



Guide

POUR MIEUX COMPRENDRE LES ENJEUX DE LA SANTÉ
MENTALE DANS LA PRATIQUE PÉDAGOGIQUE

ANNIE LAFONTAINE, DÉPARTEMENT DES TECHNIQUES DE TRAVAIL SOCIAL
ARIANE L'HÉRAULT, DÉPARTEMENT DES SOINS INFIRMIERS

EN COLLABORATION AVEC LA DIRECTION ADJOINTE À LA VIE ÉTUDIANTE ET COMMUNAUTAIRE

DERNIÈRE RÉVISION LE 28 OCTOBRE 2024

Introduction

La santé mentale étudiante est une préoccupation de plus en plus importante pour les établissements d'enseignement dans l'accompagnement des étudiantes et étudiants vers le développement de leur plein potentiel. En effet, de nombreux étudiants et étudiantes font face à divers problèmes de santé mentale tout au long de leur parcours au cégep. Ajoutons que l'isolement social, le stress, la solitude, les problèmes économiques et familiaux peuvent avoir des impacts également significatifs sur leur bien-être.

Les étudiantes et étudiants sont confrontés à divers défis tout au long de leur parcours scolaire. Les défis peuvent être complexes et toucher à différentes sphères de leur vie en même temps. La conciliation "études, vie professionnelle et vie personnelle", l'anxiété, les difficultés scolaires, le manque de soutien, l'isolement social, la période de transition vers l'âge adulte sont des déterminants importants à considérer dans leur cheminement. La fragilisation ou l'instabilité dans une ou plusieurs des sphères de leur vie peuvent compromettre leur réussite scolaire.

L'expérience d'apprentissage, qu'elle soit virtuelle ou en classe, a un impact significatif sur le bien-être des étudiants et des étudiantes. Il est démontré dans plusieurs études que la salle de cours peut être un des premiers endroits où les problématiques de santé mentale se manifestent. Selon une étude réalisée par le CIUSSS de l'Estrie, quatre jeunes sur dix au secondaire (37 %) et la moitié au cégep/université (52 %) rapportent des symptômes modérés à sévères d'anxiété ou de dépression.¹

Souhaitant témoigner de l'importance d'un milieu de travail, de milieux de vie et d'études sains, sécuritaires, bienveillants et propices à une santé globale et mentale positive, le collège a adopté une politique institutionnelle² en matière de santé globale en juin 2023. Ainsi des mesures de sensibilisation, de promotion, de prévention et de formation sont mises en œuvre auprès de l'ensemble de la communauté collégiale.

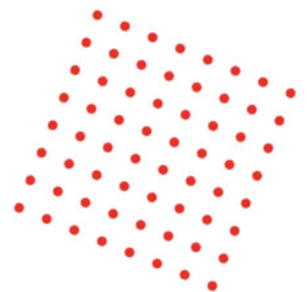
Le but de ce guide est de fournir au personnel enseignant des ressources pour mieux comprendre les enjeux de santé mentale dans leur pratique pédagogique au quotidien.

Le guide est divisé en trois volets :

VOLET 1 - Sensibilisation sur quelques enjeux liés à la santé mentale

VOLET 2 - Pratiques pédagogiques favorisant la santé mentale étudiante

VOLET 3 - Reconnaître une étudiante ou un étudiant en besoin de soutien



¹ Enquête sur la santé mentale psychologique des 12-25 ans, CIUSSS de l'Estrie et de Sherbrooke, 2023.

² https://www.cegeptr.qc.ca/wp-content/uploads/2023/08/P-511_Politique-institutionnelle-en-matiere-sante-globale-ADOPTION-CA_2023-06-13.pdf

Volet 1

SENSIBILISATION SUR QUELQUES ENJEUX LIÉS À LA SANTÉ MENTALE ÉTUDIANTE

1- Le stress et l'anxiété

Le stress est souvent causé par un emploi du temps chargé entre un emploi, un rôle parental ou de soutien auprès des proches, des activités parascolaires, des examens, des travaux à rendre, des travaux d'équipe, des stages et des préoccupations financières. Le stress peut avoir un effet néfaste sur les étudiants et étudiantes, pouvant générer de l'anxiété, des symptômes de dépression et conduire vers des idées suicidaires.

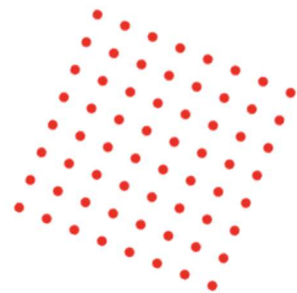
Pour compléter votre lecture, voici un lien qui précise davantage certaines définitions : [Z220 | labomarcotte](#)

2- L'isolement social

Certains étudiants peuvent se sentir seuls ou exclus en raison d'une variété de stigmates. Plusieurs études ont démontré que l'isolement social est un facteur prédisposant au développement d'idées noires ou de pensées suicidaires.

3- L'hygiène de vie

L'insuffisance de sommeil, les habitudes alimentaires malsaines et l'inactivité physique peuvent fragiliser la santé mentale. Le manque de sommeil peut aggraver des symptômes de dépression et d'anxiété, tandis que les habitudes alimentaires malsaines peuvent affecter l'humeur et la concentration.



Volet 2

PRATIQUES PÉDAGOGIQUES FAVORISANT LA SANTÉ MENTALE ÉTUDIANTE

Voici quelques suggestions pour y contribuer concrètement :

- 1- Pour développer vos connaissances en lien avec la santé mentale, vous pouvez suivre la formation Zenétudes d'une durée de 2-3 h en début de session. Par la suite, vous serez outillé pour donner la formation à vos étudiants et étudiantes. Vous pouvez contacter l'accueil des services psychosociaux (819 376-1721 poste 2304 ou services.psychosociaux@cegeptr.qc.ca).

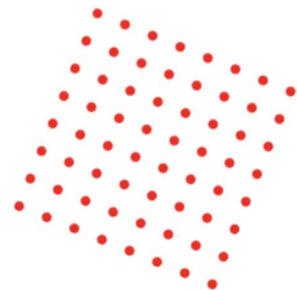
- 2- Vous pouvez accroître la sensibilisation à la santé mentale par l'organisation de courtes discussions en classe pour aborder des situations qui peuvent générer du stress et les ressources pouvant aider les étudiantes et étudiants.
 - a. Voici un lien pour vous aider à faire la différence entre le stress et l'anxiété : [Z220 | labomarcotte](#)
 - b. Un rappel en début de cours des activités qui favorisent une bonne santé mentale pourrait être bénéfique pour les étudiant.es. Voici quelques exemples : passer du temps avec leurs proches ou amis, faire de l'exercice ou faire des activités qu'ils aiment.
 - c. La normalisation du stress vécu au cours d'un parcours scolaire peut accroître le sentiment de contrôle des étudiants-es sur leur propre réaction face au stress.
 - d. Il est possible d'inviter une personne-ressource des services psychosociaux dans votre cours.

- 3- Vous pouvez créer un environnement de classe positif, en encourageant une culture de respect et de bienveillance, les uns envers les autres.
 - a. Permettre aux étudiants et étudiantes de participer activement en classe.
 - b. Opter pour une approche inclusive et tenir compte qu'il y a plusieurs styles d'apprenants.
 - c. Créer des liens interpersonnels significatifs afin de créer un lien de confiance avec l'enseignant ou l'enseignante.
 - d. Donner la possibilité aux étudiants et étudiantes d'exprimer leur point de vue et leur expérience particulière.
 - e. Faire preuve d'ouverture et d'empathie.
 - f. Vous pouvez exprimer les difficultés que vous avez vous-même rencontrées. Voici un lien qui peut vous aider à guider vos étudiantes et étudiants lors de la résolution d'un problème : [Z233 | labomarcotte](#)

- 4- Vous pouvez donner des retours constructifs réguliers. Ces rétroactions sur leur travail en prenant le temps de souligner autant les points forts que ceux à travailler peuvent avoir des effets bénéfiques sur leur gestion de stress et augmenter leur confiance en eux.
 - a. Les aider à voir la valeur du processus d'apprentissage.
 - b. Leur permettre de cibler concrètement leurs forces ainsi que leurs défis.

- 5- Vous pouvez clarifier en début de session les consignes et les attentes pour les évaluations (les échéances, la préparation aux examens, les étapes de réalisation du travail à remettre, etc.).
 - a. Lorsque possible, tenter de se coordonner avec vos collègues pour éviter que plusieurs examens soient à la même date.
 - b. Donner un sens aux travaux à faire en expliquant bien les objectifs qui se rattachent aux cours.
 - c. Vous pouvez demander les travaux à remettre dans une semaine précise et non à une date précise (flexibilité).
 - d. Rendre disponibles les documents en lien avec les attentes pour les évaluations (grille d'évaluation, guide du travail de session, plan de leçon, etc.).

- 6- Vous pouvez encourager la vie étudiante, les initiatives qui contribuent à réduire l'isolement social et à créer un sentiment d'appartenance.
 - a. Favoriser une étude en groupe pour leur permettre de créer des liens entre eux et tisser leur filet de sécurité.
 - b. Valoriser la participation aux activités parascolaires ou de la vie étudiante.



Des exemples

Voici des exemples partagés par les étudiant.e.s qui peuvent favoriser une santé mentale positive :

- 1- Clarté des instructions pour les examens et les travaux :
Lorsque les instructions ou les attentes envers les étudiants.es sont clairement énoncées et cohérentes, cela facilite l'organisation et la planification de leur temps de travail.

- 2- Correction des examens et des travaux dans un délai raisonnable tout au long de la session permet aux étudiants.es d'évaluer leur cheminement des apprentissages et ainsi mieux cibler l'étude en fonction des notions moins bien intégrées.

- 3- Donner accès aux résultats dans Léa permet à l'étudiant.e d'avoir leur juste sur l'évolution de sa situation et de bien évaluer ses chances de réussite. Cela permet également aux divers intervenant.es lié.es à la réussite, dont les RAP, de bien jouer leur rôle et de bien accompagner les étudiant.es.

- 4- Fixer des objectifs réalistes en fonction des apprentissages réalisés dans le cadre du cours.

- 5- Attitude de bienveillance :
Démontrer une de bienveillance contribue à créer un lien de confiance avec les étudiant.e.s. ainsi qu'à favoriser leur réussite scolaire. En contrepartie, une attitude de fermeture peut avoir des impacts négatifs sur leur bien-être. Les étudiants (es) apprennent mieux dans un climat de confiance. Ils doivent aussi saisir qu'ils peuvent apprendre de leurs erreurs.

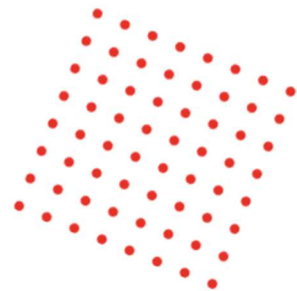
- 6- Disponibilité et soutien :
Les étudiant.e.s notent l'importance d'avoir accès aux enseignants dans un délai raisonnable afin d'avoir du soutien pour assurer leur réussite. Voici quelques exemples qui sont appréciés par ces derniers : des disponibilités affichées à la porte du bureau, des réponses dans un délai raisonnable, un rappel des disponibilités de l'enseignant au cours de la session.

7- Critique excessive :

La critique excessive qui met en évidence seulement les défis de l'étudiant peut affecter sa confiance et sa motivation dans son cheminement scolaire. Il est souhaitable de formuler une critique constructive qui permet à l'étudiant de saisir ses difficultés et à la fois de prendre connaissance de ses forces. Cette approche permet aux étudiants-es de développer une confiance en leurs ressources personnelles.

8- Stigmatisation :

L'orientation sexuelle, la diversité sexuelle et de genre, l'ethnicité et le statut socio-économique sont des types de stigmatisation pouvant accroître les inégalités sociales et engendrer l'isolement chez notre population étudiante. Il est recommandé d'utiliser une approche inclusive en enseignement.

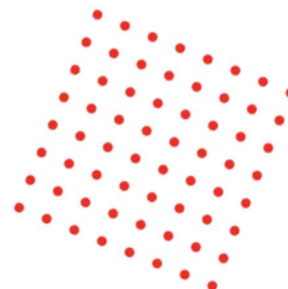


Volet 3

RECONNAÎTRE UNE ÉTUDIANTE OU UN ÉTUDIANT EN BESOIN DE SOUTIEN

Signes à observer au niveau			
Académique	Physique	Émotionnel/ comportemental	Situation urgente
Travaux de moins bonne qualité Travaux non remis Absences répétées	Changement dans l'apparence physique, ex. : apparence négligée, perte ou prise de poids Yeux rouges, larmoyants, étourdissements, tremblements, palpitations Discours décousu, parle rapidement ou marmonne	Anxiété : agitation, impatience, nervosité Émotions difficiles à contrôler Manque de concentration Attitude différente : s'isole ou au contraire devient animée	Expression de désespoir ou d'impuissance Propos verbaux ou écrits sur le désespoir, la mort ou le suicide Automutilation, agression physique Comportements dérangeants que la personne n'arrive pas à maîtriser.

Référence pour la conception du tableau ci-dessus : Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur 2021-2026.

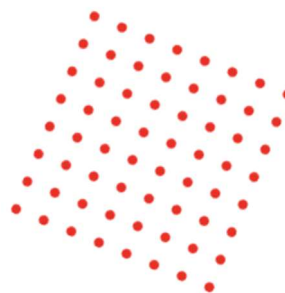


Quoi faire?

QUOI FAIRE SI JE DÉTECTE UNE SITUATION PRÉOCCUPANTE ?

Voici différents liens, outils et suggestions qui peuvent orienter votre démarche d'accompagnement ou de référencement pour une étudiante ou un étudiant qui a un besoin de soutien psychosocial.

- Pour sensibiliser les étudiants et étudiantes aux différentes ressources de soutien au début de la session, en cours et à la fin, en utilisant le lien suivant : <https://www.cegeptr.qc.ca/etudiants-actuels/services-psychosociaux/>
- Guider les étudiantes et les étudiants en besoin vers les ressources d'aide en utilisant l'aide-mémoire disponible en annexe.
- Se référer à votre RAP (responsable de l'accompagnement programme).
- Vous pouvez contacter les services psychosociaux si vous avez besoin de support ou de conseils dans votre référencement
 - Téléphone 819.376.1721 poste 2304
 - Courriel services.psychosociaux@cegeptr.qc.ca
 - Local HA-1302
 - Si la situation a lieu au pavillon des Sciences, un.e intervenant.e se déplacera.
- Voici des liens utiles pour compléter votre lecture en lien avec les symptômes de l'anxiété et la dépression :
 - <https://www.labomarcotte.ca/z231>
 - <https://ismequébec.ca/projets-et-mandats/promotion-de-la-sante-mentale-positive/>



Annexes

OUTILS VISUELS D'INTERVENTION ET D'ORIENTATION PSYCHOSOCIALE

Aide-mémoire - ORIENTER LES ÉTUDIANTS ES EN BESOIN D'AIDE PSYCHOSOCIALE

Pour les étudiantes et les étudiants qui manifestent des besoins psychosociaux (pleurs avant un cours, signes d'anxiété...) ou pour qui vous avez des préoccupations, voici quelques façons de les référer :

Les étudiants ou étudiantes peuvent se présenter directement au secrétariat des services psychosociaux au local HA-1302 du pavillon des Humanités. Ils seront soutenus dans leurs démarches.

Vous pouvez leur donner ce lien :
www.cegeptr.qc.ca/services-psycho-sociaux



Les étudiants ou étudiantes peuvent joindre le secrétariat des services psychosociaux par téléphone au 819 376-1721, poste 2304, par Mio à « Intervenants psychosociaux ».

Si l'étudiante ou l'étudiant semble réticent à faire un premier contact, vous pouvez aussi prendre son nom et ses coordonnées et, avec son accord, les transmettre au secrétariat des services psychosociaux par téléphone au 819 376-1721, poste 2304, par Mio à « Intervenants psychosociaux » ou par courriel à l'adresse suivante: services.psycho-sociaux@cegeptr.qc.ca. Un intervenant ou intervenante entrera alors en contact avec l'étudiant ou l'étudiante.

Pour les étudiants et étudiantes qui manifestent des signes de détresse psychologique (verbalisation d'idées noires, suicidaires et/ou homicidaires), voici quelques références à donner :

1 Nous vous suggérons d'accompagner l'étudiant -e au local HA-1302 du pavillon des Humanités ou de composer le 819 376-1721 poste 2304 afin d'informer l'intervenant ou l'intervenante. Prenez note qu'il ou elle peut se déplacer dans les deux pavillons.

2 En dehors des heures de bureau ou en **l'absence des membres de l'équipe**, il est préférable de référer à l'externe :

- 811 option 2 (Info Social) ligne téléphonique 24h/24, 7jours/7
- Centre de prévention du suicide Accalmie CPSA 1-866-APPELLE (277-3553)
- 911
- Gardien de sécurité 819 376-1721 poste 555

En raison du besoin de prise en charge rapide, il est inefficace de communiquer avec un intervenant ou intervenante par téléphone, boîte vocale, Teams, courriel ou MIO.



Vous recevez un message par Mio ou Outlook d'une étudiante ou d'un étudiant qui présente des besoins psychosociaux. Voici la démarche à suivre :

- 1** Répondre à l'étudiant ou l'étudiante le plus tôt possible après l'ouverture de son message.
- 2** Référer vers les ressources d'aide. Voici une proposition de message à adapter selon la situation (l'étudiant ou l'étudiante pourrait recevoir un message similaire d'autres enseignants et enseignantes)

Bonjour Laurie,

J'ai bien reçu ton message, ce que tu vis semble difficile mais il y a toujours des solutions. Comme enseignant, je suis limité dans le support que je peux t'offrir, mais de l'aide existe et je tiens à te la présenter.

Tu as accès, et ce, gratuitement aux services psychosociaux du cégep. Voici un lien dans lequel tu trouveras beaucoup d'informations : <https://www.cegeptr.qc.ca/services-psychosociaux/>. N'hésite pas à faire une demande.

Il y a également différents organismes à l'extérieur du cégep. Tu peux appeler le 811 option 2 (Info Social), des intervenantes et intervenants sont disponibles 24h/24 et ce, tous les jours de la semaine. Il y a aussi, le Centre de prévention du suicide Accalmie au 1-866-277-3553, également disponibles 24h/24, 7 jours/7.

Merci beaucoup pour ta confiance et rappelle-toi que les intervenantes et intervenants sont là pour t'écouter et peuvent t'aider à trouver des solutions. Ils sont là pour toi.

Services psychosociaux

Local HA-1302

Téléphone : 819 376-1721, poste 2304

Courriel : services.psychosociaux@cegeptr.qc.ca

MIO : Intervenants psychosociaux

Numéros et lien d'urgence

811 option 2 (Info Social) ligne téléphonique 24h/24, 7jours/7

Centre de prévention du suicide Accalmie CPSA 1-866-APPELLE (277-3553)

24h/24, 7jours/7

911

suicide.ca

ORIENTER L'ÉTUDIANT·E EN BESOIN D'AIDE PSYCHOSOCIALE

Si l'étudiant·e manifeste des **besoins** psychosociaux :
pleurs avant un cours, signes d'anxiété
ou pour qui vous avez des préoccupations

Si l'étudiant·e manifeste des signes de **détresse** psychologique :
verbalisation d'idées noires, suicidaires
et/ou homicidaires

Choisissez l'une de ces options

Diriger ou accompagner
la personne
au HA-1302
durant les heures de
bureau de 8 h à 12 h
et de 13 h à 16 h 30

Diriger la personne vers
le site web pour remplir
le formulaire en ligne
[www.cegeptr.qc.ca/
services-psychosociaux](http://www.cegeptr.qc.ca/services-psychosociaux)



Communiquer par
téléphone au
819 376-1721 poste 2304,
par Mio à « Intervenants
psychosociaux »

Prendre le nom et
les coordonnées de
l'étudiant·e avec
son accord afin de
les transmettre
au secrétariat des
services psychosociaux.
Un·e intervenant·e
prendra contact
avec elle ou lui.

Durant les
heures de
bureau de
8 h à 12 h
et de
13 h à 16 h 30¹

En dehors des
heures ou en
l'absence des
intervenant·es
des Services
psychosociaux

Accompagner
l'étudiant·e au
HA-1302 ou
composer le
819 376-1721
poste 2304¹

811 option 2
(Info-Social)
ligne
téléphonique
24h/24,
7jours/7

Centre de
prévention
du suicide
Accalmie CP
SA
1 866 APPELLE
(277-3553) - 24/7

911

La sécurité du
collège peut
offrir un support
en cas
d'urgence
SC-1018
HD-1001.
Composer le
819 376-1721
poste 555

¹ Les Services psychosociaux sont disponibles en continu :
Lundi au jeudi de 8 h à 17 h 45
Vendredi de 8 h à 15 h

De 12 h à 13 h et de 16 h à 17 h 45 des services restreints sont offerts afin de répondre aux demandes nécessitant une intervention immédiate.

Si une situation de cette nature survient, un seul numéro : 819 376-1721 poste 2304