

Une bonne santé mentale, un pas vers la poursuite

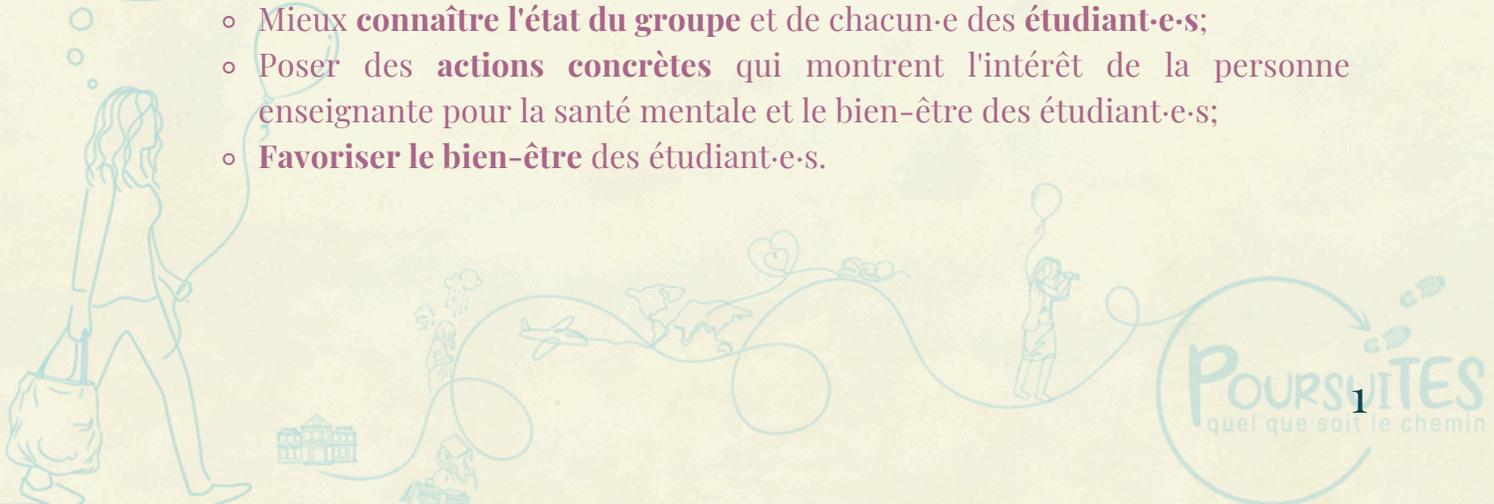
DESCRIPTION

Cet outil a été imaginé en réponse aux résultats de notre recherche qui nous mènent à dire que la relation prof-élève est primordiale à la poursuite des études, mais aussi qu'elle peut faciliter le bien-être étudiant et sa santé mentale. Cet outil est né d'un désir de vous offrir des pratiques qui ont déjà été mises en place lors de cours ou qui émergent de désirs des étudiant-e-s, afin d'augmenter le bien-être et la santé psychologique des étudiant-e-s en passant par la relation prof-étudiant-e-s.

OBJECTIFS

Cette activité permet de :

- Mieux **connaître l'état du groupe** et de chacun-e des **étudiant-e-s**;
- Poser des **actions concrètes** qui montrent l'intérêt de la personne enseignante pour la santé mentale et le bien-être des étudiant-e-s;
- **Favoriser le bien-être** des étudiant-e-s.



1

Activité brise-glace : Comment arrives-tu ?

- **Temps alloué** : 5 à 10 minutes
 - **Fréquence** : Cette activité peut être modifiée et refaite à chaque semaine.
 - **Objectif** : Cette activité est un outil pour la personne enseignante afin d'obtenir rapidement une idée de l'état de son groupe.
-
- **Déroulement** : Au début du cours, la personne enseignante demande aux étudiant-e-s comment ils-elles arrivent de façon ludique. Par exemple, la personne enseignante pourrait demander à chaque personne de son groupe de nommer une couleur qui la représente aujourd'hui en un mot. La personne est libre d'expliquer ou non sa réponse. Cela permet au prof de prendre le pouls de son groupe, d'adapter son cours en fonction de leurs réponses, si possible, et aussi cela donne la possibilité d'initier une conversation sur ce que les personnes vivent.



Si on se rend compte que le moral et/ou l'énergie sont plutôt bas, voici des exemples d'adaptations qui ont été recensés et qui aidaient les étudiant-e-s :

Demander aux étudiant-e-s ce qu'ils-elles souhaitent faire pour prendre soin d'eux-elles en classe.

Mettre de la musique à l'accueil des étudiant-e-s et lors des périodes de travaux. Ils-elles peuvent venir choisir la musique qu'ils-elles désirent.



Offrir des **rencontres individuelles.**

Lorsque l'énergie se fait basse, **changer des modalités d'exercices.**
Par exemple, des exercices qui devaient se faire individuellement se font en équipe pour mettre les étudiant·e·s davantage en action.

Offrir des **périodes de travail d'équipe ou d'avancement de travaux à même les heures de cours** pour faciliter la conciliation travail-études ou travail-famille-études pour les étudiant·e·s qui sont parents, proches aidant·e·s, qui ont des rendez-vous médicaux, qui travaillent plusieurs heures pour subvenir à leurs besoins, etc.

Faire un **retour sur les consignes** d'un travail.

Ajuster les **dates de remises.**

Les trucs de Jessica

Pour changer l'énergie du groupe quand les étudiant·e·s sont fatigué·e·s, voilà une petite stratégie toute simple que j'utilise pour former des équipes. Disons que je prends des sortes de croustilles, je dis: « Toi, tu es BBQ, toi, tu es vinaigre, toi tu es ketchup... » et je termine en disant « toi, tu es cornichon! ». Inmanquablement ça fait rire et chacun·e attend impatiemment de voir quelle sorte de chips il-elle sera. Voilà, mes équipes sont constituées et l'énergie est renouvelée.

Et pour faire l'ordre de passation entre 2 équipes, par exemple, une petite partie de « roche papier ciseaux » a toujours son effet aussi!



Pour cette activité, nous vous suggérons plusieurs thématiques qui peuvent être utilisées :

- Quelle est ta **météo** ?
- Avec quelle **chanson** arrives-tu ?
- Quelle est ta position sur un **thermomètre** ?
- Quel est ton **objet** ?
- (Il pourrait être possible de demander aux élèves de dessiner un thermomètre)
- Quel est ton **tissu** (laine, coton, etc.) ?
- Quelle est ta **boisson** (eau, thé, café, guru, etc.) ?
- Quel est ton **animal** ?
- Quel(le) **héros ou héroïne** es-tu aujourd'hui ?
- Quelle est ta **forme** ?

La limite est votre imagination !

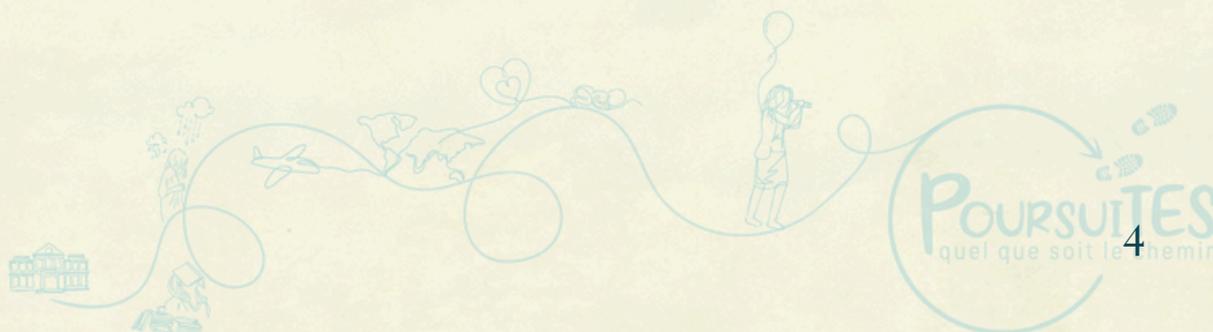
Psst!

Notre préféré : Quel **Harry Potter** es-tu aujourd'hui ?

*Il existe plusieurs *memes* sur internet de ce type. Vous pouvez faire une recherche google en utilisant les mots suivants: "on a scale of how are you feeling today" devrait porter fruit.



source : <https://imgflip.com/i/5oevel>

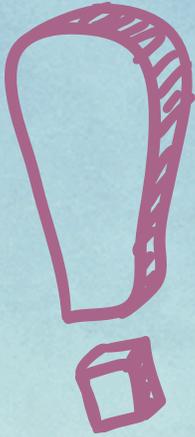


2 Les rencontres individuelles

Pour les étudiant-e-s, il s'agit d'un moment privilégié avec la personne enseignante pour discuter de la charge de travail et poser ses questions. Pour la personne enseignante, il s'agit d'un moment idéal pour renforcer la relation, mais aussi questionner l'étudiant-e sur son état de santé mentale et son bien-être. Il s'agit aussi d'un moment idéal pour questionner les personnes concernées à savoir s'il y a des éléments dans la classe qui pourraient être ajustés ou s'il y a des éléments auxquels elles aiment avoir accès. Les étudiant-e-s nomment qu'il s'agit d'un moment qui peut être guérissant.

➔ Comment le faire ?

- **Au secondaire** : à la remise des notes. Lorsque vous remettez les notes à vos élèves, prenez 5 minutes avec vos élèves à votre bureau ou à l'extérieur de la classe pour vous asseoir et permettre à l'élève de vous questionner quant aux éléments qu'il-elle a moins bien compris. Ce faisant, vous aurez aussi la chance de lui demander comment il-elle va et lui offrir une opportunité de vous parler s'il-elle le désire. Pendant ce temps, la classe peut faire un travail individuel (ex. pages d'activités, écouter un documentaire -voir l'outil *Oeuvres culturelles, alliées de l'éducation*)
- **Au cégep et à l'université** : prévoir des périodes dans les plans de cours pour des rencontres individuelles permettant de poser des questions et de faire un état de l'avancement dans le travail de session
- Rappeler régulièrement vos **heures de disponibilités** et la **procédure pour prendre rendez-vous** avec vous. Nommez aussi que vous êtes disponible pour discuter avec l'étudiant-e. La personne n'a pas nécessairement besoin d'avoir des questions pour venir discuter avec vous.
- **Terminer le cours 5 à 10 minutes plus tôt et rester dans la classe** pour permettre aux étudiant-e-s qui désirent vous parler de le faire.
- Dire au revoir aux étudiant-e-s qui quittent votre local afin de **créer une interaction** qui permettra aux étudiant-e-s qui désirent vous parler d'avoir une interaction entamée. Il est plus facile pour vos étudiant-e-s de vous aborder lorsqu'ils-elles n'ont pas l'impression de vous déranger.



Lorsque la personne enseignante en ressent le besoin, ne pas hésiter à référer ou accompagner l'étudiant-e aux ressources de l'établissement (TES, psychoéducateur-trice, centre d'aide, etc.). Parfois, l'étudiant-e ne se rend pas compte de son état de santé mentale. Vous pouvez avoir un regard extérieur essentiel afin d'observer la qualité de cette santé mentale et de référer l'étudiant-e à une ressource qualifiée de l'école ou de l'extérieur.

Je me sens tellement surchargée! Je ne comprends pas comment je suis supposée y arriver

Ça arrive à plusieurs étudiantes de se sentir surchargées. Est-ce qu'il y a quelque chose dont tu aurais besoin avec lequel je pourrais t'aider ?

Lorsqu'une personne étudiante vous nomme comment elle se sent, vous devez valider son sentiment. Il s'agit de sa réalité du moment et son sentiment est valide. Il se peut que vous ne connaissiez pas l'étendue de ce qui se passe chez la personne, mais lui offrir un espace où elle peut déposer son sentiment et se sentir respectée, pas jugée, etc., lui fera du bien.



Spécial personnel intervenant

→ Créer la discussion

L'un des désirs des étudiant-e-s est d'avoir des espaces où il est possible de **se faire accueillir dans son expérience étudiante**. Cet accueil peut être prodigué par les personnes intervenantes, mais il y a aussi un désir de partager ces expériences avec des pairs. En effet, cette discussion sur la santé mentale et le bien-être permettra aux étudiant-e-s de se déposer et d'exprimer comment ils-elles se sentent tout en se sentant entendu-e-s et validé-e-s. Plusieurs moyens peuvent être utilisés afin d'amorcer des discussions, par exemple les étudiant-e-s peuvent partager des œuvres (films, livres, séries, musique, etc.) qui résonnent avec leur vécu afin d'amorcer la discussion avec le groupe. De plus, l'outil *Oeuvres culturelles, alliés de l'éducation* peut être utilisé afin d'amorcer ces discussions. L'objectif est d'offrir des opportunités d'expression de soi qui sont, par la suite, réinvesties afin d'avoir un pouls de la santé de la cohorte. Ainsi, les personnes enseignantes peuvent adapter leurs cours en fonction des indices de santé et d'énergie de la cohorte.



Actions concrètes

3 ...du réconfort en fin de session !



La fin de session ou la fin d'étape est un moment où les étudiant-e-s sont particulièrement fragilisé-e-s. En effet, pour plusieurs la conciliation des études devient plus difficile et le stress de performance est bien présent. Dans cet état d'esprit, il peut être plus difficile pour les étudiant-e-s (et pour vous aussi) de prendre du temps pour soi. Nous vous proposons donc de combiner le réconfort à vos séances d'enseignement. Comme le dit Janik, l'une de nos enseignantes sur le projet, « on n'a pas le choix de travailler, mais on peut le faire dans un climat plus confortable ».

Voici quelques idées :

- En fin de session, installer un coin tisane-matcha-mousseur à lait dans la classe. Les étudiant-e-s peuvent se servir.
- Proposer un potluck de gourmandises ou de collations (faire attention aux allergies).
- Apporter des lumières d'ambiance, comme une lampe de sel, pour minimiser la lumière des néons.
- Apporter des diffuseurs d'huiles essentielles pour créer une ambiance calme.
- Apporter des chandelles.
- Suggérer aux étudiant-e-s de s'apporter des pantoufles, des couvertures, etc. afin d'être confortable.
- Mettre une vidéo de feu de foyer sur le projecteur.
- Proposer d'aller faire le cours à l'extérieur, voire même dans un café.
- Louer une salle dans l'établissement qui est propice aux réconforts (ex. : l'Antithèse à l'UQO)

...respirez, relaxez et apprenez !

Débuter les cours avec une **respiration de cohérence cardiaque** (5 minutes) pour faire redescendre le stress du groupe (exemples de stressseurs : trafic pour se rendre, 2e cours de la journée, un membre de la famille qui va moins bien, la pile de travaux et de lectures, etc.). Le stress peut être atténué par cet exercice. Si vous désirez vous faire accompagner, plusieurs vidéos peuvent vous guider, par exemple :



4 Conciliation travail-familles-études



La conciliation du travail, de la famille et des études est un enjeu qui est présent du secondaire jusqu'à la fin des études. En effet, il s'agit d'un enjeu bien réel chez les travailleurs-euses, chez les étudiant-e-s et chez les élèves. C'est plus de 50% de nos participant-e-s qui affirment que la conciliation travail-études est un obstacle à la poursuite de leurs études. Nous voulons donc vous proposer quelques actions qui facilitent la conciliation des études pour vos étudiant-e-s.

Des rencontres de travail d'équipe, tout un casse-tête!

Lorsqu'il y a des travaux d'équipes, offrez des moments de cours pour faire ces rencontres d'équipes. En effet, il peut être difficile pour des parents-étudiants d'offrir des disponibilités qui concordent avec l'horaire de leurs collègues qui, souvent, travaillent de jour lorsqu'ils-elles n'ont pas de cours. Il en est de même au secondaire pour les adolescent-e-s en sport-études, les personnes qui ont une grande fratrie, les élèves qui travaillent la fin de semaine, etc. Cependant, toutes les personnes qui assistent à votre cours ont cette plage disponible dans leur horaire.

En offrant ce moment de travail d'équipe, cela permettra aux personnes qui ne sont pas en mesure d'accorder leur horaire d'avoir au moins un moment de mise en commun.

Les trucs de Jessica



« Aussi, je dis à mon groupe que je ferai la tournée des équipes et qu'ils-elles devront me présenter où ils-elles en sont. Je remarque que cela me permet de pousser leurs réflexions encore plus loin par l'entremise de mes questions et cela me permet aussi de voir s'il y a des tensions ou des problèmes dans certaines équipes. Alors, je trouve que le temps alloué en classe devient en fait rentable! »



À chacun sa charge de travail

Lorsqu'il y a une présentation de travaux, comme un oral, plutôt que d'utiliser la technique du hasard, permettre aux étudiant-e-s de s'entendre sur l'ordre de passation des oraux (1er-2e-3e cours) en fonction de leur charge de travail respective.

*On pourrait se demander si l'exercice ne serait pas injuste et n'amènerait pas de la jalousie. Nous vous conseillons donc de mettre de l'avant l'outil *Expérimentez l'équité* afin de faire la différence entre l'égalité et l'équité. Il est reconnu que l'équité amène une plus grande forme de justice. Comme les réalités de tous-tes les étudiant-e-s sont différentes, les besoins sont différents et les moyens pour arriver à l'équité seront différents. De plus, si la jalousie se fait sentir, il pourrait être intéressant de faire l'activité *Réussite partagée : Passer de l'individuel au collectif*. De ce fait, une prise de conscience sur l'importance de s'entraider au sein du groupe est un élément essentiel pour faciliter la conciliation travail-études-famille.

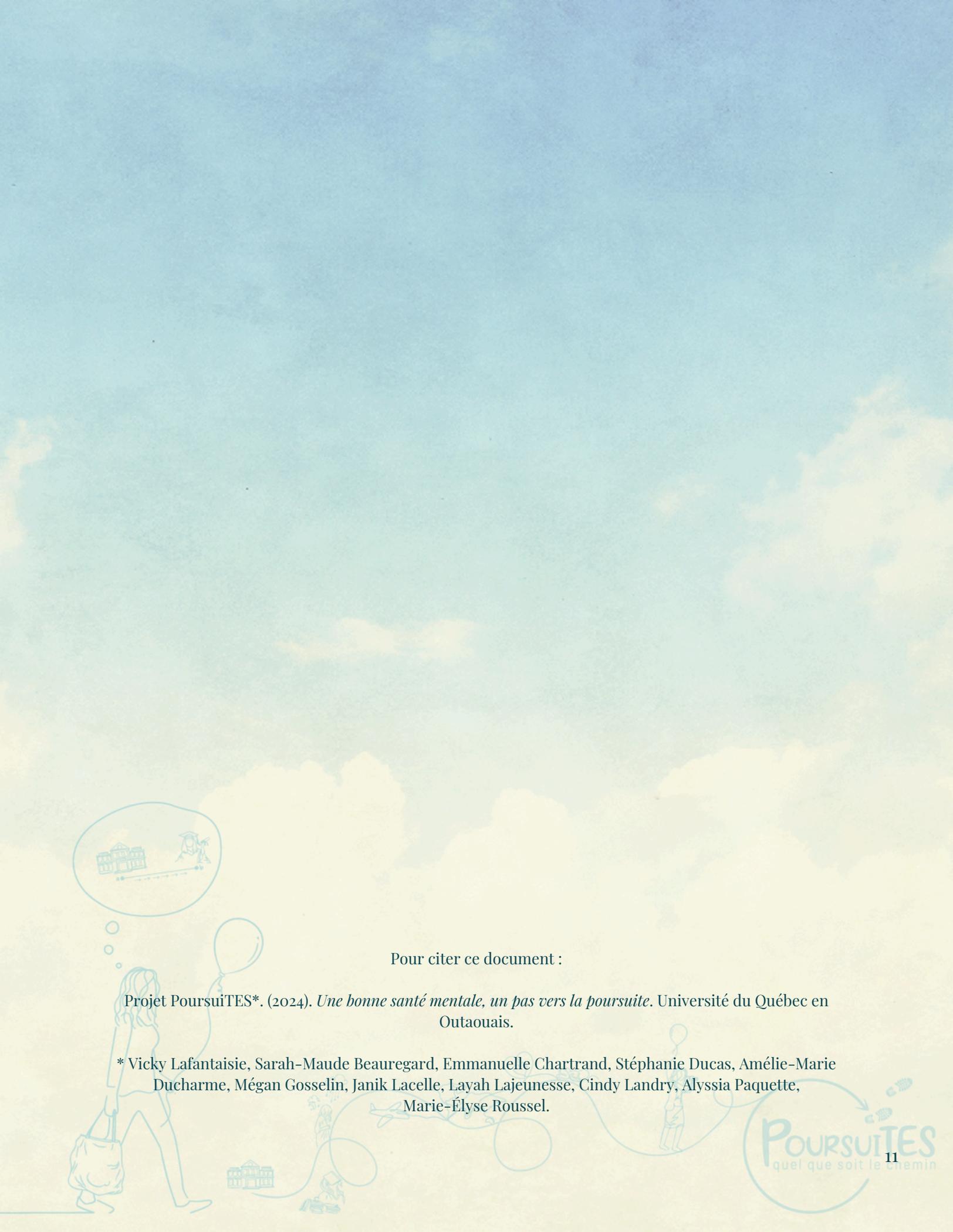
Pour évaluer les outils
PoursuitES, c'est par ici →

Il suffit de scanner le code QR et remplir
le questionnaire pour nous aider à
améliorer la trousse. Merci !



Si vous mettez en place une de
ces pistes d'action dans votre
pratique, nous aimerions
beaucoup en savoir davantage
sur votre expérience. N'hésitez
pas à nous le partager !

Pssst!



Pour citer ce document :

Projet PoursuiTES*. (2024). *Une bonne santé mentale, un pas vers la poursuite*. Université du Québec en Outaouais.

* Vicky Lafantaisie, Sarah-Maude Beauregard, Emmanuelle Chartrand, Stéphanie Ducas, Amélie-Marie Ducharme, Mégan Gosselin, Janik Lacelle, Layah Lajeunesse, Cindy Landry, Alyssia Paquette, Marie-Élyse Roussel.