Rendez-vous synchrone SSE du 13 mai 2020    
**La détresse psychologique des étudiantes et des étudiants**

Réponses à vos questions

1. Q : Vous faites une analogie entre la détresse psychologique et la fièvre. Pourriez-vous l’expliquer de nouveau, svp?

R : La détresse psychologique est à la santé mentale ce que la fièvre est à la santé physique. Bref, il s’agit d’un signal utile et nécessaire pour nous indiquer que nous vivons une perte d’équilibre ou une période de vulnérabilité.

1. Q : Comment identifier les Sentinelles ?

R : La [liste complète des sentinelles](https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/des-sentinelles-a-l-universite-laval-pour-vous-soutenir/) par faculté et service est accessible via le site web du Centre d’aide aux étudiants. Pour la promotion du réseau, les sentinelles reçoivent, lors de leur formation, une affichette et une épinglette pour qu’ils puissent être identifiés dans leur milieu de travail. Dans le contexte actuel, nous nous retrouvons avec un défi supplémentaire pour la promotion et l’identification des sentinelles à distance. L’utilisation des sites web des facultés, page Facebook, communications par courriel et autres médias sociaux sont des moyens à privilégier pour faire connaître le réseau et les sentinelles à notre communauté étudiante. Une [trousse promotionnelle](https://www.aide.ulaval.ca/promo/) est aussi disponible pour tous. Au cours de la prochaine année, le comité Réseau sentinelles travaillera à augmenter la visibilité du Réseau et à en faire la promotion. D’ailleurs, si vous avez des suggestions, n’hésitez pas à communiquer avec nous à l'adresse : [reseau.sentinelles@aide.ulaval.ca](mailto:reseau.sentinelles@aide.ulaval.ca)

1. Q : Est-il possible pour le personnel des centres de recherche de l’Université de faire partie des Sentinelles?

R : Le Réseau sentinelles UL est réservé aux membres du personnel de l’Université Laval. Les coûts de la formation et des suivis de formation sont défrayés par le Comité de perfectionnement du VRRH. Par contre, nous encourageons toute personne intéressée à s’impliquer en prévention du suicide qui n’est pas employé UL à suivre la formation *Agir en sentinelle pour la prévention du suicide* donnée par le Centre de prévention du suicide de Québec. Pour plus d’information : 418-683-0933

1. Q : Une personne ayant fait la formation sur la prévention du harcèlement sexuel craint que ses questions à une étudiante ou à un étudiant soient perçues comme intrusives. Que peut-elle faire pour éviter cette perception?

R : Bien que cela ne fasse pas partie de nos réflexes habituels, il ne faut pas hésiter à aller vers une étudiante ou un étudiant chez qui on observe des changements de comportement ou des indices pouvant nous laisser croire qu’elle ou il ne va pas bien. Il est tout à fait normal de ressentir une appréhension d’être trop intrusif et de se faire rabrouer. Mais dans les faits, cela arrive très rarement. Et si nous prenons le temps d’expliquer à cette personne ce qui nous amène à lui demander comment elle va, il y a de fortes chances que ce soit non seulement bien reçu, mais aussi que la personne se sente réconfortée par votre geste. Même si la personne vous dit préférer ne pas en parler ou en parler à une autre personne, elle saura que vous êtes ouverte à recevoir ses confidences si elle ressent le besoin de parler à un autre moment. Il est important de respecter son rythme. Et ce contact vous aura aussi permis, possiblement, de l’informer des ressources d’aides disponibles, ce qui est déjà très bien.

1. Q : Dans un cours à distance, est-ce qu'il y a des éléments particuliers qui permettent de détecter la détresse chez une étudiante ou un étudiant?

R : Quelques indices peuvent vous mettre la puce à l’oreille concernant les étudiantes ou les étudiants plus vulnérables. Voici quelques exemples :

* Changements par rapport aux comportements habituels
* Diminution de la participation aux activités en mode synchrone, au forum de discussion ou dans les travaux d’équipe
* Retards dans les remises de quiz ou de travaux
* Absences aux activités à distance obligatoire (mode synchrone)
* Propos qui suscitent l'inquiétude que ce soit en privé avec vous ou un collègue de classe ou sur le forum.

Évidemment, la présence de l’un ou plusieurs de ces signes n’implique pas nécessairement qu’un étudiant soit en détresse psychologique. Ce sont des indicateurs qui peuvent vous amener à établir un contact afin de prendre des nouvelles.

1. Q : Le principal élément que j’ai constaté chez les étudiantes et les étudiants gradués, c’est qu’ils sont déçus que leur cheminement soit perturbé (soutenance, examen, etc.). Que peut-on faire dans ce cas?

R : Il importe de reconnaître cette déception tout à fait naturelle dans les circonstances. Les étudiantes et les étudiants font face à des délais qu’ils ne pouvaient aucunement prévoir. Il est également important de normaliser leurs réactions par rapport aux impacts de la pandémie sur leur cheminement aux études. Au besoin, n’hésitez pas à nous référer ces étudiants, car ils pourraient profiter du soutien de notre équipe en participant à des ateliers ou groupes ou en consultant un psychologue. Pour ce faire, il suffit de les inviter à remplir un formulaire de [demande d’aide](https://www.aide.ulaval.ca/conseils-et-soutien/demande-d-aide/) en ligne. Vous pouvez également les référer à notre [site web](https://www.aide.ulaval.ca/), sur lequel ils trouveront, entre autres, de nombreux outils spécifiques à la situation de crise actuelle dans notre section [Soutien COVID-19](https://www.aide.ulaval.ca/conseils-et-soutien/soutien-covid-19/). Aussi, les professionnels des quatre secteurs du Centre d’aide aux étudiants (Apprentissage et réussite, Psychologie, Orientation et Soutien au handicap) présentent plusieurs autres textes, vidéos, [formations interactives](https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/formations-interactives/) et autres outils qui sont disponibles sur notre site web afin de permettre aux étudiantes et aux étudiants qui se posent certaines questions de cheminer par eux-mêmes.

1. Q : Que peut-on faire avec un étudiant gradué qui est vraiment bloqué dans la réalisation de ses travaux à cause des conditions de confinement?

R : Tout d’abord, reconnaître que la pandémie imprévisible à laquelle nous faisons tous face engendre des défis supplémentaires et même, parfois, l’impossibilité pour un étudiant de poursuivre son cheminement selon le plan établi au départ. En effet, que ce soit pour une raison d’accès impossible à des lieux (par exemple, une recherche sur le terrain annulée en raison des consignes de distanciation) ou en raison de sa situation personnelle (étudiant parent qui se retrouve avec ses enfants à temps plein parce que les garderies et les écoles sont fermées), la réalisation des travaux d’études peut être grandement affectée par les conditions de confinement. Soutenir l’étudiant dans la recherche de solutions ou dans l’acceptation des délais supplémentaires est primordial. Les pistes évoquées aux points précédents (6 et 7) peuvent vous inspirer. Une référence vers les services du Centre d’aide aux étudiants est l’un des éléments que vous pouvez suggérer aux étudiants qui vivent ce type de situation.

1. Q : Comme directeur de programme, je reçois régulièrement des demandes pour autoriser des délais dans la remise des travaux. Est-ce que de tels délais sont aidants? Parfois les personnes accumulent plusieurs travaux non faits et cela semble créer plus de problèmes qu’aider réellement...

R : Nous entendons régulièrement ce type de questionnement qui montre la volonté des directrices et directeurs de programme de soutenir les étudiants dans leur cheminement. Évidemment, le [Règlement des études](https://www.ulaval.ca/fileadmin/Secretaire_general/Reglements/Reglement_des_etudes.pdf) prévoit déjà certaines dispositions qui doivent être respectées concernant la possibilité d’offrir ce type de délais et vous êtes assurément plus au courant que nous des détails de ces règles. Plusieurs contextes peuvent amener une étudiante ou un étudiant à demander des accommodements. La crise que nous traversons en raison de la pandémie en est un exemple. Une stratégie gagnante est de prendre le temps de discuter ouvertement des besoins de l’étudiant qui fait une telle demande, de son plan pour arriver à atteindre ses objectifs selon le nouveau calendrier qu’il propose, de sa capacité à prendre soin de lui dans le contexte et de ses projets pour la session suivante si les nouvelles dates de remise de travaux débordent sur celle-ci. La direction de programme, de même que les professeurs concernés par une demande d’accommodements de ce type devraient également exposer clairement leurs attentes à l’étudiante ou à l’étudiant et établir dès le départ les conséquences d’un non-respect de l’entente.

1. Q : Vous avez proposé de mettre une note au plan de cours pour informer les étudiants des services offerts. Pourrions-nous avoir un exemple, svp?

R : Voici une suggestion :

Le Centre d’aide aux étudiants vous propose plusieurs outils en ligne afin de vous soutenir dans votre cheminement aux études. Vous pouvez visiter son [site web](https://www.aide.ulaval.ca/). En cette période de crise en raison de la pandémie, des outils spécifiques aux bouleversements que vous pourriez vivre ont été conçus afin de vous éclairer. Ils sont présentés dans la section [COVID-19](https://www.aide.ulaval.ca/conseils-et-soutien/soutien-covid-19/).

Vous trouverez également [ici](https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/des-sentinelles-a-l-universite-laval-pour-vous-soutenir/), par faculté, service ou autre unité, les employés de la communauté universitaire qui ont été formés pour devenir **sentinelles en prévention du suicide**. Le rôle de la sentinelle est de servir de relais entre les personnes en détresse et les services d’aide. N’hésitez pas à les contacter au besoin.

**La détresse psychologique des étudiantes et des étudiants**

Liste de ressources et de liens utiles

* [Centre d’aide aux étudiants](https://www.aide.ulaval.ca/formulaires/demande-d-aide/)
* Service-conseil auprès d’un membre de la communauté universitaire qui s’inquiète pour un.e étudiant.e : [conseil@aide.ulaval.ca](mailto:conseil@aide.ulaval.ca)
* Pour transmettre aux étudiants le lien direct pour faire une demande au CAE : [formulaire de demande d’aide](https://www.aide.ulaval.ca/formulaires/demande-d-aide/)
* [Conseils et soutien en période de pandémie](https://www.aide.ulaval.ca/conseils-et-soutien/soutien-covid-19/)
* [Liste des sentinelles par facultés, services et autres unités](https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/des-sentinelles-a-l-universite-laval-pour-vous-soutenir/)
* [Comment les professeurs peuvent aider les étudiants pendant la pandémie](https://www.affairesuniversitaires.ca/conseils-carriere/conseils-carriere-article/comment-les-professeurs-peuvent-aider-les-etudiants-pendant-la-pandemie/?utm_source=Affaires+universitaires+-+Bulletin&utm_campaign=03b9bb33d1-EMAIL_CAMPAIGN_2020_07_05&utm_medium=email&utm_term=0_3acf7cc134-03b9bb33d1-426938569) (Article paru dans le magazine *Affaires Universitaires* (5 mai 2020)

Ressources accessibles en tout temps, pour une assistance immédiate

**Sur le campus**

* Service de sécurité et de prévention : 418-656-5555 ou poste 555 ou Décrochez un téléphone rouge.

**Hors campus**

* Centre de prévention du suicide de Québec et pour l’ensemble des ressources régionales en prévention du suicide : 1-866-APPELLE (1-866-277-3553)
* Centre de crise de Québec : 418-688-4240
* Infosocial : 811
* Si la santé ou la sécurité de la personne est menacée, **composez le 911**

*Veuillez prendre note que le libellé des questions a été légèrement modifié de manière à favoriser la lisibilité dans le contexte du passage de l’oral à l’écrit.*

**Centre d’aide aux étudiants Service de soutien à l'enseignement**  
**Université Laval Université Laval**  
  
T 418 656-7987 T 418 656-2131, poste 403234

conseil@aide.ulaval.ca SSE@ulalval.ca