



#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



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 (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

LE PORTRAIT POUR QUI ? POURQUOI ?

2

LES OUTILS DE RÉCOLTE

3

- Le questionnaire
- Les ateliers
- Les groupes de discussion

2

CE QUE LES JEUNES NOUS DISENT !

6

1. Parcours de vie et conséquences négatives sur les jeunes
2. Parler un langage que les jeunes comprennent
3. Un rapport au bien être inégal

QUAND LE SYSTÈME DÉCIDE QUE NOUS NE SOMMES PAS ASSEZ BIEN POUR LUI, QUELLES SOLUTIONS METTRE EN PLACE ?

12

UNE PAROLE ESSENTIELLE : LES JEUNES AU COEUR DES DISCOURS QUI LES CONCERNENT

13

1. Valoriser les jeunes dans leur entièreté
2. Parler un langage que les jeunes comprennent

3

AUTRES CONSTATS SUR LE CONTENU DU PORTRAIT

16

1. Des thèmes émergents pour notre discours
2. La question des droits en santé mentale
3. Des avis partagés sur la médication et les diagnostics

4

CONCLUSION

17

NUAGE DE MOTS

18

EN RÉSUMÉ

19

VOUS EN VOULEZ PLUS ?

20

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 DISCUSSIONS

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 Notre Portrait en un clin d'œil : Les grands constats de la démarche 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 !

LE PORTRAIT, POUR QUI ? POURQUOI ?

Notre envie première dans le Portrait était de rejoindre **une grande diversité de jeunes, pas seulement celles.eux qui se sentaient concerné.es par des enjeux de santé mentale**. Plus largement, tout.e jeune qui souhaite nous en dire un peu plus sur son rapport au bien-être psychologique. Là encore, nous étions ravi.es, la composition des jeunes ayant répondu au questionnaire était très hétérogène. En particulier, nous avons pu en connaître davantage sur les souhaits et besoins de personnes et groupes souvent marginalisé.es en société. C'est à partir de la diversité de ces discours, témoignages et discussions que notre Portrait prend tout son sens.

On souhaite, plus que jamais au Mouvement, mettre en valeur la complexité des identités des jeunes. Iels se définissent au pluriel et ne se résument pas à des étiquettes.

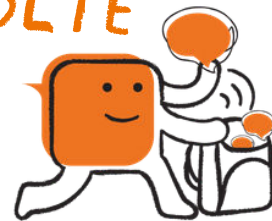
Iels sont souvent au croisement de plusieurs oppressions et discriminations. Alors, aborder ce Portrait en prenant en considération ces multiples identités est fondamental pour nous. Pour cela, nous prôtons [l'approche intersectionnelle](#) !

APPROCHE INTERSECTIONNELLE

Ça veut dire qu'une personne peut subir plusieurs oppressions/discrimination à la fois. Par exemple, une femme noire ne vit pas juste du racisme d'un côté et du sexisme de l'autre, mais une discrimination qui combine les deux. L'intersectionnalité, ça aide à mieux comprendre les injustices en oubliant personne et les multiples oppressions qu'iels peuvent subir.

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 !

LES OUTILS DE RÉCOLTE DU PORTRAIT



→ LES QUESTIONNAIRES EN LIGNE

En mars 2023, on a lancé notre questionnaire en ligne en français, puis, en mai 2023, en anglais. Son succès a été immédiat avec plus de 210 réponses, très majoritairement composées de jeunes entre 14 et 35 ans. Le questionnaire en anglais, répondu par une majorité d'intervenant.es (une trentaine), a aussi permis de donner plusieurs pistes de réflexions sur les besoins des jeunes anglophones. De plus, une première consultation sur les enjeux de la médicalisation avait rejoint plus de 200 jeunes en 2022.

Afin que la.e jeune se sente le plus à l'aise possible, nous avons fait le choix de rendre toutes les réponses facultatives afin qu'iel soit toujours dans le droit de partager, ou non, ce dont iel à envie. À notre grande surprise :

- UN NOMBRE IMPORTANT DE QUESTIONS ONT ÉTÉ RÉPONDUES DE MANIÈRE LONGUE ET DÉTAILLÉE.
- BEAUCOUP DE RÉPONSES ONT ÉTÉ ÉCRITES PHONÉTIQUEMENT, CE QUI TÉMOIGNE DE LA DIFFICULTÉ POUR CERTAIN.ES JEUNES D'ÉCRIRE. MALGRÉ CELA, IELS ONT PRIS LE TEMPS DE RÉPONDRE EN DÉTAILS.
- LES VIDÉOS POUR PRÉSENTER CHAQUE SECTION DU QUESTIONNAIRE ONT ÉTÉ TRÈS APPRÉCIÉES FACILITANT LA COMPRÉHENSION DES QUESTIONS ; « C'ÉTAIT VRAIMENT LE FUN CES VIDÉOS! » CELA TÉMOIGNE DE LA PRISE EN CONSIDÉRATION DE CELLES.EUX AYANT DES DIFFICULTÉS DE LECTURE.



Pour nous, tous ces aspects témoignent d'un grand intérêt pour le sujet mais surtout la nécessité d'avoir un espace où les jeunes peuvent s'exprimer librement. On a pu lire, à plusieurs reprises dans les commentaires, que les jeunes nous remerciaient de créer ce genre d'outils pour valoriser leur parole. Une parole centrale, on y reviendra !

→ LES ATELIERS

En mai 2023, nous avons débuté notre tournée de consultation auprès de plusieurs organismes communautaires et Maisons de jeunes dans plusieurs régions : Saguenay, Bas Saint-Laurent, la Mauricie, l'Estrie, région de Montréal (Montréal, Laval, Montérégie). Au total, une vingtaine d'ateliers avec des jeunes adultes entre 18 et 35 ans et une vingtaine d'ateliers réalisés avec des jeunes d'âge scolaire (14-18). C'est plus de **400 jeunes touché.es !**

Plusieurs éléments sont notables concernant le déroulement des ateliers :

- **L'IDENTITÉ EST L'ASPECT ESSENTIEL DU PORTRAIT ; LE « COMMENT » ON SE DÉFINIT SOI-MÊME ET/OU PAR LA SOCIÉTÉ. LES JEUNES ONT APPRÉCIÉ PARLER DES LIENS EXISTANTS ENTRE CES IDENTITÉS ET LEUR BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE. FINALEMENT, IELS SOULIGNENT QUE L'UN NE VA PAS SANS L'AUTRE ET QU'IL EST NÉCESSAIRE DE PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE EN ÉTANT CONSCIENT.ES DES ENJEUX SOCIAUX QUI LES ENTOURENT.**
- **LA MISE EN PLACE DE CONDITIONS DE PARTICIPATION DE TYPE « SAFE-SPACE » ONT PERMIS AUX JEUNES DE SE DÉVOILER : IELS ÉTAIENT RELATIVEMENT À L'AISE POUR PARTAGER LEURS EXPÉRIENCES PERSONNELLES ET SE CONFIER.**



« **SAFE-SPACE** »

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, et les inconforts et besoins des autres.

→ LES GROUPES DE DISCUSSION

Dans notre dernière phase de récolte, on a consulté plusieurs groupes de jeunes marginalisés dans le but d'avoir davantage d'éléments sur leurs besoins et les solutions qu'ils aimeraient voir à l'œuvre. Au total, **8 groupes de discussions** ont été réalisés :

- SANTÉ MENTALE ET PARCOURS DPJ (3 FOIS)
- SANTÉ MENTALE ET NEURODIVERGENCE
- SANTÉ MENTALE ET CAPACITISME/VALIDISME
- SANTÉ MENTALE ET IDENTITÉS 2SLGBTQIA+
- SANTÉ MENTALE ET PERSONNES AUTOCHTONES
- SANTÉ MENTALE ET PERSONNES RACISÉES.

PERSONNE RACISÉE

C'est quelqu'un.e qui, en raison de sa couleur de peau et/ou de ses origines visibles, n'est pas perçue comme une personne « blanche » dans nos sociétés. Ainsi, ces personnes peuvent être traitées de manière discriminante dans plusieurs domaines (racisme à l'embauche, recherche de logement, remarques dégradantes, etc.)

Ces groupes de discussions ont été **vivement sollicités** à travers les réseaux **sociaux** à l'exception de celui avec des personnes autochtones où nous n'avons eu qu'un seul participant. Pour des raisons logistiques et d'accessibilité, nous avons également fait le choix de faire les groupes de discussions en format virtuel (sauf celui de la DPJ qui était en collaboration avec un projet de recherche universitaire).

Le besoin de créer des espaces de discussions accessibles, avec des jeunes de plusieurs parcours et régions, était essentiel pour nous.

En effet, le Portrait se veut provincial et le format en personne aurait donc limité notre champ d'action. Les jeunes et jeunes adultes présent.es lors de ces groupes de discussions nous ont souligné leur enthousiasme à participer à une rencontre avec des personnes ayant vécu des expériences - plus ou moins - similaires aux leurs.

Tous les jeunes consulté.es soulignent ce besoin urgent de partager. Partager pour ne plus se sentir seul.e face à une difficulté psychologique ou tout autre obstacle de la vie sociale. **Beaucoup mettent en évidence le rôle et le poids positif de se retrouver en groupe.** Cette dimension collective est primordiale au MJSM et on tente de la valoriser un peu plus chaque jour !

CE QUE LES JEUNES NOUS DISENT !

On vous propose un aperçu de ce que nous disent les jeunes en lien avec leur santé mentale aujourd'hui. Ces discours sont le point de départ de ce Portrait, de tous les thèmes abordés au sein de celui-ci, mais surtout des possibles pistes de réflexions, solutions et leviers qui en découlent.

Alors, gardez-les en tête!



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'IMPRESSION PAR LE PASSÉ DE TRAVAILLER AVEC DES SPÉCIALISTES QUI NE COMPRENAIENT PAS MA RÉALITÉ.

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.

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 !

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?

“
JE TROUVE QUE PARCE QUE JE SUIS
UNE FEMME DIAGNOSTIQUÉE TPL, JE
SUIS SOUVENT DISCRÉDITÉE DANS MA
RECHERCHE D'AIDE.”

“
MÉDICALEMENT, ON ME
TRAITE COMME UNE FOLLE À
CAUSE DE MA LISTE DE
DIAGNOSTICS.”

“
J'AI FAIT UN SUIVI AVEC UNE
NEUROPSYCHOLOGUE GÉNÉRALE (...).
J'AI ÉTÉ INFANTILISÉE, ÇA N'AVAIT PAS
DE SENS QU'ON ME FASSE JOUER
AVEC DES JOUETS POUR VOIR SI
J'ÉTAIS AUTISTE.”

“
MA COUSINE EST SCHIZOPHRÈNE À CAUSE
DE LA CONSOMMATION, ÇA A PRIS À PEU
PRÈS UN AN ET DEMI AVANT QU'ELLE AILLE
VOIR UN MÉDECIN PARCE QUE, JUSTEMENT,
ELLE AVAIT PEUR DU JUGEMENT.”

1 PARCOURS DE VIE ET CONSÉQUENCES NÉGATIVES SUR LES JEUNES

Ces citations nous en disent beaucoup sur les **conséquences désastreuses d'un système de santé discriminatoire envers les jeunes**. Des sentiments forts comme ; la honte, la dévalorisation et la baisse de l'estime de soi et même la négation de sa propre identité traversent les jeunes.

Quand iels font face à des professionnel.les de santé, la récurrence d'expliquer le « qui je suis » plutôt que le « pourquoi je suis là » renforce leur mal-être (alors même qu'il est initialement la raison de leur venue).

Ce mal-être s'exprime par l'enfermement et l'isolement des jeunes, une forme d'auto-exclusion du monde social pour ne pas souffrir davantage dans ces espaces. **Le bien-être des jeunes est largement perturbé et fragilisé par un grand nombre de facteurs de la sphère publique, mais surtout privée.** Les jeunes ont souligné plusieurs contextes de violences, notamment durant la période de l'enfance qui créent un environnement instable et peu sécurisant pour elles.eux ; violences dans le milieu de la santé, violences familiales et intrafamiliales, violences sexuelles (physiques et psychologiques) ou des violences liées à un contexte religieux, etc.

Aussi, des parcours d'itinérance résidentielle, des parcours scolaires difficiles ou encore des contextes de dépendance à l'alcool, la drogue ou aux jeux ont un impact réel sur la santé mentale des jeunes. **Tous ces contextes instables et déstabilisants pendant l'enfance ont un impact direct sur la construction identitaire des jeunes et leur capacité de résilience** : comment faire face aux difficultés de la vie quand les traumatismes sont nombreux, parfois répétitifs et ancrés depuis petit.es.

Les jeunes soulignent un aspect important pour elles.eux : l'aspect sentimental. Iels décrivent que la présence de personnes inadéquates autour d'elles.eux, les violences multiples qui en découlent ou encore des adultes significatif.ves qui se montrent peu, voire pas du tout, aimant.es envers elles.eux ont des impacts émotionnels importants. **Les sentiments de colère, de mépris ou encore d'ignorance de la part de ces adultes vont faire sentir l'enfant/la.e jeune comme « insuffisant », « jamais assez bien » et même « inutile »** pour quoi que ce soit.

« 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. »



2

LES JEUNES FEMMES DE NOTRE PORTRAIT

Les jeunes femmes et/ou toute personne s'identifiant comme femme ont composé la majorité des répondant.es de notre questionnaire en ligne et de nos groupes de discussions. Ainsi, elles représentent une grande partie des jeunes consulté.es au sein du Portrait. **Elles insistent grandement sur la multiplicité des traitements discriminatoires qu'elles reçoivent** ; de nombreux biais, sexistes et racistes, viennent directement impacter leur prise en charge par les professionnel.les du milieu médical. Tout d'abord, elles décrivent à quel point leurs paroles et leurs ressentis physiques et mentaux sont sous-estimé.es :

LES PERSONNES ISSUES DE LA DIVERSITÉ SEXUELLE ET/OU DE GENRE ONT ÉTÉ NOMBREUSES PARI MI LES PARTICIPANT·ES À NOTRE CONSULTATION. CES JEUNES PARTAGENT LES MULTIPLES OBSTACLES AUXQUELS IELS FONT FACE, NOTAMMENT LES PRÉJUGÉS ET LE MANQUE DE RECONNAISSANCE DE LEURS VÉCUS PAR LES PROFESSIONNEL.LES DE LA SANTÉ. POUR PLUSIEURS, CES EXPÉRIENCES RENFORCENT UN SENTIMENT D'ISOLEMENT ET LIMITENT L'ACCÈS À DES SOINS ADAPTÉS.

➔ PLUSIEURS STÉRÉOTYPES APPARAISSENT CONCERNANT UNE SUPPOSÉE « HYSTÉRIE ET FOLIE NATURELLE » DES FEMMES.

Cette folie serait liée aux hormones qui dérégleraient, pollueraient et empêcheraient leur état psychologique de fonctionner « normalement » en portant atteinte à leur capacité de penser avec lucidité.

“ ON ME PARLE DE MES HORMONES ALORS QUE JE VIS UN DEUIL PROFOND. ON DIMINUE MON VÉCU EN ATTRIBUANT MES ÉMOTIONS À MA SITUATION HORMONALE POST-PARTUM. ”

“ JE SUIS PEU PRISE AU SÉRIEUX PAR MON MÉDECIN DE FAMILLE DÈS QUE J'AI EU MES MENSTRUATIONS. TOUT EST BANALISÉ ET MIS SUR LA FAUTE DES MENSTRUATIONS. ”

➔ D'AUTRES STÉRÉOTYPES EN LIEN AVEC LE GENRE ET LA CATÉGORIE RACIALE S'APPLIQUENT AUX FEMMES DE FAÇON DIFFÉRENCIÉE.

Par exemple, considérer la personne de fait comme plus vulnérable, fragile, instable et anxieuse, car elle est une femme. Attention, quand il s'agit de femme non-blanche, ces stéréotypes ne s'appliquent plus. Au contraire, les femmes racisées, notamment perçues comme Noires, sont considérées comme plus « fortes », « solides » et « capable d'encaisser » (en lien avec la dimension historique de l'esclavage avec la soumission sexuelle, par exemple).

Le système de santé va donc aussi orienter ces pratiques en fonction de ses projections ! On ne va pas considérer la personne comme souffrante.

Les soignant.es vont donc amoindrir le ressenti de la douleur des femmes racisées et ne pas les soigner en conséquence : ce processus est appelé le « syndrome méditerranéen ».

« Je me suis déjà rendue aux urgences, ils ne le cachent même pas, ils te donnent un placebo parce qu'ils pensent que tu mens sur ta douleur! C'est très commun. »



3

UN RAPPORT AU BIEN-ÊTRE INÉGAL

N'oublions pas qu'en fonction de nos identités, le fait même de pouvoir penser à sa santé mentale et à son bien-être n'est pas égal : **notre accessibilité mentale et psychologique varie selon la position, ou non, de personne privilégiée en société.**

Dans le cadre de notre Portrait, et dans le but de proposer une analyse fidèle aux réalités de tous.tes, la notion de **« privilège » et de « personne privilégiée »** est fondamentale.

Ainsi, « la » personne privilégiée par excellence peut être décrite comme un homme blanc, éduqué, avec un bon entourage, une bonne situation financière, qui vit dans un quartier de ville assez propre, et qui a les moyens d'aller vers des services privés. Au plus l'on s'approche de ces idéaux sociaux, au plus une personne est considérée comme « privilégiée socialement ». Ici, l'identité sociale et le parcours de vie ne posent aucun problème. **L'articulation de tous ces facteurs réunis facilite grandement l'accessibilité à son bien-être psychologique et favorise donc de bonnes conditions de vie.**

LES PRIVILÈGES

C'est tout ce qui nous aide à avancer plus facilement dans la vie, sans qu'on ait forcément besoin d'y penser. Ça peut venir de notre famille, de nos relations, de notre éducation ou du travail. Ces avantages dépendent souvent de qui on est : notre couleur de peau, notre genre, notre milieu social... En gros, certain.es partent avec plus de facilités que d'autres, juste à cause de leur position dans la société.

INFOS IMPORTANTES

LES HANDICAPS (VISIBLES ET INVISIBLES) ET LA NEURODIVERGENCE SONT DES FACTEURS DE DISCRIMINATION QUI INVISIBILISENT LES SYMPTÔMES VÉCUS. LES JEUNES TÉMOIGNENT SOUVENT D'UN MANQUE DE RECONNAISSANCE ET D'ADAPTATION DANS LES SERVICES DE SANTÉ MENTALE, RENDANT L'ACCÈS À DES SOINS APPROPRIÉS ENCORE PLUS DIFFICILE.

À l'inverse, pour les personnes peu, voire pas du tout privilégiées socialement, le rapport au bien-être est quasi inexistant pour elles. Notamment, plusieurs jeunes femmes non-blanches et/ou de classe pauvre/précaire du Portrait ont expliqué qu'il existe de nombreux tabous et une ignorance générale face au sujet.

“ LA SANTÉ MENTALE, C'EST UN TRUC DE BLANC. ”

On constate que le fait même de penser à sa santé mentale apparaît comme quelque chose d'impossible voire d'absurde pour ces jeunes.

La dimension culturelle et/ou raciale représente la raison centrale de cette mise à distance en considérant que la santé mentale ne les concerne pas.

Notamment, à travers la confusion/l'amalgame (fréquent) entre la santé mentale et les difficultés psychologiques. Comme si l'un équivalait toujours à l'autre. Ainsi, les états de fragilité, de tristesse et de détresse semblent écartés du spectre des émotions possibles.

D'autre part, la dimension intergénérationnelle semble aussi jouer un grand rôle dans la manière dont les jeunes perçoivent leur détresse ; souvent la difficulté liés à un parcours migratoire des parents ou simplement à leur propre parcours vient appuyer l'idée « qu'ils ont vécu pire » et que la souffrance n'est pas une option aujourd'hui. Pourtant les entraves et difficultés psychologiques pour ces jeunes sont éminemment bien présentes en eux.elles.

De plus, le parcours migratoire - articulé au (dés)accueil du pays dans lequel la personne migre - va venir appuyer et renforcer ce mal-être et stress quotidien. Comment être apaisé.e dans un environnement où personne ne prend en considération l'importance et la difficulté liées à ce contexte de migration ?

IT JUST DOESN'T EXIST, YOU'RE NOT REALLY ALLOWED TO COMPLAIN ABOUT THEM. IF YOU SAY YOU HAVE PROBLEMS, THEN YOU'RE A JOKE OR YOU'RE OSTRACIZED.

MES PARENTS ONT QUITTÉ LEUR PAYS POUR M'OFFRIR UNE MEILLEURE VIE - J'AI LONGTEMPS CRU QUE JE N'AVAIS PAS LE DROIT D'ÊTRE MALHEUREUSE OU TRISTE.

« La guerre, la pauvreté, la souffrance, la maltraitance, ils n'ont pas idée de ce qu'on a pu traverser. »



ALORS, ÇA NE COMPTE PAS ?



QUAND LE SYSTÈME DÉCIDE QUE NOUS NE SOMMES PAS ASSEZ BIEN POUR LUI, QUELLES SOLUTIONS METTRE EN PLACE ?

Lorsqu'on parle de discriminations systémiques, il est difficile d'identifier des leviers précis et concrets, car les jeunes le disent elles.eux-mêmes : « Ce sont des choses qui nous dépassent! ». Cependant, iels pointent du doigt des pistes de réflexions macro pour une action micro :

- **RECONNAÎTRE LES SAVOIRS INTERSECTIONNELS :**

Si l'on ne prend pas en compte les savoirs de celles.eux qui se situent à l'intersection de plusieurs systèmes d'oppressions, à quoi bon ? On manquerait une majeure partie de la population et donc des solutions possibles, qui aideraient réellement les jeunes.

- **FORMER DES PROFESSIONNEL.LES INCLUSIF.ES :**

Cela signifie que ces derniers.ères doivent être conscient.es de leur posture et des biais qu'iels peuvent avoir en tant que professionnel.les. Il faut aussi faire de la place et encourager la formation de professionnel.les plus divers.es (race, identité de genre, neurodivergence, etc.)

- **PROMOUVOIR DES STRATÉGIES D'INTERVENTION ADAPTÉES :**

Qu'elles prennent en compte les contextes et parcours de vie des jeunes. Tout comme la diversité des identités, comprendre les contextes de vie par l'approche sensible aux traumatismes et par la réduction des risques (méfaits) est central. Cela revient à placer la personne au cœur des échanges, réflexions et décisions qui la concerne.

- **VALORISER LES INITIATIVES AU SEIN DES COMMUNAUTÉS :**

Tout ne repose pas sur la formation de professionnel.les, mais aussi sur des pair.es qui nous ressemblent, iels sont tout autant adéquats pour aider.

« Ça serait bien que l'on puisse profiter des services de notre communauté, j'aimerais qu'il y ait 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. »



UNE PAROLE ESSENTIELLE : LES JEUNES AU CŒUR DES DISCOURS QUI LES CONCERNENT

La parole des jeunes est centrale et doit être écoutée, entendue et considérée par tous.tes pour mieux les comprendre et les soutenir dans toutes les difficultés qu'ils peuvent rencontrer. Tout au long de la récolte de parole pour le Portrait, les jeunes insistent sur la nécessité d'avoir différents espaces d'expression, qu'ils soient virtuels comme avec notre questionnaire et nos groupes de discussions ou en présentiel avec nos ateliers. Finalement, il faut créer des outils qui parlent aux jeunes, des espaces où ils se sentent confortables pour exprimer ce qui se passe à l'intérieur. Pour cela, il faut les valoriser. Ça veut dire quoi « valoriser la parole des jeunes » ?

1 VALORISER LES JEUNES DANS LEUR ENTIÈRETÉ

En premier lieu, il est important de ne pas faire d'âgisme. Peu importe l'âge d'une personne, si l'idée qu'elle défend et ses connaissances démontrent qu'elle est consciente des enjeux en cause, alors sa parole doit être entendue et prise en considération.

« Ils devraient juger tout le monde égal en fonction de l'âge et arrêter de nous infantiliser. »



C'est donc reconnaître le savoir expérientiel des jeunes. Ainsi, il ne faut pas partir du principe que les jeunes ont juste « un rôle à jouer » mais qu'ils ont une « place à prendre ». Iels ne sont pas optionnel.les, si l'on parle des besoins et des envies des jeunes, cela ne peut pas se faire sans elles.eux !

SAVOIRS EXPÉRIENTIELS

On vous propose notre vidéo que nous avons créée avec nos militant.es sur le sujet.



Les jeunes ont souligné qu'ils ne se veulent pas valorisé.es, et donc représenté.es, n'importe comment. Iels nous disent :

« TOKEN »

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.

- « TROP SOUVENT, ON CHOISIT DES "TOKEN JEUNES" ET PUIS C'EST TOUT. J'AI ÉTÉ CE JEUNE PAR LE PASSÉ ; UN JEUNE QUI NE DÉRANGE PAS TROP LES INSTANCES DU POUVOIR »

On déplore que certain.es jeunes soient invité.es pour la forme sans qu'on ne leur donne vraiment les moyens de comprendre ce qui se passe et de contribuer activement aux réflexions qui les concernent.

- IL EST CRUCIAL D'AVOIR PLUSIEURS VOIX À LA TABLE DE DISCUSSION

Dans la continuité de l'idée qu'une seule personne ne peut pas représenter tout un groupe, il faut une diversité de jeunes autour de la table pour avoir une représentativité réelle.



« Il faut des jeunes, oui, mais pas toujours les mêmes! »

- LES JEUNES SATURENT QU'IELS SOIENT PERÇU.ES COMME FAIBLES, DÉMOBILISÉ.ES ET SANS POUVOIR

Les jeunes ne sont pas désintéressé.es, paresseux.ses ou ignorant.es face au monde qui les entoure. Au contraire, iels ont juste besoin d'outils et d'espaces pour démontrer leur engagement et leur investissement sur tous les sujets qui les concernent. Iels n'attendent que ça!

- ÉLIMINER LA POSITIVITÉ TOXIQUE DANS LE MILIEU SCOLAIRE ET MÉDICAL

Quand un.e jeune vient se confier à un.e adulte/professionnel.le qui l'entoure, et que la réponse automatique (supposément bien intentionnée) est « pense pas à ça, ça va bien aller ». Ici, on ne reconnaît pas ce que le jeune partage. En procédant comme ça, « l'adulte s'apaise lui-même en voulant nous apaiser » dit un.e jeune. Ce n'est donc pas une bonne réaction, il faut écouter et répondre en accord avec ce qui est dit. Si ce n'est pas possible pour le.a professionnel.le, il faut être capable de déléguer.

- PROMOUVOIR DES ESPACES PAR ET POUR LES JEUNES

Favoriser les rassemblements jeunesse pour agir en santé mentale. Aussi, les inclure dans des instances existantes en leur réservant un nombre de sièges.

2 PARLER UN LANGAGE QUE LES JEUNES COMPRENNENT

Plusieurs jeunes ont aimé l'idée que les différents outils créés au sein du Portrait abordent le sujet de la santé mentale au sens large.

Souvent, iels se font dire, à l'école notamment, de « se gérer soi-même » quand on parle de leur bien-être psychologique. Par conséquent, la responsabilité est toujours mise sur les épaules du.de la jeune, à l'échelle individuelle.

Parallèlement, les outils supposément développés pour aider et soutenir les jeunes répondent à l'idée de « comment se gérer pour ne pas déranger les autres ? Pour ne pas déranger la société ? ». Ainsi, les jeunes affirment que la **dimension globale et collective lorsqu'on aborde le sujet de la santé mentale est nécessaire et permet qu'iels se sentent en confiance** pour répondre aux questions et partager leurs expériences et anecdotes.

DÉMOCRATISER L'INFORMATION

C'est la rendre accessible et compréhensible pour toutes les jeunes, peu importe leur parcours ou leurs besoins. Ça veut dire enlever les obstacles (langue, handicap, origine...) pour que chacun.e puisse s'informer, participer et avoir un vrai impact, sans être mis.e de côté.

Finalement, un besoin de démocratiser l'information pour les jeunes est nécessaire pour une meilleure compréhension. Cela signifie de rendre accessible l'information en éliminant les barrières (linguistiques, culturelles, géographiques, sensorielles, liées à des besoins spécifiques, etc.) afin que chaque jeune puisse s'appropriier les enjeux, s'inscrire pleinement au sein des réflexions et influencer les décisions du changement.



NOUS AVONS FAIT UNE CHARTRE DE L'ACCESSIBILITÉ POUR : AVANT, PENDANT ET APRÈS LES RENCONTRES. SI JAMAIS ÇA PEUT T'ÊTRE UTILE !



AUTRES CONSTATS SUR LE CONTENU DU PORTRAIT



→ DES THÈMES ÉMERGENTS POUR NOTRE DISCOURS

L'analyse a révélé deux nouveaux thèmes que l'on n'avait pas formellement identifiés et inscrits dans nos discours au Mouvement :

• *LA DÉSTIGMATISATION DES ENJEUX DE SANTÉ MENTALE*

Questionner et déconstruire tous les stéréotypes et idées reçues en lien avec la santé mentale et les difficultés psychologiques. Plus précisément, le fait par exemple de normaliser de parler de ces difficultés, la nécessité d'espaces sans jugement et tabou ou encore, l'idée que la santé mentale est quelque chose de global dont tout le monde devrait prendre soin. Toute cette palette de « déstigmatiser la santé mentale » est abordée dans un autre cahier consacré entièrement à cette thématique! On vous invite à le lire.

• *LES RÉSEAUX DE SOUTIEN ABSENTS POUR LES JEUNES*

Explorer l'idée d'un soutien concret, bien réel et présent au quotidien, est quelque chose qui manque selon les jeunes. Ce soutien est pourtant essentiel quand il s'agit de distinguer un obstacle temporaire de la vie versus une série d'événements destructeurs pour la.e jeune (spirale infernale), là, le soutien doit être présent.

→ LA QUESTION DES DROITS EN SANTÉ MENTALE

Plusieurs remarques ont été mises en évidence par les jeunes lors des ateliers concernant le sujet des « droits en santé mentale » :

• *LA QUESTION DES DROITS SEMBLE PARFOIS ALLER TROP LOIN.*

Les jeunes soulignent qu'ils ne connaissaient pas l'existence de droits en santé mentale. Ensuite, ils se demandent souvent à quoi ceux-ci servent vraiment. On parle surtout des droits quand ils sont bafoués et non respectés, mais on parle rarement de leur utilité de base. Ils existent et ils doivent être connus pour avoir moins de chance de ne pas être pris.e en compte lors d'une rencontre soignant.e/soigné.e.

- **LE DROIT À L'ACCOMPAGNEMENT SEMBLE ÊTRE CELUI QUI A ÉTÉ LE PLUS ASSIMILÉ PAR LES JEUNES**

Indépendamment des parcours de vie ou des milieux sociaux, les jeunes arrivent souvent à identifier une personne de leur entourage (ami.e, famille, famille choisie, personne ressource) qui pourrait les accompagner.

➔ **DES AVIS PARTAGÉS SUR LA MÉDICATION ET LES DIAGNOSTICS**

On constate qu'il n'y a pas de discours pro ou contre la médication et/ou le diagnostic auprès des jeunes consulté.es. Certain.es trouvent la médication indispensable, d'autres regrettent les effets secondaires dont on ne parle jamais et qui ont un impact négatif sur leur santé. D'autres jeunes pensent qu'un diagnostic trop rapidement a ruiné leur vie, tandis que pour d'autres, il les a sauvé.es. **Ce qu'on observe, c'est que le sens varie grandement en fonction des parcours. C'est donc le sens qu'on donne qui est important !**

Globalement, les jeunes font le lien entre le système de santé et les discriminations du monde social qui les entourent. Ce qui signifie bien que les enjeux en santé mentale ne peuvent pas se penser autrement qu'avec les identités et multiples discriminations de la société.

CONCLUSION

Et voilà ! Vous savez tout...enfin presque ! On espère que ce premier cahier abordant toute la démarche du Portrait vous a permis de mieux comprendre nos envies en tant que Mouvement portant la voix des jeunes. Vous avez les bases avec lesquelles vous pourrez continuer la lecture et les idées à garder en tête pour la compréhension des différents thèmes.

ALORS, LET'S GO !

→ QU'EST-CE QU'EST LA SANTÉ MENTALE/ LE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE POUR VOUS ? QU'EST-CE QUE ÇA REPRÉSENTE ?



La santé mental
continuels
Traumatisme
quotidienn
ditaire
Médication
Stress
Maintien
Occidental
Pas d
parcours d'immigration
C'
Approche holistique
sociaux
Progres
isme
Sexisme
facteurs
Émotions / Paix
Emotion
Parcours mi
économiques
réseaux
Interdépendance
provoque
Adaptation
Patri
Paix et Equilibre
Intersectionnalité
Représentation
Parcours
Ça Tabou
Se sentir bien dans sa peau
Persévérance
Sentiments
Santé du cerveau
avoir
Comprend

*NUAGE DE MOTS RÉCOLTÉS DANS LE CADRE DES ACTIVITÉS DU PORTRAIT

EN RÉSUMÉ

→ CONSTATS PRINCIPAUX

Discrimination systémique : Les jeunes marginalisé.es vivent des obstacles supplémentaires pour accéder aux soins en santé mentale.

Manque de reconnaissance du savoir expérientiel : Les vécus des jeunes ne sont pas suffisamment pris en compte dans les décisions.

Positivité toxique : Les jeunes dénoncent les discours simplistes qui invalident leurs expériences.

Représentation symbolique : La présence des jeunes dans les espaces décisionnels est souvent limitée à une simple image de diversité.

RECOMMANDATIONS CLÉS ←

Reconnaître les identités multiples : Adopter une approche intersectionnelle pour mieux comprendre les besoins des jeunes.

Former des professionnel.les : Offrir des formations continues pour déconstruire les préjugés et favoriser des pratiques inclusives.

Créer des espaces par et pour les jeunes : Encourager la prise de parole et l'action collective dans des environnements sécurisants.

Inclure les jeunes dans les décisions : Réserver des sièges et garantir une véritable participation dans les instances décisionnelles.

Valoriser les initiatives communautaires : Soutenir les projets locaux et les réseaux d'entraide portés par les jeunes.

Démocratiser l'information : Rendre les ressources accessibles et compréhensibles pour tous.tes, sans barrière linguistique ou technologique.

THÈMES ÉMERGENTS

Déstigmatisation des enjeux de santé mentale : Les jeunes appellent à briser les tabous et à favoriser des discussions ouvertes et sans jugement.

Réseaux de soutien absents : Un manque de soutien concret et accessible aggrave les difficultés des jeunes et limite leurs options pour obtenir de l'aide.

DÉCOUVERTES IMPORTANTES

Manque de compréhension des droits : Les droits, ça sert à quoi ? Les jeunes se demandent à quoi ça sert d'avoir des droits en santé mentale si, dans la vraie vie, ils ne sont pas toujours appliqués. On les entend surtout quand ils sont bafoués, mais concrètement, ça change quoi ?

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 !

VOUS ÊTES ICI ;)



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 !

CAHIER BONUS : BREF !

LE PORTRAIT EN INFOGRAPHIES



NOS GRANDES REVENDICATIONS

UN TOUR D'HORIZON SUR NOS PRIORITÉS