

# MA SANTÉ, TA SANTÉ, NOTRE SANTÉ

## à l'Université de Saint-Boniface

Cette infographie présente les résultats d'une étude sur la santé mentale et les comportements à risque, menée en novembre 2018 auprès de 555 étudiantes et étudiants de l'USB et se compare avec les résultats obtenus en 2012.



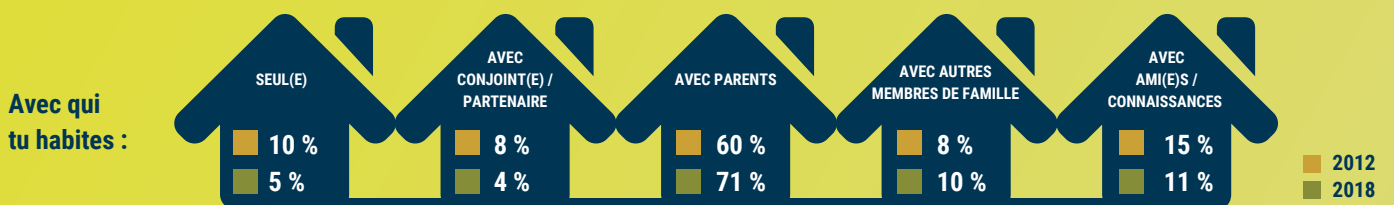
## PROFIL DES PARTICIPANTS

\*signifie une différence statistiquement significative

### En 2018 comme en 2012 :

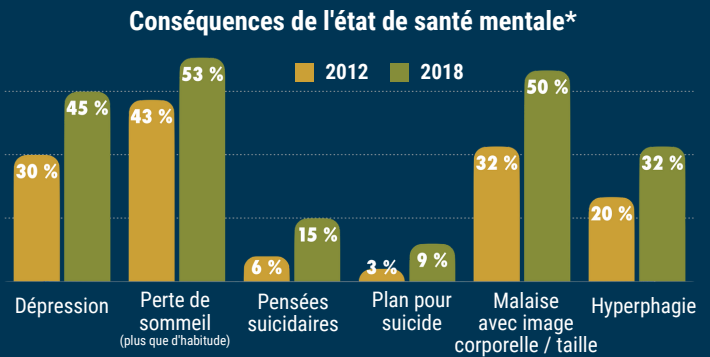
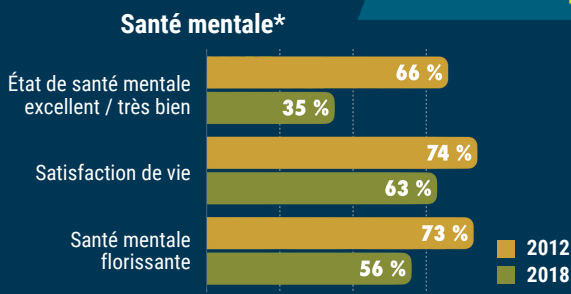
- âge moyen : 20 ans
- 73 % femmes
- 38 % en première année d'étude postsecondaire

- 93 % étudient à temps plein
- 72 % travaillent en plus de faire des études
- 36 % (2018) vs 49 % (2012) ont une dette étudiante\*
- 65 % dépendent financièrement de leurs parents
- 24 % sont venus d'un autre pays pour poursuivre leurs études ici



## RÉSULTATS

L'état de santé mentale rapporté par les participants est moins bon en 2018 et un plus grand nombre d'étudiants en souffrent les conséquences.

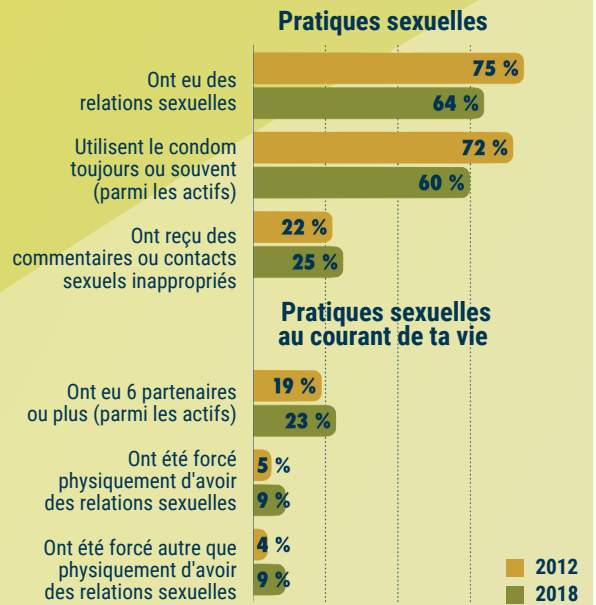
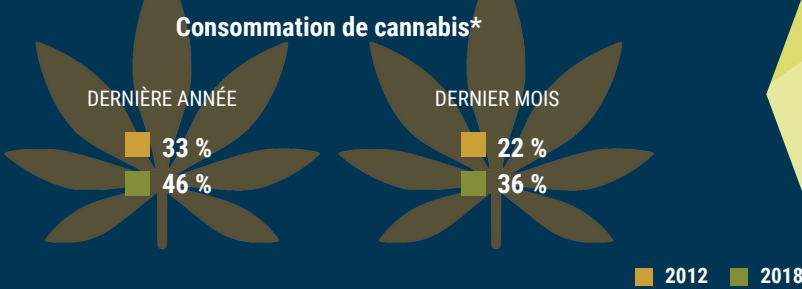


- 34 % ressentent de l'anxiété la plupart du temps
- 41 % rapportent une pauvre estime de soi

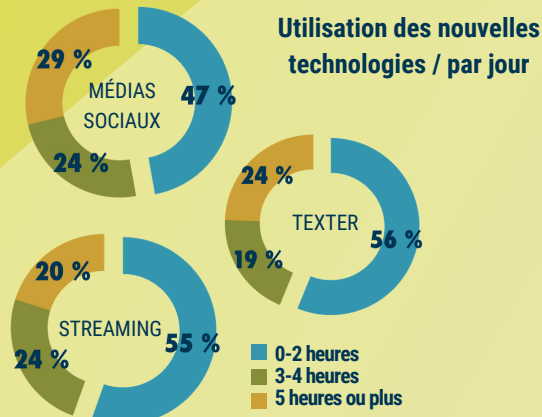
### Dans la dernière année :

- 48 % ont été ridiculisés
- 37 % ont reçu des commentaires négatifs sur leur apparence
- 21 % ont reçu des commentaires racistes

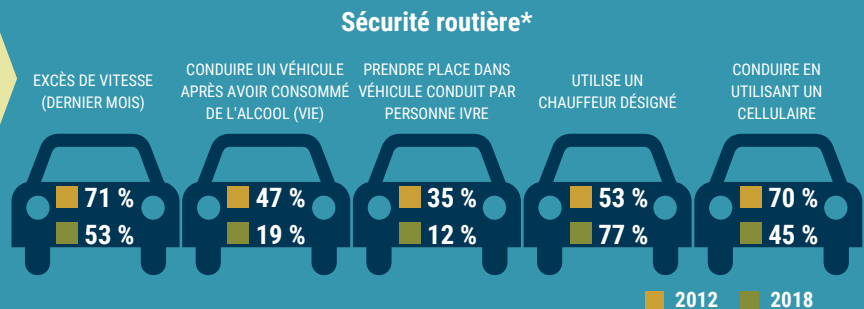
Avec la légalisation du cannabis, 25 % des participants prévoient en consommer davantage.



Les nouvelles technologies sont une partie importante de notre vie... mais à quel point est-ce une distraction?



**BONNE NOUVELLE** Les participants rapportent moins de comportements dangereux sur la route !



### Comment gérer ton anxiété ?

Sois actif



Fais de la méditation / pleine conscience



Dors 7-8h par nuit

Mange bien



Participe aux nombreuses activités à l'USB



Stress • Anxiété • Dépression • Épuisement • Difficultés relationnelles • Deuil



service de soutien psychologique aux étudiantes et étudiants

GRATUIT ET CONFIDENTIEL

Besoin de parler à un professionnel en santé mentale?

FIXEZ UN RENDEZ-VOUS PAR TEXTO!



204-794-3450

- Offert sur le campus ou hors campus selon la préférence de l'étudiante ou de l'étudiant
- Service bilingue disponible promptement durant la journée, en soirée ou en fin de semaine

Questions? Contactez-nous! [bienetre@ustboniface.ca](mailto:bienetre@ustboniface.ca)

Université de Saint-Boniface