

> PRATIQUE INSPIRANTE

Ça va aller

La santé psychologique des étudiantes et des étudiants est un enjeu commun aux établissements d'enseignement postsecondaire.

À l'Université de Montréal, le groupe de travail sur les enjeux de la santé mentale, présidé par la vice-rectrice aux affaires étudiantes et aux études, a produit un rapport sur la santé mentale faisant état de trente recommandations, qui découlent de témoignages et de consultations auprès des étudiants et des directions des facultés et des services, ainsi que des résultats d'une grande enquête *Ça va* pilotée par la Fédération des associations étudiantes du campus de l'Université de Montréal (FAÉCUM) en collaboration avec l'Université.

« 75 % des étudiantes et des étudiants ont mentionné vouloir améliorer l'état de leur santé psychologique, et 22 % de la population étudiante de l'Université de Montréal rapportait des symptômes de dépression suffisamment sérieux pour être pris en charge immédiatement » (Enquête *Ça va*, [FAÉCUM](#), 2019).

Le rapport du groupe de travail donne un cadre aux actions de la santé mentale et du bien-être à l'Université de Montréal. Il encourage, entre autres, l'amélioration continue des moyens pour favoriser et promouvoir le bien-être de la population étudiante. Le rapport de l'enquête *Ça va* préconise aussi une campagne de sensibilisation sur les enjeux de santé mentale de la communauté étudiante.



Crédit photo : Université de Montréal

C'est dans ce cadre que la plateforme *Ça va aller* a été lancée lors d'une première campagne *Ça va faire* qui vise à réduire la stigmatisation sociale associée aux problématiques de santé psychologique au sein de la communauté étudiante.

La campagne répond donc à deux objectifs principaux, soit un objectif de normalisation en favorisant l'inclusion sociale des étudiantes et des étudiants aux prises avec des problématiques de santé psychologique; et un objectif de sensibilisation en apportant des connaissances au sujet des problématiques de santé psychologique afin de faciliter la normalisation.

Cette campagne anonyme a repris les codes du public cible pour favoriser l'accessibilité et l'appropriation du message. *Ça va aller* invite les étudiantes et les étudiants à devenir des actrices et des acteurs de changement et à faire partie d'un mouvement inclusif et rassembleur.

Les messages portés par cette campagne sont que *Ça va faire...*

- différent de prendre du temps pour moi;
- du bien de se serrer les coudes;
- du bien de montrer que t'es là;
- changement de juger un peu moins;
- chaud au cœur de nous rassembler;
- du bien de se regarder en face.



Crédit photo : Université de Montréal

Une plateforme bienveillante

La bienveillance est au cœur de la plateforme cavaller.ca, avec comme pilier **le manifeste Ça va aller** qui répond à l'objectif de normalisation. 40 % des actions sur la plateforme cavaller.ca sont attribuées à la lecture du manifeste.

« Ça va aller, c'est prendre conscience que la détresse est partout, sous différentes formes. Que l'isolement empire les choses. C'est pour ça qu'il faut se serrer les coudes, se parler, s'informer, s'écouter pour pouvoir prendre soin de soi et des autres » (Extrait du [manifeste Ça va aller](#), 2019).

Quant à l'objectif de sensibilisation et d'information, il est amené par un **jeu-questionnaire** pour tester les connaissances en matière de santé psychologique, et un fanzine déconstruisant les mythes sur la santé mentale.



La plateforme propose également un *Calendrier d'activités qui font du bien* qui regroupe divers **ateliers et activités** centrées sur le bien-être. Comme exemple, on peut participer au *Défi soi*, s'inscrire à des séances de méditation en ligne ou participer à un rassemblement positif la veille des examens.

Cette plateforme permet finalement de connaître les **ressources en santé mentale** dont chaque étudiant pourrait avoir besoin, que ce soit à l'Université ou à l'extérieur. Ainsi, peu importe le questionnement ou le besoin d'un étudiant en santé mentale, il peut se référer à cette plateforme comme point de départ.

La campagne a été bien reçue par les étudiantes et les étudiants qui ont aussi pu s'approprier et porter un message universel et positif grâce aux outils promotionnels proposés.



Pour aller plus loin

FAÉCUM (2016). *Enquête sur la santé psychologique étudiante*, Montréal, 129 p.

FAÉCUM (2016). *Sommaire exécutif des résultats de l'enquête sur la santé psychologique étudiante*, Montréal, 5.

FAÉCUM (2017). *Enquête sur l'utilisation étudiante des services de santé psychologique à l'Université de Montréal*, 81 p.

- <https://www.cavaaller.ca/> (site web)



Pour consulter le dossier complet

sur la thématique de la santé mentale, rendez-vous à la page <http://www.capres.ca/dossiers/sante-mentale-etudiants-collegiaux-universitaires/>



Pour citer ce dossier

- CAPRES (2018). Santé mentale des étudiants collégiaux et universitaires. Accessible sur le site web du CAPRES <http://www.capres.ca/dossiers/sante-mentale-etudiants-collegiaux-universitaires/>

