



Sondage sur la santé mentale et le bien-être des étudiants

Rapport national

Présenté par **l'Association Canadienne des
étudiants et internes en pharmacie**

Octobre 2022

« Nous souhaitons remercier Winnie Tran (Rédacteur en chef du JACEIP, 2021-2022) pour avoir traduit ce rapport, permettant à celui-ci d'être accessible en français et en anglais. »

Cher lecteur,

Merci de prendre le temps de lire ce rapport national du sondage 2022 sur la santé mentale et le bien-être des étudiants de l'Association canadienne des étudiants et internes en pharmacie (ACEIP). Que vous soyez étudiant, pharmacien, précepteur, éducateur, administrateur ou doyen, nous avons tous un rôle essentiel à jouer dans la promotion du bien-être des étudiants. À une époque [où notre profession fait face à un épuisement professionnel important](#), il est extrêmement important que les étudiants et les internes entrent dans le monde de la pharmacie pleinement énergisés, frais et prêts à aider chacun de nos patients de toutes les manières possibles.

Bien que les résultats de ce sondage soient axés sur l'expérience des étudiants, nous reconnaissons que les dernières années ont également été difficiles pour nos éducateurs et administrateurs. Ils ont dû naviguer à travers l'établissement de nouveaux programmes, la mise en œuvre de changements de programmes et l'adaptation aux plateformes d'enseignement en ligne au milieu de la pandémie de COVID-19. Ce bouleversement a déstabilisé tous ceux qui participent à la formation de la relève pharmaceutique. Au nom des étudiants et des internes à travers le Canada, nous aimerions exprimer notre gratitude à chaque enseignant, administrateur et mentor en pharmacie, ainsi que notre ferme conviction que nous devons travailler ensemble pour restaurer la résilience au sein de nos programmes éducatifs. Nous sommes déjà très heureux de travailler avec l'Association des pharmaciens du Canada (APhC) pour résoudre les problèmes de bien-être de la main-d'œuvre et des étudiants, et nous les remercions pour leur aide dans ce rapport.

La préparation de ce rapport a parfois été décourageante et épuisante. De nombreux étudiants ont exprimé leurs difficultés et leurs inquiétudes, mais aussi leurs idées et leurs solutions dans les réponses qu'ils ont partagées avec nous. Des dizaines de leaders étudiants ont ensuite contribué à ce rapport lui-même, par le biais du comité de bien-être des étudiants de l'ACEIP, et nous sommes très reconnaissants pour leur dévouement et leurs idées. Il est maintenant de notre devoir collectif de répondre à cette effusion avec une direction claire et une action significative. Nous espérons pouvoir compter sur vous, nos lecteurs, pour soutenir cet objectif en utilisant le pouvoir et l'influence - qu'ils soient grands ou petits - dont vous disposez. Nous avons la chance que ces réponses au sondage mettent non seulement en lumière les défis actuels, mais également les opportunités futures pour les résoudre ensemble. Nous invitons vos questions, idées et discussions sur les thèmes présentés ici. Nos courriels vous sont toujours ouverts.

Cordialement,

Au nom de l'ACEIP Nationale,

Marianna Pozdirca
Vice-présidente des affaires
professionnelles de l'ACEIP
vppa@capsi.ca

Madison Wong
Présidente entrante de
l'ACEIP
preselect@capsi.ca

Christine Vaccaro
Présidente de l'ACEIP
pres@capsi.ca

Résumé exécutif

L'Association canadienne des étudiants et internes en pharmacie représente plus de 4 000 étudiants et internes en pharmacie qui s'investissent dans leur développement professionnel et les enjeux qui touchent leur profession. Entre février et mai 2022, l'ACEIP a sondé la santé mentale et le bien-être de ses membres à travers le pays.

En moyenne, les répondants ont évalué leur santé mentale à 2,475 sur 5 (5 étant la meilleure), **87 % des étudiants ont évalué leur santé mentale à 3/5 ou pire et près de la moitié (49 %) à 2/5 ou pire.** Après une journée typique à l'école de pharmacie ce mois-là, seulement 50,6 % ont déclaré se sentir « positifs ». Un étudiant sur trois a déclaré se sentir déconnecté, près de la moitié (42,6 %) ont déclaré se sentir seuls ou isolés, et 41,2 % ont déclaré qu'ils voyaient la pharmacie et/ou l'école de pharmacie sous un jour plus négatif. Un pourcentage stupéfiant de 42,5 % avait peur d'échouer ou avait des pensées d'abandon.

Même lorsque des ressources en santé mentale étaient disponibles, **95 % des étudiants ont déclaré faire face à des obstacles pour accéder au soutien, le plus grand obstacle étant le manque de temps**, en particulier pendant la session ou les stages. Deux étudiants sur trois ont déclaré hésiter à faire appel aux services de santé mentale, car cela pourrait réduire le temps d'étude. La stigmatisation liée à la santé mentale représente également un obstacle important, près d'un étudiant sur trois déclarant que la source de stigmatisation la plus courante pour eux provenait de la communauté professionnelle de la pharmacie elle-même.

Presque tous les élèves (97,5 %) ont déclaré que le stress lié à l'école avait un impact négatif sur leur santé mentale, 85,6 % déclarant que cet effet négatif était modéré à grave. Les principaux facteurs de stress affectant la santé mentale étaient l'incertitude quant à l'avenir (87 %), un manque de pauses adéquates entre les sessions ou les stages (84,4 %), une planification d'urgence inadéquate (83,1 %), l'apprentissage en ligne ou hybride (80,1 %), et préoccupations financières liées à l'école (78,1 %). L'identification de ces facteurs de stress reflétait étroitement la façon dont les étudiants ont identifié des solutions potentielles, car **les trois principaux programmes/soutiens classés par les étudiants comme des éléments qui profiteraient à leur bien-être étaient des pauses plus longues, un soutien financier et des journées personnelles pendant les stages.**

Ces résultats forment la base [d'une douzaine de recommandations](#), dont six s'adressent à l'ACEIP (en résumé : défendre les étudiants en pharmacie; demander plus d'aide financière; fournir des ressources en santé mentale; fournir du soutien à la planification de carrière; créer un forum permettant aux étudiants de connecter entre différentes écoles; informer les étudiants sur ce que fait l'ACEIP) et six destinées aux écoles de pharmacie (en résumé : intégrer plus de pauses; fournir une aide financière supplémentaire; fournir des ressources supplémentaires en santé mentale;

mettre en œuvre une récupération réfléchie de la pandémie; mettre en œuvre des changements curriculaires; construire des canaux de communication plus solides avec les étudiants). **L'ACEIP attend avec impatience de mettre en œuvre les recommandations spécifiques à l'ACEIP et de travailler avec les écoles de pharmacie pour atteindre également les recommandations spécifiques aux écoles.**

Table des matières

Résumé exécutif	3
Table des matières	5
À propos de l'ACEIP	6
Contexte	6
2018 : L'ACEIP mène une enquête sur le bien-être mental	6
2022 : Qu'est-ce qui est différent?	7
Démographie	8
L'état de notre santé mentale	10
Évaluation du paysage actuel du soutiens aux étudiants	12
Aligner les écarts sur les opportunités de croissance futures	15
Où allons-nous à partir d'ici?	16
Recommandations pour l'ACEIP	16
1. Défendre le bien-être des étudiants en pharmacie	17
2. Fournir (ou demander plus) une aide financière et des bourses d'études	17
3. Offrir des ressources en santé mentale ciblées aux étudiants en pharmacie	17
4. Fournir des aides à la planification de carrière	18
5. Fournir un forum permettant aux étudiants de connecter avec d'autres écoles afin de mieux comprendre le paysage de la pharmacie à travers le pays	18
6. Informer davantage les étudiants sur ce que fait l'ACEIP	18
Recommandations pour les écoles de pharmacie	18
1. Créer plus de pauses pour les étudiants pendant et entre les session et les stages	19
2. Fournir une aide financière supplémentaire et des bourses d'étude	20
3. Fournir des ressources supplémentaires en santé mentale destinées aux étudiants en pharmacie	20
4. Mettre en œuvre des plans de rétablissement et de transition réfléchis en cas de pandémie	21
5. Envisager et mettre en œuvre des changements curriculaires qui favorisent un meilleur apprentissage	21
6. Construire des canaux de communication plus forts et plus directs avec les étudiants	22
Mot de la fin	22

À propos de l'ACEIP

L'Association canadienne des étudiants et internes en pharmacie (ci-après appelée « ACEIP » ou « l'Association ») est une association d'étudiants et internes en pharmacie qui s'investissent dans leur développement professionnel et les enjeux qui touchent leur profession. Ensemble, nous sommes la voix de plus de 4000 membres à travers le pays.

Notre mission est de défendre les intérêts des étudiants canadiens en pharmacie dans les 10 écoles de pharmacie au Canada. Notre organisation s'efforce de faciliter l'excellence des étudiants en pharmacie dans le milieu universitaire et le professionnalisme en leur offrant une expérience pédagogique et pratique en dehors des programmes d'études en pharmacie. Notre vision est une communauté nationale d'étudiants en pharmacie et de stagiaires habilités à défendre l'avancement de la profession vers l'excellence dans les soins centrés sur le patient.

CAPSI promeut cinq valeurs principales :

- Unité : Créer une communauté nationale d'étudiants et d'internes en pharmacie
- Professionnalisme : Illustrer les normes de conduite les plus élevées établies par la profession réglementée de la pharmacie
- Plaidoyer : Donner une voix aux étudiants et internes en pharmacie
- Académique : Faciliter les opportunités d'apprentissage pour les étudiants et les internes en pharmacie
- Excellence : Inspirer les étudiants et les internes en pharmacie à atteindre l'excellence

Contexte

2018 : L'ACEIP mène une enquête sur le bien-être mental

En 2018-2019, l'ACEIP a mené une enquête nationale ouverte sur le bien-être mental, qui a montré que plus de 85 % des étudiants se sentent dépassés pendant leurs études en pharmacie. En réponse, l'ACEIP a publié un [énoncé de position](#), a formé un comité ad hoc sur le bien-être des étudiants (ci-après appelé « comité du bien-être ») et a appelé les dix écoles de pharmacie du Canada à ouvrir une discussion avec les dirigeants nationaux de l'ACEIP, le comité du bien-être et leaders au sein des associations étudiantes locales pour travailler vers trois objectifs principaux :

1. Intégrer des sujets sur le bien-être et la résilience dans le programme, y compris la conscience de soi et les soins personnels (par exemple, intégrer un cours sur les premiers soins en santé mentale)

2. Développer des ressources et intégrer le bien-être et la résilience dans les programmes de développement professionnel (par exemple, promouvoir les ressources disponibles sur le campus local, organiser des activités telles que le yoga ou de la zoothérapie pour promouvoir le bien-être des étudiants spécifiques à la faculté)
3. Accroître l'accessibilité des services de soutien sur le campus pour les étudiants en pharmacie (p. ex., accroître l'accès aux psychologues et aux conseillers pédagogiques, consacrer du temps aux services de conseil et aux conseillers pour les étudiants professionnels de la santé)

Pour progresser vers ces objectifs, l'ACEIP a également introduit les Semaines du bien-être et les Voix de l'ACEIP, un forum de partage anonyme d'histoires liées à la santé mentale des étudiants en pharmacie.

2022 : Qu'est-ce qui est différent?

Inutile de dire que beaucoup de choses ont changé depuis 2018. La pandémie de COVID-19 a créé des défis sans précédent avec des cours virtuels, des évaluations en ligne, des soutiens sociaux fragmentés, l'épuisement professionnel et les traumatismes liés aux expériences de première ligne et, pour beaucoup trop de gens, des pertes personnelles et des tragédies.

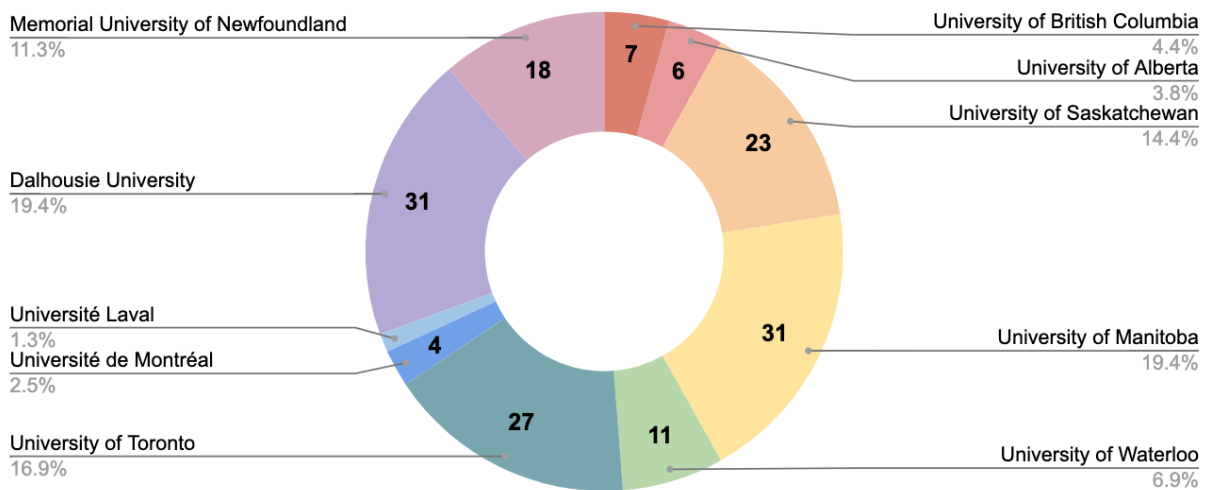
En octobre 2021, l'ACEIP a reçu une demande d'un doyen de l'école de pharmacie demandant si l'Association envisagerait de sonder ses membres sur leur expérience étudiante et leur bien-être mental, en tant que mise à jour de l'enquête réalisée en 2018. Tout au long de notre développement des questions de l'enquête, l'ACEIP a collaboré avec l'Association des facultés de pharmacie du Canada (ci-après appelée « AFPC ») pour assurer une orientation qui produirait des données pertinentes et des orientations concrètes à suivre par la suite. Nous sommes reconnaissants de la contribution et du soutien de l'AFPC tout au long de ce processus et espérons continuer à travailler ensemble vers des progrès tangibles.

L'enquête de 2022 comportait 18 questions (trois fois la longueur de l'enquête de 2018, qui ne comportait que 6 questions), dont beaucoup étaient conçues pour produire des données quantitatives (l'enquête de 2018 collectait principalement des données qualitatives). L'ACEIP a reçu 160 réponses anonymes (155 en anglais et 5 en français) en 3 mois (entre le 12 février et le 17 mai 2022). L'ACEIP est reconnaissante aux nombreux étudiants qui ont pris le temps de fournir ces réponses réfléchies et souvent vulnérables, ainsi qu'à nos représentants locaux de l'ACEIP dans chaque école qui ont promu cette enquête, nous aidant à obtenir un ensemble d'informations solides et représentatives pour analyser et élaborer des recommandations.

Démographie

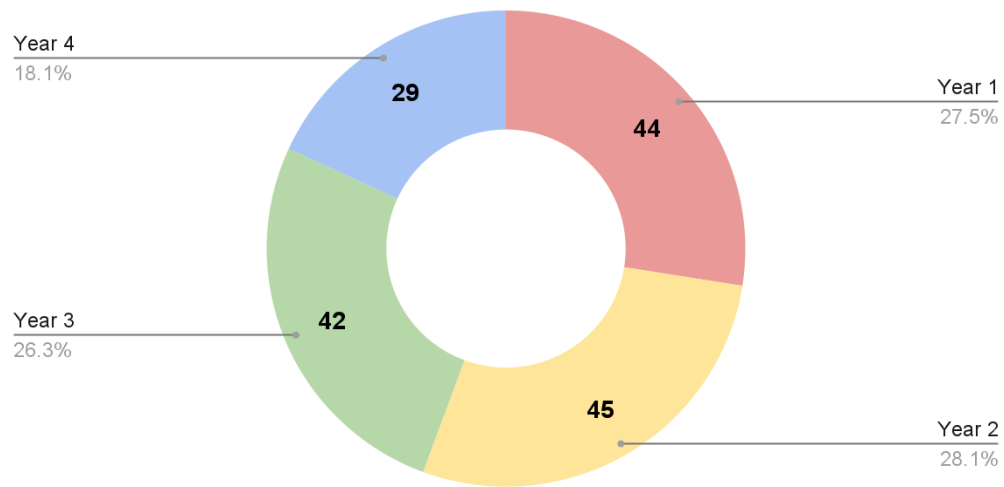
Les quatre premières questions de l'enquête recueillaient des informations démographiques. Il est à noter que la plupart des réponses reçues provenaient d'écoles de pharmacie anglophones. Les étudiants des écoles francophones ont expliqué que leurs propres facultés ont récemment mené des sondages similaires sur la santé mentale et le bien-être, c'est pourquoi moins d'étudiants ont peut-être ressenti le besoin ou ont eu le temps de répondre au sondage de l'ACEIP.

Figure 1. Données démographiques indiquant le nombre de réponses d'étudiants provenant de chaque université.



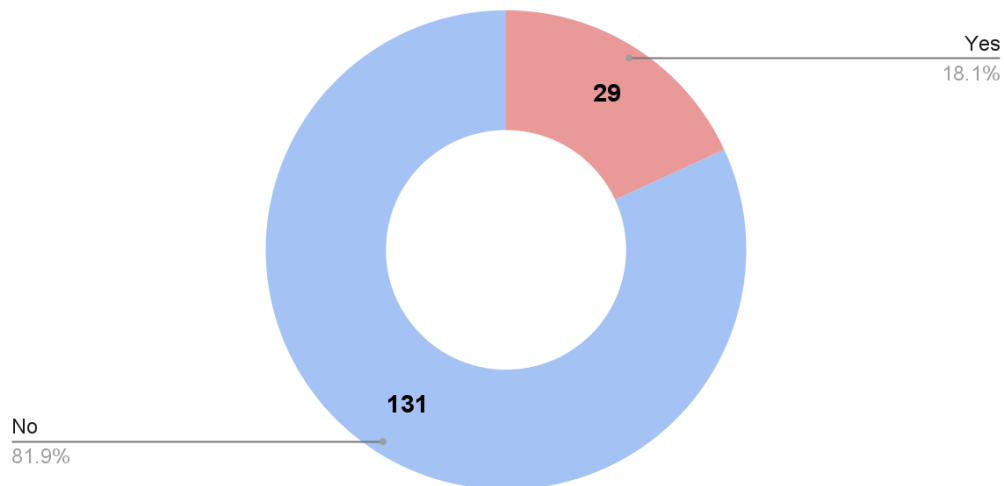
Nous avons reçu des réponses d'étudiants des années 1 à 4 de leurs programmes respectifs. Il convient de noter qu'aucune réponse des étudiants de 5e année (applicable uniquement à l'Université Memorial de Terre-Neuve) n'a été reçue, probablement parce que ces étudiants sont en rotation/stage et plus proches de l'obtention de leur diplôme.

Figure 2. Démographie de l'année d'études à laquelle chaque étudiant répondant était inscrit.



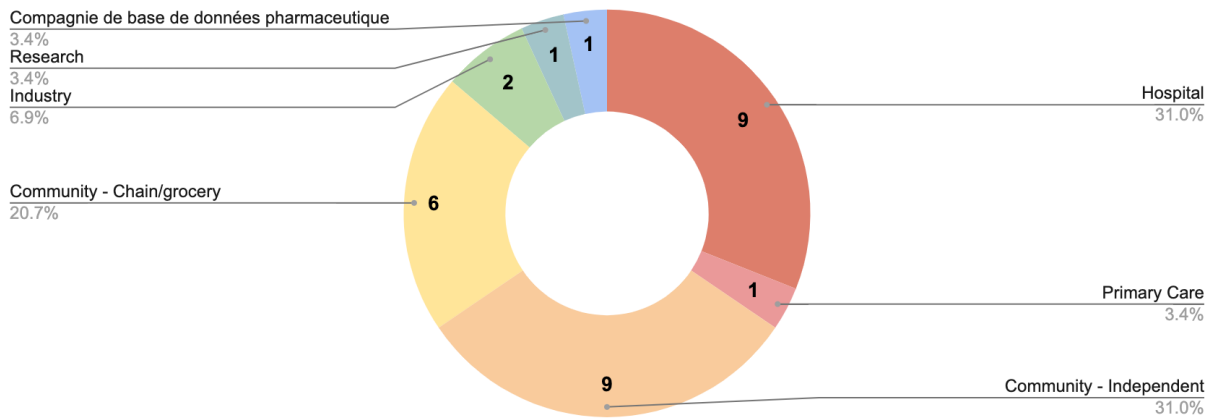
La plupart des réponses (plus de 4 sur 5) provenaient d'étudiants qui n'étaient pas en stage à ce moment-là.

Figure 3a. Réponses des étudiants à la question « Êtes-vous actuellement en stage? », indiquant les données démographiques des étudiants en stage au moment du sondage.



Parmi les étudiants répondants qui étaient en rotation ou en alternance travail-études à l'époque, la majorité étaient en stage dans la communauté ou à l'hôpital.

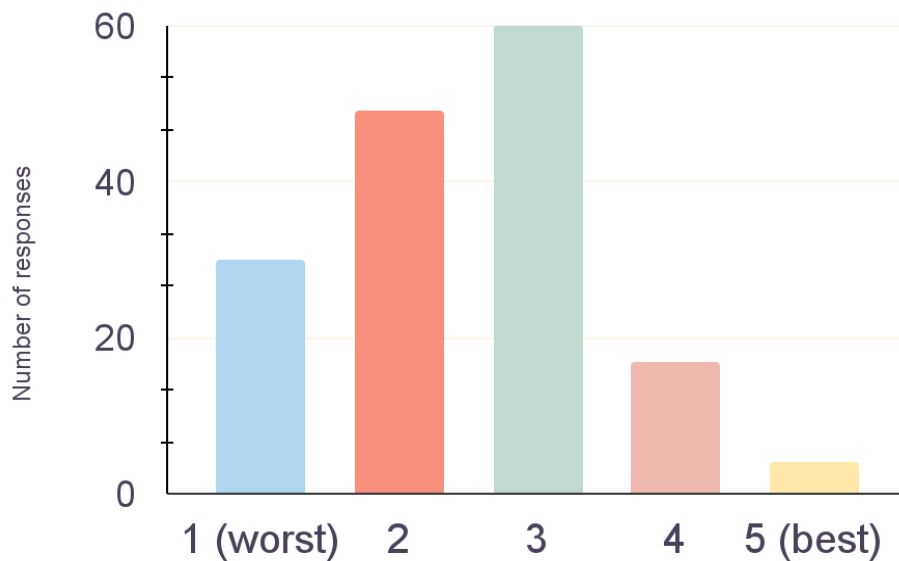
Figure 3b. Démographie des zones de placement des étudiants qui étaient actuellement en stage.



L'état de notre santé mentale

Lorsqu'on leur a demandé d'évaluer leur propre santé mentale au cours de l'année scolaire sur une échelle de 1 (étant la pire) à 5 (étant la meilleure), **en moyenne, les étudiants ont évalué leur santé mentale à 2,475 sur 5**. Non seulement cette moyenne est en dessous du point médian de l'échelle, les données globales sont fortement biaisées vers le pire. Comme le montre la figure 4, **87 % des élèves évaluent leur santé mentale comme étant de 3/5 ou pire, et près de la moitié (49 %) l'évaluent comme 2/5 ou pire.**

Figure 4. Réponses des étudiants à la question « En moyenne, comment évaluez-vous votre santé mentale et votre bien-être cette année ? » sur une échelle de 1 à 5.



Pour être plus précis, 2,5 % (4/160 répondants) ont évalué leur santé mentale à 5/5, 10,6 % (17/160) à 4/5, 37,5 % (60/160) à 3/5, 30,6 % (49/160) l'ont évalué à 2/5, tandis que 18,8 % (30/160) ont évalué leur santé mentale à 1/5 pendant l'année scolaire.

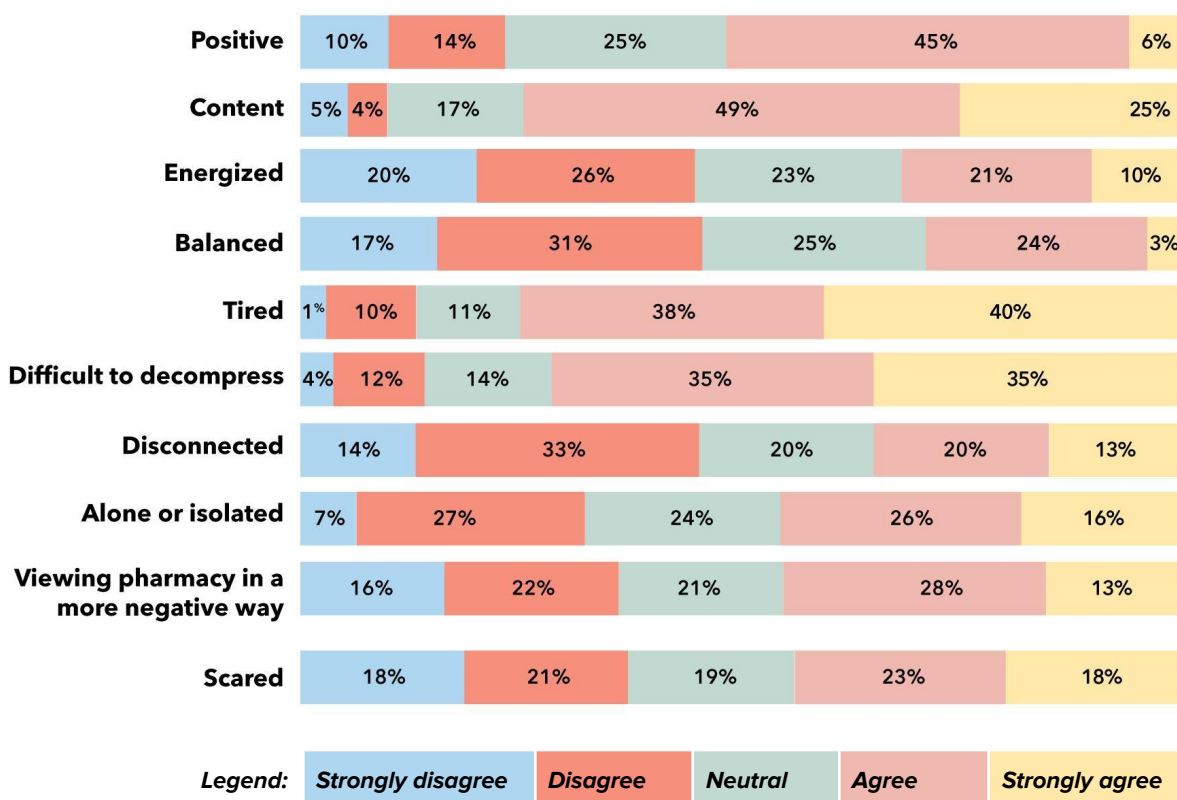
Les évaluations des étudiants concernant leur santé mentale ne différaient pas considérablement lorsqu'on tenait compte de leur année dans le programme de pharmacie. Les élèves de première année ont obtenu une moyenne de 2,325 sur 5, tandis que les élèves de deuxième année ont évalué leur santé mentale à 2,568 sur 5, les élèves de troisième année l'ont évaluée à 2,381 sur 5, tandis que les élèves de quatrième année ont évalué leur santé mentale à 2,577 sur 5. Au total, ces valeurs fournissent un instantané global inquiétant. Notre enquête a ensuite approfondi ce que les étudiants ressentaient, ce qui nous aide à approfondir la signification réelle des valeurs de 1 à 5.

Après une journée moyenne à l'école de pharmacie ce mois-là, **74,4 % des étudiants sont d'accord ou fortement d'accord pour dire qu'ils se sentent « satisfaits » et pensent que la pharmacie est toujours ce qu'ils aimeraient poursuivre, mais seulement 50,6 % des étudiants sont d'accord ou fortement d'accord pour dire qu'ils se sentaient « positifs »** (c'est-à-dire qu'ils sentaient que « C'est gratifiant d'être à l'école de pharmacie et j'ai hâte de participer à des activités d'apprentissage »).

Plus de 78 % des étudiants déclarent se sentir fatigués avant même d'arriver à leurs cours/stages et 70 % ont du mal à décompresser ou à se détendre après une journée de cours/stages. Ce cycle perpétuel fait que les étudiants se sentent **déconnectés de la pharmacie (un sentiment auquel 1 étudiant sur 3 s'identifie), seuls ou isolés (comme 42,6 % ont déclaré se sentir) et/ou voient la pharmacie et/ou l'école de pharmacie d'une manière plus négative (ce que 41,2 % sont d'accord ou fortement d'accord avec).**

Seulement 26,3 % des élèves étaient d'accord ou fortement d'accord avec le fait de se sentir « équilibrés » (c'est-à-dire « Je suis capable de bien tolérer les pressions scolaires (par exemple, les examens, les devoirs) ») et 30,7 % étaient d'accord ou fortement d'accord avec le fait de se sentir « énergisés » pour participer aux activités à l'extérieur de l'école (p. ex. salle de sport, sorties avec des amis). **Un pourcentage stupéfiant de 42,5 % avait peur d'échouer ou pensait abandonner l'école de pharmacie.** La figure 5 détaille les résultats à cette question dans leur intégralité.

Figure 5. Réponses des étudiants à la question « Comment vous sentez-vous pendant ou après une journée moyenne à l'école de pharmacie ce mois-ci ? »



Évaluation du paysage actuel du soutiens aux étudiants

Notre prochaine série de questions est liée aux recommandations formulées dans la déclaration de position sur le bien-être des étudiants de l'ACEIP 2019, en tant que vérification des ressources actuelles disponibles pour les étudiants dans les écoles de pharmacie. La figure 6 détaille les questions posées, ainsi que les résultats. Notamment, la plupart des étudiants ont accès à des programmes de santé mentale, tels que des séances de yoga ou de zoothérapie, mais, malgré cela, nous constatons des niveaux étonnants de déséquilibre, de déconnexion, d'isolement et de peur, comme décrit dans la section ci-dessus, suggérant que ces mesures seules peuvent être insuffisantes pour relever les nouveaux défis plus importants auxquels les étudiants sont confrontés dans un monde pandémique et post-pandémique.

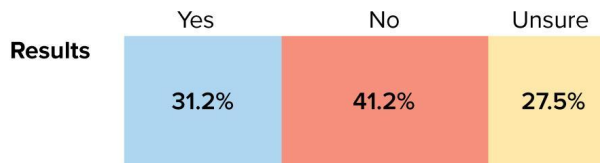
Figure 6. Retour aux recommandations 2019 de l'ACEIP comme point de référence.

2019 Recommendation

Incorporate wellness and resilience topics into the curriculum, including self-awareness and self-care (e.g. integrate a class on mental health first aid)

2022 Survey Question

Does your pharmacy school offer student wellness and mental health topics, including self-awareness and self-care within the curriculum itself?

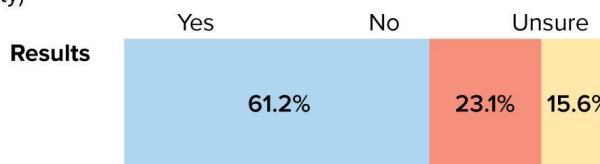


2019 Recommendation

Develop resources and integrating wellness and resilience into professional development programming (e.g. promote the resources available on the local campus, organize activities such as yoga or therapy dogs to promote student wellness specific within the faculty)

2022 Survey Question

Does your pharmacy school offer wellness and mental health programming (e.g. promoting resources available on local campus, organizing yoga or therapy dog sessions)?

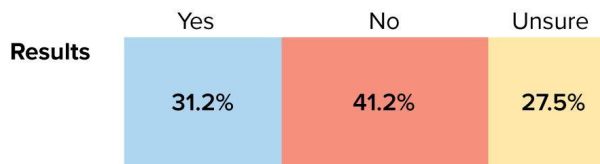


2019 Recommendation

Increasing accessible support services on campus for pharmacy students (e.g. increase access to psychologists and academic advisors, provide dedicated time for counseling services and advisors to health care professional students)

2022 Survey Question

Does your pharmacy school offer student wellness and mental health topics, including self-awareness and self-care within the curriculum itself?

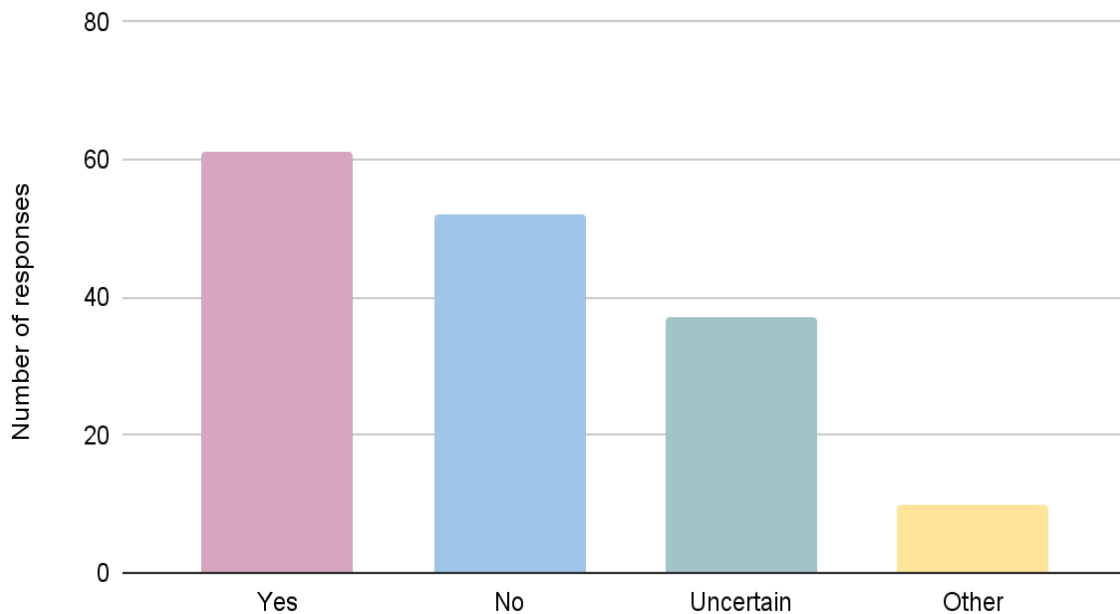


L'ACEIP reconnaît et remercie les écoles de pharmacie pour la mise en œuvre du bien-être des étudiants dans les sujets du programme, la promotion des programmes de santé mentale et la création de services de psychologues/conseils plus accessibles aux étudiants en pharmacie. Sans aucun doute, sans ces efforts, la santé mentale et le bien-être des étudiants seraient encore pires tout au long de leurs expériences à l'école de pharmacie.

Cependant, il semble y avoir un décalage entre l'existence de ces ressources et leur accessibilité. La prochaine série de questions de notre sondage a exploré les obstacles auxquels les étudiants sont confrontés pour accéder aux ressources en santé mentale dont ils ont besoin. Seulement 5 % des étudiants ont déclaré ne rencontrer aucun obstacle pour accéder au soutien universitaire en santé mentale. Les 95 % restants ont signalé les obstacles suivants (veuillez noter que plusieurs obstacles peuvent s'appliquer simultanément à un élève en particulier) :

- Deux étudiants sur trois (66,9 %) ont déclaré que le **temps consacré était un obstacle** (par exemple, peur de réduire le temps d'étude en se rendant à des séances de thérapie)
- 45,6 % étaient **incertains vers qui/où se tourner** pour obtenir du soutien spécifique
- 43,8 % faisaient face à de **longues listes d'attente** retardant l'accès au soutien
- 26,3 % **craignaient que la confidentialité ne soit rompue** (c'est-à-dire que l'école de pharmacie ou l'organisme de réglementation découvrirait qu'ils recherchent un soutien en santé mentale)
- 25,6 % ont déclaré que le **coût** était un obstacle
- 16,9 % ont signalé une **inaccessibilité physique** (emplacements difficiles, manque de transport)

Figure 7. Réponses des étudiants à la question « Seriez-vous à l'aise de demander de l'aide pour votre santé mentale et votre bien-être à votre université? »



Dans l'ensemble, seulement 38,1 % des étudiants ont déclaré se sentir à l'aise de demander du soutien en matière de santé mentale et de bien-être à leur université. Comme le montre le graphique ci-contre, 32,5 % ont déclaré se sentir mal à l'aise de demander l'aide de leur université, tandis que 23,1 % n'étaient pas certains. Dix répondants (6,25 %) ont répondu « Autre » et ont cité plusieurs obstacles spécifiques, tels que les services qui ne sont pas spécifiques à la pharmacie, les conseillers individuels ou les thérapeutes ne leur convenant pas, les heures d'ouverture ne correspondant pas aux horaires de stages ou au temps de classe, à l'université - des limites imposées sur le nombre de sessions par an, la nécessité de refaire les évaluations d'admission chaque année et un manque de confidentialité car seuls des rendez-vous virtuels

(c'est-à-dire via Zoom) étaient disponibles pendant la pandémie, ce qui a rendu difficile pour les étudiants de trouver des espaces sécuritaires pour s'ouvrir à un thérapeute.

La stigmatisation liée à la santé mentale continue également à être un obstacle important, **la source la plus répandue de stigmatisation provenant de la communauté professionnelle de la pharmacie elle-même** (31,3 % déclarent ressentir cette stigmatisation). D'autres sources de stigmatisation étaient intériorisées (30 %), par des membres de la famille (22,5 %) ou, plus rarement, attribuées à la culture ou à la religion (9,3 %).

Aligner les écarts sur les opportunités de croissance futures

Jusqu'à présent, cette enquête nous a montré que l'état de santé mentale des étudiants est remarquablement mauvais et - même lorsqu'ils sont disponibles - le soutien existant est souvent insuffisant pour répondre aux besoins des étudiants ou se heurte à des obstacles. Pour élucider une voie à suivre, l'ACEIP a cherché à identifier les facteurs spécifiques qui avaient eu l'impact le plus négatif sur la santé mentale et le bien-être des élèves au cours de la dernière année. Ce n'est qu'en alignant ces facteurs avec des réponses et des solutions que nous pouvons commencer à mettre en lumière un avenir meilleur pour les expériences des écoles de pharmacie.

Figure 8. Les facteurs de stress ayant un impact négatif sur la santé mentale des élèves.



Le sondage demandait ensuite aux répondants de classer les neuf services/programmes suivants de 1 (le plus avantageux) à 9 (le moins avantageux) selon la mesure dans laquelle ils pensaient que les élèves de leur école en bénéficieraient : soutien à la planification de carrière, cours de premiers soins en santé mentale gratuits, soutien financier, semaine de lecture complète durant la session d'automne, pauses plus longues, journées personnelles, thérapeutes spécifiques à la pharmacie, rencontres en petits groupes avec les professeurs et yoga/zoothérapie/déjeuners gratuits. En analysant les classements des étudiants de ce qui précède, trois niveaux de priorité distincts ont commencé à se développer.



1. High-priority needs (i.e. services/programs that were consistently ranked highly by most students)

- a. Longer breaks were most commonly ranked #1, and nearly half (46%) of students ranked this in their top 3 most beneficial items
- b. Financial support was ranked in the top 3 by 43% of students
- c. Personal days were ranked in the top 3 by 41% of respondents



2. Medium-priority needs (i.e. services/programs that were ranked in the middle of the list or where ranking levels were spread out more broadly)

- a. Pharmacy-specific counseling was ranked in the top 3 by 36% of students.
- b. Career planning support was ranked in the top 3 by 29% of students



3. Low-priority needs (i.e. services/programs that were consistently ranked lower by most students)

- a. Free mental health first aid classes were ranked in the top 3 by 21%
- b. Small group meet-ups with faculty (i.e. during online/virtual semesters, so that students can have more direct support and some contact in-person) was ranked in the top 3 by only 15%, which may be due to its irrelevance for students who have returned to in-person coursework
- c. Yoga/therapy dogs/free lunches was most frequently ranked at the bottom of the scale and included in the top 3 by only 21%.

Il convient de noter qu'une semaine de lecture durant la session d'automne a été cotée N/A par une proportion considérable d'étudiants (14 %), car de nombreuses écoles de pharmacie ont déjà cette semaine dans l'horaire. Cela a faussé le classement de cet élément, même si 36 % des étudiants l'ont classé dans leur top 3. L'ACEIP tient à souligner à quel point il est important pour les étudiants en pharmacie d'avoir une semaine de lecture complète durant la session d'automne et exhorte fortement les écoles qui n'en proposent pas actuellement une à reconsidérer leur position et à explorer les possibilités de créer une telle rupture dans les horaires des étudiants. Cela peut être un moment critique pour les étudiants pour se ressourcer, s'adapter à des efforts d'étude supplémentaires ou, finalement, accéder aux ressources en santé mentale pour lesquelles ils ne trouveront peut-être pas le temps pendant la session chargée.

Où allons-nous à partir d'ici?

Recommandations pour l'ACEIP

Les conclusions ci-dessous fournissent des recommandations que l'ACEIP doit poursuivre. Le sondage demandait aussi directement aux étudiants ce que l'ACEIP pouvait faire pour mieux soutenir leur santé mentale et leur bien-être. De nombreux étudiants ont exprimé que l'enquête elle-même - et les changements potentiels découlant de l'analyse des résultats de l'enquête -

devraient être la priorité de l'ACEIP pour aborder le mauvais état de santé mentale actuel. Après une analyse minutieuse des réponses au sondage, il y a 6 recommandations claires pour l'ACEIP :

1. Défendre le bien-être des étudiants en pharmacie

La section suivante, « Recommandations pour les écoles de pharmacie », constitue la base des priorités de plaidoyer de l'ACEIP dans le suivi de cette enquête. La défense des intérêts (c'est-à-dire donner une voix aux étudiants et internes en pharmacie) est l'une des valeurs fondamentales de l'ACEIP. Grâce à cette enquête, les étudiants ont pris le temps (ce que nous avons entendu à plusieurs reprises est un engagement considérable pendant les sessions occupées) pour partager de manière réfléchie leurs parcours et exprimer leurs expériences. L'ACEIP s'engage à faire en sorte que leur temps et leur vulnérabilité constituent la base du progrès plutôt qu'un fardeau et un espoir vide.

2. Fournir (ou demander plus) une aide financière et des bourses d'études

Les coûts de l'école de pharmacie augmentent, tout comme le coût de la vie partout au Canada. Plus d'un répondant sur quatre a déclaré que les coûts constituaient un obstacle à l'accès au soutien en santé mentale. Lorsqu'on leur a demandé de classer les ressources dont ils avaient le plus besoin, le soutien financier a été classé parmi les 3 premiers par 43 % des étudiants. Un soutien financier supplémentaire (ou une sensibilisation accrue aux ressources de soutien financier actuelles) aiderait à atténuer le taux élevé de 78,1 % d'élèves déclarant que les problèmes financiers liés à l'école ont un impact négatif sur leur santé mentale, en particulier les 53,1 % déclarant que cet effet négatif est modéré à sévère. L'ACEIP s'engage à plaider en faveur d'une aide financière accrue aux étudiants en pharmacie, y compris nos appels continus au gouvernement fédéral pour qu'il élargisse son programme d'exonération de prêt étudiant afin d'inclure les pharmaciens diplômés.

3. Offrir des ressources en santé mentale ciblées aux étudiants en pharmacie

En réponse à la question de savoir ce que l'ACEIP pourrait faire pour soutenir le bien-être des étudiants, beaucoup ont suggéré de faire de la publicité ou de planifier et d'organiser des séminaires sur la santé mentale, de fournir des forfaits de soins, ainsi que de créer et de partager des ressources et une formation en santé mentale destinées aux étudiants en pharmacie. L'un des avantages actuels des membres de l'ACEIP est un rabais de 15 % sur le bien-être mental de Focus, dont 83,8 % des répondants au sondage savaient qu'il offrait. Le comité du mieux-être de l'ACEIP (que 75,6 % des répondants connaissaient) continuera à travailler pour créer et partager des ressources en santé mentale pour les étudiants en pharmacie.

4. Fournir des aides à la planification de carrière

Les réponses des étudiants ont suggéré que l'ACEIP crée plus de soutiens de carrière pour ses membres, y compris de meilleures introductions sur l'état actuel du marché du travail, des entretiens avec des diplômés récents sur leurs expériences d'entrée sur le marché du travail, le partage des types de choses que les étudiants peuvent faire pour les aider à se démarquer dans les entretiens, et l'enseignement des techniques de négociation en ce qui concerne les environnements de travail, la rémunération et les avantages. L'ACEIP offre actuellement un programme de mentorat, qui relie les membres à des pharmaciens praticiens qui peuvent fournir des conseils de carrière. L'enquête a révélé que seulement 68,8 % des répondants connaissaient ce programme, ce qui montre qu'il est possible de sensibiliser davantage les étudiants à cette opportunité. À cette fin, l'ACEIP a investi des efforts et des ressources supplémentaires dans sa version 2022-23 du programme de mentorat.

5. Fournir un forum permettant aux étudiants de connecter avec d'autres écoles afin de mieux comprendre le paysage de la pharmacie à travers le pays

La vision et la valeur fondamentale de l'ACEIP d'unité consistent à créer une communauté nationale d'étudiants et d'internes en pharmacie. À une époque où les étudiants se sentent seuls, isolés et déconnectés, l'ACEIP doit jouer un rôle encore plus important dans la création de liens. L'ACEIP poursuivra ses compétitions nationales, ses prix et ses opportunités d'apprentissage, tout en s'efforçant d'organiser en toute sécurité une semaine de développement professionnel en présentiel à Saskatoon, SK, en janvier 2023 pour raviver le type de connexion ressentie avant la pandémie. L'ACEIP devrait également envisager d'inviter plus intentionnellement des étudiants de partout au pays à participer à ses sous-comités et initiatives nationales.

6. Informer davantage les étudiants sur ce que fait l'ACEIP

La mise en œuvre complète et réussie par l'ACEIP de toutes les recommandations ci-dessus n'aurait toujours pas de sens si les étudiants ne sont pas informés de ces efforts. En s'appuyant sur ses médias sociaux, ses connexions locales et son réseau de membres, l'ACEIP devrait continuer à informer régulièrement les étudiants de ses activités en cours et des progrès accomplis dans la réalisation des recommandations ci-dessus.

Recommandations pour les écoles de pharmacie

En alignant directement les facteurs ayant un impact négatif sur la santé mentale des élèves avec des solutions potentielles, nous pouvons commencer à voir les domaines où il serait irresponsable de ne pas mettre en œuvre les mesures recommandées pour améliorer le bien-être des élèves. L'enquête de l'ACEIP a également demandé directement aux étudiants ce que les écoles de pharmacie et l'AFPC pourraient faire pour améliorer la santé mentale et le

bien-être des étudiants. L'analyse de ces réponses donne également 6 recommandations, que l'ACEIP a hâte de défendre dans l'année à venir.

1. Créer plus de pauses pour les étudiants pendant et entre les sessions et les stages

Lorsque plus des deux tiers des étudiants déclarent qu'ils n'ont pas pu accéder au soutien dont ils avaient besoin en raison d'un manque de temps et que 84,4 % déclarent qu'un manque de pauses adéquates entre les sessions ou les stages avait un impact négatif sur leur santé mentale, il est évident que la création de plus de pauses pendant l'école de pharmacie est en retard. La littérature disponible et publiée identifie les pauses significatives comme un mécanisme pour combattre l'épuisement émotionnel et l'épuisement qui a été identifié dans l'enquête de l'ACEIP.¹²³⁴

« Nous avons trouvé une relation inverse entre l'épuisement professionnel et le bien-être émotionnel d'un élève et sa capacité à performer. Bien que les performances scolaires et la santé émotionnelle puissent être influencées par de nombreux facteurs, l'épuisement professionnel est clairement impliqué et joue un rôle négatif chez les étudiants. »⁵

L'un des principaux moyens de prévenir l'épuisement professionnel et de réduire le stress consiste à prévoir des pauses adéquates⁶⁷. L'introduction de pauses significatives peut prendre plusieurs formes dans les écoles de pharmacie. Pour certains, cela peut signifier l'introduction d'une semaine de lecture durant la session d'automne. Pour d'autres, cela donne plus de temps entre les stages pour que les étudiants se déplacent, se rafraîchissent et se réinitialisent avant de commencer un nouveau bloc de stage stimulant.

L'ACEIP était troublée par le manque de congés de maladie ou de congés personnels tout au long des stages d'étudiants. De nombreux répondants ont expliqué que leur seule possibilité d'accéder à des services de psychothérapie se situe pendant les heures de travail (c'est-à-dire les heures pendant lesquelles ils doivent être en stage), ce qui signifie qu'ils passent souvent des mois sans les soins de santé dont ils ont besoin. Comme indiqué ci-dessus, 68,1 % des étudiants

¹ Patel, S. K., Kelm, M. J., Bush, P. W., Lee, H. J., & Ball, A. M. (2021). Prevalence and risk factors of burnout in community pharmacists. *Journal of the American Pharmacists Association : JAPhA*, 61(2), 145–150. <https://doi.org/10.1016/j.japh.2020.09.022>

² Schommer, J. C., Gaither, C. A., Goode, J., Owen, J. A., Scime, G. M., Skelton, J. B., Cernasev, A., & Hillman, L. A. (2020). Pharmacist and student pharmacist views of professional and personal well-being and resilience. *Journal of the American Pharmacists Association : JAPhA*, 60(1), 47–56. <https://doi.org/10.1016/j.japh.2019.09.006>

³ Jones, G. M., Roe, N. A., Loudon, L., & Tubbs, C. R. (2017). Factors Associated With Burnout Among US Hospital Clinical Pharmacy Practitioners: Results of a Nationwide Pilot Survey. *Hospital pharmacy*, 52(11), 742–751. <https://doi.org/10.1177/0018578717732339>

⁴ Johnston, K., O'Reilly, C. L., Scholz, B., Georgousopoulou, E. N., & Mitchell, I. (2021). Burnout and the challenges facing pharmacists during COVID-19: results of a national survey. *International journal of clinical pharmacy*, 43(3), 716–725. <https://doi.org/10.1007/s11096-021-01268-5>

⁵ Kaur, M., Long, J. W., Luk, F. S., Mar, J., Nguyen, D. L., Ouabo, T., Singh, J., Wu, B., Rajagopalan, V., Schulte, M., & Doroudgar, S. (2020). Relationship of Burnout and Engagement to Pharmacy Students' Perception of Their Academic Ability. *American journal of pharmaceutical education*, 84(2), 7571. <https://doi.org/10.5688/ajpe7571>

⁶ Chan, M., & Yang, M. (2021, July 16). Pharmacy burnout during COVID-19. Retrieved June 23, 2022, from <https://www.canadianhealthcarenetwork.ca/pharmacy-burnout-during-covid-19>

⁷ Jabr, F. (2013, October 15). Why Your Brain Needs More Downtime. Retrieved June 23, 2022, from <https://www.scientificamerican.com/article/mental-downtime/>

ont déclaré que le manque ou l'insuffisance de jours personnels avait un impact négatif sur leur santé mentale, 47,5 % déclarant cet effet négatif comme modéré à grave.

L'ACEIP reconnaît les progrès réalisés par de nombreuses écoles de pharmacie, telles que l'Université de la Colombie-Britannique, l'Université de Toronto, l'Université de Montréal et, plus récemment, l'Université du Manitoba en offrant des congés de maladie à leurs étudiants et stagiaires. Notamment, l'Université du Manitoba a également introduit des journées de réflexion personnelles, fixées au milieu de chaque bloc de rotation de 4e année. L'ACEIP reconnaît que le paysage des horaires et des pauses des étudiants est différent à travers le pays, et nous sommes impatients de nous joindre aux étudiants locaux pour plaider en faveur de pauses là où il y a des besoins actuels.

2. Fournir une aide financière supplémentaire et des bourses d'étude

La fourniture d'une aide financière supplémentaire et de bourses d'étude était une recommandation pour l'ACEIP et les écoles de pharmacie. Les mêmes conclusions qui appuient les recommandations spécifiques à l'ACEIP pour demander une aide financière supplémentaire, des bourses d'études appuient également cette recommandation spécifique à l'école. L'ACEIP reconnaît également que les écoles ont des efforts continus pour introduire une aide financière, dont les étudiants peuvent ne pas être conscients. L'importance d'accroître la sensibilisation des étudiants à ces ressources, ainsi que d'avoir des conseillers disponibles pour aider les étudiants à les parcourir, ne peut être surestimée.

3. Fournir des ressources supplémentaires en santé mentale destinées aux étudiants en pharmacie

Malgré une recommandation de 2019, 26,3 % des étudiants ont déclaré ne pas encore avoir un accès adéquat aux services de thérapie spécifiques aux étudiants en pharmacie, tandis que 28,8 % étaient incertains. Bien que certains progrès aient été réalisés, il sera important d'améliorer davantage l'accès et la sensibilisation à ces services. Les étudiants des écoles disposant de conseillers spécifiques à la pharmacie ont noté à quel point ceux-ci peuvent être utiles, car ils permettent aux étudiants en pharmacie d'éviter les temps d'attente plus longs associés aux ressources à l'échelle de l'université (près de la moitié des étudiants, 43,8 %, ont déclaré faire face à de longues listes d'attente, ce qui a entravé la possibilité d'accéder à un soutien psychologique à court terme).

L'expansion des ressources en santé mentale devrait être judicieusement ciblée pour éliminer les obstacles existants, plutôt que de prendre la forme de défis de bien-être superficiels ou d'encouragements symboliques. Certains obstacles actuels comprenaient l'incertitude quant à savoir vers qui/où se tourner pour obtenir un soutien spécifique (rapporté par 45,6 % des étudiants) et les craintes que la confidentialité ne soit brisée et que les écoles de pharmacie ou

les organismes de réglementation soient informés de qui demande un soutien en santé mentale (rapporté par 26,3 % des étudiants). Chaque fois que des services sont promus, il est essentiel de mettre en évidence des coordonnées spécifiques et de briser les mythes et la stigmatisation.

Les écoles de pharmacie peuvent également envisager d'allouer du temps de classe désigné pour se concentrer sur la santé mentale et les soins personnels. En lien avec une autre recommandation de 2019, 41,2 % des étudiants ont déclaré que ces cours n'étaient pas encore intégrés à leur programme, ce qui présente un domaine potentiel à prendre en compte dans les cours axés sur le professionnalisme, la pratique de la pharmacie ou même la thérapeutique.

4. Mettre en œuvre des plans de rétablissement et de transition réfléchis en cas de pandémie

Les réponses que nous avons reçues demandaient à l'ACEIP de plaider pour plus d'opportunités en présentiel. L'apprentissage en présentiel fournit des « espaces de collision », des zones où les membres du corps professoral, les administrateurs, les étudiants (de la pharmacie et d'autres professions de la santé) peuvent interagir les uns avec les autres. Ces interactions peuvent déclencher des relations informelles et favoriser des sentiments de connexion. Alors que les écoles reviennent à l'apprentissage en présentiel, il est important de soutenir cette transition. Tout au long de la pandémie, les enregistrements des cours ont été utiles pour les étudiants qui révisaient le contenu des cours avant les évaluations. Les enregistrements des cours doivent continuer à être fournis, en particulier pour les étudiants qui ont des infections de COVID-19 ou d'autres maladies pendant la session, afin de prévenir la transmission et d'assurer la sécurité sur le campus. Les plans de rotation temporaires à domicile pour les étudiants atteints de COVID-19 sont une autre façon dont les écoles de pharmacie peuvent aider à soutenir la reprise en cas de pandémie.

Il convient de noter que 80,1 % ont déclaré que l'apprentissage en ligne ou hybride avait un impact négatif sur leur santé mentale, 56,3 % déclarant que cet effet négatif était modéré à sévère. Un retour à l'apprentissage en ligne ou hybride aurait un impact négatif sur les étudiants, et des moyens innovants de promouvoir la connexion pendant ces périodes sont essentiels. L'une de ces façons peut consister à organiser des rencontres en petits groupes sur le campus entre les étudiants et les membres du corps professoral.

5. Envisager et mettre en œuvre des changements curriculaires qui favorisent un meilleur apprentissage

De nombreux étudiants ont suggéré des changements au programme qui créeraient un espace pour les pauses sans compromettre l'apprentissage, comme moins de chevauchements/répétition de sujets et moins de travail asynchrone. Les étudiants ont demandé

une plus grande concentration sur la pratique clinique ou basée sur des cas, plutôt que sur la mémorisation, ainsi que davantage de séances de révision en classe et de soutien aux études PEBC. La littérature sur l'enseignement de la pharmacie a également récemment identifié un thème émergent de « thésaurisation des programmes », selon lequel « des sujets, des modules ou des cours entiers sont « thésaurisés » dans des programmes d'études. Les défis associés à la thésaurisation des programmes sont aggravés par l'augmentation des exigences d'accréditation ainsi que par d'autres facteurs internes et externes.⁸

« Pour éviter et réduire la thésaurisation curriculaire du matériel, il peut être prudent de s'engager périodiquement dans des examens du matériel en les évaluant non seulement pour le respect des normes d'accréditation, mais aussi en termes de pertinence pour la pratique pharmaceutique contemporaine. »

6. Construire des canaux de communication plus forts et plus directs avec les étudiants

Enfin, les étudiants ont indiqué que le soutien en matière de santé mentale et de bien-être semble souvent performatif et ne répond pas aux besoins des étudiants. Même lorsque les écoles de pharmacie sollicitent les commentaires des étudiants, ce qui est une première étape importante, les étudiants ont partagé qu'ils sont rarement informés de la façon dont ces commentaires sont intégrés, ce qui les rend moins susceptibles de participer et de partager des commentaires à l'avenir. Pour remédier à ce désalignement, l'ACEIP recommande une communication plus régulière sur la façon dont la rétroaction des étudiants a été mise en œuvre, ainsi que la mise en place de canaux de communication plus réguliers et directs avec les étudiants.

Mot de la fin

L'ACEIP reconnaît que de nombreuses écoles ont fait des progrès en offrant des programmes de santé mentale et de bien-être, tels que des modules de résilience, des séances de yoga, de la zoothérapie sur le campus ou d'autres ressources. La principale conclusion de cette enquête nationale n'est étonnamment pas le besoin de davantage de ces ressources (bien que certaines, comme les conseillers spécifiques à la pharmacie, soient certainement utiles et valables). Il s'agit plutôt du besoin fondamental des étudiants d'avoir du temps pour accéder à ces ressources ou à d'autres moyens de reconstituer leur bien-être. Il est temps de mener une réflexion collective sur la pertinence des pauses existantes à l'école de pharmacie et sur la manière dont nous pouvons introduire des ressources supplémentaires de manière plus significative tout en réduisant les facteurs de stress actuels auxquels sont confrontés les étudiants en pharmacie.

⁸ Romanelli F. (2020). Curricular Hoarding. American journal of pharmaceutical education, 84(1), 847714. <https://doi.org/10.5688/ajpe847714>