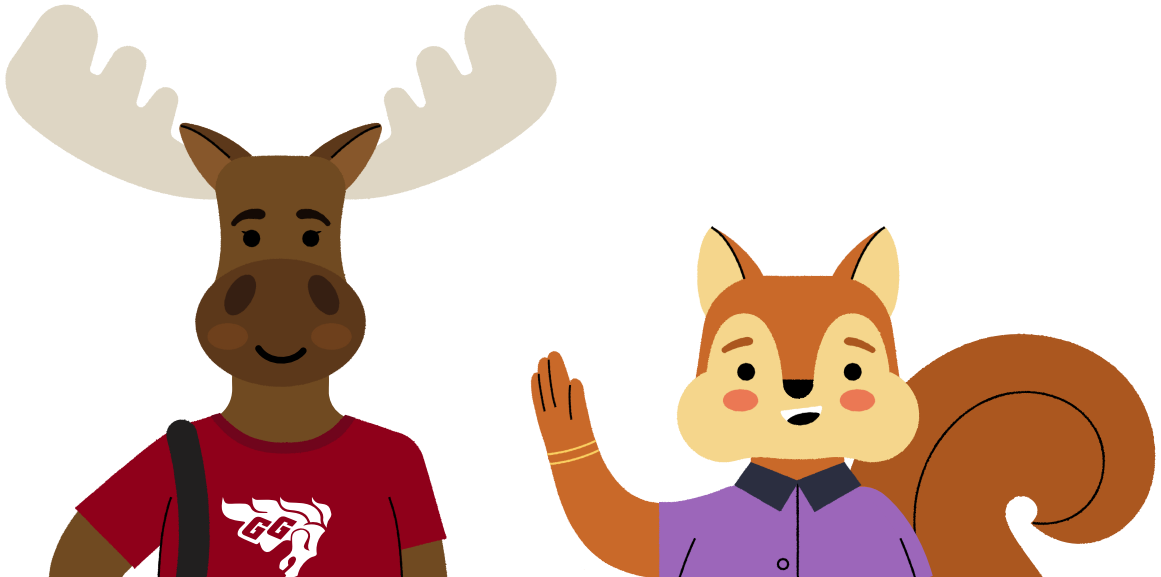
uOttawa

Une communauté universitaire bienveillante

Une ressource destinée au corps professoral
et au personnel face à la détresse étudiante

L'Université d'Ottawa ne ménage aucun effort pour prendre soin de sa communauté; nous avons toutes et tous un rôle à jouer pour assurer le succès de notre population étudiante et son mieux-être ainsi que celui de notre personnel. Le présent guide s'adresse aux employées et employés qui interagissent avec la population étudiante. N'hésitez pas à consulter ce guide si l'on sollicite votre aide, ou si vous avez l'impression qu'un membre de la population étudiante est en détresse. Vous pouvez également partager des liens ou des ressources qu'il renferme. Tout le monde peut apprendre à l'aide de telles ressources qui s'appliquent à tout le monde.



Notre premier outil : l’empathie

Il est normal de s’interroger sur le rôle que l’on peut jouer dans la vie de quelqu’un qui semble traverser un moment difficile.

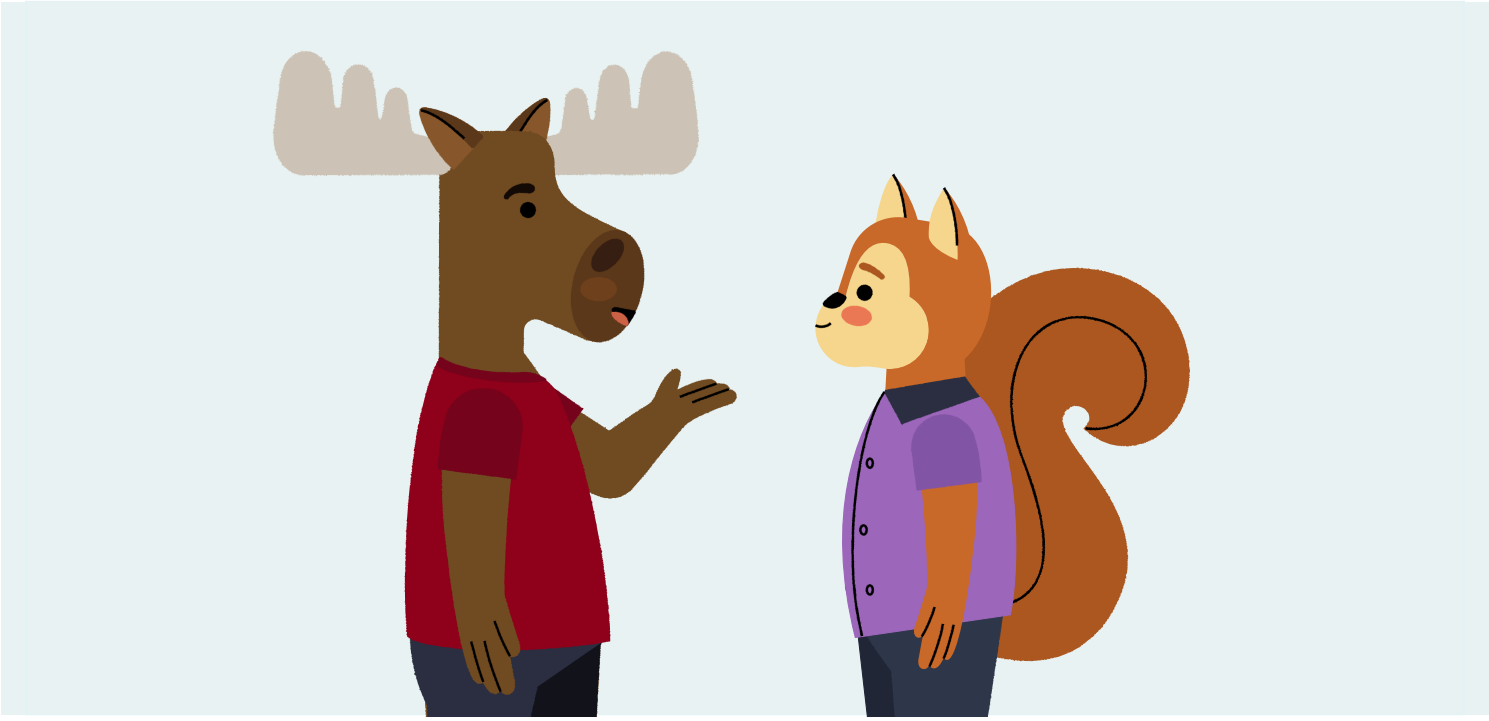
On peut craindre de ne pas trouver les bons mots, ou de ne pas avoir les outils nécessaires pour faire face à des problèmes complexes.

Mais les gens ont avant tout besoin de sentir qu’on se préoccupe d’eux; une écoute empathique constitue un bon point de départ, et peut amener à des résultats positifs.

Les membres de la population étudiante nous ont dit qu’ils ne savaient pas toujours où et comment aller chercher de l’aide. Certains souffrent d’isolement et de solitude, et ne sont pas toujours au courant des façons d’obtenir du soutien.

Or, en tant que membre du personnel, vous êtes dans une situation idéale pour les écouter et les aiguiller vers les ressources appropriées. Bien que ce guide soit très axé sur la population étudiante, il pourrait aussi vous aider à intervenir auprès d’autres membres de la communauté universitaire, comme des membres du corps professoral et du personnel, ou vous diriger vers un service qui vous était inconnu. Mieux nous connaissons les mesures de soutien et les services offerts, mieux nous prendrons soin de nous-mêmes et d’autrui. Voilà comment nous pouvons collectivement prendre soin de notre communauté.

Nous vous proposons un modèle en quatre étapes : **Reconnaître, intervenir, aiguiller** et **réfléchir**. (Centre d’innovation en santé mentale sur les campus — campusmentalhealth.ca/fr)



uOttawa

Reconnaître

La première étape consiste à faire preuve de vigilance pour repérer les signes de détresse.

Certains signes laissent en effet croire que quelqu'un traverse une période difficile. Il peut notamment s'agir de commentaires, qui vous sont destinés ou qui sont destinés à une autre personne, concernant :

- des troubles de santé physique ou mentale;
- de l'insécurité financière ou alimentaire;
- de la violence sexuelle;
- des gestes d'automutilation;
- des idées suicidaires;
- des problèmes avec des proches, etc.

Il se peut aussi que vous observiez certaines choses :

- Des absences fréquentes. *La personne manque-t-elle souvent ses cours ces derniers temps?*
- De nombreuses demandes de report d'échéance, des travaux remis en retard ou bâclés, ou des notes à la baisse. *La personne a-t-elle cessé de remettre ses travaux ou remet-elle des travaux incomplets?*
- Un changement notable d'apparence ou de comportement. *La personne vous semble-t-elle déprimée? A-t-elle soudainement arrêté de s'impliquer dans les cours ou dans d'autres activités? Avez-vous remarqué un changement, physique ou autre, qui vous inquiète?*
- Des manifestations de désespoir ou de découragement, des pleurs ou des larmes qui montent facilement aux yeux. *La personne a-t-elle mentionné qu'elle traversait une période difficile, qu'elle était anxieuse ou déprimée, et/ou qu'elle n'arrivait pas à dormir?*

Truc à retenir : Portez attention au comportement, à l'attitude, aux mots et aux gestes, lesquels peuvent tous trahir nos états d'âme. Demandez aux étudiantes et étudiants comment ils vont. Il peut être difficile de savoir qui traverse une épreuve. Votre intérêt compte pour beaucoup. Si vous enseignez, envisagez de faire des suivis dans toutes vos classes, que ce soit en personne ou en ligne. Voilà qui fait le tour de la première étape : **Reconnaître**.

Intervenir

La deuxième étape consiste à intervenir, c'est-à-dire à montrer à la personne en détresse que vous vous souciez d'elle, et que vous êtes là pour l'écouter.

Bien entendu, il n'est pas question de fournir de l'aide professionnelle : ces services existent déjà, tant sur le campus qu'à l'extérieur. Cela dit, tous les membres d'une communauté universitaire où on s'entraide ont un rôle à jouer.

- Montrez à la personne que vous vous souciez d'elle. *Posez-lui des questions sans jugement*.
- Allez vers elle ou demandez à quelqu'un d'autre de le faire (par exemple, dans le cadre d'un cours, ce peut être une assistante ou un assistant d'enseignement) si elle ne s'est pas confiée à vous.
- Écoutez-la attentivement afin qu'elle se sente entendue. *Laissez-lui le temps de s'exprimer, même si elle éprouve de la difficulté*.
- Envisagez les moyens dont vous disposez pour l'aider (corps professoral : report d'échéance, travail alternatif; autres : flexibilité).
- Évitez la critique et les jugements, et veillez à ne pas minimiser l'expérience vécue. *Offrez-lui une présence encourageante.*
- Pratiquez l'écoute active. *Donnez-lui l'occasion de parler et laissez au besoin s'étirer les silences pour lui permettre de communiquer ce qu'elle ressent.*
- Encouragez gentiment la personne à solliciter de l'aide si elle vous semble ouverte à l'idée. *Vous pouvez lui transmettre certaines ressources proposées dans ce guide.*
- Si une étudiante ou un étudiant parle d'un incident de violence sexuelle, consultez le Bureau des droits de la personne. **uOttawa.ca/respect/fr**
- Respectez son droit de refuser l'aide proposée. *Malgré tout le respect que vous portent les étudiantes et étudiants, le choix final leur appartient.*

Truc à retenir : Voici quelques suggestions pour ouvrir la discussion (en personne, en ligne ou par écrit).

- *« J'ai remarqué que… »*
- *« Comment puis-je vous aider à…? »*
- *« Comment ça se passe pour vous? »*
- *« Voudriez-vous me parler de…? »*

Aiguiller

Selon la nature de ce qui vous est communiqué, vous pouvez décider d'aiguiller la personne vers d'autres ressources ou services de soutien mentionnés ci-dessous, ou de consulter le site Web de l'Université sur la santé et le mieux-être.

Vous avez franchi des étapes importantes : reconnaître que cette personne a peut-être besoin d'aide, et intervenir avec bienveillance et compassion. Vous pouvez l'aider en l'aiguillant vers des ressources utiles (voir la prochaine section), et favoriser ainsi son bien-être et sa réussite.

Conseil nº 1 – Quand vous discutez des autres ressources :

- Expliquez-lui que, selon vous, certaines ressources pourraient lui être utiles, et dites-lui quelles sont ces ressources (voir l'information à ce sujet à la fin du guide).
- Rappelez-lui que les ressources sont là pour elle, mais qu'elle n'est pas obligée d'y recourir.
- Mentionnez-lui que vous suggérez ces ressources parce qu'elles pourraient lui servir à l'extérieur de la classe.

Voici quelques amorces de conversation :

- *« Puis-je vous suggérer...? »*
- *« Le site Santé et mieux-être de l'Université propose beaucoup de ressources. Je peux vous envoyer quelques liens? »*
- *« Selon vous, qu'est-ce qui pourrait vous aider... ? »*
- *« Auriez-vous besoin d'aide pour traverser cette situation? »*

Conseil nº 2 – Pensez à faire un suivi pour voir comment se porte la personne après quelque temps.

Situations d'urgence : *Assurez-vous toujours de votre sécurité et de celle de la personne en détresse. Si vous avez le sentiment qu'un membre de la population étudiante est en danger, demandez-lui expressément d'aller chercher de l'aide. Si vous pensez que la personne peut s'en prendre à elle-même, à quelqu'un d'autre ou à vous, appelez le Service de la protection au 613-562-5411 (numéro d'urgence) ou composez le 911.*

Réfléchir

Après toute intervention (en personne, au téléphone ou en ligne), faites un exercice d'introspection. Toutes les histoires ne sont pas faciles à entendre, et il est important de vous préserver.

- Prenez le temps de vous demander comment vous vous sentez, physiquement et émotionnellement.
- Êtes-vous à l'aise avec la façon dont s'est déroulée la discussion? *Si la situation vous ébranle et que vous ressentez de la tristesse ou d'autres émotions négatives, vous pouvez :*
    - → aller prendre de l'air
    - → parler de vos sentiments à une personne de confiance
    - → utiliser les ressources à votre disposition pour parler de la situation ou de vos émotions en toute confidentialité.
- Ne négligez pas votre propre bien-être : tous les membres de la communauté comptent, vous y compris!

Par où commencer?

LifeWorks : le Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF)
24 heures sur 24, 7 jours sur 7 — 1-844-880-9142

D'autres ressources figurent sur le site Santé et mieux-être de l'Université d'Ottawa.
uOttawa.ca/vie-campus/sante-mieux-etre

Ressources

Vous trouverez ci-dessous quelques ressources utiles et des exemples de situations auxquelles vous pourriez faire face lors de vos interactions avec les membres de la population étudiante. C'est toujours une bonne idée de les aiguiller vers des services professionnels et d'autres outils, mais n'oubliez pas que le choix leur appartient. Notons que l'Université dispose de nombreuses ressources internes, mais qu'elle peut aussi faire appel à ses divers partenaires communautaires externes. Les syndicats étudiants (SÉUO et GSAÉD) de l'Université offrent également divers services de soutien à la communauté étudiante.

Veuillez noter que l'Université a établi le Centre de santé et mieux-être étudiant, un centre intégré qui se spécialise en prévention, en santé physique et mentale et en promotion de la santé. Le Centre est ouvert exclusivement aux communautés étudiantes de l'Université d'Ottawa et de l'Université Saint-Paul. Il se situe au 801, avenue King-Edward.
uOttawa.ca/vie-campus/sante-mieux-etre/centre-sante-mieux-etre-etudiant

Veuillez noter que certaines de ces ressources pourraient ne pas être disponibles en dehors des heures normales de bureau, les fins de semaine et les jours fériés. Si une personne est en situation de crise sur le campus pendant l'une de ces périodes, communiquez avec le Service de la protection au 613-562-5411 (numéro d'urgence) ou composez le 911.

Automutilation, suicide et autres situations à risque élevé

Vous pourriez observer chez un membre de la population étudiante ou du personnel un comportement destructeur, dangereux, agressif, violent ou menaçant envers lui-même ou autrui. Il arrive que des étudiantes et étudiants révèlent avoir des pensées suicidaires, des comportements d'automutilation ou des idées noires qui leur font craindre de se faire du mal ou de faire du mal à autrui. Vous pouvez demander à une personne si elle a des idées suicidaires. En lui posant cette question, vous montrez que vous avez son bien-être à cœur, vous portez un message de déstigmatisation, et vous pouvez faire la lumière sur les ressources disponibles.

Ce sont là des situations d'urgence. Composez l'un des numéros suivants :

Sur le campus, en tout temps : Service de la protection, 613-562-5411 (numéro d'urgence)
Hors campus, en tout temps : 911

Santé mentale (anxiété, dépression, etc.)

Voici l'adresse principale du Service de counselling :
uOttawa.ca/vie-campus/sante-mieux-etre/counselling-therapie

Vous pouvez aussi joindre le Service de counselling à couns@uOttawa.ca (pour les situations non urgentes).

L'Université fait tout en son pouvoir pour offrir des services de soutien psychologique plus rapidement, en personne comme en ligne, afin de répondre aux besoins portés à son attention par les membres de la population étudiante et de sa communauté en général. Certes, on peut toujours faire mieux; cela dit, certaines informations erronées au sujet des listes d'attente et des délais peuvent continuer de circuler. Sachez que l'équipe du Service de counselling est résolue à répondre promptement à toutes les demandes. **N'hésitez pas à recommander les services de counselling aux membres de la population étudiante en cas de besoin.**

L'équipe de soutien à la communauté étudiante mise sur pied par l'Université peut également prendre en charge les cas complexes en offrant des services de gestion des cas. Il est possible pour un membre de la population étudiante de communiquer directement avec l'équipe, mais vous pouvez aussi faire une demande pour quelqu'un d'autre (idéalement, avec leur connaissance). Voici les liens permettant d'obtenir davantage d'information à ce sujet et d'accéder au formulaire de demande d'aide :

uOttawa.ca/vie-campus/sante-mieux-etre/aider-quelquun
https://dnn.uOttawa.ca/fr/Utilitaires/Multi-formulaire/GEE/Reference-etudiante

Si vous référez un membre de la population étudiante à l'équipe de soutien, une coordonnatrice ou un coordonnateur vous contactera pour éclaircir certains points. Cette personne sera aussi en mesure de répondre à vos questions sur le service. Vous pouvez joindre l'équipe de soutien à la communauté étudiante à soutienetudiant@uOttawa.ca.

L'équipe du Service de counselling a créé une chaîne YouTube pour offrir à la population étudiante du soutien en lien avec un large éventail de sujets.

youtube.com/playlist?list=PLvEaDIZAjaKd_4Yv74_ueL6XCreOP-X2v

Il arrive que les membres de la population étudiante préfèrent obtenir de l'aide moins formelle que des services de consultation. Des options s'offrent à eux, dont :

Le soutien par les pairs
uOttawa.ca/vie-campus/sante-mieux-etre/soutien-pairs

Le soutien en ligne (matériel d'autosoins)
uOttawa.ca/vie-campus/sante-mieux-etre/consultation-sante-mentale/support-en-ligne

Les séminaires sur le mieux-être animés par un psychologue clinicien de l'Université d'Ottawa
uOttawa.ca/vie-campus/sante-mieux-etre/seminaires-mieux-etre

Beaucoup d'autres ressources en ligne et en personne, comme les séances de pleine conscience ou la zoothérapie, peuvent aussi s'avérer utiles. Pour en savoir plus, consultez le site Santé et mieux-être. **uOttawa.ca/vie-campus/sante-mieux-etre**

Ressources accessibles en tout temps

Population étudiante

Allô J'écoute/Good2Talk (pour la population étudiante) : 1-866-925-5454
allojecoute.ca

Empower Me (ressources de santé mentale offertes en tout temps) : 1-833-628-5589
studentcare.ca/rte/fr/IHaveAPlan_Ottawa_EmpowerMe_EmpowerMe

Pour les étudiantes et étudiants de premier cycle couverts par le régime d'assurance-maladie du Syndicat étudiant de l'Université d'Ottawa (SÉUO). Service aussi offert aux étudiantes et étudiants internationaux qui se trouvent dans 22 pays (voir la FAQ en ligne pour en savoir plus).

Cycles supérieurs

Par l'entremise de l'Association des étudiant.e.s diplômé.e.s (GSAÉD), les étudiantes et étudiants des cycles supérieurs ont gratuitement accès à un programme de soutien qui leur permet de parler à une conseillère ou un conseiller immédiatement au 1-855-649-8641 (au Canada ou aux États-Unis). Si vous vous trouvez dans un autre pays, rendez-vous sur le site Web du programme **workhealthlife.com**) et tapez « University of Ottawa » dans le champ de recherche. Ensuite, sélectionnez « GSAÉD – Graduate Students' Association des étudiant e.s diplomé e.s. ». dans le menu déroulant. Si vous cliquez sur « Numéros à composer à l'extérieur du Canada », une liste de numéros par pays s'affichera.

Personnel

Programme d'aide aux employés et à la famille : 1-844-880-9142

Ressources communautaires externes

Centre de détresse d'Ottawa (bilingue) : dans la région d'Ottawa, 613-238-3311 | dans la région de Gatineau, 1-866-676-1080

Association québécoise de prévention du suicide (bilingue) : 1-866-APPELLE (numéro central qui vous connectera au service de votre région)

Ligne de crise en santé mentale (Ottawa et comtés avoisinants) : 1-866-996-0991
crisisline.ca/?lang=fr

Tel-Aide Outaouais : Gatineau – 819-775-3223; Ottawa – 613-741-6433;
sans frais : 1-800-567-9699 | telaideoutaouais.ca

Autres ressources : uOttawa.ca/vie-campus/sante-mieux-etre/soutien-immediat

Questions relatives aux études

Pour les questions relatives aux études (report, abandon de cours, discussion sur le programme, etc.), encouragez les étudiantes et étudiants à communiquer avec le bureau des études de premier cycle ou des études supérieures de leur faculté.

Sécurité financière ou alimentaire et autres problèmes d'ordre matériel

Soutien financier

Des bourses d'urgence peuvent être offertes aux étudiantes et étudiants qui vivent une crise financière. Dans une telle situation de crise, vous ou la personne en question pouvez écrire à pretsetbourses@uOttawa.ca ou téléphoner au 613-562-5734.

Le Service de l'aide financière et des bourses aide les facultés et services à distribuer des bourses et des fonds d'urgence, et peut diriger les membres de la population étudiante vers d'autres ressources. Précisez à la personne que vous aiguillez vers des ressources que les informations concernant ses finances personnelles demeureront strictement confidentielles et ne seront communiquées à aucune tierce partie à l'Université.

Outre cette possibilité, d'autres sources de soutien financier sont également accessibles à la population étudiante, dont les suivantes :

Des bourses d'urgence en cas de sinistre (feu, vol, force de la nature, etc.). Une rencontre avec une conseillère ou un conseiller d'aide financière est requise; la personne touchée doit aussi remplir un questionnaire (budget) et fournir une preuve du sinistre. Les fonds lui sont ensuite transférés rapidement par voie électronique.

Pour discuter avec une conseillère ou un conseiller d'aide financière sur l'établissement d'un budget, les demandes de prêt gouvernemental, les lignes de crédit ou les fonds d'urgence : en personne, local 3156 du pavillon Desmarais; par téléphone, 613-562-5734 (demande de rendez-vous); par courriel, **pretsetbourses@uOttawa.ca**.

Pour faire des demandes d'aide financière et de bourses en ligne : **uOttawa.ca/aide-financiere-bourses/bourses-en-ligne**

Nourriture et produits de première nécessité

Il est difficile de se concentrer sur ses études lorsqu'on redoute de ne pas pouvoir payer son loyer ou qu'on ne sait pas d'où proviendra son prochain repas. Un faible revenu s'accompagne souvent d'insécurité alimentaire. Or, des recherches laissent entendre que l'insécurité alimentaire touche jusqu'à 35 % des étudiantes et étudiants de façon modérée ou sévère.

Comme son nom l'indique, la Gratuiterie, une initiative de développement durable sur le campus, permet de se procurer gratuitement de nombreux articles ayant fait l'objet de dons. **uOttawa.ca/vie-campus/campus-durable/activites-initiatives/gratuiterie**

Le Syndicat étudiant de l'Université d'Ottawa (SÉUO) gère une armoire à nourriture en association avec la Banque alimentaire d'Ottawa. **seuo-uosu.com/fr/services/food-bank**

De plus, des banques alimentaires et d'autres organismes communautaires locaux accessibles à la population étudiante sont répertoriés sur les sites suivants :

Région d'Ottawa : **ottawafoodbank.ca/fr/obtenir-de-la-nourriture**
Partout au Canada : **foodbankscanada.ca/fr/find-a-food-bank**

Rappelons que l'équipe de soutien à la communauté étudiante de l'Université peut aussi prendre en charge les cas complexes, dont les problèmes financiers. Vous pouvez vous renseigner sur l'équipe au **uOttawa.ca/vie-campus/sante-mieux-etre/aider-quelquun** ou remplir le formulaire de demande au **https://dnn.uOttawa.ca/fr/Utilitaires/Multi-formulaire/GEE/Reference-etudiante**. Il est possible pour un membre de la population étudiante de communiquer directement avec l'équipe, mais vous pouvez aussi faire une demande pour quelqu'un d'autre (idéalement, après lui en avoir parlé).

Violence sexuelle

Le règlement de l'Université d'Ottawa sur la prévention de la violence sexuelle décrit l'engagement de l'établissement de créer et de maintenir un campus sécuritaire et sain pour le travail, les études et la vie communautaire de l'ensemble de ses membres, et d'offrir un soutien aux membres directement touchés par la violence sexuelle : **uOttawa.ca/notre-universite/politiques-reglements/reglement-67b-prevention-de-la-violence-sexuelle**

Quiconque souhaite rapporter un incident de violence sexuelle peut le faire en communiquant avec le Bureau des droits de la personne ou avec son service de police local (pour les situations non urgentes). Dans une situation urgente, adressez-vous au **Service de la protection :** 141, rue Louis-Pasteur, Ottawa (Ontario) K1N 6N5. Téléphone : 613-562-5499 ou 613-562-5411 (numéro d'urgence). Courriel : **protection@uOttawa.ca**. Vous pouvez aussi composer le 911.

Bureau des droits de la personne :
1, rue Stewart, pièce 121, Ottawa (Ontario) K1N 6N5.
Téléphone : 613-562-5800, poste 5222. Courriel : **respect@uOttawa.ca**

Le site Web du Bureau des droits de la personne de l'Université d'Ottawa regorge d'information pertinente pour tous ceux et celles qui connaissent une personne ayant survécu à la violence sexuelle et qui se demandent quoi faire : **uOttawa.ca/violence-sexuelle-soutien-et-prevention/connaissez-vous-quelquun-agresse**

Des ressources sont aussi offertes aux membres de la population étudiante et de la communauté universitaire en général qui ont été touchés par de la violence sexuelle : **uOttawa.ca/violence-sexuelle-soutien-et-prevention/ressources-campus-et-en-ligne**

Enfin, nous avons une brochure sur la prévention de la violence sexuelle (PDF) : **uOttawa.ca/sexual-violence-support-and-prevention/sites/www.uottawa.ca.sexual-violence-support-and-prevention/files/brochureviolencesexuellepdf_web.pdf**

Harcèlement et discrimination

Tous les membres de la communauté universitaire, notamment de la population étudiante, du personnel et du corps professoral, ont droit à un milieu d'apprentissage et de travail sain et sécuritaire où règne le respect, sans harcèlement ni discrimination, conformément au règlement de l'Université d'Ottawa sur la prévention du harcèlement et de la discrimination.

uOttawa.ca/notre-universite/politiques-reglements/reglement-67a-prevention-du-harcelement-et-de-la-discrimination

En même temps, chaque membre de la communauté universitaire doit assurer le maintien d'un tel environnement et respecter le règlement de l'Université.

Le Bureau des droits de la personne (BDP) est un bureau neutre et impartial qui veille à la réception et au suivi des plaintes formelles et informelles de tous les membres de la communauté universitaire relativement à la discrimination et au harcèlement (personnel et en milieu de travail) ainsi qu'à la violence sexuelle, au regard des droits de la personne. Il effectue de la sensibilisation et donne de la formation en plus de fournir des conseils et des services de consultation à l'ensemble de la communauté sur ces sujets. Pour en savoir plus : **uOttawa.ca/respect/fr**.

Si vous ou une personne que vous connaissez vivez une situation de discrimination, de harcèlement ou de violence sexuelle, écrivez au Bureau des droits de la personne (**respect@uOttawa.ca**).

Dépendances

Liste des ressources locales de soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances de Santé publique Ottawa : **santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/mental-health-and-substance-use-services-and-resources.aspx#Services-and-Resources**

Ressources générales en matière de consommation de substances
canada.ca/fr/sante-canada/services/deependance-aux-drogues/obtenir-aide-consommation-problematique-substances.html

Conclusion

En travaillant ensemble, nous pouvons prendre soin de notre population étudiante et offrir tout le soutien nécessaire à la communauté universitaire.

Vous aimeriez en savoir plus sur la santé mentale en milieu universitaire et les façons de répondre aux besoins de la population étudiante et de vos collègues? Le Centre d'innovation en santé mentale sur les campus (CISMC) propose une excellente formation en ligne intitulée Plus forts ensemble (**morefeetontheground.ca/fr**).

Si vous avez des questions ou des commentaires sur le présent guide, communiquez avec la conseillère universitaire en santé mentale et mieux-être en utilisant le formulaire prévu à cette fin sur son site Web : **uOttawa.ca/vice-recteur-etudes/conseillere-sante-mentale-mieux-etre**. Si vous avez besoin d'assistance immédiate, communiquez avec le Service de la protection au 613-562-5411 ou composez le 911.

Le saviez-vous?

Le Canada est le premier pays du monde à s'être doté d'une Norme nationale sur la santé mentale et le bien-être des étudiants du postsecondaire (**commissionsantementale.ca/la-norme-pour-les-etudiants-du-postsecondaire**), un ensemble de lignes directrices flexibles et d'application volontaire conçu pour aider les établissements postsecondaires à appuyer la santé mentale et le bien-être de leur population étudiante. Nous avons tous et toutes un rôle à jouer!

Préparé par le groupe de travail sur les efforts de sensibilisation et de promotion en santé mentale et mieux-être, avec et pour Elizabeth Kristjansson, conseillère universitaire en santé mentale et mieux-être. ***uOttawa.ca/vice-recteur-etudes/conseillere-sante-mentale-mieux-etre***