



# POLITIQUE EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE ÉTUDIANTE

MONTRÉAL, SEPTEMBRE 2023

DATE D'ADOPTION :

DATE D'ENTREE EN VIGUEUR :

## Table des matières

Préambule.....	3
Définitions .....	4
Champ d'application.....	4
Rôles et responsabilités .....	4
Communauté universitaire .....	5
Et plus spécifiquement :.....	5
Vice-rectorat aux affaires étudiantes et aux études .....	5
Membres du personnel enseignant (corps professoral, chargés et chargées de cours, superviseurs et superviseuses de stage, auxiliaires d'enseignement) .....	5
Instances académiques départementales, facultaires ou institutionnelles .....	5
Communauté étudiante .....	6
Cadres, membres de la direction générale, membres des directions académiques, membres du personnel d'encadrement des équipes sportives.....	6
Personnes représentant les associations étudiantes (FAECUM, AGEEFEP et associations locales) .....	6
Comité institutionnel.....	6
Mesures de sensibilisation, de promotion et de prévention.....	7
Mesures de formation .....	7
Services de soutien et d'intervention en santé mentale .....	7
Appréciation des retombées de la Politique .....	7
Révision .....	8
Entrée en vigueur.....	8

## Préambule

L'Université de Montréal (l' « **Université** ») reconnaît que la Santé mentale est un élément essentiel à la persévérance et à la réussite académique. Elle reconnaît également le droit de la Communauté étudiante d'évoluer dans des milieux de vie et d'étude sains, sécuritaires, bienveillants et propices à une Santé mentale florissante et l'importance de la collaboration de l'ensemble la Communauté universitaire, 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.

La Politique en matière de Santé mentale étudiante (la « **Politique** ») affirme la volonté de l'Université de contribuer à la création d'un milieu soutenant le Bien-être psychologique et la Santé mentale de la Communauté étudiante, par l'entremise d'un cadre structurant.

## Objectifs

La Politique vise à faire état des grandes orientations favorisant le Bien-être psychologique de la Communauté étudiante en lui offrant un environnement propice à sa Santé mentale tout en soutenant ses apprentissages. Ainsi, afin de soutenir la Santé mentale de la Communauté étudiante, l'Université s'engage à :

- Offrir à la Communauté étudiante un environnement soutenant la persévérance et la réussite académique par la mise en place de mesures qui favorisent le Bien-être psychologique et la Santé mentale, et ce, dans le respect de la diversité de ses besoins ;
- Mettre en place des conditions éducatives et organisationnelles favorisant la Santé mentale de toute la Communauté étudiante ;
- Participer à l'amélioration du Bien-être psychologique et de la Santé mentale de la Communauté étudiante ;
- Mettre en place des conditions permettant la responsabilisation de toutes les parties prenantes de l'établissement au regard de la Santé mentale ;
- Développer et sauvegarder une ambiance saine et un climat respectueux entre les divers membres de la Communauté universitaire ;
- Soutenir et favoriser la mise en place d'activités diversifiées afin de maintenir une vie étudiante accessible et stimulante;
- Veiller à ce que les divers milieux de l'Université constituent un milieu favorisant l'épanouissement.

## Définitions

**Bien-être psychologique** : Le bien-être psychologique fait référence au plaisir, au bonheur vécu et aux capacités d'adaptation de l'individu. Ces capacités peuvent être liées à son sentiment de contrôle sur sa vie et aux relations interpersonnelles positives qu'il entretient avec les gens qui l'entourent ainsi qu'à sa santé mentale.

**Communauté étudiante** : Ensemble des personnes qui poursuivent, à temps plein ou à temps partiel, un parcours d'études au sein de l'Université, tant à la formation de premier cycle, aux études supérieures qu'à la formation continue.

**Déterminants de la santé mentale** : De multiples déterminants individuels, sociaux et structurels interagissent et peuvent protéger ou compromettre la santé mentale d'un individu. Les facteurs individuels peuvent être d'ordre psychologique ou biologique, tandis que les facteurs contextuels peuvent être liés à des circonstances sociales, économiques, géopolitiques et environnementales défavorables – y compris la pauvreté, la violence, les inégalités et la privation de bonnes conditions environnementales.

**Communauté universitaire**: les personnels cadres et professionnels, de soutien, de recherche, le corps enseignant, et les personnes étudiantes et postdoctorantes.

**Membre du personnel** : Toute personne ayant un lien d'emploi avec l'Université et qui reçoit ou non un traitement.

**Population étudiante ayant des besoins particuliers** : Ensemble de personnes qui poursuivent, à temps plein ou à temps partiel, un parcours d'études au sein de l'Université, tant à la formation initiale, aux études supérieures qu'à la formation continue et qui a besoin d'accompagnement, d'adaptations ou d'accommodements particuliers pour être dans de bonnes conditions d'apprentissage et de réussite.

**Réduction des méfaits** : Approche qui consiste principalement dans la réduction des conséquences négatives liées à une action, par exemple la consommation responsable d'alcool et des drogues, plutôt que dans l'élimination du comportement d'usage lui-même.

**Santé mentale** : La santé mentale est un état d'équilibre psychique d'une personne, à un moment donné, résultant d'interactions entre des facteurs biologiques, psychologiques et contextuels, incluant les facteurs culturels.

## Champ d'application

La Politique s'adresse à l'ensemble de la Communauté universitaire.

## Rôles et responsabilités

L'Université adopte une conception écosystémique de la Santé mentale et considère le contexte dans lequel évoluent les personnes étudiantes et pouvant influencer positivement leur Santé mentale. De ce fait, l'ensemble de la Communauté universitaire partage la responsabilité de participer à la création et au maintien d'un milieu de formation propice au Bien-être psychologique

et à la Santé mentale. À ce titre, les membres des directions, les différentes catégories de personnel et les personnes représentant les associations étudiantes sont considérés comme des piliers en ce qui a trait aux activités et aux services visant le développement du Bien-être psychologique et la promotion de la Santé mentale de la Communauté étudiante dans tous les contextes et lieux de formation (campus, lieux de stage, etc.). Ils jouent aussi un rôle essentiel dans la mise en place ou le soutien de différentes pratiques pédagogiques, éducatives et organisationnelles dont plusieurs correspondent à des pratiques déjà bien établies. Ces dernières sont reconnues pour avoir un impact positif sur le Bien-être psychologique.

### Communauté universitaire

- Participer à la création et au maintien d'une culture de respect et de bienveillance favorable à la Santé mentale, à l'équité, à la diversité et à l'inclusion.
- Collaborer à la mise en place de conditions propices à l'épanouissement et au développement du Bien-être psychologique de la Communauté étudiante.

### Et plus spécifiquement :

#### Vice-rectorat aux affaires étudiantes et aux études

- Veiller à l'application et au respect de cette Politique.
- Veiller à l'élaboration et à la mise en œuvre d'un plan d'action en Santé mentale étudiante (« PASME ») découlant de la présente Politique, incluant les mesures de sensibilisation, de promotion et de prévention, les mesures de formation, les services de soutien et d'intervention en Santé mentale ainsi que les indicateurs pour l'appréciation des retombées.

#### Membres du personnel enseignant (corps professoral, chargés et chargées de cours, superviseurs et superviseuses de stage, auxiliaires d'enseignement)

- Garder à l'esprit l'importance de proposer aux membres de la Communauté étudiante une relation éducative positive et respectueuse.
- Au besoin, se tenir à jour quant aux pratiques pédagogiques favorisant la Santé mentale, notamment au moyen des mesures de formation énoncées dans cette politique.
- Orienter au besoin les membres de la Communauté étudiante vers les ressources appropriées et ne pas se substituer à d'autres spécialistes (intervenantes ou intervenants, ressources professionnelles) lorsqu'une personne aux études confie des difficultés et des préoccupations nécessitant un accompagnement.

#### Instances académiques départementales, facultaires ou institutionnelles

- Veiller à ce que les exigences académiques des diverses activités de formation ainsi que la charge de travail qui en découle pour les membres de la Communauté étudiante favorisent l'apprentissage et la réussite.

### Communauté étudiante

- S'informer sur les divers services, activités et pratiques universitaires visant le développement de leur Bien-être psychologique et la promotion de la Santé mentale.
- Lorsque nécessaire, participer à ces activités ou aller chercher ces services et, le cas échéant, communiquer aux ressources professionnelles les informations pertinentes afin de recevoir le soutien nécessaire.
- Prendre les moyens à leur disposition pour conserver le meilleur équilibre possible entre les différentes sphères de leur vie.

### Cadres, membres de la direction générale, membres des directions académiques, membres du personnel d'encadrement des équipes sportives

- Promouvoir cette Politique et s'assurer de la rendre accessible à l'ensemble de la Communauté universitaire, notamment en la publiant sur le site web de l'Université.
- Consolider ou mettre en place les services de soutien, d'accompagnement, de sensibilisation, de promotion et de prévention en Santé mentale et rendre accessible l'information portant sur ces services.

### Personnes représentant les associations étudiantes (FAECUM, AGEEFEP et associations locales)

- Diffuser de l'information sur les ressources disponibles en Santé mentale à l'intérieur et à l'extérieur de l'établissement et guider la Communauté étudiante vers elles.
- Encourager la participation des membres de la Communauté étudiante à des activités sociales, sportives et artistiques visant le développement de leur Bien-être psychologique.
- Veiller à représenter la voix des personnes étudiantes.

### Comité institutionnel

L'Université s'engage à mettre en place un comité institutionnel permanent sur la Santé mentale étudiante. Ce comité réunira notamment des représentantes et représentants du vice-rectorat responsable des études, du corps enseignant, du Centre de pédagogie universitaire et des Services à la vie étudiante, et des membres de la Communauté étudiante. Ce comité relèvera du vice-recteur responsable des études qui en nommera les membres, à l'exception de ceux issus de la Communauté étudiante qui seront choisis par la FAECUM et l'AGEEFEP.

Il aura pour mandat de :

- Identifier des actions pour favoriser la Santé mentale étudiante et soumettre des recommandations à cet effet ;
- Émettre des recommandations à la direction en vue d'améliorer le soutien offert à la Communauté étudiante ;
- Proposer des activités de promotion, de prévention, de sensibilisation et de formation en santé mentale;
- Suivre l'avancement des travaux découlant du plan d'action en santé mentale étudiante de l'Université;
- Faire le bilan annuel des travaux effectuées par le comité et le soumettre à la direction ;
- Contribuer à évaluer la mise en œuvre de la présente politique et ses impacts.

## Mesures de sensibilisation, de promotion et de prévention

L'Université s'assure, en collaboration avec ses partenaires, de mettre en place des actions structurantes en matière de sensibilisation, de promotion et de prévention en lien avec la 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 mentale.

## Mesures de formation

L'Université s'assure, en collaboration avec des partenaires, de mettre en place des formations sur la Santé mentale et sa promotion adressées à la Communauté universitaire. Elles portent notamment sur les Déterminants de la santé mentale, les conditions éducatives favorisant la Santé mentale des personnes étudiantes en milieu universitaire, les pratiques éducatives inclusives visant le développement du Bien-être psychologique des personnes étudiantes en milieu universitaire, les activités individuelles et collectives promouvant la santé mentale, l'inclusion et la Santé mentale des Populations étudiantes ayant des besoins particuliers, les saines habitudes de vie, les problèmes de Santé mentale et les premiers soins psychologiques. Le calendrier des formations est diffusé auprès de la Communauté universitaire (courriels, portail, etc.).

## Services de soutien et d'intervention en santé mentale

L'Université consolide ses services d'aide et de soutien aux membres de la Communauté étudiante présentant des signes de mal-être ou de détresse en :

- Consolidant son système de réception et de traitement des demandes et s'assurant que ce système est connu par l'ensemble de la Communauté universitaire.
- Consolidant son système d'évaluation des besoins psychosociaux et éducatifs de la Communauté étudiante afin d'offrir aux personnes un accompagnement adapté en les orientant vers des ressources appropriées.
- Développant la collaboration intra-universitaire (unités et services divers) et interdisciplinaire afin de répondre aux besoins de la Communauté étudiante en termes de promotion de la Santé mentale.
- Développant l'approche systémique en intervention et accompagnement et travaillant en collaboration, à l'interne, avec les diverses unités académiques et services pouvant favoriser la Santé mentale de la Communauté étudiante et à l'externe, avec des organismes communautaires ou services de santé ou services sociaux.
- Développant des programmes de soutien par les pairs et des outils d'autosoins.

## Appréciation des retombées de la Politique

L'Université évalue les retombées sur la Santé mentale de la Communauté étudiante générées par l'ensemble des politiques institutionnelles, des programmes et des pratiques qu'elle a mis en place. Les éléments suivants peuvent être des indicateurs pour apprécier les retombées de la Politique et devraient être pris en considération dans l'élaboration du PASME de l'Université.

- Le taux de participation de la Communauté étudiante aux diverses activités visant le développement de leur Bien-être psychologique et la promotion de leur Santé mentale;

- Le taux de participation de la Communauté universitaire aux diverses activités de sensibilisation et de formation proposées;
- L'évaluation de la qualité et de la pertinence des activités et pratiques offertes visant le Bien-être psychologique, par les membres de la Communauté étudiante participants;
- Le développement de collaborations entre les divers services de soutien et les unités académiques dans la mise en place d'activités et de mesures visant la promotion de la Santé mentale de la Communauté étudiante.
- Le taux de demandes dirigées vers les services psychologiques de l'Université.
- Le développement de collaborations avec des partenaires externes (réseau de la santé et des services sociaux, organismes communautaires).
- Le taux de participation de la Communauté étudiante aux différents sondages sur la Santé mentale et le Bien-être psychologique et le niveau d'appréciation des services et pratiques visant la promotion de la Santé mentale à l'Université.

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 universitaire.

## Révision

La Politique est mise à jour au besoin ou au minimum tous les cinq (5) ans.

## Entrée en vigueur

La présente Politique entre en vigueur dès son adoption par le Conseil de l'Université.