



#3

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

SOUTENIR ET ÊTRE SOUTENU.E

UN ENJEU COLLECTIF



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.

1

LE RÔLE DE LA « FAMILLE »

2

1. Quand le contexte familial est propice à ce que la santé mentale ne soit pas un tabou.
2. Un rôle encadré et des proches eux.elles aussi accompagné.es !

2

LA FAMILLE CHOISIE : PILIER CENTRAL POUR LES JEUNES

4

1. Les ami.es comme réseau principal de soutien pour les jeunes
 - a. Ce que les intervenant.es ont à dire sur le sujet
2. Les communautés/espaces d'appartenance et réseaux de soutien
3. Les personnes-ressources

« ZOOM-IN » : LES PERSONNES SIGNIFICATIVES SONT PRIMORDIALES DANS LE CADRE DES ENFANTS (EX)-PLACÉ.ES DE LA DPJ POUR PLUSIEURS RAISONS.

8

« SAFE-SPACES » : ON EN VEUT D'AVANTAGE !

9

3

L'ABSENCE DE SOUTIEN POUR LES JEUNES : LE GRAND FLÉAU

11

1. La transition à l'âge adulte : une période charnière pour les jeunes
2. Sans soutien, LA souffrance EST exacerbée

LES SOLUTIONS SELON LES JEUNES

12

4

CONCLUSION

13

NUAGE DE MOTS

14

EN RÉSUMÉ

15

VOUS EN VOULEZ PLUS ?

16

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 *Soutenir et être soutenu.e : un enjeu collectif* 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 RÔLE DE LA « FAMILLE »

1 QUAND LE CONTEXTE FAMILIAL EST PROPICE À CE QUE LA SANTÉ MENTALE NE SOIT PAS UN TABOU

Plusieurs jeunes reconnaissent qu'avoir une ou plusieurs personnes de leur entourage ayant vécu des difficultés psychologiques, et/ou ayant consulté pour ces dernières, participent à déstigmatiser le tabou de « parler de santé mentale » et des difficultés qui peuvent venir avec. Surtout, cela crée un climat d'ouverture et de soutien s'il est confronté.e à des difficultés!

Concrètement, la famille, lorsqu'elle est présente et bienveillante, joue un rôle important dans la construction du bien-être. Les jeunes soulignent la capacité de :

- « RECEVOIR ET ÉCOUTER NOTRE PAROLE »
- APPORTER DU SOUTIEN QUOTIDIEN DANS LES TOUTES PETITES TÂCHES, DES TÂCHES QUI SEMBLERENT « FACILES ET SURMONTABLES » POUR CERTAIN.ES ALORS QU'ELLES REPRÉSENTENT DE RÉELS ENJEUX POUR D'AUTRES.

“
AYANT GRANDI AVEC UNE MÈRE QUI A VÉCU PLUSIEURS ÉPISODES DÉPRESSIFS, J'AI L'IMPRESSION QUE LA SANTÉ MENTALE EST UN SUJET PLUS FACILE À ABORDER POUR MOI, MÊME SI J'AURAIS[SIC] AIMÉ QUE CE SOIT DIFFÉRENT.
”

« Pour ma part, ma famille est très présente pour m'aider. Je ne suis pas capable de prendre mes courriels et RDV, donc ce sont eux qui le font.

Si j'étais seule, je serais mal foutue. »



“
J'AI ÉTÉ SENSIBILISÉE À L'IDÉE D'ALLER VOIR UN.E PSY (OU TOUTE AUTRE FORME D'AIDE EN SANTÉ MENTALE) GRÂCE À MA MÈRE, MON EX-CONJOINT ET MES ÉTUDES. PLUSIEURS PERSONNES DANS MON ENTOURAGE CONSULTENT OU ONT DÉJÀ CONSULTÉ, ALORS JE ME SENS DE PLUS EN PLUS À L'AISE D'EN PARLER.
”



2 UN RÔLE ENCADRÉ ET DES PROCHES EUX.ELLES AUSSI ACCOMPAGNÉ.ES !

La famille, dans le cas des parents, doit avoir un rôle bien encadré selon les jeunes. Il ne s'agit pas de « décider à la place des jeunes » mais d'accompagner le plus possible vers des spécialistes.

« Un parent devrait selon moi accompagner son enfant, le conseiller et le guider vers les bonnes ressources, mais en aucun cas il ne devrait décider à sa place, car ce n'est pas lui qui recevra les soins. »



Les jeunes rappellent qu'un soutien global de la part des proches est efficace si et seulement si, les proches sont eux.elles aussi accompagnés.es et qu'on leur apporte du soutien. Ils ne doivent pas être « lâchés.es dans la nature ». Comment ? À travers des groupes parents-enfants pour sensibiliser aux enjeux de santé mentale et mieux accompagner : avoir des rencontres avec les parents pour ajouter de la crédibilité à ce que l'on dit. Les parents aussi doivent être éduqués.es et « rééduqués.es » dans des groupes de soutien. À travers des ressources spécialement développées pour eux.elles.



« Ne pas laisser les proches livrés à eux-mêmes : Sentir qu'on a le soutien de ses proches peut grandement aider dans un processus de guérison, mais pour que les proches puissent apporter le soutien adéquat, ils ont besoin de conseils. »

Ainsi, le rôle de la famille ne doit donc pas être sous-estimé. Néanmoins, les jeunes mettent l'accent sur une dimension cruciale : la famille ne se résume pas aux PARENTS. Dans certains cas, tous.tes autres adultes (grands-parents, oncles, tantes, frères, soeurs etc) peuvent être des repères en se montrant beaucoup plus ouvert à recevoir l'information.

« On dit souvent que les personnes âgées ont de la difficulté à comprendre mais j'ai fait mon coming out en lien avec mon orientation sexuelle à 16 ans et mes grands-parents l'ont mieux reçu que mes parents. Il faut défaire ce préjugé que les personnes plus âgées ne sont pas "woke". »

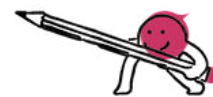
PERSONNE « WOKE »

Quelqu'un.e qui est très conscient des injustices sociales, comme le racisme ou les inégalités, et qui essaie de les combattre. C'est une personne qui cherche à être à l'affût des problèmes sociaux et à les remettre en question.

LA FAMILLE CHOISIE : PILIER CENTRAL POUR LES JEUNES

Au-delà des liens du sang et de l'aspect biologique, la famille « choisie » est une ressource de soutien centrale pour les jeunes. Elle peut être incarnée par une pluralité d'acteur.ices avec le même objectif : prendre soin de la personne concernée :

« Peu importe d'où tu viens, de quelle culture tu proviens, à qui tu t'identifies, avec qui tu te sens bien, que ce soit ta famille ou ta famille choisie, les deux sont légitimes. »



Pour les jeunes, il est donc nécessaire de valoriser tous les autres espaces de soutien qui les aident et leur procurent des émotions positives. Finalement, toutes les diverses « familles choisies » qui s'étendent un peu partout! Alors, qui sont ces « autres espaces » ?

1 LES AMI.ES COMME RÉSEAU PRINCIPAL DE SOUTIEN POUR LES JEUNES

Les relations amicales sont pour beaucoup sources de soutien inconditionnel et surtout « sans jugement » ou crainte de ne pas être accepté.e tels qu'ils sont :

- LE LIEN AMICAL, SOUVENT DÉJÀ LÀ AVANT UN CHANGEMENT (COMME UNE TRANSITION DE GENRE) OU UNE DIFFICULTÉ PSYCHOLOGIQUE, RESTE FORT POUR LA PLUPART DES JEUNES ! LA DIMENSION DU TEMPS EST ESSENTIELLE : CERTAIN.ES JEUNES SOULIGNENT QUE LE SOUTIEN DE LEURS AMI.ES PENDANT L'ADOLESCENCE LES A AIDÉ.ES À TRAVERSER LES MOMENTS DIFFICILES DE LEUR VIE.

Cependant, la proximité de ce lien et le fait de considérer ses ami.es comme toujours « bienveillant.es » peuvent aussi conduire à des conséquences négatives sur la personne concernée.

I GOT IN THE WRONG CROWD, QUI FAISAIT DES MAUVAIS COUPS. J'AURAIS DÛ MIEUX M'ENTOURER ET ALLER À L'ÉGLISE. C'EST IMPORTANT D'AVOIR MEILLEUR ENTOURAGE, DES MEILLEURS AMI.ES.

“

MES AMIS L'ONT TRÈS BIEN PRIS QUAND JE LEUR AI DIT QUE J'AVAIS DES TROUBLES PSYCHOLOGIQUES ET QUE J'ÉTAIS TRANSGENRE. JE N'AURAIS PAS PU AVOIR DE MEILLEURES RÉACTIONS.

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 :



À travers certaines citations d'intervenant·es, on constate qu'endosser le rôle de soutien — comme lorsqu'il s'agit d'un·e ami·e vivant des difficultés — est parfois perçu comme une « trop lourde responsabilité » pour un·e jeune. On reconnaît l'importance de ce rôle, sans pour autant avoir confiance en la capacité des jeunes à l'assumer de façon adéquate. Cela soulève une réflexion sur la reconnaissance du potentiel de soutien que les jeunes peuvent s'offrir entre eux·elles.

SOUTENIR SES AMI.ES ET ÊTRE SOUTENU.E EST UNE RÉALITÉ POUR LES JEUNES, NOTAMMENT EN RAISON DU MANQUE DE SERVICES ET DE LA RÉTICENCE DES JEUNES À TROUVER DE L'AIDE DANS LE SYSTÈME OU DE LEUR MANQUE DE CONNAISSANCES SUR LES ENDROITS OÙ IELS PEUVENT OBTENIR DE L'AIDE. LES JEUNES DEVIENNENT CO-DÉPENDANT.ES OU DÉPASSÉ.ES PAR LE FAIT D'ÊTRE LA PERSONNE RESPONSABLE DU MAINTIEN EN VIE DE LEUR AMI AYANT DES IDÉES SUICIDAIRES, SANS POUVOIR EN PARLER.

“ JE PENSE QUE LES JEUNES ONT BESOIN DE LEADERS QUI LES AIDENT À INNOVER ! ”



2 LES COMMUNAUTÉS/ESPACES D'APPARTENANCE ET RÉSEAUX DE SOUTIEN

La distinction entre communautés/espaces d'appartenance et réseaux de soutien s'est avérée fondamentale pour les jeunes de notre Portrait :

- LES JEUNES PEUVENT SE SENTIR APPARTENIR À UNE COMMUNAUTÉ (SENTIMENT D'APPARTENANCE) QUELLE QU'ELLE SOIT ET S'IDENTIFIER À ELLE SANS FORCÉMENT AVOIR UNE OU PLUSIEURS PERSONNES QUI POURRAIENT LES SOUTENIR CONCRÈTEMENT DANS LES OBSTACLES QU'IELS PEUVENT RENCONTRER AU QUOTIDIEN.
- LES COMMUNAUTÉS (PAS NÉCESSAIREMENT D'APPARTENANCE) REJOINTES VOLONTAIREMENT PAR LES JEUNES INCARMENT POUR BEAUCOUP UN RÔLE DE SOUTIEN MORAL.

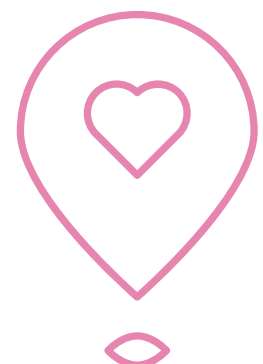
Les jeunes se sentent moins seul.es lorsqu'ils côtoient des personnes qui leur ressemblent et/ou qui vivent des difficultés semblables aux leurs. Certains organismes communautaires peuvent ainsi devenir de véritables communautés d'appartenance. Ces espaces permettent aussi l'échange de conseils pour trouver de l'aide, en plus de jouer un rôle important en prévention et en maintien d'une bonne santé mentale.

• LA PARTICULARITÉ DE L'ESPACE ET DES COMMUNAUTÉS VIRTUELLES :

Pour les jeunes, c'est LE refuge d'expression identitaire et de soutien moral central ! En étant aussi un espace d'information, certain.es jeunes trouvent des ressources physiques pour un soutien concret dans leur vie.

LE RÔLE DES RÉSEAUX SOCIAUX ET DE L'ESPACE NUMÉRIQUE, UN SUJET QUI SERA EXPLORÉ PLUS EN DÉTAIL DANS NOTRE [CAHIER #4 - AU-DELÀ DE LA DÉCONNEXION : RÉSEAUX SOCIAUX ET ESPACES NUMÉRIQUES, DES CONNEXIONS ESSENTIELLES.](#)

MA COMMUNAUTÉ M'A AIDÉ À PASSER À TRAVERS DES MOMENTS DIFFICILES, DE SORTIR DE CHEZ MOI ET DE NE PAS M'ISOLER AVEC SES ÉMOTIONS LÀ. ÇA M'APPORTAIT DE LA VALORISATION.



Finalement, dans le cas des jeunes, une communauté d'appartenance peut parfois inclure une ou deux personnes offrant un soutien concret. Mais ce n'est pas la norme. Ce type de soutien — comme t'aider à faire un devoir, te prêter 10 \$ pour ne pas perdre ton appartement, ou venir t'aider à déménager — ne vient pas nécessairement de la communauté elle-même.

En réalité, les jeunes ne considèrent pas souvent leurs communautés d'appartenance comme des réseaux de soutien. C'est particulièrement vrai pour les communautés virtuelles, qui créent un sentiment d'appartenance basé sur des vécus partagés, mais qui offrent peu d'aide tangible au quotidien. Ces limites s'expliquent souvent par le manque de ressources des membres eux-mêmes. Ce qui compte, au fond, c'est que le jeune puisse choisir un espace — réel ou virtuel — dans lequel iel se sent bien, écouté·e, respecté·e et en sécurité...et surtout soutenu.e !

3 LES PERSONNES-RESSOURCES

Le collectif, à travers les communautés d'appartenances, les communautés choisies et/ou les réseaux de soutien, n'est pas la seule ressource autour des jeunes.

C'est ce que l'on nomme les « personnes-ressources ». Elles sont des référentes de confiance pour le.a jeune. Là aussi, elles peuvent être diversifiées.

“ AVOIR DES TS [TRAVAILLEURS SOCIAUX.LES] DE QUALITÉ QUI SAVENT DE QUOI ILS PARLENT ET QUI S'ENGAGENT VRAIMENT À TRAVAILLER AVEC TOI.

ON VEUT QUE LES INTERVENANT.ES SOIENT VRAIMENT DE CONFIANCE ET QU'ILS NOUS FASSENT CONFIANCE.

PARFOIS, UNE OU QUELQUES PERSONNES SUFFISENT

“ AU CÉGEP, IL Y AVAIT DEUX TRAVAILLEURS DE RUE ET C'ÉTAIT VRAIMENT DES PERSONNES PRÉCIEUSES. DÈS QUE J'AI EU DES BESOINS, J'AI PU LUI PARLER ET J'AI PU AVOIR UN LIEN DE CONFIANCE TRÈS RAPIDEMENT.



« ZOOM-IN » :

LES PERSONNES SIGNIFICATIVES SONT PRIMORDIALES DANS LE CADRE DES ENFANTS (EX)- PLACÉ.ES DE LA DPJ POUR PLUSIEURS RAISONS :

- 1) Dans un contexte de plusieurs placements, les changements d'intervenant.es sont très (trop) fréquents. Pour ces jeunes, la stabilité des intervenant.es est importante, il faut donc limiter les changements.
- 2) Dans un contexte de séparation avec la famille et/ou les frères et sœurs : il faut travailler sur le poids de la séparation entre enfants qui peut mener à des sentiments d'angoisse, de tristesse, de colère et surtout, de solitude. Là aussi, les intervenant.es sont centraux.les.

De manière générale, le rôle des ressources, et des intervenant.es qui y travaillent, est de respecter le rythme, les besoins et le développement du jeune. Iels souhaitent un accompagnement qui leur correspond, en tenant compte de tout ce qu'iels vivent, ont vécu et ce qu'iels sont ! Par exemple, permettre le choix des éducateur.rices de suivi selon le genre, sans imposer quelqu'un.e.



J'AI EU LA CHANCE, MOI, D'AVOIR UNE INTERVENANTE QUI A ÉTÉ PRÉSENTE PENDANT 8 ANS DANS MA VIE DANS LA RESSOURCE OÙ J'ÉTAIS.

QUAND ON ARRIVE À LA DPJ, ON PERD NOS FAMILLES, NOS PARENTS, ON PERD NOTRE COMMUNAUTÉ, FAUDRAIT S'ASSURER QUE LA COMMUNAUTÉ QUI NOUS ACCUEILLE SOIT BIENVEILLANTE.

« SAFE-SPACE » : ON EN VEUT DAVANTAGE !

Les jeunes ne s'arrêtent pas là et souhaitent le développement plus grand d'espaces de soutien à travers des groupes et/ou des thérapies collectives. Selon les jeunes, la dimension collective est celle qui apparaît le plus pertinent pour maintenir et renforcer leur bien-être psychologique. Selon elles.eux, ces groupes auraient diverses vertus bénéfiques à plusieurs niveaux.

- **POUR PALLIER À LA SPHÈRE MÉDICALE :**

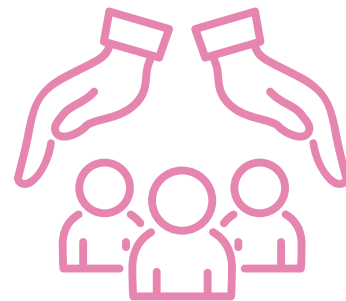
Afin d'alléger la charge de travail et diminuer les listes d'attentes. Cela pourrait alors donner la chance aux jeunes adultes d'avoir un soutien psychosocial en attendant leur tour.

- **POUR PALLIER À LA SPHÈRE PERSONNELLE :**

Afin de parler de ce qui se passe vraiment chez les jeunes.

« 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, que ce soit en termes d'opinions, d'identités, de cultures ou de vécus. 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.



« Je pense que les jeunes vivent des difficultés émotionnelles avec leur famille. Les enfants ont peur d'en parler pour ne pas perdre leur famille. Ils sont donc "pris" à endurer et à taire les choses en secret... Alors qu'ils pourraient avoir du pouvoir sur les situations avec de l'aide extérieure. »



Ces groupes doivent s'établir dans plusieurs espaces :

- **DANS LES ÉCOLES**

Par exemple, un comité « santé mentale et soutien ». Ce comité doit être inclusif, car la réalité est que les classes d'adaptations et/ou spécialisées n'ont jamais accès aux comités des écoles, ce qui est donc une forme d'exclusion pour celles.eux qui ne rentreraient pas dans la norme.

- **DANS CHAQUE RÉGION**

Cela devrait être imposé comme primordial : « avoir une place où les gens vont être là pour t'accompagner, un soutien ponctuel, de l'écoute, quelque chose qui fait vivre vraiment l'entraide. »

- **À TRAVERS LA CRÉATION DE STRUCTURES NOUVELLES**

Mettre en place des laboratoires de recherche dans les commissions scolaires et impliquer les jeunes.

Le but des « safe-spaces » est très clair pour les jeunes :

- **POUVOIR « SE VIDER LE CŒUR AVEC QUELQU'UN SANS NÉCESSAIREMENT DEVOIR DÉBOURSER, AVOIR UNE PERSONNE NEUTRE AVEC QUI ÉCHANGER NOS RÉALITÉS »**
- **OFFRIR « UN ENDROIT SÉCURITAIRE DE PAROLE, OÙ LES JEUNES PEUVENT S'EXPRIMER LIBREMENT, BRISER LEUR ISOLEMENT ET S'IMPLIQUER DANS LA SOCIÉTÉ »**
- **IL SERAIT ADÉQUAT QUE CES « SAFE-SPACES » SOIENT CRÉÉS « PAR ET POUR DES JEUNES » !**



L'ABSENCE DE SOUTIEN POUR LES JEUNES : LE GRAND FLÉAU

1

LA TRANSITION À L'ÂGE ADULTE : UNE PÉRIODE CHARNIÈRE POUR LES JEUNES

Les jeunes décrivent un changement soudain entre la période de l'adolescence et le début de la vie d'adulte. Légalement, à l'âge de 18 ans, beaucoup de services publics, notamment de santé, sont rendus « officiellement » sous leur responsabilité ce qui peut largement perturber l'équilibre des jeunes.

« Le "switch" entre jeune et jeune adulte c'est rendu que c'est à notre charge d'appeler pour le médecin, le dentiste, etc. On prend un peu le contrôle, on se reconstruit un peu dans le système de santé mais on le perd aussi. »



Ils déplorent aussi que cette responsabilité s'accompagne très souvent de manque de cadre et donc, de solitude.

« Quand t'as 16 ans à ton école c'est assez encadré, mais quand j'aurai 20 ans est-ce que je serai aussi bien accompagné? Si j'ai une job, j'ai 20 ans et j'ai une attaque de panique? Je vais être laissé à moi-même mais j'ai besoin de soutien. Qui sera là ? »



Ce lancement dans la vie d'adulte n'est pas suffisamment préparé selon les jeunes par les différents acteurs qui les entourent au cours de leur jeunesse alors même que cette période représente là où le soutien devrait être à son paroxysme.

2 SANS SOUTIEN, LA SOUFFRANCE EST EXACERBÉE

L'absence de réseau de soutien dans cette période de transition à l'âge adulte, mais, plus généralement tout au long de la vie des jeunes, a des conséquences tout autant négatives. **L'isolement, la solitude, le manque de lien social ou d'interactions avec un réseau de soutien sont significatifs dans le développement du bien-être des jeunes.** Ils tendent à créer des difficultés d'une part, et les maintenir de l'autre :

« Ce qui m'aurait aidé, c'est de venir me chercher dans ma souffrance au lieu de faire le pas vers les ressources. Que l'on vienne nous chercher plutôt que ça soit encore des efforts de notre part. »



L'isolement physique créé pour les jeunes, le sentiment constant de se sentir en décalage et exclu.e de la société. Iels soulignent également un isolement au sein même d'un groupe, par exemple en n'incluant pas la personne concernée ou en n'essayant pas de la comprendre.

LES SOLUTIONS SELON LES JEUNES

➔ **LE « KIT POUR L'APRÈS » :**

Un kit/manuel qui listerait le « comment » faire les choses en englobant, par exemple, toutes les tâches quotidiennes ménagères ou encore de cuisine. Mais aussi, les tâches plus administratives liées directement au passage 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. Dans le cadre des jeunes de la DPJ, iels soulignent l'importance de devenir autonome après les nombreux placements et mécanismes d'infantilisation de la part des intervenant.es ou des familles qui les accueillent, ce « kit » est donc d'autant plus nécessaire. **Plus globalement, le « kit » pour l'après est un outil utile qu'une grande majorité de jeunes aimeraient avoir en main !**

➔ **PROMOUVOIR LES PROGRAMMES QUALIFICATIONS JEUNESSE (PQJ)**

Les jeunes souhaitent une meilleure promotion des Programmes Qualification Jeunesse (PQJ), un programme reconnu pour son efficacité. Selon eux, il devrait être systématiquement offert à tous les jeunes de près de 18 ans suivis par la protection de la jeunesse. Le PQJ les accompagne dans leur transition vers la vie adulte, en les soutenant dans la mise en place d'un projet de vie réaliste et épanouissant. Ce type d'appui concret les aide à se projeter dans l'avenir avec plus de stabilité. De la même manière, les organismes de réinsertion professionnelle jouent un rôle essentiel dans cette démarche. Il serait pertinent de s'appuyer sur ce modèle pour offrir un soutien similaire aux jeunes civils en situation de vulnérabilité, qui n'ont pas accès à un réseau de soutien.

CONCLUSION

Pour les jeunes, être soutenu.es et reconnu.es dans leur souffrance est un symbole de respect de d'intégrité, on respecte qui iels sont. Le soutien peut venir de tous horizons et c'est ce qui est important pour les jeunes. Peu importe s'il existe des liens de sang entre les personnes qui les soutiennent et eux.elles.

Ce qui compte, c'est la posture dans laquelle iels sont, posture qui se veut attentive et bienveillante lorsque le.a jeune exprime ses difficultés, ses questionnements et doutes. L'absence de soutien pour les jeunes a des conséquences graves sur la manière de se percevoir et de s'estimer. La confiance et l'estime de soi baisse, pouvant mener à des comportements très à risques.

Alors, déployer des mesures préventives permettant de créer un filet de sécurité pour que les jeunes ne se sentent pas complètement lésé.es, surtout dans une période charnière comme la transition à la vie adulte, est nécessaire.

Les changements provoquent de grands bouleversements d'un point de vue identitaire et social et les jeunes souhaitent être plus renseigné.es, développer des liens au sein de leurs communautés, et avoir accès à de l'aide concrète au quotidien pour se sentir bel et bien, enfin soutenu.e.

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

le Cerveveau
quotidien
ce soi
holistique
Fragile
Un équilibre
Accepter d'être vulnérable
Stimulation du nerf vague
Fondamental
Réponse à son système
Tabou
Contrôle l'intérieur
Prendre so
Habitudes
Chimie
Sentiment d'infériorité
La prise de médicament

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

EN RÉSUMÉ

→ SOUTENU.ES PAR QUI ?

- La famille ne se limite pas aux parents, mais aussi à la famille élargie
- La « famille choisie » est parfois plus importante et soutenante pour les jeunes
- Offrir aux familles des outils pour accompagner leur enfant sans décider à sa place
- Offrir du soutien aux proches et familles choisies (ami.es, entourage)
- Sensibiliser les proches aux réalités identitaires
- Une communauté d'appartenance peut être un réseau de soutien, mais un réseau de soutien n'est pas nécessairement lié une communauté d'appartenance

« ZOOM-IN » : JEUNES SOUS LA PROTECTION DE LA JEUNESSE

- Limiter les changements de milieu
- Réduire les impacts de la séparation du.de la jeune envers sa communauté
- Respecter le rythme et les besoins du.de la jeune

LES BESOINS IDENTIFIÉS ←

DES ESPACES SÉCURITAIRES ET ACCESSIBLES

La sphère médicale : trop souvent pathologisante, bureaucratique ou inadaptée

La sphère personnelle : où les jeunes peuvent manquer de soutien ou être confronté.es à de la violence

CES ESPACES DOIVENT ÊTRE :

- Gratuits, sûrs, inclusifs et libres d'accès
- Multipliés dans les écoles, les régions, les milieux jeunesse
- Soutenus par des structures nouvelles ou adaptées

SOUTENIR LES JEUNES LORS DE LA TRANSITION À LA VIE ADULTE

- Créer un « Kit pour l'après » pour préparer les jeunes pour avec des outils concrets

→ APPROCHE COLLECTIVE & GLOBALE

- Soutenir tout le réseau autour du.de la jeune
- Reconnaître que le soutien passe aussi par l'entourage
- Multiplier les initiatives communautaires

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

LES GRANDS CONSTATS DE LA DÉMARCHE

VOUS ÊTES ICI ;)



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