



Concordia

EXAMEN DE LA SANTÉ ET DU BIEN-ÊTRE

8 Novembre 2018

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION.....	2
Comité d'examen de la santé et du bien-être des étudiants	2
1. PROCESSUS D'EXAMEN	3
2. RÉSULTATS.....	4
2.1 Entrevues avec des experts de Concordia et de Montréal.....	4
2.2 Analyse environnementale des universités nord-américaines.....	4
2.3 Engagement communautaire	4
2.4 Services aux étudiants.....	4
3. RECOMMANDATIONS ET PRIORITÉS.....	4
3.1 Curriculum et formation.....	4
3.2 Services de soutien à la santé et au bien-être des étudiants.....	5
3.3 Communications relatives à la santé.....	6
3.4 Réseautage à Concordia.....	6
3.5 Politiques et processus.....	6
3.6 Participation des étudiants.....	6
3.7 Encourager une culture et une communauté qui soutient la santé et le bien-être des étudiants.....	7
4. PLAN D'ACTION.....	7
5. CONCLUSIONS	7
ANNEXES.....	8
A1. Réunions d'experts.....	8
A2. Questions d'entrevue pour les réunions d'experts.....	9
A3. Résultats des réunions d'experts	12
A4. Résumé des données de l'Enquête nationale canadienne sur la santé.....	13
A5. Questions posées dans le cadre des forums et réponses	14
A6. Priorités du sénat fondées sur les résultats des forums	16
A7. Résumé des résultats de la revue de la littérature de Keeling & Associates	17
A8. Analyse des tendances de Keeling & Associates	18
A9. Plan d'action.....	19
A10. Documents et articles consultés dans le cadre de l'examen	20





INTRODUCTION

L'Université Concordia a pour mission de soutenir ses étudiants et de créer un environnement où ils pourront s'épanouir. Selon la recherche, les services de santé et de bien-être destinés aux étudiants ne doivent constituer qu'un volet de la stratégie globale pour un campus en santé. Il a été démontré que les communautés résilientes et une culture de bienveillance à l'échelle de l'université sont les moyens les plus efficaces de promouvoir la santé, le bien-être et la réussite chez les étudiants.

Le nombre d'étudiants ayant besoin de soutien physique et psychologique a augmenté récemment dans les établissements postsecondaires. En 2017, dans le cadre de la démarche permanente de l'Université pour favoriser la santé et le bien-être de ses étudiants, le recteur Alan Shepard a demandé un examen officiel de cette question. À titre d'université de nouvelle génération qui possède une vaste expérience de recherche sur les mesures préventives de santé, l'Université Concordia doit absolument tirer parti de ses forces et placer la prévention et le bien-être au cœur de ses activités et services pédagogiques.

Le présent examen se penche sur les façons d'enrichir les programmes et services actuels et tente de déterminer les nouveaux domaines dans lesquels l'Université peut appuyer les étudiants afin de promouvoir une culture de santé et de bien-être partout sur le campus.

Aux fins de cet examen, la santé mentale est incluse dans le concept global de santé et de bien-être.

COMITÉ D'EXAMEN DE LA SANTÉ ET DU BIEN-ÊTRE DES ÉTUDIANTS

Un comité a été créé en septembre 2017 pour examiner la santé et le bien-être des étudiants. Ses huit membres sont :

Gaya Arasaratnam*	Directrice du Service de mieux-être et de soutien de l'Université
Erik Chevrier	Représentant de l'APTUC
Josie Fomé	Représentante des étudiants aux cycles supérieurs
Alexis Lahorra	Représentante des étudiants au premier cycle
Sophie Mailloux	Représentante du personnel
Lisa Ostiguy*	Vice-rectrice exécutive
Geneviève Robichaud	Représentante de l'APUC
D'Arcy Ryan	Directeur du Service des loisirs et des sports

* Coprésidentes du comité



1. PROCESSUS D'EXAMEN

Le comité d'examen a conçu et déterminé un processus dont la première étape comprenait des réunions au Service de mieux-être et de soutien de l'Université, une analyse environnementale d'autres universités et un examen de la *2015 International Charter for Health Promoting Universities and Colleges* (« charte de 2015 pour les universités et collèges qui font la promotion de la santé »). Le cadre élaboré par l'Université Simon Fraser (SFU) en Colombie-Britannique a été jugé particulièrement exhaustif et efficace pour promouvoir la santé et le bien-être des étudiants sur les campus du Canada. La démarche de la SFU illustre que la santé d'une communauté étudiante repose sur « les mots qui sont employés, les décisions qui sont prises, les mesures qui sont mises en place, la culture qui est instaurée et les systèmes qui sont établis » (SFU, *Healthy Campus Community*, traduction libre).

Reconnaissant la mission première d'enseignement de l'Université Concordia, le comité d'examen a privilégié une démarche globale, mieux adaptée à la taille et à la diversité de la clientèle étudiante de l'Université et à l'étalement de ses activités sur deux campus. Pour recueillir l'information servant à l'examen, le comité a adopté un cadre à six domaines :

1. Milieu universitaire
2. Politiques et pratiques de Concordia pour favoriser le bien-être des étudiants
3. Services de soutien sur le campus en matière de santé et de bien-être
4. Possibilités de développement offertes aux étudiants sur le campus (hors des salles de classe)
5. Espaces favorisant la santé et le bien-être sur le campus
6. Occasions pour les étudiants de rencontrer et de socialiser sur le campus

Le processus d'examen consistait à obtenir les points de vue de différentes sources, dont :

a. Experts de Concordia et de Montréal

Douze entrevues ont eu lieu avec 30 experts internes et externes. Les experts ont rencontré les membres du comité et répondu à des questions déterminées au préalable par ces derniers. La liste des experts consultés

et des questions d'entrevue se trouve aux annexes 1 et 2. Pour obtenir un résumé des données de l'Enquête nationale canadienne sur la santé, consultez l'annexe 4.

b. Analyse environnementale des universités nord-américaines

La société externe d'experts-conseils Keeling and Associates (K&A) a été mandatée pour analyser les meilleures pratiques et les innovations dans les programmes de santé et de bien-être des universités. K&A a aussi examiné les tendances qui se dégagent des données sur la santé et le bien-être des étudiants au Canada et aux États-Unis, ainsi que les tendances des données sur la santé des adolescents (c.-à-d. le profil de santé potentiel des futurs étudiants de Concordia).

c. Engagement communautaire

Les étudiants, membres du personnel et professeurs de l'Université ont été conviés à trois forums (*Ideas Cafés*) conçus et animés par Rosemary Reilly (Sciences humaines appliquées) avec l'aide d'une équipe d'étudiants du programme de maîtrise en intervention dans les systèmes humains. Les discussions ont été résumées dans trois graphiques et ont fait l'objet d'un compte rendu. Les résumés graphiques ont été présentés au sénat le 8 décembre 2017. Les sénateurs ont été invités à examiner les données des forums durant la réunion, à indiquer leurs priorités et à formuler des idées ou des suggestions (annexe 5).

d. Student Services

Les directeurs des services aux étudiants ont participé à l'examen en fournissant des renseignements sur les pratiques, les mesures de soutien et les services actuels, de même que les données les plus récentes sur l'engagement et la réussite des étudiants. Les directeurs ont remarqué une convergence importante entre les concepts de santé et de bien-être, d'engagement, de réussite et de communication chez les étudiants.

L'information provenait de différentes sources, notamment de discussions avec les étudiants, les professeurs et les membres du personnel. Le comité a analysé les données de chaque source, puis a produit un compte rendu visant à orienter les recommandations en matière de planification et de priorités.

2. RÉSULTATS

La présente section résume l'information tirée des différentes sources consultées.

2.1 Entrevues avec des experts de Concordia et de Montréal

Durant les rencontres, de nombreuses idées ont été formulées pour promouvoir la santé et le bien-être des étudiants. Un compte rendu détaillé des conclusions se trouve à l'annexe 3. Voici les plus récurrentes :

- La loi du plus fort doit être remplacée par une culture axée sur la santé et le bien-être dans les salles de cours et sur l'ensemble du campus.
- Les professeurs, étudiants et membres du personnel doivent suivre une formation sur l'intégration de pratiques saines dans le secteur de l'éducation postsecondaire, en particulier dans les programmes universitaires.
- Concordia doit élargir ses services de santé et s'associer à l'externe avec des services, des groupes et des programmes de promotion de la santé et du bien-être.
- Il faut centraliser l'information sur la santé et le bien-être afin que les étudiants et les professeurs connaissent les ressources offertes à l'Université. Entre autres, les initiatives de santé et de bien-être doivent être mieux coordonnées.
- Il faut créer des lieux où les étudiants peuvent se rencontrer et qui favorisent un sentiment de communauté.

2.2 Analyse environnementale des universités nord-américaines

Selon les résultats de la revue de la littérature de K&A, un bon moyen de promouvoir la santé et le bien-être à l'Université consiste à fournir aux professeurs, aux étudiants, aux assistants d'enseignement, aux gardiens, aux professionnels des domaines non liés à la santé et aux autres membres du personnel des campus une formation sur les conversations de soutien afin que la santé et le bien-être soient intégrés à tous les niveaux. Dans son résumé, K&A souligne également que la formation de communautés (interactions entre pairs, clubs, participation croisée, etc.) est un moyen efficace de prévenir les crises et d'améliorer la santé des étudiants en général. Le résumé détaillé se trouve à l'annexe 7.

L'analyse des tendances de K&A suggère, quant à elle, que les statistiques de l'Université Concordia sur la santé et le bien-être de ses étudiants sont comparables à celles des autres universités canadiennes. Cela dit, Concordia doit aussi se préparer à une hausse des diagnostics en santé mentale et maintenir les soins offerts en santé sexuelle et en toxicomanie. Un résumé détaillé de

cette analyse des tendances se trouve à l'annexe 8.

2.3 Engagement communautaire

Les forums ont porté sur la promotion d'une communauté bienveillante et d'une culture du mieux-être à l'Université par l'établissement de réseaux, l'abolition de la loi du plus fort, la création de lieux qui favorisent les échanges et l'amélioration de la disponibilité, de l'accessibilité et de la visibilité des ressources à l'échelle des campus. Pour obtenir des renseignements détaillés sur les conclusions relatives à chaque café, y compris les questions posées et les résumés graphiques créés par la suite, consultez l'annexe 5.

Le comité a rencontré les membres du sénat pour connaître leurs priorités quant aux idées abordées lors des trois cafés. La liste des priorités du sénat se trouve à l'annexe 6.

2.4 Services aux étudiants

Les directeurs des services aux étudiants ont signalé une convergence, mais aussi un chevauchement des démarches axées sur la santé et le bien-être des étudiants. Ils ont établi des priorités communes quant à la promotion des services qui favorisent la santé et le bien-être des étudiants en général.

Ces quatre méthodes ont permis de générer un nombre d'idées impressionnant. Les conclusions font état des suggestions les plus fréquentes. Pour en savoir plus au sujet des conclusions, consultez les annexes. Les idées générées ont été prises en compte par les membres du comité au moment de déterminer les recommandations les plus susceptibles d'améliorer la santé et du bien-être des étudiants.

3. Recommandations et priorités

À la suite de l'examen des données internes et externes, plusieurs priorités ont été ciblées pour améliorer la santé et le bien-être des étudiants de Concordia. Les recommandations formulées touchent sept domaines. Chacune tient compte des principes de prévention et témoigne d'un effort pour appliquer ces principes aux services et aux activités de l'Université par la mise en place d'initiatives concrètes que la communauté de Concordia juge prioritaires. Car comme le dit l'adage, *mieux vaut prévenir que guérir*.

3.1 Curriculum et formation

Les étudiants, membres du personnel et professeurs ont demandé que les habitudes de vie et les comportements sains soient enseignés dans les cours et qu'on cesse de présumer que les jeunes adultes acquièrent d'eux-mêmes ces compétences. L'examen révèle que les étudiants ont une nette préférence pour les cours menant à l'obtention de crédits. De plus, compte tenu de l'impératif stratégique de l'Université d'offrir « une formation adaptée à la prochaine génération, qui est [...] en phase avec le monde actuel », l'engagement de Concordia envers

la santé et le bien-être de ses étudiants devrait reposer sur l'éducation et l'innovation afin de créer un environnement sain d'apprentissage.

- a. Créer un curriculum (menant et ne menant pas à l'obtention de crédits) sur la gestion des habitudes de vie et les comportements sains; ce curriculum devrait refléter tout le parcours d'un étudiant à Concordia et même après, alors qu'il poursuit son apprentissage.
 - i. Le matériel de cours sur les comportements sains devrait aborder les problèmes de santé actuels et émergents tels que l'anxiété, l'hygiène du sommeil, la toxicomanie, la nutrition et la santé sexuelle. Ces problèmes peuvent connaître une hausse marquée à certaines périodes de l'année.
 - ii. Le curriculum sur la gestion des habitudes de vie devrait porter sur les compétences de nouvelle génération en communications, les relations interpersonnelles, la littératie financière, la littératie culturelle, l'établissement de priorités, la gestion du temps et l'intelligence émotionnelle. Pour l'élaboration de ce curriculum, il y a possibilité d'accroître l'intégration avec les facultés, le Centre PERFORM et le Centre de réussite universitaire.
- b. Créer plus de cours sur la santé accessibles aux étudiants de toutes les facultés et peut-être un certificat en santé et en habitudes de vie.
- c. Créer des possibilités de soutenir les projets étudiants de recherche et d'innovation liés à la santé et au mieux-être des étudiants.
- d. En partenariat avec les facultés et le Centre d'appui à l'enseignement et à l'apprentissage, former et aider les professeurs et membres du personnel à créer des environnements d'apprentissage sains dans les salles de classe et ailleurs.

3.2 Services de soutien à la santé et au bien-être des étudiants

Depuis 2012, la complexité des problèmes de santé mentale à Concordia ne cesse d'augmenter. De plus, les demandes d'adaptation pour les étudiants qui présentent une déficience liée à un problème de santé mentale ont plus que doublé durant la même période. En 2013, un sondage sur la santé dans les collèges et les universités (National College Health Assessment – NCHA) révélait que le stress, l'anxiété, l'insomnie et l'utilisation d'Internet ou de jeux vidéo¹ étaient les quatre principales causes de mauvais rendement chez les étudiants de Concordia. Il est à prévoir que d'ici quelques années, la santé sexuelle, la nutrition et la toxicomanie s'ajouteront aux préoccupations de santé dans les universités. Collectivement, les données

passées et actuelles indiquent que le profil des étudiants d'aujourd'hui diffère des profils antérieurs et continue d'évoluer. Concordia doit donc adapter son approche de prestation de services.

- a. Élaborer un plan complet pour la prestation des services de santé mentale et créer un groupe de travail. Le plan devrait prendre en compte la diversité culturelle de la population étudiante de Concordia et inclure les éléments suivants :
 - i. Dotation adéquate en personnel du Service de mieux-être et de soutien de l'Université, afin que les étudiants puissent recevoir des soins psychologiques et mieux gérer leurs symptômes et que des mesures d'adaptation soient mises en place pour aider les étudiants ayant reçu un diagnostic de maladie à suivre leurs cours au même titre que leurs pairs sans déficience.
 - ii. Formation des professeurs et des membres du personnel pour qu'ils puissent reconnaître les signes de détresse et orienter les étudiants correctement (ce qui comprend la révision du soutien accordé aux services aux étudiants, qui n'a pas augmenté depuis neuf ans).
 - iii. Poursuite des travaux amorcés par Concordia pour revoir et améliorer ses modèles de prestation de services, y compris le soutien par les pairs, les options de services sans rendez-vous et les services d'urgence, et analyser avec soin sa population étudiante diversifiée pour déterminer les différents modes de soutien requis.
 - iv. Établissement de partenariats entre les différents services de l'Université et des organismes communautaires externes pour maximiser l'accès à des experts.
- b. Appuyer les démarches de Concordia pour établir et entretenir des partenariats entre les unités (professionnels de la santé, professionnels paramédicaux, services sociaux) afin de favoriser la continuité des soins entre les secteurs et les niveaux hiérarchiques, et explorer les recoupements entre la pratique et la recherche en santé afin que la pratique demeure au centre de la recherche.
- c. Créer plus d'options de loisirs sur le campus.
- d. Soutenir les étudiants en intégrant des équipes de santé et de bien-être dans le corps professoral afin de favoriser l'accessibilité et la disponibilité des services et des programmes.
- e. En partenariat avec certaines unités telles que le Service de mieux-être et de soutien de l'Université et le Centre PERFORM, développer des programmes et des services qui misent sur

¹ Il existe une corrélation entre ces facteurs. Par exemple, le stress peut avoir une incidence directe sur les trois autres facteurs et l'utilisation d'Internet peut influencer sur le sommeil.

la prévention pour améliorer les résultats pour la santé des étudiants et qui prêtent une attention particulière aux problèmes de santé actuels et émergents.

- f. Former un groupe de travail pour examiner les répercussions des médias sociaux et de l'utilisation d'Internet sur les étudiants, sur l'éducation et sur les saines habitudes de vie. Les étudiants d'aujourd'hui sont totalement différents de leurs prédécesseurs. Ils ont grandi dans un monde hyperconnecté sans équivalent dans l'histoire de l'humanité². Pour citer un expert : nous savons utiliser la technologie, mais nous ne savons pas vivre avec elle. Le mandat de ce groupe de travail sera de formuler des recommandations pour faire de Concordia une université de nouvelle génération qui soutient ses étudiants.

3.3 Communications relatives à la santé

Les membres de la communauté de Concordia ont demandé que les services et programmes de santé soient mieux annoncés, précisant qu'ils ignorent bien souvent ce qui est offert sur le campus. Les étudiants, membres du personnel et professeurs ont aussi demandé la création d'un carrefour en ligne où l'information, les services et les programmes liés à la santé et au bien-être seraient regroupés. Un participant a déclaré ceci : l'information doit être regroupée à un seul endroit et non dispersée sur une centaine de sites Web, que nous ne consulterons pas tous. Un « point d'entrée » intuitif et bien conçu aidera les membres de la communauté de Concordia à trouver l'information qu'ils recherchent.

- a. Regrouper l'information, les programmes et les services qui concernent la santé et le bien-être dans un site Web pour simplifier la navigation. Les progrès réalisés par rapport aux recommandations de cet examen peuvent être consultés sur le site Web.
- b. Élaborer des campagnes de sensibilisation aux services et aux programmes de santé et de bien-être offerts sur les deux campus.

3.4 Réseautage à Concordia

L'environnement physique a été mentionné comme facteur important de la santé et du bien-être des étudiants en général. Les idées qui se dégagent du présent examen seront résumées et présentées aux gestionnaires des établissements afin qu'elles soient prises en compte pour l'aménagement éventuel de nouveaux locaux. Durant l'examen, la nécessité d'offrir

aux étudiants des occasions de se détendre, de se rencontrer, de socialiser et de discuter des questions qui les préoccupent a été soulevée. Les lieux suggérés peuvent offrir des activités libres ou dirigées :

- a. Créer des lieux silencieux et tranquilles (p. ex. des salles de repos) et des lieux pour femmes seulement, et soutenir les initiatives permettant de créer des lieux polyvalents et créatifs où les étudiants peuvent se détendre, socialiser et nouer des amitiés.
- b. Reconnaître les caractéristiques de la population étudiante de Concordia, qui compte de nombreux étudiants à temps partiel, en formant un comité pour examiner les programmes et les services afin qu'ils reflètent les besoins de nos étudiants.
- c. Créer des lieux récréatifs favorisant les échanges informels. Des jeux dans l'atrium, du tennis de table, des jeux d'échecs dans les aires ouvertes et des vélos stationnaires répartis sur le campus ont été suggérés.

3.5 Politiques et processus

Afin de promouvoir la santé et le bien-être, Concordia doit examiner ses politiques et processus, aussi bien dans les domaines qui vont de soi (p. ex. les politiques de santé et de bien-être) que dans les domaines qui ne concernent pas directement le bien-être, mais qui peuvent l'améliorer considérablement. Pendant l'examen, les membres de la communauté de Concordia ont insisté sur deux mesures clés : revoir la culture d'évaluation et accroître la flexibilité des horaires des étudiants.

- a. Examiner les politiques et processus de Concordia sous l'angle du soutien à la santé et au bien-être.
- b. Promouvoir la connaissance des politiques existantes du sénat qui limitent le nombre d'examens finaux que les étudiants peuvent passer la même journée et celle qui prône l'absence d'examens durant la dernière semaine de cours.
- c. Créer une semaine de lecture à l'automne pour aider les étudiants à se préparer à leurs examens.

3.6 Participation des étudiants

L'examen a permis de mettre au jour une grande quantité d'information. Pour que la démarche de Concordia demeure pertinente, il est primordial que la collecte et l'interprétation des données ne se limitent pas à 2017, mais se poursuivent au cours des années à venir.

- a. Former un groupe de travail par l'intermédiaire du Conseil de la vie étudiante de Concordia pour conseiller les Services étudiants sur les programmes de santé et de mieux-être.

² Les plateformes de médias sociaux sont des inventions relativement récentes. Par exemple, Facebook a été lancé en 2004, YouTube en 2005, Twitter en 2006 et Instagram en 2010. Si on examine la situation d'un autre angle, Facebook a été créé lorsque les jeunes de 19 ans d'aujourd'hui n'avaient que 5 ans. Les recherches commentent à peine à établir un lien entre les médias sociaux et l'anxiété. À une échelle plus restreinte, ce lien a été un thème récurrent durant l'examen, discuté durant les forums et soulevé au sénat.



- b. Créer un groupe consultatif d'étudiants sur les loisirs qui, en collaboration avec le Service des loisirs et des sports, fera la promotion des occasions de loisirs sur le campus.
- c. Participer aux enquêtes sur la santé et aux activités de collecte de données à l'échelle pancanadienne.

3.7 Encourager une culture et une communauté qui soutient la santé et le bien-être des étudiants

Les étudiants, membres du personnel et professeurs ont souvent exprimé leur souhait qu'au sein de la communauté de Concordia, le bien-être de tous soit mis de l'avant et que chacun de ses membres veille au bien-être d'autrui. Ce souhait suggère une compréhension innée que la santé et le bien-être de notre communauté ne reposent pas uniquement sur l'accès à des services de santé et de consultation sur le campus. Toutefois, pour influencer sur la santé et le bien-être à l'échelle de Concordia, les changements doivent être portés par l'ensemble de la communauté. Un virage culturel doit être amorcé pour que la population de Concordia adopte une approche de la santé et du bien-être des étudiants centrée sur la communauté.

- a. La démarche de responsabilisation collective gagnerait à ce qu'un énoncé d'engagement envers la santé et le bien-être de la communauté soit rédigé. L'absence d'énoncé commun de soutien dans ce domaine a été soulignée tout au long de l'examen.
- b. Une campagne pour déstigmatiser les troubles de santé mentale et promouvoir les comportements sains doit être élaborée.
- c. Il faut reconnaître le rôle des parents dans la vie des étudiants, ces jeunes adultes qui font l'apprentissage de la liberté. Une collaboration avec l'Association des parents d'étudiants de l'Université Concordia doit donc être établie pour élaborer des programmes de soutien.
- d. Même si l'examen portait sur la santé et le bien-être des étudiants, la nécessité de procéder éventuellement à un examen semblable pour les professeurs et les membres du personnel en collaboration avec les RH a été soulignée.

4. PLAN D'ACTION

Pour la mise en œuvre des recommandations ci-incluses, le comité recommande l'établissement d'un calendrier de cinq ans et la nomination d'un responsable de projet pour chaque priorité. Consultez l'annexe 9 pour connaître le plan d'action proposé.

Nous tenons à souligner les forums ont permis d'exprimer des idées aussi excellentes que nombreuses. Le comité avait la difficile tâche d'examiner ces idées et de déterminer celles qui auraient le plus d'incidence sur la santé et le bien-être des étudiants dans un délai de cinq ans. Les idées qui n'ont pas été assignées à un responsable de projet seront soumises à l'examen des départements universitaires ou aux services administratifs concernés.

5. CONCLUSIONS

Guidée par ses neuf vecteurs, l'Université Concordia connaît bien l'audace et le dévouement dont il faut faire preuve pour transformer l'expérience universitaire. En tirant parti de son expertise en recherche sur les mesures préventives de santé et de ses priorités en matière de fonds d'investissement, l'Université a l'occasion de se dépasser et de placer la prévention et le bien-être au cœur de ses activités et services pédagogiques pour bâtir une communauté où tous peuvent s'épanouir. Il est important de noter que durant l'examen, le comité a remarqué une convergence importante entre les concepts de santé et de bien-être, de réussite et d'engagement chez les étudiants, qui démontre que les gains dans un domaine peuvent se répercuter sur les deux autres, et que le sondage NCHA souligne les conséquences de l'absence de bien-être sur les résultats et les notes des étudiants.

La démarche entreprise par Concordia pour améliorer la santé et le bien-être de ses étudiants doit s'accompagner d'un plan d'action précis qui mène à la réalisation des aspirations de notre communauté. À cette fin, un plan d'action a été joint à ce rapport et sa mise en œuvre sera supervisée par la conseillère principale à la vie étudiante auprès du vice-recteur exécutif aux affaires académiques.

ANNEXES

A1. Réunions d'experts

Participants

Anna Barrafato	Spécialiste en matière de handicap, Service d'intégration des étudiants en situation de handicap
Jessica Bleuer	Chargée d'enseignement (PDD), Thérapies par les arts
Vicky Boldo	Aînée, Centre de ressources pour les étudiantes et étudiants autochtones
Robert Cassidy	Directeur, Centre d'appui à l'enseignement et à l'apprentissage
Dianne Cmor	Directrice adjointe de la Bibliothèque, Enseignement et apprentissage
Deborah Cross	Chef des programmes communautaires et d'éducation, Centre PERFORM
Miranda D'Amico	Vice-doyenne, Soutien pédagogique aux étudiants, Arts et sciences
Sandra Gabriele	Vice-rectrice exécutive adjointe à l'innovation en enseignement et en apprentissage
Angela Ghadban	Chef intérimaire, Bureau des étudiants internationaux
Reverend Ellie Hummel	Aumônière et coordonnatrice, Centre spirituel et interreligieux
George Kanaan	Vice-doyen, École de gestion John-Molson
Jeff Levitt	Chef des services cliniques en santé mentale
Howard Magonet	Directeur, Service de consultation et de psychologie
Julie Messier	Directrice générale, Tel-Aide
Laura Mitchell	Directrice, Centre de réussite universitaire
Jewel Perlin	Conseillère, Service de consultation et de psychologie
Daniel Roy	Gestionnaire, Le Gym
Marie Sanjur	Coordonnatrice, GradPro Skills, Études supérieures
Jade Se	Service d'écoute Nightline des étudiants de Concordia
Elana Soldin	Psychothérapeute, chef d'équipe, Programme de santé mentale pour les adultes, CLSC
Melodie Sullivan	Conseillère juridique principale
Kirsten Sutherland	Directrice principale, Gestion des projets, Service de gestion immobilière
Gabriella Szabo	Spécialiste en promotion de la santé, Services de santé
Robert Taliano	Chef du Service de planification et de carrière
Andrea Taylor	Coordonnatrice de projets, Compétences nouvelle génération
Daniel Therrien	Registraire
Lisa White	Directrice par intérim, Bureau des droits et des obligations
Andrew Woodall	Directeur de la vie étudiante
Mahdi Ziani	Vérification et formation, Service de sécurité
Camille Zolopa	Service d'écoute Nightline des étudiants de Concordia



A2. Questions d'entrevue pour les réunions d'experts

Domaine n° 1 : Le milieu universitaire

1. Selon vous, sur une échelle de 1 à 5 (où « 1 » est la note la plus faible), où se situent les efforts de Concordia pour favoriser le bien-être des étudiants en classe? (Et pourquoi?)
 - a. Pour obtenir des exemples d'autres universités, voir l'Université Ryerson, l'Université de la Colombie-Britannique, l'Université du Delaware et l'Université Simon Fraser
2. Quelles stratégies, quels outils et quelle formation pourraient aider les professeurs de Concordia à cultiver l'empathie en classe?
 - a. Quelles méthodes pourrions-nous mettre en œuvre relativement rapidement (c.-à.-d. en moins d'un an)
3. Si Concordia devait se donner comme priorité d'enseigner aux étudiants à vivre une vie saine, heureuse et épanouie, que devrait-elle mettre en place pour parvenir à ses fins?
4. Pour diverses raisons, il est fréquent que les étudiants soient mal outillés pour gérer l'anxiété et les stressés situationnels, et les examens peuvent finir par évaluer leur capacité à gérer le stress plutôt que leurs connaissances.
 - a. De quelles ressources disposent les professeurs pour gérer l'anxiété des étudiants en classe?

- b. Selon vous, quelle pratique doit-on privilégier pour l'évaluation des connaissances et les examens?
 - c. Quelles sont vos suggestions pour développer la résilience et l'intelligence émotionnelle?
5. Des chercheurs ont démontré que les professeurs peuvent promouvoir une saine culture d'apprentissage en tissant des liens avec les étudiants à l'extérieur des salles de cours.
 - a. Cette approche est-elle réaliste et pertinente à Concordia?
 - b. Avez-vous des exemples d'universités qui favorisent le bien-être en classe?
 6. Quelles sont les meilleures pratiques en ce domaine?

Domaine n° 2 : Politiques et pratiques de Concordia pour favoriser le bien-être des étudiants

Des experts-conseils présentent l'empathie comme un élément essentiel à l'épanouissement d'une communauté. Qui plus est, dans le domaine du bien-être, on dit souvent que « le bien-être est l'affaire de tous ». Autrement dit, nous en sommes tous responsables.

Certaines voix appellent toutefois à la prudence, invoquant la nécessité de définir clairement les rôles et responsabilités de chacun et le fait qu'une politique juste



et efficace est un outil particulièrement difficile à mettre au point. Pour en savoir plus sur le rôle des politiques et des procédures dans le développement d'une communauté épanouie, consultez le [Centre d'innovation en santé mentale sur les campus](#)

1. Parmi les instruments suivants, lesquels recommandez-vous à Concordia, et pourquoi?
 - a. Une politique indépendante sur la santé et le bien-être énonçant officiellement les responsabilités de Concordia quant à la santé et au bien-être de ses membres. Cette politique pourrait regrouper des politiques existantes.
 - b. Un énoncé d'engagement envers la santé et le bien-être indiquant clairement l'importance qu'accorde Concordia à la santé et au bien-être de ses membres.
 - c. Une liste de lignes directrices pour évaluer les politiques existantes en vue d'intégrer graduellement les principes de santé et de bien-être à toutes les politiques.
2. Parmi les politiques et les procédures dont vous connaissez l'existence à Concordia, nommez celles qui favorisent l'empathie et le bien-être de la population étudiante en général et des étudiants dans le besoin.
 - a. Y a-t-il matière à améliorer ces politiques et ces procédures?
 - b. Quelles méthodes Concordia pourrait-elle mettre en place assez rapidement (d'ici un an ou deux)? Quelles seraient les ressources nécessaires?
 - c. Avons-nous besoin de nouvelles politiques et procédures?
 - d. Quels sont selon vous les moyens les plus efficaces de promouvoir l'empathie et le bien-être (politiques ou autres outils)? Pourquoi?
3. Quelles sont les meilleures pratiques en ce domaine?

Domaine n° 3 : Services de soutien sur le campus en matière de santé et de bien-être

1. La demande de services en santé mentale augmente, mais les ressources sont limitées.

- a. Quels enjeux de santé mentale entraînent la hausse de la demande la plus marquée?
 - b. La demande croît-elle également pour d'autres types de services de santé? Si oui, lesquels?
 - c. Selon vous, quels seront les principaux enjeux de santé d'ici 5 à 10 ans?
2. Quelles sont les forces et les faiblesses des services offerts par Concordia relativement aux maladies chroniques ou persistantes ainsi qu'aux maladies épisodiques ou transitoires?
 - a. Quels changements suggèrerez-vous?
 - b. Quels changements devraient être prioritaires?
 3. Quelles sont les forces et les faiblesses des services en intervention de crise se rapportant à des enjeux de santé offerts par Concordia?
 - a. Quels changements suggèrerez-vous?
 - b. Quels changements devraient être prioritaires?
 4. Quel soutien nos services de santé actuels fournissent-ils lors d'étapes importantes de la vie (p. ex. lors d'une grossesse)?
 5. À Concordia, de multiples acteurs se consacrent à la santé et au bien-être. Selon vous, ces gens travaillent-ils bien ensemble?
 - a. Que pourrait-on faire pour les aider à mieux collaborer?
 - b. Quels défis se posent devant eux et que peuvent-ils faire pour les surmonter?
 6. En Amérique du Nord, de nombreux modèles de santé et de bien-être sont axés sur l'approche clinique occidentale. Quelle place devrait-on réserver aux méthodes traditionnelles et orientales? Comment ces différentes approches peuvent-elles se compléter à Concordia?
 7. Que pensez-vous de l'interdiction de fumer sur le campus de Concordia?
 8. Quelles sont les meilleures pratiques en ce domaine?



Domaine n° 4 : Possibilités de développement offertes aux étudiants sur le campus (hors des salles de classe)

1. Quel est le rôle des universités en ce qui a trait au développement personnel des étudiants?
2. Est-il commun pour les universités de favoriser la croissance et le développement personnels par l'entremise d'unités de services aux étudiants et de noter les compétences acquises dans un bilan d'engagement communautaire? Quelles sont les forces et les faiblesses de cette approche?
3. Les bienfaits du sport et de l'activité physique sur la santé sont aujourd'hui bien connus. Pourtant, malgré la conscientisation accrue, bon nombre de personnes demeurent sédentaires. Quels moyens Concordia pourrait-elle prendre pour promouvoir l'activité physique?
4. Au sujet des activités parascolaires, on entend souvent dire : « J'ai souvent du mal à trouver la motivation, mais quand je participe, ça me fait vraiment du bien. C'est de me décider à bouger qui n'est pas facile. » Ou encore : « J'ai envie d'y aller et je sais que ce serait bon pour moi, mais je ne trouve pas la motivation. » Que peuvent faire les gens pour vaincre leur inertie?
5. Une saine alimentation est essentielle pour se sentir bien dans son corps et dans son esprit. Que pouvons-nous faire pour montrer aux étudiants que bien manger peut être facile, agréable et, surtout, abordable?
6. Quelles sont les meilleures pratiques en ce domaine?

Domaine n° 5 : Espaces favorisant la santé et le bien-être sur le campus

1. Donnez des exemples d'espaces physiques favorisant la santé et le bien-être. Concordia possède-t-elle de tels espaces?

2. Comment Concordia peut-elle réaménager l'espace pour promouvoir le bien-être (dès aujourd'hui ou dans l'avenir)?
3. Les lois régissant l'usage du tabac interdisent de fumer à moins de neuf mètres des portes d'entrée et des fenêtres. Comment faire respecter cette règle?
4. Selon vous, quels sont les principaux obstacles à l'accessibilité des espaces pour Concordia?
5. En matière d'accessibilité, certaines lois provinciales ou fédérales (en vigueur ou bientôt adoptées) méritent-elles une attention particulière?
6. Quelles sont les meilleures pratiques en ce domaine?

Domaine n° 6 : Occasions pour les étudiants de se rencontrer et de socialiser sur le campus

1. Quelles sont les occasions actuelles pour les étudiants de développer un sentiment d'appartenance à Concordia?
2. Selon [une étude sur les opioïdes](#), « pour lutter contre la consommation d'opioïdes, nous devons apprendre à prôner l'amour ». Ce constat s'applique également à presque tous les problèmes de santé, y compris les idées suicidaires.
 - a. Concrètement, que peut faire Concordia pour « prôner l'amour » ?
 - b. Comment peut-on promouvoir ces initiatives sur le campus?
3. Quelles sont les meilleures pratiques en ce domaine?

A3. Résultats des réunions d'experts

Domaine n° 1

Globalement, les participants aux séances du domaine n° 1 croient qu'il faut remplacer la loi du plus fort par une culture et une philosophie axées sur la santé et le bien-être dans les salles de cours et sur l'ensemble du campus. La création d'une telle atmosphère passe par la formation des professeurs et des étudiants.

Domaine n° 2

Les participants aux séances du domaine no 2 invitent Concordia à produire un énoncé de valeurs portant sur la santé et le bien-être, mais croient que des règles concrètes sont également nécessaires pour bâtir la culture voulue. Les politiques sur les congés involontaires des étudiants et sur la prévention des agressions sexuelles peuvent servir d'exemples.

Domaine n° 3

Les trois séances du domaine no 3 ont mis en lumière un manque de personnel et de ressources pour répondre à tous les besoins des étudiants. Des solutions possibles ont été proposées, comme l'adoption, à l'échelle de l'université, d'une approche holistique en matière de santé étudiante, la mise en œuvre de mesures préventives et la création de partenariats avec des services hors campus. Les membres de la communauté de Concordia voient d'un bon œil l'établissement de partenariats avec des fournisseurs de services complémentaires (p. ex., soutien en santé mentale par les pairs, thérapie par les arts, etc.). D'autres initiatives (Jack.org, Chime-In, thérapie par les arts, Nightline) se sont révélées utiles.

Domaine n° 4

Les trois séances du domaine no 4 ont porté sur la façon d'ancrer dans les politiques et les pratiques le changement d'attitude de Concordia en matière de santé et de bien-être. Un des meilleurs moyens de donner vie à ces idéaux est de promouvoir de saines habitudes au sein des programmes d'études et de la communauté universitaire. D'autres options consistent à offrir des repas santé abordables et à élargir les heures d'ouverture des installations sportives. Les participants suggèrent également de ne plus se contenter d'évaluer les travaux et examens, mais d'inclure aussi d'autres facteurs, comme la prise en main de sa santé personnelle et la participation à des activités parascolaires.

Domaine n° 5

Un certain nombre de services hors campus ont été mentionnés pendant ces séances, mais le temps d'attente pour accéder à certains d'entre eux dépasse celui des services offerts à Concordia. Les participants ont souligné l'importance d'aménager des espaces communautaires accessibles où les étudiants peuvent se rencontrer. Ils ont également souhaité la création d'une liste de services facilement consultable qui présenterait divers renseignements aux étudiants, comme les ressources offertes à ceux qui n'ont pas de carte d'assurance maladie. De nombreux services externes ont été mentionnés : CLSC, Tel-Aide, Alcochoix, Pavillon Foster, services généraux, groupes de médecine familiale, Suicide Action Montréal, Project Access, Centre de crise Tracom, Centre de référence du Grand Montréal et services jeunesse.

Domaine n° 6

Les séances du domaine no 6 ont généré beaucoup d'idées, dont bon nombre s'appliquent également aux autres domaines. Les participants ont souligné l'importance de créer des espaces (physiques et numériques) où les étudiants peuvent échanger, et de reconnaître l'engagement personnel en plus des résultats scolaires. Ils ont aussi évoqué ce qui suit :

- Besoin d'un site Web de référence sur le bien-être afin de permettre aux étudiants de connaître la liste complète des activités offertes à l'Université et de faire un suivi de la participation. En plus de la liste des activités, il pourrait inclure un volet médias sociaux pour faciliter les échanges entre les étudiants.
- Importance des liens personnels et du sentiment de communauté (faciliter les échanges entre étudiants ainsi que les contacts avec le corps professoral et divers groupes et services; promouvoir le bénévolat et les activités parascolaires). Organisation d'activités de cuisine communautaire, de préparation de repas de qualité et de groupes faisant la promotion de saines activités. Élargissement des critères d'évaluation de façon à inclure la participation à ce genre d'activités.
- Formation du personnel, des professeurs et des assistants d'enseignement visant à promouvoir la création de liens en classe.
- Création d'espaces physiques sur campus où les gens peuvent se rassembler.

A4. Résumé des données de l'Enquête nationale sur la santé

En 2013, 32 établissements postsecondaires de partout au Canada ont réalisé un sondage sur la santé dans les collèges et les universités (National College Health Assessment – NCHA). Voici un résumé des résultats :

Maladies ou troubles diagnostiqués

Pourcentage d'étudiants ayant reçu un diagnostic ou ayant été traités par un professionnel de la santé au cours des 12 derniers mois :

Situation	% à Concordia	% au Canada
Trouble de déficit de l'attention avec hyperactivité	5,7	4,6
Maladie chronique	5,4	5,0
Trouble d'apprentissage	4,5	3,9
Trouble psychiatrique	3,2	5,4

Usage de drogue et d'alcool

Pourcentage d'étudiants déclarant les comportements suivants :

Situation	% à Concordia	Canada %
Consommation de cannabis dans les 30 derniers jours	20,2	16
Usage de drogue dans les 12 derniers mois	12,2	10,9
Consommation d'au moins cinq verres d'alcool une fois ou deux dans les deux dernières semaines	24,9	26,8

Baisse de rendement

Pourcentage d'étudiants dont le rendement a subi les contrecoups des situations suivantes au cours des 12 derniers mois :

Situation	% à Concordia
Stress	33
Anxiété	27,4
Trouble du sommeil	21,4
Utilisation d'Internet ou de jeux vidéo	17,1

Remarque : Il existe une corrélation entre ces facteurs. Par exemple, le stress peut influencer directement sur les trois autres autres.

Pourcentage d'étudiants ayant ressenti ce qui suit au cours des 30 derniers jours :

Situation	% à Concordia
Impression d'être submergé par la charge de travail	14,8
Grande solitude	13,2
Sentiment de désespoir	8,5
Humeur dépressive empêchant de fonctionner	7,8
Idées suicidaires	1,9

Pourcentage d'étudiants ayant été fortement préoccupés ou perturbés par les enjeux suivants au cours des 12 derniers mois :

Situation	% à Concordia
Études	52,6
Finances	36,9
Relations intimes	33
Situation professionnelle	31,9

Pourcentage d'étudiants dont le stress des 12 derniers mois a atteint les niveaux suivants :

Situation	% à Concordia
Moyen	37,1
Supérieur à la moyenne	41,6

A5. Questions posées dans le cadre des forums et réponses obtenues

Café n° 1 – 8 novembre – sur les domaines nos 1 et 5

Question 1: Quelles caractéristiques d'un environnement d'apprentissage sain soutiennent le bien-être des étudiants et la rigueur intellectuelle?

- L'environnement doit encourager la communauté plutôt que l'isolement.
 - Il doit favoriser les relations avec les pairs, les professeurs et les mentors.
- Il doit habiliter les étudiants et leur fournir les outils dont ils ont besoin pour favoriser leur santé et leur bien-être.
- Il doit intégrer des pratiques d'autogestion de la santé dans le curriculum (lutte contre les relations sexuelles non protégées, la consommation de drogues [crise des opioïdes], la dépression et l'anxiété).
- Il doit réduire le stress et promouvoir la santé.
 - Il doit rendre accessibles des aliments sains.
 - Il doit offrir une pause universelle une fois par jour afin de permettre aux étudiants de se rencontrer et de multiplier les occasions de collaboration.
 - Il doit comprendre une semaine de lecture en automne.
 - Il doit offrir un service de navettes les fins de semaine.
 - Les examens doivent être mieux échelonnés

Question 2: Comment l'aménagement des lieux physiques de Concordia peut-il favoriser l'accessibilité et le bien-être?

- Les lieux doivent être conçus pour être accueillants. Ils doivent favoriser la diversité et l'accessibilité.
- Ils doivent soutenir la santé et le bien-être du personnel et des membres du corps professoral.
- Il faut créer et promouvoir un moyen facile pour les étudiants et les professeurs d'accéder à l'information sur la santé et le bien-être.

Café n° 2 – 14 novembre – sur les domaines nos 2 et 3

Question 1: Quels sont les services et mesures de soutien essentiels à la santé et au bien-être des étudiants?

- Il faut créer un moyen facile pour les étudiants et les professeurs de s'informer sur les services offerts.
- Il faut établir une culture de santé et de bien-être.
- Il faut offrir de l'aide aux étudiants et aux membres du corps professoral.

- Il faut montrer aux professeurs comment aborder les étudiants qui ont besoin de soutien et promouvoir le bien-être dans la salle de classe.
- Il faut offrir des services de soutien par les pairs au personnel et aux étudiants.
- Il faut nommer des ambassadeurs étudiants.

Question 2: Quelles sont les politiques et procédures qui favorisent le mieux la santé et le bien-être des étudiants?

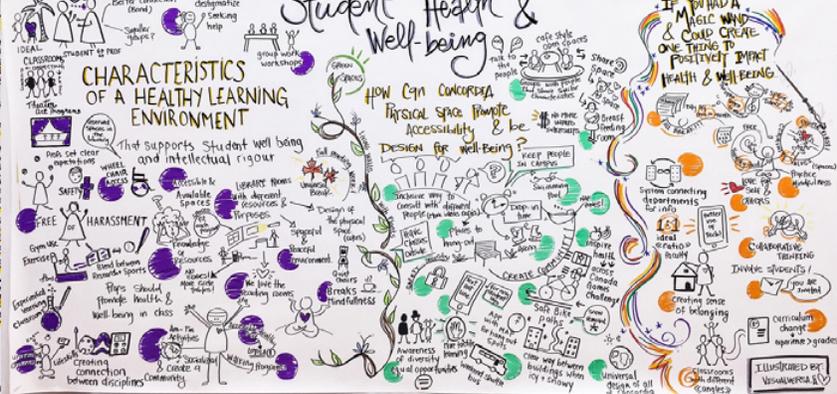
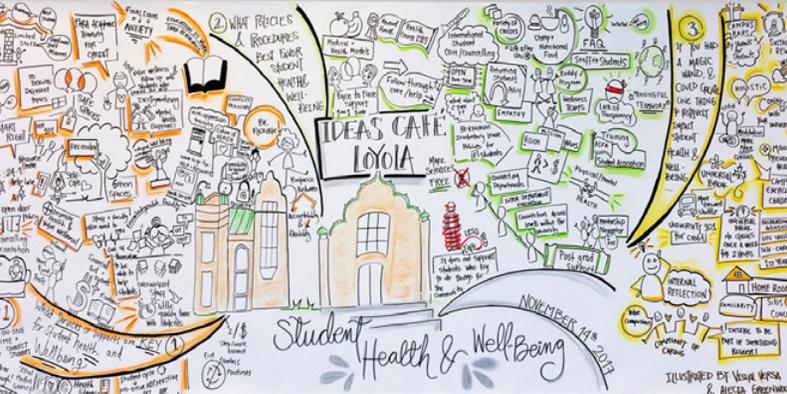
- Les politiques et procédures qui réduisent le stress et offrent de la souplesse.
 - Il est possible de réduire le stress en période d'examen en modifiant les horaires ou les attentes.
 - Des pauses universelles doivent être accordées aux étudiants afin qu'ils puissent explorer les services offerts sur le campus et utiliser ceux qui pourraient répondre à leurs besoins.
 - Les politiques et procédures doivent être moins restrictives et plus accessibles.

• Les membres du corps professoral et les étudiants pourraient être formés à prendre soin d'eux-mêmes et à promouvoir le bien-être.

• Le bien-être devrait faire partie de l'orientation stratégique de Concordia.

Question 3: Si vous aviez une baguette magique et qu'elle vous permettait de prendre une mesure pour améliorer la santé et le bien-être des étudiants, quelle serait cette mesure?

- Je normaliserais le bien-être et le fait de demander de l'aide. Je créerais une communauté bienveillante et une culture du bien-être.
 - Je créerais un milieu axé sur la sécurité et le bien-être où tous se sentent comme à la maison.
 - Je ferais la promotion du bien-être au-delà du milieu universitaire.
 - J'encouragerais l'empathie et la compassion. J'encouragerais les gens à prendre soin d'eux-mêmes et des autres.
 - Je créerais des lieux physiques où les étudiants peuvent se rencontrer, échanger et collaborer.



Café n° 3 – 23 novembre – sur les domaines n° 4 et 6

Question 1: Quelles sont les occasions de développement personnel qui peuvent encourager l'épanouissement et le bien-être général des étudiants?

- Encourager la collectivité et lutter contre l'isolement.
 - Le mentorat et les réseaux de pairs.
 - Les médias sociaux.
 - Les occasions d'apprentissage par l'expérience.
 - La participation à la société engendre l'optimisme et l'espoir.
 - Encourager les expériences à l'étranger (beaucoup moins courantes au Canada que dans les pays semblables).
 - Organiser un forum dirigé par les étudiants pour discuter des enjeux.
- Encourager la joie, la participation et l'empathie. Être un établissement accueillant.
 - Mieux faire connaître les services offerts.
 - Accroître le nombre de services de première ligne et de prévention.
 - Essayer d'autres types d'évaluation pour diminuer la compétition entre les étudiants.
- Améliorer l'accessibilité de l'information.
 - Créer un guichet unique où toute l'information est accessible et en faire la promotion.
 - Utiliser les médias sociaux.
 - Informer le personnel et les professeurs de ce qui est offert.

Question 2: Quels types de liens avec le campus peuvent favoriser le sentiment d'appartenance et le bien-être?

- La communication et l'échange.
 - Une personne-ressource (conseiller, professeur ou membre du personnel) pour chaque étudiant.
 - Le mentorat, les ambassadeurs étudiants, les relations avec les pairs.
 - Encourager les activités parascolaires et communautaires.
 - Aller vers les étudiants qui ne participent pas aux événements.
- La responsabilité institutionnelle.

- Créer des espaces sur le campus où les étudiants se sentent à l'aise de passer du temps.
- Intégrer les événements, les programmes et les ressources dans la structure de l'établissement.
- Améliorer l'accès aux ressources non universitaires.
- Favoriser les échanges entre les facultés.

- Encourager et former les professeurs à faire du bien-être des étudiants une priorité.

- Favoriser l'échange et le bien-être comme culture à Concordia.
 - Créer des lieux interdisciplinaires pour organiser une variété d'activités d'échange ouvertes à tous.
 - Créer des ruches d'art et des bacs à sable technologiques, soit des lieux où les gens peuvent échanger tout en travaillant à leur propre bien-être.
 - Joindre les personnes qui se sentent isolées « au milieu de la foule ».
 - Créer des lieux physiques accessibles pour encourager la création de liens et la communication.

Question 3: Si vous aviez une baguette magique et qu'elle vous permettait de prendre une mesure pour améliorer la santé et le bien-être des étudiants, quelle serait cette mesure?

- Je réduirais l'esprit de compétition entre les étudiants.
 - Je ferais de l'éducation une activité de collaboration avec les étudiants et non un produit à livrer aux étudiants. Je me concentrerais sur les intérêts des étudiants.
 - Je favoriserais les expériences pratiques et les activités parascolaires.
 - J'accorderais une pause universelle chaque jour.
 - J'encouragerais les professeurs à tenir compte du bien-être des étudiants tout en trouvant une façon de réduire le stress des professeurs et de prendre soin d'eux.
 - Je repenserais les pratiques d'évaluation et j'encouragerais l'apprentissage sans l'attribution de notes. J'éliminerais la courbe des notes et les moyennes de groupe.
- J'améliorerais les bourses de subsistance et le financement. J'éliminerais les frais de scolarité.

A7. Résumé des résultats de la revue de la littérature de Keeling & Associates

Promouvoir des salles de classe et une culture d'évaluation saines

Selon ses résultats, Keeling & Associates suggère de la formation pour les professeurs, afin de mieux les outiller pour comprendre les besoins des étudiants et démontrer leur empathie en classe. Il propose aussi d'intégrer plus de conseillers (comme des travailleurs sociaux ou des pairs-conseillers) partout dans l'établissement afin d'offrir plus de ressources aux étudiants.

Consommation d'alcool ou de drogue

Keeling & Associates indiquent que de bannir la consommation d'alcool ou de drogue est une mesure qui ne s'avère généralement pas efficace, tout comme les méthodes purement éducatives visant à réduire la consommation. La stratégie la plus efficace consiste à utiliser de multiples méthodes et à trouver des moyens d'encourager les étudiants qui ont des problèmes de consommation à s'en sortir. La participation des pairs à la prévention et au traitement de la dépendance a fonctionné dans d'autres universités.

Intervenir auprès des étudiants en crise

Les résultats de Keeling & Associates suggèrent d'offrir de la formation aux employés qui sont les plus en contact avec les étudiants (professeurs, personnel, administrateurs, pairs et, tout particulièrement, dispensateurs de services médicaux et de santé mentale) afin de prévenir les crises. Les services d'écoute téléphonique, les programmes de soutien par les pairs, l'éducation pour la prévention du suicide, la formation accrue du personnel soignant, le renforcement des relations sociales des étudiants et la formation de sentinelle pour la prévention du suicide sont toutes des pratiques utiles pour prévenir les crises.

La santé et le bien-être au sein des populations en résidence sur le campus

Sans créer des services médicaux à temps plein pour les étudiants en résidence, Keeling & Associates suggère d'outiller les pairs, les professeurs et les étudiants pour qu'ils soient capables de détecter les difficultés. Il propose également de leur donner une meilleure formation sur l'empathie. Toutefois, les programmes de conseillers en résidence qui placent des conseillers professionnels dans les halls des résidences semblent être la pratique la plus efficace.

Santé et bien-être des étudiants autochtones

Keeling & Associates suggère d'élaborer des stratégies afin de mieux servir les étudiants autochtones en prenant en considération l'identité communautaire et culturelle des peuples autochtones. Les clubs étudiants, les programmes de consultation des Anciens, les conseillers autochtones, les

programmes de transition et la création de ressources pour les étudiants autochtones sur le campus sont toutes des pratiques recommandées.

Santé et bien-être des étudiants étrangers

Keeling & Associates recommande de former le personnel de première ligne afin qu'il puisse soutenir les étudiants atteints de troubles de santé mentale, de créer des groupes de consultation pour les étudiants étrangers, d'embaucher des conseillers de diverses origines et de mettre sur pied des programmes d'éducation par les pairs, y compris des « systèmes de jumelage ». Ces ressources doivent être facilement accessibles et déstigmatisées.

Soutenir les points de services autres que de santé

Keeling & Associates recommande de donner de la formation de sentinelle aux personnes qui travaillent dans les points de services autres que de santé afin qu'elles soient en mesure de détecter les étudiants souffrant de problèmes de santé mentale et d'intervenir auprès d'eux. Les systèmes d'« alerte précoce », les protocoles établis pour l'intervention du personnel non soignant et la formation de toute la population universitaire sont toutes des pratiques utiles.

Encourager les pratiques de prévention en santé

Pour des pratiques de prévention en santé efficaces, Keeling & Associates propose une orientation en matière de santé publique, de l'éducation sur la santé liée aux habitudes de vie, à l'alimentation et aux médias sociaux à l'échelle de l'Université, l'accessibilité de l'information pour la prévention des problèmes de santé, les organisations étudiantes axées sur la santé sur le campus, un bureau de promotion de la santé, des trousseaux d'outils aidant les étudiants à gérer leurs habitudes de vie, des pratiques et des lieux de pleine conscience et un sexologue sur place. Ses résultats suggèrent que ces pratiques sont plus utiles lorsqu'elles sont adaptées aux divers besoins des étudiants.

Quel est le ratio moyen entre le nombre de dispensateurs de services de santé et de bien-être et le nombre d'étudiants au Canada et aux États-Unis?

Keeling & Associates indique qu'il n'y a aucune pratique exemplaire largement reconnue ni aucun ratio recommandé entre le nombre de professionnels des services aux handicapés ou des services d'accessibilité et le nombre d'étudiants. En ce qui concerne la consultation psychologique, l'International Association of Counselling Services recommande un professionnel en santé mentale équivalent temps plein (ETP) pour 1 000 à 1 500 étudiants ETP. En matière de services de santé, la plupart des universités canadiennes et américaines observent un ratio d'un médecin pour 2 500 étudiants.



A8. Analyse des tendances de Keeling & Associates (2015-2016)

Santé physique

- Les étudiants jugent leur santé de moins en moins bonne. Les résultats américains sont légèrement meilleurs que les résultats canadiens.
- **Qualité du sommeil** : De plus en plus d'étudiants ne dorment pas assez. Le soutien familial et le climat scolaire améliorent les habitudes de sommeil.
- **Alimentation saine, poids et nutrition** : Les étudiants sont nombreux à ne pas se nourrir adéquatement. Concordia doit être préparée à répondre aux problèmes d'insécurité des étudiants par rapport à leur image corporelle. Le taux d'obésité chez les jeunes demeure inchangé. Les ménages à faible revenu peinent à se procurer des aliments sains. Toutefois, Concordia se classe mieux que les autres écoles canadiennes et américaines en ce qui concerne la consommation de fruits et légumes.
- **Activité physique et loisirs** : La sédentarité a augmenté et le faible degré d'activité physique affecte le sommeil, l'alimentation, les relations sociales, la santé mentale et le bien-être.
- **Blessures** : Bon nombre de blessures sont causées par l'activité physique.
- **Santé sexuelle** : Le taux d'infections transmissibles sexuellement a augmenté au Canada. Une immense majorité de jeunes Canadiens utilisent la contraception. Les étudiants de Concordia présentent le taux le plus élevé de menaces verbales, mais les taux les plus bas d'attouchements sexuels et de pénétrations sans consentement.

Santé et bien-être mentaux

- **Santé mentale** : Le nombre d'étudiants admis dans les établissements postsecondaires avec un diagnostic de trouble mental a augmenté. Ces troubles sont diagnostiqués plus tôt et plus fréquemment. Selon une étude ontarienne, les taux d'anxiété, de dépression et de pensées suicidaires ont récemment augmenté. Concordia doit s'attendre à ce que ce

problème reste et doit fournir des soins de santé mentale. En 2013 et 2016, les étudiants de Concordia ont été plus nombreux à déclarer que leurs finances, leur carrière et leurs relations intimes étaient traumatiques ou difficiles à gérer que les autres étudiants canadiens ou américains.

- **Suicide et automutilation** : Le nombre d'hospitalisations pour automutilation volontaire a augmenté de 102 % depuis 2010. C'est l'une des principales causes de décès pour les enfants d'âge scolaire et les adolescents (10 à 19 ans) au Canada. Ces jeunes entreront bientôt à l'université.
- **Consommation d'alcool ou de drogue** : En 2013, plus d'étudiants de Concordia ont déclaré avoir consommé de l'alcool dans les 10 à 29 derniers jours que les moyennes canadiennes et américaines. Les étudiants de Concordia sont moins enclins à conduire en état d'ivresse. Le sexe non consensuel en état d'ivresse est un problème que les étudiants de Concordia déclarent plus souvent que les autres (2,1 %).
- **Santé spirituelle** : L'importance de la santé spirituelle pour les étudiants décroît avec l'âge. Les étudiants définissent les connexions à eux-mêmes et aux autres comme les plus importantes.

Santé sociale

- **Climat scolaire ou universitaire** : Vérifier si les étudiants se sentent les bienvenus est un moyen important de mesurer la santé émotionnelle et le bien-être social. Les étudiants se sentent de moins en moins acceptés plus ils vieillissent. Au Canada, l'intimidation préoccupe de plus en plus chez les jeunes d'âge scolaire, particulièrement la cyberintimidation des filles. Le harcèlement sexuel augmente avec l'âge. Les filles se disent plus souvent victimes que les garçons.
- **Activité sur Internet** : La dépendance aux appareils mobiles et ordinateurs est un problème de santé publique qui préoccupe de plus en plus au Canada. Des données probantes associent le temps passé devant les écrans à l'indice de masse corporelle.

A9. Plan d'action

Action	Who is Responsible
3.1a Créer un curriculum sur la gestion des habitudes de vie et les comportements sains ne menant pas à l'obtention de crédits.	Directrice du Service de mieux-être et de soutien de l'Université + directrice du Centre de réussite universitaire + Formation continue + Centre PERFORM
3.1b Créer plus de cours sur la santé (menant à l'obtention de crédits) ouverts à tous les étudiants (certificats, blocs de cours).	Centre d'appui à l'enseignement et à l'apprentissage + unités d'enseignement
3.1c Créer des possibilités de soutenir les projets étudiants de recherche et d'innovation liés à la santé et au bien-être.	Conseil de la vie étudiante de Concordia + Services aux étudiants + District 3 + initiative SHIFT
3.1d Former et aider les professeurs à créer des environnements d'apprentissage sains.	Centre d'appui à l'enseignement et à l'apprentissage + Service de mieux-être et de soutien de l'Université
3.2a Élaborer un plan complet pour les services de santé mentale.	Directrice du Service de mieux-être et de soutien de l'Université + directeur du Service de consultation et de psychologie
3.2b Soutenir et entretenir des partenariats entre les unités (professionnels de la santé, professionnels paramédicaux, services sociaux, recherche).	Directrice du Service de mieux-être et de soutien de l'Université
3.2c Créer plus d'options de loisirs sur les deux campus.	Directeur du Service des loisirs et des sports
3.2d Intégrer des équipes de santé et de bien-être dans le corps professoral.	Directrice du Service de mieux-être et de soutien de l'Université + vice-doyens
3.2e Créer et développer des programmes et services de prévention en santé.	Directrice du Service de mieux-être et de soutien de l'Université + Centre PERFORM
3.2f Former un groupe de travail pour examiner les répercussions des médias sociaux et de l'utilisation d'Internet sur les étudiants, l'éducation et les saines habitudes de vie.	Directrice de la Bibliothèque
3.3a Regrouper toute l'information qui concerne la santé et le bien-être sur un site Web.	Service de communication de l'Université
3.3b Élaborer des campagnes de sensibilisation pour la promotion et l'adoption d'habitudes de vie saines et actives.	Directrice du Service de mieux-être et de soutien de l'Université + Service de communication de l'Université
3.4a Créer des lieux silencieux et tranquilles, des lieux pour femmes seulement et des lieux créatifs polyvalents.	Vice-rectrice exécutive déléguée aux affaires académiques + vice-rectrice exécutive adjointe à l'innovation en enseignement et en apprentissage + registraire
3.4b Reconnaître les caractéristiques de la population étudiante de Concordia, qui compte de nombreux étudiants à temps partiel. Nous recommandons de former un comité pour examiner les programmes et les services afin qu'ils reflètent les besoins de nos étudiants.	Directeur de la vie étudiante
3.4c Créer des lieux récréatifs favorisant les échanges informels, la santé et le bien-être.	Directeur des Service des loisirs et des sports
3.5a Examiner les politiques et processus qui soutiennent la santé et le bien-être des étudiants.	Conseillère principale à la vie étudiante auprès du vice-recteur exécutif aux affaires académiques
3.5b Promouvoir la connaissance des politiques existantes du sénat.	Vice-rectrice exécutive
3.5c Créer une semaine de lecture à l'automne.	Conseillère principale à la vie étudiante auprès du vice-recteur exécutif aux affaires académiques + registraire
3.6a Former un groupe de travail du Conseil de la vie étudiante de Concordia pour conseiller les Services étudiants sur les programmes de santé et de bien-être.	Membres nommés par le Conseil de la vie étudiante de Concordia
3.6b Créer un groupe consultatif d'étudiants sur les loisirs.	Directeur des Service des loisirs et des sports
3.6c Participer aux enquêtes sur la santé et aux activités de collecte de données à l'échelle pancanadienne.	Planification et analyse institutionnelles
3.7a Rédiger un énoncé d'engagement envers la santé et le bien-être.	Groupe de direction du rectorat + Service de communication de l'Université
3.7b Élaborer une campagne pour déstigmatiser les troubles de santé mentale.	Service de communication de l'Université + Service de mieux-être et de soutien de l'Université
3.7c Créer des programmes de soutien pour les parents des étudiants.	Directeur de la vie étudiante
3.7d Examiner la santé et le bien-être du personnel et des membres du corps professoral.	Vice-rectrice adjointe aux ressources humaines



A10. Documents et articles consultés dans le cadre de l'examen

Documents de Concordia

« How to Effectively Set, Achieve and Maintain Health Goals. » <http://www.concordia.ca/content/dam/concordia/services/health/docs/How%20to%20set%2C%20achieve%20and%20maintain%20health%20goals%20November%202011.pdf>

Documents externes

Beaulieu, Teresa. « Exploring Indigenous and Western Therapeutic Integration: Perspectives and Experiences of Indigenous Elders. » Thesis. https://tspace.library.utoronto.ca/bitstream/1807/29471/1/Beaulieu_Teresa_R_201106_MA_thesis.pdf

« Building Social Connections » – Clemson University – <http://www.clemson.edu/campus-life/healthy-campus/social-connections.html>

« Canadian Health Promoting Universities and Colleges Network. » Okanagan Charter. <http://www.healthpromotingcampuses.ca/>

« Enhancing Student Engagement and Social Connections at California State University, Fullerton » - <http://hr.fullerton.edu/documents/professionaldevelopment/ubi/univleadacademy/StudentEngagement2011.pdf>

« Enhancing Student Wellbeing » – resources for university educators. <http://unistudentwellbeing.edu.au/>

« Guidelines on Student Mental Health Policies and Procedures for Higher Education. » Centre for Innovation in Campus Mental Health. <http://campusmentalhealth.ca/resource/guidelines-student-mental-health-policies-procedures-higher-education/>

« How to make campus environments more inviting to students » – University Affairs – <https://www.universityaffairs.ca/opinion/student-voices/how-to-make-campus-environments-more-inviting-to-students/>

« Mental Wellbeing in the Classroom » from Ryerson University's Learning and Teaching Office: http://www.ryerson.ca/content/dam/lt/resources/handouts/mental_wellbeing_classroom.pdf

« Principles for Enhancing Well-being through Physical Spaces at SFU. » Simon Fraser University. https://www.sfu.ca/content/dam/sfu/healthycampuscommunity/Physical_Spaces/Principles%20and%20Guidelines%20for%20Enhancing%20Wellbeing%20through%20Physical%20Spaces.pdf



« Project identifies teaching practices that promote student wellbeing. » University of British Columbia: <http://flexible.learning.ubc.ca/case-studies/project-identifies-teaching-practices-that-promote-student-wellbeing/>

Ramsdell, Dustin. « Using Podcasts to Increase College Student Engagement. » - <http://www.presence.io/blog/using-podcasts-to-increase-college-student-engagement/>

« Relationships and Social Connections » – NYU – <https://www.nyu.edu/life/safety-health-wellness/live-well-nyu/faculty/learn-more/relationships-and-social-connections.html>

Schreiner, Laurie A., Eileen Hulme, Roderick Hetzel, and Shane J. Lopex. *Positive Psychology on Campus*. The Oxford Handbook of Positive Psychology (2 ed.), July 2009. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780195187243.013/0054.

« Teaching Practices that Promote Student Wellbeing » from UBC Wellbeing: http://blogs.ubc.ca/teachingandwellbeing/files/2016/12/TLEF_Handout_v4.pdf

« The Engelhard Project: Voice from a Decade of Connecting Life and Learning. » GeorgeTown. <http://engelhard.georgetown.edu/>

« The Importance of Social Connection in College » – NorthBridge College Success Program [http://northbridgeaz.org/the-importance-of-social-](http://northbridgeaz.org/the-importance-of-social-connection-in-college-success/)

[connection-in-college-success/](http://northbridgeaz.org/the-importance-of-social-connection-in-college-success/)

« ThriveRU » – Ryerson University - <http://www.ryerson.ca/thriveru>

« What is a Healthy Campus Community? » Simon Fraser University Student Services. <https://www.sfu.ca/healthycampuscommunity/abouthcc.html>

Articles de presse

« Simon Fraser University: Making Connection to Well-Being in Learning Environments. » *Bringing Theory to Practice*. <http://www.bttop.org/news-events/simon-fraser-university-making-connections-well-being-learning-environments>



CONCORDIA.CA

