

POLITIQUE INSTITUTIONNELLE SUR LA SANTÉ MENTALE ÉTUDIANTE AU CÉGEP DE SOREL-TRACY

- Adoptée au conseil d'administration du 21 juin 2023

Direction des études

Table des matières

1. Contexte.....	4
2. Préambule.....	4
3. Principes généraux.....	4
4. Objectif et champ d'application.....	5
5. Définitions	5
6. L'organisation des infrastructures et des activités pédagogiques et périscolaires.....	6
6.1 Infrastructures.....	6
6.2 Activités pédagogiques et périscolaires	6
6.3 Pratiques pédagogiques inclusives	6
7. Continuum de services	6
7.1 Mesures de sensibilisation, de promotion et de prévention	6
7.2 Mesure de formation.....	7
7.3 Services et intervention	7
8. Appréciation des retombées	7
9. Rôles et responsabilités.....	8
9.1 Conseil d'administration.....	8
9.2 Personnel de direction et de direction adjointe, cadres de coordination et cadres de gestion.....	8
9.3 Comité institutionnel	9
9.4 Membres de la communauté collégiale.....	9
9.5 Membres du personnel enseignant.....	9
9.6 Personnes représentant les associations étudiantes	10
9.7 Population étudiante	10
10. Diffusion de la politique	10
11. Entrée en vigueur	10
12. Mécanisme d'évaluation et de révision de la politique	10
Bibliographie	11



1. Contexte

Avec le Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur 2021-2026 (PASME), le ministère de l'Enseignement supérieur (MES) a affirmé 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 positive chez les membres de la population étudiante.

La Politique institutionnelle sur la santé mentale étudiante au Cégep de Sorel-Tracy s'inscrit dans ce plan d'action comme moyen de déploiement de la mesure 2.1, Soutenir les établissements d'enseignement supérieur dans l'adoption de politiques institutionnelles en matière de santé mentale étudiante. Cette politique est complémentaire au Cadre de référence sur la santé mentale étudiante¹ publié par le MES.

Comme le spécifie le PASME, cette politique fait état des grandes orientations favorisant le bien-être et le développement d'une santé mentale positive au Cégep de Sorel-Tracy. Elle énonce également les rôles et les responsabilités de toutes les parties prenantes et identifie le continuum de services permettant de répondre rapidement aux besoins de toute la population étudiante, dont les personnes ayant des besoins particuliers. De plus, elle comprend :

- la formation d'un comité institutionnel permanent sur la santé mentale étudiante réunissant des personnes représentantes de la haute direction, du personnel enseignant, professionnel et de soutien et des personnes étudiantes;
- un processus d'évaluation de l'impact des politiques institutionnelles, des programmes, des pratiques et des règlements internes de l'établissement sur la santé mentale étudiante;
- un plan de formation et de sensibilisation des membres du personnel et de la population étudiante;
- des actions structurantes en matière de promotion, de prévention et d'intervention en santé mentale.

2. Préambule

La présente politique institutionnelle vise à témoigner de la volonté de l'établissement d'assurer des milieux de vie épanouissants et d'étude équilibrés, sécuritaires, bienveillants et propices au développement et au maintien d'une saine santé mentale. Elle reconnaît l'importance de la collaboration de l'ensemble de la communauté collégiale en ce qui a trait à la santé mentale étudiante. Cet objectif implique la participation et l'engagement de toutes les parties prenantes, par une responsabilisation à la fois personnelle et collective.

3. Principes généraux

Le Cégep de Sorel-Tracy reconnaît que la santé mentale est un élément essentiel à la persévérance et à la réussite scolaires. Les personnes étudiantes 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 de contribuer à la création d'un milieu soutenant le bien-être et la santé mentale des personnes étudiantes, par l'entremise d'un cadre structurant.

¹ Le Cadre de référence sur la santé mentale étudiante vise à soutenir les réseaux de l'enseignement collégial public, de l'enseignement collégial privé subventionné et de l'enseignement universitaire dans la mise en œuvre de pratiques et d'initiatives favorisant le bien-être et le développement d'une santé mentale florissante chez les membres de la population étudiante.

Le Cégep 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 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 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 bien-être.

4. Objectif et champ d'application

La présente politique est une politique institutionnelle. Elle s'adresse donc à l'ensemble de la communauté collégiale du Cégep de Sorel-Tracy.

Elle vise à faire état des grandes orientations favorisant le bien-être, le développement et le maintien d'une saine santé mentale sur les campus de l'établissement. Ainsi, afin de soutenir la santé mentale de la communauté étudiante, le Cégep entend :

- offrir à la population étudiante un environnement tant physique que numérique qui soutient la persévérance et la réussite 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;
- 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 bien-être et de la santé mentale de la communauté étudiante;
- veiller à ce que ses campus constituent un milieu favorisant l'épanouissement de toutes et tous.

5. Définitions

Campus : La notion de « campus » fait référence au Cégep de Sorel-Tracy et au campus de Varennes.

Communauté étudiante : Ensemble des personnes qui poursuivent, à temps plein ou à temps partiel, un parcours d'étude au sein du Cégep de Sorel-Tracy, tant à l'enseignement régulier qu'à la formation continue.

Communauté collégiale : L'ensemble des personnes travaillant ou étudiant au Cégep de Sorel-Tracy.

Population ayant des besoins particuliers : Autochtones, personnes étudiantes de première génération, personnes issues de l'immigration, parents aux études, personnes proches aidantes, membres de la communauté LGBTQIA+, personnes étudiantes de l'international, personnes en situation de handicap ou présentant des troubles mentaux, et autres.

Réduction des méfaits : Approche qui consiste principalement dans la réduction des conséquences négatives liées à l'usage d'alcool et des drogues plutôt que dans l'élimination du comportement d'usage lui-même².

² Institut national de santé publique du Québec, L'approche de réduction des méfaits, [En ligne], 2012. <https://www.inspq.qc.ca/espace-itss/l-approche-de-reduction-des-mefaits> (Consulté le 2 mai 2022).

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 communauté³.

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 languissante⁴. »

6. L'organisation des infrastructures et des activités pédagogiques et périscolaires

Le Cégep de Sorel-Tracy se réfère au [Cadre de référence sur la santé mentale étudiante](#), disponible sur le site web [Québec.ca](#), pour la mise en œuvre d'actions sur l'organisation des infrastructures et des activités pédagogiques et périscolaires. Le cadre de référence décrit davantage les mesures mises en place.

6.1 Infrastructures

Le Cégep de Sorel-Tracy favorisera des aménagements inclusifs et sécuritaires. L'environnement physique dans lequel évolue la communauté étudiante doit contribuer à sa santé mentale et à son bien-être (Gouvernement du Québec, 2022).

6.2 Activités pédagogiques et périscolaires

Le Cégep de Sorel-Tracy encouragera et facilitera la mise en œuvre et le déroulement d'activités tant au niveau pédagogique que périscolaires favorisant une bonne santé mentale. (Gouvernement du Québec, 2022).

6.3 Pratiques pédagogiques inclusives

Le Cégep de Sorel-Tracy encouragera et facilitera la mise en œuvre de pratiques pédagogiques inclusives favorisant une bonne santé mentale. Ces pratiques prennent en compte la diversité des types d'apprentissages, tout en conservant les objectifs et exigences pédagogiques associés aux cursus de formation. (Gouvernement du Québec, 2022).

7. Continuum de services

Le Cégep de Sorel-Tracy se réfère aussi au [Cadre de référence sur la santé mentale étudiante](#), disponible sur [Québec.ca](#), pour la mise en œuvre d'un continuum de services. Le cadre de référence décrit davantage les mesures mises en place.

7.1 Mesures de sensibilisation, de promotion et de prévention

Le Cégep 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

³ 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).

⁴ 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-aperçu> (Consulté le 2 mai 2022).

habitudes de vie ou tout autre thème pertinent relié aux différents déterminants de la santé mentale⁵. Des programmes axés sur le développement des compétences socioémotionnelles et sur la gestion du stress sont aussi mis en place.

7.2 Mesure de formation

Des formations sur la santé mentale sont offertes à l'ensemble de 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 difficultés psychologiques, les troubles de santé mentale et les premiers soins psychologiques. Le calendrier des formations est diffusé auprès de la communauté de l'établissement (courriels, portail, etc.).

7.3 Services et intervention

Le Cégep de Sorel-Tracy met en place un système de réception et de traitement des demandes et s'assure que ce système est connu par 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, d'en faire l'appréciation, d'intervenir et de les orienter au besoin vers des ressources appropriées (internes et externes).

Des programmes de soutien par les pairs et des outils sont également proposés.

8. Appréciation des retombées

L'établissement apprécie les retombées sur la santé mentale de la communauté étudiante générées par l'ensemble des politiques institutionnelles, des programmes, des pratiques et des règlements internes qu'il a mis en place. 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 de l'établissement 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 bien-être;
- le respect des principes d'équité, de diversité et d'inclusion dans les politiques et les programmes de l'établissement;
- la collaboration et la complémentarité des services de l'établissement;
- la collaboration avec des partenaires externes (réseau de la santé et des services sociaux, organismes communautaires).

Les données recueillies permettent de faire le bilan de la mise en œuvre de la politique, d'analyser

⁵ À ce sujet, nous invitons les lecteurs à se référer aux documents suivants :

- Québec. Ministère de la Santé et des Services sociaux, Programme national de santé publique 2015-2025 : pour améliorer la santé de la population du Québec, Québec, Gouvernement du Québec, 2015, 85 p. Également disponible en ligne : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2015/15-216-01W.pdf>.
- Isabelle Doré et Jean Caron, « Santé mentale : concepts, mesures et déterminants », Santé mentale au Québec, vol. 42, no 1, printemps 2017, p. 125-145. Également disponible en ligne : <https://www.erudit.org/fr/revues/smq/2017-v42-n1-smq03101/1040247ar/>.



les obstacles rencontrés et d'apporter les modifications nécessaires. Les résultats obtenus sont transmis à l'ensemble des membres de la communauté collégiale.

9. 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 positive. Voici leurs rôles et leurs responsabilités :

9.1 Conseil d'administration

Adopter la présente politique.

9.2 Personnel de direction et de direction adjointe, cadres de coordination et cadres de gestion

- S'assurer de la mise en œuvre de la présente politique.
- Veiller à l'application et au respect de cette politique.
- Allouer les ressources humaines, financières et matérielles requises pour la mise en place du plan d'action.
- 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 de Sorel Tracy.
- S'assurer que cette politique est cohérente et complémentaire par rapport aux autres politiques, aux règlements, aux protocoles et au Code de vie étudiante du Cégep Sorel Tracy⁶. En effet, ces autres mesures structurantes agissent également sur des facteurs de protection et de risque liés à la santé mentale.
- Mettre en place des lieux physiques et numériques accueillants, sains, sécuritaires, bienveillants et inclusifs.
- 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.
- 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 personnes œuvrant dans le réseau de la santé et des services sociaux.
- Veiller à ce que les besoins des populations ayant des besoins particuliers soient pris en compte.
- Favoriser les mesures d'accommodement, lorsqu'elles sont requises, dans le but de soutenir le bien-être de la personne étudiante présentant des besoins particuliers.
- Aider la communauté étudiante dans la conciliation études-travail-famille par la mise en place d'accommodements permettant de conjuguer ces différentes sphères de vie.
- Soutenir et favoriser les initiatives promouvant l'engagement et la participation sociale des personnes étudiantes dans leur établissement ou dans la communauté environnante.
- Encourager la présence de personnes représentantes des populations ayant des besoins particuliers dans les comités décisionnels.
- Guider au besoin la communauté étudiante vers les ressources en santé mentale

⁶ Nétiquette – Réseaux sociaux, Politique visant à combattre les violences à caractère sexuel, Politique institutionnelle contre la discrimination, le harcèlement et la violence à milieu de travail, Code de vie étudiante du Cégep de Sorel-Tracy (liste non exhaustive).



- disponibles.
- Suivre les formations proposées portant sur la santé mentale.
- Contribuer à la création et au maintien d'un climat scolaire positif (inclusif, sécuritaire, bienveillant).
- 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.
- Créer un climat d'entraide et de non-jugement, à la fois pour les personnes étudiantes et pour les autres membres du personnel.

9.3 Comité institutionnel

Le Cégep de Sorel-Tracy s'engage à mettre en place un comité institutionnel permanent sur la santé mentale étudiante. Ce comité réunira notamment des personnes représentantes de la direction, des enseignants, des ressources professionnelles, techniques et de soutien de l'établissement et des membres de la communauté étudiante choisis par une ou plusieurs associations étudiantes.

Il aura pour mandat :

- de prévoir des actions pour favoriser la santé mentale étudiante, incluant la promotion d'une santé mentale positive, et de contribuer à leur mise en œuvre;
- de proposer des activités de promotion, de prévention, de sensibilisation et de formation en santé mentale;
- de faire le bilan annuel des actions effectuées par le comité;
- d'émettre des recommandations à la direction en vue d'améliorer les pratiques et le soutien offerts à la population étudiante;
- d'évaluer la mise en œuvre de la présente politique.

9.4 Membres de la communauté collégiale

- Prendre connaissance de la présente politique ainsi que des rôles et 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.
- Collaborer à la mise en place de conditions propices à l'épanouissement de toutes et tous et au développement d'une santé mentale positive.

9.5 Membres du personnel enseignant

- Suivre les formations proposées portant sur la santé mentale.
- Promouvoir les services psychosociaux et orienter au besoin les personnes étudiantes vers les ressources appropriées.
- Favoriser l'utilisation de pratiques pédagogiques inclusives et reconnues pour être favorables à une santé mentale positive. À cet égard, suivre des formations portant sur la pédagogie inclusive.
- Mettre en place des conditions favorables à la santé mentale en s'appuyant sur des données probantes.

- Faire la promotion des divers services accessibles et ne pas se substituer à d'autres spécialistes (personnes intervenantes, ressources professionnelles) lorsqu'une personne aux études confie des difficultés et des préoccupations nécessitant un accompagnement.

9.6 Personnes représentant les associations étudiantes

- 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.
- Faire connaître les activités de sensibilisation, de promotion et de prévention en santé mentale.
- 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).
- Veiller à représenter la diversité des voix étudiantes, dont celles des membres des populations ayant des besoins particuliers.

9.7 Population 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. Bien que les personnes étudiantes 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.
- 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.

10. Diffusion de la politique

Le Cégep de Sorel-Tracy s'assure de diffuser la présente politique et de la rendre accessible à l'ensemble de la communauté de l'établissement.

11. Entrée en vigueur

La présente politique entre en vigueur dès son adoption par le conseil d'administration.

12. Mécanisme d'évaluation et de révision de la politique

La présente politique passera par un processus d'évaluation. Elle sera révisée au sept (7) ans. Le comité institutionnel sera chargé de sa révision en fonction de l'évolution des pratiques. Cette révision sera réalisée en cohérence des autres politiques en place.



Bibliographie

GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, ministère de l'Enseignement supérieur, *Cadre de référence sur la santé mentale étudiante*, ministère de l'Enseignement supérieur, 2022, 38 p. https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/enseignement-superieur/PASME_cadre-reference.pdf?1666290987

