

Aide-mémoire

Thème 01

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

Dans ce premier thème, nous proposons de réfléchir à :

- l'importance d'une bonne santé mentale pour la réussite des étudiants et des étudiantes ;
- le rôle que chacun et chacune peut jouer à l'université pour la favoriser.

Une bonne santé mentale est une condition nécessaire à la réussite des étudiants et des étudiantes.

Lorsqu'un individu présente une bonne santé mentale, il ressent de la satisfaction et est en mesure de faire face aux défis de la vie sans se sentir dépassé par les événements. Une bonne santé mentale permet donc le fonctionnement optimal d'un individu. Pour un étudiant ou une étudiante, une bonne santé mentale lui permet d'assurer sa réussite académique tout en maintenant un équilibre dans les différentes sphères de sa vie.



Une bonne santé mentale dépend de l'équilibre entre les demandes de l'environnement et les ressources de l'individu pour y répondre.

Lorsque les demandes de l'environnement sont trop élevées ou que l'individu n'a pas accès à suffisamment de ressources, on assiste à un déséquilibre et donc à une détérioration de la santé mentale.

Comme les demandes et les ressources varient au fil de la vie, la qualité de la santé mentale fluctue également. Il s'agit d'un état dynamique, toujours en mouvance, qui dépend de l'équilibre entre l'individu et son environnement.

Les demandes de l'environnement sont multiples et peuvent varier : exigences familiales, relations interpersonnelles, obligations professionnelles, implications sociales, événement significatif ou inattendu (ex. déménagement, rupture amoureuse, échec scolaire), etc.

Les ressources peuvent être à la fois internes (personnalité, habiletés et stratégies d'adaptation, etc.) et externes (présence de soutien social, ressources financières et matérielles, milieu de vie adéquat et adapté, accès à des services, etc.)

Favoriser une bonne santé mentale chez les étudiants et les étudiantes dépend donc de deux conditions :

1. Il faut, d'une part, que les étudiants et les étudiantes soient bien outillés pour composer avec :

les défis du métier d'étudiant :

- la charge de travail ;
- la pression à la performance ;
- l'équilibre école-travail-vie personnelle ;
- le stress relié à l'intégration au marché du travail.

les spécificités de leur contexte de vie :

- une situation financière précaire ;
- un contexte familial exigeant ou difficile ;
- un vécu de discrimination basée sur une situation de handicap, l'origine culturelle, l'orientation sexuelle ou le genre ;
- les défis reliés à l'immigration.

2. D'autre part, l'université doit devenir un environnement favorable à une bonne santé mentale en mettant en place les conditions suivantes :

- Une culture organisationnelle favorable à une bonne santé mentale ;
- La promotion de l'inclusion, quelle soit culturelle, sexuelle, religieuse ou autre ;
- La sensibilisation et l'éducation au sujet de la santé mentale ;
- L'amélioration du dépistage des signes de détresse et de la capacité de la communauté à y réagir ;
- Le développement des capacités d'autogestion et d'adaptation chez les étudiants et les étudiantes ;
- Un accès facilité aux services en santé mentale ;
- Une gestion efficace des situations de crise.



La mise en place d'un environnement sain et favorable à la santé mentale des étudiants et des étudiantes est une affaire de communauté; elle nécessite d'adopter une approche systémique qui demande 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"> • Allouer des ressources dédiées au maintien d'une bonne santé mentale chez la communauté étudiante • Adopter des politiques et procédures visant le maintien d'une bonne santé mentale (tel que l'axe 11 du plan stratégique 2018-2023) ou incluant une préoccupation pour la santé mentale (tel que la politique sur le harcèlement) • Inclure le soutien à la santé mentale aux valeurs de l'établissement |
| Départements | <ul style="list-style-type: none"> • Tenir compte des enjeux reliés à la santé mentale lors de l'application de règles administratives (ex. assouplissement dans le cheminement de programme) • 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) |
| Corps professoral | <ul style="list-style-type: none"> • Repérer les étudiants et les étudiantes possiblement en détresse et les référer aux bons services • Adopter des comportements et des pratiques pédagogiques favorisant l'inclusion et la participation |
| Registrariat | <ul style="list-style-type: none"> • Assouplir certaines règles académiques • Communiquer (tant à l'oral qu'à l'écrit) de façon bienveillante les décisions administratives ainsi que leurs raisons • Repérer les étudiants et les étudiantes possiblement en détresse et les référer aux bons services |
| Personnel des services administratifs | <ul style="list-style-type: none"> • Repérer les étudiants et les étudiantes possiblement en détresse et les référer aux bons services • Adopter des comportements qui encouragent l'inclusion |
| Instances décisionnelles (ex. comité de discipline, comité d'évaluation académique) | <ul style="list-style-type: none"> • Repérer les étudiants et les étudiantes possiblement en détresse et les référer aux bons services • Communiquer (tant à l'oral qu'à l'écrit) de façon bienveillante les décisions administratives ainsi que leurs raisons |
| Service aux étudiants (SEP) | <ul style="list-style-type: none"> • Développer des activités de promotion de la santé mentale • Faire circuler des outils de prévention de la détresse • Intervenir auprès des étudiants en détresse • 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 reliés à la santé mentale (ex. assurer un protocole de référencement avec le registrariat, former le corps professoral à détecter la détresse et y réagir) |
| Associations étudiantes | <ul style="list-style-type: none"> • Sensibiliser et éduquer la communauté étudiante sur les questions reliées à la santé mentale • Représenter les intérêts de la communauté étudiante auprès des instances appropriées |
| Étudiants et étudiantes | <ul style="list-style-type: none"> • Aller chercher de l'aide lorsque nécessaire • S'éduquer sur les questions de santé mentale et les meilleurs moyens de s'en occuper • Repérer les pairs en détresse et les référer vers les bons services |