



Le Mouvement Jeunes et santé mentale

Le Mouvement Jeunes et santé mentale (MJSM) est un mouvement social citoyen, soutenu par des regroupements nationaux, dont la mission est de lutter contre la médicalisation des problèmes sociaux des jeunes. Celui-ci est né en 2016 suite à une indignation lors du forum “Pour un regard différent en santé mentale”. Les jeunes étaient unanimes, ils ne voulaient plus être consultés sans que rien ne change. L’un des constat du forum était qu’il est essentiel de placer les jeunes au cœur de tous les processus, démarches et discours qui les concernent. Le Mouvement a donc décidé de prêcher par l’exemple et de mettre en place un espace d’action « par et pour les jeunes ».

Depuis notre création, la parole des jeunes est au cœur de toutes nos prises de décisions et actions, qui s’articulent actuellement autour de 4 revendications choisies et confirmées comme prioritaires lors de rencontres regroupant des jeunes de partout au Québec.

Résumé du mémoire

Le Mouvement Jeunes et santé mentale est un mouvement citoyen jeunesse qui recueille et collectivise la parole des jeunes depuis sept ans. Ce mémoire dépasse le gabarit proposé pour permettre de promouvoir la vision de la santé mentale comme un enjeu collectif et transversal qui concerne tous les axes de la consultation.

Les recommandations offertes dans ce mémoire ont pour objectif de repenser la santé mentale des jeunes pour sortir d’une vision en silo, en les plaçant au centre des processus décisionnels et en remettant en question la médicalisation de leurs difficultés.

Sommaire des recommandations

Recommandation 1

- Financer des initiatives qui prennent en compte la mise en place de stratégies qui favorisent une bonne santé mentale pour tous les axes identifiés dans ce guide comme importants pour le développement d’une jeunesse épanouie

Recommandation 2

- Offrir un soutien à la mission aux organisations qui offrent déjà un accueil et des services alternatifs en jeunesse et en santé mentale (par exemple les maisons de jeunes ou les ressources alternatives en santé mentale qui ont des programmes jeunesse).

Recommandation 3

- Financer et mettre en place des initiatives qui soutiennent les jeunes pour identifier des enjeux qui les touchent autant que les stratégies de sensibilisation et de changements à construire pour rejoindre leurs pairs et les professionnels impliqués

Recommandation 4

- S’assurer que toutes les initiatives supportées par le Secrétariat à la Jeunesse ont des stratégies concrètes pour aller rejoindre un plus large éventail de jeunes (incluant les populations traditionnellement marginalisées au sein

de ces projets), et que toutes les organisations qui travaillent en jeunesse soient partenaires, pas seulement celles qui sont financées par le SAJ.

Recommandation 5

- Alléger la structure administrative et la reddition de compte des projets SAJ, en plus de réduire les cibles chiffrées, dans le but de permettre la flexibilité nécessaire pour réellement impliquer des jeunes de tous horizons dans la construction, la mise en place et l'exécution des initiatives financées.

Recommandation 6

- Soutenir des initiatives conçues par des jeunes pour informer leurs pairs et sensibiliser les professionnels qu'ils côtoient.

Recommandation 7

- Rediriger l'énergie déployée en saines habitudes de vie individuelles pour repenser quelles sont les "saines habitudes sociales" qui contribuent à faire respecter les droits des jeunes sur le terrain comme il est prévu dans les différentes politiques et cadres de références.

Recommandation 8

- Soutenir des initiatives permettant un débat public sérieux et inclusif des jeunes sur les problématiques causées par la médicalisation des problèmes sociaux chez les jeunes (Par exemple, notre revendication pour la tenue d'une commission nationale, un nouveau Sommet des jeunes qui adresserait directement cette question, etc.)

AXE SANTÉ ET CITOYENNETÉ

Nous vivons une époque marquée par une crise sanitaire qui a exacerbé les enjeux de santé mentale. Nous avons choisi de partager nos recommandations sur les questions émergentes et les solutions principalement dans l'Axe Santé et Citoyenneté. Cette décision découle du fait que nous aurions dû répéter nos constats dans chacun des axes si nous avions fait l'exercice de les classer selon le gabarit proposé. La détresse des jeunes est un problème transversal qui affecte tous les aspects de leur vie et de leur développement. Elle ne peut pas être isolée et traitée comme une préoccupation distincte qui évolue en vase clos. Bien qu'il soit essentiel d'accorder un espace aux initiatives qui interviennent directement sur la santé mentale des jeunes dans l'Axe Santé, notre première recommandation est d'intégrer, dans chaque axe du prochain plan d'action, des actions visant à améliorer la santé mentale des jeunes. La crise actuelle ne peut être résolue en se concentrant exclusivement sur le secteur de la santé, et cela nous a été mentionné par des jeunes de tous horizons, où que nous allions.

Les chiffres de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) de 2022 sont alarmants et démontrent cette situation de crise que nous vivons. Entre 2019 et 2021, les prescriptions d'antidépresseurs ont augmenté de 27 % parmi les jeunes de moins de 18 ans. Près d'un tiers des 20 793 personnes en attente de soins en santé mentale en 2022 étaient des jeunes. (Le Devoir, octobre 2022) De 2019 à 2021, les demandes de remboursement de médicaments liés à la santé mentale ont augmenté de 24 % parmi les 30 ans et moins. (Le Devoir, janvier 2023) Malgré cela, le guide fourni pour cette consultation "Ta voix. Ton Québec." affirme qu'en 2020-2021, le niveau de détresse psychologique des jeunes de 15 à 29 ans a atteint 55,2%, comparativement à 40% en 2014-2015.

La hausse de la détresse vécue et nommée par les jeunes n'étant pas ralentie par la hausse fulgurante des diagnostics et des prescriptions, il nous apparaît essentiel de reconnaître les limites de l'approche biomédicale et de lutter contre cette tendance sociale à médicaliser les difficultés sans réfléchir aux impacts sur les jeunes ou offrir d'autres solutions. Cette approche ignore le contexte social, en déplaçant l'attention de l'environnement social pour la concentrer sur l'individu.

En plus des répercussions de la crise sanitaire, l'écoanxiété a également émergé comme un enjeu majeur dont on entend parler de plus en plus. En 2023, 8 jeunes sur 10 ont confié que les changements climatiques avaient un impact sur leur santé mentale (Le Devoir, mars 2023). De surcroît, 25% de la génération Z et 19% des milléniaux affirment ne jamais vouloir d'enfant. On sent une perte de confiance envers leur avenir et celui de notre planète. (Sondage Léger, automne 2022) Lors des entrevues pour une série de capsules que nous sommes en train de produire, plusieurs jeunes et parents nous ont aussi parlé de la pression de médicamenter les comportements des élèves dans les salles de classe. Les statistiques appuient ce constat : le quart (24,7%) des jeunes de 6 à 17 ans ont reçu une ordonnance de psychostimulants en 2020, alors qu'ils étaient moins de 10% en 2000 (La Presse, décembre 2022). D'autre part, l'augmentation du coût de la vie et la crise du logement constituent deux enjeux sociaux qui ressortent souvent et qui viennent s'ajouter à toute cette détresse vécue. Les saines habitudes de vie sont donc importantes mais si elles ne sont pas accompagnées d'actions pour soutenir les jeunes dans les enjeux qui les préoccupent et les affectent directement, le problème ne fera qu'augmenter.

La crise actuelle renforce nos constats antérieurs, confirmant autant la validité des inquiétudes soulevées par le SAJ dans le précédent plan d'action, que la pertinence continue des revendications du Mouvement Jeunes et santé mentale (MJSJM).

L'année dernière, les jeunes militant.es du MJSJM ont demandé et mené une consultation pour déterminer si nos revendications demeuraient prioritaires. Après avoir consulté plus de 200 jeunes, notre constat est un retentissant "Oui" ! Ce qui émerge des discussions et des réponses est un souci commun : l'accès aux services de santé mentale reste insuffisant et plus de services, c'est important, mais reste à voir quels seront ces services et dans quelles conditions ils seront offerts ! Il apparaît difficile d'imaginer une amélioration significative de l'accès et des expériences sans des changements majeurs dans les options accessibles aux jeunes. Ceux-ci souhaitent que les services soient gratuits, diversifiés, respectueux de leurs droits et adaptés à leurs besoins. De plus, le manque de référencement et les difficultés d'accès aux thérapies et aux approches alternatives, qui pourraient offrir des solutions, sont des problèmes majeurs.

Le manque d'accès à des psychiatres et médecins de famille est une préoccupation importante, car cela signifie que les consultations ont souvent lieu en clinique sans rendez-vous. Les jeunes se retrouvent alors à prendre la même médication pendant longtemps sans suivi, et leur histoire et leur parcours de vie sont rarement pris en compte. De plus, pour accéder à certains services, il est souvent nécessaire d'obtenir un diagnostic, ce qui peut être stigmatisant par nature.

Bien que certains de ces enjeux relèvent du Ministère de la Santé et des Services Sociaux (MSSS), il est essentiel de reconnaître que les jeunes identifient des priorités qui dépassent les limites bureaucratiques et les cadres d'actions des ministères. Le Secrétariat à la jeunesse a le pouvoir de soutenir ces jeunes pour qu'ils identifient ces préoccupations et développent des outils et des solutions qui résonnent véritablement avec leurs pairs et les professionnels ayant une influence sur leur santé mentale.

Dans le document accompagnant la consultation jeunesse, nous pouvons lire qu'une des aspirations est de "raviver l'espoir auprès des jeunes et agir sur les actions qui peuvent être mises de l'avant relativement aux défis mondiaux qui pourraient notamment redonner aux jeunes les leviers requis pour faire la différence". C'est pourquoi le prochain plan n'aura pas le choix de se pencher sur la priorisation et le maintien d'initiatives qui, non seulement s'intéressent à la santé mentale des jeunes, mais qui placent ceux-ci au cœur de tous les processus qui les concernent, de l'identification des enjeux ayant un impact direct sur leur vie et leur santé mentale, à la création et mise en place des solutions. Nous devons leur donner le pouvoir d'agir pour retrouver cet espoir qui semble en effet perdu chez les jeunes générations.

Avec ce préambule, voici donc une liste de nos revendications et recommandations afin de pouvoir répondre aux enjeux de santé mentale jeunesse dans une approche transversale et collective :

Revendications # 1 : Que tous les jeunes et leurs proches aient accès gratuitement à des services d'aide et de soutien psychosociaux et alternatifs à la médication psychiatrique et que l'accès à ces services ne soit pas conditionnel à un diagnostic en santé mentale.

- Financer des initiatives qui prennent en compte la mise en place de stratégies qui favorisent une bonne santé mentale pour tous les axes identifiés, dans ce guide, comme importants pour le développement d'une jeunesse épanouie
- Offrir un soutien à la mission aux organisations qui offrent déjà un accueil et des services alternatifs en jeunesse et en santé mentale (par exemple les maisons de jeunes ou les ressources alternatives en santé mentale qui ont des programmes jeunesse).

Revendication #2 : Que l'expertise des jeunes soit reconnue par leur participation égalitaire sur toutes questions qui les concernent, notamment dans l'élaboration, la mise en œuvre, et l'évaluation des politiques et plans d'action !

- Financer et mettre en place des initiatives qui soutiennent les jeunes pour identifier des enjeux qui les touchent autant que les stratégies de sensibilisation et de changements à construire pour rejoindre leurs pairs et les professionnels impliqués
- S'assurer que toutes les initiatives supportées par le Secrétariat à la Jeunesse ont des stratégies concrètes pour aller rejoindre un plus large éventail de jeunes (incluant les populations traditionnellement marginalisées au sein de ces projets), et que toutes les organisations qui travaillent en jeunesse soient partenaires, pas seulement celles qui sont financées par le SAJ.
- Alléger la structure administrative et la reddition de compte des projets SAJ, en plus de réduire les cibles chiffrées, dans le but de permettre la flexibilité nécessaire pour réellement impliquer des jeunes de tous horizons dans la construction, la mise en place et l'exécution des initiatives financées

Revendication #3 : Que l'exercice du droit à l'information, du droit à la participation au traitement, du droit à l'accompagnement et du droit au consentement aux soins libre et éclairé soit respecté et garanti pour tous les traitements liés à la santé mentale.

- Soutenir des initiatives conçues par des jeunes pour informer leurs pairs et sensibiliser les professionnels qu'ils côtoient.
- Rediriger l'énergie déployée en saines habitudes de vie individuelles pour repenser quelles sont les "saines habitudes sociales" qui peuvent contribuer à faire respecter les droits des jeunes sur le terrain comme il est prévu dans les différentes politiques et cadres de références.

Revendication #4 : Que le gouvernement mette immédiatement en place une commission parlementaire nationale sur la médicalisation des problèmes sociaux des jeunes, axée sur la parole, le vécu et le savoir expérientiel des jeunes concernés par les enjeux de santé mentale.

- Soutenir des initiatives permettant un débat public sérieux et inclusif des jeunes sur les problématiques causées par la médicalisation des problèmes sociaux chez les jeunes (Par exemple, notre revendication pour la tenue d'une commission nationale, un nouveau Sommet des jeunesses qui adresserait directement cette question, etc.)

Ensemble, défendons une vision de la santé mentale qui est transversale et collective. Les différents enjeux vécus par les jeunes peuvent avoir des répercussions dans chaque aspect de leur vie. On ne peut pas traiter les différents sujets en silos, c'est un tout qui affecte positivement ou négativement le parcours des jeunes générations. Il faut proposer des solutions adaptées et innovantes qui sortent des sentiers battus. Il en va de la santé et du bien-être de notre jeunesse, et par le fait même de notre future société tout entière.

AUTRES ENJEUX – HAUSSE DU COÛT DE LA VIE ET LITTÉRATIE FINANCIÈRE

- **Quelles actions concrètes devrait-on mettre de l'avant pour prévenir le surendettement chez les jeunes selon le type de dettes : étudiante, liée à la consommation, liée au logement, etc.?**

Pour avoir un réel impact sur le surendettement des jeunes, il faut reconnaître que celui-ci est majoritairement contextuel et lié à des enjeux socio-politiques sur lesquels les jeunes ont peu d'impact. Il importe donc de promouvoir un filet social robuste, des services gratuits et accessibles et du logement social. Par exemple, en mettant en place des réglementations de contrôle du marché pour limiter que les instances ou l'enrichissement des uns mène au non-respect des droits humains des autres (comme le droit à un logement décent).

- **Comment outiller davantage les jeunes en matière de gestion des finances personnelles?**

En demandant aux jeunes ce dont ils ont besoin, et en mettant en place des espaces d'éducation populaire (dans un format adapté) sur le budget, le crédit, etc., dans des endroits où se trouvent les jeunes (et plus largement que le parcours scolaire traditionnel). Cependant, il faut garder en tête qu'aucun outil de littératie financière ne permettra aux jeunes ne provenant pas de milieux aisés d'éviter de subir les impacts d'une inflation fulgurante, de la crise du logement,

de la hausse du prix du panier d'épicerie, etc. Il faut agir sur ces enjeux pour que les jeunes de tous les milieux aient la même chance d'apprendre à gérer sainement leurs finances personnelles.

QUESTIONS INSPIRANTES

- **Qu'est-ce que vous aimeriez léguer aux prochaines générations?**

Une société où la santé mentale de tous est un enjeu collectif qui est discuté sans tabou, et où les programmes, politiques et soutiens variés émergent directement des besoins des jeunes parce que ceux-ci sont au cœur des discussions qui les concernent. Des jeunes à qui on offre les moyens, les outils et le temps pour pleinement s'investir leur rôle de citoyen.

Un gouvernement qui reconnaît qu'offrir des services aux jeunes qui vivent de la détresse est essentiel, oui, mais qu'il est beaucoup plus rentable et humain de travailler sur les enjeux sociaux et les facteurs de protection pour leur éviter d'avoir à vivre cette détresse autant que possible. Et qui finance le filet social et les initiatives inspirantes à la hauteur de cette reconnaissance.

Un Québec pour qui la jeunesse est prioritaire en tant que futur de notre société.

- **Si vous étiez le ministre responsable de la Jeunesse, quel serait votre principal défi et pourquoi?**

Celui de m'assurer d'utiliser le Secrétariat à la jeunesse comme un levier pour que la question jeunesse, et que les jeunes eux-mêmes, soient priorisés et mis au cœur des réflexions et politiques dans tous les ministères. Dans un contexte où les autres ministres ont leurs propres préoccupations et ne sont pas tenus de m'écouter, c'est un travail de tous les instants pour chaque gain obtenu.

Pour plus d'informations, contactez :

Myriam Lepage-Lamazzi
Coordonnatrice
Mouvement Jeunes et santé mentale
Cell : 514-248-2653
coordo@mouvementjeunessm.com