

# PROGRAMMATION

## INTRODUCTION



8H30

**Accueil, mot de bienvenue et présentation du déroulement de la journée**

PERSONNES  
PRÉSENTATRICES

**Julie Lane** (Professeure à la Faculté d'éducation de l'Université de Sherbrooke, directrice du centre RBC expertise universitaire en santé mentale et codirectrice de l'Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur)

**Félix Guay-Dufour** (Psychologue du travail et des organisations, coordonnateur de projets au Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et coordonnateur de l'Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur)

## BLOC I : COURS SUR LA SANTÉ MENTALE



9h00

**Cours Favoriser sa santé psychologique: intervenir en amont – Cégep de Sherbrooke**

DESCRIPTIF

Ce cours de quinze heures fut offert en projet-pilote à une trentaine d'étudiants et étudiantes du Cégep de Sherbrooke. Il avait pour objectif l'acquisition de connaissances et d'outils portant sur les principaux facteurs favorisant la santé psychologique et le mieux-être.

PERSONNES  
PRÉSENTATRICES

**Julie Cloutier** (Travailleuse sociale et psychothérapeute - Cégep de Sherbrooke)

**Geneviève Deschênes** (Enseignante en psychologie - Cégep de Sherbrooke)



9H30

**Contribuer à une culture de bienveillance et de bien-être en milieu scolaire : évaluation d'un cours novateur offert à la maîtrise en adaptation scolaire et sociale - Université de Sherbrooke (UdS)**

DESCRIPTIF

Le cours *Contribuer à une culture de bienveillance et de bien-être en milieu scolaire* vise à conscientiser la personne étudiante à la maîtrise en adaptation scolaire et sociale au rôle qu'elle peut jouer pour contribuer à une culture qui favorise la santé mentale et le bien-être des élèves et des personnes enseignantes dans son milieu scolaire. Une évaluation du cours a été effectuée et cette dernière révèle d'importantes retombées chez les personnes étudiantes.

PERSONNES  
PRÉSENTATRICES

**Julie Lane** (Professeure à la Faculté d'éducation de l'Université de Sherbrooke, directrice du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et codirectrice de l'Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur)

**Félix Guay-Dufour** (Psychologue du travail et des organisations, coordonnateur de projets au Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et coordonnateur de l'Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur)



10h00

## **Former à la santé mentale les personnes professeures / chercheuses de demain : évaluation d'un cours novateur offert au doctorat et au post-doctorat- Université de Sherbrooke (UdS)**

### DESRIPTIF

Le cours *Promotion de la santé mentale en milieu professionnel* est offert aux personnes étudiantes doctorantes et post-doctorantes de programmes tous azimuts à l'UdS depuis maintenant trois ans. De par la sensibilisation à diverses problématiques professionnelles d'actualité ainsi que le développement concret de leurs compétences psychosociales et socio-émotionnelles, il vise à les outiller à prendre soin de leur santé mentale et de celle de leurs collègues actuels et futurs. Ce cours fait l'objet d'une étude qui a pour objectif de documenter la perception des retombées de ce cours, ainsi que les facteurs facilitants ayant contribué à ces retombées.

### PERSONNES PRÉSENTATRICES

**Julie Lane** (Professeure à la Faculté d'éducation de l'UdS, directrice du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et Codirectrice de l'Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur)

**Grégoire Lebel** (Psychologue au service de psychologie et d'orientation - Université de Sherbrooke)

**Jacinthe Leduc** (Chargée de cours à l'UdS, formatrice au Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et professeure de psychologie - Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu)

## PAUSE DE 15 MINUTES

## BLOC II : INITIATIVES DE CONNEXION À SOI



10H45

## **Le Chemin de Compostelle : vers la découverte et le dépassement de soi - Séminaire de Sherbrooke**

### DESRIPTIF

Depuis le mois de septembre 2022, six étudiantes, accompagnées par la travailleuse sociale du collégial du Séminaire de Sherbrooke, se sont préparées afin d'aller marcher les 75 derniers kilomètres du célèbre Camino de Frances. Ce projet, loin d'être seulement un voyage, transporte les participantes vers la découverte et le dépassement de soi. Tout au long de l'année, elles ont participé à des rencontres individuelles et des ateliers en groupe afin de les soutenir dans la réalisation de leurs objectifs.

### PERSONNES PRÉSENTATRICES

**Mélanie Leduc Fontaine** (Conseillère aux affaires étudiantes et travailleuse sociale - volet collégial du Séminaire de Sherbrooke )



11H15

## **Comment se re-centrer ou la théorie du pot Mason! - Université de Sherbrooke**

### DESRIPTIF

Projet de recherche longitudinal sur 12 semaines sur le bien-être des personnes résidentes en anesthésiologie; Quel est l'impact de la pratique de la médiation pleine conscience chez les futurs spécialistes en formation?

### PERSONNES PRÉSENTATRICES

**Elisabeth Doyon** (Anesthésiologiste, responsable du comité santé et bien-être et membre du comité de programme du département d'anesthésiologie de l'Université de Sherbrooke, à la FMSS)

**Marie-Christine Morin** (Coordonnatrice de projets au Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et étudiante au doctorat à l'Université de Sherbrooke)

**Sabrina Anissa El Mansali** (Étudiante au doctorat en psychoéducation à l'Université de Sherbrooke et professionnelle de recherche au centre RBC expertise universitaire en santé mentale)



11h45

### Activité de discussion en sous-groupes

PERSONNES PRÉSENTATRICES

**Sabrina Anissa El Mansal** (animation)

## DÎNER (OFFERT GRACIEUSEMENT PAR LE PRESE) - 60 MINUTES

### BLOC III : RÉSEAUX DE SOUTIEN POUR ET PAR LES PERSONNES ÉTUDIANTES



13h15

### Centre de pair-aidance BUnited : Réduire l'isolement social pour créer une communauté solidaire - Université Bishop's

DESRIPTIF

BUnited constitue une ressource complémentaire en santé mentale pour et par les personnes étudiantes de l'Université Bishop's suivant le modèle de soins par paliers. Les personnes pairs aidantes étudiantes offrent un soutien individuel en plus d'organiser des activités de groupe favorisant le bien-être et l'édification communautaire. Le Centre BUnited vise à offrir aux personnes étudiantes un espace sain et sécuritaire favorisant l'interaction entre les personnes étudiantes ainsi que l'accessibilité aux services.

PERSONNES PRÉSENTATRICES

**Anne-Julie Bergeron** (Étudiante et pair aidante - Université Bishop's)

**Theresa Gagnon** (Directrice des services psychosociaux - Université Bishop's)

### Sentinels Project: S'épanouir dans la découverte de soi et des autres- Collège de Champlain

DESRIPTIF

Le Sentinels Project est une initiative collaborative qui vise à contribuer au bien-être et à la résilience des étudiants du Collège Champlain, en misant sur le développement de leurs aptitudes socio-affectives et sur leur participation sociale au sein de notre communauté. Pour ce faire, nous offrons des ateliers de développement personnel et soutenons les étudiants dans leurs élans de Sentinel Actions (pair-aidance, activités de sensibilisation, levées de fonds, etc.).

PERSONNES PRÉSENTATRICES

**Ingrid Cardin** (Travailleuse sociale de formation, Coordinatrice du *Sentinels Project* et enseignante en Technique d'éducation spécialisée - Collège Champlain à Lennoxville)

**Sheila Quinn** (Éducatrice spécialisée de formation et technicienne en activités récréatives - Collège Champlain à Lennoxville)

### Les centres d'entraide à l'étude par les pairs à l'UdS : quels possibles effets sur le bien-être étudiant ? - Université de Sherbrooke

DESRIPTIF

S'adressant prioritairement aux personnes nouvellement inscrites, les centres d'entraide à l'étude permettent de bénéficier de l'aide bénévole de personnes tutrices expérimentées du même domaine d'études afin de les appuyer dans leurs apprentissages académiques.

PERSONNES PRÉSENTATRICES

**Bénédicte Geay** (Conseillère pédagogique à la réussite étudiante au Bureau de la registraire - Université de Sherbrooke)

**Sabrina Anissa El Mansali** (Étudiante au doctorat en psychoéducation - Université de Sherbrooke et professionnelle de recherche au centre RBC expertise universitaire en santé mentale)



14h40

**Panel de discussion sur les bons coups / défis reliés à l'implantation et la coordination des réseaux de soutien pour et par les personnes étudiantes**

DESCRIPTIF

À tour de rôle les panélistes répondront à différentes questions concernant les bons coups et les défis rencontrés au sujet de l'implantation et de la coordination des réseaux de soutien pour et par les personnes étudiantes.

PANÉLISTES

**Sabrina Anissa El Mansali** (animation)

**Anne-Julie Bergeron** (Étudiante et pair aidante - Université Bishop's)

**Theresa Gagnon** (Directrice des services psychosociaux - Université Bishop's)

**Mélanie Leduc-Fontaine** (Conseillère aux affaires étudiantes et travailleuse sociale - Université Bishop's)

**Bénédicte Geay** (Conseillère pédagogique à la réussite étudiante au Bureau de la registraire - Université de Sherbrooke)

**PAUSE DE 10 MINUTES**



15h20

**Panel de discussion avec les porteurs du dossier de la santé mentale étudiante : leviers et obstacles pour instaurer une culture de bienveillance et de santé mentale dans nos établissements**

DESCRIPTIF

À tour de rôle les panélistes répondront à différentes questions concernant les leviers et les obstacles pour instaurer une culture de bienveillance et de santé mentale dans nos établissements.

PANÉLISTES

**Félix Guay-Dufour** (animation)

**Grégoire Lebel** (Psychologue au service de psychologie et d'orientation - Université de Sherbrooke)

**Julie Cloutier** (Travailleuse sociale et psychothérapeute - Cégep de Sherbrooke)

**Karolanne Gagné** (Psychothérapeute au service de counseling aux étudiants - Université Bishop's)

**Mélanie Leduc Fontaine** (Conseillère aux affaires étudiantes et travailleuse sociale - volet collégial Séminaire de Sherbrooke )

**Michael Ouellette** (Technicien en travail social - Collège Champlain à Lennoxville)

**MOT DE LA FIN**