



Bien-être et santé mentale de la communauté TÉLUQ

Politique

Approbation par le conseil d'administration le 6 décembre 2022

Entrée en vigueur : Janvier 2023

Références : Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur 2021-2026. Cadre de référence sur la santé mentale étudiante.

1. PRÉAMBULE

La présente politique institutionnelle vise à témoigner de la volonté de l'Université TÉLUQ d'assurer un milieu de vie, de travail et d'études sain, sécuritaire, bienveillant et propice au maintien et au développement d'une santé mentale individuelle et collective florissante. Elle reconnaît l'importance de la collaboration de l'ensemble de la communauté en ce qui a trait à la santé mentale, ce qui implique la participation et l'engagement de toutes les parties prenantes, par une responsabilisation à la fois personnelle et collective.

2. PRINCIPES DIRECTEURS

L'Université TÉLUQ 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.

L'Université TÉLUQ reconnaît également la santé mentale comme un élément clé favorisant le mieux-être général, ce qui permet aux membres du personnel de réaliser leur plein potentiel et de travailler avec succès.

La présente politique affirme donc la volonté de l'Université de contribuer au maintien d'un environnement soutenant le bien-être et la santé mentale des membres de la communauté étudiante et des membres de son personnel.

L'Université TÉLUQ considère la santé mentale selon une approche écosystémique¹. 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.

¹ Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA, cité dans *Cadre de référence en santé mentale étudiante*, gouvernement du Québec, 2021.

3. OBJECTIFS ET CHAMP D'APPLICATION

La présente politique s'adresse à l'ensemble de la communauté de l'établissement, 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 bien-être. Ainsi, afin de soutenir la santé mentale de la communauté, l'Université souhaite :

- Offrir à la population étudiante des ressources et des moyens qui soutiennent la persévérance et la réussite scolaires 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 universitaire ;
- Veiller à ce que l'Université TÉLUQ constitue un milieu favorisant l'épanouissement de toutes et tous.

4. DÉFINITIONS

Approche écosystémique

Selon cette approche, la santé est déterminée par des conditions variées ainsi que par l'interaction entre diverses personnes. Les différentes variables (individuelles, environnementales, sociales, économiques, politiques, culturelles, religieuses et physiques) sont prises en compte, appelant ainsi à des interventions de nature multidimensionnelle.

Conception universelle de l'apprentissage

La conception universelle de l'apprentissage (CUA) est un ensemble de principes liés au développement du curriculum qui favorise les possibilités d'apprentissage égales pour tous les individus. Elle propose un cadre pour la création de buts, de méthodes, d'évaluations et de matériel éducatif qui fonctionnent pour tous les individus. Il ne s'agit pas d'un modèle unique qui s'applique à tous, mais plutôt d'une approche flexible qui peut être élaborée sur mesure ou ajustée selon les besoins de l'individu².

Communauté étudiante

Ensemble des personnes qui suivent, à temps plein ou à temps partiel, un parcours d'études au sein de l'Université.

Membres du corps professoral, personnes tutrices et chargées d'encadrement

Personnel enseignant formé des professeurs, des personnes chargées d'encadrement et tutrices qui travaillent dans une relation pédagogique personnalisée avec les étudiantes et les étudiants, et qui sanctionnent leur réussite.

Membre du personnel

Toute personne salariée de l'établissement, qu'elle soit en télétravail ou en présentiel.

² Centre de pédagogie universitaire. Université de Montréal. *Conception universelle de l'apprentissage*. [En ligne]. (Consulté le 27 mai 2022).

Membre de la communauté de l'établissement

Toute personne travaillant ou étudiant au sein de l'établissement.

Population ayant des besoins particuliers

Ensemble de personnes susceptibles de se retrouver dans l'incapacité de réaliser certaines tâches en raison d'un contexte temporaire ou permanent, ou en situation de handicap en raison d'un déficit moteur, organique, neurologique, d'un trouble d'apprentissage ou de santé mentale.

Réduction des méfaits

Démarche de santé collective visant principalement la réduction des conséquences négatives liées à tout comportement addictif³.

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 communauté⁴.

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 qui 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 languissante⁵. »

5. RÔLES ET RESPONSABILITÉS

Conseil d'administration

- Adopter la présente politique.

Direction générale

- S'assurer de la mise en œuvre de la présente politique et veiller à son application.
- S'assurer que la politique est diffusée auprès des membres de la communauté de l'établissement.
- Allouer les ressources requises, en tenant compte des capacités financières de l'établissement, afin de soutenir les valeurs et les principes que sous-tend cette politique
- 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 en enseignement supérieur, la discrimination, le harcèlement et la violence. En effet, ces

³ Brisson, P. *L'approche de réduction des méfaits : sources, situation, pratiques*, gouvernement du Québec. [En ligne], 1997. (Consulté le 27 mai 2022).

⁴ 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).

⁵ 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).

autres mesures structurantes agissent également sur des facteurs de protection et de risque liés à la santé mentale.

Directrices et directeurs des services et départements

- Prendre connaissance de la présente politique ainsi que des rôles et des responsabilités qui s'y rattachent, et s'assurer de la rendre accessible au sein de leur direction, services ou départements respectifs.
- S'assurer d'offrir des lieux physiques et virtuels accueillants, sains, sécuritaires, bienveillants et inclusifs.
- Diriger les personnes qui en ont besoin vers des services de soutien, d'accompagnement, de sensibilisation, de promotion et de prévention en santé mentale.
- Contribuer à la création et au maintien d'un climat de travail et d'éducation positif, inclusif, sécuritaire et bienveillant.
- 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 membres de la communauté étudiante et aux membres du personnel, lorsque cela s'avère 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 membres de la communauté étudiante et des membres du personnel 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 des membres de la communauté étudiante et des membres du personnel présentant des besoins particuliers.
- Aider les membres de la communauté étudiante et du personnel dans la conciliation études-travail-vie personnelle par la mise en place d'accommodements permettant de conjuguer ces différentes sphères de la vie.
- Soutenir les initiatives promouvant l'engagement et la participation sociale des étudiantes, des étudiants et des membres du personnel dans l'établissement ou la communauté environnante.
- Encourager la présence de représentantes et représentants de la communauté étudiante et des membres du personnel ayant des besoins particuliers dans les comités décisionnels.
- Guider au besoin la communauté étudiante et les membres du personnel vers les ressources en santé mentale disponibles.
- Être un modèle positif pour les étudiants et étudiantes et les membres du personnel en écoutant ses propres besoins et ceux des autres en adoptant un comportement respectueux.
- Créer un climat d'entraide et de non-jugement, à la fois pour les étudiantes et étudiants et pour les autres membres du personnel.
- Suivre les formations sur la santé mentale qui seront proposées par l'établissement.

Service des ressources humaines et Service à la communauté étudiante

- Promouvoir la présente politique ainsi que les rôles et responsabilités qui s'y rattachent.
- Mettre en place et favoriser l'accessibilité aux services de soutien, d'accompagnement, de sensibilisation, de promotion et de prévention en santé mentale et faire en sorte que l'information portant sur ces services soit accessible.
- Jouer un rôle-conseil pour les membres de la communauté de l'établissement.

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.

Membres du corps professoral, personnes tutrices et chargées d'encadrement

- S'assurer de bien s'outiller pour accompagner la communauté étudiante, notamment en participant aux formations proposées portant sur la santé mentale.
- Maintenir ses connaissances à jour sur les principes de la conception universelle des apprentissages.
- Mettre en place des conditions favorables à la santé mentale en s'appuyant sur des données probantes.
- Faire la promotion des divers services accessibles à l'intérieur des limites de son rôle et référer à d'autres spécialistes (intervenantes ou intervenants, ressources professionnelles) lorsqu'une personne confie des difficultés et des préoccupations nécessitant un accompagnement.

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 celles-ci.
- 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.

Population étudiante

- 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.
- 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 étudiantes et étudiants 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.
- Afin de favoriser le bien-être et l'accompagnement adéquat, remettre tout document pertinent aux personnes concernées et signer la demande de consentement visant l'échange d'informations entre les différentes parties.

6. COMITÉ INSTITUTIONNEL EN SANTÉ MENTALE (CISM)

L'Université s'engage à mettre en place un comité institutionnel permanent sur la santé mentale étudiante. Ce comité réunira notamment :

Le directeur ou la directrice du Service à la communauté étudiante, ou son mandataire;

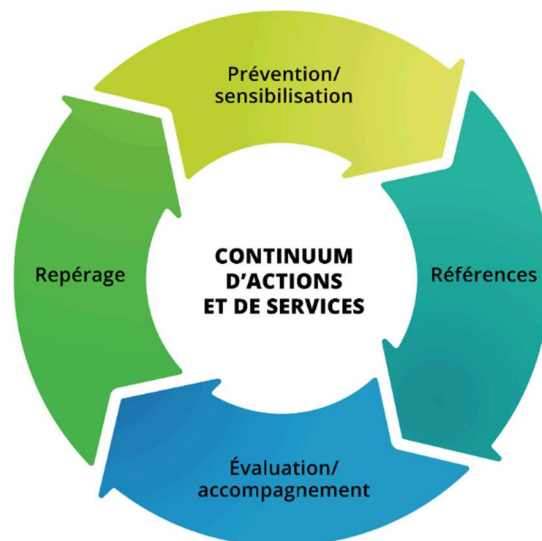
- 1 conseiller ou conseillère du Service à la communauté étudiante;
- 2 professeurs ou professeures;
- 1 personne tutrice;
- 1 personne chargée d'encadrement;
- 1 coordonnateur ou coordonnatrice à la gestion des études;
- 1 conseiller ou conseillère en communication;
- 2 membres de la communauté étudiante;
- 1 conseiller ou conseillère du Service des ressources humaines;
- 1 conseiller ou conseillère du Service des ressources académiques.

Il aura pour mandat :

- De façon implicite, de jouer un rôle de vigile et de rapporter toutes situations où la santé mentale pourrait en être l'enjeu ;
- 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 ;
- D'émettre des recommandations à la Direction générale en vue d'améliorer le soutien offert à la population étudiante et à la communauté universitaire ;
- 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'évaluer la mise en œuvre de la présente politique.

7. CONTINUUM DE SERVICES

Pour la mise en œuvre de son continuum de services, l'Université s'est référée au [Cadre de référence sur la santé mentale étudiante](#), accessible sur [Québec.ca](#).



Prévention et sensibilisation

- L'Université s'assure de mettre en place des actions en matière de sensibilisation, de promotion et de prévention de la santé mentale dans le respect des besoins de la communauté universitaire. Ces actions, ancrées dans une approche holistique, peuvent porter sur la réduction des méfaits, les saines habitudes de vie ou tout autre thème pertinent lié aux différents déterminants de la santé mentale⁶. Celles-ci doivent être axées principalement sur le développement des compétences socioémotionnelles et l'autodétermination

Repérage

- L'Université s'engage à soutenir sa communauté afin d'être en mesure de repérer la détresse de sa communauté en offrant notamment des formations, en mettant en place un réseau de sentinelles et en valorisant la bienveillance de la communauté quant à sa vigilance sur la santé mentale de la population universitaire.

Évaluation et accompagnement

- L'Université offre un soutien individualisé et professionnel à la collectivité notamment en offrant un service de programme d'aide aux employés, employées et à la famille ainsi que des services psychosociaux à la communauté étudiante. Les équipes professionnelles sont en mesure d'évaluer les personnes qui effectuent une demande d'aide et d'offrir un accompagnement dans le cadre de leur mandat.

Références

- L'Université vise à accompagner au bon moment et au bon endroit une personne de la communauté universitaire qui présente des besoins afin d'offrir un service personnalisé adéquat, dans le respect des compétences et mandats respectifs de chacun et chacune. Les références favorisent des interventions concertées afin d'aider la communauté adéquatement.

8. MESURES DE FORMATION

Des formations sur la santé mentale sont offertes aux gestionnaires, aux enseignantes et enseignants, aux membres du personnel salarié et à 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 troubles mentaux et les premiers soins psychologiques. Le calendrier des formations est diffusé auprès de la communauté de l'établissement (courriels, portail, etc.).

⁶ À ce sujet, nous vous invitons à vous 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 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 en ligne : <https://www.erudit.org/fr/revues/smq/2017-v42-n1-smq03101/1040247ar/>.

9. SERVICES ET INTERVENTION

L'Université maintient un système de réception et de traitement des demandes de soutien psychosocial 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, elle garantit un service multidisciplinaire permettant d'évaluer leurs besoins ou d'en faire l'appréciation, et de les orienter vers des ressources appropriées autant pour les employés et employées qui ont accès au PAE que pour les étudiants qui ont accès à l'équipe psychosociale de l'établissement.

Un groupe virtuel de soutien par et pour les pairs est mis en place. Cet environnement virtuel offre la possibilité aux étudiants et étudiantes de tisser des liens avec leurs pairs d'un même programme afin de briser l'isolement et de favoriser la collaboration.

Afin de répondre aux différents besoins des étudiantes et étudiants, l'Université TÉLUQ offre également des outils concrets favorisant la réussite éducative, basée sur une approche holistique, qui considère l'apprenant dans toutes les sphères de sa vie. Comme pour la mesure précédente, il est important de considérer que la communauté étudiante n'ayant pas d'horaire précis, elle doit pouvoir accéder à des outils pratiques facilement, au moment où elle en a besoin. C'est pourquoi les ressources d'aide et les outils proposés doivent être accessibles en tout temps, dans la mesure du possible.

Appréciation des retombées

L'établissement apprécie les retombées sur la santé mentale 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 et des membres du personnel :

- La participation des étudiantes et étudiants et des membres du personnel 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 diminution des jours perdus en arrêt de travail pour cause de santé psychologique liée au travail;
- 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 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.

10. DIFFUSION DE LA POLITIQUE

L'Université s'assure de diffuser la politique et de la rendre accessible à l'ensemble de la communauté de l'établissement.

11. MÉCANISMES 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.

TABLE DES MATIERES

1. PRÉAMBULE	1
2. PRINCIPES DIRECTEURS	1
3. OBJECTIFS ET CHAMP D'APPLICATION	2
4. DEFINITIONS	2
5. RÔLES ET RESPONSABILITÉS	3-Erreur ! Signet non défini.
Conseil d'administration	3
Direction générale	3
Directrices et directeurs des services et départements.....	4
Services des ressources humaines et Services à la communauté étudiante	4
Membres de la communauté de l'établissement.....	5
Membres du corps professoral, personnes tutrices et chargées d'encadrement	5
Personnes représentant les associations étudiantes	5
Population étudiante	5
6. COMITÉ INSTITUTIONNEL EN SANTÉ MENTALE (CISM)	6
7. CONTINUUM DE SERVICES	6-7
Prévention et sensibilisation	7
Repérage.....	7
Évaluation et accompagnement	7
Références.....	7
8. MESURES DE FORMATION	7
9. SERVICES ET INTERVENTION	8
Appréciation des retombées.....	8
10. DIFFUSION DE LA POLITIQUE	9
11. MÉCANISME D'ÉVALUATION ET DE RÉVISION DE LA POLITIQUE	9