

La médiation interculturelle comme outil stratégique de soutien à la santé mentale et à l'intégration des étudiants internationaux francophones au Québec

Tolo Bismarck SANON
Université de Sherbrooke- Campus de Longueuil
Maîtrise de médiation interculturelle

Planification pluriannuelle de l'immigration 2026-2029- Consultation publique
Projet de loi n°493, Loi modifiant la Loi sur l'immigration au Québec pour tenir compte des résidents temporaires aux fins de la planification de l'immigration

Commission des relations avec les citoyens

Mots clés : Médiation interculturelle, santé mentale, intégration

15 août 2025

Introduction

L'immigration internationale constitue un enjeu central pour le Québec, tant sur le plan démographique que culturel et économique. Parmi les catégories d'immigrants, les étudiants internationaux francophones occupent une place particulière, en ce sens qu'ils contribuent à la vitalité de la langue française et au rayonnement culturel de la province. Leur intégration ne se limite pas à la réussite académique, elle englobe également leur bien-être psychologique et leur adaptation sociale. Dans ce contexte, la médiation interculturelle émerge comme un outil stratégique capable de soutenir la santé mentale des étudiants tout en favorisant leur inclusion sociale et culturelle. Des études universitaires récentes, comme celles de l'Université de Laval¹, soulignent que ceux-ci sont confrontés à des défis multiples, incluant le choc culturel, l'isolement social et des difficultés d'adaptation au système éducatif québécois, des facteurs pouvant générer stress, anxiété et troubles dépressifs. Ces réalités mettent en évidence l'importance de mécanismes d'accompagnement dépassant des simples mesures administratives ou linguistiques. La médiation interculturelle constitue une réponse pertinente à ces enjeux. Eu égard aux spécificités culturelles et linguistiques des étudiants, elle crée un espace où la parole, la compréhension mutuelle et le soutien psychologique se conjuguent pour favoriser leur intégration. Les théories et littératures postcoloniales, notamment les travaux de Bhabha² et de Berry³, soulignent l'impact positif d'approches interculturelles structurées sur le bien-être et la réussite des migrants dans des contextes académiques. Par ailleurs, la consultation publique sur la planification pluriannuelle de l'immigration 2026-2029 met en avant la nécessité de renforcer l'intégration des immigrants, en particulier dans les domaines de l'éducation, de l'emploi et de la participation sociale, tout en valorisant la maîtrise du français et le respect des capacités d'accueil du Québec. Bien que la médiation interculturelle ne soit pas explicitement mentionnée dans le cahier de consultation, les objectifs poursuivis notamment l'inclusion, la francisation, la rétention des talents, correspondent pleinement aux principes qu'elle véhicule. Notre réflexion consistera à démontrer que la médiation interculturelle constitue non seulement un outil de soutien psychologique mais également un instrument politique et social capable d'assurer une

¹ Université Laval. (2023). Étudiants internationaux francophones : défis et enjeux psychosociaux. Québec : Département de sociologie et d'études interculturelles

² Bhabha, H. K. (1994). *The Location of Culture*. Routledge

³ Berry, J. W. (1997). Immigration, Acculturation, and Adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1), p.5-34.

intégration durable, de favoriser leur intégration et de renforcer la vitalité francophone du Québec.

I- Contexte et enjeux

Le Québec accueille chaque année un nombre croissant d'étudiants internationaux dont une part significative est francophone, provenant principalement de l'Afrique, de l'Europe et de la Caraïbe. Selon les données du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (MIFI, 2024), près de 35 % des étudiants internationaux inscrits dans les universités québécoises sont issus de pays francophones⁴, soulignant ainsi le rôle stratégique de cette population dans le maintien et le rayonnement de la F/francophonie. Ceux-ci ne se limitent pas à un rôle académique ou économique : ils participent activement à la diversité culturelle et à l'innovation sociale, tout en contribuant à la vitalité des établissements d'enseignement et des communautés locales. Cependant, cette contribution ne va pas sans défis majeurs, qui, s'ils ne sont pas adressés, peuvent compromettre la réussite académique et la période post-diplôme de ces jeunes talents. L'intégration des étudiants internationaux francophones, en effet, comprend, d'une part, l'adaptation académique, qui implique la maîtrise des méthodes pédagogiques québécoises et la navigation dans un système parfois complexe de crédits, de stages et d'exigences linguistiques, et, d'autre part, l'adaptation sociale et culturelle, qui suppose l'établissement de réseaux de soutien, de la participation à la vie universitaire et communautaire, ainsi que l'appropriation des codes sociaux et culturels locaux. La littérature sur la migration étudiante, notamment les travaux de Andrade⁵ et Chen et al.⁶, démontre que l'absence de soutien adéquat dans ces domaines peut générer un stress chronique, des sentiments d'isolement et une détérioration de la santé mentale, lesquels facteurs compromettent à la fois la réussite académique et l'intégration sociale. Les défis psychosociaux rencontrés par ces étudiants sont notamment le choc culturel, l'isolement social malgré la maîtrise initiale du français, ce qui peut renforcer les sentiments de solitude et accentuer le stress psychologique⁷. À cela s'ajoutent des contraintes administratives et légales, liées à la délivrance du permis d'études et aux perspectives d'emploi post-diplôme.

⁴ Gouvernement du Québec. (2025). Cahier de consultation – Planification pluriannuelle de l'immigration 2026-2029. Québec : Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration.

⁵ Andrade, M. S. (2006). International students in English-speaking universities: Adjustment factors. *Journal of Research in International Education*, 5(2), p.131–154.

⁶ Chen, L. H., & al. (2014). Cultural adaptation and mental health among international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 43, p.72–84.

⁷ Li, M., & Wang, Y. (2020). Social support and psychological adjustment of international students. *Journal of International Students*, 10(4), p.905–922

L'ensemble de ces facteurs crée un environnement où la santé mentale est directement liée à la capacité d'intégration et de réussite.

Sur le plan institutionnel, le cadre québécois de l'immigration met l'accent sur l'intégration linguistique et culturelle, la participation sociale et la rétention des talents. Le cahier de consultation sur la planification pluriannuelle de l'immigration 2026-2029 insiste sur la nécessité d'assurer une capacité d'accueil adaptée aux besoins des nouveaux arrivants et de favoriser leur adaptation au marché du travail et à la société québécoise (Gouvernement du Québec, 2025). Cependant, le document reste général et n'offre pas de directives spécifiques sur les mesures d'accompagnement individualisées, laissant une marge d'action importante pour des approches innovantes telles que la médiation interculturelle. Cette dernière se présente comme une réponse pertinente pour combler ce vide car elle permet d'aborder simultanément les dimensions psychologiques, sociales et culturelles de l'intégration, en offrant un soutien individualisé et culturellement adapté aux étudiants. Dans le contexte des étudiants internationaux francophones, elle peut jouer un rôle crucial dans la prévention de l'isolement et la promotion du bien-être psychologique. Des expériences menées dans des universités européennes et nord-américaines montrent que les programmes de médiation interculturelle favorisent non seulement l'intégration sociale et académique, mais aussi renforcent la résilience des étudiants face au stress migratoire⁸. Ces résultats suggèrent que l'investissement dans de tels dispositifs au Québec pourrait contribuer à améliorer la santé mentale des étudiants internationaux francophones, à accroître leur participation à la vie universitaire et communautaire, et à maximiser le maintien des talents formés sur le territoire québécois. En souvenance, deux tragédies récentes ont brusquement rappelé l'urgence d'un soutien psychologique adapté aux étudiants internationaux francophones dans le paysage québécois. En octobre 2024, le décès d'Alexandra Martine Diengo Lumbayi,⁹ étudiante congolaise de 21 ans à l'UQTR, retrouvée dans la rivière Saint-Maurice, a bouleversé la communauté universitaire et suscité un élan de solidarité sans précédent. En juillet 2025, un étudiant burundais de l'Université du Québec à Chicoutimi a perdu la vie par suicide¹⁰, ce qui a secoué les milieux académiques et la diaspora burundaise, et déclenché un appel à renforcer les mécanismes de prévention psychologique. Ces deux cas, quoi qu'intrinsèquement

⁸ Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The Psychology of Culture Shock*. Routledge.

⁹Le Nouvelliste. (8 octobre 2024). Deuil et stupeur à l'UQTR : « Alex, ce soir nous serons ta famille » <https://www.lenouvelliste.ca/actualites/actualites-locales/2024/10/08/deuil-et-stupeur-a-luqtr-alex-ce-soir-nous-serons-ta-famille-TH6ZTXURZJBJFIEZYFRDTLGX5Y/>

¹⁰Radio -Canada.(14 Juillet 2025). Un appel à la prévention après le suicide d'un étudiant africain de l'UQAC <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2179046/suicide-etudiant-uqac-prevention>

différents dans leurs circonstances, revêtent des motifs de détresse invisibles. Cela laisse percevoir une vulnérabilité systémique, celle d'étudiants et étudiantes dont les voix s'éteignent sans que des structures sensibles à leur réalité identitaire n'aient su intervenir à temps. À travers ces vies abruptement suspendues, il devient douloureusement clair que la médiation interculturelle¹¹ ne relève pas du superflu, mais bien d'un besoin vital pour prévenir d'autres drames, animer des espaces de confiance et éviter que d'autres jeunes n'aient à disparaître dans le silence.

De ce qui précède, il ressort que les étudiants internationaux francophones sont à la fois des acteurs stratégiques pour le Québec et une population particulièrement vulnérable face aux enjeux de santé mentale et d'intégration. Les politiques actuelles posent des bases importantes, mais elles laissent un champ ouvert à l'innovation et à l'adoption de pratiques telles que la médiation interculturelle.

II – De la médiation interculturelle : concepts et pratiques

Dans le contexte migratoire contemporain, la médiation interculturelle vise à combler l'écart qui sépare des individus et institutions porteurs de codes culturels différents. Elle ne se limite pas à une traduction linguistique ; elle consiste à traduire également des systèmes de valeurs, des manières d'être et des attentes implicites. Comme le rappelle Abdallah-Preteille¹², elle est un « tiers symbolique » qui crée des passerelles entre univers culturels sans chercher à effacer leurs différences. Dans le cas des étudiants internationaux francophones au Québec, elle devient un outil stratégique pour comprendre les besoins spécifiques liés à la santé mentale, lesquels sont souvent invisibilisés par la standardisation des dispositifs d'accueil.

Les expériences migratoires étudiantes sont traversées par des tensions identitaires. D'un côté, l'étudiant est tenu de s'appropriier rapidement les codes académiques, administratifs et sociaux de la société d'accueil ; de l'autre, il reste attaché à ses ancrages culturels et affectifs. Cette situation peut générer ce que Berry (2005) nomme un « stress d'acculturation »¹³, qui se manifeste parfois par l'isolement, le décrochage ou une détresse psychologique. Or, les dispositifs institutionnels classiques tels que les services d'orientation, le soutien psychologique universitaire ne prennent pas toujours en compte la charge culturelle qui

¹¹ Ici, il s'agit d'une manifestation de médiation interculturelle par une présence attentive, respectueuse pour répondre à un soutien psychologique.

¹² Abdallah-Preteille, M. (2017). La médiation interculturelle. Paris : PUF.

¹³ Berry, J. W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 29(6), 697-712

alourdit ce stress. C'est là que la médiation interculturelle joue un rôle clé : elle favorise la reconnaissance mutuelle et l'ajustement réciproque.

Sur le terrain, la médiation interculturelle en contexte universitaire peut prendre plusieurs formes : Interventions individuelles¹⁴, Actions collectives¹⁵ et Formation des acteurs¹⁶. Plusieurs initiatives notables existent déjà. À l'Université Laval, le Bureau de la vie étudiante a intégré des « pairs aidants »¹⁷ issus de la diversité culturelle pour offrir un soutien de proximité. À l'Université de Montréal, le Service de soutien aux étudiants¹⁸ collabore ponctuellement avec la Clinique de psychologie interculturelle pour orienter des cas complexes. Cependant, ces démarches restent souvent ponctuelles et non systématisées ; elles dépendent de ressources limitées et de la bonne volonté d'acteurs isolés. Kleinman (1980) rappelle que « l'expérience de la maladie est toujours située culturellement »¹⁹; l'intégration de médiateurs interculturels dans le suivi des étudiants internationaux francophones ne relève donc pas de la simple « option humaniste », c'est un impératif de santé publique et d'équité.

III- Recommandations et perspectives

La médiation interculturelle se révèle un levier indispensable pour transformer l'accueil en expérience véritablement humaine et préventive de l'anxiété, capable de réduire les risques de détresse psychologique et d'isolement. Nos recommandations suivant un schéma triadique (Prévention- Sensibilisation- Promotion) visent à traduire cette approche en actions concrètes à l'échelle des universités et des politiques publiques.

- Déploiement systématique de médiateurs interculturels dans les universités

Chaque établissement devrait disposer de médiateurs interculturels formés spécifiquement aux enjeux de santé mentale, aux codes culturels des étudiants francophones internationaux et aux mécanismes institutionnels de soutien. Ces professionnels joueraient un rôle de liaison entre

¹⁴ Il s'agira d'accompagner un étudiant dans ses démarches médicales, administratives ou psychologiques, tout en expliquant au professionnel d'accueil les codes culturels qui influencent l'expression des symptômes et la relation au soin.

¹⁵ Pour ce qui concerne le volet « Actions collectives », il sera question d'organiser des ateliers de sensibilisation aux chocs culturels, à la gestion du stress migratoire, ou à la prévention du suicide dans une perspective transculturelle.

¹⁶ Ce volet « Formation des acteurs » vise à offrir aux enseignants, conseillers et psychologues des clés de lecture interculturelles pour interpréter certains comportements qui pourraient autrement être mal compris (silence en classe, retrait social, réactions émotionnelles fortes).

¹⁷ Université Laval – Bureau de la vie étudiante. (2023). Rapport d'activités 2022-2023.

¹⁸ Université de Montréal – Service de soutien aux étudiants. (2024). Programme d'accompagnement psychosocial et interculturel.

¹⁹ Kleinman, A. (1980). *Patients and Healers in the Context of Culture*. Berkeley : University of California Press.

les étudiants, les services de santé mentale et le corps professoral, permettant de repérer rapidement les signaux de détresse et d'orienter les étudiants vers les ressources adaptées. « L'efficacité de l'accompagnement dépend de la capacité à interpréter la détresse dans son contexte culturel et à créer un espace de confiance. » Dans cet élan, afin de prévenir les crises psychosociales et réduire les risques de détresse, il est essentiel de mettre en place une stratégie d'information claire, multilingue et culturellement adaptée. Chaque établissement pourrait développer un « portail bien-être » accessible depuis les téléphones intelligents et intégrant : fiches pratiques sur la santé mentale, vidéos pédagogiques, calendrier d'ateliers, et cartographie interactive des ressources disponibles sur et hors campus. Ce dispositif devrait tenir compte des réalités linguistiques et technologiques des étudiants internationaux francophones, avec des contenus simples à consulter, y compris hors ligne. Des programmes de « pair-aidance interculturelle », encadrés par un médiateur formé, permettraient aux étudiants de s'entraider, d'identifier précocement les situations à risque et de co-construire des initiatives inclusives. Par exemple, un étudiant nouvellement arrivé pourrait être jumelé à un étudiant local ou ancien étudiant international pour un accompagnement pratique (recherche de logement, démarches administratives) mais aussi pour des échanges sur la gestion du stress et des différences culturelles. Cette dynamique renforce l'autonomie, la résilience et le sentiment d'appartenance à la communauté universitaire. Au-delà des interventions ponctuelles, l'environnement institutionnel doit aussi valoriser les parcours migratoires.

- Collaboration entre acteurs institutionnels, communautaires et gouvernementaux

La médiation interculturelle ne peut être efficace si elle reste confinée à l'université. Une coordination avec les ministères concernés, les associations étudiantes, les centres communautaires et les services de santé publique permettra d'étendre le réseau de soutien et de garantir une prise en charge globale, cohérente et respectueuse des réalités culturelles et linguistiques. Enfin, pour assurer la pérennité et l'efficacité de ces mesures, il est recommandé de mettre en place un système de suivi participatif impliquant étudiants, personnel universitaire et partenaires communautaires. Ce suivi pourrait prendre la forme d'un comité consultatif semestriel, chargé d'évaluer les impacts des actions menées, d'identifier les nouvelles problématiques émergentes et de proposer des ajustements. L'utilisation d'outils d'évaluation simples (sondages anonymes, focus groups) permettrait de mesurer à la fois l'évolution de la perception de la santé mentale et la qualité des relations interculturelles au sein de la communauté étudiante. *In fine*, le Québec pourrait peaufiner davantage, via ces recommandations, l'accueil des étudiants internationaux francophones en

un modèle qui concilie la performance académique, la santé mentale et le respect des identités culturelles.

Conclusion

La réflexion menée tout au long de ce mémoire met en évidence l'urgence d'inscrire la santé mentale des étudiants internationaux francophones dans une vision globale d'intégration, où la médiation interculturelle joue un rôle pivot. Comme le rappelle Lapierre (2021), «l'intégration n'est pas un simple processus d'adaptation individuelle, mais une rencontre de systèmes de valeurs qui nécessite des passerelles »²⁰. Pour un Québec qui aspire à renforcer son attractivité auprès de la francophonie internationale, ignorer la dimension psychosociale de l'expérience étudiante reviendrait à fragiliser à la fois la réussite académique et la cohésion sociale. Les recommandations proposées s'inscrivent dans une dynamique de prévention, de sensibilisation et de promotion qui dépasse la réaction aux crises pour viser un changement structurel. Elles répondent également aux orientations stratégiques du Plan stratégique du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration 2023-2027, lequel souligne la nécessité d'une intégration « inclusive et durable ». Ainsi, intégrer la médiation interculturelle dans les dispositifs de santé mentale n'est pas une option cosmétique ; c'est une nécessité stratégique. Elle permet de reconnaître la pluralité des références culturelles en jeu dans la définition même de la santé, de mobiliser les ressources communautaires, et de créer un langage commun entre étudiants, professionnels et institutions. Comme le souligne Kirmayer (2012), « la santé mentale, dans un contexte migratoire, est inséparable des histoires de déplacement, de perte et de reconstruction identitaire »²¹. Par la médiation interculturelle au cœur des politiques étudiantes, le Québec se dote d'un outil stratégique et efficace pour conjuguer excellence académique, santé publique et diversité culturelle. C'est dans cette articulation fine que se joue la capacité de la province à demeurer non seulement une destination d'études, mais un lieu où chaque étudiant international francophone peut véritablement s'ancrer, contribuer et s'épanouir sans se dissoudre.

²⁰ Lapierre, S. (2021). Médiation interculturelle et intégration sociale. Presses de l'Université du Québec.

²¹ Kirmayer, L. J. (2012). Rethinking cultural competence. *Transcultural Psychiatry*, 49(2), p.149-164.

Bibliographie

- Médiation interculturelle et intégration

Abdallah-Preteceille, M. (2017). *La médiation interculturelle*. Presses Universitaires de France.

Deardorff, D. K. (2006). Identification and assessment of intercultural competence as a student outcome of internationalization. *Journal of Studies in International Education*, 10(3), p.241–266. <https://doi.org/10.1177/1028315306287002>

Kirmayer, L. J. (2012). Rethinking cultural competence. *Transcultural Psychiatry*, 49(2), p.149–164. <https://doi.org/10.1177/1363461512444673>

Lapierre, S. (2021). *Médiation interculturelle et intégration sociale*. Presses de l'Université du Québec.

- Immigration, acculturation et adaptation culturelle

Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1), 5–34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>

Berry, J. W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 29(6), 697–712. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2005.07.013>

Bhabha, H. K. (1994). *The location of culture*. Routledge.

Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The psychology of culture shock* (2e éd.). Routledge.

- Santé mentale et adaptation des étudiants internationaux

Andrade, M. S. (2006). International students in English-speaking universities: Adjustment factors. *Journal of Research in International Education*, 5(2), p.131-154.

<https://doi.org/10.1177/1475240906065589>

Chen, L. H., & al. (2014). Cultural adaptation and mental health among international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 43, p.72–84. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2014.08.003>

Kleinman, A. (1980). *Patients and healers in the context of culture*. University of California Press.

Li, M., & Wang, Y. (2020). Social support and psychological adjustment of international students. *Journal of International Students*, 10(4), p.905–922.

- Documents et rapports institutionnels

Gouvernement du Québec. (2025). *Cahier de consultation – Planification pluriannuelle de l'immigration 2026-2029*. Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration.

Ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration. (2023). *Plan stratégique 2023-2027*. Gouvernement du Québec.

Université de Montréal – Service de soutien aux étudiants. (2024). *Programme d'accompagnement psychosocial et interculturel*.

Université Laval – Bureau de la vie étudiante. (2023). *Rapport d'activités 2022-2023*.

Université Laval – Département de sociologie et d'études interculturelles. (2023). Étudiants internationaux francophones : défis et enjeux psychosociaux.

- **Articles et nouvelles de presse**

AMEQ en ligne. (2025, 15 juillet). Un appel à la prévention après le suicide d'un étudiant africain de l'UQAC. AMEQ en ligne.

Le Nouvelliste. (2024, 8 octobre). Deuil et stupeur à l'UQTR : « Alex, ce soir nous serons ta famille ». Le Nouvelliste.