



Outil de réflexion

Conformité à la Norme pour les étudiants du postsecondaire



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

Introduction à l'outil de réflexion

La **Norme nationale du Canada sur la santé mentale et le bien-être des étudiants du postsecondaire** (la Norme) est un ensemble de lignes directrices souples et facultatives qui visent à aider votre établissement à promouvoir et à améliorer la santé mentale et le bien-être des étudiants.

Cet outil est conçu pour susciter la réflexion et lancer la conversation sur la manière dont la Norme s'inscrit dans le travail que votre établissement est déjà en train d'effectuer. Il ne s'agit pas d'une liste de contrôle ou d'un outil de vérification. Il offre plutôt un espace pour faire une pause, réfléchir et explorer des moyens de poursuivre les efforts en cours.

Il faut du temps et des efforts pour déterminer comment mettre en pratique les recommandations de la Norme, même pour ceux qui l'ont déjà adoptée. Cet outil a pour but de piquer la curiosité, de stimuler la créativité et de favoriser l'apprentissage continu, et l'on sait que le parcours de chaque établissement sera différent.

Comment utiliser l'outil de réflexion

Tout comme la Norme, cet outil est flexible et conçu pour répondre à vos besoins actuels. Considérez-le comme une ressource qui vous permet de choisir votre propre parcours : parcourez les sections qui sont les plus pertinentes pour vous et/ou les priorités de votre établissement ou l'étape actuelle de votre travail avec la Norme.

Vous pouvez utiliser cet outil à tout moment de votre parcours, que vous soyez en phase de démarrage, en phase de mise en œuvre active de la Norme ou en phase de réflexion sur les progrès réalisés et les prochaines étapes. L'outil contient des questions de réflexion qui vous aideront à déterminer où concentrer votre énergie et vos ressources afin de répondre aux besoins spécifiques de votre établissement.



Il existe plusieurs façons d'utiliser cet outil :

- Parcourez-le **individuellement** pour mener une réflexion personnelle.
- Utilisez-le de **manière collaborative** comme exercice avec d'autres membres du personnel, des enseignants ou des étudiants afin de favoriser les échanges.
- **Concentrez-vous sur les sections** qui traitent des priorités de votre établissement.

Bien que vous puissiez utiliser les sections de l'outil dans l'ordre qui vous convient, celles-ci suivent la même structure que la Norme. Pour faciliter la consultation, la numérotation de chaque titre correspond à la numérotation des sections de la Norme (par exemple, Leadership, 5.2.2). Des ressources supplémentaires sont mises à votre disposition tout au long du document afin de fournir des conseils supplémentaires lorsque cela est pertinent, notamment les **outils de soutien à la Norme**, en particulier la série de huit ressources complémentaires traitant des thèmes propres à cette dernière.

Réfléchir à votre rôle

Les étudiants, le personnel, le corps professoral et les partenaires communautaires ont la responsabilité commune de soutenir la santé mentale sur le campus. Parallèlement, votre rôle, vos motivations et vos points de vue influencent la façon dont vous vous engagez personnellement dans ce travail.

Vous pourriez mieux maintenir votre élan et trouver de nouvelles façons de contribuer, peu importe votre rôle ou vos antécédents, si vous réfléchissez aux questions suivantes.

- Quels sont mes présupposés au sujet des bénéficiaires de ces efforts?
- Quelles sont les croyances que j'avais auparavant à propos de ces efforts et dont j'ai dû me défaire?
- Qui est une source de motivation dans le contexte de ces efforts? Quand ai-je contacté cette source de motivation la dernière fois?
- Quelle invitation pourrais-je lancer pour que ces efforts prennent une dimension collective?
- Sur quelles réussites puis-je m'appuyer pour faire avancer ces efforts?



Sujets

- PAGE 4** Leadership et engagement (5.2.2; 5.2.3.3)
Politique et pratiques (5.2.3)
- PAGE 5** Confidentialité et protection de la vie privée (5.2.4)
Engagement des partenaires (5.2.5)
- PAGE 7** Évaluation des facteurs psychosociaux (5.3.2)
Collecte de données (5.3.3)
- PAGE 8** Créer un environnement favorable, sécuritaire et inclusif (5.4.2)

- PAGE 8** Initiation, éducation et réduction de la stigmatisation (5.4.3)
- PAGE 9** Accessibilité (5.4.4)
Intervention précoce (5.4.5)
- PAGE 10** Soutien en santé mentale (5.4.6)
Gestion de crise et postvention (5.4.7)
- PAGE 11** Suivi de vos progrès (5.5)
Amélioration continue (6.1)

Leadership et engagement

(5.2.2; 5.2.3.3)

- Comment votre établissement soutient-il un cadre holistique pour la santé mentale et le bien-être des étudiants?
- Comment la direction de votre établissement manifeste-t-elle son engagement soutenu envers la Norme?
- Comment votre établissement s'assure-t-il que des ressources (financières et humaines) sont consacrées à la mise en œuvre de la Norme? Y a-t-il des domaines dans lesquels les ressources font défaut?
- Quelles structures ou quels rôles votre établissement a-t-il mis en place pour orienter ce travail (par exemple, un responsable qui se consacre à cette cause, un comité directeur, un groupe de travail)? Quelles structures ou quels rôles pourraient être renforcés ou font défaut?
- Qui d'autre sur le campus participe à ce travail? Ces personnes sont-elles représentatives de la diversité des rôles, des départements, du personnel et du corps enseignant de votre établissement?



Politique et pratiques (5.2.3)

- Comment la santé mentale et le bien-être des étudiants sont-ils intégrés dans les objectifs stratégiques, la planification et l'utilisation des ressources?
- Comment la santé mentale est-elle prise en compte dans l'élaboration de nouvelles politiques, pratiques et décisions?
- De quelles façons l'équité, la diversité, l'inclusion et l'accessibilité sont-elles prises en compte lors de l'examen ou de l'élaboration de politiques et de pratiques?
- Quels sont les processus qui permettent d'évaluer l'efficacité de l'approche de votre établissement en matière de santé mentale des étudiants? Comment ces données servent-elles à améliorer les choses?
- Pour approfondir votre réflexion sur les politiques et les pratiques, veuillez vous reporter aux sections « Créer un environnement favorable, sûr et inclusif » et « Accessibilité » de cet outil.
- Pour obtenir des conseils pratiques, consultez l'outil de soutien à la Norme, **Responsable principal; et examiner les politiques dans une perspective de bien-être et de santé mentale.**

Confidentialité et protection de la vie privée (5.2.4)

- Lorsque les élèves partagent des renseignements sensibles, comment vous assurez-vous qu'ils comprennent ce qui sera gardé confidentiel et ce qui pourrait être partagé?
- Comment le personnel et les enseignants sont-ils soutenus pour préserver la confidentialité dans leurs interactions quotidiennes avec les étudiants?
- Dans les situations où, pour des questions de sécurité, il faut faire des exceptions aux politiques de confidentialité, existe-t-il des directives claires sur ce qui peut et ne peut pas être partagé?
- Pour obtenir des conseils pratiques, consultez l'outil de soutien à la Norme, **Vie privée et confidentialité**.



Engagement des partenaires (5.2.5)

- Quels sont les principaux groupes qui jouent un rôle important dans les efforts que votre établissement déploie en matière de santé mentale (p. ex. étudiants, personnel/professeurs, fournisseurs de services/praticiens, partenaires communautaires)?
- Quels sont les départements, bureaux ou centres du campus qui travaillent dans le domaine de la santé mentale des étudiants et sur les objectifs de la Norme?
- Comment vous y prenez-vous pour solliciter l'avis des parties intéressées afin de mieux comprendre leurs besoins et ce qui leur convient?
- Quelles mesures prenez-vous pour réellement mobiliser les partenaires tout en veillant à ce que divers points de vue soient représentés?
- Comment vous y prenez-vous pour partager de manière transparente, opportune et accessible les résultats de vos activités d'engagement avec la communauté de votre campus?
- La prochaine étape pratique pourrait consister à dresser une carte des parties prenantes afin d'identifier les personnes qui doivent être mobilisées par votre établissement pour l'aider à se conformer à la Norme et de réfléchir à la manière de les mobiliser.



Mobilisation des étudiants

Les étudiants sont des partenaires clés dont les points de vue sont essentiels à l'élaboration d'initiatives pertinentes et efficaces en matière de santé mentale sur le campus. La Norme place l'étudiant au centre de la démarche, car le point de vue des étudiants est une expertise nécessaire, précieuse et qui doit être réellement prise en compte au moment de prendre des décisions.

Considérons les points suivants :

- Quels sont les processus mis en place pour veiller à la participation réelle des étudiants à l'élaboration, à la mise en œuvre et à l'évaluation des initiatives de santé mentale?
- Comment collaborez-vous activement avec les syndicats étudiants, les associations et les groupes pour obtenir leurs commentaires et leurs suggestions?
- Comment faites-vous pour vous assurer que les groupes méritant l'équité, y compris, entre autres, les élèves des Premières Nations, des Inuits et des Métis, les étudiants en situation de handicap et les étudiants étrangers; 2ELGBTQ+, Africains, Caraïbes et Noirs et marginalisés sur le plan racial?
- Quelles méthodes appliquez-vous pour recueillir les commentaires des élèves? Ces méthodes sont-elles efficaces?
- De quelle façon les étudiants sont-ils récompensés pour leur temps et leur expertise lorsqu'ils contribuent à des initiatives?
- Comment votre établissement démontre-t-il son engagement à tirer parti de la rétroaction des élèves?
- Pour obtenir des conseils pratiques sur la façon d'évaluer et d'améliorer la participation des étudiants, consultez **le Spectre de l'engagement de l'Association internationale pour la participation publique.**

Évaluation des facteurs psychosociaux (5.3.2)

- Quels facteurs de stress quotidiens qui touchent le plus la santé mentale des étudiants sur votre campus (p. ex., charge de travail, finances, logement, relations, sentiment d'appartenance)?
- Comment votre établissement tient-il compte de l'incidence des inégalités systémiques lorsqu'il élabore des stratégies ou des mesures de soutien en matière de santé mentale?
- Comment votre établissement aide-t-il les étudiants à franchir les étapes clés telles que l'admission, l'orientation ou l'obtention du diplôme?
- Comment les commentaires des étudiants servent-ils à façonner les mesures de soutien, les programmes ou les politiques de votre établissement en matière de santé mentale?
- Pour obtenir des conseils pratiques, consultez l'outil de soutien à la Norme, **Facteurs psychosociaux**.

Une approche pour l'ensemble du campus

De nombreux établissements qui mettent en œuvre la Norme adoptent également la **Norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail** pour améliorer le soutien de leur personnel et de leur corps professoral. Ensemble, ces normes fournissent des lignes directrices pour créer une approche globale de la santé mentale et du bien-être sur l'ensemble du campus.

Pour obtenir des conseils pratiques sur l'harmonisation entre la Norme postsecondaire et la Norme en milieu de travail, consultez l'outil de soutien à la Norme, **Harmonisation**.

Collecte de données (5.3.3)

- Quelles sont les données sur la santé mentale des étudiants que vous recueillez déjà? Quelles sont les lacunes dans ces données?
- Quelles données institutionnelles possédez-vous déjà (p. ex., politiques, programmes, services) qui peuvent vous orienter en ce qui a trait aux priorités et améliorations?
- Dans quelle mesure les méthodes actuelles de collecte de données de votre établissement vous fournissent-elles l'information dont vous avez besoin pour prendre des décisions fondées sur des données probantes?
- Comment vous assurez-vous que la collecte et l'analyse de données reflètent la diversité des expériences des étudiants, y compris les expériences de groupes méritant l'équité?
- Comment les conclusions sont-elles communiquées à la direction, au personnel et aux étudiants?
- Quel rôle joue la production de rapports dans la prise de décisions ou la mise en œuvre de mesures ultérieures?
- Pour obtenir des conseils pratiques, consultez l'outil de soutien à la Norme, **Collecte et évaluation des données**.

Bien-être dans les campus canadiens

Les établissements d'enseignement ont recours à une diversité d'approches pour recueillir des informations sur la santé mentale et le bien-être des étudiants. Certains ont élaboré leurs propres enquêtes, tandis que d'autres ont utilisé des outils tels que **l'enquête sur le bien-être dans les campus canadiens** (CCWS) pour éclairer leur planification et leur prise de décision.

Le CCWS est un outil qui aide les établissements d'enseignement postsecondaire à recueillir les données dont ils ont besoin pour favoriser la santé et le bien-être des étudiants. Il facilite l'évaluation de la santé et du bien-être sur les campus, aide à déterminer les priorités d'intervention et renforce la capacité à établir des liens entre la recherche, les politiques et les pratiques.

Créer un environnement favorable, sécuritaire et inclusif (5.4.2)

Réfléchissez aux espaces qui se trouvent sur le campus :

- En quoi l'environnement physique contribue-t-il à créer des espaces accueillants, sûrs et inclusifs permettant aux étudiants de tisser des liens et d'acquérir un sentiment d'appartenance à une communauté?
- Quelles sont les initiatives et pratiques de votre établissement qui garantissent des milieux d'apprentissage favorables, sûrs et inclusifs?
- Comment les pratiques culturelles et spirituelles (p. ex., besoins multiconfessionnels, purification, prière) sont-elles favorisées?
- Comment répond-on aux besoins particuliers des étudiants neurodivergents?

Réfléchissez aux politiques de votre établissement :

- Dans quelle mesure les politiques de l'établissement favorisent-elles la création d'espaces sécuritaires, inclusifs, accessibles et tenant compte des traumatismes dans l'ensemble du campus?
- Quels processus ou politiques sont en place pour prévenir et répondre aux incidents de racisme, d'intimidation, de violence sexuelle et d'autres formes de discrimination et d'oppression? Comment la communauté du campus est-elle informée de ces processus?
- Comment les groupes méritant l'équité contribuent-ils à l'élaboration de politiques et de pratiques qui favorisent des espaces sécuritaires et inclusifs?
- Pour obtenir des conseils pratiques, consultez les outils de soutien à la Norme, **Sécurité culturelle** et **Stratégies visant le milieu d'apprentissage**.

Initiation, éducation et réduction de la stigmatisation (5.4.3)

- Quels programmes de formation ou de sensibilisation sont en place pour améliorer les connaissances des étudiants, du personnel et des enseignants dans le domaine de la santé mentale? Quelles sont les lacunes qui doivent être comblées?
- Comment les étudiants sont-ils encouragés à obtenir un soutien en santé mentale dans le contexte de leur bien-être général, et non seulement lorsqu'ils sont en crise?
- Comment les étudiants sont-ils informés des mesures de soutien et des services disponibles, y compris de l'endroit où ils sont offerts et de la manière d'y avoir accès?
- Comment les initiatives de sensibilisation et d'éducation répondent-elles aux besoins des étudiants qui pourraient avoir recours à des services de santé mentale et de bien-être pour la première fois?
- Comment vous assurez-vous que les campagnes de sensibilisation touchent tous les étudiants, y compris ceux qui ne participent pas encore à des discussions ou à des programmes sur la santé mentale?
- Pour des possibilités de formation pratique, veuillez consulter la section du site Web de la Commission de la santé mentale du Canada consacrée à la formation **Changer les mentalités**.



Accessibilité (5.4.4)

- Comment votre établissement aide-t-il les étudiants à trouver et à comprendre les politiques relatives aux mesures d'adaptation scolaire? Quels aspects pourraient être améliorés?
- Quels obstacles les étudiants rencontrent-ils lorsqu'ils souhaitent bénéficier de mesures d'adaptation scolaires?
- Quelle est l'aide proposée aux étudiants lors d'événements critiques, tels que des crises de santé mentale, un deuil ou des responsabilités d'aidant?
- Comment le corps enseignant et le personnel sont-ils formés pour comprendre l'accessibilité, l'inclusion et l'appartenance?
- Quelles sont les ressources, les politiques ou les pratiques en vigueur pour soutenir la mise en œuvre d'une conception universelle de l'apprentissage?
- Comment les pratiques d'accessibilité sont-elles conçues en collaboration avec des étudiants ayant une expérience vécue du handicap?
- Pour obtenir des conseils pratiques, consultez l'outil de soutien à la Norme, **Stratégies visant le milieu d'apprentissage.**

Intervention précoce (5.4.5)

- Quelle est l'aide disponible à titre préventif, par exemple, la formation en santé mentale et l'acquisition d'aptitudes à la vie quotidienne (gestion d'un budget, cuisine, etc.)? Quels aspects pourraient être renforcés?
- Comment aide-t-on les étudiants à cerner rapidement leurs propres besoins en matière de santé mentale et de bien-être et comment les encourage-t-on à demander de l'aide?
- Comment les efforts d'intervention précoce sont-ils conçus pour soutenir les étudiants méritant l'équité, y compris ceux qui peuvent rencontrer des obstacles supplémentaires pour demander de l'aide?
- Quelles sont les mesures de soutien mises en place pour aider le personnel, les enseignants et les étudiants à reconnaître les premiers signes de difficulté de santé mentale chez un camarade?
- Quels sont les processus qui aident le personnel et les enseignants à réagir lorsqu'ils s'inquiètent pour la santé mentale d'un étudiant?
- Comment le personnel et les enseignants sont-ils informés des services offerts et de la manière d'orienter les étudiants vers une aide appropriée, et où? Les voies d'orientation sur le campus sont-elles claires?
- Pour une formation pratique sur les 3 R (reconnaître, répondre, se référer), consultez la **Premiers soins en santé mentale** formation.

Soutien en santé mentale (5.4.6)

- Quelles sont les expériences des étudiants en matière d'accès aux services sur le campus? Comment clarifier davantage les voies d'accès à l'aide?
- Comment les services de santé mentale sont-ils perçus par les étudiants méritant l'équité et ceux qui rencontrent des obstacles pour y accéder? Quelles mesures existent pour accroître l'inclusion et l'accès à ces services?
- Comment les services de santé mentale sont-ils mis à la disposition des étudiants qui sont à distance (en ligne) et de ceux qui étudient sur des campus satellites (le cas échéant)?
- De quelle manière le personnel et les enseignants sont-ils soutenus pour apporter leur aide à un étudiant en détresse ou dotés des ressources nécessaires pour le faire?
- Existe-t-il des possibilités de collaboration interne et interdépartementale pour améliorer les services?
- Quels sont les partenariats existants avec des prestataires extérieurs au campus (par exemple, hôpitaux, services adaptés à la culture, aides communautaires, aînés)? Quels aspects pourraient être renforcés?

Gestion de crise et postvention (5.4.7)

- Comment les étudiants, le personnel et les enseignants sont-ils formés pour reconnaître les signes d'une crise de santé mentale et y répondre de manière appropriée?
- De quelle manière les étudiants, le personnel et les enseignants sont-ils informés des protocoles d'intervention en cas de crise?
- De quelle manière les protocoles d'intervention en cas de crise reflètent-ils les pratiques exemplaires fondées sur des preuves?
- Comment les interventions de crise sont-elles coordonnées entre les intervenants internes et externes (sécurité du campus, premiers intervenants, partenaires communautaires)?
- Quelles sont les aides ou les ressources mises à la disposition des étudiants, du personnel et des enseignants immédiatement après une crise ou un événement critique?
- Comment l'équité et l'inclusion sont-elles prises en compte dans l'aide fournie pendant et après une crise ou un événement critique?
- Quelles possibilités de faire le point sont offertes après une crise?
- Pour obtenir des conseils pratiques sur la gestion des crises et la postvention, veuillez consulter l'outil de soutien à la Norme, **Gestion de crise**.



Suivi de vos progrès (5.5)

- Quels indicateurs clés vous aident en ce moment à comprendre ce qui fonctionne et les domaines qui doivent encore être améliorés?
- Quels processus sont en place pour documenter les progrès et cerner les lacunes et les possibilités?
- Des méthodes quantitatives et qualitatives sont-elles utilisées pour obtenir une image complète de l'impact?
- Comment les conclusions sont-elles communiquées à la direction, au personnel et aux étudiants?
- Quel rôle joue la production de rapports dans la prise de décisions ou la mise en œuvre de mesures ultérieures?
- Comment les succès et les progrès sont-ils célébrés?
- Pour obtenir des conseils pratiques, consultez l'outil de soutien à la Norme, **Collecte et évaluation des données**.

Amélioration continue (6.1)

- Comment vous y prenez-vous pour évaluer régulièrement les mesures de soutien afin de savoir si elles sont opportunes, efficaces et adaptées aux besoins changeants des étudiants?
- Quels processus sont en place pour recueillir en permanence les commentaires des étudiants, du personnel et des enseignants?
- Comment les commentaires sont-ils utilisés pour améliorer continuellement les mesures de soutien, les politiques et les pratiques?
- Quels processus sont en place pour examiner et mettre à jour les politiques, les pratiques ou les services lorsque des lacunes ou de nouvelles occasions apparaissent?
- Une fois que vous avez cerné des lacunes ou des domaines à améliorer, quelles mesures sont prises pour apporter des changements?
- Pour vous aider dans votre démarche visant la conformité avec la Norme, existe-t-il des possibilités d'apprendre auprès d'autres établissements par le biais de communautés de pratique ou de réseaux?

Outil de suivi du campus en matière de santé mentale

Le **Outil de suivi du campus en matière de santé mentale** est une ressource gratuite et bilingue destinée à aider les établissements à faire le suivi de leurs progrès par rapport à la Norme. Il décompose les différentes recommandations et lignes directrices de la Norme afin de simplifier l'exercice d'auto-évaluation et de favoriser une évaluation concertée des priorités, des lacunes et des progrès.



Réflexions



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

La Commission de la santé mentale du Canada

350, rue Albert, bureau 1210
Ottawa, ON K1R 1A4

Tél. : 613 683-3755
Télec. : 613 798-2989

 [@CSMC_MHCC](https://twitter.com/CSMC_MHCC)  [/theMHCC](https://facebook.com/theMHCC)

 [/1MHCC](https://youtube.com/1MHCC)  [@theMHCC](https://instagram.com/theMHCC)

 [@theMHCC](https://pinterest.com/theMHCC)

 [/Commission de la santé mentale du Canada](https://linkedin.com/company/Commission-de-la-santé-mentale-du-Canada)



Pour en savoir plus sur les travaux de la Commission de la santé mentale du Canada relativement à la Norme pour les étudiants du postsecondaire : commissionsantementale.ca/la-norme-pour-les-etudiants-du-postsecondaire

Merci à nos partenaires des établissements postsecondaires partout au Canada pour leur contribution à l'élaboration de cette ressource.