

# COMITÉ INSTITUTIONNEL CONSULTATIF SUR LE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE ET LA SANTÉ MENTALE DES ÉTUDIANTES ET DES ÉTUDIANTS DE L'UNIVERSITÉ LAVAL



Journée sur la santé mentale positive sur les campus

CAPRES

Louise Careau  
Coprésidente CISAM-UL

20 Février 2019

## MANDAT DU CISAM-UL

---

1. Émettre des recommandations à la Direction de l'Université Laval en matière de promotion, de prévention et d'intervention au regard du bien-être psychologique et de la santé mentale des étudiantes et des étudiants.
2. Assurer un rôle-conseil en matière de bien-être psychologique et de santé mentale des étudiantes et des étudiants.
3. Identifier les lacunes et les besoins en matière de bien-être psychologique et de santé mentale des étudiantes et des étudiants tout en assurant l'absence de chevauchements ou de dédoublements d'efforts.
4. Soutenir et assurer le suivi de la mise en œuvre des recommandations et des actions du plan d'action 2017-2022 du CISAM-UL.
5. Favoriser les échanges et les discussions sur les préoccupations en matière de bien-être psychologique et de santé mentale des étudiantes et des étudiants.
6. Effectuer une veille sur les développements nationaux et internationaux portant sur le bien-être psychologique et la santé mentale des étudiantes et des étudiants.

## PLAN D' ACTIONS DU CISAM-UL

---

Le concept de santé mentale réfère non seulement au bien-être personnel des individus, mais également, de plus en plus, au bien-être collectif des communautés.

Le CISAM-UL propose un plan d'action portant sur les multiples dimensions du bien-être global et de la santé mentale et s'inscrit directement dans les principes de santé durable.

Le bien-être psychologique et la santé mentale des étudiantes et des étudiants, c'est l'affaire de tous!

## OBJECTIFS DU PLAN D' ACTIONS

Approche intégrée visant à favoriser  
la santé mentale des étudiants



## PLAN D' ACTIONS DU CISAM-UL

---

### OBJECTIFS D' INFORMATION

- Site web et page Facebook

### OBJECTIFS DE SENSIBILISATION

- Unités mobiles de Mon équilibre UL.
- Retraite sur les saines habitudes de vie à la forêt Montmorency.
- Nouvelle capsule du CAE : « *Reprendre son souffle, prendre du recul, choisir ce qui compte* »
- Campagne « *Le respect, rien de moins* » du CPIMH (7 au 10 novembre).

### OBJECTIFS DE DÉMYTHIFICATION

- Conférence Démythifier les troubles de santé mentale

## BILAN 2017-2018 DU CISAM-UL

---

### OBJECTIFS DE FACILITATION

- MEUL : courriel UL et réseaux sociaux pour mise en lumière des activités et des services offerts.
- VREAE : question sur les facteurs de stress dans questionnaires d'évaluation des programmes.

### OBJECTIFS DE SOUTIEN

- CPIMH : formation « *témoins actifs* » aux associations étudiantes.
- Comité de prévention du suicide: postvention

### OBJECTIFS D'ACCOMPAGNEMENT

- DSE : début de révision des mesures d'accueil et d'encadrement des nouveaux étudiants.
- Projet Les Lucioles: de l'entraide par et pour les pairs

## PLAN D' ACTIONS DU CISAM-UL

---

### OBJECTIFS DE FORMATION

- « *Bonheur pour les nuls : développer des stratégies pour être heureux* ».
- « *Santé mentale en milieu universitaire: Comprendre pour mieux agir* ».

### OBJECTIFS DE MOBILISATION

- Séance de médiation *Viens méditer avec Mon équilibre UL*
- Comité institutionnel pour l'accueil et le soutien des étudiants en situation de handicap

### OBJECTIFS D'ENCADREMENT

- Fonction conseil du CAE.
- Comité d'analyse et d'intervention des comportements perturbateurs.
- Agents du Service de sécurité et de prévention

## COMPOSITION 2018-2019 DU CISAM-UL

---

Vice-rectrice adjointe, VREAÉ – coprésidente (Caroline Sénécal)

Directrice, CAE – coprésidente (Louise Careau)

Soutien professionnel, VREAÉ (Manon Paquette)

Directeur, DSE (Denis Bussières)

Directeur, SRES (Mathieu Gagnon)

Directrice, CPIMH (Christine Delarosbil)

Directeur, DSMET Jean-Sébastien Pelletier)

Coordonnatrice, MEUL (Julie Turgeon)

Représentante, SSP (Valérie Doyon)

Représentante, Réseau Sentinelles (Marie-Claire Verreault)

Représentante, CADEUL (Alexa-Maude Raymond)

Représentant, AELIÉS (Ibrahima Massagninni Kone)

Représentante, Doyens (Anne-Marie Laflamme)

Représentantes, Enseignants (Geneviève Belleville, Andrée Vézina)