



# Agir positivement sur la santé mentale étudiante

## Outil réflexif

La santé mentale joue un rôle essentiel dans la réussite et la persévérance des études universitaires. Bonne nouvelle, des **gestes pédagogiques** simples et concrets peuvent avoir un impact réel.

Ils sont répartis en 7 finalités :

1. Aider la personne étudiante à se situer
2. Faire preuve de transparence pédagogique
3. Instaurer une culture d'humilité intellectuelle
4. Favoriser le sentiment de compétence
5. Favoriser un climat bienveillant et coopératif
6. Stimuler l'engagement actif et la curiosité des personnes étudiantes
7. Reconnaître et valoriser la singularité de chaque personne étudiante

### Consignes

Explorez la liste de gestes recommandés. Pour chacun de ceux-ci, indiquez s'il s'agit d'un geste déjà intégré dans votre pratique, d'un geste non adapté à votre pratique ou d'un geste qui vous inspire et que vous aimeriez développer, tout en respectant vos propres limites et votre bien-être. Chaque geste compte : un seul vaut mieux que zéro.



## Aider la personne étudiante à se situer

Suggestions de gestes pédagogiques	Geste déjà dans ma pratique	Geste non adapté à mon contexte ou à ma personnalité	Geste à développer davantage
1. Expliquer clairement le déroulement du cours en présentant notamment les attentes, les responsabilités de chacun et les règles de fonctionnement dès le début de la session.			
2. Fournir un calendrier précis et rappeler régulièrement les échéances importantes.			
3. Diffuser les informations, le contenu et le matériel au moment opportun et toujours au même endroit (ex. : site de cours, courriel, canal Teams dédié, etc.).			
4. Structurer le site de cours avec des repères clairs et intuitifs facilitant la consultation du contenu			
5. Justifier la pertinence des objectifs du cours et expliquer durant la session en quoi les activités et les travaux contribuent à leur atteinte.			
6. Veiller à la correspondance entre ce qui est enseigné et ce qui est demandé aux évaluations.			
7. Expliquer clairement les critères de correction et la répartition de la pondération.			
8. Donner à la personne étudiante le moyen de situer son cheminement avant la date limite d'abandon du cours sans échec.			
9. Offrir de la rétroaction permettant à la personne étudiante d'identifier ses forces et les apprentissages à améliorer (copie annotée, rétroaction orale, quiz autocorrigé...)			
10. Vérifier la compréhension des consignes et les reformuler au besoin.			
11. Expliquer dès le début de la session les modalités pour poser des questions et les moyens d'être contacté(e).			
12. Mettre à disposition des outils de suivi de la progression, tels qu'une liste à cocher d'activités réalisées ou d'objectifs atteints.			

Autre :

## Finalité 2

### Faire preuve de transparence pédagogique

#### Suggestions de gestes pédagogiques

Geste déjà dans  
ma pratique

Geste non adapté  
à mon contexte ou  
à ma personnalité

Geste à  
développer  
davantage

1. Formuler des consignes claires précisant les étapes de réalisation ou le raisonnement attendu.
2. Présenter une grille d'évaluation et des critères de correction précis dès que les personnes étudiantes débutent le travail ou, idéalement, dès le début de la session.
3. Proposer des activités formatives qui permettent de se familiariser et de se préparer aux évaluations sommatives afin d'éviter tout effet de surprise.

Autre :

## Finalité 3

### Instaurer une culture d'humilité intellectuelle

#### Suggestions de gestes pédagogiques

Geste déjà dans  
ma pratique

Geste non adapté  
à mon contexte ou  
à ma personnalité

Geste à  
développer  
davantage

1. Normaliser l'erreur ou la difficulté en rappelant qu'elles constituent une étape naturelle du processus d'apprentissage et notamment en faisant référence à des modèles de résilience.
2. Accueillir avec bienveillance les doutes, les questions ou les opinions et faciliter leur expression (ex. activités, forum ou période de disponibilité).
3. Sensibiliser aux risques psychologiques associés à la quête d'excellence, à la comparaison entre pairs et à la normalisation de la surcharge de travail.
4. Au-delà de la performance, reconnaître et encourager la persévérance, l'effort, la curiosité, et l'audace.
5. Enseigner sans tout ramener à l'évaluation, en valorisant le développement d'un capital de compétences plutôt qu'une performance ponctuelle.

Autre :

## Favoriser le sentiment de compétence

Suggestions de gestes pédagogiques	Geste déjà dans ma pratique	Geste non adapté à mon contexte ou à ma personnalité	Geste à développer davantage
1. Doser le degré de difficulté en proposant des défis à la fois atteignables et stimulants et en augmentant graduellement le degré d'autonomie.			
2. Doser la charge et le rythme de travail de manière réaliste sachant que la surcharge nuit aux fonctions cognitives (attention, mémorisation, raisonnement, etc.).			
3. Vérifier régulièrement que les notions sont comprises.			
4. Prévoir des périodes de synthèse afin de distinguer les notions essentielles à étudier et celles facultatives.			
5. Faciliter la préparation aux évaluations en organisant des activités formatives, des séances de révision et en mettant à disposition des modèles de travaux ou d'examens lorsque possible.			
6. Lors des rétroactions, préserver l'estime personnelle de l'étudiant(e) et soutenir sa motivation en intégrant des encouragements et en évitant toute comparaison entre les pairs.			
7. Responsabiliser la personne étudiante lors de la rétroaction en l'invitant à planifier la régulation de ses apprentissages à améliorer.			
8. Si le défi d'apprentissage est exigeant, suggérer des stratégies d'études disponibles auprès de la bibliothèque, du Centre d'aide à la communauté étudiante (CACE) et d'autres ressources facultaires.			
9. Proscrire les corrections pénalisantes propices au stress (ex. correction négative).			
10. Privilégier des modalités permettant d'évaluer le raisonnement plutôt que la seule restitution de connaissances.			
11. En début de session, organiser une activité favorisant un premier succès pour enclencher le cercle vertueux de confiance : réussite, motivation, effort, réussite, motivation...			

Autre :

## Favoriser un climat bienveillant et coopératif

### Suggestions de gestes pédagogiques

Geste déjà dans  
ma pratiqueGeste non adapté  
à mon contexte ou  
à ma personnalitéGeste à  
développer  
davantage

1. Prendre le temps d'accueillir les étudiant(e)s et de rapidement créer des liens positifs entre eux et avec la personne enseignante (brise-glace, échanges).
2. Manifester une attitude empathique en reconnaissant le stress inhérent aux études et ainsi encourager la demande d'aide.
3. Tenir un discours rassurant et éviter tout propos alarmiste quant aux perspectives de réussite, lequel affecte la motivation.
4. Planifier des activités collaboratives ou un dispositif d'enseignement par les pairs, afin d'instaurer un esprit coopératif (exposés oraux, tutorat, travaux d'équipe, etc.)
5. Encadrer rigoureusement les travaux d'équipe de manière à favoriser des interactions harmonieuses entre pairs.
6. Cultiver le plaisir d'apprendre et une ambiance chaleureuse, bienveillante et enthousiaste.
7. Communiquer clairement ses limites professionnelles (délais de correction ou de réponse) tout en demeurant accessible (ex.: déterminer des plages de disponibilités).
8. Appliquer les règles et principes de gestion de classe avec cohérence et constance.
9. Orienter les personnes étudiantes qui semblent avoir besoin d'aide vers les ressources appropriées (Réseau sentinelles, intervenant(e) de proximité, Centre d'aide à la communauté étudiante...).
10. Planifier une répartition équilibrée des évaluations au fil de la session.
11. Valoriser des attitudes positives telles que l'entraide, l'audace, l'effort, l'éthique, etc.
12. Appliquer d'abord la bienveillance à soi-même, en tant que personne enseignante : écouter son état émotionnel, reconnaître ses limites, solliciter du soutien ou déléguer au besoin.

Autre :

## Stimuler l'engagement actif et la curiosité des personnes étudiantes

Suggestions de gestes pédagogiques	Geste déjà dans ma pratique	Geste non adapté à mon contexte ou à ma personnalité	Geste à développer davantage
1. Faire expliquer au lieu d'expliquer en amenant les personnes étudiantes à construire eux-mêmes leurs savoirs : rechercher l'information, l'analyser, la structurer et la communiquer (ex. : réalisation d'affiches scientifiques, de billets de blogue...).			
2. Recourir à des approches de pédagogie active (y compris dans les cours asynchrones) telles que les quiz, les simulations, les études de cas, les débats, la carte conceptuelle...			
3. Ponctuer ses exposés magistraux de micro-interactions avec ou sans outils numériques.			
4. Établir des liens entre les contenus disciplinaires et les thématiques qui rejoignent les intérêts des personnes étudiantes (ex. : enjeux sociaux, culture populaire).			
5. Introduire chaque séance en captant l'attention par une amorce stimulante : question intrigante, statistique marquante, anecdote éloquente.			
6. Aborder un sujet en partant de cas concrets pour en déduire les savoirs qui en découlent et mettre en perspective les transferts possibles en contexte professionnel.			
7. Donner du sens aux apprentissages en concevant des activités intégratives mobilisant simultanément savoirs, savoir-faire et savoir-être.			
8. Soutenir l'autonomie des personnes étudiantes en les invitant à prendre du recul sur leurs apprentissages, à identifier leurs forces, leurs défis et à chercher des solutions à leurs difficultés.			
9. Doser judicieusement l'usage du numérique et inviter les personnes étudiantes à couper leurs notifications pour éviter une surcharge cognitive.			

Autre :

# Stimuler l'engagement actif et la curiosité des personnes étudiantes

Suggestions de gestes pédagogiques	Geste déjà dans ma pratique	Geste non adapté à mon contexte ou à ma personnalité	Geste à développer davantage
1. Considérer la diversité comme la norme et mettre en œuvre les principes de la pédagogie inclusive, notamment ceux issus de la Conception universelle de l'apprentissage (CUA).			
2. Montrer de l'intérêt pour les connaissances préalables, les expériences et les intérêts des personnes étudiantes, en les invitant à partager leur vécu.			
3. Faire preuve de flexibilité, lorsque le contexte le permet (ex. : délais, formats de dépôt, choix d'outils ou de sujets, modes de participation, parcours diversifiés, rythmes, niveaux de difficulté ou options de réalisation).			
4. Varier les exemples, les références et les illustrations pour refléter la diversité de la population étudiante.			
5. Tenir compte des réalités individuelles (parents, nouveaux arrivants, en situation de handicap...).			
6. Promouvoir une conscience de soi, notamment en conduisant, lorsque possible, la personne étudiante à établir des liens entre les sujets traités et ses valeurs ou sa personnalité.			
Autre :			

## Questions complémentaires pour s'engager plus loin dans la réflexion

Parmi les gestes à développer, lequel ou lesquels pourraient être appliqués dès la prochaine année?

Dans quel(s) cours les appliquer?

Quels matériels, ressources ou étapes seraient nécessaires ?

## Remerciements

Cet outil résulte d'une collaboration entre le Service de soutien à l'enseignement de l'Université Laval, le Centre d'aide à la communauté étudiante de l'Université Laval et le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale.

Nous remercions les personnes qui ont collaboré aux diverses étapes de consultation :

- Les membres du Regroupement des conseillers et conseillères pédagogiques de l'Université Laval (RCPUL)
- Les intervenants et intervenantes de proximité de l'Université Laval
- Des personnes étudiantes qui représentent :
  - La Confédération des associations d'étudiants et étudiantes de l'Université Laval (CADEUL)
  - L'Association des étudiantes et des étudiants de Laval inscrits aux études supérieures (AÉLIÈS)
- Des membres du corps professoral et du personnel enseignant
- Les membres du Comité institutionnel sur le bien-être psychologique et la santé mentale des étudiants et étudiantes de l'Université Laval (CISAM)

