

# Thème 01

## Pourquoi et comment maintenir une bonne santé mentale chez les étudiants et les étudiantes ?

Outil 3/4 : Que peut faire la communauté universitaire pour créer un environnement propice à une bonne santé mentale ?

Un environnement sain et favorable à la santé mentale des étudiants et des étudiantes nécessite la participation de tous.

Acteurs au sein de l'institution	Actions pour soutenir la santé mentale
Conseil d'administration et direction	<ul style="list-style-type: none"> <li>Allouer des ressources dédiées au maintien d'une bonne santé mentale chez la communauté étudiante</li> <li>Adopter des politiques et procédures visant le maintien d'une bonne santé mentale</li> <li>Inclure le soutien à la santé mentale aux valeurs de l'établissement</li> </ul>
Départements	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tenir compte de la santé mentale lors de l'application de règles administratives (ex. assouplissement dans le cheminement de programme)</li> <li>Communiquer clairement aux étudiants et aux étudiantes leurs recours et les instances où faire valoir leurs droits lorsqu'ils ou elles se sentent lésés (ex. médiation lors d'une mésentente avec un professeur)</li> </ul>
Corps professoral	<ul style="list-style-type: none"> <li>Repérer les étudiants et les étudiantes possiblement en détresse et les référer aux bons services</li> <li>Adopter des comportements et des pratiques pédagogiques favorisant l'inclusion et la participation</li> </ul>
Registrariat	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assouplir certaines règles académiques</li> <li>Communiquer (tant à l'oral qu'à l'écrit) de façon bienveillante les décisions administratives ainsi que leurs raisons</li> <li>Repérer les étudiants et les étudiantes possiblement en détresse et les référer aux bons services</li> </ul>
Personnel des services administratifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>Repérer les étudiants et les étudiantes possiblement en détresse et les référer aux bons services</li> <li>Adopter des comportements qui encouragent l'inclusion</li> </ul>
Instances décisionnelles (ex. comité de discipline, comité d'évaluation académique)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Repérer les étudiants et les étudiantes possiblement en détresse et les référer aux bons services</li> <li>Communiquer (tant à l'oral qu'à l'écrit) de façon bienveillante les décisions administratives ainsi que leurs raisons</li> </ul>
Service aux étudiants (SEP)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer des activités de promotion de la santé mentale</li> <li>Faire circuler des outils de prévention de la détresse</li> <li>Intervenir auprès des étudiants en détresse</li> <li>Travailler en collaboration avec les différents acteurs de l'université pour assurer que l'ensemble de la communauté soit mieux outillée à répondre aux enjeux liés à la santé mentale (ex. assurer un protocole de référencement avec le registrariat, former le corps professoral à détecter la détresse et y réagir)</li> </ul>
Associations étudiantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sensibiliser et éduquer la communauté étudiante sur les questions liées à la santé mentale</li> <li>Représenter les intérêts de la communauté étudiante auprès des instances appropriées</li> </ul>
Étudiants et étudiantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aller chercher de l'aide lorsque nécessaire</li> <li>S'éduquer sur les questions de santé mentale et les meilleurs moyens de s'en occuper</li> <li>Repérer les pairs en détresse et les référer vers les bons services</li> </ul>