

Ce fichier d'édition grossière, qui peut contenir des mots manquants, mal orthographiés ou paraphrasés, n'est fourni que pour votre examen immédiat et n'est pas certifié textuellement et ne doit en aucun cas être cité.

En ce qui concerne ces fichiers de montage grossier, ils sont fournis à des fins internes uniquement. Nous avons fourni Communication Access Realtime Translation (CART), qui vise à faciliter l'accès en temps réel à la communication orale et auditive. Les fichiers texte de montage approximatif sont au format brouillon et ne sont pas destinés à être un compte rendu in extenso des débats. Ils peuvent contenir des mots manquants, mal orthographiés ou paraphrasés et peuvent contenir des sons environnementaux, des indices visuels et des parenthèses. Ils sont légèrement scannés pour les non traduits, les erreurs de traduction et la vérification orthographique et ils ne sont pas certifiés textuels et ne peuvent être cités, copiés, publiés sur Internet, distribués, partagés ou vendus de quelque manière que ce soit.

Mardi 8 juin 2021. Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale.

>> Bonjour tout le monde. Je vais laisser une ou deux minutes pour que les participants arrivent. On va pouvoir débiter le colloque d'aujourd'hui.

AGATHE : On va pouvoir débiter. On a un petit mot d'introduction à vous mentionner je me présente je m'appelle Agathe Riellan, je suis coordonnatrice à l'Université de Sherbrooke. Je porte aujourd'hui un gilet orange et j'ai les cheveux blond copié au carré avec des lunettes. J'utilise le pronom L et les accords au féminin.

Je vous souhaite la bienvenue à colloque Sous ta façade sur la réalité postsecondaire sur la santé mentale.

Avant de commencer, j'aimerais prendre un petit moment que aujourd'hui nous sommes sous la forme d'un colloque virtuel donc chaque personne se trouve sur un haut des territoires autochtones non cédé. Je vous invite à prendre quelques instants pour y penser.

Merci beaucoup.

On va commencer ce colloque avec quelques petites consignes pour vous dire qu'il y a plusieurs options aujourd'hui d'interprétation. Sur l'onglet interprétation vous pouvez choisir une traduction du français vers l'anglais avec nos interprètes et juste à côté, vous avez l'onglet cc pour avoir la transcription en français. En anglais c'est un lien externe que Katherine va mettre dans le chat dans quelques instants.

Ce colloque a été réalisé le groupe de travail de RIQEDI avec l'Université de Sherbrooke, le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale, le groupe d'action le GATUS et l'institut équité, diversité, inclusion.



inquiries@abcaptioning.com

Experienced Knowledgeable Responsive

Ce fichier d'édition grossière, qui peut contenir des mots manquants, mal orthographiés ou paraphrasés, n'est fourni que pour votre examen immédiat et n'est pas certifié textuellement et ne doit en aucun cas être cité.

C'est vraiment le contexte. On sait tous que le contexte pandémique est venu accroître les enjeux de santé mentale déjà présent auprès de nos communautés étudiantes avant la pandémie et cela les a vraiment accrus. Avec ce comité du RIQEDI on a pensé de discuter ensemble des enjeux pour apporter des pistes de solution ensemble.

Il y aura plusieurs parties dans ce colloque. À 9 h 30, nous recevons —

(La sous-titreuse s'excuse, mais la vitesse de parole rend la captation difficile).

BIBIANA PULIDO : Bonjour tout le monde. Merci d'être là. Nous allons traiter d'un enjeu très important sur la santé mentale. C'est vraiment un plaisir d'avoir beaucoup de collaborateurs et institue qui participent à l'organisation de ce colloque. Je n'ai plus rien à dire, je vais laisser la place à nos étudiant nos experts pour vous guider et juste vous dire qu'on a beaucoup réfléchi pour la suite aussi aujourd'hui tu pourras aussi l'énoncé on n'a pas de personne sentinelle pour traiter ces questions, mais nous comptons au sein du RIQEDI lors de la session d'automne une formation ouverte à tous, sentinelle, pour pouvoir accompagner des personnes en situation de détresse psychologique merci.

AGATHE : J'aimerais aussi vous préciser, nous avons une (en anglais) avec plusieurs ressources d'aide. Elle sera partagée à la pause et à la fin du colloque. Vous aurez l'occasion de noter cela. Vous pouvez aussi m'écrire en privé dans le chat en choisissant mon prénom pour pouvoir m'écrire au besoin pour que je puisse vous référer aux bonnes ressources. À l'Université de Sherbrooke on a une formation d'aide à la vit étudiant alors hésitez pas à me contacter.

Je vais laisser la parole à l'université a UEQ.

SAMUEL : Merci beaucoup de me donner l'opportunité de présenter cette étude. Les terres sur lesquels je suis font partie du territoire non cédé des nations Mohawk. Cette déclaration s'inscrit dans un processus de réparation.

Je prends la peine de faire un avertissement pour dire qu'on va parler de sujet qui traite de personnes qui pourraient vouloir s'enlever la vie.

Nous allons nous rendre à l'étape 4 pour dire comment la santé mentale se manifeste de façon différente. Pour se rendre jusqu'à l'étape 4, tout d'abord un léger historique.

Quand la pandémie est arrivée, c'était important de faire un suivi de comment la santé -- s'est développé à travers la pandémie et c'est de cela qu'est né l'enquête. Nous avons fait un rapport spécifique à la pandémie. Nous avons eu 209 répondants qui répondent sensiblement à des questions, le but c'est de pouvoir tirer des conclusions. Il rassemble plus de 60 recommandations pour lesquels on va pouvoir trouver des solutions aux problèmes qu'on rencontre. On essaie de trouver comment améliorer la santé mentale étudiante. C'est un peu un mélange de tout cela que je vais vous présenter aujourd'hui.



inquiries@abcaptioning.com

Experienced Knowledgeable Responsive

Ce fichier d'édition grossière, qui peut contenir des mots manquants, mal orthographiés ou paraphrasés, n'est fourni que pour votre examen immédiat et n'est pas certifié textuellement et ne doit en aucun cas être cité.

Si on poursuit, c'est écrit un peu petit. Je vais essayer de le dire verbalement pour tout le monde. D'abord, on va traiter différents indicateurs de santé psychologique est négative. Je vais y aller plus en détail avec chacun des indicateurs.

Ensuite on va traiter c'est quoi l'outil d'intervention potentiel. Il y a des facteurs qui sont individuels, on parle du sentiment de solitude, la qualité de sommeil, et cetera. Également on a des facteurs liés au contexte universitaire de quelle façon l'environnement va affecter la santé psychologique. On parle du sentiment de compétition dans les programmes, également ça peut être les facteurs qui ont trait à la possibilité d'être authentique par exemple et ce n'est que quelques exemples seulement. La liste est plus longue. Je vous invite si vous voulez consulter à lire le rapport de l'Union étudiante du Québec.

L'autre section que vous voyez à droite de votre écran, ce sont les informations sociodémographiques qui ont pu être tirées de l'enquête. On laissait les personnes s'identifier selon certains facteurs démographiques. Et l'appartenance à une population à besoin particulier comme les personnes autochtones, les personnes en situation de handicap, les personnes de la diversité sexuel et de genre. On va prendre l'ensemble des indicateurs que vous voyez à gauche de votre écran et de les lier directement avec les facteurs sociodémographiques.

Avant d'y aller pour chacun des variants, on va y aller vers les résultats généraux de l'enquête. On va parler de détresse psychologique. C'est ce que c'est? C'est l'ensemble des émotions négatives lorsque qu'elles sont sévères peuvent être associé à des symptômes de troubles mentaux dont la dépression et l'anxiété. La population québécoise en général, c'est seulement un cinquième de la population qui a un score sur cette échelle qui est de sept ou plus. Si une personne à ce score, on dirait qu'elle a un niveau de détresse psychologique élevé.

C'est 58 p. 100 de la population étudiante québécoise qui vivait une détresse psychologique élevée. Ce sont des résultats inquiétants, mais pire encore lorsqu'on a refait l'enquête lors de la pandémie, le chiffre que vous voyez en haut à gauche est monté jusqu'à 81 p. 100.

Déjà là ce sont des choses des constats particulièrement troublants à voir.

Si on poursuit sur les autres indicateurs de détresse psychologique négative, on va d'abord y aller vers les symptômes dépressifs. C'est tout ce qui est associé à du désespoir ou de manque d'énergie. Lorsque les personnes manifestent des symptômes modérément sévère ou sévère, on peut considérer que cette personne nécessite une intervention.

Dans la population québécoise générale, c'est près de une personne sur cinq et c'est 19 p. 100 des étudiants qui nécessitaient une intervention. On voit que c'est quand même quelque chose qui se manifeste encore.

Ce fichier d'édition grossière, qui peut contenir des mots manquants, mal orthographiés ou paraphrasés, n'est fourni que pour votre examen immédiat et n'est pas certifié textuellement et ne doit en aucun cas être cité.

Ensuite on va parler d'épuisement émotionnel. C'est la principale composante de l'épuisement professionnel, un burnout. Ce graphique n'est pas le plus révélateur en ce moment parce que cela a l'air d'une série de longue barre, mais les résidents en médecine sont généralement plus affectés par l'épuisement professionnel dont le burnout. Ce marqueur n'a pas été repris lors de l'enquête durant la pandémie et on n'a pas le comparatif qui ont été fait.

Ensuite, la prochaine diapositive, lorsqu'on parle de comportement suicidaire. On va diviser cela en deux catégories. D'abord idée a si on suicidaire et tentative de suicide. Lorsqu'on compare à la population ce chiffre n'est que de 2,8 p. 100.

Lorsqu'on parle ensuite de tentative de suicide, c'est tout acte de (en anglais) — j'ai pas noté le mot en français. Encore une fois c'est dans les 12 mois précédent l'enquête, lorsque l'enquête a été faite c'était 0,9 p. 100 de la population étudiante qui avait fait une tentative de suicide.

Je vais passer à la prochaine diapositive, les tentatives de suicide ont particulièrement changé, c'est monté à trois p. 100 au cours de la pandémie. Donc, je sais que ça avait déjà été mentionné, mais j'ai mis à l'écran certaines ressources si vous ou des personnes proches de vous avez des idées noires, que vous voulez trouver des façons d'aider ces personnes, voici la ressource suicide.ca. Je voulais mettre de l'avant ce tableau.

Maintenant c'est le temps de se tourner davantage vers la population étudiante universitaire. Simplement un rappelle un résultat au-dessus de sept démontre une détresse psychologique élevée par rapport au reste de la population. Toutes les données que vous allez voir sont tirées de l'enquête Sous ta façade. Cela a été fait avant la pandémie. Les problèmes de santé mentale ne datent pas de la pandémie. Également ce que j'ai pris la peine de faire puisqu'on cherche à trouver des solutions, j'ai pris une des recommandations de la vie sur la pratique prometteuse qui a un lien avec la population étudiante visée dans le but de dire qu'on constate qu'il y a un problème, qu'est-ce qu'on peut faire maintenant pour aider cette population en termes de santé mentale étudiante.

Également il y a toute la question de l'intersectionnalité qui va se poser toutefois les données de l'enquête n'ont pas permis de créer cela et d'en tirer des conclusions précise et malheureusement on va devoir se contenter de traiter chaque marqueur un à la fois, mais cela nous permet de tirer des conclusions. L'intersectionnalité est quelque chose à considérer lorsqu'on va travailler sur la santé psychologique étudiante en général.

On va y aller population par population si cela vous va. On va commencer avec la diversité de genre. Autre moins important chacun des marqueurs sont de l'auto-identification. C'est la façon dont on a pu identifier les personnes. À gauche ou en mauve foncé, c'est la population visée. Par exemple si vous prenez la diversité de genre, le score de détresse psychologique est de 12.16 versus 8 pour la population

Ce fichier d'édition grossière, qui peut contenir des mots manquants, mal orthographiés ou paraphrasés, n'est fourni que pour votre examen immédiat et n'est pas certifié textuellement et ne doit en aucun cas être cité.

en général. Toutes les personnes qui s'identifiaient à cette Première Nation a été exclues des données en général et on a comparé ces deux populations.

Donc lorsqu'on parle de diversité ou de genre, on voit que c'est beaucoup plus élevé le niveau de détresse psychologique. Malheureusement ce n'est ça sans surprise. L'action proposé pour cela, l'une d'elles, c'est d'utiliser le prénom et les pronoms choisis lorsqu'une personne va s'inscrire, mais également rendre disponible des toilettes des vestiaires tout ce que nécessite ce niveau d'intimité.

Je vais aller rapidement, c'est améliorer l'accessibilité. Les consultations neuropsychologiques qui ont un coût très élevé au secteur privé ou des attentes de plusieurs mois lorsqu'on va avec les services de l'université, c'est ce genre de chose —

On poursuit ensuite avec la diversité sexuelle. On va comparer les personnes qui ont une orientation non hétérosexuelle aux autres et on voit encore une fois, c'est 1,5 point de plus de détresse psychologique qui se manifeste dans sa population. Il au faudrait relier les services d'aide psychosociale aux organismes de lutte contre l'homophobie et la transphobie.

Ensuite on traite des étudiants de première génération. C'est une plus faible distinction au niveau de la détresse psychologique ici. Pour aider ces populations, c'est de développer des programmes de soutien par les pairs. Des collègues qui viendraient nous aider et d'avoir ce service accessible dès l'inscription.

Je vais attirer votre attention envers les parents étudiants. Pour une première fois, les personnes parentes aux études ont un score de détresse psychologique plus bas que la population étudiante générale. Ce qui vient expliquer cette statistique-là généralement ça veut dire qu'un des plus grands facteurs de détresse c'est le sentiment de solitude et général les personnes qui ont une famille peuvent avoir un soutien supplémentaire. C'est l'une des solutions proposées toutefois cela ne veut pas dire que cette population n'a pas besoin d'aide. On propose des comités de consultation pour discuter spécifiquement de leurs problèmes.

J'ai pas fait l'ensemble des marqueurs, c parce que lors de l'enquête Sous ta façade les populations de la [inaudible] internationale de la minorité ethnique et autochtone, il y a plusieurs... plusieurs causes qui sont mises de l'avant avec cela, par exemple cela pourrait être simplement que le [inaudible] correspondait pas exactement à leur façon de répondre. C'est quelque chose qui nous a été [inaudible]. On n'a pas pu remarquer une distinction particulière entre ces populations et la population étudiante québécoise générale.

Toutefois je prends la peine de vous présenter certaines actions qui peuvent être faites pour la communauté étudiant international par exemple, c'est améliorer le soutien pédagogique. Aussi avoir des activités d'inclusion.



inquiries@abcaptioning.com

Experienced Knowledgeable Responsive

Ce fichier d'édition grossière, qui peut contenir des mots manquants, mal orthographiés ou paraphrasés, n'est fourni que pour votre examen immédiat et n'est pas certifié textuellement et ne doit en aucun cas être cité.

Vous allez me dire, mais tu n'as pas dit que tu n'as pas de statistique pour cela, en fait ces statistiques ont été tirées de l'enquête éclair qui a eu lieu durant la pandémie et qui a permis de noter une détresse psychologique chez les personnes comme faisant partie d'une minorité ethnique. Le score moyen est passé de huit à dix ici.

Toutefois, qu'est-ce qu'on a besoin pour cette population, la liste est longue je devais m'en tenir à un, c'est offrir des services d'aide psychosociale reflétant les besoins de ces communautés. Souvent les consultations ne répondent pas à leurs propres besoins.

On va conclure avec la communauté étudiante autochtone. Encore une fois il n'y a pas de distinction particulière qui a été faite et même durant la pandémie, on n'a pas eu assez de personnes autochtones qui ont répondu à ces questions pour avoir des statistiques qu'on pouvait dévoiler sans briser la confidentialité des personnes. Donc ici on va simplement présenter et on a un avis complet sur la question d'inclusion des étudiants autochtones dans les universités, le problème est institutionnalisé. On a besoin de politique institutionnelle qui ce pas tique à l'inclusion des communautés autochtones, on a besoin de personne-ressource qui vienne soutenir ces étudiants, mais également des lieux de rassemblement qui permette d'échanger sur ces questions.

Vous voyez c'est quoi les statistiques en ce moment. Qu'est-ce qu'il reste à faire? La suite des choses? Bientôt le gouvernement va présenter un plan d'action pour améliorer la santé psychologique étudiante. Je veux attirer votre attention sur les politiques institutionnels en santé mentale étudiante. Vous pouvez aussi être présents les uns les autres. On est dans un temps difficile. Il faut voir les gens autour de nous. Voilà. Merci. C'est tout de mon côté. Je pourrais prendre vos questions.

AGATHE : Merci beaucoup, Samuel, pour ta présentation. Il y a des constants inquiétant, mais vous avez fait un super travaille et vous arrivez avec des recommandations concrètes qui vont permettre aux institutions universitaires de trouver des réponses rapides.

J'ai une question pour toi dans les questions : Est-ce qu'il est possible de...

SAMUEL : C'est avoir des personnes issues de la diversité, uniquement cela peut avoir un impact sinon je vais me répéter, mais former le personnel est l'une des choses les plus essentielles à faire pour s'assurer que les personnes sont conscientes de la différence qu'il peut y avoir selon le background de la personne.

AGATHE : Est-ce qu'on pourrait avoir accès à la présentation? On va a mis les liens vers les rapports donc on vous encourage à aller lire les différents rapports que tu as mentionnés Samuel.

Merci, Samuel, pour ta présentation. Je vais maintenant laisser la parole à Pierre McCann.

Ce fichier d'édition grossière, qui peut contenir des mots manquants, mal orthographiés ou paraphrasés, n'est fourni que pour votre examen immédiat et n'est pas certifié textuellement et ne doit en aucun cas être cité.

PIERRE : Merci. Bonjour à tous. Je demanderais peut-être déjà aux personnes qui vont être panélistes de la table ronde Jade Albert Sylv et Yannick d'ouvrir leur caméra. Jade vient d'apparaître... il manquerait Albert.

JADE : Il est du côté [inaudible]

AGATHE : Est-ce que c'est possible de faire balancer Albert du côté des panélistes?

JADE : Oui.

PIERRE : Je peux peut-être me présenter. Pierre McCann. J'utilise le pronom il et les accords masculins. Canicule oblige, je porte une chemise manche courte grise, j'ai le teint plutôt parle en ce début de juin.

Je suis au service des relations à l'Université de Sherbrooke et étudiant à la maîtrise en politique appliqué et impliqué dans différentes initiatives en lien avec le [inaudible].

La santé mentale tout au long des études secondaires cela me touche beaucoup. En 2005 j'ai dévoilé mon orientation sexuelle à mes proches. C'était une période très difficile de ma vie. Cela s'est bien terminé, mais c'est un vécu dont je me rappellerai toute ma vie donc cela me fait plaisir de faire cette table ronde avec vous quatre.

L'objectif de cette activité c'est de réunir des personnes représentante d'association étudiante au niveau postsecondaire. Dès le départ je remercie les quatre personnes panéliste qui accepte de se mettre dans un état de vulnérabilité.

Comment cela va se passer aujourd'hui ? L'enregistrement est interrompu parce qu'on aborde certains enjeux de vécu. J'avais oublié de le mentionner.

Petite présentation ou en fait on va bien prendre le temps de présenter nos panélistes. On a des questions qui ont été préparées et transmises que je vais leur poser en premier lieu à tour de rôle et ensuite ouvertes à tous.

Merci de ne pas utiliser la question et réponse ou le chat en bon français. Il y aura une période de questions à la fin donc on vous demanderait d'utiliser la fonction lever la main que vous connaissez tous après plus d'un an de pandémie. Sur l'onglet participant vous cliquez et vous avez le petit bout ton lever la main.

Je demanderais aux personnes participantes à la table ronde de toujours laisser leur caméra ouverte et aux personnes qui n'ont pas à intervenir de garder leur caméra fermée.

J'ai une première question — bien j'espère que cela vous va tout le monde, s'il y a un petit pépin hésitez pas à lever la main.



inquiries@abcaptioning.com

Experienced Knowledgeable Responsive

Ce fichier d'édition grossière, qui peut contenir des mots manquants, mal orthographiés ou paraphrasés, n'est fourni que pour votre examen immédiat et n'est pas certifié textuellement et ne doit en aucun cas être cité.

Première question que je vous demande de répondre à main levée cher panéliste : Est-ce que vous préférez le tutoie m'en ou le vous voit m'en.

Je vois deux personnes en faveur de tutoyer. Albert, ça va? Allons-y a en nous tutoyant.

Première question, je vais prendre le temps au lieu de faire une table ronde où on passe à travers rapidement les titre et expérience de tous.

Est-ce que j'ai une première personne volontaire qui voudrait se présenter d'emblée?

SYLV,

Sylv Roy est bachelier en travail social. Il a été impliqué

auprès du GATUS et de Transestrie à la création de l'organisme.

Je suis présentement employé chez Transestrie et agis comme aide

à la coordination du comité de santé trans en Estrie. Il agit

également comme auxiliaire de recherche auprès de Julie-Christine.

Coton.

PIERRE : Peut-être, présentez en quelques minutes l'association que tu représentes?

SYLV : Le GATUS c'est le groupe d'action trans de l'Université de Sherbrooke. Les personnes qui s'impliquent sont de la diversité de genre. Ils agissent surtout en défense des droits à l'Université de Sherbrooke. On peut penser entre autres à une offre de formation, une forme de sensibilisation qu'on fait auprès de la population étudiante et auprès de la population universitaire en fait que ce soit par des [inaudible] arcs-en-ciel ou que ce soit... je ne trouve pas le mot donc je ne vais pas compléter ma phrase. On fait aussi de la représentation au sein de l'administration afin d'avoir une meilleure, de meilleurs politiques d'inclusivité. On peut penser à des gains tels que l'utilisation des prénoms et des pronoms usuels. Il y a une directive qui est sortie en 2019 par rapport à cela. Aussi une meilleure accessibilité des toilettes non genrée, une meilleure reconnaissance en fait du vécu trans des enjeux relié au transi tube.

On fait aussi de l'aide directe, on est présent pour les autres. On participe aussi un peu à de la recherche que ce soit par de la diffusion dans les différents réseaux où que ce soit par la contribution à l'amélioration des sondages qui ont lieu pour la population trans et non binaire. C'est un peu ça qu'on fait. Je laisse la parole à une autre personne.

PIERRE : J'ai une autre question. Pendant la pandémie est-ce qu'il y a des activités plus spécifiques qui ont été mises en place?



inquiries@abcaptioning.com

Experienced Knowledgeable Responsive

Ce fichier d'édition grossière, qui peut contenir des mots manquants, mal orthographiés ou paraphrasés, n'est fourni que pour votre examen immédiat et n'est pas certifié textuellement et ne doit en aucun cas être cité.

SYLV : Malheureusement, les énergies de tout le monde étaient moins grandes, donc cela a été très difficile de mettre en place d'autres initiatives. C'est ce qu'on a continué de faire, c'est de promouvoir l'utilisation du pronom sur toutes les plates-formes. On sait que ça peut avoir tué ce malaise vis-à-vis d'utiliser un nom qui n'est pas le sien quand tout est en ligne. On a continué de faire de la pression pour que cette adaptation soit plus uniformisée dans les mécanismes de communication de l'Université de Sherbrooke.

PIERRE : Super intéressant. On aura l'occasion d'entendre encore plus tard. Jade peut-être en quelques lignes, ton nom, et cetera.

JADE : Avant je trouve super intéressant d'avoir mentionné qu'on était épuisé donc qu'on n'ait pas pu en faire plus. Je travaille avec beaucoup de femmes, on dirait qu'on a un malaise à dire qu'on est épuisé, donc bravo de le rappeler et le souligner parce que cela a des impacts en santé mentale.

Jade St-Georges est Doctorante en gestion du développement international et de l'action humanitaire au département de management de la Faculté des sciences de l'administration à l'Université Laval et présidente de l'Association des parents étudiants de l'Université Laval (APeTUL).

Je suis âme femme blanche, j'ai les cheveux long. Donc c'est ça pour moi.

L'APETUL est une association parascolaire née en 2006 dont la mission est d'œuvrer à l'amélioration des conditions de vie des parents-étudiants de l'Université Laval.

PIERRE : Est-ce qu'il y a des initiatives qui ont été mises en place pendant la pandémie dont tu aimerais discuter qui a eu plus de rétroaction pendant la pandémie?

JADE : Je ne voyais venir, l'association on est partenaire avec plusieurs autres associations à l'université Laval puis avec des associations à l'extérieur de l'université ce qui permet d'agir sur plusieurs fronts. On est allé chercher une subvention de la Croix-Rouge pour distribuer des kits de survie aux parents étudiants. Ce kit contenait des livres pour enfant de différents âges d'auteur autochtone du Québec. Il y a également des cartes d'épicerie. C'était très apprécié. Il y avait aussi des liens vers des ressources d'aide parce que la moitié des enjeux qui ont été soulevés pendant la pandémie, le manque de réseaux, un des plus qu'on a les parents étudiants c'est le filet social, mais avec la pandémie ce filet social s'est

Ce fichier d'édition grossière, qui peut contenir des mots manquants, mal orthographiés ou paraphrasés, n'est fourni que pour votre examen immédiat et n'est pas certifié textuellement et ne doit en aucun cas être cité.

coupé, donc que ce soit les grands-parents qui viennent aider, et cetera, donc il y a eu beaucoup de ressource pour les appuyer au quotidien. On a essayé d'aller chercher quelques ressources de dépannage pour les aider.

On a formé « le petit répit », on donnait de l'aide ou de l'argent aux parents pour garder les enfants le temps qu'un parent étudiant se concentre pour préparer un examen. On a reçu des demandes à la tonne à ce sujet. Sinon deux dernières, on est associé avec l'association des étudiants pour devenir enseignant, on a mis en relation des parents étudiant avec des professeurs au primaire pour faire du tutorat. Cela aide les enfants qui vivent aussi une année particulière, mais les parents étudiants prennent cette heure pour pouvoir étudier de leur côté. C'est l'initiative qu'on a. Et puis je retourne au début de la pandémie au mois de mars, mes prédécesseurs, dès l'annonce gouvernementale du premier confinement, on fait un groupe Facebook cela a été très populaire, plusieurs membres ce sont connecté à ce groupe être rassuré, mais aussi pour avoir des recommandations. On leur fournit une liste de recommandation dont celle de la mention « passé » ou « échec ». Cela a été retenu et appliqué à toute la communauté universitaire.

PIERRE : C'est vraiment intéressant. Pour avoir été moi-même seul à la maison avec fiston de quatre ans. Merci beaucoup Jade. Albert, comment ça va?

ALBERT : Je vais bien. On essaie de se lancer.

PIERRE : Ce n'est pas la chaleur qui manque. Albert pronom d'usage, et cetera?

ALBERT : Je suis Albert Amba Mballa, personne noire, originelle du Cameroun, je suis au Canada depuis l'automne 2016. Je suis étudiant en doctorat en relation industrielle. Je poursuis actuellement mes recherches puisque je travaille sur la précarité des travailleurs contractuels en milieu universitaire. Parallèlement, je suis aussi président du STEP et je me suis engagé depuis 2017. C'est le syndicat des travailleurs postdoctoraux de l'université Laval. C'est un peu mon quotidien. Le STEP, je travaille aussi comme auxiliaire parce qu'il le faut pour être membre du STEP et je travaille aussi sur ma thèse.

PIERRE : La mission du STEP?

ALBERT : Comme syndicat notre mission première c'est la défense des intérêts de nos membre, intérêt économique et professionnel, notamment via la négociation collective. Nous venons de faire une négociation, celle de la convention collective des auxiliaires. Elle sera signée jeudi, le dix. Nous sommes fiers de ce gros challenge que nous avons pu relever.

Autre chose qu'on fait c'est un peu un rôle de représentation. On peut se mobiliser pour représenter nos membres lorsqu'il y a un mouvement social et d'autres syndicat et association qui ont peut-être un

Ce fichier d'édition grossière, qui peut contenir des mots manquants, mal orthographiés ou paraphrasés, n'est fourni que pour votre examen immédiat et n'est pas certifié textuellement et ne doit en aucun cas être cité.

problème qui rejoint nos objectifs et à partir-là on fait front commun pour demander au gouvernement ou à l'employeur d'améliorer la condition.

On représente trois groupes de l'auxiliaire. Les étudiants en recherche, tous les travailleurs étudiants qui aident les professeurs à enseigner, tous les travailleurs étudiants qui vont aider l'université au niveau de l'administration. Un autre groupe que nous représentons depuis 2014, c'est les stages postdoctoraux. C'est un groupe de travailleurs très qualifiés qui fait de la recherche auprès de l'université Laval. Ce sont des étudiants qui apportent du soutien à d'autres étudiants via un contrat pour les étudiants qui peuvent avoir un handicap ou des problèmes divers et variés. Il y a d'autres étudiants qui ont les compétences pour pouvoir les accompagner.

PIERRE : Est-ce qu'il y a des choses qui ont été mises en place pendant la pandémie en ce contexte particulier?

ALBERT : Oui. Il y a, je pense que... d'abord je pense que nos activités à la base, le volume de nos activités a augmenté c'est-à-dire la défense des intérêts de nos membres. On recevait beaucoup plus de courriel parce qu'il y avait une sorte d'angoisse généralisée, des gens qui avaient peur de perdre leur emploi notamment et des gens qui ne savaient pas comment leur situation allait se présenter tout au long de la pandémie. On a mis en place — on peut représenter nos membres par exemple pour mener des griefs, mais nous n'avons pas toujours toutes les ressources notamment s'il y a des problèmes d'ordre psychologique on va peut-être les référer aux ressources qui existent. J'étais content de la première présentation qui a mis de l'avant toutes ces ressources.

Autres éléments qu'on peut faire, c'est de suivre ce qui était à l'international et qui rend du en stage peut-être en France était bloqué, et rendu là c'était difficile de retrouver le Québec, de rejoindre le Québec, donc notre rôle a vraiment été intensifié pendant toute la pandémie parce qu'il fallait négocier davantage avec l'employeur pour avoir l'information, trouver une solution, mais aussi avec notre syndicat qui est l'alliance de la fonction publique, aller voir les députés aussi.

Un aspect qui me semble important, le cas des étudiants internationaux. Il y a eu la réforme de l'expérience québécoise qu'elle nous a largement mobilisés. Ce sont des gens qui étaient déjà vulnérables pas rapport à la situation de crise, mais là une réforme de la loi c'était un plus et je connais beaucoup qui sont partis dans d'autres provinces ou du Canada parce qu'il y a eu cette réforme. On s'est monopolisé avec d'autres instances pour dire d'arrêter de faire cela, on a manifesté, mais on n'a pas été écouté on ne perd pas espoir.

PIERRE : Merci beaucoup Albert. On voit que la pandémie n'était pas une période tranquille pour personne. De ton côté, Yannick, bonjour.

YANNICK : Ce bus.

Ce fichier d'édition grossière, qui peut contenir des mots manquants, mal orthographiés ou paraphrasés, n'est fourni que pour votre examen immédiat et n'est pas certifié textuellement et ne doit en aucun cas être cité.

PIERRE : On ne tente pas.

YANNICK : Vous m'entendez?

PIERRE : Oui. Yannick, peut-être nous dire ton prénom d'usage, brève description physique, parcours.

>> Je suis Yannick Racicot — mon chat miaule en arrière, désolé. J'ai fait quelques contrats en suppléance et déniché la direction générale à l'AQEIPS. On met de l'avant l'équité et l'inclusion. Ça va se présenter sous forme d'événement d'action collective ou de mouvement. On participe à des recherches. On accompagne des étudiants dans leur démarche. Si tu permets Albert, vous recevez beaucoup de courriel, cela a été la même chose de notre côté. Beaucoup de questionnement et d'anxiété. On offre l'accompagnement à ce niveau. On offre également un programme de bourse. Comme Jade disait plus tôt on a également la subvention de la Croix-Rouge en début de pandémie pour m'être sur pied en partenariat avec le RIQEDI, on a mis sur pied un atelier c'était vraiment axé sur comment un enseignant pouvait tenter de réduire l'anxiété au niveau des étudiants, mais aussi au niveau des enseignants qui se retrouvaient dans l'eau chaude. C'était l'événement qu'on a créé en situation de pandémie.

PIERRE : On salue ton chat. Tu as répondu à l'ensemble de mes questions. L'AQEIPS c'est l'association québécoise pour l'équité et l'inclusion postsecondaire.

Avant d'y aller pour les questions ouvertes, les personnes qui ont organisé la table ronde aujourd'hui ont essayé d'avoir des gens autochtones, mais vu les émotions avec ce qui est arrivé cette semaine cela n'a pas été possible.

Première question : De façon globale, vous avez déjà parlé de pas mal de chose, d'anxiété d'épuisement d'isolement également, c'est quoi les principaux enjeux de santé mentale que vous observez chez les personnes étudiantes? Est-ce que ces problématiques ont été exacerbées par la pandémie ?

Allez-y, c'est comme si on est autour d'une table.

SYLV : Au niveau des personnes trans, le fait d'être confiné puis de ne pas choisir nécessairement avec qui ces personnes sont, cela a occasionné beaucoup de problèmes d'isolement, de détresse psychologique, de stress. On sait que les personnes étudiantes des fois le milieu familial ou de collocation c'est pas un milieu qui va utiliser les bons pronoms, qui va utiliser les bons accords, les bons noms, donc d'être tout le temps 24 sur 24 dans ces milieux, c'est quelque chose qui a vraiment été pénible. On a eu beaucoup de ressentis comme quoi ça venait les chercher. On sait que souvent l'école pouvait être un peu plus inclusif ou au travail où on a des amis, des personnes qui sont là pour les personnes trans. Donc, tousser contact qui étaient là avant ne sont plus là, cela a été complètement mis de côté à l'arrivée de la pandémie.

Ce fichier d'édition grossière, qui peut contenir des mots manquants, mal orthographiés ou paraphrasés, n'est fourni que pour votre examen immédiat et n'est pas certifié textuellement et ne doit en aucun cas être cité.

Cela a aussi exacerbé les problèmes de santé mentale comme les traumatismes à l'effet de vivre et de revivre constamment des violences reliées au genre. On peut penser au fait d'être physiquement violenté. Donc tout cela a eu vraiment un grand impact pour la communauté étudiante et pour la communauté trans et non binaire en Estrie.

PIERRE : Ça fait penser à une prison, c'est un peu ça dans le fond.

SYLV : Vraiment. On sait aussi que, souvent, les personnes trans ont peut-être moins de moyens financiers, même si on n'a pas de données claires à ce sujet, on peut penser que la discrimination à l'emploi a été exacerbée lors de la pandémie et cela crée des conditions socioéconomiques qui ne permettent pas de se mettre dans des positions favorables pour son bien-être psychologique.

PIERRE : Albert Yannick Jade?

YANNICK : Je peux vous parler un peu de ce qu'on voyait sur le terrain surtout en début de pandémie. Je parle de peu importe la situation, que l'étudiant soit en situation de handicap ou pas, on recevait des courriels, on voyait beaucoup d'anxiété face à l'inconnu. Si on le prend vienne perspective, ce sont des étudiants qui vont faire face à l'inconnu pour avoir leur diplôme. Certains finissaient leur bac, j'ai un cas en tête, en situation de handicap, elle finissait son bac en qui n'est écologie elle devait faire des tests ou des manipulations avec d'autres personnes. On s'entend qu'en début de pandémie, ce n'était pas super conseillé. Elle a dû passer à travers cette situation, mais il y en avait plein d'autres. Face à l'inconnu, les étudiants avaient beaucoup d'anxiété face à cela.

Si je rajoute ce que Sylv disait, on est à la maison, on ne sait pas ce qui va se passer, on a des abus, du stress.

JADE : On le dit souvent puis les collègues avant l'ont dit je le répète aussi, la pandémie cela a été difficile pour tout le monde, mais je dirais que cela a été plus difficile pour tout le monde. La présentation avant l'a souligné aussi, la santé mentale était là avant la pandémie. On était dans le même bateau, mais il y avait des bateaux plus confortables que d'autres. Les parents étudiants, c'est souvent des personnes qui vivent à plus qu'une personne, donc plusieurs vivent avec leurs enfants à la maison situation précaire en étant étudiant donc plusieurs vive dans des espaces restreints, donc de pas avoir les ce cas pas toile pour les parents cela devait en soit une pression importante. La gestion des devoirs des enfants, nos propres études à nous, le travail pour ceux qui ont un emploi. Ceux qui étaient touchés en début de pandémie par les fermetures, donc la précarité financière, mais avec enfant à charge, cela ajoute une couche de stress supplémentaire aussi. Donc le chargement tardé y a présenté avant la pandémie avec la couche pandémie était et est encore quelque chose. C'est un élément aussi, tout le monde était un peu chamboulé au début de la pandémie. Tout s'est arrêté. Cela a été un choc en soi. Mais après la machine a recommencé à partir, mais pas pareil pour tout le monde. Il n'y a pas tout le monde qui s'est bien adapté, cela n'a pas donné le même effet pour tout le monde.

Ce fichier d'édition grossière, qui peut contenir des mots manquants, mal orthographiés ou paraphrasés, n'est fourni que pour votre examen immédiat et n'est pas certifié textuellement et ne doit en aucun cas être cité.

Cela devenait comme mal est 100. Moi je télétravaille, je pensais que ça m'aiderait, mais cela n'a pas été le cas du tout. Pour ceux que ça aide, c'est rendu plus accessible, mais on s'est aussi rendu compte que ce n'est pas la solution magique. Ce n'est pas tout le monde qui est à l'aise avec ça. Il y a plusieurs enjeux reliés à cela. Pour les parents étudiants, c'est quelque chose qui revenait beaucoup.

On a fait un sondage avec le comité féministe du STEP sur les enjeux de la pandémie puis pour les parents étudiant ce qui ressortait le plus, c'était les problèmes de garde des enfants. Il y avait des enjeux pour le préscolaire, on le voit beaucoup dans les médias, c'est amplifié et il y a énormément de stress. On ajoute à cela la fermeture [inaudible] tout cela s'ajoute —

PIERRE : En début de pandémie quand je faisais mon épicerie, on l'avait notre épicerie, cela m'a apporté beaucoup de stress vu mon petit bonhomme.

ALBERT : C'est à peu près la même chose. On était dans l'inédit. C'est pour vous dire la situation normale des travailleurs étudiant dans une situation précaire, ces gens travaille et ont souvent des contrats donnés par leur directeur recherche. Ce sont des situations de double vulnérabilité. Généralement, c'est un constat dans notre population, on a beaucoup de problèmes de sous déclaration, donc on a des gens qui nous écrive, c'est quelque chose d'inédit, on s'était mobilisé, mais le problème qui ressortait dans tousser courriel, c'était vraiment l'absence d'information par rapport à ce qui va se passer l'angoisse par rapport à l'avenir. Le gros problème de l'isolement, notamment, si je prends le cas de l'université Laval au niveau des résidences, on une bonne partie de nos membres restait au niveau des résidences et les mesures ont été de faire sortir ceux qui peuvent sortir et ceux qui n'avaient pas de famille ici, une bonne partie de nos membres, c'était encore plus difficile de se trouver un logement, se trouver de quoi manger et donc je pense que l'aspect nous somme tous dans la même situation de crise, mais il y a des vécus complètement dits faim qui sont à considérer. Je pense qu'il y a eu comme des besoins encore plus fort pour ceux qui par exemple fou vous imaginent des gens qui sont arrivés à l'automne 2019 de l'international et qui doit s'adapter au système académique, s'adapter à l'hiver, c'était incroyable. Nous, c'était comme apporter un peu les rassurer, leur apporter de l'information, leur dire que le programme d'aide aux étudiants existe. C'était souvent des cartes d'épicerie, de l'information, mais justement on a senti qu'il y a eu une montée de l'angoisse et de l'anxiété et le problème de l'isolement pour ceux qui viennent de l'international. C'était un peu cela globalement qu'on a vécu.

PIERRE : Cela revient à cela, l'anxiété, c'est pas pour rien on en entend parler. Albert est-ce qu'il y a quelques impacts positifs qui ont été observés pendant la pandémie? Est-ce qu'au niveau de la santé mentale ou autre il y a des impacts positifs?

ALBERT : Ce discours je l'ai entendu, c'était vraiment un discours marginal. Les membres disaient je me sens plutôt à l'aise de faire mes choses à distance. Je ne suis pas le genre de personne qui sort tout le temps, mais de façon générale globalement il n'y a pas eu d'impact positif sur le vécu des personnes. On

Ce fichier d'édition grossière, qui peut contenir des mots manquants, mal orthographiés ou paraphrasés, n'est fourni que pour votre examen immédiat et n'est pas certifié textuellement et ne doit en aucun cas être cité.

a passé le temps à gérer des problèmes. Je ne vois pas un impact positif de la part de nos membres. C'était des cas exceptionnels. Des gens qui disaient lorsqu'on organisait des activités en ligne j'aimerais rester à la maison. De façon générale, les gens sentaient que la brisure du lien social, quelque chose qui semble aller de soi lorsqu'on va à l'université lorsqu'on travaille avec des collègues, c'était un besoin d'être en contact avec les gens et donc le problème de l'isolement, c'était vraiment le problème qui s'est accentué. Les gens ont été résilients, mais je ne pense pas que nos membres ont eu un impact positif là, je ne vois pas vraiment pas d'impact positif.

PIERRE : Yannick, Sylv, Jade, est-ce que le discours positif qu'on entendait, ça va bien aller, est-ce que ça a fait du bien?

YANNICK : Je pense qu'il y a beaucoup de monde, la brisure sociale est ce qui a été le plus dommageable. Je vais prendre une histoire personnelle propre à moi-même, en début de pandémie il y avait encore de la neige, je suis en situation de handicap et je me déplace en fauteuil roulant. Les universités ne sont pas les établissements scolaires les plus accessibles. Pour me rendre au travail, c'était bénéfique, par contre l'ensemble des coûts-bénéfice n'était pas assez grand. Juste le fait que je n'ai pas à aller au travail ce n'est pas assez pour dire que ça va bien aller, l'ensemble de la situation est plus importante que le fait d'éliminer quelques obstacles dans ma vie. Je suis d'accord avec Albert.

PIERRE : Jade.

JADE : On avait reçu les questions un peu à l'avance puis j'ai vraiment cherché un aspect positif quand j'ai vu cette question. Le seul qui nous est venu en tête, puis ce qu'on a ressorti, c'était la flexibilité hybride entre la distance et le virtuel. Le virtuel a pu permettre à certains réseaux de se développer qui n'auraient peut-être pas eu lieu sinon. C'est un aspect positif. Comme Yannick l'a dit, il faut balancer le coût-bénéfice et le nuancer. Si on voit un aspect à garder pour la suite, cette possibilité d'être en mode à distance si ça nous convient mieux, ça peut être un plus.

On parlait souvent avant la pandémie du télétravail, mais on s'est rendu compte que ce n'était pas la panacée, mais pour certaines personnes ça peut être intéressant.

Un autre élément, la pandémie a apporté beaucoup de revirement de situation très rapide, demandé beaucoup de débrouillardise, plusieurs organismes ont été en mode innovation et en très peu de temps plein de chose se sont développés. C'est peut-être positif. On est capable de mettre en place des solutions qui change qui transforme nos organisations puis nos contextes de travail et d'étude et voir comment on peut garder ce (en anglais) pour que cela nous aide dans le futur finalement à continuer à rendre nos écoles plus inclusives.

PIERRE : Sylv?



inquiries@abcaptioning.com

Experienced Knowledgeable Responsive

Ce fichier d'édition grossière, qui peut contenir des mots manquants, mal orthographiés ou paraphrasés, n'est fourni que pour votre examen immédiat et n'est pas certifié textuellement et ne doit en aucun cas être cité.

SYLV : Nous aussi on a constaté que l'aspect présence et en ligne, pour certaines personnes cela devenait plus accessible soit parce que c'est une personne qui voudrait bénéficier des services qu'on offre à Sherbrooke, mais présentement est elle à Laval ou Montréal, il y a eu un aspect positif là-dedans, mais on souligne que le comodal est vraiment important parce que si cela a pu améliorer le fait de pouvoir assisté à d'une rencontre chez soi plutôt que dans un endroit non sécuritaire. On souhaite que cela reste.

Sur l'aspect arc-en-ciel, certaines personnes sentaient que ça pouvait être une appropriation de l'aspect LGBTQ donc certainement, ça va bien aller, comme quoi on est dans le même bateau, mais n'en fait, non, vraiment pas, il y a certaines situations qui font en sorte que ça va pas bien aller puis qu'on ne peut pas ne pas prendre en considération en fait ces intersectionnalités qui font en sorte que des enjeux comme la pandémie exacerbent d'autres enjeux de santé mentale entre autres.

PIERRE : Je vais vous poser une dernière question, on a peut-être dix minutes, je vais vous interrompre à ce moment-là, peut-être me tourner vers le futur. Selon vous, quelles sont les solutions que les institutions postsecondaires peuvent mettre en place dans leur enjeu relié à la santé mentale? Les solutions?

SYLV : D'une part, d'avoir plus d'accès aux services de psychologie aux ressources, que ces services soient adaptés aux communautés de la diversité sexuelles et de genre. On sait que ce n'est pas toutes les personnes en intervention qui ont des approches transaffirmatif qui ont des approches qui permettent à la personne de s'exprimer librement sur ses enjeux reliés au genre. Ça, c'est un de nos grands souhaits. Comme on sait que la réussite des étudiant et étudiant est clairement interrelié avec aussi les conditions de travail des personnes qui les enseigne, d'améliorer en fait les conditions de travail des auxiliaires d'enseignement et des chargés de cours principalement, ça peut être une option hyper gagnante. On le voit bien avec les grèves dans le milieu de l'enseignement présentement.

PIERRE : Moins de précarité au niveau des conditions de travail et du statut également probablement. Yannick?

YANNICK : Je pense que Sylv a mis le doigt dessus. Je pense que c'est de mettre des ressources accessibles pragmatiques puis qui sont pour tout le monde en réalité. On parle souvent des étudiants, mais il ne faut pas oublier tous les acteurs, les enseignants, les chargés de cours. On a réalisé que les enseignants vivent aussi la même situation. C'est de mettre sur pied ces ressources et quelles soit accessibles surtout ?

PIERRE : Merci Yannick. Albert.

ALBERT : Oui. Je m'inscris aussi, je partage tout ce qui a été dit par Yannick et Sylv. Il faut insister sur l'encadrement du télétravail parce que cela augmente la charge de travail c'est la réalité et on est plus à

Ce fichier d'édition grossière, qui peut contenir des mots manquants, mal orthographiés ou paraphrasés, n'est fourni que pour votre examen immédiat et n'est pas certifié textuellement et ne doit en aucun cas être cité.

risque de se trouver dans des problèmes de détresse, de stress. J'ai fait l'expérience de l'enseignement cet hiver, et je peux vous assurer que c'est assez demandant et je crois que nos profs sont de ce point de vue. Il faut leur lever notre chapeau. Il faut encadrer le travail, donner des ressources qui permettent aux gens de faire le travail à distance. Il y en a qui n'ont pas d'outil de travail. Il faut mettre ces outils à la disposition et parfois d'autres n'ont pas une bonne connexion Internet pour travailler à domicile. Il y a un aspect un peu organisationnel que Samuel a abordé tantôt, il faut vraiment former les professeurs, les sensibiliser sur parfois l'impact de la façon de faire qui peut parfois être dommageable avec les étudiants avec lesquels ils travaillent. Ils ne se rendent pas compte ils veulent bien faire, mais généralement il y a parfois des mots, des attitudes. Je pense que l'aspect formation sensibilisation sur les problématiques vécues par les étudiants notamment les étudiants au cycle supérieur c'est très important. Puis un aspect qui me semble important, c'est de communiquer avec les gens pour partager les expériences, partager ce qu'on fait pour pouvoir se mettre ensemble face à cette situation.

On passe par la négociation et l'un des gains de notre négociation par exemple la dernière c'était le fait d'enlever la mention de sexe sur les contrats. Cela permet aux gens de pouvoir signer des contrats sans besoin d'indiquer leur sexe et tout cela. Ce sont de petite chose comme ça qui se négocie au niveau des conventions, mais qui se discute au niveau de l'employeur qui peut permettre de limiter les risques encourus.

JADE : J'aimerais rebondir sur la responsabilité étudiant professeur. J'ai aussi des charges de cours puis effectivement — aux personnes au sein des départements qui gère les programmes, partager ce qui pourrait être transformé, donc tout l'écosystème du postsecondaire et de l'enseignement plus largement, justement créer des espaces d'échange, un pot rosi thé entre les différents acteurs. Se parler, voir qu'est-ce qui est à garder, à enlever, d'avoir un dialogue. On a parlé du comodal déjà, il faut adapter pour tout le monde. On a parlé aussi de l'accessibilité, cela revenait beaucoup. Les personnes qui donnent du soutien sont aussi épuisées, on parlait condition de travail, mais d'avoir l'accessibilité du soutien, de miser sur les réseaux [inaudible] je l'ai dit aussi. De permettre aux différents groupes, population de se présenter personnellement à APÉtUL, parfois on a besoin d'être représenté par nous-mêmes, mais on a la nuance pour représenter différents groupes parmi les parents étudiants. Moi par exemple toute seule, je n'ai pas une image une photo de la situation de tous mes collègues parent étudiant, mais comme association ensemble on fait des sondages donc on réussit à avoir cette grande photographie finalement, mais pour cela il faut qu'on puisse dialoguer, assister à ces tables où est-ce qu'on négocie.

PIERRE : Merci beaucoup pour ces belles pistes de solution. Peut-être pour la dernière minute qu'on a avant la période de questions, on a un déconfinement qui s'en vient, en un mot, comment vous percevez cela?

SYLV : Je pense que ça va être positif.

Ce fichier d'édition grossière, qui peut contenir des mots manquants, mal orthographiés ou paraphrasés, n'est fourni que pour votre examen immédiat et n'est pas certifié textuellement et ne doit en aucun cas être cité.

YANNICK : N'oublions pas ce qu'on a appris.

ALBERT : Je suis optimiste et je pense qu'il y a beaucoup d'innovation qui a été apportée et on va s'appuyer sur ces innovations.

JADE : Travailler ensemble.

PIERRE : C'est le fun de vous entendre avec chacun votre petit mot. J'ai le goût puis on est rendu là, prendre les questions des personnes qui vous écoute depuis une heure. Si vous avez une question, peut-être allumer votre caméra, lever la main, faire tout ça en même temps. Je vais jeter un œil sur la liste des mains levées. Est-ce que vous avez des questions sinon j'en ai d'autres ? Je ne vois pas de main. Tout a été dit?

Si vous avez une question, vous pouvez lever la main. Pendant que vous parliez tantôt qui a publié les données par rapport au fait que la population LGBTQ a été plus touchée par les mises a pied. Est-ce que vous faites ce même constat?

SYLV : De notre côté, oui, amplement. Une multitude de données démontre cela et ce qui est vraiment intéressant c'est que plusieurs études démontrent que les enjeux de santé mentale des personnes trans non binaires diminuent la population générale quand les mesures appropriées sont là. Quand les pronoms sont respectés, quand tout ça est mis en place puis que la personne a vraiment une possibilité de s'épanouir comme personne, il y a bien des enjeux de santé mentale qui diminue. Donc cela fait juste nous démontrer en fait comme quoi l'acceptation et l'inclusion est vraiment importantes.

PIERRE : Jade entre autres, je m'excuse je te prends au hasard, Samuel tantôt parlait de —

JADE : Je crois que tu abordes ce point parce qu'on le voit beaucoup, c'est sûr que même pour la garde, si on n'a pas de garde l'an prochain, c'est moi qui vais assumer. Un papa qui est devenu monoparental récemment nous a dit qu'il ne se rendait pas compte de la charge sur les épaules de sa conjointe. Pour les collègues internationaux également, on le voit aussi beaucoup. On a une maman étudiante qui va arriver au Québec à l'automne et tout le questionnement de comment l'intégration va s'organiser, toutes sortes de situations qui se complique. On parlait notamment du filet social, j'ai des collègues — je reviens à ma situation personnelle, n'ayant pas de garderie pour mon petit coco, en ce moment il est chez mes parents, je chancelle. J'ai des collègues qui n'ont pas la même chance. Donc il y a toutes sortes de situations qui sont très pluriel.

PIERRE : Avant de faire réagir, on me dit que je n'ai pas été assez clair que c'était le temps des questions. Sinon, Yannick une question me vient en tête, est-ce que vous vous êtes senti soutenu comme association par vos institutions postsecondaires pendant la pandémie? Est-ce qu'il y a du soutien?

Ce fichier d'édition grossière, qui peut contenir des mots manquants, mal orthographiés ou paraphrasés, n'est fourni que pour votre examen immédiat et n'est pas certifié textuellement et ne doit en aucun cas être cité.

ALBERT : Moi je fais partie de la ligue en tant qu'étudiant gradué, c'est difficile pour moi de parler parce que j'étais plus dans l'action et je n'arrive pas à projeter un peu ce que moi-même je vivais, peut-être que je me suis oublié, mais je voudrais dire quand même que la question du soutien serait vraiment très importante. Dans notre cas, vous voyez par exemple, les stagiaires postdoctoraux représentent 60 à 70 p. 100 des étudiants internationaux et ce sont des gens qui parle principalement l'anglais donc souvent dans des situations tel quel c'est difficile de les mobiliser et généralement les cas qu'on ait peut-être d'abus ou de harcèlement c'est lorsque tout va mal et que les gens veulent partir carrément. L'un des aspects que je peux évoquer au niveau des étudiants internationaux qui représentent une grande diversité c'est le fait que ceux qui étaient ici se sentaient isolés et puis ils voulaient retourner en famille parce qu'en crise on aimerait être proche de sa famille. C'était un sentiment que beaucoup mettait de l'avant, j'aurais bien aimé être avec mes parents, ma famille. Le sentiment d'isolement était encore plus accentué. Souvent travailler occupe l'esprit, mais beaucoup d'emploi ont été arrêté que ce soit au niveau des hôtels, ça faisait que les gens étaient face à eux-mêmes sans savoir ce qu'ils vivaient et puis c'est souvent des communautés qui se réunisse aussi dans le cadre des associations religieuses par exemple l'association des étudiants catholique tout cela n'existait plus et donc pour eux, ils étaient seuls face à leur vie -- à leur monde, et je vous assure c'est terrible, parce qu'ils sont comme bloqué et ils n'ont pas vraiment de solution pour pouvoir s'en sortir. Donc, je pense que c'est quelque chose qui a beaucoup interpellé notamment le STEP le syndicat encore lorsqu'il y a eu la réforme du PEC, là, on accompagnait autant qu'on pouvait, mais c'était à qui mieux mieux à un moment donné. Il y a eu beaucoup d'innovation, beaucoup de groupes qui se sont formés pour pouvoir aider ces membres pour pouvoir leur apporter de l'aide, mais en réalité c'est difficile de pouvoir dire ce qu'ils vivaient parce qu'eux-mêmes, c'est surtout des problèmes d'isolement qu'on constaté de loin sans toutefois connaître leur quotidien.

PIERRE : dernière chance pour une question. Yannick, le mot de la fin, tu as parlé de mémoire pour parler de ce qui a été mis en place. Est-ce que tu as bon espoir que s'en rappelle?

YANNICK : C'est ce qu'on aimerait. On a passé à travers quelque chose d'assez exceptionnel sans précédent, j'espère qu'on n'oublie pas puis qu'on continue d'être le plus inclusif possible. C'est mon dernier mot.

PIERRE : On se le souhaite. Il y a de quoi, je pense qu'on peut être positif dans tout ça malgré ce qu'on a vécu. Merci à vous quatre encore une fois de vous être prêté à l'exercice. C'est tout le temps qu'on avait pour cette table ronde.

Je repasse le mot de la fin.

Ce fichier d'édition grossière, qui peut contenir des mots manquants, mal orthographiés ou paraphrasés, n'est fourni que pour votre examen immédiat et n'est pas certifié textuellement et ne doit en aucun cas être cité.

AGATHE : Merci à tous les quatre pour votre sincérité et votre confiance. C'est pas toujours évident de venir parler de son vécu devant une soixantaine de personnes même si c'est en virtuel. Merci d'avoir pris un peu de temps pour partager.

Pierre aussi je te remercie pour ton animation et ton authenticité. On parle pour 13 minutes de pause. Durant la pause vous aurez accès aux diapositives informatives. Merci. On se retrouve à 11 heures.

(Pause)

AGATHE : Nous allons reprendre. Nous accueillons Félix Guay-Dufour, Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale.

Je suis Félix Guay-Dufour et je suis le Coordonnateur de projet au Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale. Dans le cadre de mes fonctions, je coordonne un projet de promotion de la santé psychologique étudiante avec les établissements d'enseignement supérieur en Estrie. Je termine actuellement mon doctorat en psychologie du travail et des organisations à l'Université de Sherbrooke. Je suis également chargé de cours à la maîtrise en orthopédagogie pour la même université où j'enseigne un cours sur la culture de bienveillance et de bien-être en milieu scolaire. Je suis doté d'une mission professionnelle, celle de contribuer au bien-être et à la santé psychologique des individus dans les organisations.

Merci beaucoup, Félix, d'être avec nous aujourd'hui. Je te lève partager ton écran et aller pour les 50 prochaines minutes et terminer avec une dizaine de minutes pour les questions.

FÉLIX : Bonjour. Présentement je porte un chandail rayé bleu et gris. Je porte des lunettes. Je ne vous dirai pas la couleur de mon bas de pyjama. Je suis très heureux d'être avec vous pour vous parler de bien-être et de santé mentale. Peut-être avant d'entrer dans le vif du sujet, quelque mot sur le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale. La plupart d'entre vous n'ont jamais entendu parler de ce centre. Notre mission c'est vraiment de développer des projets à partir des besoins concrets dans les



inquiries@abcaptioning.com

Experienced Knowledgeable Responsive

Ce fichier d'édition grossière, qui peut contenir des mots manquants, mal orthographiés ou paraphrasés, n'est fourni que pour votre examen immédiat et n'est pas certifié textuellement et ne doit en aucun cas être cité.

milieux scolaires, les milieux de la santé, les milieux communautaires et le but chez de favoriser la collaboration entre les acteurs sur le terrain et les acteurs dans le monde de la recherche. On a créé un pont entre toutes les connaissances développées en rec'est-ce qu'en santé mentale et depuis la création du centre en 2016 on a développé toutes sortes de projets dont un projet visant l'anxiété qui va être déployée dans toutes les écoles secondaires au Québec.

Maintenant, ceci étant dit, j'ai v vous présenter les objectifs que je poursuis avec vous pour les prochaines 50 minutes. D'abord je veux définir ce qui est la santé mentale. Je vais le faire brièvement parce que Samuel a abordé le sujet ce matin, mais je vais prendre le temps d'aborder certains concepts. Je veux surtout identifier des solutions concrètes pour prendre soin de son bien-être. Mon troisième objectif va être d'identifier les service et ressource disponible en cas de besoin. Quels sont les ressources et services disponibles auxquels vous avez accès ?

Sachez aussi que pendant lourde présentation je vais poser certaines questions pour rendre cela plus interactif. Vous pourrez répondre aux questions que je vais poser dans le chat.

D'abord, je vais prendre le temps de définir ce qu'est la santé mentale et je serais curieux, je vais ouvrir le chat pour voir, si vous écrivez dans le chat, quel mot vous vient à l'esprit quand vous entendez le terme santé mentale. Je vais attendre les réponses avant de partager les définitions qu'on aime utiliser nous chez RBC. Je vois bien-être, dépression, anxiété, bien-être, liberté, bien-être reviennent souvent. Intéressant. Est-ce que d'autres personnes veulent partager?

On va y aller avec cela. Il y a la notion d'équilibre qui vient d'apparaître. Intéressant. Il y a plusieurs façons de définir la santé mentale. Nous homme aime prendre la définition de l'Organisation mondiale de la Santé qui nous dit que c'est un état de bien-être donc en lien avec plusieurs personnes mentionnait.

C'est un état de bien-être qui nous permet de réaliser notre potentiel sans se désorganiser. C'est un état qui nous permet de relever la difficulté qui se dresse devant nous dans le quotidien. La santé mentale c'est plus que l'absence de troubles mentaux. Un schéma intéressant qui amène une belle nuance par rapport à la santé mentale. Je vois qu'une personne évoquait que quand on entend santé mentale on pense tout de suite à anxiété à dépression qui sont plus des troubles de santé mentale et il y a une distinction importante à faire entre ces troubles-là et la santé mentale tel qu'on la défini comme ça. À ce niveau, le schéma nous montre vraiment que c'est possible de recevoir un diagnostic de trouble mental et tout de même as patatras à avoir — et d'avoir une santé mentale plus faible. C'est une distinction importante à garder en tête.

Maintenant, je reviens essentiellement, c'est le même facteur que Samuel présentait ce matin, je pense que ce qu'il faut garder en tête c'est que dans tous les facteurs qui influence notre santé mentale il y a des facteurs qui sont propres à notre contexte personnel et d'autres qui sont plus reliés au contexte



inquiries@abcaptioning.com

Experienced Knowledgeable Responsive

Ce fichier d'édition grossière, qui peut contenir des mots manquants, mal orthographiés ou paraphrasés, n'est fourni que pour votre examen immédiat et n'est pas certifié textuellement et ne doit en aucun cas être cité.

universitaire dans lequel on évolue. Les compétences psychosociales qui sont des compétences qu'on se doit de développer pour se prémunir de développer des enjeux de santé mentale, ces compétences on les appelle parfois les cotransversal, ce sont les compétences qui nous permettent de relever les défis et les obstacles qu'on rencontre dans notre quotidien. Donc on inclut dans cela toute la capacité de gestion du stress, l'estime de soi, la capacité à se voir comme individu avec ses forces et considérer nos zones de vulnérabilité la capacité à régler les émotions. On remarque que même si OMS, ça fait depuis 30 ans qu'ils martèlent le fait que c'est important de développer ces compétences dès le jeune âge, on constate qu'au Québec on est un peu à la traîne dans le développement de ces compétences. Ce n'est pas aussi central que dans certains pays, la place que prennent ces compétences psychosociales. C'est un levier très important pour la santé mentale. On ajoute tous les autres facteurs que Samuel a mentionnés ce matin. Il y en a beaucoup d'autres.

Maintenant, but de la présentation ce n'est pas de faire de vous des experts pour diagnostiquer les enjeux de santé mentale c'est d'avoir une base pour identifier quand on vit un enjeu de santé mentale être en mesure de voir de quoi il s'agit, mais surtout de savoir quand il est pertinent de demander de l'aide. Parmi les enjeux les plus fréquents dans la population générale et étudiante, on a l'anxiété puis la dépression qui sont des enjeux assez documentés et comment on observe ces enjeux chez un individu donc les symptômes qui vont accompagner l'anxiété. Cela peut être accompagné d'une fatigue quand on vit une anxiété, il va y avoir l'accélération des pulsions cardiaque. Cela varie d'un individu à l'autre. C'est souvent des manifestations qu'on retrouve des personnes qui vivent l'anxiété. Il y a des manifestations psychologiques. Ça va venir a, des inquiétudes des peurs des angoisses des pensées qui ne sont pas réaliste. Ça peut aller jusqu'à la peur de mourir. L'anxiété évidemment peut se situer sur un continuum et peut être plus ou moins intense. Par exemple le fait d'avoir un examen c'est normal d'avoir un certain stress, mais si cela nous fige, cela devient plus problématique.

Du côté de la dépression, si on regarde les ni fesse taque physique, on voit qu'il y a certaines manifestations similaires à l'anxiété. La fatigue est plus centrale, le manque d'énergie à souvent caractéristique de la dépression. Une perte d'appétit. Il y a des maux physiques qui ne sont pas expliqués par des blessures qui peuvent accompagner la dépression. Et des manifestations psychologiques qui accompagnent, une grande tristesse, une perte d'intérêt et ça peuvent aller jusqu'à des pensées suicidaires. J'aurais pu faire une présentation complète sur l'anxiété et une sur la dépression, mais je vais vous donner des ressources à la fin pour que vous puissiez pousser davantage votre compréhension si cela vous intéresse.

Ces temps-ci il y a un accent important mis sur l'anxiété parce que c'est présent, mais c'est aussi parce que cela peut mener à la dépression. L'anxiété est souvent un enjeu qui accompagne d'autres enjeux de santé psychologique.

Ce fichier d'édition grossière, qui peut contenir des mots manquants, mal orthographiés ou paraphrasés, n'est fourni que pour votre examen immédiat et n'est pas certifié textuellement et ne doit en aucun cas être cité.

Il y a peut-être des questions à se poser pour savoir quand notre santé mentale devient problématique. C'est normal de vivre l'anxiété dans quel contexte ! Par exemple est-ce que mes symptômes sont récurrents dans le temps? Dans le deuil c'est normal de vivre une tristesse, mais si ces symptômes persistent dans le temps, c'est là qu'on peut parler davantage d'un trouble ou vraiment d'un enjeu de santé mentale.

Ensuite une question qu'on peut se poser en termes de l'intensité de la souffrance qui est vécue et si les symptômes qu'on vit nuisent à notre fonctionnement c'est là aussi également que cela devient problématique, que ça peut être pertinent d'aller chercher de l'aide.

Souvent, ce qu'on remarque quand une personne vit des enjeux de santé mentale cela va vraiment influencer son comportement. On va même trouver que sa personnalité a changé. Ce sont de bonne question à se poser, mais aussi ce qu'on observe chez les autres. Des questions que vous pouvez garder en tête.

Maintenant on ne peut pas parler de santé mentale sans aborder la notion du stress. On a tendance à voir le stress comme quelque chose de négatif, mais c'est important d'apporter une nuance, le stress en soi c'est quelque chose de très positif, ça prend une certaine dose de stress pour performer. Cette courbe inversée nous montre la relation entre le stress et la performance. Quand on n'a pas suffisamment de stress, on sera dans un état d'ennui et à l'inverse quand on a trop de stress ça va mener à la fatigue la désorganisation. Il faut gérer le stress ce n'est pas quelque chose de négatif en soi.

Maintenant, une autre question intéressante, on a défini la santé mentale comme étant un bien-être et il y a plusieurs études qui ont été faites pour déterminer les principaux facteurs qui influencent le bien-être. Il y a trois grandes catégories au bien-être : tout ce qui à part tient au bagage génétique, il y a les circonstances externes et les activité et pratique volontaire, les actions sur lesquels on a du pouvoir.

Il y a une étude qui a été faite par Lyubomirsky qui a tenté de déterminer l'influence de ces facteurs. Selon vous dans quelle proportion de cette catégorie influence notre bien-être? A, B ou C?

Je suis curieux de voir vos réponses.

Jusqu'à maintenant il y a des B, des C, on hésite entre les deux. Je vais laisser entrer vos réponses.

Donc la réponse, selon cette étude d'envergure qui est abondamment citée, cela serait C. 50 p. 100 qui serait attribuables à notre bagage génétique, 40 p. 100 activité volontaire et seulement dix p. 100 aux circonstances externes. Ce qui est positif, c'est qu'on voit qu'il y a 40 p. 100 de notre bien-être qui est attribuable aux comportements aux actions sur lesquels on a du pouvoir et seulement dix p. 100 aux circonstances externes. Alors qu'on a tendance à attribuer à événement de vie notre bien-être. À garder en tête finalement la conclusion qu'on peut tirer de cette étude, c'est qu'on a un plus grand pouvoir

Ce fichier d'édition grossière, qui peut contenir des mots manquants, mal orthographiés ou paraphrasés, n'est fourni que pour votre examen immédiat et n'est pas certifié textuellement et ne doit en aucun cas être cité.

qu'on pense. C'est intéressant à garder en tête et c'est ce qui m'amène à la prochaine partie de ma présentation où on va explorer comment prendre soin de son bien-être.

C'est bien intéressant de comprendre quels sont les différents enjeux de santé mentale, comment les repérer, mais ce qui est encore plus efficace c'est d'agir en amont donc de prévenir ces enjeux de santé mentale en travaillant sur son bien-être.

Je vais vous présenter les six sphères du bien-être, un modèle qu'on a conceptualisé en s'inspirant sur d'autres études, mais il faut voir vraiment le bien-être comme étant de multifactoriel et multidimensionnel et l'importance de nourrir chacune de ces dimensions pour justement conserver l'équilibre. Plus tôt quelqu'un nommait, quand il entend santé mentale, c'est l'équilibre qui lui vient à l'esprit. On a un bon exemple avec ce qu'on a vécu la dernière année, tout a été répercuté par ces changements et ce qui a pu faire une différence chez certains, c'est qu'il y avait peut-être certaines personnes qui avaient cultivé l'ensemble de ces sphères comparativement à des gens qui mettaient tous leurs œufs dans le même panier.

Je vais nommer stratégie pour développer, cultiver cette sphère. La première la sphère relationnelle. On entend la présence de relation significative et harmonieuse dans sa vie et avec soi-même, d'autre individu et groupe d'individus et pour cultiver cette sphère il y a toutes les activités pour rencontrer de nouvelles personnes, mais il y a aussi des stratégies pour cultiver la qualité de ces relations. C'est pas juste d'avoir plein de relation, mais de cultiver des relations significatives harmonieuses. On peut nommer aux autres personnes ce qu'on apprécie chez eux, c'est des façons de cultiver cette sphère et tout ce qui nous amène à rencontrer de nouvelles personnes, faire du bénévolat, et cetera. Quand on décide de suivre une psychothérapie, cela nous permet souvent d'améliorer notre relation avec nous-mêmes et avec les autres.

Pour ce qui est de la sphère physique, peut-être que cela est plus intuitif, adoption et maintien de saine habitude de vie et d'une image de soi positif. C'est important de ne pas aller dans un extrême, ce n'est pas d'être dans un contexte de performance sportive ou au niveau de l'alimentation, mais toutes les pratiques qui vont nous permettre de cultiver une image positive. Des exemples au niveau des pratiques alimentaires, prendre le temps de préparer un bon repas et de manger. On a tendance à manger devant l'écran et quand notre attention est divisée comme ça, ça contribue négativement à notre bien-être.

Pour ce qui est de la sphère émotionnelle, on parle de la capacité à identifier, réguler, accepter ses émotions qu'elle soit née gars tisse ou positive; également liée à la capacité à gérer son stress.

Il la pratique de la méditation de pleine conscience, il y a plusieurs formes, on peut faire des activités de cohérence cardiaque, du yoga, et cetera. Il y a plusieurs ressources qui vous donnent accès à ces différentes activités. Je vous partage un lien qui vous mène vers une série de vidéo qui présente



inquiries@abcaptioning.com

Experienced Knowledgeable Responsive

Ce fichier d'édition grossière, qui peut contenir des mots manquants, mal orthographiés ou paraphrasés, n'est fourni que pour votre examen immédiat et n'est pas certifié textuellement et ne doit en aucun cas être cité.

plusieurs outils. Il y a des capsules de méditation, mais aussi sur comment cultiver les relations avec les autres qui aide à développer les compétences psychosociales.

Il y a la sphère spirituelle. Adoption de croyance, de valeur, de principe qui donne un sens ou un but à sa vie. Lire des ouvrages philosophiques, rédaction d'un journal d'introspection et de réflexion sur la vie. L'exercice de la boussole intérieur nous permet d'identifier nos comportements pour être en cohérence avec nos valeurs.

Ensuite, la sphère créative et intellectuelle, on parle de la capacité à faire preuve de créativité, à penser différemment, à éprouver de la curiosité et un désir d'apprendre de nouvelles choses.

Ce sont des exemples que je vous donne de stratégie, mais il y en a plusieurs autres puis ce n'est pas obligé d'être celle que je présente qui va vous convenir. Écouter ou jouer de la musique, voir un film, danser, écrire, dessiner, créer, et cetera.

Le lien avec la nature, de profiter de la nature a un effet sur notre bien-être.

Et finalement la sphère professionnelle ou académique, c'est vraiment l'adéquation entre ses compétences ses valeurs et le travail qu'on a choisi. Il y a des pratiques pour augmenter le sens [inaudible]. On passe trop peu de temps à regarder c'est quoi les bons coups qu'on a faits. Prendre le temps de noter un bon coup dans notre journée, choisir un poste qui permet d'être en xxx avec ses valeurs. Le fait de travailler en équipe permet de profiter des forces des autres et permet aussi de faire bénéficier les autres de nos forces et aussi de nommer les forces qu'on voit chez les autres et être en mesure d'identifier nos propres forces.

À revenir en lien avec ces différentes sphères du bien-être et en lien avec comment cultiver son bien-être. À retenir pour cultiver son bien-être : cultiver l'ensemble de ses sphères de bien-être pour mieux faire face aux différents défis de la vie.

Les mêmes stratégies ne fonctionnent pas pour tout le monde : xxx pour trouver les nôtres. La méditation, ça m'a pris du temps avant que ça fasse pour moi. Il faut faire preuve de persévérance dans les stratégies qu'on découvre.

Un autre élément important, le fait d'identifier et d'utiliser nos forces quotidiennement aurait aussi un impact sur notre bien-être et notre sentiment de compétence. Toute la rétroaction qu'on reçoit de faire, de prendre le temps de réfléchir sur ses actions nous permet d'identifier ces forces. Il y a des tests en ligne pour vous permet de découvrir vos forces. Vous avez le lien ici.

Voilà pour cette partie sure comment cultiver notre bien-être.

Ce fichier d'édition grossière, qui peut contenir des mots manquants, mal orthographiés ou paraphrasés, n'est fourni que pour votre examen immédiat et n'est pas certifié textuellement et ne doit en aucun cas être cité.

Maintenant, cela m'amène à la troisième partie et dernière partie de ma présentation. On va aborder le fait de connaître des ressources et outils accessibles en santé mentale. Cela ne sera pas un survol exhaustif de tout ce qui existe, mais j'ai pris la peine de mettre ici les incontournables et les ressources qui sont bien appuyées par la recherche, la littérature. C'est important également quand on va chercher des outils, des ressources, de se tourner vers des outils qui sont reconnus. Il y a toutes sortes de choses qu'on retrouve sur Internet et ce n'est pas toujours appuyé par la littérature ou réellement efficace.

Avant d'entrer dans des ressources auxquelles tout le monde peut avoir accès, juste rappeler que dans tous les campus universitaires il y a certaines ressources qui sont disponibles. La variété des ressources est différente, mais de façon générale la plupart des campus ont un service de santé avec des médecins, infirmière où c'est possible de rendre rendez-vous. Regardez sur le site Internet de votre université. Il y a des outils souvent d'autosoins qui sont disponibles donc outre les ressources des capsules vidéo d'information des exercices de gestion de stress sont proposés souvent sur les sites web universitaires. Il y a aussi des services psychosociaux dont des consultations souvent possibles avec un psychologue ou un travailleur social. Il y a certaines universités aussi qui offrent les interventions de groupe sur des thématiques variées donc quand on veut échanger avec des personnes qui vivent les mêmes et je vous invite à regarder du côté du site web de votre université pour prendre connaissance des services disponibles. C'est vraiment important de faire connaître les informations.

Je vais vous présenter un peu plus en détail trois outils services qui sont vraiment intéressants pour nous accompagner si on vit des enjeux de santé mentale. Le premier qui est suicide.ca. Je vais vous parler de la plateforme TherAppx et d'un autre site Internet qui s'appelle aller mieux à ma façon.

Je commence par suicide.ca qui offre de l'intervention par clavardage du mercredi au dimanche entre 16 heures et 23 heures. Si on a des préoccupations, c'est vraiment très accessible. Dans le site il y a plusieurs informations pratiques et aussi comment accompagner une personne qui aurait des pensées suicidaires. Le site offre d'autres informations sur divers sujets et différents outils pour prendre soin de sa santé mentale et cultiver la différente sphère de bien-être que j'ai présenté.

Si vous allez sur le site, vous allez voir l'interface qui ressemble à cela. Si on est une personne qui pense au suicide, on va vers la ressource qui nous ressemble. Si on a besoin de communiquer avec un intervenant, c'est aussi possible d'appeler en tout temps et d'avoir accès à un intervenant.

Le site permet de mieux comprendre la santé mentale les enjeux reliés au suicide donc cela permet d'avoir une meilleure tête sur le sujet. Si vous avez besoin d'une assistance immédiate, le numéro est facile à garder en tête. Le 8-1-1 sert à toutes sortes de problématique autre que problème physique. L'intervenant va vous aider à identifier vos besoins et vous référer vers les bonnes ressources.

Je parlais également que ce site offre également une boîte à outils disponible en fonction des besoins, une boîte à outils qui vous permet d'auto évaluer votre santé mentale. Il y a des questions qui sont



inquiries@abcaptioning.com

Experienced Knowledgeable Responsive

Ce fichier d'édition grossière, qui peut contenir des mots manquants, mal orthographiés ou paraphrasés, n'est fourni que pour votre examen immédiat et n'est pas certifié textuellement et ne doit en aucun cas être cité.

posées pour vous permettre de mieux comprendre votre état de santé mentale et ensuite des stratégies pour vous mettre en action pour vous protéger. C'est également disponible sur l'application qui est vraiment très intuitive.

Maintenant, une autre ressource, c'est TherAppx. TherAppx, on sait qu'il y a plusieurs personnes qui finissent par trouver des applications pour gérer leur anxiété, mais le problème avec les applications c'est difficile de savoir lesquels sont appuyés scientifiquement et TherAppx permet d'identifier les applications qui sont pertinentes en fonction de nos besoins. Essentiellement ce qu'ils offrent vous pouvez répondre à un questionnaire pour qu'ils vous permettent de comprendre vos besoins et en fonction des réponses ils vont vous proposer des applications qui ont été validées et révisées par plusieurs intervenants experts en santé mentale. Vous êtes certain à ce moment-là d'avoir une application rigoureuse. Il y a vraiment beaucoup de professionnel qui ont travaillé sur cette plateforme donc vous pouvez être certain quand vous y allez c'est bien appuyé et c'est aussi fait en collaboration avec le gouvernement du Québec. C'est une ressource crédible.

C'est à ça que ça ressemble. Vous pouvez indiquer si c'est pour un lien avec un trouble de l'humeur, le stress ou l'anxiété.

Intendant, le troisième la dernière ressource référence, le site web aller mieux à ma façon, développée par l'UQAM. Ces outils sont des outils d'autogestion qui permette aux personnes qui vivent avec soit de l'anxiété de la dépression de la bipolarité de se sortir de ces enjeux. Ce sont des stratégies qui ont été rapporté par des personnes qui ont vécu ces enjeux donc vraiment ça fait en sorte que c'est très concret et ce sont des stratégies faciles à appliquer.

Cela ressemble à cela l'interface, mais essentiellement on vous propose dans ce site des est type pour vous permettre de prendre soin de vous, d'aller mieux, de passer à l'action. On vous invite à noter ce que vous faites déjà pour votre santé mentale, noter qu'est-ce que vous faisiez et que vous avez arrêté de faire. Il vous propose de nouvelles stratégies pour m'être en pratique dans votre quotidien pour prendre soin de votre santé mentale. Il y a toutes sortes d'outils concrets pour vous aider à faire une autoréflexion sur l'état de votre santé mentale.

Une autre ressource intéressante aussi, moi je la connais et je l'aime vraiment bien, que les ateliers ont été développés selon littérature. Cela s'apaise « relief », où c'est possible de vous inscrire à des ateliers virtuels en lien avec des enjeux santé mentale.

C'était pour les ressources disponibles pour vous aider à prendre soin de votre santé mentale ou vous aidez à accompagner un de vos proches. Si vous êtes ici aujourd'hui c'est parce que vous êtes interpellé par les enjeux de santé mentale par cette cause donc au Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale on a fait une revue de littérature sur toutes les principales actions, initiative qui étaient faites au Québec, mais partout dans le monde et on a fait un catalogue des initiatives inspirantes pour



inquiries@abcaptioning.com

Experienced Knowledgeable Responsive

Ce fichier d'édition grossière, qui peut contenir des mots manquants, mal orthographiés ou paraphrasés, n'est fourni que pour votre examen immédiat et n'est pas certifié textuellement et ne doit en aucun cas être cité.

favoriser la santé mentale. C'est pour les acteurs dans les universités qui sont intéressées à aider leur communauté à favoriser la santé psychologique de tout le monde. C'est une banque d'idées. C'est une ressource intéressante si vous voulez passer à l'action.

Ça fait le tour par rapport à ce qui avait à vous présenter aujourd'hui maintenant je serais ouvert à prendre les questions. Je vais arrêter le partage d'écran pour qu'on puisse mieux se voir.

AGATHE : Merci, Félix, pour ta présentation. C'était super intéressant et on a eu beaucoup d'outils. Tu confirmes la présentation sera disponible pour les participants. On a eu des questions à ce propos.

On va y aller pour la période de questions. Vous pouvez soit les mettre dans le chat soit lever la main. Je vous précise qu'on ne vous verra pas à l'écran.

On va attendre quelques instants. Souvent cela prend quelques minutes en ligne pour que les personnes posent leur question.

Moi j'en ai une en attendant, est-ce qu'au Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale vous avez vraiment senti tout l'impact sur la santé psychologique des étudiants? Qu'est-ce que vous avez pu apporter aux personnes qui vous sollicitaient ?

FÉLIX : Moi je vois les impacts de façon nuancés c'est-à-dire qu'il y a eu plus de besoins, c'est surtout la nature des besoins qui ont un peu changé, on retournait plus aux besoins de base, mais on a dû développer en lien avec le contexte d'étude à distance puis on a offert différents ateliers sur ce sujet, mais outre tous les besoins qui ont augmenté puis qu'on a dû trouver des façons de répondre de façon virtuelle il y a quelque chose de positif qui est arrivé, une prise de conscience plus grande par rapport aux enjeux de santé mentale. C'est comme si tout le monde dans la dernière année, tous les acteurs que j'ai côtoyés, vraiment tout le monde a vu que c'était possible de vivre des enjeux de santé psychologique est à ce niveau il y a vraiment une volonté politique dans plusieurs établissements d'en faire plus pour la santé mentale. Nous on est un organisme qui fonctionne par subvention et on a vu les offres de financement pour les projets en santé mentale augmenter. On voit une plus grande volonté pour agir sur la santé mentale. On espère que cela sera pas juste une mode. C'est le volet positif.

On a vu quand même des étudiants, des personnes qui ont finalement trouvé, si on retire des bénéfices de ce contexte. Ils ont été déstabilisés, mais cela leur a permis de développer davantage compétence psychosociale. C'est sûr que, sans enlever tous les impacts négatifs que cela a eus pour plusieurs personnes au niveau de la précarité, c'est sûr qu'on a dû offrir différents ateliers, accompagnement dans les établissements. Nous au niveau de la finance khoin a, nos projets se situent beaucoup avec les établissements denses commence supérieur en Estrie, mais en même temps tout le matériel qu'on développe c'est de le rendre accessible à tout le monde.

Ce fichier d'édition grossière, qui peut contenir des mots manquants, mal orthographiés ou paraphrasés, n'est fourni que pour votre examen immédiat et n'est pas certifié textuellement et ne doit en aucun cas être cité.

AGATHE : Merci. C'est vrai que c'est intéressant que tu soulignes les effets positifs tout ce contexte. Il y en a qui ont pu développer des compétences.

Une autre question : Est-ce que selon toi tu trouves que les institutions universitaires ont été assez proactives justement dans la promotion de la santé mentale et est-ce que tu pourrais, tu as donné pas mal d'outils pour les personnes personnellement, mais au niveau des institutions tu pourrais donner quelques clés aux gestionnaires?

FÉLIX : C'est l'enjeu perpétuel, on dirait que tout le monde quand on leur parle personnellement voit la pertinence d'en faire plus pour la santé mentale puis au niveau individuel tout le moins a cette volonté, mais en même temps le courage que cela prend pour déployer des ressources il y a un décalage. De mon point de vue je suis beaucoup exposé à ce que l'UEQ fait, j'ai vu une belle mobilisation des acteurs à nous les niveaux. Est-ce qu'on aurait pu en faire plus? C'est sûr, mais il y a toujours cet enjeu perpétuel de ressource limité et on ne peut pas inventer de nouvelles ressources, donc cela a paru. Évidemment que cela prendrait plus de ressource. On en a eu, mais cela en prend encore beaucoup plus et cela prend une volonté politique plus large. J'ai vu quand même vraiment, par exemple, je parle de ce qui se passe en Estrie, il y a de belles actions où des personnes ont du temps libéré pour mener des projets concrets dans leur milieu. Ça prend vraiment des personnes qui prennent du temps pour prendre soin de la santé psychologique. Il n'y a pas de pilule miracle qui vous permet d'être en bonne santé -- psychologique, ça demande du temps, il faut libérer des ressources. J'ai vu de bières action à ce niveau, il doit y en avoir plus. Présentement, peut-être que je suis naïf, j'ai une vision positive, on est dans la bonne voie, est-ce qu'on en fait assez présentement? Non, mais avec la norme canadienne sur la santé mentale dans les établissements postsecondaires qui est sortie.

AGATHE : Est-ce qu'au Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale vous avez des projets de recherche qui touche la santé mentale dans la perspective d'inclusion?

FÉLIX : Nous on est bombardé, ce n'est pas un centre avec des chercheurs particuliers, nous on développe des besoins à partir de ce qu'on nous a exposé. On l'aborde par la bande, mais on n'a pas de recherche comme tel en lien avec ces enjeux. C'est clair qu'éventuellement ce sont des projets qu'on va vouloir mettre de l'avant parce qu'on en parle de plus en plus. Il faut continuer à documenter la recherche sur le sujet. Nous la recherche à la base elle sert au terrain, le but c'est d'améliorer la pratique. On va par exemple évaluer des programmes de pair aidant pour s'assurer qu'ils répondent vraiment aux besoins et améliorer en continu ces actions. Au Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale on ne s'y intéresse pas, mais je sais qu'il y a d'autres groupes qui s'y intéressent.

AGATHE : Le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale est disponible pour consultation si les personnes ont besoin de manière plus personnel?

Ce fichier d'édition grossière, qui peut contenir des mots manquants, mal orthographiés ou paraphrasés, n'est fourni que pour votre examen immédiat et n'est pas certifié textuellement et ne doit en aucun cas être cité.

FÉLIX : Je pense que les ressources que j'ai présentées, nous on n'offre pas ce genre de service. Nous on développe des projets sur la santé mentale. Si vous avez besoin de parler en lien avec des enjeux de santé mentale, je vous invite à vous référer aux ressources que je vous ai présentées.

AGATHE : Merci Félix. On a eu un petit souci avec l'enregistrement, mais vous aurez la transcription en français et en anglais.

Merci, Katherine, pour le rappel des ressources d'aide. Il y a aussi [inaudible] de Félix qui sera disponible.

BIBIANA PULIDO : Je crois qu'il y a une mainlevée.

AGATHE : Katherine est-ce que vous pouvez activer le micro? Est-ce que la personne peut mettre sa question dans le chat éventuellement?

>> Merci beaucoup Félix pour cette présentation. Vous avez dit que vous avez développé un catalogue pour cultiver la bienveillance, est-ce que du point de l'institution, on peut à travers un outil comme ça essayer de voir nos angles morts si vous voulez? On a plusieurs ressources existantes partout, il y en a plusieurs, même en région, et comment on pourrait voir par exemple, on est intervenant en première ligne, mais on n'a pas de suivi à long terme, qu'est-ce que vous auriez à proposer pour avoir ce genre de regard pour une institution ou une région?

FÉLIX : Très bonne question. Le catalogue reprend un modèle qui nous amène une vision systémique de toutes les actions qui peuvent être faites pour favoriser la santé mentale des étudiants. Cela nous amène à toutes les actions, de la gestion de crise à la promotion puis même aux politiques et aux aspects plus institutionnels qui peuvent être faits dans un niveau davantage de promotion. C'est ce qu'on a fait dans l'accompagnement qu'on a donné aux établissements supérieurs en Estrie on leur proposé de regarder qu'est-ce qu'ils font pour la santé mentale. Le cadre qu'on propose, c'était un diagramme à sept niveaux que vous pourriez trouver sur le site du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale. Il y a ça la nouvelle norme en santé mentale qui propose les différentes dit m'en scié auxquels on doit penser comme établissement pour s'assurer de couvrir tous les angles. Cela inclut les politiques d'inclusion pour les groupes minoritaires à l'intervention ciblée. Il y a une trouve qui accompagne la mise en place de la norme canadienne sur la santé mentale. Je vous conseille, oui, on propose des choses, mais cette norme est le fruit de consultations pan-négociation, c'est un outil vraiment pertinent pour ce genre de réflexion. Ils proposent vraiment une grille complète de tous les éléments auxquels on doit penser. Nous au on propose quelque chose de plus simplifié. Je ne sais pas si je répons bien à ta question.

>> Tout à fait. Je vais aller voir de ce côté. Je vous remercie.

FÉLIX : Merci pour la question.



inquiries@abcaptioning.com

Experienced Knowledgeable Responsive

Ce fichier d'édition grossière, qui peut contenir des mots manquants, mal orthographiés ou paraphrasés, n'est fourni que pour votre examen immédiat et n'est pas certifié textuellement et ne doit en aucun cas être cité.

AGATHE : On va conclure s'il n'y a pas d'autre question. Je fais un dernier tour dans le chat, dans les mains levées, je ne vois plus rien.

Un grand merci Félix pour ton intervention. C'était super intéressant.

FÉLIX : Merci de l'invitation. Je trouve cela vraiment inspirant de voir des demi-journées de colloque portant sur la santé mentale. Il y a plusieurs personnes qui se sont inscrites au colloque, je pense que de parler de santé mentale, c'est la première voie à prendre pour favoriser la santé mentale et faire en sorte qu'on se retrouve dans des milieux universitaires en bonne santé mentale. Merci.

AGATHE : Merci, Félix. C'est très encourageant. Nous avons eu une cinquantaine de participants. On vous remercie d'avoir suivi ce colloque qui a pas toujours abordé des sujets faciles. C'est important d'en parler. Le PowerPoint sera disponible, les transcriptions également. Vous allez recevoir le tout par courriel. J'aimerais remercier toutes les personnes intervenantes, dans la table ronde, l'UEQ ou Félix.

BIBIANA PULIDO : Merci, Agathe, pour ton animation. Je suis vraiment impressionnée par la qualité des interventions, des présentations. Cela a été vraiment très riche très formateur.

J'aimerais remercier tous nos partenaires, toutes les personnes qui ont participé. Je ne peux pas tous les nommer, mais j'aimerais remercier les organisations qui ont participé, le STEP, l'AQEIPS, l'UEQ, le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale, l'UEQ, l'institut équité, diversité, inclusion et bien évidemment le réseau. Merci à nos partenaires financiers aussi pour cet événement, l'Union étudiante du Québec et l'UEQ ainsi que l'institut, c'est très apprécié. Merci à la faculté des sciences de l'université Laval qui a assuré les aspects techniques de ce colloque, à nos interprètes, merci énormément. Il y a des numéros si vous avez besoin d'aide de soutien immédiat. Si vous avez besoin d'être recommandé à des ressources, c'est très important pour nous de pouvoir vous outiller à ce niveau. Bien que la dernière présentation n'a pas pu être enregistrée, il y a eu des petits enjeux techniques, on va s'assurer de vous transmettre la transcription en français et en anglais. On regarde pour peut-être solliciter de Félix de nouveau afin de nous aider à ce niveau.

J'aimerais remercier toutes les personnes qui se sont intéressées à ce colloque. C'est vraiment incroyable. Cela a été fait très rapidement et en pro construction avec les différentes personnes qui ont participé aujourd'hui. C'est vraiment un merveilleux travail d'équipe et j'en suis vraiment très fière. Je vous souhaite un bon été. Faites attention à votre santé mentale. Prenez du temps pour vous reposer, vous ressourcer. À très bientôt.

AGATHE : Merci Bibiana. Bon été à tout le monde. Bonne journée.



inquiries@abcaptioning.com

Experienced Knowledgeable Responsive