


# Faculté des études supérieures (SGS)

## Université Queen's

### *SGS Habitat : des ressources pour bien vivre et se sentir bien aux études supérieures*

#### **SGS Habitat**

resources for living well and staying well in grad school



**A Step Ahead**  
Introducing *walking meetings*, and why they're effective

[See story](#) | [See all articles](#)



#### **Staying Well**

Addressing challenges



#### **Playing**

Finding friends and fun



#### **Coming from Away**

For students new to Kingston



#### **Managing**

Finances, housing, families, and more



#### **Navigating Academe**

From accessibility, to supervisors, to conferences



#### **Building a Career**

A hands-on perspective

La School of Graduate Studies (école d'études supérieures – SGS) présente une série complète et intégrée d'initiatives pertinentes au bien-être et à l'équilibre, dans un espace Web frais et bien ciblé, baptisé *SGS Habitat: resources to live well in grad school* (des ressources pour bien vivre aux études supérieures). L'un des quatre piliers du programme des études de l'Université Queen's, celui intitulé « santé, bien-être et communauté », établit un engagement panuniversitaire envers une communauté sûre, solidaire, inclusive et mobilisée. Compte tenu du caractère unique de la vie et des études aux grades supérieurs, les programmes qui ciblent les besoins essentiels des étudiants des cycles supérieurs et y répondent sont un élément essentiel de leur succès.

Les programmes visant à favoriser le bien-être et l'équilibre de SGS Habitat sont guidés par les principes suivants :

## 1. Approche factuelle

- Les enquêtes nationales (ECEMD, <sup>1</sup>NCHA<sup>2</sup>) et les enquêtes propres à Queen's relèvent les comportements des étudiantEs, leurs besoins et les tendances
- Les groupes de discussion organisés avec des étudiantEs étudient les programmes existants et guident les nouvelles initiatives
- Le [\*Rapport de la commission de la santé mentale de Queen's\*](#) (2012) résume les consultations à grande échelle tenues avec les étudiantEs, le corps professoral, le personnel, les parents, les diplômés, des professionnels de la santé mentale et des membres de la collectivité et en tire des recommandations concrètes
- Des recherches scientifiques sur la promotion de la santé, la santé mentale (p. ex. l'humeur sombre, l'anxiété, la solitude, la résilience) et les méthodes pédagogiques visent à soutenir le succès dans les études (notamment en rédaction de mémoire ou de thèse)

## 2. Une perspective holistique

L'expérience des études supérieures englobe l'intellect, le corps et l'esprit. Pour être équilibrés, les programmes doivent soutenir tous les aspects du bien-être, tout en reconnaissant la nature évolutive de cette expérience selon le point où la personne se situe dans son cheminement d'études (entrée aux études supérieures, études en cours ou fin de parcours). La reconnaissance de la situation particulière des étudiantEs des cycles supérieurs qui ont une famille fait partie intégrante de cette approche.

## 3. Un réseau de collaboration

- Un réseau de services couvrant le campus, qui inclut les Student Wellness Services (services du bien-être des étudiantEs; auparavant HCDS); les Student

<sup>1</sup> Enquête canadienne auprès des étudiants à la maîtrise et au doctorat

<sup>2</sup> National College Health Assessment (étude américaine)

Academic Success Services (services du succès des étudiantEs); le centre international; les services de conseil par les pairs, et d'autres encore, exercent ensemble le mandat de promouvoir et de soutenir le bien-être des étudiantEs dans la vie et dans leur apprentissage.

- La structure administrative réunit les parties prenantes pour assurer l'efficacité et l'efficacité opérationnelles, ainsi que pour recommander des politiques et des pratiques exemplaires.
- Le modèle du moyeu central et des rayons réunit des ressources locales ou propres à des disciplines.
- Les membres du corps professoral font des présentations dans le cadre d'activités parallèles au programme et d'ateliers de promotion de la santé qui servent à valider cette formation; démontrent la responsabilité partagée et l'engagement envers le succès des étudiants des cycles supérieurs; et aident les étudiants en difficulté.
- Le Groupe consultatif sur la vie aux cycles supérieurs (Graduate Student Life Advisory Group) coprésidé par la SGS et les Affaires étudiantes et à représentation paritaire, voit à ce que les questions de vie sociale et de bien-être soient discutées.

#### **4. Transparence**

Nous nous efforçons d'être transparents au sujet des difficultés des études supérieures (financement, coût de la vie, isolement social, maintien d'un rythme de travail dans la rédaction, anxiété et humeur sombre, transition vers la carrière). Les études supérieures impliquent une sortie de la zone de confort, ainsi que des succès et des échecs vécus tout au long du processus de création de nouvelles connaissances. Le fait de reconnaître que ces réalités font partie intégrante de l'expérience aux cycles supérieurs normalise le stress et l'anxiété que les étudiantEs peuvent ressentir de temps à autre. Toutefois, l'anxiété qui a un effet néfaste sur leur bien-être exige l'aide d'unE professionnelle. La présence de représentants des étudiantEs des cycles supérieurs dans les groupes de travail sur la santé mentale, les comités de direction des étudiantEs et les comités décisionnels, et le recours à des groupes de discussion d'étudiantEs pour examiner les programmes et en planifier de nouveaux, sont essentiels au maintien de la transparence.

#### **5. Innovation : Repenser la structure et la prestation des programmes universitaires**

Il est de plus en plus important d'être ouvert à l'idée de repenser les programmes universitaires dans une perspective de bien-être des étudiantEs. Ce fut d'ailleurs l'un des thèmes de la table ronde Rethinking Graduate Education (repenser l'enseignement

supérieur) commanditée par l'ACES et le CRSH, qui a eu lieu à Queen's en avril 2015. *De quels nouveaux modes d'apprentissage aux études supérieures les CanadienNEs auront-ils besoin pour prospérer dans une société et un marché du travail en évolution?*

## Programmes et initiatives clés

### 1. Conseiller en santé mentale de la SGS sur place

Les services de counseling sont utilisés par environ 10 % de la population étudiante chaque année. Les services offerts incluent les consultations individuelles, les interventions de counseling à court terme et des programmes de groupe axés sur le développement des compétences et le bien-être. Des conseillers en intervention directe (intégrés) travaillent auprès de populations étudiantes précises (p. ex. les étudiantEs des cycles supérieurs) pour fournir un autre point d'accès aux services et favoriser les collaborations qui les soutiennent pleinement dans toutes les dimensions du bien-être. Un examen externe récent des services de Queen's (2015) prônait l'élargissement de la configuration moyeu-rayons du counseling intégré à cause de son efficacité démontrée pour la consolidation des services et de leur prestation. À lui seul, ce programme a eu un impact remarquable : les délais d'attente pour les consultations ont été réduits; on s'est attaqué au problème de la stigmatisation; on a fourni des ateliers propres aux grades supérieurs. Une coordonnatrice des étudiantEs des cycles supérieurs de la faculté a donné la description suivante d'un événement qui leur était destiné : « Le conseiller de la SGS... a créé une atmosphère réellement positive pour une discussion du syndrome de l'imposteur orientée vers les solutions. »

### 2. Soutien à la rédaction pour l'intellect, le corps et l'esprit

Les sondages auprès des étudiantEs et les groupes de discussion indiquent que le soutien durant la phase de rédaction est une priorité. Depuis 4 ans, nous avons donc créé une série complète et efficace d'outils de soutien à la rédaction : [\*Dissertation Boot camp\*](#) (camp d'entraînement à la rédaction) et [\*Re-boot\*](#) (relance de la rédaction), [\*Dissertation on the Lake\*](#) (rédaction au bord du lac), [\*Thesis Persistence 101\*](#) (persévérance 101 à l'étape de la thèse, Doctoral Thesis Support Group (groupe de soutien pour la thèse de doctorat)). Tous ces programmes visent à créer une communauté de rédacteurs, en partie pour atténuer l'isolement qui peut accompagner la phase de rédaction et pour favoriser l'échange d'idées neuves. Les repas pris en commun font partie intégrante de la création de cette communauté. Durant le *camp d'entraînement à la rédaction*, des aliments frais (près de 160 bananes sont consommées durant la semaine), des déjeuners bio préparés par un traiteur local et des séances de yoga en milieu de semaine accentuent l'approche globale intellect-corps-esprit de la rédaction et du bien-être. Les déjeuners de *relance de la*

*rédaction* permettent aux participantEs d'ateliers passés de reprendre contact avec leur communauté de rédaction et d'échanger des stratégies de rédaction.

L'approche holistique du bien-être des étudiantEs se reflète dans l'environnement relaxant et inspirant de la *dissertation au bord du lac*. Les rédacteurs sont logés dans des maisonnettes sur la rive du lac Elbow (à 30 minutes de Kingston). (Le coût est largement subventionné par la SGS et des donateurs afin que les étudiantEs puissent participer.) De l'activité physique – canot, natation, randonnée pédestre – et des conversations près du feu de camp suivent une journée de rédaction. Les participants à la dissertation au bord du lac préparent collectivement les trois repas et mangent ensemble, et les familles sont invitées à leur rendre visite à la fin de la journée pour une baignade ou un coup de pagaie ensemble.

Tous les programmes de rédaction procurent un environnement prévu à cette fin et exempt de distractions pour mettre au point de nouvelles stratégies et obtenir des gains de productivité importants. Le camp d'entraînement à la rédaction, en particulier, souligne l'importance d'habitudes d'écriture disciplinées. Persévérance 101, une demi-journée hebdomadaire de temps de rédaction, a lieu toute l'année. Ce groupe est particulièrement utile en tant que moyen de garder le rythme et de combattre l'isolement pendant les mois d'été, où l'activité est moins intense sur le campus.

Un signe de l'impact des événements de la SGS centrés sur la rédaction est la création d'une constellation d'événements d'écriture à l'échelle locale d'un bout à l'autre du campus, dont le plus récent est le [\*Ban Righ Writing Studio\*](#) (studio d'écriture Ban Righ), un lieu où les étudiantes aux cycles supérieurs peuvent rédiger dans un environnement de soutien.

La SGS souligne également l'importance du soutien à la rédaction dans [\*Focus on Graduate Supervision\*](#) (pleins feux sur la direction de mémoire et de thèse), un programme de formation d'une journée pour les directrices et directeurs.

### **3. Programme de services de conseil par les pairs étudiants**

Le programme [\*Student Peer Advising\*](#) (services de conseil par les pairs) offre du counseling confidentiel entre pairs sur les questions universitaires et personnelles. Les services sont fournis par trois étudiantEs des cycles supérieurs formés à cette fin. Il est géré par la Society of Graduate and Professional Students (société des étudiants des cycles supérieurs et professionnels), avec un soutien financier de la SGS. Les conseillers produisent des rapports intérimaires trois fois l'an et le programme fait l'objet d'un examen annuel.

### **4. La transition vers la carrière : Semaine des carrières, ateliers et mentorat par des anciens**

Lancée en 2014, la [\*Semaine des carrières pour les étudiantEs des cycles supérieurs et les chercheurs postdoctoraux\*](#) reconnaît les nombreuses difficultés associées à la transition des

études supérieures au marché du travail. Une semaine d'ateliers, de discussions interactives, de discussions de groupes d'experts et de conférenciers principaux (Paul Yachnin et Chad Gaffield en 2014) pour les étudiantEs et les mentors atteint son point culminant lors d'un événement de réseautage à grande échelle conçu afin de mettre en contact les étudiantEs avec de multiples possibilités de carrière et de mettre en marché les compétences acquises par les étudiantEs des cycles supérieurs.

Des ateliers sur tous les aspects du développement de carrière font partie de la série d'ateliers *Expanding Horizons* (élargir ses horizons). Ils traitent entre autres des multiples dimensions de la recherche d'emploi et tentent de lancer une conversation ouverte et réaliste au sujet du marché du travail et de créer des stratégies pragmatiques pour les gens qui cherchent leur carrière. Les étudiantEs qui participent à au moins 12 ateliers *Expanding Horizons* reçoivent un certificat de reconnaissance officielle de cette activité parallèle au programme.

Le mentorat des anciens est facilité grâce au nouveau groupe de réseautage professionnel anciens-étudiants *Queen's Connects* (Queen's crée des liens) sur LinkedIn.

## 5. Modules en ligne : [MyGradSkills.ca](https://www.mygradskills.ca): Find Your Future

Queen's a mis en ligne trois modules interactifs directement liés au bien-être des étudiantEs pour le site [MyGradSkills.ca](https://www.mygradskills.ca) (mes compétences de diplômé; site en anglais seulement), une initiative de l'Ontario Consortium for Graduate Professional Skills.

[\*Mental Health and Well-being: Skills for Graduate Students\*](#), un module dont Queen's est le principal auteur, fournit des outils utiles pour rehausser les connaissances en santé et bien-être et pour aider à gérer le bien-être durant la vie d'étudiantE et pendant la transition vers une carrière. Il comprend des vidéos d'étudiantEs des cycles supérieurs qui parlent de ce qu'ils font pour atteindre l'équilibre. [\(insert link to the video here – please include screen shot of video to visual imagery\)](#)

[\*Intercultural Competency\*](#) (compétence interculturelle) est un module d'introduction à des aspects clés des interactions dans une collectivité interculturelle. Il comprend des scénarios et des quizz qui appliquent ces nouveaux apprentissages à des situations des études supérieures. Le module parle du développement de la conscience communautaire, des relations saines et de la communication efficace qui est si importante pour le bien-être des étudiantEs des cycles supérieurs. Il leur procure aussi des outils pour créer un espace positif dans les universités et en milieu de travail.

[\*The Versatile Graduate: Exploring Diverse Career Paths for PhDs\*](#) (le diplômé polyvalent : explorer divers cheminements de carrière pour les titulaires de doctorats) est un module qui touche un sujet d'incertitude pour les étudiantEs des cycles supérieurs, surtout pour les doctorants en cours de transition vers le marché du travail. Le module propose des manières concrètes d'utiliser les réseaux pour explorer les cheminements de carrière et d'envisager un large éventail de possibilités. Il contient des vidéos de diplômés qui commentent ces décisions.

## 6. Ateliers – Expanding Horizons et ateliers des services du bien-être des étudiantEs

De nombreux ateliers concernant le bien-être et l'équilibre sont offerts, y compris :

Psychological Wellbeing (bien-être psychologique)	Managing the Supervisor-Student Relationship (gérer la relation étudiantE-directrice ou directeur de thèse)
Managing Presentation Anxiety (maîtriser l'anxiété lors d'une présentation)	Financial Literacy (littératie financière)
Living in the Present Moment (vivre dans l'instant présent)	Time Management (gestion du temps)
Getting Un-Stuck (sortir d'une impasse)	10 Strategies for Degree Completion (10 stratégies pour terminer ses études)
Dealing with Adversity (surmonter l'adversité)	

Le nombre d'inscriptions aux ateliers *Expanding Horizons* s'est accru. Il est passé de 680 en 2011-2012 à 1 700 en 2014-2015, ce qui reflète leur fort impact et le fait qu'ils rejoignent les étudiantEs des cycles supérieurs.

En plus des ateliers réservés aux étudiantEs des cycles supérieurs, de nombreux ateliers sur la santé et le bien-être sont offerts par les services du bien-être des étudiantEs (auparavant appelé *HCDS*). Leader reconnu du domaine de la santé mentale, le psychologue Michael Condra, Ph.D. a mis au point des programmes de formation à fort impact, des vidéos et des modules en ligne pour la communauté et le Conseil des universités de l'Ontario.

## 7. Counseling interculturel

Une *psychologue clinicienne* fournit un soutien spécialisé aux étudiantEs des cycles supérieurs dans l'adaptation et la transition entre les cultures et la gestion de la relation avec leur directrice ou leur directeur. Elle offre des consultations individuelles ainsi que des ateliers sur ces sujets et divers autres.

## Mesure des résultats

Un examen annuel de la rétroaction des participants sur les services et les ateliers, des statistiques sur les taux de participation ainsi que la tenue de groupes de discussion sur les principaux programmes sont essentiels pour déterminer l'impact et la pertinence des programmes pour les étudiantEs. Les résultats d'apprentissage sont définis pour bien des ateliers et des événements, y compris la Semaine des carrières, ce qui a rendu plus efficace

l'évaluation des programmes. Par exemple, les 444 réponses reçues à un sondage sur la Semaine des carrières a permis de recueillir de précieuses données sur l'événement et sur les priorités futures. L'organisation de groupes de discussion avec les étudiantEs des cycles supérieurs après les événements produit une analyse plus fine des programmes.

## Initiatives en cours

Une vidéo de trois à quatre minutes sur la santé des étudiantEs des cycles supérieurs est en planification. Elle sera présentée lors de la Semaine d'orientation des cycles supérieurs 2015, et un lien vers celle-ci sera inclus dans le courriel de bienvenue de la vice-rectrice et doyenne à tous les nouveaux étudiants, au début de septembre. La présence de ce lien rappelle le caractère central du bien-être et de l'équilibre dès le début des études supérieures.

Un programme de mentorat par les diplômés est en cours de lancement. Il coïncidera avec le 175<sup>e</sup> anniversaire de l'Université Queen's. Un total de 175 mentors diplômés des études supérieures présents dans diverses branches de la vie publique sont en cours de recrutement. Ils fourniront des conseils et du mentorat aux étudiantEs des cycles supérieurs sur des questions telles que la transition vers la carrière et les cheminements, la pertinence de l'expérience aux cycles supérieurs et les enjeux importants pour les étudiants.

La promotion du portfolio électronique est une priorité pour 2015-2015. Elle permet aux étudiantEs des cycles supérieurs de décrire avec confiance les compétences et les capacités acquises dans leur programme de cycle supérieur et de réfléchir à leurs succès et à leurs accomplissements.

## Utilisation des fonds du prix

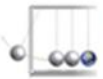
Les fonds associés au prix seraient utilisés pour soutenir un défi des cycles supérieurs englobant tout le campus. On demandera aux étudiantEs de soumettre des productions créatives sous diverses formes – baladodiffusions, billets de blogue, vidéos, articles – pour présenter des façons de maintenir leur bien-être et leur équilibre tout au long de leurs études supérieures. Ce défi encouragera une discussion continue sur le bien-être holistique parmi les étudiantEs des cycles supérieurs de Queen's et la communauté du campus en général.

*Je crois que le camps d'entraînement a été utile pour moi de deux façons. Premièrement, la productivité. C'était plaisant de simplement voir beaucoup de mots sur la page. Deuxièmement, je me suis fait une idée très précise des obstacles qui m'empêchent d'écrire et des façons de les abattre et de me mettre à produire. Autrement dit, j'ai beaucoup*



*J'ai TERMINÉ mon mémoire! La date de la soutenance est fixée et je suis tellement reconnaissant envers la SGS et envers vous pour les occasions extraordinaires que vous avez données. Votre énergie, votre enthousiasme et votre disponibilité sont des éléments clés du succès de ces*

*J'ai pu trouver des façons de sortir d'une impasse qui fonctionnent pour moi! J'ai été très productive aujourd'hui!*



**Queen's Grad Studies**

@queensgradstudy

Dissertation boot camp is over. What a week. Lots of bananas eaten and plenty of coffee and tea drunk. The best...

*Le conseiller de la SGS... a créé une atmosphère réellement positive pour une discussion du syndrome de l'imposteur orientée vers les solutions.*



[Queen's Gazette \(journal universitaire\)](#)

[Academica Top 10](#)

[Gradifying: your connection with grad studies at Queen's \(gradifiant : votre lien avec les études supérieures à Queen's\)](#)

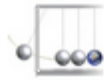


**Queen'sPostdocOffice**

@QueensOPDT

@queensgradstudy wonderful weather for Dissertation on the Lake!





**Queen's Grad Studies**

@queensgradstudy

"The employable you" panel at Career Week. #SGSCareers



*“Les membres diplômés peuvent nous apporter des intuitions, du recul, et nous encourager au sujet des cheminements de carrière et des options. Les membres étudiantEs peuvent poser des questions dans un cadre sécurisé et accueillant, conçu de manière à faciliter les interactions avec les diplômés (p. ex. demander comment traduire la valeur*

PDF

[Feuille de conseils de Queen's Connects](#) (0,2 Mo)



Dans cette vidéo, les étudiantEs parlent de la gestion du stress lorsqu'on est aux études supérieures. Cliquez sur le bouton Play pour ouvrir la vidéo, ou suivez le lien ci-dessous. Ouvrez la fenêtre de navigateur.



**Chad Gaffield**  
@ChadGaffield

Great discussion #SGSCareers esp how to integrate and demonstrate knowledge and competencies - Many thx @queensgradstudy @FromPhdtoLife