

Projet « Je tiens la route! » pour favoriser une santé mentale optimale



Pour citer cet article

CAPRES (2018). *Projet « Je tiens la route! » pour favoriser une santé mentale optimale.*
<https://oresquebec.ca/relais/projet-je-tiens-la-route-pratique-inspirante/>

Soutien à la population étudiante

Santé mentale

Consulter le dossier



Santé mentale des étudiants collégiaux et universitaires

Partager l'article



Lieu d'échanges, de stratégies et de références, le projet [Je tiens la route!](#) a été mis en place pour favoriser l'atteinte et le maintien d'une santé mentale optimale chez les étudiants du Cégep de l'Outaouais.

Sous la coordination de l'enseignant en psychologie Marc Martineau, plusieurs acteurs ont participé à l'implantation de différents moyens pour sensibiliser la population du Cégep de l'Outaouais sur l'importance de prendre soin de sa santé mentale. Un comité de réflexion en santé mentale (parrainé par la Direction des affaires étudiantes du Cégep), des professeurs et des étudiants ont développé des affiches, des interventions théâtrales, des animations et des présentations en sensibilisation auprès de tous les employés du Cégep et de plusieurs étudiants. À noter que les créations étudiantes sont toujours au centre des activités proposées.

Chacun de ces moyens renvoie au site [Jetienslaroute.com](#), qui est un lieu d'échanges (blogs, sondages, activités), de références (livres, articles de recherche, vidéos, sites sur la santé, ressources d'aide, etc.), et de stratégies pour favoriser l'atteinte et le maintien d'une bonne santé mentale.

Le modèle, loin de se limiter aux actions individuelles, appelle à la participation de toutes les personnes (professeurs, professionnels, directeurs, employés de soutien et étudiants eux-mêmes) dans l'établissement d'un véritable engagement citoyen et dans le développement de politiques qui favorisent la santé physique et mentale de tous.

L'approche

L'approche se base sur une métaphore très simple : celle de se munir de quatre bons pneus d'hiver pour bien tenir la route lors des tempêtes. Chacun des quatre pneus représente un pilier nécessaire à l'équilibre d'ensemble :

- le premier renvoie à l'amélioration de sa condition physique et le maintien d'une bonne santé générale (pneu physique);
- le deuxième correspond à une meilleure connaissance de ses forces personnelles et à la mise en place de stratégies d'adaptation (pneu psychologique);
- le troisième est lié à l'enrichissement des liens sociaux et à la capacité à demander de l'aide (pneu social);
- le quatrième correspond aux possibilités d'inscrire sa vie dans quelque chose de plus grand que soi et/ou au développement de sa vie spirituelle (pneu de la quête de sens).

Chaque pneu comprend une série de stratégies en lien avec cette dimension :

- J'enrichie mes liens sociaux
- J'améliore ma condition physique
- Je donne un sens à ma vie
- J'utilise mes forces



Image par Free-Photos de Pixabay

Les objectifs

Le projet Je tiens la route! appelle à des actions individuelles et citoyennes dans le but que chacun puisse mieux prendre soin de sa santé mentale, et que tous puissent en faire davantage pour contribuer à une meilleure santé mentale chez les autres. En plus de viser à mettre en pratique des stratégies pour acquérir une meilleure santé mentale, il amène à développer la résilience des étudiants collégiaux et à mieux résister au stress.

De plus, de manière plus institutionnelle, le projet vise à développer :

- un programme d'application de connaissances (PAC) qui serait remis en oeuvre de façon récurrente pour favoriser l'intégration de nouvelles pratiques qui se basent sur des données probantes
- des stratégies en prévention/promotion qui cadrent bien avec la situation des étudiants du Cégep de l'Outaouais
- des stratégies qui rejoignent un grand nombre de personnes pour maximiser l'effet citoyen en santé mentale chez les étudiants et les membres du personnel
- la participation d'étudiants dans le développement de ces stratégies pour que le moteur du projet Je tiens la route! demeure véritablement celui de l'implication étudiante
- un programme en prévention/promotion en santé mentale au Cégep de l'Outaouais qui suit les lignes directrices de l'approche École en santé et de l'approche scolaire globale qui interpelle chaque membre de la communauté
- une évaluation de la démarche et ses retombées

Les résultats

Un grand nombre de stratégies ont été conçues et mises sur pied par un comité de réflexion en santé mentale et des équipes de création étudiante : site web et page Facebook, affiches, capsules théâtrales et animations diverses dans des lieux publics du Cégep, présentations auprès de tous les employés et de centaines d'étudiants, concours vidéo, Journées orange, etc.

La direction du Cégep de l'Outaouais offre son plein soutien au programme et 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 mise en oeuvre de son plan de réussite. Le développement du consortium composé du projet Je tiens la route!, des Sentinelles en prévention du suicide et du Défi Santé témoigne du travail qui se poursuit actuellement au Cégep pour faire front commun dans la promotion de la santé globale chez les étudiants. De plus, des membres du personnel du Cégep qui désirent s'assurer de la pérennité du programme ont fondé une communauté « Je tiens la route » qui parraine les activités du programme à chaque année.

Les principaux résultats obtenus par l'expérience de l'Outaouais constituent maintenant une source d'inspiration pour d'autres collèges et universités qui souhaitent améliorer la santé mentale de leurs étudiants.

Les chercheurs prônent le développement de politiques spécifiques se rapportant à la santé globale des étudiants dans tous les établissements d'enseignement (primaire, secondaire, postsecondaire), et que l'ensemble des décisions à prendre par les différentes directions dans tous les aspects de leur fonctionnement en tiennent compte de façon impérative.

Par ailleurs, le projet a fait des petits en Belgique : le programme Je tiens la route! a été adopté par le Département des affaires sociales de la Province de Liège, qui a financé et supervisé son implantation dans les établissements postsecondaires à travers la Province. Partages, rencontres, informations sur la santé sociale, alimentaire, sportive et gestion du stress : autant d'activités, de conseils et d'écoute pour que les jeunes vivent leur parcours collégial dans les meilleures conditions possibles.