

AVRIL 2024
NUMÉRO 5

La lanterne



VOIRE GUIDE VERS UN BIEN-ÊTRE UNIVERSITAIRE

À L'INTÉRIEUR

Prendre soin de sa santé mentale en contexte
de backlash social
Le modèle PERMA+
La santé mentale, PARLONS-EN



La lanterne

SOURCE DE LUMIÈRE

Ce journal est une initiative des Services aux étudiants de l'UQO afin d'informer et d'outiller la communauté universitaire en matière de santé mentale positive.

Celui-ci se veut un espace de promotion, de sensibilisation et de prévention pour les personnes étudiantes ainsi que les membres du personnel de l'UQO.

Nous vous invitons à nous écrire afin de rédiger un article, suggérer un thème, partager une œuvre ou offrir un témoignage portant sur le bien-être et la santé mentale positive.

Le service psychosocial
Services aux étudiants
WWW.UQO.CA/LALANTERNE

LE SERVICE PSYCHOSOCIAL SERVICES AUX ÉTUDIANT·ES

NOUVEAU ! Un accès simplifié au bien-être étudiant

La santé mentale de la population étudiante est notre priorité. C'est pourquoi le service psychosocial des Services aux étudiant·es innove pour répondre plus efficacement aux besoins des personnes étudiantes.

Demande de consultation en un clic : Conçu pour faciliter les demandes de consultation, découvrez notre formulaire en ligne, disponible sur la page de notre service en utilisant le code QR au bas de cette page.

Pour toute question, notre équipe est désormais joignable via une adresse courriel dédiée et un numéro de poste direct. Nous sommes là pour vous !

1 800 567-1283 poste 1036
service.psychosocial@uqo.ca



Les ressources



Pour les personnes étudiantes

Services aux étudiants 🕒 8 h 30 à 16 h 30, lundi au vendredi

Gatineau

Pavillon Lucien-Brault

Local B-0170

(819) 595-3900 poste 1036

service.psychosocial@uqo.ca

Saint-Jérôme

Guichet étudiant

Local J-0300

(450) 530-7616 poste 1036

service.psychosocial@uqo.ca

Programme d'aide en santé étudiante

www.dialogue.co/fr/membres/aseq

*Pour les personnes étudiantes qui contribuent au régime collectif de soins de santé et dentaires de l'ASEQ.

Pour l'ensemble de la communauté

Ligne Info-Social

811, option 2

SOS Violence conjugale

1 800 363-9010 | sosviolenceconjugale.ca

Info-aide violence sexuelle

1 888 933-9007 | infoaideviolencesexuelle.ca

Ligne d'écoute d'espoir (peuples autochtones)

1 855 242-3310 | espoirpourlemieuxetre.ca

Ligne de prévention du suicide

1 866 APPELLE | suicide.ca

Ligne en dépendance

1 800 265-2626 | aidedrogue.ca

Ligne Interligne (LGBTQIA2SP+)

1 888 505-1010 | interligne.co

Espace mieux-être

1 888 417-2074 | espacemieux-etre.ca

Pour les membres du personnel

Programme d'aide aux employés et à leur famille 

Consultation auprès de professionnels, de manière confidentielle.

1 866 398-9505

Comment prendre soin de sa santé mentale en contexte de backlash social : l'expérience des communautés 2SLGBTQ+

Marie-Christine Williams-Flouffe

Étudiante à la maîtrise en travail social

Responsable du regroupement étudiant **Alliance Queer UQO - Gatineau**

Pendant l'année 2023, le Canada a été le théâtre d'une série de manifestations et de mobilisations au sein des communautés 2SLGBTQ+ en réponse à une série de politiques gouvernementales rétrogrades et discriminatoires pour les jeunes personnes trans et non binaires, juxtaposée à la propagation de discours violents et haineux envers les communautés 2SLGBTQ+. Cette période a été marquée par un backlash social et politique à l'égard des droits acquis par les personnes 2SLGBTQ+ dans les dernières années.

Qu'est-ce qu'un backlash social?

Le terme backlash social fait référence à une forte réaction négative ou opposée, et souvent violente, qui survient en réponse à des changements sociaux, culturels ou politiques. Cela se produit généralement lorsque des groupes de personnes réagissent de manière hostile ou défavorable à des transformations sociales ou politiques, dites progressistes ou libérales, qui sont perçues comme allant à l'encontre de valeurs, croyances, normes sociales ou d'ordre établi. Le backlash social, tel que défini par la féministe Susan Faludi, peut se traduire comme étant un « contre coup » ou un « retour du bâton » face à une avancée sociale, accusant ce progrès de tous les maux, perçus ou anticipés, dans une société. Il peut se manifester dans divers domaines tels que l'égalité des sexes, les droits des communautés 2SLGBTQ+, les mouvements sociaux et changements législatifs. Par exemple, lorsqu'il y a des avancées pour l'égalité des genres, certaines personnes ou groupes qui s'opposent à ces changements peuvent exprimer leur désaccord à travers diverses manifestations ou par des actions de protestation. Face aux progrès en lien avec l'égalité des sexes, le backlash peut se manifester en accusant le féminisme de tous les maux de la société actuelle. Le backlash social n'est pas toujours uniforme et peut varier en intensité. Il peut provenir de différents groupes de la société et peut être influencé par des facteurs culturels, politiques et économiques. Plus simplement, le backlash social reflète souvent les tensions et les conflits inhérents aux changements sociaux en cours.

L'année 2023 : un backlash envers les communautés 2SLGBTQ+

Tout d'abord, la première partie de 2023 s'est déroulée dans un contexte de panique morale entourant les activités de lecture de contes pour enfants par des Drag Queens. Cette pratique artistique consiste à lire des contes aux enfants, en permettant aux petits d'explorer un univers imaginaire tout en véhiculant des valeurs de tolérance et d'acceptation de la diversité. Certains ont décrié la pratique, l'accusant de vouloir endoctriner les enfants dans les communautés 2SLGBTQ+.

La panique morale s'est poursuivie pendant l'été avec la question de l'installation de toilettes non genrées dans les écoles, l'éducation sexuelle inclusive ainsi que « la propagande de l'idéologie de genre » par les communautés 2SLGBTQ+. En réponse aux manifestations de cette panique morale, le Nouveau-Brunswick et la Saskatchewan se sont rangés du côté des groupes haineux en adoptant des politiques susceptibles de nuire à l'intégrité des élèves 2SLGBTQ+ en exigeant une autorisation parentale avant de pouvoir s'adresser à elleux à l'école en utilisant les prénoms et pronoms qui correspondent à leur identité. L'introduction de propositions législatives a également suscité l'inquiétude et la colère au sein des communautés 2SLGBTQ+.

À l'automne 2023, plus d'une centaine de manifestations anti-lgbt ont eu lieu un peu partout au Canada, sous prétexte de protéger les enfants « d'une idéologie de genre » et d'une « sexualisation prématurée et l'endoctrinement des enfants » qu'occasionnerait un programme pédagogique incluant une éducation sexuelle inclusive. Bien que leurs manifestations étaient justifiées « officiellement » par ces revendications dans les médias, les messages vexatoires et hostiles dans les rues étaient toute autre chose. Leurs pancartes et leurs discours étaient remplis d'insultes homophobes, transphobes, d'accusations pédophiles et diabolisation des familles lgbtq-parentales. Les messages étaient confus, décousus et profondément haineux et violents. Ces groupes anti-lgbt prennent leur défense proclamant leur droit à la liberté d'expression. Le problème, c'est que les manifestations ne revendiquent pas de façon cohérente des droits et libertés, mais en manipulent le sens en faisant toutes sortes de gymnastiques cérébrales et en instrumentalisant les jeunes personnes trans et non binaires pour dénigrer les droits des communautés 2SLGBTQ+.





Face à ces mesures et ces manifestations anti-lgbt perçues comme une menace aux droits durement acquis, les communautés 2SLGBTQ+ et leurs allié·es ont réagi de manière unie et déterminée. Des manifestations massives en réponse à ces mouvements anti-lgbt ont eu lieu dans tout le pays, attirant l'attention des médias nationaux et internationaux. Malgré cette période de tension, le backlash a également suscité une mobilisation positive et une prise de conscience accrue de l'importance de protéger les droits des personnes 2SLGBTQ+. À mesure que l'automne 2023 avançait, on pouvait ressentir un élan de résistance et de solidarité au sein des communautés 2SLGBTQ+ et leur capacité et dévouement à défendre des valeurs d'égalité et de respect des droits fondamentaux.

Comment prendre soin de soi lorsque l'on fait face à un backlash social?

Bien qu'un sentiment de solidarité puisse se faire sentir, faire face à un backlash social peut être émotionnellement éprouvant en raison de la violence et de l'invalidation de nos identités. Prendre soin de soi est crucial dans de telles situations. Bien qu'il n'existe aucune formule magique, voici quelques exemples de comportements à adopter pour prendre soin de soi lors d'un backlash social :

Accueillir vos émotions : accueillir ses émotions demande de s'arrêter pour prendre contact avec ce que nous ressentons. C'est d'y porter attention et d'y laisser l'espace nécessaire afin de se permettre de les vivre pleinement, en y accordant de la valeur. Plutôt que de les fuir, il importe de se rappeler que ces émotions sont valides et qu'elles nous communiquent quelque chose.

Identifiez un espace sécuritaire : Identifiez des espaces et des personnes avec qui vous vous sentez en sécurité et soutenu·e. Cela peut être un groupe de soutien, des ami·es proches ou des intervenant·es.

Éloignez-vous des réseaux sociaux si nécessaire : les médias sociaux peuvent être une source de stress supplémentaire. Si vous vous sentez submergé·e, envisagez de vous éloigner temporairement des réseaux sociaux pour préserver votre bien-être émotionnel. Vous pourriez aussi faire un ménage de votre algorithme et cibler le contenu auquel vous voulez avoir accès afin de suivre des comptes positifs qui favorisent la diversité et l'inclusion par exemple.

Prendre du temps pour soi : communément appelé le self-care ou l'auto-soin, cette pratique est souvent survalorisée en tant que « solution miracle » à des problématiques souvent bien plus complexes. Bien qu'à lui seul il ne puisse effacer tous les maux, l'auto-soin peut s'avérer efficace lorsque combiné à d'autres outils. Prenez du temps pour vous-même en pratiquant des activités qui vous apaisent et vous rechargent. Cela peut inclure la méditation, la lecture, la marche ou tout autre passe-temps qui vous procure du plaisir.

Parler à quelqu'un : identifier les personnes avec qui vous pouvez partager vos émotions et ventiler en toute sécurité. Partagez vos sentiments avec des ami·es, membres de la famille ou un·e intervenant·e. Le soutien social est crucial pour traverser des périodes difficiles.

Engagez-vous dans des actions positives : si vous le pouvez, participez à des activités qui renforcent votre sentiment d'empowerment. Cela peut être de rejoindre des groupes de défense de droits, participer à des événements communautaires ou soutenir des organisations qui promeuvent l'inclusion.

Éduquez-vous : informez-vous et apprenez-en davantage sur les questions qui suscitent le backlash. L'éducation peut renforcer votre compréhension de la situation et votre capacité à répondre aux critiques. Cela favorisera votre sentiment de confiance et d'empowerment dans un moment où l'on tente de vous invalider et vous rabaisser.

Établissez des limites : définissez des limites claires pour vous protéger émotionnellement. Cela peut inclure la décision de ne pas participer à des discussions toxiques ou de mettre fin à des conversations qui vous affectent négativement. Cela peut être aussi de ne pas participer à certaines activités militantes, telles que les contre-manifestations anti-lgbt afin de ne pas subir la haine propagée par ces groupes. Respectez vos limites en fonction de votre disponibilité mentale et émotionnelle d'abord et avant tout. N'oubliez pas que le militantisme est un travail d'équipe.

Restez connecté·e à votre identité : renforcez votre connexion avec votre identité. Cela peut se faire en participant à des événements communautaires, en lisant des témoignages inspirants ou en vous entourant de personnes qui vous permettent de trouver des moyens de célébrer qui vous êtes dans toute votre authenticité.

Faites appel à un·e intervenant·e : Si le backlash a un impact significatif sur votre bien-être émotionnel, n'hésitez pas à consulter un·e intervenant·e d'un organisme communautaire LGBT ou un·e intervenant·e en santé mentale afin que vous puissiez recevoir un soutien approprié pour vous aider à faire face à ces défis.

Chacun réagit différemment aux situations de backlash social, alors il est important de trouver des stratégies qui correspondent à vos besoins spécifiques. Prendre soin de soi c'est également faire preuve de bienveillance envers soi-même. Il s'agit d'une étape essentielle pour maintenir une bonne santé mentale et émotionnelle.

COORDONNÉES

Alliance Queer UQO - Gatineau

 queergat@uqo.ca

 www.instagram.com/alliance_queer_uqo_gatineau

 www.facebook.com/profile.php?id=100089912903988



RESSOURCES

Jeunesse Idem

- Organisme de l'Outaouais qui vise à améliorer la qualité de vie des jeunes de 7 à 35 ans de la communauté LGBTQ ainsi que de sensibiliser la population face aux réalités de la diversité des orientations sexuelles et des identités de genre

 (819) 776-1445

 intervention1.jeunesseidem@gmail.com



Interligne

- Services d'écoute, d'intervention et de sensibilisation pour la communauté LGBTQ+.

 1 (888) 505-1010

 aide@interligne.co





Le modèle PERMA+ : Une approche innovante pour favoriser la santé mentale florissante

Le service psychosocial

Services aux étudiants de l'UQO

Le modèle PERMA+, développé par le Dr Martin Seligman, s'appuie sur le concept de bien-être d'Abraham Maslow en décrivant cinq composantes essentielles pour des individus épanouis. Le modèle PERMA comprend à la fois des éléments qui nous procurent du plaisir immédiat (hédoniques) et d'autres qui contribuent à notre épanouissement à long terme (eudémoniques). C'est cette combinaison qui le rend unique par rapport à d'autres modèles de bien-être, car il prend en compte à la fois le bonheur instantané et le sens profond que nous trouvons dans nos vies.

Le modèle PERMA englobe les émotions positives, l'engagement, les relations, le sens et les accomplissements, chacun contribuant indépendamment au bien-être global. Les émotions positives englobent plus que le simple bonheur, comprenant des émotions comme l'espoir, la joie et la gratitude. L'engagement implique d'être pleinement immergé dans des activités. Les relations soulignent l'importance des liens sociaux et le sentiment d'être soutenu par les autres. Le sens renvoie à trouver un but et à servir quelque chose de plus grand que soi, tandis que les accomplissements impliquent de fixer et d'atteindre des objectifs.

La recherche démontre de fortes corrélations entre les composantes PERMA et divers aspects de la santé physique et psychologique, de la satisfaction professionnelle et de l'épanouissement personnel. De plus, une implication proactive dans ces composantes améliore non seulement le bien-être, mais réduit également la détresse psychologique.

De plus, le modèle PERMA+ inclut des éléments supplémentaires au-delà des cinq originaux, tels que l'optimisme, la nutrition, l'activité physique et le sommeil, tous cruciaux pour le bien-être mental. L'optimisme favorise la résilience, tandis que la nutrition équilibrée et l'activité physique sont essentielles pour maintenir un bon équilibre mental.

Exemples d'activités pour améliorer la santé mentale des membres de la communauté universitaire :

1. Pratiquer la gratitude en tenant un journal de gratitude pour noter chaque jour trois choses pour lesquelles on est reconnaissant.
2. Participer à des activités sociales en rejoignant des clubs ou des groupes d'intérêt sur le campus.
3. Trouver un sens en s'impliquant dans des activités bénévoles ou des projets qui correspondent à ses valeurs personnelles.
4. Fixer des objectifs réalistes et atteignables pour chaque semestre académique et suivre les progrès réalisés.
5. Prendre soin de sa santé physique en faisant de l'exercice régulièrement, en adoptant une alimentation équilibrée et en veillant à un sommeil de qualité.

BIBLIOGRAPHIE

Centre sportif de l'UQO | Université du Québec en Outaouais. (s. d.). <https://uqo.ca/centre-sportif>

Événements et activités | Université du Québec en Outaouais. (s. d.). <https://uqo.ca/vie-etudiante/evenements-activites>

Les bienfaits de la gratitude | En Tête UQTR. (2022, 27 janvier). <https://blogue.uqtr.ca/2022/01/27/les-bienfaits-de-la-gratitude/>

Madeson, M., PhD. (2024, 11 mars). Seligman's PERMA+ Model Explained : A Theory of Wellbeing. PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/perma-model/>

Rencontres personnalisées avec spécialistes en éducation | Université du Québec en Outaouais. (s. d.). <https://uqo.ca/csipu/rencontres-personnalisees-avec-specialistes-education>

Soyez bénévole | Université du Québec en Outaouais. (s. d.). <https://uqo.ca/vie-etudiante/soyez-benevole>



La santé mentale, **PARLONS-EN !**

Anonyme

Membres de la communauté universitaire

Chers membres de la communauté universitaire,

Voici un espace sécuritaire et bienveillant pour parler de vos expériences, vos défis et vos succès en matière de santé mentale. Nous croyons que chaque personne a une histoire unique à partager, et que ces récits peuvent être source d'inspiration et de soutien pour les autres. C'est pourquoi nous vous encourageons à rédiger un texte anonyme sur votre parcours en lien avec la santé mentale.

Que vous ayez traversé des moments difficiles, trouvé des stratégies efficaces pour prendre soin de votre bien-être psychologique ou connu des réussites dans votre cheminement, nous aimerions entendre votre voix. Votre témoignage peut offrir de l'espoir, de l'inspiration et la possibilité à d'autres membres de la communauté de se sentir moins seuls dans leurs propres expériences. En partageant votre expérience, vous contribuerez à briser les tabous et à créer une communauté bienveillante où la santé mentale est valorisée et soutenue.

Vos textes, d'une longueur maximale de 350 mots, seront publiés de manière anonyme dans notre prochaine publication dédiée à la santé mentale. Si vous voulez participer à cette initiative, veuillez envoyer votre texte anonyme à l'adresse suivante : alexandra.houde@uqo.ca ou sur la page web de *La lanterne*.

Nous vous demandons de veiller à ce que vos textes respectent les normes de respect, d'ouverture et de bienveillance, afin de créer un espace sécuritaire pour tous les membres de notre communauté universitaire.

L'équipe de la Lanterne.
www.uqo.ca/lalanterne

La santé mentale, **PARLONS-EN !**

LES IMPRÉVUS

Dans tous les aspects de la vie, y compris les études, nous avons à composer avec certains imprévus. Quand nos plans ne se déroulent pas comme prévu, nous sommes souvent déstabilisés. Et si on apprenait à composer avec les imprévus? Qui n'aime pas faire des plans et des listes de tâches ? Que ce soit les plans de cours, les horaires de travail et les horaires de garderie, tout semble bien organisé au sein de nos semaines. En revanche, nous ne sommes aucunement à l'abri de changements qui peuvent nous dérouter de notre trajectoire initiale.

En réalité, nous n'avons aucun contrôle sur les événements extérieurs, que du contrôle sur nos pensées et notre manière d'y faire face et d'accueillir l'imprévisible. Il est bien possible que le fait que l'école des enfants soit fermée le jour où j'ai un examen soit plus difficile à gérer, mais que puis-je y faire ? L'histoire que je me raconte face à tout stimulus entraîne des répercussions sur la manière dont j'accueille et j'accepte ce qui se présente à mon chemin sans y avoir été invité.

Il est possible que le changement m'apporte de la frustration considérant que je dois apporter des changements dans la planification de ma journée. Cependant, en accueillant cette situation avec davantage de douceur, d'ouverture, et d'acceptation, elle pourrait finalement devenir moins désagréable. En effet, l'adaptabilité présente de nombreux bienfaits. Elle favorise le développement personnel en cultivant la résilience, permet une meilleure gestion du stress, et contribue à une vision plus positive des situations imprévues.

Considérons l'analogie d'un chemin comportant différentes routes. Initialement, nous avons opté pour le chemin A. Cependant, il arrive parfois qu'un imprévu se présente, rendant le passage par le chemin A difficile. Dans de telles situations, le chemin B devient une alternative viable. Si nous choisissons avec bienveillance de tourner notre volant pour emprunter le chemin B, ce sera bien sûr une option différente, mais pas nécessairement désagréable. En effet, bien que ce soit une alternative non planifiée, elle peut tout de même être une voie praticable et même enrichissante.

Toutefois, si nous nous enfermons dans l'idée que le chemin A était notre seule option et que tout autre chemin est inconcevable, telle une route de grosses pierres, nous risquons de résister à tout changement. La personne pénalisée au bout du compte n'est que nous même. Bref, la métaphore du chemin souligne l'importance de rester ouvert aux alternatives et d'ajuster notre trajectoire lorsque des obstacles inattendus se présentent, plutôt que de s'accrocher à un seul itinéraire prévu.

En somme, il faut retenir que notre pouvoir et notre contrôle sont limités. Nous ne pouvons pas contrôler tous les événements extérieurs, mais nous pouvons assurément accueillir le tout avec plus d'ouverture et ainsi réajuster notre système de pensées afin de faire face aux imprévus de manière plus adaptée et résiliente.

La santé mentale, **PARLONS-EN !**

FAIRE TOMBER LES TABOUS

La perte d'une personne intimement liée à mes enfants et moi-même a permis à ma fille d'admettre ses propres besoins d'aide. Après plusieurs thérapies et accompagnements, elle est maintenant suffisamment forte pour gérer et prendre soin de sa santé mentale, tout comme elle le fait pour sa santé physique. Un esprit sain dans un corps sain. Elle aura toujours besoin de soutien et de renforcement, mais elle n'a pas plus honte d'en parler.

Parler de santé mentale n'est plus une faiblesse, mais une force. C'est ce qu'il faut pour faire tomber les tabous, lentement mais sûrement. Un à la fois.

-Anonyme



Qu'est-ce qu'une Sentinelle?

Les Sentinelles sont des membres de la communauté universitaire qui peuvent accueillir, écouter, guider et orienter de façon confidentielle les personnes qui vivent des difficultés ou qui remettent en question leur existence. Elles guident les personnes vers les ressources d'aide afin que les spécialistes prennent la relève.

Je veux rencontrer une Sentinelle

Sur le site Internet de l'UQO, vous pouvez retrouver l'ensemble des Sentinelles formées.

www.uqo.ca/sentinelles



Je veux devenir une Sentinelle

Pour devenir une Sentinelle, vous devez être un adulte volontaire qui n'a pas d'idée suicidaire et qui n'a pas été touché par un suicide récemment.

Vous désirez faire une différence ? Rendez-vous sur la page Web des Sentinelles de l'UQO.

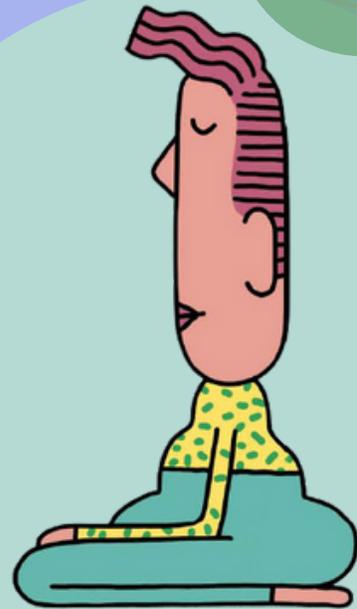


Le réseau des Alliés de
la santé mentale de l'UQO



Bien-être & Santé mentale positive | Stress &
Anxiété | Déprime et Dépression | Détresse
psychologique

Nouveauté: Intégrant désormais un répertoire
de ressources internes et externes



UQO