



Au coeur du Portrait Jeunes et santé mentale :  
Ensemble, pensons le changement



**BREF !**



LE PORTRAIT EN  
INFOGRAPHIES



**FINANCÉ PAR LA**

Fondation Lucie  
et André Chagnon



MOUVEMENT  
**Jeunes**  
et **santé**  
**mentale**

**CHARGÉE DE PROJET :** Angela-Maria Aloa

**CONCEPTION ET ENCADREMENT DU PROJET :**

Anne-Marie Boucher, Ann-Esther Lehman, Catherine Bois-Lapointe, Demetry Cloutier, Émilie Roy, France Angéline Brault, Frédéryck Anaël Caissy, Grace Tabaka, Marie-Ève Archambault-Labelle, Maryse Perron, Pamela Petit-Frère, Pascale Monette, Sarah DeGrâce, Steven Collin-Basquill, Yami Morin et Younes Lagrue.

Delphine Lalande-Levac, Myriam Lepage-Lamazzi, Myriam Rémillard

**CRÉATION DES OUTILS PÉDAGOGIQUES :** Angela-Maria Aloa et Myriam Lepage-Lamazzi

**ANIMATION DES OUTILS PÉDAGOGIQUES ET CODAGE DES DONNÉES :**

Angela-Maria Aloa, Élisabeth Drouin, Maëva Garcin

**ANALYSE DES DONNÉES :** Angela-Maria Aloa et Myriam Lepage-Lamazzi

**STRUCTURATION DES DONNÉES :** Angela-Maria Aloa

**RÉFLEXION COLLECTIVE DES DONNÉES :**

Anne-Marie Boucher, Ann-Esther Lehman, Catherine Bois-Lapointe, Demetry Cloutier, Émilie Roy, France Angéline Brault, Frédéryck Anaël Caissy, Grace Tabaka, Maggie Carrier, Marie-Ève Archambault-Labelle, Maryse Perron, Pamela Petit-Frère, Pascale Monette, Sarah DeGrâce, Steven Collin-Basquill, Yami Morin et Younes Lagrue.

**ÉCRITURE DES CAHIERS THÉMATIQUES :** Angela-Maria Aloa

**CONCEPTION VISUELLE ET VULGARISATION :** Delphine Lalande-Levac

**LE MJSM REMERCIE TOUTES LES PERSONNES AYANT PARTICIPÉ AU PROJET DE PRÈS OU DE LOIN AU SEIN DE NOS ACTIVITÉS EN LIGNE OU EN PERSONNE. VOTRE PRÉSENCE, VOTRE PAROLE ET VOTRE ENGAGEMENT NOUS SONT PRÉCIEUX !**



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 exprimée lors du forum « Pour un regard différent en santé mentale ». Les jeunes étaient unanimes : iels ne voulaient plus être consulté.es sans que rien ne change. Iels souhaitent pouvoir contribuer à une lutte active pour renverser la tendance à médicaliser toutes les difficultés vécues par les jeunes.

Un autre 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, Pour et Avec 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, et appuyées par plus de 2000 personnes et organisations via notre Déclaration commune.

## QU'EST-CE QUE LE PROJET « PORTRAIT JEUNES ET SANTÉ MENTALE : ENSEMBLE, PENSONS LE CHANGEMENT » ?

Le Portrait Jeunes et Santé Mentale, ensemble pensons le changement est une large consultation provinciale auprès de jeunes et jeunes adultes entre 14 et 35 ans issus.es de divers environnements sociaux. Il a plusieurs objectifs :

- Questionner les enjeux et besoins des jeunes en lien avec leur santé mentale et leur bien-être psychologique.
- Mettre en évidence des leviers et solutions collectives concrètes dans le but de répondre à ces enjeux.
- Construire une planification stratégique : quelle suite pour le Mouvement ?

Le Portrait a officiellement débuté avec la création de plusieurs outils de récolte de paroles de jeunes :

- 1 UN QUESTIONNAIRE EN LIGNE
- 2 DES ATELIERS
- 3 DES GROUPES DE DISCUSSIONS AUPRÈS DE PLUSIEURS GROUPES DE JEUNES (JEUNES DE LA DPJ, JEUNES RACISÉ.ES, JEUNE AUTOCHTONE, JEUNES NEURODIVERGENT.ES ET JEUNES EN SITUATION D'INCAPACITÉ PHYSIQUE)

Plusieurs régions ont été touchées : Le Saguenay, le Bas Saint-Laurent, la Mauricie, l'Estrie, la région de Montréal (Montréal, Laval, Montérégie). Au total, le Portrait c'est :

🌸 444 QUESTIONNAIRES      🌸 44 ATELIERS      🌸 8 GROUPES DE DISCUSSION

Bref, environ 850 jeunes de tous horizons ont été consulté.es ! On est très content.es de vous présenter ce beau projet !

Ce cahier thématique Le (non)accès aux soins et services en santé mentale : des barrières à déconstruire fait partie d'une grande série de 7 autres cahiers que vous pouvez consulter gratuitement en ligne sur notre site [mouvementjeunessm.com](http://mouvementjeunessm.com) ! Bonne lecture à tous.tes !



#1

Au coeur du Portrait Jeunes et santé mentale :  
Ensemble, pensons le changement

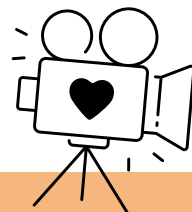
# NOTRE PORTRAIT EN UN CLIN D'ŒIL

LES GRANDS CONSTATS DE LA DÉMARCHE

# CONSTATS ÉMERGENTS DE LA DÉMARCHE DE CONSULTATION (PARTIE 1)

## LES JEUNES ONT BEAUCOUP DE CHOSES À DIRE ET PRENNENT LE TEMPS DE LE FAIRE

Bien que les questions du questionnaires étaient facultatives, beaucoup ont répondu de manière longue et détaillée, ce qui montre un vrai besoin d'avoir un espace pour s'exprimer (et ce, malgré que certain.es aient des enjeux d'écriture) !



## OUTILS DE RÉCOLTE

### L'UTILISATION DE LA VIDÉO REND LES OUTILS DE CONSULTATION PLUS ACCESSIBLES

Les jeunes ont dit que les vidéos ont été très appréciées, c'était facile d'accès et ça prouve qu'on a pris en compte celles.eux qui ne sont pas à l'aise avec la lecture.

### LA MISE EN PLACE DE CONDITIONS DE PARTICIPATION DE TYPE « SAFE-SPACE » PERMETTENT DE SE DÉVOILER

Durant les ateliers, les jeunes étaient à l'aise pour parler, se confier sur certains aspects de leur vie intime, partager en détails leurs expériences, etc.

### LES NOTIONS D'IDENTITÉS ET DE PARCOURS DE VIE AUTO-RAPPORTÉES SONT CENTRALES POUR LES JEUNES

Mettre « l'identité » au centre du Portrait et montrer le lien avec les parcours de vie a beaucoup parlé aux participant.es. Iels ont bien compris et adopté le thème !



## LA NOTION DE « SAFE-SPACE » AU MJSM

Tous les espaces de participation au MJSM se veulent des « safe-spaces », pour nous ça veut dire un espace :

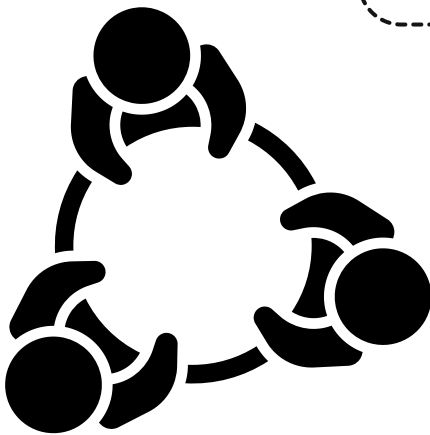
1. Respectueux et bienveillant ; Où l'on se sent en sécurité
2. Sans jugement et sans discrimination
3. Où aucune forme de discrimination ou d'intimidation ne sera tolérée.
4. Où aucune forme de violence ou de harcèlement ne sera tolérée
5. Où l'on respecte les identités des personnes (ex: identités capacitaires, ethnoculturelles, neurodivergentes, de genre, etc.), le consentement des personnes, puis les inconforts et besoins des autres.

## CONSTATS ÉMERGENTS DE LA DÉMARCHE DE CONSULTATION (PARTIE 2)

### PLUS DE VOLONTAIRES QUE DE PLACE POUR LES GROUPES DE DISCUSSIONS

La demande pour les inscriptions aux groupes de discussion a été forte, sans même un gros effort de mobilisation. Il y a eu beaucoup de personnes intéressées, nous avons dû créer des listes d'attente et refuser des participant.es.

### OUTILS DE RÉCOLTE



### LES GROUPES DE DISCUSSION POUR UNE COMMUNAUTÉ SPÉCIFIQUE SONT NÉCESSAIRES

Pour les jeunes, avoir un espace vraiment accueillant est essentiel. Les moments de partage y sont intenses et procurent déjà du bien-être, mais il y a trop peu d'endroits comme ça.

### IL FAUDRA UNE STRATÉGIE GLOBALE ET À LONG TERME POUR VRAIMENT REJOINDRE LES JEUNES AUTOCHTONES

Rejoindre les jeunes autochtones est un vrai défi. Il faut du temps pour créer des liens, établir une relation de confiance et collaborer avec leurs communautés sur des projets communs.

### L'IMPACT DU VIRTUEL SUR L'ACCESSIBILITÉ

Les groupes de discussion en ligne ont permis à des personnes en région et à certaines personnes neurodivergentes de participer plus facilement. Ce n'était pas seulement une question de transport, mais aussi de briser l'isolement. Comme l'a dit une participante :

**« Je suis la seule personne racisée dans mon organisme. Ça fait du bien d'en parler avec vous, parce qu'ici, il n'y a personne. »**

Et pourtant, on nous avait recommandé de tout faire en présentiel, car on craignait que les jeunes refusent de participer ou se confier si c'était en ligne.

# CONSTATS ÉMERGENTS DE LA DÉMARCHE DE CONSULTATION (PARTIE 3)

DE NOUVEAUX DISCOURS : DES TENDANCES SURPRENANTES, OU QUI VIENNENT CONFIRMER DES NUANCES ESSENTIELLES

## 1 ÉMERGENCE DE DEUX NOUVEAUX THÈMES :

**Soutenir et être soutenu.e, un enjeu collectif**

- Avoir du soutien et un réseau présent, c'est crucial.
- Permet de réduire les impacts des discriminations et inégalités.
- Ça peut faire la différence entre un passage difficile pis une pente glissante.

**Briser les mythes, ouvrir le dialogue, la santé mentale sans tabou ni jugement**

- Rendre les difficultés normales et humaines.
- Promouvoir une santé mentale pour tout le monde.
- Créer des espaces sans tabous.
- Briser les préjugés.

## 2 C'EST BIEN DE PARLER DES DROITS EN SANTÉ MENTALE, MAIS ÇA SERT À QUOI ÇA DES DROITS ?

**Nos constats lorsque les droits en santé mentale ont été mentionnés dans les ateliers :**

- On se demande souvent leur utilité. On en parle surtout quand ils sont bafoués, rarement pour leur rôle de base.
- Le droit à l'accompagnement est mieux compris, car il répond à un besoin essentiel. C'est une bonne porte d'entrée pour amorcer le dialogue.

## 3 DES DISCRIMINATIONS STRUCTURELLES QUI NOUS DÉPASSENT

Beaucoup disent : « Le système devrait fonctionner autrement », ce qui montre que la santé mentale est impactée par les inégalités et l'identité de chacun.e.

## 4 DES AVIS PARTAGÉS SUR LA MÉDICATION ET LES DIAGNOSTICS

Les avis sur la médication et les diagnostics sont très partagés. Pour certain.es, c'est essentiel, tandis que d'autres estiment qu'un diagnostic trop rapide a gâché leur vie. Ce qui compte, c'est la façon dont on les perçoit. Les vrais problèmes viennent surtout des étiquettes, des effets secondaires et de leur impact à l'école et dans la société.



# UN SYSTÈME DE SANTÉ DISCRIMINATOIRE (PARTIE 1)

DES INÉGALITÉS DE L'ENFANCE AU PASSAGE À LA VIE ADULTE GRANDIR ET VIVRE DANS UN ENVIRONNEMENT INSTABLE ET PEU SÉCURISANT

## Violences familiales et intrafamiliales :

Les familles sont souvent sources de traumatismes, créant une toxicité pour les jeunes. C'est dur d'en parler. Quand un parent blesse son enfant, on justifie cela par l'amour, en considérant la famille comme sacrée.

(Violences sexuelles, physiques et psychologiques, conjugale, abus, maltraitance, manipulation, etc.)

J'AI ÉTÉ MAMAN À 22 ANS, J'AI ÉTÉ MISE DANS UNE CASE DE « MAUVAISE MÈRE » ET DONC ON A REFUSÉ DE ME DONNER DES SERVICES AVEC L'ARRIVÉE DE MON PREMIER ENFANT. J'AI DÛ DÉBOURSER ET ON A SU QU'ELLE AVAIT UN TSA. J'ÉTAIS ÉPUISEE, HYPER STIMULÉE ET SANS RESSOURCE!

J'AI ÉTÉ ÉLEVÉE SANS JAMAIS ME FAIRE DIRE QUE J'ÉTAIS BONNE OU BELLE. DANS LE MILIEU OÙ J'AI GRANDI, MES EFFORTS NE SERVAIENT À RIEN ET MA PERSONNALITÉ N'ÉTAIT PAS LA BIENVENUE.

J'AI ÉTÉ SÉQUESTRÉE CONTRE MON CONSENTEMENT À L'HÔPITAL PIERRE-BOUCHER À LONGUEUIL EN 2020.

## Violence du contexte lui-même dans lequel les jeunes grandissent :

Les parcours d'itinérance, les difficultés scolaires ou les problèmes de dépendance à l'alcool, aux drogues ou aux jeux ont un réel impact sur la santé mentale des jeunes.

Les jeunes revendiquent appartenir à des identités multiples, diverses mais surtout, complexes.

**LES SPÉCIALISTES NE NOUS COMPRENNENT PAS !**

Iels ne veulent pas être enfermés dans ces identités, mais il demeure fondamental qu'iels soient respectés pour ce qu'iels SONT.

La récurrence d'expliquer le « qui je suis » plutôt que le « pourquoi je suis là » renforce le mal-être (qui est initialement la raison de la venue des jeunes)

Les jeunes ressentent honte, dévalorisation, perte d'estime de soi et rejet de leur identité.

**DES IMPACTS ET CONSÉQUENCES DÉSASTREUSES SUR LES JEUNES**

Ce mal-être se traduit par l'isolement des jeunes, qui s'excluent pour éviter de souffrir.

## UN SYSTÈME DE SANTÉ DISCRIMINATOIRE (PARTIE 2)

QUAND LE SYSTÈME DÉCIDE QUE NOUS NE SOMMES PAS ASSEZ « BIEN » POUR LUI

TRANS...QUE DIRE DE PLUS, JE N'AI APPAREMMENT PAS LE DROIT D'EXISTER DANS LA MAJORITÉ DE L'AMÉRIQUE DU NORD.

CE QUI M'A SEMBLÉ AVOIR LE PLUS D'IMPACT, C'EST LA DOUVANCE ; JE ME SUIS SOUVENT SENTIE INCOMPRISSE, JUGÉE PAR PLUSIEURS PERSONNES D'ÊTRE « TROP BONNE » OU DE ME PENSER MEILLEURE QUE LES AUTRES, ET J'AI EU L'IMPRESSIION PAR LE PASSÉ DE TRAVAILLER AVEC DES SPÉCIALISTES QUI NE COMPRENAIENT PAS MA RÉALITÉ.

JE SUIS PAS FIER D'ÊTRE AUTOCHTONE, PARCE QUE JE RECRÉE LE STÉRÉOTYPE DES INUIT AVEC MA DÉPENDANCE. ILS S'ATTENDENT À ÇA, À CE QUE TU SOIS UN DROGUÉ !

JE SUIS GUADELOUPÉENNE. J'AI EU UN ENJEU À TROUVER DES SPÉCIALISTES, IL Y A VRAIMENT UNE DIFFÉRENCE QUAND QUELQU'UN N'A PAS VÉCU LES MÊMES SITUATIONS QUE MOI. JE PERDAIS DU TEMPS À EXPLIQUER COMMENT JE VIVAIS, MON MODE DE VIE, PLUTÔT QU'À EXPLIQUER MON PROBLÈME PROFOND.

QUAND JE VOYAIS UN SPÉCIALISTE, EN TANT QUE PERSONNE NON-BINAIRE ON ME DEMANDAIT DE CHOSIR, JE DEVAIS ABSOLUMENT CHOISIR SI J'ÉTAIS HOMME OU FEMME.

QUAND ON PARLE DE NOTRE BIEN ÊTRE, DE CE QUI SE PASSE À L'INTÉRIEUR DE NOUS, ON PARLE DE NOTRE INTIMITÉ, LA LANGUE C'EST NOTRE INTIMITÉ, C'EST COMMENT ON S'EXPRIME, COMMENT ON PENSE. POURQUOI ON NOUS PRIVE DE ÇA?

### ON NE PEUT PAS PARLER DE SANTÉ MENTALE SANS PARLER D'INTERSECTIONNALITÉ

Une grande partie des besoins d'une grande diversité de jeunes et jeunes adultes est oubliée. Le genre, la classe sociale, la situation économique, la catégorie raciale (l'origine perçue) et la capacité d'être une personne perçue comme « valide », autant physiquement que psychologiquement en société, est le CŒUR même de l'intersectionnalité.

Aujourd'hui, c'est de ces identités et de ces parcours à la croisée de plusieurs intersections dont on veut parler !

# UN SYSTÈME DE SANTÉ DISCRIMINATOIRE (PARTIE 3)

QUAND LE SYSTÈME DÉCIDE QUE NOUS NE SOMMES PAS ASSEZ « BIEN » POUR LUI

- Ces enjeux sont complexes et nuancés, ce qui fait que peu de solutions concrètes et très précises ont été soulevées. Voici, malgré tout, des leviers que les jeunes ont mentionnés :



## 1 RECONNAÎTRE LES SAVOIRS INTERSECTIONNELS

« L'intersectionnalité devrait être reconnue par le gouvernement ! »



## 4 VALORISER LES INITIATIVES DES COMMUNAUTÉS

« Ça serait bien que l'on puisse profiter des services de notre communauté, j'aimerais qu'il y est des personnes latin[a]s et noires, on pourrait nous traiter plus en accord avec ce que l'on vit (...). Des organismes adaptés à différents points de vue, valeurs, traditions et coutumes. »

## 2 DES PROFESSIONNEL.ES INCLUSIF.ES ET MIEUX FORMÉ.ES



- C'est super important de prendre conscience de notre attitude et de nos biais en tant que professionnel.les.
- Se former sur l'intersectionnalité et l'anti-oppression, ça nous aide à ne pas reproduire les inégalités sociales dans nos services, même sans le vouloir.



## 3 DES STRATÉGIES D'INTERVENTION ADAPTÉES QUI PRENNENT EN COMPTE LES CONTEXTES

De l'approche sensible aux traumatismes à la réduction des risques (méfaits), en passant par s'assurer de placer la personne, son expérience et la compréhension de son propre vécu au cœur des échanges, réflexions et décisions.



### ATTENTION, CE N'EST PAS SIMPLE / À QUI REVIENT LE FARDEAU DE L'ÉDUCATION ?

Par exemple, comment former les professionnel.les blanc.hes aux enjeux que les personnes racisées vivent ? La compréhension ne sera pas magique même s'il y a de la sensibilisation. Il ne revient pas aux personnes qui subissent déjà les oppressions de « prouver que ta réalité existe et qu'elle est légitime et intègre, de toujours dépenser de l'énergie sur défendre qui tu es ».

# LA PAROLE DES JEUNES AU CŒUR : ÉCOUTEZ-NOUS ! (PARTIE 1)

## LA QUESTION DE LA REPRÉSENTATION

**FAVORISER LES RASSEMBLEMENTS ET COMITÉS JEUNESSES POUR AGIR EN SANTÉ MENTALE**

« Nous sommes les meilleur.es pour parler de nous ! »



**LA PAROLE DES JEUNES EST ESSENTIELLE, MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT**

**IL EST CRUCIAL D'AVOIR PLUSIEURS VOIX AUX TABLES DE DISCUSSIONS**

Il faut s'assurer que ce ne soit pas toujours le même profil de jeunes qui est consulté.



**ARRÊTER DE VOIR LA JEUNESSE COMME DÉMOBILISÉE ET SANS POUVOIR**

Les jeunes ne sont ni paresseux.ses, ni ignorant.es, ni désintéressé.es, ni indifférent.es au monde qui les entoure. Si on leur donne les outils et le respect, iels peuvent changer le monde.

**« TROP SOUVENT, ON CHOISIT DES "TOKEN" JEUNES ET C'EST TOUT ! »**

Un.e jeune ne peut pas représenter tous.tes les jeunes et toutes leurs expériences



## JEUNE « TOKEN », OU « TOKENISM », ÇA VEUT DIRE QUOI ÇA ?

C'est quand une personne est mise en avant pour donner l'impression qu'un groupe entier est représenté, sans vraiment lui donner de pouvoir ou d'écoute. Par exemple, une femme noire ou un jeune trans peut être mis.e en avant pour « incarner la diversité », mais sans réel pouvoir de décision. C'est plus pour l'image que pour un vrai changement.

# LA PAROLE DES JEUNES AU CŒUR : ÉCOUTEZ-NOUS ! (PARTIE I)

## COMMENT ÉCOUTER LES JEUNES ?

- Pour que les jeunes soient plus présent.es il faudrait d'abord les écouter, les prendre au sérieux, en considération et les valoriser davantage

### 1 NE PAS FAIRE D'ÂGISME

Peu importe l'âge, si une personne défend une idée avec des connaissances montrant qu'elle comprend les enjeux, sa parole doit être écoutée et prise au sérieux.



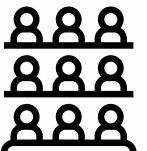
### 2 RECONNAÎTRE LE SAVOIR EXPÉRIENTIEL DES JEUNES

Les jeunes qui vivent les enjeux sont les mieux placé.es pour identifier les problèmes et coconstruire des solutions qui répondent vraiment aux besoins.



### 3 INCLURE DES JEUNES DANS LES INSTANCES EXISTANTES EN LEUR RÉSERVANT UN CERTAIN NOMBRE DE SIÈGES

Dire que les jeunes ont leur place, c'est bien, mais il faut des espaces concrets là où les décisions sont prises.

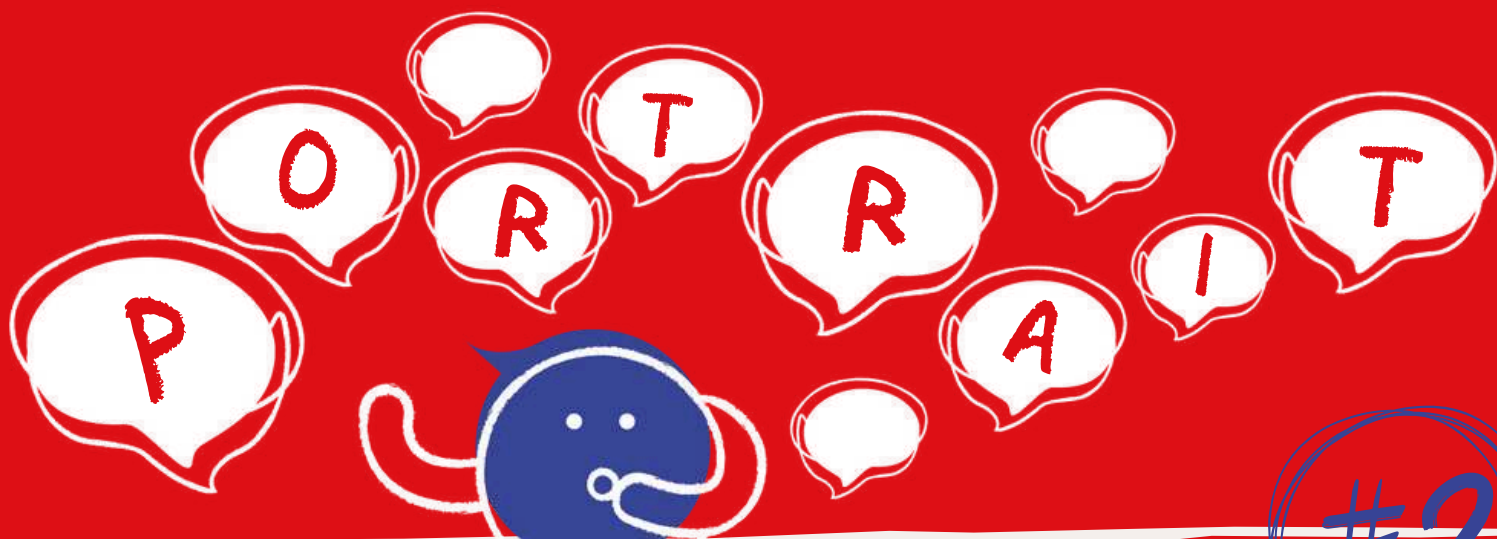


### 4 ÉLIMINER LA POSITIVITÉ TOXIQUE DANS LE MILIEU SCOLAIRE ET MÉDICAL !

Quand un.e jeune s'explique ou se confie à un.e adulte, répondre « ça va aller » ou offrir un paquet de solutions toutes faites minimise ce qu'iel ressent. L'adulte cherche surtout à s'apaiser en voulant « apaiser » le jeune.

## COMMENT FORMER LES PROFESSIONNEL.LES BLANC.HES AUX RÉALITÉS DES PERSONNES RACISÉES ?

La sensibilisation aide, mais ne garantit pas une compréhension instantanée. Apprendre demande du temps et des efforts. Ce n'est pas aux personnes racisées de toujours justifier leur vécu ou de prouver que le racisme existe. Elles n'ont pas à porter ce fardeau en plus des oppressions qu'elles subissent déjà.



#2

Au coeur du Portrait Jeunes et santé mentale :  
Ensemble, pensons le changement

# BRISER LES MYTHES, OUVRIR LE DIALOGUE

LA SANTÉ MENTALE SANS TABOU  
NI JUGEMENT

# LES MYTHES ET LES TABOUS EN SANTÉ MENTALE (PARTIE 1)



**COMPRENDRE QUE LES DIFFICULTÉS EN SANTÉ MENTALE PEUVENT ATTEINDRE N'IMPORTE QUI ET QUE PERSONNE N'EST À L'ABRI**

C'est tout le monde qui va vivre des défis et va avoir besoin d'aide à différents moments de sa vie.



**DÉCONSTRUIRE LA PERCEPTION DE « DANGÉROSITÉ » D'UNE PERSONNE.**

Arrêter de juger quelqu'un.e comme dangereux.se envers elle.lui-même juste à cause de ses difficultés psychologiques, ses habitudes de consommation (drogues, alcool, etc.) ou d'autres stratégies de survie.

**NORMALISER DE PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE**

Un.e jeune ne peut pas représenter tous.les jeunes et toutes leurs expériences.



**ÇA VEUT DIRE QUOI ?**

**PENSER LA SANTÉ MENTALE COMME UN CONTINUUM**

Faut comprendre que la santé mentale, c'est un truc dont tu prends soin toute ta vie, tout le monde doit l'entretenir.



**LA SANTÉ MENTALE COUVRE UNE GRANDE DIVERSITÉ DE RÉALITÉS**

Avoir la même étiquette ou s'identifier de la même façon ne veut pas dire qu'on le vit ou qu'on l'exprime tous.les de la même manière.



## C'EST QUOI ÇA, LA STIGMATISATION ?

La stigmatisation, c'est quand des attitudes, croyances ou comportements négatifs visent un groupe de personnes à cause de leur situation. Ça inclut les préjugés, la discrimination et les stéréotypes, qui peuvent isoler celles.eux qui vivent une réalité différente de la majorité.

- **Déstigmatiser la santé mentale**, c'est enlever les préjugés, la honte et le jugement qui l'entourent.

# LES MYTHES ET LES TABOUS EN SANTÉ MENTALE (PARTIE 2)

## NORMALISER DE VIVRE ET PARLER DE SES DIFFICULTÉS

La société nous pousse tout le temps à performer, sans toujours respecter nos besoins de base. Ça joue sur la santé mentale, alors c'est important d'en prendre conscience et d'en parler.



## NE PAS BANALISER LES ENJEUX DE SANTÉ MENTALE

La normalisation des enjeux ne doit pas être utilisée comme outils pour minimiser leur impact et invisibiliser les difficultés vécues.



## ÇA VEUT DIRE QUOI ?



## NE PAS PENSER QU'ON EST « À L'ABRI » OU ÉLOIGNÉ.E DES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE

On cherche parfois à créer une distance, comme si la santé mentale est quelque chose de « particulier », qui affecte l'autre, qui ne touche pas « Monsieur et Madame tout le monde ».

## DÉCONSTRUIRE NOTRE LANGAGE

Ne pas utiliser les termes et expressions liées à la santé mentale de façon négative et/ou pour dénigrer quelque chose.



## DÉSTIGMATISER LA PLURALITÉ DES IDENTITÉS

Ne pas tomber dans le piège de dire « si cette personne ne ressemble pas à ce que je connais, alors elle n'est pas normale/pas correcte/elle a un problème ».



## IL EXISTE 3 TYPES DE STIGMATISATION

1. L'auto-stigmatisation, c'est quand une personne intériorise les jugements négatifs sur elle-même.
2. La stigmatisation sociale, c'est quand des groupes ou leurs proches subissent des attitudes ou comportements négatifs.
3. La stigmatisation structurelle, c'est quand des règles ou politiques renforcent ces discriminations, par exemple en refusant des services à quelqu'un.e tant qu'il ne correspond pas à des critères subjectifs.

# COMMENT ON FAIT ÇA ? (PARTIE 1)

## SENSIBILISATION AUPRÈS DES JEUNES

# 1



### SENSIBILISATION À L'ÉCOLE

Ouvrir le sujet de la santé mentale

1. Parler de l'existence des droits.
2. Parler des organismes d'aide alternatifs.
3. Concentrer des moments sur la santé mentale dans les classes.
4. Générer des espaces pour que les jeunes se reconnaissent et se comprennent entre elles.eux, favoriser la solidarité.

# 2

### DE PLUS EN PLUS TÔT

VIA les médiums que les jeunes utilisent mais aussi sur des sujets EN LIEN avec les médiums que les jeunes utilisent (ex. cyberintimidation).



L'OBJECTIF EST DE RECONNAÎTRE L'IMPORTANCE DE LA SANTÉ MENTALE AUTANT QUE CELLE DE LA SANTÉ PHYSIQUE.



# 4

### SUR DES SUJETS SPÉCIFIQUES

1. La santé mentale c'est aussi notre quotidien, on a besoin d'être soutenu.e sur la vie, on veut que le « comment faire » soit écrit noir sur blanc.
2. La santé mentale c'est aussi les relations entre les personnes, il faut parler d'émotions, de liens, de respect, d'amour, etc.
3. Aborder directement et sans barrière les mythes et les tabous.



# 3

### PAR DES PERSONNES CONCERNÉES ET/OU JEUNES ELLES.EUX-MÊMES

Les meilleures personnes pour savoir ce qui ne va pas bien dans un système et comment bien le communiquer aux autres personnes sont les gens qui utilisent ce système.

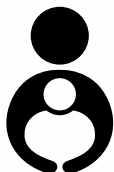


# COMMENT ON FAIT ÇA ? (PARTIE 2)

## SENSIBILISATION INTERGÉNÉRATIONNELLE

# 1

### LES PARENTS (1)



Les jeunes veulent qu'on prenne le temps d'expliquer en profondeur, sans supposer qu'ils ne vont pas comprendre, surtout sur les sujets plus sensibles et qui leur font peur ou les rendent confus.es.



LES PARENTS N'ADMETTENT PAS QUE LE MONDE EST PLUS DUR QU'AVANT, IGNORENT LA RÉALITÉ ET REJETTENT CE QU'IELS NE COMPRENNENT PAS.

# 2

### LES PARENTS (2)



Utiliser des groupes de soutien, des groupes de parole ou encore les médias traditionnels comme la télé et la radio pour informer les parents sur la réalité des jeunes.

# 4

### POUR TOUS.TES



Parler de santé mentale peut sembler compliqué, mais beaucoup veulent en discuter. Il faut créer un espace de dialogue respectueux, sécuritaire constructif et ouvert à tous.tes.



# 3

### LES AÎNÉS.ES ALLIÉS.ES



Encourager le dialogue entre générations sans exclure les aîné.es par peur qu'ils jugent ou ne comprennent pas.

## POINT PRÉCISION

Une tendance forte qui ressort de tous les thèmes du Portrait est le besoin de renforcer le lien intergénérationnel, car les jeunes ressentent une rupture avec les générations précédentes.

Iels disent souvent ne pas être compris.es dans les sentiments qu'ils vivent. Leurs parents (et même des pros!) minimisent des enjeux comme les guerres ou la crise climatique, jugent leurs choix et identités, rient de leurs émotions ou les enferment dans des cases.

# COMMENT ON FAIT ÇA ? (PARTIE 3)

SENSIBILISER ET FORMER TOUS.TES LES PROFESSIONNEL.LES

## **1 LES TRAVAILLEUR.SES SOCIAUX.LES**



Par exemple, offrir des formations à la DPJ sur la sensibilité culturelle, sachant que les jeunes racisé.es sont surreprésenté.es en centre jeunesse, ainsi que sur l'approche sensible aux traumas et la réduction des risques (méfaits).

## **2 LES PROFESSIONNELLES DE LA SANTÉ**



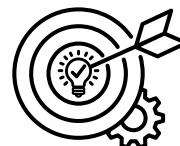
Au delà des connaissances médicales et de la théorie, celles.eux-ci doivent être sensibilisé.es et formé.es aux différentes réalités qui impactent la santé.

## **4 NE PAS S'ARRÊTER AUX PROFESSIONNELLES DU MILIEU MÉDICAL**

D'autres professionnel.les ont un rôle à jouer pour mieux répondre aux différents enjeux de santé mentale (ex. policier.ères, enseignant.es, entreprises, etc.)



## **3 SUR DES SUJETS SPÉCIFIQUES**



Tout comme les jeunes ont besoin d'être éduqué.es sur leurs droits, les professionnel.les doivent également les connaître et les respecter.

### **POINT PRÉCISION**

Le besoin de former les professionnel.les sur la diversité des identités et des expériences revient souvent. Comment prendre conscience de ses biais et préjugés ? Il s'agit d'adopter une écoute bienveillante, sans jugement, ni projections sexistes, racistes, classistes ou coloniales, en s'appuyant sur une approche sensible aux traumas.



#3

Au coeur du Portrait Jeunes et santé mentale :  
Ensemble, pensons le changement

# SOUTENIR ET ÊTRE SOUTENU.E

UN ENJEU COLLECTIF

# RÉSEAUX DE SOUTIEN : SOUTIEN DE QUI ? POUR QUI ? (PARTIE 1)

UN CONTEXTE FAMILIAL EST PROPICE À CE QUE LA SANTÉ MENTALE NE SOIT PAS UN SUJET TABOU

## RÔLE IMPORTANT DANS LA CONSTRUCTION DU BIEN-ÊTRE

Quand la famille est là et à l'écoute, elle joue un rôle clé dans le bien-être :

1. Savoir écouter ce qu'on a à dire.
2. Apporter du soutien dans les petites tâches du quotidien, même celles qui semblent anodines pour certain.es.



## LE RÔLE DE LA « FAMILLE »

### LA FAMILLE DOIT AVOIR UN RÔLE BIEN ENCADRÉ

Il ne s'agit pas de « décider à la place de » mais d'accompagner la.e jeune le plus possible vers des spécialistes

### LA FAMILLE NE SE RÉSUME PAS AUX PARENTS

Parfois, les grands-parents, tantes, oncles, etc., peuvent être des repères, car iels sont souvent plus ouverts à recevoir de l'information.



### PROCHES SONT ELLES.EUX AUSSI ACCOMPAGNÉ.ES

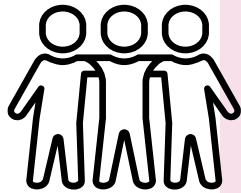
Le soutien des proches aide vraiment, mais seulement s'iels sont aussi accompagné.es. On ne peut pas les laisser gérer ça tout.es seul.es.

## POINT DE PRÉCISION

On parle du processus de trouver une communauté qui apporte un sentiment d'appartenance et de sécurité. L'importance de trouver une communauté qui apporte ces sentiments.

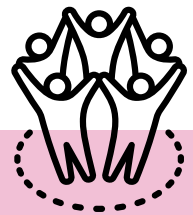
# RÉSEAUX DE SOUTIEN : SOUTIEN DE QUI ? POUR QUI ? (PARTIE 2)

AU-DELÀ DES LIENS DU SANG : LA FAMILLE « CHOISIE » EST UN PILIER CENTRAL POUR LES JEUNES



## LES AMIES, RÉSEAU PRINCIPAL DE SOUTIEN

Avoir les amitiés sont une source de soutien inconditionnel, où les jeunes se sentent accepté.es sans jugement.



## LES COMMUNAUTÉS (1)

Trouver une communauté où on se sent en sécurité et qu'on appartient est super important. Ces communautés sont là non seulement quand ça va mal, mais aussi pour prévenir et maintenir la santé mentale en étant présentes dans les bons moments.

## LE RÔLE DE LA « FAMILLE »

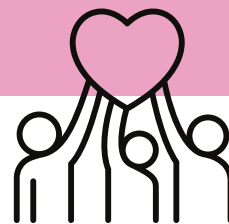


## LES PERSONNES-RESSOURCES

1. Travailleur.ses sociaux.les
2. Intervenant.es (peuvent être des personnes très significatives)

## LES COMMUNAUTÉS (2)

1. Sociales et/ou culturelles
2. Virtuelles : espace de refuge, d'expression et de soutien pour les jeunes



# AUTRES ESPACES DE SOUTIEN

PROMOUVOIR ET DÉVELOPPER LES « SAFE-SPACES »

## 1 POUR PALLIER LA SPHÈRE MÉDICALE

Offrir plus de groupes de soutien pourrait alléger le travail du personnel et réduire les listes d'attente, permettant aux jeunes adultes d'avoir un soutien en attendant leur rendez-vous.



## 2 POUR PALLIER LA SPHÈRE PERSONNELLE

Ce serait important que les jeunes aient un endroit où parler vraiment de ce qui se passe chez elles.eux. Beaucoup ont des problèmes émotionnels avec leur famille, mais iels ont peur d'en parler par crainte de perdre leur famille.



## 4 GRANDS BUTS DE CES « SAFE-SPACES »

Les jeunes devraient pouvoir parler de leurs problèmes sans avoir à payer. Il faut aussi des endroits sûrs où iels peuvent s'exprimer librement, se sentir moins seuls.es et participer à la société.



## 3 CES GROUPES DOIVENT S'ÉTABLIR DANS PLUSIEURS ESPACES



- Écoles : un comité « santé mentale et soutien ».
- En région
- Structure nouvelle : des laboratoires de recherche dans les commissions scolaires et impliquer les jeunes.

### DÉFINITION DE « SAFE-SPACE »

C'est un endroit où tout le monde peut se sentir en sécurité, sans crainte d'être jugé.e ou discriminé.e. C'est un espace où on respecte les différences de chacun.e, que ce soit en termes d'opinions, d'identités, de cultures ou de vécu. L'objectif, c'est que tout le monde puisse parler librement, être accueilli.e tel qu'il est et échanger dans un climat bienveillant où l'écoute et le respect sont essentiels.

# L'ABSENCE DE SOUTIEN POUR LES JEUNES

LE SOUTIEN À UNE PÉRIODE CHARNIÈRE : LA PHASE DE TRANSITION À L'ÂGE ADULTE

## 1 LES JEUNES DÉCLARENT NE PAS SE SENTIR SOUTENU.ES



« Quand on passe de jeune à jeune adulte, c'est à nous de gérer tout, comme appeler pour les rendez-vous. On prend le contrôle mais on perd aussi des trucs. » Et iels se demandent : « Quand j'aurai 20 ans, est-ce que je serai bien soutenu.e ? Si j'ai une crise d'angoisse, je serai seul.e ? Qui sera là pour moi ? »

## 2 LES CONSÉQUENCES DE L'ISOLEMENT, DE LA SOLITUDE, DU MANQUE DE LIEN SOCIAL

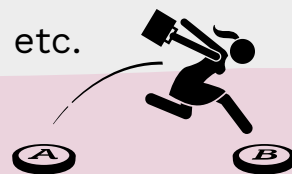
Être isolé.e et manquer de soutien, ça rend pas mal tout plus difficile pour les jeunes, surtout quand ça va pas bien. Avoir du monde sur qui compter, ça aide à passer à travers. Un réseau de soutien, ça peut être une communauté, mais une communauté, ce n'est pas toujours un vrai réseau de soutien.



## 3 « KIT » POUR LA TRANSITION À LA VIE ADULTE

Pour aider avec :

1. Tâches quotidiennes (ex. ménagères ou encore de cuisine)
2. Tâches administratives liées directement à l'âge légal d'adulte : des cours sur la création d'un budget pour ses dépenses du mois, comment passer un appel auprès d'instances institutionnelles, etc.

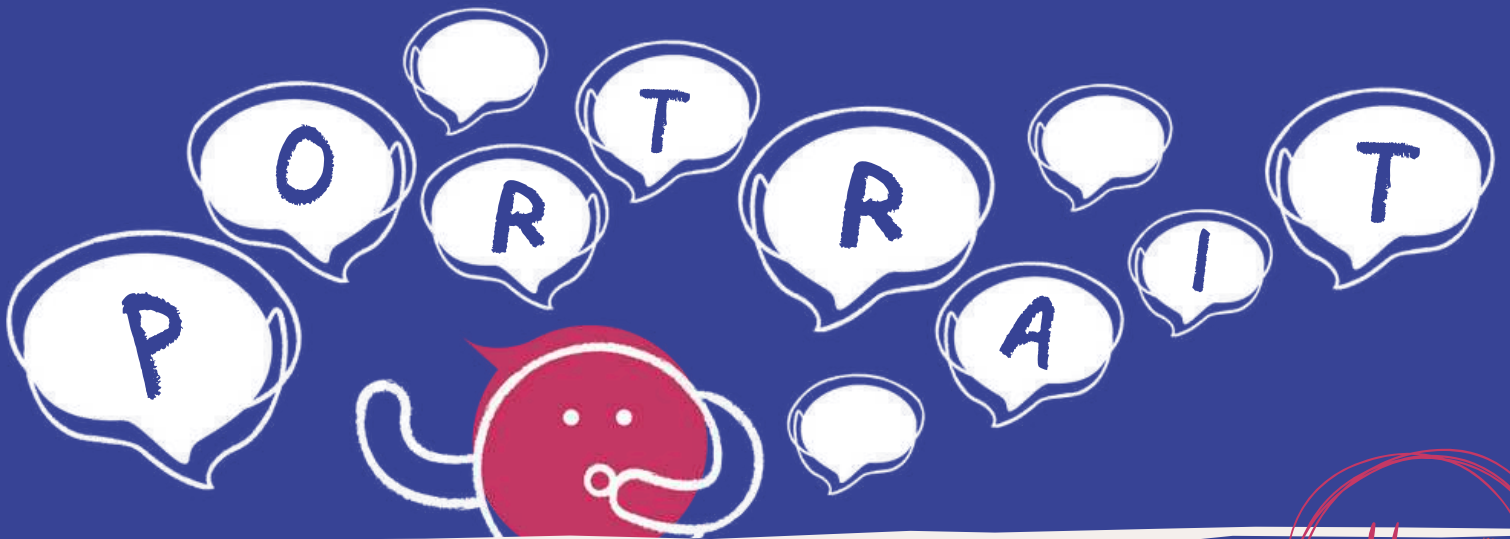


## 4 « KIT » POUR LA TRANSITION À LA VIE ADULTE - « ZOOM-IN » SUR LES JEUNES DE LA DPJ

Pour les jeunes de la DPJ, ce « kit » est super important. Iels insistent sur le fait que devenir autonome après plusieurs placements et après avoir été constamment traité.es comme des enfants par les intervenant.es ou les familles d'accueil, c'est crucial pour elles.eux.

### CONCLUSION POUR LA PORTION « RÉSEAUX DE SOUTIEN » :

Pour les jeunes, être écouté.es et compris.es dans leur souffrance, c'est une marque de respect. Il faut rester attentif.ve et bienveillant.e quand iels parlent de leurs difficultés, de leur souffrance et de leurs doutes.



#4

Au coeur du Portrait Jeunes et santé mentale :  
Ensemble, pensons le changement



# AU DELÀ DE LA DÉCONNEXION

RÉSEAUX SOCIAUX ET ESPACES NUMÉRIQUES,  
DES CONNEXIONS ESSENTIELLES

# QUELLES VALEURS POUR LES RÉSEAUX SOCIAUX (PARTIE 1)

LA VALEUR DES RÉSEAUX SOCIAUX ET DU NUMÉRIQUE CHEZ LES JEUNES



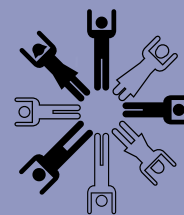
## 1 UN ESPACE D'INFORMATION ET D'ÉDUCATION POPULAIRE (1)

Les jeunes désirent y retrouver :

1. Des conférences et ateliers en ligne sur des sujets intéressants (ex. les droits en santé mentale, etc.)
2. Un vocabulaire pour mieux comprendre nos identités (des mots qu'on ne connaît pas toujours)

## 2 UN ESPACE DE SENSIBILISATION ET DE REPRÉSENTATION

Les réseaux mettent de l'avant des profils de personnes différentes. Les jeunes aiment suivre des personnes inspirantes, pas celles qui les rabaissent. Voir de la diversité, ça ouvre les esprits, fait réfléchir et aide à briser les préjugés.



## 3 UN ESPACE D'EXPRESSION



« C'est une plateforme exutoire (pour se défouler). J'écris beaucoup de textes poétiques depuis 2019. Ça m'a permis de découvrir que j'étais pas le seul artiste queer à faire ce type de texte là, à travers TikTok, Instagram, etc. C'est de pouvoir m'identifier à la poésie queer et engagée. »

## 4 UN ESPACE D'AUTODÉTERMINATION

« Ca m'aide dans mon expression de genre. Juste voir des OOTD ("outfit of the day"/tenue du jour) des personnes non-binaires et trans masc (personnes grosses, styles alternatifs, etc.). »

- Les jeunes prennent confiance en elles.eux, et le Web devient un espace où iels se sentent soutenu.es et fier.ères d'être eux.elles-mêmes !

### PSSST... PAR ICI, ON UTILISE PERSONNE GROSSE!

POURQUOI? PARCE QUE CE N'EST PAS UN GROS MOT (JEU DE MOTS VOULU 😊). SE RÉAPPROPRIER CE TERME, C'EST REVENDIQUER SON EXISTENCE SANS HONTE NI EUPHÉMISME. MAIS T'INQUIÈTE, SI TU PRÉFÈRES PERSONNE RONDE, « PLUS SIZE », « CURVY » OU AUTRE, C'EST AUSSI VALIDE! L'IMPORTANT, C'EST DE L'UTILISER AVEC RESPECT ET DE LAISSER CHACUN.E CHOISIR LE MOT QUI LUI CONVIENT.

# QUELLES VALEURS POUR LES RÉSEAUX SOCIAUX (PARTIE 2)

LES RÉSEAUX SOCIAUX SONT UN RÉSEAU DE SOUTIEN ESSENTIEL POUR LES JEUNES

## 1 LA FACILITÉ POUR TROUVER DE L'AIDE

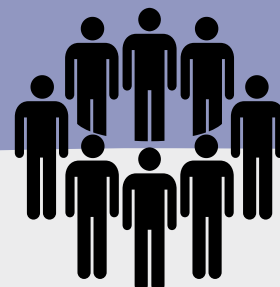


« Tous les organismes communautaires, tu peux généralement les trouver sur les réseaux sociaux ; n'importe quelle ressource en santé mentale ou de la communauté. »

- Les médias sociaux relient les ressources physiques aux personnes qui en ont besoin.

## 2 LES COMMUNAUTÉS EN LIGNE (1)

On peut suivre des comptes qui soutiennent les jeunes ce qui donne un vrai boost, surtout pour les communautés 2SLGBTQIA+. Internet peut « sauver des vies » et offrir du soutien quand on se sent seul.e.



## 3 LES COMMUNAUTÉS EN LIGNE (2)

Sur Internet, certaines relations peuvent être plus sécurisantes et réconfortantes, surtout pour les personnes queers. Les réseaux sociaux offrent un espace positif pour échanger sans forcément devoir se dévoiler.

## 4 PERMETTRE LA TRANSITION ENTRE LE CONTACT VIRTUEL ET EN PERSONNE



1. Avoir un réseau de soutien pour t'aider à trouver des services (ex. aide pour trouver un logement).
2. Recevoir des invitations à des activités avec des gens qui sont comme toi, de la même identité.
3. Établir le premier contact virtuel ce qui rend plus facile la participation en personne, comme une première visite dans un organisme après une activité en ligne, etc.

# LES LIMITES DES RÉSEAUX SOCIAUX

## LES LIMITES SELON LES JEUNES

### 1 IL Y A UN MANQUE DE REPRÉSENTATIONS



On voit de plus en plus de profils variés, mais on reste souvent sur les mêmes.

- « Il manque des représentations de profils qui sortent de l'ordinaire. »

### 2 LES RESSOURCES EN LIGNE SONT TROP RARES ET SOUVENT LIMITÉES.

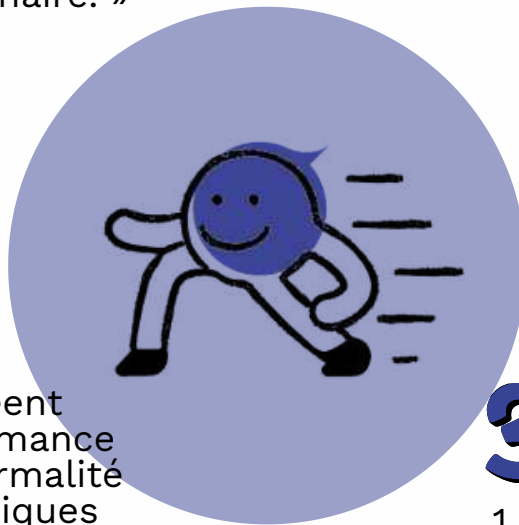


Même s'il y a des ressources en ligne, il n'y en a pas assez, et comme peu de gens les connaissent, ce n'est pas évident d'y accéder.

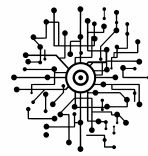
### 4 SOURCE DE COMPARAISON



Les algorithmes créent aussi de la « performance à la beauté, à la normalité qui crée des dynamiques de comparaisons entre les personnes. »



### 3 LES ALGORITHMES



1. Ça crée un effet « chambre d'écho » où on voit toujours les mêmes idées.
2. Ça peut aussi nous inonder d'infos négatives, ce qui nuit à notre santé mentale.



UNE CHAMBRE D'ÉCHO C'EST QUAND ON ENTEND TOUJOURS LES MÊMES IDÉES, SANS ÊTRE EXPOSÉ.E À D'AUTRES POINTS DE VUE, SOUVENT À CAUSE DES ALGORITHMES OU DE SON ENTOURAGE.

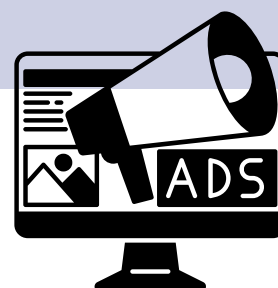
## LA FRACTURE NUMÉRIQUE

Tous.tes les jeunes n'ont pas accès à une bonne connexion Internet, surtout en région. Beaucoup n'ont pas d'ordi et certains sites ne fonctionnent pas bien sur téléphone. Résultat : iels passent à côté d'infos et de ressources importantes, alors qu'on leur demande d'être toujours au courant. Ça crée encore plus d'exclusion !

## COMMENT MAXIMISER LE POTENTIEL ? (PARTIE 1)

### **FAVORISER LA PUBLICITÉ UTILE (1)**

Au lieu de mettre des pubs pour des vêtements ou des produits, pourquoi ne pas promouvoir des sites d'aide sur des plateformes comme TikTok, Instagram et Snapchat ?



### **FAVORISER LA PUBLICITÉ UTILE (2)**

Mettre en avant le rôle essentiel des jeunes et leur implication, car l'objectif est de les aider avant tout.

## **LES BESOINS DES JEUNES**

### **BOOSTER LES INITIATIVES EN LIGNE (1)**

Offrir des services de santé mentale à distance pour éviter le stress lié à l'environnement social (comme l'anxiété) et pour celles.eux qui ont du mal à se déplacer, surtout pour les jeunes en région.

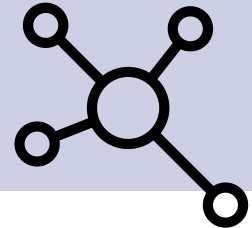
### **BOOSTER LES INITIATIVES EN LIGNE (2)**

Créer une plateforme de soins en ligne pour compenser le manque d'accès aux services en personne.

# COMMENT MAXIMISER LE POTENTIEL ? (PARTIE 2)

## **FAIRE LE LIEN ENTRE MÉDIAS SOCIAUX ET PROFESSIONNELLES DE LA SANTÉ**

L'objectif est que les professionnel.les connaissent les ressources disponibles pour pouvoir mieux y orienter les jeunes et les soutenir efficacement.



## **LES BESOINS DES JEUNES**

### **UN MEILLEUR ENCADREMENT**

Mieux encadrer les espaces numériques avec une modération renforcée et des outils adaptés à la santé mentale. Par exemple, sur Discord, des robots filtrent automatiquement les contenus inappropriés selon les règles de la communauté.



### **ÉDUQUER LES JEUNES (1)**

Mieux comprendre les comportements à risque et sécuritaires sur les réseaux sociaux.

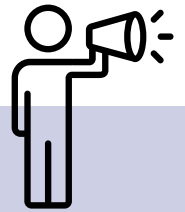


### **ÉDUQUER LES JEUNES (2) : LES ALGORITHMES**

Comment ça fonctionne ? Comment maintenir un équilibre pour prévenir du « self digital harm ».

LE « DIGITAL SELF HARM » OU L'AUTOMUTILATION NUMÉRIQUE FAIT RÉFÉRENCE À L'ACTE DE SE NUIRE OU DE S'INFLIGER DU TORT SUR INTERNET, SOUVENT À TRAVERS DES COMPORTEMENTS COMME L'HUMILIATION PUBLIQUE EN LIGNE OU LA DIFFUSION DE CONTENUS NÉGATIFS SUR SOI-MÊME.

# L'IMPORTANCE SE S'ÉDUIQUER



## **SENSIBILISER LES ADULTES**

Les parents doivent comprendre qu'ils n'ont pas toutes les réponses, être prêt.es à se remettre en question, accepter que le numérique fait partie de la réalité d'aujourd'hui, et surtout, écouter réellement les besoins des jeunes.

## **ÉDUIQUER LES PARENTS ET AUTRES ADULTES SIGNIFICATIF.ES**

### **UN MANQUE DE CONNAISSANCE**

Les adultes sont incapables de guider vers les bons comportements à adopter en ligne, parce qu'ils ne comprennent pas vraiment les dangers ou les enjeux elles.eux-mêmes.



### **INFORMER LES PARENTS LÀ OÙ IELS SONT**

De plus en plus de parents sont sur les réseaux sociaux, alors pourquoi ne pas les informer de façon simple sur ces plateformes ?



### **INVESTIR AUSSI LES MÉDIAS TRADITIONNELS**

Utiliser des médias comme la télé ou la radio pour sensibiliser les générations plus âgées.





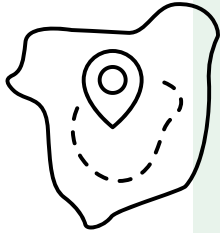
#5

Au coeur du Portrait Jeunes et santé mentale :  
Ensemble pensons le changement

# LE (NON-)ACCÈS AUX SOINS ET SERVICES EN SANTÉ MENTALE

DES BARRIÈRES À DÉCONSTRUIRE

# LE (NON-)ACCÈS AUX SOINS ET SERVICES (PARTIE 1)



## **LE FACTEUR GÉOGRAPHIQUE**

Les services varient grandement en fonction de notre situation géographique et/ou de notre lieu de résidence.

- Ex. en ville VS en région



## **L'OBLIGATION DU DIAGNOSTIC**

Les soins et services en santé mentale ne se donnent souvent que si la personne est diagnostiquée, même si ce n'est pas censé être le cas. Et on donne des diagnostics vite, sans réellement évaluer.

## **LES FACTEURS DE NON-ACCÈS AUX SOINS ET SERVICES EN SANTÉ MENTALE**



## **LE TEMPS D'ATTENTE**

Un temps d'attente trop long pour accéder à des services et/ou avoir un rendez-vous avec des professionnel.les.

- « Il faut surmonter des montagnes pour avoir un rdv médical et ou psychologique. »



## **L'OBLIGATION D'ÊTRE EN SITUATION D'URGENCE**

« Il faut dire que tu as des idées suicidaires, être en crise. C'est parfois c'est la seule façon que les choses bougent. »

# LE (NON-)ACCÈS AUX SOINS ET SERVICES (PARTIE 2)



## LE FACTEUR SOCIO-CULTUREL ET/OU LINGUISTIQUE

Au Québec, la langue française domine dans les services, mais la jeunesse est diverse. Elle parle plusieurs langues et cette diversité est souvent ignorée.

## LA DISTINCTION ENTRE LE PRIVÉ ET LE PUBLIC

« La santé mentale devrait être un droit et, malheureusement aujourd'hui, c'est un privilège. »

1. Payer pour les services
2. Payer pour ses médicaments

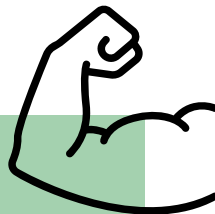


## LES FACTEURS DE NON-ACCÈS AUX SOINS ET SERVICES EN SANTÉ MENTALE

## LE RAPPORT DE FORCE (1) : LA PEUR D'ALLER CONSULTER

« C'est intimidant et difficile de consulter un médecin avec notre système de santé. »

- Certain.es jeunes ont peur de se faire ignorer ou imposer des choses.



## LE RAPPORT DE FORCE (2) : LE PARCOURS DE CONSULTATION AVEC PLUSIEURS ÉTAPES ET INTERVENANT.ES

Les intervenant.es ne collaborent pas et connaissent mal les jeunes, ce qui brise la confiance. Il est attendu que les jeunes soient ouvert.es et se dévoilent même si la personne devant elles.eux change tout le temps.

# CONSÉQUENCES POUR LES JEUNES ?

## CONSÉQUENCES DU MANQUE D'ACCÈS ET/OU DE SERVICES INADÉQUATS

### 1 CONSÉQUENCES PHYSIQUES ET/OU ÉMOTIONNELLES

La difficulté et la complexité de l'accès aux services peut causer de la détresse physique et psychologique sur les jeunes.

- Ex. démotivation, anxiété, augmentation des difficultés psychologiques, etc.



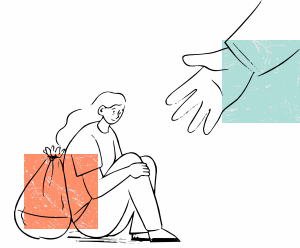
### 4 DES EXPÉRIENCES TRAUMATISANTES MULTIPLES

« Quand l'aide est plus traumatisante que l'expérience de la maladie mentale, ben on trouve d'autres moyens de s'aider comme on peut, ce qui résulte souvent malheureusement en dépendances, drogues sur le marché noir, et autres problèmes similaires. »



### 2 CONSÉQUENCES SOCIALES

Des services inefficaces peuvent entraîner des situations d'itinérance ou d'isolement quand on n'a pas accès à l'aide dont on a besoin.



### 3 CONSÉQUENCES FINANCIÈRES

Errance médicale due aux finances. Ça coûte cher de se faire accompagner, et si l'on va au public « c'est très long ».



L'ERRANCE MÉDICALE, C'EST QUAND UNE PERSONNE PASSE D'UN.E MÉDECIN À UN AUTRE SANS TROUVER DE RÉPONSE OU DE SOLUTION À SES PROBLÈMES DE SANTÉ.



# ÉCOUTEZ-NOUS / LA PLACE DES JEUNES AU CŒUR DES SERVICES

PRIVILÉGIER AVANT TOUT LA COLLABORATION ENTRE JEUNES, PRINCIPAUX. LES CONCERNÉ.ES, ET PROFESSIONNEL. LES DE LA SANTÉ POUR METTRE LA PAROLE DES JEUNES AU CENTRE.

## 1 LE.A PATIENT.E EST LE.A PREMIER.ÈRE À SE CONNAÎTRE ET CONNAÎTRE SON CORPS



Il faut le rappeler aux soignant.es et aux intervenant.es, il faudrait que ça fasse partie de la formation de base.

## 2 LA.E JEUNE EN ÉQUIPE AVEC LES MÉDECINS ET LES SPÉCIALISTES

Permettre au jeune de participer aux décisions en lien avec sa santé mentale. Le sens qu'il donne à son vécu est essentiel pour répondre aux besoins réels et que la.e jeune participe au plan.



## 3 RENOUER/CRÉER DES LIENS DE CONFIANCE ENTRE SOIGNÉ.E ET SOIGNANT.E

Par exemple, en élaborant des chartes relationnelles : conduites bienveillantes, posture d'écoute active, patience, considération, etc.



## 4 LE MILIEU DE LA RECHERCHE EST INCLUS QUAND ON PARLE DES PROFESSIONNEL. LES

Encourager la collaboration avec des professeur.es/chercheur.euses universitaires dont les recherches portent notamment sur les réalités qui affectent la santé mentale et qui utilisent des approches inclusives par et pour.



# LES PROS AUSSI DOIVENT SE PARLER

DES SERVICES SOCIAUX ET DE SANTÉ INEFFICACE SELON LES JEUNES EN RAISON DU MANQUE DE COLLABORATIONS ENTRE TOUS.TES

## **1 COLLABORATIONS ENTRE LES PROFESSIONNEL.LES**



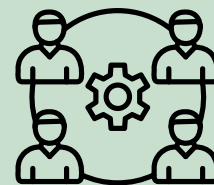
Les jeunes déplorent le manque de communication et de coordination entre elles.eux. Si iels peuvent s'entendre, ce serait un bon début.

### **Besoin de communication entre intervenant.es au sein des organisations**

Les intervenant.es ne s'informent pas et ne s'écoutent pas.

## **2 UNE APPROCHE INTERDISCIPLINAIRE**

ET intégrée en santé mentale pour s'assurer d'avoir une prise en charge plus complète, pas un « bobo » à la fois sans adresser la globalité.



## **3 FAIRE LE PONT ENTRE LES PROFESSIONNEL.LES**



Ne pas avoir à se répéter son histoire à chaque fois quand on change de professionnel.les ou de quart de travail. Ne pas se retrouver avec de multiples diagnostics, prescriptions, ou plans d'action.

### **POINT DE PRÉCISION**

Faut nuancer un peu : on peut pas juste éliminer la confidentialité professionnelle, et c'est pas une bonne idée non plus pour plein de raisons.

Le problème, c'est l'étiquetage. Des infos sur toi peuvent se retrouver dans ton dossier super tôt, et si personne les remet en question, ça te suit partout. Genre, un truc noté dans ton dossier scolaire pourrait finir par influencer comment on t'aide aux devoirs, même si ça te représente plus vraiment.

# QUELLES SOLUTIONS METTRE EN PLACE ? (PARTIE 1)

DES SOLUTIONS À PLUSIEURS NIVEAUX SELON LES JEUNES

## **1** METTRE LE PRIVÉ AU SERVICE DU PUBLIC



Pouvoir voir des psychologues privé.es dans le système public (chose qui est déjà disponible avec d'autres professionnel.les).

## **2** ÊTRE DAVANTAGE INFORMÉ.ES

1. Un guide d'information sur qui consulter, quand et comment prendre un rendez-vous.
2. Une transparence sur la médication et ses effets secondaires.

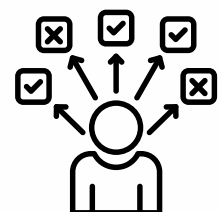


## **4** UNE RECONNAISSANCE À TRAVERS UNE VALORISATION FINANCIÈRE

1. Améliorer les conditions de travail du personnel médical et des intervenant.es.
2. Financer comme il faut les organismes communautaires et services sociaux.
3. Valoriser et récompenser les jeunes pour leur rôle d'expert.es de leur vécu.

## **3** RESPECTER LE DROIT DE FAIRE UN CHOIX LIBRE ET ÉCLAIRÉ.

Donner au jeune les infos et le temps de réfléchir avant de décider. Si la.e spécialiste doute de son choix, iel peut lui suggérer d'en parler à quelqu'un de confiance. Mais au final, il faut respecter sa décision, peu importe laquelle.

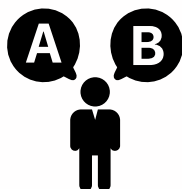


# QUELLES SOLUTIONS METTRE EN PLACE ? (PARTIE 2)

UNE SOLUTION CENTRALE : PROMOUVOIR LES ALTERNATIVES À LA MÉDICATION.  
POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

## 1 PEU D'ALTERNATIVES SONT VALORISÉES, BIEN FINANCÉES ET MISES DE L'AVANT

Et elles ne sont jamais proposées par les médecins elles-mêmes.



## 4 NE PAS SOUS-ESTIMER LES AUTRES APPROCHES

1. Promouvoir une médecine holistique.
2. Investir dans les groupes de soutien et de meilleures conditions de vie.
3. Ajouter des spécialistes en spiritualité.
4. Explorer les thérapies psychédéliques.
5. Utiliser l'art comme outil thérapeutique.



## 2 TOUS LES SERVICES GRAVITANT AUTOUR (SUIVI PSY, AIDE ALTERNATIVE, ETC.) NE DEVRAIENT PAS DEMANDER DE DIAGNOSTIC

Mais, l'idée que la médication doit toujours être accompagnée d'un diagnostic, est centrale pour éviter la prescription de médicaments trop rapide.

## 3 MIEUX RÉGLER LA PRESCRIPTION D'ANTIDÉPRESSEURS, DE PSYCHOSTIMULANTS ET TOUTE SUBSTANCE PSYCHOACTIVE

Ex. âge minimal plus élevé, interventions à envisager avant d'en prescrire, plan de réévaluation de traitement et plan d'arrêt, etc.



### POINT PRÉCISION

Holistique, ça veut dire qu'on regarde la personne dans son ensemble : son corps, son esprit, ses émotions, et même son environnement, au lieu de se concentrer juste sur un problème spécifique. C'est une approche globale pour comprendre et soigner.

# VOUS EN VOULEZ PLUS ?



DÉCOUVREZ NOS 7 AUTRES CAHIERS THÉMATIQUES !

Hey ! Petite info : commence par le cahier #1 et garde le cahier #6 pour la fin. Les autres ont été conçus pour être lus dans l'ordre qui te convient, alors fais comme tu le sens ! 😊

#1

## NOTRE PORTRAIT EN UN CLIN D'ŒIL

LES GRANDS CONSTATS DE LA DÉMARCHE

#2

## BRISER LES MYTHES, OUVRIR LE DIALOGUE

LA SANTÉ MENTALE SANS TABOU NI JUGEMENT

#3

## SOUTENIR ET ÊTRE SOUTENU.E

UN ENJEU COLLECTIF

#4

## AU DELÀ DE LA DÉCONNEXION

RÉSEAUX SOCIAUX ET ESPACES NUMÉRIQUES, DES CONNEXIONS ESSENTIELLES

#5

## LE (NON-)ACCÈS AUX SOINS ET SERVICES EN SANTÉ MENTALE

DES BARRIÈRES À DÉCONSTRUIRE

## CAHIER BONUS : POUR UN REGARD DIFFÉRENT EN SANTÉ MENTALE

CE QUE LES 12-17 NOUS DISENT !

## CAHIER BONUS : BREF !

LE PORTRAIT EN INFOGRAPHIES

VOUS ÊTES ICI ;)



#6

## NOS GRANDES REVENDICATIONS

UN TOUR D'HORIZON SUR NOS PRIORITÉS