

## AVIS D'INSCRIPTION

CHEMINEMENT ANTÉRIEUR		DATE DE LA RÉUNION	26 octobre 2018	CHEMINEMENT ULTÉRIEUR	
CVE		CONSEIL D'ADMINISTRATION (CA)		CE	
SCR		COMITÉ EXÉCUTIF (EX)		CA	
CE		COMMISSION DES ÉTUDES (CE)		EX	
CONSEIL ACADÉMIQUE		SOUS-COMMISSION DES RESSOURCES (SCR)		UQ	
		COMITÉ DE LA VIE ÉTUDIANTE (CVE)	X		

DOSSIER CONFIDENTIEL

Intitulé du dossier Campagne de sensibilisation et de prévention « Mieux vivre mon stress »	Point 4.4
--	--------------

Responsable du dossier <b>Lilianne Lavertu</b> , directrice Services-conseils	Signature <i>Lilianne Lavertu</i>	Date 16 octobre 2018
---	--------------------------------------	-------------------------

Préparé par Simon Forget, agent de recherche et de planification
---

Cet avis d'inscription concerne un contrat que le Service des affaires juridiques a déclaré adéquat quant à ses aspects juridiques

<b>DOCUMENTS ANNEXÉS</b>
--------------------------

**OBJECTIF** Pour information  Pour recommandation  Pour adoption

<b>RECOMMANDATION OU AVIS</b>
-------------------------------

### Synthèse du dossier

Les Services-conseils des Services à la vie étudiante lancent cet automne une campagne de sensibilisation et de prévention « Mieux vivre mon stress » destinée à toutes les étudiantes et tous les étudiants de l'UQAM.

Des études relatives à la santé psychologique des jeunes adultes pointent régulièrement le stress, voire dans plusieurs cas l'anxiété, comme un problème majeur qui peut être lié à leurs conditions de vie et d'études. Depuis de nombreuses années, le stress (avec la composante « anxiété ») représente l'un des principaux motifs de consultation clinique en soutien psychologique. De plus, le sondage des SVE (2017) a aussi permis d'identifier que le stress est une préoccupation importante des étudiantes, étudiants. Or, nombre d'entre eux éprouvent des difficultés à bien « gérer » leur stress ou à mettre en œuvre des stratégies pour y faire face.

Sur cette base, notre équipe de professionnelles, professionnels en soutien psychologique a développé une campagne de sensibilisation et de prévention de manière à informer et à proposer des pistes d'action accessibles, pouvant être intégrées au quotidien de tout un chacun. Il s'agit entre autres choses de recadrer la notion de stress qui se trouve généralement perçue de manière négative, de mettre en perspectives qu'il y a de réels avantages à vivre du stress, de reconnaître ses manifestations et de proposer des stratégies simples pour y remédier.

Les objectifs poursuivis par cette campagne se déclinent donc sous trois dimensions :

- Sensibiliser la communauté étudiante au stress : reconnaître ses manifestations ainsi que ses différentes facettes, positives comme négatives.
- Informer les étudiantes, étudiants au sujet de certaines stratégies permettant de bien vivre avec leur stress au quotidien.
- Proposer des activités et des ressources permettant aux étudiantes, étudiants d'en savoir plus et d'appivoiser leur stress.

Au niveau du déploiement, la campagne se déroule en trois temps :

- Lancement de la campagne par différents canaux de communication le 1<sup>er</sup> octobre 2018, notamment par une annonce dans le courriel mensuel des SVE. Cette communication est destinée à toutes les étudiantes et tous les étudiants de l'UQAM et se trouve reprise sur le site web ainsi que les réseaux sociaux. La communication met l'accent sur le nouvel outil concocté par notre équipe : « Devenez un détecteur de stress ».
- Activation de la campagne d'affichage numérique « Mieux vivre mon stress : 10 stratégies en 10 jours » qui se déroule sur 2 semaines, à partir du 15 octobre. Les vignettes sont progressivement dévoilées et reprises sur le site web et les réseaux sociaux. Pour sa part, le site web donne accès à un paragraphe explicatif qui s'accompagne d'un défi positif face au stress, soit « l'Action du jour ».
- Réalisation de 2 séances d'ateliers à l'automne, les 7 et 15 novembre 2018 : « Comment bien vivre avec le stress ».