

16 janvier 2025

Atelier étudiant du CRIR

# Prendre soin de sa santé mentale en tant qu'étudiant-e aux cycles supérieurs

Shalini Lal

Tania Sabatino et Winnie Daniel

# Qui sommes-nous?



**Shalini Lal, erg., Ph.D.**  
Professeure agrégée à  
l'École de réadaptation de  
l'UdeM



**Tania Sabatino,**  
M.Sc. ergothérapie, M.Sc.  
Sciences de la réadaptation  
Agente de recherche,  
Labo SMJ techno,  
CRCHUM



**Winnie Daniel, erg.**  
Professeure adjointe de  
clinique à l'École de  
réadaptation de l'UdeM

# Objectifs d'apprentissage

- 1** Définir la santé mentale étudiante et les facteurs d'influence
- 2** Apprendre des stratégies pour préserver son bien-être aux études
- 3** Connaître les services et outils accessibles pour obtenir du soutien



**Objectif ultime !**

**S'ÉPANOUIR** ~~**SURVIVRE**~~



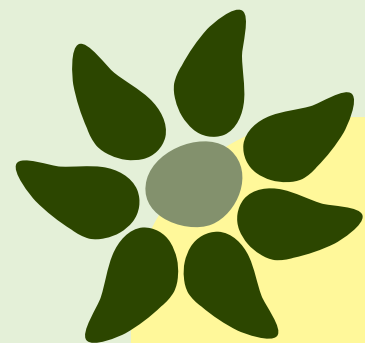
# Objectif 1

**Définir la santé mentale étudiante et les  
facteurs d'influence**



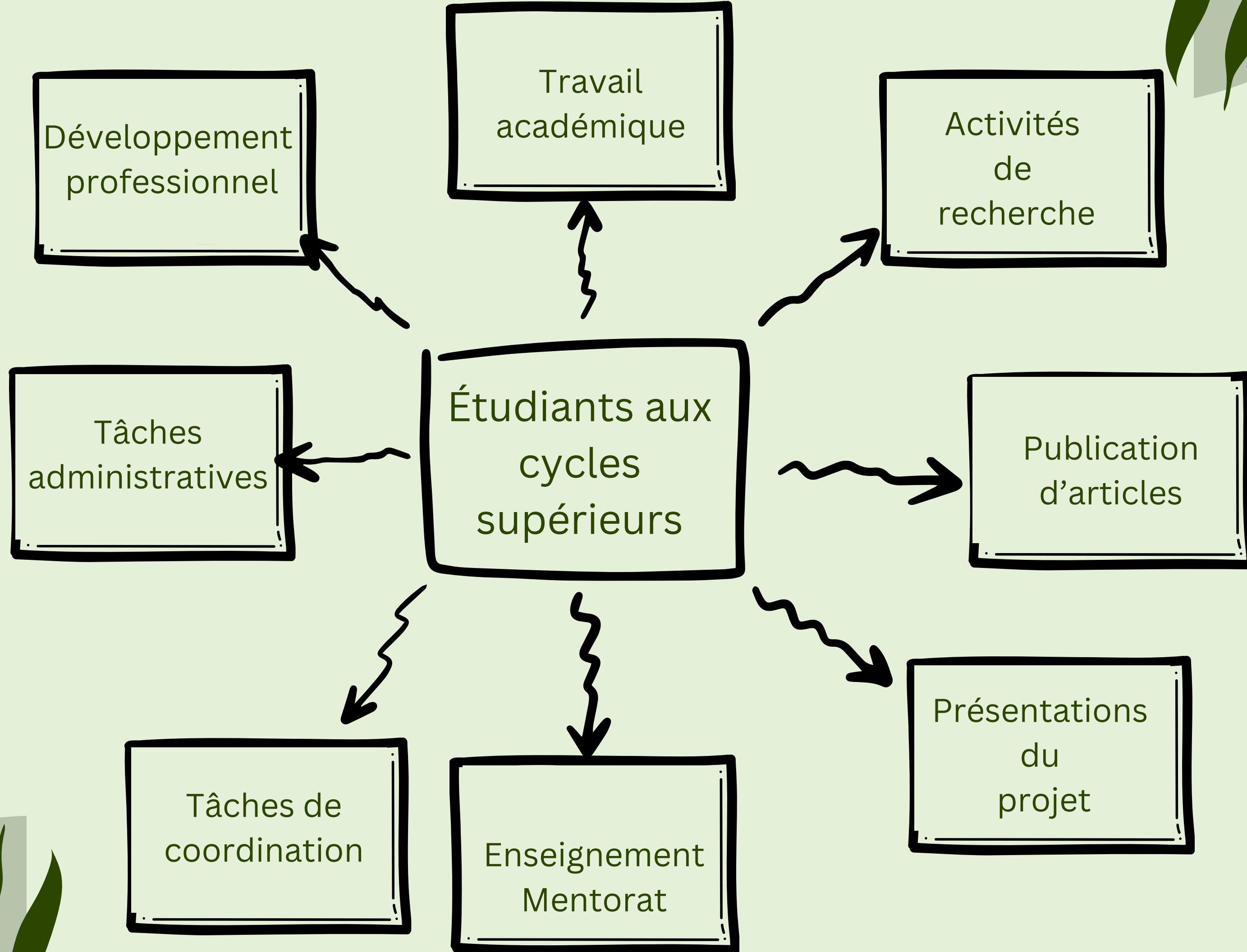
# Qu'est-ce que la santé mentale ?

# Qu'est-ce que la santé mentale ?



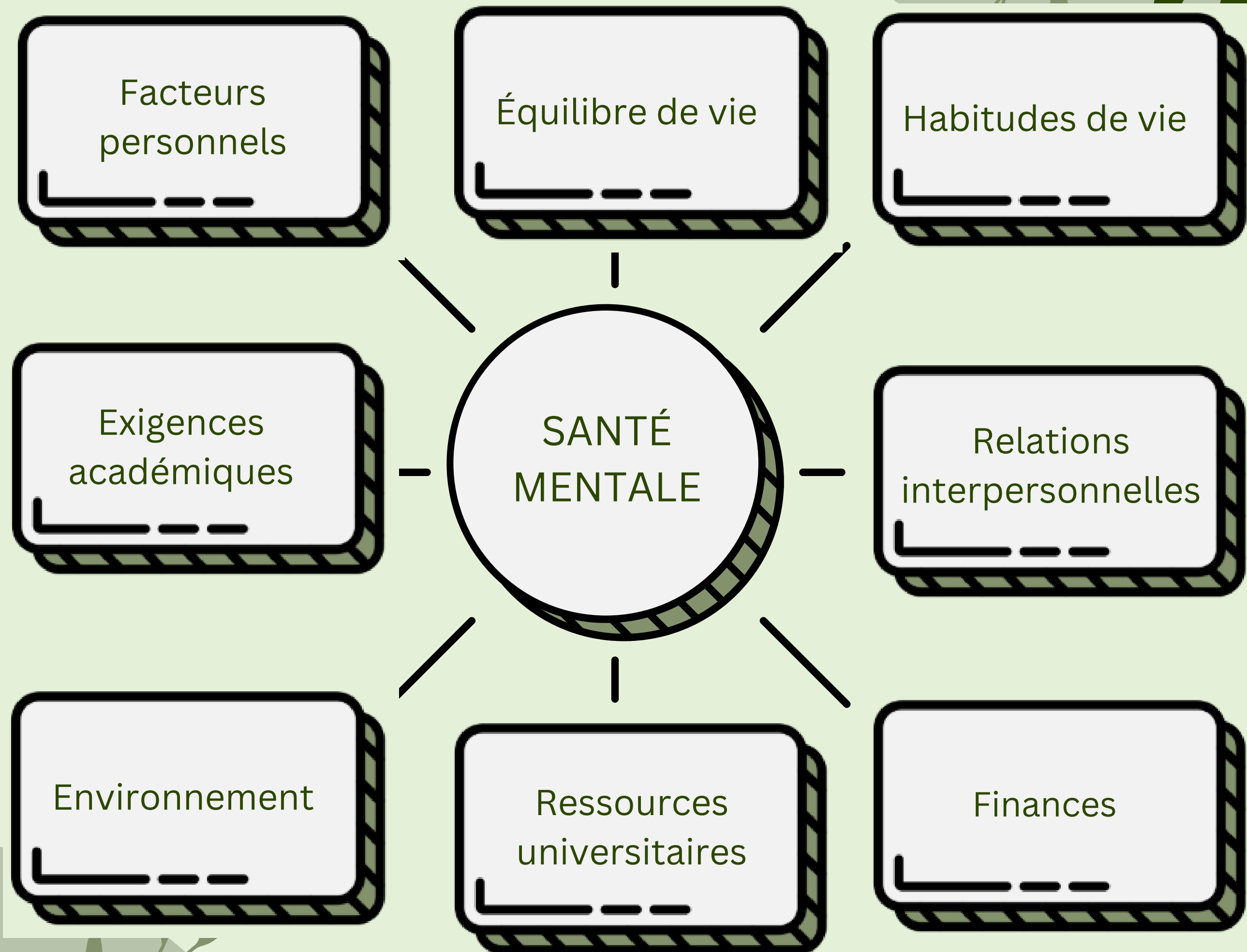
"La santé mentale correspond à un état de bien-être mental qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté."

(Organisation mondiale de la Santé, 2022)





# Principaux facteurs - santé mentale des étudiants

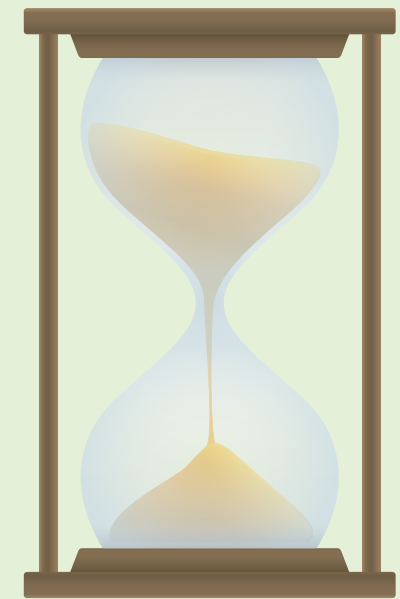


**Le  
surmenage  
est devenu  
une  
habitude**



# Facteurs de stress et diversité étudiante

Les facteurs de stress varient pour certains groupes spécifiques d'étudiants (p.ex., étudiants internationaux; les groupes minoritaires) et les moments de vie.





## Objectif 2

**Apprendre des stratégies pour préserver  
son bien-être aux études**

# Quels sont vos stratégies pour préserver votre santé mentale ?



Code :  
2468 3112

menti.com

# Quelles sont vos stratégies pour préserver votre santé mentale ?

31 responses





# Stratégies générales



## Fixer des limites

- Dire "No" :)
- Gestion du temps
  - priorisation, objectifs
- Éliminez les distractions



## Faire appel à son réseau de soutien

- Parler régulièrement avec des personnes qui comprennent votre situation
- Se joindre ou créer un groupe
- Se connecter avec la famille, les amis, les pairs et mentors
- Participer aux activités étudiantes



## Soyez bienveillant envers vous même

- Syndrome de l'imposteur



# Strategies spécifiques

## Changer son humeur

Respiration profonde : 4-4-8

Activer ses sens : 5-4-3-2-1

Pause active : 5 minutes

Relaxation express : Pikachu

# Stratégies spécifiques

## Changer ses pensées

Autodialogue encourageant

Interrompre les schémas

- STOP

Principe de la Sérénité

- acceptation radicale

Petit Bambou

# Stratégies spécifiques

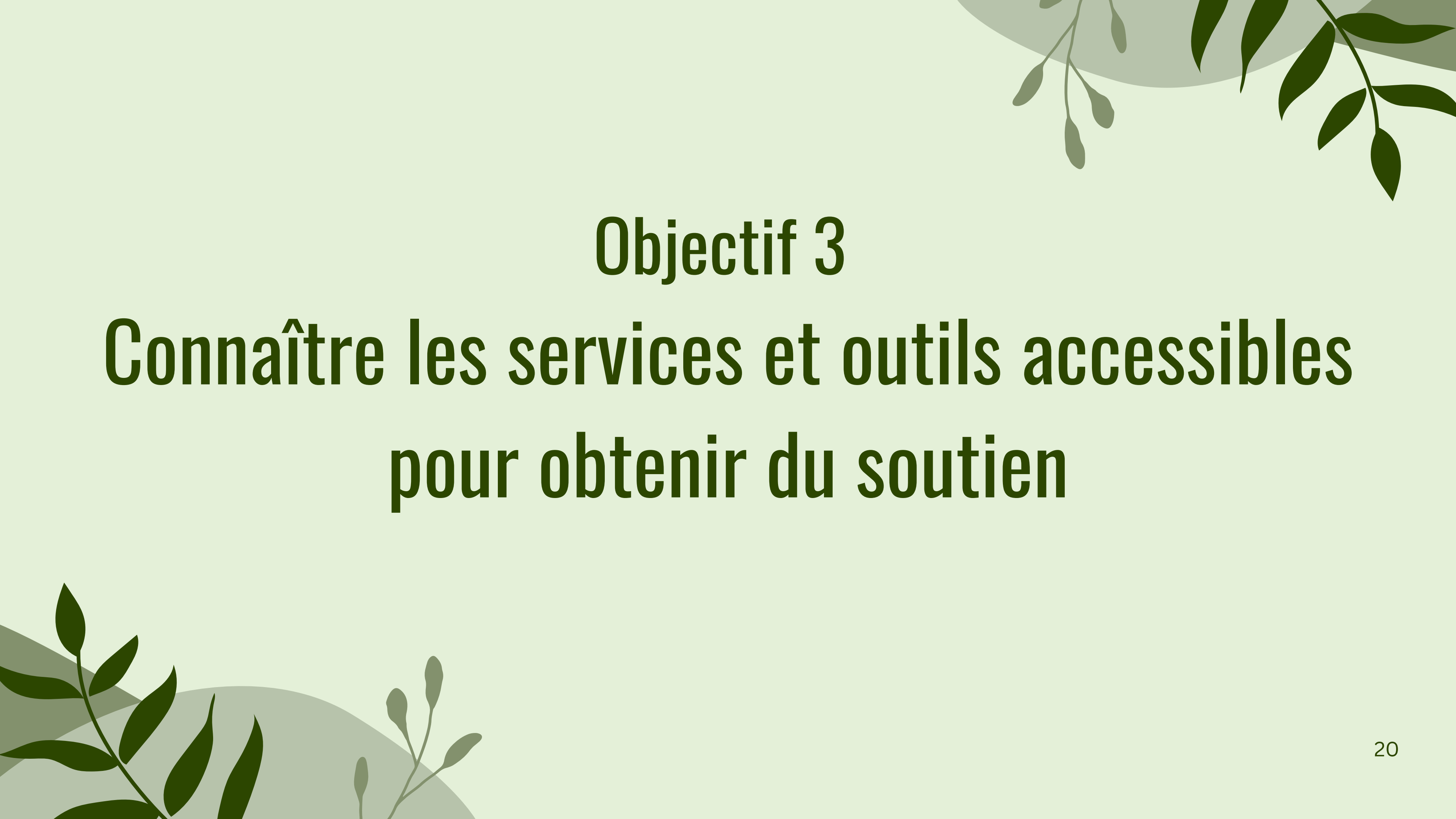
## Changer ses stratégies

Arrimer : tâches et énergie

Variation des tâches

Planifier d'avance

Planifier au quotidien



# Objectif 3

## Connaître les services et outils accessibles pour obtenir du soutien

# Ressources disponibles à l'Université de Montréal\*

- Réseaux des sentinelles : <https://vieetudiante.umontreal.ca/sante-bien-etre/soutien-psychologique/reseau-sentinelles>
- Tout le monde a des bas : <https://toutlemondeadesbas.ca>
- Bureau d'aide point de repère (réservé aux étudiants de la faculté de Médecine) : <https://medecine.umontreal.ca/ressources/etudiants/>
- Centre de santé et consultation psychologique des Services à la vie étudiante: <https://medecine.umontreal.ca/ressources/etudiants/>

# Une liste de ressources pour vous

## Ressources de soutien pour le bien-être des étudiants

\*Liste non exhaustive

### 1. Réseaux des sentinelles

- Lien : <https://vieetudiante.umontreal.ca/sante-bien-etre/soutien-psychologique/reseau-sentinelles>
- La sentinelle est une ou un membre du personnel de l'UdeM qui est disponible pour vous accueillir, vous écouter et vous orienter — au besoin — vers une ressource de façon spontanée, respectueuse et discrète. Les sentinelles ont toutes à cœur votre bien-être.

### 2. Tout le monde a des bas

- Lien : <https://toutlemondeadesbas.ca>
- Campagne portant sur la santé psychologique étudiante et offrant plusieurs ressources offertes à la communauté étudiante



**Scannez le QR code pour la liste de ressources !**

**Merci !**

# Références

Blais, L., Jetté, D., et Lal, S. (2020). Les facteurs influençant la santé mentale des étudiants universitaires issus de domaines de la santé : une revue de portée d'un point de vue ergothérapique [document inédit]. Université de Montréal.

Organisation mondiale de la Santé. (2022, 17 juin). *Santé mentale : renforcer notre action*. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>



# Ressources de soutien pour le bien-être des étudiants

Mise à jour du 14 janvier 2025

\*Liste non exhaustive.

## 1. Réseaux des sentinelles

- La sentinelle est une ou un membre du personnel de l'UdeM qui est disponible pour vous accueillir, vous écouter et vous orienter — au besoin — vers une ressource de façon spontanée, respectueuse et discrète. Les sentinelles ont toutes à cœur votre bien-être.
- Lien : <https://vieetudiante.umontreal.ca/sante-bien-etre/soutien-psychologique/reseau-sentinelles>

## 2. Tout le monde a des bas

- Campagne portant sur la santé psychologique étudiante et offrant plusieurs ressources pour la communauté étudiante.
- Lien : <https://toutlemondeadesbas.ca>

## 3. Programme mieux-être (santé mentale et bien-être)

- Pour les étudiants ayant souscrit aux assurances-santé de l'UdeM (ASEQ)
- Le Programme mieux-être est un service confidentiel en santé mentale et en bien-être disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, 365 jours par année par l'application mobile Dialogue ou leur site web.
- Lien : <https://www.dialogue.co/fr/membres/aseq>

## 4. Bureau d'aide point de repère

- Le Bureau d'aide Point de repère se veut un lieu d'accueil et d'échange pour tous les étudiants et étudiantes de la Faculté de médecine. Le Bureau offre quotidiennement du soutien en plus d'organiser des activités et des ateliers adaptés à la réalité étudiante.
- Lien : <https://medecine.umontreal.ca/ressources/etudiants/>

Ce document est conçu par le laboratoire « Santé mentale des jeunes et technologie », une initiative de la Chaire de recherche du Canada sur les innovations pour la santé mentale des jeunes (Shalini Lal, PhD). Pour plus d'informations, visitez notre site web [www.ymhtech.com](http://www.ymhtech.com)

## 5. Centre de santé et consultation psychologique des Services à la vie étudiante

- Il s'agit d'un service de soutien psychologique offert à l'ensemble des étudiants et étudiantes de l'Université de Montréal. On s'inscrit en remplissant un formulaire en ligne.
- Le lien contient l'ensemble des informations de bases nécessaires. Informations générales disponibles ici : <https://vieetudiante.umontreal.ca/sante-bien-etre/soutien-psychologique/consultation-psychologie>

## 6. Ateliers et événements sur le bien-être

- Plusieurs activités sont offertes sur le campus. En consultant le calendrier, il est possible de choisir des activités en relation à ses intérêts/besoins et le format de préférence. À noter que des activités sont disponibles pour plusieurs types de thématiques (p. ex., santé et bien-être, aide financière et emploi, expérience étudiante).
- Lien : <https://vieetudiante.umontreal.ca/catalogue-vie-etudiante?themes=Sant%25C3%25A9%2Bet%2Bbien-%25C3%25Aatre>

## 7. Espaces de relaxation

- Plusieurs espaces pour se détendre ou faire des microsiestes sont disponibles sur le campus. Également, une nouvelle expérience sensorielle éphémère sur le campus sera disponible (concept Snoezelen). Les informations devraient être communiquées prochainement, mais voici le lien vers quelques informations disponibles : <https://vieetudiante.umontreal.ca/sante-et-bien-etre/blogue/espace-sensoriel-ephemere-campus-pause-bien-etre>
- Lien : <https://bib.umontreal.ca/travailler/espaces/relaxation>

## 8. Applications et programmes personnalisés

- **Programme personnalisé de mieux-être (disponible via StudiUM).** Il vise à outiller les étudiants pour améliorer leur bien-être en agissant de manière préventive en vous permettant de reconnaître les facteurs qui affectent positivement ou négativement leur bien-être et de leur fournir des outils pour l'améliorer. Le programme les accompagnera dans le développement de leurs compétences à évaluer objectivement leur état de bien-être personnel, reconnaître les facteurs qui affectent négativement celui-ci et utiliser les compétences et les ressources nécessaires pour surmonter ces facteurs en temps opportun.
  - Lien : <https://studium.umontreal.ca/enrol/index.php?id=241802>

- **Applications pour gérer le stress et l'anxiété.** Plusieurs applications sont disponibles en fonction des besoins de chacun (p. ex., Headspace, Sam, MindShift, etc.). La page fournit une liste des ressources avec une description de chacune.
  - Lien : <https://md.umontreal.ca/etudiants/gestion-stress-lanxiete/applications-gerer-stress-lanxiete/>

## 9. Ressources pour étudiants internationaux ou groupes minoritaires

- **Services aux étudiants internationaux de l'UdeM.** Le Soutien à la communauté étudiante internationale offre un accompagnement adapté aux besoins des étudiantes et étudiants internationaux de l'UdeM en vue de favoriser la réussite de leur projet d'études et leur inclusion, tant au sein de l'institution que dans la société d'accueil.
  - Lien : <https://vieetudiante.umontreal.ca/a-propos/service/soutien-communaute-etudiante-internationale>
- **Bureau de respect de la personne.** Les professionnels du Bureau du respect de la personne sauront écouter sans jugement, conseiller, soutenir, accompagner et proposer des solutions pour mettre fin à une situation de harcèlement, de violence à caractère sexuel ou de discrimination qui affecte un étudiant ou une étudiante.
  - Lien : <https://respect.umontreal.ca/obtenir-de-laide/ressources-daide/>
- **Soutien aux personnes étudiantes en situation de handicap.** Ce service offre l'appui nécessaire aux étudiantes et étudiants en situation de handicap afin de les aider à réaliser leur projet d'études.
  - Lien : <https://vieetudiante.umontreal.ca/a-propos/service/soutien-personnes-etudiantes-situation-handicap>

## 10. Ressources communautaires externes

- **Info-social :** 8-1-1 (option 2)
- **Interligne (communauté LGBTQIA2SP+) :**
  - Site web : <https://interligne.co/>
  - Téléphone (appel et clavardage) : 1 888 505-1010
- **Ligne d'aide en cas de crise de suicide (appel et clavardage) :** 9-8-8
- **Recherche d'un service d'aide :**
  - Site web : <http://www.qc.211.ca/>
  - Appel : 2-1-1