



Cégep Limoilou

C-16 Politique en matière de santé mentale étudiante

Recueil sur la gouvernance

Adoptée par le conseil d'administration le 14 mars 2023 [Résolution C.A. 464.05.03]

C-16

PRÉAMBULE

La présente politique vise à témoigner de la volonté du Cégep Limoilou d'offrir des milieux de vie et d'études sains, sécuritaires, bienveillants et propices à une santé mentale positive afin de permettre à la population étudiante de s'épanouir, d'apprendre et de réussir. Elle reconnaît la responsabilité partagée de la communauté collégiale concernant la santé mentale étudiante. Elle mise d'une part, sur l'autodétermination des étudiants et des étudiantes du Collège afin d'engager des actions individuelles favorisant leur bien-être et, d'autre part, sur la concertation et la collaboration entre ses membres. Le Cégep Limoilou considère la santé mentale comme un élément essentiel à la persévérance et à la réussite des étudiants et étudiantes dans leurs études.

En se dotant d'une politique institutionnelle, le Cégep affirme clairement l'importance qu'il porte à la promotion, à la prévention, aux pratiques organisationnelles favorables à la santé mentale et au bien-être des personnes qui y étudient. Cette politique vise le renforcement des conditions favorisant une santé mentale positive chez la population étudiante en agissant en amont, afin de prévenir l'apparition de symptômes de détresse psychologique. De plus, elle vise à faciliter l'accessibilité aux services en santé mentale pour la communauté étudiante.

La politique s'appuie sur les stratégies et les pratiques probantes en matière de santé mentale étudiante énoncées dans le [Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur 2021-2026](#)¹ rédigé par le Ministère responsable de l'enseignement collégial. Ce dernier invite le réseau de l'enseignement supérieur à mettre en œuvre des pratiques et des mesures favorisant le bien-être et le développement d'une santé mentale positive chez les membres de la population étudiante.

1. CHAMP D'APPLICATION

Le Collège considère la santé mentale étudiante selon une approche écosystémique et conçoit ainsi qu'elle est influencée par des facteurs personnels, scolaires, sociaux et organisationnels. De ce fait, l'ensemble de la communauté collégiale partage la responsabilité de participer à la création et au maintien d'un milieu propice au bien-être et à la santé psychologique de la communauté étudiante, conformément aux principes du respect mutuel, de la confidentialité et de la coopération.

¹ Gouvernement du Québec – ministère de l'Enseignement supérieur : *Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur 2021-2026*, [En ligne], 2021. <https://www.quebec.ca>

La présente politique s'adresse ainsi aux membres de la communauté collégiale afin de favoriser collectivement le bien-être et la santé mentale positive de la population étudiante. Dans cette optique, elle ne peut être utilisée dans un contexte de litige ou, encore, dans le but de sanctionner un membre de la communauté collégiale.

La présente politique poursuit une visée touchant toute la population étudiante. Ainsi, elle ne s'adresse pas seulement aux personnes présentant des problèmes de santé mentale.

Cette politique est inclusive et concerne tous les étudiants et étudiantes, peu importe leur capacité, leur âge, leur ascendance, leur culture, leur handicap, leur origine ethnique, leur situation familiale, leur genre, leur expression de genre, leur identité sexuelle, leur situation géographique, leur langue ou leur origine linguistique, leur état matrimonial, leur nationalité, leurs croyances, leur statut socioéconomique, etc.

2. DÉFINITIONS

Le répertoire de définitions qui suit se veut un guide non exhaustif visant à faciliter la compréhension et l'application de la politique afin que l'ensemble de la communauté collégiale s'entende sur des termes communs, établis en cohérence avec le milieu.

2.1 Membre de la communauté collégiale : Toute personne travaillant ou étudiant au sein des différents campus et endroits où se déroulent des activités qui relèvent de la juridiction du Cégep Limoilou (campus de Québec, campus de Charlesbourg, campus des métiers d'art).

2.2 Membre de la communauté étudiante : Toute personne poursuivant, à temps plein ou à temps partiel, un parcours d'études, tant à la formation ordinaire qu'à la formation continue.

CONCEPTS RELIÉS À LA SANTÉ MENTALE :

2.3 Bien-être : « Il s'agit d'une condition d'équilibre entre un individu et une série de facteurs externes qui font continuellement et profondément partie de sa vie, notamment l'épanouissement personnel, la satisfaction relationnelle, le bien-être physique et la stabilité économique et sociale. Si un individu parvient à maintenir tous ces facteurs en équilibre, il éprouvera un sentiment d'optimisme, d'énergie et de satisfaction qui lui permettra de réaliser son potentiel et d'affronter les difficultés et les obstacles avec une attitude positive. Le bien-être psychologique évolue constamment en fonction des expériences que nous accumulons tout au long de notre vie. ² »

« Le bien-être psychologique se définit à l'aide de six dimensions principales soit : l'autonomie, la compétence, la croissance personnelle, des relations positives avec autrui, l'acceptation de soi et le sens de la vie. »³

² Bien-être psychologique et bien-être subjectif : deux approches scientifiques du bien-être. [En ligne], 2017. <https://be-and-become.com/bien-etre-psychologique-et-bien-etre-subjectif-deux-approches-scientifiques-du-bien-etre/> (Consulté le 18 janvier 2023).

³ Le bien-être psychologique : ce qu'il est. [En ligne], 2021. <https://www.panosaid.org/le-bien-etre-psychologique-ce-quil-est/> (Consulté le 18 janvier 2023).

2.4 Santé mentale : « État de bien-être permettant à chacune et à chacun 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 communauté⁴ ».

2.5 Santé mentale positive : « La santé mentale positive s'attarde aux aspects mentaux positifs de l'être humain et à son potentiel de croissance, comme ses forces et capacités, le bonheur, des qualités telles que la responsabilité, le courage, la créativité et la persévérance, ainsi que les ressources matérielles et sociales qui les favorisent ou les soutiennent.⁵ ».

La santé mentale positive inclut notamment les éléments suivants : « Le sentiment de maîtrise de sa vie et de ses décisions personnelles, la capacité de s'adapter aux défis et aux éléments stressants de la vie, le bon fonctionnement mental (p. ex. capacité de se concentrer au travail), une attitude généralement optimiste concernant les situations de la vie, se sentir en bonne santé physique, dormir suffisamment et ressentir un sentiment d'appartenance à une communauté. Une santé mentale positive permet de gérer les problèmes et les défis avec plus de facilité⁶ ».

2.6 Autodétermination : Il s'agit de la capacité à prendre ses propres décisions et à contrôler sa propre vie. En fait, l'autodétermination est une pièce vitale associée au bien-être psychologique. L'autodétermination vise à produire, de manière intentionnelle et motivée, des changements sur une situation, afin d'améliorer sa qualité de vie. La théorie de l'autodétermination suggère que les personnes sont motivées par trois besoins universels : le besoin de compétence, le besoin de connexion et le besoin d'autonomie. Par ailleurs, la motivation intrinsèque joue un rôle important dans la théorie de l'autodétermination.⁷

2.7 Promotion de la santé mentale positive : « Renvoie au processus consistant à accroître la capacité des individus et des collectivités de se prendre en main et d'améliorer leur santé mentale. Elle a pour objet d'accroître les forces, les facteurs de protection, les ressources, les connaissances et les atouts en matière de santé. Il s'agit d'une approche qui considère chaque personne dans sa globalité, peu importe son état de santé mentale ou physique.⁸ »

2.8 Prévention en santé mentale : « La prévention en santé mentale vise à réduire l'incidence des problèmes de santé mentale et empêcher la santé mentale de décliner en influant sur les facteurs de risque et les conditions susceptibles d'induire des problèmes de santé mentale, avant l'apparition de problèmes de santé mentale. Elle s'adresse à la population en général et à des groupes ciblés.⁹ »

⁴ Organisation mondiale de la Santé, *Santé mentale : renforcer notre action*, [En ligne], 2018. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (Consulté le 2 mai 2022).

⁵ Institut de la statistique du Québec, *Le concept de santé mentale positive, un aperçu*, [En ligne], 2020. <https://statistique.quebec.ca/fr/produit/publication/concept-de-sante-mentale-positive-apercu> (Consulté le 2 mai 2022).

⁶ Gouvernement du Canada-Santé Publique : *Promotion de la santé mentale positive*, [En ligne], 2022. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante-mentale-positive.html> (Consulté le 6 septembre 2022).

⁷ La théorie de l'autodétermination, [En ligne], 2018. <https://nospensees.fr/la-theorie-de-lauto-determination/>

⁸ Santé Mentale Québec, *La promotion en santé mentale*, [En ligne], 2021. <https://santementaleca.com/la-sante-mentale.html> (Consulté le 6 septembre 2022).

⁹ Santé Mentale Québec, *La promotion en santé mentale*, [En ligne], 2021. <https://santementaleca.com/la-sante-mentale.html> (Consulté le 6 septembre 2022).

2.9 Facteurs de protection : Facteurs reconnus par la recherche pouvant influencer positivement voire améliorer la santé mentale.¹⁰

2.10 Facteurs de risque : Facteurs reconnus par la recherche pouvant affaiblir la santé mentale d'une personne.¹¹

3. OBJECTIFS

Afin de soutenir la santé mentale de la communauté étudiante et de se doter d'une approche globale en matière de santé mentale étudiante, le Collège entend :

- 3.1** Offrir à la population étudiante un environnement qui soutient la persévérance et la réussite par la mise en place d'un plan d'action qui favorise le bien-être et la santé mentale, et ce, en considérant les différents besoins de la population étudiante.
- 3.2** Favoriser l'adoption de pratiques institutionnelles et pédagogiques favorables à la bonne santé mentale étudiante afin d'assurer le bien-être des étudiantes et des étudiants durant leur parcours d'études.
- 3.3** Veiller à ce que ses campus (campus de Québec, campus de Charlesbourg et campus des métiers d'art) constituent des milieux accueillants, sains, sécuritaires, bienveillants et inclusifs favorisant l'épanouissement de toutes et de tous.
- 3.4** Mettre en place des conditions favorables à la responsabilisation individuelle et collective des étudiants et étudiantes au regard de la santé mentale étudiante.
- 3.5** Permettre à tout étudiant et toute étudiante, dont la santé mentale est fragilisée ou qui risque de voir son équilibre psychologique compromis, d'obtenir une réponse adaptée à ses besoins.

4. CONTINUUM DE SERVICES

Le Cégep Limoilou se réfère, entre autres, au [Cadre de référence sur la santé mentale étudiante](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/enseignement-superieur/PASME_cadre-reference.pdf?1643381028)¹² pour la mise en œuvre d'un continuum d'activités et de services diversifiés afin de couvrir les différents aspects favorisant la santé mentale positive pour l'ensemble de sa communauté étudiante. Ce modèle propose un continuum d'actions ciblant d'abord la population étudiante en général, pour ensuite s'adresser aux personnes présentant certains facteurs de risque et finalement à la population étudiante ayant des problèmes de santé mentale.

¹⁰ Ministère de l'Enseignement supérieur, *Cadre de référence sur la santé mentale étudiante*, [En ligne], 2022. https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/enseignement-superieur/PASME_cadre-reference.pdf?1643381028 (Consulté le 8 septembre 2022), p.12.

¹¹ Ministère de l'Enseignement supérieur, *Cadre de référence sur la santé mentale étudiante*, [En ligne], 2022. https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/enseignement-superieur/PASME_cadre-reference.pdf?1643381028 (Consulté le 6 septembre 2022), p.12.

¹² Gouvernement du Québec – ministère de l'Enseignement supérieur : *Cadre de référence sur la santé mentale étudiante*, [En ligne], 2022. <https://www.quebec.ca>

Ces actions s'adressent, dans un premier temps, à toute la communauté étudiante par des stratégies de prévention, de promotion et de sensibilisation à la santé mentale à large échelle. Dans un deuxième temps, une offre de programmes et d'ateliers favorisant le développement de compétences et d'outils d'autogestion est proposée afin de favoriser une santé mentale positive.

Puis, de manière plus individualisée, des services de soutien sont mis à la disposition des membres de la communauté étudiante qui présentent une vulnérabilité circonstancielle relativement à leur santé mentale ou à des problèmes de santé mentale. Ces services sont offerts dans l'optique de favoriser le maintien aux études. Le Cégep offre, dans son continuum de services, l'intervention de crise et le référencement aux services externes.

Finalement, le suivi des retombées des différentes mesures mises en place pour le bien-être et la santé mentale des étudiants et étudiantes est effectué selon les pratiques organisationnelles et demandes ministérielles.

5. RÔLES ET RESPONSABILITÉS

La santé mentale étant influencée par une multitude de facteurs, les membres de la communauté collégiale s'engagent collectivement à contribuer à la mise en place d'un environnement favorisant une santé mentale positive.

Tous les membres de la communauté collégiale ont la responsabilité de :

- prendre connaissance de la présente politique.
- contribuer au maintien d'un climat scolaire sain et positif (inclusif, sécuritaire, bienveillant) favorisant la santé mentale, notamment dans les cours, les travaux d'équipes, les entraînements et matchs sportifs, les activités parascolaires, et ce, autant à l'intérieur qu'à l'extérieur des murs de l'établissement.
- guider, au besoin, la communauté étudiante vers les services d'aide du Collège.

Certains membres de la communauté collégiale ont des rôles et des responsabilités qui leur incombent plus spécifiquement, notamment :

5.1 Le Comité de direction :

- S'assurer de l'application générale de la politique par les gestionnaires.

5.2 Direction des affaires étudiantes et communautaires :

- S'assurer de la mise en œuvre de la présente politique, de sa diffusion, de sa gestion et de son application.
- Élaborer et coordonner un plan d'action annuel favorisant la santé mentale étudiante.
- Coordonner les travaux du comité institutionnel sur la santé mentale étudiante.
- Faire en sorte que des services d'accueil, d'aide et d'intervention en santé mentale étudiante soient mis en place.
- Mettre en place des programmes et des activités de promotion, de prévention et de sensibilisation en santé mentale étudiante.

- Rendre accessible l'information portant sur les programmes et services offerts au Collège concernant la santé mentale étudiante.
- Encourager les collaborations avec les actrices et les acteurs du réseau communautaire ainsi que du réseau de la santé et des services sociaux, partenaires essentiels en ce qui concerne la santé mentale étudiante.

5.3 Direction des études et Direction du service aux entreprises et de la formation continue :

- Offrir au personnel enseignant des formations et un accompagnement portant sur les stratégies pédagogiques, notamment des stratégies d'enseignement et d'apprentissage favorisant la santé mentale étudiante.
- Pour les aides pédagogiques individuels, les conseillers et conseillères pédagogiques, les conseillers et conseillères en adaptation scolaire, offrir l'aide appropriée à la situation de la personne étudiante, en adéquation avec leurs mandats professionnels dans le cadre d'un contexte scolaire.
- Soutenir le personnel dans l'utilisation de pratiques pédagogiques reconnues pour être favorables à une santé mentale positive, notamment la pédagogie inclusive.
- Soutenir les départements et les programmes d'études dans leurs engagements en matière de santé mentale étudiante.
- Proposer des aménagements physiques et mettre en place les conditions facilitant la mise en œuvre d'activités liées à l'apprentissage et au métier d'étudiant.
- Informer le personnel enseignant des services offerts au Collège concernant la santé mentale étudiante.

5.4 Direction des communications :

- Collaborer à l'élaboration et à la mise en œuvre de stratégies de communication, visant la diffusion d'activités et d'informations en matière de santé mentale étudiante, destinées aux membres de la communauté collégiale.

5.5 Membres du personnel enseignant :

- Instaurer des pratiques qui favorisent la santé mentale étudiante.
- Mettre en place des stratégies et des activités favorisant le développement, par la population étudiante, de ses capacités d'exercice du métier d'étudiant et le développement d'habiletés fondamentales.
- Prendre connaissance des activités de sensibilisation, de promotion et de prévention en santé mentale étudiante offertes et déterminer celles auxquelles ils souhaitent participer.
- Connaître les services d'accueil, d'aide et d'intervention destinés à la population étudiante offerts au Collège.
- Diriger la population étudiante dont la santé mentale est fragilisée aux services de soutien aux étudiants et aux étudiantes du Collège.
- Collaborer avec les intervenants et intervenantes lorsqu'une personne étudiante fait part de difficultés en lien avec sa santé mentale nécessitant un accompagnement.

5.6 Population étudiante :

- S'intéresser aux différentes activités de promotion et de prévention lui étant destinées concernant le bien-être, les saines habitudes de vie et la santé mentale et déterminer celles auxquelles elle souhaite participer.
- Être consciente des choix personnels et des actions individuelles à favoriser afin de prendre soin de sa santé mentale.
- Partager des initiatives portant sur la santé mentale positive auprès de leurs représentantes et représentants de classe, de programme et de l'Association étudiante, etc.

5.7 Syndicats et associations :

- Collaborer à la mise en œuvre et à l'application de la politique, notamment en s'associant au Collège pour sensibiliser et informer leurs membres concernant la présente politique.
- Nommer deux personnes-représentantes par instance qui siégeront au comité institutionnel sur la santé mentale étudiante.

5.8 Intervenantes et intervenants de la DAEC :

- Collaborer à la planification et à la mise en place de l'offre de services et d'activités favorisant la santé mentale étudiante dans leurs mandats respectifs.
- Offrir un rôle-conseil en matière de santé mentale étudiante auprès des membres de la communauté collégiale.

5.9 Comité institutionnel :

- Le Collège s'engage à mettre en place un comité institutionnel permanent sur la santé mentale étudiante. Ce comité réunira notamment des représentantes et représentants de la direction, de chaque corps d'emploi et de la communauté étudiante.

Il aura pour mandat, en concertation et en cohérence avec les orientations de la Direction des affaires étudiantes et communautaires, de :

- Proposer des activités de promotion, de prévention, de sensibilisation et de formation en santé mentale pour l'élaboration du plan d'action.
- Participer à la mise en œuvre des actions et des activités proposées pour favoriser la santé mentale étudiante.
- Mesurer les impacts de ces activités et actions et émettre des recommandations en vue d'améliorer le soutien offert à la population étudiante.
- Participer à l'élaboration du bilan annuel.
- Participer à la révision et à la mise en œuvre de la présente politique.

6. DIFFUSION DE LA POLITIQUE

Le Collège s'assure de diffuser la politique et de la rendre accessible à l'ensemble de la communauté collégiale.

7. ENTRÉE EN VIGUEUR

La présente politique entre en vigueur dès son adoption par le conseil d'administration et, conformément à la Loi, est transmise au ministère responsable de l'enseignement collégial.

8. RÉVISION

La politique sera évaluée aux cinq ans, puis révisée au besoin.

