



## Prévention et promotion de la santé mentale au Cégep de l'Outaouais : L'expérience vécue dans le cadre du projet *Je tiens la route!*

**Marc Martineau, M. Ps.**, professeur, Département de psychologie, Cégep de l'Outaouais.

**Guy Beauchamp, Ph. D.**, professeur agrégé, Département de psychoéducation et de psychologie, Université du Québec en Outaouais.

### Contexte

L'expérience de l'Outaouais constituera éventuellement une source d'inspiration pour d'autres collèges et universités.

La santé mentale des étudiants du Québec et de partout dans le monde ne cesse de se détériorer. Dans un sondage réalisé auprès de 30 000 étudiants de niveau postsecondaire au Canada, plus de 90 % ont affirmé être complètement débordés, plus de 50 % ont affirmé se sentir désespérés et près de 10 % ont envisagé le suicide au cours de la dernière année<sup>1</sup>. Or, selon de nombreuses études, la majorité des étudiants qui en auraient besoin, dont les étudiants suicidaires, ne bénéficient pas de services de soutien dans le milieu scolaire ou dans la communauté<sup>2</sup>. Le guide *Santé mentale des étudiants de niveau postsecondaire : Guide vers une approche systémique* appelle les institutions postsecondaires canadiennes à mettre en place un plan d'action qui comprendrait des solutions variées et systématiques s'inspirant d'un modèle écologique, puisque les causes des problèmes de santé mentale sont multifactorielles et que leurs manifestations peuvent prendre toutes sortes de formes<sup>3</sup>.

### Origines du projet

Un groupe de travail multidisciplinaire a été formé au cégep pour développer des stratégies en santé mentale au moyen d'un processus d'application des connaissances (PAC), dans le cadre du projet *Transition Cégep*. Un grand nombre de stratégies en prévention et en promotion de la santé mentale ont été élaborées et mises sur pied dans le cadre de ces travaux, ainsi que par des équipes de création étudiante qui se sont formées par la suite. Le rapport *Rehaussement des interventions en santé mentale* décrit le chemin emprunté pour concevoir le programme, à partir de chacune des étapes du PAC jusqu'au développement des actions qui ont été mises en place en 2012-2013 et en 2013-2014<sup>4</sup>. Nous faisons ici état des principaux résultats obtenus. L'expérience de l'Outaouais constituera éventuellement une source d'inspiration pour d'autres collèges et universités qui souhaiteraient améliorer la santé mentale de leurs étudiants.

### Résultats

Le résultat le plus tangible de cette recherche est la création du programme *Je tiens la route!*, qui vise à compléter et à bonifier les services existants en santé mentale au Cégep de l'Outaouais; ce programme a été développé selon une approche scolaire globale. La métaphore utilisée est la suivante : préparer sa voiture pour bien tenir la route durant l'hiver, en prévision des tempêtes, à l'aide de quatre bons pneus. Des stratégies pratiques, accessibles et appuyées par la recherche sont associées à chacun des pneus. La philosophie du programme est de favoriser la littératie en santé mentale pour maximiser la résistance aux épreuves, la capacité de résilience et l'épanouissement.

De nombreux éléments ont été développés par les membres du comité de travail au cours des deux années : conception d'un logo et production d'affiches; création d'un site Web et d'une page Facebook; présentations à tous les employés et à plusieurs centaines d'étudiants; distribution de t-shirts et mise sur pied d'activités lors des « Journées orange » sur les trois campus, etc. D'autres interventions ont été conçues dans le cadre de travaux en création étudiante : capsules de théâtre d'intervention et animations



La direction du Cégep de l'Outaouais se penche sur les façons d'intégrer les meilleures pratiques en prévention et en promotion de la santé mentale.

de type « statues vivantes » dans les aires publiques du collège, peinture sur la neige, affiches artistiques avec message, installation de lits dans les corridors, vidéos et animations infographiques, etc. L'ensemble des stratégies avait pour but de sensibiliser les gens à l'importance de leur santé mentale, d'établir des relations saines et enrichissantes, et de participer à des actions concertées rejaillissant sur toute la communauté. Au total, 152 interventions ont eu lieu sur les trois campus, sans oublier les publications dans les médias sociaux, les travaux dans le cadre de différents cours, d'autres initiatives du milieu qui se sont ajoutées en cours de campagne, les présentations à l'extérieur du collège, les entrevues dans les médias, etc. Plusieurs activités ont également été filmées par des étudiants et publiées sur la page Facebook, comme le court métrage réalisé par Pernot<sup>5</sup>.

En tout, 80 étudiants ont directement contribué aux actions du programme sur les trois campus. La majorité était déjà sensibilisée à la cause de la santé mentale et certains considéraient que leur engagement au programme *Je tiens la route!* était très important. Les activités ont également pu être réalisées grâce à l'implication directe de 132 membres du personnel : il est évident que le fait d'avoir présenté le programme dans tous les départements et à toutes les directions a contribué à cette belle participation.

Les interventions se sont parfois déroulées devant plusieurs centaines de personnes. Parallèlement, 3 770 utilisateurs ont visité le site [jetienlaroute.com](http://jetienlaroute.com) au cours de la période ci-dessus mentionnée pour un total de 5 378 visites et une consultation moyenne de 4,24 pages. Les périodes les plus achalandées sur le site Web et sur la page Facebook correspondaient aux périodes les plus actives de mise sur pied de stratégies au cégep. Le concours vidéo sur la résilience constitue l'intervention qui a suscité le plus grand engouement : les 25 vidéos publiées sur la page Facebook ont été visionnées par 221 505 visiteurs et elles ont également été présentées dans le cadre de plusieurs événements<sup>6</sup>.

Enfin, la direction du Cégep de l'Outaouais offre maintenant son soutien complet au programme et elle se penche sur les façons d'intégrer les meilleures pratiques en prévention et en promotion de la santé mentale, notamment dans le cadre de la rédaction du prochain *Plan d'aide à l'apprentissage et à la réussite (PAAR)*. De plus, des membres du personnel du cégep qui désiraient s'assurer de la pérennité du programme ont fondé une communauté « Je tiens la route » qui parrainera les activités du programme au cours des prochaines années.

### Améliorations à venir

Les actions de prévention et de promotion devront davantage tenir compte des facteurs reliés au faible revenu, à la famille, au multiculturalisme et aux situations de handicap. De plus, elles devraient maintenant cibler davantage le développement d'habiletés de socialisation, de gestion de stress et de résolution de problèmes, puisque de telles interventions semblent être associées à une baisse des symptômes de problèmes de santé mentale chez les jeunes<sup>7</sup>. Parallèlement, il apparaît essentiel de poursuivre les efforts pour maximiser et maintenir l'implication citoyenne en santé mentale dans les écoles, et de promouvoir la santé mentale dans sa perspective globale et dynamisante d'épanouissement.

### Bibliographie

1. American College Health Association-National College Health Assessment II (ACHA-NCHA II) (2013). Reference Group Data Report Spring 2013. Hanover, MD: American College Health Association.
2. Zivin, K., Eisenberg, D., Gollust, S. E & Goldberstein, E. (2009). Persistence of mental health problems and needs in a college student population. *Journal of Affective Disorders*, 117(3), 180-185.
3. ASEUCC-ACSM (2013). *Santé mentale des étudiants de niveau postsecondaire : Guide vers une approche systémique*, 39 p.
4. Martineau, M., Beauchamp, G., Fournier, L., Deplanche, F. et Drolet, S. (2015). *Rehaussement des interventions en santé mentale*. Rapport PAREA. Cégep de l'Outaouais.
5. Pernot, JP. [Jppjazz]. (9 avril 2013). *Capsule cafétéria* [Dossier vidéo]. Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=OWFmem9cWww>
6. Drolet, S. (30 janvier 2014). Vidéo no 5 — *Concours Je tiens la route! 2014*. Réalisation : Solange Racine, Valérie Viel, Alexandre Jolicoeur et Arielle Ranger-Fournier [Dossier vidéo]. Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=sbFO7IB1nsc>
7. O'Leary-Barrett, M., Topper, L., Al-Khudhairy, N., Pihl, R. O., Castellanos-Ryan, N., Mackie, C. J., & Conrod, P. J. (2013). Two-Year Impact of Personality-Targeted, Teacher-Delivered Interventions on Youth Internalizing and Externalizing Problems: A Cluster-Randomized Trial. *JAACA*, 52 (9), 911-920.