

Politique institutionnelle de santé mentale étudiante Numéro P-39

| | | |
|---|--------------------------------|--------------------------------|
| <i>ADOPTION (INSTANCE/AUTORITÉ)</i> Conseil d'administration | <i>DATE</i> Le 14 juin 2023 | <i>RÉSOLUTION</i> C-4556-23 |
| <i>MODIFICATION (INSTANCE/AUTORITÉ)</i> | <i>DATE</i> | <i>RÉSOLUTION</i> |
| <i>ABROGATION (INSTANCE/AUTORITÉ)</i> | <i>DATE</i> | <i>RÉSOLUTION</i> |
| <i>ENTRÉE EN VIGUEUR</i> | Le 14 juin 2023 | |
| <i>RESPONSABLE DE L'APPLICATION</i> | Direction générale | |
| <i>HISTORIQUE</i> | | |

TABLE DES MATIÈRES

| | | |
|-------|--|----|
| 1 | ÉNONCÉ DE PRINCIPE | 3 |
| 2 | OBJECTIF ET CHAMP D'APPLICATION | 4 |
| 3 | DÉFINITIONS | 4 |
| 4 | DISPOSITIONS GÉNÉRALES | 6 |
| 4.1 | COMITÉ INSTITUTIONNEL | 6 |
| 4.2 | ORGANISATION DES ACTIVITÉS ET SERVICES EN SANTÉ MENTALE | 6 |
| 4.2.1 | Mesures de promotion et de prévention | 6 |
| 4.2.2 | Mesures de formation et de sensibilisation | 7 |
| 4.2.3 | Services psychosociaux et intervention | 7 |
| 4.3 | ORGANISATION DES INFRASTRUCTURES ET DES ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES, PÉRISCOLAIRES ET PARASCOLAIRES | 8 |
| 4.3.1 | Infrastructures | 8 |
| 4.3.2 | Activités pédagogiques, périscolaires et parascolaires | 8 |
| 4.3.3 | Pratiques pédagogiques inclusives | 9 |
| 4.4 | VIE PRIVÉE ET CONFIDENTIALITÉ | 9 |
| 4.5 | ÉVALUATION ET AMÉLIORATION CONTINUE | 9 |
| 4.5.1 | Plan d'évaluation | 9 |
| 4.5.2 | Amélioration continue | 10 |
| 5 | RESPONSABILITÉS | 10 |
| 6 | ENTRÉE EN VIGUEUR ET DIFFUSION | 12 |
| 7 | CALENDRIER DE RÉVISION | 12 |
| 8 | MODIFICATIONS MINEURES | 12 |
| | ANNEXE A : STRATÉGIE DE MIEUX-ÊTRE ÉTUDIANT | 13 |
| | ANNEXE B : PRATIQUES PÉDAGOGIQUES INCLUSIVES | 14 |

1 ÉNONCÉ DE PRINCIPE

Le Cégep de Matane reconnaît que la santé mentale est un élément essentiel à l'engagement et à la réussite scolaires. Les étudiantes et étudiants ont le droit d'évoluer dans un environnement d'enseignement leur permettant de cultiver une santé mentale positive et toute la communauté collégiale joue un rôle pour les aider à se sentir confiants, capables et soutenus.

Créer une culture d'entraide et de soutien sur le campus et veiller à ce que la communauté étudiante dispose des ressources nécessaires pour l'aider à comprendre les problèmes de santé mentale et à améliorer leur résilience et leur capacité d'adaptation sont essentiels pour bâtir une santé mentale positive. Cette approche de promotion de la santé mentale ne se limite pas à fournir des services. Il s'agit de doter notre communauté des compétences dont elle a besoin pour bien vivre et améliorer sa santé en créant des environnements qui la soutiennent.

Le Cégep de Matane 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 mieux-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 l'association étudiante ou les syndicats sont considérés comme des piliers en ce qui a trait aux activités et aux services de promotion et de prévention favorisant la santé mentale. Ils jouent aussi un rôle essentiel en ce qui concerne la mise en place ou le soutien de différentes pratiques organisationnelles reconnues pour avoir un impact positif sur le mieux-être.

La présente Politique affirme la volonté du Cégep de Matane de contribuer à la création d'un milieu soutenant le mieux-être et la santé mentale des membres étudiants, par l'entremise d'un cadre structurant qui s'appuie sur les principes, appels à l'action et lignes directrices de la [Charte de l'Okanagan](#) (2015), de la norme nationale canadienne [Santé mentale et bien-être pour les étudiants du postsecondaire](#) (2020) et du [Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur](#) (2021).

Cette Politique repose les principes directeurs suivants :

- **Être axé sur les personnes étudiantes** : établir une priorité sur la santé mentale et le mieux-être des personnes étudiantes et les inclure dans le processus d'élaboration, de mise en œuvre et d'évaluation de la stratégie de santé mentale et de mieux-être du cégep.
- **Équité, diversité et inclusion** : veiller à ce que les politiques, les programmes, les services et les milieux soient inclusifs, accessibles et adaptatifs.
- **Basé sur les connaissances** : intégrer une expertise vécue, des données probantes, des connaissances pratiques. Réfléter les circonstances changeantes et les tendances et problèmes émergents. Revoir régulièrement les priorités en mettant l'accent sur les améliorations mesurables et évaluables.
- **Promotion de la santé et réduction des méfaits** : permettre aux gens d'accroître la gestion de leur santé et de l'améliorer. Les politiques et les pratiques devraient être axées sur la réduction des effets nocifs des activités qui présentent un certain degré de risque.
- **Une communauté et une culture du mieux-être dynamiques** : agir de manière proactive et intentionnelle pour créer des communautés autonomes, connectées et résilientes qui favorisent une éthique de soins, de compassion, de collaboration et d'action communautaire.
- **Amélioration continue** : améliorer constamment l'engagement, la stratégie et les processus afin de contribuer à renforcer les capacités du cégep et de la communauté à soutenir la santé mentale de la population étudiante.

2 OBJECTIF ET CHAMP D'APPLICATION

La présente Politique s'adresse à l'ensemble de la communauté du Cégep de Matane, c'est-à-dire à la population étudiante ainsi qu'au personnel de l'établissement et aux gestionnaires.

Elle vise à faire état des grandes orientations favorisant le mieux-être et propice à une santé mentale florissante sur le campus de l'établissement. Elle soutient la planification, l'établissement, la documentation, la mise en œuvre et le maintien d'une stratégie de santé mentale et de mieux-être qui s'aligne sur la mission et les valeurs du cégep et s'intègre à ses pratiques. Les grandes orientations de cette stratégie de santé mentale et de mieux-être étudiant sont présentées à l'[annexe A](#).

Ainsi, afin de soutenir la santé mentale de la communauté étudiante, le cégep entend :

- offrir à la population étudiante un environnement qui soutient la persévérance et la réussite académique par la mise en place de mesures qui favorisent le mieux-être et la santé mentale, et ce, dans le respect de la diversité des besoins de cette population;
- mettre en place des conditions favorables à la responsabilisation de toutes les parties prenantes de l'établissement au regard de la santé mentale;
- participer à l'amélioration du mieux-être et de la santé mentale de la communauté étudiante;
- veiller à ce que son campus constitue un milieu favorisant l'épanouissement de toutes et tous.

3 DÉFINITIONS

Activité parascolaire

Activité qui, même si elle se déroule dans le cadre scolaire, n'est pas obligatoire à l'atteinte des objectifs d'un cours ou d'un programme.

Activité périscolaire

Activité en lien avec un programme d'études, qui peut faire partie des activités obligatoires d'un programme ou être un complément ou un enrichissement de la formation. Elle complète la formation physique, morale ou intellectuelle visée un établissement d'enseignement.

Approche écosystémique

Selon cette approche, la santé est déterminée par des conditions variées ainsi que par l'interaction entre diverses personnes les unes avec les autres. Les différentes variables (individuelles, environnementales, sociales, économiques, politiques, culturelles, religieuses et physiques) sont prises en compte, appelant ainsi à des interventions de natures multidimensionnelles (Bronfenbrenner, 1979)¹.

Cégep

Le Cégep de Matane.

Mieux-être

État d'esprit harmonieux permettant de réaliser les activités de la vie quotidienne et d'exécuter les différents rôles sociaux, en tenant compte de ses dimensions culturelle, affective, mentale, physique, sociale et spirituelle.

Communauté étudiante

Ensemble des personnes qui poursuivent, à temps plein ou à temps partiel, un parcours d'études au sein du Cégep de Matane, tant à l'enseignement régulier qu'à la formation continue.

¹ Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA.

Compétence psychosociale

« Capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est la capacité d'une personne à maintenir un état de bien-être subjectif qui lui permet d'adopter un comportement approprié et positif à l'occasion d'interactions avec les autres » (Organisation Mondiale de la Santé, 1993)². Plus concrètement, les compétences psychosociales renvoient, notamment, à la capacité de la personne à gérer son stress et ses émotions, s'estimer, communiquer efficacement, résoudre ses problèmes, avoir de l'empathie pour les autres, faire preuve d'esprit critique, demander de l'aide, etc.

Intervention de crise

« Consiste en une intervention immédiate, brève et directive qui se module selon le type de crise, les caractéristiques de la personne et celle de son entourage. Elle vise à stabiliser l'état de la personne ou de son environnement en lien avec la situation de crise » (Ordre des psychologues du Québec, 2020)³.

Membre du personnel

Toute personne salariée qui travaille au sein de l'établissement.

Membre de la communauté collégiale

Toute personne travaillant ou étudiant au Cégep de Matane.

Population ayant des besoins particuliers

Toute personne ayant une déficience entraînant une incapacité significative et persistante et qui est sujette à rencontrer des obstacles dans l'accomplissement d'activités courantes.

Réduction des méfaits

Approche qui consiste principalement dans la réduction des conséquences négatives liées à l'usage des drogues plutôt que dans l'élimination du comportement d'usage lui-même.

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 communauté.

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. Une personne ayant un niveau élevé de santé mentale positive est dite avoir une santé mentale florissante, et celle en ayant un niveau faible est dite avoir une santé mentale languissante » (Institut de la statistique du Québec, 2020)⁴.

² Organisation Mondiale de la Santé. (1993). *Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools : Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes*. Genève.

³ Ordre des psychologues du Québec. (2020). Consulté le 16 avril 2023, sur <https://www.ordrepsy.qc.ca/qu-est-ce-qu-une-pratique-illegale->

⁴ Institut de la statistique du Québec. (2020). *Le concept de santé mentale positive, un aperçu*. Consulté le 2 mai 2022, sur <https://statistique.quebec.ca/fr/produit/publication/concept-de-sante-mentale-positive-aperçu>.

4 DISPOSITIONS GÉNÉRALES

4.1 COMITÉ INSTITUTIONNEL

Le cégep met en place un comité institutionnel permanent sur la santé mentale étudiante. Ce comité réunit notamment des personnes représentantes de la direction, du corps enseignant, des ressources professionnelles, techniques et de soutien de l'établissement et des membres de la communauté étudiante.

Il a pour mandat :

- de déterminer un plan de formation et de sensibilisation des membres de la communauté collégiale pour favoriser la santé mentale étudiante, incluant la promotion d'une santé mentale positive, et de contribuer à sa mise en œuvre;
- de déterminer un plan de promotion, de prévention, et d'intervention en santé mentale, dans le respect des besoins de sa communauté étudiante, et de contribuer à sa mise en œuvre;
- d'émettre des recommandations à la direction générale en vue d'améliorer le soutien offert à la communauté étudiante;
- de déterminer les mécanismes de consultation et d'implication de la population étudiante;
- de faire le bilan annuel des actions effectuées par le comité;
- d'évaluer la mise en œuvre de la présente politique.

4.2 ORGANISATION DES ACTIVITÉS ET SERVICES EN SANTÉ MENTALE

Pour répondre à la diversité des besoins de la population étudiante, les activités de promotion et les services mis à leur disposition doivent couvrir les différents aspects liés au mieux-être, à la santé mentale ainsi qu'aux troubles mentaux.

Ils doivent d'abord s'adresser à l'ensemble de la population étudiante et avoir une visée préventive faisant notamment la promotion de la santé mentale et des saines habitudes de vie. Ensuite, des services d'intervention (incluant l'intervention lors de situations de crise) et de soutien sont offerts directement à un ou des individus.

Il importe que les personnes étudiantes soient dirigées vers le service approprié, au bon moment et selon leurs besoins. Dans cette optique, le continuum d'actions et de services mis en place par le cégep comprend les éléments suivants :

- La promotion de la santé mentale et des saines habitudes de vie, incluant :
 - Le développement et le renforcement des compétences psychosociales ;
 - La contribution à l'aménagement de milieux de vie sains, sécuritaires et bienveillants ;
 - Les activités de prévention ;
- Les services d'accompagnement et de soutien, dont l'intervention de crise, les services psychosociaux, de psychothérapie et complémentaires (ex. services d'orientation, services aux étudiantes et étudiants en situation de handicap) ;
- Le référencement aux services externes.

4.2.1 Mesures de promotion et de prévention

Le cégep entend mener des activités de promotion et de prévention de la santé mentale, dans le respect des besoins de sa communauté étudiante.

Le comité institutionnel permanent sur la santé mentale étudiante a notamment pour mandat de déterminer un plan de promotion et de prévention en santé mentale et de contribuer à sa mise en œuvre.

Les activités de promotion de la santé mentale font référence à des actions favorisant la santé mentale et permettant d'agir sur les déterminants de la santé mentale (individuels, sociaux et environnementaux). La prévention des troubles mentaux concerne la réduction de l'incidence, de la prévalence ainsi que de la récurrence de ceux-ci. Elle cible les facteurs de risque pouvant porter atteinte à la santé mentale avant l'apparition de problèmes.

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 psychosociales et sur la gestion du stress et de l'anxiété sont aussi mis en place.

4.2.2 Mesures de formation et de sensibilisation

La sensibilisation à la santé mentale et la compréhension des facteurs qui contribuent à une santé mentale positive sont essentielles à la création et au maintien d'un environnement sain, propice et inclusif. Le cégep met en place des actions structurantes en matière de formation et de sensibilisation des membres du personnel et de la communauté étudiante afin de contribuer à encourager une culture de recherche d'aide et à diminuer la stigmatisation entourant les problèmes de santé mentale.

Le comité institutionnel permanent sur la santé mentale étudiante a notamment pour mandat de déterminer un plan de formation et de sensibilisation et de contribuer à sa mise en œuvre.

Des formations sur la santé mentale sont offertes aux gestionnaires, au personnel enseignant, aux membres du personnel et à la communauté étudiante. Ces initiatives peuvent inclure, mais sans s'y limiter :

- Information et outils pour le dépistage des personnes à risque ;
- Mode d'aiguillage vers les services et les ressources ;
- Formation sur la littératie en santé mentale ;
- Programmes et campagnes de sensibilisation à la santé mentale positive ;
- Formation sur les déterminants sociaux de la santé et leur impact sur l'apprentissage ;
- Formation sur la réduction des méfaits ;
- Formation sur l'inclusion et la santé mentale des populations étudiantes ayant des besoins particuliers ;
- Formation sur les saines habitudes de vie ;
- Formation sur les dépendances.

Un calendrier d'activités de formation et de sensibilisation est diffusé auprès de la communauté collégiale à chaque début d'année scolaire.

4.2.3 Services psychosociaux et intervention

Le cégep s'assure de mettre en place des services gratuits et accessibles de soutien psychosocial pour les membres de la communauté étudiante, par le maintien ou l'embauche de personnel affecté aux services liés à la santé mentale et par la collaboration et l'établissement de corridors de services avec des partenaires externes (cliniques privées, CLSC, organismes communautaires, etc.).

Le cégep met en place un système de prise en charge des demandes de services et des références et s'assure que ce système est connu par tous les membres de la communauté collégiale. Afin d'offrir aux personnes un accompagnement adapté, les demandes de services permettent d'évaluer les besoins ou d'en faire l'appréciation, et d'orienter les personnes vers les intervenantes, les intervenants ou les ressources appropriées.

Le cégep veille à ce que ce qu'un mécanisme d'accueil permette une prise en charge rapide des demandes de services : une première réponse dans un délai compris entre 24 et 48 heures

en jours ouvrables, selon l'urgence de la situation, et une première consultation dans un délai n'excédant pas deux (2) semaines.

Le cégep met en place un protocole et des services d'intervention de crise aux personnes étudiantes qui en manifestent le besoin.

Le cégep s'assure que les différentes équipes d'intervention collaborent entre elles, et fait en sorte que l'offre de services (orientation, services adaptés, vie étudiante, services psychosociaux) et leurs emplacements soient connus de l'ensemble de la communauté étudiante et facilement accessibles.

Le cégep détermine des mécanismes visant à impliquer les membres de la communauté étudiante et les membres du personnel dans les discussions sur la mise en place des services liés à la santé mentale.

4.3 ORGANISATION DES INFRASTRUCTURES ET DES ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES, PÉRISCOLAIRES ET PARASCOLAIRES

4.3.1 Infrastructures

La mise en place d'environnements inclusifs, sécuritaires et propices à une bonne santé mentale peuvent atténuer certains facteurs de risque, tels que le niveau socioéconomique, la précarité financière et les difficultés de conciliation famille-études-travail. Les espaces physiques qui encouragent des interactions positives entre les membres de la communauté collégiale contribuent à créer un sentiment d'appartenance positif, minimisent les facteurs de stress ou de risque et favorisent un environnement sain.

Le cégep entend favoriser le développement d'un milieu d'apprentissage propice, sécuritaire et inclusif, par exemple avec les moyens suivants :

- rendre l'ensemble des lieux accessibles aux personnes en situation de handicap ;
- faciliter l'accès à une saine alimentation pour l'ensemble de la communauté étudiante et mettre en place des programmes afin de favoriser l'accès à une alimentation saine et abordable ;
- aménager des espaces non genrés ;
- consacrer un local pour les activités favorisant le mieux-être étudiant ;
- prévoir des espaces physiques qui encouragent la création de liens sociaux, la collaboration et l'apprentissage actif chez la communauté étudiante ;
- aménager des espaces de travail ergonomiques selon des concepts qui sont les plus souples possible afin de s'adapter à divers besoins et activités et anticiper les innovations en pédagogie et en technologie ;
- aménager des espaces qui mettent l'accent sur les rapports avec la terre et en incorporant la nature dans les espaces intérieurs pour améliorer la santé et le bien-être ;
- aménager des espaces apaisants pouvant inclure des lampes solaires ou des installations pour s'étendre.

4.3.2 Activités pédagogiques, périscolaires et parascolaires

Dans les activités pédagogiques, périscolaires et parascolaires proposées, une place doit être accordée aux initiatives favorisant une bonne santé mentale. Ces activités peuvent viser à outiller les membres de la communauté étudiante dans l'acquisition de stratégies ou de méthodes exerçant une influence sur leur bien-être ou sur la réduction de symptômes anxieux et dépressifs. Elles peuvent également servir à rompre l'isolement vécu dans la communauté étudiante et favoriser les relations sociales. Elles devraient également comprendre une variété d'activités physiques et socioculturelles, en raison des bénéfices psychosociaux qu'elles entraînent.

Le cégep entend favoriser la gratuité dans l'offre d'activités favorisant une bonne santé mentale afin d'inciter la participation de la communauté étudiante à celles-ci.

4.3.3 Pratiques pédagogiques inclusives

« La pédagogie inclusive est composée d'un ensemble de pratiques pédagogiques qui prennent en compte la diversité des types d'apprentissage, tout en conservant les objectifs et exigences pédagogiques associés aux programmes d'études. Comme elle est appliquée à l'ensemble d'un groupe, elle peut permettre une réduction des demandes d'accommodements individuels, tout en soutenant les apprentissages de l'ensemble de la communauté étudiante. Les stratégies associées à ce type de pratiques entraînent des répercussions positives du fait qu'elles préviennent les obstacles liés aux apprentissages et répondent aux besoins de la communauté étudiante en permettant à toutes et tous de réussir. » (Québec, Ministère de l'Enseignement supérieur, 2022)⁵

Le cégep recommande la mise en application de pratiques pédagogiques inclusives dans l'ensemble des cours et des programmes d'études. Pour ce faire, il invite les membres du corps enseignant à considérer les six étapes présentées à l'[annexe B](#).

4.4 VIE PRIVÉE ET CONFIDENTIALITÉ

Bien que les différents membres de la communauté collégiale soient régis par des lois sur la protection de la vie privée de différentes façons, le respect de la vie privée et de la confidentialité de toutes les personnes étudiantes donne lieu à la confiance nécessaire pour optimiser la santé mentale et le mieux-être et réduire la stigmatisation.

Toutes les interactions avec les personnes étudiantes doivent respecter les exigences provinciales et fédérales en matière de protection de la vie privée.

Le cégep et ses personnes représentantes doivent respecter les droits des personnes étudiantes à la confidentialité et s'assurer du consentement éclairé avant de divulguer des renseignements personnels et privés sur la santé, à l'exception de ce qui est exigé par la [Loi sur l'accès aux documents des organismes publics et sur la protection des renseignements personnels](#).

4.5 ÉVALUATION ET AMÉLIORATION CONTINUE

L'évaluation est indispensable pour établir un point de référence et pour mesurer les progrès réalisés et les succès récoltés. La collecte et l'évaluation des données peuvent aider le cégep à déterminer les initiatives à entreprendre ou les facteurs qui empêchent la communauté étudiante d'atteindre un état de santé mentale optimale. La collecte et l'évaluation des données permettent de constater la progression au fil du temps, de souligner les efforts qui ont généré certains résultats en particulier et de partager ces connaissances avec la communauté collégiale.

4.5.1 Plan d'évaluation

Le cégep, en collaboration avec le comité institutionnel et plusieurs parties prenantes, prépare un plan d'évaluation afin de déterminer :

- Les éléments qui nécessitent d'être surveillés et mesurés ;
- Les méthodes de surveillance, de mesure, d'analyse et d'évaluation, s'il y a lieu, utilisées pour assurer des résultats valides ;

⁵ Québec, Ministère de l'Enseignement supérieur. (2022). *Cadre de référence sur la santé mentale étudiante*, page 19. Consulté le 16 avril 2023, sur https://bibliotheque.assnat.qc.ca/depotnumerique_v2/AffichageFichier.aspx?idf=275335.

- Les critères d'acceptation utilisés ;
- Le moment où la surveillance doit être effectuée et où les mesures doivent être prises ;
- Le moment où les résultats de la surveillance et où des mesures doivent être analysées et évaluées ;
- Le moment où et la façon dont les résultats seront communiqués à la communauté concernée ou touchée.

Le plan d'évaluation doit permettre d'apprécier les impacts et les retombées sur la santé mentale de la communauté étudiante générées par l'ensemble des actions que le cégep a mis en place. Il doit utiliser les données de diverses sources pour mieux comprendre les besoins de la population étudiante.

À titre d'exemple, il peut considérer les éléments suivants en fonction de leur mise en place ou non, de leur degré d'implantation et de leurs effets sur la communauté étudiante :

- La participation des personnes étudiantes aux décisions qui les concernent ;
- L'inclusion de la communauté étudiante dans les activités du cégep de manière à refléter la composition et la diversité de cette communauté ;
- L'évaluation de différents facteurs psychosociaux ;
- La prise en considération des documents (rapports, études, etc.) fournis par les associations et les fédérations étudiantes et d'autres études qui concernent la santé mentale en enseignement supérieur ;
- La proportion de la communauté étudiante qui répond aux différents sondages sur la santé mentale et le mieux-être ;
- Le respect des principes d'équité, de diversité et d'inclusion dans les politiques et les programmes de l'établissement ;
- La collaboration entre les différentes ressources professionnelles et la complémentarité des services de l'établissement ;
- La collaboration avec des partenaires externes (réseau de la santé et des services sociaux, organismes communautaires).

4.5.2 Amélioration continue

Les données recueillies permettent d'amorcer un processus d'amélioration continue basé sur des données probantes et sur le partage et l'échange de connaissances. Les résultats du processus d'évaluation doivent comprendre :

- Les possibilités d'amélioration et, en cas de manquements ou d'écarts, les mesures correctives à apporter ;
- L'examen et la mise à jour des procédures et mécanismes organisationnels, ainsi que des démarches visant à s'assurer que les efforts en santé mentale sont intégrés dans la culture et les politiques du cégep ;
- Un examen et une mise à jour des objectifs, des cibles et des plans d'action ;
- Les possibilités de communication pour améliorer la compréhension et l'application des résultats ;
- La rétroaction de la communauté collégiale.

Le processus d'évaluation et d'amélioration continue constitue une occasion de faire progresser les connaissances et de diffuser les meilleures pratiques fondées sur des données probantes.

5 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 responsabilités.

Le conseil d'administration

- Adopter la présente politique et ses modifications.

La Direction générale

- Veiller à l'application et au respect de cette politique;
- Faciliter la mise en place de différentes pratiques organisationnelles reconnues pour avoir un impact positif sur le bien-être;
- Autoriser les ressources et budgets nécessaires à la mise en œuvre des actions;
- Offrir le soutien nécessaire au personnel cadre dans l'application de la politique.

La Direction du service aux étudiants

- S'assurer de la mise en œuvre de la présente politique;
- 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;
- 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;
- Diffuser de l'information sur les ressources en santé mentale disponibles à l'intérieur et à l'extérieur de l'établissement et guider la communauté étudiante vers elles;
- Allouer les ressources humaines, financières et matérielles requises pour la mise en place du plan d'action;
- Soutenir les initiatives promouvant l'engagement et la participation sociale des étudiantes et étudiants dans le cégep ou dans la communauté environnante;
- Encourager les collaborations interdisciplinaires et interréseaux. À ce titre, les organismes communautaires sont des partenaires essentiels dans la communauté en ce qui touche 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 les services offerts aux personnes étudiantes lorsque pertinent. Cela est également valable pour les actrices et les acteurs du réseau de la santé et des services sociaux.;
- Veiller à ce que les besoins des populations ayant des besoins particuliers soient pris en compte.
- Aider les personnes étudiantes dans la conciliation études-travail-famille par la mise en place d'accommodements permettant de conjuguer ces différentes sphères de vie;
- S'assurer que cette politique est cohérente et complémentaire par rapport aux autres politiques, notamment celles visant à prévenir et à contrer les violences à caractère sexuel, la discrimination, le harcèlement et la violence. En effet, ces autres mesures structurantes agissent également sur des facteurs de protection et de risque liés à la santé mentale.

Le personnel cadre

- Mettre en place des lieux physiques accueillants, sains, sécuritaires, bienveillants et inclusifs;
- 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;
- Encourager la présence de personnes représentantes des populations ayant des besoins particuliers dans les comités décisionnels;
- Favoriser les initiatives promouvant l'engagement des personnes étudiantes dans le cégep;
- Créer un climat d'entraide et de non-jugement, à la fois pour les personnes étudiantes et pour les autres membres du personnel.

La communauté collégiale

- Prendre connaissance de la présente politique ainsi que des responsabilités qui s'y rattachent;
- 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;
- Promouvoir les services psychosociaux et orienter au besoin les personnes étudiantes vers les ressources appropriées;
- Suivre les formations proposées portant sur la santé mentale;

- Être un modèle positif pour les personnes étudiantes, en écoutant ses propres besoins et ceux des autres, en communiquant ses émotions et en adoptant un comportement respectueux.

Le personnel enseignant

- Contribuer à mettre en place des conditions favorables à la santé mentale dans l'environnement d'apprentissage;
- Favoriser l'utilisation de pratiques pédagogiques inclusives et reconnues pour être favorables à une santé mentale positive.

La communauté étudiante

- 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;
- 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.

6 ENTRÉE EN VIGUEUR ET DIFFUSION

La présente Politique institutionnelle sur la santé mentale entre en vigueur dès son adoption par le conseil d'administration

Le cégep s'assure de diffuser la Politique et de la rendre accessible à l'ensemble de la communauté de l'établissement. La Direction du service aux étudiants est responsable de sa diffusion.

7 CALENDRIER DE RÉVISION

Cette Politique peut être révisée en tout temps. Toutefois, une révision est prévue un (1) an après sa première adoption, ainsi que cinq (5) ans à compter de la date de son adoption.

Si nécessaire, la présente Politique passera par un processus d'évaluation. Le comité institutionnel sera chargé de sa révision en fonction de l'évolution des pratiques.

8 MODIFICATIONS MINEURES

Toute modification mineure peut être effectuée par le Secrétariat général qui en informe le comité de direction.

Est considérée mineure toute modification au nom d'une direction ou d'un service, au titre d'un document officiel, au nom du poste d'un titulaire, au numéro d'un article, à la mise en page ou à une délégation de pouvoir effectuée par le conseil d'administration.

ANNEXE A : STRATÉGIE DE MIEUX-ÊTRE ÉTUDIANT

AXE 1 : Réduire la détresse et l'anxiété liées à la vie collégiale

La surcharge de travail, les exigences liées à la réussite scolaire, la pression liée à la performance scolaire, l'adaptation à un nouvel environnement et les difficultés familiales ressortent comme les facteurs de détresse les plus fréquents chez les personnes étudiantes. Sans diminuer la rigueur des exigences académiques, nous devons soutenir l'acquisition de compétences et améliorer la résilience des personnes étudiantes, pour les aider à mieux faire face aux difficultés de la vie pour le reste de leur vie.

OBJECTIFS :

1. Informer et sensibiliser la communauté collégiale;
2. Développer et renforcer les compétences psychosociales;
3. Encourager l'adoption de saines habitudes de vie (mode de vie physiquement actif, utilisation équilibrée des écrans, alimentation saine, sommeil suffisant);
4. Promouvoir des conditions favorables au mieux-être dans l'environnement d'apprentissage.

AXE 2 : Renforcer le tissu social étudiant

L'environnement social et le milieu de vie sont des facteurs d'influence sur la santé mentale. Le soutien par les pairs assure un soutien émotionnel et social aux personnes qui partagent une expérience commune. Une communauté bienveillante permet de développer des capacités, de renforcer la confiance en soi et de réduire le recours aux services psychosociaux.

OBJECTIFS :

1. Proposer des activités permettant de faire des rencontres et de briser l'isolement;
2. Développer et renforcer les compétences psychosociales;
3. Faciliter la découverte et l'ouverture au monde.

PROJETS ET INITIATIVES EN 2023-2024 :

- Groupes d'entraide en gestion du temps, du stress et des priorités;
- Implantation du programme BLUES pour prévenir la dépression;
- Plan d'action pour la sécurité alimentaire;
- Design d'un local de mieux-être;
- Campagnes de promotion des pratiques favorables au mieux-être;
- Plan de communication, de formation et de sensibilisation;
- Offre de cours de formation générale complémentaire;
- Programme d'activités de vie étudiante.

ANNEXE B : PRATIQUES PÉDAGOGIQUES INCLUSIVES

Pour guider et valider les pratiques inclusives, les membres du corps enseignant sont invités à considérer les six étapes suivantes⁶ :

1. **Clarifier les objectifs d'apprentissage** en commençant par une réflexion sur les objectifs de son cours en lien avec le programme dans lequel il s'insère et les profils étudiants (Bates, 2015)⁷. Établir des objectifs clairs, réalistes et progressifs. Faire en sorte qu'ils soient exprimés du point de vue de la personne étudiante et qu'ils soient suffisamment spécifiques pour guider les choix de méthodes d'enseignement et d'évaluation pertinents (Tomlinson, 2013)⁸. Par exemple, l'objectif « Connaître le concept XYZ » pourrait être remplacé par « Décrire le concept XYZ ». Les personnes étudiantes pourraient alors décrire le concept par le biais d'une carte conceptuelle.
2. **Prévoir différentes options d'évaluation** pour que les personnes étudiantes puissent démontrer qu'elles ont atteint les objectifs. Par exemple, offrir un choix quant à la forme de l'évaluation (examen écrit, présentation orale via la plateforme de visioconférence, travail en équipe, etc.) et penser à accorder du temps supplémentaire à tous si la condition de rapidité n'est pas en lien avec un objectif d'apprentissage explicite du cours.
3. **Diversifier ses stratégies d'enseignement** et s'assurer de leur cohérence avec les objectifs d'apprentissage visés. Par exemple, proposer des conférences et des vidéos à visionner pour des objectifs d'acquisition de connaissances déclaratives, des débats et des synthèses de lecture pour des objectifs liés à la compréhension des concepts, des résolutions de problème et des mises en situation pour des objectifs de type « appliquer », des études de texte ou de travaux de recherche pour des objectifs dédiés à l'analyse, etc. (Biggs, 1999)⁹. Ainsi les personnes étudiantes seront stimulées de diverses façons.
4. **Communiquer ses objectifs** aux personnes étudiantes dans un plan de cours accessible et détaillé. Effectuer des rappels au début de chaque séance afin d'aider les personnes étudiantes à se situer dans le cheminement d'apprentissage du cours.
5. **Utiliser des opportunités inclusives des technologies éducatives**. Par exemple, se servir d'une plateforme numérique d'apprentissage pour rendre les documents (écrits, vidéos, etc.) accessibles à d'autres moments que lors de la séance prévue, des fonctions d'accessibilité de certains outils (vérification de l'accessibilité dans PowerPoint, sous-titrage dans Zoom, etc.), des outils facilitant le travail collaboratif en ligne (comme Microsoft 365) et des possibilités de diversification de format des ressources (vidéo, baladodiffusion, texte, etc.).
6. **Questionner les personnes étudiantes** à différents moments de la session : « Que devrais-je savoir sur vous comme personne apprenante pour que mon cours vous soit profitable? » et « Quelles méthodes d'enseignement, d'évaluation ou quels trucs mis en place par vos enseignants et enseignantes vous ont été particulièrement utiles dans vos études jusqu'à présent? »

⁶ D'après un texte de Pechard, C., M.-C. Dion (2020). *Les pratiques pédagogiques inclusives au cœur de la planification d'un cours en présentiel et à distance*. <https://pedagogie.uquebec.ca/le-tableau/les-pratiques-pedagogiques-inclusives-au-coeur-de-la-planification-dun-cours-en>

⁷ Bates, A. W. (2015). *L'enseignement à l'ère du numérique : des balises pour l'enseignement et l'apprentissage*. Récupéré sur Contact Nord: https://teachonline.ca/sites/default/files/pdfs/tony_bates-teaching_in_a_digital_age-fre.pdf

⁸ Tomlinson, C. A. (2013). *Intégrer la différenciation pédagogique et la planification à rebours*. Montréal: Chenelière Éducation.

⁹ Biggs, J. B. (1999). *Teaching for Quality Learning at University*. Buckingham, Royaume-Uni: The Society for Research into High Education and Open University Press.