



## Santé et bien-être des étudiant-es PÉR

**Tous les étudiantes et étudiants PÉR doivent recevoir une orientation quant au système de santé et subir un bilan médical complet après leur arrivée au Canada**, ce qui comprend une rencontre avec un.e médecin (spécialisé.e ou non en santé des réfugié.es), un.e dentiste, un.e optométriste ainsi qu'un.e psychologue, au besoin. L'EUMC a préparé une lettre que les étudiantes et étudiants PÉR peuvent amener avec eux lors de leur premier rendez-vous avec un.e médecin. Ce document décrira les spécificités médicales qui sont importantes pour les personnes nouvellement arrivées au Canada ainsi que les réfugié-es qui ont vécu plusieurs années avec un accès limité à des soins de santé adéquats. En effet, certains professionnels de la santé au Canada peuvent ne pas être familiarisés avec cette clientèle. **Assurez-vous que l'étudiant-e PÉR ait eu son bilan médical dans les deux premiers mois après son arrivée.** Il convient de souligner que l'examen médical que les étudiant-es PÉR doivent passer outre-mer dans le cadre du processus d'immigration est axé sur des problèmes médicaux liés à la santé publique et n'est pas considéré comme un bilan médical complet.

Cette fiche d'information contient des informations sur:

- L'approche préventive de la santé
- Les couvertures de soins de santé dont les étudiant.es PÉR peuvent bénéficier
- La planification familiale et santé sexuelle
- La santé mentale

### Approche préventive de la santé

Certaines étudiantes et étudiants peuvent provenir d'un contexte culturel où les soins médicaux sont très coûteux et/ou la disponibilité de services de soins de santé de qualité peut être limitée pour les personnes réfugiées. Dans certains cas, l'approche de la santé est réactive plutôt que préventive, ce qui signifie que les gens ont tendance à attendre d'être malades avant de consulter un.s spécialiste de la santé. Insistez auprès des étudiant.es sur le fait qu'il est encouragé au Canada de prendre des mesures préventives et de créer un réseau de spécialistes de la santé autour de nous avant de tomber malade. Nous encourageons les étudiant-es PÉR à prendre des mesures préventives et à aller voir des spécialistes de la santé à leur arrivée \* avant \* de tomber malade. Cela aide les étudiant-es à comprendre comment prendre soin d'eux-mêmes et à s'assurer qu'ils savent quoi faire s'ils tombent malades. Examinez avec les étudiant-es toutes les couvertures dont ils disposent (soins de santé provinciaux, Programme fédéral de santé intérimaire (PFSI) et, peut-être également, une assurance offerte par votre institution postsecondaire), et donnez des détails sur la façon de les obtenir et assurez-vous qu'ils sachent quand ils doivent payer ou non.

## Soins de santé et couverture/assurance maladie

- **Assurance maladie provinciale**

Le comité local aidera l'étudiant-e à s'inscrire à l'assurance maladie provinciale le plus tôt possible après son arrivée au Canada. Les régimes de soins de santé provinciaux varient, mais les étudiant-es seront admissibles à la couverture immédiatement ou au plus tard dans les trois mois après leur arrivée. Vous trouverez des informations sur les demandes de soins de santé sur le site internet de votre gouvernement provincial. L'étudiant-e doit également être informé-e que la plupart des services médicaux au Canada sont gratuits et que les personnes résidant au Canada passent généralement un bilan de santé annuel et consultent un fournisseur de soins de santé chaque fois qu'ils rencontrent un problème de santé.

- **Programme fédéral de santé intérimaire**

Le gouvernement canadien fournit une assurance maladie supplémentaire à toutes les personnes réfugiées réinstallées. Le Programme fédéral de santé intérimaire (PFSI) offre aux réfugié-es une couverture pour les soins dentaires d'urgence et soins de santé supplémentaires pendant leur période de parrainage d'un an au Canada. Les personnes réfugiées réinstallées sont admissibles au PFSI dès leur arrivée au Canada, avant d'être admissibles au régime provincial d'assurance maladie. Le programme du PFSI fournit aux réfugié-es des soins de santé, des soins dentaires, des soins de la vue et des soins pharmaceutiques pendant 12 mois. Les expériences des comités locaux avec le PFSI varient d'une province à l'autre. Veuillez noter que le PFSI remboursera le médecin ou le distributeur \* directement \*, pas la ou le patient ou le comité local. Lorsque l'étudiant-e est couvert.e par le PFSI, le comité local ne doit jamais déboursier pour des soins de santé. Certains professionnels de la santé sont déjà inscrits au PFSI et d'autres n'en ont peut-être pas entendu parler. Vous trouverez des informations sur les professionnels de la santé déjà inscrits auprès du PFSI à l'adresse suivante: [ifhp-pfsi.medavie.bluecross.ca/fr/search-ifhp-providers](http://ifhp-pfsi.medavie.bluecross.ca/fr/search-ifhp-providers).

- **Assurance médicale des universités, des collèges et des cégeps**

Même si les étudiant-es PÉR sont couverts par le Programme fédéral de santé intérimaire, nous recommandons qu'ils soient tout de même couverts par l'assurance médicale fournie par leur établissement d'enseignement. Souvent, cette assurance couvre les médicaments sur ordonnance, les soins de la vue, les soins dentaires, l'assurance vie, etc. Passez en revue la couverture disponible avec l'étudiant-e et indiquez-lui comment soumettre une demande de règlement. Vérifiez auprès des étudiant-es s'ils doivent payer eux-mêmes les frais médicaux.

## Planification familiale et santé sexuelle

Au cours de l'orientation, il est important d'indiquer aux étudiant.es PÉR où ils peuvent trouver des informations et des ressources relatives à la planification familiale et à la santé sexuelle. Les discussions sur ces questions peuvent être délicates en raison des expériences de vie et/ou des croyances religieuses des membres des comités locaux et/ou de l'étudiant-e PÉR. Cependant, il est essentiel de trouver un moyen de communiquer des informations sur la planification des naissances, la santé et le bien-être sexuels ainsi que les infections sexuellement transmissibles. Il existe également des besoins de santé sexuelle spécifiques au genre (qui peuvent inclure la menstruation, les examens gynécologiques, etc.), il est donc important de recommander aux étudiantes, aux étudiants et aux personnes non binaires, les services appropriés disponibles sur le campus ou dans la communauté.

- **Sécurité et consentement**

Il est important que tous les étudiantes et étudiants connaissent les politiques et les services sur le campus qui sont reliés au consentement sexuel et au maintien de relations saines avec les autres. Le consentement sexuel est «un accord affirmatif, conscient, direct, libre et éclairé pour s'engager et continuer à se livrer à une activité sexuelle». Les étudiant.es PÉR ainsi que les membres des comités locaux doivent revoir et comprendre la politique de leur campus en matière de consentement. Ils/Elles doivent également connaître les ressources mises à leur disposition sur le campus et dans la communauté en matière de santé et de sécurité sexuelles. Cela comprend: les centres de santé sexuelle; services de crise et de soutien, y compris lignes d'urgence; services de police; et des services de raccompagnement sur le campus, où les étudiant-es peuvent demander d'être raccompagné.es à la maison après la tombée de la nuit accompagné.es d'étudiant-es bénévoles. Les normes de genre varient également selon la culture d'origine et/ou le pays d'asile, et certains étudiant-es n'ont peut-être jamais participé à des discussions ouvertes sur le consentement sexuel. Certaines personnes peuvent se sentir plus à l'aise d'avoir des discussions sur le consentement avec une personne du même sexe, par exemple, certains nouveaux arrivants peuvent bénéficier de l'accès à des mentors issus de leur communauté culturelle et/ou à des services spécialisés qui utilisent une approche interculturelle lorsqu'ils discutent du consentement sexuel pour s'adapter à ces niveaux de confort différents. Il est important que l'étudiant.e et tous les membres du comité local comprennent les implications juridiques de ces problèmes et où ils peuvent aller pour demander de l'aide et des conseils supplémentaires.

## Santé mentale et bien-être

Migrer est une expérience stressante de nature qui peut avoir des répercussions sur la santé mentale des nouvelles et des nouveaux arrivants. Les migrant.es subissent les répercussions psychologiques de la migration de diverses manières, mais dans la plupart des cas, ils/elles ont un sentiment d'isolement social et peuvent trouver difficile de s'adapter à une nouvelle culture. Plusieurs facteurs peuvent affecter leur adaptation comme la gestion de leurs attentes avant et après leur arrivée dans un autre pays, leurs interactions avec la communauté d'accueil, les liens avec leur famille dans leur pays d'origine, leur sexe, leur âge, la récurrence et l'intensité d'événements particulièrement difficiles ou traumatisants, ainsi que leurs ressources matérielles et financières dans leur nouveau pays.

Dans plusieurs cultures et sociétés, dont le Canada, les gens aux prises avec des problèmes de santé mentale font l'objet de préjugés. Cette stigmatisation les empêche donc de consulter des professionnels qui pourraient les aider à surmonter ces problèmes. Au cours des dernières décennies, on a remarqué au Canada une plus grande reconnaissance des rôles que les psychiatres, les travailleuses et les travailleurs sociaux, les groupes d'entraide, les psychothérapeutes et les psychologues peuvent jouer dans ce domaine. Il pourrait être utile de faire appel à un.e psychologue ou un.e autre spécialiste qui a une expérience ou une expertise sensible aux différences culturelles. Les personnes et organismes suivants offrent aussi des services d'aide psychologique:

- les centres de santé et de mieux-être étudiants sur les campus;
- les médecins de famille;
- les centres pour étudiantes et étudiants étrangers;
- les psychiatres et les psychologues;
- les organismes au service des immigrantes et immigrants;
- les organismes ethniques;
- les institutions religieuses