

Plan d'actions pour la santé mentale pour l'année 2021-2022

ADOPTÉE PAR LE CONSEIL
D'ADMINISTRATION LE 28 AVRIL 2021
PROPOSITION CAR20210428-4

Analyse et rédaction

Version 2021 :

Floriane DEWART, Présidente
Clément Guidi, Trésorier

L'Association des étudiants des cycles supérieurs de Polytechnique (AÉCSP) est née en 1970 et a été incorporée en 1976.

Elle regroupe entre 2000 et 2400 étudiants de 2e et 3e cycles de Polytechnique Montréal. Son mandat est de :

- **défendre les intérêts de ses étudiants ;**
- **représenter ses membres sur les instances et comités de Polytechnique ;**
- **proposer diverses activités socio-culturelles.**

De façon générale, les efforts de l'AÉCSP visent à regrouper les étudiants aux cycles supérieurs et à améliorer leur situation sociale.

RÉVISIONS

RÉSUMÉ

Table des matières

Dispositions générales.....	4
Titre et désignation	4
Objet	4
Contexte	4
Plan d'actions	5
Priorité 1 : Sentiment de solitude	5
Contexte et problématique.....	5
Objectifs	5
Priorité 2 : Précarité financière	9
Contexte et problématique.....	9
Objectifs	9

Dispositions générales

Titre et désignation

Le présent plan d'actions a pour titre « Plan d'actions pour la santé mentale pour l'année 2021-2022 ».

Objet

Le présent plan d'actions a pour objet de donner des actions et des tâches à effectuer par le comité de coordination de l'AÉCSP de l'année 2021-2022 pour améliorer la santé mentale de la communauté étudiante des cycles supérieurs.

Contexte

À l'automne 2018, l'Union étudiante du Québec (UEQ) a mené une enquête panquébécoise sur la santé psychologique étudiante. Au total, 23 881 membres de la communauté étudiante universitaire à travers le Québec y ont pris part (taux de participation de 16,1 %). Cette enquête nommée « Sous ta façade » avait pour principal objectif de fournir des informations sur l'état de santé psychologique des personnes étudiant à l'université afin de permettre à l'UEQ et aux associations étudiantes du Québec de formuler des recommandations éclairées pour améliorer la santé psychologique étudiante. Suite aux résultats de cette enquête en février 2020, il a été primordial pour le comité de coordination d'aider sa communauté étudiante grâce aux informations qui ont permis de dégager les leviers sur lesquels il fallait agir. De plus, la pandémie ayant aggravé la santé mentale des étudiants, nous a conduit à privilégier deux leviers importants qui ont été impactés par la pandémie. Ce plan d'actions permettra de travailler sur les deux leviers suivants : l'isolement et la précarité financière.

Plan d'actions

Priorité 1 : Sentiment de solitude

Que l'AÉCSP mette en place des moyens pour diminuer le sentiment de solitude de ses membres et briser leur isolement. Qu'elle leur offre l'opportunité de faire des rencontres, de s'impliquer et de s'exprimer.

Contexte et problématique

Selon le rapport spécifique de l'enquête Sous ta façade, le sentiment de solitude est le facteur qui a le plus d'influence sur la détresse psychologique, les symptômes dépressifs, l'épuisement émotionnel et les idéations ou tentatives de suicide des étudiants de l'AÉCSP. Cette solitude a été d'autant plus renforcée par le contexte de pandémie mondiale dans lequel nous sommes au moment d'écrire ce plan d'action. Plusieurs étudiants nous ont indiqué se sentir seuls, isolés, en situation de détresse psychologique. Ils réclament de l'aide et ont besoin de notre soutien pour se sentir mieux. Il est donc primordial que l'AÉCSP redouble d'efforts pour mettre en place un maximum de moyens et de ressources, à l'échelle de l'association mais aussi en lien avec Polytechnique, pour aider ses étudiants.

Objectifs

Objectif 1 : Favoriser l'interaction entre les étudiants

Action 1 : Mettre en place et animer un canal Discord dédié aux rencontres

L'AÉCSP a mis en place, depuis mars 2020, un serveur Discord dont le but est de briser l'isolement ressenti par les étudiants, notamment dans le contexte de la COVID-19. Dans le cadre du serveur Discord de l'AÉCSP, un canal a été créé pour favoriser les rencontres, en personne ou en ligne, entre les étudiants ("buddy-finder-sos-activité"). Le but de ce canal est d'être un endroit où les étudiants peuvent partager les activités qu'ils prévoient de faire afin de trouver d'autres étudiants qui pourraient être intéressés à les rejoindre.

Responsable : Coordination aux affaires internes

Personnes clefs : Coordination aux communications

Les tâches :

- Ouvrir le canal Discord (fait)
 - Rendre le canal accessible aux personnes concernées
- Faire la promotion du canal auprès des étudiants
 - Informer les étudiants de l'existence du canal via les médias de l'AÉCSP
- Rendre le canal actif et fonctionnel
 - Animer le canal avec des sujets se rapportant aux objectifs
 - Assurer la maintenance du canal
 - Assurer la modération des interventions
 - Motiver les étudiants à interagir sur le canal

Action 2 : Organiser des séminaires de présentation des projets de recherche des étudiants

L'objectif de cette activité est de diminuer le sentiment de solitude en offrant aux étudiants un espace où ils peuvent partager leurs sujets de recherche avec d'autres étudiants de manière plus informelle. Initialement, cet événement sera réalisé à l'interne (organisé par l'AÉCSP pour les étudiants membres) mais, en fonction des résultats obtenus, d'autres éditions pourront être organisées en partenariat avec d'autres acteurs à Polytechnique (DFR ou AEP par exemple).

Responsable : *Coordination aux affaires internes*

Personnes clefs : *Vice-Présidence à l'éducation*

Les tâches :

- Former un comité pour la gestion de l'activité
 - Recruter les membres du comité (internes ou externes au comité coordination)
- Communiquer l'initiative aux étudiants de recherche
 - Informer les étudiants via nos canaux de communication
 - Demander aux membres de relayer l'information
- Recruter des présentateurs et gérer les présentations
 - Recevoir les candidatures des étudiants qui souhaitent présenter
 - Programmer les séminaires
 - Inviter les étudiants à assister au séminaire via nos canaux de communication.
- S'assurer du bon déroulement de l'activité.

Objectif 2 : Promouvoir le bien-être des étudiants

Action 1 : Organiser des activités liées au bien-être des étudiants en partenariat avec Station Polytechnique et/ou le SEP

Le but de cette action est d'unir le savoir-faire des différents acteurs de Polytechnique pour offrir des activités spécialisées afin d'aider les étudiants à mieux gérer leur santé mentale. Des exemples d'activités que pourraient être organisés: *i)* atelier sur le bien-être et la santé mentale, animé par le psychologue du SEP; *ii)* des séances de méditation pleine conscience avec le SEP; *iii)* une activité d'intégration entre les étudiants au bac et aux cycles supérieurs, organisé en partenariat avec la Station Poly.

Responsable : *Coordination aux affaires internes*

Personnes clefs : *Vice-Présidence à l'Éducation; Coordination aux communications*

Les tâches :

- Prendre contact avec Station Polytechnique et/ou le SEP et proposer le partenariat pour l'organisation des certaines activités
 - Comité Mieux-être
 - Comité à la Vie Étudiante (CVE)
 - Directement, par courriel
- Planifier les activités retenues par les deux parties
 - Formation d'un comité de travail
 - Distribution des tâches

- S'assurer du bon déroulement des activités.
- Faire le bilan des activités

Action 2 : Organiser des activités propres à l'AÉCSP

Le but de cette action est d'utiliser le grand savoir-faire de l'AÉCSP dans l'organisation d'événements pour offrir des activités liées au bien-être et à la gestion du stress aux étudiants.

Responsable : *Coordination aux affaires internes*

Personnes clefs : *Coordination aux communications*

Les tâches :

- Définir les activités jugées pertinentes et en lien avec l'objectif
- Planifier et organiser les activités retenues
- Assurer la bonne communication pour augmenter la participation des membres aux activités
- S'assurer du bon déroulement des activités.
- Faire le bilan des activités

Objectif 3 : Sensibiliser les étudiants aux sujets liés à la santé mentale

Action 1 : Sensibiliser les étudiants aux journées spéciales en lien avec la santé mentale

Le but de cette action est d'utiliser les journées internationales/nationales/internes, qui sont liées au bien-être ou à la santé mentale, pour sensibiliser les étudiants aux cycles supérieurs à ce sujet.

Responsable : *Coordination aux communications*

Personnes clefs : *Coordination aux affaires internes*

Les tâches :

- Définir les journées à ajouter au calendrier de sensibilisation de l'AÉCSP
 - Exemples de journée :
 - Journée de la Solitude
 - Internationale / le 23 janvier
 - Journée Bell Cause
 - Nationale / fin janvier
 - Journées de la Joie
 - Interne Polytechnique / en avril
 - Journée de prévention du suicide
 - Internationale / le 10 septembre
 - Définir la programmation pour la journée :
 - Communiquer avec les organisateurs et définir le rôle que l'AÉCSP peut jouer
 - Si aide bénévole lors de l'événement : organiser les créneaux de bénévolat
 - Si distribution d'objets (symbolisant la thématique de la journée) : assurer la production à l'avance et distribuer lors de l'événement
 - Communication sur les réseaux sociaux

- Faire le bilan de la journée

Action 2 : Faire un appel à témoignages pour briser le tabou autour de la santé mentale

Ces témoignages permettront de briser le tabou autour de la santé mentale. Ils seront utilisés pour faire une campagne de communication afin de sensibiliser notre communauté et leur montrer qu'ils ne sont pas les seuls à faire face à des problèmes. Les témoignages pourront être de plusieurs formes anonymes ou pas telles qu'une vidéo, un texte écrit, un visuel, un poème, un dessin, ...

Responsable : *Coordination aux affaires internes*

Personne clé : *Coordination aux communications*

Les tâches :

- Créer un formulaire qui permet de recueillir les témoignages
 - Ex : Google Form
 - L'épingler, par exemple, sur la page Facebook pour que les étudiants puissent le retrouver rapidement et facilement tout au long de l'année
- Informer la communauté de l'AÉCSP de l'existence de ce formulaire et de la campagne qui suivra
 - Faire des rappels pendant l'année à chaque session
- Filtrer les témoignages qui parviennent via le formulaire
- Publier un témoignage par mois si les retours sont conséquents et pertinents

Priorité 2 : Précarité financière

Que l'ÂÉCSP mette en place des moyens pour diminuer le ressenti de précarité financière de ses membres.

Contexte et problématique

Selon le rapport spécifique de l'enquête Sous ta façade, le ressenti de précarité financière est un facteur qui a beaucoup d'influence sur la détresse psychologique et les symptômes dépressifs des étudiants de l'ÂÉCSP. Suite à l'enquête "Sous ta façade" menée par l'UEQ en 2018, nous nous sommes rendu compte qu'un nombre non négligeable de nos étudiants ressentent de la précarité financière. Ce ressenti est un facteur de risque qui joue sur la santé mentale des étudiants. Cette précarité financière a été d'autant plus renforcée par le contexte de pandémie mondiale dans lequel nous sommes au moment d'écrire ce plan d'action. En effet, plusieurs étudiants ont perdu des rentrées financières, ce qui augmente de façon significative leur détresse. Ils réclament de l'aide et ont besoin de notre soutien pour se sentir mieux. Il est donc primordial que l'ÂÉCSP redouble d'efforts pour mettre en place un maximum de moyens et ressources, à l'échelle de l'association mais aussi en lien avec Polytechnique, pour aider ses étudiants.

Objectifs

Objectif 1 : Diminuer le ressenti de précarité financière

Les actions et les tâches listées ci-dessous permettent de diminuer le ressenti de précarité financière en rendant accessible les informations concernant les aides disponibles et en aidant les étudiants dans la gestion de leur budget.

Action 1 : Créer une page sur le site de l'ÂÉCSP regroupant toutes les informations concernant les aides financières ainsi que les initiatives qui existent à Polytechnique et ailleurs.

Le but de cette page internet est de centraliser les informations et de permettre aux étudiants d'être informés sur les aides et les initiatives qui existent plus facilement; parmi les aides disponibles, voici une liste non-exhaustive : la Banque Alimentaire de l'Université de Montréal, les bourses offertes par Polytechnique, les bourses de solidarité de l'ÂÉCSP, les bourses externes à Polytechnique, le fonds d'aide permanent, l'aide financière aux études (AFE) du gouvernement provincial, etc

Responsable : Coordination aux communications

Personnes clefs : Présidence

Les tâches :

- Établir une liste exhaustive des aides auxquelles la communauté étudiante des cycles supérieurs peut appliquer
 - Point de départ : site de Polytechnique
 - Calendrier : Au début du mandat 2021-2022
- Créer la section et la page sur le site internet de l'ÂÉCSP
 - Créer un onglet ou sous-onglet spécifique pour cette nouvelle page
 - Réfléchir à la mise en page et aux visuels

- Réfléchir aux informations : redirection vers les différents sites, résumé sur notre page, informations clefs disponibles directement sur notre site (date de dépôt, qui peut y appliquer...)
- Calendrier : la réflexion de la mise en page peut se faire en parallèle de la création de la liste des aides (et en parallèle de la possible refonte du site internet de l'AÉCSP)
- Informer de l'existence de la page
 - Via le courriel institutionnel et via certains des réseaux sociaux de l'AÉCSP (Facebook et Instagram)
 - Calendrier : de préférence au début de chaque session (sinon choisir un moment adéquat dans la session par rapport au moment où les étudiants doivent déposer leur dossier)
- Assurer un mécanisme de veille
 - Définir le poste qui se chargera du mécanisme de veille (ajout au guide de passation)
 - Calendrier : mandat après mandat mais faire une vérification à mi-mandat pour s'assurer que les informations sont toujours d'actualité

Action 2 : Aider les étudiants dans leur gestion financière en organisant des ateliers une fois par session

Responsable : Coordination aux affaires internes

Les tâches:

- Établir le thème (ci-après des exemples)
 - Comment établir un budget? Comment tenir son budget? Comment gérer ses comptes?
 - Comment consommer moins de ressources (eau, électricité)?
 - Gaspillage alimentaire : Comment mieux manger avec un petit budget? Promouvoir également des initiatives (ex : second life)
 - Comment joindre le travail et les études par crainte de perdre l'excellence académique?
 - Comment faire des produits ménagers à bas prix?
- Définir le format dépendamment du thème (ci-après des exemples)
 - Capsules vidéo (à rendre disponible sur le site internet de l'AÉCSP)
 - Ateliers interactifs
 - Conférences
- Définir l'intervenant et le contacter
 - SEP
 - Personne extérieure

Objectif 2 : Augmenter l'aide apportée par l'AÉCSP à ses membres

Action 1 : Augmenter le Montant d'Aide Financière Suggéré (MAFS)

Responsable : Représentant.e de l'AÉCSP siégeant à la commission de la recherche

Calendrier : février-mars 2022

Les tâches :

- Préparer l'argumentaire pour appuyer la demande d'augmentation
 - Point de départ : le trello de passation

Action 2 : Ajuster le montant de la commandite de l'AÉCSP pour la Banque alimentaire de l'Université de Montréal pour que les besoins de notre population soient satisfaits

Responsable : Trésorerie

Personnes clefs : Comité Exécutif

Calendrier : mai – juin 2021

Les tâches :

- Faire le point avec le SEP sur le taux d'utilisation du service par les étudiants de l'AÉCSP et les ajustements nécessaires
 - Définir en CE la capacité de financement en lien avec les besoins identifiés
 - Communiquer à la communauté l'existence de cette aide

Action 3 : Réduire le prix des événements de l'AÉCSP pour ses membres

Responsable : Coordination aux affaires internes

Calendrier : année 2021-2022

Les tâches :

- Proposer des activités pour tous les budgets
- S'assurer de prendre des billets à des tarifs réduits (groupe, étudiant,...)
- Décider de prendre en charge une partie plus importante du prix par l'AÉCSP dans la mesure du possible

Action 4 : Créer un projet de bons alimentaires avec l'ASAP

L'objectif est de formaliser les dons de ce type de bons (basés sur les bons « MATOS » de l'AEP) avec un document qui régit l'utilisation.

Responsable : Coordination aux services et au développement durable

Personnes clefs : Trésorerie

Calendrier : mai – juin 2021

Les tâches :

- Créer un comité de travail spécifique
 - Composition :
 - Présidence : coordination aux services et développement durable
 - Trois (3) membres minimum
- Définir tous les aspects du projet
 - l'objectif principal, les bénéficiaires, les critères d'attribution, les quantités envisagées par période de temps, les acteurs avec lesquels on interagit pour le projet
- Écrire un règlement décrivant les conditions de dons de bons
- Communiquer sur l'existence des bons alimentaires et les conditions d'attribution
- Mise en place de la distribution des bons alimentaires

