



#8

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

POUR UN REGARD DIFFÉRENT EN SANTÉ MENTALE

CE QUE LES 12-17 NOUS DISENT !

FINANCÉ PAR LE

Québec 



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 DU CAHIER #8 : Myriam Lepage-Lamazzi

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 (Pssst... petit spoiler : On est justement en train de les ajuster en fonction de ce que le Portrait nous a révélé) lors de rencontres regroupant des jeunes de partout au Québec, et appuyées par plus de 2000 personnes et organisations via notre Déclaration commune.

TABLE DES MATIÈRES

1	PROJET POUR UN REGARD DIFFÉRENT EN SANTÉ MENTALE	2
2	ACTIVITÉS DU PROJET <ul style="list-style-type: none">• Ateliers• Théâtre Forum	3
3	CE QUE LES JEUNES NOUS DISENT... QU'EST-CE QUI IMPACTE LEUR SANTÉ MENTALE ? <ul style="list-style-type: none">• À l'école• Dans la vie	5
4	CE QUE LES JEUNES NOUS DISENT... QUELQUES EXEMPLES DE SOLUTIONS	9

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 :

- Mieux comprendre 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, JEUNES NEURODIVERGENT.ES ET JEUNES EN SITUATION D'INCAPACITÉ PHYSIQUE)

En plus du questionnaire en ligne qui a rejoint des jeunes de tout le Québec, la tournée d'ateliers du Portrait est allée dans plusieurs régions : Saguenay, Bas-Saint-Laurent, Mauricie, Estrie, Montréal, Laval, Lanaudière, Laurentides, Montérégie, Centre-du-Québec, Capitale-Nationale, Outaouais, etc. 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 !

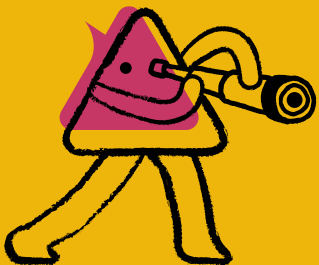
Ce cahier thématique Nos grandes revendications : Un tour d'horizon sur nos priorités fait partie d'une grande série de 7 autres cahiers que vous pouvez consulter gratuitement en ligne sur notre site mouvementjeunessm.com ! Bonne lecture à tous.tes !

ON VOUS PRÉSENTE NOTRE DEUXIÈME CAHIER BONUS !

Le projet Pour un regard différent en santé mentale est présenté dans ce cahier en raison de sa complémentarité naturelle avec le Portrait. Bien qu'il ait été mené en parallèle, ce projet nous a permis de rencontrer des jeunes dans des écoles et des organismes, principalement âgés.es de 12 à 17 ans. Nous en avons profité pour les consulter sur leurs réalités en santé mentale, et leurs voix ont été intégrées au Portrait global. Toutefois, il nous semblait essentiel de mettre en lumière leurs impressions de manière distincte, afin de reconnaître la spécificité de leurs vécus.

En plus d'avoir enrichi les réflexions menées dans le cadre du Portrait, cette démarche a permis de faire ressortir des enjeux spécifiques, notamment ceux liés sur les réseaux sociaux. En intégrant ici les apprentissages tirés de ce projet, nous souhaitons non seulement reconnaître la pertinence des contributions de ces jeunes, mais aussi souligner l'importance de faire place à leurs voix dans nos revendications collectives.

RAPIDEMENT, VOICI LE PROJET



POUR UN REGARD DIFFÉRENT EN SANTÉ MENTALE

Le projet Pour un regard différent en santé mentale, rendu possible grâce au soutien du Secrétariat à la jeunesse du Québec et de la Fondation Lucie et André Chagnon.

Il propose d'ouvrir une réflexion collective, avec et pour les jeunes, afin de regarder la santé mentale autrement : sortir d'une approche strictement individuelle pour l'aborder sous un angle collectif et social. Ce changement de regard permet de mieux comprendre les réalités vécues par les jeunes, de créer un sentiment de solidarité et de reconnaître que les enjeux de santé mentale sont aussi le reflet de conditions de vie et de contextes sociaux. Le projet vise ainsi à sensibiliser, mobiliser et soutenir les jeunes, leur entourage et les professionnel.les, tout en ouvrant des discussions sur la médicalisation des problèmes sociaux et scolaires.

ATELIER



En petit groupe (3 à 15 jeunes), cette activité donne l'occasion aux jeunes de discuter des événements et situations de vie qui ont un impact sur leur santé mentale. Ces situations et événements peuvent généralement être vécus par tous et toutes; cela ouvre la porte à considérer l'angle collectif de ces enjeux.

Nous discutons ensuite avec eux des solutions qu'ils aimeraient voir mises en place pour répondre à ces enjeux. Les réponses sont récoltées tout au long de l'atelier.

**QUELQUES
STATISTIQUES**

19 ateliers

**8 régions du
Québec**

**212 jeunes
participant.es**

**QUELQUES
STATISTIQUES**

16 représentations

**3 événements
jeunesse majeurs**

**940 jeunes
participant.es**

14 régions rejointes

THÉÂTRE FORUM



Le théâtre-forum est une forme de théâtre interactif utilisé pour sensibiliser le public à une problématique sociale, dans notre cas la santé mentale des jeunes, et réfléchir collectivement aux solutions. Il permet de partager des idées et des hypothèses dans un cadre sécuritaire, en abordant des enjeux collectifs.

Après la représentation, les participant.es peuvent interagir avec les acteur.ices, suggérer des actions et même prendre la place d'un personnage de la pièce à certains moments-clés pour apporter des pistes de réflexion et de solution. Nous prenons alors des notes des moments d'échange avec les jeunes.



CE QUE LES JEUNES NOUS DISENT...

QU'EST-CE QUI IMPACTE LEUR SANTÉ MENTALE ?

* À L'ÉCOLE

La pression des résultats scolaires

L'ACCENT MIS SUR LES NOTES PLUS QUE SUR L'EFFORT OU SUR L'APPRENTISSAGE

LA PEUR DE L'ÉCHEC ET DE L'IMPACT D'UN ÉCHEC SUR L'AVENIR

LE CADRE FORMEL ET CONTRAIGNANT DE L'ÉCOLE ELLE-MÊME

L'ACCENT EST MIS SUR AVOIR DES COMPORTEMENTS ADÉQUATS PLUTÔT QUE DE COMPRENDRE LA.E JEUNE

CE N'EST PAS « NORMAL » DE PAS ÊTRE BIEN, TU NE PEUX PAS TROP EN PARLER OU PLEURER

PAS D'ESPACE POUR ADAPTER SELON CE QUE LES JEUNES VIVENT EN DEHORS DE L'ÉCOLE

Le besoin de se « gérer » constamment

LA SURCHARGE DE TRAVAIL DES PROFS ET DU PERSONNEL DE SOUTIEN FAIT QU'IL FAUT « TOUJOURS ALLER VITE »

L'ACCENT SOUVENT MIS SUR LA TÂCHE OU SUR « GÉRER LE PROBLÈME / LES COMPORTEMENTS »

CERTAIN.ES PROFESSIONNEL.ES N'ONT PAS L'AIR D'APPRÉCIER OU DE S'INTÉRESSER AUX JEUNES

Le détachement des professionnel.les

SE RETROUVER DANS LA MIRE DE « BULLIES » QUI VONT FAIRE DE L'INTIMIDATION OU FAIRE VIVRE DE LA VIOLENCE

VIVRE DU JUGEMENT POUR QUI ON EST, NOTRE « LOOK », NOTRE ORIENTATION, ETC. DE LA PART DES ÉLÈVES OU DES PROFS

VIVRE DE L'ISOLEMENT SOCIAL, DU REJET, PEU D'AMI.ES, ABSENCE D'UN RÉSEAU DE SOUTIEN

L'exclusion et/ou l'intimidation

PEU DE PROFESSIONNELS DE SOUTIEN DISPONIBLES DANS LES ÉCOLES, BESOIN D'UN DIAGNOSTIC POUR AVOIR ACCÈS

PRESSIION POUR VOIR UN MÉDECIN, SOUVENT TRÈS RAPIDE, LES JEUNES SONT PEU CONSULT.ÉS SUR LEURS BESOINS OU LE PLAN

La difficulté à recevoir des services de soutien

PEU D'ALTERNATIVES À LA MÉDICATION (SURTOUT TDAH ET ANXIÉTÉ) SONT OFFERTES, ET RAREMENT DE SUIVI « HORS CRISE »

CE QUE LES JEUNES NOUS DISENT...

QU'EST-CE QUI IMPACTE LEUR SANTÉ MENTALE ?

* DANS LA VIE

La qualité des relations amicales et familiales

LA DÉTRESSE QUE PEUVENT VIVRE LES ÊTRES CHER.ÈRES, VIVRE DES CHICANES D'AMIES, RUPTURES

SÉPARATION DES PARENTS, DÉMÉNAGEMENT ET PERTE DE REPÈRES, PARENTS ABSENTS

PERTE D'UN.E ÊTRE CHER.ÈRE, DÉCÈS D'UN.E MEMBRE DE LA FAMILLE, AMI.E, ANIMAL DE COMPAGNIE

ABUS, VÉCUS TRAUMATIQUES À L'ENFANCE, PLACEMENT DPJ, ETC.

RELATIONS VIOLENTES AVEC UN OU LES DEUX PARENTS COMME « UN PÈRE QUI T'ENVOIE CHIER »

CONSOMMATION OU GRANDES DIFFICULTÉS VÉCUES PAR LES PARENTS

Un milieu familial difficile ou toxique

PRESSION ET STRESS DE DEVOIR DÉCIDER AUJOURD'HUI EN PRÉVISION D'OÙ ON VEUT ÊTRE DANS 10 ANS

DIFFICULTÉ DE TRAVAILLER ET D'ALLER À L'ÉCOLE, MILIEUX DE TRAVAIL INADAPTÉS, PERTE D'EMPLOI, MANQUE D'ARGENT

DEVOIR TROUVER (ET GARDER, ET PAYER) UN LOGEMENT, VIVRE DANS UN ENDROIT INSALUBRE, VIVRE DE L'ITINÉRANCE

La transition vers la vie adulte

ÊTRE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX ET VOIR LA GUERRE, LA VIOLENCE VÉCUE AILLEURS, CERTAINS DROITS QUI DISPARAISSENT, ETC.

ÉCOUTER LES NOUVELLES ET ENTENDRE PARLER DE L'INFLATION, DU COÛT DE LA VIE, LA CRISE DU LOGEMENT, ETC.

LA CRISE CLIMATIQUE, L'INACTION DES ADULTES ET LES IMPACTS QUE CELA VA AVOIR SUR LE FUTUR DES JEUNES

Tout ce qui se passe dans le monde

LES GENS !

CEUX QUI MARCHENT PAS ASSEZ VITE DANS LES CORRIDORS

LE MONDE QUI VEUT SOCIALISER AVEC MOI

TOUT !

BENOÎT !

Mentions spéciales à certains commentaires

C'EST NORMAL D'ÊTRE TRISTE OU MÊLÉ.E, PIS DES FOIS INQUIÈT.E FACE À SON AVENIR

PRENDS LE TEMPS DE M'ÉCOUTER SVP. DIS-MOI QUE MES ÉMOTIONS SONT NORMALES, VALIDES ET LÉGITIMES. QUE JE MÉRITE D'ÊTRE ENTENDU.E, ÉCOUTÉ.E ET SUPPORTÉ.E

TU NE SAIS PAS MIEUX QUE MOI, PEUX-TU PRENDRE EN COMPTE MES BESOINS, MES DEMANDES, LES RESPECTER

MÊME SI TU NE SAIS PAS QUOI DIRE D'AUTRE POUR M'AIDER OU ME DONNER DES CONSEILS, AU MOINS TU POURRAIS ÊTRE LÀ POUR MOI, AVEC MOI, M'AIDER À ME CHANGER LES IDÉES.

PRENDS EN CONSIDÉRATION QUE JE SUIS UN HUMAIN, PAS UN ROBOT. PAS UNE MACHINE À MÉDOCS. ON N'EST PAS DES ZOMBIES

TU ES UNE PERSONNE-RESSOURCE, C'EST TA RESPONSABILITÉ EN TANT QU'ADULTE / MODÈLE D'AMÉLIORER TES RESSOURCES POUR [SOUTENIR] LES JEUNES AU QUOTIDIEN

JE VIS PLUS QUE JUSTE CE QUE TU VOIS. PRENDS LE TEMPS DE M'ÉCOUTER SVP



CE QUE LES JEUNES NOUS DISENT...

QUELQUES EXEMPLES DE SOLUTIONS

DU SOUTIEN À L'EMPLOI

UN ACCOMPAGNEMENT, DES OUTILS POUR LE TRAVAIL, DES STAGES PAYÉS PENDANT L'ÉCOLE

UNE PERSONNE-RESSOURCE VERS QUI LE.A JEUNE PEUT TOUT LE TEMPS SE TOURNER

DU SOUTIEN ET DE L'ÉCOUTE À L'ÉCOLE DIRECTEMENT

AVOIR DES PSYCHOLOGUES DANS L'ÉCOLE, UN LOCAL POUR LES PERSONNES QUI ONT BESOIN DE PARLER, APPORTER DES SOLUTIONS CONCRÈTES, DES ACCOMPAGNEMENTS PLUS DURABLES

UN ACCÈS FACILE À DES RESSOURCES VARIÉES

CLSC, CENTRE POUR FEMMES, ÉCOLE DE LA RUE, AUBERGE DU CŒUR, MAISON DES JEUNES, CJE, TRAVAILLEUR.ES SOCIAUX OU DE RUE, Y'EN A PLEIN, MAIS FAUT QUE TU LES CONNAISSES ET QU'ILS TE PRENNENT QUAND T'EN AS BESOIN

RENSEIGNEZ-VOUS SUR LES RESSOURCES AFIN DE LES OFFRIR AUX JEUNES QUI EN ONT BESOIN

ÇA PREND DES RESSOURCES EN DEHORS DE L'ÉCOLE PARCE QU'À L'ÉCOLE, C'EST PAS TOUJOURS FORT FORT

DU SOUTIEN AUX PARENTS

LA MAMAN A SES PROPRES PROBLÈMES. ELLE EST TOUTE SEULE, C'EST PAS FACILE POUR ELLE NON PLUS. QU'ELLE RÈGLE SES PROPRES PROBLÈMES ET ELLE POURRA AIDER SON FILS APRÈS

ACTIVITÉS DE CUISINE COLLECTIVE POUR CRÉER DES LIENS ET NOURRIR EN MÊME TEMPS

DONNER DE L'AUTONOMIE AUX JEUNES CE N'EST PAS DE LES LAISSER SEUL.ES AVEC LEURS PROBLÈMES. LES JEUNES DOIVENT ÊTRE LIBRES, MAIS ENTOURÉ.ES ET ACCOMPAGNÉ.ES MÊME DANS LES ERREURS.

DES ATELIERS ET FORMATIONS POUR MIEUX SE COMPRENDRE

IL FAUT EXPLIQUER POURQUOI IL FAUT RESPIRER ET QU'EST-CE QUE ÇA FAIT AU CERVEAU, COMMENT ÇA RÉSOUD UNE CRISE D'ANXIÉTÉ EXACTEMENT POUR EN COMPRENDRE L'UTILITÉ

FAIRE DES ATELIERS EN CLASSE SUR LA SANTÉ MENTALE

DES TECHNIQUES POUR CONTRÔLER LE STRESS DURANT LES EXAMENS

CE QUE LES JEUNES NOUS DISENT...

QUELQUES EXEMPLES DE SOLUTIONS

POSER LES BONNES QUESTIONS

QU'ON LUI DEMANDE CE DONT ELLE A BESOIN ! LUI, C'EST QUOI SES MOTIVATIONS POUR ALLER À L'ÉCOLE ?

COMPASSION, EMPATHIE, CONSIDÉRATION, ÉCOUTE ACTIVE

SE FAIRE RASSURER, VALIDER SES ÉMOTIONS, METTRE EN VALEUR SES CAPACITÉS. TRAVAILLER L'ESTIME DE SOI, LES SUCCÈS

IL FAUT QUE JE T'EXPLIQUE MIEUX COMMENT JE « FILE » AVANT QUE TU ME DONNES UN DIAGNOSTIC

CRÉER DES ESPACES JEUNESSE OÙ LES JEUNES SONT LES EXPERT.ES

LA.E JEUNE AU CŒUR DES RÉFLEXIONS ET DECISIONS

UNE PLACE AU PARLEMENT!!! AVEC LES ÉLU.ES POUR AVOIR NOTRE PLACE VU QUE PERSONNE NOUS REPRÉSENTE EN CE MOMENT

ON EST PAS TROP JEUNES POUR AVOIR UNE OPINION

ÉDUCER LES ADULTES

ÉDUCER LES ADULTES QUI ONT TENDANCE À MINIMISER L'EXPÉRIENCE DES JEUNES, PUISQU'IELS N'ONT PAS LEUR VÉCU, QU'ON EST PAS JUSTE DES ADOS SUR NOS « CELLS »

LES PARENTS ET LES PROFS METTENT DE LA PRESSION SUR LES NOTES. ON PEUT TU SE CONCENTRER SUR APPRENDRE?

ÇA PREND UN AUTRE MODE DE FONCTIONNEMENT QUE LES NOTES À L'ÉCOLE

PLUS D'ESPACE POUR S'EXPRIMER, ÊTRE ÉCOUTÉ.E

SE SENTIR ÉCOUTÉ.E, SES AMBITIONS, SES RÊVES, SES INTÉRÊTS, SES PASSIONS... APPRENDRE À SE DÉCOUVRIR SANS JUGEMENT

LES JEUNES MÉRITENT D'ÊTRE ENTENDU.ES, ÉCOUTÉ.ES ET SUPPORTÉ.ES. POSE DES QUESTIONS SUR SON ÉTAT MENTAL. COMMENT IEL SE SENT VS LA SITUATION.

CE QUE LES JEUNES NOUS DISENT...

QUELQUES EXEMPLES DE SOLUTIONS

DES SOINS RESPECTUEUX DU DE LA JEUNE ET DE SES DROITS

RECONNAISSANCE DU VÉCU, CONSENTEMENT MÉDICAL, CONFIDENTIALITÉ, PROPOSER UN SUIVI OU D'AUTRES PROFESSIONNELS.

DE PRENDRE PLUS LE TEMPS D'ANALYSER LA SITUATION ADÉQUATEMENT AVANT DE DIAGNOSTIQUER, MÉDICAMENTER OU MÊME DE REFUSER LES TRAITEMENTS

FAUT PAS PRESSER LES JEUNES PIS FORCER DE LA MÉDICAMENTATION, JUSTE PARCE QU'IL LUI ARRIVE DES CHOSES TRISTES

TOUTES LES ÉMOTIONS NE SONT PAS DES MALADIES. IL Y A CE CÔTÉ TRÈS RAPIDE DE LES TRANSFORMER EN MALADIE

QUE LE GOUVERNEMENT INVESTISSE PLUS SUR LES SERVICES DE SANTÉ MENTALE SERAIT UN BON DÉBUT

INVESTIR DANS LE FILET SOCIAL

LOGEMENTS SOCIAUX, LOYER ABORDABLE, SOUTIEN FINANCIER, DES MAISONS TEMPORAIRES MAIS GRATUITES

CRÉATION DE « SAFES-SPACES » POUR TOUS.TES

QUE MES PROFS ARRÊTENT D'ÊTRE RACISTES.

QU'ON ME LAISSE UTILISER LE NOM QUE JE VEUX

POUVOIR EXPRIMER COMMENT IEL SE SENT SANS JUGEMENT, NI HONTE. SURTOUT PAS LUI DEMANDER COMMENT ELLE ÉTAIT HABILLÉE...

AVOIR UN LOCAL POUR ALLER JASER, AVOIR MOINS DE MONDE PARTOUT, MOINS D'ÉLÈVES PAR CLASSE, PAR LOCAUX, PAR ÉCOLE

SELON MOI, PEU IMPORTE LEUR ORIGINE OU LEUR COULEUR DE PEAU, LEUR HANDICAP ET MÊME LEUR COULEUR DE CHEVEUX, TOUS CES JEUNES-LÀ DEVRAIENT AVOIR ACCÈS AU MÊME SERVICE QUE D'AUTRES PERSONNES PEU IMPORTE QUI IELS SONT

UTILISER ET RÉGLEMENTER LES ESPACES VIRTUELS

FAUDRAIT FAIRE DE LA MODÉRATION SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX, PIS AVOIR DE L'AIDE ACCESSIBLE DIRECT LÀ !

MISER SUR LES ENVIRONNEMENTS VIRTUELS. C'EST TRÈS FACILE D'ACCÈS POUR LES JEUNES D'ALLER CHERCHER DE L'AIDE EN LIGNE (...). L'ACCÈS À UN LIEU PHYSIQUE REPRÉSENTE DES CONTRAINTES ALORS QU'EN LIGNE, TOUT LE MONDE AVEC UNE CONNEXION INTERNET PEUT AVOIR DU SOUTIEN À PARTIR DE SON DOMICILE.

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 !



NOTRE PORTRAIT EN UN CLIN D'ŒIL

LES GRANDS CONSTATS DE LA DÉMARCHE



BRISER LES MYTHES, OUVRIR LE DIALOGUE

LA SANTÉ MENTALE SANS TABOU NI JUGEMENT



SOUTENIR ET ÊTRE SOUTENU.E

UN ENJEU COLLECTIF



AU DELÀ DE LA DÉCONNEXION

RÉSEAUX SOCIAUX ET ESPACES NUMÉRIQUES, DES CONNEXIONS ESSENTIELLES



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 ! ← VOUS ÊTES ICI ;)

CAHIER BONUS : BREF !

LE PORTRAIT EN INFOGRAPHIES



NOS GRANDES REVENDICATIONS

UN TOUR D'HORIZON SUR NOS PRIORITÉS