



JASP 2019 – 29  
novembre

**Promotion de la santé mentale au collégial : diversité d'actions et d'approches pour des milieux de vie bienveillants**



Geneviève Reed, coordonnatrice de la commission des affaires étudiantes par intérim



## Plan de la présentation

1. La Fédération des cégeps
2. Santé mentale et réussite (contexte)
3. Diversité des actions pour créer des environnements favorables
4. Facteurs facilitants et barrières à l'action
5. Importance des collaborations
6. Perspectives d'avenir

# 1. La Fédération des cégeps

-  Regroupement des 48 cégeps publics, francophones et anglophones.
-  Représente les cégeps, fait leur promotion, défend leurs intérêts, soutient leur développement, suscite leur concertation et met à leur disposition des services et des conseils, afin de les appuyer dans la réalisation de leur mission éducative.

3



Depuis sa création, il y a plus de 50 ans, le réseau collégial public québécois s'intéresse au bien-être psychologique des étudiants en lien avec leur réussite éducative.

Plus de 250 intervenants psychosociaux travaillent dans les cégeps et forment une communauté de pratique depuis 10 ans, le Réseau intercollégial des intervenants psychosociaux (RIIPSO) = partage de bonnes pratiques, formation et implantation de nouveaux programmes et activités.

4

## 2. Santé mentale et réussite

☞ Constante: autour du tiers des étudiants collégiaux ressentent souvent ou tout le temps de l'anxiété alors que 15% disent avoir ressenti beaucoup ou énormément de détresse depuis le début de leurs études collégiales.

(Gosselin et Ducharme (2015, 2017) Baraldi, Joubert et Bordeleau (2015))

☞ Divers travaux suggèrent que le stress, l'anxiété ou l'épuisement mineraient la réussite scolaire des étudiants en enseignement supérieur. Des études américaines et canadiennes montrent que le mal-être psychologique des jeunes est associé à une moins bonne performance scolaire et à l'abandon des études.

(Brackney & Karabenick, 1995; Hysenbegasi, Hass et Rowland, 2005; Martin, 2010; Shaienks, Gluszynski & Bayard, 2008)

5



☞ Disponibilité des services = accessibilité = contribuer à l'augmentation chez les étudiants d'un sentiment d'attachement à l'établissement = facteur de protection



☞ Augmentation croissante des demandes de consultation accroît la pression sur les ressources

☞ Activités de prévention/promotion, interventions de groupe et interventions individuelles

☞ Amorce de réflexion sur les facteurs institutionnels qui peuvent influencer le bien-être psychologique des étudiants (journée du 13 mars)



6

### 3. Diversité des actions pour créer des environnements favorables

-  Agir sur la transition - démystification des études collégiales : étudiant d'un jour, portes ouvertes, visite des écoles secondaires, journées d'accueil et d'intégration
-  Agir sur le milieu de vie - politique pour prévenir et contrer les violences à caractère sexuel; politique contre l'intimidation, activités pour promouvoir le vivre ensemble; création d'espaces de détente et de partage (salle zen, salle de méditation, salle multisensorielle (Snoezelen) ou sans écran, banc de l'amitié)

7



-  Agir en prévention/promotion - journée de la santé mentale au collégial (2<sup>e</sup> jeudi de novembre), Bell cause pour la cause, journée de prévention du suicide, semaine de prévention des dépendances, etc.
-  Agir sur l'individu - actions pour développer les compétences des étudiants (programme Zenétudes, Korsá, BLUES et Je tiens la route, par exemple)

8



Effets des interventions:

- ☞ Diminution des préjugés sur les problèmes de santé mentale
- ☞ Capacité d'agir favorablement pour sa santé mentale
- ☞ Amélioration du vivre ensemble
- ☞ Amélioration de la persévérance scolaire (à évaluer)

9

## 4.A Facteurs facilitants



Soutien des directions



Collaborations internes et externes



Interdisciplinarité







Ressources



Temps





10

## 4.B Barrières à l'action

-  Travail en silo (entre services et directions)
-  Manque de ressources humaines
-  Difficulté de créer des corridors de services avec le réseau de la santé et des services sociaux
-  Manque de coordination des actions inter-ordres (secondaire/collégial/universitaire) et avec le réseau de la santé et des services sociaux




11

## 5. Importance des collaborations

-  Organismes communautaires : information et référence (CPS, centres de crise, CALACS, etc.)
-  Réseau de la santé et des services sociaux, notamment la santé publique : collaboration, référence, suivi à long terme
-  Commission scolaires et écoles secondaires: transition, notamment pour les étudiants en situation de handicap
-  Recherche collégiale et universitaire: évaluation de programmes et d'interventions

12

## 6. Perspectives d'avenir

-  Anxiété et santé mentale chez les étudiants au plan d'action de la Fédération des cégeps, en lien avec le chantier sur la réussite
-  Suivi de la journée de réflexion entre les directions des études, des affaires étudiantes et de la formation continue du 13 mars
-  Besoin de l'expertise des personnes qui œuvrent en santé publique et milieu scolaire

13



## Pour plus d'information:

Geneviève Reed  
Coordonnatrice de la commission  
des affaires étudiantes par intérim  
Fédération des cégeps

514-381-8631, poste 2357

14