



CENTRE D'INNOVATION EN

SANTÉ MENTALE SUR LES CAMPUS

RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE

Une trousse à outils numérique pour les étudiants, le personnel et les enseignants postsecondaires



À PROPOS CENTRE D'INNOVATION EN SANTÉ MENTALE SUR LES CAMPUS

Le Centre d'innovation en santé mentale sur les campus (CISMC) est un projet de partenariat dont font partie Collèges Ontario, le Council of Ontario Universities, l'Ontario Undergraduate Student Alliance, la College Student Alliance et l'Association canadienne pour la santé mentale, division de l'Ontario. Notre mission est d'aider les collèges et universités de l'Ontario à accroître leur capacité à soutenir la santé mentale et le bien-être des étudiants et le personnel enseignant.

Nous créons : des trousseaux d'outils sur la santé mentale, des cours virtuels, des fiches d'information et bien plus encore!

Visitez notre site web pour découvrir des centaines de ressources en santé mentale : campusmentalhealth.ca/fr/.

Suivez-nous sur les médias sociaux!



[@cmhinnoation](https://twitter.com/cmhinnoation)



[@cmhinnoation](https://www.instagram.com/cmhinnoation)



[The Centre for Innovation
in Campus Mental Health](https://www.linkedin.com/company/the-centre-for-innovation-in-campus-mental-health)

FICHES D'INFORMATION

Nos fiches d'information présentent un aperçu des sujets importants pour les étudiants, le personnel, les enseignants et les autres intervenants en santé mentale sur les campus.

Voici quelques-unes des fiches numériques disponibles :

LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

Bien qu'il puisse être parfaitement normal de se sentir anxieux dans certaines situations, pour certaines personnes, les sentiments d'anxiété sont plus constants et peuvent souvent affecter leur vie quotidienne. Cette fiche d'information définit le stress et l'anxiété et propose des conseils pour les gérer.

LA SOLITUDE ET LES RELATIONS

Cette fiche d'information présente la définition et les dimensions de la solitude, l'impact de la solitude sur la santé mentale, le lien entre l'isolement et la relation, ainsi que des conseils pour faire face à la solitude lorsqu'elle se présente dans nos vies.

LES LIMITES

Cette fiche d'information donne un aperçu des limites, de leur définition, des avantages qu'il y a à les établir et d'un processus étape par étape pour imposer des limites dans votre vie.

TROUSSES D'OUTILS

Les trousses d'outils du CSMC sont conçues pour aider les collèges et universités de l'Ontario à soutenir la communauté postsecondaire. Voici quelques-unes des trousses à outils numériques disponibles :

L'INTERVENTION DE CRISE EN SANTÉ MENTALE

Cette trousse d'outils a été créée dans l'intention d'aider les établissements d'enseignement postsecondaire à passer d'une approche compartimentée de l'intervention de crise à une approche collaborative, et ce, dans le cadre d'une démarche globale visant à intégrer la santé mentale de manière transversale aux différentes dimensions de la vie sur le campus.

LA PRATIQUE ANTI- OPPRESSIVE - PARTIES 1 & 2

Les deux parties (parties 1 & 2) de la trousse d'outils pratique anti-oppressive sont conçues pour aider les personnes qui soutiennent les étudiants sur le campus à mieux comprendre les pratiques anti-oppressives, la manière dont elles sont liées à la santé mentale, et pourquoi il est important d'intégrer ces pratiques dans leur travail.

SOUTENIR LES ÉTUDIANTS 2SLGBTQ+ SUR LE CAMPUS

Cette trousse d'outils aborde les façons dont les étudiants peuvent être confrontés à des défis et des obstacles sur le campus en raison de leur identité queer, comment ces défis peuvent être invisibles pour ceux qui sont en position de soutien, et fournit des recommandations pour aborder ces obstacles.

COURS VIRTUELS

Le CISMC a mis au point deux modules courts et autonomes pour favoriser la santé mentale et le bien-être des étudiants de niveau postsecondaire. Bien qu'ils soient destinés au corps étudiant, tout le monde est invité à les suivre :

Sommeil et repos

En participant à ce module, vous pourrez :

- comprendre comment le repos et le sommeil sont liés à votre santé mentale.
- découvrir des conseils et des outils pour améliorer votre repos et votre sommeil.
- apprécier votre rapport au repos et au sommeil.

La transition vers le marché du travail

En participant à ce module, vous serez en mesure de :

- identifier certains des défis qui se posent lors de la transition après l'obtention d'un diplôme.
- apprendre les stratégies qui peuvent être utilisées pour gérer ces défis.
- identifier les ressources disponibles au sein de la communauté pour une transition en douceur.



PLUS FORTS ENSEMBLE

Apprenez à reconnaître, à réagir et à aiguiller les étudiants qui éprouvent des problèmes de santé mentale sur le campus.



Plus forts ensemble est une ressource en ligne pour les professionnels et les dirigeants des étudiants des campus qui souhaitent mieux comprendre la santé mentale et aiguiller les étudiants vers des programmes ou des services pertinents. Elle a été développée pour permettre aux facultés, à l'administration et au personnel des campus d'apprendre à reconnaître les étudiants aux prises avec des problèmes de santé mentale, à intervenir auprès d'eux et à bien les aiguiller.

Visitez le site web morefeetontheground.ca/fr/ dès aujourd'hui pour en savoir plus et complétez le cours gratuit!

RESSOURCES ADDITIONNELLES

WEBINAIRES

Nouveau! Programme de certificat-webinaire : Tous ceux qui participent à six webinaires de notre série de webinaires mensuels au cours de l'année fiscale (du 1 avril 2023 au 31 mars 2024) recevront un certificat par courriel, reconnaissant leur apprentissage au cours de l'année. Consultez le calendrier des webinaires sur notre site web et [inscrivez-vous dès aujourd'hui!](#)

BALADO MENTAL HEALTH ON CAMPUS

Écoutez le [balado *Mental Health on Campus*](#) pour en savoir plus sur divers sujets liés à la santé mentale, notamment le sommeil, la santé mentale des hommes et la dépendance au jeu. Les épisodes sont disponibles (en anglais seulement) sur notre site web, Spotify, Google Podcasts et Apple Podcasts!

CONFÉRENCE VIRTUELLE : 1 NOVEMBRE 2023

Le [congrès virtuel annuel du CISMIC](#) est une occasion pour les intervenants en santé mentale dans les établissements postsecondaires de se réunir, d'échanger sur leurs objectifs communs et d'apprendre de nouvelles stratégies à appliquer dans leur pratique. Visitez le site web de la conférence [pour plus d'informations et pour vous inscrire!](#)