



POLITIQUE INSTITUTIONNELLE EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE ÉTUDIANTE

Adoptée
Conseil d'administration du 18 janvier 2023 – Résolution 20-01-54-23

SECTION 1 | DISPOSITIONS GÉNÉRALES

La présente politique institutionnelle vise à témoigner de la volonté de l'établissement d'assurer des milieux de vie et d'étude sains, sécuritaires, bienveillants et propices à une santé mentale florissante. Elle reconnaît l'importance de la collaboration de l'ensemble de la communauté 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.

1.1 PRINCIPES GÉNÉRAUX

Le Cégep de Thetford, incluant son centre d'études collégiales de Lotbinière, reconnaît que la santé mentale est un élément essentiel à la persévérance et à la réussite scolaires. Les étudiantes et les étudiants ont le droit d'évoluer dans un environnement d'enseignement leur permettant de cultiver une santé mentale positive. La présente Politique affirme la volonté de l'institution de contribuer à la création d'un milieu soutenant le bien-être et la santé mentale des membres de la communauté étudiante, par l'entremise d'un cadre structurant.

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 gestionnaires, 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. L'institution considère que la santé mentale positive des membres de son personnel est aussi un facteur favorisant l'atteinte des objectifs de la présente politique. Cette dernière vise à apporter aussi un certain allègement de la charge de travail des membres du personnel par une santé mentale étudiante positive.

1.2 OBJECTIF ET CHAMP D'APPLICATION

La présente politique est une politique institutionnelle. Elle s'adresse donc à l'ensemble de la communauté collégiale, c'est-à-dire à la population étudiante, au personnel des établissements, aux gestionnaires et aux personnes y étant associées.

Elle vise à faire état des grandes orientations favorisant le bien-être et propices à une santé mentale florissante au Cégep. Ainsi, afin de soutenir la santé mentale de la communauté étudiante, l'institution 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 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. Cela signifie, entre autres, d'offrir aux membres du personnel des moyens pour prendre soin de leur propre santé mentale;
- mettre le bien-être de la communauté étudiante au cœur de nos réflexions et de nos décisions ;
- veiller à ce que ses campus constituent un milieu favorisant l'épanouissement de toutes et tous.

1.3 Définitions

Communauté étudiante : ensemble des personnes qui poursuivent, à temps plein ou à temps partiel, un parcours d'étude au sein du Cégep, tant à la formation régulière qu'à la formation continue.

FARE : services psychosociaux de l'établissement qui se définit par « Formation, accompagnement, références, étudiants, employés ».

Membre du personnel : toute personne salariée qui travaille au sein du Cégep.

Membre de la communauté des établissements : toute personne travaillant ou étudiant au Cégep ou y étant associée.

PASMÉ : Plan d'action pour la santé mentale étudiante en enseignement supérieur.

Population ayant des besoins particuliers : ensemble de personnes qui poursuivent, à temps plein ou à temps partiel, un parcours d'étude au sein du Cégep, tant à la formation régulière qu'à la formation continue, dont la situation requière des adaptations ou des services d'accompagnement afin de réussir son projet d'études. Nous considérons que nos populations ayant des besoins particuliers sont :

- les membres de la communauté étudiante en situation de handicap (ayant un diagnostic lié à un trouble d'apprentissage, de santé physique ou de santé mentale);
- les étudiantes et les étudiants athlètes;
- les étudiantes et les étudiants internationaux ou de l'extérieur de la région;
- les étudiantes et les étudiants de première génération aux études supérieures;
- la population B (ayant déjà fait des études au collégial dans le passé);
- les étudiantes et les étudiants de la communauté LGBTQIA2S+.

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-même¹.

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 communauté². Elle est influencée par des facteurs personnels, sociaux et environnementaux.

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 languissante³. »

¹ 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).

² 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).

³ 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).

SECTION 2 | 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 florissante. Voici leurs rôles et leurs responsabilités.

2.1 CONSEIL D'ADMINISTRATION

- Adopter la présente politique et en recevoir le suivi de sa mise en œuvre.

2.2 DIRECTRICES ET DIRECTEURS ET PERSONNEL D'ENCADREMENT

- S'assurer de la mise en œuvre de la présente politique, à son application et à son respect.
- 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 Thetford et du C.E.C.
- Veiller à ce que les membres de son équipe en prennent connaissance et prennent conscience du rôle qu'ils peuvent y avoir.
- Fournir aux membres de son équipe les moyens nécessaires pour adapter ses pratiques de manière à favoriser la santé mentale étudiante positive.
- S'assurer que les actions demandées aux personnels soient en concordance avec leurs responsabilités, les conventions collectives et les libertés professionnelles.
- Allouer les ressources humaines, financières et matérielles requises pour la mise en place du plan d'action.
- S'assurer que cette politique est cohérente et complémentaire par rapport aux autres politiques en vigueur, notamment celles visant à prévenir et à contrer les violences à caractère sexuel en enseignement supérieur, la discrimination, le harcèlement et la violence puisqu'elles sont toutes des mesures structurantes qui agissent comme facteur de protection en matière de santé mentale.
- Favoriser des valeurs institutionnelles et un discours qui soutiennent le développement d'une santé mentale florissante.
- Encourager les collaborations interdisciplinaires et interréseaux.
- Contribuer à la création et au maintien d'un environnement et d'un climat scolaire positif (sain, inclusif, sécuritaire, bienveillant).
- Être un modèle positif pour tous dans l'expression adéquate de ses besoins et de ses émotions et par un comportement respectueux.
- Assister aux formations pertinentes proposées portant sur la santé mentale.
- 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 l'étudiante ou de l'étudiant présentant des besoins particuliers lorsque cela est approprié.
- Encourager la présence de représentantes et représentants des populations ayant des besoins particuliers dans les comités décisionnels.
- Encourager les cheminements adaptés favorisant la diplomation lorsque cela est approprié.
- Aider la communauté étudiante dans la conciliation études-travail-famille-vie personnelle par la mise en place d'accommodements permettant de conjuguer ces différentes sphères de vie.

- Soutenir les initiatives promouvant l'engagement et la participation sociale des étudiantes et étudiants dans leurs établissements ou dans la communauté environnante.
- Guider, au besoin, la communauté étudiante vers les ressources en santé mentale disponibles.

2.3 SERVICES DU FARE

- Être leader actif dans la promotion de la santé mentale et du bien-être de la communauté étudiante auprès des membres du personnel de l'établissement.
- Faire la promotion des services de soutien, d'accompagnement, de sensibilisation, de promotion et de prévention en santé mentale et que l'information portant sur ces services soit accessible.
- S'assurer d'offrir des services de prévention et de sensibilisation adaptés à la réalité de toutes les populations étudiantes du Cégep de sorte de couvrir l'ensemble des besoins, et ce de manière variée et innovante.
- Collaborer avec l'ensemble des instances internes qui composent le Cégep de Thetford afin de favoriser un déploiement cohérent des actions et des projets reliés aux déterminants de la santé mentale étudiante et des mesures du PASMÉ.
- Collaborer avec les partenaires du réseau local de services (organismes communautaires et le système de santé et services sociaux).

2.4 MEMBRES DE LA COMMUNAUTÉ DE L'ÉTABLISSEMENT

- 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 florissante chez la population étudiante, et ce, en cohérence avec le PASMÉ.
- S'informer des services offerts à la communauté étudiante par l'établissement.
- Promouvoir les services psychosociaux et orienter au besoin les étudiantes et étudiants vers les ressources appropriées.

2.5 MEMBRES DU PERSONNEL ENSEIGNANT

- Évaluer les moyens disponibles pour tenir à jour ses connaissances en matière de santé mentale étudiante et utiliser ceux qui semblent appropriés.
- Se tenir informer des services offerts à la communauté étudiante par l'établissement.
- Promouvoir les services psychosociaux et orienter au besoin les étudiantes et étudiants vers les ressources appropriées.
- Voir à la mise en place des conditions favorables à la santé mentale étudiante dans le cadre de ses diverses activités pédagogiques.

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

2.6 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.
- S'informer des services offerts à la communauté étudiante par l'établissement.

2.7 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.
- 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.
- S'impliquer dans la vie collégiale en prenant place sur les divers comités.

2.8 COMITÉ INSTITUTIONNEL

L'institution s'engage à mettre en place un comité institutionnel permanent sur la santé mentale étudiante. Ce comité réunira des représentantes et représentants des différentes instances du Cégep et des membres de la communauté étudiante. Il aura pour mandat :

- de prévoir des actions au niveau institutionnel pour favoriser la santé mentale étudiante, incluant la promotion, la prévention et la formation et de contribuer à leur mise en œuvre;
- d'émettre des recommandations à la direction générale en vue d'améliorer le soutien offert à la population étudiante;
- d'émettre des recommandations à la direction des ressources humaines en matière de santé mentale des membres du personnel.
- de faire le bilan annuel des actions effectuées par le comité;
- d'évaluer la mise en œuvre de la présente politique et de la garder d'actualité selon les données probantes et les bonnes pratiques.

SECTION 3 | ACTIONS STRUCTURANTES

3.1 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 habitudes de vie ou tout autre thème pertinent relié aux différents déterminants de la santé mentale⁴. Des programmes axés sur le développement des compétences socio émotionnelles et sur la gestion du stress sont aussi mis en place.

Le FARE est un des porteurs de ce mandat avec les différentes campagnes de sensibilisation, de prévention et de promotion et l'ensemble des activités organisées. Toutefois, précisons que toutes les parties prenantes ont aussi un rôle à jouer à ce niveau. Rappelons ici que dès le premier contact avec l'étudiant, des actions peuvent être faites afin de promouvoir le bien-être et une bonne santé mentale. Du recrutement à la diplomation, tous ceux qui interagissent de près ou de loin avec la communauté étudiante ont un rôle à jouer. Les collaborations et le déploiement cohérents des initiatives sont donc essentiels.

3.2 MESURES DE FORMATION

Des formations sur la santé mentale étudiante sont offertes aux gestionnaires, aux enseignantes et enseignants, aux membres du personnel salarié et à la communauté étudiante, et ce annuellement. 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 troubles mentaux et les premiers soins psychologiques. Les activités de formations peuvent prendre différentes formes et adresser l'ensemble des déterminants de la santé mentale.

Pour susciter l'intérêt des toutes et tous à participer, la communauté collégiale est invitée à partager leur besoin de formation (sujet, thématique, problématique) avec le service des ressources humaines, le service des relations pédagogiques, le comité institutionnel pour la santé mentale étudiante, le Fare, leur association étudiante ou leur syndicat. Le service des ressources humaines, le FARE et le service des relations pédagogiques collaboreront dans l'élaboration d'une offre de formations adressées à la communauté collégiale et aussi pour l'organisation ces événements.

Le Cégep offrira annuellement au moins :

- une formation s'adressant aux enseignantes et aux enseignants.
- une formation s'adressant à l'ensemble du personnel.
- une formation s'adressant à la communauté étudiante. La formation peut s'adresser à un groupe ciblé ou à l'ensemble de celle-ci.

⁴ 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, n° 1, printemps 2017, p. 125-145. Également disponible en ligne : <https://www.erudit.org/fr/revues/smq/2017-v42-n1-smq03101/1040247ar/>.

Bien que les formations ne soient pas obligatoires, l'institution encourage les membres du personnel et la communauté étudiante à profiter des moyens mis à leur disposition pour favoriser un milieu d'études positif pour la santé mentale étudiante. L'offre de formation permettra à tous d'augmenter leurs connaissances sur le sujet, d'acquérir des compétences et de rester à jour sur les plus récentes informations en matière de santé mentale étudiante.

Des formations et des ateliers concernant la santé mentale du personnel sont aussi souhaités, en adéquation avec l'approche systémique de la politique. La santé mentale positive du personnel favorisera celle des étudiantes et des étudiants. La collaboration avec le service des ressources humaines est ici souhaitée.

3.3 MESURES D'INTERVENTION

Le Cégep se réfère au Cadre de référence sur la santé mentale étudiante pour la mise en œuvre d'un continuum de services.

LE CONTINUUM DE SERVICES AUX ÉTUDIANTS EN PLACE AU CÉGEP DE THETFORD

Les services psychosociaux sont offerts par le Fare du Cégep de Thetford. Sans se substituer aux services publics du Ministère de la Santé et des services sociaux, le Fare accompagne les étudiantes et les étudiants pendant leur cursus scolaire afin de favoriser leur santé mentale positive, leur bien-être et leur réussite. Lorsque nécessaires, ces derniers sont référés vers les ressources pertinentes. Inspiré du modèle de l'entonnoir, le continuum de service passe des services généraux vers des services plus spécialisés.

NIVEAU 1 : LA PRÉVENTION

Le FARE est en charge de déployer auprès des étudiants du Cégep, un ensemble de mesures de prévention, de sensibilisation et de promotion visant à agir sur les déterminants de la santé mentale. Ces actions visent le développement et le renforcement des compétences psychosociales. La technicienne en éducation spécialisée du FARE est mandatée d'animer les corridors de différentes manières afin de rejoindre les étudiants. (Affichage, campagne de sensibilisation, activités diverses, kiosque, implication dans les activités de la vie étudiante, etc.)

NIVEAU 2 : L'INTERVENTION CIBLÉE

Le FARE offre des ateliers et des formations ciblées et adaptées à certains sous-groupes (groupe classe, équipe sportive, communauté cible, etc.) visant à faire de la prévention par de l'enseignement sur les déterminants de la santé mentale.

NIVEAU 3 : L'INTERVENTION INDIVIDUELLE

Le FARE offre un service d'évaluation des besoins, d'accompagnement et de soutien, dont l'intervention de crise et les rencontres individuelles de suivi nécessaires à la poursuite du cheminement scolaire.

NIVEAU 4 : LES COLLABORATIONS

Le FARE réfère l'étudiant vers les services internes comme les aides pédagogiques individuelles, la conseillère en orientation, le coordonnateur des sports, le directeur adjoint aux études, etc. Le FARE réfère vers des services externes (services publics, services privés, organismes communautaires) l'étudiant qui présente un trouble de santé mentale sévère et persistant, une problématique qui requiert une assistance spécialisée ou toute autre situation dépassant le cadre scolaire.

SECTION 4 | APPRÉCIATION DES RETOMBÉES

L'institution 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 étudiantes et étudiants aux décisions qui les concernent;
- L'inclusion de la communauté étudiante dans les activités proposées 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'institution;
- 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).
- Les données recueillies permettent de faire le bilan de la mise en œuvre de la politique, d'analyser les obstacles rencontrés et d'apporter les modifications nécessaires. Les résultats obtenus sont transmis à l'ensemble des membres de la communauté.

SECTION 5 | DIFFUSION DE LA POLITIQUE

Le service des communications s'assure de diffuser la politique et de la rendre accessible à l'ensemble de la communauté de l'établissement. L'ensemble des gestionnaires est responsable de la prise de connaissance de la politique par les membres de son équipe.

SECTION 6 | ENTRÉE EN VIGUEUR

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

SECTION 7 | MÉCANISME D'ÉVALUATION ET DE RÉVISION DE LA POLITIQUE

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.