

A photograph of two young women sitting on a lawn covered in fallen autumn leaves. They are positioned next to a large, dark tree trunk. The woman on the left is wearing a white t-shirt and dark shorts, while the woman on the right is wearing a dark sweater and shorts. In the background, there are trees with yellow and orange leaves and a building. The overall scene is bright and sunny.

Améliorer le bien-être à McGill

Campagne au profit du
Pôle bien-être étudiant



Forgé par
McGill

Consciente de la dégradation de la santé mentale chez les jeunes dans le monde entier, l'Université McGill a adopté une approche novatrice des services à la population étudiante, qui a favorisé un changement de culture sur le campus. Avec votre aide, nous pourrions porter cette initiative cruciale vers de nouveaux sommets.

L'état de la santé mentale des jeunes

Le Forum économique mondial estime que la santé mentale chez les jeunes est le plus grand problème de notre société moderne. D'après son cadre pour la santé mentale des jeunes (Global Framework on Youth Mental Health, 2020), plus de la moitié de la population aura vécu au moins un épisode de troubles mentaux avant l'âge de 25 ans.

Ces données sont inquiétantes, car les problèmes psychologiques sont les principales causes d'invalidité et minent la qualité de vie. Ils perturbent des processus de développement essentiels qui déterminent « la capacité d'une personne de créer sa propre identité, de terminer ses études, de trouver un emploi et de nouer des relations amicales et intimes » (Forum économique mondial, 2020).

Selon leur ampleur, ces perturbations peuvent nuire non seulement à la personne et à sa famille, mais aussi à la santé socioéconomique du pays.

« Les problèmes de santé mentale représentent une grave menace pour la santé, la survie et l'avenir des jeunes du monde entier. »

Forum économique mondial, Global Framework for Youth Mental Health (2020)

Les établissements d'enseignement postsecondaire, qui voient défiler des générations de jeunes adultes, sont les premiers témoins de l'aggravation de la crise mondiale de santé mentale. Les universités constatent une explosion des cas de détresse psychologique et des demandes de services en santé mentale chez leurs étudiantes et étudiants.

La réussite scolaire est fortement tributaire de l'état de santé physique et mentale, et la pandémie de COVID-19 nous a durement rappelé cette évidence. Même après la levée du confinement, l'anxiété, la dépression, le stress et les troubles du sommeil sont restés les principaux facteurs nuisibles à la réussite scolaire au niveau postsecondaire partout au Canada (National College Health Assessment, 2022).

Le contexte actuel souligne l'urgence pour les universités de soutenir davantage la santé mentale étudiante et de réorganiser leurs services de santé sur le campus.



Le lancement du Pôle bien-être étudiant

Depuis plusieurs années, l'Université McGill travaille sans relâche à la conception d'un tout nouveau modèle de services à la population étudiante.

En 2019, elle a créé le Pôle bien-être étudiant, une structure de soutien réunissant les services de santé physique et mentale, qui étaient jusque-là artificiellement séparés.

Avec sept autres programmes phares des Services aux étudiants, le Pôle compte plus d'une centaine de membres du personnel professionnel, clinicien, administratif et de soutien, qui servent 37 000 étudiantes et étudiants en personne et en ligne.

C'est grâce à un don exceptionnel de la Fondation Rossy et à la générosité de nombreuses autres personnes que le Pôle a pu voir le jour. Ces fonds ont aidé McGill à élaborer un modèle de bien-être innovant, qui a essaimé depuis dans le réseau universitaire canadien.

Ce modèle se fonde sur quatre éléments :

- > Sensibilisation, prévention et intervention précoce
- > Soins collaboratifs
- > Soutien par les pairs et écoute
- > Programme adaptable et évolutif

Pour le bien-être de toute la communauté étudiante mcgilloise

Le Pôle fait partie des Services aux étudiants et relève donc de l'unité Études et vie étudiante (EVE), qui englobe également la Gestion de l'effectif étudiant, le Service des loisirs et des sports, le Bureau du doyen à la vie étudiante et le Service de logement étudiant et d'hôtellerie.

EVE et ses partenaires au sein de l'Université s'efforcent d'intégrer le bien-être étudiant dans tous les aspects de la vie sur le campus, par divers moyens : établissement d'un protocole pour la santé mentale et d'un cadre de prévention du suicide, promotion du plan stratégique en matière d'équité, de diversité et d'inclusion (EDI) de McGill, et demandes de financement pour des initiatives de recherche d'envergure en santé mentale.

La promotion du bien-être étudiant va au-delà de la prestation de services et passe par un changement durable de la vision de la santé et du bien-être au sein de la communauté mcgilloise.

À long terme, EVE et le Pôle bien-être étudiant entendent instaurer une culture axée sur le bien-être, c'est-à-dire :

- > Offrir du soutien aux personnes souffrant d'anxiété et de dépression
- > Aider les étudiantes et étudiants à renforcer et à prendre en main leur propre santé mentale
- > Amener les étudiantes et étudiants à trouver des stratégies de bien-être qui leur conviennent et qui les suivront toute leur vie

« La prévention et l'intervention précoce consistent à diffuser de l'information sur les problèmes de santé mentale, à combattre la stigmatisation des personnes qui demandent de l'aide, à les orienter vers les structures de soutien et les services appropriés. »

Forum économique mondial, Global Framework for Youth Mental Health (2020)

Les éléments du Pôle

Sensibilisation, prévention et intervention précoce

Pour rompre avec son ancien modèle de services d'aide aux étudiantes et étudiants qui manquait d'efficacité et de cohésion, McGill a organisé le nouveau Pôle autour de la sensibilisation, de la prévention et de l'intervention précoce. En effet, la sursaturation des systèmes de santé durant la pandémie a rappelé l'importance primordiale d'une approche préventive.

Ainsi, le Pôle offre à la population étudiante tout un éventail de solutions allant de simples activités de promotion de la santé jusqu'à des interventions intensives auprès de spécialistes.

Ses programmes et services se divisent en trois catégories :

- > **Services cliniques.** Le Pôle offre des consultations individuelles avec des thérapeutes, des conseillères et conseillers, des diététistes, du personnel infirmier, des médecins, des psychiatres, des sexologues et des travailleuses et travailleurs sociaux. Il offre également des thérapies de groupe sur différents thèmes et des analyses de sang sur place.
- > **Promotion de la santé.** L'Annexe Vie saine accueille des ateliers, des séances de thérapie par l'art, de zoothérapie, de soutien par les pairs, de relaxation et d'exercice physique, des activités de sensibilisation à la santé sexuelle (et une Boutique coquine), ainsi que des expériences de réalité virtuelle.
- > **Télesanté et auto-assistance.** Le Pôle aiguille les étudiantes et étudiants vers plusieurs plateformes en ligne de télesanté et de stratégies d'auto-assistance. Par exemple, McGill s'est associée au programme Keep.meSAFE, qui fournit une gamme complète de services d'aide en santé mentale accessibles jour et nuit.

La Ruche d'art est l'une des activités les plus populaires du Pôle. Basée sur la thérapie par l'art, elle facilite les conversations, les relations et la solidarité. De telles activités dites « peu intensives » inculquent des compétences et des habitudes essentielles pour prévenir les périodes de crise.

Cette approche de soins par paliers est d'un grand soutien pour les personnes ayant d'importants besoins; elle leur laisse le choix de la stratégie et diminue du même coup la pression sur les services cliniques de première ligne.

Évidemment, pour attirer la clientèle étudiante, le Pôle doit se faire connaître. Il publie sur son compte Instagram (@HealthierMcGill) toutes les nouvelles concernant sa gamme de services, des vidéos et des infographies informatives sur la santé mentale, des forums en ligne sur le bien-être et les activités à venir.

Soins collaboratifs

Le modèle du Pôle s'appuie également sur les soins collaboratifs. Il s'agit, en somme, de s'assurer que les étudiantes et étudiants obtiennent les soins appropriés de la bonne source et en temps opportun. L'approche de soins holistiques et centrés sur la personne se fonde sur une structure de collaboration à trois niveaux :

- > **Communication interprofessionnelle.** Les professionnelles et professionnels du Pôle se réunissent régulièrement pour échanger des informations et s'attaquer ensemble aux facteurs qui contribuent à la détresse des étudiantes et étudiants.
- > **Collaboration panuniversitaire.** Le Pôle travaille avec toutes les facultés et les unités, ainsi qu'avec de nombreux groupes universitaires, en vue d'appliquer une approche intégrée du bien-être étudiant.
- > **Collaboration extérieure.** Le Pôle entretient des liens étroits avec le système de santé publique du Québec et noue des partenariats avec des cliniques et des services hors campus pour améliorer l'accès aux soins et réduire les temps d'attente.

Ses conseillères et conseillers locaux en bien-être (CLBE) jouent un rôle central dans le modèle de soins collaboratif, en particulier dans le cadre des partenariats panuniversitaires. Agissant comme porte-parole du Pôle, ces cliniciennes et cliniciens en santé mentale sont au service de la population étudiante de leur faculté, unité ou communauté d'attache.

Ce système se fonde sur le principe que les besoins d'un étudiant en génie, par exemple, diffèrent de ceux d'une étudiante en droit ou d'un athlète universitaire. Chaque CLBE se spécialise auprès d'un groupe particulier d'étudiantes et étudiants et connaît à fond les difficultés qui leur sont propres.

Le Pôle affecte des CLBE aux groupes suivants :

- > Les facultés et les écoles
- > Le campus Macdonald
- > Les étudiant(e)s athlètes
- > Les étudiant(e)s internationaux
- > Les étudiant(e)s des cycles supérieurs
- > Les étudiant(e)s vivant en résidence
- > La communauté étudiante 2S&LGBTQ+¹
- > Les étudiant(e)s s'identifiant comme PANDC²

1. Personnes bispirituelles, lesbiennes, gaies, bisexuelles, transgenres, queers ou en questionnement.

2. Personnes autochtones, noires et de couleur.



Soutien par les pairs et écoute

L'engagement à rester à l'écoute de la population étudiante est au cœur du programme du Pôle. Les pairs aidants du Pôle, soit des étudiantes et étudiants formés à l'écoute active, aux premiers soins en santé mentale, à la réduction des méfaits et à d'autres compétences spécialisées, participent à l'organisation des activités de promotion de la santé, comme les ateliers et les campagnes dans les médias sociaux.

Ces personnes sont aussi les premiers points de contact des étudiantes et étudiants à leur entrée dans la clinique. Étant leurs semblables, les pairs aidants leur paraissent souvent plus abordables que les membres du personnel permanent et jouent un rôle important par leur empathie et leurs encouragements, en plus de contribuer au rayonnement du Pôle.

Le Pôle collabore aussi avec des groupes étudiants, notamment l'Association étudiante de l'Université McGill, qui est représentée à son conseil consultatif.

Programme adaptable et évolutif

Toutes les personnes qui travaillent au Pôle sont profondément attachées à l'innovation et à l'amélioration de la qualité afin de trouver des solutions durables à la détresse étudiante. Dans cette optique, le Pôle a adopté un état d'esprit de croissance qui favorise l'agilité, la créativité et l'amélioration continue des modèles de prestation des services et des programmes.

De concert avec l'équipe d'Évaluation des services aux étudiants d'EVE, le Pôle assure le suivi des tendances et de la satisfaction de la clientèle par des sondages fréquents, des séances de rétroaction et la collecte rigoureuse de données. Si un service ou un programme n'est pas à la hauteur des attentes, la situation est rapidement corrigée.

Étudiantes et étudiants internationaux et soins prioritaires

Au cours des quatre dernières années, les étudiantes et étudiants internationaux, qui représentent environ 30 % de l'effectif étudiant, constituaient à peu près 40 % de la clientèle du Pôle. De ce groupe, 40 % provenaient d'Asie, 24 % d'Europe et 24 % des États-Unis.

Le passage à l'université est particulièrement difficile pour ces personnes qui doivent en outre s'intégrer à une nouvelle culture, s'adapter aux rigueurs de l'hiver à Montréal et comprendre le fonctionnement du système de santé publique du Québec.

Une conseillère ou un conseiller local en bien-être et une intervenante ou un intervenant les accompagnent dans leurs démarches auprès des services de santé. Des rendez-vous prioritaires sont accordés aux personnes qui proviennent d'une zone de conflit ou de crise humanitaire.



Nous avons besoin de vous

Le Pôle a subi les lourdes conséquences de la COVID-19 sur ses activités, ses finances et son personnel.

La pandémie a frappé six mois à peine après son ouverture. En l'espace d'une semaine, il a dû transférer en ligne des services conçus à l'origine pour être offerts en personne. La plupart de ses médecins sont allés prêter main-forte aux hôpitaux publics, réduisant la capacité de consultation de 65 %. Pour répondre à la demande, le Pôle s'est mis à la recherche constante de personnel.

Pendant la pandémie, le Pôle a bénéficié de fonds d'urgence de la part du ministère de la Santé du Québec et a réaffecté des ressources internes afin d'embaucher du personnel clinique et administratif.

Le gouvernement a mis fin à son programme de financement d'urgence lié à la COVID-19, mais la demande de services en santé mentale et physique n'a pas faibli. En fait, les besoins de la population étudiante ne reviendront jamais au niveau d'avant; d'après les tendances, ils vont même continuer de croître.

Les défis et les limites du Pôle

D'après les résultats du sondage du Pôle, le taux de satisfaction à l'égard de pratiquement tous les aspects de ses services reste élevé et stable. Cela dit, les résultats font aussi ressortir certaines lacunes.

Le Pôle s'emploie à mettre en place des améliorations à la lumière des commentaires des étudiantes et étudiants et s'efforce de rehausser l'efficacité des services malgré la surcharge du système de santé publique. Le Pôle fait face à d'importants défis :

- > **Le besoin croissant de soutien à long terme.** Le Pôle a besoin de financement à long terme de plusieurs sources pour répondre à la demande croissante de services en santé mentale, suivre l'évolution rapide des besoins de la clientèle étudiante et renforcer sa résilience face aux perturbations et aux crises mondiales.
- > **La réalité du système québécois de santé publique.** La pandémie a mis un frein à l'élaboration du modèle de soins collaboratifs, en raison du manque de personnel de soins de santé partout au Québec. En effet, le système de santé a perdu près de 21 000 professionnelles et professionnels en moins de deux ans, et pas moins de 864 000 personnes sont inscrites sur la liste d'attente pour obtenir un médecin de famille. La situation a creusé le fossé entre les attentes de la population étudiante et la capacité du Pôle.
- > **Les mythes au sujet des soins cliniques.** Les gens croient encore que les problèmes de santé mentale ne peuvent être efficacement traités que dans un contexte clinique. Pourtant, les modèles de soins par paliers, qui intègrent des solutions non cliniques comme celles qui sont offertes à l'Annexe Vie saine, ont largement fait leurs preuves. Il faut beaucoup de temps et d'efforts pour démolir ces mythes dans un monde où l'attention est sollicitée de toutes parts.

Le Pôle bien-être étudiant espère récolter 10 millions de dollars pour poursuivre sa mission axée sur la collaboration et la prévention.

Les priorités du Pôle

Les Services aux étudiants ont établi un plan pluriannuel en vue de maintenir leurs activités dans le sillage de la pandémie, de combler les manques laissés par l'arrêt de l'aide d'urgence et de permettre au Pôle de réagir aux futures crises et de suivre l'évolution rapide des besoins de sa clientèle.

Les dons recueillis financeront durablement les activités liées à cinq aspects essentiels du bien-être étudiant.

Rehausser le bien-être à McGill

Les activités de promotion de la santé qui se déroulent dans l'Annexe Vie saine sont les piliers de l'approche de sensibilisation, de prévention et d'intervention précoce. Votre générosité financera des campagnes de sensibilisation dans Instagram et des programmes populaires comme la Ruche d'art et la zoothérapie.

Renforcer la santé mentale

Comme les muscles, la santé mentale se renforce avec le temps et une bonne discipline. Grâce à vos dons, les conseillères et conseillers locaux en bien-être pourront offrir des programmes et des ressources utiles à des moments charnières du cycle de vie étudiant.

Élargir l'accès aux soins

Le Pôle a étendu la portée de ses services en ajoutant des consultations en ligne et des programmes pour des groupes. Vous pouvez nous aider à maintenir ces options supplémentaires et à abattre les barrières à l'accès aux soins.

Favoriser la santé sexuelle

La santé sexuelle fait partie intégrante d'une vie saine. Votre don financera nos activités de promotion de la santé sexuelle : consultations avec des sexologues, soins médicaux et programmes inclusifs, sans oublier la Boutique coquine, temple du sexe sûr sur le campus.

Soulager le stress des étudiantes et étudiants

Pour implanter une culture du bien-être, il faut soulager le stress des étudiantes et étudiants, leur offrir un milieu propice à l'épanouissement et leur faire adopter des outils, des compétences et des habitudes qui leur serviront toute leur vie.



Les dons financeront également deux programmes d'envergure qui seront les piliers du modèle du Pôle.

Les conseillères et conseillers locaux en bien-être

Les conseillères et conseillers locaux en bien-être (CLBE) sont liés à leur faculté, unité ou communauté d'attache et assurent la liaison entre, d'une part, les structures de soutien centrales et locales du Pôle et, d'autre part, ses services cliniques et ses activités de promotion de la santé. En dehors des consultations, les CLBE consacrent beaucoup de temps à l'organisation et à la mise en œuvre de programmes de bien-être et d'initiatives de sensibilisation.

De huit en 2019, leur nombre est passé à plus du double. Grâce à votre soutien, le Pôle pourra maintenir ce réseau de ressources, ainsi que les postes nouvellement créés pour des étudiantes et étudiants noirs, s'identifiant comme PANDC et appartenant à la communauté 2S&LGBTQ+, pour garantir à toutes et à tous un accès facile aux programmes et l'aide d'une personne qui les comprend.

Pairs aidants du Pôle

Grâce aux fonds d'urgence liés à la COVID-19, le programme de pairs aidants du Pôle a connu un essor exponentiel et constitue désormais une pièce maîtresse de sa communauté de soins. Au nombre de 18, ces pairs aidants sont des étudiantes et étudiants employés à temps partiel et formés pour promouvoir une vie saine, faciliter l'accès aux services de santé et orienter la clientèle vers les solutions appropriées.

Avec votre soutien, nous assurerons la continuité de ce programme crucial, qui contribue grandement à la sensibilisation et au rayonnement du Pôle auprès de la population étudiante.

Invitation

La pandémie de COVID-19, la surcharge du système de santé et la multiplication des crises mondiales font peser sur les jeunes un fardeau extrêmement lourd.

En notre qualité d'université de calibre mondial, nous avons le devoir de placer le bien-être au cœur de nos priorités et d'offrir un milieu sain à notre population étudiante pour des années à venir.

Avec le Pôle bien-être étudiant et d'autres initiatives panuniversitaires de l'unité Études et vie étudiante, McGill a jeté les bases d'une nouvelle culture du bien-être. Mais nous avons besoin de vous pour continuer sur notre lancée.

Participez vous aussi à la transformation du bien-être étudiant au Canada et partout dans le monde. Avec votre appui, nos diplômées et diplômés de demain affronteront le monde du travail avec confiance en leur avenir et leur capacité de surmonter tous les obstacles.



« Il faut être en bonne santé pour exceller dans ses études ou dans la recherche et, peut-être, faire une découverte révolutionnaire en médecine. On n'arrive à rien si le corps et l'esprit ne suivent pas. »

Maya Willard-Stepan, B.Sc. 2023
Ancienne commissaire de la santé mentale de
l'Association étudiante de l'Université McGill

En guise de reconnaissance

Le Pôle met un point d'honneur à gérer les dons avec la plus grande rigueur et vous est extrêmement reconnaissant pour votre générosité, qui aura des retombées durables.

Si vous faites un don de 25 000 \$ ou plus :

- › Nous vous enverrons un compte rendu annuel des activités et des progrès du Pôle.
- › Nous inscrirons votre nom sur le mur des donatrices et donateurs dans les locaux du Pôle et sur sa plateforme numérique.

Si vous faites un don de 100 000 \$ ou plus :

- › Nous vous introniserons au Cercle des donatrices et donateurs du Pôle en reconnaissance de votre immense soutien.
- › Nous vous inviterons à des événements spéciaux, notamment une visite guidée du Pôle et une rencontre avec la direction.

Désignation d'espaces

Pour célébrer les contributions exceptionnelles des philanthropes de la première heure, McGill donnera leur nom à quelques espaces du Pôle.

Amélie Patenaude

Agente principale du développement,
dons corporatifs et individuels

T. 514.396.1521

C. 514.662.2650

E. amelie.patenaude@mcgill.ca

philanthropie.mcgill.ca



McGill

Forgé par McGill: LA CAMPAGNE DE NOTRE TROISIÈME SIÈCLE