

LE BIEN-ÊTRE ET LA PERSÉVÉRANCE AUX CYCLES SUPÉRIEURS EN ÉDUCATION : UNE AVENTURE FONCIÈREMENT HUMAINE

Un ouvrage partageant des constats, des leçons, des témoignages, des conseils et des pratiques gagnantes pour un meilleur équilibre entre bien-être individuel et collectif

Accès privilégié aux coulisses de la vie étudiante

Obstacles, sources de résilience et cheminement éducatif dans un esprit de bienveillance

Dialogue ouvert et inclusif

Promotion du bien-être aux cycles supérieurs

Idées, solutions pratiques, soutiens porteurs et approches pédagogiques novatrices

Guide essentiel destiné à la communauté étudiante et à la communauté universitaire pour l'encadrement et la formation

4 THÉMATIQUES

1

Intégration institutionnelle, scientifique et sociale

Récits des premières expériences de recherche et d'enseignement, et de la quête pour trouver sa place dans la communauté universitaire

2

Parentalité et conciliation travail-famille-études

Exploration du délicat équilibre entre vie professionnelle, familiale et étudiante

3

Construction identitaire de la personne chercheuse

Réflexions sur la manière dont le cheminement scolaire façonne la vision du monde et le rôle dans le domaine de l'éducation

4

Déterminants du bien-être et de la réussite aux cycles supérieurs

Présentation de pistes dont le soutien social, les stratégies de planification, d'organisation et de gestion du stress ainsi que l'importance des associations étudiantes.

IMPORTANCE DES ÉTUDES AUX CYCLES SUPÉRIEURS

Étape charnière pour les personnes étudiantes désireuses de se perfectionner, de se spécialiser et de contribuer activement au domaine de l'éducation

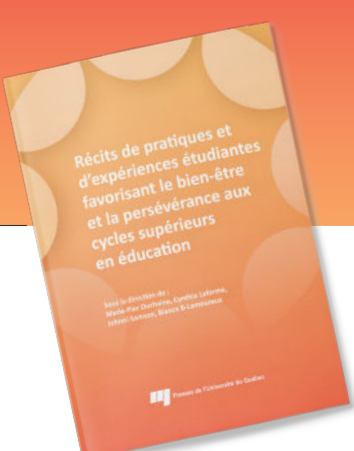
Voie parsemée de défis et d'obstacles susceptibles d'affaiblir le bien-être et la persévérance

CRÉDITS DE L'INFOGRAPHIE :

Idéation, structuration et coordination : B-Lamoureux, B. et Laforme, C. / Développement : Laforme, C. / Révision : B-Lamoureux, B., Bérubé-Beschènes, N., Gadbois, A. et Soares, R. Création visuelle : Rousseau, J.

INSPIRATION DES CHAPITRES SUIVANTS :

Duchaine, B-Lamoureux, Laforme et Samson (2024) et Laforme, Samson, B-Lamoureux et Duchaine (2024)



STRATÉGIES PERSONNELLES DU QUOTIDIEN

APPRENDRE À SE CONNAÎTRE

Observer, prendre conscience, accueillir et respecter ses limites.

Réfléchir sur son rapport à la critique constructive.

Réfléchir à ses comportements et ses automatismes qui peuvent nuire au bien-être.

Réfléchir à ses forces et compétences pour mieux les réinvestir.

Identifier ce qui procure un sentiment de bien-être.

Miser sur les situations qui sont stimulantes.

REGARDER LES SITUATIONS SOUS UN NOUVEL ANGLE



Célébrer ses succès.



Se donner le droit à l'erreur et le droit d'apprendre.



Accueillir les situations qui rendent plus vulnérables comme levier d'apprentissage.

Rester à l'affût des opportunités.



Ne pas hésiter à aller chercher du soutien psychologique.



CRÉDITS DE L'INFOGRAPHIE :

Idéation, structuration et coordination : B-Lamoureux, B. et Laforme, C. / Développement : Bisailon, J., Paquette, N., Vallières, A et Laforme, C. / Révision : B-Lamoureux, B., Bérubé-Beschênes, N., Gadbois, A. et Soares, R. / Création visuelle : Rousseau, J.

INSPIRATION DES CHAPITRES SUIVANTS :

Gladu (2024); Bérubé-Deschênes (2024); Kharchi (2024); B-Lamoureux (2024); Soares et Melo Araneda (2024).



STRATÉGIES D'ORGANISATION DU QUOTIDIEN

IDENTIFIER SES RESPONSABILITÉS EN FONCTION DE SES PARTICULARITÉS

1. Tenir compte de ses différentes responsabilités et différents besoins : familiaux, professionnels, sociaux, financiers, études, etc.
2. Établir et réguler un budget afin de planifier ses revenus et ses dépenses tenant compte de toutes ses responsabilités.
3. Reconnaître et respecter les limites de ses responsabilités et de ses besoins

ORGANISER SON QUOTIDIEN EN CONSÉQUENCE

Allouer du temps de qualité pour la planification et l'organisation de son quotidien en fonction de ses responsabilités

Déterminer ses tâches quotidiennes à la lumière de cette organisation
Partager ses tâches avec les personnes de l'entourage (domestique, soins des enfants, etc.)

PRENDRE SOIN DE SOI



Se soucier de son hygiène de vie : sommeil, alimentation, activités physiques

Prendre du temps pour soi : aller marcher, faire du yoga, méditer, etc.

Conserver un équilibre entre doctorat, carrière, famille et vie personnelle

Se donner le droit à la déconnexion

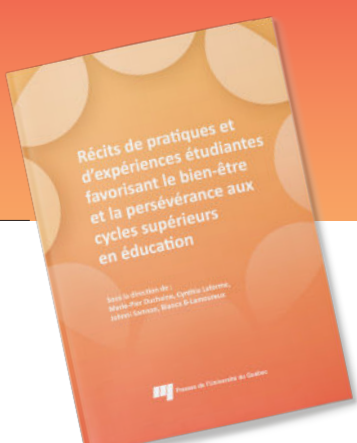
Participer à des activités sociales

CRÉDITS DE L'INFOGRAPHIE :

Idéation, structuration et coordination : B-Lamoureux, B. et Laforme, C. / Développement : Bisailon, J., Paquette, N., Vallières, A et Laforme, C. / Révision : B-Lamoureux, B., Bérubé-Beschênes, N., Gadbois, A. et Soares, R. / Création visuelle : Rousseau, J.

INSPIRATION DES CHAPITRES SUIVANTS :

Bérubé-Deschênes (2024); Kharchi (2024); Paquette (2024); B-Lamoureux (2024); Vallière (2024); Soares et Melo Aranedo (2024); Gadbois et Edward (2024).



STRATÉGIES D'ORGANISATION POUR LES ÉTUDES

ÉTABLIR SES OBJECTIFS

01



Prendre un moment pour cibler ses objectifs avec son comité de direction

02



Établir une planification hebdomadaire, mensuelle, trimestrielle ou annuelle

03



Dresser une liste des tâches prioritaires et la suivre

04



Mobiliser des outils d'organisation (agenda papier ou électronique, organisateur de tâches, *post-it*, minuteur, tableaux, etc.)

05



Réserver des créneaux pour des tâches de lecture et d'écriture, de mentorat et de réseautage

Inclure toutes ses activités dans son horaire (personnelles, professionnelles, etc.)

Adapter régulièrement sa planification pour s'ajuster au quotidien

Considérer les temps de déplacement

GÉRER SON TEMPS DE MANIÈRE RÉALISTE ET EFFICACE



Planifier la journée en fonction de la complexité des tâches pour maximiser sa concentration

Laisser des plages horaires libres pour effectuer les tâches non planifiables (courriel de dernières minutes, révisions, etc.)

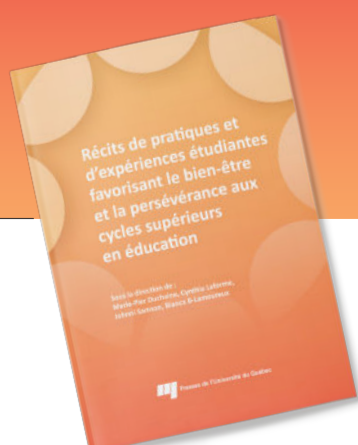
Préserver des moments de repos

CRÉDITS DE L'INFOGRAPHIE :

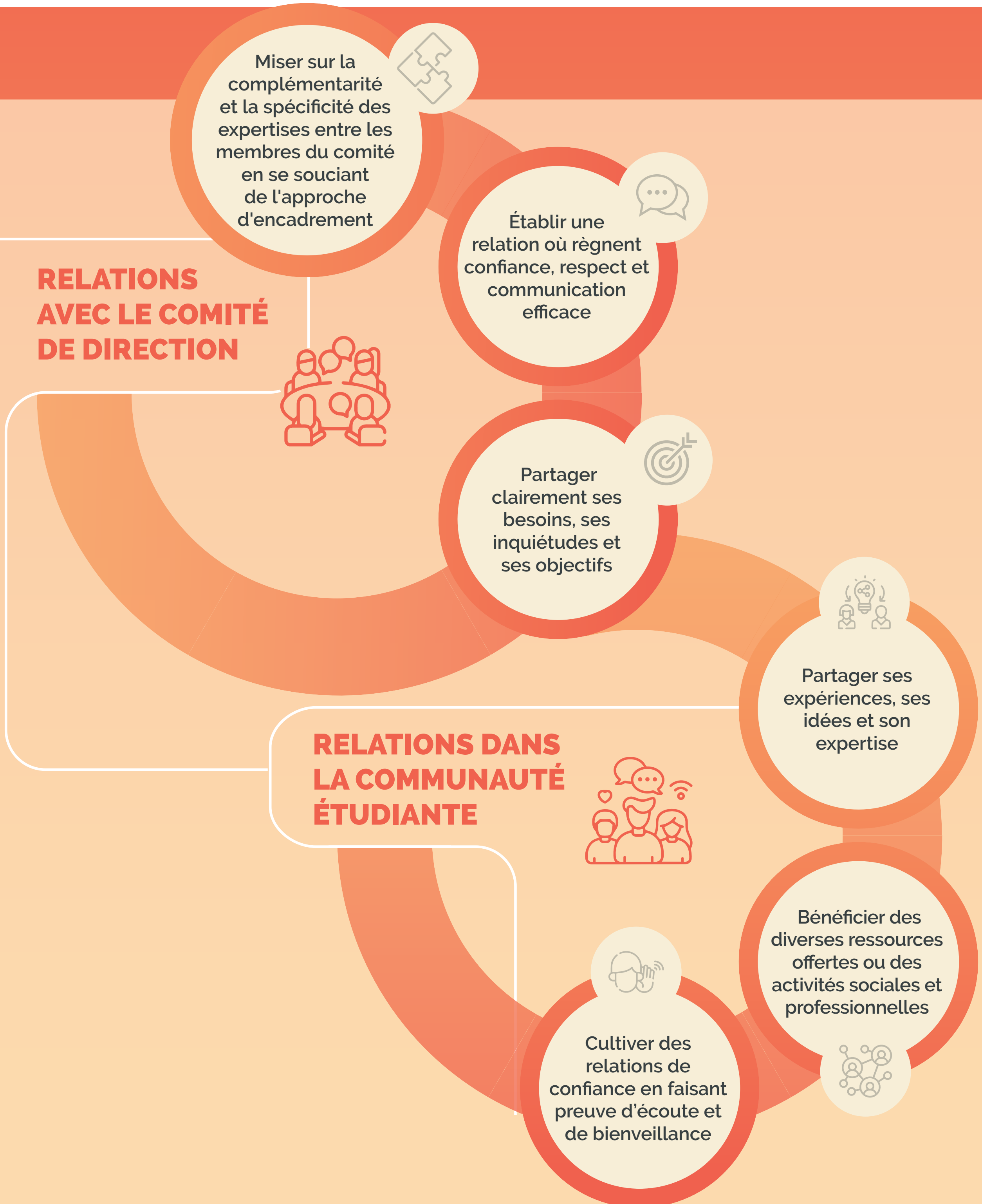
Idéation, structuration et coordination : B-Lamoureux, B. et Laforme, C. / Développement : Bisailon, J., Paquette, N., Vallières, A et Laforme, C. / Révision : B-Lamoureux, B., Bérubé-Beschênes, N., Gadbois, A. et Soares, R. / Création visuelle : Rousseau, J.

INSPIRATION DES CHAPITRES SUIVANTS :

Bérubé-Deschênes (2024); Kharchi (2024); Paquette (2024); B-Lamoureux (2024); Vallière (2024); Forest et Adams (2024); Mercure et Bisailon (2024); Gadbois et Edward (2024).



STRATÉGIES RELATIONNELLES POUR LES PERSONNES ÉTUDIANTES



CRÉDITS DE L'INFOGRAPHIE :

Idéation, structuration et coordination : B-Lamoureux, B. et Laforme, C. / Développement : Bisaillon, J., Paquette, N., Vallières, A et Laforme, C. / Révision : B-Lamoureux, B., Bérubé-Beschênes, N., Gadbois, A. et Soares, R. / Création visuelle : Rousseau, J.

INSPIRATION DES CHAPITRES SUIVANTS :

Gladu (2024); Bérubé-Deschênes (2024); Kharchi (2024); Paquette (2024); B-Lamoureux (2024); Vallière (2024); Soares et Melo Araneda (2024); Forest et Adams (2024); Mercure et Bisaillon (2024); Gadbois et Edward (2024).



RECONNAISSANCE ET SOUTIEN DES PERSONNES ÉTUDIANTES AUX CYCLES SUPÉRIEURS

QUELLES ACTIONS À POSER PAR LES MILIEUX UNIVERSITAIRES ?

RECONNAITRE L'APPORT DES PERSONNES ÉTUDIANTES ET DE LEUR DIVERSITÉ



POURQUOI ?

Valoriser une parole et une expertise qui contribuent à la vie des universités et à leur rayonnement

Valoriser une diversité de réalités et de parcours inspirants

COMMENT ?

- Écouter activement les personnes étudiantes et encourager leurs initiatives en facilitant leur financement
- Maintenir l'offre de bourse ou de financement d'activités et accompagner les personnes étudiantes vers leur obtention
- Favoriser la mise en place d'activités mettant en valeur l'expertise étudiante et la diversité des parcours (p. ex. : colloque étudiant, partage d'expériences, programme de mentorat)
- Reconnaître la propriété intellectuelle et les droits des personnes étudiantes autrices

SOUTENIR LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET PROFESSIONNEL

Pourquoi ? ➤

Favoriser un bien-être individuel et collectif nécessaire à la persévérance et à l'engagement.

Offrir des possibilités d'accomplissement individuel et collectif.

COMMENT ?

Sur le plan personnel



- Offrir des services humains, accessibles, inclusifs, flexibles et proximaux. Assurer la communication claire de ces services auprès des personnes concernées
- Offrir des services et des activités spécialement dédiés aux personnes étudiantes minorisées ou marginalisées.
- Organiser des activités de modes variés favorisant le développement d'un sentiment d'appartenance à une communauté (p. ex. : bimodales, à distance, en présentiel)

Sur le plan professionnel



- Offrir des services d'accompagnement qui mettent l'accent sur les étapes charnières du parcours universitaire (p. ex. : mentorat par les pairs)
- Offrir des stages reconnus et rémunérés de façon équitable
- Mettre en place des activités de rédaction et de réseautage
- Outiller le corps professoral pour guider les personnes étudiantes dans les choix à faire avant, pendant et après le parcours universitaire

CRÉDITS DE L'INFOGRAPHIE :

Idéation, structuration et coordination : B-Lamoureux, B. et Laforme, C. / Développement : Bisailon, J., Paquette, N., Vallières, A et Laforme, C. / Révision : B-Lamoureux, B., Bérubé-Beschênes, N., Gadbois, A. et Soares, R. / Création visuelle : Rousseau, J.

INSPIRATION DES CHAPITRES SUIVANTS :

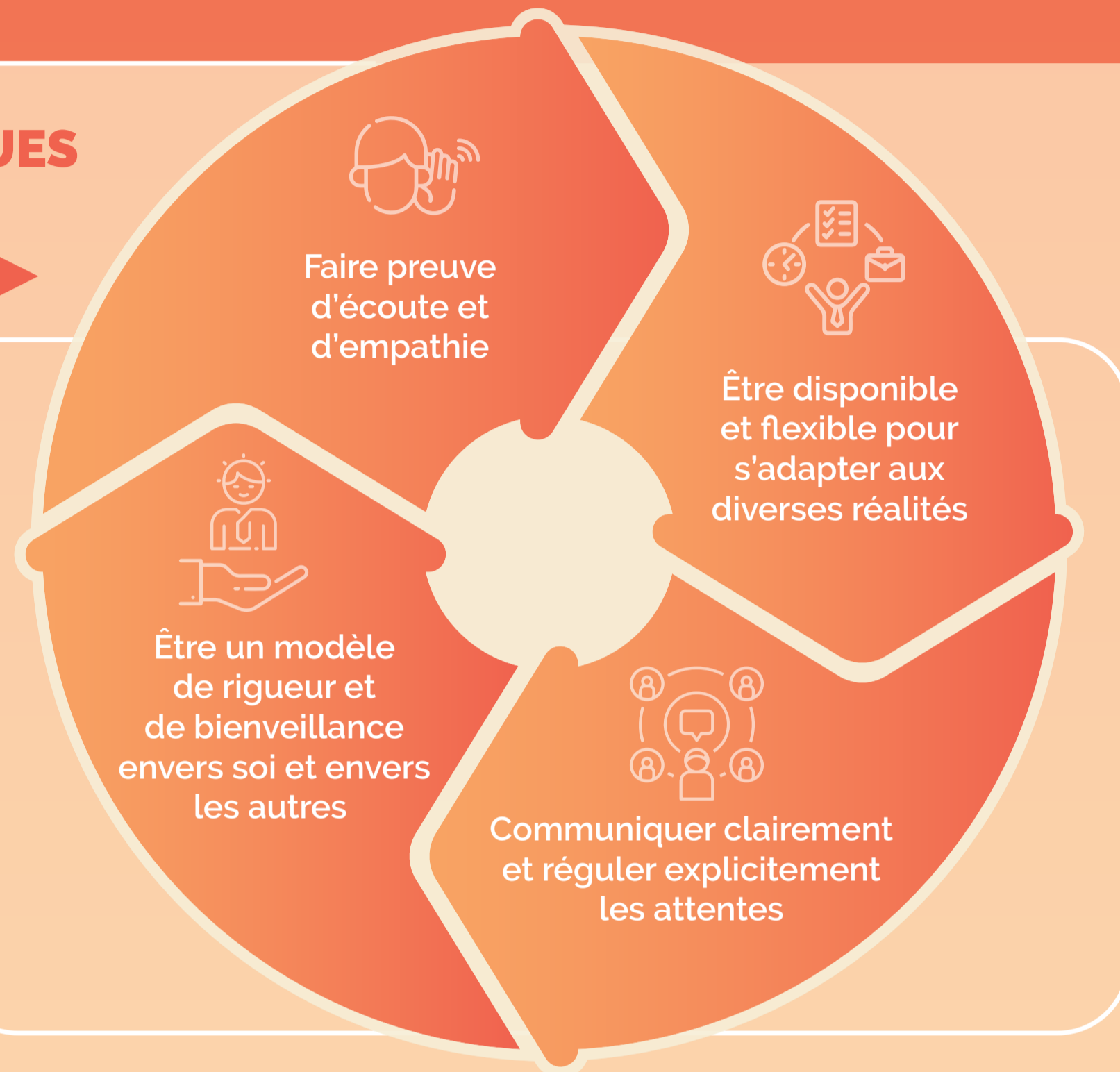
Bérubé-Deschênes (2024); Bétenteux (2024); B-Lamoureux (2024); Vallière (2024); Soares et Melo Araneda (2024); Robitaille et St-Pierre (2024); Gadbois et Edward (2024).



CARACTÉRISTIQUES ET ACTIONS DU COMITÉ DE DIRECTION POUR LE BIEN-ÊTRE ÉTUDIANT

Le comité de direction réunit des personnes déterminantes dans le parcours des personnes étudiantes aux cycles supérieurs. De la même manière, les personnes étudiantes sont des alliées essentielles aux activités d'enseignement et de recherche. Des attentes élevées reposent donc sur le comité de direction.

CARACTÉRISTIQUES DU COMITÉ DE DIRECTION



ACTIONS DU COMITÉ DE DIRECTION

Offrir des occasions de financement



Par exemple :

- Tâches rémunérées de façon équitable (p. ex. : analyser les tâches sollicitées afin de différencier le statut d'emploi selon les compétences déjà acquises et les compétences en voie d'acquisition)
- Soutien à l'obtention des bourses

Soutenir le développement professionnel



- Offrir un accompagnement dans le processus d'obtention de stages rémunérés et pertinents pour le parcours universitaire et la future carrière
- Offrir un accompagnement lors des tâches et des activités de diffusion scientifique
- Favoriser l'équilibre dans les contributions en prévision de la future carrière

Reconnaitre l'apport du travail des personnes étudiantes



Par exemple :

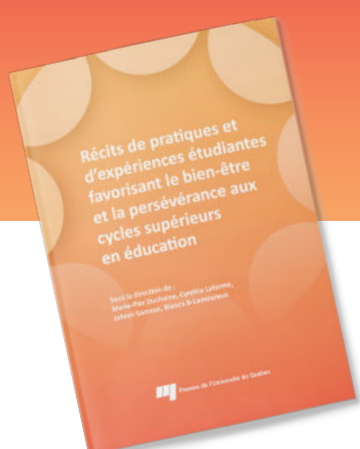
- Respecter la propriété intellectuelle
- Attribuer le statut de personne co-chercheuse (p. ex. : impliquer les personnes étudiantes dans toutes les phases des projets de recherche, leur reconnaître le statut de personnes collaboratrices/co-chercheuse auprès des organismes subventionnaires)

CRÉDITS DE L'INFOGRAPHIE :

Idéation, structuration et coordination : B-Lamoureux, B. et Laforme, C. / Développement : Bisailon, J., Paquette, N., Vallières, A et Laforme, C. / Révision : B-Lamoureux, B., Bérubé-Beschênes, N., Gadbois, A. et Soares, R. / Création visuelle : Rousseau, J.

INSPIRATION DES CHAPITRES SUIVANTS :

Gladu (2024); Bérubé-Deschênes (2024); Bétenteux (2024); Kharchi (2024); B-Lamoureux (2024); Soares et Melo Araneda (2024); Forest et Adams (2024).



PERSONNES ÉTUDIANTES IMMIGRANTES OU DE L'INTERNATIONAL

STRATÉGIES INDIVIDUELLES ET CONDITIONS GAGNANTES DU MILIEU UNIVERSITAIRE



Besoins de base

- Planifier les ressources mobilisant l'aide des proches pour les soins aux enfants (p. ex. : visites, immigration temporaire ou permanente de la famille de son pays d'origine)
- Prévoir les coûts des soins de santé en raison des défis d'accès aux services publics
- S'informer des possibilités de partage de frais de base essentiels (p. ex. : colocation)



Relation avec le comité de direction

- Poser des questions, solliciter des conseils ou de l'aide
- Exprimer ses besoins d'accompagnement et ses préférences d'apprentissage
- Partager ses expériences en tant que personne étudiante immigrante ou de l'international



Réseautage

- Entretenir des amitiés avec des personnes ayant des intérêts similaires
- Profiter du mentorat informel entre personnes étudiantes immigrantes ou de l'international
- Accéder aux ressources linguistiques et au soutien psychologique offerts par l'université
- Maintenir des contacts avec les proches résidant dans le pays d'origine grâce à la technologie



STRATÉGIES INDIVIDUELLES

CONDITIONS GAGNANTES DU MILIEU UNIVERSITAIRE

Être disponible par divers moyens pour répondre aux questions des personnes étudiantes

S'adapter aux besoins d'accompagnement et aux préférences d'apprentissage

COMITÉ DE DIRECTION

Offrir des bourses et des occasions d'expériences en cohérence avec les besoins spécifiques

Encourager les questions et faciliter la recherche de conseils ou d'aide

MESURES INSTITUTIONNELLES



- 1 Élargir le soutien et améliorer les services pour les personnes étudiantes immigrantes ou de l'international (p. ex. : services de révision linguistique ou clarification des informations administratives à l'arrivée)



- 2 Faciliter l'inclusion et les interactions entre les personnes étudiantes en valorisant le partage des expériences et compétences antérieures (p. ex. : café-causerie, activités de partage des coutumes, groupes de discussions mixtes)



- 3 Instaurer un programme de mentorat pour, par et avec des personnes étudiantes immigrantes ou de l'international (p. ex. : soutien dans le processus d'insertion sociale à la société d'accueil, adaptation au climat et aux écarts de température, familiarisation avec le système éducatif, apprentissage des pratiques culturelles locales)

CRÉDITS DE L'INFOGRAPHIE :

Idéation, structuration et coordination : B-Lamoureux, B. et Laforme, C. / Développement : B-Lamoureux, B., Kharchi, Z., Melo Araneda, F. et Soares, R. / Révision : B-Lamoureux, B., Bérubé-Beschênes, N., Gadbois, A. et Soares, R. / Création visuelle : Rousseau, J.

INSPIRATION DES CHAPITRES SUIVANTS :

Kharchi (2024); Soares et Melo Araneda (2024).

