

Sentinelles



• Résumé

"Sentinelles" est un projet pilote de **santé mentale en milieu étudiant**. Financé pour une période de 9 mois par le SPF Santé Publique, soutenu par le Pôle Louvain, il a été piloté par le Service d'aide aux étudiants de l'UCLouvain. Inspiré des projet "[Mindmates](#)" en Flandre et "[Lucioles](#)" au Québec, il vise à former des étudiants pour qu'ils puissent soutenir leurs pairs par rapport à la santé mentale et au bien-être sur les campus universitaires.

Concrètement, durant l'année académique 2021-2022, des étudiants volontaires ont suivi une formation de sensibilisation en santé mentale pour pouvoir soutenir leurs pairs.

Des projets ont également été co-construits avec les étudiants à l'université et dans des hautes écoles du Pôle Louvain (UCLouvain et 9 Hautes Ecoles).

• Éléments de contexte

Les recherches du Professeur Bruffaerts de la KULeuven et les résultats de [l'enquête sur la santé mentale des étudiants](#) de l'UCLouvain et de l'ULB (2021) suite à la crise COVID ont été à l'origine du projet.

Ceux-ci montrent que la tranche d'âge des 18-24 ans est une période de la vie avec beaucoup d'opportunités, de challenges et de changements. Durant celle-ci, le jeune adulte est à la recherche de son identité et met un focus important sur ses relations amicales avec ses pairs. Ces « opportunités » peuvent être une source importante de **stress**.

Environ un **étudiant sur trois connaît des problèmes émotionnels**. Ceux-ci peuvent prendre diverses formes, **comme l'insomnie, l'anxiété, la dépression ou les pensées suicidaires**. Les jeunes vont moins facilement (que la population générale) chercher de l'aide professionnelle et préfèrent se confier à leurs pairs. D'où l'idée de mettre en place des "**sentinelles**", **des étudiants formés aux questions de santé mentale, qui pourront soutenir leurs pairs**.

• Objectifs

Le projet vise à :

- développer un réseau encadré de soutien par les pairs dans les différentes institutions du Pôle;
- créer une méthodologie de travail co-construite avec les étudiants, permettant à terme l'implémentation du projet dans les institutions du Pôle
- promouvoir la santé mentale et le bien-être en milieu étudiant et prévenir le stress, la solitude, le mal-être....

• Public

Etudiants

(Adulte Adulte-relais)

• Milieu de vie

- Milieu étudiant

• Démarches et actions

• **Institution porteur(s) de l'expérience**

• [Le Pôle Louvain](#)
• [Service d'aide aux étudiants de l'UCLouvain](#)

• **Institution partenaire(s) de l'expérience**

• [Haute Ecole Lucia De Brouckère](#)
• [Organe asbl](#)
• [Univers santé asbl](#)

• **Institution ressource(s) de l'expérience**

• [Service public fédéral de Santé Publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et environnement](#)
• [Un pass dans l'impasse](#)

• **Période de déroulement du projet**

• **Année académique 2021-2022**

• **Territoire**

• Louvain-la-Neuve
• Jodoigne

• **Formations**

Formation Sentinelle d'un pass dans l'impasse asbl

1- Rencontres et co-construction du projet

Le Service d'aide aux étudiants a organisé plusieurs rencontres avec des partenaires potentiels et des étudiants pour faire connaître le projet et le co-construire :

- une rencontre avec les différents intervenants du Pole UCLouvain intéressés ;
- une rencontre avec les étudiants pour entendre leurs besoins et attentes et faire coller le projet à celles-ci;
- une rencontre avec des formateurs et des intervenants en promotion de la santé, [un Pass dans l'impasse](#) et Univers Santé.

2- Modules de sensibilisation

Un module de sensibilisation à la santé mentale et au bien-être étudiant a été construit, puis présenté dans les Hautes écoles et à l'UCLouvain.

Il a ensuite été proposé aux Kot à projets de LLN, cercles, régionales, délégués de cours et tout autre étudiant intéressé. Sur base volontaire, les étudiants participaient à la formation. L'idée est de former le plus grand nombre d'étudiants et de créer ainsi une communauté bienveillante.

Un total de 120 heures de formation auprès des étudiants ont été données

le module proposait :

- une partie théorique : chiffres et mythes sur la santé mentale des jeunes, facteurs de risque et facteurs protecteurs, signaux d'alerte, ressources,...
- une partie pratique : discussion et échanges, écoute active et posture, exercice pratique

3- Développement de projets "Sentinelles"

Sur base volontaire, les étudiants formés se rendaient disponibles pour soutenir leurs pairs en difficulté « personnelle » (stress, gestion du retour en présentiel, le vivre ensemble/solitude...). Les projets de soutien étaient co-construits avec les étudiants et ont pris plusieurs formes.

Par exemple, au sein de la Haute Ecole Lucia De Brouckère à Jodoigne, une équipe d'étudiants bénévoles a été mise en place pour dynamiser les rencontres sociales au sein de l'école (boîte à idée, midi jeux de société,...).

• Moyens

Ressources humaines : Pendant 9 mois 1 psychologue à 0,6TPE et 1 chargé de projet santé à 0,1TPE

Ressources matérielles : Le projet a disposé des ressources logistiques du Service d'aide aux étudiants de l'UCLouvain.

Ressources financières : Le subside du SPF Santé couvrait les frais de personnel.

• Evaluation et enseignements

Apports du projet

- Le projet a contribué à **mettre la santé mentale des étudiants à l'ordre du jour** dans l'université et certaines Hautes écoles tant chez le personnel que chez les étudiants.
- Le projet a connu le **plus de succès chez les étudiants engagés dans l'animation** (Kàp, cercle, régionales, délégués de cours), déjà sensibilisés à la problématique et souvent très en réseau avec d'autres étudiants.

Difficultés rencontrées

- trouver la bonne porte d'entrée dans une institution d'enseignement, trouver le membre du personnel motivé à porter le projet
- le fait que le projet ne soit pas pérenne (financement pour 9 mois uniquement)
- la co-construction a permis de voir que c'est assez lourd pour les étudiants de s'engager dans une fonction de sentinelle.
- le processus de co-construction est lent.

Ce qui a été soutenant :

- certaines personnes ‘**sentinelles naturelles**’ dans les institutions d’enseignement,
- le chargé de projet connaissait très bien le public étudiant,
- l’**ancrage institutionnel** au Service d’aide aux étudiants UCLouvain a permis de s’appuyer sur les professionnels du service.

Si c’était à refaire :

Le projet a été co-construit avec les étudiants. Cela a permis d’avancer à tâtons, mais le processus était lent. L’idéal serait de **donner très vite le module de formation à un grand nombre d’étudiants afin d’avoir une communauté d’étudiants prêt à co-construire des projets** de soutien de leurs pairs.

• Perspectives envisagées

Il n’y a plus de financement pour le projet en tant que tel mais il sera poursuivi sous d’autres formes à l’UCLouvain. L’asbl [Univers Santé](#) va reprendre la santé mentale comme axe stratégique dans ses missions.

Un atout santé((revue éditée par Univers santé pour le public étudiant) « comment aider un.e ami.e » sera édité prochainement reprenant les thématiques abordées lors de la formation. Info : <https://www.univers-sante.be/project/atouts-sante/>

• Pour aller plus loin

Sites web des initiatives similaires

- **Moodspace**, une plate-forme en santé mentale pour les étudiants en Flandre : www.moodspace.be
- **Mindmates** le projet de la KU Leuven : www.mindmates.be
- **Nightline**, une plate-forme en santé mentale pour les étudiants en France : www.nightline.fr
- **Lucioles**, le projet de l’Université de Laval à Québec : <https://www.aide.ulaval.ca/lucioles/>
- **Je me libère**, un site internet de la région wallonne avec des ressources sur la santé mentale : www.jemelibere.be

Articles

- L’enquête centré sur la santé mentale de l’UCL-ULB suite au COVID
- Population-Based Initiatives in College Mental Health: Students Helping Students to Overcome Obstacles (DOI 10.1007/s11920-014-0525-1)
- Ces étudiants à risque de dépression (<https://doi.org/10.3917/graph.051.0065>)
- Mental Health and Suicidal Behavior Among Graduate Students (DOI 10.1007/s40596-014-0041-y)
- Stress perçu et santé physique des doctorants dans les universités françaises (<https://doi.org/10.1016/j.prps.2017.04.005>)

• Personne de contact

- Anne-Sophie Masureel
- anne-sophie.masureel@uclouvain.be
- 010474481