



Plan d'action en matière de santé mentale 2025-2027

04

Élaboration du Plan d'action

06

Principaux résultats du sondage
BECC de 2024

07

Plan d'action du cégep John Abbott

15

Remerciements

16

Bibliographie

Table des matières



Élaboration du Plan d'action

Conformément à la [Politique no 28 sur la santé mentale étudiante](#), le Cégep définit la santé mentale comme « la capacité qu'a chacune et chacun d'entre nous de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confronté-es. Il s'agit d'un sentiment positif de bien-être émotionnel et spirituel qui respecte l'importance de la culture, de l'équité, de la justice sociale, des interactions et de la dignité personnelle » (Zelensky, 2020¹).

Au début de 2021, le cégep John Abbott a réaffirmé son engagement à l'égard de la santé mentale et du bien-être et de son rôle en matière de réussite étudiante, tel qu'énoncé dans son Plan stratégique 2020-2025-2027 (orientation 1 – Nourrir la santé), en entamant une démarche visant à s'arrimer à la [Norme nationale sur la santé mentale et le bien-être des étudiantes et étudiants du postsecondaire \(CSA Z2003:20\)](#) et, par la suite, au [Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur \(2021-2026\)](#) du gouvernement du Québec. Ces deux initiatives offrent une série de recommandations quant aux meilleures pratiques favorisant l'amélioration du bien-être de la population étudiante ainsi que de la communauté qui la sert. Les mesures de soutien déployées par le Cégep à l'égard de la santé mentale viennent compléter et renforcer d'autres initiatives stratégiques relatives à la coopération et à la collaboration (orientation 2 – Aimer apprendre), à la diversité, à l'équité, à l'inclusion et à l'accessibilité (orientation 8 – Parvenir ensemble à un changement systémique), ainsi qu'au développement durable (orientation 10 – Répondre à la science). Afin de concrétiser sa démarche, le Cégep s'inspire également des [Objectifs de développement durable](#), adoptés par les Nations unies (p. ex. l'objectif 3 – Bonne santé et bien-être).

¹ Zelenski, J. (2020). *Positive Psychology: The Science of Well-Being*. Thousand Oaks, États-Unis : SAGE Publications.



Le Cégep a entamé sa démarche en matière d'amélioration de la santé mentale en menant d'abord une analyse FFPM (forces, faiblesses, possibilités et menaces), en tenant compte des différents services, politiques et procédures qui favorisent la santé mentale et qui ont une incidence sur celle-ci. En 2022, le Cégep a mené la première phase du sondage sur le Bien-être sur les campus canadiens (BECC). Toute la population étudiante était invitée à répondre à ce sondage exhaustif, comprenant une série de questions visant à recueillir des données démographiques, ainsi que neuf principaux modules de questions (expérience étudiante, parcours académique, atouts en matière de santé mentale, déficits en matière de santé mentale, utilisation des services de santé/demandes d'aide, santé physique/comportements liés à la santé, comportements liés à la santé sexuelle, consommation de substances et sécurité alimentaire). Le Cégep a également choisi d'y intégrer cinq questions propres à l'établissement, ainsi que le module de questions optionnel relatif à l'écoanxiété. Les données recueillies par l'entremise du sondage BECC ont ensuite été analysées afin d'orienter l'élaboration de la Politique no 28. Celle-ci souligne l'importance d'adopter une approche coordonnée à l'échelle du campus en matière de santé mentale, où chaque personne contribue à instaurer un environnement favorisant la santé (pour la population étudiante et le personnel), et énonce cinq actions clés à renforcer :

1. La diversification et la décolonisation des pratiques de santé mentale;
2. L'éducation sur les besoins en santé mentale des groupes étudiants méritant l'équité;
3. L'acquisition par la population étudiante de compétences clés en matière de régulation des émotions afin de renforcer sa résilience et sa capacité à gérer les charges de travail scolaire et les divers facteurs de stress de la vie;
4. La formalisation d'un plan de gestion des crises de santé mentale, y compris un protocole de postvention du suicide;
5. L'intégration de la psychologie positive et des concepts de vie saine dans les programmes d'études en tant que compétences essentielles.

En 2024, une deuxième phase du sondage BECC a été menée à l'échelle de tout le campus, en ciblant la population étudiante et, pour la première fois, l'ensemble du personnel. Les données recueillies ont été analysées au cours de l'été 2024. Les résultats ont été communiqués au moyen d'une série de présentations et de consultations auprès des membres du comité exécutif de l'Association étudiante et du congrès étudiant, auprès des associations du corps enseignant, du personnel professionnel, du personnel de soutien et des cadres, ainsi qu'auprès de la communauté du cégep John Abbott en général. Ce présent Plan d'action a donc été élaboré par le Cégep au terme de nombreux échanges tenus au sein de notre communauté. Il s'agit d'un document évolutif qui sera actualisé au fil du temps et qui servira d'assise à notre processus d'amélioration continue. Congress, as well as Faculty, Professional, Support, and Management associations, and the larger College community. This College-owned action plan is therefore the result of numerous exchanges. It is meant to be a dynamic document that we can update over time and refer to as a basis for continuous improvement.



Principaux résultats du sondage BECC de 2024

Un total de 1 345 étudiantes et étudiants ont répondu au sondage, que ce soit de manière partielle ou dans son entièreté, soit un taux de participation de 19,1 %. En moyenne, la population étudiante rapporte une perception plus positive du climat sur le campus, en comparaison à d'autres établissements participants, soit un total de 33 cégeps, collèges et universités à travers le Canada. On observe également une légère amélioration du sentiment de bien-être et une atténuation du taux de détresse émotionnelle de l'effectif étudiant par rapport à 2022. Le sentiment de solitude demeure une importante préoccupation à la fois pour l'effectif étudiant et le personnel, alors qu'environ la moitié de la population étudiante rapporte se sentir seule, et qu'environ le tiers du personnel exprime ne compter que sur peu de soutien social. Parmi les autres préoccupations soulevées par la population étudiante, on note la sécurité alimentaire (le dixième de la population étudiante rapporte une très faible sécurité alimentaire) et les habitudes de vies saines (81 % des répondantes et répondants ne respectent pas les Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire).

Un total de 423 membres du personnel ont répondu au sondage, que ce soit de manière partielle ou dans son entièreté, soit un taux de participation de 51,7 %. Parmi les points forts, on note des perceptions plus positives du climat sur le campus ainsi que des taux de bien-être et de détresse émotionnelle nettement meilleurs que ceux affichés par les autres établissements participants (un total de cinq établissements pour 2023 et 2024), alors que la majorité des membres du personnel du Cégep rapportent avoir un niveau de bien-être mental allant de moyen à élevé. Au chapitre des points à améliorer, on observe un écart marqué entre la perception des membres du personnel quant à la priorité qu'accorde le Cégep à leur santé mentale et à leur bien-être (43 % sont tout à fait d'accord ou d'accord) et les autres indicateurs du climat sur le campus, comme le fait d'éprouver un sentiment d'appartenance à l'égard du Cégep (80 % sont tout à fait d'accord ou d'accord) ou de se sentir respectée ou respecté par le Cégep indépendamment de ses caractéristiques personnelles, de son identité ou de son parcours (79 % sont tout à fait d'accord ou d'accord).

Les deux principaux obstacles au parcours scolaire ou professionnel (appelés « facteurs de stress » dans le sondage adressé au personnel), sont la charge de travail et les préoccupations financières, et ce, autant pour la population étudiante que le personnel. La sensibilisation aux ressources disponibles, ainsi que leur promotion, en tenant particulièrement compte de la manière dont elles peuvent être adaptées selon les programmes d'études et les catégories de personnel, constituent également des axes d'intervention prioritaires pour l'avenir.

La solitude demeure une préoccupation importante



1/2

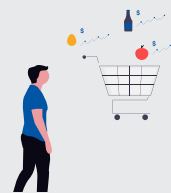
La moitié de la population étudiante rapporte se sentir seule.



1/3

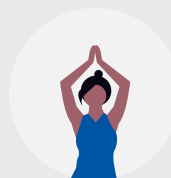
Le tiers du personnel exprime ne compter que sur peu de soutien social.

Écarts marqués en matière de bien-être



1/10

Le dixième de la population étudiante rapporte une très faible sécurité alimentaire.



43 %

des membres du personnel sentent que le Cégep privilégie leur bien-être.

Plan d'action du cégep John Abbott

À l'été 2025, la directrice générale ainsi que la coordonnatrice de l'équipe du Service de soutien psychologique du Cégep se sont rendues à Limerick, en Irlande, pour participer au Colloque international sur les campus promoteurs de santé. Ce colloque soulignait le dixième anniversaire de la création de la [Charte de l'Okanagan](#), qui constitue le fondement de la Norme nationale, et qui présente deux appels à l'action :

1. Intégrer la santé dans tous les aspects de la culture du campus, dans l'ensemble de l'administration, des opérations et des fonctions académiques (*une approche systémique à l'échelle de tout le campus*);
2. Mener, dans une perspective locale et mondiale, des actions et des collaborations promotrices de santé.

En s'inspirant de la Charte, le Cégep a décidé d'étendre la portée de son Plan d'action afin de favoriser non seulement la santé mentale de chacune et chacun de ses membres et de ses départements d'enseignement, mais également de mobiliser sa communauté afin qu'il devienne un établissement promoteur de santé, où l'ensemble de ses membres peuvent s'épanouir.

Ce Plan d'action dresse une liste d'objectifs généraux (sans ordre particulier), assortis d'exemples d'actions correspondantes et d'indicateurs, de même qu'un échéancier estimé permettant de suivre les progrès réalisés.

Les départements d'enseignement, par l'entremise de leurs plans de travail, seront invités à réfléchir à la manière dont ces actions peuvent être concrétisées en tenant compte de leurs besoins particuliers. Les bilans de fin d'année relatifs aux plans de travail serviront ainsi à élaborer un rapport rétrospectif annuel détaillant les réussites, les défis et les approches à privilégier par le Cégep.



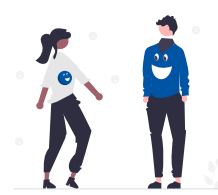
Les commentaires recueillis lors des consultations menées auprès du personnel lors des phases préliminaires d'élaboration du Plan d'action ont révélé l'importance d'établir une liste de valeurs pour orienter la planification et la prise de décisions en matière d'actions favorisant la santé mentale. Dans un esprit de cocréation, et dans le but de mieux s'approprier et d'intégrer les valeurs communes, l'ensemble du personnel du Cégep a été invité à participer à un exercice de remue-méninges en direct lors du petit-déjeuner de la rentrée de l'automne 2025. L'exercice a permis de récolter 226 réponses et d'ainsi cerner trois principales valeurs favorisant la santé mentale et le bien-être :



1. Le respect



2. La compassion



3. L'empathie

La communauté du Cégep est ainsi invitée à aborder ce Plan d'action sous l'angle de la compréhension et du respect mutuels. Unissons nos forces en tant que communauté pour mettre en œuvre ce Plan d'action afin de promouvoir la santé mentale et le bien-être de la population étudiante et du personnel, avec qui nous échangeons quotidiennement.



Objectif

Renforcer les compétences en matière de santé mentale

Améliorer les connaissances et la compréhension entourant les troubles et les indicateurs de santé mentale afin de renforcer la promotion, la prévention et les efforts d'intervention précoce, en cherchant à cerner qui sont les apprenantes et apprenants ou les personnes avec lesquelles nous échangeons.

Actions

Échéancier estimé : 2027

**Orientation(s) stratégique(s) :
1 et 8**

Favoriser une forte participation et un suivi des formations en santé mentale au moyen d'un système coordonné de gestion de l'apprentissage à l'échelle du Cégep.

Harmoniser la formation offerte à l'ensemble du nouveau personnel sur la santé mentale (p. ex. prévention du suicide, soutien aux étudiantes et étudiants présentant de la détresse).

Offrir des occasions d'apprentissage continu sur la santé mentale en milieu de travail pour les cadres (p. ex. la série de vidéos [Se rétablir en travaillant](#) [disponible en anglais seulement]).

Élaborer de nouvelles formations pour combler des besoins émergents.

Par exemple :

- La postvention à la suite d'un suicide;
- Le désamorçage de situations potentiellement violentes;
- La gestion de la salle de cours et la conception universelle pour l'apprentissage (en anglais seulement);
- Les compétences numériques et leur incidence sur la santé mentale et le bien-être.

Améliorer la sensibilisation à l'égard des facteurs liés à la diversité, à l'équité, à l'inclusion et à l'accessibilité, ainsi qu'aux besoins particuliers², compte tenu de leur influence sur la santé mentale.

² « Les étudiants ayant des besoins particuliers sont caractérisés par le fait que leurs besoins ne sont pas spécifiquement attribuables à une condition physique ou psychologique ou encore à une déficience. Ils découlent, entre autres, de l'interaction entre des caractéristiques socioéconomiques ou reliées à l'identité et les conditions prévalentes dans l'établissement d'accueil. » (Ministère de l'Enseignement supérieur, 2023, p. 8)

Indicateurs

Mise en place d'un système de gestion de l'apprentissage (oui/non).

Données quantitatives et qualitatives :

- Nombre de formations/participations;
- Sondages avant/après la formation;
- Sondage BECC (demandes d'aide; questions propres à l'établissement).

Objectif

Améliorer la communication

Veiller collectivement à offrir de nombreuses occasions aux membres de la communauté du Cégep de se renseigner sur les ressources à leur disposition, et leur faire des rappels.

Actions

Échéancier estimé : 2026
(après la troisième phase du sondage BECC)

Orientation(s) stratégique(s) :
1 et 10

Présenter le présent Plan d'action à l'ensemble de la communauté.

Simplifier la diffusion d'information auprès de la population étudiante et du personnel concernant :

- les ressources disponibles en matière de santé mentale et physique;
- le [Modèle de soins par paliers](#) pour l'accès aux ressources;
- le soutien financier ou l'Aide financière aux études du gouvernement ainsi que les options alimentaires abordables;
- les ressources accessibles 24 h/24, 7 j/7 (p. ex. le Programme de soutien aux étudiants de guard.me, le Programme d'aide aux employés [PAE] et de soins de santé virtuels de Telus Santé);
- les politiques et procédures du Cégep.

Indicateurs

Selon les résultats du sondage BECC (*expérience étudiante/expérience au sein de l'établissement; utilisation des services de santé; insécurité alimentaire; ou questions propres à l'établissement*).

Nombre de cartes de ressources distribuées (p. ex. carte de ressources en santé mentale, cartes roses, etc.)

Nombre de présentations, d'ateliers et de visites dans les salles de cours ou auprès de départements d'enseignement.

Rapports d'utilisation : Service de soutien psychologique, PAE, banque alimentaire, complexe sportif McGill, etc.



Objectif

Tisser des liens

Promouvoir un environnement d'apprentissage et de travail où les relations entre pairs, entre collègues, entre la population étudiante et le personnel enseignant ainsi qu'entre les employées et employés et le personnel d'encadrement sont valorisées.

Actions

Échéancier estimé : 2027
(après la fin de la période couverte par le Plan stratégique en vigueur)

Orientation(s) stratégique(s) :
1, 2 et 8

Renforcer les liens et le sentiment d'appartenance ainsi qu'atténuer l'isolement et la solitude. Possibilités à envisager :

- Période de pause commune (*tel qu'exprimé par la population étudiante lors de l'exercice « 17 rooms » tenu en 2025*);
- Tableau de reconnaissance (afin de féliciter des collègues);
- Élaboration continue de programmes et d'occasions de soutien entre pairs ou de mentorat (y compris des groupes marginalisés ou présentant une diversité d'identités);
- Élaboration d'un cadre de soutien pour les groupes-ressources de personnel (GRP);
- Transmission de nouvelles de la communauté (p. ex. infolettres) soulignant les nouvelles initiatives, les événements, etc.
- Participation du personnel au Comité social du cégep John Abbott et à ses activités.

Indicateurs

Selon les résultats du sondage BECC (*expérience étudiante/expérience au sein de l'établissement; atouts et déficits en matière de santé mentale*) et de l'enquête auprès du personnel du Cégep.

Selon le suivi des indicateurs du Plan stratégique.

Au moyen de données quantitatives et qualitatives (p. ex. nombre de GRP; participations au programme de mentorat SOAR [*Success through Opportunities And Representation*], etc.).



Objectif

Renforcer la capacité

Consolider la mobilisation et le savoir-faire ainsi que réduire l'incidence des obstacles systémiques relativement à l'acquisition de compétences spécialisées.

Actions

Échéancier estimé : 2027

(après la fin de la période couverte par le Plan stratégique en vigueur et du projet-pilote du Programme caché)

Orientation(s) stratégique(s) :

1

Mettre officiellement en œuvre le [Programme caché](#).

Accentuer l'importance de la cocréation et des collaborations interdépartementales (p. ex. Services étudiants, départements d'enseignement, équipe de soutien en ligne pour le corps enseignant, etc.) et renforcer le savoir-faire en matière de :

- gestion de situations difficiles; de renforcement de la résilience en cas de détresse et d'adoption d'une mentalité constructive (population étudiante);
- tenue de discussions délicates (corps enseignant et population étudiante; employées et employés et personnel d'encadrement);
- gestion des salles de cours (corps enseignant) en tenant compte des réalités étudiantes actuelles (p. ex. santé mentale, population étudiante ayant des besoins particuliers).

Favoriser la sensibilisation, la compréhension et les compétences pédagogiques envers la population étudiante à besoins particuliers par l'élaboration [d'activités pédagogiques A112](#) pour le corps professoral.

Possibilité de se référer à la [trousse d'outils](#) récemment publiée par le Centre d'innovation en santé mentale sur les campus pour obtenir du soutien en matière de gestion de problématiques liées à la conduite et à la santé mentale étudiantes.

Indicateurs

Données quantitatives et qualitatives provenant :

- du projet-pilote du Programme caché;
- d'activités pédagogiques A112;
- des GRP.



Objectif

Accroître l'accès

Favoriser l'accès des membres de la communauté du Cégep à un soutien en temps opportun ainsi qu'à un large éventail d'occasions et de ressources fondées sur des pratiques inclusives afin de soutenir la réussite et les réalisations de la population étudiante et du personnel.

Actions

Échéancier estimé : 2026

(après la troisième phase du sondage BECC)

Orientation(s) stratégique(s) :
1 et 10

Accroître et diversifier la gamme de services offerts dans le cadre d'un continuum de soins par paliers afin de favoriser la santé mentale et le bien-être. Veiller à la coordination et à la complémentarité de ces services avec d'autres ressources offertes par les Services étudiants et le Service des ressources humaines.

P. ex. [Écosystème de soutien pour la population étudiante neurodiverse](#) (en anglais seulement)

Favoriser les options alimentaires abordables et renforcer la sensibilisation à l'égard de l'insécurité alimentaire grâce à des efforts de déstigmatisation et à l'élaboration continue d'initiatives concrètes :

P. ex. Création d'un club de petit-déjeuner, collectes alimentaires communautaires, etc.

Indicateurs

Selon les résultats du sondage BECC (*utilisation des services de santé/demandes d'aide; insécurité alimentaire*).

Données quantitatives et qualitatives relatives à l'utilisation :

- Statistiques du Service de soutien psychologique (rapports d'utilisation);
- Programme de soutien aux étudiants de Guard.Me (rapports d'utilisation);
- PAE et programme de soins de santé virtuels de Telus Santé (rapports d'utilisation);
- Complexe sportif McGill (rapports de fréquentation).



Objectif

Mettre en œuvre les meilleures pratiques

Appliquer les directives et recommandations formulées par les spécialistes de la promotion de la santé sur les campus et les normes fondées sur des données probantes au Cégep.

Actions

Orientation(s) stratégique(s) : 1, 2, 8 et 10

D'ici 2027

Harmonisation continue avec la Norme nationale et le Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur 2021-2026.

Indicateurs : Pleine atteinte des objectifs du Plan stratégique ciblés.

D'ici l'hiver 2026

Adoption officielle de la Charte de l'Okanagan.

Indicateurs : Déclaration de l'engagement du cégep John Abbott à l'égard des deux appels à l'action de la Charte; mise en œuvre des recommandations du nouveau Cadre d'action de Limerick.

D'ici octobre 2026

Veiller au respect de la Loi 27 (*la Loi modernisant le régime de santé et de sécurité du travail*) relativement à la prévention des risques psychosociaux en milieu de travail.

Indicateurs : Selon :

- les données de la CNESST;
- les indicateurs sur la santé psychologique organisationnelle;
- les vérifications de conformité.

2027-2032

(période couverte par le nouveau Plan stratégique)

Se référer à la norme sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail (CSA-Z1003-13) en tant que ressource permettant de favoriser le bien-être du personnel.

Indicateurs : Prise en compte de l'ensemble des 13 facteurs pour traiter de la santé mentale en milieu de travail énoncé dans la Norme nationale, selon les résultats :

1. du sondage BECC;
2. de l'enquête auprès du personnel du Cégep;
3. de l'enquête Protégeons la santé mentale au travail, à considérer.

Objectif

Sensibiliser la communauté à l'incidence de la charge de travail

Reconnaître l'incidence de la charge de travail sur la santé mentale et le bien-être de la population étudiante ainsi que du personnel, y compris les répercussions et les défis récents liés aux directives ministérielles sur lesquels le Cégep n'a pas d'emprise (p. ex. gel d'embauche, Loi 14, etc.).

Actions

Échéancier estimé :
À suivre

Orientation(s) stratégique(s) :
À considérer dans le cadre des discussions à venir relatives au nouveau Plan stratégique

Favoriser les discussions relatives à l'ordre de priorité des tâches, et aux possibilités en matière de partage de la charge de travail.

Réfléchir à la manière dont les objectifs de ce Plan d'action peuvent apporter un certain soulagement et un soutien pratique alors que l'ensemble de la communauté collabore pour faire face à ces circonstances difficiles.

Indicateurs

Selon les résultats du sondage BECC (*expérience étudiante; obstacles au parcours académique/sources de stress; ou questions propres à l'établissement*), enquête auprès du personnel du Cégep et consultations auprès de la communauté.



Remerciements

L'élaboration de ce Plan d'action s'est concrétisée grâce aux conseils, aux commentaires et à l'appui inestimables de la communauté du cégep John Abbott. Nous remercions particulièrement :

- Le Comité directeur sur la santé mentale
- L'équipe de direction du Cégep
- L'Association étudiante du cégep John Abbott ainsi que les différents syndicats et associations de personnel (JACPA, JACASPA, JACFA et JACMA)
- Le Comité de la réussite étudiante
- Les équipes des Services étudiants et du Service de soutien psychologique



Bibliographie

Campbell, N. (2023). *Uncovering the Hidden Curriculum*. <https://hiddencurriculum.ca/>

Canadian Standards Association. (2020). CSA Z2003:20: *Mental health and well-being for post-secondary students*. <https://www.csagroup.org/store/product/2704979/>

Canadian Standards Association/Bureau de normalisation du Québec. (2013). CAN/CSA-Z1003-13/BNQ 9700-803/2013 (R2022): *Psychological health and safety in the workplace*. <https://www.csagroup.org/article/can-csa-z1003-13-bnq-9700-803-2013-r2022-psychological-health-and-safety-in-the-workplace/?srsltid=AfmBOor4xQPVCNBly0toHfJ33tC3MDTP9Ucw95BYZvknQOreMlaAalG1>

International Conference on Health Promoting Universities & Colleges (7th : 2015 : Kelowna, (B.C.)). *Okanagan Charter: An international charter for health promoting universities & colleges*. <http://hdl.handle.net/2429/54938>

John Abbott College. (2023, October 10). *Policy #28: Student mental health*. https://johnabbott.qc.ca/wp-content/uploads/2023/11/Policy-28-Student-Mental-Health-PASME_FINAL-BOG-2023-10-10.pdf

Mourad, C. (2025, December 3). *An ecosystem in support of neurodiverse students @ John Abbott College*. Disability Awareness Day, John Abbott College, QC, Canada. <https://www.canva.com/design/DAG6O7huYMI/F6-f1uR3JYUACiPwo19wjQ/edit>

Mental Health Commission of Canada. (2021). *What is stepped care 2.0?* <https://mentalhealthcommission.ca/wp-content/uploads/2021/11/What-is-Stepped-Care-2.0-4-pager.pdf>

Mental Health Commission of Canada. (n.d.). *13 factors: Addressing mental health in the workplace*. <https://mentalhealthcommission.ca/13-factors-addressing-mental-health-in-the-workplace/>

Ministère de l'Enseignement supérieur. (2021). *Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur 2021-2026 (PASME)*. <https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/enseignement-superieur/PASME.pdf>

Bibliographie

Ministère de l'Enseignement supérieur. (2023). *Inclusion des étudiantes et étudiants ayant des besoins particuliers : Guide pratique à l'intention du personnel des établissements d'enseignement supérieur*. <https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/4606084>

Ministère de l'Enseignement supérieur. (2025). *Régime budgétaire et financier des cégeps – Année scolaire 2025-2026 - Juin 2025*. <https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/cegeps/services-administratifs/Regle-budgetaire-cegeps/regime-budgetaire-cegeps-2025-2026-juin2025.pdf>

Pedagogical Development and Innovation. (2024). *Toolkit for Universal Design for Learning (UDL) implementation at JAC*. <https://icebreakervik.my.canva.site/universal-design-for-learning-udl-2026>

Phillip, B., Hardy, D., Kerr, M., & Fawcett, D. (2025, November 17). *Student conduct and mental health*. Centre for Innovation in Campus Mental Health. <https://campusmentalhealth.ca/wp-content/uploads/2025/11/CICMH-Student-Conduct-and-Mental-Health-Toolkit.pdf>

Samra, J., Gilbert, M., Shain, M., Bilsker, D. (2009-2020). *Guarding minds at work*. <https://www.guardingmindsatwork.ca/>

United Nations Department of Economic and Social Affairs: Sustainable Development. (2015). *The 17 goals*. <https://sdgs.un.org/goals>

Workplace Strategies for Mental Health. (2019). *Working through it: Mental health awareness videos*. <https://www.workplacestrategiesformentalhealth.com/resources/mental-health-awareness-videos>

Zelenski, J. (2020). *Positive psychology-The Science of wellbeing*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

