



#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



FINANÇÉ 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	LES TABOUS ET MYTHES EN SANTÉ MENTALE : ÇA VEUT DIRE QUOI ?	3
2	ON COMMENCE PAR OÙ ?	8
	<i>LA SENSIBILISATION APRÈS DES JEUNES</i>	8
	1. À l'école 2. De plus en plus tôt 3. Par des personnes concernées 4. Sur des sujets spécifiques :	
	<i>LA SENSIBILISATION INTERGÉNÉRATIONNELLE</i>	12
	1. Les parents 2. Les aîné.es	
	<i>LA SENSIBILISATION ET LA FORMATION APRÈS DE TOUS.TES LES PROFESSIONNEL.LES</i>	13
	1. Ce que les intervenant.es ont à dire sur le sujet :	
3	CONCLUSION	17
	<i>NUAGE DE MOTS</i>	18
	<i>EN RÉSUMÉ</i>	19
	<i>VOUS EN VOULEZ PLUS ?</i>	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 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 **Briser les mythes, ouvrir le dialogue : La santé mentale sans tabou ni jugement** 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 !

LORSQU'ON entend parler de « santé mentale », plein d'idées, de mythes et de stéréotypes nous viennent en tête, mais on ne sait pas toujours vraiment ce que ça veut dire. Pourtant, parler de santé mentale, c'est surtout parler de notre (non-)bien-être, de l'environnement dans lequel on a grandi, dans lequel on évolue aujourd'hui, de nos parcours. C'est parler des difficultés qui en découlent et qui ont un impact sur la manière dont on peut, ou non, se sentir bien dans nos différentes sphères (avec nous-mêmes, avec nos ami.es, notre famille, notre travail, etc.) Finalement, c'est parler de nos vies et de ce qui se passe à l'intérieur.

Ce rapport au bien-être est différent en fonction de qui nous sommes en société, comment on est perçues par elle et comment on se définit !

LE CONCEPT DE « RAPPORT AU BIEN-ÊTRE » EST ABORDÉ PLUS EN PROFONDEUR DANS LA PARTIE « UN RAPPORT AU BIEN-ÊTRE INÉGAL » DU CAHIER #1 - NOTRE PORTRAIT EN UN CLIN D'ŒIL : LES GRANDS CONSTATS DE LA DÉMARCHE.

Nous n'avons pas tous.tes des conditions de vie optimales pour être « bien psychologiquement » et si nous les avons, sommes-nous bien pour autant ? Alors, doit-on parler de « troubles psychologiques » ou de « difficultés du quotidien » ? On va tenter de démêler tout cela dans ce cahier et de comprendre pourquoi c'est important aujourd'hui de comprendre ce qu'est, dans son entièreté, la santé mentale ou le bien-être psychologique pour les jeunes!

POINT DE PRÉCISION

ON UTILISERA LE TERME DE « DIFFICULTÉ PSYCHOLOGIQUE » PLUTÔT QUE « TROUBLE » OU « PROBLÈME MENTAL ». C'EST UNE MANIÈRE POUR NOUS DE NE PAS STIGMATISER D'AVANTAGE LES PERSONNES VIVANT DES ENJEUX ET DIFFICULTÉS EN LIEN AVEC LEUR SANTÉ MENTALE. EN EFFET, ON PENSE QUE LE LANGAGE REPRÉSENTE UNE PREMIÈRE ÉTAPE DANS LE PROCESSUS DE BRISER LES MYTHES ET STÉRÉOTYPES AUTOUR DE CE SUJET. ON LAISSERA NÉANMOINS CES TERMES QUAND ILS SONT UTILISÉS PAR LES JEUNES DANS LES CITATIONS!



LES TABOUS ET MYTHES EN SANTÉ MENTALE : ÇA VEUT DIRE QUOI ?

Comprendre ce que sont les mythes et les tabous en santé mentale, c'est questionner nos propres idées et biais autour de ce sujet. Ça se manifeste comment ? Les jeunes ont des pistes de réflexions que l'on a déclinées en plusieurs étapes.

ÉTAPES 1

- ADMETTRE QUE LA « SANTÉ MENTALE » NE VEUT PAS NÉCESSAIREMENT DIRE « DIFFICULTÉS PSYCHOLOGIQUES » :



« Il faut lever le tabou que la santé mentale est juste là quand on est malade. »

On peut avoir une bonne santé mentale tout en ayant une difficulté psychologique et à l'inverse, on peut avoir une mauvaise santé mentale sans aucune difficulté psychologique. L'un n'équivaut pas à l'autre. Lorsqu'on parle de « bonne » ou « mauvaise » santé mentale, on veut parler d'un état psychologique qui s'aligne davantage vers un bien-être ou un mal-être. Notre santé mentale évolue au cours de la vie entre ces deux extrêmes, elle n'est pas fixe. Ces variations peuvent être ponctuées de l'apparition d'une ou plusieurs difficultés psychologiques spécifiques (dépression, anxiété, trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), par exemple). Il est donc important de penser la santé mentale comme un continuum.

« Il faut comprendre que la santé mentale, c'est un truc dont tu prends soin toute ta vie. Tout le monde doit l'entretenir. »



POINT DE PRÉCISION
PSSST ! PARLER DES TABOUS ET MYTHES EN SANTÉ MENTALE C'EST FORCÉMENT PARLER DES SOLUTIONS. TU LES RETROUVERAS DONC DANS CHAQUE SECTION DU CAHIER ET NON SEULEMENT À LA FIN COMME POUR LES AUTRES CAHIERS.

CONTINUUM EN SANTÉ MENTALE

La santé mentale, ça bouge tout le temps ! Il y a des hauts, des bas, et des moments plus stables, selon ce qu'on vit. C'est normal que ça change avec le temps, donc c'est important d'en prendre soin, un peu chaque jour, avec ce qui nous fait du bien.

ÉTAPES 2

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

Un.e voisin.e, un.e médecin, un.e psychologue peut aussi avoir des enjeux de santé mentale. Il ne faut pas croire que les enjeux de santé mentale ne nous concernent pas. En effet, **on cherche parfois à créer une distance comme si la santé mentale était quelque chose de « particulier », qui affecte les autres, mais jamais nous.**

« Il faut normaliser que tout le monde peut avoir besoin d'aide, plus vieux et plus jeunes. Parfois, c'est un stress passager et d'autres fois c'est que tu ne sais plus où tu en es... »



ÉTAPES 3

- **DÉCOUVRIR QUE LA SANTÉ MENTALE RECOUVRE UNE GRANDE DIVERSITÉ DE RÉALITÉS :**

Pour les jeunes, être étiqueté.e ou s'identifier de la même manière ne signifie pas que la difficulté psychologique en question s'exprime de la même manière. Au contraire, d'une personne à l'autre, elle peut être très différente. Il faut questionner nos idées préconçues et les définitions que l'on se fait sur les difficultés psychologiques, plutôt que d'insinuer que « les personnes autistes sont comme ça » ou que « les personnes schizophrènes sont comme ci ».

« Je pense qu'il faudrait, d'abord et avant tout, éduquer le gens sur le fait que les troubles mentaux (TM) n'ont pas de visage (...). Actuellement, il y a encore trop de préjugés et de stigmatisation qui entoure les TM, l'imaginaire collectif restreint l'accès à d'autres figures en priorisant ceux et celles qui correspondent aux stéréotypes et c'est un problème ! »



ÉTAPES 4

- **NORMALISER DE PARLER DE SES POTENTIELS PROBLÈMES OU DIFFICULTÉS DE VIE :**

C'est un enjeu crucial pour les jeunes, car **parler de leur mal-être reste difficile et souvent intériorisé**. Pour les jeunes, une mauvaise santé mentale est aussi le résultat d'une société qui pousse les gens à négliger leurs besoins essentiels, les exposant davantage à de la détresse.

« Il faut aller à contre-courant des idées de performance, de stabilité ; c'est ok de ne pas être bien à plusieurs moments ! Faut créer un système de société qui ne rend pas les gens malades à travailler à s'épuiser et à ne pas arriver à payer le loyer, l'épicerie et les "bills". Quand les besoins de base ne sont pas comblés, c'est la santé mentale qui en écope. »



Les jeunes soulignent qu'ils veulent être reconnu.es dans leurs cris de détresse, même s'ils sont silencieux.ses, sans minimiser leur état. Ils ont besoin de plus de validation sur ce qu'ils vivent. Cela passe par l'éducation du fait que **souffrir mentalement n'est pas une faiblesse et que le bien-être est un besoin fondamental !**

ÉTAPES 5

- **NORMALISER DE PARLER DE SES DIFFICULTÉS NE VEUT PAS DIRE LES BANALISER :**

Quand un sujet est de plus en plus abordé, il peut sembler familier aux gens, qui finissent par le percevoir comme quelque chose de normal, et donc de « banal ». **La banalisation peut être dangereuse pour les personnes qui vivent ces difficultés et expriment leur mal-être, car cela peut invisibiliser ce qu'ils ressentent et vivent**. Ils ne sont pas pris.es au sérieux par leurs différents environnements, en famille ou dans les relations professionnelles, par exemple. Ce processus de banalisation a notamment lieu dans la sphère virtuelle.

« Parler des troubles en santé mentale est devenu à la mode. »



Ici, les mots sont parfois sur-utilisés au détriment de celles.eux qui souhaitent être entendu.es. **La frontière entre normalisation et banalisation est très fine**, on ne peut pas non plus accuser les personnes de mentir sur leur état psychologique, il est juste important d'être conscient.es de ce double processus. Normaliser, ça passe avant tout par la sensibilisation sur ce que peuvent être les difficultés. On y reviendra en détails juste après !

ÉTAPES 6

- FAIRE ATTENTION AUX MOTS QU'ON UTILISE :

Pour les jeunes, ça signifie de ne pas utiliser les termes et expressions liées à la santé mentale de façon négative ou pour dénigrer l'état psychologique de quelqu'un.e. Les expressions stigmatisantes sous couvert de blagues participent aussi à ne pas interroger les stéréotypes autour de la santé mentale :



« Dire que cette personne est folle ou autiste, alors qu'on sait même pas ce que ça veut dire, ça aide pas ! »

- QUAND ON FAIT ATTENTION AUX MOTS, ON EST AUSSI DANS UNE LOGIQUE DE RESPECT ENVERS LES PERSONNES CONCERNÉES, DE CE QU'ELLES SONT ET DE LEURS IDENTITÉS.

Il ne faut pas tomber dans l'amalgame qui associe la différence à un problème : « si cette personne n'est pas ce que je connais ou ne s'identifie pas à ce que je connais et aux repères habituels de la société (hétéro, homme ou femme, blanc.he, etc.) » alors ça veut dire quelle n'est pas normale et DONC qu'elle a un « problème/trouble ».

AMALGAME

C'est quand on mélange deux choses qui n'ont pas forcément de lien entre elles. Ça crée un raccourci qui fait croire qu'une chose entraîne l'autre ou que les deux sont pareilles, alors que ce n'est pas forcément le cas !



- QUAND ON FAIT ATTENTION AUX MOTS, ON N'EST PAS DANS UNE POSTURE DE JUGEMENT.

Souvent, quand on parle de santé mentale et qu'on l'associe à la notion de « trouble mental », la notion de dangerosité apparaît ; comme si une personne ayant ou vivant une difficulté psychologique est une personne dangereuse. Travailler sur sa perception de la dangerosité envers quelqu'un.e en arrêtant les désignations stigmatisantes est aussi important pour les jeunes.

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

DANGÉROSITÉ

C'est quand une personne est perçue comme un risque pour elle-même ou les autres, à cause de préjugés ou d'une méconnaissance de sa réalité, surtout envers les personnes en situation de détresse ou vivant avec des troubles de santé mentale.

UN BESOIN DE PAUSE, DE TEMPS POUR FAIRE LES TRANSITIONS QUI SONT IMPORTANTES, MAIS DANS LE MONDE OÙ TOUT VA VITE ET TOUT EST CAPITALISTE, TOUT DOIT ÊTRE VITE VITE FAIT. FAUT VALORISER DE POUVOIR PRENDRE SON TEMPS, FAIRE LES CHOSES « SLOW ». DU RÉVEIL AU COUCHER, ON A DES CHOSES À FAIRE ET ON A PEU DE MOMENT « WIND DOWN » !

CE QUI EST TRAGIQUE QUAND ON PARLE BEAUCOUP DE SM [SANTÉ MENTALE], C'EST QU'ON EN PARLE QUAND IL SE PASSE QUELQUE CHOSE DE GRAVE, L'HOSPITALISATION PAR EXEMPLE. PUIS, C'EST SEULEMENT LÀ QUE LA DISCUSSION COMMENCE. MAIS ÇA NE DEVRAIT PAS PRENDRE QUELQUE CHOSE DE TRAGIQUE POUR OUVRIR LA CONVERSATION !

IL Y A BESOIN DE PLUS DE SENSIBILISATION SUR LA SANTÉ MENTALE QU'AVANT. JE NE SAIS PAS SI C'EST MON ENTOURAGE, MAIS ON DEMANDE BEAUCOUP D'EFFORTS ET IL Y A LA PEUR DE NE PAS SE FAIRE COMPRENDRE/CROIRE, CE SERAIT « LE FUN » D'AVOIR UN ESPACE POUR S'EXPRIMER SANS LE REGARD OU LE JUGEMENT DE L'AUTRE.



ON COMMENCE PAR OÙ ?

JE NE PENSE PAS QUE LES GENS NE SONT PAS INTÉRESSÉ.ES PAR LA SANTÉ ET LES MALADIES MENTALES, JE PENSE SEULEMENT QUE DE TELS SUJETS LEUR APPARAISSENT COMPLEXES ET INACCESSIBLES, PUIS QU'IELS ONT PEUR DE S'Y AVENTURER. SAUF QUE C'EST ÇA, AUSSI, LA SANTÉ MENTALE : C'EST DE FAVORISER UN ESPACE DISCURSIF, RESPECTUEUX, SÉCURITAIRE ET CONSTRUCTIF POUR TOUS.TES. BREF, LES GENS SONT PRÊT.ES À ENTENDRE, ET ENTENDRE LEUR DONNERA ENVIE DE PORTER LE FLAMBEAU À LEUR TOUR. J'Y CROIS.

**LA SENSIBILISATION
POUR TOUS.TES !**



LA SENSIBILISATION AUPRÈS DES JEUNES...

1 À L'ÉCOLE



Ouvrir le sujet de la santé mentale par le biais de mini-conférences. Le plus souvent, c'est le sujet de l'intimidation ou du consentement qui revient, alors que d'autres sont tout aussi importants :

- PARLER DE L'EXISTENCE DES DROITS EN SANTÉ MENTALE ET DES ORGANISMES DE DÉFENSE DES DROITS EN SANTÉ MENTALE.
- PARLER DES ORGANISMES D'AIDE ALTERNATIFS EN SANTÉ MENTALE POUR NE PAS RÉDUIRE LA SANTÉ MENTALE AUX DIFFICULTÉS PSYCHOLOGIQUES.

DROITS EN SANTÉ MENTALE

Tu as des droits et ils méritent d'être respectés :

- Droit à l'information
- Droit à la participation au traitement
- Droit à l'accompagnement
- Droit au consentement aux soins libre et éclairé

- PROPOSER DES COURS SUR L'EMPATHIE SPÉCIFIQUEMENT EN CHANGEANT LE FORMAT DES CLASSES (EN PETITS GROUPES POUR QUE LES GENS SOIENT À L'AISE)
- PARLER DES ÉMOTIONS QUI APPARAISSENT ET NAVIGUENT AU COURS DE LA VIE DES JEUNES POUR UNE APPROCHE PLUS COLLECTIVE ET MOINS INDIVIDUALISTE DE « SE GÉRER SOI-MÊME » (EX. GESTION DES CONFLITS AVEC LES AUTRES, COMPRENDRE NOS DÉCLENCHEURS, LES SPHÈRES DE VIE ET L'ARTICULATION DU STRESS OU DE L'ANXIÉTÉ, ETC.)

Les jeunes ne veulent pas seulement parler des causes du mal-être des personnes, iels veulent des sujets ouverts, globaux et qui leur sont accessibles. Tout ça, sans se cacher juste derrière le fait « d'inclure » les différences des gens qui ne se sentent pas bien, car cela revient à dire qu'il y a des gens acceptables et d'autres inacceptables. Il faut accepter la différence ET ne pas la mettre à distance de qui on est.

Voici un super exemple de ce qu'est concrètement l'approche intersectionnelle! Il ne suffit pas de dire « moi je tolère ces personnes, je les inclus dans le monde » ! Ces personnes ne doivent pas être placées dans une dimension extérieure et lointaine, elles sont bien présentes, ici et maintenant!

IL FAUT QU'ON NOUS APPRENNE CE QUE L'ON A DE COMMUN POUR QUE ÇA PUISSE TOUS NOUS TOUCHER !

C'EST UNE VERTU FONDAMENTALE, L'EMPATHIE, QUAND ON PARLE DE NOTRE BIEN-ÊTRE.

2 DE PLUS EN PLUS TÔT



- **SENSIBILISER VIA LES MÉDIUMS QUE LES JEUNES UTILISENT :**

Afin qu'ils se sentent plus concerné.es mais aussi sur des sujets **EN LIEN avec les médiums qu'ils utilisent** (la cyberintimidation par exemple). Il faut la bonne manière d'aller les chercher.

« Plus on sensibilise les gens tôt à la santé mentale, plus i[e]ls seront en mesure de comprendre l'importance de la santé mentale autant que la santé physique et i[e]ls pourront développer et avoir des outils. »



- **SENSIBILISER EN NE SE CONCENTRANT PAS UNIQUEMENT SUR LES FACTEURS PRÉVENTIFS MAIS AUSSI LES FACTEURS DE RÉSILIENCE**

En offrant automatiquement aux jeunes un suivi personnalisé en santé mentale dès le plus jeune âge. Cela agit sur le fait de normaliser la demande d'aide et repérer les enjeux de santé mentale potentiels afin de pouvoir référer rapidement à un suivi.

- **RENDRE PLUS COMMUN LES ACTIVITÉS POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE TOUT AU LONG DE SA VIE ET À TOUT ÂGE**



« Je suis dans un club de dessin et c'est aussi normal que de jouer au soccer pour ma santé mentale, alors ça doit être valorisé. »

3 PAR DES PERSONNES CONCERNÉES



Les meilleures personnes pour savoir ce qui ne va pas bien dans un système et comment ça les impactent **sont les gens directement connecté.es à ce système :**

- **AVOIR DES PERSONNES CONCERNÉES QUI VIENNENT PARLER DE SANTÉ MENTALE (PARRAINAGE, MENTOR, PAIR-AIDANCE, ETC) C'EST VOIR POTENTIELLEMENT QUELQU'UN.E AVEC UNE EXPÉRIENCE SIMILAIRE À LA NÔTRE POUR AIDER DANS SON PROPRE PARCOURS. ÇA PEUT ÊTRE DANS UN CADRE PLUS OU MOINS FORMEL, QUI S'ADAPTE AUX BESOINS.**

CE N'EST PAS ASSEZ DE JUSTE DIRE « ALLEZ CHERCHER DE L'AIDE » QUAND LA SOCIÉTÉ TRAITE ENCORE LES GENS AVEC DES PROBLÈMES PSYCHOLOGIQUES COMME DES FAIBLES, DES FARDEAUX OU DES GENS QUI CAUSENT LEURS PROPRES PROBLÈMES. CE QU'IL FAUT FAIRE, C'EST PARLER HONNÊTEMENT DE L'EXPÉRIENCE DE L'ANXIÉTÉ, DE LA DÉPRESSION, DES TROUBLES BIPOLAIRES, ETC., ET DES ÉMOTIONS ET PENSÉES QUI VIENNENT AVEC ET ÇA. CE N'EST POSSIBLE QU'AVEC DES GENS QUI ONT ELLES-MÊMES VÉCU CES EXPÉRIENCES.



4 SUR DES SUJETS SPÉCIFIQUES :



- « LA SANTÉ MENTALE, C'EST AUSSI NOTRE QUOTIDIEN »

Le besoin d'éduquer sur la vie en étant soutenu.e et que le « comment faire? » soit écrit noir sur blanc.

« On veut des séances d'information, de savoir ce avec quoi rime le passage à l'âge adulte (...). Des brochures avec toutes mes obligations, mes droits, les choses que je peux savoir à l'impôt, comment voter. Un accès rapide et essentiel des choses importantes pour nous. »



- « LA SANTÉ MENTALE, EST AUSSI LES RELATIONS ENTRE LES PERSONNES »

Il faut parler d'émotions, de liens, d'amitié, d'amour, de respect, etc.

- ABORDER DIRECTEMENT ET SANS BARRIÈRE LES MYTHES ET TABOUS AUTOUR DE LA SANTÉ MENTALE

Pour pouvoir les interroger et les déconstruire !

- INFORMER SUR LES SOLUTIONS PLUS NATURELLES

En montrant qu'il existe d'autres options que l'approche bio-médicale lorsqu'on ne va pas bien. C'est important pour que de diverses populations puissent se sentir concernées et envisager de penser à leur bien-être.

LA SENSIBILISATION INTERGÉNÉRATIONNELLE

Le plus souvent **les jeunes vivent une rupture avec les générations précédentes**. Iels nous partagent les sentiments de ne pas être compris.es, nous parlent de parents (et de professionnel.les, on le verra dans la prochaine section!) qui refusent de reconnaître les enjeux mondiaux (guerres, crises climatiques, etc.) qui ont pourtant un impact direct sur la santé mentale de certain.es jeunes. Cela s'accompagne parfois d'une forme de mépris de la part de ces adultes sur les habitudes de vie et les identités des jeunes, tout en ridiculisant comment iels se sentent. **Rétablir ce lien intergénérationnel, en sensibilisant et éduquant, est une étape importante pour un mieux-être global des jeunes.**

Une des grandes tendances qui émerge à travers tous les thèmes du Portrait confondus est le besoin de travailler sur le lien intergénérationnel.

1 LES PARENTS

De nombreux jeunes expriment qu'iels souffrent que leurs parents ne soient pas suffisamment sensibilisé.es et éduqué.es face au sujet de la santé mentale. **Iels expriment le besoin d'aller en profondeur avec eux et ne pas se dire qu'iels ne vont pas comprendre. Il ne s'agit pas de rester en surface, mais de mieux expliquer les nuances et les sujets qui font un peu plus peur, plus en détails.** Par des groupes de soutien ou des groupes de parole par exemple, mais aussi à travers des canaux de communication comme les médias plus traditionnels (télévision, radios, par exemple).

2 LES AÎNÉ.ES

Les personnes âgées sont très souvent pointées du doigt comme celles qui ont le plus de mal à comprendre et qui parfois même, ne comprennent rien. **Certain.es jeunes nous rappellent qu'il ne faut pas systématiquement stigmatiser les aîné.es.**

LA SENSIBILISATION ET LA FORMATION AUPRÈS DE TOUS.TES LES PROFESSIONNEL.LES

Un des aspects qui revient le plus souvent chez les jeunes quand il s'agit des critiques faites aux professionnel.les est le **manque cruel de connaissance sur la diversité des identités et réalités existantes chez les jeunes**. L'identité, on le sait, est le cœur de notre Portrait, le centre de ce que les jeunes sont et revendiquent. Si ces identités sont bafouées, les impacts sur la santé mentale peuvent être très néfastes. Au-delà des connaissances et des théories, les professionnel.les de la santé (médecins, psychiatres, psychologues, infirmier.ères, pharmacien.nes, etc) jouent un rôle central dans le maintien des stéréotypes identitaires. Iels doivent être formé.es aux réalités plurielles qui peuvent impacter la santé mentale.

Alors, **comment avoir une approche bienveillante et sans jugement** (et projections sexistes, racistes, classistes, coloniales, etc) **de la part des professionnel.les face à toutes ces identités** ? Les jeunes soulignent plusieurs dimensions :

- **NE PAS MINIMISER L'ÂGE DE CERTAIN.ES PROFESSIONNEL.LES**

Des professionnel.les qui sont présent.es depuis des années et qui ne sont pas au fait des sujets et enjeux actuels :



« Une mini formation à ceux qui sont là depuis 20-30 ans et qui ont pas la même réalité, parce que sinon tu te fais conseiller des affaires qui ont 'pu' rapport ! »

- **ÉDQUER SUR LES DIFFÉRENTES RÉALITÉS DES COMMUNAUTÉS MARGINALISÉES SANS RENTRER DANS L'HOMOGÉNÉISATION DES POPULATIONS (LES CONSIDÉRER COMME UN SEUL ET MÊME GROUPE).**

« Je suis allé voir une psy qui n'était pas trop éduquée sur le fait que je suis trans, elle m'a même pas laissé demander si je voulais que mon père soit avec moi... Je me suis pas senti accueilli, c'était délicat pour moi, mais je pense pas que c'est de la malice, je pense qu'ils savent juste pas. »



- FORMER LE PERSONNEL DES URGENCES POUR QU'IELS SACHENT GÉRER UNE PERSONNE ARRIVANT DANS UN ÉTAT DE DÉTRESSE EN LIEN AVEC SON IDENTITÉ OU SON PARCOURS DE VIE SANS AGGRAVER LA CONDITION PSYCHOLOGIQUE DE LA PERSONNE.
- FAVORISER LES COLLABORATIONS ENTRE EXPERT.ES DE VÉCUS (PREMIÈRES PERSONNES CONCERNÉES) ET LES PROFESSIONNEL.ES EUX.ELLES-MÊMES POUR AGIR ET PRENDRE EN CHARGE PLUS EFFICACEMENT ET DE MANIÈRE PLUS COMPLÈTE LA PERSONNE.
- APPRENDRE À VULGARISER QUAND IL S'AGIT D'EXPLIQUER TELLE OU TELLE DIFFICULTÉ, LES EFFETS ET/OU SYMPTÔMES. LE.A SOIGNÉ.E A BESOIN DE COMPRENDRE CE QUE LE.A SOIGNANT.E DIT.

Un autre sujet est ESSENTIEL selon les jeunes est que tout comme les jeunes ont besoin d'être éduqués sur leurs droits, les professionnel.les doivent également les connaître et les respecter. Il serait pertinent d'informer aussi sur les sanctions si un droit n'est pas respecté afin de pouvoir agir sur leur position de pouvoir. C'est une relation qui ne doit pas être unilatérale.



« Le personnel psychosocial et médical ainsi que les équipes soignantes sont bien au courant de LEURS droits et privilèges, mais connaissent-ils réellement les lois et les droits concernant ceux et celles qui vivent avec une difficulté psychologique ? »

Il ne faut pas s'arrêter aux professionnel.les du milieu de la santé. Les autres acteur.ices aussi ont un rôle à jouer pour mieux répondre aux différents enjeux de santé mentale des jeunes.

“ ON AIMERAIT QUE LA POLICE SOIT VRAIMENT FORMÉE, QU'IL Y AIT DES COURS SPÉCIFIQUES SUR LA SANTÉ MENTALE, ADAPTER LE COURS AU MÉTIER ET À LA RÉALITÉ. ”

“ LA SANTÉ MENTALE C'EST PARTOUT, DANS LE MILIEU DU TRAVAIL, POUR LES EMPLOYEUR[.]S[ES] QUI ONT DES TRAVAILLEURS ÂGÉ[.]S[ES] DE MOINS DE 36 ANS PAR EXEMPLE. ”

PLUS DE FORMATIONS CONTINUES OFFERTES DANS LE MILIEU ACADÉMIQUE **AUX ENSEIGNANT[E]S** SUR LA SANTÉ MENTALE POUR DÉFAIRE LES STÉRÉOTYPES ET LA STIGMATISATION.

POURQUOI N'Y A-T-IL PAS DE FORMATION À LA SENSIBILITÉ CULTURELLE POUR **LES TRAVAILLEUR[.SE]S (SOCIAUX[.LES])** DE LA DPJ, ALORS QUE NOUS SAVONS QUE LES JEUNES RACIALISÉ[E]S SONT SURREPRÉSENTÉ[E]S DANS LES CENTRES DE JEUNES ?

➔ **FORMER LES PROFESSIONNEL.ES, OUI, MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT :**

- **DES FORMATIONS CONTINUES POUR LES PROFESSIONNEL.ES**

En continu, car il faut des formations sur le long terme, les jeunes ne veulent pas de formations ponctuelles.

- **DES FORMATIONS OBLIGATOIRES ET NON FACULTATIVES**

« Obligatoire », car c'est au cœur de ce que les jeunes demandent pour mieux les accompagner et les aider.

- **DES FORMATIONS À TRAVERS UNE APPROCHE INTERSECTIONNELLE**

Des apprentissages communs sur comment les luttes sont interreliées!

**ET TOUT ÇA,
ÉVIDEMMENT TOUJOURS
PAR DES PERSONNES
CONCERNÉES !**



PLUSIEURS INTERVENANT.ES ONT RÉPONDU À NOTRE PORTRAIT, ET ON VOULAIT LEUR DONNER UN ESPACE POUR S'EXPRIMER, SÉPARÉ DU RESTE DU CONTENU. CET ESPACE LEUR PERMET DE PARTAGER LEURS POINTS DE VUE ET LEURS EXPÉRIENCES, TOUT EN MAINTENANT UNE DISTINCTION CLAIRE ENTRE LEURS PERSPECTIVES ET CELLES DES JEUNES.

→ CE QUE LES INTERVENANT.ES ONT À DIRE SUR LE SUJET :



- Mettre l'accent sur les programmes de gestion de sa propre santé mentale
 - Ici, l'individuel prime sur le collectif, alors que les jeunes veulent une approche plus globale de la SM et iels ont assez de se faire dire de se gérer!
- Insistance sur l'importance d'éduquer à l'école
 - Pour diminuer la stigmatisation, les mythes et les stéréotypes.
 - Pour diminuer les dégâts lorsqu'une difficulté psychologique se déclare.

PARCE QU'À MON AVIS, ON NE SERA JAMAIS EFFICACE SI NOUS N'INSISTONS PAS SUR DES COURS EN SANTÉ MENTALE DANS LES ÉCOLES.

WE NEED MORE PROGRAMS TO LEARN SELF-MANAGEMENT OF MENTAL HEALTH. WHERE IS THE RESEARCH ON HOW YOUTHS MAINTAIN AND MANAGE THEIR OWN MENTAL HEALTH?



CONCLUSION



Les jeunes, mais aussi les plus vieilles.eux, insistent sur un **apprentissage de la santé mentale au sens large** dès le plus jeune âge, à l'école quand c'est possible.



Le chemin des mythes et tabous prend racine très tôt dans nos têtes, dans les milieux autour de nous et parfois avec les gens de notre entourage.

La santé mentale des jeunes ne doit pas être un sujet secondaire, que ce soit dans la sphère scolaire ou dans la sphère médicale. Former les jeunes à mieux comprendre ce qu'ils vivent, peu importe leur origine ou leur identité. **Le milieu de la santé doit aussi adopter des attitudes bienveillantes pour que les jeunes se sentent accueilli.es et légitimes** et non rejeté.es ou « à la mauvaise place ».

Les identités et besoins des jeunes ont définitivement leur place et iels doivent être entendu.es. La société, le travail, les institutions ou encore les services sociaux doivent eux aussi interroger leurs propres biais !
Déstigmatiser la santé mentale passe par TOUT, en tout temps !

→ QUELS SONT LES 3 PREMIERS MOTS QUI VOUS VIENNENT À L'ESPRIT QUAND VOUS ENTENDEZ « SANTÉ MENTALE DES JEUNES » ?



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

EN RÉSUMÉ

→ SANTÉ MENTALE : CE QUE ÇA VEUT DIRE (ET CE QUE ÇA NE VEUT PAS DIRE)

- Comprendre que « santé mentale » ≠ « problème psychologique »
- Reconnaître que personne n'est à l'abri des enjeux de santé mentale
- Prendre conscience que la santé mentale recouvre des réalités variées
- Normaliser les discussions autour des difficultés de vie sans les banaliser
- Apprendre à parler autrement de santé mentale (déconstruire notre langage)
- Valoriser toutes les identités et parcours (déstigmatiser les différentes identités)
- Penser la santé mentale comme un continuum qui varie dans le temps
- Normaliser le fait de prendre soin de sa santé mentale, comme on prend soin de son corps

PISTES D'ACTION POUR SENSIBILISER ←

SENSIBILISER LES JEUNES

- Parler de santé mentale dès l'école, plus tôt et sur des sujets ciblés
- Informer sur les droits en santé mentale et les organismes qui les défendent
- Mettre en lumière les ressources communautaires, pas seulement les services médicaux
- Créer des espaces pour que les jeunes puissent échanger, se reconnaître et se soutenir
- Sensibiliser à travers les médiums que les jeunes utilisent (réseaux sociaux, jeux, etc.)
- Par et pour les personnes concernées

SENSIBILISATION INTERGÉNÉRATIONNELLE

- Créer des ponts entre les générations (jeunes, parents, aîné.es)
- Dialoguer avec les parents et les aîné.es
- Briser les tabous et démystifier la santé mentale avec elles.eux aussi

→ FORMER TOUSTES LES PROFESSIONNEL.LES

- Formations en sensibilité culturelle, réduction des risques (méfaits), approche sensible aux traumas
- Reconnaître les réalités spécifiques des jeunes marginalisé.es
- Sensibiliser aussi les intervenant.es hors du milieu médical (écoles, police, entreprises)
- S'assurer que les droits des jeunes soient connus, respectés et vulgarisés

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

VOUS ÊTES ICI ;)

#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

#6

NOS GRANDES REVENDICATIONS

UN TOUR D'HORIZON SUR NOS PRIORITÉS