



**Collège d'Alma**

**POLITIQUE INSTITUTIONNELLE EN LIEN AVEC LA  
SANTÉ ET LE MIEUX-ÊTRE**

**Adopté au conseil d'administration le 19 juin 2023**



## **RÈGLEMENTS, POLITIQUES ET PROCÉDURES DU COLLÈGE D'ALMA**

---

### **POLITIQUE INSTITUTIONNELLE EN LIEN AVEC LA SANTÉ ET LE MIEUX-ÊTRE**

#### **1. PRÉAMBULE**

La présente politique institutionnelle vise à témoigner de la volonté du Collège d'Alma d'assurer des milieux de vie, d'études et de travail sains, sécuritaires, bienveillants et propices à une santé mentale et physique florissantes. Elle reconnaît l'importance de la collaboration de l'ensemble de la communauté en ce qui a trait à la santé globale. Cet objectif implique la participation et l'engagement de toutes les parties prenantes, par une responsabilisation à la fois personnelle et collective.

#### **2. PRINCIPES GÉNÉRAUX**

Le Collège d'Alma, ci-après appelé le Collège, reconnaît qu'une approche globale de la santé est un élément essentiel à la persévérance, à la réussite scolaire ainsi qu'au bien-être au travail. Tous les membres de la communauté collégiale ont le droit d'évoluer dans un environnement leur permettant de cultiver une santé mentale positive et d'être dans un milieu favorisant le développement et le maintien de saines habitudes de vie. La présente politique affirme la volonté du Collège de contribuer pleinement et à la hauteur de sa capacité à la création d'un milieu soutenant le bien-être et la santé mentale de la population étudiante et du personnel, par l'entremise d'un cadre structurant.

Le Collège considère la santé globale selon une approche écosystémique. De ce fait, l'ensemble de la communauté se partage la responsabilité de participer à la création et au maintien d'un milieu propice au bien-être et à la santé psychologique. À ce titre, le personnel de l'établissement, l'association étudiante et les syndicats sont considérés comme des ambassadeurs en ce qui a trait à la participation et l'organisation de différentes activités et aux services de la promotion et de la prévention favorisant la santé mentale et les saines habitudes de vie. Ils jouent aussi un rôle essentiel dans la mise en place ou le soutien de différentes pratiques organisationnelles reconnues pour avoir un impact positif sur le bien-être.

## **RÈGLEMENTS, POLITIQUES ET PROCÉDURES DU COLLÈGE D'ALMA**

---

### **3. OBJECTIFS ET CHAMP D'APPLICATION**

La présente politique est une politique institutionnelle. Elle s'adresse donc à l'ensemble de la communauté du Collège, c'est-à-dire à la population étudiante ainsi qu'au personnel de l'établissement.

Elle vise à faire état des grandes orientations favorisant le bien-être et propices à une santé mentale florissante dans l'établissement. Ainsi, afin de soutenir la santé globale de la communauté collégiale, le Collège entend :

- Doter le Collège d'une approche globale en matière de santé et de mieux-être dans son milieu;
- Offrir à la population étudiante un environnement qui soutient la persévérance et la réussite éducative par la mise en place de mesures qui favorisent le bien-être et la santé mentale, et ce, dans le respect de la diversité des besoins de cette population;
- Offrir un milieu de travail sain;
- Promouvoir la santé et le mieux-être auprès de tous les membres de la communauté collégiale;
- Mettre en place des conditions favorables à la responsabilisation de toutes les parties prenantes de l'établissement au regard de la santé mentale;
- Participer à l'amélioration du bien-être et de la santé mentale de la communauté collégiale.

### **4. DÉFINITIONS**

#### **4.1 Communauté étudiante :**

Ensemble des personnes qui poursuivent, à temps plein ou à temps partiel, un parcours d'étude au sein du Collège, tant à la formation régulière qu'à la formation continue.

#### **4.2 Membre du personnel :**

Toute personne salariée qui travaille au sein de l'établissement.

#### **4.3 Membre de la communauté de l'établissement :**

Toute personne travaillant ou étudiant au Collège.

## **RÈGLEMENTS, POLITIQUES ET PROCÉDURES DU COLLÈGE D'ALMA**

---

### **4.4 Réduction des méfaits :**

Approche qui consiste principalement dans la réduction des conséquences négatives liées à l'usage des drogues plutôt que dans l'élimination du comportement d'usage lui-même<sup>1</sup>.

### **4.5 Santé mentale :**

État de bien-être permettant à chacune et à chacun de reconnaître ses propres capacités, de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et fructueux et de contribuer à la vie de sa communauté<sup>2</sup>.

### **4.6 Santé mentale positive :**

« La santé mentale positive s'attarde aux aspects mentaux positifs de l'être humain et à son potentiel de croissance, comme ses forces et capacités, le bonheur, des qualités telles que la responsabilité, le courage, la créativité et la persévérance, ainsi que les ressources matérielles et sociales qui les favorisent ou les soutiennent. Une personne ayant un niveau élevé de santé mentale positive est dite avoir une santé mentale florissante, et celle en ayant un niveau faible est dite avoir une santé mentale languissante<sup>3</sup>. »

## **5. RÔLES ET RESPONSABILITÉS**

La santé mentale et physique étant influencée par une multitude de facteurs, toutes les parties prenantes de l'établissement s'engagent collectivement à contribuer à la mise en place d'un environnement soutenant une santé florissante. Voici leurs rôles et leurs responsabilités.

### **5.1 Conseil d'administration**

- Adopter la présente politique.

---

<sup>1</sup> Institut national de santé publique du Québec, *L'approche de réduction des méfaits*, [En ligne], 2012. <https://www.inspq.qc.ca/espace-itss/l-approche-de-reduction-des-mefaits> (Consulté le 2 mai 2022).

<sup>2</sup> Organisation mondiale de la Santé, *Santé mentale : renforcer notre action*, [En ligne], 2018. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (Consulté le 2 mai 2022).

<sup>3</sup> Institut de la statistique du Québec, *Le concept de santé mentale positive, un aperçu*, [En ligne], 2020. <https://statistique.quebec.ca/fr/produit/publication/concept-de-sante-mentale-positive-apercu> (Consulté le 2 mai 2022).

## **RÈGLEMENTS, POLITIQUES ET PROCÉDURES DU COLLÈGE D'ALMA**

---

### **5.2 Personnel d'encadrement**

- S'assurer de la mise en œuvre de la présente politique;
- Veiller à l'application et au respect de cette politique;
- Rendre disponibles les ressources humaines, financières et matérielles requises pour la mise en place du plan d'action en fonction de la capacité de l'organisation;
- Promouvoir cette politique et s'assurer de la rendre accessible à l'ensemble de la communauté collégiale, notamment en la publiant sur le site Web du Collège;
- S'assurer que cette politique est cohérente et complémentaire par rapport aux autres politiques, notamment celles visant à prévenir et à contrer les violences à caractère sexuel en enseignement supérieur, la discrimination, le harcèlement et la violence ainsi qu'au Règlement relatif aux conditions de vie. En effet, ces autres mesures structurantes agissent également sur des facteurs de protection et de risque liés à la santé mentale;
- Mettre en place des lieux physiques accueillants, sains, sécuritaires, bienveillants et inclusifs;
- Faire en sorte que les services de soutien, d'accompagnement, de sensibilisation, de promotion et de prévention en santé mentale soient mis en place et que l'information portant sur ces services soit diffusée;
- Encourager les collaborations interdisciplinaires et interréseaux. À ce titre, les organismes communautaires sont des partenaires essentiels dans la communauté en ce qui touche la santé mentale. Il importe de créer des liens avec eux et de les intégrer dans les activités de promotion de la santé mentale ainsi que dans les services offerts aux étudiantes et étudiants, lorsque pertinent. Cela est également valable pour les actrices et les acteurs du réseau de la santé et des services sociaux;
- Veiller à ce que les besoins des populations ayant des besoins particuliers soient pris en compte;
- Favoriser les mesures d'accommodement, lorsqu'elles sont requises, dans le but de soutenir le bien-être des membres de la communauté étudiante présentant des besoins particuliers;
- Aider la communauté étudiante dans la conciliation études-travail-famille par la mise en place d'accommodements permettant de conjuguer ces différentes sphères de vie;
- Soutenir les initiatives promouvant l'engagement et la participation sociale de toute la communauté dans notre établissement ou dans la communauté environnante;
- Encourager la présence de représentantes et représentants des populations ayant des besoins particuliers dans les comités décisionnels;

## **RÈGLEMENTS, POLITIQUES ET PROCÉDURES DU COLLÈGE D'ALMA**

---

- Guider, au besoin, la communauté vers les ressources en santé mentale disponibles;
- Suivre les formations proposées portant sur la santé mentale et les saines habitudes de vie;
- Contribuer à la création et au maintien d'un climat scolaire et de travail positif (inclusif, sécuritaire, bienveillant);
- Créer un climat d'entraide et de non-jugement, à la fois pour la population étudiante et pour tous les membres du personnel.

### **5.3 Membres de la communauté de l'établissement**

- Suivre les formations proposées portant sur la santé mentale et les saines habitudes de vie;
- Prendre connaissance de la présente politique ainsi que des rôles et des responsabilités qui s'y rattachent;
- Participer à la création et au maintien d'une culture de respect et de bienveillance favorable à la santé mentale positive, à l'équité, à la diversité et à l'inclusion;
- Collaborer à la mise en place de conditions propices à l'épanouissement de toutes et tous et au développement d'une santé mentale florissante.

### **5.4 Membres du personnel enseignant**

- Promouvoir les services psychosociaux et orienter au besoin les étudiantes et étudiants vers les ressources appropriées;
- Favoriser l'utilisation de pratiques pédagogiques inclusives et reconnues pour être favorables à une santé mentale positive. À cet égard, suivre des formations portant sur la pédagogie inclusive;
- Mettre en place des conditions favorables à la santé mentale en s'appuyant sur des données probantes;
- Faire la promotion des divers services accessibles et ne pas se substituer à d'autres spécialistes (intervenantes ou intervenants, ressources professionnelles) lorsqu'une personne aux études confie des difficultés et des préoccupations nécessitant un accompagnement.

### **5.5 Personnes représentant l'association étudiante**

- Diffuser de l'information sur les ressources en santé mentale disponibles à l'intérieur et à l'extérieur de l'établissement et guider la communauté étudiante vers celles-ci;
- Faire connaître les activités de sensibilisation, de promotion et de prévention en santé mentale;

## **RÈGLEMENTS, POLITIQUES ET PROCÉDURES DU COLLÈGE D'ALMA**

---

- Promouvoir un climat scolaire positif, notamment dans les associations (climat inclusif, sécuritaire et bienveillant, marqué par l'ouverture et le respect, et où toute forme de violence et d'intimidation est proscrite);
- Veiller à représenter la diversité des voix étudiantes, dont celles des membres des populations ayant des besoins particuliers.

### **5.6 Population étudiante**

- S'informer, aller chercher des services au besoin et, le cas échéant, communiquer aux ressources professionnelles les informations pertinentes afin de recevoir le soutien nécessaire. Bien que les étudiantes et étudiants soient libres de divulguer ou non des renseignements personnels, la mention de la présence d'un diagnostic, de suivis ou d'autres services permet à ces ressources de mieux analyser les besoins et d'y offrir la réponse la plus appropriée. Lorsque souhaité, remettre tout document pertinent aux personnes concernées et signer la demande de consentement visant l'échange d'informations entre les différentes parties intéressées.

## **6. COMITÉ INSTITUTIONNEL**

Le Collège d'Alma s'engage à mettre en place un comité institutionnel permanent sur la santé et le mieux-être. Ce comité réunira notamment des représentantes et représentants de la direction, du personnel enseignant, des ressources professionnelles, techniques et de soutien de l'établissement ainsi que des membres de la communauté étudiante choisis par l'association étudiante.

Il aura pour mandat de :

- Rédiger et modifier au besoin les différentes politiques du Collège qui touchent la santé globale, et ce, pour tous les membres de la communauté collégiale;
- Mettre en œuvre et faire le suivi du plan institutionnel ainsi que du Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur;
- Contribuer à l'analyse des besoins de formation afin de favoriser le développement des connaissances et des compétences en matière de santé globale autant chez les membres du personnel que la population étudiante;
- Veiller à assurer, auprès de l'ensemble du personnel et de la population étudiante, le partage des recherches, des pratiques innovantes, des expertises et des bonnes pratiques dans le réseau et à l'interne;
- Conseiller sur les thèmes d'activité de promotion de saines habitudes de vie et d'amélioration du bien-être;
- Consulter les différents comités, départements et services;



## **RÈGLEMENTS, POLITIQUES ET PROCÉDURES DU COLLÈGE D'ALMA**

---

- Réaliser tout autre mandat que lui confère la Direction générale pouvant être lié au mandat général du comité;
- Faire le bilan annuel des actions effectuées par le comité;
- Évaluer la mise en œuvre de la présente politique.

### **7. MESURES DE SENSIBILISATION, DE PROMOTION ET DE PRÉVENTION**

Le Collège s'assure de mettre en place des actions structurantes en matière de sensibilisation, de promotion et de prévention autant en lien avec la santé mentale que physique, dans le respect des besoins de la communauté étudiante et des membres du personnel. Ces actions peuvent porter sur la santé mentale, la réduction des méfaits, les saines habitudes de vie ou tout autre thème pertinent relié aux différents déterminants de la santé mentale<sup>4</sup>. Des programmes axés sur le développement des compétences socioémotionnelles et sur la gestion du stress sont aussi mis en place.

#### **7.1 Mesures de formation**

Des formations sur la santé globale sont offertes aux membres de la communauté collégiale. Elles portent notamment sur la santé mentale positive, l'inclusion et la santé mentale des populations étudiantes ayant des besoins particuliers, les saines habitudes de vie, les troubles mentaux et les premiers soins psychologiques. Le calendrier des formations est diffusé auprès de la communauté de l'établissement (courriels, portail, etc.).

### **8. SERVICES ET INTERVENTION**

Par le biais du guichet unique, le Collège met en place un système de réception, d'orientation et de traitement des demandes et des besoins d'accompagnement et en assure la promotion auprès de l'ensemble de la communauté de l'établissement.

Le programme d'aide aux employés (PAE) et les programmes de soutien par les pairs et des outils d'autosoins sont également proposés.

#### **8.1 Appréciation des retombées**

---

<sup>4</sup> À ce sujet, nous invitons les lecteurs à se référer aux documents suivants :

- Québec. Ministère de la Santé et des Services sociaux, *Programme national de santé publique 2015-2025 : pour améliorer la santé de la population du Québec*, Québec, Gouvernement du Québec, 2015, 85 p. Également disponible en ligne : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2015/15-216-01W.pdf>.
- Isabelle Doré et Jean Caron, « Santé mentale : concepts, mesures et déterminants », *Santé mentale au Québec*, vol. 42, n° 1, printemps 2017, p. 125-145. Également disponible en ligne : <https://www.erudit.org/fr/revues/smq/2017-v42-n1-smq03101/1040247ar/>.

## **RÈGLEMENTS, POLITIQUES ET PROCÉDURES DU COLLÈGE D'ALMA**

---

L'établissement apprécie les retombées sur la santé globale de la communauté générées par l'ensemble des politiques institutionnelles, des programmes, des pratiques et des règlements internes qu'il a mis en place.

Les données recueillies permettent de faire le bilan de la mise en œuvre de la politique, d'analyser les obstacles rencontrés et d'apporter les modifications nécessaires. Les résultats obtenus sont transmis à l'ensemble des membres de la communauté.

### **9. DIFFUSION DE LA POLITIQUE**

Le Collège s'assure de diffuser la politique et de la rendre accessible à l'ensemble de la communauté de l'établissement.

### **10. ENTRÉE EN VIGUEUR**

La présente politique institutionnelle sur la santé mentale entre en vigueur dès son adoption par le conseil d'administration.

### **11. MÉCANISME D'ÉVALUATION ET DE RÉVISION DE LA POLITIQUE**

La présente politique passera par un processus d'évaluation. Le comité institutionnel sera chargé de sa révision au 3 ans.