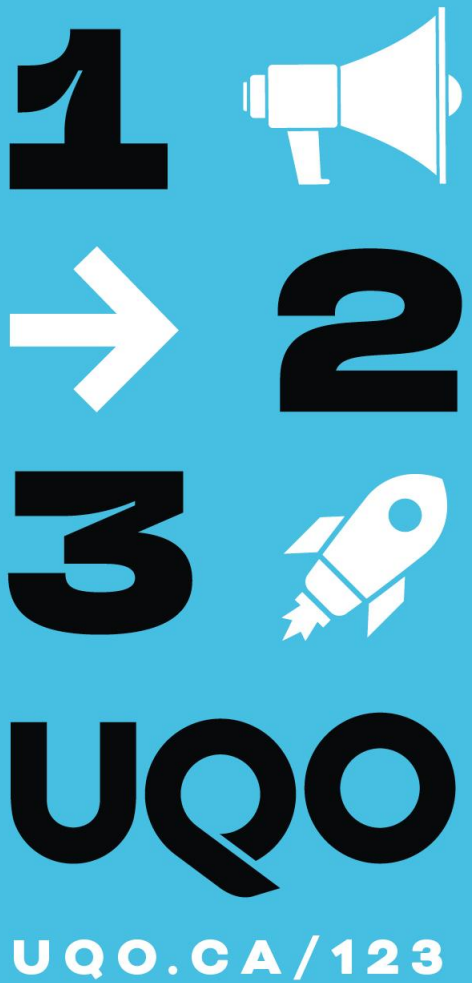
Cultive ton bien-être

Programmation pré-rentrée

18 novembre 2026



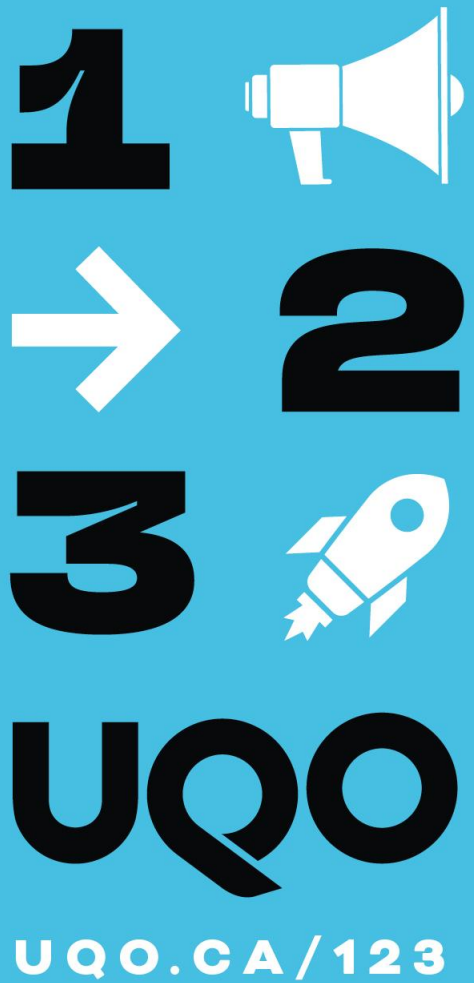
COMPÉTENCES CIBLÉES

WEBINAIRE ❶❷❸UQO

Après avoir assisté à la séance d'aujourd'hui, tu seras capable :

- D'envisager les principaux facteurs qui risquent d'influencer ton bien-être tout au long de ton parcours universitaire
- De développer une meilleure connaissance de soi
- D'élaborer ton plan d'autosoins
- De déterminer à quel moment il est pertinent de demander de l'aide

Envisager les principaux facteurs qui risquent d'influencer ton bien-être tout au long de ton parcours universitaire en examinant le modèle de l'Initiative sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur



SONDAGE | **Bien-être**

Parmi les termes proposés, lesquels associes-tu davantage au bien-être ?



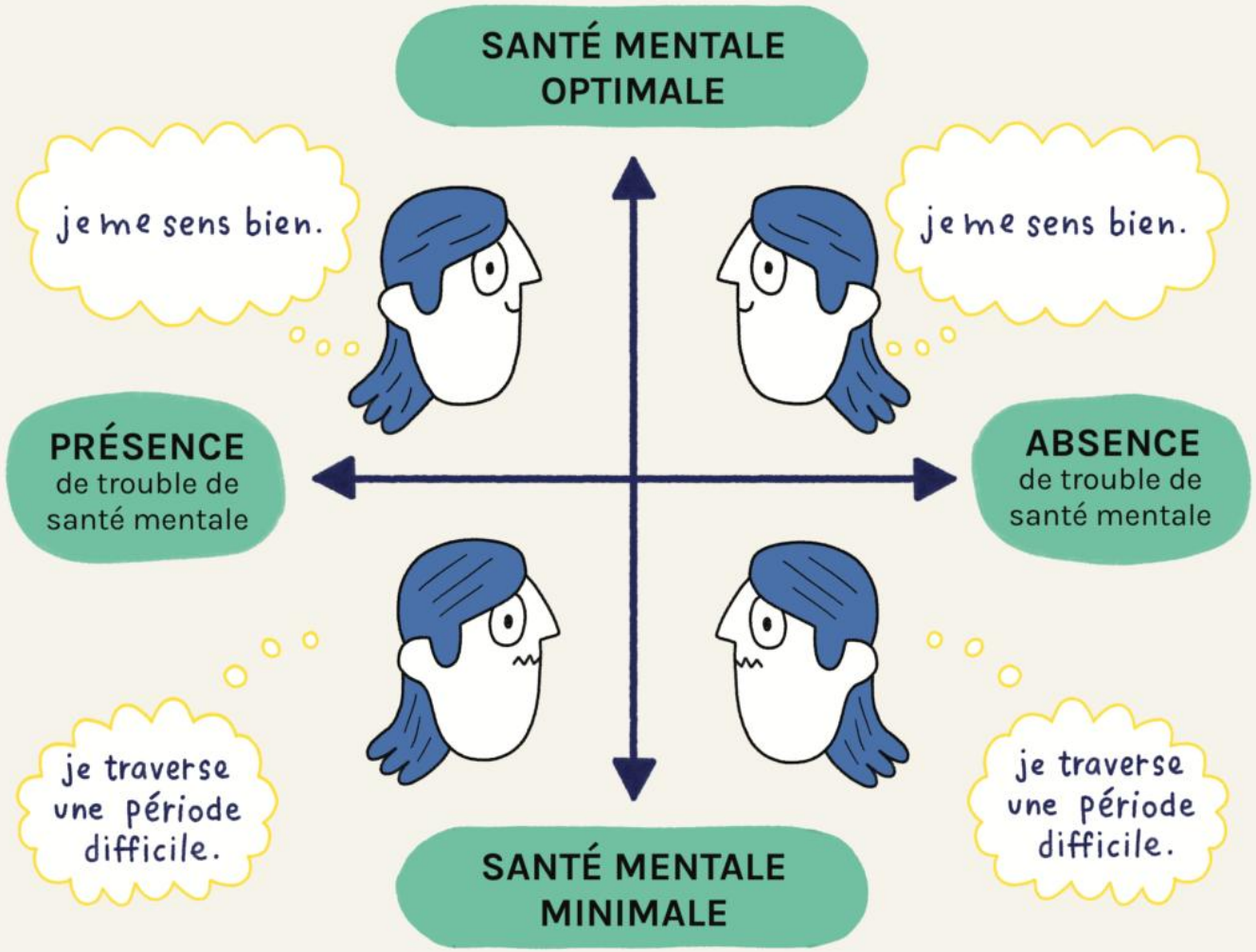
BIEN-ÊTRE

TROIS GRANDES COMPOSANTES

Selon l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), le bien-être est une part importante de la santé mentale, qui se décline en **trois grandes composantes** :

- Le bien-être émotionnel | « Sentiment de bonheur et satisfaction envers la vie »
- Le bien-être psychologique | « Sentiment de compétence, de sens et de cohérence avec ses valeurs »
- Le bien-être social | « Rapport à la communauté et à la société, notamment au sentiment d'appartenance »

SOURCE | INSPQ. (2024). *Qu'est-ce que la santé mentale?* https://www.inspq.qc.ca/sante-mentale/definition
SOURCE | INSPQ. (2024). *Interventions pour promouvoir la santé mentale de la population*. https://www.inspq.qc.ca/sante-mentale/interventions



SOURCE | Station SME. (2026). *La santé mentale*. https://stationsme.ca/etudiant-es/comprendre/la-sante-mentale/

IMPORTANT | **Continuum de la santé mentale**

La notion de santé mentale se situe sur un continuum qui fluctue au fil du temps, au gré de tes circonstances et de tes expériences.



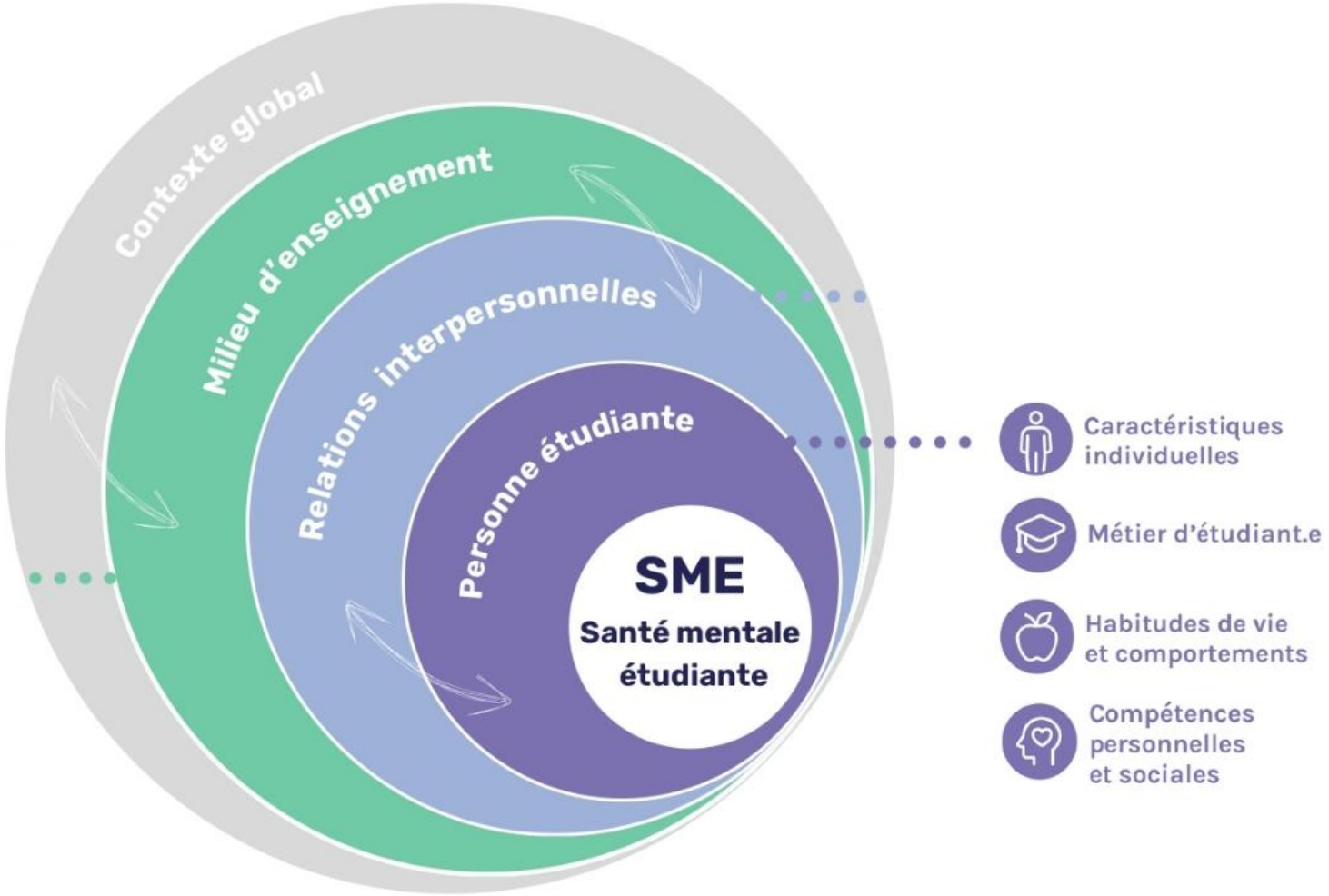
SANTÉ MENTALE

QUATRE GRANDES CATÉGORIES

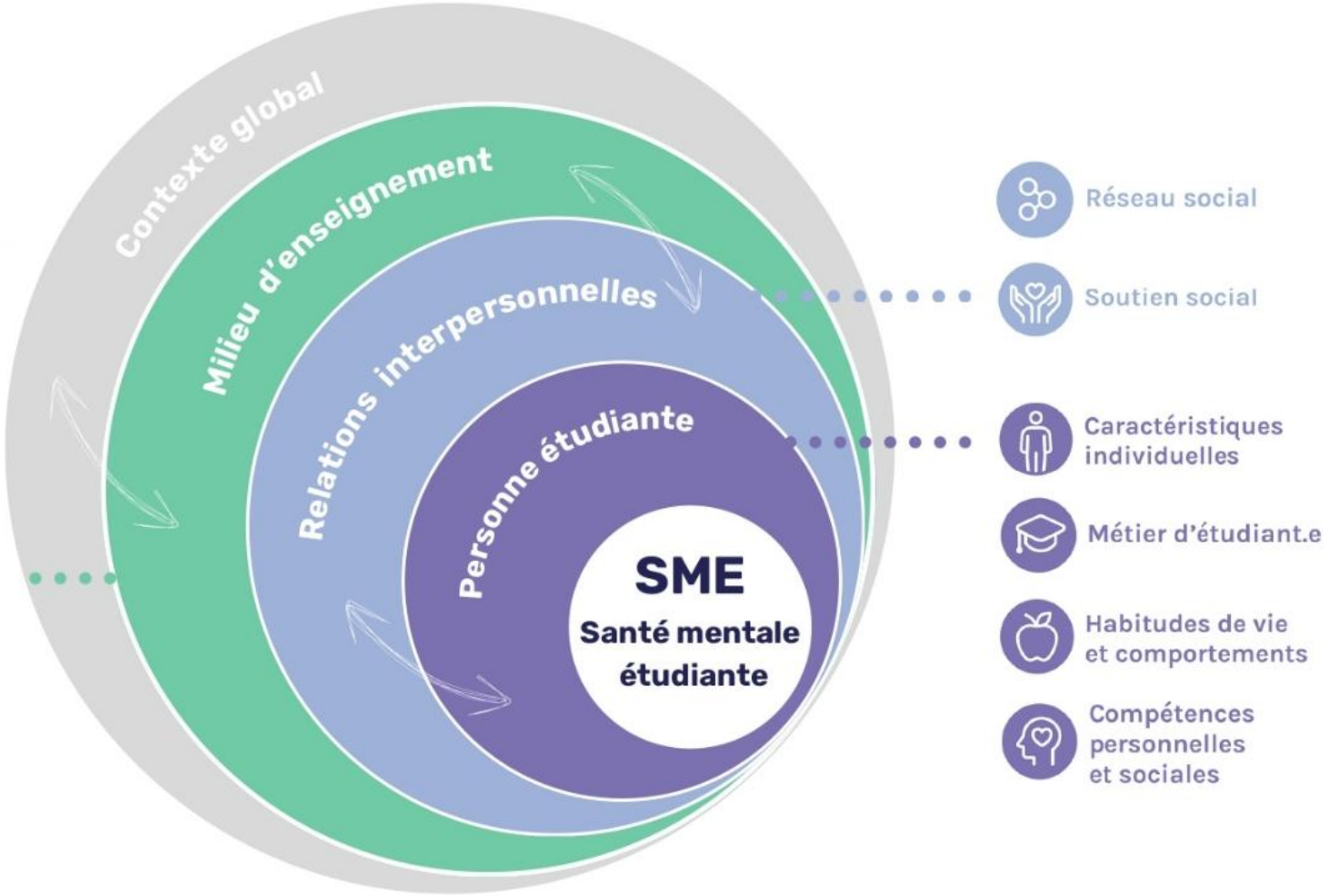
L'Initiative sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (ISMÉ) propose de voir les facteurs qui influencent la santé mentale des personnes étudiantes sous **quatre grandes catégories** en interaction constante :

- La personne étudiante
- Les relations interpersonnelles
- Le milieu d'enseignement
- Le contexte global

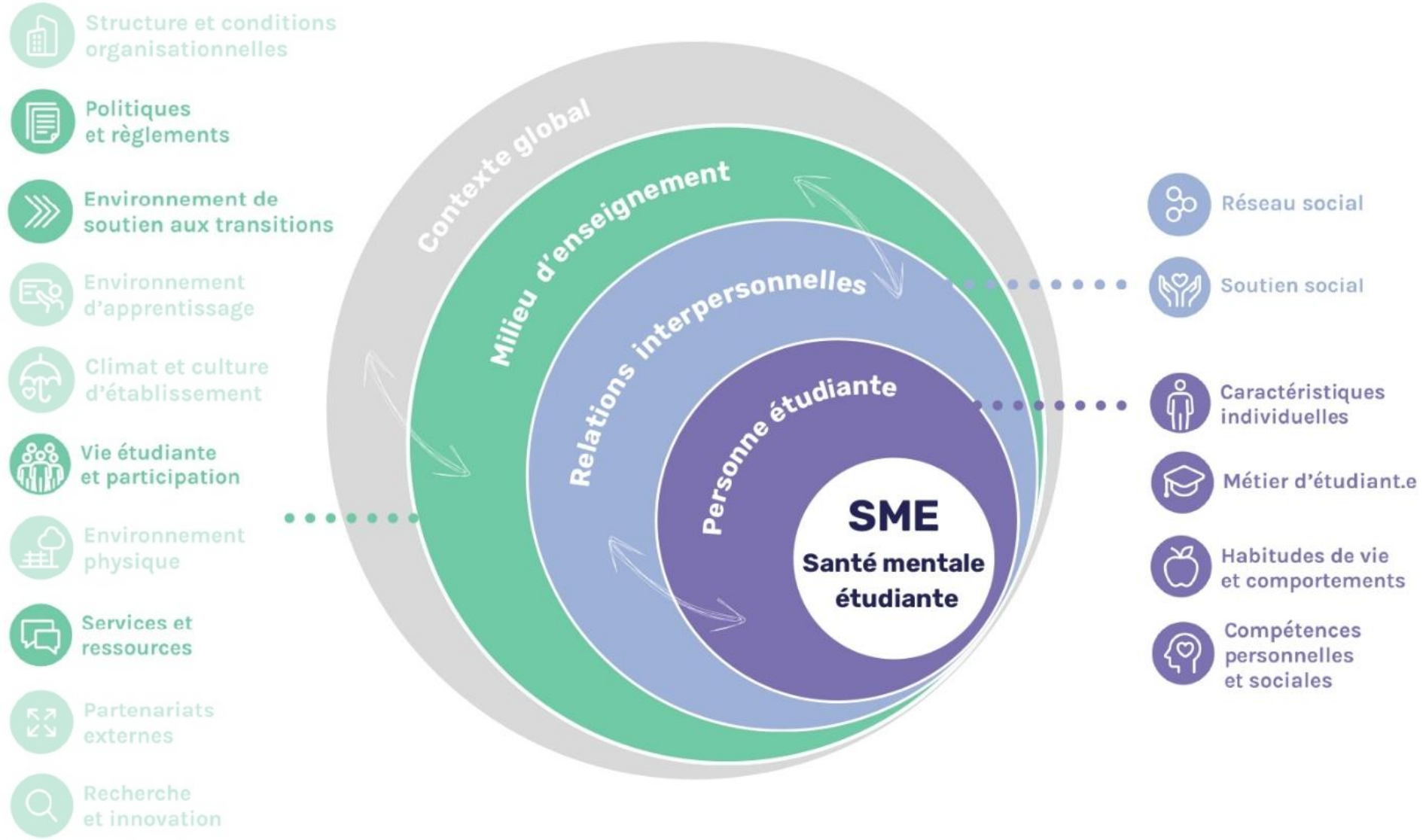
SOURCE | ISMÉ. (2024). *Qu'est-ce qui influence la santé mentale étudiante en enseignement supérieur?* https://drive.google.com/file/d/1VFKzp2jjqvkzISR-UKBjS08RkWALSfcb/view



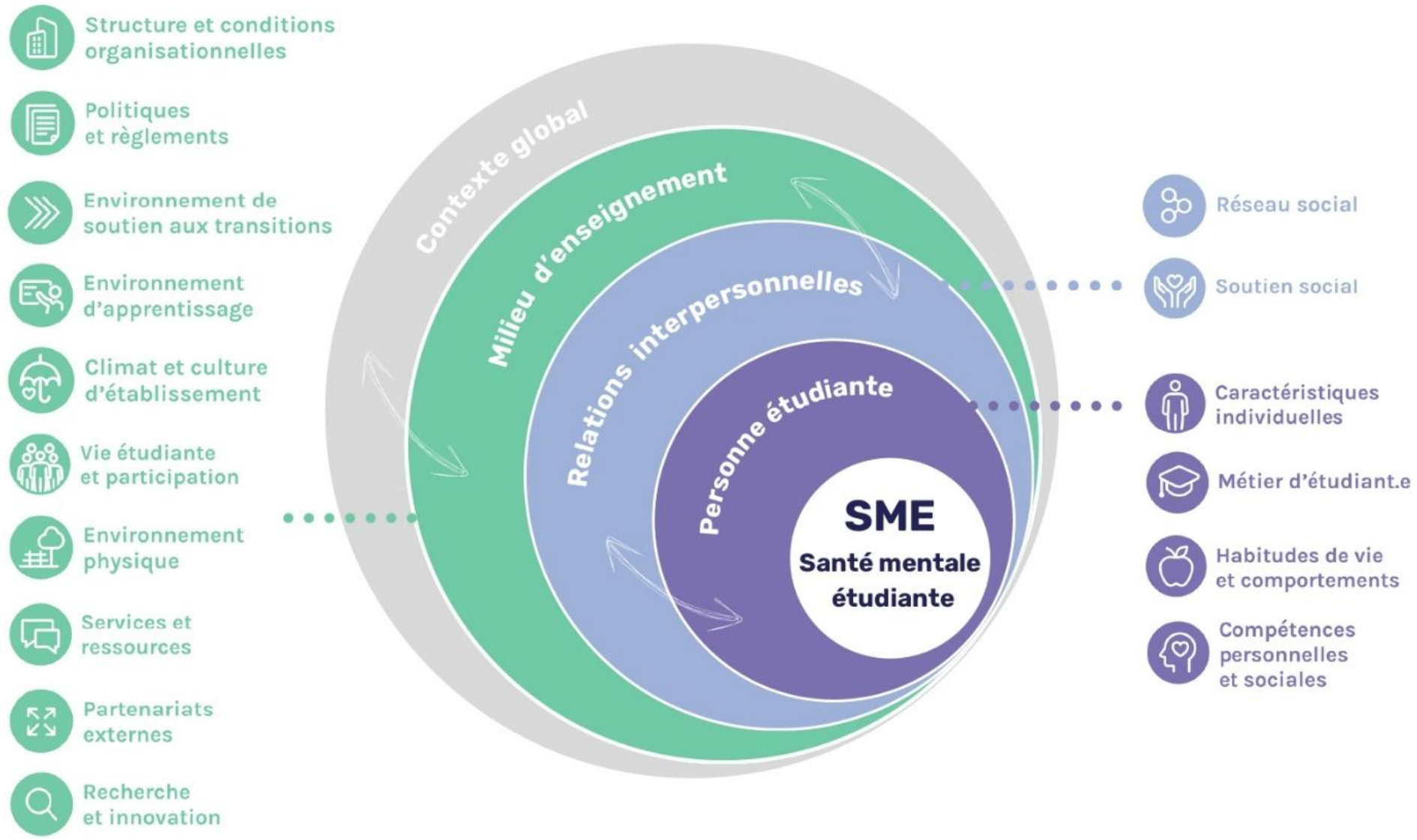
SOURCE | ISMÉ. (2024). *Qu'est-ce qui influence la santé mentale étudiante en enseignement supérieur?* https://drive.google.com/file/d/1VFKzp2jjqvkzISR-UKBjS08RkWALSfcb/view



SOURCE | ISMÉ. (2024). *Qu'est-ce qui influence la santé mentale étudiante en enseignement supérieur?* https://drive.google.com/file/d/1VFKzp2jjqvkzISR-UKBjS08RkWALSfcb/view



SOURCE | ISMÉ. (2024). *Qu'est-ce qui influence la santé mentale étudiante en enseignement supérieur?* https://drive.google.com/file/d/1VFKzp2jjqvkzISR-UKBjS08RkWALSfcb/view



SOURCE | ISMÉ. (2024). *Qu'est-ce qui influence la santé mentale étudiante en enseignement supérieur?* https://drive.google.com/file/d/1VFKzp2jjqvkzISR-UKBjS08RkWALSfcb/view

SONDAGE | **Facteurs d'influence**

Parmi les facteurs proposés, lesquels risquent le plus d'influencer ta santé mentale ?

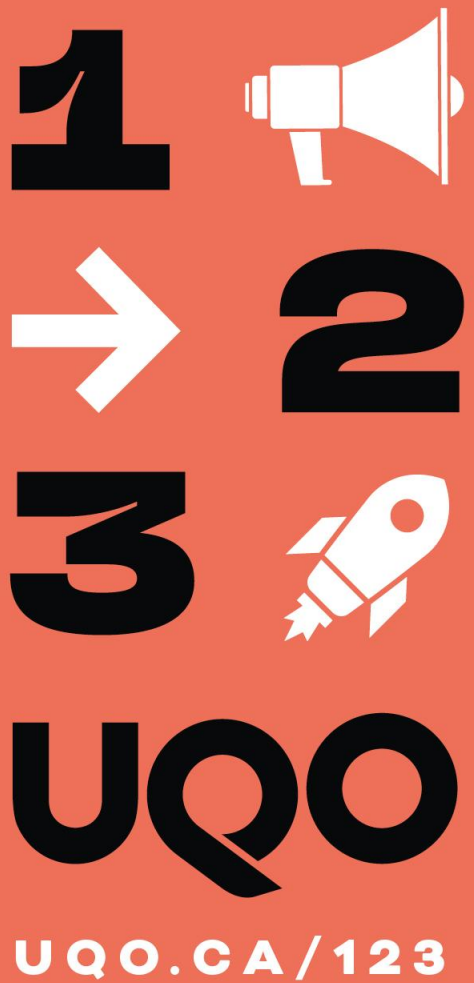
1 → 2 → 3

UQO

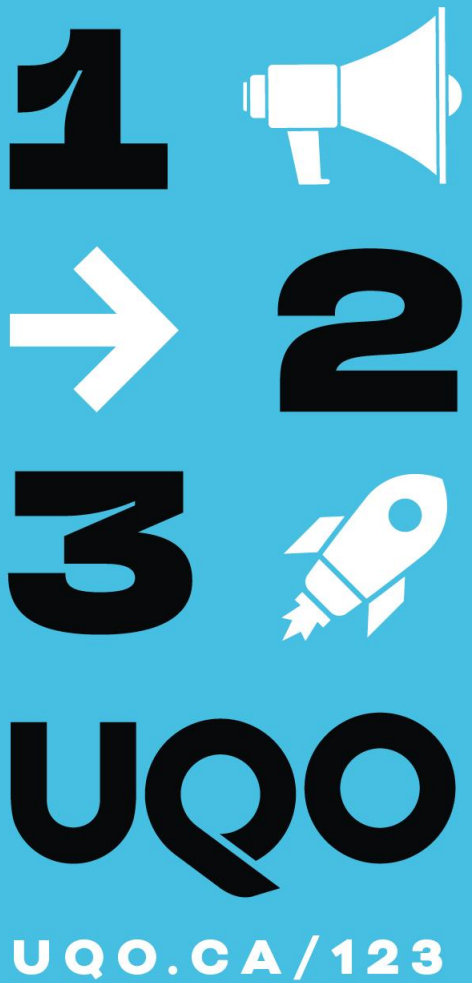
UQO.CA/123

IMPORTANT | **Connaissance de soi**

Connaître ce qui t'importe, ce qui t'affecte et ce qui t'aide est important pour passer au travers des périodes difficiles.



Développer une meilleure connaissance de soi en identifiant tes signes de déséquilibre



SONDAGE | **Signaux de déséquilibre**

Quels signaux de déséquilibre remarques-tu dans les périodes difficiles ?



STRESS

RÉPONSE HUMAINE NATURELLE

L'Organisation de la santé mondiale (OMS) décrit le stress comme étant « une **réponse humaine naturelle** qui nous incite à relever les défis et à faire face aux menaces auxquels on est confrontés dans notre vie. Chacun éprouve du stress dans une certaine mesure. Toutefois la façon dont nous réagissons face au stress fait une grande différence pour notre bien-être général. »

SOURCE | OMS. (2026, 30 mars). *Stress*. https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/stress

SIGNAUX DE DÉSÉQUILIBRE

MANIFESTATIONS DU STRESS

Tu ne te sens pas comme d'habitude ? Entraîne-toi à remarquer les changements dans ta façon de penser, de ressentir ou de te comporter :

- Changements dans tes pensées | Difficulté d'attention ou de concentration, indécision, oublis fréquents, rumination ou pensées intrusives
- Changements dans ton attitude et tes réactions) | Impatience, irritabilité, pessimisme, tristesse
- Changements dans ton corps | Bruxisme, maux de tête, tension musculaire, tremblement
- Changements dans ton comportement et tes habitudes | Perte ou augmentation de l'appétit, évitement ou procrastination, difficulté à se lever le matin, isolement social

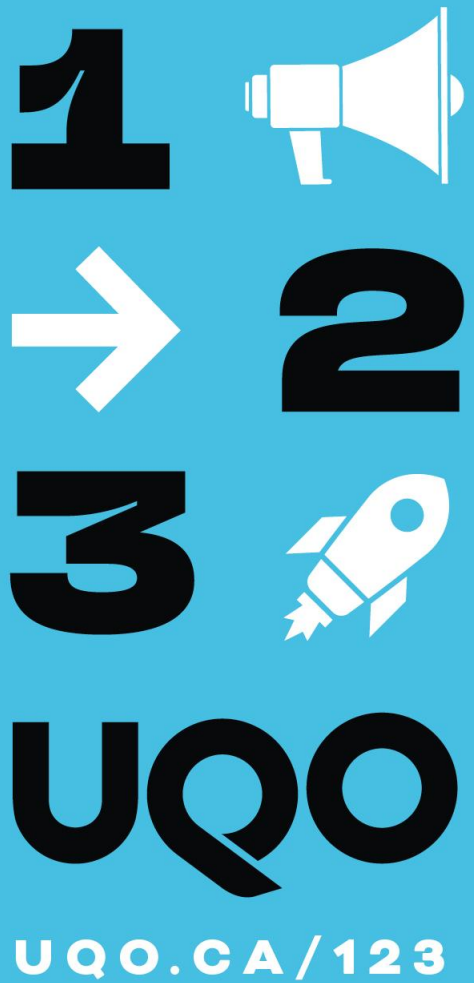
SIGNAUX DE DÉSÉQUILIBRE

SITUATIONS STRESSANTES

Tu vis une situation de surcharge ? Entraîne-toi à reconnaître les contextes qui te mettent à risque :

- Adaptation culturelle à un nouveau milieu
- Conciliation travail-vie personnelle
- Défis de collaboration dans le cadre d'un travail d'équipe
- Difficultés financières
- Moments de solitude
- Préparation d'un examen ou d'un projet de recherche
- Pression liée à une présentation orale
- Séparation ou conflits dans ta vie personnelle

Élaborer ton plan d'autosoins en ciblant des stratégies qui peuvent favoriser ton équilibre au quotidien et t'aider à renforcer ta motivation et ta résilience



AUTOSOINS

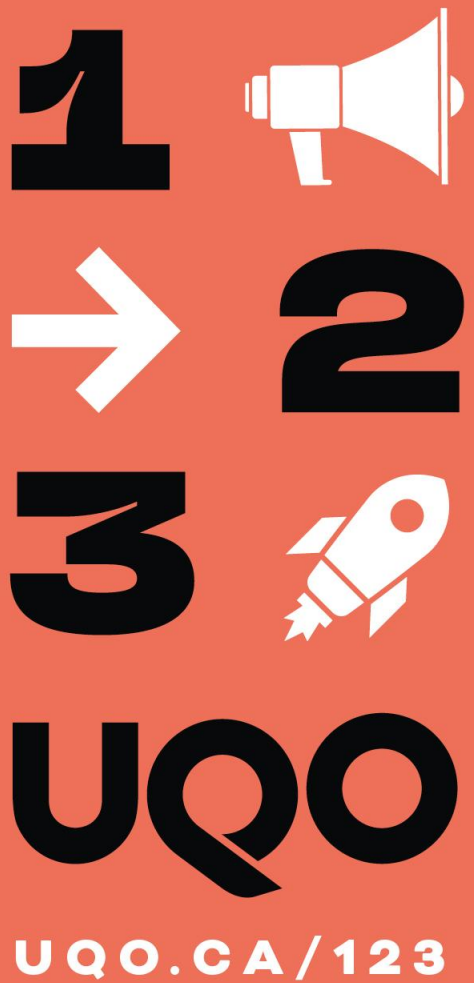
PRATIQUES, HABITUDES ET MODES DE VIE FAVORABLES À LA SANTÉ

D'après l'Organisation mondiale de la santé (OMS), « les autosoins sont un moyen pour les individus, les familles et les communautés de promouvoir et de maintenir leur propre santé, de prévenir les maladies et d'y faire face – avec ou sans le soutien d'un professionnel de santé ou d'un soignant. Les autosoins incluent **les pratiques, les habitudes et les modes de vie favorables à la santé**. »

SOURCE | OMS. (2026, 3 juin). *Autosoins pour la santé et le bien-être*. https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/self-care-health-interventions

IMPORTANT | **Proactivité**

N'attends pas la fin du trimestre pour prendre soin de toi ! Offre-toi chaque jour de petits plaisirs, accorde-toi de vrais moments de pause, cultive tes relations sociales, trouve des occasions de bouger, et prévois des activités qui te ressourcent.



AUTOSOINS

STRATÉGIES POUVANT FAVORISER TON ÉQUILIBRE AU QUOTIDIEN

Il existe de nombreuses stratégies pouvant favoriser ton équilibre au quotidien. L'important, c'est de trouver celles qui conviennent à tes besoins du moment. Par exemple :

- Cohérence cardiaque | Appli RespiRelax+
- Contact avec la nature | Pac-Sac de l'UQO et Parc de la Gatineau
- Gestion du temps | Agenda, matrice Eisenhower et technique Pomodoro
- Mode de vie sain | Activité physique, alimentation équilibrée, hygiène et sommeil
- Pleine conscience (ex., méditation et respiration) | Appli Petit Bambou
- Reconnaissance | Journal de gratitude
- Réseau de soutien | Demander de l'aide et offrir de l'aide

IMPORTANT | **Priorité**

Prendre soin de soi, ça passe par de petits gestes qu'on répète jour après jour. Ça n'a pas besoin d'être compliqué pour faire du bien, mais ça doit être une priorité !



Déterminer à quel moment il est pertinent de demander de l'aide en identifiant les ressources d'aide qui existent au Québec et à l'UQO

1 → 2 → 3

UQO

UQO.CA/123

RÉSEAU DE SOUTIEN

SERVICE PSYCHOSOCIAL DE L'UQO

Le Service psychosocial est là pour épauler toutes les personnes étudiantes inscrites à l'UQO. Au besoin, une travailleuse sociale peut t'aider à :

- Désamorcer un état de détresse émotionnelle
- Clarifier la situation que tu as vécue
- Déterminer tes besoins
- Repérer les ressources appropriées

RÉSEAU DE SOUTIEN

SERVICE PSYCHOSOCIAL DE L'UQO

Rendez-vous

Pour programmer une première rencontre avec notre technicienne en travail social, utilise la plateforme Chouette

Activités

Pour trouver d'autres façons de cultiver ton bien-être, participe aux activités proposées lors de la Semaine bien-être et ailleurs dans l'année

Journal bien-être

Pour favoriser ton bien-être mental, émotionnel, et physique, explore les outils et stratégies du Journal bien-être

RÉSEAU DE SOUTIEN

RESSOURCES D'AIDE IMMÉDIATE

Pour obtenir de l'aide immédiate, consulte :

- Ligne d'appel Info-Social (811, option 2)
- Ligne de prévention du suicide (1 866 APPELLE)
- Ligne d'urgence (911)
- Ligne d'appel Drogue : Aide et référence (1 800 265-2626)
- Ligne d'appel Info-aide violence sexuelle (1 888 933-9007)
- Ligne d'appel Interligne (1 888 505-1010)
- Ligne d'appel SOS violence conjugale (1 800 363-9010)
- Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être (1 855 242-3310)

IMPORTANT | **Réseau de soutien**

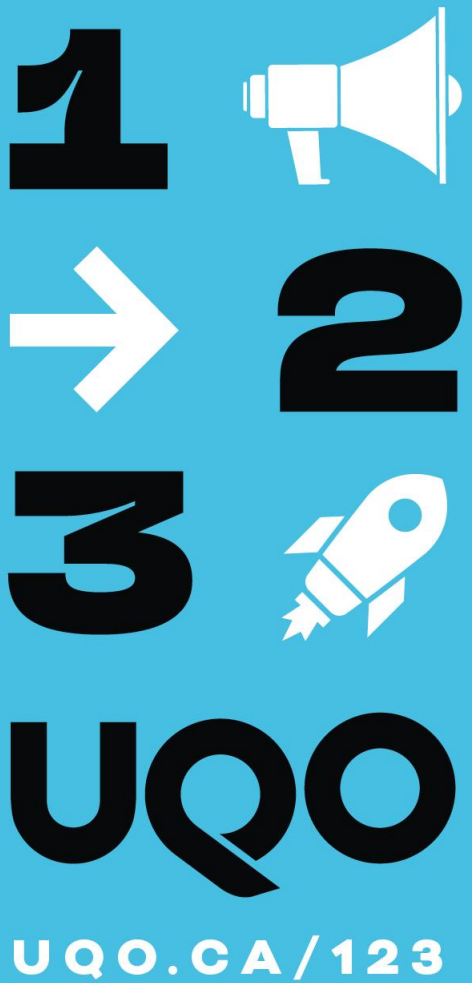
Ose demander de l'aide auprès des nombreuses ressources d'aide qui existent au Québec et à l'UQO si tu ne te sens pas comme d'habitude ou si une situation de surcharge persiste.



Cultive ton bien-être

Programmation pré-rentrée

18 novembre 2026



RESSOURCES ADDITIONNELLES

WEBINAIRE ❶❷❸UQO

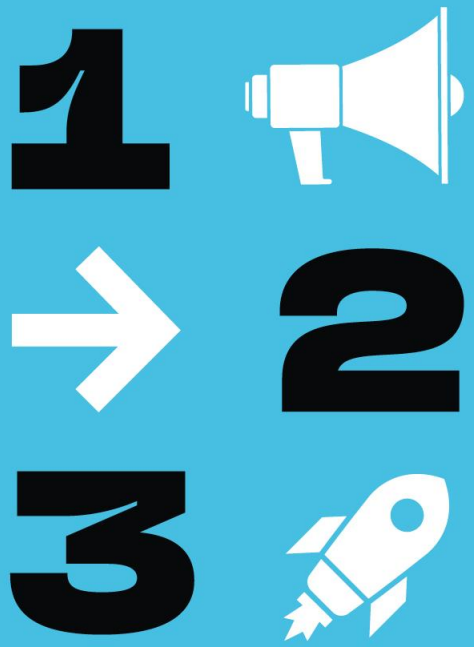
Pour en savoir plus sur le thème d'aujourd'hui, consulte :

- Aller mieux à ma façon
- Bien-être et santé mentale (UQO)
- Ça se cultive
- Mouvement Santé Mentale Québec
- Station SME

Cultive ton bien-être

Programmation pré-rentrée
18 novembre 2026

01 Réponds aux exigences d'immigration
02 Finance ton projet d'études
03 Trouve un logement
04 Accède aux services de soins de santé du Québec
05 Demande des accommodements pédagogiques
06 Séance de Q&R sur le processus d'inscription
07 Informe-toi sur le système universitaire du Québec
08 Favorise ta transition et ton intégration
09 Cultive ton bien-être
10 Planifie ton arrivée



UQO

UQO.CA/123