















## Dénomination de l'état de la santé mentale selon la position au sein du modèle des 2 continuums<sup>25</sup>

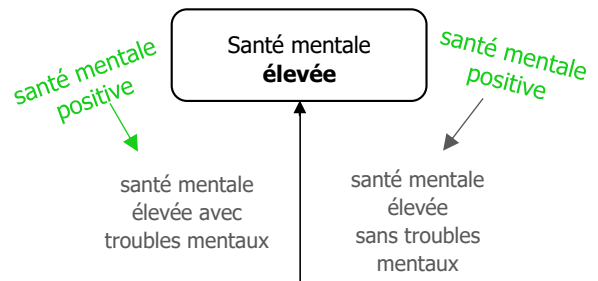
Diagnostic de trouble mental durant les 12 derniers mois	État de la santé mentale		
	État languissant	État modéré	Épanouissement psychosocial
Non	Santé mentale languissante	Santé mentale modérée	Santé mentale complète
Oui	Trouble mental et santé mentale languissante	Trouble mental et santé mentale modérée	Épanouissement malgré un trouble mental

En représentant la présence ou non de troubles mentaux de même que le niveau de santé mentale sur des continuums séparés, le modèle des deux continuums conçoit l'état de santé mentale des gens de manière plus holistique,<sup>26</sup> ce qui permet de mieux représenter l'état global de santé mentale d'une personne.

Non seulement ce modèle est ancré dans une perception plus positive et dynamique de la santé mentale, mais de surcroît, il permet de se centrer sur les facteurs favorisant la santé psychologique des individus plutôt que sur le fait de dépister et de guérir des troubles.<sup>27</sup> Cette conception de la santé mentale rend donc possible pour les milieux, comme les cégeps, de se doter de différents leviers afin de contribuer à améliorer la santé mentale des individus.

Par ailleurs, des études ont démontré que plusieurs personnes dont le fonctionnement répondait aux caractéristiques d'une santé mentale élevée présentaient simultanément des diagnostics de troubles mentaux.<sup>28</sup> Qui plus est, d'autres recherches ont dévoilé que « tout état inférieur à une santé mentale optimale est associé à un niveau de fonctionnement réduit, que la personne souffre ou non de troubles mentaux. »<sup>29</sup>

À partir des deux continuums proposés par Keyes, il est également possible d'identifier les pôles généraux dans lesquels on retrouve l'équilibre associé à la santé mentale optimale, également nommée positive. En effet, plus l'état d'une personne se situera près de la santé mentale élevée sur le continuum des niveaux de santé mentale, plus on considèrera que sa santé mentale est positive.



Il importe de mentionner que la définition du concept de santé mentale positive ne fait pas l'objet d'un consensus franc dans les écrits scientifiques. Cela dit, plusieurs éléments communs se retrouvent au sein de la majorité des conceptions.<sup>30</sup> D'une part, les définitions mettent souvent conjointement

<sup>25</sup> Partiellement reproduit de Benny, Huot, Jacques, Landry-Cuerrier et Marinier, 2021, p.5

<sup>26</sup> Gilmour, 2014

<sup>27</sup> Benny, Huot, Jacques, Landry-Cuerrier et Marinier, 2021

<sup>28</sup> Benny, Huot, Jacques, Landry-Cuerrier et Marinier, 2021; Gilmour, 2014

<sup>29</sup> Julien et Bordeleau, 2021

<sup>30</sup> Julien et Bordeleau, 2021; Ryan et Deci, 2001



de l'avant l'évaluation subjective qu'une personne fait de son bien-être personnel ainsi que la qualité du fonctionnement de ladite personne. Ainsi, plusieurs auteurs traitent de la présence de sentiments positifs, de la capacité à relever des défis et à s'améliorer et accordent de l'importance à l'efficacité du fonctionnement dans différentes sphères de vie.<sup>31</sup> D'autre part, il semble exister une entente considérable à propos de l'aspect primordial de l'atteinte d'un certain niveau d'équilibre dans l'ensemble des dimensions associées à la santé mentale positive.

Tel que mentionné plus tôt, « cet équilibre n'est pas statique, mais plutôt dynamique et mérite une attention quotidienne afin de le préserver ou de le rétablir. »<sup>32</sup> De plus, des études ont présenté que la santé mentale positive protège les personnes étudiantes des dysfonctionnements scolaires.<sup>33</sup> Cela permet de considérer l'importance que revêt le soutien du Cégep dans le maintien de la santé mentale positive de sa communauté étudiante. « Enfin, miser sur la santé mentale dans sa dimension positive, représente une stratégie fort prometteuse afin de lutter contre le fardeau grandissant des troubles mentaux dans la population générale. »<sup>34</sup> Avec son caractère holistique et la mise de l'avant du pouvoir d'agir des individus sur leur propre niveau de santé mentale, cette conception de la santé mentale semble la mieux indiquée pour structurer les efforts du Cégep de Granby lorsqu'il s'agit de favoriser la santé mentale étudiante.

## 5.2 Définitions

### Activités

« Toute activité autorisée faisant partie de la mission ou des opérations du Cégep, en présence, à distance ou en ligne, incluant, de façon non exhaustive, les cours, les stages et les laboratoires, les autres activités de formation, les activités de sollicitation, les activités d'accueil et d'intégration, les activités sociales, sportives ou culturelles tenues sur les lieux du Cégep. »<sup>35</sup>

### Approche écosystémique

« Selon cette approche, la santé est déterminée par des conditions variées ainsi que par l'interaction entre diverses personnes les unes avec les autres. Les différentes variables (individuelles, environnementales, sociales, économiques, politiques, culturelles, religieuses et physiques) sont prises en compte, appelant ainsi à des interventions de natures multidimensionnelles. »<sup>36</sup>

### Bien-être

Dans son versant psychologique, le terme « bien-être » signifie qu'une personne présente un fonctionnement optimal dans les dimensions culturelle, affective, mentale, physique, sociale et spirituelle de sa vie.<sup>37</sup>

### Cégep

« Désigne le Cégep de Granby en tant que personne morale, telle que définie dans la Loi sur les collèges d'enseignement général et professionnel. »<sup>38</sup>

---

<sup>31</sup> Julien et Bordeleau, 2021; Ryan et Deci, 2001

<sup>32</sup> Benny, Huot, Jacques, Landry-Cuerrier et Marinier, 2021, p.2

<sup>33</sup> Gilmour, 2014

<sup>34</sup> Doré & Caron, 2017, p. 140

<sup>35</sup> Cégep Granby, 2022b, p.5

<sup>36</sup> MES, 2022, p. 34

<sup>37</sup> Inspiré de Ryan et Deci, 2001 ;&t Rolland, 2000; & Association canadienne de normalisation, 2020, p.12

<sup>38</sup> Cégep Granby, 2022b, p.5

### **Communauté collégiale**

« Désigne toutes les personnes travaillant ou étudiant au Cégep ainsi que les tiers qui sont en relation avec elle, directement ou indirectement, dans le cadre de son travail ou de ses études. »<sup>39</sup>

### **Communauté étudiante**

Ensemble des personnes qui poursuivent, à temps plein ou à temps partiel, un parcours d'études au sein du Cégep, tant à la formation régulière qu'à la formation continue.

### **Culture institutionnelle inclusive**

Une culture inclusive est relative à la collectivité. Il s'agit de la création d'un environnement et d'une culture qui promeut l'équité, et qui célèbre, respecte, accepte et fait valoir la différence. »<sup>40</sup>

### **Diversité**

« La grande variété de différences visibles et invisibles qui contribuent à l'expérience des personnes et des groupes. Ces différences sont à la fois individuelles, collectives et sociales. »<sup>41</sup>

### **Équité**

« Principe qui permet que les personnes, quelles que soient leur identité et leurs différences, soient traitées en tenant compte de leurs caractéristiques particulières afin d'en arriver à un résultat qui se veut le plus juste possible. Cela veut dire qu'il faut veiller à ce que les mécanismes d'affectation des ressources et de prise de décision soient justes pour tous et qu'ils n'introduisent pas ou ne maintiennent pas de discrimination en fonction de l'identité.»<sup>42</sup>

### **Facteur de protection**

Tout élément d'ordre biologique, psychologique ou social qui diminue la vulnérabilité au développement d'un trouble.

### **Facteur de risque**

Tout élément d'ordre biologique, psychologique ou social qui augmente la vulnérabilité au développement d'un trouble.

### **Lieux du Cégep**

« Les bâtiments et les terrains qui sont la propriété du Cégep, tout bâtiment loué par le Cégep par bail ou par protocole et qui est sous le contrôle effectif du Cégep de même que tout endroit où se déroule une activité sous le contrôle du Cégep. »<sup>43</sup>

### **Membre du personnel**

Toute personne qui travaille ou œuvre à titre de stagiaire au sein de l'établissement.

### **Partie prenante**

« Toute personne ou tout organisme susceptible d'influencer, d'être influencé ou de se sentir influencé par les décisions ou les activités liées à la santé mentale. »<sup>44</sup>

---

<sup>39</sup> Cégep de Granby, 2022a, p.7

<sup>40</sup> inspiré de CRSNG, 2017, p.4; CCDI, 2022 et UQAR, 2022

<sup>41</sup> Association canadienne de normalisation, 2020, p. 13

<sup>42</sup> Université Laval, 2022, en ligne

<sup>43</sup> Cégep Granby, 2022b, p.6

<sup>44</sup> Association canadienne de normalisation, 2020, p. 15

### **Persévérance**

« Phénomène complexe et multidimensionnel, la persévérance scolaire peut être définie comme le choix de poursuivre une activité d'apprentissage malgré les obstacles et les difficultés. »<sup>45</sup>

### **Réussite éducative**

« La réussite éducative vise l'accomplissement et le développement intégral de l'étudiant, sur les plans personnel, social et professionnel. Elle s'appuie sur l'acquisition de compétences (savoirs, savoir-faire, savoir-être, savoir-agir) professionnelles et citoyennes qui permettent à l'étudiant de déployer son plein potentiel et d'atteindre les buts qu'il s'est fixés.<sup>46</sup>

### **Santé mentale**

État de bien-être permettant à chacune et à chacun de reconnaître ses propres capacités, de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et fructueux et de contribuer à la vie de sa communauté.<sup>47</sup>

### **Santé mentale positive**

« État de bien-être dynamique, dans lequel un individu réalise son potentiel, considère sa propre personne et les autres comme étant dignes et ayant une valeur, a la capacité de s'adapter aux stressseurs de la vie courante, est productif au travail et contribue à la communauté. »<sup>48</sup> « Une personne ayant un niveau élevé de santé mentale positive est dite avoir une santé mentale florissante, et celle en ayant un niveau faible est dite avoir une santé mentale languissante. »<sup>49</sup>

## **6. Partage des responsabilités**

La santé mentale étant influencée par une multitude de facteurs, une responsabilisation à la fois personnelle et collective est nécessaire à ce que le Cégep parvienne à favoriser le bien-être des personnes étudiantes dans l'accomplissement de sa mission. Ainsi, toutes les parties prenantes de l'établissement doivent s'engager collectivement à contribuer au maintien d'un environnement soutenant une santé mentale positive des étudiantes et étudiants. De façon générale, voici les rôles et les responsabilités des grands groupes évoluant au Cégep de Granby.

### **6.1 Conseil d'administration**

- Entériner la politique et ses révisions ultérieures;
- Recevoir les avis et recommandations du Comité de direction et de la Commission des études du collège;
- Favoriser la promotion de la politique à l'intérieur du Cégep.

### **6.2 Direction générale**

- Assurer la diffusion et la promotion de la politique et s'assurer de la rendre accessible à l'ensemble de la communauté collégiale;

---

<sup>45</sup> CAPRÈS, 2021

<sup>46</sup> Cégep de Granby, 2017, p.16

<sup>47</sup> OMS, 2013

<sup>48</sup> Julien et Bordeleau, 2021, p. 12 (eux-mêmes citant Ganga et Kutty, 2015)

<sup>49</sup> MES, 2022, p. 35

- Mettre en place les moyens à sa disposition pour favoriser la mise en œuvre, l'application et le respect de la politique;
- Faciliter l'amélioration et le maintien d'une culture institutionnelle inclusive, empreinte d'équité et de respect de la diversité, ainsi que d'un climat de travail et d'étude harmonieux, favorable à la santé mentale positive;
- Favoriser des orientations stratégiques institutionnelles respectueuses des principes et valeurs de la présente politique.

### 6.3 Comité de direction

- S'assurer que cette politique est cohérente avec les autres politiques et avec les différents plans d'action du Cégep, notamment la *Politique visant à prévenir et à combattre les violences à caractère sexuel* ainsi que le *Plan d'action pour la réussite étudiante*;
- Déterminer les mesures visant à soutenir l'application de la politique ainsi que la mise en œuvre du plan d'action qui en découle;
- Administrer le processus d'évaluation de l'impact des politiques, des pratiques et des règlements internes du collège sur la santé mentale étudiante;
- Encadrer les actions de promotion, de sensibilisation, de prévention et de formation en lien avec l'application de la politique;
- Participer à la mise en œuvre de la présente politique, notamment en encourageant les actions y étant liées au sein des différents services du Cégep, dans le respect de leurs rôles respectifs;
- Promouvoir des pratiques probantes et des actions reconnues pour avoir le potentiel de soutenir la santé mentale étudiante, selon les mandats de chacun des membres;
- Participer à la promotion, à l'amélioration et au maintien d'une culture institutionnelle inclusive, empreinte d'équité et de respect de la diversité ainsi que d'un climat de travail et d'étude harmonieux, favorable à la santé mentale positive.

### 6.4 Direction des affaires étudiantes

- Mettre en place un comité institutionnel permanent sur la santé mentale étudiante;
- De concert avec le comité institutionnel, assurer l'administration de la présente politique;
- S'assurer de la reddition de compte prévue par le *Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (PASME)* et par le *Cadre de référence sur la santé mentale étudiante* du Gouvernement du Québec;
- Veiller à la mise en place de la politique;
- Veiller à l'application et au respect de cette politique;
- S'assurer de l'élaboration et de la mise en œuvre du plan d'action découlant de la politique;
- Faire le suivi concernant les progrès réalisés et la mise en œuvre des actions associées à la politique, lorsque requis, selon les modalités établies par le gouvernement;
- Accompagner les services et les départements dans leurs initiatives liées à la santé mentale étudiante, lorsque requis;
- Encourager les liens avec des partenaires externes dans le contexte de l'application de la politique et de son plan d'action;
- S'assurer de la possibilité pour ses équipes de maintenir leurs connaissances à jour en regard aux types de services et aux pratiques probantes permettant d'accompagner les étudiantes et étudiants aux prises avec des problèmes de santé mentale;
- Administrer l'offre de services aux étudiantes et aux étudiants conformément au continuum de services inscrit dans la politique ainsi qu'à son mandat;
- Encadrer les actions d'intervention en lien avec l'application de la politique;

- Faire connaître les activités de sensibilisation, de promotion et de prévention en santé mentale;
- Diffuser de l'information sur les ressources en santé mentale disponibles à l'intérieur et à l'extérieur de l'établissement et guider la communauté étudiante vers elles;
- Soutenir les initiatives promouvant l'engagement et la participation sociale des étudiantes et étudiants dans leur établissement ou dans la communauté environnante.

## 6.5 La Commission des études

- Recevoir les propositions et les recommandations du Comité institutionnel en santé mentale étudiante ainsi que du Comité de direction, lorsque ces dernières sont en lien avec la politique et conformes au mandat de la Commission des études;
- Donner son avis et faire des recommandations à qui de droit, le cas échéant.

## 6.6 Membres du personnel du Cégep

- Connaître la politique et s'y conformer;
- Participer à l'amélioration et au maintien d'une culture institutionnelle inclusive, empreinte d'équité et de respect de la diversité;
- Participer à l'amélioration et au maintien d'un milieu de travail et d'études favorable au bien-être;
- Promouvoir un climat scolaire positif, dans le respect de ses fonctions professionnelles;
- Participer aux différentes activités de sensibilisation, de prévention et de formation mises sur pied en lien avec la présente politique, dans le respect de ses fonctions professionnelles.

## 6.7 Les communautés étudiante et collégiale

- Connaître la présente politique et la respecter;
- Collaborer à l'amélioration et au maintien d'une culture institutionnelle inclusive, empreinte d'équité et de respect de la diversité;
- Collaborer à l'amélioration et au maintien d'un climat de travail et d'étude harmonieux, favorable à la santé mentale positive.

## 7. Le comité institutionnel en santé mentale étudiante

Conformément au *Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (PASME)*<sup>50</sup> ainsi qu'au *Cadre de référence sur la santé mentale étudiante*<sup>51</sup> du Gouvernement du Québec, le Cégep de Granby déclare la formation d'un comité institutionnel permanent sur la santé mentale étudiante.

---

<sup>50</sup> MES, 2022, p.34

<sup>51</sup> MES, 2021, p.13

## 7.1 Composition

Le comité institutionnel sur la santé mentale étudiante doit réunir des personnes représentant chacun des grands secteurs de fonctionnement du Cégep. Ainsi, le Comité doit comprendre les membres suivants, au minimum:

- 1- La direction des affaires étudiantes, qui assure la présidence;
- 2- La personne responsable de coordonner les travaux liés à la *Politique sur la santé mentale étudiante* : cette personne est issue de l'équipe des services psychosociaux du Cégep;
- 3- Une personne représentant les cadres, désignée par l'association des cadres;
- 4- Trois personnes représentant le personnel enseignant : idéalement une issue du secteur régulier préuniversitaire, une du secteur régulier technique et une autre issue de la formation continue, toutes respectivement élues par leurs pairs;
- 5- Une personne représentant le personnel professionnel, élue par ses pairs;
- 6- Une personne représentant le personnel de soutien, élue par ses pairs;
- 7- Deux personnes représentant la communauté étudiante du Cégep, désignées par les membres de leur association étudiante.

De plus, le comité peut s'adjoindre toute autre personne dont il considère la participation pertinente, et ce, de manière permanente ou ponctuelle. Ce pourrait être notamment le cas de différents partenaires du milieu externe.

Le quorum du comité est atteint dès que 50% +1 des membres du comité sont présents. Le comité se réunit au moins trois fois durant l'année. Ces rencontres doivent être réparties sur plus d'une session.

## 7.2 Responsabilités du comité

Le comité institutionnel sur la santé mentale étudiante a pour mandat :

En regard à la *Politique sur la santé mentale étudiante* :

- D'élaborer la politique institutionnelle sur la santé mentale étudiante et d'en assurer le suivi;
- De contribuer au processus d'évaluation de la politique et de procéder à sa révision selon les modalités prescrites à l'article 12 du présent document;
- De consulter la communauté collégiale tant en regard à l'élaboration de la politique que lors de ses révisions et de ses activités de suivi;
- D'émettre des recommandations au comité de direction en vue d'améliorer l'application de la politique;
- De faire le bilan annuel des actions effectuées.

En regard à la mise en place d'actions favorisant la santé mentale étudiante :

- De structurer, au sein d'un plan d'action, des initiatives visant la promotion, la sensibilisation, la prévention et la formation en lien avec la santé mentale positive de la population étudiante;
- De contribuer à la mise en œuvre du plan d'action, dans les limites des rôles et compétences de chacun des membres du comité;
- De participer au processus d'évaluation de l'impact des actions mises en place, au besoin;
- D'émettre des recommandations au comité de direction en vue d'améliorer la mise en œuvre du plan d'action qui découle de la politique ainsi qu'en regard au soutien offert à la population étudiante.

## 8. Continuum de services

Dans son *Cadre de référence sur la santé mentale étudiante*, le Ministère de l'enseignement supérieur du Québec (2022) stipule que « pour répondre à la diversité des besoins des populations étudiantes, les activités de promotion et les services mis à leur disposition doivent s'articuler autour d'un continuum permettant de couvrir les différents aspects liés au bien-être, à la santé mentale ainsi qu'aux troubles mentaux. » (p.21)

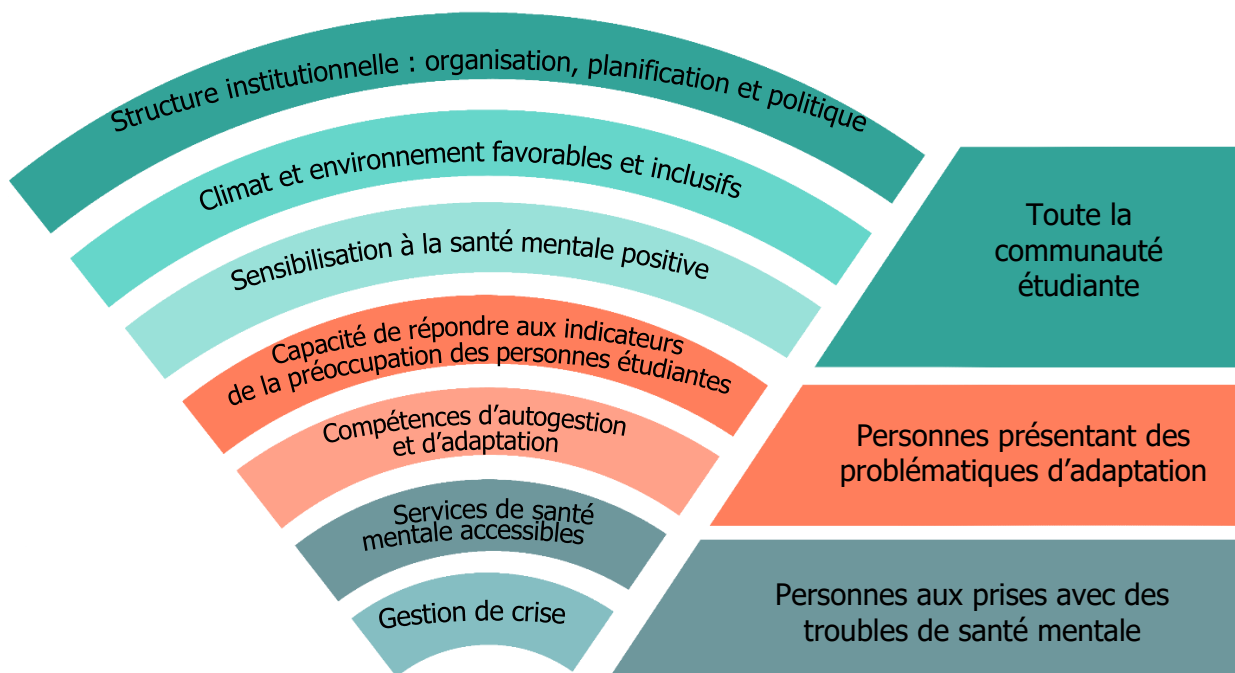
Dans cette optique, le Cégep de Granby propose d'organiser ses actions et de poursuivre son offre de services en regard à la santé mentale selon une logique de gradation de leur portée.

Ainsi, en premier lieu, des actions susceptibles de favoriser le bien-être et la santé mentale positive de toute la population étudiante seront mises en branle, comme des actions de promotion de la santé. Des actions à visée davantage préventive seront également déployées.

En second lieu, des activités, des outils et services ciblant spécifiquement certains enjeux susceptibles de fragiliser la santé mentale continueront d'être proposés afin de soutenir les membres de la communauté étudiante qui y sont confrontés. L'offre de services d'intervention individuelle, incluant les interventions de crise ainsi que le référencement aux ressources externes appropriées, figure à la fin du continuum de services prévu en regard à la santé mentale étudiante.

Cette façon de structurer les actions liées à la santé mentale étudiante s'inspire principalement du cadre élaboré en 2013 par l'Association des services aux étudiants des universités et collèges du Canada. Cet organisme résume par ailleurs ce cadre au sein d'une représentation graphique éloquent que voici.

### Cadre pour la santé mentale des étudiants postsecondaires<sup>52</sup>



<sup>52</sup> Reproduit et adapté de CAPRES, 2018; traduction de ASEUCC & ACSM, 2013

Il est entendu que, indépendamment du continuum de services présenté, la priorité doit être donnée aux besoins présentés par les étudiantes et étudiants, et ce, afin de maximiser les chances que le bon service arrive au bon moment.

De plus, lors de chacune des phases de son continuum de services, le cégep accordera une attention particulière au fait que les actions mises de l'avant en santé mentale étudiante puisse être en accord, voire en continuité, avec celles présentées dans le milieu d'éducation secondaire ainsi que dans sa communauté de manière plus générale.

Finalement, le cégep s'assurera de faire en sorte que les activités et les services mis en œuvre soient réfléchis en tenant compte de la dimension écosystémique de la santé mentale étudiante. Pour ce faire, il s'intéressera aux compétences personnelles en lien avec la santé mentale dont disposent les étudiantes et les étudiants, à la qualité des

## 9. Mesures de sensibilisation, de promotion et de prévention

« La santé mentale est multifactorielle et elle est tributaire de divers déterminants. »<sup>53</sup> Puisque de nombreux éléments de l'expérience des études collégiales sont susceptibles d'avoir une incidence sur le bien-être et la santé mentale de la population étudiante, le cégep s'assure de mettre en place des actions structurantes en matière de sensibilisation, de promotion et de prévention en santé mentale, dans le respect de la diversité des besoins de la communauté étudiante.

À cet égard, le collège reconnaît qu'il est primordial de « consulter la population étudiante sur ses défis et ses besoins, sur la présence de facteurs de protection ainsi que sur des stratégies visant à adapter les activités de sensibilisation et les interventions à ses réalités, et l'impliquer dans la conception, la mise en œuvre et l'évaluation de ces actions. »<sup>54</sup>

Tel que mentionné plus tôt, le cégep fait le choix de mettre en place un ensemble d'actions qui auront, en premier lieu, une portée plus générale pour ensuite devenir de plus en plus ciblées. Pour ce faire, le cégep enchâsse les actions précises qu'il tient à mettre en œuvre en matière de promotion, de prévention et d'intervention en santé mentale au sein d'un plan d'action, lequel tient compte des particularités de son milieu et des besoins de sa communauté étudiante.

### 9.1 Mesures de sensibilisation

Dans une vaste étude de 2017, Gosselin et Ducharme ont identifié que plus une personne étudiante percevait la présence de préjugés à l'égard des problématiques de santé mentale dans son milieu et moins elle était susceptible de recourir aux services d'aide disponibles. Ainsi, la stigmatisation à l'égard des troubles mentaux constituerait un obstacle important à la santé mentale positive de la population étudiante.<sup>55</sup>

Ainsi, malgré le fait que de nombreuses campagnes nationales visent à lutter contre la stigmatisation envers les diverses problématiques de santé mentale, force est d'admettre qu'il reste du travail à faire. Il est donc clair que le désir de soutenir la réussite et la santé mentale étudiante du cégep doit nécessairement passer par des activités de sensibilisation.

---

<sup>53</sup> MES, 2021, p.19

<sup>54</sup> MES, 2022, p.15

<sup>55</sup> Gosselin et Ducharme, 2017, p.101



En ce sens, le *Plan d'action en santé mentale étudiante du Cégep de Granby* contiendra des activités ayant pour objectif de changer certaines croyances, perceptions et convictions à propos de différentes problématiques de santé mentale et des enjeux y étant associés.

De même, le collège pourrait développer du matériel d'information ainsi que des formations et ateliers de sensibilisation à une santé mentale positive pour l'ensemble de sa communauté.

Afin de répondre aux besoins de sensibilisation de son milieu, le Cégep s'assurera également de faire connaître les offres de formations sur l'inclusion et la santé mentale des populations étudiantes élaborées par le ministère de l'Enseignement supérieur (MES). Il diffusera également tous les outils pertinents sur la santé mentale destinés à la population étudiante et aux membres du personnel qui seront produits par le Gouvernement. Finalement, le Cégep prendra les moyens nécessaires afin d'être représenté au sein de la communauté de praticiens provenant de tous les ordres d'enseignement portant sur la santé mentale étudiante que le MES entend mettre sur pied.

## 9.2 Mesures de promotion

Par sa nature même, la santé mentale positive invite à valoriser l'amélioration du bien-être et de la santé mentale par l'adoption de stratégies de promotion.<sup>56</sup> En effet, lorsque l'on fait la promotion de la santé, on redonne aux gens leur pouvoir d'agir et on bonifie les capacités d'adaptation des communautés et des individus en mettant en lumière le contrôle qu'ils sont en mesure d'exercer sur l'amélioration de leur santé.<sup>57</sup> De même, lorsque réalisée dans une structure d'actions issue de l'approche systémique, la promotion de la santé mentale contribue à consolider les facteurs de protection déjà présents au sein de la communauté.<sup>58</sup>

Ainsi, dans la conception de son plan d'action en santé mentale étudiante, le Cégep veillera à mettre en place des actions qui permettront d'agir sur les déterminants de la santé mentale, qu'ils soient individuels, sociaux ou environnementaux, en ciblant les facteurs de risque pouvant porter atteinte à la santé mentale de toute la population étudiante. L'objectif visé par ces actions sera notamment de soutenir le développement d'une santé mentale positive.

C'est également avec cet objectif en tête qu'il est recommandé au Cégep de participer à *la campagne nationale annuelle pour promouvoir la santé mentale positive sur les campus* instaurée par le MES ainsi qu'aux autres initiatives de promotion qui seront présentées par le MES (p.ex., campagne nationale de promotion de la santé mentale sur le thème des saines habitudes de vie).

## 9.3 Mesures de prévention

« La santé mentale influence directement le fonctionnement personnel et social des individus, justifiant l'importance d'agir en amont des problèmes. »<sup>59</sup>

Ainsi, l'approche écosystémique préconise la proactivité dans la mise en œuvre d'activités s'adressant à l'ensemble de la population étudiante afin de prévenir l'apparition de symptômes de détresse psychologique et de troubles mentaux.<sup>60</sup>

<sup>56</sup> Doré et Caron, 2017; Martineau, Beauchamp et Marcotte, 2017

<sup>57</sup> MES, 2021, p. 5-6; Association canadienne de normalisation, 2020, p.15

<sup>58</sup> Paré et Marcotte, 2014

<sup>59</sup> Doré et Caron, 2017

<sup>60</sup> CAPRES, 2018; Paré et Marcotte, 2014

De fait, lorsqu'il est question de prévention en matière de santé mentale, on fait référence à «[l']ensemble des mesures prises pour diminuer l'apparition, la fréquence et la durée des [...] troubles psychologiques en améliorant l'équilibre psychologique et l'hygiène de vie d'un individu, d'un groupe, d'une société. »<sup>61</sup>

Considérant l'étendue des facteurs de risque susceptibles de fragiliser l'état de santé mentale étudiante, la nature des activités pouvant être mises en œuvre pour permettre aux étudiantes et étudiants d'être outillés pour composer avec les tribulations survenant dans les différentes dimensions de leur vie (scolaire, sociale, etc.) sont également nombreuses.

Par exemple, dans leur méta-analyse critique portant sur l'efficacité de différents moyens de prévention employés auprès de populations étudiantes du post-secondaire, Martineau, Beauchamps et Marcotte<sup>62</sup> ont identifié des groupes d'actions aussi hétéroclites que les exercices de pleine conscience, les activités permettant le développement d'habiletés sociales ainsi que certaines autres mesures faisant appel à des moyens technologiques.

L'intérêt de communiquer de bonnes informations ainsi que de fournir des formations de qualité dans la mise en œuvre d'un plan de prévention en santé a été maintes fois démontré.<sup>63</sup> C'est pourquoi le Cégep s'assurera d'offrir des formations sur la santé mentale aux gestionnaires, aux enseignantes et enseignants, aux membres du personnel salarié et à la communauté étudiante. Ces dernières pourraient notamment porter sur la santé mentale positive, l'inclusion et la santé mentale des populations étudiantes ayant des besoins particuliers, les saines habitudes de vie, les troubles mentaux et les premiers soins psychologiques.

## 10. Services et intervention

Il est attendu que, considérant que les différentes initiatives de sensibilisation, de promotion et de prévention qui auront été mises en place permettront d'emblée de répondre à plusieurs besoins de la communauté étudiante, les personnes étudiantes présentant des besoins cliniques particuliers auront accès à des services d'intervention plus spécifiques.<sup>64</sup>

Le Cégep continuera donc à optimiser son système de réception et de traitement des demandes de service en santé mentale et de s'assurer que ce système soit connu par l'ensemble de la communauté de l'établissement.

De plus, la communauté étudiante présentant des besoins hétérogènes en lien avec la santé mentale, le Cégep demeurera à l'affût des pratiques probantes permettant de poursuivre son offre de services d'accompagnement adaptés aux défis à relever par chacune des personnes y faisant appel.

Malgré la diversité des ressources mobilisées par les membres du personnel professionnel du collège, il convient de nommer que certains niveaux de soins ne peuvent être assurés par les services du Cégep. Ainsi, une attention particulière sera portée au fait de renforcer des corridors de services avec des partenaires externes pour faciliter l'accès aux services accessibles dans la communauté des étudiantes et étudiants.

---

<sup>61</sup> Benny, Huot, Jacques, Landry-Cuerrier et Marinier, 2021, p.34

<sup>62</sup> Martineau, Beauchamp et Marcotte, 2017

<sup>63</sup> Cecchi, 2008

<sup>64</sup> CAPRES, 2021

## 11. Mise en œuvre de la politique

### 11.1 Diffusion de la politique

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

### 11.2 Appréciation des retombées de la politique

Le Cégep apprécie les retombées sur la santé mentale de la communauté étudiante générées par l'ensemble des initiatives qu'il a mis en place. Ce processus est réalisé par l'entremise de la reddition de compte exigée par le gouvernement.

Afin de contribuer à ces travaux, le comité institutionnel sur la santé mentale étudiante réalise un bilan des activités liées à la santé mentale étudiante auxquelles il a contribué, et ce, chaque année. Ce bilan visera notamment à s'assurer que les actions mises en œuvre ont été le reflet de l'approche écosystémique et ont témoigné de tous les grands segments du continuum de service établi dans la présente politique.

Au cours de sa démarche, le comité aura le souci de particulièrement tenir compte des éléments suivants :

- La participation des étudiantes et étudiants aux décisions qui les concernent;
- L'inclusion de la communauté étudiante dans les activités du Cégep;
- Le respect des principes énoncés dans la présente politique;
- La collaboration entre les différentes ressources professionnelles;
- La complémentarité des services de l'établissement;
- La collaboration avec des partenaires externes.

Les informations recueillies dans le bilan annuel de la mise en œuvre de la politique permettront de porter un regard plus précis sur les obstacles rencontrés et de proposer les modifications nécessaires, le cas échéant. Les résultats obtenus seront transmis à l'ensemble des membres de la communauté.

### 11.3 Entrée en vigueur de la politique

La présente politique institutionnelle sur la santé mentale entre en vigueur dès son adoption par le conseil d'administration.

## 12. Mécanismes de révision de la politique

La *Politique sur la santé mentale étudiante* fait l'objet d'une révision tous les 5 ans. Cette révision peut survenir plus tôt si des changements au cadre de référence gouvernemental le requièrent.

Le comité institutionnel permanent sur la santé mentale étudiante est responsable de la révision de la politique. Il est souverain quant à son mode de fonctionnement tout en respectant les balises présentes au Cégep au moment de la révision.

## Références

- American Psychological Association. (2015). Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (5e éd. APA : Arlington, VA, 2013). Traduction française par J. D. Guelfi et al., Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson SAS.
- Association canadienne de normalisation. (2020). *Santé mentale et bien être pour les étudiants du postsecondaire*. [Norme nationale du Canada]. Toronto : Groupe CSA.
- Association des services aux étudiants des universités et collèges du Canada (ASEUCC)/ Association canadienne pour la santé mentale. (2013). *Post-Secondary Student Mental Health: Guide to a Systemic Approach*. En ligne. Disponible ici.
- Benny, M., Huot, A., Jacques, S., Landry-Cuerrier, & Marinier, L. (2021). *Santé mentale et psychopathologie : Une approche biopsychosociale (3<sup>e</sup> éd.)*. Montréal : Groupe Modulo.
- CAPRES [Consortium d'animation sur la persévérance et la réussite en enseignement supérieur]. (2018). *Santé mentale des étudiants collégiaux et universitaires*. En ligne ici.
- CAPRES [Consortium d'animation sur la persévérance et la réussite en enseignement supérieur]. (2021). *Persévérance en enseignement supérieur*. En ligne ici.
- Cégep de Granby. (1994). *Politique de développement et de gestion des ressources humaines*. Direction des ressources humaines. Disponible ici.
- Cégep de Granby. (2000). *Politique institutionnelle d'évaluation des programmes d'études (PIEPE)*. Disponible ici.
- Cégep de Granby. (2017). *Plan stratégique 2017-2022*. Disponible ici.
- Cégep de Granby. (2021). *Politique de développement durable*. Direction des affaires étudiantes et des services à la communauté. Disponible ici.
- Cégep de Granby. (2022). *Politique visant à prévenir et à combattre les violences à caractère sexuel*. Direction des affaires étudiantes et des services à la communauté et Direction des ressources humaines. Disponible ici.
- Cégep de Granby. (2022). *Règlement relatif au milieu de vie*. Direction des affaires étudiantes et des services à la communauté. Disponible ici.
- Centre canadien pour la diversité et l'inclusion (CCDI). (2022). *Définition de la diversité*. [En ligne]. Tiré d'ici.
- Cecchi, C. (2008). La place de l'information dans la décision en santé publique. *Santé publique*, 20(4), 387-394. DOI 10.3917/spub.084.0387
- Conseil de recherche en sciences naturelles et génie du Canada (CRSNG). (2017). *Guide du candidat : Tenir compte de l'équité, de la diversité et de l'inclusion dans votre demande*. Inédit. Récupéré ici.

- Doré, I. & Caron, J. (2017). Santé mentale : concepts, mesures et déterminants. *Santé mentale au Québec*, 42(1), 125–145. <https://doi.org/10.7202/1040247ar>
- Gilmour, H. (2014). *Santé mentale positive et maladie mentale*. Statistique Canada : Rapports sur la santé, 25 (9), 3-10.
- Gosselin, M., & Ducharme, R. (2017). Détresse et anxiété chez les étudiants du collégial et recours aux services d'aide socioaffectifs. *Service social*, 63(1), 92–104. doi:10.7202/1040048ar
- Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). (2017). *Synthèse des connaissances sur les champs d'action pertinents en promotion de la santé mentale chez les jeunes adultes*. En ligne ici.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books. <https://doi.org/10.1037/11258-000>
- Julien, D. et Bordeleau, M. (2021). *La santé mentale positive : étude du concept et de sa mesure*. Québec : Institut de la statistique du Québec. Disponible ici.
- Keyes, C. L. M. (2022). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*. 43 (2), 207-222
- Keyes, C. L. M. (2005). Une conception élargie de la santé mentale. *Revue québécoise de psychologie*, 26(1), 145-163.
- Martineau, M., Beauchamp, G. & Marcotte, D. (2017). Efficacité des interventions en prévention et en promotion de la santé mentale dans les établissements d'enseignement postsecondaire. *Santé mentale au Québec*, 42(1), 165–182. doi:10.7202/1040249ar
- Ministère de l'enseignement supérieur. (2021), *Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur 2021-2026*. Gouvernement du Québec. Disponible ici.
- Ministère de l'enseignement supérieur. (2022), *Cadre de référence sur la santé mentale étudiante*. Gouvernement du Québec. Disponible ici.
- Organisation Mondiale de la Santé (2013). *Plan d'action global pour la santé mentale 2013-2020*. Genève, Suisse : OMS.
- Paré, M.L. et Marcotte, D. (2014). La consultation de services psychologiques chez les jeunes adultes : enjeux et pistes de solution. *Psychologie Québec*, 4 (31), 29-31.
- Rolland, J.-P. (2000). Le bien-être subjectif : Revue de question. *Pratiques psychologiques*, 1, 5-21.
- Ryan, R. M., & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52 (1), 141-166.
- Université Laval. (2022). *Concepts clés en EDI*. Tiré de <https://www.ulaval.ca/equite-diversite-inclusion/concepts-cles-en-edi>
- Université du Québec à Rimouski (UQAR). (2022). Qu'est-ce que l'équité, la diversité et l'inclusion? [En ligne] Tiré d'ici.