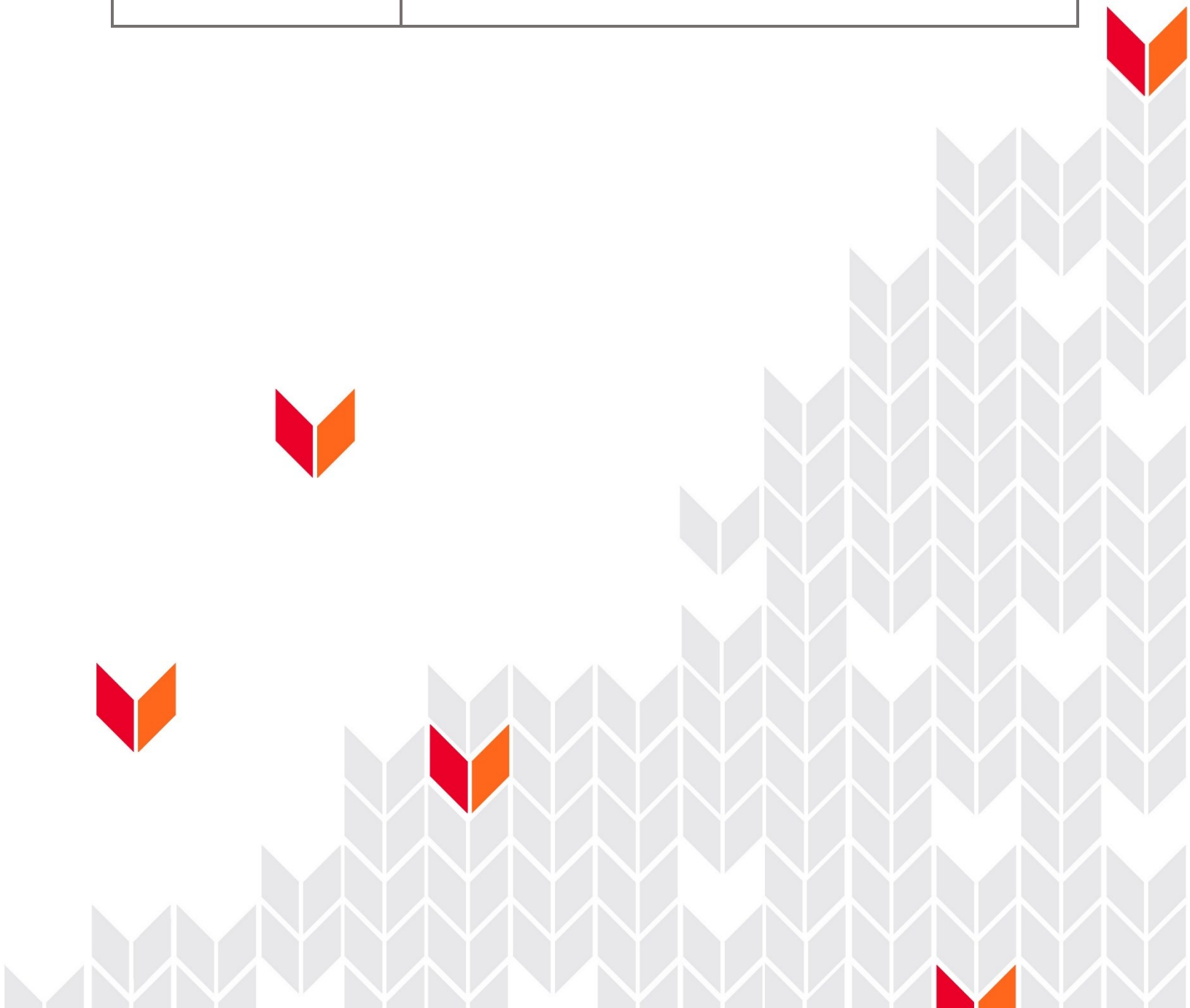


## POLITIQUE EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE ÉTUDIANTE

SERVICE RESPONSABLE	Services aux étudiants
ADOPTION	Adoptée au conseil d'administration du 18-09-2024
MODIFICATIONS	



## Table des matières

Préambule .....	3
1. Définitions .....	4
2. Principes généraux .....	6
3. Champs d'application .....	6
4. Objectifs .....	7
5. Comité institutionnel permanent sur la santé mentale étudiante .....	7
6. Moyens d'action communs .....	8
7. Moyens d'action spécifiques .....	9
8. Diffusion de la politique .....	11
9. Entrée en vigueur et révision de la politique.....	11

## Préambule

Le projet éducatif du cégep du Vieux Montréal se caractérise par son approche humaniste de la formation, axée sur le développement intégral de la personne, dans le respect de son unicité. Les valeurs d'entraide, d'équité et de solidarité sont étroitement liées au bien-être des étudiantes et des étudiants. Ces valeurs sont particulièrement fondamentales face aux défis sociaux, notamment d'ordre économique, climatique et sanitaire, qui mettent à rude épreuve la santé mentale. C'est dans cet esprit que s'inscrit la présente Politique, qui vise à assurer un milieu de vie et d'études sain, sécuritaire, bienveillant et propice à la santé mentale de la population étudiante. L'atteinte de cet objectif repose sur la collaboration et l'engagement de l'ensemble de la communauté.

Au cégep du Vieux Montréal, ci-après nommé le CVM, la santé mentale, c'est l'affaire de toutes et tous. Chacun peut contribuer, à sa manière, à soutenir la santé mentale des étudiantes et des étudiants et, de ce fait, accroître leur bien-être et favoriser leur réussite. À cet égard, chaque petit geste posé quotidiennement compte.

La Politique est instaurée 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.

# 1. Définitions

## 1.1 Approche écosystémique

Manière d'envisager le positionnement de la santé comme étant déterminée par des facteurs multiples et variés reliés à différents systèmes (individuel, milieu de vie, contexte global). L'interaction et l'interdépendance continues entre l'individu et ces facteurs, tout au long de sa vie, façonnent son état de santé<sup>1</sup>.

## 1.2 Bien-être

«Le concept de bien-être fait référence à deux dimensions, soit une composante subjective et une composante objective. Ainsi, l'appréciation qu'a une personne de son bien-être repose sur la perception qu'elle se fait de son existence et sur la comparaison qu'elle opère entre ses conditions de vie et les valeurs et normes sociales présentes dans son environnement<sup>2</sup>».

## 1.3 Bienveillance

«[...] Attitude positive envers l'autre<sup>3</sup> et processus réflexif axé sur l'adoption de comportements visant à le reconnaître, le valoriser, lui faire confiance et favoriser son développement<sup>4</sup>».

---

<sup>1</sup> Ministère de l'Enseignement supérieur (2022). Cadre de référence sur la santé mentale étudiante. Gouvernement du Québec.

<sup>2</sup> WHO. (2012). Measurement of and target-setting for well-being: an initiative by the WHO Regional Office for Europe. Second meeting of the expert group, Paris, France  
Dans : [Cadre de référence sur la santé mentale étudiante \(quebec.ca\)](https://www.quebec.ca/cadre-referenc-sant-mentale-etudiante)

<sup>3</sup> Masson, J. (2018). Bienveillance et réussite scolaire. Dunod.

<sup>4</sup> Tremblay, A. (2019). Enquête sur les attitudes et les pratiques des enseignantes et enseignants en sciences de la santé, pures et appliquées du collégial à l'égard de la bienveillance. Essai présenté à la Faculté d'éducation en vue de l'obtention du grade de Maître en éducation (M.Éd.) Maîtrise en enseignement au collégial. (Traduction libre de) Hawk, T. F., et Lyons, P. R. (2008). Please don't give up on me: When faculty fail to care. *Journal of Management Education*, 32(3), 316-338.

#### **1.4 Membres de la communauté du CVM**

Ensemble des personnes travaillant ou étudiant au CVM ainsi que les tiers qui sont en relation, directement ou indirectement, avec une personne du Collège dans le cadre de ses études, de ses activités ou de son travail.

#### **1.5 Membres du personnel du CVM**

Ensemble des personnes salariées et contractuelles qui travaillent pour le CVM.

#### **1.6 Population étudiante**

Ensemble de personnes qui poursuivent, à temps plein ou à temps partiel, un parcours d'études au sein du CVM.

#### **1.7 Prévention en santé mentale**

« [...] Mesures permettant de réduire ou d'empêcher l'apparition du trouble mental en agissant sur les facteurs de risque qui menacent la santé mentale des individus. La prévention universelle cible l'ensemble de la population indépendamment de la présence de facteurs de risque. La prévention sélective cible les individus ou les sous-groupes qui sont plus à risque de développer des troubles mentaux en raison de facteurs individuels, familiaux, sociaux ou environnementaux. La prévention indiquée cible les individus à risque et présentant des signes ou symptômes détectables qui les prédisposent à des troubles mentaux, sans toutefois satisfaire les critères diagnostiques<sup>5</sup> ».

#### **1.8 Promotion de la santé mentale**

« [...] Mesures permettant de maximiser la santé mentale des individus et des collectivités. La promotion de la santé mentale cible l'ensemble de la population et centre son action sur les facteurs de protection de la santé mentale des individus et des collectivités. Elle renvoie à la mise en place de conditions individuelles, sociales et environnementales qui soutiennent le développement d'une santé mentale florissante<sup>6</sup> ».

---

<sup>5</sup> Ibid.

<sup>6</sup> Desjardins et al. (2008). Avis scientifique sur les interventions efficaces en promotion de la santé mentale et en prévention des troubles mentaux. Institut national de santé publique du Québec. Gouvernement du Québec.

## 2. Principes généraux

La Politique adhère à une approche globale de la santé mentale, en souscrivant à la définition proposée par le Mouvement Santé mentale Québec :

« La santé mentale se trouve dans un équilibre dynamique entre les différentes composantes de la vie humaine : les sphères sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et psychologique. Elle permet d’agir, de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d’apporter une contribution à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne. La santé mentale est une richesse individuelle et collective ».

Cette politique reconnaît l’importance d’agir en amont tant sur les facteurs de protection (promotion) que sur les facteurs de risque (prévention). Le CVM souhaite soutenir le développement d’une vision commune de la promotion et de la prévention en santé mentale pour maximiser le bien-être des étudiantes et étudiants.

Le CVM reconnaît la santé mentale comme un élément essentiel à la persévérance et à la réussite scolaires. De ce fait, il juge incontournable de cultiver un environnement éducatif favorable à la santé mentale des étudiantes et étudiants, et ce, selon une approche écosystémique. La création et le maintien d’un environnement favorable à la santé mentale nécessitent l’implication de toutes les actrices et tous les acteurs du milieu. Le CVM s’engage à soutenir l’ensemble de la communauté dans l’acquisition des connaissances et des outils indispensables à l’atteinte de cet objectif.

Pour le CVM, la santé mentale surpasse l’absence de troubles mentaux.

C’est aussi :

- a) Un état de bien-être influencé par la communauté;
- b) Une richesse individuelle et collective;
- c) Un facteur déterminant de l’épanouissement personnel et scolaire.

## 3. Champs d’application

La Politique concerne l’ensemble de la communauté du CVM et vise à soutenir la santé mentale de la population étudiante.

## 4. Objectifs

Afin de soutenir et d'améliorer la santé mentale de l'ensemble de la population étudiante, le CVM entend :

- a) Offrir à la population étudiante des conditions favorables à sa santé mentale, tant de nature individuelle qu'environnementale, et ce, en respectant la diversité de ses profils et besoins;
- b) Assurer la sensibilisation et la mobilisation de toutes les parties prenantes du milieu au regard des moyens d'action qui favorisent la santé mentale;
- c) Valoriser la contribution des parties prenantes à la santé mentale;
- d) Contribuer à ce que le CVM soit un milieu favorisant l'épanouissement de toutes et tous.

## 5. Comité institutionnel permanent sur la santé mentale étudiante

### 5.1 Composition du comité

Le CVM s'engage à mettre en place un comité institutionnel permanent sur la santé mentale étudiante, sous la responsabilité d'une personne-cadre de la Direction des services aux étudiants (SAE). Ce comité réunira des représentantes et des représentants de la population étudiante (trois) et une diversité de membres du personnel, soit des représentantes et représentants de la direction (deux) incluant la personne-cadre de la Direction des SAE), du corps enseignant (trois), des ressources professionnelles (deux incluant une ou un psychologue) et du personnel de soutien (deux). À ces personnes doivent s'ajouter une représentante ou un représentant de la formation continue et une représentante ou un représentant du service des ressources humaines. Des membres invités peuvent être conviés selon les besoins ou les sujets abordés.

### 5.2 Mandat du comité

- a) Élaborer un plan d'action en santé mentale étudiante<sup>7</sup>;
- b) Consulter les membres de la communauté du CVM pour identifier les préoccupations et les besoins du milieu;
- c) Tenir compte de la recherche et des connaissances portant sur la santé mentale étudiante;
- d) S'assurer que les besoins des groupes minoritaires de la population étudiante soient pris en compte;

---

<sup>7</sup> Celui-ci sera basé sur le cadre de référence sur la santé mentale étudiante du ministère de l'Enseignement supérieur.

## 5.2 Mandat du comité (suite)

- e) Émettre des recommandations à la direction générale en vue d'améliorer la santé mentale de la population étudiante;
- f) Faire le bilan annuel des actions effectuées par le comité. Ce bilan sera remis à tous les exécutifs syndicaux, à l'association étudiante et à chacune des directions;
- g) Réviser la Politique.

## 6. Moyens d'action communs

Tous les membres de la communauté du CVM possèdent des moyens d'action, dans les limites de leurs fonctions, pour soutenir la santé mentale des étudiantes et étudiants et faire du CVM un milieu où l'on se sent bien. Bon nombre de ces moyens sont à la portée de toutes et tous et agissent comme facteurs de protection. Ils génèrent des retombées positives, non seulement pour les étudiantes et les étudiants, mais aussi pour l'ensemble de la communauté.

### 6.1 Contribuer à un climat de bienveillance (savoir-être)

Exemples :

- a) Adopter et encourager une attitude de respect, de non-jugement, d'ouverture et d'écoute;
- b) S'intéresser à l'impact de ses décisions, de ses comportements, de ses paroles et de ses attitudes sur soi et envers les autres<sup>8</sup>.

### 6.2 Améliorer ses connaissances en matière de santé mentale étudiante (savoir)

Exemples :

- a) Prendre connaissance de la Politique et du plan d'action qui en découle;
- b) Mieux connaître le CVM en se tenant informé de l'éventail des activités et des services offerts à la communauté.

---

<sup>8</sup> Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (non daté). La bienveillance : un vecteur de réussite, de bien-être et de performance. Contribuer à une culture de bienveillance et de bien-être en milieu universitaire. Université de Sherbrooke.



### **6.3 Améliorer ses capacités à soutenir la santé mentale étudiante dans les limites de ses fonctions (savoir-faire)**

Exemples :

- a) Encourager les étudiantes et étudiants à s’impliquer dans leurs études et les activités parascolaires en valorisant leurs forces, leurs talents et leurs intérêts;
- b) Diriger les étudiantes et étudiants vers les activités et les services susceptibles d’améliorer leur santé mentale.

## **7. Moyens d’action spécifiques**

La Politique identifie des moyens d’actions spécifiques à différents groupes ou services.

### **7.1 Direction générale**

- a) S’assurer de la mise en place d’un comité institutionnel permanent sur la santé mentale étudiante;
- b) S’assurer de la mise en place du plan d’action en santé mentale;
- c) Privilégier des pratiques organisationnelles favorables au bien-être;
- d) S’assurer que cette Politique s’harmonise avec les autres politiques, notamment celles sur les violences et le harcèlement.

### **7.2 Direction des services aux étudiants**

- a) Mettre en place et coordonner le comité institutionnel permanent sur la santé mentale étudiante;
- b) Soutenir les initiatives étudiantes et les activités promouvant l’engagement et la participation sociale des étudiantes et étudiants à l’intérieur ou à l’extérieur de l’établissement;
- c) Organiser les services de soutien et d’accompagnement ainsi que les activités en santé mentale étudiante selon un continuum cohérent, qui va de l’universel au personnalisé et qui couvre la sensibilisation, la promotion, la prévention et l’intervention;
- d) Encourager les collaborations interdisciplinaires et interréseaux, notamment avec les organismes communautaires et le réseau de la santé et des services sociaux.

### **7.3 Direction des communications et des affaires corporatives**

- a) Diffuser cette Politique et s’assurer de la rendre accessible à l’ensemble de la communauté;
- b) Contribuer à la diffusion des activités favorisant la santé mentale étudiante.

#### **7.4 Direction des études et Direction de la formation continue et des services aux entreprises**

- a) Faire valoir le lien entre la santé mentale et la réussite auprès des membres de la communauté;
- b) Dans le respect de l'autonomie professionnelle des enseignantes et des enseignants, faire la promotion de pratiques favorables à la santé mentale;
- c) Veiller à ce que les besoins des populations ayant des besoins particuliers soient pris en compte et sensibiliser les membres du personnel à cet égard.

#### **7.5 Direction des ressources humaines**

- a) Voir à ce que les diverses règles de gestion des ressources humaines prennent en compte les objectifs de la Politique;
- b) Soutenir, au besoin, des activités de formation à l'intention du personnel afin qu'il puisse développer et enrichir les compétences requises pour le déploiement de la Politique;
- c) Rappeler les ressources mises à la disposition des employés en lien avec la santé mentale.

#### **7.6 Direction des ressources matérielles**

- a) Considérer le bien-être de la population étudiante lors d'aménagements physiques (espaces inclusifs et sécuritaires<sup>9</sup>) tant à l'intérieur qu'à l'extérieur des bâtiments et sur le terrain du collège.

#### **7.7 Direction des technologies de l'information**

- a) Prendre part à la réflexion collective quant aux impacts des nouvelles technologies sur la santé mentale de la population étudiante.

#### **7.8 Direction des finances et des entreprises autofinancées**

- a) Poursuivre les collaborations avec les différentes directions pour tout ce qui est en lien avec les services financiers qui concernent la population étudiante.

#### **7.9 Syndicats et association étudiante**

- a) S'assurer de la nomination des membres au comité institutionnel en santé mentale.

---

<sup>9</sup> Voir exemples d'aménagements inclusifs et sécuritaires dans : ministère de l'Enseignement supérieur (2022). Cadre de référence sur la santé mentale étudiante. Gouvernement du Québec.

### **7.10 Membres du personnel**

- a) Encourager l'utilisation de pratiques inclusives et reconnues pour être favorables à la santé mentale;
- b) Mieux connaître les ressources et les activités disponibles dans le milieu pour être en mesure de soutenir les étudiantes et étudiants;
- c) Porter attention à son propre bien-être.

### **7.11 Population étudiante**

- a) S'interroger sur son état de bien-être et sur la qualité ou l'efficacité de la gestion de ses émotions et de ses comportements;
- b) Participer aux activités et bénéficier des services susceptibles de répondre à ses besoins scolaires et personnels;
- c) Soutenir ses collègues, porter attention à ses pairs.

## **8. Diffusion de la Politique**

Le cégep du Vieux Montréal s'engage à diffuser et à promouvoir la Politique, notamment lors de l'admission de l'étudiante ou l'étudiant et de l'embauche des membres du personnel.

## **9. Entrée en vigueur et révision de la Politique**

- a) La présente Politique entre en vigueur le jour de son adoption par le conseil d'administration du Collège.
- b) La révision de la politique s'effectue au besoin.