

# POLITIQUE DE SANTÉ MENTALE ET DE BIEN-ÊTRE DES ÉTUDIANT-E-S

*Créer une communauté de bienveillance*

DATE D'ADOPTION : JUIN 2023

DATE D'ENTRÉE EN VIGUEUR : 9 JUIN 2023

## TABLE DES MATIÈRES

<b>1. PRÉAMBULE ET PORTÉE .....</b>	<b>1</b>
<b>2. OBJECTIFS .....</b>	<b>1</b>
2.1 FOURNIR DES MESURES DE SOUTIEN FONDÉES SUR DES DONNÉES PROBANTES ET STANDARDISER LA GESTION DES CRISES .....	1
2.2 RÉALISER DES INITIATIVES DE SENSIBILISATION, DE LITTÉRATIE ET D'ÉDUCATION EN SANTÉ MENTALE SUR TOUT LE CAMPUS .....	2
2.3 FAVORISER UN CAMPUS BIENVEILLANT ET INCLUSIF .....	3
2.4 PROMOUVOIR L'ÉQUITÉ, LA DIVERSITÉ ET L'INCLUSION (L'« ÉDI »).....	3
2.5 RENFORCER L'ENGAGEMENT INSTITUTIONNEL ET PROMOUVOIR UNE RESPONSABILITÉ PARTAGÉE POUR LA SANTÉ MENTALE DES ÉTUDIANT-E-S SUR LE CAMPUS .....	4
<b>3. RÔLES ET RESPONSABILITÉS .....</b>	<b>5</b>
3.1 LE COMITÉ DE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE (LE « CBEP ») DE BISHOP'S .....	5
3.2 TOU-TE-S LES MEMBRES DE LA COMMUNAUTÉ DE BISHOP'S : ENSEMBLE DU PERSONNEL, DU CORPS PROFESSORAL ET DES ÉTUDIANT-E-S.....	5
3.3 LE CONSEIL DES GOUVERNEURS .....	6
3.4 LES DIRECTEURS, GESTIONNAIRES ET SUPERVISEURS .....	6
3.5 LE CORPS PROFESSORAL .....	6
3.6 LE CONSEIL DES REPRÉSENTANT-E-S DES ÉTUDIANT-E-S ET LES AUTRES LEADERS ÉTUDIANTS .....	7
3.7 L'INTÉGRALITÉ DE LA POPULATION ÉTUDIANTE .....	7
<b>4. ADOPTION, ÉVALUATION ET COMPTE RENDU .....</b>	<b>7</b>
4.1 L'ÉVALUATION DE LA POLITIQUE ET LES MÉCANISMES DE RÉVISION .....	7
4.2 LA DISTRIBUTION DE LA POLITIQUE .....	8
4.3 LA DATE D'ENTRÉE EN VIGUEUR .....	8
<b>5. DÉFINITIONS .....</b>	<b>9</b>
<b>6. RÉFÉRENCES.....</b>	<b>12</b>

# 1. PRÉAMBULE ET PORTÉE

L'Université Bishop's (« Bishop's ») s'engage à fournir un milieu de vie et d'apprentissage sécuritaire, bienveillant, accueillant et propice à une santé mentale positive et à l'épanouissement des étudiant-e-s. La **Politique de santé mentale et de bien-être des étudiant-e-s : Créer une communauté de bienveillance** (La « politique ») repose sur des pratiques exemplaires, y compris la Norme nationale sur la santé mentale et le bien-être des étudiants du postsecondaire (« la norme »)<sup>1</sup>, le *Cadre systémique de l'ASEUCC*<sup>2</sup> et le *Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur* (le « PASME »)<sup>3</sup>.

La politique démontre l'engagement de Bishop's à promouvoir la santé mentale et le bien-être des étudiant-e-s par la création d'un cadre structuré et le respect d'une approche implantée sur tout le campus. Bishop's reconnaît que tous les membres de sa communauté ont un rôle à jouer dans la promotion d'une santé mentale positive chez les étudiant-e-s. Ces responsabilités appartiennent donc à tous les membres de la communauté, y compris le corps professoral, le personnel, les bénévoles, la direction et les étudiant-e-s mêmes.

De plus, Bishop's reconnaît que la promotion de la santé mentale ne se limite pas au traitement des maladies mentales. Les objectifs énoncés dans la politique exposent une approche communautaire cohérente de la santé mentale des étudiant-e-s, visent à promouvoir une santé mentale positive, à éviter la détresse ou l'aggravation des symptômes et à créer des conditions sociales et structurelles qui permettront l'épanouissement de tous-tes les étudiant-e-s. La politique fait également état d'une série de services en santé mentale et d'interventions en cas de crise.

Enfin, la politique s'applique à l'ensemble des membres de la communauté de Bishop's, qu'ils-elles soient présent-e-s à Sherbrooke, au Québec, ou qu'ils-elles participent à distance. Il est également important de souligner que l'Université Bishop's et les personnes diversifiées qui en forment communauté, se trouvent sur le territoire traditionnel des Abénaquis (le peuple du soleil levant). Les efforts continus de Bishop's vers l'équité, la diversité et l'inclusion sont au cœur de la promotion de la santé mentale positive des étudiant-e-s, tout comme son engagement envers la vérité et la réconciliation. Ces engagements sont intégrés aux objectifs de la politique.

## 2. OBJECTIFS

Les objectifs suivants représentent les grandes orientations des mesures prises à Bishop's pour répondre de manière appropriée et efficace à la détresse des étudiant-e-s, promouvoir le bien-être des étudiant-e-s et instaurer un environnement qui favorise une santé mentale positive dans l'ensemble de la communauté de Bishop's.

### 2.1 Fournir des mesures de soutien fondées sur des données probantes et standardiser la gestion des crises

Un continuum de services en santé mentale pour répondre à un éventail de besoins en santé mentale doit être mis en œuvre à Bishop's pour répondre à la diversité des besoins et préférences des étudiant-

e-s à divers moments. Les membres de la communauté peuvent consulter le [Cadre de référence sur la santé mentale étudiante](#) (les lignes directrices du Québec à cet égard) au sujet de la mise en œuvre d'un continuum de services de soutien<sup>3</sup>. Pour résumer, ce continuum doit inclure des services de counselling tenant compte des traumatismes et fondés sur des données probantes, des services spécialisés, des services de soutien par les pairs et des outils d'autosoins ou l'orientation vers de tels services, conçus pour garantir l'accessibilité physique, culturelle, linguistique, financière et administrative de tou-te-s les étudiant-e-s. L'accessibilité diversifiée est d'une importance particulière à Bishop's, puisqu'il s'agit d'une université anglophone dans une région francophone qui accueille de nombreux-ses étudiant-e-s internationaux-ales. Il est donc peu probable que les services de soutien soient facilement accessibles à la majorité des étudiant-e-s hors de l'établissement.

Outre la prestation de services de soutien, ces services doivent faire l'objet d'une promotion généralisée dans toute l'Université et les processus d'accessibilité et d'orientation doivent être expliqués clairement. De plus, les protocoles qui déterminent les rôles et responsabilités de tou-te-s les membres de la communauté en cas de crise de santé mentale doivent être clairement définis et diffusés (voir la rubrique 3). Ces mesures limiteront la confusion, l'inefficacité et le potentiel de détresse supplémentaire.

#### Exemples d'activités :

- S'assurer de la mise en place de services accessibles de sensibilisation, de promotion et de prévention en santé mentale et de l'accès généralisé à l'information à leur sujet.
- Encourager la collaboration entre les disciplines et les réseaux, dans la mesure du possible. Ainsi, les organisations communautaires et les services en ligne peuvent être des partenaires essentiels à la prestation de services diversifiés.
- Exprimer et communiquer clairement les processus et les protocoles d'orientation vers des services de santé mentale et d'intervention en cas de crise.

## 2.2 Réaliser des initiatives de sensibilisation, de littératie et d'éducation en santé mentale sur tout le campus

Bishop's mettra en œuvre des campagnes et des initiatives d'éducation pour accroître les connaissances de la communauté sur la santé mentale, savoir comment s'occuper de son bien-être et comment reconnaître les problèmes en santé mentale et intervenir auprès d'autrui. Ces mesures incluront des campagnes de réduction de la stigmatisation liée la santé mentale, des initiatives de formation sur le campus pour l'ensemble de la communauté de Bishop's et des campagnes de sensibilisation plus vastes qui favorisent les appels à l'aide et la réduction des méfaits. En plus, elles encouragent la priorisation du bien-être psychologique conjointement avec la réussite scolaire.

De plus, des formations seront prévues expressément pour les étudiant-e-s afin de les aider à acquérir des capacités d'adaptation et des stratégies d'autosoins positives. Le fait d'enseigner aux étudiant-e-s à composer avec les difficultés, à gérer leur stress et à accroître leur résilience peut contribuer à réduire des problèmes tels que le stress et l'anxiété, mais peut aussi les aider à renforcer une santé mentale positive et éviter l'aggravation de leurs symptômes.

#### Exemples d'activités :

- Donner une formation sur la littératie en santé mentale aux gestionnaires, au corps professoral, au personnel et aux étudiant-e-s.
- Lancer régulièrement des campagnes et des messages pour réduire la stigmatisation.
- Fournir une formation et des conseils sur les compétences d'autosoins, l'acquisition de techniques de résilience et la capacité d'adaptation à tous-tes les étudiant-e-s.

## 2.3 Favoriser un campus bienveillant et inclusif

Bishop's s'assurera que son environnement aide tous les étudiant-e-s à s'épanouir tout en réalisant leurs objectifs d'études. Pour ce faire, elle créera des lieux physiques accueillants, sécuritaires et accessibles sur le plan physique, ainsi que des milieux d'apprentissage qui favorisent une participation significative et intègrent des principes d'apprentissage accessibles en tenant compte des traumatismes. De plus, Bishop's s'assurera d'un environnement culturel qui favorisera la santé mentale conjointement avec la réussite scolaire. Les messages diffusés devraient encourager les étudiant-e-s à utiliser les ressources sur le campus, à renforcer leur droit à des accommodements et à promouvoir le fait que tou-te-s les membres de la communauté sont responsables d'un environnement qui soutient la santé mentale des étudiant-e-s.

#### Exemples d'activités :

- Créer des lieux chaleureux, accueillants et accessibles pour que les étudiant-e-s puissent se réunir, socialiser, apprendre et nouer des liens.
- Créer des processus qui tiennent compte des obstacles que doivent affronter les étudiant-e-s qui ont besoin d'accommodements liés à la santé mentale.
- Favoriser une culture qui met l'accent sur la priorisation d'une santé mentale positive conjointement avec la poursuite des objectifs éducatifs.
- Créer et mettre en œuvre des principes de design universels en classe, lorsqu'approprié et que possible.

## 2.4 Promouvoir l'équité, la diversité et l'inclusion (l'« ÉDI »)

Bishop's a pris [un engagement en matière d'ÉDI](#), soit de favoriser un « environnement d'appartenance où les différences individuelles sont reconnues, encouragées, valorisées et intégrées dans tous les aspects de l'Université »<sup>4</sup>. Cet engagement fait partie des efforts en vue de créer une stratégie EDI (qui doit être publiée en 2023) qui concorde avec le cadre mondial de diversité, d'équité et d'inclusion, la charte de Scarborough et le rapport du groupe de travail de Bishop's sur l'ÉDI de 2021.

En plus des travaux existants, l'ÉDI est d'une importance particulière à la promotion équitable de la santé et du bien-être des étudiant-e-s. Les étudiant-e-s de milieux marginalisés ou sous-représentés peuvent affronter des taux démesurés de micro-agressions, des biais inconscients de la discrimination et de l'exclusion sous de multiples formes pendant leur parcours universitaire. Ces étudiant-e-s peuvent également se heurter à des services qui ne sont pas sensibles à la culture ou sont inaccessibles, ce qui peut limiter leur capacité à demander une aide équitable et à retrouver leurs repères dans des moments

de besoin. Ces expériences nuisent à la santé mentale et se produisent de manière démesurée chez les étudiant-e-s racialisé-e-s, les étudiant-e-s internationaux-ales et les étudiant-e-s LGBTQ2S+. Il est essentiel que Bishop's poursuive ses travaux d'EDI, mais ajoute une perspective de santé mentale à ses efforts pour réduire les inégalités en santé mentale et garantir un soutien équitable et inclusif en santé mentale à tout-e-s les étudiant-e-s. Les membres de la communauté peuvent consulter la [trousse d'outil d'équité, de diversité et d'inclusion du CISMC](#) pour y puiser des exemples et des directives<sup>5</sup>.

#### Exemples d'activités :

- Mettre en œuvre du matériel de formation antiraciste, anti oppressif et sensible à la culture pour tou-te-s les membres de la communauté, mais particulièrement les pourvoyeurs de services en santé mentale.
- Embaucher du personnel de soutien auprès des étudiant-e-s racisé-e-s et LGBTQ2S+, représentatif-ve-s de la population étudiante;
- Trouver des ressources pour les étudiant-e-s, le personnel et le corps professoral afin d'éliminer les obstacles systémiques et de signaler toute discrimination.
- Intégrer les pratiques de bien-être autochtone aux services de santé existants et prioriser continuellement l'engagement et la collaboration communautaires chez les Autochtones.

## 2.5 Renforcer l'engagement institutionnel et promouvoir une responsabilité partagée pour la santé mentale des étudiant-e-s sur le campus

Dans le cadre de l'engagement de Bishop's envers la santé mentale et le bien-être de la communauté sur le campus, l'Université convient qu'il s'agit d'une responsabilité partagée et demande l'adhésion et le soutien de tous les secteurs de l'établissement. À cet effet, il incombe à la haute direction de Bishop's de s'assurer de la mise en place de processus, de protocoles et de ressources pour respecter les objectifs énoncés dans la politique. De plus, des structures devraient être créées pour soutenir les initiatives favorisant l'engagement, la capacité d'agir et la participation d'étudiant-e-s diversifié-e-s lorsqu'il est question de santé mentale et de bien-être. Les étudiant-e-s devraient être considéré-e-s comme des partenaires constants et égaux dans la poursuite des objectifs qui y sont énoncés. Enfin, conformément à l'article 2.4, il faudrait faire un effort concerté pour encourager activement la présence de représentant-e-s de populations aux besoins, aux origines et aux expériences diversifiées dans le cadre des décisions institutionnelles.

#### Exemples d'activités :

- Mandater un-e haut-e dirigeant-e qui supervisera la mise en œuvre et l'adoption de la politique afin de s'assurer qu'elle est menée à terme.
- Informer l'ensemble de la communauté de Bishop's que la santé mentale des étudiant-e-s est une responsabilité partagée et lancer un appel à l'action auprès de quiconque veut jouer un rôle actif dans la promotion du bien-être des étudiant-e-s.
- Créer des voies et des structures pour favoriser des suggestions sur la meilleure manière de s'occuper de la santé mentale dans la communauté de Bishop's;
- Inclure des étudiant-e-s de diverses identités qui représentent la communauté de Bishop's dans les processus décisionnels dans l'établissement.

## 3. RÔLES ET RESPONSABILITÉS

Tou-te-s les membres de la communauté de Bishop's jouent un rôle actif dans l'instauration d'un environnement qui favorise la promotion de la santé mentale et du bien-être des étudiant-e-s. Ainsi, tou-te-s les membres de la communauté doivent adhérer aux rôles et responsabilités indiqués ci-dessous pour aider les étudiant-e-s à s'épanouir pendant leur passage at Bishop's.

### 3.1 Le Comité de bien-être psychologique (le « CBEP ») de Bishop's

Avant la publication de la politique, Bishop's était dotée d'un comité de bien-être psychologique (CBEP), soit un comité permanent pour la santé mentale des étudiant-e-s. Ce comité est composé de représentant-e-s de la haute direction, de membres de la faculté, de professionnel-le-s et de personnel de soutien en santé mentale, ainsi que des membres diversifiés de la population étudiante. Après la publication de la politique, le mandat du CBEP évoluera pour inclure :

- La création de conditions à la participation au CBEP et les communiquer à l'ensemble de la communauté;
- L'établissement d'étapes claires à franchir, conformément à la politique, et l'attribution de rôles aux parties appropriées pour la mise en œuvre des actions (au sein ou à l'extérieur du comité).
- La révision de la politique au plus tard le 1<sup>er</sup> juillet de chaque année afin de s'assurer qu'elle demeure pertinente et à jour. Apporter les changements nécessaires et collaborer avec le bureau EDI et les autres intervenants sur le campus afin d'inclure plusieurs points de vue dans chaque révision.
- Formuler des recommandations sur les politiques et protocoles à réviser ou commenter celles en cours d'élaboration afin de s'assurer qu'elles tiennent compte de la santé mentale.
- S'assurer que les mesures d'évaluation et de compte rendu des actions prises par Bishop's respectent la politique et créer un rapport des progrès qui peut être transmis largement à la communauté de Bishop's.

### 3.2 Tou-te-s les membres de la communauté de Bishop's : ensemble du personnel, du corps professoral et des étudiant-e-s

- Réviser la politique et les rôles et responsabilités qui s'y associent.
- Participer à la création et au maintien d'une culture à l'appui d'une santé mentale positive et de l'équité, la diversité et l'inclusion.
- Promouvoir l'élimination de la stigmatisation et de la honte associées aux échanges sur la santé mentale et à la recherche de soutien.
- Participer à la littératie en santé mentale et aux activités de formation et d'enseignement.
- S'informer des ressources en santé mentale disponibles et contribuer à orienter, au besoin, les autres membres de la communauté vers les services appropriés.
- Créer un environnement dénué de jugement envers la recherche d'aide en santé mentale.

- S'engager à s'occuper de sa propre santé mentale et de son propre bien-être, intégrer des méthodes d'adaptation positives et à demander de l'aide, au besoin.

### 3.3 Le conseil des gouverneurs

Tous les points à l'article 3.2 précédent et :

- L'adoption de la politique;
- Le financement et les ressources nécessaires pour la mise en œuvre de la politique;
- L'évaluation de cette politique chaque année fiscale en juin et la révision des plans pour garantir la mise en œuvre des engagements.

### 3.4 Les directeurs, gestionnaires et superviseurs

Tous les points à l'article 3.2 précédent et :

- L'élaborer de plans d'action pour s'engager à mettre en œuvre la présente politique et définir les activités nécessaires à cet effet. Ces plans et activités doivent inclure tous les objectifs présentés ci-dessus, propres à chaque service au sein de la communauté de Bishop's.
- L'affectation des ressources humaines, financières et matérielles pour mettre en œuvre le plan d'action.
- La promotion de la politique et de ses mesures pour qu'elles soient accessibles à l'ensemble de la communauté étudiante.
- Les mesures pour s'assurer que ces travaux concordent avec les autres politiques, y compris, sans limiter, la politique pour la prévention de la violence sexuelle, la politique en matière d'alcool, la politique relative à l'accessibilité et aux services d'accommodement des étudiant-e-s, la prévention du harcèlement, les animaux sur le campus, les directives en matière de protocoles d'urgence, la réglementation sur le cannabis, le code de conduite des étudiant-e-s, le code de conduite des athlètes et la politique en cas de décès d'un-e étudiant-e.

### 3.5 Le corps professoral

Tous les points à l'article 3.2 précédent et :

- La volonté et la capacité de reconnaître les premiers signes de problèmes de santé mentale chez les étudiant-e-s, tout en reconnaissant que le rôle d'un-e membre du corps professoral ne consiste pas à offrir un soutien clinique aux étudiant-e-s;
- La promotion des services de soutien offerts aux étudiant-e-s en classe et orienter les étudiant-e-s vers les ressources appropriées, au besoin.
- Les mesures pour utiliser des pratiques pédagogiques inclusives et reconnues qui favorisent une santé mentale positive et un apprentissage accessible (p. ex., l'utilisation d'avis de contenu lorsque la situation le nécessite).
- Le respect et l'habilitation du droit des étudiant-e-s à des accommodements en santé mentale conformément à la politique d'accessibilité de Bishop's et à la Charte des droits et libertés du Québec.
- La prise en considération de l'impact sur la santé mentale et le bien-être dans la création des cours, le cas échéant.

## 3.6 Le Conseil des représentant-e-s des étudiant-e-s et les autres leaders étudiants

Tous les points à l'article 3.2 précédent et :

- La priorisation d'activités de sensibilisation, de promotion, de prévention et de défense de la santé mentale, le cas échéant.
- La publication des ressources en santé mentale, la promotion de la sensibilisation aux droits des étudiant-e-s à des accommodements et la transmission d'information sur les ressources aux personnes qui recherchent du soutien.
- La promotion d'un climat d'études positif, particulièrement au sein des associations (climat inclusif, sécuritaire et bienveillant, marqué par l'ouverture et le respect, où toutes les formes de violences et d'intimidation sont interdites).
- Les mesures pour assurer la diversité de la représentation étudiante, y compris les personnes ayant diverses identités et diverses origines, à la direction des groupes et aux prises de décision.
- L'écoute des étudiants qui ont des questions sur la promotion de la santé mentale ou sur les ressources liées à ce sujet disponibles sur le campus et, dans la mesure du possible, l'orientation vers les ressources appropriées.
- Au moment de participer aux prises de décision à titre de leader et représentant-e étudiant-e, doit prendre en compte les effets potentiels sur la santé et le bien-être des étudiant-e-s.

## 3.7 L'intégralité de la population étudiante

Tous les points à l'article 3.2 précédent et :

- La priorisation de votre santé mentale, simultanément à la poursuite de vos objectifs d'études et à la demande de soutien, au besoin.
- L'offre de soutien à un-e camarade qui éprouve de la difficulté avec sa santé mentale par des signes d'intérêt et l'orientation vers les ressources disponibles, si la situation le requiert.
- L'admission qu'un-e étudiant-e sans formation clinique n'est pas une ressource appropriée en santé mentale et ne devrait pas donner un soutien ou des conseils en santé mentale aux étudiant-e-s qui éprouvent des difficultés.
- Le signalement au **service de sécurité de Bishop's** et l'**appel au 911** en cas d'urgence en santé mentale. Aucun-e étudiant-e- de Bishop's ne devrait affronter ces situations seul-e.

# 4. ADOPTION, ÉVALUATION ET COMPTE RENDU

## 4.1 L'évaluation de la politique et les mécanismes de révision

Le CBEP révisera la politique tous les ans au plus tard le 1<sup>er</sup> juillet de chaque année ou plus fréquemment, au besoin, lorsque des changements sont nécessaires (voir l'article 3.1 ci-dessus). Dans le



cadre du processus de révision, le CBEP fera de son mieux pour recueillir des données propres aux divers éléments de la politique, qui pourront être utilisées pour éclairer les changements à la politique.

Les domaines d'évaluation pourraient inclure, sans s'y limiter :

- Le nombre d'étudiant-e-s qui ont participé au comité ou à d'autres travaux qui ont mené aux décisions qui les concernent et qui ont une incidence sur la santé mentale et le bien-être de l'ensemble des étudiant-e-s.
- L'intégration de la communauté étudiante aux activités de santé mentale organisées par Bishop's, de manière à refléter la composition et la diversité de cette communauté.
- L'évaluation de divers facteurs psychosociaux (p. ex., le degré d'insécurité alimentaire sur le campus, l'insécurité financière, la présence d'un soutien social, etc.)<sup>1</sup>;
- La considération de tous nouveaux documents fondés sur des données probantes qui devraient être intégrés à la politique, en plus de ceux déjà inclus;
- La mise en œuvre et les résultats de différents sondages communautaires liés aux connaissances et aux perceptions en matière de santé mentale ainsi qu'au bien-être, de même que le taux de participation à Bishop's.
- Le respect des principes d'EDI contenus dans les politiques et programmes de l'établissement.
- Le degré de collaboration avec des partenaires externes (réseaux de services de santé et de services sociaux, organisations communautaires) pour répondre aux besoins de la communauté diversifiée de Bishop's.

Grâce aux données recueillies, il est possible d'évaluer la mise en œuvre de la politique, de constamment améliorer ces mesures, et d'y apporter les changements nécessaires. Tel qu'indiqué plus haut, c'est le rôle du CBEP de diffuser largement les résultats obtenus à tou-te-s les membres de la communauté de Bishop's.

## **4.2 La distribution de la politique**

Bishop's publicisera largement la politique, par des modes de communications multiples, afin d'atteindre le plus vaste auditoire possible. Elle en diffusera également les mises à jour lors de sa révision ou de changements.

## **4.3 La date d'entrée en vigueur**

La politique entre en vigueur dès son adoption par le conseil des gouverneurs.

## 5. DÉFINITIONS

Les définitions suivantes sont tirées de documents de pratiques exemplaires liées à la santé mentale des étudiant-e-s ou ont été établies à partir d'échanges communautaires afin de contribuer à la compréhension des concepts clés ensemble. Elles doivent être réexaminées lors de la révision complète de la politique et être révisées au besoin.

**Capacité d'adaptation** : Méthodes qu'une personne utilise pour essayer de gérer des situations stressantes. Elles peuvent aider cette personne à affronter une situation, à agir et à faire preuve de flexibilité et de persévérance pour résoudre des problèmes.

**Communauté de Bishop's** : Ensemble des étudiant-e-s, du personnel, du corps professoral, de la direction et des bénévoles qui étudient ou travaillent à l'Université Bishop's, soit à distance ou sur place.

**Communauté étudiante** : Toutes les personnes qui poursuivent des études à l'Université à temps plein ou à temps partiel.

**Conseil des représentants étudiants (CRÉ)** : Le conseil des représentants étudiants de l'Université Bishop's (abrégié en CRÉ), est une organisation étudiante à but non lucratif dont le mandat consiste à représenter les étudiant-e-s et à être le porte-parole, non seulement à l'université, mais également sur les scènes provinciales et nationales<sup>9</sup>.

**Double continuum de la santé mentale et du bien-être** : La promotion de la santé mentale peut reposer sur un modèle à deux continuums (voir la figure 1 ci-dessous). Selon ce modèle, la promotion de la santé mentale cible tous les membres de la population, qu'ils présentent ou non des symptômes de maladie mentale, et vise à les aider à cultiver une santé plus positive<sup>1</sup>.

**Équité, diversité et inclusion (EDI)** : EDI est un terme générique qui désigne tous les travaux qui contribuent à l'équité et à l'inclusion. Il peut inclure diverses formes de travaux pour la justice sociale, y compris l'antiracisme, la décolonisation et la réconciliation. Pour en savoir plus sur les travaux en matière d'EDI à Bishop's, cliquer sur ce [lien](#).

**Étudiant-e-s LGBTQ2S+** : Étudiant-e-s qui s'identifient comme ayant une autre orientation sexuelle et une autre identité sexuelle qu'hétérosexuelle ou cisgenre. LGBTQ2S+ est un acronyme qui signifie lesbienne, gay, bisexuel, transgenre, queer ou en questionnement et bispirituel.

**Étudiant-e-s racisé-e-s** : Étudiant-e-s qui s'identifient comme noir-e-s, autochtones ou de couleur.

**Florissant** : État qui combine un niveau élevé de bien-être subjectif à un taux optimal de fonctionnement psychologique et social<sup>6</sup>.

**Languissant** : État qui combine un faible niveau de bien-être subjectif à un faible taux de bien-être psychologique et social<sup>6</sup>.

**Littératie en santé mentale** : Capacité à reconnaître le stress psychologique, les troubles spécifiques, les attitudes qui facilitent cette reconnaissance, ainsi que les connaissances et les croyances au sujet a) des

interventions d'autosoins, b) des facteurs de risque et les causes des troubles de santé mentale, c) des services d'aide professionnelle et d) de la manière d'obtenir de l'information sur la santé mentale.

**Réduction des méfaits** : Approche de promotion de la santé qui vise à réduire les conséquences négatives de comportements susceptibles de poser un risque pour la santé plutôt qu'à exiger de mettre un terme au comportement<sup>1</sup>.

**Résilience** : Processus et résultats de l'adaptation aux expériences difficiles ou pénibles de la vie, notamment grâce à une flexibilité mentale, affective et comportementale et à l'ajustement aux expériences externes et internes.

**Santé mentale** : État de bien-être mental qui permet d'affronter les sources de stress, de réaliser son potentiel, de bien étudier et travailler et de contribuer à la vie de la communauté. La santé mentale fait partie intégrante de la santé et du bien-être, sur lesquels reposent les capacités individuelles et collectives à prendre des décisions, à nouer des relations et à bâtir le monde dans lequel on vit. La santé mentale est un droit fondamental de tout être humain. C'est aussi un aspect essentiel du développement personnel, communautaire et socioéconomique<sup>7</sup>.

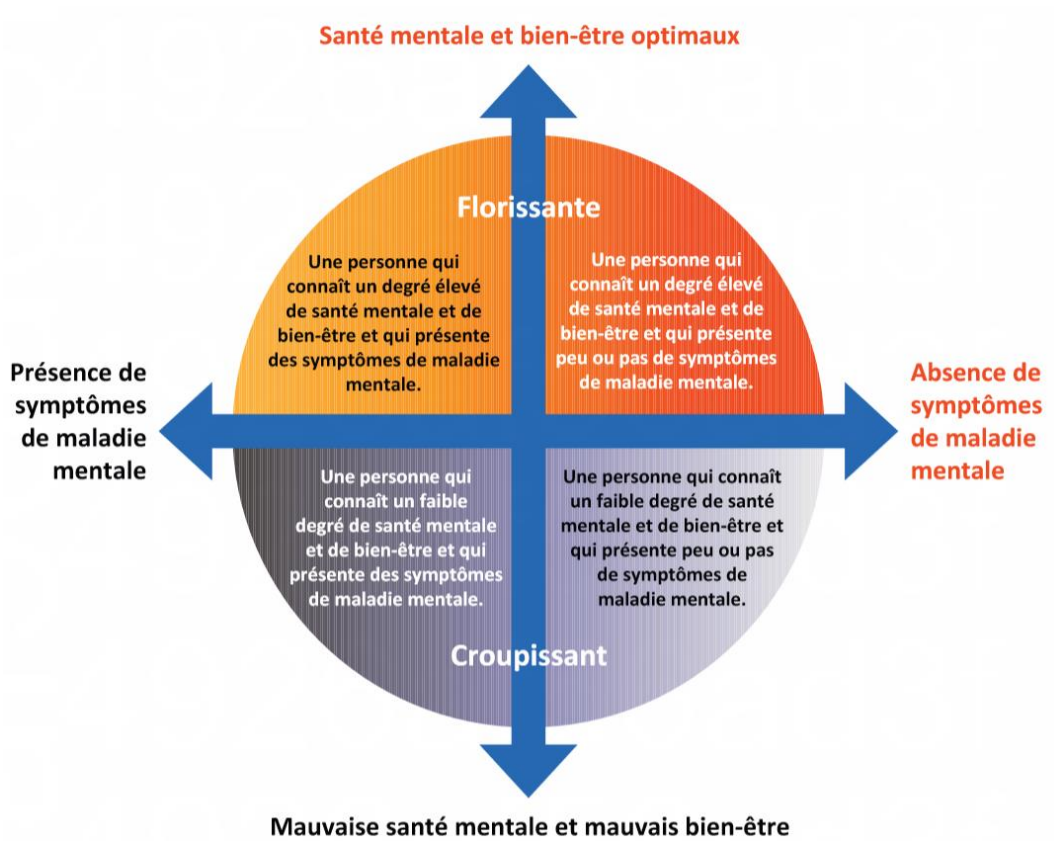
**Santé mentale positive** : La santé mentale positive s'attarde aux aspects mentaux positifs de l'être humain et à son potentiel de croissance, comme ses forces et capacités, le bonheur, des qualités telles que la responsabilité, le courage, la créativité et la persévérance, ainsi que les ressources matérielles et sociales qui les favorisent où 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>8</sup>.

**Services accessibles en santé mentale** : Services qui tiennent compte des besoins diversifiés de tous les étudiant-e-s de Bishop's et qui, par leur prestation, visent à éliminer les obstacles liés à la race, à l'ethnie, à l'âge, au revenu, à la situation administrative, aux capacités physiques, au genre, à la sexualité, au lieu géographique ou à l'état de santé.

**Stigmatisation** : Inclut l'embarras à demander de l'aide par crainte de la discrimination liée à la maladie mentale. Elle peut se former à cause de commentaires individuels ou de gestes discriminatoires et, plus largement, par des facteurs sociétaux comme les politiques d'exclusion et les convictions sociales.

**Urgence en santé mentale** : Toute situation qui met une personne en danger de se blesser elle-même ou de blesser autrui, ce qui peut inclure des situations qui la rend à risque de ne pas être en mesure de s'occuper d'elle-même.

**Figure 1** : Tirée de l'association canadienne de normalisation. (2020). Santé mentale et bien-être pour les étudiants du postsecondaire



À noter que, dans cette figure, le terme « croupissant » remplace le terme « languissant », plus généralisé.

## 6. RÉFÉRENCES

1. Association canadienne de normalisation. (2020). Santé mentale et bien-être pour les étudiants du postsecondaire
2. Association des services aux étudiants des universités et collèges du Canada et Association canadienne pour la santé mentale. (2013). Post-Secondary Student Mental Health: Guide to a Systemic Approach. Vancouver, Colombie-Britannique.
3. Gouvernement du Québec. (2021). Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur; 2021-2026.
4. Université Bishop's. (2023). Engagement de l'Université Bishop's en matière d'EDI. Repéré à <https://www.ubishops.ca/fr/a-propos-de-bu-2/equity-diversity-and-inclusion>
5. Centre d'innovation en santé mentale sur les campus. (2020). Équité, diversité et inclusion : Une trousse d'outils pour les campus postsecondaires.
6. Westerhof GJ, Keyes CL. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *J Adult Dev.*, 17:110-9.
7. Organisation mondiale de la Santé. (2022). Santé mentale : renforcer notre action. Repéré à <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
8. Institut de la statistique du Québec. (2020). Le concept de santé mentale positive, un aperçu. Repéré à <https://statistique.quebec.ca/fr/produit/publication/concept-de-sante-mentale-positive-apercu>
9. Université Bishop's Student Representative Council. (2023). Who We Are. Repéré à <https://busrc.com/who-we-are/>