

# Santé mentale et mieux-être

Mise à jour : progrès en matière de  
mise en place des recommandations

Elizabeth Kristjansson  
Octobre 2021 - Septembre 2022



# Rapport du comité consultatif du recteur

et ses douze recommandations (décembre 2020)

## RECOMMANDATIONS

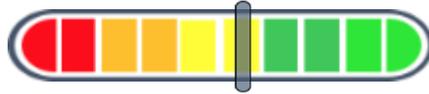
- 12 recommandations afin de mobiliser notre communauté autour de la création d'un environnement qui valorise, inclut et soutient la santé mentale et le mieux-être sur le campus
- 3 recommandations supplémentaires incluses l'an dernier suite à des consultations et le travail avec la communauté (actions pour appuyer les trois facteurs de risque psychologiques des professeurs et du personnel de soutien; soutien financier pour la population étudiante; évaluation des nouvelles interventions)
- Supervision par et consultation via les comités directeur et consultatif sur la santé mentale et le mieux-être

# Recommandation 1

Signer la charte de l'Okanagan et adopter les normes nationales

## CHARTE DE L'OKANAGAN - RESPONSABLE : GROUPE DE TRAVAIL SUR LA CHARTE DE L'OKANAGAN

Où nous en étions



Où nous en sommes



4 engagements uOttawa approuvés par le CA en juin 2022

### CULTURE

Nous développerons, promouvrons et intégrerons une culture de mieux-être partout sur le campus en priorisant la bienveillance et la compassion envers chacune et chacun dans nos activités, nos méthodes de travail, ainsi que nos missions d'enseignement et de recherche

### INCLUSION

Nous ferons du campus un milieu inclusif qui tient compte d'une diversité de perspectives et qui assure le traitement équitable de tous les membres de notre communauté

### DÉVELOPPEMENT DURABLE

Nous concevrons, mettrons en œuvre et favoriserons des pratiques durables pour notre campus, notre communauté et notre planète dans tous nos domaines d'activité afin de soutenir, de créer et de pérenniser des changements positifs

### LEADERSHIP

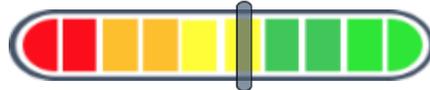
Nous tirerons parti des forces de notre établissement pour amener tous ceux et celles qui contribuent à la croissance de notre communauté à devenir des leaders en promotion de la santé et du mieux-être

# Recommandation 1

Signer la charte de l'Okanagan et adopter les normes nationales

## LA NORME NATIONALE DU CANADA SUR LA SANTÉ MENTALE ET LE BIEN-ÊTRE DES ÉTUDIANTS DU POSTSECONDAIRE – RESPONSABLE : GROUPE DE TRAVAIL SUR LA NORME NATIONALE POUR LES ÉTUDIANTS

Où nous en étions



Où nous en sommes



### ANALYSE

Une analyse des écarts a été complétée afin de déterminer les secteurs prioritaires dans le contexte de l'Université d'Ottawa

### PRIORITÉS

Les priorités ont été établies et des actions sélectionnées

### DONNÉES

Outil de suivi du campus en matière de santé mentale : projet pilote de partage de données avec la Société de recherche sociale appliquée et la Commission de la santé mentale du Canada

### COLLABORATION

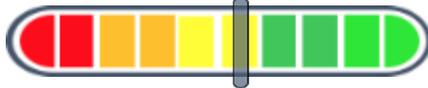
Collaboration inter-établissements en participant à la Communauté de pratique de la Norme nationale

# Recommandation 1

Signer la charte de l'Okanagan et adopter les normes nationales

## LA NORME NATIONALE DU CANADA EN MATIÈRE DE SANTÉ ET SÉCURITÉ PSYCHOLOGIQUES EN MILIEU DE TRAVAIL – RESPONSABLE : RESSOURCES HUMAINES

Où nous en étions



Où nous en sommes



Mise en œuvre des actions recommandées concernant les facteurs de risque psychologiques que sont l'équilibre travail-vie, la reconnaissance et la charge de travail, identifiés lors de la tournée d'écoute Restez en santé et connecté :

- Travailler avec les facultés et les services pour poursuivre la **conversation** et mettre en œuvre des actions **concrètes** pour améliorer l'équilibre travail-vie
- Un [guide en 4 étapes](#) pour discuter des défis en matière de gestion de la charge de travail pour les gestionnaires et les employés
- Un nouveau [règlement sur la déconnexion au travail](#) en vigueur depuis mai 2022
- Des [lignes directrices sur le télétravail](#) publiées en janvier 2022
- De nouveaux [Prix du Recteur](#) lancés en décembre 2021, dont le Prix pour un milieu de travail sain (équipe et individuel)
- Nouveau [programme de reconnaissance LifeWorks](#) lancé en mai 2022 afin d'encourager la reconnaissance informelle au sein de l'organisation
- **Service de télémédecine** lancé en mai 2022
- **Processus d'amélioration continue** de la santé mentale au travail, participation des équipes à l'identification de solutions **innovantes**, et **éducation** de notre communauté

Nous poursuivons l'analyse des points forts et des possibilités grâce au cadre de travail d'Excellence Canada sur la santé mentale au travail, en vue d'obtenir la certification de niveau or, et nous mettons en œuvre des initiatives clés.

# Recommandation 1

Étapes à venir



## MOBILISATION DE LA COMMUNAUTÉ

Activités afin d'unir et mobiliser notre communauté autour de la Charte et des deux Normes.



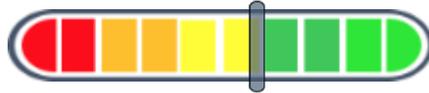
## PARTENARIATS CLÉS

Établissement de partenariats clés internes et externes à l'Université afin de soutenir la mise en œuvre de la Recommandation

# Recommandation 2

Mettre en œuvre une approche coordonnée de la santé mentale et du mieux-être

Où nous en étions



Où nous en sommes



## TRAVAIL D'ÉQUIPE

Travail en cours avec les **Comités** directeur et consultatif sur la santé mentale et le mieux-être et leurs **groupes de travail**, ainsi que les intervenants clés. Attention particulière portée à réduire le cloisonnement et à trouver des synergies

## CADRE DE TRAVAIL

Développement d'un **cadre stratégique** à long terme sur la santé mentale et le mieux-être, en se basant sur les pratiques exemplaires en matière de communauté universitaire **bienveillante et empathique**

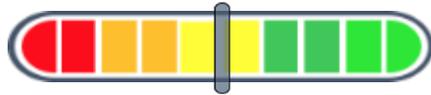
## AUTRE

**Site web** de la Conseillère universitaire en santé mentale et mieux-être et rapports annuels

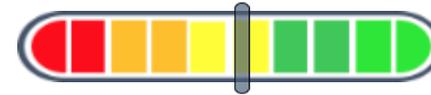
# Recommandation 3

Mettre au point une stratégie de communication transparente et revoir les protocoles

Où nous en étions



Où nous en sommes



- Protocoles de communication en matière de santé mentale et réponses postventionnelles aux crises en cours de finalisation
- Mise en place d'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 (« Soutien mieux-être immédiat ») sur des plateformes comme Brightspace et le site web Santé et mieux-être
- Bannières déroulantes et boutons de renvoi vers du contenu en santé mentale et mieux-être ajoutés à la page d'accueil de Brightspace
- Campagne de littératie en matière de santé lancée par les Affaires étudiantes afin d'accroître la sensibilisation et la compréhension des services et programmes d'aide professionnels et par les pairs offerts par uOttawa
- Revitaliser le groupe de travail sur les communications en santé mentale et mieux-être afin de s'attaquer aux obstacles



# Recommandation 4

Bonifier et promouvoir le site Web du mieux-être; créer un carrefour virtuel du mieux-être

Où nous en étions



Où nous en sommes



- Nouveau site web Santé et mieux-être
  - Phase 1 du lancement du site (basé sur les types d'utilisateurs) complétée
  - Information et ressources ciblant des groupes d'utilisateurs spécifiques
  - Un nouvel outil d'évaluation basé sur le « continuum du mieux-être » qui dirige les utilisateurs vers des ressources spécifiques en fonction de leurs besoins est en voie d'être complété
- Campagne de promotion et de marketing qui dirige les membres de la communauté uOttawa vers le site web Santé et mieux-être



# Recommandation 5

Répondre aux préoccupations des étudiantes et étudiants quant à l'accès aux services d'aide et au recrutement de personnel

Où nous en étions



Intégration des services de santé mentale au Centre de santé et mieux-être étudiant, situé dans le Complexe des sports Minto, en mai 2022

- Nombre total de rendez-vous entre mai et septembre (5 premiers mois) : 10 072 (3280 en santé mentale, 6777 en santé physique et 15 programmes d'éducation personnalisée en santé)
- Sondage initial de satisfaction étudiante :
  - 90 % ont indiqué être extrêmement ou très satisfaits
  - 89 % ont indiqué que nos services avaient répondu à leurs besoins
  - 99 % ont indiqué avoir été servi dans la langue de leur choix
  - 67 % ont indiqué être satisfaits de la disponibilité des rendez-vous

Ajout de deux psychologues et d'un psychiatre à l'équipe afin de soutenir la santé mentale étudiante

Où nous en sommes



Programme de soutien à la communauté étudiante (gestion de cas)

- 584 cas référés entre le 1er novembre 2021 et le 30 septembre 2022
- Enjeux principaux :
  - Santé mentale : 58,9 %
  - Défis sur le plan académique : 23,1 %
  - Circonstances / Événements de la vie : 18,0 %
  - Présentant plus d'une catégorie d'enjeux : 39,5 %
- Sondage initial de satisfaction étudiante :
  - 73 % ont indiqué être satisfaits de manière générale
  - 83 % se sont sentis acceptés et respectés par le gestionnaire de cas
  - 77 % estiment que les services ont répondu à leurs besoins
  - 82 % feraient à nouveau appel au service s'ils avaient besoin d'aide dans le futur

# Recommandation 5 (suite)

Répondre aux préoccupations des étudiantes et étudiants quant à l'accès aux services d'aide et au recrutement de personnel

Où nous en étions



Projet-pilote des Ambassadeurs de la sûreté en résidence lancé en septembre 2022, offrant des services d'intervention, de prévention et de désescalade pour assurer la sécurité et le bien-être des résidents

- Plus de 25 ambassadeurs et ambassadrices de la sûreté en résidence patrouillent les 11 résidences de l'Université toutes les nuits entre 20 h et 4 h

Où nous en sommes



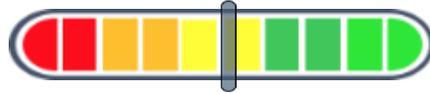
Le nombre de visites au Salon du mieux-être s'approche du niveau prépandémique (environ 7000 visites à compter de début novembre)

Le clavardage du mieux-être par les pairs est en fonction tous les soirs et fins de semaine

# Recommandation 6

Renforcer les partenariats avec les organismes de proximité et les hôpitaux

Où nous en étions



Où nous en sommes



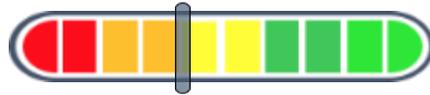
- Nous avons augmenté le nombre de consultations en télépsychiatrie avec le Royal, passant de 6 à 9 par mois
- La planification de la conférence « Ensemble pour la Journée mondiale de la santé mentale » du 6 octobre 2022 a été réalisée en collaboration avec le Royal



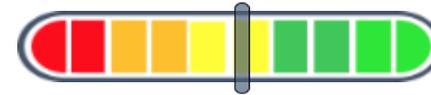
# Recommandation 7

Offrir plus de formation au corps professoral et au personnel

Où nous en étions



Où nous en sommes

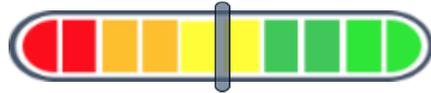


- Le **Guide pour une communauté universitaire bienveillante** et l'affiche **Une communauté universitaire bienveillante** ont été déployés en octobre 2022 afin d'aider les membres de notre corps professoral à reconnaître les personnes en détresse, à répondre de façon appropriée à ces situations et à orienter ces personnes vers les ressources appropriées sur le campus et dans la communauté
- Nous révisons les formations pour **nouveaux professeurs et nouveaux leaders académiques** afin d'inclure les ressources en santé mentale et mieux-être pour étudiants et employés, des conseils pour une salle de classe bienveillante et des informations sur la formation *Plus forts ensemble*
- Sous la direction des Affaires académiques, nous travaillons à la création d'un **guide** pour nouveaux professeurs, qui comprendra lui aussi les ressources en santé mentale et mieux-être pour étudiants et employés, ainsi que des conseils pour une salle de classe bienveillante.
- Formation *Plus forts ensemble* : plus de 20 nouveaux formateurs

# Recommandation 8

Offrir des ressources à l'ensemble de la communauté universitaire, et à ses populations distinctes

Où nous en étions



Le projet des admissions et transitions universitaires inclusives a été mis en œuvre avec succès – plus de 200 étudiants admis lors de l'automne-hiver 2021-2022 par le biais du programme d'admission inclusive

Le programme Boussole pour les étudiants en résidence étendu à tous les étudiants de première année

- 3 ateliers reliés aux Séminaires sur le mieux-être offerts par un psychologue clinicien
- Un atelier pour les parents offert par un psychologue clinicien
- Sondage de satisfaction étudiante :
  - 97 % des répondants ont déclaré que Boussole était utile pour préparer un étudiant à la vie sur le campus
  - 97 % des répondants recommanderaient Boussole aux nouveaux étudiants et à leur famille
  - 95 % se sont dits satisfaits ou très satisfaits de la présentation pour les parents
  - 85 % se sont dits satisfaits ou très satisfaits du séminaire sur le mieux-être
  - 97 % des étudiants ont rencontré une nouvelle personne et ont indiqué avoir l'intention de les revoir lors de l'automne

Où nous en sommes



Nous planifions d'accroître la portée du programme Boussole et d'ajouter des bourses l'année prochaine afin de rejoindre davantage d'étudiants et de parents

Une formation sur l'antiracisme et la santé mentale anti-oppressive sera donnée au personnel du Centre de santé et mieux-être étudiant

# Recommandation 10

Bonifier les ressources d'aide au niveau facultaire

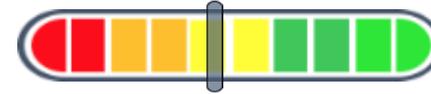
Où nous en étions



## ANALYSE DE MILIEU

Nous avons réalisé une **analyse de milieu** des services de santé mentale, de mieux-être et de soutien disponibles dans les facultés pour les étudiants.

Où nous en sommes



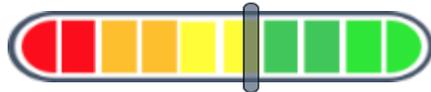
## SONDAGE

Une enquête sera lancée auprès des principales parties prenantes afin de mieux comprendre les domaines à améliorer pour **renforcer le soutien aux étudiants et le flux de travail** entre les services académiques des facultés ayant des contacts directs avec les étudiants (BEPC, BES, secrétariats) et les Affaires étudiantes.

# Recommandation 11

Intégrer les notions de santé mentale et de mieux-être aux plans de cours; concevoir et offrir des programmes de santé mentale

Où nous en étions



Où nous en sommes



## SÉMINAIRES SUR LE MIEUX-ÊTRE

- Formation d'une heure sur le mieux-être offerte dans Brightspace à tous les étudiants de première année
- Série de séminaires sur le mieux-être axés sur le développement de compétences (série de 7) prévue pour l'hiver, afin de soutenir la santé mentale et le mieux-être étudiant

## MICRO-PROGRAMME

- Nous travaillons au développement d'un **micro-programme en santé mentale et mieux-être**, qui intègre les cours sur le mieux-être existants déjà dans différentes facultés et le cours de développement des compétences de la Faculté des sciences sociales, le tout en utilisant le financement reçu des IRSC afin d'aussi adapter le cours sur la santé mentale et le mieux-être de l'université Queen's.

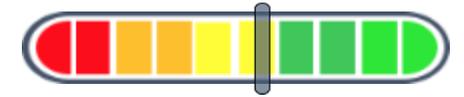
## SALLE DE CLASSE BIENVEILLANTE

- Inclure le concept de « **salle de classe bienveillante** » dans l'**évaluation des cours** et dans les **formations**, afin d'encourager les professeurs à jouer un rôle plus actif dans la création d'une salle de classe bienveillante et empathique, et à être évalués en ce sens.
- Le concept a été intégré aux présentations pour les nouveaux professeurs.

## COMMUNAUTÉ DE PRATIQUE

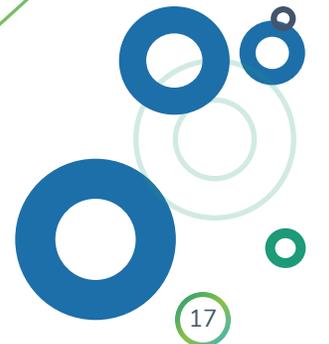
- Intérêts en commun avec le Comité stratégique sur l'enseignement et son évaluation.
- Progrès réalisés afin de créer une **communauté de pratique** qui offrirait du soutien et permettrait aux professeurs de rencontrer des pairs partageant les mêmes idées ou approches

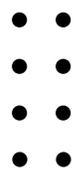
# ⋮⋮ Au-delà des 12 recommandations ⋮⋮ originales



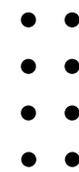
## COORDINATION DE L'APPUI FINANCIER AUX ÉTUDIANTS

- 9 étudiants ayant besoin d'appui financier ont reçu une bourse de 400\$ afin de couvrir leurs frais pour participer à Boussole.
  - Nous travaillons à augmenter l'accès à cette bourse et à simplifier les processus
- L'équipe de soutien à la communauté étudiante (Gestion de cas) a assisté 44 étudiants qui vivaient des difficultés financières / de l'insécurité quant à leur situation résidentielle





# Au-delà des 12 recommandations originales

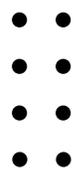


## ÉTABLIR DES PROCÉDÉS DE MESURE, DE SUIVI ET D'ÉVALUATION CONTINUS



- L'enquête U-Flourish sur le bien-être et la réussite scolaire des étudiants
  - Étude longitudinale auprès d'étudiants de première année sélectionnés au hasard, où un sondage est administré au début et à la fin de la première année, puis deux fois par an l'année suivante
  - Permet de guider le développement et l'amélioration des programmes et des services visant à soutenir la santé mentale des étudiants
  - Projet pilote uOttawa entre la mi-octobre et début novembre. 1170 étudiants de première année ont complété le questionnaire
- Sondages par le SAEA auprès du corps professoral, des étudiants et des assistants d'enseignement à propos de leurs expériences et de leurs perceptions de la transition vers l'enseignement et l'apprentissage en ligne, ainsi que de l'enseignement et de l'apprentissage bimodaux
- Le Sondage sur le bien-être sur les campus canadiens a été repoussé en 2024
- Évaluation continue des initiatives en santé mentale et mieux-être

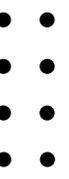




# Au-delà des 12 recommandations originales



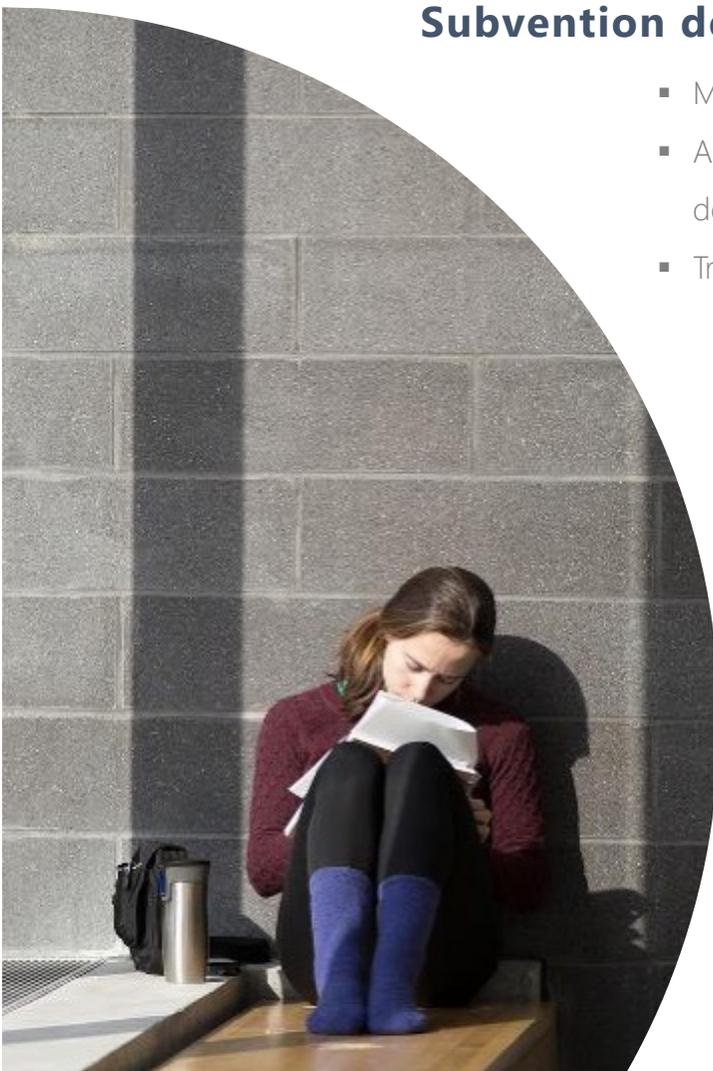
uOttawa

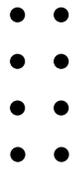


## TRAVAILLER À ACCROÎTRE ET RENFORCER LES POSSIBILITÉS DE PARTENARIAT

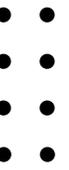
### Subvention de quatre ans reçue des Instituts de recherche en santé du Canada

- Menée par Queen's, en collaboration avec Oxford, uOttawa et uCalgary
- Administrée de façon collaborative par une équipe multidisciplinaire de chercheurs, de professionnels du mieux-être et d'étudiants
- Trois initiatives :
  - Utiliser le sondage U-Flourish sur le bien-être et la réussite scolaire des étudiants de manière conjointe avec des les banques de données académiques afin de :
    - Estimer le poids de la santé mentale, le bien-être étudiant et la connaissance des services
    - Comprendre les trajectoires en santé mentale
    - S'intéresser aux liens entre les facteurs psychosociaux, la santé mentale et la réussite scolaire
  - Adapter et traduire un cours en ligne crédité de littératie en santé mentale (de premier cycle - niveau 100), afin de l'inclure dans le futur micro-programme
  - Lancer un parcours de soins optimisé numériquement (iSpero) pour les étudiants cherchant à obtenir de l'aide, donnant accès à des ressources de soutien en ligne efficaces





# Défis



- Cadres de responsabilité
- Communication et promotion
- Responsabilisation et mise en œuvre de nouvelles initiatives et de nouveaux outils en matière de santé mentale et de bien-être
- Sensibilisation et formations sur la santé mentale et le mieux-être pour les leaders, les professeurs et les employés de soutien



**MERCI**

