

## **Première réunion comité santé psychologique**

Mercredi 28 octobre 2015 16h40 à 17h45

### **Origine et pertinence du comité santé psychologique**

Des inquiétudes ont été exprimées par les étudiantes de deuxième année à leur déléguée sur leur niveau d'anxiété. Certaines pallient cet état de stress par la prise d'anxiolytique et de somnifères.

Bien que la situation de « cobaye du nouveau baccalauréat » vécue par les deuxièmes années entraîne de facto un plus grand stress, les autres membres de l'AÉSSUM y sont aussi sujets. Les réalités des membres sont de plus en plus variées. Il y a une augmentation d'étudiants-parents, de travailleurs retournant aux études, d'étudiants travaillant à temps partiel ou à temps plein, etc. Le métier d'étudiant vient donc avec une panoplie d'autres responsabilités.

Dans ces circonstances, le bien-être des étudiants devient crucial. Le débat doit dépasser les enjeux de charge de travail, de remises de travaux et d'examen, qui sont généralement gérés par des structures existantes.

### **Première décision d'action prise par le comité : identification des besoins**

Avant de se positionner sur des actions de sensibilisation, de préventions, d'accompagnement, de soutien et/ou autre, il importe de prendre le pouls des membres de l'AÉSSUM et d'identifier leurs besoins en santé psychologique.

Beaucoup de moyens ont été relevés pour réaliser cet objectif. Des témoignages individuels, un sondage, un questionnaire et une rencontre de soutien en sont quelques exemples. La prochaine rencontre aura comme objectif le développement et le lancement d'un outil à cette fin. Pour ce faire, le comité invite les membres de l'AÉSSUM à récolter de l'information sur les moyens qui leur semblent les plus adéquats pour identifier les besoins des membres. Ainsi, le comité s'évitera à sa prochaine rencontre une longue recherche et pourra juger des moyens déjà mis sur la table.

D'ici là, le comité s'engage à informer ses membres de son existence et à les inciter à s'impliquer. Philippe Girouard créera un groupe Facebook pour rejoindre les membres et rendre le comité accessible et transparent. Fany-Li Beausoleil intégrera une page sur le comité santé psychologique à la prochaine communication de l'AÉSSUM. Myriam Gilli s'informerait à Frédérique-Emmanuelle Lessard, coordonnatrice aux affaires académiques de cycles supérieurs de la FAÉCUM, des démarches qu'elles réalisent actuellement pour sonder la santé psychologique des étudiants qu'elle représente.