

# L'Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (OSMÉES) : Des connaissances au service de l'action



Observatoire sur la santé  
mentale étudiante  
en enseignement  
supérieur

Québec   
Fonds de recherche – Nature et technologies  
Fonds de recherche – Santé  
Fonds de recherche – Société et culture





---

# Qu'est-ce que l'OSMÉES ?

# Notre mission

*Contribuer à l'avancement et à la mobilisation des connaissances pour promouvoir et maintenir une culture favorable à la santé mentale étudiante en enseignement supérieur.*



# Notre vision

*Créer une communauté qui partage et unit ses forces autour de la santé mentale étudiante dans les établissements d'enseignement supérieur.*

# Nos objectifs

---

01

Développer des connaissances scientifiques par des recherches et une enquête sur la santé mentale (SM) étudiante et sur les pratiques prometteuses en SM;

02

Contribuer à la formation et à la mobilisation des personnes étudiantes en lien avec la santé mentale pour en faire des leaders positifs (par une approche « pour et par » les personnes étudiantes);

03

Effectuer une vigie et une veille des pratiques prometteuses en promotion, sensibilisation, prévention et intervention en santé mentale;

04

Favoriser la mobilisation des connaissances par la mise en place de plusieurs activités pour accompagner ce vaste changement de culture et de pratiques.

*N.B.: Cet objectif s'actualise avec une collaboration étroite avec l'Initiative sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (ISMÉES).*



# Nos valeurs



- Démocratisation de l'accès aux connaissances
- Non-hiérarchisation des savoirs et des rapports humains
- Bienveillance et authenticité
- Collaboration
- Équité, diversité et inclusion
- Engagement et détermination
- Créativité
- Excellence

# Nos axes de travail

5

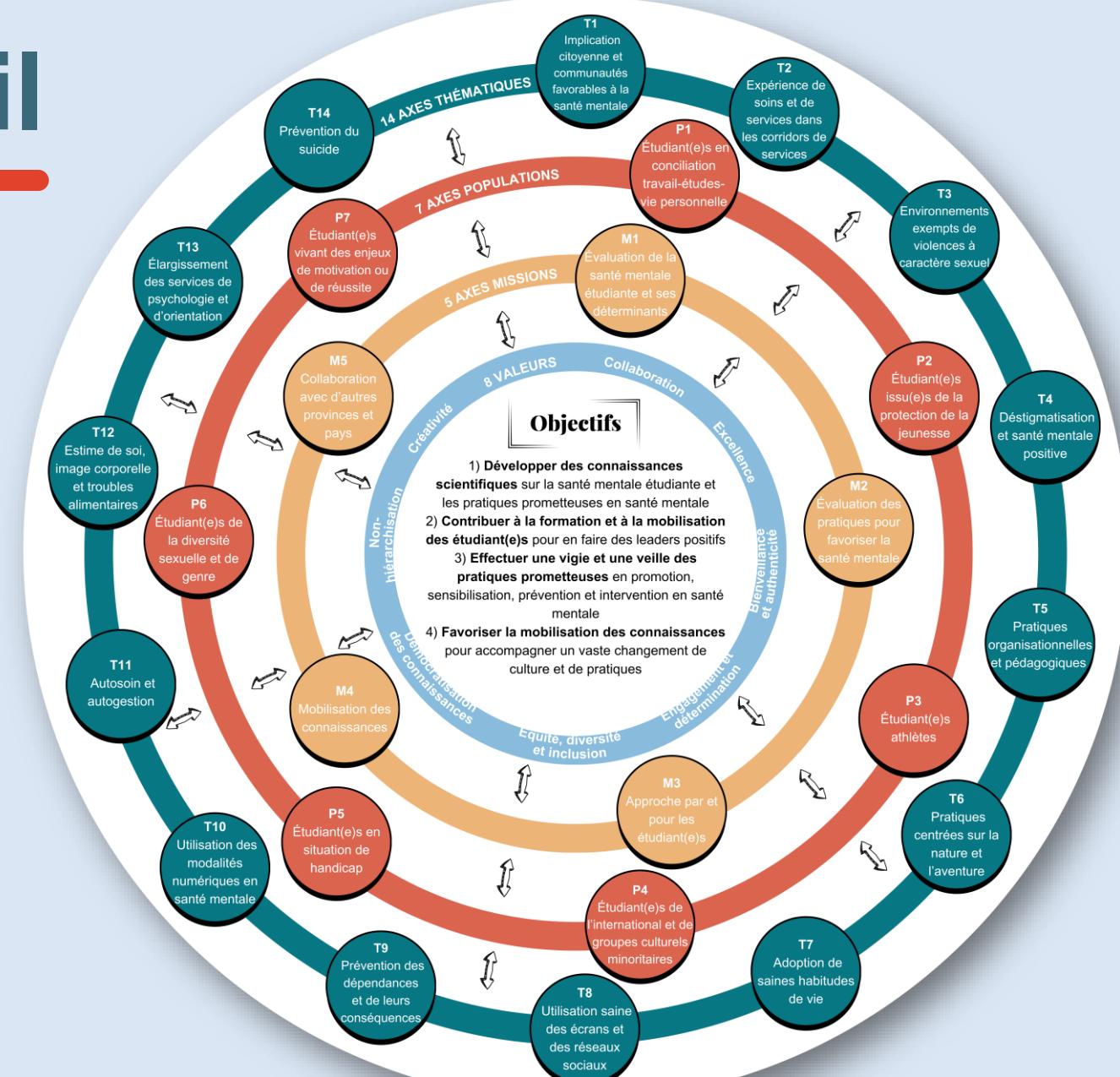
## Axes missions

7

## Axes populations

14

## Axes thématiques



# Rôle des personnes étudiantes dans l'OSMÉES



- Axe «Approche pour et par les personnes étudiantes»
- Au cœur de la gouvernance : personne coresponsable étudiante pour chaque axe et présence de personnes étudiantes dans les principaux comités de la gouvernance
- Collaboration étroite avec la Fédération étudiante collégiale du Québec (FECQ) et Union étudiante du Québec (UEQ)
- Présence de personnes étudiantes dans l'équipe de soutien
- Présence de personnes étudiantes sur le comité d'évaluation des fonds de démarrage
  - Présence obligatoire d'**au moins une personne étudiante** dans chaque projet
- Communauté de pratique étudiante et balado par et pour les personnes étudiantes

# Communauté de pratique (CdP)

Un groupe de personnes qui partagent des préoccupations communes sur un sujet donné, et qui interagissent entre elles de manière régulière pour accroître leurs connaissances sur un sujet et développer leur expertise (Wenger et al., 2002).



# Communauté de pratique étudiante



Espace bienveillant, inclusif, collaboratif et sécuritaire, incarnant l'approche « par et pour »

- 1 Favoriser le **développement des connaissances, des habiletés et des compétences** des personnes étudiantes dans leur rôle de coresponsables d'axes
- 2 Favoriser la **santé mentale et le bien-être** des personnes étudiantes membres de l'OSMÉES
- 3 Permettre la **formation et la mobilisation des personnes étudiantes** en lien avec la santé mentale

# Approche « par et pour »

- **Collaboration et coconstruction** dans toutes les étapes de conception, de mise en œuvre et d'évaluation de la CdP
- **Coordination** de la CdP par les membres étudiants
- **Planification, création et animation des activités** de la CdP par les membres volontaires
  - Atelier d'introduction
  - Collaboration sur des documents de travail
  - Atelier sur la clarification des rôles et des responsabilités des personnes coresponsables d'axes
  - Présentation de la CdP aux membres de l'OSMÉES



# Être et Liberté: Un balado pour être Soi-Même



**ÊTRE ET LIBERTÉ**  
*Un balado pour être Soi-Même*

- **Balado de vulgarisation scientifique** par et pour les personnes étudiantes
- **Objectifs:**
  - Favoriser la santé mentale, le bien-être et la persévérance scolaire des personnes étudiantes
  - Normaliser, sensibiliser, déstigmatiser, outiller et inspirer en ce qui concerne la santé mentale étudiante
  - Faire valoir la voix des personnes étudiantes
  - Initier et former les membres de l'équipe à la vulgarisation scientifique

# Être et Liberté: Un balado pour être Soi-Même



**ÊTRE ET LIBERTÉ**  
*Un balado pour être Soi-Même*

- **Tables rondes:** personne professeure-chercheure, personne étudiante et/ou personnalité québécoise
- **Témoignages étudiants**
- **Présence sur les réseaux sociaux** (carrousels d'images, extraits des épisodes, connaissances scientifiques vulgarisées)
- **Exemples de thématiques** abordées jusqu'à maintenant:
  - Identité, soi véritable, authenticité
  - Résilience
  - Créativité, arts
  - Autocompassion
  - Nature
  - Intelligence émotionnelle, pleine conscience
  - Transition à l'âge adulte
  - Violence dans le sport et retraite sportive



---

# **La première enquête nationale de l'OSMÉES**

# Première enquête nationale

- S'est déroulée du 4 au 22 novembre 2024 auprès de **32 212 personnes étudiantes universitaires et collégiales** de 77 établissements d'enseignement supérieur au Québec.
- Son originalité repose non seulement sur l'**évaluation de la santé mentale complète** — composée à la fois de la **santé mentale positive** et des **troubles courants de santé mentale** — mais également sur l'examen d'un **large éventail de déterminants individuels et systémiques**, intégrés à un **modèle conceptuel inédit** conçu spécifiquement pour cette enquête.
- Met en lumière la nécessité d'un **renouvellement du Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur (PASME, 2021-2026)**, initié par le ministère de l'Enseignement supérieur.
- **Rapport complet disponible en ligne:** [https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2025/12/Rapport\\_scientifique\\_enquete-OSMEES\\_decembre2025\\_-1.pdf](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2025/12/Rapport_scientifique_enquete-OSMEES_decembre2025_-1.pdf)
- **Deuxième enquête** prévue en **2026**.

Pour accéder au rapport:



# Pour nous suivre

- Site web: <https://osmees.ca>
- Inscrivez-vous à notre infolettre
- Suivez-nous sur LinkedIn
- Suivez le balado *Être et liberté « par et pour les personnes étudiantes »*: <https://osmees.ca/balado-etre-et-liberte/>
- Consultez le rapport de l'enquête provinciale: [https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2025/12/Rapport\\_scientifique\\_enquete-OSMEES\\_decembre2025\\_-1.pdf](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2025/12/Rapport_scientifique_enquete-OSMEES_decembre2025_-1.pdf)

Inscrivez-vous à l'infolettre



Suivez-nous sur LinkedIn



osmees@usherbrooke.ca



@Observatoire sur la santé mentale en enseignement supérieur

