



Le 1^{er} décembre 2019

Chers doyens et doyennes des dix Facultés de Pharmacie du Canada,

L'Association Canadienne des Étudiants et Internes en pharmacie (ACEIP) estime que la santé et le bien-être sont deux éléments essentiels au succès des étudiants en pharmacie, que ce soit au courant de leurs études ou tout le long de leur carrière. Selon un sondage mené par l'ACEIP en 2018 sur la santé mentale de ses membres, plus de 85% des étudiants provenant des dix facultés de pharmacie canadiennes se disent débordé pendant leurs études. Près de la moitié (44%) des participants estiment que le soutien qu'ils reçoivent des associations étudiantes et des membres du corps enseignant peut être amélioré.

En tant que futurs professionnels de la santé, il est essentiel que les étudiants aient le moyen de prendre soin de leur bien-être. Un sondage mené par l'Association des directeurs des centres de conseil universitaires et collégiaux révèle que la moitié des étudiants en pharmacie participants présentent un degré élevé de stress psychologique (1). Une étude réalisée par Henning et al. montre que 30% des étudiants en pharmacie ont atteint les critères de diagnostic clinique du syndrome de l'imposteur, aussi appelé syndrome de l'autodidacte (2). Le syndrome de l'imposteur est associé à des taux plus élevés de dépression ou d'anxiété. De plus, les symptômes de ce syndrome psychologique ressemblent beaucoup à ceux de l'épuisement professionnel, en particulier les sentiments d'épuisements, de dépersonnalisation et de cynisme (2). Malheureusement, la prévalence élevée de ces conditions peut avoir un impact accablant sur la réussite des étudiants et l'équilibre travail-vie personnelle. En outre, une étude de cas a révélé qu'en moyenne, les étudiants répartissent entre 59 et 71 heures de leur semaine aux responsabilités liées aux études, au travail, aux trajets quotidiens et au travail domestique (3). Lorsqu'on demande aux étudiants qu'est-ce qui aide le plus au maintien de leur bien-être mental, leurs réponses sont nombreuses, dont les efforts pour déstigmatiser la santé mentale, l'atmosphère ouverte au sein de leur Faculté, la disponibilité des services de santé mentale sur le campus, l'adaptation des services aux besoins en santé mentale, ainsi que la présence et l'information sur des stratégies de résilience (4).

Les professionnels de la santé et le personnel de la fonction publique évoluent dans des milieux de travail qui impliquent une grande part de responsabilité, de confiance et de fiabilité pour répondre aux besoins de la population. Il est tout à fait naturel que cette importante responsabilité puisse potentiellement aboutir à des problèmes de santé mentale.

Même si nous sommes des fournisseurs de soins de santé et que nous comprenons la stigmatisation qui est reliée à la santé mentale, cette stigmatisation prévaut toujours dans la vie étudiante. Si les professionnels de la santé de demain doivent fournir les meilleurs soins à leurs patients, il faut d'abord leur enseigner les techniques nécessaires pour prendre soin d'eux-mêmes. En effet, ceux-



ci ne sont pas à l'abri de la dépression, de l'anxiété ou des idées suicidaires; en fait, l'important stress lié à nos emplois exigeants nous rend plus vulnérable à ces conditions. Les étudiants ne devraient pas avoir peur de solliciter des services de santé mentale et de mieux-être, mais surtout, ils ne devraient pas avoir de difficulté à les trouver. Le bien-être mental est essentiel aux pharmaciens pour qu'ils puissent disposer de bases solides pour soutenir leur propre pratique clinique. L'avenir de la pharmacie doit être habilité et équipé pour supporter à la fois notre bien-être personnel et celui de nos patients.

L'ACEIP invite les dix facultés de pharmacie du Canada à engager un dialogue ouvert avec leurs représentants locaux de l'ACEIP, le comité national sur le bien-être des étudiants et les membres de leurs associations étudiantes afin de favoriser l'enseignement et la promotion du mieux-être et de la résilience à travers l'enseignement général de la pharmacie.

Ensemble, nous devons oeuvrer pour améliorer le bien-être des étudiants en pharmacie et déstigmatiser le sujet de la santé mentale en (5):

- Incorporant le thème du mieux-être et de la résilience au sein du curriculum, ce qui inclut aussi les notions de la conscience de soi et de la capacité de prendre soin de soi-même (1,5).
 - Parexemple: intégrer un cours sur les premiers soins en santé mentale dans le programme.
- Développant des ressources et en intégrant le bien-être et la résilience dans les programmes de développement professionnel (1,5).
 - Par exemple: promouvoir les ressources disponibles sur le campus, organiser des activités telles que du yoga ou de la zoothérapie afin de promouvoir le bien-être des étudiants de la faculté.
- Augmentant les services de soutien accessibles aux étudiants en pharmacie
 - Par exemple: Améliorer l'accès à des psychologues et des conseillers académiques.

Une étude portant sur les étudiants en pharmacie de la Midwest University a mis en relief les lacunes identifiées dans la littérature scientifique pour rationaliser les besoins des étudiants en pharmacie et a mis au point un processus qui permet d'évaluer ces besoins et de mettre en oeuvre une série d'interventions qui améliorent le bien-être des étudiants. Ce processus a été conçu de façon à ce qu'il soit transférable d'une école à l'autre afin de générer une recherche spécifique aux besoins des élèves de chaque faculté dans le but de créer un changement au niveau local. De plus, une enquête menée sur des étudiants du domaine de la santé de 7 collèges différents a montré que 40% d'entre eux sont en surpoids ou obèses, 73% dorment moins de 7 heures par nuit, 66% ne participent pas à 150 minutes d'activité aérobique par semaine et que 77% ne satisfont pas les portions quotidiennes recommandées de fruits et légumes (5). En tant que pharmaciens, nous



**Association Canadienne des Étudiants et
Internes en pharmacie**

Danielle Shymanski
Vice-Présidente, Affaires Professionnelles
vppa@capsi.ca
www.capsi.ca/fr/

sommes conscients de la signification clinique de ces pourcentages. Les facultés doivent travailler aux côtés des étudiants en pharmacies du Canada pour obtenir leur point de vue sur la situation dans le but de créer un environnement positif favorisant le mieux-être de nos étudiants et des professionnels en exercice, ce qui améliorera aussi le sort de nos patients.

En conclusion, nous souhaitons souligner certaines initiatives mises en oeuvre dans des facultés canadiennes, telles que le cours sur la prévention du suicide donné à l'Université de Montréal ou encore RxPRN, un réseau de soutien en ligne destiné aux étudiants en pharmacie de l'Université de Waterloo. Cette année, l'ACEIP organisera une campagne sur les réseaux sociaux pour promouvoir le sujet du bien-être étudiant. Plus concrètement, il y sera publié des histoires d'étudiants en pharmacie à travers le Canada. Nous invitons toutes les facultés à se joindre à la promotion de cette campagne et à développer leurs propres initiatives pour promouvoir le mieux-être des étudiants.

Morgan Patrick

Présidente nationale élue, Association Canadienne des Étudiants et Internes en pharmacie

Jip Kwon

Président national, Association Canadienne des Étudiants et Internes en pharmacie

Tara Rousseaux

Présidente nationale sortante, Association Canadienne des Étudiants et Internes en pharmacie

Danielle Shymanski

Vice-Présidente, Affaires Professionnelles, Association Canadienne des Étudiants et Internes en pharmacie



**Association Canadienne des Étudiants et
Internes en pharmacie**

Danielle Shymanski
Vice-Présidente, Affaires Professionnelles
vppa@capsi.ca
www.capsi.ca/fr/

Elise Colasurdo

Elise Colasurdo
Université de Colombie-Britannique
Présidente, Université de Colombie-
Britannique

Scott Dyer

Scott Dyer
Université d'Alberta
Président, Alberta Pharmacy Students'
Association

Riley Burkart

Riley Burkart
Université de la Saskatchewan Pharmacy
Président, Saskatchewan Pharmacy and
Nutrition Student Society

Marian Gruindi

Marian Gruindi
Université du Manitoba
Présidente University of Manitoba
Pharmacy Student Association

Kean Sarani

Kean Sarani
Université de Waterloo
Président, Society of Pharmacy Students

Jacob Poirier

Jacob Poirier
Université de Toronto
Président, Undergraduate Pharmacy Society

Louis-Philippe Daoust

Louis-Philippe Daoust
Université de Montréal
Président, Association des Étudiants en
Pharmacie de l'Université de Montréal

Julie Desjardins

Julie Desjardins
Université Laval
Présidente, Association Générale des
étudiants en pharmacie de l'Université Laval

Sophie Peltekian

Sophie Peltekian
Université Dalhousie
Présidente, Dalhousie Student Pharmacy
Society

Joseph McGraw

Joseph McGraw
Université Mémorial de Terre-Neuve
Président, Memorial University Pharmacy
Society

En collaboration avec le comité national de l'advocacy et des affaires professionnelles et celui du bien-être des étudiants de l'ACEIP.



**Association Canadienne des Étudiants et
Internes en pharmacie**

Danielle Shymanski

Vice-Présidente, Affaires Professionnelles

vppa@capsi.ca

www.capsi.ca/fr/

Références

1. Reetz D, Bershad C, LeViness P, Whitlock M. The Association for University and College Counseling Center Directors Annual Survey. 2016.
2. Henning K, Ey S, Shaw D. Perfectionism, the imposter phenomenon and psychological adjustment in medical, dental, nursing and pharmacy students. *Med Educ*. 1998 Sep;32(5):456–64.
3. Lowe J, Gayle V. Exploring the work/life/study balance: the experience of higher education students in a Scottish further education college. *Journal of Further and Higher Education*. 2007 Aug;31(3):225–38.
4. Giamos D, Lee AYS, Suleiman A, Stuart H, Chen S-P. Understanding Campus Culture and Student Coping Strategies for Mental Health Issues in Five Canadian Colleges and Universities. *Canadian Journal of Higher Education*. 2017 Dec 20;47(3):136–51.
5. Miller ML, Boyer C, Emerson MR, Neville MW, Skoy ET, Vogt EM, et al. Report of the 2017-2018 Student Affairs Standing Committee. *Am J Pharm Educ*. 2018 May 25;82(7):7159.