



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada

## **Promouvoir le bien-être sur le campus grâce à des initiatives centrées sur l'étudiant**

## Qu'est-ce que la Norme?

Première en son genre dans le monde, la [Norme nationale du Canada sur la santé mentale et le bien-être des étudiants du postsecondaire](#) (la Norme) fournit des lignes directrices souples et volontaires qui visent à **promouvoir la bonne santé psychologique et le bien-être des apprenants**. Fondée sur un engagement d'amélioration continue, la Norme est conçue pour **s'adapter aux besoins et à la situation** de chaque établissement d'enseignement postsecondaire (EEP), de sorte que chacun puisse déterminer ses propres priorités au fil du temps, quel que soit son point de départ. Depuis la parution de la Norme en 2020, les établissements canadiens, grands et petits, la mettent à profit pour améliorer leurs initiatives en faveur de la santé mentale et accroître le bien-être des étudiants.



## Tirer les leçons de l'expérience

Bien qu'il n'existe pas de méthode universelle de mise en œuvre de la Norme, il y a des leçons à tirer de l'expérience d'autres EEP dans leur parcours de mise en œuvre. En collaboration avec la [Commission de la santé mentale du Canada](#) (CSMC), la [Société de recherche sociale appliquée](#) (SRSA) a interrogé des étudiants du Collège de Bois-de-Boulogne ainsi que des représentants d'EEP canadiens de type, de taille et de localisation différents, afin d'explorer leurs différentes approches en matière de conformité à la Norme. Ces conversations ont fourni des indications précieuses sur la façon dont les institutions concrétisent la Norme de manière judicieuse et efficace.

**La participation des étudiants joue un rôle essentiel dans l'élaboration d'initiatives efficaces en matière de santé mentale sur le campus. La Norme définit le terme « centré sur l'étudiant » comme la priorité accordée à la santé mentale et au bien-être des étudiants. Elle les inclut dans le processus d'élaboration, de mise en œuvre et d'évaluation du cadre de l'établissement pour la santé mentale et le bien-être des étudiants, en mettant l'accent sur le fait que ces derniers sont des partenaires dont l'opinion est requise, valorisée et respectée en tant qu'expertise incontournable.**

Cette ressource explique comment trois EEP ont adopté une approche centrée sur l'étudiant dans leurs stratégies de santé mentale afin de s'assurer que leurs opinions sont entendues et qu'ils contribuent activement à façonner les initiatives en matière de santé mentale conformément à la Norme.

Il est important de reconnaître que chaque EEP offre ses services à un éventail diversifié d'étudiants, issus de milieux différents et d'âges variés. Comme l'ont fait les trois EEP présentées dans cette ressource, les autres établissements sont invités à s'adresser à leurs populations étudiantes pour s'assurer que les particularités de leurs étudiants sont respectées et prises en compte dans la conception et la mise en œuvre d'initiatives et de stratégies en faveur de la santé mentale.

# Établissement d'enseignement postsecondaire participants

## Université de Calgary

- Calgary (Alberta)
- 37 000 étudiants

## Université Dalhousie

- Halifax (Nouvelle-Écosse)
- 21 000 étudiants

## Collège de Bois-de-Boulogne

- Cégep
- Montréal (Québec)
- 3 300 étudiants

## Créer des espaces sécuritaires pour que les étudiants puissent discuter de santé mentale

Pour être véritablement centrées sur les étudiants, les initiatives en matière de santé mentale doivent donner la priorité à la création d'environnements dans lesquels ceux-ci se sentent en sécurité et à l'aise pour aborder cette question. Pour ce faire, il est essentiel de fournir des plateformes accessibles où les étudiants peuvent ouvertement discuter sans craindre d'être stigmatisés. Ces espaces peuvent être aménagés en ligne ou en personne. Par exemple, les étudiants ont indiqué que les médias sociaux sont un outil efficace de sensibilisation. Un élève du **Collège de Bois-de-Boulogne** a souligné le rôle de plateformes comme Instagram pour rejoindre ses pairs : « *Pour moi personnellement ça se passe plus sur Instagram. Ils [le Collège de Bois-de-Boulogne] ont une page Instagram, et ils publient des photos, des annonces, et il y a des commentaires où on peut discuter, et ça aide. Je pense que pour notre génération, les réseaux sociaux fonctionnent mieux.* »

À l'**Université Dalhousie**, la mise en place d'un forum sur la santé mentale a offert aux étudiants un espace unique et ouvert pour discuter de tous les sujets qu'ils souhaitent, avec l'avantage supplémentaire d'inviter le corps enseignant et le personnel à participer aux conversations. Cette initiative vise à créer un

espace sûr, sans jugement, pour explorer les sujets liés à la santé mentale et obtenir un soutien si nécessaire. Un membre du personnel a expliqué : « *Il y a six ans, je me suis associé à notre syndicat étudiant pour organiser ce forum mensuel que nous appelons le Dalhousie Mental Health Forum (Forum de la santé mentale de Dalhousie). Il ne s'agit pas d'un groupe clinique, ni d'un groupe de counselling, ni d'un groupe de soutien — rien de tout cela. Il s'agit simplement d'un espace où l'on peut parler de tout ce que l'on veut en matière de santé mentale. Et peut-être qu'un étudiant se sentira plus à l'aise s'il peut prononcer ces mots : "Je me suis retrouvé confronté à des problèmes de santé mentale." Cela a créé un espace sur le campus où l'on peut parler un peu plus de la santé mentale au fur et à mesure que nous avançons.* » En créant cette plateforme ouverte et accessible, codirigée par le vice-président de l'association étudiante, l'Université Dalhousie a favorisé l'émergence d'une communauté au sein de laquelle les étudiants et le personnel peuvent prendre part à des discussions fructueuses sur la santé mentale. Cette initiative encourage non seulement un dialogue permanent, mais contribue également à briser la stigmatisation qui entoure la santé mentale, en offrant un espace où les étudiants se sentent en sécurité pour partager leurs préoccupations et leurs idées.

# Utiliser des méthodes créatives pour solliciter l'avis des étudiants

Les trois EEP reconnaissent le rôle crucial de ce que pensent les étudiants dans l'élaboration de programmes et d'initiatives en faveur de la santé mentale sur le campus. Pour recueillir des commentaires pertinents, ils utilisent une variété d'approches, y compris des sondages, des entretiens informels et des forums, sachant qu'une méthode unique ne permet pas de saisir pleinement la diversité des communautés de leur campus. Les sondages en ligne, tels que l'[Enquête Bien-être sur les campus canadiens](#), sont couramment utilisés. Au **Collège de Bois-de-Boulogne**, les données du sondage sur les Quatre clés de la réussite étayent directement les actions quotidiennes des équipes du campus. Les résultats sont transmis à la direction et intégrés dans tous les secteurs du collège, ce qui permet d'orienter les décisions en fonction des besoins des étudiants.

Les représentants des EEP interrogés pour cette ressource reconnaissent également que la collecte de données par le biais de sondages doit être accompagnée d'autres méthodes afin d'assurer l'inclusivité et de mieux répondre aux besoins diversifiés des étudiants. Les étudiants du **Collège de Bois-de-Boulogne** ont partagé plusieurs idées novatrices concernant les stratégies de bien-être, la collecte de commentaires et la promotion de discussions ouvertes sur la santé mentale. L'utilisation des médias sociaux pour la communication et la collecte de commentaires est un moyen efficace de se rapprocher des étudiants là où ils se trouvent déjà. C'est également un moyen idéal pour sensibiliser les étudiants à des initiatives et des programmes qui n'ont pas forcément de présence physique permanente sur le campus. En communiquant avec les étudiants par le biais d'espaces en ligne qui leur sont familiers, les établissements peuvent mieux s'engager auprès de leurs communautés et accroître la participation aux initiatives en matière de santé mentale.

L'**Université de Calgary** s'est fixé pour objectif de créer un conseil consultatif composé d'étudiants. Afin d'accroître la représentativité des voix étudiantes dans les mécanismes de rétroaction, le personnel a établi de solides relations avec divers groupes d'étudiants et peut compter sur ces groupes pour étendre leur engagement au-delà du conseil consultatif en incorporant des approches créatives telles que des séances et des consultations spontanées tout au long de l'année.

*« Nous voulons être aussi ouverts et diversifiés que possible lorsque nous interpellons la communauté universitaire, être intentionnellement inclusifs et réfléchir aux personnes que nous omettons, à celles qui ne sont pas présentes à la tribune et à celles dont nous avons besoin de plus amples renseignements ».*

– Représentant, Université de Calgary

Une autre suggestion créative des étudiants a été de placer des codes QR sur le campus comme moyen rapide et accessible pour les étudiants de fournir une rétroaction. Un étudiant du **Collège de Bois-de-Boulogne** a fait part de son expérience : *« Nous pourrions numériser rapidement et ensuite donner notre opinion et peut-être poser quelques questions. »* Cette approche pourrait permettre aux étudiants de partager plus facilement leurs pensées et leurs opinions en temps réel, offrant ainsi une manière plus transparente et plus immédiate de recueillir des commentaires. En outre, les étudiants ont suggéré d'apporter des modifications aux sondages existants afin d'en améliorer l'accessibilité et d'en assurer la concision, ce qui faciliterait la participation des étudiants et leur éviterait de se sentir dépassés.

# Renforcer les partenariats entre étudiants grâce à des programmes de soutien par les pairs

Au **Collège de Bois-de-Boulogne**, dans le cadre des efforts déployés pour améliorer le sentiment d'appartenance des étudiants, le comité des initiatives de mieux-être a mis sur pied un excellent programme de soutien par les pairs, dirigé par les étudiants, dans le cadre de l'initiative **BdeB Écoute**. Ce programme offre un réseau structuré de soutien par les pairs, composé d'étudiants appelés « alliés ». Il incite les étudiants à jouer un rôle actif en matière de santé mentale, en les encourageant non seulement à aider leurs pairs, mais aussi à acquérir des compétences précieuses pour leur développement personnel et académique. Contrairement aux amitiés ou aux conseils professionnels, les services de soutien par les pairs mettent l'accent sur l'écoute active et sur la capacité des étudiants à trouver leurs propres solutions. Le programme BdeB Écoute incarne ces principes, le personnel soutenant les étudiants pour créer un environnement inclusif, empathique et favorable. Dans le cadre de leur formation, les pairs alliés sont tenus de signer une déclaration de non-divulgaration qui renforce leur engagement à maintenir la confidentialité et à assurer un espace sûr pour leurs pairs. Cette documentation formelle garantit que les étudiants se sentent à l'aise pour partager leurs préoccupations personnelles, sachant que leurs informations seront protégées.

Pour répondre aux besoins des étudiants en matière de soutien par les pairs, l'**Université Dalhousie** a mis en place un programme pérenne et efficace de soutien par les pairs en matière de santé mentale. Chaque année, l'université recrute et forme des étudiants pour qu'ils deviennent des fournisseurs de soutien par les pairs et qu'ils proposent des heures d'ouverture régulières. Sans être des consultants ou des thérapeutes, ces pairs utilisent leur propre expérience pour offrir aux étudiants un espace de soutien et de non-jugement où ils peuvent s'exprimer librement. Ce modèle structuré garantit que les pairs aidants sont dûment formés et supervisés. Si un étudiant semble avoir besoin d'un soutien plus spécialisé, les pairs aidants vont alors

l'inviter à chercher de l'aide auprès de services professionnels, en le guidant sur la manière de prendre rendez-vous avec de tels spécialistes de la santé mentale. En outre, conformément à la définition donnée par la Norme concernant l'attention centrée sur l'étudiant, les pairs aidants fournissent de précieux commentaires à l'université, soulignant les secteurs où les services de santé mentale pourraient être renforcés ou optimisés, sur la base de leurs interactions avec les étudiants. Ce modèle axé sur les pairs contribue à créer un dialogue permanent sur la santé mentale et garantit que les étudiants se sentent soutenus par leurs pairs d'une manière à la fois accessible et efficace.



# Soutenir l'engagement des étudiants par des programmes de reconnaissance

*« Nous devons constamment démontrer aux étudiants la valeur de la participation à ce type d'activités et leur montrer comment le fait de prendre soin de leur santé mentale et de leur bien-être général aura un effet positif sur leur réussite scolaire, plutôt que l'inverse. »*

– Représentant, Collège de Bois-de-Boulogne

Le **Collège de Bois-de-Boulogne** et l'**Université de Calgary** ont mis au point des programmes novateurs pour reconnaître la contribution des étudiants à la santé mentale du campus, en vue de favoriser leur bien-être global. Ces programmes offrent non seulement aux étudiants l'occasion de contribuer à la communauté du campus, mais aussi d'offrir des avantages tangibles qui améliorent leur développement personnel et leur réussite scolaire. L'**Université de Calgary** a intégré un **certificat en bien-être mental et résilience** qui reconnaît les efforts des étudiants dans la promotion de la santé mentale et de l'inclusion. Ce programme encourage les étudiants à participer à des activités favorisant leur bien-être mental et émotionnel, et à contribuer à la création d'un environnement positif sur le campus. La reconnaissance par le biais de crédits académiques motive davantage les étudiants, ce qui renforce l'importance accordée au bien-être mental dans leur expérience universitaire.

Le programme **Cheminement +** du **Collège de Bois-de-Boulogne** permet aux élèves d'accumuler des points par le biais de diverses activités telles que les sports, les activités d'enrichissement et l'engagement communautaire. Les points sont attribués en fonction du niveau d'engagement, les élèves obtenant entre 50 et 200 points. Ces points peuvent être transférés vers différentes filières académiques et culminent avec un certificat reconnaissant la contribution de l'étudiant. Comme en témoigne un étudiant : *« À la fin de vos études, vous pouvez obtenir une attestation du CÉGEP, laquelle vous offrira un certificat attestant que vous avez obtenu plus de 500 points. »*

Les systèmes de reconnaissance comme ceux-ci encouragent non seulement les élèves à rester engagés, mais ils leur procurent également des avantages significatifs — tels qu'un sentiment d'accomplissement et une amélioration du bien-être — qui soutiennent leur croissance globale et leur cheminement scolaire. En offrant une telle reconnaissance, ces établissements ont créé un modèle durable de participation des étudiants qui leur permet d'équilibrer les pressions académiques et le désir de contribuer à l'amélioration de la vie sur le campus.

## Favoriser le bien-être holistique grâce à des initiatives centrées sur les étudiants

Au cours de conversations avec des étudiants du **Collège de Bois-de-Boulogne**, beaucoup ont exprimé leur gratitude pour les initiatives de bien-être conçues pour créer un milieu de campus inclusif et axé sur l'étudiant. Ces efforts s'harmonisent avec les diverses dimensions de la Norme, contribuant ainsi à une expérience sur le campus globale et favorable. **Bois-de-Boulogne** offre plusieurs services visant à améliorer la santé mentale, favoriser les liens sociaux et encourager l'engagement actif dans l'apprentissage. Les initiatives notables comprennent des zones d'étude silencieuses, des tables de ping-pong, des séances de thérapie avec les animaux de compagnie et un réfrigérateur gratuit pour lutter contre l'insécurité alimentaire. Ces efforts reflètent le plan d'action du collège pour créer des espaces chaleureux et accueillants où les étudiants peuvent se détendre et socialiser.

Une initiative qui s'est particulièrement distinguée est le programme de zoothérapie, qui a non seulement un effet calmant sur les étudiants, mais qui aide également les professionnels de la santé mentale à établir un rapport et une relation de confiance

avec eux. Comme l'a fait remarquer un étudiant, « *Nous avons une travailleuse sociale au collège qui se promène et parle aux gens. Nous avons aussi Albert, qui est un chien de soutien émotionnel. Elle se promène souvent avec Albert (ci-dessous), ce qui est très agréable parce qu'on peut s'arrêter pour le caresser et il est tellement heureux de vous voir. En même temps, la travailleuse sociale profite de l'occasion pour prendre de nos nouvelles et voir comment nous allons.* » En outre, les étudiants ont insisté sur l'importance du maintien de la confidentialité au sein du groupe de soutien entre pairs BdB Écoute. Un bénévole a expliqué : « Certains élèves peuvent hésiter à faire part de leurs problèmes parce qu'ils craignent que nous communiquions leurs renseignements. Il est très important de leur faire comprendre que leurs données resteront confidentielles. » L'accent mis sur la protection de la vie privée et le consentement permet de s'assurer que les élèves se sentent en sécurité lorsqu'ils font part de leurs préoccupations, ce qui renforce le sentiment de communauté et d'inclusivité à **Bois-de-Boulogne**.





# Se familiariser avec la Norme : Accéder aux ressources et suivre les progrès de votre établissement

1. **Téléchargez** votre exemplaire de la Norme. Pour obtenir plus de renseignements et de ressources qui soutiennent la mise en œuvre, notamment une trousse de démarrage, consulter le **site Web** de la CSMC.
2. Faites le suivi de votre parcours pour la mise en œuvre de la Norme à l'aide de l'**Outil de suivi du campus en matière de santé mentale**, un outil en ligne gratuit et bilingue mis au point par la Société de recherche sociale appliquée avec la collaboration de la CSMC. Pour commencer, envoyez un courriel à **[Info@OutilSanteMentale.ca](mailto:Info@OutilSanteMentale.ca)**



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada



✉ [@CSMC\\_MHCC](https://twitter.com/CSMC_MHCC) [f /theMHCC](https://www.facebook.com/theMHCC)  
▶ [@1MHCC](https://www.youtube.com/channel/UC1MHCC) [@theMHCC](https://www.instagram.com/theMHCC) [@theMHCC](https://www.tiktok.com/@theMHCC)  
📄 [/Commission de la santé mentale du Canada](https://www.commissionsantementale.ca)

[infocsmc@commissionsantementale.ca](mailto:infocsmc@commissionsantementale.ca)  
[www.commissionsantementale.ca](http://www.commissionsantementale.ca)

*Avec le financement de*



Santé  
Canada

Health  
Canada

