

# Politique en matière de santé mentale de la communauté étudiante

Approbation :	Conseil universitaire (Résolution CU-2023-83)
Entrée en vigueur :	13 juin 2023
Responsable :	Vice-rectorat aux études et aux affaires étudiantes
Cadre juridique :	Statuts de l'Université Laval Règlement des études de l'Université Laval Politique-cadre en matière de persévérance et de réussite dans les études de l'Université Laval

# TABLE DES MATIÈRES

Préambule.....	3
1. Objectifs.....	3
2. Définitions.....	3
3. Champ d'application .....	4
4. Principes.....	4
5. Fondements.....	4
6. Orientation.....	5
7. Responsabilités en matière de santé mentale de la communauté étudiante.....	6
8. Responsabilité de l'application de la Politique .....	7
9. Entrée en vigueur, suivi et révision de la Politique .....	7

## PRÉAMBULE

L'Université Laval (l'Université) reconnaît qu'une bonne santé mentale est propice aux apprentissages, à la capacité de concentration, à la persévérance et à la réussite dans les études. Elle reconnaît également l'importance de la collaboration de l'ensemble des membres de la communauté universitaire en ce qui a trait à la santé mentale des étudiantes et des étudiants. Cet objectif implique la participation et l'engagement de toutes et de tous, par une responsabilisation à la fois personnelle et collective.

L'Université aborde la santé mentale de manière positive en l'associant à un état de bien-être psychologique, émotionnel et social influencé par de multiples facteurs individuels, interrelationnels et environnementaux. Tout comme la santé ne se limite pas à l'absence de maladies, la santé mentale représente plus que l'absence de troubles mentaux. Le concept de 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 <sup>1</sup>. »

La présente politique vise à témoigner de la volonté de l'Université d'assurer des milieux de vie et d'études sains, sécuritaires, bienveillants et propices à une santé mentale positive. Par son adoption, l'Université atteste qu'elle a une responsabilité et un devoir de vigilance à l'égard de la santé et de la sécurité de l'ensemble des membres de la communauté universitaire et, en particulier, des étudiantes et des étudiants à tous les cycles. L'approche privilégiée est écosystémique et vise l'équilibre entre, d'une part, les actions de promotion, de sensibilisation et de prévention et, d'autre part, l'importance d'ouvrir le dialogue sur les enjeux et les besoins en matière de santé mentale de la communauté étudiante et de mettre en place les mesures de soutien et d'intervention pour y répondre. Un plan soutiendra l'application de la Politique et précisera les différentes actions à mettre en œuvre.

## 1. OBJECTIFS

- 1.1 Promouvoir l'importance d'accorder une attention particulière aux facteurs qui influencent la santé mentale des étudiantes et des étudiants et sur lesquels la communauté universitaire peut agir.
- 1.2 Faire état des grandes orientations favorisant une santé mentale positive chez les étudiantes et les étudiants.
- 1.3 Promouvoir le développement de pratiques, de mesures et d'actions qui répondent aux besoins diversifiés en matière de santé mentale de la communauté étudiante.
- 1.4 Définir les responsabilités générales et spécifiques en matière de santé mentale de la communauté étudiante.

## 2. DÉFINITIONS

### Approche écosystémique

Approche qui s'appuie sur une responsabilité collective dans le développement d'environnements sains, sécuritaires et respectueux des différents besoins de la communauté étudiante et de sa diversité et qui vise à prévenir l'apparition de symptômes de détresse psychologique ou de troubles mentaux.

### 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 communauté.

---

<sup>1</sup> 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>

### **3. CHAMP D'APPLICATION**

La présente Politique s'applique aux membres de la communauté universitaire tels que définis par les Statuts de l'Université, ainsi qu'à leurs unités et services d'appartenance.

### **4. PRINCIPES**

Par l'adoption de la Politique, l'Université reconnaît que :

- 4.1 La santé mentale de la communauté étudiante constitue une priorité dans les aspects de la mission de l'Université et est considérée dans tous les processus décisionnels;
- 4.2 La santé mentale est un élément essentiel à la persévérance et à la réussite dans les études;
- 4.3 La culture institutionnelle et l'environnement d'études et de vie universitaire ont un effet sur la santé mentale de la communauté étudiante;
- 4.4 La responsabilisation et l'autonomie des étudiantes et des étudiants sont encouragées;
- 4.5 Les demandes d'aide en matière de santé mentale des étudiantes et des étudiants sont traitées de façon éthique, respectueuse et confidentielle.

### **5. FONDEMENTS**

Les fondements de l'approche visant à favoriser la santé mentale de la communauté étudiante reflètent les valeurs privilégiées par l'Université.

5.1 Une approche écosystémique :

- permettant d'examiner la relation qui existe entre l'environnement global et la santé humaine;
- tenant compte des interactions à travers le temps entre un individu et les différents systèmes dans lesquels il évolue et envisageant ces interactions comme exerçant une influence sur les comportements de l'individu;
- considérant que l'individu influence également les systèmes dans lesquels il évolue.

5.2 Une approche globale et inclusive :

- intégrant l'ensemble des actions mises de l'avant par les différentes instances et différents services de l'Université;
- mettant à profit les ressources existantes de l'Université et de la collectivité;
- visant à mobiliser toute la communauté universitaire.

5.3 Une approche positive et constructive :

- centrée sur la réalité de la communauté étudiante d'aujourd'hui et de demain;
- visant à favoriser, en premier lieu, le bien-être de toutes les étudiantes et de tous les étudiants;
- mettant en application des mesures concrètes de promotion, de sensibilisation et de prévention.

5.4 Une approche créative :

- visant à mettre à profit les talents de la communauté universitaire;
- recherchant des solutions novatrices qui répondent aux besoins émergents.

5.5 Une approche responsable :

- respectueuse des orientations, des règlements et des politiques de l'Université;
- appliquant les principes du développement et de la santé durables;
- visant l'autonomie, l'autoprise en charge et la résilience des étudiantes et des étudiants;
- prévoyant l'évaluation des retombées de ses actions en ce qui concerne la santé mentale de la communauté étudiante.

## **6. ORIENTATION**

### **6.1 Orientations générales**

- Promouvoir le développement d'une vision et d'une responsabilité partagées des différentes dimensions de la santé mentale de la communauté étudiante;
- Veiller à ce que l'ensemble des politiques, règlements et autres documents normatifs de l'Université tiennent compte des différentes dimensions de la santé mentale de la communauté étudiante;
- Veiller à la mise en place et au maintien d'actions structurantes et ciblées qui favorisent la santé mentale de la communauté étudiante dans toute sa diversité et qui tiennent compte des besoins en cette matière;
- Veiller à la mise en place et au maintien de mesures visant à lutter contre la stigmatisation dont font l'objet les personnes aux prises avec un trouble de santé mentale.

### **6.2 Orientations relatives à la promotion, à la sensibilisation et à la prévention**

- Promouvoir les saines habitudes de vie;
- Sensibiliser les membres de la communauté universitaire à l'importance de maintenir une culture d'équité et d'inclusion, exempte d'actes d'intimidation, de harcèlement ou de discrimination;
- Sensibiliser les membres de la communauté universitaire aux enjeux relatifs à la santé mentale des étudiantes et des étudiants;
- Contribuer à démythifier les problèmes en matière de santé mentale;
- Promouvoir la mise en place de mesures visant à réduire les facteurs de stress et d'anxiété dans les études et la vie universitaire.

### **6.3 Orientations relatives à la formation et à l'information**

- Soutenir les étudiantes et les étudiants dans le développement des compétences socioémotionnelles nécessaires à leur épanouissement au quotidien;
- Veiller à ce que les membres de la communauté universitaire soient en mesure de discerner les enjeux spécifiques à la santé mentale des étudiantes et des étudiants, de reconnaître les indices de détresse et de distinguer les pratiques, les attitudes et les actions qui soutiennent un climat sain, sécuritaire et inclusif;
- Créer des occasions, pour les étudiantes et les étudiants, d'apprendre de leurs pairs et de se sentir soutenus par eux;
- Se munir de moyens efficaces de transmission de l'information relative à l'offre de services en santé mentale et bien-être.

### **6.4 Orientations relatives aux services de soutien et d'intervention en matière de santé mentale**

- Offrir à la communauté étudiante des services de soutien et d'intervention en considérant les différents facteurs qui influencent la santé mentale;
- Veiller à ce que les services de soutien et d'intervention offerts soient adaptés à l'évolution des besoins de la communauté étudiante;
- Assurer la confidentialité des services offerts en santé mentale.

### **6.5 Orientations relatives à l'amélioration continue**

- Assurer une gouvernance efficace et transparente des actions en matière de santé mentale de la communauté étudiante;
- Mettre en place des moyens qui permettent d'évaluer et d'optimiser les actions en santé mentale de la communauté étudiante;
- Encourager la mise en place d'actions en santé mentale basées sur des résultats de recherche et sur des données probantes.
- Soutenir la diffusion de bonnes pratiques en matière de promotion, de sensibilisation, de prévention et d'intervention en santé mentale.

## **7. RESPONSABILITÉS EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE DE LA COMMUNAUTÉ ÉTUDIANTE**

### **7.1 Responsabilités générales de l'ensemble de la communauté universitaire**

- Participer à la création et au maintien d'un environnement favorable à une santé mentale positive dans une culture de respect, d'entraide et de bienveillance;
- Reconnaître sa contribution et les limites de celle-ci en ce qui concerne la santé mentale de la communauté étudiante;
- Porter une attention particulière aux facteurs qui influencent la santé mentale dans le parcours universitaire;
- Contribuer à favoriser un environnement universitaire inclusif, exempt d'intimidation, de harcèlement ou de discrimination;
- Encourager les étudiantes et les étudiants à faire appel aux services de soutien et d'intervention en santé mentale;
- Respecter les principes de confidentialité.

### **7.2 Responsabilités spécifiques du Vice-rectorat aux études et aux affaires étudiantes**

- Veiller à la cohérence des mesures et actions en santé mentale de la communauté étudiante;
- Assurer une offre de formations liées aux différents aspects de la santé mentale des étudiantes et étudiants;
- Soutenir la mise en place de pratiques organisationnelles reconnues pour avoir des effets positifs sur la santé mentale;
- Assurer la diffusion d'informations relatives à la santé mentale et au bien-être des étudiantes et des étudiants;
- Soutenir la mise en place de mesures facilitant la collaboration entre les membres de la communauté universitaire dans leurs actions visant la santé mentale de la communauté étudiante;
- Favoriser une synergie entre les ressources et expertises multiples au sein de l'Université.

### **7.3 Responsabilités spécifiques du Comité institutionnel sur la santé mentale de la communauté étudiante (CISAM-ULaval)**

- Contribuer à la mise en œuvre de la Politique en matière de santé mentale de la communauté étudiante, à son suivi et à son évaluation;
- Contribuer à l'identification des besoins et des situations problématiques en matière de santé mentale de la communauté étudiante;
- Émettre des recommandations destinées à la direction de l'Université, aux unités ou aux services administratifs en matière de promotion, de sensibilisation, de prévention et d'intervention relatives à la santé mentale de la communauté étudiante et en assurer le suivi;
- Proposer des actions et des activités de promotion, de sensibilisation, de prévention et d'intervention en santé mentale de la communauté étudiante;
- S'assurer de la diffusion de bonnes pratiques, d'initiatives probantes et d'actions structurantes en matière de santé mentale de la communauté étudiante;
- Effectuer une veille sur les développements nationaux et internationaux portant sur la santé mentale et le bien-être psychologique des étudiantes et étudiants en enseignement supérieur;
- Déposer, à l'intention de la vice-rectrice ou du vice-recteur aux études et aux affaires étudiantes, un bilan annuel des travaux effectués et des recommandations émises par le CISAM-ULaval.

#### 7.4 Responsabilités spécifiques de la direction facultaire, départementale et d'école

- Contribuer à la mise en œuvre de la Politique et au respect de ses orientations;
- Soutenir les membres du corps professoral et du personnel enseignant et de recherche ainsi que les autres membres du personnel dans leurs initiatives visant à réduire les facteurs d'anxiété et de stress non nécessaire dans les études.

#### 7.5 Responsabilités spécifiques de la direction de programme

- Contribuer à la mise en œuvre de la Politique et au respect de ses orientations;
- Soutenir la mise en place de conditions favorables à la santé mentale des étudiantes et étudiants inscrits dans le programme;
- Porter une attention particulière aux facteurs d'anxiété et de stress non nécessaire dans le programme.

#### 7.6 Responsabilités spécifiques du membre du corps professoral ou du personnel enseignant ou de recherche

- Collaborer à la création et au maintien d'un environnement d'apprentissage inclusif;
- Privilégier l'utilisation de pratiques reconnues pour être favorables à une santé mentale positive;
- Porter une attention particulière aux facteurs d'anxiété et de stress non nécessaire dans l'enseignement et dans l'évaluation des apprentissages.

#### 7.7 Responsabilités spécifiques du représentant ou de la représentante d'une association étudiante

- Participer activement à la diffusion de l'information relative à l'offre de services en santé mentale de la communauté étudiante;
- Veiller à représenter la diversité des voix étudiantes, dont celles des membres des populations ayant des besoins particuliers.

#### 7.8 Responsabilités spécifiques de l'étudiante ou de l'étudiant

- Prêter attention à sa santé mentale;
- Reconnaître ses talents et ses forces ainsi que les manifestations de sa détresse;
- Faire appel aux ressources et services en santé mentale mis à sa disposition, tant à l'interne qu'à l'externe, en fonction de ses besoins et caractéristiques propres.

### **8. RESPONSABILITÉ DE L'APPLICATION DE LA POLITIQUE**

La vice-rectrice ou le vice-recteur aux études et aux affaires étudiantes est responsable de l'application de la Politique.

### **9. ENTRÉE EN VIGUEUR, SUIVI ET RÉVISION DE LA POLITIQUE**

La Politique entre en vigueur après son adoption par le Conseil universitaire, fait l'objet d'un suivi annuel et d'une révision quinquennale.