Entendre le silence

Le problème de santé mentale des étudiants de la faculté de droit de l’université de Montréal n’est pas le problème de la population québécoise ni des étudiants universitaires de la province. Il est précisément le problème des étudiants de la faculté de droit de l’université de Montréal. Voilà une distinction qui pourrait sembler absurde et vaine, voire redondante. C’est pourtant ce que démontrait une récente étude effectuée par la FAÉCUM sur la santé psychologique de ses membres. C’est peu dire que d’avancer que les étudiant de notre faculté y font piètre figure. Il suffit d’observer brièvement les chiffres : la moyenne au PHQ-9 (un test visant à diagnostiquer la sévérité des symptômes de dépression) des étudiants de la faculté est la deuxième plus élevée parmi les tous les domaines d’études à l’université de Montréal. Près de 7% des étudiants de notre faculté ont déjà eu des pensées suicidaires pendant qu’ils y étaient. Inutile de me lancer dans une interminable quête pour vous convaincre que les statistiques sont claires et qu’elles éteignent le doute qui régnait jusqu’à présent. C’est chose qui se sent, c’est chose qui se sait, en silence.

C’est en ce sens qu’il est particulièrement opportun, que le CDAG, d’entre tous les comités, prenne l’initiative de lancer une réflexion sur le sujet. Dois-je rappeler les événements porteurs de stress à la faculté ? Il suffit d’y faire un bref passage pour constater l’ambiance parfois toxique qui y règne : course aux stages, dépassement de soi presque maladif, méfiance, volonté de surpasser les autres, sommeil déficient, médicaments pour mieux se concentrer et j’en passe. Quoique ce portrait soit rude, il est un exercice néanmoins nécessaire que de s’avouer franchement là où les choses vont moins bien pour trouver les solutions les plus efficaces. La mise en scène de ce concours de rédaction ne témoigne-t-il pas des préoccupations liées à la course aux stages et au milieu que le comité représente ?

De la constatation de ces faits, un réflexe aussi bien intentionné que profondément malheureux apparait chez nombre d’entre nous : rejeter le tout pour sauver la partie. Voilà en effet qu’on en appelle à s’insurger contre les milieux compétitifs, à éliminer la considération des domaines de droit exigeants sur les plans physiques et intellectuels, pire : à isoler certaines carrières pour leur imposer un jugement moral péjoratif. N’est-il pas bien rare de voir défiler une édition du pigeon dissident qui ne remet pas en question la course aux stages ou l’idée que les étudiants entretiennent d’y participer ? Se passe-t-il une de ces éditions sans qu’on condamne délibérément les grands cabinets de tous les maux ? Une nouvelle vague de protestations se lève, sans moins avoir compris qu’elle s’attaque bien plus à la solution qu’à la cause. La discréditation presque systématique de certains de nos meilleurs partenaires financiers et sociaux a de quoi inquiéter. C’est qu’on se fâche de la pression que la compétition pour accéder à des milieux contingentés implique, alors qu’on devrait se frustrer de notre propre gestion collective de cette pression.

Penchons-nous donc quelques instants sur la course aux stages et les croyances populaires qui l’entourent. Il serait presque malhonnête de prétendre qu’elle n’est pas source d’une multitude de préoccupations, sinon qu’elle est un élément central des problèmes de santé mentale qui en découlent accessoirement à la faculté. Si, bien sûr, ce ne sont pas tous les étudiants qui y participent, elle finit généralement par toucher une majorité d’entre nous, directement ou indirectement. Elle est génératrice de stress, de tension, de déception, d’angoisse, d’inquiétude. Et pourtant. Pourtant, la course aux stages est bien plus que l’étiquette malsaine qu’on essaie tant bien que mal de lui apposer. Il s’agit d’une compétition mettant en cause des apprentis juristes brillants, passionnés par un domaine de droit particulier, qui s’affrontent et tentent d’exceller en démontrant différentes qualités nécessaires à leur succès sur le marché du travail, qualités qui leur serviront à maintes reprises bien au-delà de la course. Elle force les étudiants à améliorer leur capacité à se construire et approfondir des liens sur les plans sociaux et personnels, à performer au niveau académique pour mieux se démarquer, à s’assurer de travailler une éloquence qui leur servira toute leur vie. Peut-on imaginer, suite à cette description, qu’il en résulte des préoccupations de santé mentale ? C’est un indice de plus que c’est notre gestion qui alimente la crise, pas l’outil de développement personnel que représente la course aux stages. Il en va de même pour le milieu des affaires, en ce qu’il est parfois brutal, qu’il ne pardonne pas toujours et qu’il engendre des affrontements féroces. Mais il est bien plus que cela, il est bien plus que la façon dont certains le conçoivent sans même s’y attarder, bien plus que ses quelques défauts que certains se hâtent à isoler et souligner pour se réconforter dans leur mépris insensé pour un domaine légal exceptionnel.

Des compétitions les plus grandioses ressortent les résultats les plus exceptionnels. Faudrait-il renier les Olympiques puisqu’elles font forcément des perdants, faudrait-il s’inquiéter du sport puisqu’on y compte nécessairement les points, de l’art puisqu’on risque de ne pas aimer nos œuvres ? Cela va toutefois sans dire qu’il ne faut pas penser que le simple fait de la qualité de l’outil implique qu’il ne faut pas apprendre à le manier. La compétition est une créature bien dangereuse à ses heures, qui, selon qu’on sache l’apprivoiser sainement ou non, peut faire des dégâts majeurs. Ceux qui appuient la course aux stages et l’esprit de concurrence à la faculté sans nuances le font à tort. Je crois avec conviction que c’est son analyse rigide et fragmentée de nombre de nos étudiants qui alimentent le problème de la santé mentale relié à la course. À quand l’abolition des étiquettes que se lancent de part et d’autre ceux qui cherchent à s’attribuer la sympathie des étudiants ? Faut-il véritablement qu’on associe le fait de vouloir pratiquer en droit de la famille à l’incapacité à trouver mieux, à un domaine dont l’importance est limitée ? Faut-il de même qu’on associe le droit des affaires à l’égoïsme et à la conquête désespérée d’aisance financière, ne peut-on pas être passionné par celui-ci pour ce qu’il constitue plutôt que ce qui lui est subsidiaire occasionnellement ? Ces étiquettes sont méprisables, elles contribuent à réduire les individus à une vision caricaturale du domaine qui les intéressent. Quoique ceux qui poussent ouvertement ces préjugés le font en prétextant la prospérité de la faculté, cela n’a pour effet que de contribuer largement au malaise profond que certains entretiennent avec eux-mêmes. De peur d’être considéré comme les autres, comme un avide personnage qui n’a d’autre intérêt que le sien et son succès, bien des gens refusent de faire la course aux stages. À l’opposé, la valorisation collective du prestige social associé à divers stages a pour effet d’y entrainer une foule d’individus qui, plutôt que de se questionner, confondent passion et pouvoir. Ces deux situations mènent forcément à un mal-être profond. Y aurait-il un lien entre le fait de ne pas se sentir à sa place et la détresse psychologique ? Cette conclusion va de soi. Pourtant, ce n’est pas la structure, mais bien les étudiants et une poignée de perturbateurs qui se sont imaginés qu’il valait mieux se diviser et se classer dans diverses catégories plutôt que de s’unir.

Une critique est toutefois peu de choses sans solutions. Il s’agit donc de tracer une esquisse de diverses pistes pour orienter la réflexion. Tout d’abord, tel que relaté précédemment, l’ambiance sociale et facultaire entraine une mauvaise répartition des intérêts propres à chaque étudiant, contribuant ainsi au problème de santé mentale. Il existe plusieurs façons de contrer ce phénomène. L’une d’entre elles serait d’intégrer au cursus une période au cours de laquelle un avocat de chaque milieu viendrait faire la part des choses en racontant son succès dans un domaine différent à chaque fois. Si nous voyons constamment ce que constitue la matière théorique d’un domaine de droit, pourquoi une période ne serait pas réservée à ce qu’un professionnel passionné vienne discuter de ce que constitue la pratique, ce qui l’entoure et ce qu’il a fallu pour s’y rendre ? Il ne suffirait que d’une heure d’un cours donné pour éveiller la curiosité qui sommeille en plusieurs d’entre nous.

Notons également que l’administration pourrait jouer un rôle de premier plan dans la promotion de saines habitudes de vie dès l’accueil. Par exemple, en sensibilisant aux risques de la consommation de médicaments non prescrits, au manque de sommeil, au travail excessif. Que celle-ci fasse la promotion de la course aux stages est une bonne idée, mais seulement dans la mesure où elle est présentée comme un moyen plutôt qu’une fin en soi. Construisons un monde où chaque étudiant en ressort gagnant, tout simplement parce qu’il a appris de cette aventure. Ne pas réussir à travailler dans le cabinet de ses rêves n’est pas la fin du monde. Aucune conclusion n’est plus simpliste que celle-ci. Pourtant tout le problème de santé mentale n’est-il pas là ? Ne pas réaliser qu’une vie ne s’arrête pas au succès momentané d’une expérience mais bien qu’elle débute à l’ensemble des échecs et des réussites qui forgent le caractère d’un être humain est un mal désolant. Pour qu’un message passe, il doit souvent venir d’en haut.

Le cursus actuel en tant que tel pose également problème. Très peu de cours sont orientés vers la méthode et l’approfondissement intellectuel. Nous gaver de droit positif sans relâche et nous apprendre à répéter les mêmes articles du code contribue à ce que plusieurs étudiants ne s’arrêtent pas pour réfléchir sur eux-mêmes. Pour se poser des questions sensibles et personnelles, tel ce que nous aimerions faire dans la vie, il faut savoir se poser des questions en soi, développer un gout pour la curiosité intellectuelle au-delà du droit tel que conçu dans son sens classique. Pourquoi les cours qui stimulent ces qualités se font-ils si rares ? Sans enlever de la valeur à l’enseignement du droit positif lui-même (puisqu’il est essentiel), le développement de soi comme penseur ne devrait pas être optionnel, il devrait être incorporé sans hésitation et en quantité suffisante dans le cursus de tous les étudiants qui passent par la faculté (choses que l’histoire, l’éthique du droit, son interprétation et autres matières savent exalter).

Le silence pousse à se renfermer sur soi-même. C’est de loin le plus grand de nos ennemis. Ainsi, la faculté n’accepte en son sein que des étudiants qui ont une aisance suffisante au niveau académique. Cela explique bien que plusieurs d’entre nous, suite à l’obtention de résultats qui leur sont insatisfaisants, se comparent forcément aux autres et s’en déçoivent, mais surtout tendent à s’isoler par honte. C’est qu’ils n’ont pas l’habitude d’avoir à relativiser un résultat. Le simple fait d’être ici, sans préjudice aux autres sujets d’études, est à mon sens un exploit, une chance innommable. Souligner ce simple fait dans le cadre de nos cours comme une prouesse (sans tomber dans la prétention), fait partie des moyens utiles pour s’assurer que tous les étudiants se sentent à l’aise malgré leurs attentes académiques élevées. Également, pour briser le silence, il faut savoir qu’on n’est pas seul. Combien d’entre nous, en période d’examen, à la limite de l’excès de travail et de remise en question, se sont demandés si ce sentiment était commun, ou bien s’ils étaient les seuls à trouver cela difficile. Faire appel à des conférenciers qui, comme nous, ont vécu difficilement leur baccalauréat et s’en sont sortis pourrait être d’une aide inimaginable. Faire des enquêtes sérieuses sur la situation qui est propre à la faculté et diffuser celle-ci aiderait d’autant plus, c’est important de savoir qu’on est pas si différent, qu’il n’y a pas quelque chose d’intrinsèquement dysfonctionnel qui nous caractérise.

Quant à la réparation, tout aussi importante sinon plus, il me semble que les ressources viennent à manquer. Pour ce qui est de l’implication étudiante, pourquoi ne pas mettre de l’avant l’accessibilité au PADUM, un comité pour la promotion de la santé mentale qui s’affaire à sensibiliser les étudiants à ce sujet. Ce comité agit également à titre d’intermédiaire pour référer les étudiants en difficulté à des professionnels. Pourtant une quantité substantielle de gens n’ont aucune idée que ce comité existe en soi. Il pourrait être vu à ce qu’on en fasse la promotion et le rappel par l’entremise des professeurs avant le début de chaque session, mais surtout à la période des intras et à celle des examens finaux.

Le problème le plus grave à mon avis cependant, réside dans l’accessibilité des ressources. Certains d’entre nous ont des problèmes plus sérieux que d’autres qui dépassent la simple discussion ou le conseil sur la gestion de soi. Ces cas ne doivent pas faire l’objet d’une réflexion : des mesures sérieuses et professionnelles doivent leur être disponible. Je sais de source sûre que le simple fait d’obtenir un rendez-vous pour consulter un psychologue de l’université de Montréal peut prendre facilement jusqu’à plus de trois semaines. C’est suffisant pour changer d’avis ou pire. Aussi drastique que cela puisse paraitre, la faculté doit à mon avis se doter de son propre professionnel de la santé mentale, nos étudiants n’ont pas le temps d’attendre un système inefficace au prix de leur santé. Aux problèmes les plus sérieux, les investissements les plus considérables.

Il suffira d’avoir stimulé la réflexion et échangé sur le sujet pour que mon objectif soit accompli. Savoir que certains de nos collègues et parfois nous-mêmes marchent sur une fine ligne quant à leur santé mentale est un fait alarmant. Les solutions à ce problème ne se limitent pas à des idées, elles naissent d’une volonté collective. C’est ensemble que nous pouvons régler la plupart des obstacles, puisqu’ils naissent trop souvent du lien que nous vouons à notre façon d’être avec les autres. Unis, avec pour but premier notre santé collective, individuelle et notre bien commun, nous pouvons faire énormément de choses pour notre santé mentale.

Commençons par s’en parler, par ouvrir la discussion conjointement, parce qu’après tout, si l’enfer c’est les autres, le bonheur aussi.

**Références**

Lessard, F-E. (2016), Enquête sur la santé psychologique étudiante, *Fédérations des associations étudiantes du campus de l’Université de Montréal,* Repéré à : http://www.faecum.qc.ca/ressources/avis-memoires-recherches-et-positions-1/enquete-sur-la-sante-psychologique-etudiante