CENTRE D'INNOVATION EN
SANTÉ MENTALE SUR LES CAMPUS

Trousse numérique du CISMC pour les médias sociaux sur la résilience sur les campus

OBJECTIF :

Cette trousse numérique a été créée pour aider les établissements d'enseignement postsecondaire et les organismes communautaires à engager les étudiants-es dans des conversations sur la résilience. L'objectif est d'offrir des messages accessibles et pertinents qui encouragent les étudiants-es à considérer la résilience non pas comme un trait de caractère rigide, mais comme un ensemble de pratiques quotidiennes qui favorisent leur santé mentale et leur réussite scolaire. Alors que le mot « résilience » peut parfois être compris comme la nécessité de surmonter des émotions difficiles ou de « tenir bon », cette trousse recadre la résilience comme un processus compatissant et flexible. Que ce soit en classe, sur le campus ou dans leur vie personnelle, ces publications sont conçues pour aller à la rencontre des étudiants-es là où ils et elles en sont et leur rappeler que le développement de la résilience commence par de petits pas intentionnels.

MATÉRIEL NUMÉRIQUE CONTENU DANS CETTE TROUSSE :

- Comptes de réseaux sociaux du CISMC
- Visuels pour les réseaux sociaux
- Exemples de textes pour les réseaux sociaux
- Exemples de textes pour les bulletins d'information

COMPTES DE RÉSEAUX SOCIAUX DU CISMC :

Réseau social	Compte du CISMC
LinkedIn	@The Centre for Innovation in Campus Mental Health
Instagram	@cmhinnovation
TikTok	@cmhinnovation

VISUELS POUR LES RÉSEAUX SOCIAUX : CLIQUEZ ICI POUR TÉLÉCHARGER LES VISUELS

La résilience est la capacité à s'adapter ou à se remettre d'une situation difficile

Voici quelques petits conseils pour travailler votre résilience au quotidien

Recentrez-vous entre 2 tâches pour vous vider l'esprit

Nommez vos émotions pour reprendre le contrôle

Recadrez le stress en le considérant comme un défi plutôt qu'une menace

Revigorez votre corps en mangeant et en vous hydratant

Constituez-vous une « trousse de joie » (pensez à de la musique, des photos, des parfums qui vous apaisent)

EXEMPLES DE TEXTES POUR LES RÉSEAUX SOCIAUX – FRANÇAIS

Option courte 1

Le mot « résilience » peut parfois sembler lourd de sens, comme s'il signifiait « persévérer quoi qu'il arrive ». Mais au fond, la résilience est simplement la capacité à s'adapter à des situations stressantes ou difficiles.

À l'aube d'une nouvelle année scolaire, nous souhaitons vous faire part de quelques petites stratégies quotidiennes que vous pouvez utiliser pour renforcer votre résilience et gérer votre charge de travail de manière plus saine.

Faites défiler pour découvrir des conseils simples que vous pouvez mettre en pratique dès maintenant.

Option courte 2

Parfois, le mot « résilience » semble signifier « tenir bon » quoi qu'il arrive. En réalité, il s'agit d'apprendre à s'adapter lorsque les choses deviennent difficiles ou stressantes.

Avec une nouvelle année scolaire et une charge de travail importante à venir, voici quelques stratégies pratiques que vous pouvez utiliser pour renforcer votre résilience et protéger votre bien-être.

Faites défiler pour découvrir des conseils faciles à mettre en œuvre dès maintenant.

Option longue 1

Le mot « résilience » a une forte connotation. Il est souvent mal compris et associé à l'idée de devoir rester fort, continuer ou persévérer, peu importe comment on se sent. Au fond, la résilience consiste à être capable de s'adapter, de s'ajuster, de faire une pause ou de se ressaisir lorsqu'on est confronté à du stress ou à des difficultés.

Alors que l'année scolaire commence et que la charge de travail va s'accumuler, nous souhaitons vous proposer quelques stratégies que vous pouvez utiliser dans votre vie étudiante

quotidienne. Ces conseils se veulent pratiques et réalistes, et ne sont pas simplement une chose de plus à ajouter à votre liste de tâches.

Faites défiler des conseils quotidiens qui peuvent vous aider à développer votre résilience sans ajouter de pression supplémentaire. Vous méritez des outils qui vous aident à vous sentir plus ancré et mieux préparé à affronter tout ce qui se présente à vous.

Option longue 2

Le mot « résilience » peut parfois sembler lourd de sens, comme s'il signifiait aller de l'avant quoi qu'il arrive. Mais la résilience ne consiste pas à ignorer les difficultés, mais plutôt à apprendre à les surmonter.

La résilience se construit à travers de petites actions : faire une pause avant la tâche suivante, reconnaître ce que vous ressentez au lieu de le refouler, ou faire quelque chose qui vous apporte un peu de calme lorsque vous vous sentez dépassé. Ces pratiques quotidiennes peuvent sembler insignifiantes, mais elles s'additionnent et peuvent faire une réelle différence dans la façon dont vous vivez le stress et la récupération.

Faites défiler pour découvrir quelques moyens simples de commencer à développer votre résilience dès maintenant.

EXEMPLE DE TEXTE POUR UN BULLETIN D'INFORMATION

Soutenir la résilience des étudiants-es sur les campus

La résilience est un facteur important pour la santé mentale et la réussite scolaire des étudiants-es. Elle désigne la capacité à s'adapter aux défis, à se remettre des revers et à continuer d'avancer face à l'adversité.

Le personnel des établissements d'enseignement supérieur, les conseillers-ères et les organisations communautaires ont un rôle important à jouer pour aider les étudiants-es à développer leur résilience. Cela passe notamment par la création d'environnements d'apprentissage favorables, la promotion de la culture de la santé mentale et l'accès à des ressources appropriées.

Le Centre d'innovation en santé mentale sur les campus (CISMC) propose plusieurs ressources pour soutenir ce travail :

- **L'importance de problématiser la résilience** – Cette fiche d'information encourage les établissements à examiner de manière critique la manière dont la résilience est définie et à éviter de faire porter le poids de la résilience uniquement sur les étudiants-es.
- **Thriving in the Classroom** – Une trousse d'outils numérique, en anglais, qui fournit des stratégies pour favoriser la résilience dans tous les contextes universitaires.
- **Webinaire « Soutenir la résilience sur le campus »** – Un webinaire enregistré en anglais offrant des informations et des stratégies pour favoriser la résilience personnelle dans les établissements d'enseignement supérieur.

En sensibilisant davantage aux facteurs qui contribuent à la résilience, le personnel, les conseillers-ères et les conseillers-ères pédagogiques peuvent soutenir plus efficacement le bien-être des étudiants-es dans les contextes académiques, personnels et professionnels.