doivent être appréhendés comme trame de fond des autres difficultés rencontrées. » (p. 44).

Cet écart dans les taux de diplomation peut s'expliquer par les nombreux défis que rencontrent les étudiants internationaux. Les obstacles sont multiples et interviennent dans les différentes dimensions de l'expérience d'un étudiant international (socioculturelle, académique, administrative et financière, personnelle), mais aussi à différents moments (préparation, arrivée, retour dans le pays d'origine) (Maïnich, 2015).

Des travaux qui synthétisent ces défis (dont Bérubé *et al.*, 2018; Maïnich, 2015) permettent d'en identifier certains de manière non exhaustive :

➤ le choc culturel

Certains étudiants internationaux ont à faire face à des défis d'adaptation culturelle importants. Ils doivent s'adapter dans un court laps de temps à des éléments culturels nouveaux, notamment dans les domaines des relations interpersonnelles, des rapports hommes-femmes, du mode de vie occidental et nord-américain, etc.

Un sentiment d'isolement, lequel peut découler du choc culturel, peut avoir un effet sur leur capacité à s'adapter au milieu d'accueil (Maïnich, 2015).

Les étudiants internationaux peuvent également ressentir un stress d'« acculturation » pendant le processus d'adaptation à de nouvelles normes culturelles, sociales et institutionnelles, stress qui peut se traduire par des troubles du sommeil et de l'alimentation (*ibid.*). Brown et Holloway (2008, cité par Mainich, 2015) ont étudié la phase initiale du séjour d'un étudiant international dans une université. Ils ont constaté que cette phase initiale n'a pas été caractérisée par des sentiments d'excitation; les étudiants internationaux ont plutôt été submergés par des symptômes psychologiques et émotionnels négatifs associés au choc culturel.

Le stress d'acculturation semble inévitable, mais il est possible d'identifier des avenues pour une meilleure adaptation culturelle des étudiants internationaux, notamment la création d'un réseau social (Mainich, 2015).

➤ le réseau social à (re)construire

Les étudiants internationaux interrogés dans l'étude exploratoire menée par Bikie Bi Nguema *et al.* (2018, à paraître) au Saguenay–Lac-St-Jean (SLSJ) reconnaissent eux-mêmes l'importance et la nécessité d'avoir un réseau social. Selon leurs dires, c'est le réseau ou l'entourage social qui les motive à persévérer.

Ils reconnaissent également l'importance de leurs pairs québécois comme élément facilitant le contact et l'intégration dans la culture québécoise. Ils affirment toutefois vivre parfois du rejet et ont tendance à aller vers ceux et celles qui leur ressemblent.

D'autres recherches (Germain et Vultur, 2016; Campbell, 2012) mettent en évidence le fait que le développement de liens, dont les amitiés avec des étudiants locaux, est favorable à une expérience positive d'études à l'étranger. Pour accompagner les étudiants internationaux dans la création de nouveaux liens, des établissements offrent des programmes de jumelage (voir *Pratique inspirante* du présent dossier) misant sur la collaboration des étudiants locaux et de la communauté (sur le campus et hors campus). L'étudiant nouvellement arrivé peut ainsi compter sur l'expérience, le réseau et les connaissances d'un pair pour comprendre les procédures institutionnelles, s'approprier des méthodes de travail, interpréter les codes sociaux, se mailler avec d'autres étudiants, etc.

Selon Campbell (2012), ces pratiques de jumelage seraient profitables à l'intégration des étudiants internationaux, mais également aux étudiants locaux au regard de l'acceptation des différences et du sentiment de valorisation personnelle.

Les étudiants internationaux interrogés dans l'étude de Bikie Bi Nguema *et al.* (2018, à paraître) affirment qu'une intégration réussie consiste à se sentir « comme chez soi » ou « comme dans sa famille en terre étrangère ». Ils soulignent que le sentiment d'appartenance n'est pas synonyme de perte d'identité; selon eux, une intégration réussie implique plutôt de s'adapter au milieu d'accueil sans oublier sa culture



d'origine. Ils insistent sur l'importance de rester eux-mêmes, ce qui leur permettrait de partager leur culture. Aux yeux des étudiants interrogés, l'intégration n'est pas à sens unique et suppose un partage, un échange interculturel et consisterait en un savant mélange des deux cultures (québécoise et celle du pays d'origine) pour « avoir le meilleur des deux » (*ibid.*).

➤ **l'adaptation à l'enseignement et à l'apprentissage**

Les difficultés d'adaptation au pays d'accueil ont des conséquences sur la formation et les apprentissages des étudiants internationaux, notamment en termes de nouvelles méthodes d'apprentissage, de nouvelles modalités d'évaluation et de nouveaux outils technologiques (Pilote et Benabdeljalil, 2007). Ces défis concernent également les attentes des professeurs, les approches pédagogiques, la prise de notes et même l'accent de l'enseignant (Maïnich, 2015).

De plus, l'adaptation à une autre culture scolaire et académique est un défi considérable et renvoie également à des conceptions différentes du plagiat sur les plans des définitions, des attitudes et des pratiques selon les cultures (Dinet, 2018). En Chine, par exemple, plagier consiste à rendre hommage à un auteur; en Corée, une idée ne peut pas appartenir à un seul individu (*ibid.*).

Des étudiants interrogés dans le cadre de l'étude de Maïnich (2015) témoignent ainsi de leur adaptation à des conceptions différentes de l'autorité professorale : pour Jao, un étudiant brésilien, « Au Brésil, le professeur est comme un prêtre » (p.160). Pour Parfait, originaire du Burkina Faso, l'enseignant revêt plutôt une figure paternelle :

« Il y a des enseignants qui sont *cools* et d'autres qui ne le sont pas. Quand je dis qu'ils ne sont pas proches, c'est dans le sens : on peut très bien s'entendre avec un professeur, mais on lui parle et le salue comme un père. On ne peut pas le salir, alors qu'ici on peut leur causer comme à des camarades. On doit utiliser le vouvoiement, mais il y en a qui nous disent de les appeler par leur prénom » (cité p.160).

Néanmoins, les étudiants internationaux des cégeps du Saguenay–Lac-St-Jean interrogés par Bikie Bi Nguema *et al.* (2018) semblent apprécier cette accessibilité des enseignants, les déclarant plus ouverts et à l'écoute que les enseignants de leur pays d'origine. Selon eux, ils seraient professionnels, sauraient rester neutres et les mettraient en confiance. Il serait ainsi facile d'aller vers eux, de leur poser des questions et de leur demander des explications supplémentaires.

Ces étudiants interrogés par Bikie Bi Nguema *et al.* (2018) soulignent que les enseignants de leur cégep sont très proches des étudiants internationaux et très compréhensifs envers eux : ils les encouragent, tentent de trouver des solutions lorsqu'ils ont des problématiques d'ordre scolaire et valorisent leur travail devant la classe.



➤ la barrière de la langue

Les étudiants internationaux ne maîtrisent pas toujours suffisamment la langue officielle et d'enseignement du pays et de l'établissement qui les accueillent. Mainich (2015) souligne que de nombreuses recherches ont montré le lien entre les compétences linguistiques des étudiants internationaux et leurs performances académiques. Plus l'étudiant est compétent dans la langue d'enseignement de l'université d'accueil, moins il ressentira de stress d'acculturation (Poyrazli *et al.*, cité dans Mainich, 2015)

Comme nous l'avons vu plus tôt, la barrière de la langue peut nuire à l'intégration sociale et culturelle de l'étudiant et contribuer à l'émergence d'un sentiment d'isolement ou de choc culturel. La communication peut constituer un défi majeur pour les étudiants internationaux avec les autres étudiants, mais aussi avec les enseignants et le personnel de l'établissement « en raison du fossé culturel qui peut les séparer » (CRÉPUQ, 2010 : 17).

Les difficultés à communiquer dans une langue différente peuvent rendre les productions écrites (examens, rapports, mémoires, thèses, etc.) laborieuses pour les étudiants internationaux. Quand il s'agit de travaux d'équipe, des obstacles liés à la méthodologie et aux stratégies d'apprentissage peuvent s'ajouter aux défis d'écriture et de lecture (*ibid.*).

Les défis liés à la langue sont donc étroitement liés à ceux de l'apprentissage, de l'enseignement, de la pédagogie et de l'encadrement.

Le défi consiste à s'adapter à un système qui valorise la compréhension, l'expression personnelle, le développement du jugement critique et le travail d'équipe (Gaudet et Loslier, 2009). Cette adaptation peut générer de l'anxiété chez l'étudiant pour qui des stratégies comme le travail individuel et la mémorisation ont été valorisées pendant son parcours scolaire antérieur.

Pour outiller les étudiants, plusieurs initiatives et programmes incluent dans leur offre linguistique un volet sur la méthodologie et sur la culture québécoise.

➤ le racisme et les préjugés

Le Bureau canadien de l'éducation internationale a mené une grande enquête (BCEI, 2013) sur la fréquence et les formes de discrimination et de racisme vécues par les étudiants internationaux au Canada. Les résultats de cette étude montrent que certains d'entre eux affirment avoir été victimes de discrimination dans leurs interactions avec les enseignants, le personnel, les étudiants locaux et le milieu d'accueil.



Plus précisément, ils se sont sentis moins accueillis dans leurs interactions avec les autres étudiants et les personnes hors du campus qu'avec le personnel et les enseignants. Environ 25 % des étudiants internationaux interrogés dans le cadre de cette enquête ont dit avoir été victimes de discrimination raciale et environ 29 % de discrimination culturelle et/ou religieuse.

Les participants de l'étude de Bikie Bi Nguema *et al.* (2018) soulignent pour leur part que lorsqu'ils sont confrontés à un climat de classe négatif, c'est-à-dire à une classe où ils ressentent de l'adversité, ils ne se sentent pas accueillis, ressentent du rejet et de la discrimination, ont moins le goût de s'intégrer et sont moins motivés.

Certains étudiants interrogés par Bikie Bi Nguema *et al.* (2018) au Saguenay-Lac-St-Jean affirment avoir été victimes de racisme et d'autres affirment connaître une personne de leur entourage qui l'a été. Ils croient que ce racisme est centralisé en région et se manifeste de manière subtile dans les propos et les gestes, comme celui de ne pas vouloir se mettre en équipe avec un étudiant international.

Lorsqu'on demande aux étudiants internationaux eux-mêmes ce qui favorise leur intégration et leur réussite scolaires, ils identifient les éléments suivants (Bikie Bi Nguema *et al.*, 2018) qui correspondent aux défis identifiés :

1. Les éléments liés à la classe : la proximité avec les enseignants, la bonne relation avec les enseignants, le climat de classe, le partage de connaissances, l'entraide, le travail de groupe avec les autres étudiants;
2. Les éléments propres à l'étudiant international : être ouvert d'esprit, aller vers les gens, participer aux activités, se donner les moyens de vouloir s'intégrer, être persévérant et motivé, ne pas oublier l'objectif pour lequel ils sont venus au Québec;
3. Les éléments liés à l'établissement d'enseignement : l'accueil chaleureux qui réduit le stress, facilite l'intégration et fait naître le sentiment d'acceptation, l'existence de nombreuses activités, la présence de personnes-ressources;
4. L'existence d'un bon réseau social qui permet de lutter contre le sentiment d'isolement et favorise le sentiment d'appartenance et d'acceptation.

Aux défis identifiés, il est possible d'en ajouter d'autres : la recherche de services et de soutien³, les contraintes financières, la bureaucratie (les formalités liées à l'immigration), la recherche d'un logement,

³ La santé mentale des étudiants internationaux fera l'objet d'un second enjeu traité distinctement dans le cadre du présent dossier, dans la mesure où le choc culturel décrit précédemment induit des difficultés psychosociales de taille sur les plans affectifs, cognitifs, identitaires, culturels et spirituels (Van de Velde, cité dans Bérubé *et al.*, 2018).



la recherche d'une assurance médicale, la situation d'étudiants-parents et la conciliation études-famille, etc.

Vers une diversité positive

Même si les étudiants internationaux rencontrent de nombreux défis et obstacles lors de leur séjour d'études, il importe de mentionner qu'ils sont nombreux à se démarquer dans leur programme et à obtenir leur diplôme (Proulx, 2017).

En effet, par leur bagage culturel et leur regard neuf ou renouvelé sur leur milieu d'accueil, les étudiants internationaux apportent une contribution majeure dans le développement du savoir, en plus de constituer une source de diversité et de créativité (Belkhodja, 2013).

Leur présence croissante demande aux établissements des mesures d'accueil et d'accompagnement susceptibles d'assurer leur réussite scolaire, mais également leur sécurité psychosociale (Pilote et Benabdeljalil, 2007). Si la réussite scolaire est facile à observer et à mesurer par les notes ou la diplomation, leur bien-être, leur santé mentale et leur sécurité psychosociale⁴ restent complexes (Bérubé *et al.*, 2018).

En ce sens, il semble important de souligner la nécessité de la coopération des milieux d'accueil pour la réussite académique et la sécurité psychosociale des étudiants internationaux. En effet, lors des démarches liées à l'accès au logement, à l'emploi, aux services de santé, aux activités culturelles ou encore à des stages de formation, les étudiants internationaux semblent rencontrer des difficultés dans les communautés d'accueil (*ibid.*), et pas seulement sur les campus.

Dans le cadre du présent dossier, le CAPRES propose certains exemples de *pratiques inspirantes* pour les étudiants internationaux, notamment en termes de collaboration entre l'établissement postsecondaire et la communauté d'accueil, dans le but de rendre l'expérience internationale aussi bénéfique pour l'étudiant que pour le milieu. Les étudiants locaux comme les étudiants internationaux peuvent ainsi tirer une expérience positive de la diversité dans leur milieu d'études et de vie.

⁴ Rappelons que la santé mentale des étudiants internationaux fera l'objet d'un second enjeu traité distinctement dans le cadre du présent dossier.





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, mémoires et thèses

- Bérubé, F. C. Bourassa-Dansereau, J. Frozzini, A. Gélinas-Proulx et J.-M. Rugira (2018). Les étudiants internationaux dans le réseau des universités du Québec : pour une meilleure connaissance des interactions en contexte interculturel. FODAR-DI 2019-2019.
- Bonin, S. et Girard, S. (2017). Enquête ICOPE 2016. Rapport d'enquête. Université du Québec, Direction de la recherche institutionnelle.
- Bonin, S. et S. Girard (2015). Conditions de vie, motivations et engagement des étudiants étrangers selon les enquêtes ICOPE et NSSE 2011. Université du Québec ; janvier 2015 : 1-24.
- Boudreau, Y. (2009). Rapport sur l'offre de service du Cégep de la Gaspésie et des Îles. Remis à la ministre de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Québec : Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.
- Bureau canadien de l'éducation internationale – BCEI (2019). Programme des étudiants étrangers et permis de travail post-diplôme : actualités et mises à jour. Colloque régional du Québec, 9 mai.
- Bureau canadien de l'éducation internationale – BCEI (2013). Un monde à apprendre : résultats et potentiel du Canada en matière d'éducation internationale. Ottawa : BCEI.
- Bureau de coopération interuniversitaire - BCI (2018). Données préliminaires relatives aux inscriptions au trimestre d'automne 2018.
- Citoyenneté et immigration Canada (2015). Évaluation du Programme des étudiants étrangers. Division de l'évaluation, Ottawa.
- Deplanche, N., Chabot, J.-P., Maltais, M. (2017). Le financement du réseau collégial québécois : un bref état des lieux. Montréal : Institut de recherche en économie contemporaine.
- CRÉPUQ (2010). L'accès à l'éducation et l'accès à la réussite éducative dans une perspective d'éducation pour l'inclusion. Mémoire présenté au Conseil supérieur de l'éducation.



- El-Assal, K. (2017). Attirer et retenir plus d'étudiants internationaux. Six propositions pour renverser la tendance au Québec. Montréal : Institut du Québec.
- Gagnon, V. (2017). Être étudiant d'origine étrangère en région au Québec : Histoires de vie et parcours migratoires. Mémoire de maîtrise, Université Laval.
- Gaudet, E. et Loslier, S. (2009). Recherche sur le succès scolaire des étudiants de langue et de cultures différentes inscrits dans les établissements collégiaux francophones du Canada. Citoyenneté et Immigration Canada, Patrimoine canadien, RCCFC.
- Germain, A. et M. Germain et Vultur (2016). Entre mobilité et ancrage : les étudiants internationaux à l'INRS. Institut national de recherche scientifique : 1-172.
- Lesage, S.-É. (avec la coll. de G. Hébert) (2018). La déréglementation des frais de scolarité : à la conquête du marché des étudiants internationaux. Montréal : Institut de recherche et d'informations socioéconomiques.
- Loslier, S. (2015). La situation d'apprentissage des étudiants québécois issus de l'immigration : de la théorie au stage professionnel. Montréal : Cégep Édouard-Montpetit et GRIÉS.
- Maïnich, S. (2015). Les expériences sociales et universitaires d'étudiants internationaux au Québec, le cas de l'Université de Montréal : comprendre leur persévérance aux études. Thèse présentée à la Faculté des sciences de l'éducation, Université de Montréal.
- Ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de la Science - MESRS (2014a). Étudiants étrangers inscrits dans le réseau universitaire – Automnes 2006 à 2013.
- Ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de la Science – MESRS (2014b). Étudiants étrangers inscrits dans le réseau collégial – Automnes 2006 à 2013.
- Séguin (2011). *Étudiants internationaux : Parcours et réussite. Rapport de recherche*. PAREA, Recherche subventionnée par le MELS, Gouvernement du Québec.

Articles

Belkhdja, C. (2011). La migration internationale : l'émergence de l'étudiant mobile, *Diversité canadienne*, 8(5), 3-10.

Bernard, M.-C. (2014). Circulation des savoirs, mobilité internationale et études supérieures. Récit de la mise en place d'une voie favorisant l'insertion universitaire en milieu francophone nord-américain. *Globe : revue internationale d'études québécoises* 17 (2), pp. 93-115.

Bikie Bi Nguema, N., Gallais, B., Arbour, N., Gaudreault, M. et Murray, N. (2018, 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.

Campbell, N. (2012). Promoting Intercultural Contact on Campus : A Project to Connect and Engage International and Host Students. *Journal of Studies in International Education* 16(3): 205-227.

Pilote, A. et Benabdeljalil, A. (2007). Supporting the Success of Foreign Students in Canadian Universities / Favoriser la réussite éducative des étudiants étrangers dans les universités canadiennes, *Higher Education Perspectives. OISE. Université de Toronto* 2 (2). p. 24-46.

Roulot-Ganzmann, H. (2018). Le Québec attire de plus en plus d'étudiants internationaux. *Le Devoir*, 27 janvier.

Consulter l'ensemble des références et liens web (HTML) du dossier :
<http://www.capres.ca/dossiers/etudiants-internationaux/defis>



> NOTION CLÉ

Étudiant international, de qui parle-t-on ?

Pour qualifier les étudiants venus des quatre coins du monde réaliser un projet d'études, on retrouve principalement deux épithètes : « étranger » et « international ». Ces qualificatifs sont-ils équivalents ? Désignent-ils les mêmes étudiants ? Et quelles sont les principales caractéristiques sociodémographiques de cette population étudiante au Québec ?

Plusieurs universités et cégeps québécois s'emploient activement à recruter des étudiants internationaux en vue d'attirer ceux et celles qui souhaitent réaliser un projet d'études et vivre une nouvelle expérience (Pilote et Benabdeljalil, 2007; BCEI, 2016; Belkhodja et Esses, 2013).

Dans un contexte mondial de mobilité étudiante, la notion d'« étudiant international » (*international student*) tend graduellement à remplacer celle d'« étudiant étranger ». Elle est souvent employée dans les écrits relatifs à une population migrante qui englobe l'ensemble des étudiants n'ayant pas encore la citoyenneté canadienne, incluant les réfugiés (Bérubé *et al.*, 2018).

Le terme d'étudiant étranger peut également avoir une connotation négative en stigmatisant l'étudiant par rapport aux étudiants dits locaux ou natifs (Bikie Bi Nguema *et al.*, 2018).

Migration liée au permis d'études

L'Institut de la statistique de l'UNESCO (ISU) décrit les étudiants internationaux (ou « étudiants en mobilité internationale ») comme étant « des personnes étudiant dans un pays étranger dont ils ne *sont pas des résidents permanents.* » (cité par AÉLIES, 2016). L'ISU privilégie cette notion à celle d'étudiant étranger



(un étudiant qui n'est pas citoyen du pays où il étudie) puisque les mesures d'accèsion à la citoyenneté varient largement d'un pays à l'autre, rendant ainsi difficile la comparaison internationale (*ibid.*).

Selon Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (2019), un étudiant international est un « résident temporaire autorisé légalement à étudier au Canada de façon temporaire ».

Cette définition met l'accent sur le statut de la personne « résident temporaire » et les autorisations qui sont octroyées pendant une période déterminée (permis d'études et résidence temporaire).

Statistique Canada (citée dans Bérubé *et al.*, 2018) se situe dans la même lignée lorsqu'elle soutient que les étudiants internationaux comprennent : 1) les étudiants au Canada qui détiennent un visa ou sont réfugiés, mais qui n'ont pas de statut de résident permanent au Canada; 2) les étudiants inscrits dans un programme d'une institution canadienne qui n'est pas situé au Canada (ces étudiants sont aussi connus comme étant des « étudiants extraterritoriaux »); 3) les étudiants non canadiens qui étudient par Internet.

L'importance des termes

Le statut d'étudiant international est particulier puisque, selon Séguin (2011), « ils sont migrants, mais pas immigrants ». Ils vivent une migration temporaire liée à leur permis d'études, mais leur scolarité est acquise dans leur pays d'origine et peut influencer leur adaptation au contexte d'enseignement. À cet égard, les étudiants récemment immigrés qui fréquentent un cégep ou une université québécoise peuvent vivre des situations qui ressemblent à celles des étudiants internationaux.

Ces distinctions dans les termes sont importantes car elles mettent en évidence les enjeux de temporalité, de conditions de séjour, ainsi qu'un rapport complexe de loyauté envers leur pays et culture d'origine et ceux du pays d'accueil (Bérubé *et al.*, 2018).



Qui sont les étudiants internationaux ?

La très grande majorité des étudiants qui choisissent de venir réaliser un projet d'études postsecondaires au Québec viennent de la France¹. La Chine arrive au second rang de la provenance des étudiants, au cégep comme à l'université (MESRSab, 2013)².

Cégep	Université
<ul style="list-style-type: none">• France : 49 %• Chine : 9 %• Maroc : 5 %• Algérie : 4 %• Cameroun : 3 %	<ul style="list-style-type: none">• France : 38,1 %• Chine : 8,8 %• États-Unis : 8 %• Inde : 3,4 %• Iran : 3 %

Les plus récentes statistiques du Bureau de la coopération interuniversitaire (BCI, 2018) montrent que sur les 45 086 étudiants internationaux inscrits dans une université québécoise à l'automne 2018, 55 % (24 811) d'entre eux poursuivent des études de 1^{er} cycle, 29 % (13 255) des études de 2^e cycle et 16 % (7020) des études doctorales.

La majorité des étudiants internationaux qui poursuivent des études universitaires au Québec le font à l'Université McGill (25,8 %), l'Université de Montréal/HEC/Polytechnique (22,6 %) et à l'Université Concordia (17,6 %) (BCI, 2018).

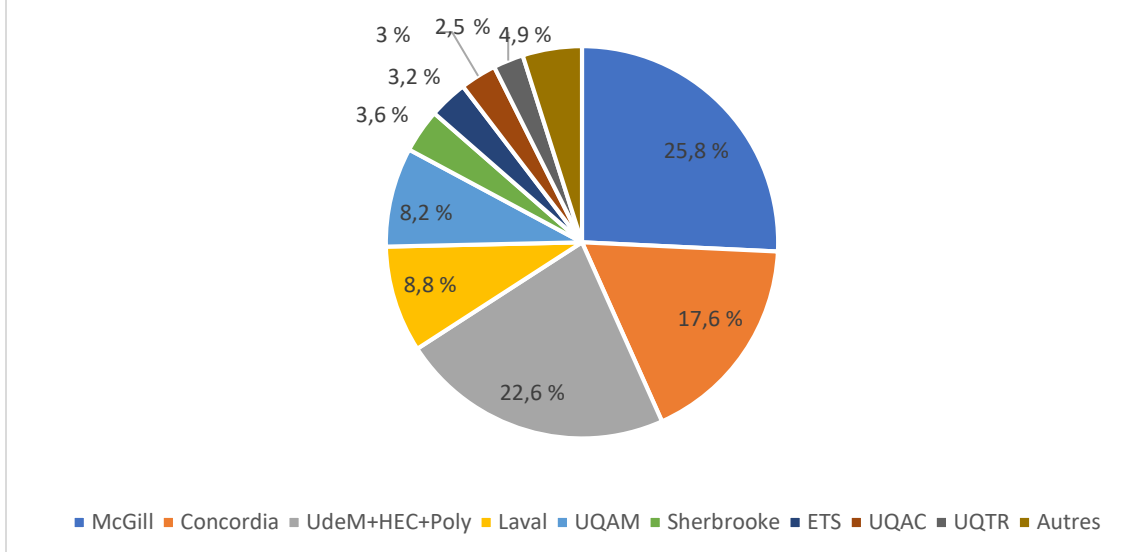
Deux universités anglophones (McGill et Concordia) concentrent ainsi 43,4 % de la population universitaire internationale dans les universités au Québec, tous cycles confondus (voir Graphique 2).

¹ En vertu de l'entente signée entre le gouvernement du Québec et celui de la France en matière de mobilité étudiante, les étudiants français de niveau universitaire de 1^{er} cycle (baccalauréat) peuvent se prévaloir du tarif canadien non-résident du Québec. Les Français étudiant dans un programme de formation universitaire de 2^e ou de 3^e cycle (maîtrise et doctorat), de formation collégiale ou de formation professionnelle ont, quant à eux, accès au tarif québécois (Site du MEES, 2019).

² Au Canada, l'origine des étudiants internationaux est l'Inde (27 %), la Chine (26 %), la Corée (5 %), la France (4 %), le Brésil (3 %), le Vietnam (3 %) et les États-Unis (BCEI, 2019).



Graphique 1. Répartition (en %) des étudiants internationaux dans les universités québécoises, automne 2018 (BCI, 2018)



Cette présence d'étudiants internationaux dans les universités anglophones du Québec pourrait s'accroître davantage dans les prochaines années. La *Politique québécoise de financement des universités*, dévoilée au printemps 2018 par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, vise en effet à déréglementer les frais de scolarité pour les étudiants internationaux, en vue de permettre aux universités de fixer elles-mêmes le coût des études.

Or, certaines études (Lesage et Hébert, 2018) montrent qu'en plus d'une course au recrutement et d'une mise en concurrence des universités, la déréglementation pourrait provoquer un déséquilibre important entre elles. La déréglementation signifie que l'État ne redistribuera plus entre les établissements les sommes payées par les étudiants internationaux. Les universités qui en attirent déjà beaucoup (notamment les universités anglophones) bénéficieront de revenus plus importants.

La simulation des impacts de la déréglementation réalisée par Lesage et Hébert (2018) montre en effet que les gagnants de la déréglementation seront l'Université McGill, l'Université Concordia et, dans une moindre mesure, l'Université de Montréal (p.6). Les établissements situés dans les régions ainsi que ceux de plus petite taille auront de plus faibles revenus, compte tenu de leur moins grande capacité d'attraction internationale et de leurs plus petits bassins de recrutement dans la francophonie.





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/>

Association des étudiantes et des étudiants de Laval inscrits aux études supérieures – ÆLIÉS (2016). *Enjeux d'intégration des étudiants internationaux à l'Université Laval*. Mémoire.

Belkhodja, C. et V. Esses (2013). *Mieux évaluer la contribution des étudiants étrangers à la société canadienne. Synthèse des connaissances*. Université de Moncton/Western University/Voies vers la prospérité Canada.

Bérubé, F., C. Bourassa-Dansereau, J. Frozzini, A. Gélinas-Proulx et J.-M. Rugira (2018). *Les étudiants internationaux dans le réseau des universités du Québec : pour une meilleure connaissance des interactions en contexte interculturel*. FODAR-DI 2019-2019.

Bikie Bi Nguema, N., Gallais, B., Arbour, N., Gaudreault, M. et Murray, N. (2018, 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*.

Bureau canadien de l'éducation internationale – BCEI (2019). *Programme des étudiants étrangers et permis de travail post-diplôme : actualités et mises à jour*. Colloque régionale du Québec, 9 mai.

Bureau canadien de l'éducation internationale – BCEI (2016). *Un monde à apprendre. Résultats et potentiel du Canada en matière d'éducation internationale*.

Bureau de la coopération interuniversitaire - BCI (2018). *Données préliminaires relatives aux inscriptions au trimestre d'automne 2018*.

Germain, A. et M. Vultur (2016). *Entre mobilité et ancrage : les étudiants internationaux à l'INRS*. Québec : Institut national de recherche scientifique.



Lesage, S.-É. (avec la coll. de G. Hébert) (2018). *La déréglementation des frais de scolarité : à la conquête du marché des étudiants internationaux*. Montréal : Institut de recherche et d'informations socioéconomiques.

Pilote, A. et Benabdeljalil, A. (2007). Supporting the Success of Foreign Students in Canadian Universities / Favoriser la réussite éducative des étudiants étrangers dans les universités canadiennes, *Higher Education Perspectives*. OISE. Université de Toronto 2 (2). p. 24-46.

Séguin (2011). *Étudiants internationaux : Parcours et réussite. Rapport de recherche*. PAREA, Recherche subventionnée par le MELS, Gouvernement du Québec.

Consulter l'ensemble des références et liens web (HTML) du dossier

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



> PRATIQUE INSPIRANTE

Mobiliser les acteurs régionaux : le cas du Cégep de Matane

Le vieillissement de la population provoque une baisse du nombre d'étudiants inscrits dans certains cégeps en région (Fortier, 2018). Ce déclin démographique fait en sorte que des établissements du réseau collégial doivent se tourner vers le recrutement d'étudiants internationaux pour assurer la survie de certains de leurs programmes. Selon Bernard Tremblay, président-directeur général de la Fédération des cégeps, sans les étudiants internationaux, il y aurait vraiment un problème de vitalité dans certains cégeps en région (cité par Fortier, 2018).

Selon l'Institut de la statistique du Québec, d'ici 2036, quatre régions – les plus à l'est du Québec – verront leur population décliner, soit la Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine, le Bas-Saint-Laurent, la Côte-Nord et le Saguenay-Lac-Saint-Jean (St-Vincent Villeneuve, 2018).

C'est dans ce contexte de déclin démographique régional que le gouvernement du Québec a créé, dans les années 2000, une initiative concrète pour favoriser la venue d'étudiants internationaux en région. Des ententes ont été signées entre le gouvernement, des cégeps et le Conseil régional Région Réunion afin de permettre à de jeunes adultes de l'île de La Réunion d'étudier et de vivre au Québec. La Réunion étant un département outre-mer français, les régions du Québec accueillent une population étudiante francophone.



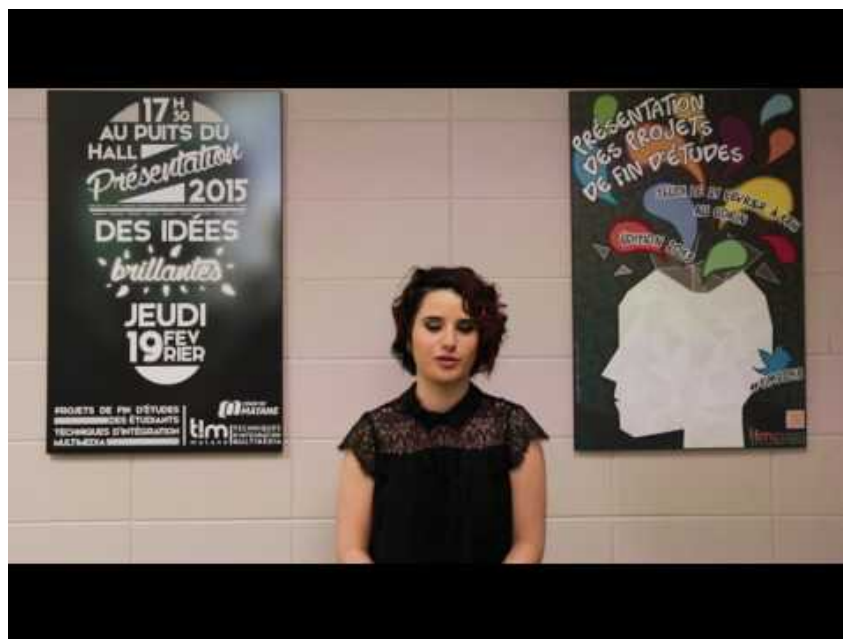
Image : Conseil régional Région Réunion



Dans le cadre de ce partenariat, les étudiants réunionnais peuvent choisir un programme collégial technique situé dans une région hors des grands centres. L'objectif est qu'ils étudient et s'établissent au Québec à long terme, puisque le taux de chômage à La Réunion avoisine 60 % pour les jeunes de 15 à 24 ans (St-Vincent Villeneuve, 2018)

Le Cégep de Matane : un précurseur

Statistique Canada prévoit une baisse de 65 % de la population de 20 à 24 ans entre 2016 et 2026 à Matane, obligeant le cégep à se tourner vers l'accueil des étudiants internationaux pour sa survie (citée par Quintin, 2018). C'est toutefois depuis 2004 que le Cégep de Matane développe des pratiques d'accueil et d'intégration des étudiants internationaux, au moment où les conséquences de la diminution des effectifs étudiants ont été constatées sur la pérennité de certains programmes techniques. Quinze ans plus tard, à la session d'hiver 2019, on dénombrait 340 étudiants internationaux sur les 720 étudiants inscrits, soit près de la moitié (Dubuc, 2018). Des programmes techniques de qualité et dont la demande est forte sur le marché du travail - aménagement et urbanisme, animation 3D, électronique industrielle, photographie, tourisme, etc. - attirent les étudiants internationaux.



Vidéo : Les Cégeps du Québec – Témoignages d'étudiants

En plus d'investir dans trois ressources dédiées à plein temps au recrutement d'étudiants internationaux, le Cégep a développé un réseau d'acteurs qui soutiennent et facilitent l'accueil et l'intégration des étudiants internationaux dès leur arrivée en sol québécois.



Collaborer avec les acteurs du milieu

Afin d'accueillir, d'intégrer et de retenir les étudiants internationaux, le Cégep de Matane travaille avec des acteurs locaux, notamment avec le Fonds d'innovation et de développement économique local de la Matanie (FIDEL). La création du studio d'effets visuels Squid Squad à Matane, une alternative locale aux services du même type offerts en Asie, vise à retenir les étudiants internationaux dans l'Est-du-Québec après leurs études, car leurs compétences en animation sont en forte demande dans les grands centres urbains.

Le Cégep joue ainsi un rôle économique fondamental dans le paysage matanais. D'une part, il accueille des étudiants internationaux qui dépensent plusieurs milliers de dollars en frais de subsistance (logement, nourriture, transport, vêtements, loisirs, etc.) dans l'économie locale. D'autre part, il travaille de concert avec les acteurs économiques régionaux pour offrir des occasions d'emploi à ses diplômés dans la région matanaise.

Afin d'accompagner les étudiants tout au long de leur parcours, le Cégep collabore avec le Service d'accueil des nouveaux arrivants de la Matanie, un organisme local qui informe et soutient les étudiants internationaux afin de favoriser leur pleine participation dans leur communauté d'accueil, notamment à travers des jumelages interculturels, des activités sociales, la recherche de famille d'accueil, etc.



Vidéo : SANAM





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/>



Pour aller plus loin

Dubuc, A. (2019). Bienvenue au cégep international de Matane. *La Presse+*, repris par le Portail du réseau collégial, 18 mars.

Espace international du Cégep de Matane – Page Facebook

Fortier, M. (2018). Les étudiants internationaux à la rescousse des cégeps. *Le Devoir*, 28 août.

Gagnon, Véronique (2017). Être étudiant d'origine étrangère en région au Québec. Histoires de vie et parcours migratoires. Mémoire de déposé à l'Université Laval.

Quintin, S. (2018). Le Cégep de Matane se distingue au Québec et garantit sa survie grâce aux étudiants étrangers, *L'Avantage gaspésien*, 26 juin.

Service d'accueil des nouveaux arrivants de la Matanie. Site web :
<https://sanamatanie.org/>

St-Vincent Villeneuve, Catherine (2018). Le rôle des institutions dans le processus d'intégration et de rétention des diplômés de La Réunion à Gaspé et à Rimouski. Mémoire déposé à l'UQAR.

Consulter l'ensemble des références et liens web (HTML) du dossier :

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



> PRATIQUE INSPIRANTE

Jumelages interculturels : l'expertise de l'UQAM

De manière générale, le jumelage interculturel consiste en une « activité d'échange entre des étudiants de diverses langues et cultures dans le cadre de leurs études, que ce soit dans un établissement d'enseignement pour adultes, un collège, un cégep ou une université » (Programme de jumelage de l'UQAM, 2019).

Depuis 2002, les jumelages interculturels pratiqués à l'UQAM visent à mettre en contact des étudiants francophones et des étudiants non francophones. En plus d'établir des ponts entre des étudiants de différents horizons culturels, ils développent chez les étudiants francophones des habiletés à travailler avec des personnes issues d'autres cultures, tout en permettant aux non-francophones d'apprendre le français de même que de connaître leur société d'accueil (Caza, 2019).

Cette expérience de plus de quinze ans des jumelages interculturels démontre que l'université peut contribuer de façon déterminante à l'intégration des personnes non francophones à la société québécoise (Carignan, Deraïche et Guillot, 2015).

Origines du projet

Le projet de jumelages interculturels est né d'une conversation entre la maîtresse de langue Gladys Benudiz et la professeure Nicole Carignan, qui déplorait l'absence totale de contacts significatifs des étudiants non francophones avec des Québécois. La professeure Carignan a poursuivi les jumelages dans les années 2010 avec ses collègues maîtres de langue Myra Deraïche et Marie-Cécile Guillot, tel qu'expliqué dans l'ouvrage *Jumelages interculturels. Communication, inclusion et intégration*, publié aux Presses de l'Université du Québec, en 2015.



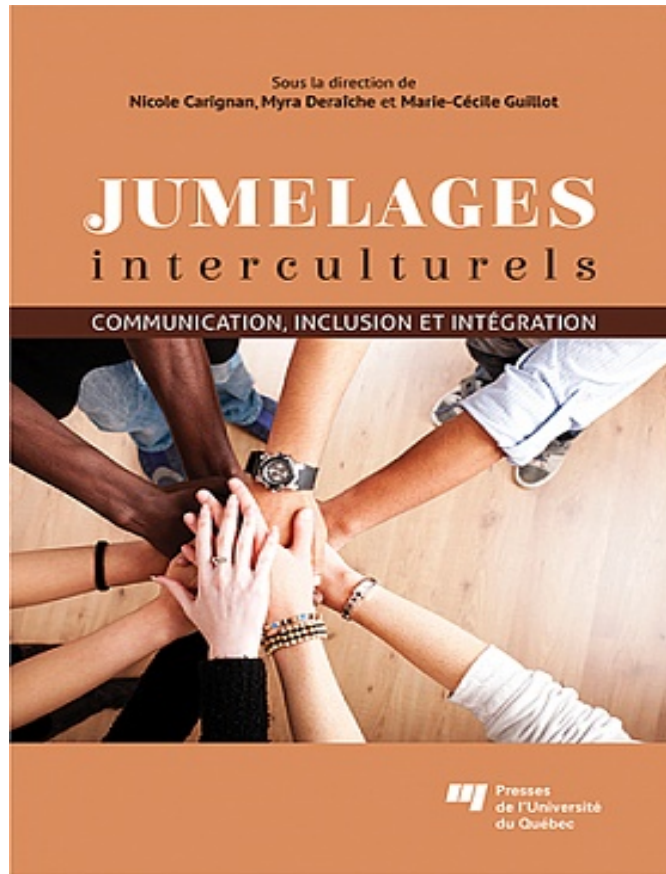


Image : Presses de l'Université du Québec

Peu de temps après, les échanges avec un enseignant du Collège Vanier, Philippe Gagné, ont mené à la création du Groupe de recherche sur les jumelages interculturels (GREJI) ayant pour mission de répertorier les acteurs impliqués dans les jumelages interculturels au Québec et de favoriser la création de nouveaux jumelages interculturels et interlinguistiques entre divers groupes et régions (Caza, 2018).

Avec les années, le projet a permis à des milliers d'étudiants (environ 12 000) en langue seconde, éducation, travail social, psychologie, communication et développement de carrière d'être jumelés dans l'apprentissage du français. À l'UQAM, les futurs enseignants du primaire et du secondaire – toutes disciplines confondues – participent aux jumelages de manière obligatoire.

Avantages et bénéfiques des jumelages interculturels

Le premier avantage de la pratique du jumelage interculturel pour les étudiants non francophones est d'échanger avec des personnes qui parlent français, qui viennent du Québec ou d'ailleurs dans la francophonie. Selon le site web Jumelages interculturels de l'UQAM, c'est l'occasion de découvrir la



culture francophone dans toute sa diversité, d'en apprendre davantage sur le Québec ou sur les autres sociétés francophones. En effet, il n'est pas nécessaire pour les étudiants francophones d'être né au Québec - d'où la richesse interculturelle francophone du projet.

Un deuxième avantage est de pratiquer régulièrement la langue française. Deux manières de faire sont possibles :

- pratique orale : il s'agit de parler, d'interagir, d'écouter dans le cadre de rencontres prédéterminées;
- pratique écrite : les personnes jumelées peuvent clavarder ensemble sur les réseaux sociaux, lire ou écrire des textes.

Enfin, un troisième avantage d'une activité de jumelage interculturel encadrée est d'interagir dans un cadre sécurisant, avec le soutien d'un enseignant. Les personnes jumelées décident elles-mêmes du lieu de rencontres et de la fréquence de celles-ci.

La formule retenue prévoit habituellement quatre rencontres d'une heure et demie en dehors des heures de cours. Les principes qui guident ces rencontres sont : réciprocité, coopération et égalité. Les participants ont le même statut, sans paternalisme.

La professeure Nicole Carignan souligne que si, aux premiers contacts, les personnes jumelées ne voyaient que des différences avec leur jumeau ou leur jumelle, elles ont plutôt noté des ressemblances et des valeurs communes avec le temps (citée par Caza, 2014). Selon elle, les personnes jumelées prennent aussi conscience des défis de l'immigration et des sacrifices, laissent rapidement tomber leurs préjugés et sont impressionnés par le parcours de ces immigrants (*ibid.*).

Les personnes jumelées qui apprennent le français se familiarisent quant à elles avec le fonctionnement de leur société d'accueil, comme en témoigne des étudiants non-francophones dans la vidéo suivante :





Vidéo : Site web Jumelages interculturels

Selon Nicole Carignan, les problèmes d'adaptation des immigrants ont longtemps été considérés comme étant de leur propre ressort, portant seuls le poids de l'échec ou du succès de leur intégration à la société d'accueil (citée par Caza, 2014). Or, la pratique des jumelages interculturels montre que cette intégration peut aussi dépendre des efforts de la majorité d'accueil.

Une boîte à outils en ligne

Le site web Jumelages interculturels développé par le Groupe de recherche sur les jumelages interculturels (GReJI) et lancé en mai 2019, constitue une étape importante dans la mise en commun des ressources sur le sujet. Le site comprend des outils, notamment pour les acteurs en enseignement supérieur, qui veulent organiser des jumelages interculturels dans leur propre établissement, programme ou classe.

Selon le GReJI (2019), la particularité des jumelages interculturels en contexte postsecondaire est la présence d'un échange entre porteurs de culture dans le cadre d'une formation linguistique et professionnelle.



L'approche pédagogique y est expliquée, de même que les différentes étapes de la démarche. On y retrouve aussi une grille pour l'organisation des jumelages ainsi que des exemples d'activités pédagogiques.

Selon le GREJI, une approche pédagogique appropriée peut favoriser les échanges interculturels et les apprentissages du français lors des jumelages. Cette approche privilégie :

1. la sensibilisation des étudiants à la diversité ethnoculturelle;
2. l'encouragement des étudiants non francophones à la pratique du français avec des étudiants francophones;
3. la responsabilisation des futurs professionnels aux défis de demain en tant que société d'accueil;
4. le développement de compétences de communication interculturelle.

La pratique des jumelages interculturels contribue ainsi à changer les conceptions erronées, à réduire le sentiment de menace identitaire et à augmenter le sentiment de sécurité linguistique (Carignan, citée par Caza, 2014).



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/>




Pour aller plus loin

Carignan, N.; Deraiche, M.; Guillot, M.C. (2015). *Jumelages interculturels. Communication, inclusion et intégration*. Québec : PUQ.

Caza, P.-É. (2019). Célébration des jumelages interculturels. *Actualités UQAM*, 3 mai.

Caza, P.-É. (2018). Un partenariat sur les jumelages interculturels. *Actualités UQAM*, 28 septembre.





Caza, P.-É. (2014). Dix mille jumeaux. *Actualités UQAM*, 10 mars.

Jumelages interculturels – Site web du GREJI : <https://jumelagesinterculturels.uqam.ca/>

Consulter l'ensemble des références et liens web (HTML) du dossier :
<http://www.capres.ca/dossiers/etudiants-internationaux/defis>



> 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 raisons¹, 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

¹ 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.



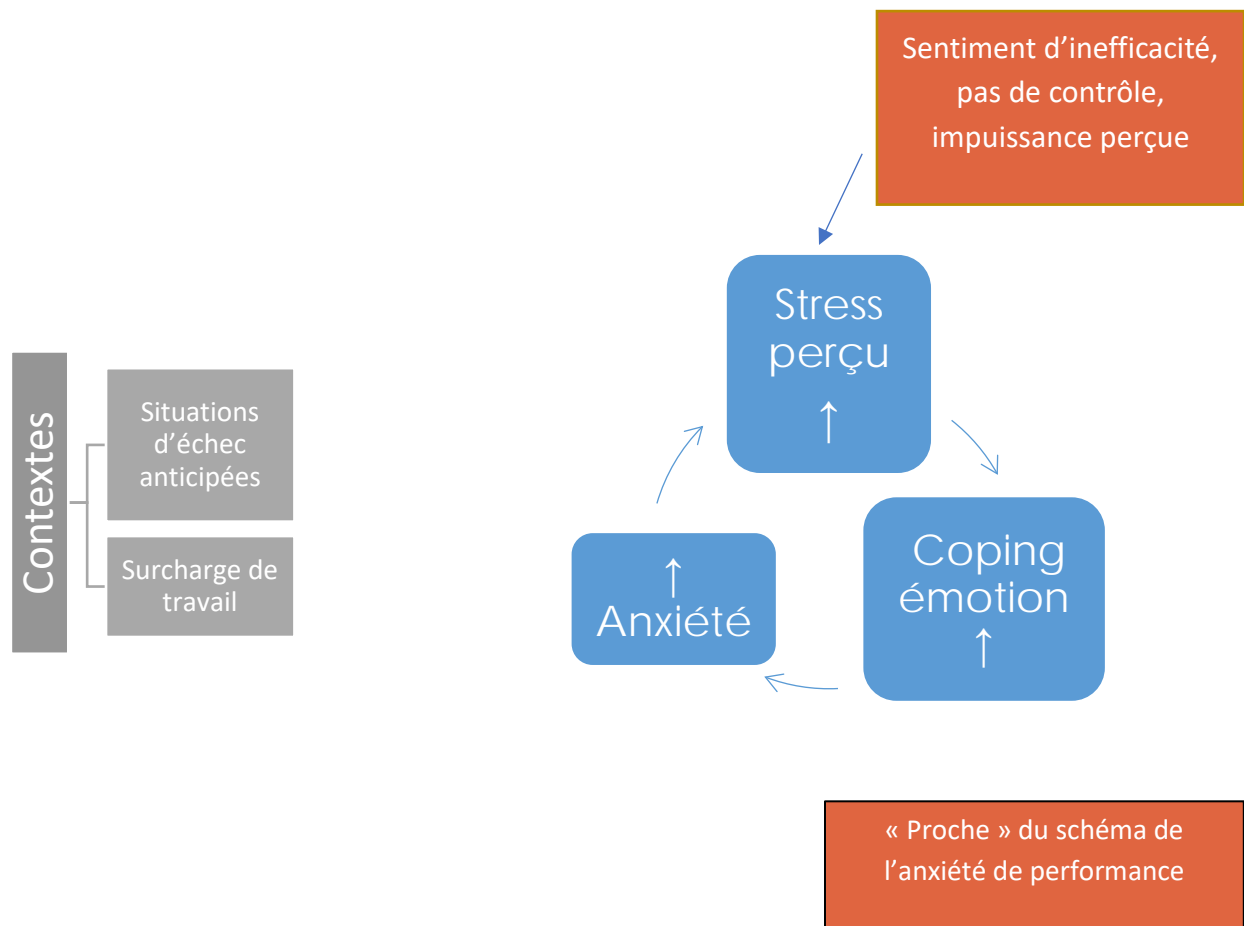
d'isolement, ayant honte de vivre de telles émotions (Winter, 2019). Les résultats de l'étude exploratoire d'ÉCOBES au Saguenay–Lac-St-Jean, réalisée par Gallais *et al.* (2019), vont d'ailleurs en ce sens : 33 % des étudiants internationaux interrogés présentent une symptomatologie anxieuse « sévère à modérée »². 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 :

² 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"> -S'assurer que les étudiants comprennent les attentes et le contenu des cours -Connaître la réalité culturelle des étudiants -S'entretenir individuellement avec l'étudiant -Ajuster le contenu de son cours -Proposer des activités qui permettent de travailler sur les similarités culturelles -S'intéresser à la pédagogie transculturelle 	<ul style="list-style-type: none"> -Sensibiliser le personnel et les étudiants sur le racisme -Encourager, outiller et soutenir la communauté régionale dans l'accueil des étudiants -Assurer un meilleur arrimage entre le recrutement, l'accueil et l'intégration des étudiants -Mettre en place une collaboration entre les services, les départements/facultés et la communauté d'accueil -Soutenir des projets interculturels proposés par le personnel -Outiller le personnel sur la réalité des étudiants internationaux 	<ul style="list-style-type: none"> -Soutenir les étudiants dans leurs capacités relationnelles, les aider à démystifier les conflits -Travailler sur l'estime et la confiance en soi et le sentiment de compétence lors de l'évaluation des situations d'apprentissage -Soutenir les ambitions scolaires, tout en misant sur l'importance de l'expérience migratoire sur le plan humain -Étaler dans le temps le soutien sur le fonctionnement de l'établissement et du système éducatif, pour éviter la surcharge cognitive -Gérer les conséquences comportementales du stress (sommeil, relaxation, alimentation, etc.)

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/>





Pour aller plus loin

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-Columbia
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.



> NOTION CLÉ

Choc culturel, de quoi parle-t-on ?

Une période d'adaptation est inévitable lors d'une transition vers un nouvel endroit. En plus des défis rencontrés par les jeunes adultes en transition, les étudiants internationaux peuvent vivre un « choc culturel » (ACSM, 2010; Nashef, 2017; Winter, 2019).

Dans les années 1960, Kalervo Oberg a été le premier anthropologue à utiliser l'expression *culture shock* qui renvoie à « une expérience de stress et de désorientation vécue par la personne devant apprendre à vivre dans une nouvelle culture ». La perte des repères qui résulte du choc de déménager, de se retrouver dans un nouvel environnement et de devoir s'adapter rapidement à un nouvel univers culturel peut générer de l'anxiété et du stress, voire une désorientation psychologique et physique (Winter, 2019).

L'étude exploratoire menée par le Groupe d'Étude des COnditions de vie et des BESoins de la population (ÉCOBES) montre que pour les étudiants internationaux, l'expérience migratoire est synonyme de grands changements et peut devenir un élément de stress et d'anxiété :

« C'est beaucoup de changements. Toutes nos habitudes sont bouleversées. On n'a plus ce confort de l'habitude. Il faut tout reconstruire, se refaire des amis, il faut se réhabituer. » Témoignage d'un étudiant international, cité dans Bikie Bi Nguema *et al.*, 2019).

Westwood et Barker (cités dans AELIES, 2016) vont dans le même sens lorsqu'ils affirment que le choc culturel est précipité par l'anxiété venant de la perte des symboles familiers d'interaction sociale. Les symptômes du stress culturel sont l'anxiété, le désespoir, l'irritabilité et un désir de se retrouver dans un environnement plus prévisible et gratifiant (*ibid*).



Le sentiment exprimé par les étudiants renvoie souvent au « mal du pays », soit un désir de retrouver un environnement familier, comme en témoignent les résultats de l'étude exploratoire menée par Bikie Bi Nguema *et al.* (2019).

Selon Nashef (2017), psychologue à l'Université de Waterloo, le choc culturel constitue un processus normal qui peut être vécu dans les premiers temps d'un séjour à l'étranger. La plupart des étudiants internationaux passent à travers ce processus, qui possède des éléments caractéristiques (*ibid.*) :

- une anxiété générée par la transition vers un nouvel environnement;
- ne pas savoir quoi faire ou comment faire les choses parce que la situation est nouvelle;
- un inconfort physique et émotionnel;
- un mal du pays;
- un désir d'éviter les milieux sociaux;
- un sentiment d'hostilité envers la culture d'accueil;
- un état dépressif et un sentiment d'impuissance;
- des difficultés à suivre les cours et à se concentrer;
- des difficultés liées au sommeil;
- etc.

La culture pédagogique

Un nouvel environnement culturel peut signifier également, pour certains étudiants internationaux non occidentaux, un nouvel environnement pédagogique. Certains d'entre eux sont habitués à un mode d'apprentissage basé sur la mémorisation de leçons et la rétention d'informations et doivent s'ajuster à un style d'enseignement interactif et à valorisation de la pensée critique (Smith et Khawaja, 2011). À ce propos, la surcharge de travail est l'une des situations suscitant le plus de perte de contrôle émotionnel chez les étudiants internationaux anxieux évalués dans l'étude de Gallais *et al.* (2019). Elle est associée à une augmentation significative de l'anxiété (*ibid.*). Dans le même ordre d'idée, l'échec est une situation entraînant des réactions émotionnelles négatives fortes chez certains étudiants internationaux, associées à une augmentation significative de l'anxiété (*ibid.*).

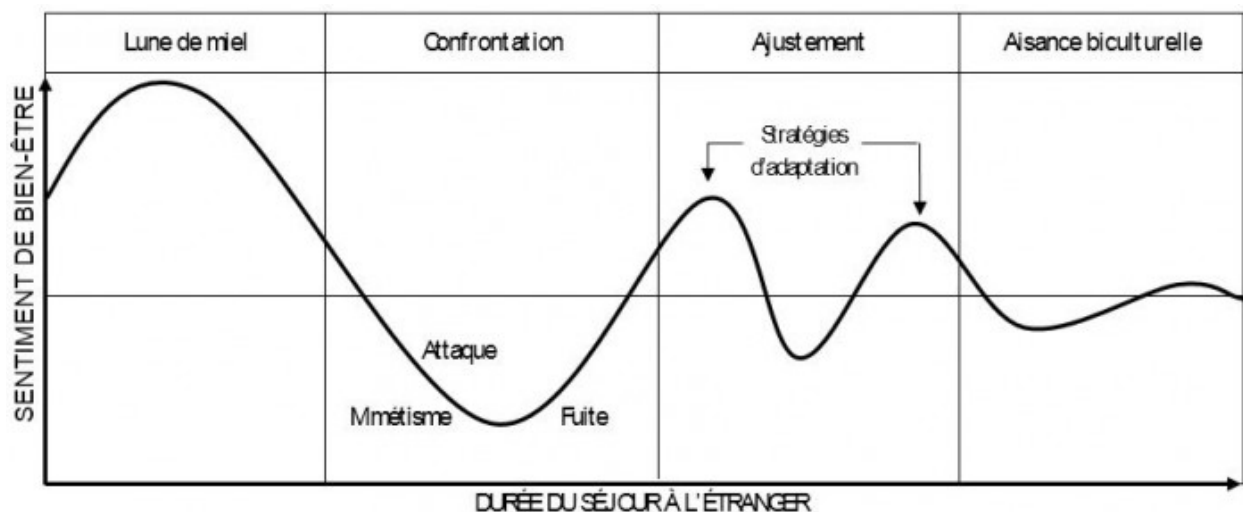


Les rapports d'autorité plus horizontaux, les travaux d'équipe fréquents, les rapports homme/femme plus égalitaires et les exigences élevées en termes de production de travaux et de ponctualité sont également des éléments qui peuvent troubler certains étudiants internationaux qui n'ont pas connu la culture pédagogique occidentale (Smith et Khawaja, 2011).

Les étapes du choc culturel

Le choc culturel ne se produit pas nécessairement immédiatement après l'arrivée dans le pays d'accueil, comme le terme « choc » pourrait le suggérer. Néanmoins, il s'installe souvent après les premiers jours ou premières semaines d'entrée dans un nouveau pays (Nashef, 2017).

Le choc culturel se déroule souvent en plusieurs étapes, qui ressemblent à des montagnes russes comme le montre la courbe en U (BVE de l'Université Laval, 2019) :



1. **La lune de miel.** C'est une étape caractérisée par l'excitation d'un nouvel environnement, l'enthousiasme, la fascination et une grande énergie. Cette lune de miel commence dès



le pays d'origine, avant même la migration. La majorité des étudiants rencontrés dans le cadre du projet réalisé par ÉCOBES déclarent qu'ils étaient excités, contents et avaient hâte de voir ce qui les attendait dans le pays d'accueil. Ils avaient une image idyllique du Québec et de la région où se trouvait leur établissement scolaire :

« En voyant les reportages à la télé sur les paysages, puis sur les gens qui avaient l'air à être accueillants, chaleureux, ça me donnait déjà beaucoup envie de venir » (témoignage d'un étudiant international cité dans Bikie Bi Nguema *et al.*, 2019).

2. **La crise ou la confrontation.** C'est l'étape de prise de conscience qu'il s'agit d'un lieu totalement nouveau. L'anxiété peut se développer lorsque l'étudiant s'interroge s'il sera en mesure de s'y adapter adéquatement. C'est le choc à proprement parler, marqué par la déprime, la fatigue, la frustration, la peur, la critique, etc. Les stratégies adoptées par la personne en choc culturel peuvent être l'attaque, la fuite et/ou le désengagement. Le danger d'isolement social est accru pendant cette période. Après l'étape de la lune de miel, les étudiants connaissent une période de *blues*. Ils reconnaissent qu'il y a plus de différences que de ressemblances entre leur pays d'origine et leur pays d'accueil (Bikie Bi Nguema *et al.*, 2019). Ils apprennent ainsi à fonctionner dans ce nouvel environnement :

« Aujourd'hui, je vais bien. Mais les débuts ont été difficiles. J'étais perdu. Avec un peu de recul, j'étais comme un bébé à qui on apprend à marcher pour la première fois. J'ai 32 ans » (témoignage d'un étudiant international, cité dans Bikie Bi Nguema *et al.*, 2019).

3. **La récupération.** Cette étape est caractérisée par une acceptation de la culture du pays d'accueil, un retour de l'énergie et de l'humour, un jugement moins acerbe. Les stratégies sont proactives : s'affirmer et communiquer. Les étudiants sont prêts à essayer de nouvelles choses sans jugement préalable :



« Il y a des étudiants qui ne s'intéressent pas à la culture québécoise mais qui diront qu'ils n'aiment pas la culture québécoise. Ils diront par exemple qu'ils n'aiment pas la poutine alors qu'ils n'ont jamais goûté à la poutine. Il faut tester la chose avant de dire qu'on n'aime pas ci ou ça » (témoignage d'un étudiant international, cité dans Bikie Bi Nguema *et al.*, 2019).

4. **L'adaptation/l'aisance** : à cette étape, on remarque une meilleure acceptation de ce qu'on ne peut changer, une hausse de la motivation, une recherche de la compagnie et d'occasions d'apprendre. La personne cherche à créer des liens avec les autres groupes culturels pour lui permettre de maintenir une continuité entre le présent et le passé (Michaud, 2017).

Ces étapes ne se déroulent pas nécessairement dans un ordre particulier; il est possible de passer d'une étape à l'autre ou de sauter certaines étapes (*ibid.*).

Les bienfaits du choc culturel

Le Guide d'adaptation interculturelle de l'Université de Moncton (2012) soutient que le choc culturel ne doit pas nécessairement être envisagé comme une expérience négative et malheureuse; elle peut constituer une belle occasion de s'épanouir et de prendre conscience de la diversité des modèles culturels (p. 13).

Sans nier la dimension stressante du choc culturel, il est possible d'en faire une expérience enrichissante et formatrice sur le plan humain.



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/>



Pour aller plus loin

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

Association des étudiantes et étudiants de Laval inscrits aux cycles supérieurs (AELIES) (2016). *Enjeux d'intégration des étudiants internationaux à l'Université Laval*. Mémoire réalisé par A. Boutet-Dorval et J. Grenier, attachée à l'exécutif, sous la supervision d'A. Keck.

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

Bureau de la vie étudiante de l'Université Laval (2019). *Choc culturel et adaptation*.


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.

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

Smith, R., et Khawaja, N. (2011). *A review of the acculturation experiences of international students*. *International Journal of Intercultural Relations* 35 (6): 699-713.





Université de Moncton – Services aux étudiantes et aux étudiants (2012). À la rencontre de soi et de l'autre. Guide d'adaptation interculturel destiné aux destinées et étudiants de l'Université de Moncton.

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

> PRATIQUE INSPIRANTE

#YIFeel : une campagne pour s'exprimer

York International (YI) est constituée d'une équipe de professionnels et d'intervenants qui accompagnent plus de 6200 étudiants internationaux issus de plus de 178 pays, en vue de soutenir leur réussite pendant leur séjour d'études à l'Université York, à Toronto.

En 2018, YI a lancé une campagne de sensibilisation visant à amorcer un dialogue sur la santé mentale des étudiants internationaux, par le biais de divers médias comme des vidéos, des blogues, des affiches et une exposition de photos.

Cette campagne vise à donner aux étudiants des espaces et des médiums pour raconter leur histoire, mettre en avant ce que la santé mentale signifie pour eux, tout en tenant compte des différences culturelles et des besoins des étudiants internationaux (York International, 2018).

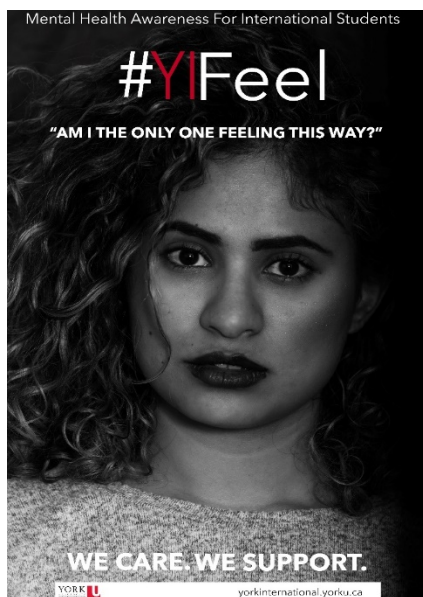


Image : York International



Selon Vishwaveda Joshi, agent de liaison international à YI, la campagne #YIFeel est importante car elle permet la création « d'espaces où les étudiants peuvent discuter de leur compréhension des concepts de santé mentale et de maladie mentale, de leurs expériences avec ces concepts et de ce qui peut être fait pour combler les lacunes dans les services de santé mentale offerts » (cité par Elbahnasawy, 2018).

Une démarche de promotion de la santé mentale

La campagne #YIFeel vise deux grands objectifs, soit :

- amorcer un dialogue entre les étudiants et l'ensemble de la communauté du campus au sujet de la santé mentale, en vue d'encourager la création de services et de programmes répondant réellement aux besoins des étudiants internationaux;
- encourager la participation des étudiants internationaux de diverses cultures afin de déstigmatiser la santé mentale et le bien-être psychologique et d'offrir des espaces qui aident les étudiants à s'épanouir.

La campagne #YIFeel s'inscrit ainsi dans une démarche en amont de promotion et de prévention de la santé mentale pour tous (voir le dossier *Santé mentale des étudiants collégiaux et universitaires*), dans la mesure où elle vise à « faire en sorte que toutes les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale demandent du soutien et y aient accès » (York International, 2018).

En utilisant des vidéos, des blogues et des images en tant qu'outils d'éducation et de sensibilisation, l'équipe de York International vise à faire la promotion de la santé mentale et du bien-être psychologique dans la vie quotidienne des étudiants.





Vidéo : #YIFeel Mental Health Awareness | Tommy Chang's Story

Sensibiliser par l'image

La variété des plateformes utilisées dans le cadre de cette campagne n'est pas anodine : plusieurs médiums ont été utilisés en raison, d'une part, du tabou que peut constituer pour certains étudiants internationaux (et parfois locaux) de parler directement du thème de la santé mentale et, d'autre part, en raison du souci de rejoindre le plus d'étudiants possible sur le campus selon leurs préférences d'information et de médias.

À cet égard, l'exposition *What words cannot say* a donné la possibilité aux étudiants internationaux d'exprimer et d'interpréter les expériences, les pensées et les sentiments liés aux thèmes de la santé mentale et du bien-être psychologique sous plusieurs formes artistiques.





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/>



Pour aller plus loin

Elbahnasawy, B. (2018). York International launches #YIFeel Campaign. *Excalibur, York University's Community Newspaper*, 8 février.

York International (2018). Mental Health Awareness Campaign - #YIFeel.



> PRATIQUE INSPIRANTE

Keep me safe : un soutien 24/24, 7/7

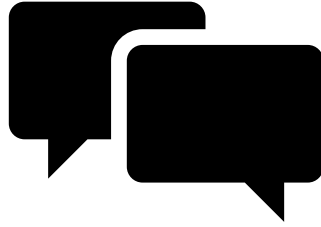
Partant du constat que l'expérience des étudiants internationaux peut être marquée par l'isolement et l'anxiété, les instigateurs du programme International Student Support Program (ISSP) (et de l'application Keep.meSAFE) ont décidé de leur offrir un service de soutien à tout moment, de jour comme de nuit, la semaine comme la fin de semaine. Les situations de crise peuvent survenir à tout moment en dehors des heures ouvrables de bureau.

Un programme adapté aux étudiants internationaux

L'International Student Support Program (ISSP) a été implanté pour la première fois à l'Université Laurentienne, en 2015 (CICMH, 2016). Un an après son lancement, le programme était implanté dans plus de vingt collèges et universités au Canada et adapté au contexte de chaque établissement. Il a été développé par la compagnie d'assurances Guard.me, en partenariat avec Morneau Shepell, un fournisseur privé de services et de programmes dans le domaine de la santé.

Le programme a été développé en réponse à un défi bien particulier pour les étudiants internationaux : celui de ne pas parler la langue du pays d'accueil.





Il s'agit du premier programme à permettre aux étudiants internationaux de parler à un conseiller dans la langue de leur choix. De plus, en réponse aux préoccupations de stigmatisation des étudiants internationaux sur la santé mentale, il est clairement indiqué que le programme est strictement confidentiel, et que ni la famille, ni les amis, ni les enseignants ne seront mis au courant d'une démarche de consultation.

Différents moyens d'accès à diverses ressources

En plus d'être basé sur des données probantes (Keep.meSAFE, 2019), le programme comprend différents moyens d'accès :

1. Par téléphone, avec un conseiller diplômé ayant de l'expérience avec les défis rencontrés par les étudiants internationaux et détenant des compétences interculturelles;
2. Par une application gratuite, avec *chat*, donnant accès à des ressources et outils dans plusieurs langues;
3. Par des ressources d'aide mieux intégrées sur les campus.

Le site web lui-même comprend des articles portant sur différents défis rencontrés par les étudiants locaux et internationaux, dont :

- les différences entre anxiété et stress « normal »;
- l'équilibre dans l'utilisation des médias sociaux;
- la solitude et l'isolement;
- le trouble dépressif saisonnier;
- l'insomnie et les troubles du sommeil;
- etc.



D'autres articles portent sur des thématiques liées aux relations interpersonnelles et à la vie quotidienne dans le pays d'accueil, notamment :

- les contacts avec sa famille dans le pays d'accueil;
- la création de nouvelles amitiés;
- le stress du déménagement;
- le choc culturel (voir Notion clé du présent dossier);
- la pression sociale et le perfectionnisme;
- etc.

Certaines capsules vidéo portent sur des sujets très concrets, comme différentes façons de se nourrir convenablement ou de faire des achats en Amérique du Nord :



La majorité des étudiants utilisant l'application Keep.meSAFE ne sont jamais allés consulter en personne sur le campus. Ils communiquent dans un premier temps par texto en dehors des heures de bureau et se présentent par la suite en personne. Il est possible de se demander s'ils auraient eu accès aux ressources adéquates sans cette application mobile.





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/>



Pour aller plus loin

Application Keep.meSAFE

Centre for Innovation in Campus Mental Health – CICMH (2016). Laurentian Leads the Way in Mental Health Programming for International Students, *News & Announcements*, 17 juin.

Consulter l'ensemble des références et liens web (HTML) du dossier :
<http://www.capres.ca/dossiers/etudiants-internationaux/defis>

