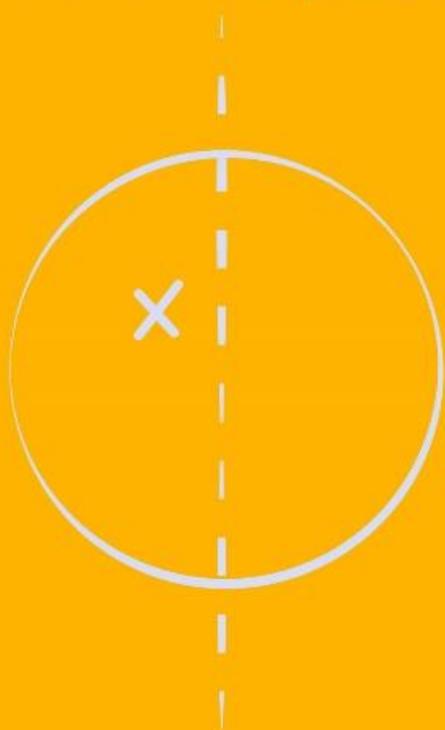


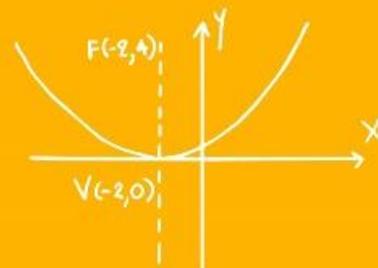
Réflexions,  
outils et  
ressources  
pour une  
rentrée positive !



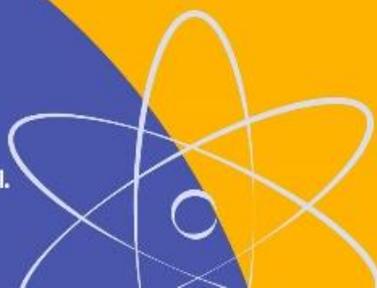
# Demi-journée

offerte aux collèges privés

Synthèse de l'événement  
du 30 avril 2021



Une production de l'Association des  
collèges privés du Québec et de la  
Direction régionale de santé publique du  
CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.



Québec 

Demi-journée *Réflexions, outils et ressources pour une rentrée positive !*  
est une production de l'Association des collèges privés du Québec et de la  
Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

2099, rue Alexandre-DeSève  
Montréal (Québec) H2L 2W5  
514 528-2400  
<http://www.santemontreal.qc.ca>

### **Rédaction**

Andréanne Charbonneau, DRSP

### **Collaboration et relecture**

Florence Déplanche, DRSP  
Noémie Noiseux-Lescop, DRSP  
Isabelle Despard, DRSP  
Shelja Arya, DRSP  
Kattiana François, DRSP  
Guillaume Lemay, DRSP  
Manon Bouchard, Association des collèges privés du Québec (ACPQ)

### **Mise en page**

Linda Daneau

### **Notes**

Dans ce document, l'emploi du masculin générique désigne aussi bien les femmes que les hommes et est utilisé dans le seul but d'alléger le texte.

Ce document est disponible en ligne à la section documentation  
du site Web : <http://www.santemontreal.qc.ca>

© Gouvernement du Québec, 2021

ISBN 978-2-550-89590-9 (En ligne)

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2021

Bibliothèque et Archives Canada, 2021

## MOT DE LA DIRECTRICE

Cela fait déjà plus d'un an que la pandémie de COVID-19 a complètement chamboulé le milieu collégial. Les étudiants, les enseignants de même que l'ensemble du personnel des collèges ont dû s'adapter à l'enseignement à distance avec tous les défis que cela comporte.

Les jeunes qui fréquentent les établissements postsecondaires vivent une période charnière de leur développement, soit le passage vers la vie adulte. Au cours de la dernière année, ils ont vécu des défis qui sont à l'image des grandes transitions qui marquent cette période de vie sur les plans scolaire et professionnel ainsi que celui des relations amicales, amoureuses et familiales. On a d'ailleurs pu constater que les jeunes adultes ont été particulièrement ébranlés sur le plan psychosocial<sup>1</sup>.

Dans ce contexte, différentes collaborations ont vu le jour entre la Direction régionale de santé publique, les établissements collégiaux publics et privés et les CIUSSS de Montréal. Dans le but de bien se préparer à la rentrée d'automne 2021, un événement regroupant des acteurs de différents collèges privés, l'Association des collèges privés du Québec, la Direction régionale de santé publique de Montréal et les CIUSSS de Montréal a eu lieu le 30 avril 2021. Riche en discussions et pistes d'action, ce rendez-vous vient confirmer la pertinence de fédérer les efforts des différents partenaires interpellés par la santé et le bien-être des jeunes adultes.

Par la mise sur pied d'une équipe dédiée à la promotion de la santé mentale chez les étudiants postsecondaires, la Direction régionale de santé publique participera activement à ce travail de collaboration bien entamé, afin que les étudiants collégiaux soient soutenus au mieux à court, à moyen et à long terme.

La directrice régionale de santé publique,



Mylène Drouin, M.D.

---

<sup>1</sup> DRSP. (21 septembre 2020). *Les impacts collatéraux de la pandémie sur les jeunes adultes.*

## Table des matières

<b>Mise en contexte</b> .....	2
<b>L'événement du 30 avril 2021</b> .....	3
<b>Comment vont les étudiants ?</b> .....	5
1.1 Les jeunes : entre santé mentale préoccupante et mécanismes d'adaptation .....	5
1.2 Des facteurs de risque .....	6
1.3 Qu'est-ce que cela implique pour la rentrée 2021 ? .....	6
<b>Pistes d'action pour une rentrée positive</b> .....	8
Piste d'action : Impliquer les étudiants, un incontournable ! .....	9
Piste d'action : Travailler ensemble pour une rentrée concertée et intégrée. ....	9
Piste d'action : Préparer et accueillir les étudiants avant et à la rentrée. ....	9
Piste d'action : Soutenir la transition du secondaire au collégial. ....	10
Piste d'action : Communiquer et sensibiliser pour normaliser et rassurer. ....	10
Piste d'action : Assurer une offre de services diversifiée et accessible. ....	11
Piste d'action : Offrir une diversité d'activités pour une diversité d'étudiants. ....	12
Piste d'action : Renforcer le soutien social et favoriser la création de liens. ....	12
Piste d'action : Miser sur la pédagogie inclusive et ajuster nos attentes face aux étudiants. ....	13
Piste d'action : Soutenir les enseignants et le personnel des collèges. ....	13
Piste d'action : Repenser l'utilisation des espaces intérieurs et extérieurs. ....	14
<b>Conclusion et mots des participants</b> .....	15
<b>Annexe 1 - Étude sur la santé psychologique des jeunes</b> .....	17
<b>Annexe 2 - Liens vers les ressources citées durant l'événement</b> .....	18

## MISE EN CONTEXTE

Depuis 15 mois, le réseau collégial a dû opérer en tenant compte des paramètres dictés par le contexte sanitaire. Avec la progression de la couverture vaccinale à Montréal et au Québec, on envisage une rentrée plus fidèle à ce que l'on connaît, mais la situation demeure incertaine et cela exige une grande part de souplesse de la part des milieux collégiaux.

C'est dans ce contexte que s'est tenu, en ligne, la demi-journée *Réflexions, outils et ressources pour une rentrée positive* ! Le 30 avril 2021, environ 75 participants, dont des enseignants, des étudiants, des membres de la direction et du personnel des collèges privés, des professionnels de la santé publique (DRSP) et des CIUSSS de Montréal se sont réunis afin d'échanger dans le but de se préparer collectivement à une rentrée positive à l'automne 2021. Organisée par l'Association des collèges privés du Québec (ACPQ), la Direction régionale de santé publique de Montréal (DRSP) et les CIUSSS de Montréal, cette rencontre poursuivait trois objectifs :

- Aborder la perception de l'état de santé mentale et du bien-être des jeunes lors de la prochaine rentrée et les besoins y étant associés ;
- Présenter des réflexions, des stratégies et des ressources en vue d'un accueil chaleureux, soutenant et positif pour les étudiants lors de la prochaine rentrée au collège et ;
- Discuter du rôle actif que les étudiants pourront jouer lors de la rentrée pour favoriser leur bien-être.

Cette demi-journée a consisté en un panel interactif composé de six panélistes de divers horizons et une période de discussion en sous-groupes. Ce document présente un résumé de l'ensemble des échanges entre panélistes de même que le fruit des discussions en sous-groupes. Bonne lecture !

### **Mise à jour au moment du publier**

Notez que ce document synthèse est le reflet de l'état d'esprit des participants au 30 avril 2021 et illustre le contexte d'incertitude entourant la planification de la rentrée. Il ne tient donc pas compte de l'annonce faite le 31 mai 2021 ou ultérieurement par le ministère de l'Enseignement supérieur.

# L'ÉVÉNEMENT DU 30 AVRIL 2021

## Les participants

Parmi les 75 participants se trouvaient des enseignants, des étudiants, des membres de la Direction des études ou de la Direction des services aux étudiants, des intervenants des collèges (conseillers à la vie étudiante, conseillers en services adaptés, intervenants en loisir, orthopédagogues, etc.), des professionnels de la santé (psychologues, travailleurs sociaux, sexologues) des collèges suivants :

- le Collège Jean-de-Brébeuf,
- le Collège André-Grasset,
- le Collège LaSalle Montréal,
- le Collège Stanislas de Montréal,
- le Collège O'Sullivan de Montréal et de Québec,
- le Collège Laflèche,
- le Marianopolis College,
- l'École de musique Vincent-d'Indy
- l'École nationale de cirque,
- le Collégial international Sainte-Anne et
- Le Collège Bart.

Des représentants de l'Association des collèges privés du Québec, de la Direction régionale de santé publique, des CIUSSS de Montréal, des Carrefours Jeunesse emploi, de l'Association canadienne pour la santé mentale étaient également présents.

## Le déroulement

La demi-journée s'est déroulée comme suit :

<b>9h</b>	Accueil
<b>9h10</b>	Panel interactif composé de six panélistes
<b>10h30</b>	Discussions en sept sous-groupes
<b>11h25</b>	Retour en grand groupe et partage des faits saillants
<b>11h50</b>	Mot de la fin

## Un panel interactif

Le panel d'une durée de 70 minutes, animé par Florence Déplanche de la Direction régionale de santé publique, a permis de riches échanges entre les six panélistes suivants :

**Jean-Luc Dupuis**, directeur expérience étudiants, Collège LaSalle de Montréal

**Ghita Fenjiro**, étudiante, Collège Stanislas

**Bart Kasowski**, professeur de philosophie, Collège Jean-de-Brébeuf

**Anne Leblanc**, travailleuse sociale, Aire ouverte, CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal

**Mélissa Généreux**, médecin-conseil à la Direction de la santé publique du CIUSSS de l'Estrie-CHUS et professeure et chercheuse à l'Université de Sherbrooke

**Joanie Paré**, intervenante psychosociale et conseillère aux services adaptés au Collège O'Sullivan de Montréal et co-chercheuse sur un projet de recherche, en collaboration avec le Centre d'Études des Conditions de vie et des BESOINS de la population (ÉCOBES)

## COMMENT VONT LES ÉTUDIANTS ?

Question # 1 posée par Florence Déplanche aux six panélistes :

**D’après vous, à quoi va ressembler l’état de bien-être des étudiants à l’automne ?**

Les étudiants, tout comme le reste de la population, vivent une situation hors du commun depuis le début de la pandémie. Dans une perspective de préparation à la rentrée d’automne 2021 au collégial, il nous est apparu utile de nous poser la question suivante : comment vont les étudiants ? Pour reprendre les mots de la panéliste Mélissa Généreux, qui faisaient référence aux leçons apprises à la suite de la tragédie ferroviaire de lac Mégantic, il est utile de bien comprendre où se situe l’état de santé mentale de la population pour être en mesure de poser le bon « diagnostic ». En effet, avoir un bon portrait de l’état des étudiants et de leurs besoins nous sert d’assise pour identifier des stratégies et des actions pertinentes et adaptées pour la rentrée.

### 1.1 Les jeunes : entre santé mentale préoccupante et mécanismes d’adaptation

Les différents résultats d’études<sup>234</sup> présentés par les panélistes Mélissa Généreux, médecin-conseil à la Direction de la santé publique du CIUSSS de l’Estrie et Joanie Paré, intervenante psychosociale au Collège O’Sullivan de Montréal, vont sensiblement dans le même sens. De façon générale, les enquêtes ont révélé que la santé mentale des jeunes est préoccupante à différents égards. Notons ici qu’il ne s’agit pas ici de diagnostics médicaux, mais de symptômes compatibles avec différents troubles psychologiques :

- Environ 1 jeune sur 2 a rapporté des symptômes compatibles avec un trouble d’anxiété généralisée ou une dépression majeure probable.
- Environ 1 jeune sur 4 a rapporté une forme de désespoir, des pensées de mort et des idées suicidaires.
- Environ 1 jeune sur 5 a rapporté des symptômes qui s’apparentaient à un stress post-traumatique.
- On note que les jeunes de 18-24 ans sont la tranche d’âge la plus touchée au sein de la population en ce qui a trait aux symptômes nommés ci-haut.

---

<sup>2</sup> Généreux, M. et coll. (Février 2021). *Impacts psychosociaux de la pandémie de COVID-19 : Résultats d’une large enquête québécoise.*

<sup>3</sup> Université de Sherbrooke. (Janvier 2021). *Enquête sur la santé psychologique des 12 à 25 ans : faits saillants et pistes d’action.*

<sup>4</sup> ÉCOBES. (Décembre 2020). *Adaptation psychologique et adaptation aux études des étudiants collégiaux face à la crise de la Covid-19.*

Des observations faites par les intervenants du service Aire ouvertes<sup>5</sup> du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, qui reçoit une certaine proportion de jeunes en détresse, révèlent que plusieurs des jeunes qui ont consulté pour des symptômes d'anxiété avaient déjà eu des symptômes auparavant. Ils ont pu souffrir d'anxiété au primaire ou au secondaire par exemple, mais la situation actuelle a exacerbé leurs symptômes et leur sentiment de détresse.

Il demeure néanmoins que certains jeunes vont bien. Les stratégies d'adaptation adoptées par les étudiants de même que les mesures mises en place par les milieux collégiaux peuvent expliquer en partie la différence entre ceux qui vont bien et ceux qui vont moins bien.

## 1.2 Des facteurs de risque

Le quotidien des étudiants a été chamboulé depuis mars 2020, soit depuis le début de l'urgence sanitaire. L'arrêt abrupt des cours en présence à l'hiver 2020 et la mise en place des cours à distance ont été source de stress pour nombre d'entre eux.

Plusieurs facteurs ont été rapportés par les panélistes comme nuisant à la santé psychologique des jeunes:

- La réduction des activités sociales, sportives et culturelles.
- L'augmentation du temps d'écran et la fatigue du virtuel.
- Le sentiment d'isolement et de solitude ou celui d'être mis à l'écart, dans un contexte où les jeunes ont besoin de socialiser, d'être en relation et de créer des liens.
- La perte du sentiment de cohérence, soit la capacité à comprendre ce qui se passe et à y donner un sens.
- Le manque d'exutoires et de possibilités de laisser sortir le stress par le sport ou le sport de compétition entre autres.
- Le manque de contact plus personnalisé avec les professeurs. Ceci représente également un défi pour les enseignants qui constatent les limites de la technopédagogie et confirment qu'enseigner à des « carrés noirs » ne permet pas de créer le même lien avec les étudiants.
- Une difficulté pour certains à maintenir de saines habitudes de vie, par exemple la réduction de l'activité physique, un sommeil perturbé, une hausse de la malbouffe, une plus grande difficulté à prendre un temps d'arrêt pour manger.

## 1.3 Qu'est-ce que cela implique pour la rentrée 2021 ?

Bien que plusieurs étudiants mentionnent avoir très hâte de revenir en présentiel, on note qu'un sentiment d'ambivalence est présent. Un sondage informel réalisé au Collège Stanislas a révélé que 57% des étudiants envisageaient positivement la rentrée et 43% plutôt négativement. D'un côté, les étudiants peuvent avoir hâte de retrouver leurs amis et une expérience collégiale plus normale sur les campus. D'un

---

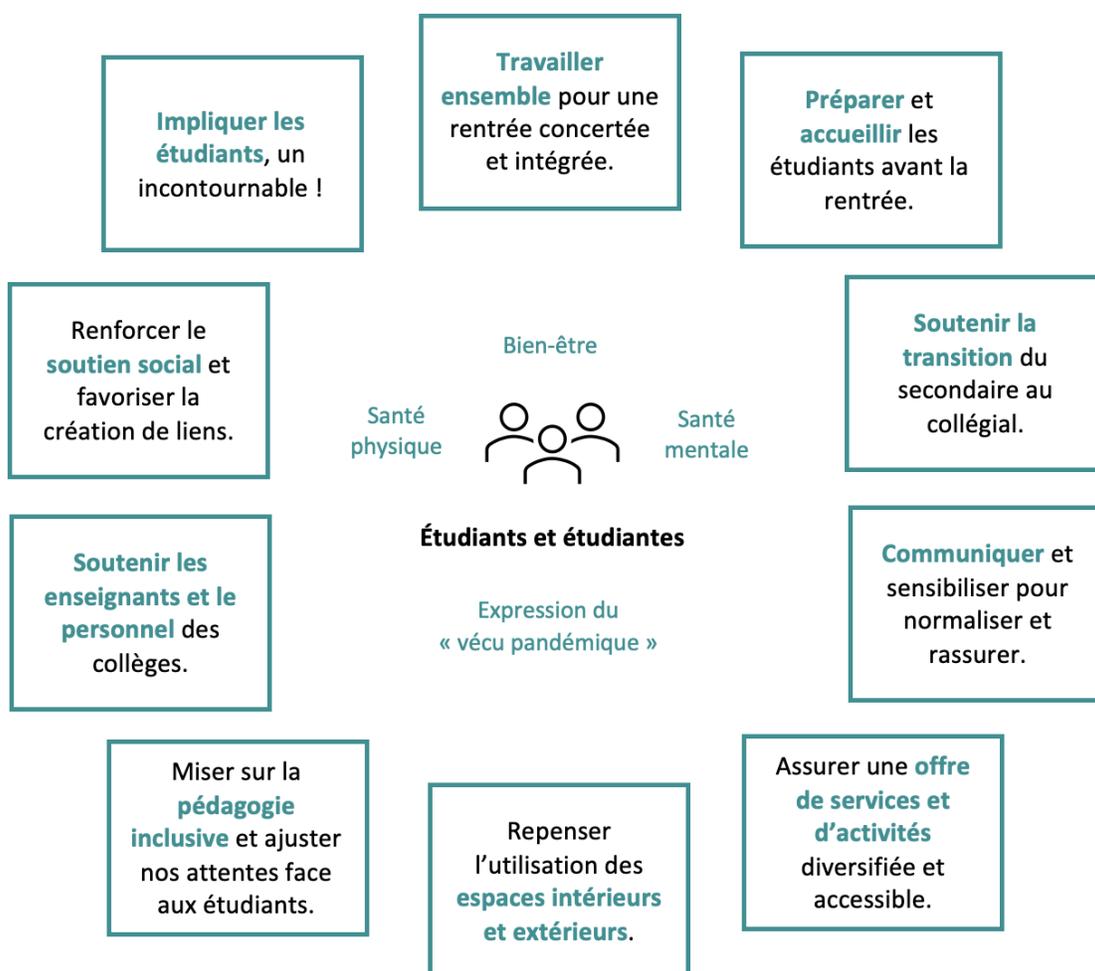
<sup>5</sup> Voir annexe 2 pour plus de détails sur Aire ouvertes.

autre côté, sachant que la réalité sera un peu différente, les étudiants semblent avoir des questionnements, des émotions contradictoires et des inquiétudes. L'incertitude rattachée aux mesures sanitaires qui seront en vigueur à l'automne de même que la crainte entourant le COVID-19 entretient un sentiment d'insécurité chez ces derniers. On note aussi que certains étudiants ont pris goût à l'enseignement à distance et ont peut-être moins hâte de revenir en présentiel.

## PISTES D'ACTION POUR UNE RENTRÉE POSITIVE

Question # 2 posée par Florence Déplanche aux six panélistes :  
**D'après vous, quelles seraient les stratégies et pistes d'action concrète pour favoriser une rentrée positive et accueillante à l'automne 2021?**

La rentrée scolaire 2021 dans les collèges privés présente son lot d'inconnus. En effet, selon les règles sanitaires en vigueur au moment de la rentrée, il se peut que l'enseignement se fasse partiellement en présentiel et partiellement en ligne. Aussi, 100% des étudiants à la rentrée auront vécu le 5<sup>e</sup> secondaire ou le niveau collégial en « version COVID ». L'état de santé mentale et de bien-être, quant à lui, ne sera pas uniforme d'un étudiant à l'autre, ce qui est attendu étant donné que chaque étudiant aura son propre vécu des 18 derniers mois. En tenant compte du contexte d'incertitude et de l'état des étudiants, les panélistes et les participants ont proposé plusieurs pistes d'action pour favoriser une rentrée positive et accueillante à l'automne 2021. Le schéma qui suit présente ces **pistes d'action** générales :



## Piste d'action : Impliquer les étudiants, un incontournable !

Un élément central qui a été évoqué à maintes reprises par les panélistes et les participants lors de l'événement est l'importance d'impliquer les étudiants en amont pour trouver des solutions pertinentes et adaptées à leurs besoins et leurs réalités propres. Par ailleurs, dans un contexte d'adversité, « faire pour » présente une certaine limite. En effet, « faire avec » ou « par et pour les étudiants » sont les avenues à privilégier. Ghita Fenjiro, l'étudiante du panel, le mentionnait : « *Il faut poser la question directement aux étudiants. Quelles ressources les aideraient vraiment ?* ». En réalisant qu'il existe une diversité de réalités étudiantes, on comprend qu'il existe une diversité de besoins à prendre en compte.

### Bon coup !

- L'École de cirque a mis sur pied une plate-forme d'échange qui a permis de trouver des solutions en temps réel avec les étudiants et qui a servi de lieu pour répondre aux multiples préoccupations des étudiants.

## Piste d'action : Travailler ensemble pour une rentrée concertée et intégrée.

Pour penser et préparer la rentrée, mais aussi pour promouvoir le bien-être des étudiants, travailler ensemble est le mot d'ordre. Dans le cadre des échanges en groupes de discussion, plusieurs ont soulevé le besoin d'un espace collaboratif de réflexion et de l'implication de tous, étudiants, personnel des collèges, enseignants, intervenants, parents et ressources dans la communauté pour trouver ensemble des solutions et des idées créatives pour faire face aux défis que pose le contexte particulier. En mobilisant les différents acteurs, il sera possible de penser et déployer des stratégies concertées et cohérentes à différents niveaux.

## Piste d'action : Préparer et accueillir les étudiants avant et à la rentrée.

Les journées d'intégration sont très importantes pour le sentiment de confiance et le sentiment d'appartenance des étudiants. Ces derniers doivent se sentir encadrés dès la rentrée pour un bon départ.

Quelques **moyens concrets** pour préparer et accueillir les étudiants :

- Entrer en contact avec les étudiants avant la rentrée, par téléphone par exemple, peut être une façon de les préparer en amont. Ce contact privilégié est une occasion de leur communiquer de l'information et de répondre à leurs questions ; ce qui contribuera à leur sentiment de sécurité et de prévisibilité.
- Pour rejoindre les étudiants, les présentations d'accueil ont avantage à être interactives plutôt que magistrales ou sans participation active de la part des étudiants.

Dans le but de limiter l'imprévisibilité à la rentrée, un participant recommandait d'opter dès le départ pour un modèle d'enseignement susceptible de demeurer stable dans le temps et ainsi assurer une certaine stabilité (ex. : modèle d'alternance sur un cycle de trois semaines, qui limite le nombre d'étudiants dans les aires communes).

## Piste d'action : Soutenir la transition du secondaire au collégial.

Pour faciliter la transition et l'adaptation des étudiants au milieu collégial, la panéliste Joanie Paré recommande que ceux-ci puissent bénéficier d'un programme d'accueil leur donnant des outils dès le départ pour mieux intégrer le « métier d'étudiant ». Concrètement, ce programme peut prendre différentes formes (ex. : 4 jours intensifs à la rentrée, un cours par session) et il est souhaitable que celui-ci soit intégré au curriculum et que des crédits y soient rattachés. Le programme pourrait par exemple inclure de l'information sur :

- les rôles et responsabilités de l'étudiant ;
- la gestion de l'horaire et de l'agenda ;
- la prise de notes et ;
- les services offerts au collège et les activités disponibles.

### Bons coups !

- Un programme nommé « Forfait réussite » a été offert au Collège Mérici à Québec, où des groupes de 18 à 20 étudiants arrivent en classe quatre jours avant le début de la rentrée. Des suivis sont également effectués en cours de session. Ce programme a eu des répercussions très positives sur le bien-être et le sentiment d'auto-efficacité des étudiants.
- Le programme *ZENÉTUDES : vivre sainement la transition au collège* a été mise sur pied dans le but de prévenir le décrochage scolaire. Voir l'annexe 2 pour plus de détails.

## Piste d'action : Communiquer et sensibiliser pour normaliser et rassurer.

La communication est importante ! Plusieurs participants à l'événement ont soulevé le fait que les étudiants sont surchargés de courriels et reçoivent beaucoup de communications, notamment par Omnivox. Dans le contexte de la rentrée, il sera judicieux d'avoir une stratégie de communication pour mieux rejoindre les étudiants en choisissant les bons messages, les bons canaux de communication et les bons moments. La communication peut jouer plusieurs rôles, soit d'informer les étudiants, de les rassurer, mais aussi de lancer un appel à la cohésion et à la solidarité qui contribuera au renforcement du sentiment d'affiliation et d'appartenance au collège.

Quelques **pistes d'action** concernant les communications ont été évoquées :

- Communiquer de façon claire sur les règles sanitaires en vigueur en évitant les messages qui changent constamment dans le but de limiter le facteur d'imprévisibilité.
- Adresser les craintes du retour et normaliser les différentes réactions psychologiques face à la situation dans le but, entre autres, de réduire la stigmatisation.
- Tirer parti des canaux de communication utilisés par les jeunes (ex. : Instagram).
- Faire passer des messages avec des communications attrayantes (ex. : vidéos humoristiques).

## Piste d'action : Assurer une offre de services diversifiée et accessible.

L'offre de services aux étudiants au sein des collèges est vaste (services psychosociaux, infirmerie, conseil en orientation scolaire, services adaptés, etc.), mais ceci n'implique pas pour autant que l'offre de services est connue et utilisée par les étudiants.

Le panéliste Jean-Luc Dupuis, directeur expérience étudiants au Collège LaSalle, a partagé plusieurs **pistes d'action** et **exemples concrets** pour rendre l'offre de services plus accessible :

- le développement des services en ligne au Collège LaSalle offre une alternative appréciée par certains étudiants et sera donc complémentaire à une offre en personne ;
- des ateliers de groupes thématiques (ex. : gestion du stress, motivation) peuvent être offerts et permettent à des étudiants de se joindre sur une base volontaire et anonyme (avec caméra fermée en ligne par exemple) et ;
- des interventions peuvent se faire directement dans les classes sur des sujets spécifiques en fonction d'un besoin identifié par les enseignants.

Les panélistes et participants ont également souligné l'importance de maintenir le soutien psychosocial pour accompagner les étudiants qui éprouvent davantage de difficultés. Ils ont émis quelques **mises en garde** ou proposé des **pistes d'actions** pour encourager le recours aux services psychosociaux :

- Il est utile de reconnaître que plusieurs étudiants peuvent être réticents à recourir au service d'aide par peur du jugement.
- Il est important de normaliser les comportements de recherche d'aide et de réduire la stigmatisation.
- Sachant que le « jargon de santé mentale » peut rebuter certains étudiants, il serait souhaitable de présenter les services ou activités avec des mots plus neutres (ex. : *Atelier sur le stress et l'anxiété* vs *Viens jaser autour du feu*). L'objectif ici est d'offrir des activités plus inclusives, attrayantes et non stigmatisantes.

La panéliste Anne Leblanc, travailleuse sociale, a présenté le service Aire ouverte<sup>6</sup> du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal, qui a été pensé et conçu pour répondre spécifiquement aux besoins de jeunes. Il représente une porte d'entrée unique, avec ou sans rendez-vous, et les jeunes peuvent avoir accès à un large éventail de services (santé physique, santé mentale, santé sexuelle, emploi, etc.). Aire ouverte est également en mesure d'accompagner les milieux, dont les collèges, de différentes manières. Par exemple, un intervenant de ce service pourrait se déplacer dans un collège. Il arrive également qu'un enseignant appelle Aire ouverte en présence d'un étudiant pour faciliter la création d'un premier lien.

---

<sup>6</sup> Voir annexe 2 pour plus de détails sur Aire ouverte.

## Piste d'action : Offrir une diversité d'activités pour une diversité d'étudiants.

Les différentes activités parascolaires ont le potentiel de rehausser l'expérience étudiante, de bonifier leurs apprentissages et de contribuer au bien-être des étudiants. Les panélistes et les participants aux groupes de discussion ont proposé plusieurs **exemples d'activités** qui seraient susceptibles de rejoindre une diversité d'étudiants en fonction de leurs intérêts :

- Des activités sportives amicales ou compétitives (ex. : ateliers animés par un stagiaire en kinésio- logie permettant aux étudiants d'être actifs physiquement ; le stagiaire pourrait être encadré par un professeur d'éducation physique avec un minimum de supervision) ;
- Des activités culturelles et artistiques (ex. : activité musicale, gala ZOOM) ;
- Des activités de pleine conscience ;
- Des activités permettant de prendre du recul, de mieux se comprendre, de ventiler et de retrouver un sentiment de contrôle sur sa vie (ex. : récits de vie « *Comment ai-je vécu ma pandémie ?* » ou activités artistiques à portée thérapeutique à faire de façon individuelle ou dans le cadre d'une démarche plus collective) ;
- Des activités à caractère académique (ex. : génie en herbes) et
- Des activités ludiques permettant aux étudiants et aux enseignants de se voir dans un contexte plus informel.

## Piste d'action : Renforcer le soutien social et favoriser la création de liens.

Pour les étudiants, les relations harmonieuses avec leurs pairs et les relations de confiance avec les professeurs sont importantes. La création de liens contribue également au développement du sentiment d'appartenance au groupe et au collègue.

Panélistes et participants ont souligné à quel point les étudiants peuvent être une source inestimable de soutien pour leurs pairs et ont évoqué plusieurs **pistes d'actions** et **exemples concrets** en ce sens :

- Le soutien par les pairs peut prendre différentes formes, par exemple :
  - un programme de pairs aidants ;
  - un système de jumelage établi en début d'année pour tous, où deux étudiants sont jumelés ensemble pour se soutenir pour la durée de la session ;
  - un programme de mentorat pour les nouveaux étudiants ou les étudiants internationaux, où un étudiant ayant un vécu collégial se rend disponible pour le mentoré et ;
  - des étudiants ciblés comme ambassadeurs ou leaders de la santé mentale ou du bien-être (avec un encadrement ou une formation préalable).
- Une formation en premiers secours psychologiques pourrait être offerte aux jeunes pour les outiller et leur permettre d'être plus en mesure de porter assistance à autrui. Ceci pourrait fortifier le filet de sécurité autour des jeunes.

## **Piste d'action : Miser sur la pédagogie inclusive et ajuster nos attentes face aux étudiants.**

Bart Kasowski, l'enseignant du panel rapportait que dans le contexte actuel, plusieurs étudiants n'ont pas été en mesure de fournir le même rendement qu'à l'habitude et ont pu ressentir une certaine culpabilité. Aussi, certains enseignants ont constaté les limites de la technopédagogie. Pour être sensible à cette réalité, il est souhaitable que le système d'éducation puisse s'ajuster et montrer une certaine ouverture à des parcours modifiés (ex. : moins de cours par session, autres accommodements). Pour aller dans le même sens, les enseignants et les professionnels des collèges peuvent adopter un discours déculpabilisant, soutenant et normalisant en regard de la situation.

Les environnements d'apprentissage contribuent grandement à l'expérience et à la réussite des étudiants. Joanie Paré, panéliste, a soulevé quelques avantages de la pédagogie inclusive :

- elle rend l'apprentissage plus accessible et constitue un levier pour la réussite de tous les étudiants ;
- elle considère les trois axes : le QUOI (les acquis), le COMMENT (les méthodes) et le POURQUOI (l'affectif) et permet de varier l'offre pédagogique pour rejoindre un maximum d'étudiants en tenant compte de leurs forces.

Bien qu'elle puisse être perçue par certains enseignants comme une charge de travail supplémentaire, la pédagogie inclusive, une fois maîtrisée peut faciliter l'apprentissage des étudiants et ainsi alléger, en quelque sorte, la tâche de l'enseignant.

### **Bon coup !**

- La pandémie a aussi été une occasion pour certains enseignants de se renouveler en pédagogie. Dans un collège, plusieurs enseignants ont travaillé ensemble pour rendre l'enseignement en ligne très claire et encadrant pour les étudiants avec la plate-forme Moodle. Celle-ci était très structurante et l'expérience fut positive.

## **Piste d'action : Soutenir les enseignants et le personnel des collèges.**

Le bien-être et la santé mentale des enseignants, des membres de l'administration et du personnel ont également été soulevés comme des facteurs importants à considérer. Les enseignants sont des acteurs clés pour favoriser le bien-être des étudiants et sont au premier plan pour repérer les étudiants qui vont moins bien. Par ailleurs, les enseignants ont eu leur propre expérience de la pandémie et la fatigue du numérique est présente chez eux également. Il faudra donc aussi penser à eux.

## **Piste d'action : Repenser l'utilisation des espaces intérieurs et extérieurs.**

Avec les règles sanitaires en matière de distanciation, il y a lieu de repenser l'utilisation des espaces intérieurs et extérieurs, car le milieu de vie au collège est important pour favoriser le bien-être des étudiants.

Quelques **pistes d'action** ont été proposées en ce sens durant l'événement :

- Il est souhaitable de créer des espaces pour permettre aux jeunes de socialiser de façon sécuritaire pour tenir compte du fait qu'ils ont un grand besoin de socialisation plutôt que d'être dans une logique d'interdiction.
- Les cours donnés à l'extérieur sont une avenue à explorer.
- Les espaces extérieurs disponibles autour des collèges pourraient être exploités davantage (ex. : nouvelles tables de pique-nique).
- Des réaménagements intérieurs peuvent aussi être faits (ex. : une participante faisait état d'un réaménagement de la bibliothèque dans un collège).

## CONCLUSION ET MOTS DES PARTICIPANTS

Dans le cadre de la demi-journée, de nombreuses pistes d'action et ressources ont été mises de l'avant pour favoriser un accueil positif, bienveillant et sécurisant à la rentrée d'automne 2021 dans les collèges. On remarque que les propositions des panélistes et des participants touchent autant l'étudiant que son environnement, son milieu de vie. Aussi, les collèges ont déjà mis en place un ensemble de mesures et de services dont peuvent bénéficier les étudiants. Il ne s'agit donc pas ici de « réinventer la roue », mais bien de bâtir sur ce qui existe déjà. Il est aussi possible de tabler sur l'expérience des collèges depuis le début de la pandémie et des apprentissages qui en découlent. En effet, malgré les nombreux défis qu'a posés la pandémie, il a aussi été possible de constater la résilience et l'adaptation des étudiants et des enseignants. Sara Derbel, étudiante au Collège O'Sullivan et maitresse de cérémonie lors de notre événement, nous a partagé son expérience et mentionnait à quel point les derniers mois avaient été formateurs à plusieurs égards.

Il demeure que l'ensemble de la population québécoise a été secouée par la pandémie. Si on se fie à d'autres catastrophes vécues par des sociétés, la reconstruction et le rétablissement sont des processus qui sont lents. Même si on envisage une amélioration de la situation sanitaire à l'automne ou dans le futur, le rétablissement ne sera pas instantané. On peut envisager que le processus de reconstruction va se faire sur plusieurs mois, voire plusieurs années. Travailler ensemble en ce sens deviendra donc un incontournable !

## LE 30 AVRIL, ILS ONT DIT...

« Devant la grande diversité de situations, de besoins et d'états de bien-être des étudiants, il est nécessaire d'avoir une **réponse cohérente** en termes d'accueil à la rentrée. Ceci passe par des **stratégies et angles d'action multiples et diversifiés**. Ça ne passe pas seulement par des services en réponse à des besoins individuels des étudiants. »

« **Par et pour les étudiants !** Par et pour eux ! »

« Si j'avais une recommandation à faire, c'est de trouver des **façons créatives**, des moyens de **rebâtir une expérience de vie** pour les étudiants. Aller en classe avec un masque à distance de 2 mètres ou même 1 mètre n'est pas la même expérience. »

« Notre vie ne sera plus celle d'avant la pandémie. Avec tout ce que nous avons traversé, nous avons besoin de **réinventer le milieu collectif et social** et même réinventer notre mode de vie. Ce nouveau milieu de vie concerne tout le monde et tout le monde devrait se sentir concerné. Quoi réinventer pour que tout le monde s'y retrouve, autant les étudiants que le personnel, autant dans les collèges qu'à la maison ? C'est complexe à réaliser, mais cette cohérence est nécessaire. »

« Pour eux, l'école, c'est un **milieu de vie**. Ça représente tellement de choses. Ils font tellement d'apprentissages. Il faut vraiment diversifier tout ce qu'ils font à l'école. Ils sortent avec bien plus que des compétences liées à leur futur métier ou pour leur entrée à l'Université. En présentiel, ils passent plus de temps à l'école qu'à la maison. L'école, ça devient comme une famille. »

« La **technologie** a pris une grande place dans nos vies, ce qui exige beaucoup de temps et d'énergie. Il ne fait pas sous-estimer cet aspect ! »

« Alors qu'on sent l'essoufflement en fin de session, il est important de **féliciter** les étudiants et de leur remettre le bravo. You dit it ! Ils sont plus matures, plus résilients et plus autonomes. Ils ont compris que leurs actions avaient un impact sur la vie des autres et que **nous sommes tous liés**. C'est une notion clé pour vivre en société. »

« Le but du cégep, c'est aussi de les préparer à la vie adulte, c'est la **transition**. »

« Si on se fie sur les autres catastrophes, le **rétablissement** est un processus qui est lent. Ce serait une erreur de penser que parce que le virus est potentiellement un peu derrière nous, de penser pour autant que la santé mentale va revenir à son niveau pré-pandémie. C'est un **effort sur plusieurs mois, voire plusieurs années**. »

# ANNEXE 1 - ÉTUDE SUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DES JEUNES

## Impacts psychosociaux de la pandémie de COVID-19 : Résultats d'une large enquête québécoise

Généreux, M. et coll. (Février 2021). *Impacts psychosociaux de la pandémie de COVID-19 : Résultats d'une large enquête québécoise.*

Cette enquête a été réalisée en trois phases : la première a été réalisée en septembre 2020 auprès de sept régions du Québec, alors que la deuxième et la troisième ont été réalisées dans toutes les régions du Québec en novembre 2020 puis en février 2021.

<https://ccnmi.ca/publications/impacts-psychosociaux-de-la-pandemie-de-covid-19/>

## Enquête sur la santé psychologique des 12 à 25 ans

Université de Sherbrooke. (Janvier 2021). *Enquête sur la santé psychologique des 12 à 25 ans : faits saillants et pistes d'action.*

Cette enquête a été réalisée auprès de 16 500 jeunes de 12 à 25 ans de l'Estrie et de la Mauricie-Centre-du-Québec, dont 11 500 élèves du secondaire et 5000 étudiants du cégep ou de l'université, qui ont répondu à un sondage en ligne du 18 au 26 janvier 2021.

[https://www.usherbrooke.ca/gnec/pj/faits\\_saillants\\_pistes\\_action\\_udess.pdf](https://www.usherbrooke.ca/gnec/pj/faits_saillants_pistes_action_udess.pdf)

## Projet de recherche sur l'adaptation psychologique et adaptation aux études des étudiants collégiaux face à la crise de la COVID-19

Pour en savoir plus sur les résultats du projet de recherche mené par ÉCOBES, vous pouvez visionner la série de 4 webinaires qui présentent les résultats de la vaste enquête réalisée à l'automne 2020 auprès de près de 8600 étudiants dans 18 établissements collégiaux.

Webinaire 1 : *Les étudiants collégiaux et les études à distance pendant la pandémie : dans quelle mesure s'y sont-ils adaptés ?*

Webinaire 2 : *Adaptation psychologique des étudiants collégiaux face à la crise de la COVID-19 : entre troubles émotionnels et résilience !*

Webinaire 3 : *Les défis des étudiants lors de la pandémie : quelques belles surprises, mais beaucoup de défis encore à relever.*

Webinaire 4 : *Pandémie et utilisation des services aux étudiants : le point de vue des intervenants.*

<https://ecobes.cegepjonquiere.ca/multimedia.html>

Les résultats préliminaires de la phase 1 sont également disponibles sous la forme d'une infographie :

[https://ecobes.cegepjonquiere.ca/media/tinymce/AdaptationCOVIDetudiants\\_VComplete.pdf](https://ecobes.cegepjonquiere.ca/media/tinymce/AdaptationCOVIDetudiants_VComplete.pdf)

## ANNEXE 2 - LIENS VERS LES RESSOURCES CITÉES DURANT L'ÉVÉNEMENT

### Le programme Zenétudes

*Le programme Zenétudes : vivre sainement la transition au collège* a été développé par le Laboratoire de recherche sur la santé mentale des jeunes en contexte scolaire (labomarcotte) de l'Université du Québec à Montréal. Ce programme fait actuellement l'objet d'une vaste étude d'implantation (2018-21) auprès de plusieurs cégeps du Québec. Pour plus de détails, vous pouvez consulter le site du programme.

<https://www.labomarcotte.ca/100>

### Aire ouverte : services pour les jeunes de 12 à 25 ans

Dans un point de service Aire ouverte, les adolescents et les jeunes adultes reçoivent un accueil et des services adaptés à leurs besoins. Des professionnels, comme une infirmière ou un travailleur social, sont présents sur place pour les accueillir, les écouter et les aider à trouver des solutions. Le personnel est compétent et compréhensif et l'aide apportée se fait sans jugement, peu importe la situation, l'occupation ou la condition de la personne.

Les services offerts dans un point de service d'Aire ouverte sont gratuits et se font dans le respect de tes informations personnelles. Il y a des plages horaires disponibles avec et sans rendez-vous et les services sont disponibles le jour, le soir et les fins de semaine, selon un horaire flexible et sans liste d'attente. Les points de service d'Aire ouverte sont situés dans des lieux facilement accessibles à pied, en transport en commun ou en voiture.

Voici l'éventail de services offerts :

- Santé mentale
- Santé sexuelle
- Santé physique
- Habitudes de vie
- Alcool, drogue et jeu
- Violence
- Adaptation
- Formation et emploi
- Logement
- Aide financière

Aire ouverte mise sur la participation des jeunes : ils sont invités à contribuer directement à l'organisation des services et à l'aménagement des lieux à travers le comité des jeunes Aire ouverte. Le service est présentement disponible au CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal et d'autres points de services ouvriront leurs portes peu à peu dans les autres CIUSSS de l'Île et dans chacune des régions du Québec. Pour l'instant, le CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal offre des services à tous les jeunes de 12 à 25 ans, peu importe leur lieu de résidence, et couvre donc l'ensemble du territoire montréalais.

<https://www.ciuSSSnordmtl.ca/soins-et-services/enfants-adolescents-et-famille/aire-ouverte/>

**Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Sud-  
de-l'Île-de-Montréal**

**Québec** 