

Capacité à créer des liens : soutenir la santé mentale et le bien-être de la population étudiante



# Capacité à créer des liens : soutenir la santé mentale et le bien-être de la population étudiante

*Guide d'animation*

GEMMA ARMSTRONG, MICHELLE DAOUST, YCHA GIL, ALBERT SEINEN,  
FAYE SHEDLETZKY, JEWELL GILLIES, BARBARA JOHNSTON, AND LIZ  
WARWICK

BCCAMPUS  
VICTORIA, B.C.



*Capacité à créer des liens : soutenir la santé mentale et le bien-être de la population étudiante* » de Gemma Armstrong, Michelle Daoust, Ycha Gil, Albert Seinen, Faye Shedletzky, Jewell Gillies, Barbara Johnston et Liz Warwick est utilisé sous licence internationale Attribution 4.0 de Creative Commons, à moins d'indications contraires.

© 2021 BCcampus

L'ouvrage *Capacité à créer des liens : soutenir la santé mentale et le bien-être de la population étudiante* a été adapté de l'ouvrage *Capacity to Connect: Supporting Students from Distress to Suicide* (Capacité à créer des liens : soutenir les étudiant.e.s en détresse ou à risque de suicide). © Université Vancouver Island. Il a été partagé dans le cadre d'un protocole d'entente conclu avec BCcampus pour être adapté en tant que ressource éducative libre.

La licence Creative Commons vous permet de conserver, réutiliser, copier, redistribuer et réviser cet ouvrage – en tout ou en partie – gratuitement, à condition de mentionner l'auteur comme suit :

L'ouvrage *Capacité à créer des liens : soutenir la santé mentale et le bien-être de la population étudiante* de Gemma Armstrong, Michelle Daoust, Ycha Gil, Albert Seinen, Faye Shedletzky, Jewell Gillies, Barbara Johnston et Liz Warwick est utilisé sous licence CC BY 4.0.

Cette adaptation comprend des changements et des ajouts qui ont été apportés par Jewell Gillies, Barbara Johnston et Liz Warwick, sont protégés par des droits d'auteur (© 2021) et sont utilisés sous licence CC BY 4.0.

Une liste des adaptations figure à la fin de chaque chapitre.

Si vous redistribuez la ressource, en tout ou partie, il est recommandé d'ajouter la mention suivante sur la page des droits d'auteur afin que le public puisse accéder gratuitement à l'ouvrage original :

Télécharger gratuitement à partir de la collection des manuels libres de la C.-B.

**Exemple de citation selon le style APA :**

La référence selon le style APA (7<sup>e</sup> édition) du présent ouvrage est la suivante :

Armstrong, G., Daoust, M., Gil, Y., Seinen, A., Shedletzky, F., Gillies, J., Johnston, B. et Warwick, L.,  
« *Capacité à créer des liens : soutenir la santé mentale et le bien-être de la population étudiante* », 2021,  
BCcampus, <https://opentextbc.ca/capacitytoconnect/>

**Mention de la source de l'image de la page couverture :**

Cairn de pierres et plan d'eau à distance, photo de Pixabay utilisée sous licence CC0.

**ISBN du livre numérique :** 978-1-77420-120-6

**ISBN de la version imprimée : 978-1-77420-119-0**

Cet ouvrage est le résultat du Projet de santé mentale et de bien-être de BCcampus, financé par le ministère de l'Éducation supérieure et de la Formation professionnelle.

Cet ouvrage a été publié avec Pressbooks.



# Table des matières

Déclaration d'accessibilité	ix
Synthèse	xii
Remerciements	xiv
Ressource éducative libre	xvi
Utilisation et adaptation du guide	xviii
Introduction	xx
Section 1 : Préparation et ouverture de la séance	
Préparation de la séance	3
Ouverture de la séance	9
Section 2 : Santé mentale et bien-être	
Bien-être mental	17
Modèles de santé mentale	25
Statistiques sur la santé mentale	32
Section 3 : Cadre des 3R : Reconnaître, répondre, référer	
Premier R : reconnaître les signes de détresse	39
Deuxième R : répondre	44
Troisième R : référer	51
Respect des limites	55
Section 4 : scénarios d'exercice et clôture	
Scénarios pour l'exercice et la discussion	61
Résumé et conclusion	67
Annexe 1 : Roue du bien-être (document 1)	71
Annexe 2 : Intervenir auprès des étudiant.e.s en détresse (document 2)	75
Annexe 3 : Remerciements	87
Références	91
Historique des versions	95





# Déclaration d'accessibilité



La version Web de l'ouvrage *Capacité à créer des liens : soutenir la santé mentale et le bien-être de la population étudiante* a été conçue de manière accessible en intégrant les caractéristiques suivantes :

- elle a été optimisée pour les personnes utilisant un logiciel de lecture d'écran
  - l'ensemble du contenu peut être parcouru à l'aide de raccourcis clavier
  - les liens, les titres et les tableaux sont formatés pour fonctionner avec des lecteurs d'écran
  - les images ont des balises « alt »
- l'information n'est pas véhiculée uniquement par la couleur
- il est possible d'augmenter la taille de la police (voir l'onglet en haut à droite de l'écran)

## Autres formats de fichiers disponibles

En plus de la version Web, cet ouvrage est offert dans un certain nombre de formats de fichiers, notamment PDF, EPUB (pour les lecteurs électroniques), MOBI (pour les liseuses Kindle) et divers fichiers modifiables. Voici un lien qui vous permettra de télécharger le guide dans un autre format. Le menu déroulant « Download this book » (télécharger ce livre) vous permet de sélectionner le type de fichier souhaité.

Les personnes qui utilisent une version imprimée de cet ouvrage peuvent trouver les URL des sites Web qui y sont mentionnés dans les notes de bas de page.

## Problèmes d'accessibilité connus et points à améliorer

Bien que nous nous efforcions de rendre cet ouvrage aussi accessible et convivial que possible, il se peut que nous n'y parvenions pas toujours. Les problèmes cernés seront énumérés ci-dessous.

Il n'existe actuellement aucun problème connu.

## Normes d'accessibilité

La version Web de cette ressource a été conçue pour répondre aux directives d'accessibilité au contenu Web 2.0, niveau AA. En outre, elle suit toutes les directives énumérées dans l'Accessibility Toolkit: Checklist for Accessibility (trousse d'outils d'accessibilité : liste de contrôle pour l'accessibilité). L'élaboration de cette trousse d'outils a exigé une collaboration avec des étudiant.e.s aux prises avec un handicap qui les empêche de lire des textes imprimés. Ces personnes ont apporté leur point de vue personnel et ont contribué à tester le contenu.

# Synthèse

L'ouvrage *Capacité à créer des liens : soutenir la santé mentale et le bien-être de la population étudiante* a été élaboré dans le cadre des Projets de santé mentale et de bien-être de BCcampus, grâce au financement du ministère de l'Éducation supérieure et de la Formation professionnelle et aux conseils d'un groupe consultatif composé d'étudiant.e.s ainsi que de membres du personnel et du corps enseignant d'établissements postsecondaires de la Colombie-Britannique. Ces projets visent à donner accès à des ressources éducatives et de formation aux membres du corps enseignant et du personnel afin de les aider à mieux soutenir la santé mentale et le bien-être de la population étudiante postsecondaire.

# Remerciements

Nous tenons à souligner que le présent guide d'animation et la présentation qui y est associée ont été adaptés de la formation de l'Université Vancouver Island intitulée *Capacity to Connect: Supporting Students from Distress to Suicide* (Capacité à créer des liens : soutenir les étudiant.e.s en détresse ou à risque de suicide), qui a été développée par des conseiller.ère.s de l'Université Vancouver Island avec la contribution de Lyndsay Wells et Heather Owen, de la Vancouver Island Crisis Society. Nous remercions également Heather Hyde, qui a élaboré l'ouvrage *Identifying and Referring Students in Difficulty* (identifier et orienter les étudiant.e.s en difficulté) de l'Institut de technologie de la Colombie-Britannique.

Nous tenons également à remercier le ministère de l'Éducation supérieure et de la Formation professionnelle de la C.-B. pour son soutien, BCcampus pour son leadership de collaboration, le groupe consultatif sur la santé mentale et le bien-être, ainsi que les auteur.trice.s de l'adaptation et les collaborateur.trice.s dont les connaissances et l'expertise ont contribué à l'élaboration de cette version adaptée. La liste de ces personnes et des membres du groupe consultatif figure à l'annexe 3.

Les auteur.trice.s et les collaborateur.trice.s qui ont travaillé sur cet ouvrage se trouvent un peu partout en Colombie-Britannique et au Canada. Ils et elles souhaitent reconnaître les territoires traditionnels, ancestraux et non cédés suivants sur lesquels ils et elles vivent et travaillent, notamment le territoire algonquin anishinabeg à Ottawa (Ontario); x̣ʷṃəθkẉəỵəm (Musqueam), Skwxẉú7mesh (Squamish) et Səḷílẉətaʔ/Selilwitulh (Tsleil-Waututh) à Vancouver (C.-B.); le territoire Syilx-Okanagan à Kelowna (C.-B.); les territoires Lekwungen/Songhees à Victoria (C.-B.); ainsi que les territoires Kʷiḳʷəł̣əm (Kwikwetlem), x̣ʷṃəθkẉəỵəm (Musqueam), Skwxẉú7mesh (Squamish), Stó:lō et Səḷílẉətaʔ/Selilwitulh (Tsleil-Waututh) à Port Moody (C.-B.). Nous rendons hommage aux connaissances des peuples de ces territoires.

# Ressource éducationnelle libre



L'ouvrage *Capacité à créer des liens : soutenir la santé mentale et le bien-être de la population étudiante* est une ressource éducative libre (REL) et est utilisé sous licence internationale Attribution 4.0 de Creative Commons, à moins d'indications contraires. Vous pouvez sauvegarder, réutiliser, réviser, remanier et redistribuer cette ressource sans autorisation. Si vous révisez ou remaniez la ressource, il est important d'inclure le ou la détenteur.trice des droits d'auteur de la ressource originale et les auteur.trice.s de cette version adaptée.

# Utilisation et adaptation du guide

Ce guide est destiné aux animateur.trice.s qui présenteront un atelier de deux heures aux membres du corps enseignant et du personnel des établissements postsecondaires, ou à quiconque veut en savoir davantage sur le soutien à la santé mentale et au bien-être de la population étudiante. Il comprend des notes de présentation, des activités de groupe et de réflexion, ainsi que des scénarios permettant aux participant.e.s de s'exercer. Nous vous invitons à bonifier la formation avec vos propres histoires et exemples.

Au cours de l'atelier, vous découvrirez des notes et des conseils sur la manière d'adapter les activités. Les animateur.trice.s auront également deux ressources (Document 1 et Document 2) qu'ils et elles pourront remettre aux participant.e.s à la fin de la séance. Vous pouvez formater ces documents conformément aux lignes directrices de votre institution (couleurs, polices, logos, etc.). Vous pouvez également adapter les renseignements qu'ils contiennent pour tenir compte des besoins et des préoccupations du groupe auquel vous vous adressez.

Pour obtenir une description détaillée de l'atelier, consultez l'Ordre du jour détaillé.

Le présent atelier comprend également des diapositives PowerPoint que vous pouvez télécharger à la page Préparation de la séance et utiliser lors de la présentation. Les diapositives peuvent facilement être formatées conformément aux lignes directrices de votre institution ou aux modèles de jeu de diapositives. Vous pouvez adapter les diapositives aux besoins de votre présentation. Vous pouvez également ajouter des diapositives ou créer des documents sur les coordonnées des services de consultation, des services d'aide téléphonique du campus, des centres pour étudiant.e.s autochtones et d'autres services qui soutiennent la population étudiante sur votre campus.

Le présent guide s'adresse aux animateur.trice.s qui présentent une séance synchrone en personne ou en ligne, mais toute personne qui souhaite en savoir plus sur le soutien à la santé mentale de la population étudiante peut suivre cette formation en ligne. Il n'est pas nécessaire d'être un.e animateur.trice pour découvrir, réfléchir et utiliser les renseignements et les ressources contenus dans ce guide. Nous souhaitons la bienvenue à tous.tes et espérons que vous utiliserez ce guide de la manière qui vous convient le mieux.

## Attributions du texte

- Texte de Barbara Johnston et Liz Warwick. Licence CC BY 4.0.

# Introduction

# Population étudiante postsecondaire et santé mentale

La vie étudiante est une période ponctuée de changements, d'incertitudes et de défis. Pour bon nombre d'étudiant.e.s postsecondaires, il s'agit d'un premier départ du foyer familial et ils ou elles doivent apprendre à concilier un horaire d'études très chargé avec la gestion des finances, la création de cercles sociaux et la découverte de leurs centres d'intérêt et de leur future carrière. Toute la population étudiante ressent le stress des études postsecondaires à un moment ou à un autre, et il peut être accablant pour certaines personnes.

À la suite de l'évaluation nationale de la santé dans les collèges de 2019 portant sur la population étudiante canadienne, il a été constaté que le stress (42 %), l'anxiété (35 %), les troubles du sommeil (29 %) et la dépression (24 %) avaient altéré la performance de la population étudiante au cours des 12 derniers mois. Cette même étude a révélé que 16 % de la population étudiante avait sérieusement songé au suicide au cours de l'année précédente, au moins une fois.<sup>1</sup> De tous les groupes d'âge, les personnes à la fin de l'adolescence et au début de la vingtaine sont également les plus exposées aux maladies mentales; c'est au cours de ces années que les premiers épisodes de troubles psychiatriques comme la dépression majeure sont les plus susceptibles d'apparaître.<sup>3</sup>

Les établissements postsecondaires prennent ces statistiques au sérieux et se penchent sur les questions liées à la santé mentale de la population étudiante tout en trouvant des moyens de mieux la soutenir. Chacun a un rôle à jouer. Les membres du corps enseignant et du personnel sont souvent en mesure de reconnaître un.e étudiant.e en difficulté, car ils ont des contacts fréquents avec la population étudiante. Faire preuve d'empathie et savoir comment orienter la population étudiante vers les services et les ressources du campus, notamment les services de consultation, peuvent être des facteurs essentiels pour soutenir un.e étudiant.e en détresse.

Cette formation est une introduction à ce que nous pouvons faire pour soutenir la santé mentale et le bien-être de la population étudiante. La présentation commence par une discussion sur la santé mentale et le bien-être et examine des moyens de promouvoir la résilience. La formation offre ensuite des conseils sur la façon de reconnaître un.e étudiant.e en détresse et d'intervenir auprès de lui ou d'elle, ainsi que sur la façon d'orienter les étudiant.e.s vers les autres services de soutien.

## Attributions du texte

- Ce chapitre s'inspire de l'ouvrage *Capacity to Connect: Supporting Students from Distress to Suicide* (Capacité à créer des liens : soutenir les étudiant.e.s en détresse ou à risque de suicide). © Université Vancouver Island. Adaptation par Barbara Johnston. Licence CC BY 4.0.

- 
1. American College Health Association (2019). *American College Health Association-National College Health Assessment II: Canadian Reference Group executive summary Spring 2019*. Silver Spring, MD: American College Health Association. ↵
  2. Queen's University. (2012). *Report of the principal's commission on mental health*. <https://www.queensu.ca/principal/sites/webpublish.queensu.ca.opvcwww/files/files/CMHFinalReport.pdf> ↵

1. <sup>2</sup>

2. [1]

3. <sup>4</sup>

4. [2]



# SECTION I : PRÉPARATION ET OUVERTURE DE LA SÉANCE





# Préparation de la séance

Cette section propose des idées et des suggestions pour animer des séances de formation en personne ou en ligne, notamment :

- les principaux points d'apprentissage
- la préparation préalable
- des conseils d'animation et une foire aux questions
- l'ordre du jour détaillé pour une séance de deux heures

## Principaux points d'apprentissage

- Nous pouvons tous.tes jouer un rôle pour soutenir la santé mentale de la population étudiante.
- La santé mentale et le bien-être peuvent être considérés comme une roue dans laquelle nous maintenons un équilibre entre différentes dimensions.
- La résilience peut nous aider à faire face au stress et aux défis lorsque la roue est déséquilibrée.
- La santé mentale peut être considérée comme un continuum sur lequel nous nous trouvons, en tout temps.
- Nous pouvons aider un.e étudiant.e en détresse en sachant reconnaître les signes de détresse, en faisant preuve d'empathie et en sachant comment l'orienter vers d'autres ressources.
- Les membres du corps enseignant et du personnel ne sont pas censés et ne doivent jamais poser de diagnostic ni remplacer un service de consultation, et ils doivent être conscients de leurs propres limites et besoins.

## Préparation préalable

### Diapositives de présentation et documents d'accompagnement

Une série de diapositives est disponible pour accompagner les ateliers en personne et en ligne. Vous pouvez les adapter aux besoins de vos participant.e.s et les formater conformément aux lignes directrices de votre institution ou aux modèles de jeu de diapositives. Vous pouvez télécharger les diapositives ici : BCcampus, *Capacité à créer des liens : soutenir la santé mentale et le bien-être de la population étudiante* [PPTX].

Vous pouvez également télécharger deux documents d'accompagnement. Document 1 : Roue du bien-être, Document 2 : Soutenir les étudiant.e.s en détresse.

Pour vous préparer à animer cet atelier, veuillez lire ce qui suit :

- Lisez le guide d'animation pour vous familiariser avec le contenu et les encadrés.
- Téléchargez les diapositives de la présentation et apportez-y les modifications nécessaires.
- Familiarisez-vous avec la roue du bien-être et le continuum de la santé mentale.
- Réfléchissez au nombre de participant.e.s que vous prévoyez. On suppose dans le présent guide un nombre restreint à moyen de participant.e.s (environ 6 à 30). Si votre groupe est très grand, vous devrez peut-être modifier certaines des activités en petits groupes et des activités de réflexion.
- Préparez-vous à faire une reconnaissance territoriale pour ouvrir la séance (pour de plus amples renseignements, consulter la section Ouverture de la séance).
- Ajoutez des exemples pertinents et des observations supplémentaires fondées sur votre propre expérience ou qui sont pertinentes pour la population étudiante de votre établissement.
- Renseignez-vous sur les ressources offertes sur le campus et dans la communauté pour soutenir la santé mentale et le bien-être de la population étudiante et créez une feuille-ressources à distribuer aux participant.e.s (ou assurez-vous qu'on puisse les consulter à l'écran sur le site Web).
- Réfléchissez aux ressources, procédures ou politiques de votre établissement qui permettent d'aider les étudiant.e.s qui en ont besoin.
- Déterminez comment vous distribuerez les documents d'accompagnement et les autres ressources, en particulier lorsque vous animez une séance en ligne. Vous pouvez téléverser des PDF ou partager un lien dans l'outil de clavardage, ou encore les envoyer aux participant.e.s par courriel après la séance.

## Préparation d'une séance en personne

Vous aurez besoin de ce qui suit :

- ordinateur portable
- projecteur
- tableau de conférence ou tableau blanc et marqueurs appropriés
- documents d'accompagnement (voir Document 1 : Roue du bien-être et Document 2 : Soutenir les étudiant.e.s en détresse)
- document de votre établissement contenant les coordonnées des services de soutien à la population étudiante sur le campus

## Préparation d'une séance en ligne

- Organisez une réunion dans un programme de visioconférence.
- Vérifiez que la fonction de partage d'écran est activée pour permettre le partage des diapositives.
- Si vous utilisez un outil de clavardage ou des salles de sous-groupes, veillez à ce qu'ils soient activés.
- Envoyez le lien de la réunion et les mots de passe aux participant.e.s avant la séance.
- Pensez à envoyer les renseignements concernant la réunion au moins deux fois, dont une la veille de la séance. Vous pouvez également partager des suggestions sur l'étiquette des réunions en ligne afin de créer un espace d'apprentissage sécuritaire (p. ex. faire des commentaires encourageants, respecter la confidentialité, etc.).
- Envisagez la possibilité de nommer un.e responsable qui s'occupera de résoudre les problèmes techniques et de répondre aux questions posées sur l'outil de clavardage.

- Comme indiqué ci-dessus, veuillez à élaborer un plan de distribution des ressources en ligne, notamment les documents d'accompagnement. N'oubliez pas d'informer les participant.e.s de la manière et du moment auxquels ils ou elles peuvent s'attendre à recevoir ces ressources.

## Conseils d'animation et foire aux questions

Animer des conversations sur la santé mentale et le bien-être peut s'avérer difficile. Les participant.e.s sont susceptibles d'apporter beaucoup d'expériences, d'hypothèses, d'idées et d'inquiétudes différentes sur la meilleure façon d'aider les étudiant.e.s qui sont aux prises avec ces problèmes.

Il est important de créer un espace où les gens se sentent en sécurité et soutenus afin qu'ils puissent partager et écouter les autres avec respect et empathie. Cette section propose des idées et des conseils pour créer un tel environnement, mais les animateur.trice.s disposent également d'un temps limité pour présenter le matériel. Il est important de garder un œil sur l'horloge et de savoir quand et comment diriger l'attention des participant.e.s vers le point suivant.

Comme la santé mentale et le bien-être influent sur tous les aspects de notre vie, les participant.e.s peuvent soulever des questions ou des préoccupations connexes. Vous trouverez ci-après quelques questions susceptibles d'être soulevées au cours de la présentation, ainsi que des suggestions de réponses. L'objectif consiste à prendre acte des commentaires des participant.e.s, de les remercier pour leur contribution et de les orienter vers des ressources qui pourraient leur être utiles. La discussion peut ensuite être ramenée sur le sujet traité.

<https://opentextbc.ca/capacitytoconnect/chapter/preparing-for-the-session/>

*Quelles méthodes d'enseignement puis-je utiliser dans ma classe pour soutenir la santé mentale et le bien-être de la population étudiante?*

- Remerciez la personne d'avoir abordé ce sujet important.
- Admettez que vous n'avez pas le temps d'aborder cette question de manière approfondie.
- Orientez les participant.e.s vers les ressources de soutien disponibles dans votre établissement sur ce sujet.
- Invitez la personne à s'entretenir avec vous après la séance pour obtenir de l'aide supplémentaire.

*Pourquoi cette institution ne fait-elle pas plus pour soutenir les étudiant.e.s qui luttent pour leur santé mentale et leur bien-être?*

- Reconnaissez de manière respectueuse l'engagement de la personne pour le bien-être de la population étudiante.
- Dites-lui que vous distribuerez une liste des ressources actuellement disponibles.
- Invitez-la à vous rencontrer après la séance pour partager des idées sur la manière dont l'institution pourrait améliorer la situation.

*Pourquoi dois-je être responsable de la santé mentale et du bien-être de la population étudiante? Nous offrons des services de consultation à cette fin.*

- Rappelez aux participant.e.s qu'on ne demande à personne d'assumer la responsabilité du bien-être de la population étudiante.
- Notez que les membres du corps enseignant et du personnel ont un rôle à jouer, mais seulement s'ils se sentent à l'aise de le faire tout en respectant leurs propres limites.
- Suggérez aux participant.e.s qui ont toujours des préoccupations après la présentation de venir vous parler pour obtenir d'autres conseils.

*J'ai essayé d'aider un.e étudiant.e et les choses ont mal tourné.*

- Reconnaissez que la personne a eu une expérience négative dans le passé.  
Portez son attention sur le présent : en participant à cette séance, elle pourra peut-être découvrir d'autres façons d'aider la population étudiante tout en maintenant des limites saines.
- Invitez la personne à venir vous parler après la présentation si ses préoccupations persistent.

*Qu'en est-il du soutien à la santé mentale et au bien-être des membres du corps enseignant et du personnel?*

- Reconnaissez l'importance de la question soulevée : les membres du corps enseignant et du personnel sont confrontés à leurs propres défis en matière de santé mentale et de bien-être.
- Faites savoir aux participant.e.s qu'il existe des ressources institutionnelles et communautaires à leur disposition et que vous pourrez les leur fournir après la séance.
- Invitez les participant.e.s à se soutenir mutuellement grâce aux compétences abordées au cours de la séance.  
Rappelez-leur qu'il est avantageux d'être vu.e et de recevoir de l'empathie et de l'attention.

## **Ordre du jour détaillé pour une séance de deux heures**

Cet ordre du jour propose une programmation des activités, mais les animateur.trice.s doivent se sentir libres de l'adapter, notamment d'y ajouter une courte pause au besoin.

<b>Activité</b>	<b>Durée</b>
<b>Mot de bienvenue</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaissance territoriale</li> <li>• Présentation des animateur.trice.s</li> <li>• Activité d'ouverture éventuelle</li> </ul>	3 min
<b>Aperçu de l'atelier</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectifs</li> <li>• Soutien aux participant.e.s</li> </ul>	2 min
<b>Activité d'ouverture</b>	4 min
<b>Roue du bien-être</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité de remue-méninges</li> <li>• Présentation</li> <li>• Activité en petits groupes</li> </ul>	15 min
<b>Continuum de la santé mentale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Présentation</li> <li>• Brève activité de réflexion</li> </ul>	7 min
<b>Statistiques sur la santé mentale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Présentation</li> <li>• Brève activité de réflexion</li> </ul>	5 min
<b>Introduction au cadre des 3R</b>	1 min
<b>Premier R : reconnaître</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité de groupe</li> <li>• Présentation</li> </ul>	10 min
<b>Deuxième R : répondre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Activité de réflexion 1</li> <li>• Présentation</li> <li>• Courte vidéo</li> <li>• Activité de réflexion 2 sur la vidéo</li> <li>• Discussion sur le suicide</li> </ul>	20 min
<b>Troisième R : référer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Présentation</li> <li>• Documents d'accompagnement</li> </ul>	8 min
<b>Respect des limites</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Présentation</li> <li>• Activité de remue-méninges</li> </ul>	15 min
<b>Exercice</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Scénarios d'exercice</li> <li>• Compte rendu</li> </ul>	20 min

<b>Résumé et conclusion</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Résumé</li><li>• Citation de Maya Angelou</li><li>• Foire aux questions</li></ul>	10 min
---	--------

## Attributions du texte

- Le présent chapitre provient d'un texte original de Barbara Johnston et Liz Warwick. Les sections « Principaux points d'apprentissage », « Conseils d'animation et foire aux questions » et « Ordre du jour détaillé pour une séance de deux heures » ont été ajoutées. Licence CC BY 4.0.

# Ouverture de la séance

Cette section décrit comment accueillir les participant.e.s et les préparer à se familiariser avec la matière. Elle comprend les points suivants :

- mot de bienvenue et reconnaissance territoriale
- explication des objectifs
- soutien aux participant.e.s

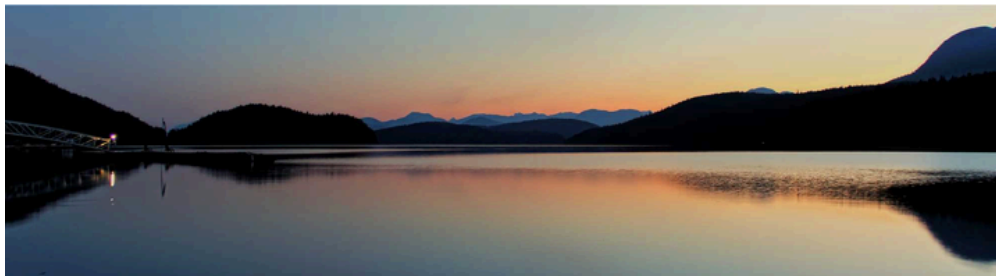
<https://opentextbc.ca/capacitytoconnect/chapter/opening-the-session/#pb-interactive-content>

Ces diapositives sont offertes pour cette section de la présentation. Pour en savoir plus sur le téléchargement des diapositives, consultez la section Préparation de la séance.



## Mot de bienvenue

### Reconnaissance territoriale



Souhaitez la bienvenue aux participant.e.s et commencez par faire une reconnaissance territoriale. En cas de doute, le site [Web Native-Land.ca](http://Web Native-Land.ca) peut s'avérer une ressource utile.

*Une reconnaissance significative du territoire nous permet d'approfondir les liens non seulement avec la terre, mais aussi avec les gardiens traditionnels et les peuples dont les territoires comprennent notre lieu de résidence, de travail, de vie et de prospérité.*

*La reconnaissance territoriale dans le contexte de la santé mentale et du bien-être peut ouvrir les horizons d'une personne sur les façons traditionnelles de savoir et d'être, en sortant d'une structure organisationnelle et en permettant aux participant.e.s d'approfondir leurs propres perceptions, besoins et capacités.*

*Les formules de reconnaissance sont établies à titre de toute première étape vers la réconciliation. La prochaine étape importante consiste à déterminer ce que nous ferons avec la reconnaissance des territoires traditionnels sur lesquels nous vivons.*

*Voici quelques questions à se poser lors de la reconnaissance de votre territoire :*

- *Que pouvons-nous faire en tant que bons invités sur ce territoire?*
- *Que puis-je faire dans le cadre de mes rôles personnel et professionnel pour contribuer à la réconciliation?*

*Si votre institution dispose d'une formule de reconnaissance territoriale approuvée, veuillez l'utiliser pour ouvrir la séance. Nous vous invitons toutefois à réfléchir à la manière de rendre cette déclaration plus personnelle en fonction du travail que vous êtes sur le point d'entreprendre avec vos participant.e.s.*

## Activité d'ouverture

Après avoir souhaité la bienvenue aux participant.e.s, présentez-vous. Vous pouvez leur demander de se présenter très brièvement, ou vous pouvez commencer la séance par un bref échange avec les participant.e.s afin de les inviter à



s'ouvrir à l'apprentissage. Vous pouvez demander aux participant.e.s de se présenter très brièvement ou faire un sondage en ligne pour leur demander quelles conditions météorologiques représentent le mieux comment ils ou elles se sentent. Il existe de nombreuses façons de permettre aux participant.e.s de faire le point avec eux-mêmes ou elles-mêmes et avec le groupe, et nous vous invitons à utiliser des questions et des réflexions qui sont significatives pour vous et pour le groupe.

## Objectifs

### Objectifs de la présentation

Nous espérons qu'à la fin de cette présentation, vous serez en mesure :

- de décrire en quoi consiste la santé mentale
- de reconnaître les différentes façons dont les étudiant.e.s peuvent exprimer leur détresse
- de répondre avec empathie à un.e étudiant.e qui a un problème de santé mentale
- d'orienter un.e étudiant.e en détresse ou qui présente un trouble mental vers les ressources appropriées
- d'expliquer la nécessité de respecter ses limites lorsqu'on soutient des étudiant.e.s en détresse



Passez en revue l'objectif général de cette présentation : aider les membres du corps enseignant et du personnel à acquérir les connaissances, les compétences, les perspectives et la confiance nécessaires pour soutenir la santé mentale et le bien-être de la population étudiante.

Après avoir pris part à la présentation, les participant.e.s seront en mesure de :

- décrire en quoi consistent la santé mentale et le bien-être
- décrire comment la population étudiante fait preuve de résilience pour gérer le stress courant et réversible
- reconnaître les différents signes que peut manifester un.e étudiant.e en détresse
- répondre avec empathie à un.e étudiant.e qui a un problème de santé mentale
- orienter un.e étudiant.e en détresse vers les ressources appropriées
- expliquer le rôle des membres du corps enseignant et du personnel dans le soutien à la santé mentale de la population étudiante et la nécessité de respecter leurs limites lorsqu'ils et elles aident des étudiant.e.s en détresse

À la fin de cette séance, les participant.e.s auront une bonne compréhension de leur rôle lorsqu'ils ou elles interviennent auprès d'étudiant.e.s en détresse et disposeront d'outils de base pour approcher et orienter la population étudiante vers les ressources du campus.

# Renseignements pratiques

## Renseignements pratiques

- La présentation dure deux heures
- Nous vous invitons à poser des questions et à partager vos réflexions
- Des documents seront disponibles à la fin de la présentation
- Si vous êtes en ligne, n'oubliez pas de mettre votre micro en sourdine
- Si vous êtes en ligne, vous pouvez activer ou non votre caméra



Suggeriez aux participant.e.s de réfléchir à la manière dont ces renseignements peuvent s'appliquer à des situations qu'ils ou elles ont déjà vécues avec des étudiant.e.s ou à des situations qu'ils ou elles peuvent imaginer en tant que membre du corps enseignant ou du personnel.

Encouragez les participant.e.s à donner leur avis et à partager leurs commentaires au cours des discussions, car cela permet d'améliorer les opportunités d'apprentissage.

Encouragez les participant.e.s à prendre des notes pendant les activités de réflexion et à poser des questions pendant la séance, le cas échéant.

Informez les participant.e.s qu'après la présentation, ils ou elles auront accès à des documents imprimables (PDF), notamment la roue du bien-être et un document sur la façon d'intervenir auprès des étudiant.e.s en détresse. Si possible, distribuez un document contenant les coordonnées des services de soutien à la population étudiante de votre établissement.

Si vous donnez cette séance en ligne, rappelez aux participant.e.s en ligne qu'ils ou elles peuvent désactiver leur caméra et se déplacer dans la pièce pendant la séance. Demandez-leur d'utiliser la touche de sourdine pour réduire le bruit en ligne.

### Obtenir du soutien et prendre soin de soi

- Prenez toutes les mesures nécessaires à votre bien-être :
  - prenez une pause
  - prenez le temps de vous calmer
  - quittez la présentation (levez le pouce en partant pour que nous sachions que vous allez bien)
- Partagez seulement si vous êtes à l'aise de le faire
- Si vous avez besoin d'aide supplémentaire, communiquez avec nous après la séance



Surtout, invitez les participant.e.s à faire tout le nécessaire pour prendre soin d'eux ou d'elles au cours de la présentation. Reconnaissez que ce sujet peut être difficile pour certaines personnes et suggérez-leur de prendre les mesures nécessaires à leur bien-être. Rappelez-leur que tout le monde est humain et est touché d'une manière ou d'une autre par les sujets abordés dans la présentation. Les participant.e.s doivent se sentir libres de faire une pause, de s'étirer et de prendre le temps de se calmer à tout moment.

Par exemple, si un.e participant.e a besoin de sortir ou si certaines personnes préfèrent ne pas partager, ce n'est pas grave. Pour les séances en personne, vous pouvez suggérer que si un.e participant.e sent le besoin de quitter la séance, il ou elle lève le pouce en partant pour vous faire savoir qu'il ou elle va bien. Dites à tout le monde que si vous ne voyez pas de pouce levé, vous demanderez à un.e collègue de partir à la recherche de la personne afin de s'assurer qu'elle va bien.

Rappelez également aux participant.e.s qu'ils ou elles peuvent partager dans la mesure où ils ou elles sont à l'aise de le faire. Suggérez aux participant.e.s de ne pas hésiter à faire appel aux services appropriés – un bureau de consultation ou un programme d'aide aux employé.e.s – pour faire un compte rendu ou discuter plus en détail de toute question soulevée au cours de la séance et qui leur semble trop importante ou trop difficile à gérer seul.e.

### Comprendre votre rôle

- Vous êtes souvent en mesure de reconnaître un.e étudiant.e en détresse, car vous interagissez couramment avec la population étudiante
- On ne s'attend *pas* à ce que vous soyez un.e conseiller.ère
- Vous *pouvez* apporter votre soutien à un.e étudiant.e et l'orienter vers les services et les ressources du campus, notamment les services de consultation



Les membres du corps enseignant et du personnel sont souvent en mesure de reconnaître un.e étudiant.e en détresse, car ils interagissent couramment avec la population étudiante. Faire preuve d'empathie et savoir comment orienter la population étudiante vers les services et les ressources du campus, notamment les services de consultation, peuvent être des facteurs essentiels pour soutenir la santé mentale et le bien-être de la population étudiante.

Toutefois, il est important de souligner que les membres du corps enseignant et du personnel ne sont pas censés remplacer un service de consultation et ne doivent jamais tenter de diagnostiquer un trouble de santé mentale. Il existe des services sur le campus ou dans la communauté qui soutiennent les étudiant.e.s en difficulté ou en détresse.

Pour soutenir efficacement les étudiant.e.s en difficulté, les membres du corps enseignant et du personnel doivent savoir reconnaître les signes et les symptômes de troubles de santé mentale. Cette séance vise à clarifier ce que les membres du corps enseignant et du personnel peuvent faire pour soutenir la santé mentale et le bien-être de la population étudiante.

## Attributions du texte

- Ce chapitre s'inspire de l'ouvrage *Capacity to Connect: Supporting Students from Distress to Suicide* (Capacité à créer des liens : soutenir les étudiant.e.s en détresse ou à risque de suicide). © Université Vancouver Island. Les sections « Mot de bienvenue », « Activité d'ouverture », « Objectifs », « Renseignements pratiques » et « Comprendre le rôle des membres du corps enseignant et du personnel » ont été ajoutées par Barbara Johnston. Licence CC BY 4.0.
- La section « Reconnaissance territoriale et façons autochtones de savoir et d'être » a été ajoutée par Jewell Gillies. Licence CC BY 4.0.

## Attributions de médias

- Cairn de pierres et plan d'eau à distance, photo de Pixabay utilisée sous licence Creative Commons 0.
- Lever de soleil à Okeover Arm en Colombie-Britannique, Canada, photo de Islander61 utilisée sous licence internationale CC BY-SA 4.0.

## SECTION 2 : SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



# Bien-être mental

Cette section décrit en quoi consiste la santé mentale et présente la roue du bien-être, un modèle fondé sur les perspectives holistiques autochtones concernant le bien-être. La roue du bien-être est offerte en format PDF. Voir Document 1 : roue du bien-être.

## Que sont la santé mentale et le bien-être?

### Que sont la santé mentale et le bien-être?



#### *Activité de remue-méninges*

Pour commencer, demandez aux participant.e.s de noter ce qui leur vient à l'esprit lorsqu'ils ou elles réfléchissent à la santé mentale et au bien-être. (Si les participant.e.s sont en ligne, demandez-leur d'ajouter une ou deux réflexions dans l'outil de clavardage.) Demandez-leur d'en parler brièvement.

## Définition de la santé mentale

- La santé mentale est la capacité qu'a chacun d'entre nous de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés
- Il s'agit d'un sentiment positif de bien-être émotionnel et spirituel qui respecte l'importance de la culture, de l'équité, de la justice sociale, des interactions et de la dignité personnelle

Source : Agence de la santé publique du Canada, « Santé mentale et bien-être », s.o., <https://cbpc-ccpe.phac-aspc.gc.ca/fr/public-health-topics/mental-health-and-wellness/>



Capacité à créer des liens : soutenir la santé mentale et le bien-être de la population étudiante

9

L'Agence de la santé publique du Canada définit la *santé mentale* comme « la capacité qu'a chacun d'entre nous de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés. Il s'agit d'un sentiment positif de bien-être émotionnel et spirituel qui respecte l'importance de la culture, de l'équité, de la justice sociale, des interactions et de la dignité personnelle. »<sup>1</sup>

La santé mentale est essentielle à la santé globale et est influencée par de nombreux facteurs différents. Nous pouvons tous nous efforcer d'améliorer notre santé mentale et notre bien-être.

La santé mentale est essentielle à la santé globale et est influencée par de nombreux facteurs différents. Nous pouvons tous nous efforcer d'améliorer notre santé mentale et notre bien-être.

## Roue du bien-être

### Roue du bien-être

La roue du bien-être est alignée sur les perspectives autochtones qui considèrent les individus de manière holistique.

- Le bien-être est un état d'équilibre
- Toutes les dimensions du bien-être sont interconnectées
- Chacune d'elles est également importante pour trouver l'équilibre



Capacité à créer des liens : soutenir la santé mentale et le bien-être de la population étudiante

10

1. [1]



La roue du bien-être est alignée sur les pratiques traditionnelles autochtones qui considèrent les individus de manière holistique, reconnaissant que le bien-être signifie être dans un état d'équilibre avec les aspects physiques, émotionnels, académiques/professionnels, sociaux, créatifs, spirituels, environnementaux, financiers et intellectuels de votre vie.

La roue du bien-être n'est pas un concept statique, mais une façon de voir les nombreuses dimensions qui composent le bien-être. Il y a des choses que nous pouvons faire personnellement pour améliorer notre propre santé mentale et notre bien-être, et nous réfléchissons constamment à la façon dont nous gérons notre bien-être.

La roue du bien-être nous aide à voir quels aspects peuvent être en équilibre ou en déséquilibre dans notre vie. Nous pouvons faire de notre mieux pour être flexibles et travailler sur les aspects du bien-être qui peuvent avoir besoin de plus d'attention ou de soins. L'utilisation des concepts de la roue du bien-être peut nous aider à visualiser notre parcours et à atténuer les circonstances stressantes, mais aussi à reconnaître les aspects de notre vie dans lesquels nous nous épanouissons.

## Dimensions de la roue du bien-être

*Pour en savoir plus sur chacune des dimensions, cliquez sur les signes + dans la roue du bien-être.*

<https://opentextbc.ca/capacitytoconnect/chapter/mental-wellness/#pb-interactive-content>



Les dimensions suivantes composent la roue du bien-être :

**Bien-être physique** : Prendre soin de son corps par l'activité physique, l'alimentation, le sommeil et le bien-être mental. Par exemple :

- pratiquer une forme d'activité physique chaque jour pendant au moins 30 minutes
- manger des aliments sains et variés
- dormir suffisamment chaque nuit (entre 7 et 9 heures)

**Bien-être émotionnel** : Prendre le temps de se détendre, de réduire le stress et de prendre soin de soi. Prêter attention aux émotions positives et négatives et comprendre comment les gérer. Par exemple :

- pratiquer la pleine conscience
- tenir un journal de gratitude
- porter attention à son discours intérieur et l'orienter vers le positif
- effectuer un suivi quotidien de ses émotions pour repérer les schémas et les déclencheurs possibles

**Bien-être académique/professionnel :** Approfondir ses connaissances et créer des stratégies pour favoriser l'apprentissage continu. Par exemple :

- fixer des objectifs d'études
- créer un programme d'études et planifier à l'avance
- trouver un mentor pour mieux comprendre les possibilités de carrière
- examiner régulièrement ses objectifs professionnels à court et à long terme pour s'assurer d'être sur la bonne voie

**Bien-être social :** Prendre soin de ses relations et de la société en établissant des relations saines, bienveillantes et positives et en favorisant un lien authentique avec les personnes qui nous entourent. Par exemple :

- s'efforcer de rester en contact avec les personnes qui nous soutiennent
- pratiquer l'écoute active
- s'inscrire à un club ou une organisation pour rencontrer de nouvelles personnes
- ne pas oublier les engagements que l'on prend – connaître ses limites (ne pas s'éparpiller)

**Bien-être créatif :** Valoriser les expériences artistiques et culturelles et y participer activement comme moyen de comprendre et d'apprécier le reste du monde qui nous entoure. Par exemple :

- jouer d'un instrument ou faire de la musique
- s'adonner aux arts visuels
- s'essayer à la création littéraire
- s'adonner à la créativité par le mouvement (danse)

**Bien-être spirituel :** Prendre soin de ses valeurs et de ses croyances et se fixer un but dans la vie. Par exemple :

- faire du bénévolat
- méditer
- exprimer sa gratitude
- faire preuve de pardon et de compassion envers soi et les autres

**Bien-être environnemental :** Prendre soin de ce qui nous entoure. Vivre en harmonie avec la Terre en prenant des mesures pour la protéger et en respectant la nature et toutes les espèces. Par exemple :

- passer du temps dans la nature
- dans la mesure du possible, se déplacer à pied, à vélo ou en transport en commun
- recycler et composter
- utiliser des bouteilles d'eau et des sacs à provisions réutilisables

**Bien-être financier :** Apprendre à gérer ses finances avec succès pour être financièrement responsable et autonome. Par exemple :

- créer un budget et le respecter
- payer ses factures à temps

- apporter son dîner pour limiter les sorties au restaurant
- planifier ses repas avant de faire ses courses

**Bien-être intellectuel :** S'ouvrir à explorer de nouveaux concepts, à acquérir de nouvelles compétences et à rechercher des activités créatives et stimulantes. Par exemple :

- essayer une nouvelle activité à l'université ou dans la communauté
- explorer les choses qui nous intriguent
- lire et écrire pour le plaisir

## Résilience

### Qu'est-ce que la résilience?

- Être capable de s'adapter aux défis et aux revers
- Trouver des moyens de retrouver l'équilibre et le bien-être mental
- Remarquer l'apparition du stress et prendre des mesures proactives pour le gérer

La roue du bien-être peut servir de guide. Elle nous aide à reconnaître les déséquilibres et notre résilience.



Capacité à créer des liens : soutenir la santé mentale et le bien-être de la population étudiante

12

La résilience est la capacité d'une personne à s'adapter aux défis et aux revers de la vie. Lorsque notre vie est déséquilibrée ou que nous sommes stressé.e.s, la résilience nous aide à retrouver l'équilibre et le bien-être mental. Il s'agit de la capacité à s'adapter aux situations difficiles et elle peut nous aider à nous protéger contre divers problèmes de santé mentale, comme la dépression et l'anxiété. La résilience ne consiste pas à éviter ou à ignorer les défis de la vie, mais plutôt à remarquer l'apparition du stress et à prendre des mesures proactives pour gérer le stress et la pression.

La roue du bien-être peut nous aider à reconnaître les sources potentielles du stress ou de la pression dans notre vie. Elle nous rappelle également notre propre résilience et nos points forts. Même si nous avons des difficultés dans un domaine, il se peut que nous obtenions de meilleurs résultats dans beaucoup d'autres.

*Dans de nombreuses cultures autochtones de l'île de la Tortue (ce que nous appelons aujourd'hui l'Amérique du Nord), les peuples autochtones utilisent depuis des temps immémoriaux les ressources naturelles dans le cadre de leurs pratiques de guérison et de médecine cérémonielle. Ces pratiques de guérison traditionnelles permettent à de nombreux peuples autochtones de rétablir l'équilibre et de renforcer leur résilience.*

*Vous trouverez ci-dessous un point de vue sur le maintien de l'équilibre et du bien-être dans la culture Kwakwaka'wakw. Vous pouvez en faire part à votre groupe ou envisager de communiquer avec les aîné.e.s autochtones ou les gardiens.nes des savoirs*

de votre communauté pour en savoir plus sur les pratiques traditionnelles de guérison locales que vous pourriez communiquer aux participant.e.s.

Dans ma culture, nous utilisons les racines de l'achillée infusées dans de l'eau chaude pour faire du thé afin de soulager les maux d'estomac, les maux de tête, les rhumes et la diarrhée. Nous faisons cuire des branches de cèdre à la vapeur dans une marmite pour soulager la détresse respiratoire. Nous brûlons de la sauge pour nous purifier et nettoyer notre espace ou nos objets des énergies ou des esprits négatifs. Lorsque nous éprouvons des émotions douloureuses ou négatives, ou lorsque le chagrin, la tristesse ou la perte nous accablent, on nous apprend à retourner à la terre, à retourner à l'eau, à nous reconnecter à la force vitale de l'univers. La cérémonie peut être simple ou élaborée; elle peut se dérouler en privé ou au sein d'une communauté de confiance.

Nous qualifions ces remèdes d'aides. L'eau est un aide couramment utilisée par de nombreuses personnes, qui se rendent dans un plan d'eau naturel et s'y immergent entièrement pour que l'eau les purifie de la tête aux pieds. Si vous n'avez pas accès à des plans d'eau naturels, prenez une douche – contrairement à un bain dans lequel vous trempez, une douche permet de laisser l'eau couler sur vous. Vous pouvez profiter du moment pour parler à votre aide et lui faire part de votre fardeau; dites-lui ce qui vous pèse et demandez-lui l'aide dont vous avez besoin, en laissant toute la négativité s'écouler avec l'eau. Terminez en exprimant votre gratitude à cet aide pour son soutien.

Chaque communauté autochtone a ses propres liens sacrés avec son territoire et les plantes médicinales qui y poussent. Nous vous encourageons à discuter avec les gardien.ne.s des savoirs de votre région pour en savoir plus. Respectez le protocole en abordant l'ainé.e ou le ou la gardien.ne des savoirs avec un profond respect et en lui offrant du tabac (le tabac en vrac vendu en sachet dans un magasin général suffit), tout en lui demandant de vous faire part de ses aides traditionnels. Toutes les connaissances cérémonielles ou culturelles ne peuvent pas être partagées librement à des personnes extérieures à la communauté, car certaines connaissances sacrées sont réservées à la communauté. Par contre, ce qui peut être partagé le sera de bon cœur, car cela favorise les rapprochements et l'harmonie entre les peuples.

– Jewell Gillies est membre du peuple Musgamagw Dzawada'enuxw de la nation Kwakwaka'wakw (Ukwana'lis, Kingcome Inlet, C.-B.).

## Activité en petits groupes

- Réfléchissez à un ou plusieurs aspects de la roue du bien-être.
- Si vous vous sentez à l'aise, discutez des points suivants :
- Quels sont les facteurs de stress qui pourraient appartenir à cette dimension de la roue?
- Comment la population étudiante pourrait-elle se comporter lorsqu'elle est confrontée à ces facteurs de stress?
- Quels sont les points forts et les signes de résilience que pourrait présenter la population étudiante?
- Nous ferons un compte-rendu dans environ 5 minutes.



Capacité à créer des liens : soutenir la santé mentale et le bien-être de la population étudiante

13

Répartissez les participant.e.s en petits groupes et demandez à chacun d'entre eux de réfléchir à un ou plusieurs aspects de la roue du bien-être :

- Quels sont les facteurs de stress qui pourraient appartenir à cette dimension de la roue?

- Comment la population étudiante pourrait-elle se comporter lorsqu'elle est confrontée à ces facteurs de stress?
- Quels sont les points forts et les signes de résilience que pourrait présenter la population étudiante?
- Revenez en groupe et faites un compte rendu. Voici quelques réponses possibles :
  - déménagement
  - adaptation à l'université
  - examens
  - pression financière
  - difficulté à trouver un service de garde
  - rupture avec un.e partenaire ou dispute avec un.e ami.e
  - solitude ou isolement
  - entretien d'embauche

## Attributions du texte

- Le présent chapitre provient d'un texte original de Jewell Gillies et Barbara Johnston. Les sections « Bien-être mental », « Roue du bien-être », « Résilience », « Pratiques traditionnelles de guérison » et « Activité en petits groupes » ont été ajoutées. Licence CC BY 4.0.
- « Dimensions of the Wellness Wheel » (dimensions de la roue du bien-être). Texte adapté par le Collège Okanagan, s.o., *Wellness peer ambassador handbook* (manuel du pair ambassadeur du bien-être). Kelowna, C.-B. : Collège Okanagan. Licence CC BY 4.0.

## Attributions de médias

- La roue du bien-être © a été conçue par Jewell Gillies et Amy Haagsma et est utilisée sous licence CC BY 4.0. Toutes les icônes sont utilisées sous licence CC BY 4.0 » yoga de zidney (The Noun Project) | Rythme cardiaque de Naufal Hudallah (The Noun Project) | Livre de Studio TROISQUATRE (The Noun Project) | Engrenage de Gregor Cresnar (The Noun Project) | Lotus de Brad Avison (The Noun Project) | Paysage de Creative Stall (The Noun Project) | Forêt de Creative Stall (The Noun Project) | Coucher de soleil sur la mer de Creative Stall (The Noun Project) | Parc de Creative Stall (The Noun Project) | Profit de Alice Design (The Noun Project) | Arbre de Brian Hurshman (The Noun Project).

- 
1. Agence de la santé publique du Canada, « Santé mentale et bien-être », s.o., <https://cbpp-pcpe.phac-aspc.gc.ca/fr/public-health-topics/mental-health-and-wellness/> ↵

# Modèles de santé mentale

<sup>1</sup> La plupart des gens souffriront de troubles de santé mentale de ce type à un moment ou à un autre de leur vie.

Les *maladies mentales* sont des affections qui perturbent la pensée, les émotions, l'humeur ou le comportement d'une personne, comme la dépression, l'anxiété, le trouble de stress post-traumatique (TSPT), le trouble bipolaire ou la schizophrénie. Ces troubles peuvent être occasionnels ou durables (chroniques) et affecter la capacité d'une personne à établir des liens avec les autres et à fonctionner au quotidien.

La santé mentale ne se résume pas à l'absence de maladie mentale. Elle englobe notre bien-être émotionnel, psychologique et social. Elle est influencée par de nombreux facteurs et a une incidence sur la manière dont nous gérons le stress au quotidien et sur nos relations avec les autres.

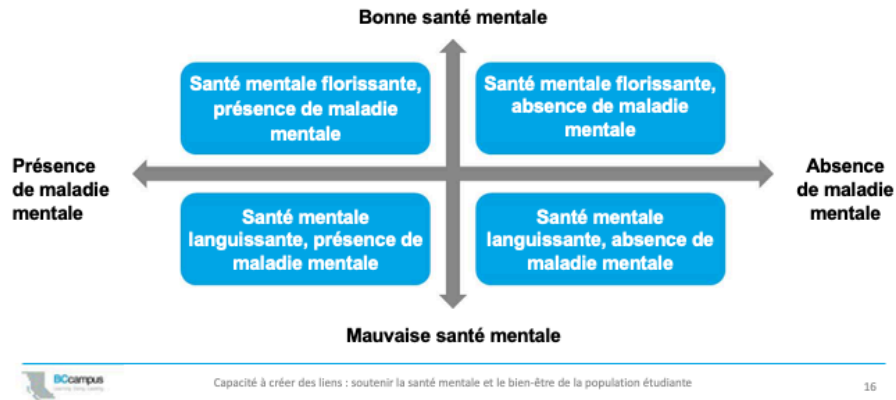
## Santé mentale et maladie mentale

**Les personnes atteintes d'une maladie mentale peuvent avoir une bonne santé mentale et s'épanouir.**



Une personne atteinte d'une maladie mentale peut avoir une bonne santé mentale et s'épanouir. De même, une personne peut avoir une santé mentale languissante ou une mauvaise santé mentale sans qu'on lui ait diagnostiqué une maladie mentale. Le modèle de double continuum de Corey Keyes illustre cette situation.

## Modèle de double continuum de Corey Keyes

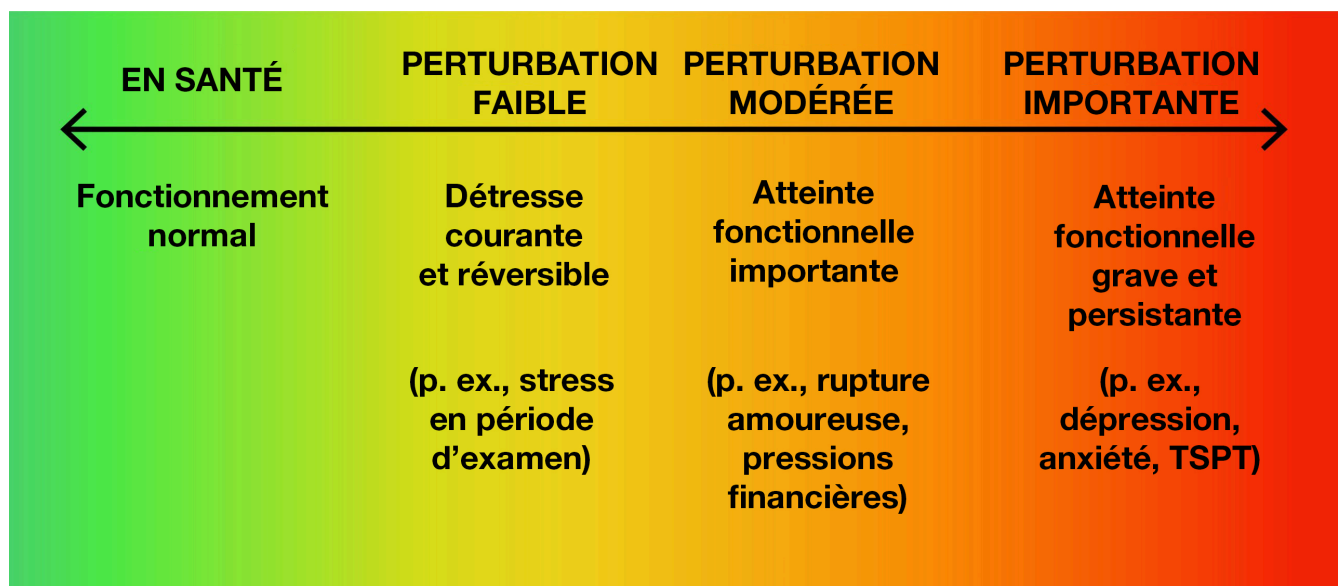


## Continuum de la santé mentale

Cliquez sur les signes + sur le continuum de la santé mentale ci-dessous pour en savoir plus sur chaque aspect.

<https://opentextbc.ca/capacitytoconnect/chapter/mental-health-models/#pb-interactive-content>

Le continuum de la santé mentale est une autre façon d'envisager la santé mentale. Nous avons tous une santé mentale évolutive. Nous vivons des changements d'humeur, des changements de notre niveau d'anxiété – attribuables à des facteurs de stress de la vie quotidienne ou à des crises – et ces changements peuvent être considérés comme faisant partie d'un spectre ou d'un continuum. Sur ce continuum, nous pouvons passer de niveaux de fonctionnement plus sains à des niveaux plus perturbés et vice-versa. À chaque niveau, il existe des ressources pour promouvoir la santé et réduire les perturbations.





## En santé

À une extrémité du continuum, nous avons des périodes où notre santé est bonne, où nous pouvons nous adapter à toute situation et où nous pouvons faire les choses qu'il faut ou que nous voulons faire. C'est ce que nous appelons un fonctionnement sain. Pour revenir à la roue du bien-être, il s'agit du moment où tout est en équilibre sur la roue ou dans notre vie.

## Perturbation faible

Il y a des moments dans notre vie où nous subissons ce que nous appelons un stress prévisible ou courant. Ces expériences de stress sont prévisibles à certains moments de notre vie – elles peuvent être courantes et réversibles, et elles sont généralement temporaires, comme le stress qu'éprouve la population étudiante en période d'examen. Les étudiant.e.s peuvent garder l'espoir que lorsque tout sera terminé, ils ou elles se sentiront probablement beaucoup mieux – le facteur de stress prendra fin et cela engendre généralement un certain soulagement.

Il arrive à tout le monde de ressentir de la déprime, du stress ou de la peur. La plupart du temps, ces sentiments passent. Parfois, une personne a simplement besoin de parler à quelqu'un et de se faire rappeler qu'elle est résiliente et qu'elle a d'autres points forts, même si elle éprouve des difficultés dans une sphère de sa vie.

## Perturbation modérée

Le niveau suivant est la *perturbation modérée*, qui signifie une atteinte plus grave à la santé mentale. À ce stade, la perturbation s'aggrave et affecte d'autres aspects de la vie de la personne et sa capacité à fonctionner. La fin d'une relation ou des pressions financières peuvent être à l'origine d'une perturbation plus modérée. Sur la roue du bien-être, plusieurs dimensions du bien-être sont altérées et le déséquilibre est plus grave.

## Perturbation importante

On parle de perturbation importante lorsqu'une personne est incapable de se débrouiller seule en raison d'une déficience fonctionnelle importante et persistante. Il est possible qu'elle doive prendre des congés et demander l'aide d'un.e conseiller.ère, d'un.e médecin ou de l'hôpital en raison d'une maladie mentale comme l'anxiété, la dépression ou le trouble de stress post-traumatique (TSPT).

## Groupes marginalisés et santé mentale

Lorsque nous parlons de santé mentale, nous devons également tenir compte de facteurs comme la race, l'orientation sexuelle, la classe sociale, l'âge, le handicap et le genre, ainsi que des expériences de vie uniques et des facteurs de stress qui les accompagnent. Certain.e.s étudiant.e.s sont confronté.e.s à des inégalités, à la discrimination et à la violence en raison de leur race, de leur orientation sexuelle ou de leur handicap. Ces facteurs de stress uniques et précis ont une

influence sur la santé mentale et physique, et ces étudiant.e.s portent souvent un fardeau plus lourd en matière de santé mentale et sont confronté.e.s à davantage d'obstacles pour avoir accès aux soins.

En créant un environnement culturellement sécuritaire, nous pouvons contribuer à ce que chaque étudiant.e ait le sentiment que son identité personnelle, sociale et culturelle est respectée et valorisée.

## Groupes marginalisés et santé mentale

- Les étudiant.e.s peuvent être confronté.e.s à des inégalités, à la discrimination et à la violence en raison de leur race, de leur orientation sexuelle ou de leur handicap. Cela peut avoir une incidence sur leur santé mentale
- Nous pouvons nous efforcer d'offrir un espace culturellement sécuritaire à toute la population étudiante, notamment aux étudiant.e.s :
  - autochtones
  - en situation de handicap
  - nouvellement arrivé.e.s au Canada (étudiant.e.s étranger.ère.s)
  - issu.e.s de communautés racisées
  - LGBTQ2S+



### Étudiant.e.s étranger.ère.s

Les étudiant.e.s étranger.ère.s de premier cycle ou de cycle supérieur sont souvent soumis.e.s à une forte pression et les enjeux sont souvent très importants pour eux ou elles. Leurs frais de scolarité sont élevés, ils ou elles sont venu.e.s de loin pour fréquenter un établissement d'enseignement postsecondaire en C.-B. et ils ou elles ressentent une forte pression pour obtenir de bons résultats. Ces jeunes peuvent avoir du mal à s'adapter à une nouvelle culture ou à apprendre l'anglais, et leur pays, leur famille et leurs ami.e.s peuvent leur manquer. La conception de la santé mentale et du bien-être est différente d'une culture à l'autre. Les étudiant.e.s étranger.ère.s peuvent avoir une compréhension différente de l'incidence de la santé mentale sur leurs résultats, et il est possible qu'ils ou elles ne soient pas au courant des systèmes de soutien à leur disposition à leur arrivée.

### Étudiant.e.s autochtones

Les étudiant.e.s autochtones peuvent éprouver des difficultés à s'adapter à un milieu universitaire urbain, car ils ou elles proviennent d'une communauté où ils ou elles sont entouré.e.s de leur famille et de leurs voisin.e.s qui partagent la même culture et les mêmes croyances spirituelles. Ces jeunes peuvent être la première génération à poursuivre des études postsecondaires et leur maison, leur famille, leurs ainé.e.s et leur communauté peuvent leur manquer. L'impact des pensionnats et d'autres politiques coloniales a créé une adversité permanente pour les peuples autochtones, et il est prouvé que ces situations ont créé des traumatismes intergénérationnels. Bon nombre d'étudiant.e.s autochtones peuvent également manquer de confiance envers les établissements d'enseignement et de soins de santé en raison des expériences négatives ou traumatisantes qu'eux-mêmes ou elles-mêmes, leur famille et leurs ami.e.s ont vécues dans le passé.

## Étudiant.e.s LGBTQ2S+

Les personnes LGBTQ2S+ (lesbiennes, gaies, bisexuelles, transgenres, queers, bispirituelles) courent un risque beaucoup plus élevé de souffrir de troubles de santé mentale, d'abus de substances et d'avoir des pensées suicidaires que la population générale.<sup>2</sup> L'homophobie et les stéréotypes négatifs sur les personnes LGBTQ2S+ peuvent constituer un obstacle au dévoilement de cette partie importante de l'identité d'un.e étudiant.e. Lorsque les gens expriment ouvertement cette partie d'eux-mêmes, ils s'inquiètent du risque d'être rejetés par leurs pairs, leurs collègues et leurs ami.e.s, ce qui peut exacerber le sentiment de solitude. Leurs besoins en matière de santé peuvent être uniques et complexes, et les établissements de soins de santé peuvent sembler peu sécuritaires ou inconfortables pour certaines personnes.

## Étudiant.e.s en situation de handicap

Bon nombre d'étudiant.e.s vivent avec un type de handicap physique, cognitif, sensoriel, mental ou autre. Quels que soient leurs capacités et leurs antécédents, la population étudiante a droit à un milieu postsecondaire inclusif et respectueux. Malheureusement, de nombreux établissements ne sont pas conçus pour soutenir pleinement les personnes qui ont besoin d'accommodements supplémentaires, et les étudiant.e.s en situation de handicap se heurtent fréquemment à des problèmes d'accessibilité et à des obstacles supplémentaires pour réussir leurs études. En plus de devoir s'y retrouver dans l'environnement complexe d'un établissement postsecondaire qui n'est pas conçu pour eux, les étudiant.e.s en situation de handicap doivent souvent lutter contre les stéréotypes négatifs, les préjugés et la discrimination. Ces nombreux défis supplémentaires peuvent avoir des effets néfastes sur la santé mentale.

## Étudiant.e.s racisé.e.s

Les étudiant.e.s racisé.e.s, comme les étudiant.e.s noir.e.s et autochtones ont sans doute été confronté.e.s au racisme et à la discrimination à de nombreuses reprises au cours de leur vie. Le racisme peut englober toute une série de paroles et de gestes, depuis le racisme exprimé ouvertement par la violence ou des insultes jusqu'aux microagressions (interactions quotidiennes et subtiles qui rabaisent ou humilient une personne en raison de sa race). Parfois, les microagressions ne sont pas intentionnelles, mais elles peuvent tout de même être très nuisibles et constituent une forme de racisme que subissent beaucoup d'étudiant.e.s. Ces interactions négatives répétées peuvent parfois être accablantes, en particulier dans les établissements d'enseignement supérieur où la population étudiante pourrait raisonnablement penser qu'elle est à l'abri de toute forme d'intimidation, de harcèlement ou de discrimination.

Le racisme et la discrimination sous toutes leurs formes peuvent avoir des répercussions profondes sur la santé mentale de la population étudiante et entraîner un risque accru de dépression ou de suicide, une augmentation des niveaux d'anxiété et des maladies liées au stress, ainsi qu'un trouble de stress post-traumatique.

2. <sup>3</sup>

3. [2]

## Réflexion



Avez-vous réfléchi à la population étudiante avec laquelle vous travaillez et aux facteurs de stress qui peuvent être propres à certains groupes?



*Demandez aux participant.e.s de réfléchir à la population étudiante avec laquelle ils ou elles travaillent et aux facteurs de stress qui peuvent être propres à certains groupes.*

### Attributions du texte

- Ce chapitre s'inspire de l'ouvrage *Capacity to Connect: Supporting Students in Distress* (Capacité à créer des liens : soutenir les étudiant.e.s en détresse). © Université Vancouver Island. Les sections « Santé mentale et maladie mentale », « Continuum de la santé mentale » et « Groupes marginalisés et santé mentale » ont été ajoutées. Adaptation par Barbara Johnston. Licence CC BY 4.0.

### Attributions de médias

- Le modèle de double continuum © BCcampus est fondé sur le travail conceptuel de Corey Keys et un diagramme créé par l'ASEUCC et l'Association canadienne pour la santé mentale est utilisé sous licence CC BY-NC 4.0.
- Le modèle de continuum de la santé mentale est basé sur le continuum de la santé mentale de l'Université de Victoria, adapté du continuum de la santé mentale de l'Université Queen's et du continuum de la santé mentale du ministère de la Défense nationale du Canada.
- Icône de la diapositive 6. reflets du cœur par [www.mindgraphy.com](http://www.mindgraphy.com), ES de la collection Heart and love 2 (The Noun Project), utilisation sous licence CC BY 4.0.

- 
1. Stephens, T, Dulberg, C, & Joubert, N. « La santé mentale de la population canadienne : une analyse exhaustive », *Maladies chroniques au Canada*. 1999;20(3): 118–126. ↵
  2. U.S. Office of Disease Prevention and Health Promotion. (n.d.). *Healthy people 2020: Lesbian, gay, and transgender*

health. <https://www.healthypeople.gov/2020/topics-objectives/topic/lesbian-gay-bisexual-and-transgender-health> ↵

# Statistiques sur la santé mentale

<sup>1</sup> Cela signifie qu'en comptant l'ensemble de nos ami.e.s, notre famille, nos associé.e.s, les personnes avec lesquelles nous travaillons, les étudiant.e.s dans nos classes, ou même nous-mêmes, nous allons rencontrer un nombre important de personnes aux prises avec un trouble mental ou une maladie mentale.

C'est à la fin de l'adolescence et au début de la vingtaine que le risque de maladie mentale est le plus élevé. En effet, les premiers épisodes de troubles psychiatriques comme la dépression majeure sont les plus susceptibles d'apparaître au cours de ces années.<sup>2</sup> Nous savons que les troubles de santé mentale occasionnent une plus grande perte de temps de travail et une plus grande perte d'intérêt pour les plaisirs dans la vie que n'importe quel problème de santé physique.<sup>4</sup> Les troubles de santé mentale peuvent être extrêmement invalidants.

Selon la Commission de la santé mentale du Canada, seule une personne sur trois qui a un trouble mental ou une maladie mentale (et seulement un enfant ou un adolescent sur quatre) déclare avoir cherché et obtenu des services et un traitement. Cela signifie qu'un grand nombre de personnes qui ont besoin d'un traitement et de soutien ne cherchent pas à obtenir de l'aide.

## Population étudiante postsecondaire

En 2019, une enquête menée auprès de la population étudiante postsecondaire canadienne a révélé que :

- 51 % des personnes se sentaient déprimées
- 69 % se sentaient submergées par l'anxiété
- 16 % avaient sérieusement envisagé le suicide

Source : American College Health Association (2019). American College Health Association-National College Health Assessment II: Canadian Group Data Report Spring 2019.



Capacité à créer des liens : soutenir la santé mentale et le bien-être de la population étudiante

21

L'évaluation nationale de la santé dans les collèges recueille des données liées à la santé et aux comportements à risque pour la santé de la population étudiante postsecondaire partout au Canada et aux États-Unis. En 2019, l'étude réalisée auprès de la population étudiante canadienne a révélé qu'au cours de la dernière année, au moins une fois :<sup>6</sup>

- 51 % des étudiant.e.s se sont senti.e.s déprimé.e.s au point d'avoir du mal à fonctionner
- 69 % se sont senti.e.s submergé.e.s par l'anxiété
- 16 % ont sérieusement envisagé le suicide

1. [1]

2. <sup>3</sup>

3. [2]

4. <sup>5</sup>

5. [3]

6. <sup>7</sup>

7. [4]

Les études postsecondaires sont souvent une période exigeante et stressante. Ces facteurs de stress peuvent influencer le bien-être mental de la population étudiante et contribuer à augmenter le risque de développer des troubles de santé mentale.

## Adaptations

Il suffit de donner aux participant.e.s quelques statistiques pour illustrer la prévalence des troubles de santé mentale. Il existe peut-être des statistiques sur la santé mentale de la population étudiante dans votre établissement que vous pouvez utiliser. Renseignez-vous auprès des services de consultation, des services aux étudiant.e.s ou des services aux étudiant.e.s autochtones afin de vérifier s'ils disposent de statistiques propres à votre population étudiante.

Lorsque vous sélectionnez et présentez des statistiques, vous devriez songer à utiliser ce qui suit :

- des statistiques qui montrent les effets à long terme de la pandémie sur la santé mentale. Par exemple, la présente ressource a été créée durant la pandémie de COVID-19, mais au cours des prochaines années, d'autres problèmes, notamment les préoccupations économiques ou les traumatismes intergénérationnels causés par la pandémie, pourraient avoir des effets sur la santé mentale de la population étudiante
- des recherches menées dans votre communauté ou dans votre établissement
- des statistiques qui montrent les effets des enjeux mondiaux sur la santé mentale de la population étudiante, notamment la crise environnementale ou les catastrophes naturelles
- des statistiques montrant l'ampleur des cas de suicide et de surdose chez les jeunes
- des données quantitatives (chiffres) et qualitatives (par exemple, de brefs témoignages d'étudiant.e.s sur ce qu'ils ou elles ressentent)

## Pandémie de COVID-19 et facteurs de stress environnementaux mondiaux

L'arrivée de la COVID-19 a bouleversé le fonctionnement des établissements d'enseignement postsecondaire dans le monde entier. Elle a engendré de nouveaux défis et facteurs de stress pour la population étudiante, les membres du corps enseignant et du personnel, ainsi que pour l'ensemble de la collectivité. Même si la pandémie sera un jour chose du passé, d'autres facteurs mondiaux, notamment la crise environnementale, continueront d'avoir des répercussions importantes sur la santé mentale de la population étudiante. Vous pouvez trouver des statistiques à ce sujet.

Si vous souhaitez aborder les facteurs de stress de la COVID-19, voici quelques statistiques sur ses répercussions sur la santé mentale.

Depuis le début de la pandémie de COVID-19, Statistiques Canada révèle ce qui suit :<sup>8</sup>

- 52 % des participant.e.s ont déclaré que leur santé mentale était « un peu moins bonne » ou « bien moins bonne » depuis l'instauration des mesures d'éloignement physique
- 64 % des participant.e.s de 15 à 24 ans ont déclaré que la situation avait une incidence négative sur leur santé mentale

8.<sup>9</sup>

9. [5]

- 41 % des jeunes ont déclaré des symptômes correspondant à une anxiété modérée ou sévère

Par ailleurs, en mai 2020, une étude de l'Alliance canadienne des associations étudiantes effectuée auprès de 1 000 étudiant.e.s postsecondaires a révélé ce qui suit :

- plus de 70 % des répondant.e.s ont rapporté avoir ressenti du stress, de l'anxiété ou de l'isolement en raison de la pandémie
- 82 % ont rapporté être inquiet.ète.s quant à leur avenir, au-delà de la pandémie
- la population étudiante se dit plus stressée à propos de sa santé, de ses finances et de son avenir.<sup>10</sup>

## Réflexion



- Ces statistiques vous surprennent-elles?
- Quelles pensées vous sont venues à l'esprit jusqu'à présent lorsque vous avez réfléchi à la prévalence des problèmes de santé mentale?



*Constatez par vous-même, ces statistiques vous surprennent-elles?*

*Quelles pensées vous sont venues à l'esprit jusqu'à présent lorsque vous avez réfléchi à la prévalence des problèmes de santé mentale?*

## Attributions du texte

- Ce chapitre s'inspire de l'ouvrage *Capacity to Connect: Supporting Students from Distress to Suicide* (Capacité à créer des liens : soutenir les étudiant.e.s en détresse ou à risque de suicide). © Université Vancouver Island. Les sections « Adaptation » et « Pandémie de COVID-19 et facteurs de stress environnementaux mondiaux » ont été ajoutées. Adaptation par Barbara Johnston. Licence CC BY 4.0.

10. <sup>11</sup>

11. [6]



## Attributions de médias

- Icône de la diapositive 3. reflets du cœur par [www.mindgraphy.com](http://www.mindgraphy.com), ES de la collection Heart and love 2 (The Noun Project), utilisation sous licence CC BY 4.0.

- 
1. Commission de la santé mentale du Canada, « Changer les orientations, changer des vies : Stratégie en matière de santé mentale pour le Canada », 2012, Calgary : Auteur. ↵
  2. Queen's University. (2012). *Report of the principal's commission on mental health*; Mental Health Commission of Canada. (2012). *Changing directions, changing lives: The mental health strategy for Canada*. Calgary, AB ↵
  3. Canadian Psychological Association. (2006). *Out of the shadows at last: Transforming mental health, mental illness and addiction services in Canada: A review of the final report of the Standing Senate Committee on Social Affairs, Science and Technology*; Warren Shepell Research Group. (2005). *Workplace mental health indicators: An EAP's perspective*. [https://www.shepellfgi.com/EN-US/AboutUs/News/Research%20Report/pdf/ir\\_mentalhealthindicators\\_enreport.pdf](https://www.shepellfgi.com/EN-US/AboutUs/News/Research%20Report/pdf/ir_mentalhealthindicators_enreport.pdf) ↵
  4. American College Health Association (2019). *American College Health Association-National College Health Assessment II: Canadian Reference Group executive summary Spring 2019*. Silver Spring, MD: American College Health Association. ↵
  5. Statistiques Canada, « La santé mentale des Canadiens durant la pandémie de COVID-19 », dans *Le Quotidien*, 27 mai 2020, <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/200527/dq200527b> ↵
  6. Alliance canadienne des associations étudiantes, « Les étudiants sont toujours inquiets : COVID-19 et études postsecondaires », 15 juin 2020, [https://www.acae-casa.com/students\\_are\\_still\\_worried\\_covid19](https://www.acae-casa.com/students_are_still_worried_covid19). ↵



# SECTION 3 : CADRE DES 3R : RECONNAÎTRE, RÉPONDRE, RÉFÉRER



# Premier R : reconnaître les signes de détresse

Cette section présente le cadre des trois R – reconnaître, répondre, référer – comme un moyen de soutenir les étudiant.e.s qui peuvent être en détresse. Elle se concentre sur la manière de reconnaître les signes de détresse, notamment les signes indiquant qu'un.e étudiant.e songe au suicide.

<https://opentextbc.ca/capacitytoconnect/chapter/the-first-r-recognizing-signs-of-distress/#pb-interactive-content>

Ces diapositives sont offertes pour cette section de la présentation. Pour en savoir plus sur le téléchargement des diapositives, consultez la section *Préparation de la séance*.

## Cadre des 3R



# Reconnaître

Changement perceptible dans les paroles, le langage corporel ou les actions d'un.e étudiant.e

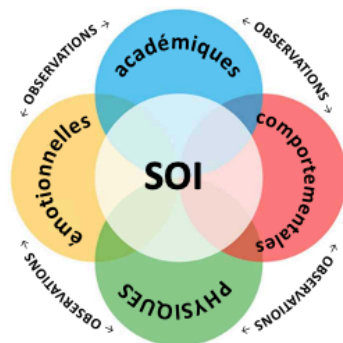


## Reconnaître

Le cadre des 3R – reconnaître, répondre, référer – est une façon importante de soutenir la population étudiante. Le premier R est pour « reconnaître ». Comment reconnaître une personne en détresse et en difficulté? Lorsque vous pensez à vos étudiant.e.s et à toutes les fois où vous vous êtes inquiété.e pour eux ou elles, quels sont les signes qui vous ont fait remarquer qu'ils ou elles pouvaient éprouver de la détresse, que nous définissons comme étant plus qu'un stress quotidien prévisible? Qu'avez-vous remarqué? (Insistez sur le fait que le principal signe est un changement dans l'apparence de l'étudiant.e.)

Les étudiant.e.s nous donnent souvent des indices sur leur état de bien-être par leurs paroles, leur langage corporel ou leurs actions. Quels sont les signes de détresse que vous avez remarqués chez la population étudiante?

## Reconnaître les signes de détresse



Partagez la diapositive « Reconnaître les signes de détresse » ou écrivez « académiques, comportementaux, physiques, émotionnels » au tableau et invitez les participant.e.s à partager des signes de détresse qu'ils ont remarqués chez la population étudiante. (Pour les séances en ligne, demandez aux participant.e.s d'écrire leurs réponses dans l'outil de

clavardage.) Vous pouvez également vous référer à l'exercice réalisé précédemment, au cours duquel les participant.e.s ont indiqué différents changements de comportement qu'ils ou elles pourraient observer en cas de déséquilibre dans la roue.

Voici quelques signes révélateurs qu'un.e étudiant.e est en difficulté :

### **Signes académiques**

- Baisse significative de la qualité ou de la quantité des travaux en classe ou de recherche
- Changement dans l'assiduité
- Retards répétés, rendez-vous ou échéances manqués
- Travaux non remis et examens manqués

### **Signes émotionnels**

- Réaction émotionnelle exagérée (p. ex. colère intense, sanglots, inquiétude persistante)
- Excès de confiance et d'enthousiasme
- Absence d'émotion – apparence neutre, désengagée
- Manque de motivation ou d'intérêt

### **Signes physiques**

- Endormissement en classe
- Dégradation perceptible de l'hygiène ou apparence négligée
- Changement important du niveau d'énergie
- Apparence d'état d'ébriété ou d'intoxication
- Ecchymoses, coupures ou blessures visibles

### **Signes comportementaux**

- Description de circonstances ou d'expériences difficiles (p. ex. perte, conflit, traumatisme, agression)
- Courriels de plaintes
- Mépris des règles ou de l'autorité
- Signalement par les pairs de préoccupations ou de malaises concernant un.e étudiant.e

## Signes indiquant qu'un.e étudiant.e pourrait songer au suicide

### Qu'en est-il du suicide?



Passons maintenant à une discussion un peu plus approfondie sur le suicide, qui peut être un sujet de préoccupation pour toute personne tentant de soutenir des étudiant.e.s en situation de crise. Un.e étudiant.e peut donner des signes avant-coureurs, notamment :

- parler ou écrire à propos de la mort, du fait de mourir ou de mettre fin à sa vie
- consommer des substances, comme des substances inhalées, des drogues ou de l'alcool, de manière abusive ou montrer des signes d'autres comportements nuisibles comme le jeu excessif ou l'automutilation
- dire des choses comme « Je n'en vois pas l'intérêt » ou « Ils ou elles seraient mieux sans moi »
- se détacher de ses ami.e.s, de sa famille et de ses activités
- s'absenter des cours et éviter toute aide
- présenter des changements dans les sentiments, l'apparence ou le comportement qui sont hors norme

Pour en savoir plus sur les signes indiquant qu'une personne songe au suicide, consultez l'outil IS PATH WARM, qui est basé sur les recherches de l'American Association of Suicidology et utilisé dans le monde entier. Vous pouvez y accéder sur le site Web de l'Association canadienne pour la prévention du suicide. Cet outil vous aide à réfléchir à certains des signes qu'un.e étudiant.e pourrait montrer s'il ou elle songe au suicide et a besoin d'aide. Il ne faut pas perdre de vue que les membres du corps enseignant et du personnel ne sont pas en mesure de poser un diagnostic et ne sont pas censés remplacer un service de consultation, mais s'ils reconnaissent les signes, ils peuvent aider à orienter les personnes afin qu'elles puissent recevoir l'aide nécessaire.

Vous avez maintenant une idée de certains signes de détresse que vous pouvez observer chez la population étudiante, et vous avez tous.tes vu et ressenti certains de ces signes auparavant. Il s'agit de la première étape : reconnaître.

### Attributions du texte

- Ce chapitre s'inspire de l'ouvrage *Capacity to Connect: Supporting Students from Distress to Suicide* (Capacité à créer des liens : soutenir les étudiant.e.s en détresse ou à risque de suicide). © Université Vancouver Island. Le nouveau paragraphe pour présenter le cadre des 3R et la section « Signes indiquant qu'un étudiant.e pourrait



songer au suicide » ont été ajoutés. Adaptation par Barbara Johnston. Licence CC BY 4.0.

# Deuxième R : répondre

Cette section porte sur la manière de répondre avec empathie à un.e étudiant.e en détresse.  
Le Document 2 : Intervenir auprès des étudiant.e.s en détresse est offert en format PDF.

<https://opentextbc.ca/capacitytoconnect/chapter/the-second-r-responding/#pb-interactive-content>

Ces diapositives sont offertes pour cette section de la présentation. Pour en savoir plus sur le téléchargement des diapositives, consultez la section Préparation de la séance.

## Répondre

Le deuxième R est pour « répondre ». Commencez cette section par une activité de réflexion.

### Réflexion : réagir à la détresse



- Pensez à un moment où vous avez ressenti une détresse légère ou modérée.
- De quoi aviez-vous besoin?



*Pensez à un moment où vous avez été vous-même légèrement ou modérément troublé.e ou angoissé.e. Pensez peut-être à l'époque où vous suiviez des études postsecondaires. Réfléchissez à ce dont vous aviez besoin ou à ce que vous espériez à ce moment-là. Qu'attendiez-vous des autres? Prenez quelques instants pour écrire ce que vous pensez. (Accordez quelques instants aux participant.e.s.)*

*Demandez ensuite aux participant.e.s de partager l'une des choses dont ils ou elles avaient besoin ou qu'ils ou elles attendaient des autres lorsqu'ils ou elles étaient troublé.e.s ou en détresse (rappelez-leur de ne pas partager les détails de l'événement en soi).*

*Si vous faites une présentation en ligne, demandez aux participant.e.s d'inscrire leurs réponses dans la boîte de clavardage et lisez les réponses qui y figurent.*

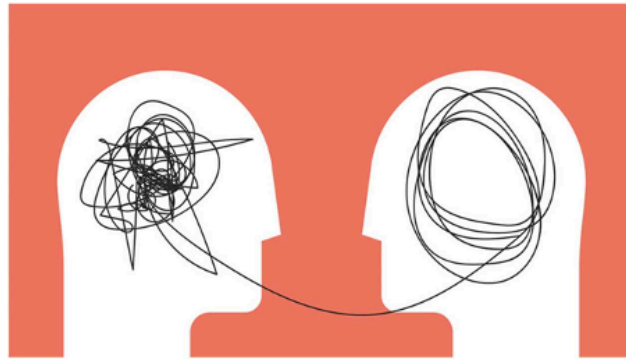
*Demandez-leur ensuite de partager une chose qui n'a pas été utile ou qui ne l'aurait pas été. (Si vous faites une présentation en ligne, demandez aux participant.e.s d'inscrire leurs réponses dans la boîte de clavardage.)*

Vous avez tous.tes connu diverses réactions lorsque vous étiez en détresse. Votre expérience personnelle vous a permis d'acquérir une bonne compréhension de ce qui est utile et vous pouvez vous en inspirer lorsque vous intervenez auprès de la population étudiante. Les réponses que vous avez jugé utiles sont des exemples de réponses empathiques.

## Vidéo : Brené Brown à propos de l'empathie (2 min 53 sec)

### Réponses empathiques

**Vidéo :**  
**l'empathie**  
**à l'œuvre**



Capacité à créer des liens : soutenir la santé mentale et le bien-être de la population étudiante

28

Cette courte vidéo de la sociologue Brené Brown montre comment répondre de façon utile et bienveillante – l'empathie à l'œuvre. (Montrez la vidéo de Brené Brown ou partagez le lien dans l'outil de clavardage) : Brené Brown à propos de l'empathie.



Un élément Youtube a été exclu de cette version du texte. Vous pouvez le consulter à l'adresse suivante : <https://opentextbc.ca/capacitytoconnect/?p=69>

## Réflexion sur la vidéo



- Qu'est-ce qui vous a marqué dans cette vidéo?
- Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez ajouter à la conversation que nous avons eue sur ce qui constituerait (ou ne constituerait pas) une réponse positive?

Après la vidéo, rappelez aux participant.e.s qu'il n'existe pas de scénario à retenir, ni de méthode unique qui fonctionne à tout coup. Le plus important est d'être soi-même et d'être authentique – et cela peut inclure d'être honnête si vous ne savez pas exactement quoi dire.

Le rôle d'un.e interlocuteur.trice empathique n'est pas de « réparer » l'étudiant.e ni de lui dire comment réagir. Il consiste plutôt à écouter et à tenter de l'aider à trouver un soutien approprié. L'expression de votre inquiétude peut être un facteur déterminant pour sauver le parcours universitaire ou la vie d'un.e étudiant.e.

Dans bien des cas, ce n'est pas ce que nous avons à dire qui change la donne, mais ce que nous permettons à l'autre personne de dire pour se vider le cœur et faire place à des options plus positives de la vie. Le simple fait d'être présent.e, d'apporter son soutien et d'offrir une oreille attentive peut contribuer à marquer un tournant dans la vie d'un.e étudiant.e en difficulté.

Lorsque vous intervenez auprès d'un.e étudiant.e en détresse, veillez à trouver un juste équilibre entre la volonté d'aider et de fournir des solutions et le respect de l'autonomie de l'étudiant.e et de ses propres capacités.

## Quelques conseils pour intervenir auprès des étudiant.e.s en détresse

### Idées de réponses empathiques

- **Accordez toute votre attention à l'étudiant.e**
- **Écoutez sans jugement**
- **Essayez des formules en « je » (p. ex. : J'ai remarqué que tu n'as pas rendu les deux derniers devoirs et je m'inquiète)**
- **Reconnaissez ses pensées et ses émotions avec bienveillance**
- **Répétez ses propos pour clarifier les choses et vous assurer de bien comprendre**
- **Faites-lui savoir que vous vous inquiétez et que vous voulez l'aider à trouver les bonnes ressources**



Capacité à créer des liens : soutenir la santé mentale et le bien-être de la population étudiante

30

Avant de parler à un.e étudiant.e, assurez-vous d'être dans un endroit privé pour tenir la conversation. Voici quelques suggestions :

- *accordez toute votre attention à l'étudiant.e. Écoutez-le ou écoutez-la sans jugement et sans l'interrompre*
- *reconnaissez les pensées et les émotions de l'étudiant.e avec bienveillance et empathie*
- *essayez une formule en « je » pour entamer une conversation et exprimer votre inquiétude. Par exemple : « J'ai remarqué que tu n'as pas rendu les deux derniers devoirs et que tu as manqué beaucoup de cours ces derniers temps, et je m'inquiète »*
- *répétez ses propos pour clarifier les choses et vous assurer de bien comprendre le problème. Par exemple, vous pouvez dire : « Je veux m'assurer de bien comprendre ce que tu dis. Est-ce bien ce que tu voulais dire? »*
- *faites-lui savoir que vous vous inquiétez et que vous voulez l'aider à trouver les bonnes ressources*

Vous n'avez pas besoin de « réparer » l'étudiant.e et vous n'êtes pas censé.e remplacer un service de consultation. Vous pouvez aider de nombreux étudiant.e.s simplement en les écoutant et en les orientant vers les ressources d'aide appropriées.

## Dois-je poser des questions sur le suicide?

### Poser des questions sur le suicide

Quelles sont vos préoccupations, vos inquiétudes ou vos craintes à l'idée de demander à un.e étudiant.e s'il ou elle songe au suicide?



Capacité à créer des liens : soutenir la santé mentale et le bien-être de la population étudiante

31

Demandez au groupe : qu'est-ce qui vous vient à l'esprit lorsque vous envisagez de poser des questions sur le suicide? Invitez-les à s'exprimer au sein du groupe (soit en personne, soit par l'outil de clavardage pour les séances en ligne) et à aborder les réponses, qui peuvent comprendre ce qui suit :

- j'aurais peur qu'en posant la question, l'étudiant.e commence à y songer davantage
- c'est une très grande responsabilité
- je n'ai pas le temps d'intervenir de façon appropriée
- je ne saurais pas quoi faire si un.e étudiant.e songeait au suicide – que faire ensuite?
- que faire si l'étudiant.e se sent insulté.e?

Validez toutes les réponses, en renforçant l'idée qu'il est effrayant de poser des questions sur le suicide. Insistez sur le fait que l'une des plus grandes craintes de la plupart des gens est de savoir quoi faire si l'étudiant.e dit « oui ».

Les gens craignent souvent qu'en abordant la question du suicide avec un.e étudiant.e qui n'y pensait pas, il ou elle commence à l'envisager comme une option. C'est faux. Poser des questions sur le suicide ne fera pas germer cette idée dans l'esprit d'une personne. Cela peut lui donner un sentiment de soulagement – par exemple, « Enfin, quelqu'un a perçu ma douleur » – ou lui permettra de s'ouvrir davantage sur quelque chose qu'elle dissimulait.

## Que faire si un.e étudiant.e songe au suicide?

- Demandez-lui s'il ou elle veut en parler
- Demandez-lui s'il y a quelque chose que vous pouvez faire et proposez-lui de l'aider à trouver du soutien
- Ne portez pas de jugement et faites preuve d'empathie
- Ne minimisez pas les sentiments exprimés par l'étudiant.e
- Ne soyez pas obligé.e de garder le secret. Cherchez du soutien
- N'argumentez pas avec l'étudiant.e ou n'utilisez pas de clichés
- En cas de crise aiguë, emmenez l'étudiant.e dans un service de consultation ou appelez un service d'écoute téléphonique
- **Ne laissez pas l'étudiant.e seul.e jusqu'à ce qu'il ou elle reçoive de l'aide**



Capacité à créer des liens : soutenir la santé mentale et le bien-être de la population étudiante

32

Si vous posez des questions sur le suicide, il peut être utile de le faire ouvertement et directement – cette approche vous permettra de vous sentir plus à l'aise. Si un.e étudiant.e dit qu'il ou elle songe au suicide, voici quelques façons de l'aider :

- demandez-lui s'il ou elle veut en parler
- demandez-lui s'il y a quelque chose que vous pouvez faire et proposez-lui de l'aider à trouver du soutien
- ne portez pas de jugement et faites preuve d'empathie
- ne minimisez pas les sentiments exprimés par l'étudiant.e
- ne soyez pas obligé.e de garder le secret. Cherchez le soutien de professionnel.le.s approprié.e.s
- n'utilisez pas de clichés et n'essayez pas d'argumenter avec l'étudiant.e
- en cas de crise aiguë, emmenez l'étudiant.e dans un service de consultation ou appelez un service d'écoute téléphonique ou le 911 et le service de sécurité du campus
- s'il semble y avoir un risque immédiat, ne laissez pas l'étudiant.e seul.e jusqu'à ce qu'il ou elle reçoive de l'aide

Rappelez que l'on ne s'attend pas à ce que tout le monde pose des questions sur le suicide. Si un.e participant.e est toujours nerveux.euse ou mal à l'aise avec le sujet, ce n'est pas grave. Il est normal d'avoir des limites. Dans le cadre de votre rôle, on s'attend à ce que vous aidiez la population étudiante à prendre contact avec une personne qui lui posera la question.

### Attributions du texte

- Ce chapitre s'inspire de l'ouvrage *Capacity to Connect: Supporting Students from Distress to Suicide (Capacité à créer des liens : soutenir les étudiant.e.s en détresse ou à risque de suicide)*. © Université Vancouver Island. Les sections « Réflexion : répondre à la détresse », « Quelques conseils pour intervenir auprès des étudiant.e.s en détresse » et « Dois-je poser des questions sur le suicide? » ont été ajoutées. Adaptation par Barbara Johnston et Liz Warwick. Licence CC BY 4.0.

### Attributions de médias

- L'image *Practicing empathy (faire preuve d'empathie)* © de Melissa Hogan est utilisée sous licence CC BY-SA 4.0.
- La vidéo *Brené Brown à propos de l'empathie* © (RSA) est utilisée sous licence Youtube standard.
- Icône des diapositives 1 et 3, reflets du cœur par [www.mindgraphy.com](http://www.mindgraphy.com), ES de la collection *Heart and love 2 (The Noun Project)*, utilisation sous licence CC BY 2.





# Troisième R : référer

Cette section met l'accent sur le moment et la manière d'orienter la population étudiante vers des services de soutien et ce qu'il faut faire en cas d'urgence.

<https://opentextbc.ca/capacitytoconnect/chapter/the-third-r-referring/#pb-interactive-content>

Ces diapositives sont offertes pour cette section de la présentation. Pour en savoir plus sur le téléchargement des diapositives, consultez la section Préparation de la séance.

## Référer

Parlons maintenant du troisième R, qui consiste à orienter la population étudiante vers d'autres ressources de soutien. Souvent, il suffit de quelques minutes d'écoute active pour aider un.e étudiant.e à sentir qu'on s'intéresse à lui ou à elle. Si sa détresse est plus importante et qu'il ou elle est prêt.e à obtenir davantage de soutien, il existe plusieurs services qui peuvent l'aider. Dans le cadre de votre rôle, il vous sera utile de connaître ces services et de savoir comment les contacter.

## Services et ressources de votre établissement

### Orienter la population étudiante vers des services d'aide

- Services de consultation
- Service de sécurité du campus
- Centre pour étudiant.e.s autochtones
- Services de santé ou médicaux
- Services aux étudiant.e.s étranger.ère.s
- Centres d'apprentissage accessibles
- Aide financière



Si vous disposez d'une liste des noms et des coordonnées de ces services sur votre campus, distribuez-la aux participant.e.s.

Vous trouverez ci-dessous quelques-uns des services offerts dans la plupart des campus.

- Les **services de consultation** aident la population étudiante à gérer ses préoccupations personnelles, académiques et quotidiennes. Des conseiller.ère.s professionnel.le.s proposent des séances de consultation individuelles ou de groupe à la population étudiante.
- Le **service de sécurité du campus** aide à coordonner les interventions lors d'urgences et de crises dans la population étudiante. Avant d'appeler le 911, communiquez d'abord avec le service de sécurité, car il peut aider les premiers intervenants à vous localiser.
- Les **centres pour étudiant.e.s autochtones** proposent des programmes, un mentorat et un lieu de rencontre. Il se peut qu'un.e aîné.e soit disponible pour parler à la population étudiante.
- Les **services de santé** offrent des soins de santé physique et mentale à la population étudiante.
- Les **services aux étudiant.e.s étranger.ère.s** aident la population étudiante à résoudre des problèmes personnels ou académiques, à obtenir des permis d'études et de travail et à remplir des demandes de visa.
- Les **centres d'apprentissage accessibles** offrent des services, coordonnent les accommodements pour la population étudiante et agissent en tant que ressource pour travailler avec la communauté universitaire.
- L'**aide financière** vient en aide aux étudiant.e.s qui ont besoin d'un soutien financier pour leurs études.

## Lignes d'aide et de soutien provinciales

### Ressources provinciales en santé mentale

- **BC Suicide Line** (ligne téléphonique de prévention du suicide de la C.-B.) : 1-800-784-2433
- **Mental Health Support Line** (ligne téléphonique de soutien en santé mentale) : 310-6789
- **Here2Talk** : 1-877-857-3397 (soutien psychologique par téléphone et par clavardage 24 heures par jour pour la population étudiante postsecondaire de la C.-B.)



Certains grands campus disposent d'un service d'aide téléphonique pour la population étudiante. Si votre établissement ne dispose pas de ce service, il existe également des lignes téléphoniques provinciales d'écoute et de prévention du suicide qui offrent un soutien en tout temps. Ces services d'aide téléphonique offrent également un soutien à toute personne qui aide un.e étudiant.e en détresse et qui a besoin de parler à quelqu'un et de faire le point.

Voici quelques services téléphoniques provinciaux de soutien :

- **BC Suicide Line** (ligne téléphonique de prévention du suicide de la C.-B.) : 1-800-784-2433 (1-800-SUICIDE)
- **Mental Health Support Line** (ligne téléphonique de soutien en santé mentale) : 310-6789 (code régional non requis)
- **Here2Talk** : 1-877-857-3397 (soutien psychologique par téléphone et par clavardage 24 heures par jour pour la population étudiante postsecondaire de la C.-B. qui offre des services gratuits et confidentiels de consultation et

d'aiguillage communautaire par l'application, par téléphone et en ligne : Here2Talk)

## Services provinciaux de soutien pour les étudiant.e.s autochtones

- Pour les étudiant.e.s autochtones, les services d'intervention d'urgence KUU-US (24 h/24, 7 j/7) offrent un soutien culturellement sécuritaire : 1-800-588-8717
- Le site Web de la Régie de la santé des Premières Nations propose des ressources pour les Autochtones : eHealth & Virtual Health.

*S'il s'agit d'une situation d'urgence, par exemple si l'étudiant.e a pris des comprimés, s'il ou elle souffre de psychose ou s'il ou elle représente un danger pour lui-même ou elle-même ou pour les autres, appelez le 911 et le service de sécurité du campus.*

*S'il ne s'agit pas d'une situation d'urgence, mais que vous ressentez de l'inquiétude, vous pouvez proposer à l'étudiant.e de contacter les services de soutien en son nom pendant qu'il ou elle est avec vous. Vous pouvez également lui proposer de l'accompagner jusqu'aux services de consultation.*

## Que faire si l'étudiant.e refuse de voir un.e conseiller.ère ou de demander de l'aide

### Que faire si un.e étudiant.e refuse l'aide?

- Tenez compte de la sécurité de la population étudiante :
  - quelqu'un est-il en danger immédiat?
  - si oui, vous devez consulter et orienter l'étudiant.e. Vous devrez peut-être appeler le 911 et le service de sécurité du campus
- Si personne n'est en danger, l'étudiant.e a :
  - le droit de choisir d'obtenir de l'aide ou non
  - le droit au respect de sa vie privée



Il arrive parfois qu'un.e étudiant.e ne veuille pas voir un.e conseiller.ère ou refuse toute aide.

Dans ce cas, la première chose à faire est de penser à la sécurité : y a-t-il une personne susceptible d'être en danger immédiat, qu'il s'agisse de l'étudiant.e ou d'une autre personne? Si tel est le cas, partagez vos inquiétudes à un.e conseiller.ère ou à une personne qui peut vous aider à assurer la sécurité. Si un.e étudiant.e exprime des pensées suicidaires, vous n'avez pas à assumer seul.e cette information ou à évaluer le risque vous-même – consultez, orientez et, si le risque est imminent, contactez alors les services d'urgence.

Si personne n'est pas susceptible d'être en danger, n'oubliez pas qu'en fin de compte, elle a le droit de choisir de demander de l'aide ou non. Les gens sont résilients et parviennent souvent à leurs propres solutions ou trouvent leur propre soutien lorsqu'ils sont prêts.

Assurez-vous d'avoir du soutien! Parlez à vos ami.e.s, à votre famille, à d'autres enseignant.e.s, à un.e aîné.e ou à un.e conseiller.ère pour leur faire part de vos préoccupations et décider de la marche à suivre.

## Respect de la vie privée

Sachez que si vous orientez un.e étudiant.e vers les services de consultation et que vous espérez faire un suivi pour obtenir des renseignements sur l'étudiant.e, c'est à l'étudiant.e de donner son consentement à la divulgation de renseignements.

S'il ou elle ne donne pas son accord, les membres du corps enseignant et du personnel ne seront pas informés de la situation.

## Attributions du texte

- Ce chapitre s'inspire de l'ouvrage *Capacity to Connect: Supporting Students from Distress to Suicide* (Capacité à créer des liens : soutenir les étudiant.e.s en détresse ou à risque de suicide). © Université Vancouver Island. Les sections « Services et ressources de votre établissement », « Lignes d'écoute et de soutien provinciales », « Services provinciaux de soutien pour les étudiant.e.s autochtones » et « Respect de la vie privée » ont été ajoutées. Adaptation par Barbara Johnston. Licence CC BY 4.0.

# Respect des limites

Cette section vous aidera à tenir compte de vos propres limites lorsque vous intervenez auprès de la population étudiante.

<https://opentextbc.ca/capacitytoconnect/chapter/maintaining-boundaries/#pb-interactive-content>

Ces diapositives sont offertes pour cette section de la présentation. Pour en savoir plus sur le téléchargement des diapositives, consultez la section Préparation de la séance.

## Respect des limites



## Respectez vos propres limites

Lorsque vous aidez des étudiant.e.s, il est important de vous rappeler de respecter vos propres limites. Reconnaissez ce que vous pouvez et ne pouvez pas faire, compte tenu des limites de votre rôle, et soyez clair avec les autres. Orientez les personnes vers les ressources appropriées et faites appel à votre propre réseau de soutien en cas de besoin.

## Examinez vos sentiments

- Vous vous sentez responsable de l'étudiant.e
- Vous pensez souvent à la façon de résoudre les problèmes de l'étudiant.e en dehors des heures de travail
- Vous pensez que les problèmes de l'étudiant.e vous dépassent
- Vous vous sentez stressé.e par les problèmes ou le comportement de l'étudiant.e
- Vous vous sentez obligé.e de résoudre les problèmes de l'étudiant.e
- Vous vous sentez mal à l'aise ou vous avez le sentiment que l'étudiant.e ne va pas bien, bien qu'il ou elle le nie
- Vous voyez un schéma se répéter dans vos interactions avec un.e étudiant.e
- Vous évitez l'étudiant.e
- Vous ressentez de l'anxiété ou de la colère lorsque l'étudiant.e vous aborde



Nous allons examiner une liste d'émotions que l'on peut ressentir lorsqu'on essaie d'aider un.e étudiant.e. Ces émotions peuvent être le signe que vous en faites trop et que vous ne respectez pas vos limites. Il se peut que vous ayez besoin de prendre du recul, de consulter et de prendre le temps de vous occuper de vous-même. En lisant cette liste, vérifiez comment votre corps réagit et remarquez quels sont les éléments qui vous interpellent. Ils peuvent vous rappeler une expérience que vous avez vécue avec un.e étudiant.e.

- Vous vous sentez trop responsable de l'étudiant.e
- Vous pensez souvent à la façon de résoudre les problèmes de l'étudiant.e en dehors des heures de travail
- Vous pensez que les problèmes de l'étudiant.e vous dépassent
- Vous vous sentez stressé.e par les problèmes ou le comportement de l'étudiant.e
- Vous vous sentez obligé.e de résoudre les problèmes de l'étudiant.e
- Vous vous sentez mal à l'aise ou vous avez le sentiment que l'étudiant.e ne va pas bien, bien qu'il ou elle le nie
- Vous voyez un schéma se répéter dans vos interactions avec un.e étudiant.e
- Vous évitez l'étudiant.e
- Vous ressentez de l'anxiété ou de la colère lorsque l'étudiant.e vous aborde

Toutes les réponses ci-dessus sont courantes et nous pouvons généralement nous identifier à beaucoup d'entre elles.

Les limites de notre zone de confort sont remises en question de différentes manières. Si vous constatez qu'un de ces éléments s'applique à vous, il est peut-être temps de consulter ou d'orienter l'étudiant.e vers une ressource appropriée.

## Consultez d'autres personnes

Nous vous encourageons à consulter vos collègues, vos président.e.s, vos doyen.ne.s ou d'autres personnes en qui vous avez confiance. Les conseiller.ère.s peuvent rencontrer les membres corps enseignant et du personnel qui s'inquiètent à propos d'un.e étudiant.e et ne savent pas comment gérer la situation. Vous pouvez également joindre un service d'aide téléphonique si vous avez de sérieuses préoccupations au sujet d'un.e étudiant.e. Nous vous encourageons à consulter si :

- vous vous inquiétez de la sécurité, des résultats ou du bien-être d'un.e étudiant.e, mais vous ne savez pas comment intervenir ou si vous devez le faire

- vous ne savez pas comment répondre à la demande d'aide d'un.e étudiant.e
- vous continuez de craindre pour un.e étudiant.e qui a refusé de l'aide

## Consulter ou orienter

- Nous avons tous.tes nos limites
- Envisagez de consulter dans les cas suivants :
  - vous hésitez à intervenir
  - vous ne savez pas comment réagir
  - vous continuez de vous inquiéter



*Demandez aux participant.e.s de noter quelques idées sur la manière dont ils ou elles peuvent prendre soin d'eux ou elles tout en restant ouvert.e.s et disponibles pour apporter leur soutien à la population étudiante.*

*(Si les participant.e.s sont en ligne, demandez-leur d'ajouter une ou deux réflexions dans l'outil de clavardage.)*

### Attributions du texte

- Ce chapitre s'inspire de l'ouvrage *Capacity to Connect: Supporting Students from Distress to Suicide* (Capacité à créer des liens : soutenir les étudiant.e.s en détresse ou à risque de suicide). © Université Vancouver Island. Adaptation par Barbara Johnston. Licence CC BY 4.0.

### Attributions de médias

- Flower of an Indian Lotus (fleur de lotus indien) ©, photo de Hong Zhang utilisée sous licence CC0.





# SECTION 4 : SCÉNARIOS D'EXERCICE ET CLÔTURE



# Scénarios pour l'exercice et la discussion

Dans cette section, vous trouverez des exemples de scénarios que vous pouvez utiliser, en personne ou en ligne, pour permettre aux participant.e.s de s'exercer à utiliser les connaissances qu'ils ou elles ont acquises.

Ces scénarios offrent des conseils utiles sur ce qu'il faut dire à la population étudiante dans différentes situations. Si vous n'avez pas le temps de vous exercer et de discuter, essayez de prévoir un peu de temps pour passer brièvement en revue certaines des réponses. Vous pouvez fournir les scénarios sous forme de document d'accompagnement ou de fichier PDF (voir le Document 2 : Soutenir les étudiant.e.s en détresse).

## Scénarios

- Comment pourriez-vous répondre à l'étudiant.e et lui apporter votre soutien?
- Quels services pourriez-vous suggérer à l'étudiant.e?
- Qui pourriez-vous consulter?
- Quel effet cela fait-il d'imaginer offrir un soutien à l'étudiant.e dans le scénario?
- Quel effet cela fait-il de poser des questions sur le suicide (ou de ne pas en poser)?



*Demandez aux participant.e.s de former des groupes de deux pour discuter d'exemples de choses à dire à la population étudiante. Remettez aux participant.e.s l'un des six scénarios proposés ci-dessous afin qu'ils ou elles puissent en discuter. (Pour les séances en ligne, utilisez des salles de sous-groupes.)*

*Nous avons fourni six scénarios d'étudiant.e.s qui ont besoin de soutien. Regroupez-vous par deux et faites un jeu de rôle ou discutez ensemble de la manière dont vous pourriez répondre à l'étudiant.e et lui apporter votre soutien dans ce scénario. Cette activité permet de réfléchir à la manière d'exprimer votre intérêt et votre inquiétude pour l'étudiant.e et de lui proposer un soutien et toute autre ressource qui vous semble appropriée. Tenez également compte du point de vue de l'étudiant.e, en consultant la roue du bien-être.*

Questions à aborder en groupe :

- Comment pourriez-vous répondre à l'étudiant.e et lui apporter votre soutien?
- Quels services pourriez-vous suggérer à l'étudiant.e?
- Qui pourriez-vous consulter?
- Quel effet cela fait-il d'imaginer offrir un soutien aux étudiant.e.s dans les scénarios?

- Quel effet cela fait-il de poser des questions sur le suicide (ou de ne pas en poser)?

Il convient de rappeler que vous n'êtes pas obligé.e d'avoir toutes les réponses pour les étudiant.e.s, et vous n'avez pas à agir en tant que conseiller.ère. Vous pouvez réellement soutenir les gens en entamant une conversation, en manifestant votre intérêt et votre respect, et en les invitant à accéder à des services de soutien.

## Options de scénarios

Les six scénarios suivants offrent aux participant.e.s l'occasion de réfléchir et de s'exercer à répondre à des situations d'étudiant.e.s en détresse. Les participant.e.s peuvent également les lire et y réfléchir durant leur temps libre.

Encouragez les participant.e.s à utiliser ces scénarios comme points de départ, et non comme texte à retenir, pour discuter et poursuivre la réflexion concernant la façon dont nous pouvons répondre avec empathie à la population étudiante tout en reconnaissant et en respectant ses forces et sa capacité à atteindre l'équilibre.

<https://opentextbc.ca/capacitytoconnect/chapter/scenarios-for-practice-and-discussion/#pb-interactive-content>

---

### Scénario 1 : étudiant.e ayant échoué à un examen

Un.e étudiant.e vient d'apprendre qu'il ou elle a échoué à un examen et se met à pleurer en parlant à son pédagogue.

#### Points importants

- Mettre l'accent sur le soutien et l'empathie tout en reconnaissant les capacités de l'étudiant.e
- Fixer une limite
- Assurer l'orientation de l'étudiant.e

#### Réponses possibles des membres du corps enseignant ou du personnel

*Je vois que tu es troublé.e par les résultats de l'examen. Je peux entendre la déception dans ta voix. Tu as dit que tu ne te sentais pas capable de rester pour assister au cours, mais ça m'inquiète de te voir partir comme ça. Je veux t'aider, mais je dois donner ce cours maintenant. Je me demandais si tu accepterais de parler à un.e conseiller.ère. C'est confidentiel. Aimerais-tu que quelqu'un du cours ou un.e ami.e t'accompagne? À qui vas-tu demander? Je vais appeler les services de consultation et leur dire de t'attendre.*

---

## Scénario 2 : un.e étudiant.e autochtone a besoin d'un congé pour le décès d'un membre de sa famille

Un.e étudiant.e autochtone entre dans votre bureau, bouleversé.e. Il ou elle vous révèle qu'un proche parent vient de mourir subitement et qu'il ou elle est stressé.e à l'idée de demander un congé à son pédagogue pour rentrer chez lui ou elle et assister à la cérémonie et aux funérailles. Il ou elle vous explique que les protocoles culturels lors du décès d'un membre de la famille sont complexes et peuvent prendre jusqu'à une semaine ou plus. L'étudiant.e. se sent dépassé.e parce qu'il ou elle veut être avec sa famille et sa communauté, mais aussi parce qu'il ou elle a des projets à rendre dans beaucoup de cours. Il ou elle exprime des sentiments de désespoir au cours de cette interaction.

### Points importants

- Mettre l'accent sur le soutien et l'empathie tout en reconnaissant les capacités de l'étudiant.e
- Mettre l'étudiant.e en contact avec le personnel des services aux étudiant.e.s autochtones (ou des services aux étudiant.e.s si votre campus ne dispose pas de services aux étudiant.e.s autochtones. Ces derniers peuvent mettre l'étudiant.e en contact avec les services locaux de soutien aux Autochtones)
- Orienter l'étudiant.e vers les services de soutien du campus et de la communauté
- Soutenir l'étudiant.e dans ses démarches auprès des enseignant.e.s

### Réponses possibles des membres du corps enseignant ou du personnel

*Je suis vraiment désolé.e d'apprendre ta perte. Faire face au deuil tout en essayant de gérer d'autres responsabilités peut s'avérer très difficile. J'admire ta résilience dans une période aussi ardue. Tu cherches activement du soutien, ce qui est important pour toi de reconnaître.*

*Existe-t-il ici des soutiens culturels avec lesquels je pourrais t'aider à entrer en contact? As-tu parlé au personnel des services aux étudiant.e.s autochtones? Je t'aiderai avec plaisir à défendre tes besoins auprès de tes enseignant.e.s pour obtenir des congés – il existe des moyens de leur demander une prolongation pour n'importe quel travail en classe ou des devoirs. Pouvons-nous déterminer la façon dont tu vas communiquer avec tes enseignant.e.s? Veux-tu que je te mette en contact avec les services aux étudiant.e.s autochtones? Je peux te présenter le personnel si tu ne le connais pas déjà. Je pense qu'il sera très réceptif à l'idée de te soutenir dans tes démarches auprès de tes enseignant.e.s et qu'il pourra peut-être t'apporter un soutien communautaire ou culturel.*

---

## Scénario 3 : étudiant.e étranger.ère ayant échoué à un examen

Un.e étudiant.e étranger.ère en probation vient d'échouer à un examen. L'étudiant.e craint d'être suspendu.e et de devoir retourner dans son pays d'origine, mais ce serait une honte pour sa famille et il ou elle ne pourrait pas y faire face. L'étudiant.e affirme ne pas voir d'autre solution que d'en finir.

## Points importants

- Mettre l'accent sur le soutien et l'empathie tout en reconnaissant les capacités de l'étudiant.e
- Poser des questions sur le suicide
- Assurer l'orientation ou le suivi de l'étudiant.e

## Réponses possibles des membres du corps enseignant ou du personnel

*Je vois que tu es troublé.e par les résultats de l'examen. J'entends la déception dans ta voix et je comprends que tu puisses craindre la suite des choses. Lorsque tu dis que tu pourrais en finir, je me demande si tu veux dire que tu penses au suicide. Je veux t'aider à rester en sécurité et à trouver un dénouement positif à cette épreuve. Je me demandais si tu accepterais de parler à un.e conseiller.ère. C'est confidentiel et je pense qu'il serait avisé de le faire. J'aimerais t'y accompagner.*

*Si l'étudiant.e refuse, vous pouvez dire : « Nous pourrions également appeler la ligne d'écoute téléphonique ensemble pour que tu puisses parler avec eux et trouver des ressources ».*

*Si l'étudiant.e refuse, vous pouvez dire : « Je me soucie de toi et je suis inquiet.ète. Pour me rassurer, j'ai besoin que quelqu'un te contacte pour voir comment tu vas et t'apporter du soutien ».*

---

## Scénario 4 : étudiant.e n'ayant pas reçu d'aide financière (prêt étudiant)

Un.e étudiant.e se présente agité.e et en larmes. Il ou elle vient d'apprendre le refus de sa demande de prêt étudiant. Il ou elle a parlé à ses parents, qui lui ont clairement signifié qu'ils ne lui donneraient pas d'argent. Il ou elle a payé ses frais de scolarité, mais n'aura pas assez d'argent pour terminer le trimestre et envisage d'abandonner ses études.

## Points importants

- Mettre l'accent sur le soutien et l'empathie tout en reconnaissant les capacités de l'étudiant.e
- Assurer l'orientation ou le suivi de l'étudiant.e

## Réponses possibles des membres du corps enseignant ou du personnel

*Je suis désolé.e que tu traverses une période si difficile. Je comprends à quel point ça te perturbe et à quel point tu souhaites suivre ces cours. As-tu parlé de tes préoccupations à quelqu'un du bureau d'aide financière? Sais-tu où se trouve ce bureau? As-tu parlé au président ou à la présidente de ton département ou à une personne de l'aide scolaire?*

*As-tu quelqu'un à qui tu peux parler de cette situation? Peut-être trouverais-tu utile de parler à quelqu'un des services de consultation afin d'élaborer un plan pour les prochaines étapes. Ils se trouvent juste au bout du couloir. Je peux t'y accompagner si tu veux. Si tu as besoin d'aide en dehors des heures d'ouverture, tu peux aussi appeler la ligne d'aide téléphonique pour obtenir du soutien. Voici le numéro.*

---

## Scénario 5 : étudiant.e transgenre combattant la discrimination et l'isolement

Un.e étudiant.e qui vous a révélé par le passé être transgenre vous aborde en larmes. Lorsque vous lui demandez ce qui se passe, il ou elle vous répond avoir profité des vacances en famille pour faire son dévoilement. La réaction de la famille n'a pas été positive et l'étudiant.e vous dit que ses parents ont fait des commentaires blessants et désobligeants au cours de la discussion. L'étudiant.e dit des choses comme : « C'est tellement difficile. Je ne peux pas continuer comme ça » et « Je ne sais pas pourquoi j'essaie encore. Mes propres parents ne m'aiment pas et ne m'acceptent pas comme je suis. Je suis fatigué.e de devoir me valider et me reconnaître. » Il ou elle partage d'autres sentiments plus généraux de solitude et de désespoir.

### Points importants

- Mettre l'accent sur le soutien et l'empathie tout en reconnaissant les capacités de l'étudiant.e
- Remercier l'étudiant.e de vous avoir confié cet incident difficile et lui expliquer que vous pouvez l'orienter vers des ressources au sein de l'établissement ou de la communauté, le cas échéant
- Valider son expérience et reconnaître (le cas échéant) que, bien que vous ne sachiez pas personnellement ce que l'étudiant.e peut vivre, vous pouvez voir que c'est extrêmement difficile pour lui ou elle
- Demander à l'étudiant.e s'il ou elle a pris contact avec son association étudiante ou avec la communauté LGBTQ2S+ sur le campus ou dans la collectivité environnante pour obtenir de l'aide supplémentaire
- Poser des questions sur le suicide ou l'automutilation
- Souligner les points forts et la résilience dont l'étudiant.e a fait preuve jusqu'à présent et lui dire que son identité est valorisée. Mentionner qu'il ou elle est vu.e, entendu.e et reconnu.e dans votre établissement

### Réponses possibles des membres du corps enseignant ou du personnel

*Merci de m'avoir fait part de la situation. Je comprends que tu traverses une période très difficile qui affecte considérablement ton bien-être. Bien que je ne sache pas personnellement ce que c'est que de s'identifier à la communauté LGBTQ2S+ et de ne pas avoir le soutien ou l'acceptation de sa famille, je comprends qu'il s'agit d'un aspect absolument essentiel de ton bien-être. As-tu des idées sur la manière dont je pourrais t'aider à surmonter cette épreuve?*

*As-tu communiqué avec notre centre de la fierté ou le bureau de l'association étudiante du campus? Je t'y accompagnerai avec plaisir si tu veux.*

*Je t'ai entendu dire que tu ressentais du désespoir et que tu ne trouvais plus de sens à ta vie en général. As-tu des pensées suicidaires ou d'automutilation? Nous avons des services de consultation sur le campus qui sont confidentiels et gratuits pour toute la population étudiante. Puis-je t'accompagner jusqu'à leur bureau pour que tu puisses les rencontrer et voir si tu aimerais parler avec une personne de leur équipe?*

*Si l'étudiant.e refuse, vous pouvez dire : « Nous pourrions également appeler la ligne d'aide téléphonique ensemble pour que tu puisses parler avec quelqu'un et trouver des ressources ».*

*« Je veux que tu saches que je te soutiens. Tu es un.e membre important.e et apprécié.e de notre communauté universitaire. J'aimerais te soutenir de toutes les manières possibles pour que tu saches que tu es vu.e, apprécié.e et reconnu.e ici sur le campus. »*

## Scénario 6 : étudiant.e dont le comportement change radicalement

Vous avez remarqué en cours qu'il est arrivé à quelques reprises qu'un.e étudiant.e porte les mêmes vêtements et semble quelque peu échevelé.e. Il ou elle semble tantôt tendu.e, tantôt endormi.e pendant les cours. Lors du dernier cours, vous êtes passé à côté et vous avez eu l'impression de sentir une odeur d'alcool. Il ou elle a rendu ses devoirs mais ils étaient médiocres et ses notes ont baissé. Vous n'avez pas reçu son dernier devoir. Vous ressentez de l'inquiétude, mais vous ne savez pas si toutes ces observations sont suffisantes pour agir.

### Points importants

- Consulter des collègues – discuter avec le ou la président.e ou le ou la doyen.ne
- Discuter avec les services de consultation. Téléphoner pour discuter de la situation et obtenir de l'information sur les ressources possibles. Discuter de la manière dont ils pourraient structurer la conversation avec l'étudiant.e
- Si l'on se sent prêt.e à assumer ce rôle, inviter l'étudiant.e à une rencontre. Au cours de cette conversation, mettre l'accent sur le soutien et l'empathie tout en reconnaissant les capacités de l'étudiant.e. Assurer ensuite l'orientation ou le suivi de l'étudiant.e

### Réponses possibles des membres du corps enseignant ou du personnel

*Merci de me rencontrer. Je me demandais comment tu allais. Je vois que tu es motivé.e, car tu as été assidu.e. Au début, tu semblais enthousiaste à propos de la matière et des discussions. Cependant, tu sembles tendu.e et fatigué.e. Tes notes ont baissé et ton dernier devoir est en retard. Lors du dernier cours, j'ai eu l'impression de sentir une odeur d'alcool. Je me demande comment tu vas et je crains que tu traverses une période difficile qui t'empêche de faire de ton mieux dans tes études.*

*Je suis ravi.e que nous parlions, même si j'ai l'impression que ce n'est pas mon domaine/rôle de discuter en détail de ce qui se passe. Je trouve que dans les moments difficiles, il est utile d'aller chercher de l'aide. Demander de l'aide, c'est faire preuve de courage, et non de faiblesse, et montrer que l'on est déterminé.e à surmonter les moments difficiles. As-tu quelqu'un à qui parler? As-tu envisagé d'accéder aux services de consultation pour parler ou te renseigner sur les ressources disponibles? C'est confidentiel.*

*Il existe d'autres ressources sur le campus, et je me demande si tu les connais et si certaines te seraient utiles. Le site Web du campus répertorie toutes les ressources destinées à la population étudiante en un seul endroit : je serais ravi.e de te le montrer. Il est également bon de connaître l'existence de la ligne d'aide téléphonique, qui peut offrir un soutien et des idées de ressources communautaires.*

### Attributions du texte

- Ce chapitre s'inspire de l'ouvrage *Capacity to Connect: Supporting Students from Distress to Suicide* (Capacité à créer des liens : soutenir les étudiant.e.s en détresse ou à risque de suicide). © Université Vancouver Island. Adaptation par Barbara Johnston et Jewell Gillies. Licence CC BY 4.0.

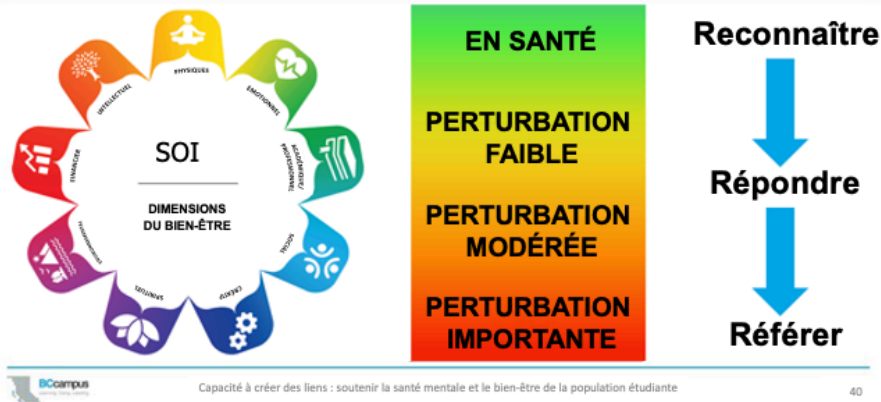


# Résumé et conclusion

<https://opentextbc.ca/capacitytoconnect/chapter/summary-and-conclusion/#pb-interactive-content>

Ces diapositives sont offertes pour cette section de la présentation. Pour en savoir plus sur le téléchargement des diapositives, consultez la section Préparation de la séance.

## Résumé



Pour clore la séance, passez en revue la roue du bien-être, le continuum de la santé mentale et le cadre des 3R.

Passez en revue tout ce dont vous avez parlé : comment reconnaître les signes de détresse chez la population étudiante, comment réagir avec empathie tout en respectant vos propres limites et en assurant un équilibre entre aide et respect, et comment orienter la population étudiante ou vous-même vers les services de soutien appropriés.

Si ce n'est pas encore fait, distribuez la liste des ressources aux participant.e.s ou donnez les liens vers les feuilles-ressources disponibles, les ressources du campus et de la communauté ainsi que les documents 1 et 2.

Vous pouvez également lire à haute voix la citation de Maya Angelou pour conclure la séance.

« J'ai appris que les gens oublieront ce que vous avez dit, ils oublieront ce que vous avez fait, mais ils n'oublieront jamais ce que vous leur avez fait ressentir. »

—Maya Angelou

Invitez les participant.e.s à poser des questions et à formuler des commentaires.

## Questions ou commentaires



## Merci

Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

### Attributions du texte

- Ce chapitre s'inspire de l'ouvrage *Capacity to Connect: Supporting Students from Distress to Suicide* (Capacité à créer des liens : soutenir les étudiant.e.s en détresse ou à risque de suicide). © Université Vancouver Island. Adaptation par Barbara Johnston. Licence CC BY 4.0.

### Attributions de médias

- La roue du bien-être © a été conçue par Jewell Gillies et Amy Haagsma et est utilisée sous licence CC BY 4.0. Toutes les icônes utilisées sont utilisées sous licence CC BY 4.0 » yoga de zidney (The Noun Project) | Rythme cardiaque de Naufal Hudallah (The Noun Project) | Livre de Studio TROISQUATRE (The Noun Project) | Engrenage de Gregor Cresnar (The Noun Project) | Lotus de Brad Avison (The Noun Project) | Paysage de Creative Stall (The

Noun Project) | Forêt de Creative Stall (The Noun Project) | Coucher de soleil sur la mer de Creative Stall (The Noun Project) | Parc de Creative Stall (The Noun Project) | Profit de Alice Design (The Noun Project) | Arbre de Brian Hurshman (The Noun Project).

- Le continuum de la santé mentale est basé sur le continuum de la santé mentale de l'Université de Victoria, adapté du continuum de la santé mentale de l'Université Queen's et du continuum de la santé mentale du ministère de la Défense nationale du Canada.
- Les icônes de bulles représentant la diversité de Louise Wigö sont utilisées sous licence CC0.



# Annexe 1 : Roue du bien-être (document 1)



Le document 1 est un PDF de deux pages sur la roue du bien-être que les membres du corps enseignant et du personnel peuvent remettre aux étudiant.e.s qui vivent du stress et se sentent dépassé.e.s. Il présente la roue du bien-être et donne des descriptions et des exemples des neuf dimensions du bien-être.

Télécharger la roue du bien-être :

Roue du bien-être de BCcampus – noir et blanc [PDF]

Roue du bien-être de BCcampus – couleurs [PDF]

## Conseils et stratégies de la roue du bien-être

**Bien-être physique :** Prendre soin de son corps par l'activité physique, l'alimentation, le sommeil et le bien-être mental. Par exemple :

- pratiquer une forme d'activité physique chaque jour pendant au moins 30 minutes
- manger des aliments sains et variés
- dormir suffisamment chaque nuit (entre 7 et 9 heures)

**Bien-être émotionnel :** Prendre le temps de se détendre, de réduire le stress et de prendre soin de soi. Prêter attention aux émotions positives et négatives et comprendre comment les gérer. Par exemple :

- pratiquer la pleine conscience
- tenir un journal de gratitude
- porter attention à son discours intérieur et l'orienter vers le positif
- effectuer un suivi quotidien de ses émotions pour repérer les schémas et les déclencheurs possibles

**Bien-être académique/professionnel :** Approfondir ses connaissances et créer des stratégies pour favoriser l'apprentissage continu. Par exemple :

- fixer des objectifs d'études
- créer un programme d'études et planifier à l'avance
- Former un groupe d'étude
- trouver un mentor pour mieux comprendre les possibilités de carrière
- examiner régulièrement ses objectifs professionnels à court et à long terme pour s'assurer d'être sur la bonne voie

**Bien-être social :** Prendre soin de ses relations et de la société en établissant des relations saines, bienveillantes et positives et en favorisant un lien authentique avec les personnes qui nous entourent. Par exemple :

- s'efforcer de rester en contact avec les personnes qui nous soutiennent
- pratiquer l'écoute active
- s'inscrire à un club ou une organisation pour rencontrer de nouvelles personnes
- ne pas oublier les engagements que l'on prend – connaître ses limites (ne pas s'éparpiller)

**Bien-être créatif :** Valoriser les expériences artistiques et culturelles et y participer activement comme moyen de comprendre et d'apprécier le reste du monde qui nous entoure. Par exemple :

- jouer d'un instrument ou faire de la musique
- s'adonner aux arts visuels
- s'essayer à la création littéraire
- s'adonner à la créativité par le mouvement (danse)

**Bien-être spirituel :** Prendre soin de ses valeurs et de ses croyances et se fixer un but dans la vie. Par exemple :

- faire du bénévolat
- méditer
- exprimer sa gratitude
- faire preuve de pardon et de compassion envers soi et les autres

**Bien-être environnemental :** Prendre soin de ce qui nous entoure. Vivre en harmonie avec la Terre en prenant des mesures pour la protéger et en respectant la nature et toutes les espèces. Par exemple :

- passer du temps dans la nature
- dans la mesure du possible, se déplacer à pied, à vélo ou en transport en commun
- recycler et composter
- utiliser des bouteilles d'eau et des sacs à provisions réutilisables

**Bien-être financier :** Apprendre à gérer ses finances avec succès pour être financièrement responsable et autonome. Par exemple :

- créer un budget et le respecter
- payer ses factures à temps
- apporter son dîner pour limiter les sorties au restaurant
- planifier ses repas avant de faire ses courses

**Bien-être intellectuel :** S'ouvrir à explorer de nouveaux concepts, à acquérir de nouvelles compétences et à rechercher des activités créatives et stimulantes. Par exemple :

- essayer une nouvelle activité à l'université ou dans la communauté
- explorer les choses qui nous intriguent
- lire et écrire pour le plaisir

Le document d'accompagnement Roue du bien-être est adapté de l'ouvrage *Wellness peer ambassador handbook* du Collège Okanagan. Kelowna, C.-B. : Collège Okanagan.



## Annexe 2 : Intervenir auprès des étudiant.e.s en détresse (document 2)



Le document 2 est une ressource destinée à aider les membres du corps enseignant et du personnel à reconnaître certains signes et symptômes d'étudiant.e.s en détresse. Il donne des conseils sur la façon d'orienter un.e étudiant.e en détresse vers un service d'aide supplémentaire. Il comprend également six scénarios d'étudiant.e.s en détresse et des suggestions de répliques pour leur parler et les orienter vers d'autres services.

Télécharger ce document :

[Soutenir les étudiant.e.s en détresse \[PDF\]](#)

La vie étudiante est une période de changement unique remplie de situations difficiles. En tant que membre de la communauté postsecondaire, vous pouvez repérer des étudiant.e.s qui sont aux prises avec des problèmes qui affectent leur santé mentale et leur bien-être et avoir l'occasion de les soutenir. Ce document vous aidera à reconnaître certains signes et symptômes d'étudiant.e.s en détresse. Il offre des conseils sur la façon d'orienter un.e étudiant.e en détresse vers des services de consultation ou d'autres ressources appropriées.

## reconnaître les signes de détresse

Un indicateur courant de détresse est le changement, c'est-à-dire un comportement ou une réaction qui n'est pas typique d'une personne.

### Signes académiques

- Baisse significative de la qualité ou de la quantité des travaux en classe ou de recherche
- Changement dans l'assiduité
- Retards répétés, rendez-vous ou échéances manqués
- Travaux non remis et examens manqués
- Demandes répétées de prolongation ou de report
- Recherche d'aide ou demandes de réconfort répétées
- Difficultés à écouter, à traiter l'information ou à résoudre les problèmes
- Efforts considérables déployés mais difficulté à répondre aux exigences

### Signes émotionnels

- Réaction émotionnelle exagérée (p. ex. colère intense, sanglots, inquiétude persistante)
- Excès de confiance et d'enthousiasme
- Absence d'émotion – apparence neutre, désengagée
- Manque de motivation ou d'intérêt
- Sentiment d'inutilité

- Parler d'abandonner ou de ne plus se soucier de rien
- Parler ou écrire à propos du désespoir, de la mort ou du suicide
- Méfiance ou sentiment de persécution
- Blâme persistant, manque d'appropriation

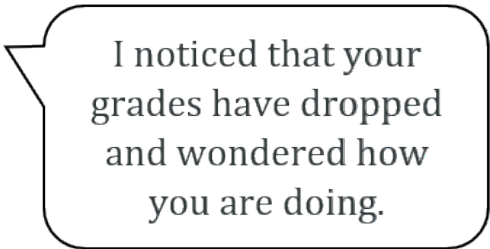
## Signes physiques

- Endormissement en classe
- Dégradation perceptible de l'hygiène ou apparence négligée
- Changement de poids important
- Changement important du niveau d'énergie
- Apparence d'état d'ébriété ou d'intoxication
- Ecchymoses, coupures ou blessures visibles

## Signes comportementaux

- Description de circonstances ou d'expériences difficiles (p. ex. perte, conflit, traumatisme, agression)
- Courriels de plaintes
- Temps excessif passé sur Internet ou à jouer à des jeux de fiction
- Expression de mépris envers les autres ou désir de se venger
- Mépris des règles ou de l'autorité
- Signalement par les pairs de préoccupations ou de malaises concernant un.e étudiant.e
- Actions ou gestes menaçants ou intimidants

## Comment intervenir auprès d'un.e étudiant.e en détresse



I noticed that your grades have dropped and wondered how you are doing.

### Approche

- Il est légitime de poser des questions et d'exprimer ses inquiétudes
- Préciser le comportement qui vous préoccupe
- Être conscient des normes culturelles et de genre

« J'ai remarqué que tu avais les larmes aux yeux aujourd'hui durant le cours. »

« J'ai remarqué que tes notes ont baissé. »

« Est-ce que tout va bien? »

Is there something I  
can do to help you?

## Écoute

Écouter sans porter de jugement

- Être patient.e et accorder toute son attention à l'étudiant.e
- Expliquer clairement ce qui vous préoccupe et en quoi vous pouvez aider ou non

« Y a-t-il quelque chose que je puisse faire pour t'aider? »

It sounds like you're  
feeling overwhelmed.

## Soutien

- Reconnaître les pensées et les émotions de l'étudiant.e avec bienveillance
- Offrir votre soutien et rassurer l'étudiant.e en lui montrant que vous voulez l'aider

« J'ai l'impression que tu te sens dépassé.e. »

« Ce que tu ressens est normal. D'autres étudiant.e.s vivent des expériences semblables. »

## Référencer

Fournir à la population étudiante les renseignements concernant les services offerts sur le campus :

- Services de consultation
- Clinique de santé pour les étudiant.e.s
- Services aux étudiant.e.s étrangers
- Services aux étudiant.e.s autochtones
- Services aux étudiant.e.s en situation de handicap
- Santé et sécurité
- Service de sécurité du campus
- Programme de raccompagnement
- Centre de soutien aux victimes de violences sexuelles
- Bureau des droits de la personne et du respect en milieu de travail

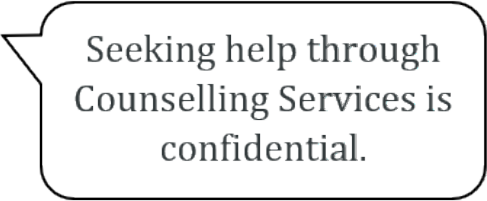
Dans la mesure du possible, accompagner l'étudiant.e vers les services de soutien si vous avez de sérieuses préoccupations

« Veux-tu que je t'aide à trouver des ressources sur le campus? »

« Veux-tu qu'on appelle ensemble et qu'on prenne rendez-vous? »

« Demander de l'aide auprès des services de consultation est confidentiel. »

« Veux-tu que je t'accompagne jusqu'aux services de soutien? »



Seeking help through  
Counselling Services is  
confidential.

## Que faire si un.e étudiant.e refuse de demander de l'aide?

L'accès aux services est volontaire, sauf si la situation est urgente et que l'étudiant.e représente une menace pour sa propre sécurité.

## Évaluer le danger

Quelqu'un est-il en danger immédiat? Dans l'affirmative, appeler le 911, puis le service de sécurité du campus.

## Connaitre ses limites

Vous serez en mesure d'aider beaucoup d'étudiant.e.s en détresse en vous contentant de les écouter et de les orienter vers un service de soutien approprié. Cependant, certain.e.s étudiant.e.s auront besoin de beaucoup plus que ce que vous pouvez leur offrir. Vous trouverez ci-dessous quelques signes qui peuvent suggérer qu'une aide professionnelle est justifiée :

- Vous vous sentez trop responsable de l'étudiant.e
- Vous sentez que les problèmes de l'étudiant.e vous dépassent
- Vous vous sentez stressé.e par les problèmes ou le comportement de l'étudiant.e
- Vous voyez un schéma se répéter dans vos interactions avec un.e étudiant.e
- Vous évitez l'étudiant.e
- Vous ressentez de l'anxiété ou de la colère lorsque l'étudiant.e vous aborde

## Limites et équilibre

Votre style personnel et votre rôle au sein de votre établissement influenceront sur votre capacité à répondre aux étudiant.e.s qui ont besoin d'aide. Lorsque vous aidez des étudiant.e.s, il est important de vous rappeler de respecter vos propres limites. Reconnaissez ce que vous pouvez et ne pouvez pas faire, compte tenu des limites de votre rôle. Orientez les personnes vers les ressources appropriées et faites appel à votre propre réseau de soutien en cas de besoin.

## Consultation

Le personnel des différents services aux étudiant.e.s du campus peuvent rencontrer les membres corps enseignant et du personnel qui s'inquiètent à propos d'un.e étudiant.e et ne savent pas comment gérer la situation. Nous vous encourageons à consulter si :

- vous vous inquiétez du bien-être ou de la performance d'un.e étudiant.e, mais vous ne savez pas comment intervenir ou si vous devez le faire
- vous ne savez pas comment répondre à la demande d'aide d'un.e étudiant.e
- vous continuez de craindre pour un.e étudiant.e qui a refusé de l'aide

**FIÉZ-VOUS À VOTRE INTUITION** et intervenez si la situation d'un.e étudiant.e vous inquiète, vous alarme ou vous menace. En cas de doute, n'hésitez pas à consulter. Une fois que l'étudiant.e reçoit de l'aide, assurez-vous d'en obtenir à votre tour, tout en préservant l'anonymat de l'étudiant.e. Parlez à des ami.e.s, à votre famille, à des aîné.e.s, à des collègues.

## Scénarios

Les six scénarios suivants offrent aux participant.e.s l'occasion de réfléchir et de s'exercer à répondre à des situations d'étudiant.e.s en détresse durant l'atelier. Les participant.e.s peuvent également les lire et y réfléchir durant leur temps libre.

Nous encourageons les participant.e.s à utiliser ces scénarios comme points de départ, et non comme texte à retenir, pour discuter et poursuivre la réflexion concernant la façon dont nous pouvons répondre à la population étudiante avec empathie tout en reconnaissant et en respectant ses forces et sa capacité à atteindre l'équilibre.

- Scénario 1 : étudiant.e ayant échoué à un examen
- Scénario 2 : un.e étudiant.e autochtone a besoin d'un congé pour le décès d'un membre de sa famille
- Scénario 3 : étudiant.e étranger.ère ayant échoué à un examen
- Scénario 4 : étudiant.e n'ayant pas reçu d'aide financière (prêt)
- Scénario 5 : étudiant.e transgenre combattant la discrimination et l'isolement
- Scénario 6 : étudiant.e dont le comportement change radicalement

---

### Scénario 1 : étudiant.e ayant échoué à un examen

Un.e étudiant.e vient d'apprendre qu'il ou elle a échoué à un examen et se met à pleurer en parlant à son pédagogue.

#### Points importants

- Mettre l'accent sur le soutien et l'empathie tout en reconnaissant les capacités de l'étudiant.e
- Fixer une limite

- Assurer l'orientation de l'étudiant.e

## Réponses possibles des membres du corps enseignant ou du personnel

*Je vois que tu es troublé.e par les résultats de l'examen. Je peux entendre la déception dans ta voix. Tu as dit que tu ne te sentais pas capable de rester pour assister au cours, mais ça m'inquiète de te voir partir comme ça. Je veux t'aider, mais je dois donner ce cours maintenant. Je me demandais si tu accepterais de parler à un.e conseiller.ère. C'est confidentiel. Aimerais-tu que quelqu'un du cours ou un.e ami.e t'accompagne? À qui vas-tu demander? Je vais appeler les services de consultation et leur dire de t'attendre.*

---

## Scénario 2 : un.e étudiant.e autochtone a besoin d'un congé pour le décès d'un membre de sa famille

Un.e étudiant.e autochtone entre dans votre bureau, bouleversé.e. Il ou elle vous révèle qu'un proche parent vient de mourir subitement et qu'il ou elle est stressé.e à l'idée de demander un congé à son pédagogue pour rentrer chez lui ou elle et assister à la cérémonie et aux funérailles. Il ou elle vous explique que les protocoles culturels lors du décès d'un membre de la famille sont complexes et peuvent prendre jusqu'à une semaine ou plus. L'étudiant.e. se sent dépassé.e parce qu'il ou elle veut être avec sa famille et sa communauté, mais aussi parce qu'il ou elle a des projets à rendre dans beaucoup de cours. Il ou elle exprime des sentiments de désespoir au cours de cette interaction.

## Points importants

- Mettre l'accent sur le soutien et l'empathie tout en reconnaissant les capacités de l'étudiant.e
- Mettre l'étudiant.e en contact avec le personnel des services aux étudiant.e.s autochtones (ou des services aux étudiant.e.s si votre campus ne dispose pas de services aux étudiant.e.s autochtones. Ces derniers peuvent mettre l'étudiant.e en contact avec les services locaux de soutien aux Autochtones)
- Orienter l'étudiant.e vers les services de soutien du campus et de la communauté
- Soutenir l'étudiant.e dans ses démarches auprès des enseignant.e.s

## Réponses possibles des membres du corps enseignant ou du personnel

*Je suis vraiment désolé.e d'apprendre ta perte. Faire face au deuil tout en essayant de gérer d'autres responsabilités peut s'avérer très difficile. J'admire ta résilience dans une période aussi ardue. Tu cherches activement du soutien, ce qui est important pour toi de reconnaître.*

*Existe-t-il ici des soutiens culturels avec lesquels je pourrais t'aider à entrer en contact? As-tu parlé au personnel des services aux étudiant.e.s autochtones? Je t'aiderai avec plaisir à défendre tes besoins auprès de tes enseignant.e.s pour obtenir des congés – il existe des moyens de leur demander une prolongation pour n'importe quel travail en classe ou des devoirs. Pouvons-nous déterminer la façon dont tu vas communiquer avec tes enseignant.e.s? Veux-tu que je te mette en*



contact avec les services aux étudiant.e.s autochtones? Je peux te présenter le personnel si tu ne le connais pas déjà. Je pense qu'il sera très réceptif à l'idée de te soutenir dans tes démarches auprès de tes enseignant.e.s et qu'il pourra peut-être t'apporter un soutien communautaire ou culturel.

---

### Scénario 3 : étudiant.e étranger.ère ayant échoué à un examen

Un.e étudiant.e étranger.ère en probation vient d'échouer à un examen. L'étudiant.e craint d'être suspendu.e et de devoir retourner dans son pays d'origine, mais ce serait une honte pour sa famille et il ou elle ne pourrait pas y faire face. L'étudiant.e affirme ne pas voir d'autre solution que d'en finir.

#### Points importants

- Mettre l'accent sur le soutien et l'empathie tout en reconnaissant les capacités de l'étudiant.e
- Poser des questions sur le suicide
- Assurer l'orientation ou le suivi de l'étudiant.e

#### Réponses possibles des membres du corps enseignant ou du personnel

*Je vois que tu es troublé.e par les résultats de l'examen. J'entends la déception dans ta voix et je comprends que tu puisses craindre la suite des choses. Lorsque tu dis que tu pourrais en finir, je me demande si tu veux dire que tu penses au suicide. Je veux t'aider à rester en sécurité et à trouver un dénouement positif à cette épreuve. Je me demandais si tu accepterais de parler à un.e conseiller.ère. C'est confidentiel et je pense qu'il serait avisé de le faire. J'aimerais t'y accompagner.*

Si l'étudiant.e refuse, vous pouvez dire : « Nous pourrions également appeler la ligne d'écoute téléphonique ensemble pour que tu puisses parler avec eux et trouver des ressources ».

Si l'étudiant.e refuse, vous pouvez dire : « Je me soucie de toi et je suis inquiet.ète. Pour me rassurer, j'ai besoin que quelqu'un te contacte pour voir comment tu vas et t'apporter du soutien ».

---

### Scénario 4 : étudiant.e n'ayant pas reçu d'aide financière (prêt)

Un.e étudiant.e se présente agité.e et en larmes. Il ou elle vient d'apprendre le refus de sa demande de prêt étudiant. Il ou elle a parlé à ses parents, qui lui ont clairement signifié qu'ils ne lui donneraient pas d'argent. Il ou elle a payé ses frais de scolarité, mais n'aura pas assez d'argent pour terminer le trimestre et envisage d'abandonner ses études.

## Points importants

- Mettre l'accent sur le soutien et l'empathie tout en reconnaissant les capacités de l'étudiant.e
- Assurer l'orientation ou le suivi de l'étudiant.e

## Réponses possibles des membres du corps enseignant ou du personnel

*Je suis désolé.e que tu traverses une période si difficile. Je comprends à quel point ça te perturbe et à quel point tu souhaites suivre ces cours. As-tu parlé de tes préoccupations à quelqu'un du bureau d'aide financière? Sais-tu où se trouve ce bureau? As-tu parlé au président ou à la présidente de ton département ou à une personne de l'aide scolaire?*

*As-tu quelqu'un à qui tu peux parler de cette situation? Peut-être trouverais-tu utile de parler à quelqu'un des services de consultation afin d'élaborer un plan pour les prochaines étapes. Ils se trouvent juste au bout du couloir. Je peux t'y accompagner si tu veux. Si tu as besoin d'aide en dehors des heures d'ouverture, tu peux aussi appeler la ligne d'aide téléphonique pour obtenir du soutien. Voici le numéro.*

---

## Scénario 5 : étudiant.e transgenre combattant la discrimination et l'isolement

Un.e étudiant.e qui vous a révélé par le passé être transgenre vous aborde en larmes. Lorsque vous lui demandez ce qui se passe, il ou elle vous répond avoir profité des vacances en famille pour faire son dévoilement. La réaction de la famille n'a pas été positive et l'étudiant.e vous dit que ses parents ont fait des commentaires blessants et désobligeants au cours de la discussion. L'étudiant.e dit des choses comme : « C'est tellement difficile. Je ne peux pas continuer comme ça » et « Je ne sais pas pourquoi j'essaie encore. Mes propres parents ne m'aiment pas et ne m'acceptent pas comme je suis ». Je suis fatigué.e de devoir me valider et me reconnaître. » Il ou elle partage d'autres sentiments plus généraux de solitude et de désespoir.

## Points importants

- Mettre l'accent sur le soutien et l'empathie tout en reconnaissant les capacités de l'étudiant.e
- Remercier l'étudiant.e de vous avoir confié cet incident difficile et lui expliquer que vous pouvez l'orienter vers des ressources au sein de l'établissement ou de la communauté, le cas échéant
- Valider son expérience et reconnaître (le cas échéant) que, bien que vous ne sachiez pas personnellement ce que l'étudiant.e peut vivre, vous pouvez voir que c'est extrêmement difficile pour lui ou elle
- Demander à l'étudiant.e s'il ou elle a pris contact avec son association étudiante ou avec la communauté LGBTQ2S+ sur le campus ou dans la collectivité environnante pour obtenir de l'aide supplémentaire
- Poser des questions sur le suicide ou l'automutilation
- Souligner les points forts et la résilience dont l'étudiant.e a fait preuve jusqu'à présent et lui dire que son identité est valorisée. Mentionner qu'il ou elle est vu.e, entendu.e et reconnu.e dans votre établissement

## Réponses possibles des membres du corps enseignant ou du personnel

*Merci de m'avoir fait part de la situation. Je comprends que tu traverses une période très difficile qui affecte considérablement ton bien-être. Bien que je ne sache pas personnellement ce que c'est que de s'identifier à la communauté LGBTQ2S+ et de ne pas avoir le soutien ou l'acceptation de sa famille, je comprends qu'il s'agit d'un aspect absolument essentiel de ton bien-être. As-tu des idées sur la manière dont je pourrais t'aider à surmonter cette épreuve?*

*As-tu communiqué avec notre centre de la fierté ou le bureau de l'association étudiante du campus? Je t'y accompagnerai avec plaisir si tu veux.*

*Je t'ai entendu dire que tu ressentais du désespoir et que tu ne trouvais plus de sens à ta vie en général. As-tu des pensées suicidaires ou d'automutilation? Nous avons des services de consultation sur le campus qui sont confidentiels et gratuits pour toute la population étudiante. Puis-je t'accompagner jusqu'à leur bureau pour que tu puisses les rencontrer et voir si tu aimerais parler avec une personne de leur équipe?*

*Si l'étudiant.e refuse, vous pouvez dire : « Nous pourrions également appeler la ligne d'aide téléphonique ensemble pour que tu puisses parler avec quelqu'un et trouver des ressources ».*

*« Je veux que tu saches que je te soutiens. Tu es un.e membre important.e et apprécié.e de notre communauté universitaire. J'aimerais te soutenir de toutes les manières possibles pour que tu saches que tu es vu.e, apprécié.e et reconnu.e ici sur le campus. »*

---

## Scénario 6 : étudiant.e dont le comportement change radicalement

Vous avez remarqué en cours qu'il est arrivé à quelques reprises qu'un.e étudiant.e porte les mêmes vêtements et semble quelque peu échevelé.e. Il ou elle semble tantôt tendu.e, tantôt endormi.e pendant les cours. Lors du dernier cours, vous êtes passé à côté et vous avez eu l'impression de sentir une odeur d'alcool. Il ou elle a rendu ses devoirs mais ils étaient médiocres et ses notes ont baissé. Vous n'avez pas reçu son dernier devoir. Vous ressentez de l'inquiétude, mais vous ne savez pas si toutes ces observations sont suffisantes pour agir.

### Points importants

- Consulter des collègues – discuter avec le ou la président.e ou le ou la doyen.ne
- Discuter avec les services de consultation. Téléphoner pour discuter de la situation et obtenir de l'information sur les ressources possibles. Discuter de la manière dont ils pourraient structurer la conversation avec l'étudiant.e
- Si l'on se sent prêt.e à assumer ce rôle, inviter l'étudiant.e à une rencontre. Au cours de cette conversation, mettre l'accent sur le soutien et l'empathie tout en reconnaissant les capacités de l'étudiant.e. Assurer ensuite l'orientation ou le suivi de l'étudiant.e

## Réponses possibles des membres du corps enseignant ou du personnel

*Merci de me rencontrer. Je me demandais comment tu allais. Je vois que tu es motivé.e, car tu as été assidu.e. Au début, tu semblais enthousiaste à propos de la matière et des discussions. Cependant, tu sembles tendu.e et fatigué.e. Tes notes ont baissé et ton dernier devoir est en retard. Lors du dernier cours, j'ai eu l'impression de sentir une odeur d'alcool. Je me*

*demande comment tu vas et je crains que tu traverses une période difficile qui t'empêche de faire de ton mieux dans tes études.*

*Je suis ravi.e que nous parlions, même si j'ai l'impression que ce n'est pas mon domaine/rôle de discuter en détail de ce qui se passe. Je trouve que dans les moments difficiles, il est utile d'aller chercher de l'aide. Demander de l'aide, c'est faire preuve de courage, et non de faiblesse, et montrer que l'on est déterminé.e à surmonter les moments difficiles. As-tu quelqu'un à qui parler? As-tu envisagé d'accéder aux services de consultation pour parler ou te renseigner sur les ressources disponibles? C'est confidentiel.*

*Il existe d'autres ressources sur le campus, et je me demande si tu les connais et si certaines te seraient utiles. Le site Web du campus répertorie toutes les ressources destinées à la population étudiante en un seul endroit : je serais ravi.e de te le montrer. Il est également bon de connaître l'existence de la ligne d'aide téléphonique, qui peut offrir un soutien et des idées de ressources communautaires.*

# Annexe 3 : Remerciements



## Auteur.trice.s et contributeur.trice.s

### Auteur.trice.s

Gemma Armstrong  
Michelle Daoust  
Ycha Gil  
Faye Shedletzky  
Albert Seinen  
Jewell Gillies  
Barbara Johnston  
Liz Warwick

### Collaborateur.trice.s

Brie Deimling, Université Royal Roads  
Amy Haagsma, West Coast Editorial Associates  
Michelle Glubke, BCcampus  
Lehoa Mak, Université Simon-Fraser  
Brenda McKay, Université Vancouver Island  
Josephine McNeilly, Université Vancouver Island  
Kaitlyn Zheng, BCcampus  
Division des services aux étudiant.e.s du Collège Okanagan

### Membres du groupe consultatif du projet

Tara Black, Université Simon-Fraser  
Andrei Bondoreff, ministère de l'Éducation supérieure et de la Formation professionnelle  
Kelly Chirhart, ministère de l'Éducation supérieure et de la Formation professionnelle  
Heidi Deagle, North Island College  
Brie Deimling, Université Royal Roads  
Rafael de la Peña, College of New Caledonia  
Brin Dunphy, College of New Caledonia  
Kate Gates, Collège communautaire de Vancouver  
Eva Gavaris, Collège Okanagan  
Michelle Glubke, BCcampus  
Thierry Iradukunda, North Island College  
Kate Jennings, Université Vancouver Island  
Nina Johnson, Université Thompson Rivers  
Melissa Lafrance, Université Simon-Fraser  
Lehoa Mak, Université Simon-Fraser  
Michael Mandrusiak, Institut de technologie de la Colombie-Britannique

Brenda McKay, Université Vancouver Island  
Shelley McKenzie, Université de Northern British Columbia  
Josephine McNeilly, Université Vancouver Island  
Karen Mason, North Island College  
Laurie Michaud, North Island College  
Declan Robinson Spence, BCcampus  
Doris Silva, College of the Rockies



# Références



# Documents de références

American College Health Association (2019). *American College Health Association–National College Health Assessment II: Canadian Reference Group, executive summary, spring 2019*. Silver Spring, MD: American College Health Association

Cairns, S. L., Massfeller, H. F., Deeth, Sander S. C. (2009). Why do post-secondary students seek counselling? *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 44(1), Article 58896.

Alliance canadienne des associations étudiantes, « Les étudiants sont toujours inquiets : COVID-19 et études postsecondaires », 15 juin 2020, [https://www.acae-casa.com/students\\_are\\_still\\_worried\\_covid19](https://www.acae-casa.com/students_are_still_worried_covid19).

Association canadienne pour la prévention du suicide, « Comment aider une personne suicidaire », <https://fr.suicideprevention.ca/je-minquiete-pour-quelquun/>

Canadian Psychological Association. (2006). *Out of the shadows at last: Transforming mental health, mental illness and addiction services in Canada: A review of the final report of the Standing Senate Committee on Social Affairs, Science and Technology*.

Centre de prévention du suicide, « Les minorités sexuelles et le suicide », s.o., [https://www.suicideinfo.ca/wp-content/uploads/2019/05/Sexual-Minorities-Fact-Sheet\\_FR\\_Web.pdf](https://www.suicideinfo.ca/wp-content/uploads/2019/05/Sexual-Minorities-Fact-Sheet_FR_Web.pdf).

First Nations Health Authority. (n.d.). *First Nations perspectives on health and wellness*. <https://www.fnha.ca/wellness/wellness-and-the-first-nations-health-authority/first-nations-perspective-on-wellness>

Hyde, H. (2011). *Identifying and referring students in difficulty*. BCIT Counselling Services. [https://www.bcit.ca/files/counselling/pdf/identifying\\_and\\_referring\\_students\\_in\\_difficulty.pdf](https://www.bcit.ca/files/counselling/pdf/identifying_and_referring_students_in_difficulty.pdf)

Commission de la santé mentale du Canada, « Changer les orientations, changer des vies : Stratégie en matière de santé mentale pour le Canada », 2012, Calgary, Alberta : Auteur.

Mental Health and Wellness Advisory Groups. (2020). *Framework for evaluating mental health and wellness education and training resources*. Victoria, B.C.: BCcampus. <https://opentextbc.ca/mhwframework/>

Moore, K. (2019). *Mental Health Collaborative Project: Student resilience and coping workshops. Environmental scan summary*. BCcampus.

Okanagan College. (n.d.). *Wellness peer ambassador handbook*. Kelowna, C.-B. : Okanagan College.

Agence de la santé publique du Canada, « Santé mentale et bien-être », s.o., <https://cbpp-pcpe.phac-aspc.gc.ca/fr/public-health-topics/mental-health-and-wellness/>

Queen's University. (2012). *Report of the principal's commission on mental health*. <https://www.queensu.ca/principal/sites/webpublish.queensu.ca.opvcwww/files/files/CMHFinalReport.pdf>

Schnell, D. (n.d.). *Facilitator's guide student mental health literacy, levels one and two*. Victoria, B.C.: University of Victoria.

Statistiques Canada, « La santé mentale des Canadiens durant la pandémie de COVID-19 », dans *Le Quotidien*, 27 mai 2020, <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/200527/dq200527b>

Stephens, T, Dulberg, C, & Joubert, N. (1999). Mental health of the Canadian population: A comprehensive analysis. *Chronic Diseases in Canada*, 20(3): 118-126.

U.S. Office of Disease Prevention and Health Promotion. (n.d.). *Healthy people 2020: Lesbian, gay, and transgender health*. <https://www.healthypeople.gov/2020/topics-objectives/topic/lesbian-gay-bisexual-and-transgender-health>

Veltman, A. & La Rose, T. (2019, December 30). LGBTQ mental health: What every clinician needs to know. *Psychiatric Times*, 36(12), 21-23. <https://www.psychiatrictimes.com/view/lgbtq-mental-health-what-every-clinician-needs-know>

Waddell, C., McEwan, K., Shepherd, C. A., Offord, D. R., & Hua, J. M. (2005). A public health strategy to improve the mental health of Canadian children. *Canadian Journal of Psychiatry*.50(4), 226-233.

Warren Shepell Research Group. (2005). *Workplace mental health indicators: An EAP's perspective*. [https://www.shepellfgi.com/EN-US/AboutUs/News/Research%20Report/pdf/ir\\_mentalhealthindicators\\_enreport.pdf](https://www.shepellfgi.com/EN-US/AboutUs/News/Research%20Report/pdf/ir_mentalhealthindicators_enreport.pdf)

Organisation mondiale de la santé, « Santé mentale : renforcer notre action », <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

# Historique des versions



La page qui suit consigne les modifications et les changements apportés au présent ouvrage depuis sa première publication dans la collection des manuels libres de la Colombie-Britannique. Chaque fois que des changements et des mises à jour sont apportés, nous consignons ces adaptations et nous les décrivons ci-dessous. Si les changements sont mineurs, le numéro de version augmente de 0.01. Si les modifications comprennent d'importantes mises à jour, le numéro de version augmente d'une unité. Les fichiers qui figurent dans le présent ouvrage correspondent toujours à la dernière version. Si vous trouvez une erreur dans le présent ouvrage, veuillez remplir le formulaire de déclaration d'erreur dans un manuel libre.

<b>Version</b>	<b>Date</b>	<b>Modification</b>	<b>Détails</b>
1.00	3 mai 2021	Publication de l'ouvrage.	
1.01	2 juin 2021	Correction apportée à la formulation.	Adoption de l'acronyme TSPT afin qu'il corresponde au terme employé dans les modèles de santé mentale.