

Politique institutionnelle en matière de santé mentale étudiante

Adoptée le 12 juin 2024

Comité de consultation pour l'élaboration de la Politique	• M. Bruno Jobin, directeur des affaires étudiantes et communautaires (DAEC); • Mme Catherine Lachaine, directrice adjointe aux affaires étudiantes et communautaires (DAEC); • Mme Marie-Pier Lépine, secrétaire générale; • M. David Brosseau, représentant de la direction de l'ÉNA; • Mme Dominique Fortier, représentante des ressources humaines; • Mme Geneviève Guérard, représentante des ressources humaines; • Mme Nathalie Pellerin, représentante de la direction des études; • Mme Amélie Laplante, représentante de la direction des études; • M. David Andrich, conseiller pédagogique de la direction des études; • Mme Céline Delzongle, représentante de la DFCSAE; • Mme Julie Guyot, représentante du SPPCEM; • Mme Ann Edward, représentante du SPPCEM • Mme Charlotte Biltz, représentante du syndicat des professionnels; • Mme Karine Bissonnette, représentante du syndicat SPSCM; • Mme Pascale-Amélie Giguère, travailleuse sociale, professionnelle en santé mentale, DAEC; • M. Henri Doré, étudiant ÉNA, représentant du CVE. La Direction des affaires étudiantes et communautaires coordonne et planifie les rencontres du comité.
Réalisation du document	• Mme Pascale-Amélie Giguère, travailleuse sociale, DAEC.
Révision linguistique et mise en page	• Mme Josée Girard, technicienne juridique, Direction générale • Mme Nathalie Petit, Agente de soutien administratif, DAEC

Ce texte s'inspire du *Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur 2021-2026*¹ (PASME) du ministère de l'Enseignement supérieur (MES) et du *Modèle de Politique institutionnelle en matière de santé mentale étudiante*, ainsi que du *Cadre de référence sur la santé mentale étudiante*² publié par le MES.

¹ <https://www.quebec.ca/gouvernement/politiques-orientations/plan-action-sante-mentale-des-etudiants>

² https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/enseignement-superieur/PASME_cadre-reference.pdf?1643381028

TABLE DES MATIÈRES

1.	PRÉAMBULE.....	3
2.	PRINCIPES GÉNÉRAUX ET D'ENGAGEMENT	3
3.	DÉFINITIONS	4
4.	OBJECTIFS ET CHAMPS D'APPLICATION	6
5.	RÔLES ET RESPONSABILITÉS	7
5.1.	Membre de la communauté collégiale	7
5.2.	Population étudiante	7
5.3.	Personnes représentant les associations étudiantes.....	7
5.4.	Membres du corps professoral, du personnel professionnel et de soutien	8
5.5.	Membres du personnel d'encadrement.....	8
5.6.	Direction des affaires étudiantes et communautaires	8
5.7.	Direction générale.....	9
5.8.	Conseil d'administration	9
6.	COMITÉ INSTITUTIONNEL.....	9
7.	CONTINUUM DE SERVICE	10
7.1.	Mesures de sensibilisation, de promotion et de prévention	10
7.2.	Formations	10
7.3.	Services d'intervention.....	10
8.	ENTRÉE EN VIGUEUR DE LA POLITIQUE.....	10
9.	DIFFUSION DE LA POLITIQUE	10
10.	RÉVISION DE LA POLITIQUE	10
	ANNEXE.....	11

1. PRÉAMBULE

La présente Politique est rédigée en conformité avec le Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur 2021-2026 (PASME) mis en œuvre par le ministère de l'Enseignement supérieur. Plus précisément, elle répond à la mesure 2.1 visant l'adoption par les établissements d'enseignement supérieur d'une politique institutionnelle en matière de santé mentale étudiante.

De plus, la Politique institutionnelle vise à témoigner de la volonté du cégep Édouard-Montpetit et de l'École nationale d'aérotechnique d'assurer des milieux de vie et d'études sains, sécuritaires, bienveillants et elle s'appuie notamment sur le concept de la santé mentale positive (SM+).

S'appuyant sur une revue scientifique de l'Institut de la statistique du Québec, le Cégep reconnaît qu'il y a deux axes à la santé mentale. Longtemps un seul de ces axes a été retenu, celui de l'absence ou non de trouble mental. Depuis quelques années, un second axe s'impose, en ajout au premier, celui de la SM+, qui concerne le bien-être psychologique des personnes.

Aussi, cette politique reconnaît l'importance de la collaboration de l'ensemble de la communauté en ce qui a trait à la santé mentale étudiante. Cet objectif nécessite la participation et l'engagement de toutes les parties prenantes, par une responsabilisation à la fois personnelle et collective.

2. PRINCIPES GÉNÉRAUX ET D'ENGAGEMENT

Le cégep Édouard-Montpetit et l'École nationale d'aérotechnique reconnaissent que la santé mentale est un élément essentiel de la santé globale de l'individu, contribuant à la réussite éducative. La présente Politique affirme la volonté de contribuer à la création d'un milieu soutenant la santé mentale des personnes étudiantes par l'entremise d'un cadre structurant.

La santé mentale est considérée selon une approche écosystémique reposant sur le partage de la responsabilité de participer à la création et au maintien d'un milieu sain et soutenant la santé mentale par l'ensemble de la communauté collégiale. Chaque individu veille à sa propre santé mentale, en utilisant les moyens qui lui sont accessibles et sur lesquels il a du contrôle et du pouvoir. De plus, chaque individu a un impact et contribue à la santé mentale des personnes qui l'entourent.

Le Cégep Édouard-Montpetit reconnaît que la réalité des études supérieures jonchées de potentielles difficultés scolaires et caractérisées par l'introduction de nouvelles idées et de sujets difficiles peut parfois occasionner une dose d'inconfort chez les étudiantes et les étudiants, et c'est pourquoi il affirme qu'une bonne santé mentale permet notamment de faire face à ces situations.

3. DÉFINITIONS

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

PERSONNES OU INSTANCES

Associations étudiantes

Toute association de personnes étudiantes qui regroupe notamment les personnes élues à des postes de représentation des étudiantes et des étudiants et le personnel de cette instance.

Population étudiante

Ensemble des personnes qui poursuivent, à temps plein ou à temps partiel, un parcours d'études au sein du cégep Édouard-Montpetit et de l'École nationale d'aérotechnique, tant à la formation régulière qu'à la formation continue, ainsi qu'à la francisation.

Étudiantes et étudiants ayant des besoins particuliers³

Ce groupe de personnes étudiantes comprend notamment :

- Les personnes étudiantes en situation de handicap (trouble d'apprentissage, trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité, trouble de santé mentale, trouble du spectre de l'autisme, douance, etc.);
- Les personnes étudiantes en contexte de vulnérabilité⁴;
- Les personnes étudiantes de minorités ethniques, internationales, issues de l'immigration récente et allophones;
- Les personnes étudiantes des premiers peuples
- Les personnes étudiantes qui ont un rapport non traditionnel aux études, c'est-à-dire qui travaillent, qui assument des responsabilités parentales ou qui doivent composer avec les effets d'un parcours de formation marqué par des changements, des interruptions et des retours aux études, les personnes de premières générations aux études supérieures et les personnes proches aidantes;
- Les personnes étudiantes athlètes, exerçant un sport de haut niveau;
- Les personnes étudiantes ayant des responsabilités financières significatives;
- Les personnes étudiantes de la diversité liée au sexe, au genre et à l'orientation sexuelle.

Membre de la communauté collégiale

Toutes les personnes étudiantes, les membres du personnel et le personnel d'encadrement du Cégep.

³ https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/enseignement-superieur/plan-action_reussite-ens-sup.pdf?1631554079

⁴ Caractéristiques personnelles ou environnementales prédisposant à des situations de risque, fragilité.

Membre du personnel

Toute personne salariée qui travaille au sein du Cégep.

CONCEPTS RELIÉS À LA SANTÉ MENTALE**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 communauté⁵. La santé mentale comprend deux axes. Dans le premier, les deux pôles sont la présence ou l'absence de trouble mental et dans le deuxième, la présence ou l'absence de bien-être⁶.

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, son sentiment de bien-être, 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 soutiennent⁷.

Déterminants de la santé mentale positive

Les déterminants de la santé mentale positive sont un ensemble de facteurs de risque ou de protection qui comprennent les caractéristiques sociodémographiques d'une personne (ex.: sexe, âge, scolarité, situation économique et familiale), ses caractéristiques psychologiques et sociales (ex.: présence de troubles mentaux, niveau de stress, compétences sociales, soutien social, etc.), sa santé physique et ses habitudes de vie, ainsi que les caractéristiques de l'environnement dans lequel elle vit (ex.: niveau d'hostilité, de défavorisation, sentiment d'appartenance à leur milieu, etc). L'influence des déterminants varie au fil des stades de la vie, mais leur effet est cumulatif.

Action de sensibilisation

Toute action d'éveil à une réalité qui permet de conscientiser, d'être réceptif et d'être attentif à quelque chose pour lequel on ne manifestait pas d'intérêt auparavant.⁸

Action de promotion

Toute action pour maintenir le bon fonctionnement social d'une personne et ayant pour cible les facteurs de protection. Processus qui vise à donner aux populations une plus grande maîtrise de leur propre santé, et davantage de moyens de l'améliorer. Les actions pour promouvoir la santé sont notamment l'élaboration de politiques de santé, la création d'environnements favorables, le renforcement de l'action communautaire et l'acquisition d'aptitudes individuelles.⁹

⁵ 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).

⁶ Voir annexe figure 1.

⁷ Institut de la statistique du Québec, *le concept de santé mentale positive, un aperçu [en ligne]*, 2020.

<https://statistique.quebec.ca/fr/produit/publication/concept-de-sante-mentale-positive-apercu> (Consulté le 2 mai 2022)

⁸ <https://www.lalangufrançaise.com/dictionnaire/definition/sensibilisation>

⁹ https://minds-ge.ch/wp-content/uploads/2020/02/facteurs_sante_mentale.pdf

Action de prévention	Toute action pour prévenir une détérioration du niveau de fonctionnement social d'une personne et ayant pour cible les facteurs de risque . L'ensemble des mesures qui ont pour but d'éviter l'apparition de maladies ou d'atteintes à la santé, ou de réduire leur nombre, leur gravité et leurs conséquences. ¹⁰
Intervention	Action qui implique l'accompagnement, le soutien, la défense de droits, la représentation et la mobilisation de ressources personnelles et de ressources sociales. Elle a pour but d'apporter des changements significatifs pour la personne sur le plan personnel, interactionnel, environnemental. ¹¹
Réduction des risques et des méfaits	Approche qui consiste principalement dans la réduction des risques et des conséquences négatives liés à un comportement présentant des risques pour l'individu et son entourage (ex. : consommation abusive de substances psychoactives, autres dépendances). ¹²

4. OBJECTIFS ET CHAMPS D'APPLICATION

La présente Politique s'adresse à l'ensemble des membres de la communauté collégiale du cégep Édouard-Montpetit et de l'École nationale d'aérotechnique.

Elle vise à faire état des grandes orientations favorisant la santé mentale étudiante. Ainsi, le cégep Édouard-Montpetit et l'École nationale d'aérotechnique entendent :

- Offrir à la population étudiante un environnement qui soutient notamment la persévérance et la réussite éducative par la mise en place de mesures qui favorisent le déploiement du concept de la SM+ et ce, dans le respect de la diversité des besoins de cette population;
- Mettre en place des conditions favorables à la responsabilisation et l'autonomisation de toutes les parties prenantes du Cégep au regard de la santé mentale;
- Participer à l'amélioration de la santé mentale étudiante, notamment en valorisant le concept de SM+;
- Veiller à ce que le campus de Longueuil et l'École nationale d'aérotechnique offrent un milieu favorisant l'épanouissement des étudiantes et des étudiants.

Dans l'application de la présente Politique, le Cégep et l'École nationale d'aérotechnique portent une attention particulière à la population étudiante ayant des besoins particuliers.

¹⁰ https://minds-ge.ch/wp-content/uploads/2020/02/facteurs_sante_mentale.pdf

¹¹ <https://www1.otsfcq.org/wp-content/uploads/2016/09/l-intervention-sociale-individuelle-en-sante-mentale-dans-une-perspective-professionnelle.pdf>

¹² <https://www.inspq.qc.ca/espace-itss/l-approche-de-reduction-des-mefaits>

5. RÔLES ET RESPONSABILITÉS

La santé mentale étant influencée par une multitude de déterminants, toutes les parties prenantes de l'établissement se mobilisent collectivement afin de contribuer à la mise en place d'un environnement soutenant une bonne santé mentale.

Voici leurs rôles et leurs responsabilités.

5.1. Membre de la communauté collégiale

- Utiliser ses moyens et ressources pour maintenir une bonne santé mentale personnelle;
- Collaborer à la mise en place de conditions propices à l'épanouissement et au développement d'un sentiment de bien-être partagé;
- Participer à la création et au maintien d'une culture de respect et de bienveillance favorisant le déploiement du concept de la SM+;
- Contribuer au maintien de lieux physiques accueillants, sains, sécuritaires et inclusifs, participant au déploiement d'un climat scolaire positif, d'entraide et de respect;
- Prendre connaissance de la présente Politique ainsi que des rôles et des responsabilités qui s'y rattachent.

5.2. Population étudiante

- S'informer et participer sur une base volontaire aux ateliers offerts portant sur la santé mentale ainsi qu'aux activités de sensibilisation, de promotion et de prévention en santé mentale;
- Au besoin, consulter les services et, le cas échéant, communiquer aux ressources professionnelles les informations pertinentes afin de recevoir le soutien nécessaire et adapté à ses besoins;
- Initier sur une base volontaire des actions favorables à une bonne santé mentale.

5.3. Personnes représentant les associations étudiantes

- S'assurer du respect de la présente Politique dans toutes leurs activités;
- Diffuser de l'information sur les ressources en santé mentale disponibles à l'intérieur et à l'extérieur du Cégep et guider la population étudiante vers celles-ci;
- Faire connaître les activités de sensibilisation, de promotion et de prévention en santé mentale et faciliter la participation à celles-ci;
- Favoriser et soutenir les initiatives appuyées sur le concept de la SM+;
- Promouvoir un milieu d'études 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 étudiantes et des étudiants ayant des besoins particuliers.

5.4. Membres du corps professoral, du personnel professionnel et de soutien

- S'informer, participer aux ateliers et assister sur une base volontaire aux formations proposées portant sur la santé mentale étudiante;
- Lorsqu'une personne aux études confie des difficultés et des préoccupations nécessitant un accompagnement ou une intervention, dans la mesure de ses possibilités, orienter au besoin les étudiants et étudiantes vers les ressources appropriées.

5.5. Membres du personnel d'encadrement

- S'informer, participer aux ateliers et assister sur une base volontaire aux formations proposées portant sur la santé mentale étudiante;
- S'assurer d'offrir des lieux physiques accueillants, sains, sécuritaires et inclusifs, qui contribuent à la création et au maintien d'un climat scolaire positif, d'entraide et de bienveillance;
- Guider la population étudiante vers les ressources disponibles en santé mentale;
- Soutenir des projets de repérage et de dépistage des étudiants et étudiantes en situation de besoin ou de vulnérabilité auprès des employés, comme le programme Sentinelle¹³.

5.6. Direction des affaires étudiantes et communautaires

- S'assurer de la mise en œuvre de la présente Politique et veiller à l'application ainsi qu'au respect de celle-ci;
- Coordonner la diffusion de la Politique, la mise en œuvre des mesures de sensibilisation et de prévention, ainsi que des formations offertes;
- S'assurer que des services de soutien, d'accompagnement et d'intervention en santé mentale soient accessibles et disponibles
- Encourager les collaborations interdisciplinaires et interréseaux en créant des liens avec les services offerts par le réseau de la santé et de services sociaux ainsi qu'avec les organismes communautaires;
- Être responsable de la création du comité institutionnelle portant sur la santé mentale étudiante, ainsi que de la mise en œuvre du plan d'action;
- S'assurer que cette Politique soit cohérente et complémentaire aux autres politiques institutionnelles, notamment celle visant à prévenir et à contrer les violences à caractère sexuel en enseignement supérieur, celle pour un milieu d'études et de travail exempt de harcèlement et de violence, celle sur la santé et la sécurité au Cégep, celle sur l'intégration et l'éducation interculturelle et celle sur le développement durable.

¹³ <https://www.aqps.info/aider/devenir-sentinelle.html>

5.7. Direction générale

- Être responsable de l'application de la Politique;
- Prendre toute mesure appropriée afin que la présente Politique soit respectée et que son plan d'action annuel soit mis en œuvre;
- Allouer les ressources matérielles, financières et humaines nécessaires à l'application de la politique, à sa révision ainsi qu'à la mise en œuvre de son plan d'action annuel.

5.8. Conseil d'administration

- Adopter la présente Politique.

6. COMITÉ INSTITUTIONNEL

Le Cégep s'engage à mettre en place un comité institutionnel permanent sur la santé mentale étudiante. Ce comité réunira notamment des représentantes et représentants de chacune des catégories suivantes : des membres du personnel d'encadrement, des membres du corps professoral, des membres du personnel professionnel et des membres du personnel de soutien du Cégep, ainsi que des membres de la population étudiante choisis par les deux associations étudiantes. Un maximum de deux personnes par catégorie sera possible.

Il aura pour mandat :

- D'élaborer un plan d'action pour favoriser la santé mentale 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 population étudiante;
- De proposer des activités de sensibilisation, de promotion, de prévention et de formation en santé mentale;
- De faire le bilan annuel des actions effectuées par le comité et de procéder à l'évaluation de ces actions.

7. CONTINUUM DE SERVICE

Le Cégep se réfère au *Cadre de référence sur la santé mentale étudiante*,¹⁴ pour la mise en œuvre d'un continuum de services.¹⁵ Des partenaires communautaires et institutionnels pourraient être sollicités, en fonction de leurs expertises respectives, toujours dans un objectif de complémentarité aux services existants.

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 population 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 mentale. Des programmes axés sur le développement des compétences socioémotionnelles et sur la gestion du stress sont aussi mis en place.

7.2. Formations

Des formations sur la santé mentale sont offertes aux membres du personnel d'encadrement, aux membres du corps professoral, aux membres du personnel professionnel et de soutien, ainsi qu'à la population étudiante. Elles portent notamment sur le concept de la SM+, l'inclusion et la santé mentale des étudiantes et étudiants ayant des besoins particuliers, les saines habitudes de vie, les troubles mentaux et les premiers soins psychologiques. Le calendrier des formations est diffusé auprès de la communauté collégiale par différents moyens.

7.3. Services d'intervention

Le Cégep met en place un système de réception et de traitement des demandes de consultation auprès d'une professionnelle ou d'un professionnel de la santé mentale et s'assure que ce service soit connu par l'ensemble de la communauté collégiale. Le Service de prévention et d'intervention psychologique (SPIP) offre aux étudiantes et étudiants un accompagnement adapté, de courte durée, en évaluant leurs besoins et leur réalité, ainsi qu'en les orientant vers des ressources appropriées (interne ou externe). Les professionnels et professionnelles de ce service assurent également la postvention¹⁶. Ce service est gratuit et confidentiel.

8. ENTRÉE EN VIGUEUR DE LA POLITIQUE

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

9. DIFFUSION DE LA POLITIQUE

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

10. RÉVISION DE LA POLITIQUE

Au moins une fois tous les cinq (5) ans, le Cégep révisé la présente Politique.

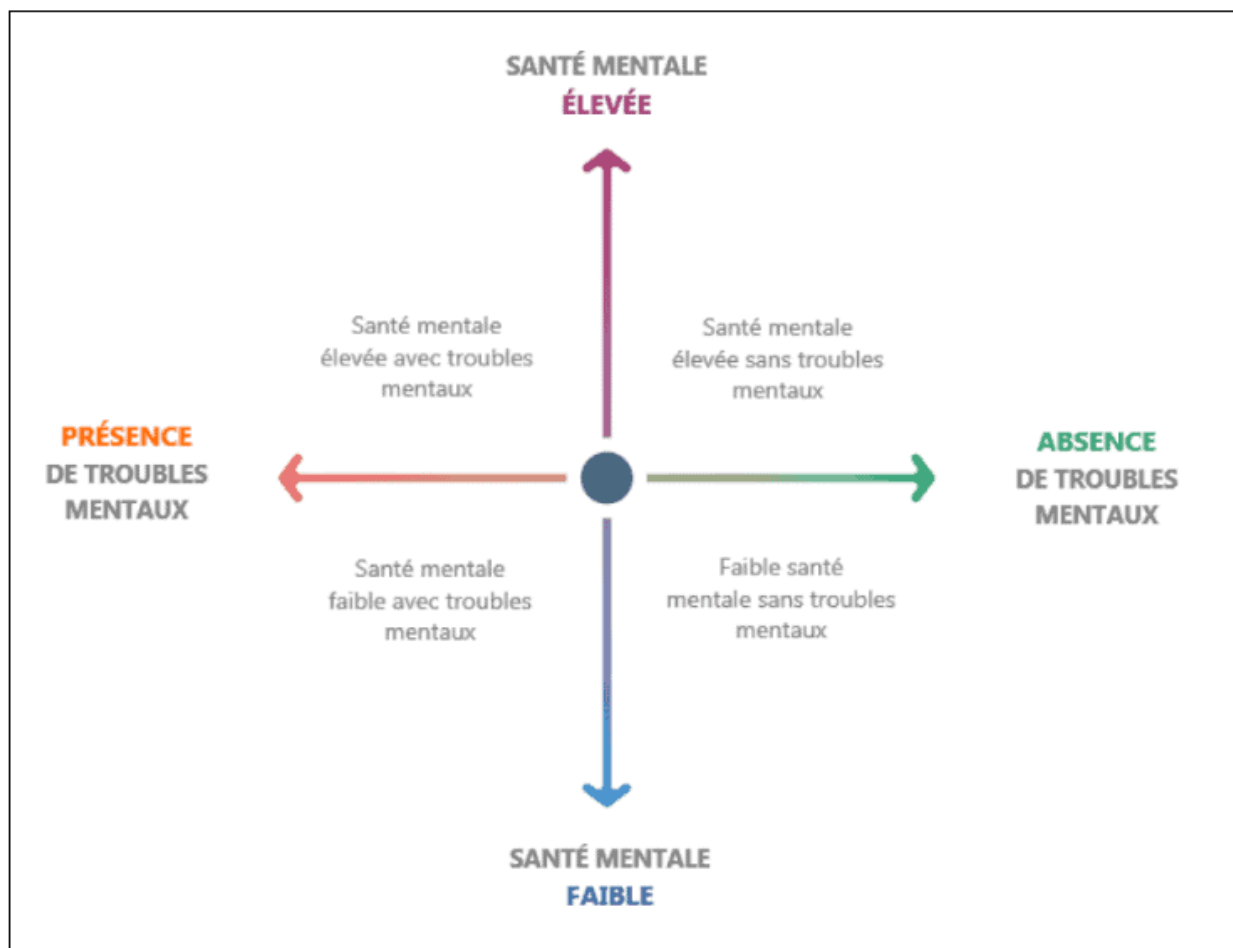
¹⁴ https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/enseignement-superieur/PASME_cadre-reference.pdf?1643381028

¹⁵ Voir annexe figure 2

¹⁶ <https://www.aqps.info/postvention/>

ANNEXE

Modèle des continuums de la santé mentale et des troubles mentaux (CAPRES 2018; ASEUCC et CSMC 2013)



Une personne ayant un niveau élevé de santé mentale positive est dite avoir une santé mentale florissante, et celle en ayant une de niveau faible est dite avoir une santé mentale languissante. La santé mentale positive englobe différentes dimensions du bien-être, soit celle émotionnelle, fonctionnelle, spirituelle et sociale.¹⁷

¹⁷ <https://casecultiive.ca/la-sant%C3%A9-mentale-positive-cest-quoi>

