

1^{er} juin 2022

Ma pratique en 120 secondes : Les programmes Korsa dispensés auprès de la communauté doctorante de HEC Montréal. Présentée par Christine Smilga, psychologue, Services aux étudiants HEC Montréal.

Je vous parle ici des programmes développés par Simon Grégoire, professeur à l'UQAM:

- la série d'ateliers Korsa et
- le programme d'entraide par les Pairs Korsa.

Korsa est basé sur la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) et amène à vivre le stress autrement, pour favoriser la persévérance et le bien-être pendant les études collégiales et universitaires.

Pour la première fois à HEC, en 2022, les ateliers Korsa ont été offerts à un groupe homogène d'étudiants, soit les doctorants. Expérience très concluante! J'y reviendrai.

Ces ateliers ont aussi été offerts en anglais, ce qui serait une première «mondiale»! , aux doctorants qui ne parlent pas ou peu le français, qui sont pour la plupart des étudiants étrangers.

Pour ce qui est du programme d'entraide par les Pairs Korsa, 4 étudiantes au doctorat se sont impliquées comme pair aidantes en 2021-2022 ont accompagné 18 étudiants, qui ont tous témoigné de leur grande appréciation. Je peux assurer qu'il n'est pas nécessaire d'étudier en psychologie ou dans un autre programme impliquant la relation d'aide pour jouer ce rôle de pair aidant avec le cadre ACT.

Nous constatons au sein des ateliers pour doctorants, contrastant avec la culture ambiante de compétition et de haute performance, un haut niveau d'engagement, d'ouverture et de bienveillance. Le taux d'assiduité est excellent, malgré la surcharge que vivent les étudiants.

Nous avons été enchantées de recevoir leur demande de répéter l'expérience, de continuer à faire vivre l'esprit Korsa, soit en reprenant les ateliers annuellement, ou en mettant en place des groupes de soutien Korsa se rencontrant mensuellement. Il semble que le concept de doses de rappel soit devenu populaire et apprécié.

Nous pensons enfin que nos groupes de doctorants Korsa pourront être une pépinière pour une relève pour le programme d'entraide par les pairs Korsa, facilitant le processus de formation des futurs pairs aidants.

Pour en savoir plus sur Korsa : <https://korsa.uqam.ca/>