



*PASME (Plan d'action sur la santé mentale étudiante en  
enseignement supérieur)*

Le Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (PASME) a été approuvé par le conseil d'établissement de Champlain Saint-Lambert le 8 mai 2023 (résolution n° LAM-2022-011).

Ce document a été préparé par le comité du PASME du Collège régional Champlain.

## Table des matières

Préambule .....	3
Principes généraux .....	3
Objectif et champ d'application .....	3
Rôles et responsabilités .....	5
Membres de la communauté du Collège .....	7
Corps enseignant et personnel .....	7
Personnes représentant les associations étudiantes .....	7
Population étudiante .....	8
Comité institutionnel sur la santé mentale .....	8
Continuum de services .....	9
Mesures de sensibilisation, de promotion et de prévention .....	9
Mesures de formation.....	9
Appréciation des retombées .....	10
Diffusion des lignes directrices .....	10
Date d'entrée en vigueur.....	10
Mécanisme d'évaluation et de révision des lignes directrices.....	11

## Préambule

L'objectif de ces lignes directrices institutionnelles est de démontrer l'engagement du Collège à garantir un cadre de vie sain, sûr, bienveillant et solidaire, ainsi qu'un environnement d'étude propice à une santé mentale florissante. Elles reconnaissent l'importance d'une collaboration de toute la communauté en ce qui a trait à la santé mentale étudiante. Cet objectif implique la participation et l'engagement de toutes les parties prenantes, par le biais d'une responsabilisation à la fois personnelle et collective.

## Principes généraux

Le Collège Champlain Saint-Lambert (ci-après le « Collège ») reconnaît que la santé mentale est un élément essentiel à la persévérance et à la réussite scolaires.. Les étudiants et les étudiantes ont le droit d'évoluer dans un environnement pédagogique qui leur permet de cultiver une santé mentale positive. Les présentes lignes directrices affirment la volonté du Collège de contribuer à la création d'un milieu favorable au bien-être et à la santé mentale de ses membres étudiants membres par l'entremise d'un cadre structurant.

Le Collège considère la santé mentale selon une approche écosystémique. Par conséquent, l'ensemble de la communauté se partage la responsabilité de participer à la création et au maintien d'un milieu propice au bien-être et à la santé psychologique. À ce titre, les membres de la direction, le personnel et le corps enseignant, la population étudiante en général et les personnes représentant les associations étudiantes ou les syndicats sont considérés comme des piliers de la promotion de la santé mentale et des activités et services de prévention. Ils jouent également un rôle essentiel dans la mise en place ou le soutien de différentes pratiques organisationnelles reconnues pour avoir un impact positif sur le bien-être.

## Objectif et champ d'application

Les présentes lignes directrices sont des lignes directrices institutionnelles. Elles s'adressent donc à l'ensemble de la communauté du Collège, c'est-à-dire à la population étudiante ainsi qu'au personnel et aux gestionnaires de l'établissement.

Elles visent à faire état des grandes orientations qui favorisent le bien-être et l'épanouissement de la santé mentale sur le campus de l'établissement. Ainsi, afin de soutenir la santé mentale de la communauté étudiante, le Collège entend :

- offrir à la population étudiante un environnement qui soutient la persévérance et la réussite scolaire par la mise en place de mesures favorisant le bien-être et la santé mentale, tout en respectant la diversité des besoins de cette population;
- mettre en place des conditions propices à la responsabilisation de toutes les parties prenantes de l'établissement en matière de santé mentale;
- participer à l'amélioration du bien-être et de la santé mentale de la communauté étudiante;
- veiller à ce que son campus soit un environnement propice à l'épanouissement de tous et toutes.

## Définitions

**Communauté étudiante :** Toute personne qui suit, à temps plein ou à temps partiel, un parcours d'étude au sein du Collège, à la formation régulière de jour aussi bien qu'à la formation continue.

**Corps enseignant et personnel :** Le corps enseignant et le personnel comprennent tous les employés réguliers ou occasionnels, à temps plein ou à temps partiel, du Collège; les personnes employées en vertu d'un contrat émis par le Collège; et les personnes qui ont été autorisées à agir au nom du Collège.

**Étudiants avec des besoins particuliers (EBP) :** Toutes les personnes qui suivent, à temps plein ou à temps partiel, un parcours d'étude au sein du Collège, que ce soit à la formation régulière de jour ou à la formation continue, et qui peuvent avoir besoin d'accommodements ou de services d'aide tout au long de leurs études au Collège.

Cette population peut inclure des étudiants ou des étudiantes avec un diagnostic officiel lié à des difficultés d'apprentissage ou à des problèmes de santé physique ou mentale; des étudiants ayant un plan d'intervention (PI) de l'école secondaire sans diagnostic officiel; des étudiants autochtones; des étudiants qui appartiennent à des minorités visibles ou ethniques; des étudiants de la communauté LGBTQIA2S+; des étudiants qui sont parents; et des étudiants athlètes.

**Membre de la communauté de l'établissement :** Toute personne travaillant ou étudiant au Collège.

**Réduction des méfaits :** Approche qui consiste principalement à réduire les conséquences négatives des comportements plutôt qu'à éliminer le comportement lui-même<sup>1</sup>.

**Santé mentale :** État de bien-être qui permet 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>2</sup>.

**Santé mentale positive :** « La santé mentale positive s'attarde aux aspects mentaux positifs de l'être humain et à son potentiel de croissance, comme ses forces et capacités, le bonheur, des qualités telles que la responsabilité, le courage, la créativité et la persévérance, ainsi que les ressources matérielles et sociales qui les favorisent ou les soutiennent. 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>3</sup>. »

## Rôles et responsabilités

La santé mentale étant influencée par une multitude de facteurs, toutes les parties prenantes de l'établissement s'engagent collectivement à contribuer à la mise en place d'un milieu propice à une santé mentale florissante. Voici leurs rôles et responsabilités.

### Directeurs, gestionnaires

- a) Veiller à la mise en œuvre de ces lignes directrices.
- b) Veiller à l'application et au respect de ces lignes directrices.
- c) Allouer les ressources humaines, financières et matérielles nécessaires à la mise en œuvre du plan d'action.

---

<sup>1</sup> Institut national de santé publique du Québec, « L'approche de réduction des méfaits », 2012. En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/espace-itss/l-approche-de-reduction-des-mefaits> (consulté le 2 mai 2022).

<sup>2</sup> Organisation mondiale de la santé, « Santé mentale : renforcer notre action », 2018. En ligne : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (consulté le 2 mai 2022).

<sup>3</sup> Institut de la statistique du Québec, « Le concept de santé mentale positive, un aperçu », 2020. En ligne : <https://statistique.quebec.ca/fr/produit/publication/concept-de-sante-mentale-positive-apercu> (consulté le 2 mai 2022).

- d) Promouvoir ces lignes directrices et veiller à ce qu'elles soient accessibles à l'ensemble de la communauté étudiante, notamment en les publiant sur le site web du Collège.
- e) S'assurer que ces lignes directrices soient cohérentes et complémentaires avec les autres politiques, notamment celles visant à prévenir et à contrer les violences à caractère sexuel dans l'enseignement supérieur, la discrimination, le harcèlement et la violence. Ces autres mesures structurantes agissent également sur les facteurs de protection et de risque liés à la santé mentale.
- f) Mettre en place des lieux physiques accueillants, sains, sûrs, bienveillants et inclusifs.
- g) Veiller à la mise en place de services de soutien, d'accompagnement, de sensibilisation, de promotion et de prévention en matière de santé mentale et assurer l'accessibilité de l'information sur ces services.
- h) Encourager les collaborations interdisciplinaires et interréseaux. À ce titre, les organismes communautaires sont des partenaires essentiels en ce qui a trait à la santé mentale. Il importe de créer des liens avec eux et de les intégrer dans les activités de promotion de la santé mentale et les services aux étudiantes et étudiants lorsque pertinent. Il en va de même pour les différents acteurs du réseau de la santé et des services sociaux.
- i) Veiller à ce que les besoins des EBP soient pris en compte.
- j) Favoriser des accommodements, le cas échéant, pour favoriser le bien-être des EBP.
- k) Aider la communauté étudiante à concilier études, travail et famille en mettant en place des accommodements permettant de conjuguer ces différentes sphères de vie.
- l) Soutenir les initiatives qui favorisent l'engagement et la participation sociale des étudiants et étudiantes dans leur établissement ou dans la communauté environnante.
- m) Encourager la présence de représentants et représentantes des EBP dans les comités décisionnels.
- n) Guider la communauté étudiante vers les ressources disponibles en matière de santé mentale lorsque nécessaire.
- o) Suivre des formations sur la santé mentale.
- p) Contribuer à la création et au maintien d'un climat scolaire positif (inclusif, sécuritaire, bienveillant).

- q) Être un modèle positif pour les étudiants et les étudiantes en étant attentif à ses propres besoins et à ceux des autres, en communiquant ses émotions et en adoptant un comportement respectueux.
- r) Créer un climat d'entraide et de non-jugement pour la communauté étudiante, le corps enseignant et le personnel.

### Membres de la communauté du Collège

- a) Consulter les présentes lignes directrices et les rôles et responsabilités qui s'y rattachent.
- b) Participer à la création et au maintien d'une culture de respect et de bienveillance qui favorise la santé mentale positive, l'équité, la diversité et l'inclusion.
- c) Collaborer à la création de conditions propices à l'épanouissement de tous et toutes et au développement d'une santé mentale florissante.

### Corps enseignant et personnel

- a) Promouvoir les différents services psychosociaux disponibles.
- b) Favoriser des conditions propices à la santé mentale.
- c) Orienter les élèves vers les ressources disponibles appropriées (travailleurs sociaux, psychologues ou autres ressources professionnelles) lorsqu'une personne à l'école confie avoir des difficultés ou des préoccupations nécessitant un soutien.
- d) Soutenir la création et le maintien d'un climat scolaire positif.
- e) Favoriser le recours à des pratiques pédagogiques et éducatives inclusives et reconnues qui favorisent une santé mentale positive. Pour ce faire, le corps enseignant et le personnel sont encouragés à participer à des ateliers sur les meilleures pratiques dans les domaines de la santé mentale et de la réussite étudiante.

### Personnes représentant les associations étudiantes

- a) Participer aux formations et aux ateliers proposés sur la santé mentale.
- b) Diffuser de l'information sur les ressources en santé mentale disponibles à l'intérieur et à l'extérieur de l'établissement, et orienter la communauté étudiante vers ces ressources.
- c) Sensibiliser la communauté et promouvoir des activités sur la santé mentale.

- d) Promouvoir un climat scolaire positif, en particulier dans les associations (climat inclusif, sûr et bienveillant, marqué par l'ouverture et le respect, et où toute forme de violence et d'intimidation est proscrite).
- e) Veiller à représenter la diversité des voix étudiantes, y compris celles des EBP.
- f) Proposer des ateliers de formation sur la santé mentale aux responsables étudiants et à des groupes d'étudiants et d'étudiantes ciblés.

## Population étudiante

- a) Participer aux formations et aux ateliers proposés sur la santé mentale.
- b) S'informer, aller chercher les services nécessaires et, le cas échéant, communiquer l'information pertinente aux ressources professionnelles afin de recevoir le soutien nécessaire. Bien que les étudiants et les étudiantes soient libres de divulguer ou non des renseignements personnels, le fait de mentionner l'existence d'un diagnostic et la présence de suivis ou d'autres services permet aux personnes-ressources de mieux analyser les besoins et d'y offrir la réponse la plus appropriée.
- c) S'il y a lieu et lorsque désiré, signer le formulaire de consentement concernant l'échange d'informations entre les différentes parties intéressées ou concernées.

## Comité institutionnel sur la santé mentale

Le Collège s'engage à mettre en place un comité institutionnel permanent sur la santé mentale étudiante. Ce comité réunira des représentants et des représentantes de la haute direction, du corps enseignant, des ressources professionnelles, techniques et de soutien de l'établissement et des membres de la communauté étudiante sélectionnés par une ou plusieurs associations étudiantes.

Son mandat consistera à :

- a) planifier et contribuer à la mise en place de mesures pour favoriser la santé mentale des élèves, y compris la promotion d'une santé mentale positive;
- b) faire des recommandations au Collège en vue d'améliorer le soutien aux étudiants;
- c) assurer la promotion, la prévention, la sensibilisation et la formation en matière de santé mentale;
- d) faire un rapport sur les actions menées par le comité;
- e) évaluer la mise en œuvre des présentes lignes directrices.



## Continuum de services

Le Collège se réfère au [Cadre de référence sur la santé mentale étudiante](#), disponible sur [Québec.ca](#), pour la mise en place d'un continuum de services.

## Mesures de sensibilisation, de promotion et de prévention

Le Collège veille à mettre en place des actions structurantes en matière de sensibilisation, de promotion et de prévention sur la santé mentale, dans le respect des besoins de la communauté étudiante. Ces actions peuvent porter sur la santé mentale, la réduction des risques, les modes de vie sains ou tout autre thème pertinent lié aux différents déterminants de la santé mentale.<sup>4</sup> Des programmes axés sur le développement des compétences socioémotionnelles et la gestion du stress sont également mis en place.

### Mesures de formation

- a) Des formations sur la santé mentale sont offertes aux membres de la direction, au corps enseignant, au personnel et à la communauté étudiante sur des sujets tels que la santé mentale positive, l'inclusion, les modes de vie sains, les troubles mentaux et les premiers soins psychologiques. Le calendrier des formations est diffusé auprès de la communauté de l'établissement (courriels, portail web, etc.).

## Services et intervention

Le Collège met en place un système de réception et de traitement des demandes de services en santé mentale et s'assure que ce système est connu de l'ensemble de la communauté. De plus, afin d'offrir un soutien approprié, un service d'évaluation des besoins et d'orientation vers les ressources appropriées est mis en place.

---

<sup>4</sup> Les lectrices et lecteurs sont invités à consulter les documents suivants :

- Ministère de la Santé et des Services sociaux, *Programme national de santé publique 2015-2025. Pour améliorer la santé de la population du Québec*, Québec, Gouvernement du Québec, 2015, 85 p. Également disponible en ligne : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2015/15-216-01W.pdf>.
- Isabelle Doré et Jean Caron, « Santé mentale : concepts, mesures et déterminants », *Santé mentale au Québec*, vol. 42, n° 1, printemps 2017, p. 125-145. Également disponible en ligne : <https://www.erudit.org/fr/revues/smq/2017-v42-n1-smq03101/1040247ar/>.

Des programmes de soutien par les pairs et des outils d'autosoins sont également proposés.

### Appréciation des retombées

- L'établissement apprécie les retombées sur la santé mentale de la communauté étudiante générées par l'ensemble des politiques institutionnelles, des programmes, des pratiques et des règlements internes qu'il a mis en place. À titre d'exemple, il peut considérer les éléments suivants en fonction de leur mise en place ou non, de leur degré d'implantation et de leurs effets sur la communauté étudiante :
  - la participation des étudiantes et étudiants aux décisions qui les concernent;
  - l'inclusion de la communauté étudiante dans les activités de l'établissement d'une manière qui reflète la composition et la diversité de cette communauté;
  - l'évaluation de différents facteurs psychosociaux;
  - la prise en considération des documents (rapports, études, etc.) fournis par les associations et fédérations étudiantes et d'autres études relatives à la santé mentale en enseignement supérieur;
  - la proportion de la communauté étudiante qui répond aux différents sondages sur la santé mentale et le mieux-être;
  - le respect des principes d'équité, de diversité et d'inclusion dans les politiques et les programmes de l'établissement;
  - la collaboration entre les différentes ressources professionnelles et la complémentarité des services de l'établissement;
  - la collaboration avec les partenaires externes (réseau de la santé et des services sociaux, organismes communautaires).

Les données recueillies permettent d'évaluer la mise en œuvre de ces lignes directrices, d'analyser les obstacles rencontrés et d'apporter les changements nécessaires. Les résultats obtenus sont transmis à tous les membres de la communauté.

### Diffusion des lignes directrices

Le Collège veille à faire connaître les présentes lignes directrices et à les rendre accessibles à l'ensemble de la communauté de l'établissement.

### Date d'entrée en vigueur

Ces lignes directrices sur la santé mentale (le PASME) ont été approuvées par le conseil d'établissement du Collège Champlain Saint-Lambert le 8 mai 2023.

## Mécanisme d'évaluation et de révision des lignes directrices

Si nécessaire, ces lignes directrices feront l'objet d'un processus d'évaluation. Le comité institutionnel sur la santé mentale est responsable de sa révision à la lumière de l'évolution des pratiques et des circonstances.

---

<sup>[1]</sup> Institut national de santé publique du Québec, « L'approche de la réduction des méfaits », 2012. En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/espace-itss/l-approche-de-reduction-des-mefaits> (consulté le 2 mai 2022).

<sup>[2]</sup> Organisation mondiale de la santé, « Santé mentale : renforcer notre action », 2018. En ligne : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (consulté le 2 mai 2022).

<sup>[3]</sup> Institut de la statistique du Québec, *Le concept de santé mentale positive, un aperçu*, 2020. En ligne : <https://statistique.quebec.ca/fr/produit/publication/concept-de-sante-mentale-positive-aperçu> (consulté le 2 mai 2022).

<sup>[4]</sup> À cet égard, nous vous invitons les lecteurs et lectrices à se référer aux documents suivants :

- Ministère de la Santé et des Services sociaux, *Programme national de santé publique 2015-2025. Pour améliorer la santé de la population du Québec*, Québec, Gouvernement du Québec, 2015, 85 p. Également disponible en ligne : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2015/15-216-01W.pdf>.
- Isabelle Doré et Jean Caron, « Santé mentale : concepts, mesures et déterminants », *Santé mentale au Québec*, vol. 42, n° 1, printemps 2017, p. 125-145. Également disponible en ligne : <https://www.erudit.org/fr/revues/smq/2017-v42-n1-smq03101/1040247ar/>.