



# Comment favoriser le bien-être dans un contexte virtuel

Dans le contexte où plusieurs établissements d'études continuent d'offrir leurs cours en version Web, voici quelques conseils pour favoriser le bien-être de la population étudiante et du personnel enseignant dans un contexte virtuel.

- **Prenez soin de votre santé et énergisez-vous :**

Nous sommes tous en train de nous habituer à travailler de la maison, en isolement. Prenez des pauses, allez vous promener dehors et faites des étirements – et assurez-vous que vos étudiants et vos étudiantes en font autant. Vous pouvez même aller marcher avant de donner votre cours, pour bouger comme quand vous vous rendez au campus ! Encouragez vos étudiants et vos étudiantes à faire de même.



- **Mettez une touche d'humanité :** Proposez une ambiance légère et décontractée, tout en admettant qu'il s'agit d'une période difficile pour plusieurs. Les étudiants et les étudiantes sont reconnaissants d'entendre qu'il est normal de vivre du stress et de l'anxiété dans le contexte actuel. Par exemple, vous pouvez leur raconter ce que vous faites pour passer le temps avec votre conjoint ou conjointe, vos enfants ou vos animaux de compagnie pendant le confinement.



- **Encouragez-les à rester en lien :** Les établissements d'études jouent un rôle de socialisation important. Les étudiants et les étudiantes ne verront plus leurs amis en personne régulièrement; même à l'ère des médias sociaux, c'est une adaptation qui peut être difficile. Aidez-les à s'adapter à cette nouvelle réalité en les encourageant à organiser des réunions amicales virtuelles.



- **Informez-les des ressources en santé mentale :** Vérifiez quelles ressources de soutien sont présentement offertes par votre établissement d'études et informez-en vos étudiants et vos étudiantes. Au besoin, dirigez-les vers les [ressources en santé mentale offertes par téléphone et en ligne](#).



- **Motivez votre groupe :** Utilisez des ressources technologiques (p.ex. Slack, Teams, Zoom, YouTube et TicToc) pour proposer à votre groupe de joyeux défis et des activités amusantes qui favoriseront un lien agréable entre eux et avec vous.



- **Offrez un bon dosage de rigueur et de soutien :** Tout en continuant à encourager vos étudiants et vos étudiantes à apprendre et à se dépasser, il est important de faire preuve de souplesse dans le contexte actuel.



- **Parlez du contexte de travail à la maison :** Parmi la population étudiante et le personnel enseignant, plusieurs partagent possiblement un espace limité et des appareils technologiques avec d'autres personnes qui doivent elles aussi travailler de la maison (membres de la famille, amis ou enfants).



- **Si possible, « rencontrez » tout le monde individuellement :** Il peut être difficile d'évaluer comment les étudiants et les étudiantes s'en sortent sans les voir en personne. C'est pourquoi il est très important d'avoir un contact particulier avec chacun et chacune. Proposez des rencontres individuelles qui leur permettront de se sentir à l'aise de poser leurs questions et de recevoir votre aide s'ils en ont besoin. Vous pouvez voir cela comme vos nouvelles heures de disponibilité !



- **Revenez sur le contenu des cours précédents :** Les étudiants et les étudiantes sont en train de s'adapter à une nouvelle manière d'apprendre. En revenant sur le contenu des cours précédents, vous activerez leur mémoire et leur rappellerez qu'ils sont toujours dans une démarche collective d'apprentissage.



- **Faites attention à vos propos et à votre ton de voix :** Tenez des propos optimistes et encourageants. Par exemple, en vous entendant dire « quand vous reviendrez sur le campus l'automne prochain... », les étudiants et les étudiantes pourront projeter un retour à la normale enthousiasmant.



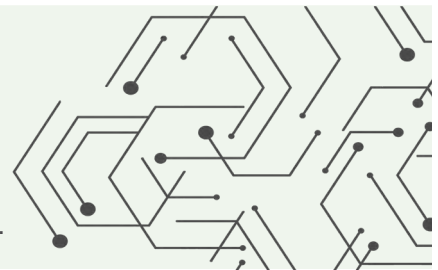
- **Favorisez les liens interpersonnels :** Si possible, proposez à votre groupe un échange de numéros de téléphone et, pour ceux et celles qui sont intéressés, la création d'un groupe de clavardage sur WhatsApp. Il peut effectivement être difficile pour certaines personnes de demander son numéro de téléphone à un ou une collègue de classe.



- **Ne faites pas abstraction de ce qui se passe dans le monde :** Si possible, parlez du COVID-19 et demandez aux étudiants et aux étudiantes comment ils se sentent par rapport à la situation. C'est une belle occasion de leur rappeler l'importance de vérifier la source des informations reçues et de souligner qu'il circule beaucoup de renseignements erronés. CMHA Ontario propose une [liste de conseils](#) (en anglais seulement) que vous pouvez utiliser.



- **Certaines personnes peuvent vivre de la confusion :** Plusieurs ont dû quitter le campus à peu d'avance, oubliant peut-être d'apporter certains livres ou d'autre matériel nécessaire à leurs études. Il est possible que certaines personnes se sentent seules et isolées. Les établissements d'études pourraient envisager la création de groupes en ligne permettant aux étudiants et aux étudiantes d'échanger sur leurs émotions et leurs réflexions.



## **Demandez-leur comment vous pouvez les aider :**

Il est possible que votre établissement d'études ou vous-même puissiez poser de petits gestes qui contribueraient grandement au mieux-être des étudiants et des étudiantes.

## **Prenez soin de vous :**

Assurez-vous de prendre également bien soin de vous, avec compassion et réalisme. Vous pouvez consulter notre webinaire sur la [pleine conscience et autres outils pour la gestion du stress](#).

## **Formez-vous pour mieux aider les étudiants et les étudiantes :**

[Plus forts ensemble](#) est une excellente ressource s'adressant au personnel des établissements d'études qui ne travaille pas en relation d'aide, mais qui souhaite apprendre comment reconnaître les problématiques en santé mentale, intervenir auprès des étudiants et des étudiantes, et les diriger vers les services indiqués. Une bonne façon de favoriser leur bien-être !

Même si plusieurs d'entre vous enseignent en ligne depuis des années, il s'agit d'une première expérience pour de nombreuses personnes. Nous vous invitons à nous envoyer et à partager avec vos collègues les stratégies qui pourraient manquer à cette liste.

## **Nous sommes tous et toutes ensemble dans le même bateau !**

---

### **References:**

[www.microsoft.com/en-us/microsoft-365/blog/2020/03/11/helping-teachers-students-switch-remote-learning/](https://www.microsoft.com/en-us/microsoft-365/blog/2020/03/11/helping-teachers-students-switch-remote-learning/)

<https://www.insidehighered.com/advice/2020/03/17/10-strategies-support-students-and-help-them-learn-during-coronavirus-crisis>

<https://www.insidehighered.com/advice/2020/03/19/how-faculty-members-can-best-cope-stresses-covid-19-opinion>