

CADRE STRATÉGIQUE POUR LA SANTÉ MENTALE  
ET LE MIEUX-ÊTRE DE TOUS

# Promouvoir la bienveillance et la compassion au sein de la communauté de l'Université d'Ottawa

---



# Table des matières

---

<b>Affirmation autochtone</b> .....	<b>2</b>
<b>Avant-propos</b> .....	<b>3</b>
<b>Introduction</b> .....	<b>5</b>
<b>Objet</b> .....	<b>7</b>
<b>Notre cadre</b> .....	<b>8</b>
<b>Nos principes directeurs</b> .....	<b>10</b>
<b>Nos priorités</b> .....	<b>12</b>
Prévention .....	13
Cultiver un milieu solidaire, bienveillant et durable. ....	13
Offrir des programmes et des expériences d'apprentissage stimulants .....	15
Développer la résilience et la compassion .....	17
Améliorer la détection des problèmes et la rapidité d'intervention. ....	18
Améliorer la communication et la sensibilisation .....	20
Soutien .....	22
Améliorer le continuum de services. ....	22
Renforcer les capacités et les connaissances en matière de santé mentale et de mieux-être .....	23
<b>Prochaines étapes</b> .....	<b>24</b>
<b>Annexes</b> .....	<b>25</b>
Annexe 1 – Définitions .....	25
Annexe 2 – Bibliographie choisie .....	27

# Affirmation autochtone

Ni manàdjiyànànig Màmìwininì Anishinàbeg, ogog kà nàgadawàbandadjig iyo akì eko weshkad. Ako nongom ega wikàd kì mìgiwewàdj.

Ni manàdjiyànànig kakina Anishinàbeg ondaje kaye ogog kakina eniyagizidjig enigokamigàg Kanadàng eji ondàpinangig endàwàdjìn Odàwàng.

Ninìsidawinawànànig kenawendamòdjig kije kikenindamàwin; weshkinìgidjig kaye kejeyàdizidjig.

Nigijeweninmànànig ogog kà nìgànì sòngideyedjig; weshkad, nongom; kaye àyànikàdj.

Nous rendons hommage au peuple algonquin, gardien traditionnel de cette terre. Nous reconnaissons le lien sacré de longue date l'unissant à ce territoire, qui demeure non cédé. Nous rendons également hommage à toutes les personnes autochtones qui habitent Ottawa, qu'elles soient de la région ou d'ailleurs au Canada. Nous reconnaissons les gardiennes et gardiens des savoirs traditionnels de tous âges. Nous honorons aussi leurs dirigeantes et dirigeants d'hier, d'aujourd'hui et de demain, au courage indéniable.



# Avant-propos

## Mot de la provost et vice-rectrice aux affaires académiques

Le soutien à la santé mentale et au mieux-être des membres de notre communauté est étroitement lié aux objectifs de notre plan stratégique Transformation 2030 et s'inscrit dans notre engagement à alimenter une culture de développement durable qui favorise le bien-être, valorise la diversité et encourage la mobilisation du personnel.

Le présent cadre représente un grand pas vers la mise en place de conditions favorables à la santé mentale et au mieux-être pour l'ensemble de notre communauté universitaire. Ce plan audacieux, reflet de notre diversité, guidera nos efforts en vue de créer des initiatives et des milieux inclusifs propices à la santé mentale et au mieux-être, par l'adoption d'une vision axée sur la diversité et la collaboration et de mesures efficaces de soutien personnel et collectif.

C'est avec enthousiasme que je remercie du fond du cœur Elizabeth Kristjansson, notre conseillère universitaire en santé mentale et mieux-être. Les efforts qu'elle déploie depuis trois ans pour mobiliser nos ressources et nos spécialistes, abatte les

cloisons et nourrir un dialogue sur la santé mentale et le mieux-être ont mené à des changements constructifs. Profitant de cet élan et de l'esprit de collaboration qui règne, l'Université d'Ottawa appliquera ce cadre stratégique dans tous les secteurs, pour renforcer la bienveillance et la compassion au sein de sa communauté.

Je remercie également toutes les personnes qui contribuent à promouvoir la santé mentale et le mieux-être sur le campus. Enfin, je félicite tous ceux et celles qui ont participé à l'élaboration du cadre. Je suis convaincue qu'il nous aidera à opérer un profond changement.

L'avenir de l'Université d'Ottawa est dans nos mains, et je vous invite à continuer comme moi de vous informer sur la santé mentale et le mieux-être et d'infuser la bienveillance dans notre grande communauté.



Jill Scott

Provost et vice-rectrice  
aux affaires académiques

## Mot de la conseillère universitaire en santé mentale et mieux-être

Tout au long de mon mandat, j'ai pu constater un réel souci de la santé mentale et du mieux-être au sein de notre communauté. Chacune et chacun de nous est responsable de prendre soin de soi et des autres. Nous devons former une communauté unie par la compassion et l'inclusion. Face à la hausse des problèmes de santé mentale et de mieux-être, c'est à nous d'agir, individuellement et collectivement, pour les prévenir et aider les autres à les surmonter. La création d'une culture de bienveillance et de compassion favorable à l'épanouissement passe par la réalisation de changements systémiques, la mise en place de conditions propices à la santé mentale et au mieux-être personnels et collectifs, et la collaboration au-delà des cloisons.

Pour atteindre cet objectif, il nous faut revoir nos façons de diriger, d'enseigner, de travailler, d'étudier et d'interagir avec les autres. Nous pourrions ainsi favoriser la réussite scolaire et améliorer nos milieux de travail, d'enseignement et d'apprentissage.

Appliquons les principes directeurs du cadre pour créer ensemble une culture

de bienveillance et de compassion où tout le monde se sent en sécurité. Les secteurs prioritaires nous guideront dans l'établissement d'activités et de mesures concrètes.

Je remercie les membres de la communauté qui ont participé à la consultation. Ce cadre a été rendu possible grâce à la précieuse collaboration de nombreux membres de notre communauté universitaire, en particulier les membres du Comité directeur et du Comité consultatif sur la santé mentale et le mieux-être. En me guidant de leurs observations, toutes ces personnes ont apporté une immense contribution à notre établissement. Sans leur dévouement je n'aurais pu effectuer ce travail. C'est un véritable privilège et un plaisir de travailler dans un tel esprit de collégialité et de collaboration.



Elizabeth Kristjansson

Conseillère universitaire en santé mentale et mieux-être

# Introduction

---

« Seuls, nous pouvons faire si peu; ensemble, nous pouvons faire beaucoup »

Helen Keller

Le Rapport du Comité consultatif du recteur sur la santé mentale et le mieux-être a été élaboré pour faire état des résultats d'une analyse des pratiques exemplaires en santé mentale dans les établissements d'enseignement supérieur au Canada et d'une vaste consultation auprès de la communauté universitaire. Ses 12 recommandations préconisent des changements bénéfiques pour tous les membres de notre grande famille. Elizabeth Kristjansson, conseillère universitaire en santé mentale et mieux-être, s'est vu confier le mandat d'encadrer la mise en œuvre des recommandations et de faire ressortir les lacunes qui subsistent pour que nous puissions nous y attaquer et favoriser le bien-être à l'échelle de notre communauté universitaire. Pour remplir sa mission, la conseillère a opté pour une approche sous le signe de la collaboration en créant d'abord le comité directeur sur la santé mentale et le mieux-être et le comité consultatif sur la santé mentale et le mieux-être.

Ces deux comités ont ensuite mis sur pied des groupes de travail actifs réunissant les parties prenantes nécessaires pour cerner les problèmes et y remédier.



Nous avons fait de grands pas ces dernières années pour favoriser la santé mentale et le mieux-être de notre communauté. Par exemple, pour la population étudiante, nous avons adopté la [Norme nationale du Canada sur la santé mentale et le bien-être des étudiants du postsecondaire](#) et développé un plan d'action pour sa mise en œuvre, lancé un [programme de gestion de cas](#) efficace, et piloté l'organisation d'ateliers sur les compétences universitaires et le mieux-être à l'intention des nouvelles étudiantes et nouveaux étudiants. Nous avons élaboré le [Guide pour une communauté universitaire bienveillante](#) ainsi que [son feuillet](#), qui expliquent comment reconnaître la détresse étudiante et intervenir. Des options de soutien et de lignes d'assistance téléphonique facilement accessibles 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, y compris un bouton d'urgence, sont à présent disponibles sur des plateformes comme Brightspace et le site web Santé et mieux-être Relevé des Affaires étudiantes, notre [Centre de santé et mieux-être étudiant](#) regroupe les services liés à la santé physique et mentale. Pour le corps professoral et le personnel, nous avons adopté la [Norme nationale du Canada en matière de santé et sécurité psychologiques en milieu de travail](#) par l'intermédiaire du [cadre d'Excellence Canada](#), dont nous avons en outre obtenu l'agrément de niveau Argent. Les Ressources humaines ont créé des guides, des ateliers et des séances d'accompagnement en lien avec la santé mentale et le mieux-être au travail. Nous avons établi le [Règlement sur la déconnexion du travail](#), des prix et des

programmes de reconnaissance formels et informels, un guide à l'intention des nouveaux membres du corps professoral, ainsi qu'un accès au [Programme d'aide aux employés et à la famille](#) et à des [services de télémédecine](#) pour l'ensemble du personnel administratif et enseignant.

Toutes ces initiatives ont apporté de nettes améliorations, mais il subsiste néanmoins des défis en santé mentale au sein de notre communauté universitaire. Qui plus est, en nous obligeant à changer nos façons d'enseigner, d'apprendre et de travailler, la pandémie de COVID-19 a mis à mal notre tissu social, entraînant dans son sillage des séquelles à long terme pour notre communauté.

Parce que la culture a une influence sur la santé mentale et le mieux-être, l'Université d'Ottawa s'engage à offrir à toute sa communauté un milieu où règnent la **bienveillance**, la **compassion** et le respect des autres et de l'environnement, tant au sein de la direction que dans l'enseignement et toutes les relations interpersonnelles. En plus d'offrir nos services de soutien, nous intensifions nos efforts de **prévention** pour favoriser la solidarité, l'inclusion et l'épanouissement personnel, afin que tous les membres de notre communauté se sentent compris et encouragés.

Le Cadre stratégique de l'Université d'Ottawa pour la santé mentale et le mieux-être oriente nos efforts collectifs pour promouvoir la bienveillance et la compassion dans notre communauté.

# Objet

---

« La tolérance, la dignité et le respect devraient régner dans toutes les universités »

Belak et Waddington

Le cadre que nous présentons ici se fonde sur la vision globale de l'Université d'Ottawa qui consiste à favoriser la santé mentale et le mieux-être et à promouvoir la bienveillance et la compassion au sein de sa communauté. Il propose divers moyens individuels et collectifs de prendre soin de soi et des autres.

Ce cadre est ancré dans l'approche du mieux-être collaborative et inclusive exposée dans la [Charte de l'Okanagan](#), une initiative mondiale appelant les établissements d'enseignement postsecondaire à intégrer la santé dans tous les aspects de leur culture et toutes leurs sphères d'activité et à favoriser le mieux-être dans un esprit de compassion, au sein de leur communauté et à l'échelle internationale.

L'Université étant signataire de cette charte, nous avons créé ce cadre pour assurer l'adhésion à ses valeurs et orienter la réalisation de nos [quatre engagements](#).

Pour atteindre les objectifs ainsi fixés, toute la communauté universitaire doit appliquer ce cadre dans toutes les dimensions de la vie sur le campus, dont l'administration, l'enseignement et l'apprentissage. C'est sous cet angle que nous vous invitons à lire notre cadre et à réfléchir au rôle unique que vous jouez dans l'intégration de la bienveillance et de la compassion dans la vie du campus, que vous soyez membre de la haute direction, responsable de l'administration et des études, membre du corps professoral, du personnel ou de la communauté étudiante ou encore diplômée ou diplômé.

La santé, le mieux-être et la compassion sont la responsabilité de tous.



# Notre cadre

---

Nous avons conçu un cadre durable, adaptable et inclusif, qui tient compte des différentes visions et expériences de la santé mentale et du mieux-être. En ce qui concerne les questions d'équité, de diversité et d'inclusion, nous devons appliquer les principes du cadre dans une optique intersectionnelle.

Pour améliorer le mieux-être de notre communauté, il faut nous pencher sur les déterminants sociaux des problèmes de santé mentale et de mieux-être, notamment la pauvreté, la discrimination, le racisme et la culture universitaire, sans oublier la pandémie de COVID-19 et les périodes de confinement.

Ce n'est pas en agissant en vase clos que nous trouverons des solutions : la coordination et la collaboration sont essentielles. C'est pourquoi nous avons créé un cadre dynamique et adaptatif axé sur la coordination et la collaboration. Il encourage les initiatives intersectorielles, les améliorations et l'innovation, en plus de proposer des stratégies d'adaptation reposant sur la bienveillance et la compassion envers les personnes ayant des besoins particuliers.

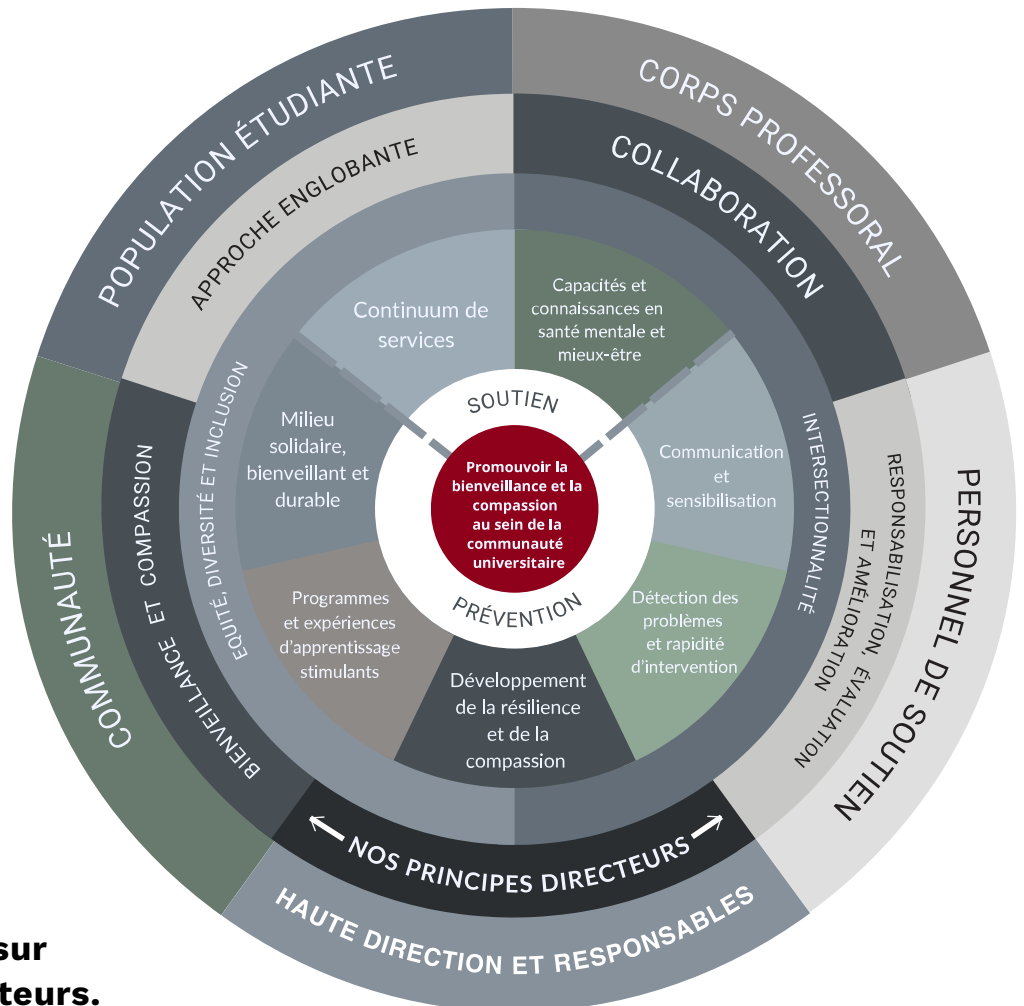


**But :** Promouvoir la bienveillance et la compassion au sein de la communauté universitaire

Priorités	Approche	Principes directeurs	Groupes de la communauté universitaire
<p><b>Prévention</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Milieu solidaire, bienveillant et durable</li> <li>Programmes et expériences d'apprentissage stimulants</li> <li>Développement de la résilience et de la compassion</li> <li>Détection des problèmes et rapidité d'intervention</li> <li>Communication et sensibilisation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Équité, diversité et inclusion</li> <li>Intersectionnalité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bienveillance et compassion</li> <li>Approche englobante</li> <li>Collaboration</li> <li>Responsabilisation, évaluation et amélioration</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Population étudiante</li> <li>Corps professoral</li> <li>Personnel de soutien</li> <li>Haute direction et responsables</li> <li>Communauté</li> </ul>

**Soutien**

- Continuum de services
- Capacités et connaissances en santé mentale et mieux-être



**Le cadre prend appui sur quatre principes directeurs.**

# Nos principes directeurs

---

## **Une communauté universitaire bienveillante et faisant preuve de compassion**

---

Sachant que tous les membres de notre communauté participent à la création d'un milieu ouvert où règnent la bienveillance et la compassion, nous cultivons un environnement qui encourage l'adoption de visions inclusives et diversifiées du mieux-être, et nous cherchons à comprendre les causes fondamentales des défis liés à la santé mentale, notamment les déterminants sociaux de la santé (p. ex. revenu et statut social, marginalisation, antécédents familiaux, racisme, emploi et conditions de travail).

Compte tenu des liens étroits entre la bienveillance, la compassion, le mieux-être, l'équité, la diversité et l'inclusion, l'identité autochtone, l'accessibilité, l'antiracisme et la durabilité, nous promovons une culture d'appartenance, de participation et d'entraide.

Nous intégrons la bienveillance, la compassion et le mieux-être dans tous les aspects de la vie universitaire et nous prenons conscience des effets de nos actes sur les autres.

## **Une approche englobante**

---

Nous appliquons une approche globale, intégrée et coordonnée pour améliorer la santé mentale et le mieux-être.

Nous mobilisons l'ensemble de la communauté universitaire autour de nos initiatives pour la santé, le mieux-être et la bienveillance. Nous opérons ensemble un changement systémique en faveur de la bienveillance et de la compassion.

Nous reconnaissons l'influence des environnements naturels, bâtis et sociaux durables sur la santé mentale et le mieux-être. Tout le monde a besoin d'un milieu sûr, culturellement approprié et agréable pour enseigner, travailler, apprendre et vivre.

## **La collaboration**

---

Nous mettons à profit notre expertise pour entretenir des partenariats et des collaborations avec des parties au sein et à l'extérieur de l'Université, afin de promouvoir la santé mentale et le mieux-être dans la recherche, l'enseignement, les échanges et les initiatives.

## **La responsabilisation, l'évaluation et l'amélioration**

---

Nos actions et nos décisions se fondent sur les résultats d'études probantes, les pratiques exemplaires en matière de santé mentale et de mieux-être en milieu universitaire, le vécu des membres de notre communauté, l'évolution des environnements et les besoins émergents.

Nous reconnaissons l'importance de réaliser des sondages sur le bien-être de notre communauté et d'évaluer nos programmes, services et initiatives.



# Nos priorités

---

Nos priorités s'inscrivent dans les activités et les initiatives entreprises en réponse aux 12 recommandations énoncées dans le Rapport final du Comité consultatif du recteur sur la santé mentale et le mieux-être. Elles s'inscrivent également dans le prolongement de nombreux programmes, services et partenariats, tout en tenant compte d'éléments de modèles et de cadres en place. De plus, elles se fondent sur les pratiques exemplaires des approches globales de la santé mentale et du mieux-être des membres de la population étudiante, du corps professoral et du personnel.

L'Université a défini, dans ses efforts de promotion de la santé mentale et du mieux-être, sept volets prioritaires axés sur la prévention, l'intervention rapide et les connaissances en santé mentale. Ils visent à améliorer la coordination des programmes, des services et des initiatives, de manière à créer un milieu universitaire sain où règne la compassion, et à renforcer la résilience au sein de notre communauté.

Les priorités seront soutenues par des actions et à réaliser sur une période donnée.

Pour chaque priorité, le cadre met en évidence les moyens par lesquels chaque membre de la communauté peut soutenir son propre mieux-être et celui des personnes qui l'entourent.

## Prévention

---

### Cultiver un milieu solidaire, bienveillant et durable

« Diversité des domaines de prévention, pas d'approche uniforme au niveau des ressources en santé mentale. »

Commentaire d'un membre du personnel de soutien

L'Université prend les engagements suivants :

- Promouvoir la compassion et le mieux-être lors de la création et de la révision de politiques et de processus.
- Guider les responsables de l'administration et des études pour l'intégration des principes directeurs et des priorités du cadre dans les stratégies et les plans opérationnels.
- Continuer d'encourager les membres de la haute direction ainsi que les responsables de l'administration et des études à faire preuve de compassion et à exercer une influence positive sur les autres, en veillant à ce que les besoins en matière de santé mentale des membres de la communauté étudiante, du corps professoral et du personnel soient compris et pris en compte.
- Continuer d'améliorer les connaissances des membres du corps professoral et du personnel en matière de mieux-être et leur capacité de compassion grâce à des programmes de formation et de perfectionnement.
- Veiller à ce que la compassion fasse partie intégrante des processus de sélection, d'accueil et d'orientation des nouveaux membres du corps professoral et du personnel, de même que des évaluations du rendement.
- Continuer de resserrer les liens et de jeter des ponts entre les membres de la communauté universitaire, pour profiter d'une vaste expertise interdisciplinaire.
- Approfondir le sentiment d'appartenance en créant des milieux et des conditions propices à la sécurité, aux interactions et à l'écologisation, qui soutiennent la diversité et qui rassemblent.

## Façons de contribuer

---

### Pour tout le monde

- Communiquer de façon proactive, avec bienveillance et compassion, possiblement en adaptant la trousse d'outils de l'Université McMaster ([Compassionate Communications Toolkit](#)) (en anglais seulement) et en la mettant à la disposition de tout le monde.
  - Donner la priorité à la santé mentale et au mieux-être dans son travail, ses études ou ses activités d'enseignement.
  - Au travail comme en classe, favoriser la création de liens par toutes sortes de moyens plus ou moins formels.
  - Enrichir les programmes de reconnaissance et de récompense destinés à la population étudiante, au corps professoral et au personnel, et célébrer les réussites.
  - Stimuler les échanges interdisciplinaires et internationaux afin d'élaborer des approches et des initiatives favorables à la santé mentale et au mieux-être dans notre communauté.
  - Bonifier la formation sur l'intersectionnalité comme outil pour surmonter les obstacles systémiques, et renforcer l'application de ce principe.
- 

### Pour la haute direction et les responsables de l'administration et des études

- Promouvoir les [13 facteurs pour traiter de la santé mentale en milieu de travail](#) (particulièrement ceux qui ont trait à la gestion de la charge de travail et à la culture organisationnelle).
- Veiller avec compassion à la bonne application du [Règlement 130 – Droits et conduite responsable des étudiantes et étudiants](#).
- Encourager les conversations pour promouvoir des relations et des environnements sains et empreints de respect.

## Offrir des programmes et des expériences d'apprentissage stimulants

« Avoir des instructions plus claires qui tiennent compte du fait que certaines étudiantes et certains étudiants peuvent ne pas avoir d'expérience sur la façon de gérer des situations qui ne sont pas enseignées à l'école secondaire. »

Commentaire d'un membre de la population étudiante



L'Université prend les engagements suivants :

- Continuer d'offrir aux membres du corps professoral de nouvelles ressources pour les aider à concevoir leurs cours de manière à ce que chaque étudiante et étudiant se sente compris et inclus.
- Continuer d'encourager les membres du corps professoral à soutenir activement le mieux-être des étudiantes et étudiants en créant un environnement d'enseignement et d'apprentissage inclusif et propice à la santé mentale et au mieux-être.



## Façons de contribuer

---

### Pour les responsables des études

- Promouvoir le guide à l'intention des nouveaux membres du corps professoral auprès de ses collègues.
  - Promouvoir les [possibilités de formation en enseignement et en apprentissage](#).
  - Promouvoir les activités où les étudiantes et étudiants de tous les niveaux peuvent s'impliquer et développer un sentiment d'appartenance.
- 

### Pour les membres du corps professoral

- Développer des initiatives pour améliorer l'expérience et la réussite des étudiantes et étudiants (p. ex. exercices en classe, occasions de réflexion).
- Encourager la création de liens, la collaboration et l'apprentissage par les pairs au sein de la population étudiante.
- Intégrer la bienveillance, la compassion et l'apprentissage actif aux cours.
- Fournir des ressources en santé mentale et en mieux-être dans les plans de cours et en classe.
- Demander régulièrement aux étudiantes et étudiants comment va leur apprentissage.
- Cultiver les relations entre collègues.

## Développer la résilience et la compassion

L'Université prend les engagements suivants :

- Continuer d'offrir des programmes, des services et des ressources pour encourager les membres de la communauté universitaire à développer leur compassion et à prendre soin d'eux, afin que chaque personne puisse assurer son propre mieux-être et aider les autres à le faire.
- Continuer d'élaborer et d'offrir des cours et des microprogrammes à crédits sur la santé mentale et le mieux-être comportant des modules sur la compassion.
- Continuer à s'attaquer aux déterminants des problèmes de santé mentale, notamment l'insécurité financière, alimentaire et en matière de logement, ainsi qu'aux facteurs de stress liés aux transitions pour les étudiantes et les étudiants.
- Élargir les formations, ateliers et programmes de soutien par les pairs sur le mieux-être, la compassion et la résilience pour les étudiantes et étudiants.

### Façons de contribuer

---

#### Pour les responsables des études et les membres du corps professoral

- Encourager les étudiantes et étudiants à acquérir les [uOCompétences](#), en particulier l'autonomie et la résilience, la collaboration et l'ouverture sur le monde, afin de mieux les préparer à leur future carrière.
  - Promouvoir auprès de la communauté étudiante les [séminaires, formations et cours](#) sur le mieux-être ainsi que les programmes de soutien par les pairs.
- 

#### Pour tout le monde

- Profiter des possibilités de formation sur la compassion et la résilience.

## Améliorer la détection des problèmes et la rapidité d'intervention

« Tendre la main à un plus grand nombre d'étudiantes et d'étudiants. Pendant mon court séjour à l'Université d'Ottawa, j'ai rencontré beaucoup d'étudiantes et d'étudiants qui ont beaucoup de difficultés, mais qui ont trop de fierté ou d'incertitude pour demander de l'aide. »

Commentaire d'un membre de la communauté étudiante



L'Université prend les engagements suivants :

- Continuer de renforcer notre capacité de reconnaître les premiers signes de détresse et les problèmes plus graves, d'intervenir avec bienveillance et compassion, et d'aiguiller les personnes qui en ont besoin vers les ressources ou les services d'aide à leur disposition sur le campus et dans le réseau communautaire.
- Continuer de simplifier l'accès aux mesures d'adaptation pour des raisons de santé mentale.

## Façons de contribuer

---

### Pour les responsables des études et les membres du corps professoral

- Se familiariser avec le [Guide pour une communauté universitaire bienveillante](#) et le feuillet [Aider une personne en détresse](#), conçus pour aider les membres de la direction, du corps professoral et du personnel à soutenir la population étudiante, entre autres.
- Se renseigner sur les [services de gestion de cas](#).
- Mettre en place les mesures d'adaptation requises en classe et en milieu de travail.
- Répondre avec bienveillance et compassion aux demandes de soutien en classe ou en milieu de travail.
- Offrir activement au corps professoral et au personnel de la formation sur les façons de [soutenir les étudiantes et étudiants en détresse](#).

---

### Pour tout le monde

- Consulter le Continuum du mieux-être, un outil d'autoévaluation, et les autres outils de référence et services offerts sur le site de [Santé et mieux-être](#).
- Apprendre comment venir en aide à des personnes en détresse, notamment en participant au cours [Plus forts ensemble](#).

## Améliorer la communication et la sensibilisation

« Communiquer, c'est bien plus que parler et attendre de pouvoir reprendre la parole. L'écoute active et attentive est sans doute l'élément essentiel d'une conversation empreinte de compassion »

Louise J. Lawrence

L'Université prend les engagements suivants :

- Continuer de coordonner des stratégies de communication en vue de mobiliser, d'outiller et de sensibiliser la communauté universitaire :
  - Mettre en avant et incarner nos valeurs de bienveillance et de compassion, et promouvoir la santé mentale et le mieux-être de toutes et tous à l'Université d'Ottawa.
  - Faire connaître les programmes, les ressources et les services offerts, et voir à ce qu'ils soient pratiques, directement accessibles et accueillants pour les personnes qui en ont besoin de façon régulière ou ponctuelle.
  - Sensibiliser l'ensemble de la communauté à la lutte contre la stigmatisation et encourager les changements de comportement.
  - Continuer d'abattre les cloisons entre facultés et services.



## Façons de contribuer

---

### Pour tout le monde

- Participer au dialogue sur la bienveillance, la compassion, la santé mentale et le mieux-être.
- Participer aux programmes et utiliser les services en vue de mieux gérer sa santé mentale et son mieux-être, et d'apprendre à venir en aide aux autres.
- Parler des ressources et des programmes offerts autour de soi.



## Soutien

---

### Améliorer le continuum de services

« L'université doit s'engager en faveur de la santé mentale de tous les membres de la communauté universitaire afin que chaque personne soit mieux à même d'aider les étudiantes et les étudiants. »

Commentaire d'un membre du corps professoral

L'Université prend les engagements suivants :

- Continuer d'offrir au corps professoral et au personnel une gamme de services en santé mentale et mieux-être, et voir à ce qu'ils soient efficaces, culturellement adaptés, rapidement accessibles et simples à utiliser.

- Continuer d'offrir à la population étudiante une gamme de services en santé mentale et mieux-être (p. ex. psychothérapie, gestion de cas) en vue de favoriser la réussite scolaire.
- Continuer d'optimiser les protocoles d'aiguillage entre facultés et services.
- Poursuivre et approfondir notre collaboration avec le réseau communautaire afin de faciliter l'accès à ses services et ressources.
- Continuer de développer des services de soutien offerts en dehors des heures de bureau et en gestion de crise pour la population étudiante.



## **Renforcer les capacités et les connaissances en matière de santé mentale et de mieux-être**

L'Université prend les engagements suivants :

- Continuer de fournir de l'information et du soutien aux membres du corps professoral et du personnel pour qu'ils contribuent à la santé mentale et au mieux-être de la population étudiante.
- Poursuivre les efforts de sensibilisation aux facteurs qui influencent la santé mentale et le mieux-être individuels et collectifs, afin que tout le monde en tienne compte.
- Continuer de former les responsables de la formation afin de constituer une base de connaissances durable sur la santé mentale et le mieux-être.

### **Façons de contribuer**

---

#### **Pour tout le monde**

- Prendre connaissance des ressources et des services d'aide et s'informer sur le site de [Santé et mieux-être](#).
- Les étudiantes et étudiants, les membres du corps professoral et les membres du personnel sont invités à s'informer sur les activités, les espaces, les formations et les programmes en matière de santé mentale et de mieux-être et à y participer.
- Les membres du corps professoral sont invités à s'informer sur les les activités, les espaces, les formations et les programmes en matière de santé mentale et de mieux-être pour la population étudiante et à les promouvoir auprès de leurs étudiantes et étudiants.
- Les responsables de l'administration et des études sont invités à s'informer régulièrement sur les les activités, les espaces, les formations et les programmes en matière de santé mentale et de mieux-être pour les membres du corps professoral et les membres du personnel et à les promouvoir auprès de leurs équipes ou de leurs pairs.



# Prochaines étapes

---

Très attachée à ces valeurs que tous les membres de la communauté doivent incarner, individuellement et collectivement, la provost et vice-rectrice aux affaires académiques continuera de promouvoir la santé et le mieux-être à l'Université d'Ottawa.

Tous ces efforts doivent reposer sur un modèle de gouvernance efficace et permanent. Ainsi, le cadre s'harmonisera avec l'ensemble de la documentation liée à la santé mentale et au mieux-être (p. ex. [Transformation 2030](#), le [Plan d'action autochtone](#), le [Rapport final – Antiracisme et excellence en matière d'inclusion](#), le [Plan de durabilité](#) et le [Plan d'accessibilité pluriannuel](#)).

L'application du cadre prendra appui sur l'approche collaborative mise en place par la conseillère universitaire en santé mentale et mieux-être, la bonne coordination entre les parties prenantes en ce qui concerne les défis et les possibilités, et l'échange de points de vue et de connaissances. Il importe d'intégrer à la structure de gouvernance les responsables des secteurs les plus concernés, notamment les Affaires étudiantes, les Ressources humaines et

les Affaires professorales. La réalisation du changement passera par l'adhésion et la participation active des membres de la population étudiante, du corps professoral et du personnel de l'Université, mais aussi des communautés extérieures.

Pour intégrer durablement les valeurs de la bienveillance et de la compassion dans notre communauté universitaire, il nous faudra prendre des mesures coordonnées dans les secteurs prioritaires. Chaque année, l'Université d'Ottawa tiendra toute sa communauté informée des mesures prises et des progrès accomplis. Une évaluation périodique sera réalisée à l'aide de méthodes quantitatives et qualitatives, comme des sondages et des groupes de discussion. De plus, nous maintiendrons le dialogue avec les membres de la communauté et des spécialistes, afin que nos efforts demeurent pertinents, efficaces et concertés.

Nous réviserons le cadre au moins tous les cinq ans pour nous assurer de continuer sur la bonne voie vers notre objectif de créer un milieu propice à l'épanouissement, où règnent la bienveillance et la compassion.



# Annexes

---

## Annexe 1 – Définitions

**La santé** est vue de façon holistique : « un état de complet bien-être physique, mental et social [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». C'est un droit fondamental (Organisation mondiale de la Santé [OMS], 1986). « Un exemple de définition de la santé correspond à une vie sous le signe de l'autonomie, de la solidarité et de l'agrément. » (OMS, 1946, cité dans la Charte de l'Okanagan, 2015, p. 4) Toute personne a droit à la santé (Haut-Commissariat des Nations Unies aux droits de l'homme, 2008).

**La santé mentale** « correspond à un état de bien-être mental qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté » (OMS, 2022).

**L'équité en matière de santé** est la possibilité pour toutes les personnes d'avoir les mêmes chances de vivre en santé. Toute inégalité ou différence évitable dans l'accès à la santé est contraire à l'équité. En général, les inégalités sont fondées sur la situation socioéconomique, la race ou le genre (Tyler, Amare, Hyndman et Hanson, 2014).

**Les déterminants sociaux de la santé**

sont des facteurs non médicaux ayant une incidence sur la santé et l'équité en matière de santé, comme les circonstances de la naissance, le milieu de vie, le travail et les loisirs, et les systèmes social et politique en général. Ils comprennent également le revenu et la protection sociale, l'emploi et les conditions de travail, l'insécurité alimentaire, le logement, l'inclusion sociale et l'absence de discrimination, et le développement de l'enfant, entre autres (OMS, n.d.).

**Le bien-être** englobe, en plus de la santé, la perception de soi et le degré de satisfaction à l'égard de sa propre vie. « On peut définir le bien-être comme le sentiment d'être bien et le bon fonctionnement d'une personne; sa capacité d'éprouver des émotions positives, comme le bonheur et la satisfaction, de rester maître de sa vie, d'avoir un but et d'entretenir de bonnes relations avec les autres. » (Ruggeri, Garcia-Gazon, McGuire, McGuire et coll., 2020, p. 1).

**Le mieux-être** est « la somme de toutes les habitudes qu'une personne adopte en vue de mener une vie plus saine ». Il est axé sur le corps et intimement lié à l'état physique, mental et social. C'est un élément essentiel du bien-être (Bass, 2017). À l'Université d'Ottawa, nous avons établi sept piliers du mieux-être qui contribuent considérablement au bien-être.

**Une université favorisant la santé**, selon la Charte de l'Okanagan, « s'efforce d'intégrer à sa culture des processus et des structures favorisant la santé et le mieux-être pour

l'ensemble du personnel, de la population étudiante et de la communauté ».

**L'intersectionnalité** est, selon l'Oxford English Dictionary, « la nature interreliée des catégories sociales telles que la race, la classe et le genre, qui sont appliquées à une personne ou à un groupe et créent des systèmes de discrimination ou de désavantage qui se recoupent et sont interdépendants ».

**L'empathie** est la capacité de se mettre à la place d'une personne qui souffre et de ressentir sa douleur. C'est l'un des éléments de la compassion.

**La compassion** est « la capacité d'apprécier et de respecter les autres, de reconnaître la souffrance et l'injustice, d'y répondre avec gentillesse et bienveillance, et d'agir ». Elle exige des compétences relationnelles et une ouverture à écouter et à comprendre l'autre (Waddington, 2021).

**L'autocompassion** est, selon Neff, la gentillesse envers soi, l'humanité commune (la reconnaissance que personne n'est parfait et que tout le monde fait des erreurs) et la pleine conscience. Il ne s'agit pas d'égoïsme ni de narcissisme (Nowlan, 2021), mais de résilience et de la capacité de prendre soin de soi-même.

**La résilience** est la capacité de s'adapter et de faire face aux situations stressantes et difficiles. En offrant aux membres de notre communauté toutes les ressources nécessaires, nous pouvons renforcer leur résilience et, au bout du compte, favoriser leur mieux-être.

## Annexe 2 – Bibliographie choisie

- Baehring, K. S., & Barnes, S. J. (s. d.). *Creating student focused syllabi: A tool for instructors*. University of British Columbia. [https://wellbeing.ubc.ca/sites/wellbeing.ubc.ca/files/u9/SyllabiAndWellbeingProject\\_Report\\_Checklist%5B2%5D.pdf](https://wellbeing.ubc.ca/sites/wellbeing.ubc.ca/files/u9/SyllabiAndWellbeingProject_Report_Checklist%5B2%5D.pdf)
- Best Practices in Higher Education. (2019). *An Environmental Scan of Canadian Campus Mental Health Strategies*. [https://bp-net.ca/wp-content/uploads/2018/09/Canadian-Campus-Mental-Health-Strategies\\_2019.pdf](https://bp-net.ca/wp-content/uploads/2018/09/Canadian-Campus-Mental-Health-Strategies_2019.pdf)
- Canadian Association of College & University Student & Services and Canadian Mental Health Association. (2013). *Post Secondary Student Mental Health: Guide to a Systemic Approach*. [https://cmha.bc.ca/wp-content/uploads/2017/05/CACUSS\\_Handbook\\_Feb2014\\_web.pdf](https://cmha.bc.ca/wp-content/uploads/2017/05/CACUSS_Handbook_Feb2014_web.pdf)
- Comité consultatif du recteur sur la santé mentale et le mieux-être. (2020). *Rapport final du Comité consultatif du recteur sur la santé mentale et le mieux-être*. Université d'Ottawa. [https://www.uottawa.ca/notre-universite/sites/g/files/bhrs kd336/files/2022-03/rapport\\_final\\_-\\_sante\\_mentale\\_et\\_mieux-etre\\_final\\_2\\_december\\_0.pdf](https://www.uottawa.ca/notre-universite/sites/g/files/bhrs kd336/files/2022-03/rapport_final_-_sante_mentale_et_mieux-etre_final_2_december_0.pdf)
- Commission de la santé mentale du Canada. (2021). *13 facteurs pour traiter de la santé mentale en milieu de travail*. <https://commissionsantementale.ca/13-facteurs-pour-traiter-de-la-sante-mentale-en-milieu-de-travail/>
- Dewidar, O., Elmestekawy, N., & Welch, V. (2022). Improving equity, diversity, and inclusion in academia. *Research Integrity and Peer Review*, 7, 4. <https://doi.org/10.1186/s41073-022-00123-z>
- Excellence Canada. (s. d.). <https://excellence.ca/?lang=fr>
- Faulkner, G., Ramanathan, S., Kwan, M., Arasaratnam, G., Bottorff, J., Burnett, A., Cornish, P., Dhaliwal, R., Dolf, M., Hawthorn, T., McElary, K., McGrath, R., Munn, C., Munro, C., Bowers, M., Pollard, B., Robb, J., Sanford, J., Szeto, A., ... the CCWS Expert Panel Group. (2019). Developing a coordinated Canadian post-secondary surveillance system: A Delphi survey to identify measurement priorities for the Canadian Campus Wellbeing Survey (CCWS). *BMC Public Health*, 19(1), 935. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7255-6>
- Groupe CSA et Bureau de normalisation du Québec. (2013). *CAN/CSA-Z1003-13/BNQ 9700-803/2013 – Santé et sécurité psychologiques en milieu de travail - Prévention, promotion et lignes directrices pour une mise en œuvre en étapes*. Commission de la santé mentale du Canada. <https://www.csagroup.org/fr/article/can-csa-z1003-13-bnq-9700-803-2013-groupe-csa/>

- Haut-Commissariat des Nations Unies aux droits de l'homme et Organisation mondiale de la santé. (2008). Le droit à la santé (*Fiche d'information no. 31*). [https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/Publications/Factsheet31\\_fr.pdf](https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/Publications/Factsheet31_fr.pdf)
- International Conference on Health Promoting Universities & Colleges. (2015). *Okanagan Charter: An international charter for health promoting universities & colleges*. <https://www.healthpromotingcampuses.org/okanagan-charter>
- Kristjansson, E. (2021). *Rapport d'étape 2020-2021 sur la santé mentale et le mieux-être à l'Université d'Ottawa*. [https://www.uottawa.ca/about-us/sites/g/files/bhrs kd336/files/2022-03/progressreportmentalhealthandwellnessuottawa2022\\_fra\\_access\\_final.pdf](https://www.uottawa.ca/about-us/sites/g/files/bhrs kd336/files/2022-03/progressreportmentalhealthandwellnessuottawa2022_fra_access_final.pdf)
- Lawrence, L. J. (2021). *Refiguring Universities in an Age of Neoliberalism: Creating Compassionate Campuses*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-73371-1>
- Lipson, S. K., Zhou, S., Abelson, S., Heinze, J., Jirsa, M., Morigney, J., Patterson, A., Singh, M., & Eisenberg, D. (2022). Trends in college student mental health and help-seeking by race/ethnicity: Findings from the national healthy minds study, 2013-2021. *Journal of Affective Disorders*, 306, 138-147. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.03.038>
- Nieman, D. (2017). *Prevention in Mental Health Care: Time for a new approach* (1re éd.). Routledge.
- Nowlan, J. (2021). Befriending Ourselves: Self-Compassion. Dans K. Waddington (Éd.), *Towards the Compassionate University From Golden Thread to Global Impact* (p. 87-101). Routledge.
- Petit, E. (2021). How to help your faculty stay afloat during the pandemic. Dans The Chronicle of Higher Education (Éd.), *Burned Out and Overburdened* (p. 5-11).
- Ruggeri, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, Á., Matz, S., & Huppert, F. A. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), 192. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01423-y>
- Tyler, I., Amare, H., Hyndman, B., Manson, H., & Ontario Agency for Health Protection and Promotion (Public Health Ontario). (2014). *Facilitators and barriers to the application of health equity tools*. Queen's Printer for Ontario. <https://nccdh.ca/fr/resources/entry/facilitators-and-barriers-to-the-application-of-health-equity-tools>

University of Saskatchewan. (s. d.). *Wellness Resource Scan*. [Document non publié].

Waddington, K. (2021). Introduction: Why compassion? why now? Dans K. Waddington (Éd.), *Towards the Compassionate University: From Golden Thread to Global Impact* (p. 5-22). Routledge.

Weatherson, K., Kwan, M., Ramanathan, S., & Faulkner, G. (2019). Development of the Canadian Campus Wellbeing Survey (CCWS). *CCWS Technical Report Series, 1(1)*. [https://static1.squarespace.com/static/5cb8eb6c0cf57dbc1d121d23/t/5d4217ba94f33e00018d8849/1564612543106/Development\\_CCWS\\_TechReport\\_Final.pdf](https://static1.squarespace.com/static/5cb8eb6c0cf57dbc1d121d23/t/5d4217ba94f33e00018d8849/1564612543106/Development_CCWS_TechReport_Final.pdf)

