

Initiative de promotion de la santé mentale à l'Université de Montréal : un programme de pair[e]s aidant[e]s pour créer du lien

Sylvie Corbeil, D.Ps.
Psychologue et chargée de cours
au certificat en santé mentale
Centre de santé et de consultation psychologique
Université de Montréal
29 novembre 2019



SOMMAIRE

_____ Pourquoi un programme de pair[e]s aidant[e]s? _____

_____ But et objectifs du programme _____

_____ Un programme communautaire _____

_____ Des résultats _____

_____ Les défis _____

_____ Les ingrédients de réussite _____

_____ Les obstacles _____

_____ Pour un environnement en santé _____

_____ Références _____

UNE ÉCOUTE
PAR ET POUR
LES ÉTUDIANT[E]S

POURQUOI UN PROGRAMME DE PAIR[E]S AIDANT[E]S?

- Une demande du milieu
- Enquête *Ça va?* (FAÉCUM, 2016)
 - 20 % des étudiant[e]s présentent des symptômes dépressifs importants
 - 64 % présentent un niveau de détresse psychologique élevé
 - 7,8 % indiquent avoir sérieusement pensé au suicide au cours de l'année
 - 40 % qui ont besoin de rencontrer un[e] professionnel[le] de la santé consultent
 - Manque de temps et d'argent / difficulté à accepter son besoin d'aide / connaissance insuffisante des ressources et procédure d'accès
- Rapport du groupe de travail sur les enjeux de santé mentale chez les étudiants de l'UdeM, 2017 (vice-rectorat aux études)
- Inspiré par la littérature scientifique
 - La confiance est plus facile entre pair[e]s (Eisenberg, 2012)
 - Rôle protecteur du soutien social (Institut canadien d'information sur la santé, 2012)

BUT DU PROGRAMME

LES OBJECTIFS

Prévenir

la détresse psychologique ou l'aggravation de celle-ci.

Offrir une **écoute ponctuelle** face à face par des pair[e]s aidant[e]s.

Référer pour faciliter l'utilisation des ressources d'aide par les étudiant[e]s.

Favoriser

le maintien et le développement d'une bonne santé mentale.

Mettre sur pied des **activités** favorisant une santé mentale en équilibre et le développement de liens entre les étudiant[e]s.

UN PROGRAMME COMMUNAUTAIRE

01

Des choix pour favoriser l'appropriation du pouvoir d'agir

- Programme PA par unité académique
- Implication de plusieurs acteurs :
 - Direction départementale ou facultaire
 - Professeur[e] mandaté[e] par la direction
 - Pair[e]s aidant[e]s sélectionné[e]s par entrevue, formé[e]s et supervisé[e]s par des psychologues
 - Comité aviseur (direction/association/pair[e]s aidant[e]s/CSCP)

02

Un modèle centré sur l'écoute active

- Valorise l'écoute active adaptée à la nature **ponctuelle** de l'aide
- Cohérent avec la délimitation du rôle du pair[e] aidant[e] :
 - Offre un soutien immédiat pour aider à absorber un stress
 - Détecte les personnes vulnérables et oriente vers les ressources
- Évite de créer de fausses attentes qui entravent la recherche d'aide appropriée
- Protège l'espace de vie des pair[e]s aidant[e]s et leur santé mentale

UN PROGRAMME COMMUNAUTAIRE

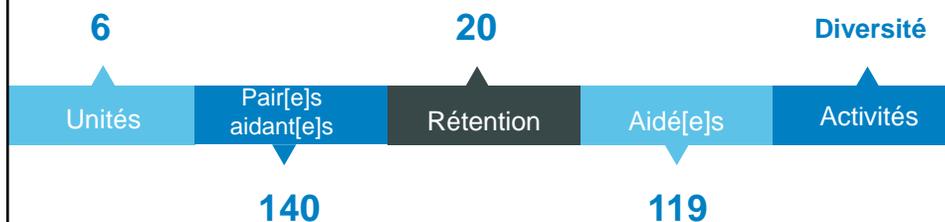
03 Un modèle axé sur la promotion de la santé mentale et la prévention

- Volet développement du soutien social tant par l'écoute ponctuelle que par les **activités** et l'amélioration des **aires de vie**
- Volet détection des personnes vulnérables et pont vers les ressources en faisant connaître les ressources internes/externes et les procédures d'accès

04 Des passerelles pour un meilleur filet de sécurité

- Soutien immédiat aux pair[e]s aidant[e]s par une ligne conseil (CSCP)
- Obtention d'un rendez-vous rapide au CSCP
- Référencement à l'interne pour coordonner les actions (administration/ pair[e]s aidant[e]s/sentinelles)

DES RÉSULTATS



LES DÉFIS

01 Évaluer le programme

Voir la satisfaction des étudiant[e]s aidé[e]s

Comprendre les éléments impliqués dans la sous-utilisation du service

Comprendre les éléments impliqués dans le taux de demandes d'implantation

Voir l'impact du programme sur les pair[e]s aidant[e]s : sentiment de compétence, appartenance, santé

02 Étendre le continuum de soutien

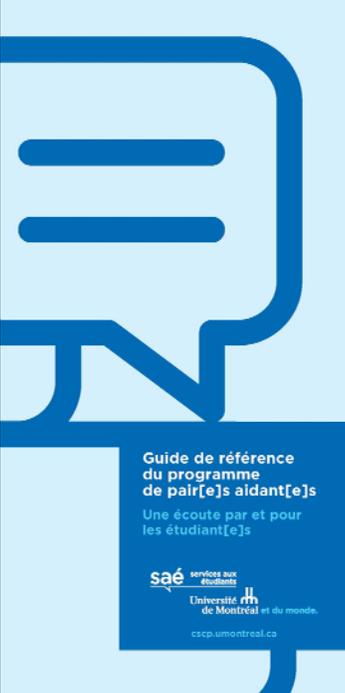
Écoute hors local : plus informelle mais balisée

03 Bonifier l'offre de soutien aux pair[e]s aidant[e]s

Développer un programme de formation continue

Contenu de formation spécifique relatif à l'affirmation des limites

04 Développement de programmes pavillonnaires



LES INGRÉDIENTS DE RÉUSSITE

Synergie de forces complémentaires pour la pérennité
Stabilité-énergie-cadre et transmission

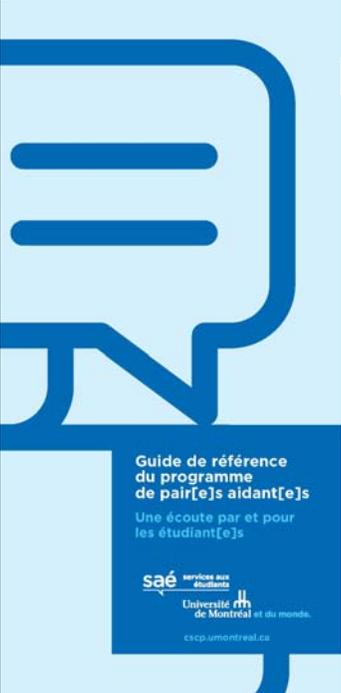
Identifier des leaders professeurs et étudiants

Structure du programme
4 guides :

- Démarche implantation
- Sélection pair[e]s aidant[s]
- Promotion du programme
- Gestion courante

Guide de référence du programme de pair[e]s aidant[e]s
Une écoute par et pour les étudiant[e]s

saé services aux étudiants
Université **um** de Montréal et du monde
cscp.umontreal.ca



LES INGRÉDIENTS DE RÉUSSITE

Proximité

- Accessibilité du service
- Référencement interne plus personnalisé
- Similitudes plus grandes dans le vécu étudiant
- Augmentation du sentiment d'appartenance

Activités adaptées aux besoins

- Activités axées sur le besoin immédiat, de courte durée et favorisant la socialisation spontanée
- Activités de détente
- Activités informatives sur des thèmes reliés à la santé mentale

Guide de référence
du programme
de pair[e]s aidant[e]s

Une écoute par et pour
les étudiant[e]s

saé services aux
étudiants

Université 
de Montréal et du monde.

cccp.umontreal.ca



LES OBSTACLES

Économie de moyens mais nécessite tout de même des ressources : temps et espace

Reconnaitre plus formellement l'engagement des professeur[e]s à l'intérieur de leurs tâches

Moins d'adhésion aux balises du programme :

- manque de poids politique pour avoir les conditions optimales pour le plein fonctionnement du programme

Guide de référence
du programme
de pair[e]s aidant[e]s

Une écoute par et pour
les étudiant[e]s

saé services aux
étudiants

Université 
de Montréal et du monde.

cccp.umontreal.ca

Mobilisation de la communauté

- Créativité; d'une communication plus étroite entre direction/professeur[e]s/étudiant[e]s sur les défis propres à chaque programme d'étude jusqu'au développement d'aires de vie
- Participation à la recherche de solutions et plus de moyens pour les réaliser

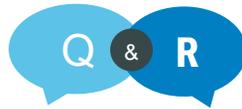
Proximité et accessibilité

- Action en amont : l'étudiant[e] peut trouver un **support approprié au moment idéal** pour l'aider à absorber les stress (rôle protecteur du soutien social)
- Meilleur filet de sécurité par l'arrimage des ressources
- Contribution à l'accessibilité aux ressources spécialisées

Renforcer les liens sociaux et solidarités de proximité : la force du réseau pour humaniser le milieu

Pair[e]s aidant[e]s, agent[e]s de changement

- Des petites cellules qui font contrepoids à la compétition et à la solitude
- Modèles d'identification
- Impliqué[e]s activement dans le programme, les pair[e]s aidant[e]s vivent elles et eux-mêmes les bienfaits d'un sentiment d'appartenance accru à un groupe, développent des compétences relationnelles et augmentent leur confiance et estime personnelles



AVEZ-VOUS DES QUESTIONS?
MERCİ POUR VOTRE ÉCOUTE ET VOTRE PARTICIPATION.

RÉFÉRENCES

- Aladag, M. et Tezer, E. *Effects of a Peer Helping Training Program on Helping Skills and Self-Growth of Peer Helpers*. *Int J Adv Counselling*. 2009, 31: 255–269
- Eisenberg, D., Hunt, J., Speer, N. *Help Seeking for Mental Health on College Campuses: Review of Evidence and Next Steps for Research and Practice*. *Harv Rev Psychiatry*. 2012, 20:4, 222-232.
- Institut canadien d'information sur la santé (2012). *Le rôle du soutien social dans l'atténuation de la détresse psychologique*. Canada : Institut canadien d'information sur la santé.
- Kim B, Jee S, Lee J, An S, Lee SM. *Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach*. *Stress and Health*. 2017, 1–8.
- Lessard, F.-E. (2016). *Enquête sur la santé psychologique étudiante*. Fédération des associations étudiantes du campus de l'Université de Montréal.
- Rapport du groupe de travail sur les enjeux de santé mentale chez les étudiants[e]s de l'Université de Montréal (2017).
- Roy, F. (2006). *L'implantation de réseaux de sentinelles en prévention du suicide*. Cadre de référence. Québec : ministère de la Santé et des Services sociaux.