



Cégep **André-Laurendeau**

Politique pour la santé mentale étudiante au Cégep André-Laurendeau

Politique adoptée au conseil administration le 15 février 2023

Révision adoptée au conseil d'administration le :

TABLE DES MATIÈRES

PRÉAMBULE	3
1 OBJECTIF	3
2 DÉFINITIONS	4
3 CHAMP D'APPLICATION	5
4 RÔLES ET RESPONSABILITÉS	6
5 MESURES DE SENSIBILISATION, DE PROMOTION ET DE PRÉVENTION	8
6 MESURES DE FORMATION.....	8
7 SERVICES ET INTERVENTION.....	8
8 ÉVALUATION ET RÉVISION	9

PRÉAMBULE

Le ministère de l'Enseignement supérieur, voulant agir sur le déclin de la santé mentale étudiante depuis les années 1990¹ et l'exacerbation des problèmes depuis le début de la pandémie, a déposé le « Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur 2021-2026 (ci-après appelé « le Plan d'action »). Il affirme ainsi sa volonté de soutenir le réseau dans la mise en œuvre de pratiques et de mesures favorisant le bien-être et le développement d'une santé mentale florissante chez les membres de la population étudiante et à l'atteinte de leur plein potentiel.

La période de transition vers l'âge adulte correspond à une étape cruciale et difficile, qui fait ressortir chez la communauté étudiante, divers enjeux et défis, notamment des difficultés financières, de conciliation travail-famille-études, d'anxiété, d'adaptation, d'intégration et de motivation. Cette réalité est d'autant plus vraie pour les personnes qui ont des besoins particuliers; sont en situation de handicap, ont des responsabilités familiales, sont issues de minorités sexuelles ou de genre, sont immigrantes, sont issus des minorités visibles, sont membres des Premières Nations, etc. Il est donc essentiel d'agir rapidement, afin d'éviter ou de diminuer l'apparition de symptômes réduisant les chances de réussite éducative. Par conséquent, le Plan d'action propose des mesures adaptées à la diversité de la population étudiante afin de promouvoir et de bonifier le soutien qui lui est offert.

La présente politique institutionnelle vise à témoigner de la volonté de l'établissement d'assurer des milieux de vie et d'étude sains, sécuritaires, bienveillants et propices à une santé mentale florissante. Elle reconnaît l'importance de la collaboration entre les différentes parties prenantes en ce qui a trait à la santé mentale étudiante. Cet objectif implique la participation et l'engagement de tous et passe par une responsabilisation à la fois personnelle et collective.

La politique est en concordance avec les valeurs et les autres politiques et règlements en vigueur au Cégep. Elle a été rédigée par un comité paritaire.

La politique s'inscrit dans un ensemble de législations visant à assurer la santé et la dignité des individus dans un climat de travail et d'apprentissage sain.

La politique veut sensibiliser toute personne à son rôle dans l'établissement d'un climat d'étude et de travail sain.

1 OBJECTIF

Le Cégep André-Laurendeau reconnaît que la santé mentale est un élément essentiel à la persévérance et à la réussite éducative. Les étudiantes et étudiants ont le droit d'évoluer dans un environnement d'enseignement leur permettant de cultiver une santé mentale positive. La présente politique affirme la volonté du Cégep André-Laurendeau de contribuer à la création d'un milieu soutenant le bien-être et la santé mentale des membres étudiants, par l'entremise d'un cadre structurant.

Le Cégep André-Laurendeau considère la santé mentale selon une approche écosystémique. De ce fait, l'ensemble de la communauté se partage la responsabilité de participer à la création et au maintien d'un milieu propice au bien-être et à la santé psychologique. À ce titre, les membres de la direction, les gestionnaires, les différentes catégories de personnel et les personnes représentant les associations étudiantes ou les syndicats sont considérés comme des piliers en ce qui a trait aux activités et aux services de promotion et de prévention en matière de santé mentale. Ils jouent aussi un rôle essentiel en ce qui concerne la mise en place ou le maintien de différentes pratiques organisationnelles reconnues pour avoir un impact positif sur le bien-être.

¹ Gosselin, M-A. & Ducharme, R. (2017), *Détresse et anxiété chez les étudiants du collégial et recours aux services d'aide socioaffectifs*. *Service social* [en ligne], 63 (1). 92-104. [<https://doi.org/10.7202/1040048ar>]

La politique vise à faire état des grandes orientations favorisant le bien-être et une santé mentale florissante sur le campus de l'établissement. Ainsi, afin de soutenir la santé mentale de la communauté étudiante, le Cégep entend :

- 1.1 Offrir à la population étudiante un environnement qui soutient la persévérance et la réussite éducative par la mise en place de mesures qui favorisent le bien-être et la santé mentale, et ce, dans le respect de la diversité des besoins de cette population;
- 1.2 Contribuer à la sensibilisation, la prévention et la promotion en matière de santé mentale;
- 1.3 Contribuer à diminuer la stigmatisation et les préjugés à l'égard des problèmes reliés à la santé mentale;
- 1.4 Répondre aux différents besoins de la population étudiante en assurant un accès rapide aux divers services offerts;
- 1.5 Veiller à ce que le campus constitue un milieu favorisant l'épanouissement de toutes et tous;
- 1.6 Se conformer aux dispositions législatives et réglementaires en la matière.

2 DÉFINITIONS

2.1 Santé mentale

Un état de bien-être permettant à chacun et chacune de reconnaître ses propres capacités, de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et fructueux et de contribuer à la vie de sa communauté².

2.2 Santé mentale positive

La santé mentale positive s'attarde aux aspects mentaux de l'être humain et à son potentiel de croissance vers un état de bonheur. Les forces, les capacités, les qualités telles que la responsabilité, le courage, la créativité et la persévérance favorisent ou soutiennent une santé mentale florissante. À cela s'ajoutent les ressources matérielles et sociales comme levier vers une santé mentale positive³.

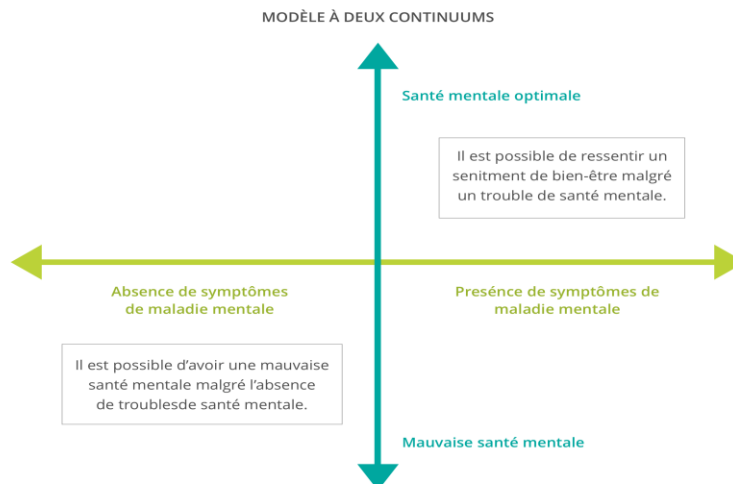
2.3 Modèle à deux continuums

Le continuum de la santé mentale propose deux axes; le premier, allant d'un mauvais état de santé mentale, nommé état « languissant », jusqu'à un état optimal dit « florissant ». La présence ou l'absence d'un trouble mental s'inscrit sur le deuxième axe⁴. Il est donc possible d'avoir une bonne santé mentale, tout en ayant un trouble de santé mentale.

² Organisation mondiale de la Santé. (30 mars 2018). *La santé mentale : renforcer notre action* [en ligne] [\[http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/fr/index.html\]](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/fr/index.html)

³ Institut de la statistique du Québec (2020). [en ligne] [\[https://statistique.quebec.ca/fr/produit/publication/concept-de-sante-mentale-positive-aperçu\]](https://statistique.quebec.ca/fr/produit/publication/concept-de-sante-mentale-positive-aperçu)

⁴ Keyes, C.L. (2002). *The mental health continuum: From languishing to flourishing in life*. [en ligne] *Journal of Health and Social Behavior*, 43 (2), 207-222. [\[https://doi.org/10.2307/3090197\]](https://doi.org/10.2307/3090197)



5

2.4 Troubles mentaux

État de santé impliquant une altération de la pensée, de l'humeur ou du comportement⁶.

2.5 Bienveillance

Sentiment par lequel on vise le bien et le bonheur d'autrui. Ainsi, la bienveillance est d'abord un engagement de ressentir de la bienveillance envers nous-mêmes puis d'en faire preuve vis-à-vis des autres.

2.6 Comité institutionnel permanent

Le comité institutionnel permanent sur la santé mentale étudiante réunira notamment des représentantes et représentants des gestionnaires, du corps enseignant ou professoral, des ressources professionnelles, techniques et de soutien de l'établissement et des membres de la communauté étudiante.

2.7 Bureau d'évaluation des besoins et de référencement

Endroit connu et facilement accessible qui permet d'accueillir les demandes d'aide et de soutien, d'évaluer les besoins et d'orienter la population étudiante vers la ressource ou le service le plus approprié selon leur situation.

3 CHAMP D'APPLICATION

La présente politique est une politique institutionnelle. Elle s'adresse donc à l'ensemble de la communauté du Cégep André-Laurendeau, c'est-à-dire à la population étudiante ainsi qu'au personnel de l'établissement et aux gestionnaires.

Elle s'adresse aussi à toute personne qui représente un organisme extérieur et qui fait affaire avec le Cégep soit comme fournisseur, concessionnaire, sous-traitant ou partenaire.

⁵ Figure 1. [Introduction à la santé mentale - Plus forts ensemble \(morefeetontheground.ca\)](https://morefeetontheground.ca)

⁶ U.S. Department of Health and Human Services (1999). *Mental Health: A Report of the Surgeon General*. [en ligne] [\[https://profiles.nlm.nih.gov/101584932X120\]](https://profiles.nlm.nih.gov/101584932X120)

4 RÔLES ET RESPONSABILITÉS

La santé mentale étant influencée par une multitude de facteurs, toutes les parties prenantes de l'établissement s'engagent collectivement à contribuer à la mise en place d'un environnement soutenant une santé mentale florissante. Voici leurs rôles et leurs responsabilités.

4.1 Le conseil d'administration doit :

4.1.1 Adopter la présente politique et sa révision au plus tard tous les cinq ans.

4.2 Les directrices, directeurs et gestionnaires doivent :

4.2.1 S'assurer de la mise en œuvre et du respect de la présente politique;

4.2.2 Allouer les ressources humaines, financières et matérielles requises pour la mise en place du plan d'action;

4.2.3 Promouvoir cette politique et s'assurer de la rendre accessible à l'ensemble de la communauté étudiante, notamment en la publiant sur le site web du Cégep André-Laurendeau;

4.2.4 Mettre en place des lieux physiques accueillants, sains, sécuritaires, bienveillants et inclusifs;

4.2.5 Faire en sorte que les services de soutien, d'accompagnement, de sensibilisation, de promotion et de prévention en santé mentale soient mis en place et que l'information portant sur ces services soit accessible;

4.2.6 Favoriser les mesures d'accommodement, lorsqu'elles sont requises, dans le but de soutenir le bien-être de l'étudiante ou de l'étudiant présentant des besoins particuliers et dans la conciliation études-travail-famille;

4.2.7 Soutenir les initiatives promouvant l'engagement et la participation sociale des étudiantes et étudiants dans leur établissement ou dans la communauté environnante;

4.2.8 Contribuer à la création et au maintien d'un climat scolaire positif (inclusif, sécuritaire, bienveillant).

4.3 Le Service à la vie étudiante et à la communauté doit :

4.3.1 Coordonner le comité institutionnel permanent;

4.3.2 Coordonner la promotion, l'application et la diffusion de la politique;

4.3.3 Assurer l'élaboration et la mise en œuvre du plan d'action en collaboration avec le comité institutionnel permanent;

4.3.4 Coordonner les différentes activités de formation, de sensibilisation, de prévention et de promotion en lien avec la présente politique;

4.3.5 Assumer la responsabilité du bureau d'évaluation des besoins et de référencement;

4.3.6 Encourager les collaborations interdisciplinaires et interréseaux. À ce titre, les organismes communautaires sont des partenaires essentiels dans la communauté en ce qui a trait à la santé mentale. Il importe de créer des liens avec eux et de les intégrer dans les activités de promotion de la santé mentale et dans les services offerts aux étudiantes et étudiants lorsque c'est pertinent. Cela est également valable pour les actrices et les acteurs du réseau de la santé et des services sociaux;

4.3.7 Mettre en œuvre toutes les mesures nécessaires pour assurer un service d'aide rapide à la population étudiante et l'accessibilité de l'information portant sur ces services.

4.4 Le comité institutionnel permanent doit :

4.4.1 Soutenir l'application de la présente politique;

4.4.2 Participer à l'élaboration du plan d'action;

4.4.3 Initier, proposer et participer aux différentes activités de formation, de sensibilisation, de prévention et de promotion en lien avec la présente politique;

4.4.4 Émettre des recommandations afin d'assurer le maintien des meilleures pratiques en matière de santé mentale étudiante;

4.4.5 Évaluer la mise en œuvre de la politique et collaborer à la révision de la politique.

4.5 Tous les membres de la communauté collégiale doivent :

4.5.1 Connaître et respecter la présente politique;

4.5.2 Participer aux différentes activités de formation, de sensibilisation, de prévention et de promotion qui leur sont destinées et organisées en lien avec la présente politique;

4.5.3 Promouvoir les services psychosociaux et orienter au besoin les étudiantes et étudiants vers les ressources appropriées;

4.5.4 Avoir un regard critique sur leurs propres comportements;

4.5.5 Participer à la création et au maintien d'une culture de respect et de bienveillance favorable à la santé mentale positive, à l'équité, à la diversité et à l'inclusion;

4.5.6 Collaborer à la mise en place de conditions propices à l'épanouissement de toutes et tous et au développement d'une santé mentale florissante.

4.6 Le personnel enseignant doit :

4.6.1 En classe, mener un dialogue ouvert avec les étudiants et étudiantes favorisant une santé mentale positive;

4.6.2 Promouvoir les services psychosociaux et orienter au besoin les étudiants ou étudiantes vers les ressources appropriées;

4.6.3 Discuter avec les étudiants ayant un plan d'intervention, des aménagements possibles et souhaitables afin de prendre en compte leurs besoins;

4.6.4 Appuyer et encourager les initiatives étudiantes promouvant l'engagement et la participation sociale.

4.7 Les représentants des associations étudiantes doivent :

4.7.1 Promouvoir la politique auprès de leurs membres;

4.7.2 Encourager leurs membres à adopter des attitudes et des pratiques conformes à la politique;

- 4.7.3 Le cas échéant, contribuer à la mise en œuvre du plan d'action;
- 4.7.4 Promouvoir un climat scolaire positif, notamment dans les associations (climat inclusif, sécuritaire et bienveillant, marqué par l'ouverture et le respect, et où toute forme de violence et d'intimidation est proscrite);
- 4.7.5 Veiller à représenter la diversité des voix étudiantes, dont celles des membres des populations ayant des besoins particuliers.

4.8 La population étudiante doit :

- 4.8.1 S'informer, aller chercher des services au besoin et, le cas échéant, communiquer aux ressources professionnelles les informations pertinentes afin de recevoir le soutien nécessaire. Bien que les étudiantes et étudiants soient libres de divulguer ou non des renseignements personnels, la mention de la présence d'un diagnostic, de suivis ou d'autres services permet à ces ressources de mieux analyser les besoins et d'y offrir la réponse la plus appropriée;
- 4.8.2 Lorsque souhaité, remettre tout document pertinent aux personnes concernées et signer la demande de consentement visant l'échange d'informations entre les différentes parties intéressées;
- 4.8.3 Prendre en charge leur propre santé mentale en adoptant des attitudes et des pratiques positives, contribuant à leur persévérance et leur réussite scolaire;
- 4.8.4 Soutenir leurs pairs en contribuant à la mise en place d'un climat sain, sécuritaire, bienveillant et inclusif.

5 MESURES DE SENSIBILISATION, DE PROMOTION ET DE PRÉVENTION

Le Cégep André-Laurendeau s'assure de mettre en place des actions structurantes en matière de sensibilisation, de promotion et de prévention en santé mentale, dans le respect des besoins de la communauté étudiante. Ces actions peuvent porter sur la santé mentale, la réduction des méfaits, les saines habitudes de vie ou tout autre thème pertinent relié aux différents déterminants de la santé mentale. Des programmes axés sur le développement des compétences socioémotionnelles et sur la gestion du stress sont aussi mis en place.

6 MESURES DE FORMATION

Des formations sur la santé mentale sont offertes aux gestionnaires, au corps professoral, aux membres du personnel salarié et à la communauté étudiante. Elles portent notamment sur la santé mentale positive, l'inclusion et la santé mentale des populations étudiantes ayant des besoins particuliers, les saines habitudes de vie, les troubles mentaux et les premiers soins psychologiques.

7 SERVICES ET INTERVENTION

- 7.1 Le Cégep André-Laurendeau met en place un système de réception et de traitement des demandes et s'assure que ce système est connu de l'ensemble de la communauté de l'établissement. Par ailleurs, afin d'offrir aux personnes un accompagnement adapté, il met en œuvre un service permettant d'évaluer leurs besoins ou d'en faire l'appréciation, et de les orienter vers des ressources appropriées.
- 7.2 Des programmes de soutien par les pairs et des outils d'autosoins sont également proposés.

8 ÉVALUATION ET RÉVISION

- 8.1** Afin d'offrir des activités et des services adaptés ainsi que des formations répondant aux besoins de la communauté, des sondages seront effectués et analysés, régulièrement.
- 8.2** Dans un souci de développement et d'amélioration continue, il sera primordial de s'appuyer sur les meilleures pratiques en santé mentale.
- 8.3** La politique doit être révisée au maximum après cinq (5) ans à compter de son adoption.