

Le Service d'aide psychologique est débordé

Dominique Forget

Dur, dur d'être un étudiant universitaire en ce début de 21^e siècle. À l'heure où il faut souvent concilier les études avec un emploi précaire pour joindre les deux bouts, où les exigences du marché du travail sont de plus en plus élevées et où la compétition est toujours plus forte, il n'est pas rare de voir les étudiants universitaires tomber comme des mouches. Selon une étude américaine, le nombre de dépressions diagnostiquées chez ceux qui fréquentent les collèges états-uniens aurait doublé entre 1990 et 2003. Les idées suicidaires rapportées par les étudiants auraient triplé. Quoiqu'on ne dispose pas de données équivalentes pour le Québec ou le Canada, on sait qu'en 2002, 18 % des Canadiens âgés de 15 à 24 ans ont rapporté être en proie à au moins un trouble de santé mentale.

Les étudiants de l'UQAM ne sont pas épargnés. Au Service d'aide et de soutien psychologique de l'Université, le temps d'attente pour consulter un psychologue est actuellement de trois semaines, un long délai lorsqu'on est sur le point de craquer! En outre, le Service n'offre plus d'ateliers en petits groupes comme il le faisait auparavant. Les conférences midi ont aussi été annulées. «Nous sommes débordés», laisse tomber Sylvie Muloin, une psychologue qui offre des services de soutien psychologique depuis 10 ans. «Nous n'arrivons pas à répondre à la demande et nous sommes malheureusement obligés de réduire les services.»

Il faut dire que le Service d'aide et de soutien psychologique ne compte que deux psychologues. C'est très peu pour une population de 42 000 étudiants. À titre de comparaison, le Service d'orientation et de consultation psychologique de l'Université de Montréal compte environ 25 psychologues (certains à temps partiel et cumulant l'orientation professionnelle) et un psychiatre pour une population de 54 000 étudiants. Ces derniers doivent toutefois payer leurs consultations : 15 \$ pour les dix premières rencontres et 30 \$ pour les suivantes, avec un maximum de 20 rencontres. «À l'UQAM, le service est gratuit, souligne Mme Muloin. Cependant, étant donné nos ressources limitées, nous fixons le nombre limite de rencontres à trois. Nous ne faisons que l'évaluation. Nous sommes ensuite obligés de référer les étudiants à l'extérieur.»



Photo : Martin Brault

Sylvie Muloin, psychologue au Service d'aide et de soutien psychologique.

Anxiété et dépression

En tête de liste, devant tous les autres troubles de santé mentale, l'anxiété, la dépression et les désordres amoureux sont les trois problèmes pour lesquels les étudiants de l'UQAM consultent le plus souvent. La psychologue n'est pas surprise. «La quasi-totalité des étudiants que je vois travaillent entre 10 et 25 heures par semaine, en plus de leurs études à temps plein, déclare Mme Muloin. Faute de temps, ils laissent souvent tomber les activités sportives, les visites dans leurs familles et les autres événements sociaux. Ils s'en mettent trop leurs épaules et finissent par craquer.»

Les troubles anxieux sont majoritairement diagnostiqués chez des perfectionnistes pour lesquels les études sont primordiales. Les étudiants qui sont en proie à l'anxiété entretiennent souvent un discours intérieur négatif voire catastrophique du type «je vais échouer». Ils ont des maux de cœur, de ventre et de dos, en plus d'éprouver de la difficulté à manger et à dormir. Par opposition, ceux qui souffrent de dépression ressentent plutôt une perte d'intérêt pour l'ensemble de leurs activités, dorment trop ou pas assez et sont généralement tristes. Ils ont tendance à vouloir tout laisser tomber. Plusieurs d'entre eux ont des idées suicidaires.

Toxicomanie

Loin derrière l'anxiété, les dépressions et les affaires de cœur arrivent

l'anorexie et la boulimie. Mme Muloin dit voir une dizaine de cas par année, tout au plus. En effet, les troubles de l'alimentation apparaissent généralement avant l'âge universitaire. La psychologue dit aussi voir exceptionnellement des patients souffrant de troubles bipolaires. «Plusieurs rapportent vivre des hauts et des bas, mais ces cycles ne sont pas réellement handicapants», précise-t-elle.

De façon surprenante, les problèmes de dépendance aux drogues et à l'alcool sont aussi très rares. «On a tendance à penser que ces troubles sont très répandus chez les étudiants universitaires, souligne Mme Muloin. Si c'est le cas, les jeunes qui vivent ces problèmes préfèrent ne pas consulter des psychologues. Il faut dire qu'en général, la dépendance aux drogues et à l'alcool commence à causer de gros problèmes uniquement lorsque les adultes sont un peu plus vieux.»

Au cours de l'année 2003-2004, 400 étudiants ont eu recours aux services des deux psychologues de l'UQAM. Pour nombre d'entre eux, les trois rencontres offertes par l'Université se sont avérées suffisantes. «On arrive parfois à remettre les étudiants sur les rails en leur expliquant ce qu'ils vivent, en les incitant à faire du sport ou à se détendre, en leur donnant quelques idées de lecture et en les encourageant à faire appel aux ressources dont ils disposent comme leur famille ou leurs amis», dit Mme Muloin.

Malheureusement, ces quelques coups de pouce sont loin de suffire pour tout le monde. «Si je vois dès la première rencontre que le patient est en crise, je commence tout de suite à chercher des ressources externes, difficiles à trouver. Je veux éviter à tout prix qu'au bout de trois séances à l'UQAM, l'étudiant se retrouve devant rien.» Mme Muloin se tourne généralement vers les CLSC, mais ceux-ci n'offrent pas toujours des services de suivi psychologique. Le Centre de services psychologiques (CSP) affilié au Département de psychologie est une autre ressource utile. «Les stagiaires du doctorat ont besoin d'une clientèle pour se faire la main, explique la psychologue. Pour des frais de 10 à 25 \$ par rencontre, ils offrent leurs services. Les stagiaires sont généralement bien supervisés alors on n'hésite pas à référer nos patients lorsque ces derniers n'ont pas de graves problèmes de santé mentale.»

Rareté des psychiatres

Pour un étudiant qui a besoin de médicaments, trouver un psychiatre est presque une mission impossible. Et une fois le mois de novembre arrivé, il ne vaut pratiquement plus la peine de chercher des ressources externes, tout est complet jusqu'aux Fêtes. Les deux psychologues de l'UQAM acceptent alors de faire quelques exceptions aux règlements et étirent leur suivi au-delà des trois rencontres prescrites. «Nous ne laissons jamais

tomber une personne en détresse sans avoir trouvé un autre psychologue ou un médecin qui pourra s'en occuper», fait valoir Mme Muloin.

Selon la psychologue, l'injection de fonds supplémentaires dans le Service d'aide et de soutien psychologique est une nécessité. De façon réaliste, elle croit que l'Université devrait pouvoir compter sur quatre ou cinq psychologues pour répondre adéquatement aux besoins des étudiants. «Les psychologues n'ont pas nécessairement besoin de travailler ici à temps plein, explique-t-elle. On pourrait avoir des ententes avec certains d'entre eux et envoyer nos étudiants les consulter lorsque ça déborde de notre côté. L'Université pourrait couvrir au moins une partie des frais.»

Les filles consultent, pas les gars

En attendant, les demandes de consultation continuent à augmenter. «Il y a quelques années, nos bureaux étaient relativement tranquilles jusqu'à la mi-octobre, dit Mme Muloin. Maintenant, le téléphone commence à sonner dès le début septembre. Je ne peux pas dire avec certitude si c'est parce que les troubles de santé mentale sont plus répandus au sein de la population étudiante. C'est peut-être parce que notre Service est plus connu. Je pense aussi que les étudiants ont de moins en moins de préjugés vis-à-vis la psychothérapie. Ils n'hésitent plus à consulter.»

Ce dernier constat ne s'applique toutefois qu'aux filles. En effet, 75 % des patients du Service d'aide et de soutien psychologique de l'UQAM sont de sexe féminin. Les hommes ont encore tendance à vouloir se débrouiller seuls. «Ils voient l'appel à l'aide comme une marque de faiblesse, dit Mme Muloin. Malheureusement, ils se tournent souvent vers l'alcool ou les drogues pour calmer leurs maux, créant d'autres problèmes qui surgiront plus tard. Quand nous recevons des garçons, nous sommes particulièrement attentifs à leurs besoins. Nous savons que s'ils ont pris rendez-vous, c'est parce qu'ils sont sur le point de craquer. Personne ne devrait attendre aussi longtemps pour consulter. Ignorer un problème ne règle rien.» ●