

# Des outils pour l'autonomie

La promotion des saines habitudes de vie  
comme approche globale d'intervention



Le Regroupement  
des Auberges du coeur  
du Québec



*Secrétariat  
à la jeunesse*

Québec 

# Présentation du Regroupement des Auberges du cœur du Québec

- 30 maisons d'hébergement jeunesse communautaires dans 10 régions du Québec
- Accueil des jeunes âgé.e.s de 12 à 35 ans
- Plus de 300 places en maisons d'hébergement et plus de 150 en appartements supervisés ou logements sociaux
- 3 000 jeunes annuellement et presque autant de refus
- Plus de 80 000 nuitées et plus de 250 000 repas annuellement
- Les Auberges du cœur sont des lieux d'affiliation, d'exercice de la citoyenneté et d'éducation populaire

# Le projet « Des outils pour l'autonomie »

- Début du projet à la fin de l'année 2016
- En partenariat avec le Secrétariat à la Jeunesse du Québec
- Aborde les saines habitudes de vie en cinq catégories :

Habitudes alimentaires

Pratique d'activités physiques et sportives

Santé mentale et les facteurs de protection

Prévention des comportements à risque

Relations interpersonnelles et rapports égaux

# Le projet « Des outils pour l'autonomie »

- **Volet 1** : Programme d'ateliers sur les saines habitudes de vie
- **Volet 2** : Tenue de laboratoires de réflexion et de développement d'outils face à des problématiques émergentes
- **Volet 3** : Développement d'outils de soutien à l'intention des jeunes en hébergement et en post-hébergement
- **Volet 4** : Développement d'outils d'évaluation des pratiques et des interventions auprès des jeunes

# Quelques résultats du projet « Des outils pour l'autonomie »

- 27 952 participations des jeunes dans 5 141 ateliers
- 12 canevas d'ateliers développés
- Impression de 2 000 *kits* de livrets informatifs
- Mise en ligne de l'application mobile OPA-Outils pour l'autonomie (téléchargée 437 fois et consultée 359 fois sur un navigateur Internet)
- Six laboratoires complétés menant à 19 recommandations et trois actions entreprises

# L'impact du projet

## « Des outils pour l'autonomie »

- Pour les Auberges (coordination et équipe d'intervention)  
Réponse à des besoins de développement des pratiques et de compétences en animation, d'échanges entre Auberges et de structuration des activités
- Pour les jeunes en hébergement  
Création de liens entre les jeunes, partage de moments amusant, aborder des sujet parfois lourds

# L'impact du projet

## « Des outils pour l'autonomie »

- Pour les jeunes en post-hébergement  
Acquisition de connaissance et changement (important) dans leurs habitudes de vie

### Moyennes pour tout groupe d'âge confondu

	Alimen.	Activité physique	Comp. à risque	Santé mentale	Relations inter.
Habitudes changées	73 %	59 %	64 %	80 %	86 %
Connaissances augmentées	75 %	46 %	72 %	78 %	78 %

# « Des outils pour l'autonomie », une pratique novatrice?

- Appuis sur l'expertise des Auberges et du Regroupement des Auberges du cœur du Québec
- Prendre le projet sous l'angle de l'*empowerment* plutôt que de la prévention
- Points fort du projet :
  - Le financement qui permet la concertation, l'échange et le développement des pratiques des Auberges
  - Latitude dans la définition des thèmes
  - L'implication et le sentiment d'appartenance au projet des Auberges et des intervenant.e.s
- Limites :
  - Les déterminants sociaux de la santé
  - Financement par projet