

| | |
|---|---------------------------------------|
| Date d'approbation 2024-11-25 | N° de résolution CA24-25-33 |
| Date de modification | N° de résolution |
| Date d'abrogation | N° de résolution |

POLITIQUE EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE ÉTUDIANTE

(Politique numéro 40)

| | |
|---|---------------------------------------|
| Date d'approbation 2024-11-25 | N° de résolution CA24-25-33 |
| Date de modification | N° de résolution |
| Date d'abrogation | N° de résolution |

Table des matières

| | |
|--|-----------|
| 1. Préambule | 4 |
| 2. Principes généraux | 4 |
| 3. Objectif et champ d'application | 4 |
| 4. Définitions | 5 |
| 4.1 Approche écosystémique..... | 5 |
| 4.2 Membre de la communauté collégiale | 5 |
| 4.3 Communauté étudiante..... | 5 |
| 4.4 Membre du personnel | 5 |
| 4.5 Étudiants et étudiantes ayant des besoins particuliers | 5 |
| 4.6 Réduction des méfaits | 6 |
| 4.7 Santé mentale | 6 |
| 4.8 Santé mentale positive | 6 |
| 4.9 Autosoins | 6 |
| 5. Rôles et responsabilités | 6 |
| 5.1 Membres de la communauté collégiale..... | 7 |
| 5.2 Membres de la Direction | 7 |
| 5.3 Services psychosociaux..... | 8 |
| 5.4 Membres du personnel offrant de la relation d'aide aux étudiants et aux étudiantes | 8 |
| 5.5 Membres du personnel enseignant | 8 |
| 5.6 Personnes représentant les associations étudiantes du Cégep de Victoriaville | 9 |
| 5.7 Communauté étudiante..... | 9 |
| 6. Comité aviseur | 9 |
| 7. Continuum de services | 10 |
| 8. Mesures de sensibilisation, de promotion et de prévention | 10 |
| 8.1 Mesures de formation | 10 |
| 9. Services psychosociaux | 11 |
| 10. Appréciation des retombées | 11 |

| | |
|---|---------------------------------------|
| Date d'approbation 2024-11-25 | N° de résolution CA24-25-33 |
| Date de modification | N° de résolution |
| Date d'abrogation | N° de résolution |

| | |
|--|-----------|
| 11. Diffusion de la politique | 11 |
| 12. Entrée en vigueur et révision | 11 |

| | |
|---|---------------------------------------|
| Date d'approbation 2024-11-25 | N° de résolution CA24-25-33 |
| Date de modification | N° de résolution |
| Date d'abrogation | N° de résolution |

1. Préambule

La présente politique vise à témoigner de la volonté du Cégep de Victoriaville d'assurer des milieux de vie et d'étude sains, sécuritaires, bienveillants et propices à une santé mentale positive. 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.

2. Principes généraux

Le Cégep de Victoriaville reconnaît que la santé mentale est un élément essentiel à la persévérance et à la réussite scolaire. Les étudiants et les 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 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 collégiale 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 différentes catégories de personnel (enseignant, soutien, professionnel, direction) et les étudiants et étudiantes 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 de la communauté étudiante.

3. Objectif et champ d'application

La présente politique s'adresse à l'ensemble de la communauté étudiante du cégep. Ainsi, afin de soutenir la santé mentale de la communauté étudiante, le Cégep entend :

- Mettre le bien-être de la communauté étudiante au cœur des réflexions et des décisions;
- Offrir à la communauté étudiante un environnement qui soutient la persévérance et la réussite scolaire 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 du Cégep au regard de la santé mentale. Cela signifie, entre autres, d'offrir aux membres du personnel des outils pour améliorer leur connaissance en santé mentale étudiante.

| | |
|---|---------------------------------------|
| Date d'approbation 2024-11-25 | N° de résolution CA24-25-33 |
| Date de modification | N° de résolution |
| Date d'abrogation | N° de résolution |

4. Définitions

Dans la présente politique, les expressions suivantes signifient :

4.1 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 multidimensionnelles¹.

4.2 Membre de la communauté collégiale

L'ensemble de la population étudiante, du personnel, des associations syndicales et étudiantes du Cégep. La communauté collégiale inclut également l'ensemble des partenaires internes du Cégep.

4.3 Communauté étudiante

Ensemble des personnes qui poursuivent, à temps plein ou à temps partiel, un parcours d'études au sein du cégep, tant à la formation régulière qu'à la formation continue.

4.4 Membre du personnel

Toute personne salariée qui travaille au sein du cégep.

4.5 Étudiants et étudiantes 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 requiert des adaptations ou des services d'accompagnement afin de réussir leur projet d'études.

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

| | |
|---|---------------------------------------|
| Date d'approbation 2024-11-25 | N° de résolution CA24-25-33 |
| Date de modification | N° de résolution |
| Date d'abrogation | N° de résolution |

4.6 Réduction des méfaits

Approche qui consiste principalement dans la réduction des conséquences/répercussions négatives liées à l'usage de drogues, d'alcool ou de toutes autres substances dommageables plutôt que dans l'élimination de sa consommation complète².

4.7 Santé mentale

État de bien-être permettant à chaque personne 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.

4.8 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 ayant un niveau faible est dite avoir une santé mentale languissante.

4.9 Autosoins

Tout ce qu'une personne peut faire par elle-même pour se maintenir en bonne santé. Il s'agit de stratégies qui visent à améliorer les connaissances, les outils et les habiletés de la personne afin de faire face aux difficultés et adopter un rôle proactif dans une démarche pour améliorer sa qualité de vie et sa santé mentale.

5. 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.

² Définition inspirée de : 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)

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).

| | |
|---|---------------------------------------|
| Date d'approbation 2024-11-25 | N° de résolution CA24-25-33 |
| Date de modification | N° de résolution |
| Date d'abrogation | N° de résolution |

5.1 Membres de la communauté collégiale

- Prendre connaissance de la présente politique ainsi que des rôles et des responsabilités qui s’y rattachent;
- S’informer des services offerts à la communauté étudiante;
- Participer à la création et au maintien d’une culture de respect et de bienveillance favorable à la santé mentale positive;
- Collaborer à la mise en place de conditions propices à l’épanouissement de toutes et tous et au développement d’une santé mentale positive;
- Collaborer avec les services de soutien, d’accompagnement, de sensibilisation, de promotion et de prévention en santé mentale;
- Encourager les collaborations interdisciplinaires et inter-réseaux;
- Suivre les formations proposées portant sur la santé mentale et être à l’affût des pratiques probantes;
- Collaborer à la cueillette d’information pour la mise en œuvre du plan d’action en santé mentale étudiante (PASME);
- Accueillir et guider au besoin les étudiants et les étudiantes vers les ressources en santé mentale disponibles;
- Respecter ses rôles et responsabilités pour ne pas se substituer à d’autres ressources professionnelles lorsqu’un étudiant ou une étudiante confie des difficultés et des préoccupations nécessitant un accompagnement.

5.2 Membres de la Direction

La Direction des affaires étudiantes est responsable de la mise en œuvre et de l’application de cette politique.

Les membres de la Direction voient à :

- S’assurer du respect de la politique;
- S’assurer de diffuser la politique à l’ensemble de la communauté collégiale;
- Favoriser la mise en place des lieux physiques accueillants, sains, sécuritaires, bienveillants et inclusifs;

| | |
|---|---------------------------------------|
| Date d'approbation 2024-11-25 | N° de résolution CA24-25-33 |
| Date de modification | N° de résolution |
| Date d'abrogation | N° de résolution |

- 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 les initiatives promouvant l'engagement et la participation sociale des étudiants et des étudiantes dans leur cégep ou dans la communauté environnante;
- Encourager la présence de membres de la communauté collégiale dans les comités;
- Collaborer avec différents services et comités internes ou externes afin de favoriser un déploiement cohérent des actions et des projets reliés aux déterminants de la santé mentale étudiante et des mesures du PASME.

5.3 Services psychosociaux

- Être un leader actif dans la promotion de la santé mentale et du bien-être de la communauté étudiante;
- Faire la promotion des services de soutien, d'accompagnement, de sensibilisation 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 la communauté étudiante afin de couvrir l'ensemble des besoins, et ce, de manière variée et innovante;
- Offrir des services d'intervention de première ligne auprès de la communauté étudiante;
- Collaborer avec différents services et comités internes ou externes afin de favoriser un déploiement cohérent des actions et des projets reliés aux déterminants de la santé mentale étudiante et des mesures du PASME.

5.4 Membres du personnel offrant de la relation d'aide aux étudiants et aux étudiantes

- Favoriser l'utilisation d'interventions encourageant une santé mentale positive.

5.5 Membres du personnel enseignant

- Favoriser l'utilisation de pratiques pédagogiques encourageant une santé mentale positive;
- Collaborer avec les différents services afin de soutenir le bien-être des étudiants et des étudiantes présentant des besoins particuliers.

| | |
|---|---------------------------------------|
| Date d'approbation 2024-11-25 | N° de résolution CA24-25-33 |
| Date de modification | N° de résolution |
| Date d'abrogation | N° de résolution |

5.6 Personnes représentant les associations étudiantes du Cégep de Victoriaville

- Diffuser de l'information sur les ressources en santé mentale disponibles à l'intérieur et à l'extérieur de l'établissement;
- Faire connaître les activités de sensibilisation, de promotion et de prévention en santé mentale;
- Promouvoir un climat scolaire positif, 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.

5.7 Communauté étudiante

- S'informer et participer aux activités de sensibilisation, de promotion et de prévention en santé mentale;
- Au besoin, aller chercher des services et, le cas échéant, communiquer aux ressources professionnelles les informations pertinentes afin de recevoir le soutien nécessaire et adapté à ses besoins.

6. Comité aviseur

Le Cégep forme un comité sur la santé mentale étudiante minimalement composé de :

- La Direction des affaires étudiantes et des ressources informationnelles;
- Un ou une membre du personnel enseignant;
- Un ou une membre du personnel de soutien;
- Un ou une membre du personnel professionnel;
- Une étudiante ou un étudiant.

Il aura pour mandat :

- D'évaluer la mise en œuvre de la présente politique et la garder d'actualité selon les données probantes et les bonnes pratiques;
- D'élaborer un plan d'action pour favoriser la santé mentale et contribuer à sa mise en œuvre;
- De proposer et réfléchir à des actions visant la promotion, la prévention, le développement et le maintien d'une santé mentale étudiante positive;

| | |
|---|---------------------------------------|
| Date d'approbation 2024-11-25 | N° de résolution CA24-25-33 |
| Date de modification | N° de résolution |
| Date d'abrogation | N° de résolution |

- D'émettre des recommandations au comité de direction en vue d'améliorer le soutien offert à la communauté étudiante;
- De faire le bilan annuel des actions effectuées par le comité.

7. Continuum de services

Le Cégep se réfère au Cadre de référence sur la santé mentale étudiante⁴ pour la mise en œuvre d'un continuum de services.

8. 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 mentale⁵. Des interventions axées sur le développement des compétences socio-émotionnelles, des autosoins et sur la gestion du stress seront aussi mises en place.

8.1 Mesures de formation

Les activités de formation peuvent prendre différentes formes et aborder l'ensemble des déterminants de la santé mentale. 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 et les compétences socio-émotionnelles. L'offre de formation est diffusée auprès de la communauté collégiale par différents moyens.

Bien que les formations ne soient pas obligatoires, le Cégep 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

⁴ Gouvernement du Québec, *Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur 2021-2026*, [En ligne], 2023. <https://www.quebec.ca/gouvernement/politiques-orientations/plan-action-sante-mentale-des-etudiants> (Consulté le 9 octobre 2024).

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

| | |
|---|---------------------------------------|
| Date d'approbation 2024-11-25 | N° de résolution CA24-25-33 |
| Date de modification | N° de résolution |
| Date d'abrogation | N° de résolution |

permettra à toutes et 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.

En collaboration avec le Service des ressources humaines, des formations et des ateliers concernant la santé mentale du personnel sont aussi offerts, en adéquation avec l'approche systémique de la politique. La santé mentale positive du personnel favorise celle des étudiantes et des étudiants.

9. Services psychosociaux

Le Cégep offre un système de réception et de traitement des demandes de consultation auprès d'intervenants psychosociaux et de professionnels. Il s'assure que cette organisation de service est connue par l'ensemble de la communauté collégiale. Les services psychosociaux offrent à la communauté étudiante un accompagnement adapté, de courte durée, en évaluant leurs besoins et leur réalité, ainsi qu'en les orientant vers des ressources appropriées (internes ou externes). Ce service est gratuit et confidentiel.

10. Appréciation des retombées

Le comité aviseur met en place un mécanisme de vérification pour l'appréciation des retombées de la politique. Il doit évaluer annuellement l'adéquation entre ce qui est prévu et ce qui a été fait. 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.

11. Diffusion de la politique

La politique est accessible à tous les membres de la communauté collégiale sur le site internet du cégep.

12. Entrée en vigueur et révision

La présente politique entre en vigueur le jour de son adoption par le conseil d'administration. Elle remplace et abroge toute politique antérieure.

La direction des Affaires étudiantes procède à la révision de la présente politique minimalement tous les cinq ans.