



#6

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

NOS GRANDES REVENDEICATIONS

UN TOUR D'HORIZON SUR NOS PRIORITÉS



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 DU CAHIER #6 : Delphine Lalande-Levac

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	LA DÉMARCHE DU PORTRAIT	3
2	DÈS CHANGEMENTS À NOTRE DÉCLARATION COMMUNE	5
	1. Retrait de la revendication « Une commission ça presse ! »	
	2. Ajout de nouvelles valeurs essentielles pour le MJSM	
3	NOTES GRANDES REVENDICATIONS, OU EN SOMMES-NOUS ?	7
	1. Des services faciles d'accès, variés et pour tout le monde !	
	2. Tes expériences, ton savoir et ta parole sont les priorités !	
	3. Tu as des droits, ils doivent être respectés !	
4	NOTRE NOUVELLE QUATRIÈME REVENDICATION	14
5	CE QUE L'AVENIR NOUS RÉSERVE	16
	<i>AVANT DE TERMINER</i>	<i>17</i>
	<i>NUAGE DE MOTS</i>	<i>18</i>
	<i>ANNEXE - RÉSUMÉS DES CAHIERS</i>	<i>19</i>
	<i>VOUS EN VOULEZ PLUS ?</i>	<i>24</i>

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

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

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

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

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

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

✿ 444 QUESTIONNAIRES

✿ 44 ATELIERS

✿ 8 GROUPES DE DISCUSSION

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

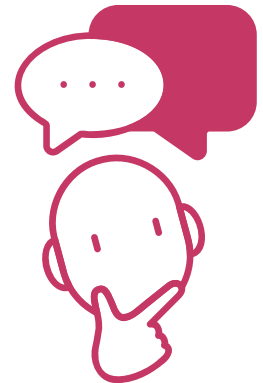
Ce cahier thématique Nos grandes revendications : Un tour d'horizon sur nos priorités fait partie d'une grande série de 7 autres cahiers que vous pouvez consulter gratuitement en ligne sur notre site mouvementjeunessm.com ! Bonne lecture à tous.tes !

ET VOILÀ, ON ARRIVE À LA FIN DE NOTRE GRAND PORTRAIT DES JEUNES !

Le Portrait Jeunes et santé mentale : Ensemble, pensons le changement, c'est plus d'un an de travail collectif et collaboratif, dont six mois de consultations auprès de jeunes et jeunes adultes, âgé.es de 14 à 35 ans.

Grâce aux questionnaires, ateliers et groupes de discussion, une grande richesse d'idées et de réflexions a émergée autour des besoins exprimés. On a choisi de centrer ces échanges sur trois de nos revendications principales (on en a quatre – on vous explique un peu plus loin pourquoi on a fait ce choix dans les activités de collecte). Les propos recueillis ont nourri, précisé, et parfois remis en question nos positions. **Ils ont surtout renforcé notre volonté d'ancrer nos revendications dans une approche inclusive, qui reconnaît et valorise la pluralité des identités.**

Au fil de l'analyse des paroles recueillies, certaines thématiques ont pris une telle ampleur qu'elles ont mérité qu'on s'y attarde davantage. C'est ce qui nous a mené.es à produire des cahiers thématiques plutôt qu'un rapport unique – un format plus souple, accessible et fidèle aux voix entendues.

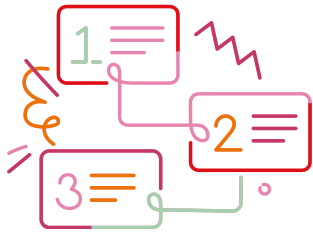


Pour conclure cette série, on souhaite vous offrir une vue d'ensemble de ce que le Portrait a apporté aux réflexions du Mouvement, à la lumière des différentes thématiques abordées. **Ce dernier cahier vise à partager ce que cela signifie pour le MJSM, et surtout, ce que ça implique pour notre avenir.**

Parce que la parole des jeunes est toujours au cœur de nos actions et de nos orientations, ce Portrait était une étape essentielle. Il nous a permis de rassembler les inquiétudes, les réalités et les souhaits collectifs exprimés par les jeunes.

**Le but : nourrir une planification stratégique
qui reflète réellement les besoins des
jeunes du Québec.**

Et maintenant, un nouveau chantier commence. Porté.es par ces voix, on construit ce qui guidera nos actions pour les trois prochaines années.



LA DÉMARCHE DE PORTRAIT

Maintenant, que nous vous avons présenté le résultat final de nos activités de récolte, à travers nos huit cahiers thématiques, il est important de rappeler que le Portrait, c'est avant tout un processus entamé il y a près de deux ans. Comment l'avons-nous construit, et quelles ont été les étapes qui ont mené à sa réalisation ? Voici un aperçu du chemin parcouru :

1 UNE PLANIFICATION STRATÉGIQUE INCLUSIVE DE TOUS.TES : COMMENT FAIRE?

ÉTAPE RÉALISÉE AVEC NOTRE COCO*

Le Portrait est né d'une volonté claire : celle de construire une planification stratégique inclusive et représentative des jeunes du Québec. Puisque le Mouvement lui-même est issu de la parole et des aspirations des jeunes, il allait de soi que ce processus débute par une consultation large et participative.

3 6 MOIS DE CONSULTATION PARTOUT AU QUÉBEC

ÉTAPE RÉALISÉE AVEC NOTRE ÉQUIPE

Le Portrait a été officiellement lancé et on a fait chauffer les pneus... et les claviers ! Nous sommes allé.es à la rencontre des jeunes partout au Québec, en présentiel comme en virtuel. Nous avons multiplié les occasions de dialogue pour échanger avec les jeunes, là où iels se trouvaient, autour de nos revendications et de pistes de solutions collectives.

2 COCRÉATION DES ORIENTATIONS ET OUTILS DE COLLECTE

ÉTAPE RÉALISÉE AVEC NOTRE COCO*

Dès le départ, les militant.es du MJSM ont été impliqués.es dans chacune des étapes de coconstruction. Avec les membres du comité de coordination (CoCo) et les militant.es, nous avons défini collectivement les grandes orientations du Portrait ainsi que les méthodes de récolte.

4 CODAGE DES DONNÉES ET ANALYSE DES TENDANCES ET THÈMES

ÉTAPE RÉALISÉE AVEC NOTRE ÉQUIPE

Une fois la collecte complétée, nous avons entamé le **codage des données qualitatives**. L'analyse a rapidement révélé la richesse et la diversité des propos recueillis, ce qui nous a conduit à opter pour **une structure en cahiers thématiques, plutôt qu'un seul rapport**, afin de mieux rendre compte des enjeux soulevés.

6 RÉDACTION, MISE EN PAGE ET RÉVISION DES CAHIERS

ÉTAPE RÉALISÉE AVEC NOTRE ÉQUIPE ET LE COCO

S'en est suivi un travail intensif de **rédaction, de vulgarisation et de mise en page des cahiers**, réalisé en un temps restreint. Le comité de coordination a été mobilisé pour relire et valider les contenus, **assurant ainsi la clarté, la cohérence et la fidélité aux propos recueillis**.

LES PROCHAINES ÉTAPES

- **24 AVRIL 2025** : ACTIVITÉ DE PRIORISATION ET LANCEMENT DES CAHIERS THÉMATIQUES LORS D'UN ÉVÉNEMENT COLLECTIF
- **AUTOMNE 2025** : ADOPTION DE LA NOUVELLE PLANIFICATION STRATÉGIQUE LORS DE NOTRE RENCONTRE NATIONALE

5 FAIRE SENS ENSEMBLE DES RÉSULTATS ET MISE EN LIEN AVEC LES DISCOURS DU MJSM

ÉTAPE RÉALISÉE AVEC NOTRE COCO*

Après l'analyse de base, une **rencontre d'appropriation des résultats** a eu lieu avec le **comité de coordination**. Grâce à des infographies, nous avons validé les constats, bonifié certaines sections et discuté de leur résonance avec les discours et revendications du MJSM. **C'est lors de cette rencontre que l'idée du cahier bonus d'infographies a émergé, car on a adoré ce format !**

7 INTÉGRATION DES PRIORITÉS À NOS DISCOURS ET DEMANDES

ÉTAPE RÉALISÉE AVEC NOTRE ÉQUIPE ET LE COCO*

Cette étape, déjà amorcée, **consiste à ajuster nos discours et nos revendications en tenant compte des priorités nommées par les jeunes**. Nous ferons également la création d'un plan d'action et des recommandations concrètes basées sur les constats du Portrait.

DES CHANGEMENTS À NOTRE DÉCLARATION COMMUNE

Notre déclaration commune a toujours été notre boussole, le document vers lequel on se tourne pour guider nos actions et nos stratégies au MJSM. Mais avec les résultats du Portrait et la démarche de planification stratégique qu'on a amorcée à l'interne, on s'est donné le droit de revoir certaines choses... et ça nous a amené.es à apporter quelques changements à notre déclaration, pour qu'elle continue de refléter l'essence mouvement.



DÉCLARATION COMMUNE

C'est quand un groupe de personnes ou d'organisations se met d'accord pour dire haut et fort ce qu'il pense, ce qu'il veut changer et ce qu'il défend. C'est comme un message clair qu'on envoie ensemble pour exprimer nos valeurs, nos idées et les actions qu'on souhaite voir. Ça sert à se rassembler autour d'un même but et à guider ce qu'on fait ensuite.



RETRAIT DE LA REVENDICATION

« UNE COMMISSION, ÇA PRESSE ! »

« Que le gouvernement mette immédiatement en place une commission sur la médicalisation des problèmes sociaux des jeunes. »

Lorsque nous avons rédigé la déclaration, cette demande nous semblait essentielle.

Elle permettait de mettre de la pression sur le gouvernement et d'ouvrir une discussion nécessaire sur la médicalisation des difficultés vécues par les jeunes. En préparant les activités du Portrait, nous avons constaté que cette revendication se distinguait des autres. Alors que la majorité d'entre elles sont formulées comme de grandes orientations, des objectifs, laissant place à plusieurs moyens d'y parvenir, celle-ci représentait déjà un moyen en soi.

De plus, face au refus du gouvernement de mettre en place une telle commission, nous nous retrouvions sans autres moyens concrets pour atteindre cet objectif plus limité que les trois autres. C'est la raison pour laquelle nous n'avons pas consulté les jeunes à ce sujet dans le cadre du Portrait : nous souhaitions d'abord en discuter à l'interne, avec notre comité de coordination, afin de bien réfléchir à ce que cette revendication signifiait pour le Mouvement.

C'est ainsi que nous avons pris la décision de la retirer officiellement de notre déclaration commune. Mais pas d'inquiétude : ce moyen reste bien au chaud dans notre boîte à outils... prêt à être ressorti et revendiqué au bon moment !

Cette réflexion ne s'est pas arrêtée là. L'analyse du Portrait nous a inspiré une nouvelle revendication — plus large, plus actuelle, et surtout, bien ancrée dans les réalités nommées par les jeunes. On vous en parle dans la prochaine section !

2 AJOUT DE NOUVELLES VALEURS ESSENTIELLES POUR LE MJSM

Dans notre ancienne déclaration, deux valeurs fondatrices occupaient une place centrale : la primauté de la personne et le Par et Pour les jeunes. Ces principes ont guidé notre action depuis le début, et ils demeurent fondamentaux pour nous.

Avec les résultats du Portrait, d'autres valeurs ont été nommées par les jeunes comme étant incontournables dans la lutte contre la médicalisation des difficultés vécues. Sans celles-ci, plusieurs ne se sentent ni écouté.es, ni représenté.es.

PRIMAUTÉ DE LA PERSONNE

C'est mettre la personne au centre de toutes les décisions qui la concernent, en respectant ses choix, ses besoins et ses droits. En d'autres mots, c'est elle qui doit être au cœur des actions et des solutions qui la touchent.

• DÉSTIGMATISATION :

Même si la santé mentale est plus visible qu'avant, elle reste entourée de jugements envers les enjeux en santé mentale ou dès qu'on exprime ses émotions négatives trop longtemps ou trop ouvertement. La déstigmatisation, c'est reconnaître que ces enjeux font partie des expériences humaines courantes, sans banaliser, mais aussi sans juger ou avoir se cacher.

PAR ET POUR LES JEUNES

C'est Par les jeunes concerné.es, Pour les jeunes concerné.es. Et au MJSM, on ajoute aussi la notion de « Avec », qui représente la reconnaissance du rôle que peuvent jouer les allié.es aux côtés des jeunes.

• INCLUSION :

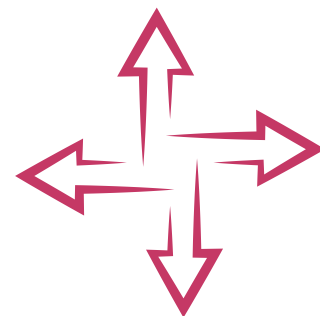
Le vécu des jeunes est pluriel, jamais uniforme. Pour réellement répondre aux besoins exprimés, il faut des approches inclusives de tous.tes — autant dans les pratiques que dans la composition des équipes.

- **ACCESSIBILITÉ :**

Pour que les jeunes puissent réellement accéder aux ressources et aux espaces qui les concernent, les activités doivent être prévues dans une visée d'accessibilité universelle. Cela implique bien sûr les services, mais aussi les façons de s'impliquer, de s'exprimer et de participer aux décisions qui les touchent. On parle même d'accessibilité à l'information et de réellement mettre les outils en place pour que les jeunes puissent participer pleinement.

- **INTERSECTIONNALITÉ :**

Si l'on ne tient pas compte des savoirs des personnes qui vivent à l'intersection de plusieurs systèmes d'oppression, on rate une grande partie de la réalité. Et on passe à côté de solutions pertinentes, ancrées dans les expériences concrètes des jeunes.



NOS GRANDES REVENDEICATIONS : OÙ EN SOMMES-NOUS ?



Au début du Portrait, notamment à travers notre questionnaire en ligne, on a voulu savoir si les thèmes de nos revendications étaient importants pour les jeunes, et ce qu'ils en pensaient. Voici quelques chiffres qui montrent l'ampleur de l'adhésion :

- 95,8 % DES PERSONNES ONT TROUVÉ LE THÈME 1 TRÈS OU EXTRÊMEMENT IMPORTANT !
- 81,1 % DES PERSONNES ONT TROUVÉ LE THÈME 2 TRÈS OU EXTRÊMEMENT IMPORTANT !
- 90 % DES PERSONNES ONT TROUVÉ LE THÈME 3 TRÈS OU EXTRÊMEMENT IMPORTANT !

Ces statistiques montrent clairement que tous les sujets de nos revendications sont jugés fondamentaux par les jeunes. Pour comprendre ce que les résultats du Portrait signifient pour le MJSM, nous nous sommes demandé.es : comment mettre en lien nos grands objectifs avec tous les éléments présentés dans les cahiers thématiques ? Voici ce que ça donne :

1 DES SERVICES FACILES D'ACCÈS, VARIÉS ET POUR TOUT LE MONDE !



« Que tous les jeunes et leurs proches aient accès gratuitement à des services d'aide et de soutien psychosociaux et alternatifs à la médication psychiatrique et que l'accès à ces services ne soit pas conditionnel à un diagnostic en santé mentale. »

Ce thème est celui que les jeunes ont jugé le plus important, et ce n'est pas une surprise. C'est une des premières demandes qu'on entend lorsqu'on parle aux jeunes de ce qu'ils aimeraient voir changer, surtout pour réduire la médicalisation. Mais grâce au Portrait, on a pu ajuster un peu notre revendication. Ce n'est pas juste une question de soins gratuits ou d'accès sans diagnostic ; **il est aussi crucial que ces services soient adaptés aux besoins et réalités des jeunes.**

Voici notre revendication révisée :

« Que tous les jeunes et leurs proches aient accès gratuitement à des services d'aide et de soutien psychosociaux **adaptés**, alternatifs à la médication psychiatrique, et sans avoir besoin d'un diagnostic en santé mentale. »



LES THÉMATIQUES NOMMÉES PAR LES JEUNES EN LIEN AVEC LE THÈME 1

- LA PROMOTION DES SAVOIRS INTERSECTIONNELS AUPRÈS DE TOUS.TES :

Les jeunes ont besoin de se sentir reconnu.es et légitimes auprès des services sociaux et médicaux, qu'ils soient racisé.es, en situation d'incapacité visible ou invisible, neurodivergent.es, pauvres, etc.



- **SE SENTIR SOUTENU.E :**

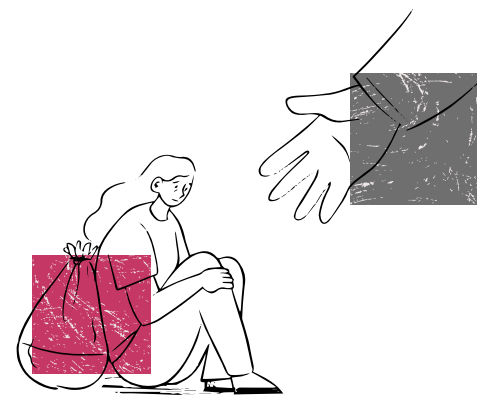
Les jeunes distinguent clairement la différence entre avoir un réseau d'appartenance et avoir un réseau de soutien qui peut les aider concrètement. Iels ont souvent exprimé le besoin d'être entouré.es de personnes sur lesquelles iels peuvent réellement compter. Ça va au-delà du simple soutien moral. Et selon nous, c'est **un nouveau type de service à développer**. Ce genre d'accompagnement n'est pas très présent dans notre filet social, surtout pour les jeunes qui n'ont pas accès à un réseau familial capable d'offrir ce soutien. Même si, à première vue, ce sujet peut sembler s'éloigner des enjeux de santé mentale, il est en réalité profondément lié : **avoir accès à un soutien solide, varié et choisi**, c'est un facteur clé dans la prévention, le mieux-être et la diminution de la médicalisation des difficultés vécues.

- **LES SERVICES COMMUNAUTAIRES EN LIGNE ET L'AIDE PAR VISIOCONFÉRENCE :**

Pour les jeunes qui ne peuvent pas ou ne veulent pas se déplacer, ces options sont une véritable bouée de sauvetage. **Il est crucial de valoriser ces formes d'aide et de rendre les services en ligne plus nombreux et plus accessibles**. De plus, les jeunes souhaiteraient que les services existants soient promus dans les espaces numériques qu'ils fréquentent, idéalement par d'autres jeunes.

- **L'ACCESSIBILITÉ ÉCONOMIQUE DES SERVICES :**

Le facteur économique reste un frein majeur pour les jeunes. Beaucoup n'ont pas les moyens de se tourner vers des services privés et se retrouvent seuls face à leurs difficultés, sans aide accessible à court terme. Cette précarité, souvent aggravée par l'absence d'un entourage capable d'offrir du soutien, creuse les inégalités. À l'inverse, les jeunes plus privilégié.es bénéficient souvent d'un réseau informé et soutenant, facilitant l'accès à l'aide, et des moyens de se tourner vers le privé dans l'urgence. Pour réduire cet écart, il devient urgent de renforcer (et mieux financer) les initiatives communautaires, de créer des ponts entre les systèmes public et privé, et de reconnaître pleinement le travail essentiel de celles.eux qui œuvrent dans le public.



• DES SERVICES QUI RESSEMBLENT AUX JEUNES :



Beaucoup de jeunes ne se rendent pas dans les services, de peur du jugement ou de la discrimination. D'autres ne peuvent même pas y accéder parce qu'ils sont isolé.es géographiquement ou n'ont pas de réseau Internet. Il est donc crucial de mettre en place des services qui prennent en compte leurs réalités et leurs identités. **Former les professionnel.les ne suffit plus pour les jeunes, il faut des personnes concernées pour qu'iels se sentent pleinement en confiance ! Les initiatives communautaires et citoyennes sont des ressources qui pourraient davantage être explorées selon les jeunes.**

2

TES EXPÉRIENCES, TON SAVOIR ET TA PAROLE SONT LES PRIORITÉS !



« Que l'expertise des jeunes soit reconnue par leur participation égalitaire sur toutes questions qui les concernent, notamment dans l'élaboration, la mise en œuvre, et l'évaluation des politiques et plans d'action ! »

Ce thème a été un peu moins priorisé par les participant.es du Portrait. **Cela peut refléter des rapports de pouvoir intériorisés, puisque la parole des jeunes est souvent minimisée ou remise en question par les adultes significatif.ves et les professionnel.les.** Beaucoup de jeunes finissent par douter de la légitimité de leurs ressentis et de leur compréhension de leur propre santé.

Les jeunes dénoncent aussi une sensibilisation qui les présente trop souvent comme un « problème à régler » – à qui on apprend à « se gérer pour ne pas déranger » – plutôt que comme des acteur.ices capables de lire et comprendre leur réalité. Plus largement, notre société continue de sous-estimer leur savoir expérientiel. À force de ne pas être écouté.es, iels finissent parfois par intérioriser l'idée que leur parole ne vaut pas grand-chose.

C'est pour ça qu'il faut remettre leurs voix au centre de toutes les décisions qui les concernent. Que ce soit en consultation ou autour des tables de discussion, les jeunes du Portrait sont clair.es.

“
COMMENT ON PEUT PARLER DE NOUS,
SANS NOUS ? ON DOIT PRENDRE LA
PLACE QU'ON MÉRITE, MÊME SI ON NE
NOUS LA DONNE PAS !
”

C'est aussi ce qui nous a poussé.es à modifier notre deuxième revendication. Parce qu'inclure les jeunes, c'est autant reconnaître leurs besoins et leurs savoirs individuels que soutenir des changements collectifs structurants. Voici notre revendication révisée :

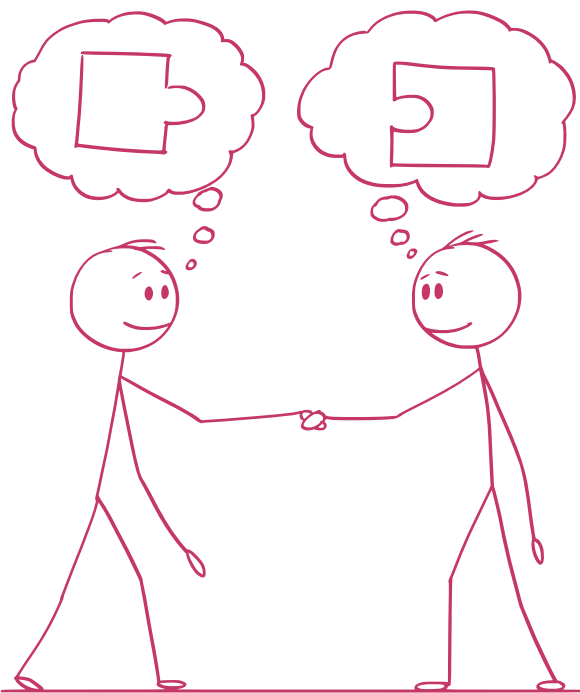
« Que l'expertise des jeunes soit reconnue par leur participation égalitaire sur toutes questions qui les concernent, du **plan d'intervention individuel** à de l'élaboration, la mise en œuvre, et l'évaluation des politiques et plans d'action ! »



→ LES THÉMATIQUES NOMMÉES PAR LES JEUNES EN LIEN AVEC LE THÈME 2

• RECONNAÎTRE LE SAVOIR EXPÉRIENTIEL DES JEUNES :

Les jeunes veulent que leur vécu soit pris au sérieux. Trop souvent, quand ils parlent de leur réalité, on les considère comme pas crédibles ou pas assez « informé.es ». Pourtant, qui est mieux placé.e qu'eux pour parler de ce qu'il ressentent ? Leur parole n'est pas un complément, c'est une base. Travailler avec les jeunes, c'est reconnaître que leur expérience a autant de valeur que les savoirs professionnels ou scientifiques.



- **LE NUMÉRIQUE COMME ESPACE DE REFUGE ET DE CONNEXION :**

Le monde virtuel est très investi par les jeunes. C'est là qu'ils trouvent du soutien, des infos, des services, ou simplement un sentiment d'appartenance. Pour certain.es, c'est aussi une façon d'éviter des espaces physiques où iels se sentent jugé.es ou exclu.es. Le numérique devient alors un refuge, une zone plus sécurisante où exister pleinement. Les jeunes souhaitent que la valeur de ces espaces soient respectée, que les outils numériques qu'ils préfèrent soient utilisés et que l'énergie qu'ils investissent en ligne soit reconnue comme légitime et valorisée, autant qu'en personne.

- **LA SANTÉ MENTALE À L'ÉCOLE - PAS JUSTE UN ATELIER DE TEMPS EN TEMPS :**

Le besoin de valoriser la santé mentale, au même titre que la santé physique, dès le plus jeune âge afin d'avoir les bases pour affronter la vie est un souhait concret des jeunes. Pas juste des ateliers de gestion de stress une fois par année. Iels souhaitent que les enjeux comme la pression scolaire, l'intimidation, l'exclusion ou la transition vers la vie adulte soient abordés de front, au même titre que les autres matières. Certaines initiatives existent, mais souvent on reste dans le superficiel. Les jeunes veulent qu'on dépasse le discours de « mieux se gérer » et qu'on parle vraiment de ce qu'ils vivent.

3 TU AS DES DROITS, ILS DOIVENT ÊTRE RESPECTÉS !



« Que l'exercice du droit à l'information, du droit à la participation au traitement, du droit à l'accompagnement et du droit au consentement aux soins libre et éclairé soit respecté et garanti pour tous les traitements liés à la santé mentale. »

Même si cette revendication est arrivée en deuxième position pour les jeunes, un constat ressort clairement du Portrait : beaucoup ne connaissent pas leurs droits, ni à quoi ils servent concrètement, comme vous pourrez le voir dans les thématiques nommées par les jeunes.

En analysant les propos recueillis, on a aussi décidé d'élargir cette revendication pour inclure explicitement le **droit à la santé**. Pourquoi ? Parce que ce droit permet d'aborder les **déterminants sociaux** qui influencent la **santé physique ET mentale** : logement, revenu, sécurité, éducation, environnement... En l'intégrant, on renforce notre appui à des causes de justice sociale, parce que le Portrait confirme qu'on ne peut pas parler de santé mentale sans parler des conditions dans lesquelles les jeunes vivent. Voici notre revendication révisée :

« Que l'exercice **du droit à la santé**, du droit à l'information, du droit à la participation au traitement, du droit à l'accompagnement et du droit au consentement aux soins libre et éclairé soit respecté et garanti pour tous les traitements liés à la santé mentale. »



→ LES THÉMATIQUES NOMMÉES PAR LES JEUNES EN LIEN AVEC LE THÈME 3

- **LE SUJET DES DROITS EN SANTÉ MENTALE REVIENT BEAUCOUP CHEZ LES PLUS JEUNES :**

Le sujet des droits en santé mentale revient beaucoup chez les plus jeunes. Beaucoup de jeunes ne connaissent pas leurs droits... et découvrent parfois même qu'ils existent seulement dans nos ateliers. **Pourtant, iels veulent comprendre ce qu'iels peuvent faire pour se protéger ou se faire respecter dans les moments difficiles.** Savoir qu'iels ont leur mot à dire sur leur parcours de soins, et qu'iels peuvent être accompagné.es d'une personne de confiance, ça change tout.

Mais même avec l'information, plusieurs n'osent pas s'imposer : le rapport de pouvoir avec le monde médical est fort, souvent intériorisé. Au MJSM, on veut creuser cette question avec des organismes de défense des droits, pour imaginer des outils concrets et accessibles, qui permettront aux jeunes de vraiment reprendre du pouvoir sur ce qui les concerne.

NOTRE NOUVELLE QUATRIÈME REVENDICATION !

Comme promis en introduction du cahier, on vous partage nos pistes de réflexion pour une quatrième revendication, qui viendra se joindre aux trois autres déjà présentes. Au moment d'écrire ce cahier, la formulation finale est encore en réflexion avec notre comité de coordination, mais on tenait à vous montrer où on en est rendu.es... et surtout, **pourquoi cette idée mérite une place dans notre discours officiel.**



Depuis le début de cette démarche, une idée revient constamment : les jeunes veulent qu'on parle de santé mentale sans gêne, sans tabou et sans jugement. Iels souhaitent que les difficultés et les émotions négatives soient normalisées — sans être banalisées — afin de mieux déconstruire les mythes et tabous encore trop présents autour de la santé mentale. Iels revendiquent le droit de vivre des moments difficiles, d'avoir de mauvaises journées (voire de mauvaises semaines ou mois) et de pouvoir les traverser ouvertement, dans les espaces du quotidien, sans que cela soit automatiquement perçu comme une crise ou entraîne des conséquences négatives (par exemple : être renvoyé·e à la maison, un appel au 911 malgré le refus du jeune, etc.).

Ce thème, on l'avait déjà entendu dans nos discussions internes, mais le Portrait est venu confirmer sa pertinence. L'attention que les jeunes lui ont porté nous a permis de nommer et de mieux comprendre plusieurs nuances essentielles. Leurs témoignages ont lancé de nombreuses réflexions, nous incitant à **aborder la santé mentale d'une manière plus globale, ouverte et en phase avec les expériences vécues par différent.es individu.es.**

Cette revendication nous aiderait à mieux encadrer nos actions de sensibilisation — **surtout en dehors du réseau de la santé.** Elle s'inscrit aussi dans notre lutte contre la médicalisation. Oui, on parle plus de santé mentale qu'avant... mais souvent de façon **trop individualisante**, en oubliant que ces **enjeux sont aussi sociaux, systémiques, collectifs.**

On ne devrait jamais avoir à craindre d'être jugé.e juste parce qu'on ne va pas bien. Et surtout : normaliser, ce n'est pas banaliser les difficultés vécues par les jeunes.

Bref, cette revendication est encore en construction... mais elle s'en vient. Et vous serez les premier.ères au courant dès qu'elle sera officiellement prête !



→ LES THÉMATIQUES NOMMÉES PAR LES JEUNES EN LIEN AVEC LE THÈME 4

- **LA SANTÉ MENTALE N'A PAS DE VISAGE, NI D'ÉTIQUETTE :**

La santé mentale n'a pas une seule définition. Ce n'est pas un bloc figé avec des caractéristiques précises. Elle prend des formes différentes selon les personnes et les contextes. Elle englobe le bien-être, les défis personnels et les facteurs influençant nos émotions et nos actions. Prendre soin de soi, seul.e ou avec d'autres, devrait être vu comme aussi important que prendre soin de sa santé physique. Et ça, peu importe notre situation.

- **POUVOIR EN PARLER À SA MANIÈRE, C'EST DÉJÀ UN PAS DANS LA BONNE DIRECTION :**

Il est crucial de rendre la discussion sur la santé mentale accessible à tous.tes. Les jeunes devraient pouvoir choisir librement à qui iels se confient, en tenant compte de leurs contextes de vie parfois difficiles. Exprimer ses sentiments, que ce soit en parlant à quelqu'un, en écrivant ou par le biais de l'art, est une démarche bénéfique à encourager.

- **UNE APPROCHE COLLECTIVE, PAS JUSTE INDIVIDUELLE :**

Le manque de soutien, qu'il soit physique ou mental, a de nombreuses conséquences sur la santé mentale des jeunes. L'isolement et la solitude sont en hausse : dans plusieurs situations de leur vie, les jeunes se sentent « lâché.es à eux.elles-mêmes ». Promouvoir une approche collective est donc essentiel. Les ressources et services doivent aller vers les jeunes — pas attendre qu'iels fassent le premier pas. Le bien-être des jeunes est une responsabilité partagée. Familles, écoles, milieux communautaires, professionnel.les... tout le monde a un rôle à jouer.

- **ÉDUIQUER LES ADULTES AU NUMÉRIQUE :**

Pour les jeunes, l'éducation au monde numérique ne devrait pas reposer uniquement sur leurs épaules. Iels constatent que les adultes autour d'eux — parents, proches, intervenant.es, enseignant.es — manquent souvent de nuances quand il est question des réseaux sociaux. **Trop souvent, on n'en voit que les dangers, sans reconnaître les bienfaits que les jeunes peuvent y trouver.** Les jeunes demandent qu'on outille aussi les adultes, que les médias traditionnels (télé, radio) deviennent des canaux d'information utiles pour éduquer sur le numérique, et que des groupes de discussion ou de soutien soient mis en place pour mieux accompagner les adultes significatif.ves quand un.e jeune vit de la détresse. **L'objectif est clair : apaiser les relations, encourager une écoute réelle et favoriser la bienveillance plutôt que le jugement.**

CE QUE L'AVENIR NOUS RÉSERVE



Maintenant que vous avez vu comment le Portrait a influencé nos valeurs et nos revendications, vous vous demandez peut-être : quelle est la suite ? Qu'est-ce qu'on fait avec toutes ces paroles accumulées et analysées ?

Comme on vous l'a glissé en introduction, tout ce processus avait un objectif bien précis : préparer notre prochaine planification stratégique. **Il n'était pas question de réfléchir à nos orientations, objectifs et moyens sans avoir d'abord pris le temps d'écouter les jeunes et de comprendre ce qui les préoccupe réellement.** Grâce à tous ces partages, on dispose maintenant d'une base solide, ancrée dans le vécu des jeunes, pour construire la suite. On arrive à cette étape finale mieux outillé.es, avec une compréhension plus fine de leurs constats, préoccupations et propositions pour lutter collectivement contre la médicalisation des problèmes sociaux.

Nous sommes présentement en train de rédiger cette nouvelle planification, qui sera **soumise à l'approbation des participant.es lors de notre prochaine Rencontre nationale à l'automne.** (Petit rappel amical : si vous souhaitez y participer, suivez-nous sur nos réseaux ou abonnez-vous à notre infolettre pour ne rien manquer !)

On est à la fois enthousiastes et reconnaissant.es. Enthousiastes face à tout ce que cette planification va porter comme vision et comme actions concrètes. Reconnaisant.es envers les jeunes qui ont pris le temps de contribuer à cette réflexion collective.

Merci aussi à toi, lecteur.trice, d'avoir parcouru ces cahiers : en prêtant attention à leurs paroles, tu choisis toi aussi de te joindre à cette lutte collective.



AVANT DE TERMINER !

UNE DERNIÈRE ÉTAPE À VENIR...UNE ANALYSE PARTICIPATIVE DE LA DÉMARCHE DE PLANIFICATION STRATÉGIQUE ET DE PORTRAIT !

Et comme toujours, notre objectif n'est pas seulement d'avancer, mais aussi de nous améliorer. Fidèles à notre manière de faire, nous souhaitons maintenant prendre un temps pour analyser notre propre démarche. Cette évaluation portera sur la mise en place du Portrait, les activités de récolte, ainsi que l'accessibilité du processus dans son ensemble.

C'est une pratique qu'on avait déjà mise en œuvre lors de notre dernière restructuration interne, en collaboration avec deux chercheur.euses. Ce travail d'analyse nous avait permis de mieux comprendre ce qui fonctionnait — ou non —, de renforcer nos outils, et surtout, de bâtir des façons de travailler plus inclusives et coconstruites avec les jeunes.

On croit sincèrement que c'est en nous questionnant continuellement qu'on peut avancer avec cohérence, transparence et engagement.

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

Grossophobie Non-écoute
Études Situation familiale Sol
Scolarité Amis Entourage Rel
ssance Situation financière
Identité de genre Réseaux so

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

EN RÉSUMÉ - CAHIER #1

→ 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 ?

EN RÉSUMÉ - CAHIER # 2



→ 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

EN RÉSUMÉ - CAHIER #3



→ 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

EN RÉSUMÉ - CAHIER #4



→ LES RÉSEAUX SOCIAUX : UN OUTIL PUISSANT

TRANSFORMER NOTRE FAÇON D'INTERAGIR

- Facilite la communication et la création de communautés
- Permet de s'informer rapidement et d'échanger des idées
- Influence nos choix et notre vision du monde à travers les algorithmes

DES PLATEFORMES AU SERVICE DES JEUNES ←

- Avoir un meilleur encadrement des espaces numériques et une meilleure modération des espaces (ex. Discord).
- Promouvoir des sites d'aide et des contenus éducatifs plutôt que des publicités de consommation.
- Valoriser leur rôle et leurs idées des jeunes pour améliorer l'espace numérique.
- Créer une plateforme qui centralise les soins en ligne pour pallier le manque d'accès physique aux services.
- Favoriser des services de santé mentale en visioconférence pour éviter le stress lié à l'environnement social (comme l'anxiété sociale) notamment pour celles.eux qui ont du mal à se déplacer, et surtout les jeunes en région.
- Créer un pont entre les ressources physiques et les personnes qui en ont besoin.

→ POINT D'ÉDUCATION ET DE SENSIBILISATION

ÉDUCER LES JEUNES SUR LEURS BESOINS ET UTILISATIONS DES PLATEFORMES

- Comprendre les comportements à risque et sécuritaires
- Expliquer le fonctionnement des algorithmes et leurs effets psychologiques qu'ils peuvent avoir (ex. « digital self-harm »).

SENSIBILISER LES ADULTES ET LES PARENTS

Former les adultes aux enjeux du numérique : les adultes manquent de connaissances sur les dangers en ligne. Iels doivent être mieux outillé.es pour guider les jeunes, mais aussi parce qu'ils sont aussi sur les plateformes.

Informer via les médias traditionnels : utiliser les médias qu'ils utilisent (ex. la télévision, la radio et les journaux).

EN RÉSUMÉ - CAHIER #5



→ AMÉLIORER L'ACCÈS ET L'INFORMATION SUR LES SOINS

METTRE LE PRIVÉ AU SERVICE DU PUBLIC

- Permettre l'accès aux psychologues privé.es via le système public (comme pour d'autres professionnel.les)
- Développer des initiatives en ligne pour des options moins coûteuses
- Inclure au moins 10 consultations couvertes par la RAMQ pour les 35 ans et moins

ÊTRE MIEUX INFORMÉ.ES

- Création d'un guide d'information sur le personnel soignant et les services offerts
- Assurer une transparence sur la médication et ses effets secondaires

RESPECT, VALORISATION ET RECONNAISSANCE DES JEUNES ET DES PROS ←

- Offrir aux jeunes les informations et le temps nécessaire pour décider
- Si un.e spécialiste doute d'un choix, iel peut suggérer une discussion, mais la décision finale revient au.à la jeune
- Améliorer les conditions de travail des professionnel.les de la santé et des intervenant.es
- Faire le pont entre les différents professionnel.les pour assurer une meilleure collaboration et éviter que la.e jeune doive sans cesse répéter son histoire
- Financer adéquatement les organismes communautaires et services sociaux
- Valoriser et récompenser les jeunes en tant qu'expert.es de leur propre vécu

→ ENCOURAGER LA PRÉVENTION ET DES ALTERNATIVES À LA MÉDICATION

- Réglementer davantage la prescription d'antidépresseurs, psychostimulants et autres substances psychoactives
- Éviter la médication sans un suivi psychologique adapté
- Sensibiliser sur la consommation de cannabis et ses effets
- Encourager une médecine holistique
- Explorer des approches alternatives comme les thérapies psychédéliques et l'introduction de spécialistes en religiosité/spiritualité

VOUS EN VOULEZ PLUS ?



DÉCOUVREZ NOS 7 AUTRES CAHIERS THÉMATIQUES !

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

#1

NOTRE PORTRAIT EN UN CLIN D'ŒIL

LES GRANDS CONSTATS DE LA DÉMARCHE

#2

BRISER LES MYTHES, OUVRIR LE DIALOGUE

LA SANTÉ MENTALE SANS TABOU NI JUGEMENT

#3

SOUTENIR ET ÊTRE SOUTENU.E

UN ENJEU COLLECTIF

#4

AU DELÀ DE LA DÉCONNEXION

RÉSEAUX SOCIAUX ET ESPACES NUMÉRIQUES, DES CONNEXIONS ESSENTIELLES

#5

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

DES BARRIÈRES À DÉCONSTRUIRE

CAHIER BONUS : POUR UN REGARD DIFFÉRENT EN SANTÉ MENTALE

CE QUE LES 12-17 NOUS DISENT !

CAHIER BONUS : BREF !

LE PORTRAIT EN INFOGRAPHIES

#6

NOS GRANDES REVENDICATIONS

UN TOUR D'HORIZON SUR NOS PRIORITÉS

VOUS ÊTES ICI ;)

