

# Veiller à la santé mentale de sa communauté: les Sentinelles de l'Université du Québec en Outaouais en action



## Pour citer cet article

ORES (2023). *Veiller à la santé mentale de sa communauté: les Sentinelles de l'Université du Québec en Outaouais en action*  
<https://oresquebec.ca/pratiques-inspirantes/veiller-a-la-sante-mentale-de-sa-communaute-les-sentinelles-de-luniversite-du-quebec-en-outaouais-en-action/>

Caractéristiques socioculturelles étudiantes

Santé mentale

## Consulter le dossier



Santé mentale des étudiants collégiaux et universitaires

Partager l'article



Soucieuse par rapport aux problématiques liées à la santé mentale de sa communauté, l'Université du Québec en Outaouais (UQO) a lancé officiellement, à l'automne 2022, [Les Sentinelles](#). Conçu pour offrir du soutien aux personnes en quête d'un point d'équilibre entre les divers aspects de leur vie (physique, social, mental, économique et spirituel), ce programme les guide vers des ressources internes et externes spécialisées pour leur accorder une aide appropriée. L'initiative de mettre en place ce réseau de Sentinelles a été influencée par des contextes particuliers, soit la pandémie de Covid-19 et les périodes de confinement qui y sont associées. Le réseau est destiné aux membres du personnel ainsi qu'à la population étudiante de l'UQO, dans les pavillons et campus de Gatineau et de Saint-Jérôme.

Un des buts de la conception de l'initiative Les Sentinelles est de contribuer à la réussite de la population étudiante susceptible de rencontrer des difficultés personnelles ou reliées aux études:

*« Il est vraiment essentiel de tout mettre en œuvre pour renforcer notre solidarité et venir en aide aux personnes en situation de vulnérabilité. En effet, nos étudiantes et nos étudiants sont de plus en plus nombreux à faire face à des défis des éléments stressants pendant leurs études [...] »*

Murielle Laberge, rectrice de l'Université du Québec en Outaouais, 2022.

## Les Sentinelles et la prévention du suicide

Les Sentinelles sont des membres bénévoles de la communauté universitaire de l'UQO qui souhaitent venir en aide aux personnes qui vivent des difficultés ou qui remettent en question leur existence.

*« [...] Par leurs fonctions, leurs responsabilités ou leur engagement dans la communauté, plusieurs de ces Sentinelles sont appelées à jouer un rôle significatif auprès de personnes à risque de suicide. Elles peuvent également jouer un rôle auprès des personnes difficiles à rejoindre ou encore des personnes qui n'utilisent pas les services offerts. »*

Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2006, p. 29-30.

Les rôles des Sentinelles sont multiples:

- Identifier et reconnaître les signes de détresse et ceux associés à un processus suicidaire;
- Collecter l'information sur la personne et déterminer la présence d'idées suicidaires;
- Vérifier l'urgence de la situation de la personne;
- Renseigner la personne sur les ressources disponibles en dehors des situations de crise ou d'urgence; Transférer l'information sur l'urgence de la situation à une personne-ressource qui déterminera le suivi à effectuer (Université du Québec en Outaouais, s. d.).



Image : Université du Québec en Outaouais

Toute demande d'aide est traitée par les Sentinelles dans le respect du droit à la confidentialité de la personne. Aussi, la page Web « [Les Sentinelles](#) » détaille une gamme variée de services internes et externes, d'outils, de guides et de références pour la communauté universitaire vivant des difficultés et enjeux liés à la santé mentale.

## Rencontrer une Sentinelle à l'UQO

Les personnes de la communauté universitaire de l'UQO qui vivent des problématiques de santé mentale (pensées suicidaires, détresse psychologique, etc.) peuvent prendre contact avec une Sentinelle. Leur identité se trouve sur le [site de l'UQO](#) afin de faciliter le lien de communication. De plus, pour les rendre plus visibles et accessibles, des autocollants avec le signe des Sentinelles sont mis sur leurs portes de bureaux sur le campus.

## Devenir Sentinelle de l'UQO

Trois critères d'éligibilité sont identifiés pour devenir une Sentinelle de l'UQO :

- Accorder du temps de manière volontaire et bénévole;
- Ne pas avoir d'idées suicidaires;
- Ne pas avoir été touché-e récemment par un suicide.

Pour devenir une Sentinelle, quelques démarches sont à suivre :

### 1. Manifester son intérêt

La personne intéressée doit remplir un questionnaire de sélection qui recueille des informations sur la personne candidate et sur les motivations principales la poussant à vouloir s'impliquer en prévention du suicide. Une fois la demande traitée, la personne sera contactée pour la suite de la démarche.

### 2. Assister à la formation

Dès que la candidature est retenue, la personne suit deux jours de formations gratuites qui sont organisées par une personne experte en santé mentale. Les formations portent sur les thèmes suivants :

- La prévention du suicide, une formation qui est accréditée par l'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS);
- Les premiers soins en santé mentale / psychologique adaptés au milieu universitaire.

Après avoir complété la formation, la personne reçoit un certificat qui lui confère le statut officiel de Sentinelle. Une invitation au groupe Teams lui est envoyée afin d'échanger avec le réseau des personnes Sentinelles de l'UQO.

### 3. Participer aux rencontres de soutien

Durant son mandat, la Sentinelle dispose de quatre rencontres de soutien par année, organisées par l'équipe responsable. Celles-ci sont offertes en vue de l'aider, la guider et l'accompagner dans son rôle en prévention du suicide. Des ressources en santé mentale de la région sont mobilisées pour contribuer à la mise à jour des connaissances.

La **durée du mandat** d'une Sentinelle est établie par la personne elle-même. Son statut devient inactif lorsque la personne avise l'équipe responsable de son incapacité à assurer son rôle, soit temporairement ou de façon permanente.

## Les Sentinelles de l'UQO: développement du projet



Image : Université du Québec en Outaouais

À la suite d'une demande de la rectrice de l'UQO souhaitant la création des Sentinelles dans l'établissement, trois services de l'Université se sont alliés pour débiter leurs travaux à l'hiver 2022: les services aux étudiants, le service des ressources humaines et le décanat de la formation continue, des partenariats et de l'internationalisation (DFCP).

Cette initiative a connu deux phases de développement avant sa mise en place définitive à l'automne 2022:

- **Première phase.** Le projet pilote: « Les Alliés de la santé mentale de l'UQO » a débuté en hiver 2022. L'équipe responsable a trouvé les partenariats, créé des outils en santé mentale et recruté dix Sentinelles.
- **Deuxième phase.** À l'automne 2022, le projet reçoit le nom officiel « Les Sentinelles: le réseau des Alliés de la santé mentale de l'UQO ». Il y a ouverture du site Web et un lancement officiel sur les campus de l'UQO.

À l'heure actuelle, huit Sentinelles de l'UQO sont actives à Gatineau et onze futures Sentinelles suivront la deuxième journée de formation en février 2023. Un autre groupe de vingt personnes est également sur la liste d'attente afin de devenir Sentinelles.

## Suites de l'initiative Les Sentinelles

En vue d'assurer la pérennité du programme, l'équipe des Sentinelles continue de soutenir le recrutement de nouvelles candidatures, d'organiser des formations à jour de la page Web et d'assurer le suivi auprès des Sentinelles actives. Enfin, le maintien à jour de la page Web est crucial afin d'informer les membres de la communauté universitaire des changements, des formations à venir ainsi que la liste des Sentinelles actives.

Cette pratique inspirante a été approuvée par l'Équipe des Sentinelles de l'Université du Québec en Outaouais, soit: Yves Lahaie (directeur des Services aux étudiants), Sophie Potvin (conseillère en gestion des ressources humaines) et Dave Blackburn (doyen au Décanat de la formation continue, des partenariats et de l'internationalisation).

À noter: L'écriture de cette pratique inspirante s'appuie sur une entrevue réalisée le 8 décembre 2022 avec Alexandra Houde, agente de liaison en santé mentale des Services aux étudiants de l'Université du Québec en Outaouais.

## Références

Ministère de la Santé et des Services sociaux (2006). *L'implantation de réseaux de sentinelles en prévention du suicide: Cadre de référence*. Gouvernement du Québec.

Université du Québec en Outaouais (s. d.). *Les Sentinelles. Le réseau des Alliés de la santé mentale de l'UQO*.

Université du Québec en Outaouais (2022). *Prendre soin l'un de l'autre: l'UQO lance Les Sentinelles*.