



AÉBUM

# DOSSIER BIEN-ÊTRE POUR LES ÉTUDIANT.E.S DE SCIENCES BIOLOGIQUES

ASSOCIATION ÉTUDIANTE DE BIOLOGIE  
DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

En association avec  
Comité bien-être de l'AÉBUM



31 AOÛT 2020

Rédaction :

Jeff Langlais, Président 2020-2021

Ariane Côté, Coordonnatrice aux affaires académiques, 2020-2021

Révision :

Anna-Luna Rossi, Rédactrice en chef de l'ARNmessenger

Flore de Roux, Coordonnatrice du *Bioshow*

Le contenu de ce document ne représente pas nécessairement le point de vue des auteur.e.s.  
Ce document a été adopté lors de la séance ordinaire du conseil exécutif, le 3 septembre  
2020.

**AÉBUM**

[bioaebum@gmail.com](mailto:bioaebum@gmail.com)

## Avant-propos

Le contenu de ce document se veut une référence, non exhaustive, de ressources et de trucs et astuces pour votre bien-être psychologique. Il ne s'agit en aucun cas d'une aide professionnelle.

Si vous ressentez des symptômes de troubles anxieux, des symptômes dépressifs ou que vous avez des idées suicidaires, nous vous invitons à consulter un professionnel de la santé et à en parler à quelqu'un de confiance dans votre entourage.

Si vous ou l'un de vos proches êtes en crise suicidaire, appeler au numéro 1-866-APPELLE (277-3553). Si vous craignez pour votre sécurité ou celle d'un proche, composez le 9-1-1.

En espérant que cela vous sera utile,  
Jeff et Ariane.

## Table des matières

<i>Introduction</i> .....	5
<i>1. Le sommeil</i> .....	6
1.1 Importance du sommeil.....	6
1.2 Déterminants affectant la qualité du sommeil chez les étudiant.e.s .....	6
1.3 Dix conseils pour améliorer son sommeil.....	7
1.4 Livres .....	8
<i>2. Activités offertes aux étudiant.e.s</i> .....	8
2.1 Activités en biologie .....	9
2.2 Semaine de la relaxation .....	10
2.3 Activités sportives.....	10
2.4 Événements du SAE .....	10
2.5 Actions bénévoles .....	10
<i>3. Dix conseils bien-être</i> .....	11
<i>4. Études à distance</i> .....	12
4.1 Stratégies dans le contexte d'apprentissage à distance .....	12
4.2 Soutien médical et psychologique dans un contexte de distanciation sociale .....	13
<i>5. Services de santé psychologique</i> .....	14
5.1 Services offerts par l'UdeM.....	14
5.2 Réseau de sentinelles .....	14
<i>6. Outils de consultation</i> .....	16
6.1 Livres .....	16
6.2 Balados (en anglais uniquement) .....	17
6.3 Application cellulaire.....	17
<i>7. Conclusion</i> .....	18
<i>Bibliographie</i> .....	19

## Introduction

Selon l'institut de la statistique du Québec<sup>1</sup>, il semble y avoir une augmentation de la prévalence des troubles psychologiques dans la société, et ce particulièrement chez les personnes fréquentant les milieux universitaires. Ces problèmes psychologiques jouent particulièrement sur la dépendance à l'alcool, aux drogues et aux médicaments psychotropes, le taux de suicide et les troubles de santé psychologique chronique comme l'anxiété<sup>2</sup>.

Dans le cadre de l'enquête *Ça va?* réalisée en 2015-2016 par la Fédération des associations étudiantes du campus de l'Université de Montréal (FAÉCUM), la santé psychologique des membres de l'Association étudiante de biologie de l'Université de Montréal (AÉBUM) ainsi que les prédicateurs potentiels en lien avec le milieu universitaire ont été évalués dans le but d'aider l'association à mettre en place un plan d'action approprié pour ses étudiant.e.s.

Selon le Bilan de la santé psychologique étudiante<sup>3</sup> publié en 2018, les principaux facteurs de risques et de protection impactant la santé psychologique des membres de l'AÉBUM sont :

- La qualité du sommeil;
- Le sentiment de solitude;
- La satisfaction à l'égard de la vie sociale;
- L'interaction avec l'unité académique.

En ce sens, nous avons décidé de prendre en charge une partie du problème en rédigeant ce dossier bien-être. L'objectif est de traiter des sujets prioritaires au sein de l'AÉBUM, selon les résultats de l'enquête *Ça va?*, en fournissant des ressources, des liens, des conseils et des astuces pouvant vous guider dans votre cheminement vers une meilleure santé psychologique.

Afin de cibler les trois premiers facteurs de risques prioritaires énoncés plus haut, deux chapitres seront respectivement dédiés au sommeil et aux différentes activités offertes à la communauté étudiante. Le troisième chapitre se veut une liste de conseils simples pouvant aider à améliorer votre bien-être. Ensuite, le quatrième chapitre a été élaboré dans l'optique d'aider les membres de l'AÉBUM avec les cours à distance qui seront offerts cet automne en proposant des pistes pour un télétravail efficace. Dans les deux derniers chapitres sont respectivement présentés des services et des outils de consultation afin de vous appuyer dans vos démarches d'après ce qui vous correspond le mieux.

Selon votre niveau de santé psychologique tout au long de votre parcours universitaire, l'AÉBUM vous invite à aller chercher l'aide dont vous avez besoin.

Une chose est sûre, vous n'êtes pas seul.e.

---

<sup>1</sup> Institut de la santé mentale. (2015). *Portrait statistique de la santé mentale des Québécois*.

<sup>2</sup> MacKean, G. (2011). *Mental health and well-being in post-secondary education settings*.

<sup>3</sup> Berthiaume et al. (2018). *Bilan de la santé psychologique étudiante - AÉBUM*

## 1. Le sommeil

### 1.1 Importance du sommeil

#### Rendement

Les fonctions du cerveau liées à l'apprentissage et à la mémoire sont très actives durant le sommeil. Effectivement, c'est à ce moment que la mémoire à court et long terme se renforce. La consolidation de l'information acquise au cours de la journée s'effectue aussi lorsqu'on dort. Les apprentissages sont donc stimulés par une bonne nuit de sommeil. Lors d'une période d'examens, il peut être tentant d'étudier plus et de dormir moins. Pourtant, le simple fait de réduire son sommeil d'une heure peut nuire à la concentration et au temps de réaction le lendemain<sup>4</sup>.

#### Santé

Le sommeil est le point de départ pour une vie saine. Une bonne nuit de sommeil :

1. Permet de diminuer le mauvais stress par la réduction de la production de cortisol;
2. Aide à avoir une meilleure alimentation diminuant ainsi le risque de développer certaines pathologies liées au surpoids;
3. Favorise la récupération et l'utilisation adéquate de son énergie;
4. Renforce le système immunitaire et la capacité à lutter contre les maladies.

#### Humeur

L'humeur d'une personne est étroitement liée à sa quantité de sommeil. Le manque de sommeil peut provoquer de l'irritabilité, de l'épuisement et éventuellement des symptômes dépressifs. Les conséquences ne sont pas visibles que pour soi-même, mais peuvent aussi se refléter dans les relations interpersonnelles.

### 1.2 Déterminants affectant la qualité du sommeil chez les étudiant.e.s<sup>5</sup>

#### Le stress et l'anxiété

Plusieurs étudiant.e.s se retrouvent malgré eux dans le cercle vicieux stress-sommeil. L'anxiété génère un sommeil de piètre qualité qui apporte, à son tour, une hausse de l'anxiété. Afin de briser ce cycle, il est conseillé, lorsque du stress est ressenti en fin de journée, que l'étudiant.e pratique un loisir qui le ramènera à un sentiment de confort. Il suffit de trouver l'activité qui vous correspond le mieux.

#### Rattrapage de sommeil

Il est déconseillé d'utiliser la fin de semaine ou ses vacances pour compenser le sommeil perdu durant la semaine. En effet, votre manque de sommeil ne sera soulagé que temporairement et vos cycles d'éveil et de sommeil seront déséquilibrés<sup>6</sup>. Il est donc avantageux de garder un horaire de sommeil stable plutôt que de faire la grâce matinée durant la fin de semaine.

---

<sup>4</sup> Santé Canada. (2012). *Programme d'aide aux employés : Bulletin*.

<sup>5</sup> Cette section est tirée de l'article *La qualité du sommeil des adolescent : une préoccupation importante?* de la Fondation Sommeil.

<sup>6</sup> Owens J. (2014). *Insufficient sleep in adolescent and young adult: an update on causes and consequences*.

## Bruits environnants

Il ne faut pas sous-estimer les bruits se retrouvant dans notre environnement lors du sommeil. Les vibrations libérées par ceux-ci sont captées par les tympans qui, par la suite, stimulent le cerveau et abaissent la qualité du sommeil. Certaines sonorités sont hors de notre contrôle, comme le bruit des automobiles. Cependant, il y a des façons de diminuer les sons dans son environnement rapproché : par exemple, en baissant le ton des discussions nocturnes, le son de la télévision et des appareils électronique ou en évitant les activités plus bruyantes telles que la vaisselle et la lessive.

## Appareils électroniques

La lumière des appareils électroniques rend le sommeil plus difficile, autant pour s'endormir que pour rester endormi.e. De plus, une étude a démontré que 47% des jeunes se réveillent durant la nuit pour répondre à des messages textes<sup>7</sup>. Cette hyper vigilance face à la messagerie provoque des éveils durant la nuit, une difficulté à se rendormir et des difficultés à se réveiller le matin.

### 1.3 Dix conseils pour améliorer son sommeil<sup>8</sup>

1. Horaires réguliers de sommeil
  - Il est préférable d'avoir une heure de lever fixe afin que le sommeil se régularise naturellement.
2. Exposition régulière à la lumière
  - Évitez d'être exposé.e à une forte lumière au moins une heure avant d'aller vous coucher afin de favoriser la sécrétion de mélatonine (hormone du sommeil).
3. Éviter de faire des siestes
  - Si vous ressentez de la fatigue au courant de la journée, détendez-vous, mais évitez de faire une sieste.
4. Éviter la drogue et l'alcool pour vous endormir
  - La qualité du sommeil est grandement diminuée.
5. Ne pas rester dans votre lit
  - Votre cerveau se conditionnera au fait que'être dans son lit c'est être éveillé.e.
  - Essayez de réserver votre chambre au sommeil.
6. Ne pas regarder l'heure la nuit
  - Cela induit un stress au fait qu'il reste peu de temps à dormir.
7. Pas trop de stimulants en journée
  - Évitez la consommation excessive de stimulants.
  - Au moins cinq heures avant d'aller au lit, évitez les substances stimulantes comme le café, le chocolat, et les boissons gazeuses.
8. L'atmosphère de votre chambre doit favoriser le sommeil
  - Elle doit être calme, très sombre, tempérée et bien ventilée
9. Repos, loisir et activité physique

<sup>7</sup> Adams et al. (2013). *Adolescent sleep and cellular phone use: recent trends and implications for research*

<sup>8</sup> Cette section est tirée de l'article *Les 10 bonnes habitudes à adopter* de la Fondation Sommeil.

- L'activité physique est essentielle à un bon sommeil lorsque celle-ci est bien gérée. Il faut donc bouger dans la journée, mais prévoir un temps de repos avant d'aller se coucher.

#### 10. Saines habitudes alimentaires

- Les aliments trop acides peuvent engendrer des reflux gastriques.
- Les repas trop lourds retardent le sommeil.
- S'assurer d'avoir une alimentation riche en minéraux et vitamines, tels le magnésium et le fer, évite les crampes musculaires.

### 1.4 Livres<sup>9</sup>

#### **Le sommeil et vous (Diane B. Boivin)**

« Diane B. Boivin, experte mondialement reconnue en rythmes circadiens (les rythmes du corps selon le jour et la nuit), signe un guide de santé fascinant sur le sommeil et ses troubles. En neuf chapitres, elle fait comprendre au lecteur qu'un sommeil de qualité est essentiel pour une bonne santé générale. Abondamment illustré de figures, de tableaux et de photos, ce livre explique de façon claire et accessible les différents phénomènes associés au sommeil: pourquoi on dort, les besoins de sommeil de chacun, les liens entre insomnie, stress et obésité, les problèmes liés à l'horloge biologique, etc. »

#### **Vaincre les ennemis du sommeil (Charles M. Morin)**

« Ce livre propose un programme complet pour vaincre les troubles du sommeil sans médicaments. Après avoir expliqué les stades du sommeil, l'auteur montre comment on peut modifier ses habitudes et ses attitudes pour contrôler l'insomnie. Il enseigne aussi différentes techniques de relaxation et propose des moyens efficaces pour créer un environnement propice au sommeil. De plus, vous trouverez des informations utiles sur le décalage horaire, l'apnée, la narcolepsie, les somnifères, de même que sur les troubles du sommeil spécifiques aux enfants, aux adolescents et aux personnes âgées. »

## 2. Activités offertes aux étudiant.e.s

L'une des façons de trouver l'équilibre dans ses études pour une bonne santé psychologique est de prendre un moment pour soi. Ce moment pour soi peut se traduire par la réalisation de différentes occupations. Voici une liste d'activités que l'Université de Montréal (UdeM) et l'AEBUM mettent à votre disposition.

Une bonne idée serait d'inscrire ces moments à votre agenda afin de **prévoir** votre temps et **visualiser** votre rapport études/pause dans le but de s'assurer que cet équilibre primordial à votre santé est respecté.

---

<sup>9</sup> Cette section est tirée de l'article *Livres que nous vous recommandons* de la Fondation Sommeil.



## 2.1 Activités en biologie

### Les 5 à 10

Ces soirées se déroulant au complexe Mil permettent de rencontrer les autres biologistes du programme dans une ambiance festive et décontractée. Chaque 5 à 10 est agrémenté d'une thématique amusante où les élèves sont invités à se costumer s'il le désire. Toutes les informations concernant ces soirées sont publiées par les Coordonnateur.trice.s à la vie étudiante en temps et lieu sur la page Facebook de Sciences biologiques.

### Le Vivarium

Le Vivarium est le café des étudiant.e.s en biologie, reconnu pour ses bonbons à moindre coût, se trouvant au complexe Mil. Les élèves s'y rassemblent lors de leurs pauses et dîners pour discuter et manger tous ensemble. Des jeux de société et des dessins sont à votre disposition gratuitement et en tout temps.

### Le Bioshow

Il s'agit d'un spectacle annuel de talents pour les biologistes amateurs. Tous vos désirs seront comblés en passant du chant à la musique, de l'humour au théâtre, et de la danse au cirque. Celui-ci se déroule au retour de la relâche du mois de mars. Les informations relatives à cette activité sont publiées par les organisateur.trice.s, le moment venu, sur la page Facebook de Sciences biologiques.

### L'implication au sein de l'AEBUM

Plusieurs postes sont offerts au sein du comité exécutif de l'AEBUM. Pour voir le poste qui vous correspond le mieux, visitez le site internet [www.aebum.com](http://www.aebum.com). Des élections se tiennent en début d'année (septembre) et en fin d'année (avril) afin de pourvoir les différents postes.

De plus, si vous n'êtes pas prêts à avoir autant de responsabilités, mais que l'implication vous intéresse, il est possible de faire partie d'un comité étudiant. Le **comité bien-être** se préoccupe de la santé psychologique de ses biologistes et le **comité environnement** accorde une importance particulière au respect de l'environnement et tente de transmettre ses valeurs en organisant des activités. Pour faire partie de ces comités, adressez-vous à un membre du conseil exécutif ou directement aux coordonnateur.trice.s des comités.

### Le journal étudiant

L'ARN messenger permet aux étudiant.e.s de développer leurs talents en journalisme et en écriture par la rédaction d'articles, mais aussi de cultiver leur passion de la photographie par l'entremise de photoreportages. Ce journal permet de partager des découvertes et des faits scientifiques ainsi que des informations sur le programme. Pour vous joindre à l'équipe ou pour toutes autres questions, vous pouvez consulter le site internet [www.arn-messenger.com](http://www.arn-messenger.com) ou contacter le/la rédacteur.trice en chef.

## 2.2 Semaine de la relaxation

À la fin des sessions d'automne et d'hiver, la FAECUM offre **gratuitement** une semaine du bien-être pour les étudiante.s de l'UdeM. Plusieurs activités zen sont proposées pour améliorer votre santé et vos résultats. Massothérapie sur chaise, coiffure, méditation, yoga, distribution de thé et de fruits sont, entre autres, au menu dans les différents pavillons du campus. Pour plus de détails, visitez le site internet [www.faecum.qc.ca](http://www.faecum.qc.ca).

## 2.3 Activités sportives

### CEPSUM

Le CEPSUM est le centre sportif de l'Université de Montréal situé au 2100 boul. Édouard-Montpetit. Pour les étudiant.e.s de l'UdeM, plusieurs services sont offerts gratuitement, par exemple, l'accès à la piscine et la location de terrains (tennis, squash, volley-ball, soccer, etc.). La salle d'entraînement et la location de matériel sont payantes avec des tarifs réduits pour tous les membres étudiants. Pour s'informer sur les coûts et les autres activités offertes, visitez le site internet [www.cepsum.umontreal.ca](http://www.cepsum.umontreal.ca).

Vous pouvez aussi faire partie d'un club sportif (ex. : aviron, E-sport et ultimate) ou d'une ligue (ex. : volley-ball, badminton, soccer et basket-ball). Pour la liste complète des clubs et ligues, visitez le site internet du CEPSUM.

### Interfacs

Les tournois interfacs étudiants sont des compétitions sportives inter-facultaire, c'est-à-dire entre tous les programmes de l'UdeM, organisées par le CEPSUM. Le programme de biologie participe activement à cette compétition, entre autres dans le flag football, le wallyball et le curling. Les détails sont publiés sur la page Facebook de sciences biologiques en temps et lieu. Vous pouvez aussi vous adresser directement au Coordonnateur.trice des sports.

## 2.4 Événements du SAE

Au courant de l'année, le service aux étudiants (SAE) organise différentes activités culturelles et ateliers sur des sujets variés en lien avec la vie universitaire. Par exemple, en 2019, le SAE a notamment mis sur pied une guignolée des paniers de Noël, un atelier sur le travail d'équipe et la gestion de conflits ainsi qu'une exposition artistique sur les femmes immigrantes. Vous pouvez consulter le [calendrier de la vie étudiante](#) pour voir la centaine d'activités offertes.

## 2.5 Actions bénévoles<sup>10</sup>

Une autre façon de trouver l'équilibre dans ses études est de s'impliquer bénévolement dans la communauté universitaire. En effet, l'Action humanitaire et communautaire (AHC) donne l'opportunité aux étudiants de travailler à l'humanisation par la valorisation de la qualité de vie sur le campus par des activités d'animation, de sensibilisation et

---

<sup>10</sup> Cette section est tirée de la section *Accueil et présentation* de l'AHC.

d'engagement des groupes et des personnes. Une expérience de bénévolat permet de joindre une équipe qui combine la réflexion, l'action et le sens communautaire, de promouvoir l'entraide, la solidarité et la compréhension et ainsi de développer divers projets dans un esprit de camaraderie. Pour en apprendre davantage à propos de leurs activités bénévoles ou pour rejoindre ce groupe consultez le site internet [www.ahc.umontreal.ca](http://www.ahc.umontreal.ca).

### 3. Dix conseils bien-être<sup>11</sup>

Voici dix conseils tirés et adaptés de la Fédération des médecins résidents du Québec :

1. N'ayez pas peur de demander de l'aide et n'attendez pas trop avant de le faire;
2. Consacrez du temps chaque jour, même si ce n'est que 10 minutes, à une activité créative, sportive ou culturelle, non liée au travail;
3. Imaginez-vous à 80 ans et demandez-vous quel sera l'impact réel de votre situation actuelle sur votre vie à cet âge;  
→ Cet exercice permet de diminuer l'anxiété de performance sur le moment en plus de dédramatiser la situation.
4. N'abandonnez pas vos passe-temps préférés, cela vous permet de vous évader des moments de stress;
5. Passez du temps avec vos amis et/ou votre famille;
6. Réalisez que vous n'avez pas à atteindre la perfection;
7. Le trio idéal du bien-être quotidien des biologistes : du sommeil, de l'exercice et des fruits et des légumes chaque jour;
8. Trouvez chaque jour au moins une raison d'être reconnaissant envers vous ou votre environnement;
9. Parlez-vous comme vous parleriez à un ami; ne soyez pas trop sévère envers vous-même;
10. Fixez-vous des limites de temps de travail.

---

<sup>11</sup> Cette section est tirée de l'article « Top 10 » des meilleurs conseils bien-être de la FMRQ.

## 4. Études à distance<sup>12</sup>

### 4.1 Stratégies dans le contexte d'apprentissage à distance

#### Gestion de son temps

Dans un contexte d'études à la maison, il peut être difficile de gérer adéquatement son temps. Aucun horaire fixe ne vous est imposé, ce qui peut mener certains à trop étudier ou encore à diminuer leur temps d'étude régulier. Encore plus qu'à l'habitude, il est important de tenir son agenda à jour. Cet agenda devrait être composé de trois sections. La première est constituée des objectifs journaliers, par exemple, l'écoute d'un cours ou encore une lecture obligatoire. La deuxième est constituée des objectifs à court terme, par exemple, les différents moments d'études d'un cours dans la semaine ou encore de débiter/avancer un devoir. La troisième est constituée des objectifs à long terme, par exemple, la planification d'un travail en équipe ou encore la planification de la semaine d'examens.

La planification d'un tel agenda vous permet d'organiser adéquatement votre session tout en vous libérant de la charge mentale occasionnée par un trop-plein de tâches. N'oubliez pas qu'il est essentiel que votre agenda comporte des moments de temps libres pour que vous puissiez prendre soin de vous.

#### Prise de notes

La prise de notes peut devenir difficile lorsque votre environnement de travail présente des distractions contrairement aux cours en présentiel. Il est donc important d'avoir une écoute proactive, c'est-à-dire prendre des notes, surligner, se poser des questions... Il faut rappeler qu'une bonne prise de notes ne signifie pas réécrire l'entièreté du cours. En ce sens, vous pouvez faire des listes de points avec les informations importantes en mots clés plutôt qu'en phrases complètes.

Une partie importante des prises de notes à distance se fait dans les 24 à 48 h suivant le cours. Un retour sur la matière peut être fait afin de rédiger une synthèse pour cibler les thèmes importants.

Étant donné qu'il est probable qu'à l'examen final vous ayez droit à vos notes, il est nécessaire d'organiser celles-ci afin d'en maximiser l'efficacité et perdre moins de temps dans la recherche d'informations.

#### Préparation aux examens

Afin de bien se préparer aux examens, vous pouvez construire une synthèse de chacun des cours en fonction des objectifs d'apprentissage de ceux-ci. Ce récapitulatif peut contenir des schémas ou des tableaux afin de faciliter l'étude.

Également, le fait d'élaborer des questions pouvant se trouver à l'examen vous permettra, non seulement de tester vos connaissances, mais aussi de cibler la matière qui devrait susciter une plus grande attention de votre part.

---

<sup>12</sup> Cette section est tirée du document *Stratégies et astuces du métier d'étudiant en contexte d'apprentissage à distance* de la SAE.

Finalement, pour les plus inquiets, Studium vous offre la possibilité d'effectuer une simulation d'examens en ligne afin de vous familiariser avec la formule.

### **Rédaction des travaux**

Il est fort probable que les examens à choix multiples ou à réponses courtes soient transformés en travaux de session. Voici donc quatre étapes pour faciliter votre rédaction :

1. *Analyser les consignes* : dresser une liste de tâches en fonction des objectifs demandés;
2. *Créer un plan* : identifier les idées principales et secondaires ainsi que les références utiles à la rédaction afin de monter un plan d'écriture concret;
3. *Rédiger le travail* : suivre votre plan en débutant par le développement, ensuite la conclusion et finir par l'introduction. Ne pas hésiter à modifier le plan initial;
4. *Réviser le travail* : prendre une pause suite à la rédaction afin de mieux discerner la présence de coquilles. S'assurer que le travail est conforme aux normes de présentation exigées.

### **Contrôle de l'anxiété de performance**

En raison de l'isolement provoqué par les circonstances exceptionnelles, l'anxiété de performance peut se voir augmenter. Voici certains effets associés à cette détresse psychologique :

- Tendance à considérer toutes les informations comme importantes et urgentes;
- Trop grande partie de son temps passé sur certaines tâches au détriment des autres;
- Pensées nocives telles que : « il faut à tout prix », « je dois absolument réussir », « mon avenir en dépend »;
- Sensations physiques telles que : maux de ventre, tensions musculaires, troubles du sommeil, vomissements.

Ce faisant, voici trois conseils afin d'apaiser votre sentiment d'anxiété :

1. *Recherche des sources de bien-être et de satisfaction personnelle* : soutien auprès des proches, activités sociales virtuelles, activités sportives, méditations, etc.;
2. *Modification du discours intérieur* : changement des idées préconçues sur la performance et la réussite, ajustement des exigences envers soi, identification de l'élément déclencheur en situation d'anxiété;
3. *Réaction face à l'anxiété de performance* : respirations profondes, conscience du moment présent, création d'un plan d'action pour faire face à la situation présente.

## **4.2 Soutien médical et psychologique dans un contexte de distanciation sociale**

### **Médical**

Les consultations avec un.e médecin sont offertes en télépratique. Il est possible de prendre rendez-vous par courriel à cette adresse : [sante@sae.umontreal.ca](mailto:sante@sae.umontreal.ca).

## **Psychologique**

Le Centre de santé et de consultation psychologique offre des consultations en télépratique pour les étudiants inscrits à l'Université de Montréal. Pour prendre rendez-vous, veuillez remplir le [formulaire en ligne](#).

## **5. Services de santé psychologique**

L'aide extérieure peut vous soutenir dans le maintien de votre santé psychologique. Nous vous présentons ici les services sur le campus. Il est à noter que les services sont très contingentés, par contre, vous pouvez visiter le [site internet du Gouvernement du Québec](#) pour d'autres ressources et soutien.

### **5.1 Services offerts par l'UdeM**

#### **Centre de psychologie**

Le centre de psychologie offre désormais des rencontres sans frais pour tout membre de la FAECUM ayant gardé ou non la couverture d'assurance. L'objectif du Programme d'aide en santé étudiante est d'améliorer le mieux-être et la santé psychologiques des étudiant.e.s. Les services en personnes sont maintenus, mais les options par téléphones ou par vidéoconférence sont maintenant offertes. Vous pouvez appeler au 1 833 851-1363 en tout temps ou visiter le [site internet](#). Un.e psychologue de garde est aussi disponible pour recevoir les appels d'étudiant.e en détresse au 514 343-6452.

#### **Conseiller en orientation**

Une source de stress durant le parcours scolaire est l'incertitude face à son avenir professionnel. Le SAE vous propose les services de conseillers en orientation. Pour prendre rendez-vous, il suffit d'appeler au 514-343-6736.

#### **Bureau d'intervention en matière de harcèlement**

Si vous êtes victime ou témoins d'une situation de violence, de harcèlement ou d'intimidation de la part d'un membre de la communauté universitaire (membre du personnel, collègue, étudiant, etc.), le bureau d'intervention en matière de harcèlement (BIMH) offre des rencontres individuelles, des conseils et des démarches d'interventions aux membres de l'université qui en font la demande. Pour en savoir plus, vous pouvez consulter leur [site internet](#). Pour porter plainte, pour faire un signalement ou pour obtenir du soutien, vous pouvez composer le 514 343-7020.

### **5.2 Réseau de sentinelles**

Afin d'apporter un soutien aux étudiants en détresse psychologique, un réseau de sentinelles est en place en sciences biologiques. Ce réseau est constitué de sept représentants de l'unité académique, dont deux à l'IRBV et quatre au campus MIL. Le réseau vise à rejoindre les personnes à risque, souvent isolées et qui manquent parfois de soutien social. Si vous êtes en détresse, vous pouvez vous rendre au bureau de l'une des sentinelles pour discuter et obtenir de l'aide.

Voici la liste des sentinelles formées pour la prévention du suicide

1. Jocelyne Ayotte, Coordonnatrice des laboratoires
  - IRBV, local B-221
  - [jocelyne.ayotte@umontreal.ca](mailto:jocelyne.ayotte@umontreal.ca)
  - 514 343-6111 #82078
2. Denis Lauzer, Agent de recherche / Coordonnateur de laboratoire
  - IRBV, local F-350
  - [denis.lauzer@umontreal.ca](mailto:denis.lauzer@umontreal.ca)
  - 514 343-6111 #82355
3. Annie Aubin, TGDE Cycles supérieurs
  - FAS-Sciences biologiques
4. Josée Dodier, TGDE Sciences biologiques
  - Campus MIL, Local B-2038
  - [josee.dodier.1@umontreal.ca](mailto:josee.dodier.1@umontreal.ca)
  - 514 343-6585
5. Simon Joly, Professeur associé
  - IRBV
  - [simon.joly@umontreal.ca](mailto:simon.joly@umontreal.ca)
  - 514 872-0344
6. Dan Nguyen, Conseiller programmes d'études
  - Campus MIL, Local B-2025
  - [dan.nguyen@umontreal.ca](mailto:dan.nguyen@umontreal.ca)
  - 514 343-6084
7. Timothée Poisot, Professeur adjoint
  - Complexe des sciences, Local B-5439
  - [timothee.poisot@umontreal.ca](mailto:timothee.poisot@umontreal.ca)
  - 514 343-7691

Pour plus d'informations, vous pouvez visiter les liens suivants :

<https://nouvelles.umontreal.ca/article/2018/10/17/des-sentinelles-pour-orienter-les-etudiants-vers-les-bonnes-ressources-en-sante-mentale/>

<https://quartierlibre.ca/wp-content/cache/wp-rocket/quartierlibre.ca/les-sentinelles-de-la-sante-mentale/>

<http://cscp.umontreal.ca/activiteprevention/sentinelle.htm>



## 6. Outils de consultation<sup>13</sup>

Il peut être parfois difficile de faire un travail sur soi-même lorsque l'on souffre d'anxiété. Nous vous proposons donc des ressources tangibles contre le stress, l'épuisement et l'anxiété. Certaines d'entre elles sont notamment disponibles au Vivarium. Vous pouvez aller consulter le [site internet](#) pour davantage de ressources.

### 6.1 Livres

#### **100 petites astuces pour mieux gérer son temps (Olivier Luke Delorie)**

« Trop à faire et pas assez de temps? Ce livre est conçu pour vous redonner le contrôle de vos journées. Ce dernier contient des trucs brefs, simples et conviviaux pour vous aider à accomplir vos tâches de façon plus judicieuse et plus rapide. »

#### **Émotions : quand c'est plus fort que moi (Catherine Aimelet-Périssol et Aurore Aimelet)**

« Ah! Qu'il serait doux de parvenir à " gérer " vos émotions... De canaliser ce trop-plein de sentiments quand il déborde. De ne plus vous effondrer à la moindre contrariété ou sortir de vos gonds quand la frustration surgit. Oui, la vie serait belle... si vous n'étiez pas si émotif. Fausse bonne idée! L'émotion est un signal d'alarme. Et mieux vaut essayer d'appivoiser ce qui se passe dans le corps et dans la tête que de tenter désespérément de l'éviter, de le contrôler ou encore de se raisonner. Un livre indispensable et bienveillant pour faire de son émotivité une force! »

#### **La peur d'avoir peur (André Marchand et Andrée Letarte)**

##### ***Coup de cœur AEBUM***

« Nous vivons le plus souvent dans la peur. Submergée par la peur d'avoir peur, notre raison déraisonne et ne peut nous secourir. Pour mieux traverser les crises de panique, nous avons besoin de comprendre ce qui nous arrive, de savoir que nous ne souffrons pas d'un mal imaginaire, que ce mal est répandu, qu'il s'explique et qu'il y a des stratégies d'action qui permettent d'en guérir. »

#### **L'art subtil de s'en foutre : un guide à contre-courant pour être soi-même (Mark Manson)**

« "Voyons les choses en face. Parfois, tout va de travers et nous devons l'accepter." Se fondant sur des recherches scientifiques et ponctuant son récit de blagues bien placées, Mark Manson affirme que les êtres humains sont limités et imparfaits : "Ce n'est pas tout le monde qui peut être extraordinaire, il y a des gagnants et des perdants dans la société, et c'est parfois injuste tout en n'étant pas de votre faute. Manson nous offre à point nommé un discours réconfortant, rempli d'anecdotes amusantes teintées d'un humour cynique et impitoyable." »

---

<sup>13</sup> Cette section est tirée de l'article *Applis, balados, livres et autres ressources contre le stress, l'épuisement et l'anxiété* de la FMRQ.



### **Vaincre les ennemis du sommeil (Charles M. Morin)**

« Ce livre propose un programme complet pour vaincre les troubles du sommeil sans médicaments. Après avoir expliqué les stades du sommeil, l'auteur montre comment on peut modifier ses habitudes et ses attitudes pour contrôler l'insomnie. Il enseigne aussi différentes techniques de relaxation et propose des moyens efficaces pour créer un environnement propice au sommeil. De plus, vous trouverez des informations utiles sur le décalage horaire, l'apnée, la narcolepsie, les somnifères, de même que sur les troubles du sommeil spécifiques aux enfants, aux adolescents et aux personnes âgées. »

## **6.2 Balados (en anglais uniquement)**

### **The Anxiety Guy**

« Le podcast *Anxiety Guy* est la seule ressource dont vous avez besoin pour commencer à réduire et éventuellement mettre fin à vos luttes contre le trouble d'anxiété généralisé, l'hypocondrie et la dépression. »

### **Not Another Anxiety Show**

« Apprenez ce qu'est vraiment l'anxiété, pourquoi les meilleurs d'entre nous peuvent se faire prendre dans sa toile et comment dépasser son emprise collante. Vous obtiendrez des conseils pratiques, des ressources et des conseils tout en acquérant une compréhension terre-à-terre et plus profonde de ce que signifie être humain - une partie facilement négligée du dépassement de l'anxiété. »

### **The One You Feed**

« Discussion ouverte d'esprit sur les habitudes, la méditation, la sagesse, la dépression, l'anxiété, le bonheur, la psychologie, la philosophie et la motivation. »

## **6.3 Application cellulaire**

### **Sam (en anglais uniquement)**

Cette application permet de mieux auto évaluer et gérer son anxiété. Elle permet entre autres d'identifier et noter la progression de ses symptômes anxieux, de les diminuer avec des exercices simples, s'auto-observer dans l'accomplissement des exercices et s'informer sur de nouveaux sujets.

### **Sanvello (en français et en anglais)**

Cette application est conçue pour les étudiants soucieux de leur santé et désirant améliorer leur bien-être. *Sanvello* permet de diminuer son niveau de stress à partir d'outils de méditation et d'être en bonne santé physique et mentale.

### **ISmart (en français et en anglais)**

Cette application est une approche pratique pour les étudiants qui veulent avoir un plan d'action personnalisé. ISmart est l'idéal pour comprendre les mécanismes de réactivité au stress et pour le gérer en discernant et contrôlant les agents stressants chroniques de son quotidien.

### **Youper – Feel your best (en anglais uniquement)**

Cette application a été créée par une équipe de médecins et de thérapeutes et utilise l'intelligence artificielle afin de comprendre les émotions de l'utilisateur et de lui fournir le support dont il a besoin. Il s'agit d'un outil de thérapie qui peut accompagner les personnes souffrant de stress, d'anxiété et de dépression.

## **7. Conclusion**

Nous tenons à rappeler que ce document se veut une compilation de ressources variées afin de rendre l'information facilement accessible pour les étudiant.e.s en sciences biologiques. L'objectif principal de l'élaboration de ce projet était de sensibiliser les étudiant.e.s de l'AEBUM aux sujets affectant le plus leur bien-être ainsi que leur santé psychologique. Notre priorité est que vous vous sentiez écouté lorsque vient le temps de parler de santé mentale parce que ce sujet est encore trop tabou dans la communauté universitaire. Il est primordial de prioriser votre santé psychologique, et cela commence en vous écoutant.

L'anxiété de performance est fréquente dans le contexte universitaire puisque ce milieu est propice à la valorisation de la réussite et de la performance individuelle. À un niveau modéré, le stress peut conduire à des performances optimales. Par contre, il faut savoir contrôler l'anxiété de performance qui vient avec les études afin de conserver un équilibre mental sain. Pour ce faire, accordez-vous des moments où vous pourrez vous changer les idées que ce soit par la lecture, par le sport ou par d'autres activités sociales et culturelles. Si vous ne pouvez y arriver seul.e, la consultation avec du personnel qualifié est une option encouragée. L'enquête *Ça va?* a aussi permis de découvrir que le facteur affectant le plus le bien-être des étudiant.e.s en sciences biologiques est le manque de sommeil. Vous avez beaucoup plus de chance de réussir votre examen le lendemain en ayant une nuit d'au moins 7 heures plutôt que d'étudier jusqu'aux petites heures du matin. Effectivement, un sommeil de qualité permet de refaire le plein d'énergie, d'être davantage concentré dans son quotidien et, ainsi, est le point de départ d'une vie saine

Nous savons très bien qu'avec les circonstances exceptionnelles, occasionnés par la COVID-19, il sera encore plus difficile d'entretenir sa santé mentale. Sachez que nous sommes là pour vous écouter, pour vous aider et pour vous diriger vers les ressources nécessaires. Il sera primordial cette année de diffuser plus de BIOLOVE que jamais, alors soyez présent pour vos ami.e.s et pour vous-même!

## Bibliographie

### Introduction

Berthiaume, R., Suissa, A.H., Bérard, A. (2018). *Bilan de la santé psychologique étudiant – AÉBUM*. Université de Montréal

Institut de la statistique du Québec. (2015). *Portrait statistique de la santé mentale des Québécois – Résultat de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes Santé mentale 2012*.

<https://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/etat-sante/mentale/portrait-sante-mentale.pdf>

MacKan, G. (2011). *Mental health and well-being in post-secondary education settings*  
[http://www.cacuss.ca/Library/documents/Post\\_Sec\\_Final\\_Report\\_June6.pdf](http://www.cacuss.ca/Library/documents/Post_Sec_Final_Report_June6.pdf)

### Le sommeil

Adams, S. K., Daly, J. F. et Williford, D. N. (2013). Article Commentary: Adolescent Sleep and Cellular Phone Use: Recent Trends and Implications for Research. *Health Services Insights*, 6, HSI.S11083. 10.4137/HSI.S11083

Brunet. (2020). *Le sommeil, c'est la santé!*  
<https://www.brunet.ca/sante/conseils-sante/le-sommeil-c-est-la-sante/>

Fondation Sommeil. (2018). *La qualité du sommeil des adolescents : une préoccupation importante?* <https://fondationsommeil.com/la-qualite-du-sommeil-des-adolescents-une-preoccupation-importante/>

Owens, J., ADOLESCENT SLEEP WORKING GROUP et COMMITTEE ON ADOLESCENCE. (2014). Insufficient Sleep in Adolescents and Young Adults: An Update on Causes and Consequences. *PEDIATRICS*, 134(3), e921-e932. 10.1542/peds.2014-1696

### Service de santé psychologique

BIMH. (2020). *Le bureau : Notre mission*.  
<https://harcelement.umontreal.ca/le-bureau/notre-mission/>

FAÉCUM. (2020). *Programmes d'aide en santé étudiante – Ressources en santé mentale*.  
[http://www.aseq.ca/rte/fr/FAÉCUM\\_Programmedaide\\_Programmedaide](http://www.aseq.ca/rte/fr/FAÉCUM_Programmedaide_Programmedaide)

SAE. (2020). Orientation scolaire et professionnelle.  
<https://www.cesar.umontreal.ca/orientation/coordonnees.htm>

## Outils de consultation

FMRQ. (2020). *Applis, balados, livres et autres ressources contre le stress, l'épuisement et l'anxiété*. [http://www.fmrq.qc.ca/applis\\_balados\\_livres#balados](http://www.fmrq.qc.ca/applis_balados_livres#balados)

## Dix conseils bien-être

FMRQ. (2020). « Top 10 » des meilleurs conseils bien-être. <http://www.fmrq.qc.ca/sante-bien-etre-et-services/sante-bien-etre/top-10>

## Activités offertes aux étudiants

AÉBUM. (2020). *Association étudiante de biologie de l'Université de Montréal*. <https://www.aebum.com>.

AHC. (2020). *Accueil et présentation de l'AHC*. <http://www.ahc.umontreal.ca/babillard/index.htm>

ARN MESSENGER. (2020). *L'ARN messenger : le journal des étudiants et étudiantes en Sciences biologiques de l'Université de Montréal*. <https://www.arn-messenger.com>

CEPSUM. (2020). *Clubs sportifs*. <https://www.cepsum.umontreal.ca/carabins-et-clubs-sportifs/>

CEPSUM. (2020). *Activités pour les adultes : Liges*. <https://www.cepsum.umontreal.ca/activites-pour-les-adultes/liges>

CEPSUM. (2020). *Tournois interfacs étudiants*. <https://www.cepsum.umontreal.ca/activites-pour-les-adultes/tournois-et-defis-inter-facultes>

FAÉCUM. (2019). *Relaxez, c'est juste la fin de session*. <http://www.faecum.qc.ca/activite/rentree-d-automne/relaxez-c-est-juste-la-fin-de-session-3>

SAÉ. (2020). *Calendrier de la vie étudiante*. <https://carrefoursae.umontreal.ca/>

## Études à distance

Services aux étudiants. (2020). *Stratégies et astuces du métier d'étudiant en contexte d'apprentissage à distance*. [https://wiki.umontreal.ca/download/attachments/130454719/SAE\\_Guide\\_apprentissage\\_distance.pdf?version=1&modificationDate=1586365611000&api=v2](https://wiki.umontreal.ca/download/attachments/130454719/SAE_Guide_apprentissage_distance.pdf?version=1&modificationDate=1586365611000&api=v2)