

LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES : L'AFFAIRE DE TOUS!

100 
POUR DES
COLLECTIVITÉS
EN SANTÉ



RÉDACTRICE EN CHEF

Marianne Boire

ÉQUIPE DE RÉDACTION

Sophie Allard, Marie-Pascale Deegan, Marion Spée

RÉVISION LINGUISTIQUE

François Grenier

DESIGN GRAPHIQUE

Claudia Cormier

REMERCIEMENTS

La réalisation de ce dossier spécial a été rendue possible grâce à la collaboration de nombreux partenaires, mais l'équipe de 100° tient à souligner tout particulièrement les contributions du ministère de la Santé et des Services sociaux.

COMITÉ DE RELECTURE (MSSS)

Emmanuelle Bernard, Karine Dumais, Frédérick Gagné, Marie-Laurence Fillion, Marie-Pier Parent

À PROPOS DE 100°

Initiative de M361, 100° rassemble une communauté en pleine ébullition qui amplifie les projets en santé des collectivités. Par ses leviers numériques, son réseau d'ambassadeurs et ses appels de projets, 100° soutient les idées innovantes pour favoriser le mieux-être de la population québécoise.

À PROPOS DE M361

Spécialisé dans l'idéation et la réalisation de projets sociaux d'envergure, M361 aide les gouvernements et les organisations à maximiser leur impact social pour créer une société plus saine, sécuritaire, équitable, juste et durable.

Date de publication : avril 2023

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN : 978-2-9821600-0-2

© M361 | Moteur d'impact social

TABLE DES MATIÈRES

1^{RE} PARTIE

**SANTÉ MENTALE DES JEUNES :
UN ENJEU PRÉOCCUPANT**
4

**SANTÉ MENTALE POSITIVE :
UN CONCEPT EN ÉMERGENCE**
10

**JEUNES ET ÉCRANS : QUEL IMPACT
SUR LA SANTÉ MENTALE?**
13

**COMPÉTENCES
SOCIOÉMOTIONNELLES : LES ÉCOLES
APPELÉES À LA RESCOUSSE**
20

**L'ÉCOANXIÉTÉ CHEZ LES JEUNES :
UN PHÉNOMÈNE GRANDISSANT**
24

2^E PARTIE

ENTREVUES

- **Mary Gordon** : Quand l'empathie prend racine dans les écoles **31**
- **Jean-Philippe LeBlanc** : La nature comme facteur de protection **37**
- **Martin Dusseault** : Plus de 20 ans de basket pour aider les jeunes **43**

**SUR LE TERRAIN : ZOOM SUR DES
INITIATIVES INSPIRANTES**
49

CONCLUSION

**PLAIDOYER POUR LE DROIT
À L'ERREUR (ET UN PEU D'ANXIÉTÉ)!**
58



BIEN ÊTRE DES JEUNES : À NOUS D'AGIR!

Les enjeux de santé mentale qui touchent les adolescents et les jeunes adultes ne datent pas d'hier. Mais ils semblent s'être récemment aggravés à la suite des mesures sanitaires mises en place pour contrer la COVID-19. Et depuis, pas une journée ne passe sans que de nouvelles voix s'alarment sur la montée de cette « nouvelle pandémie » chez les jeunes.

Malgré de nombreux indicateurs effectivement inquiétants, il importe toutefois de relativiser les choses : tous les jeunes ne sont pas aux prises avec de graves problèmes de santé mentale. Et nous ne sommes pas non plus collectivement impuissants face à cette situation. Il est désormais possible d'aborder ces enjeux, non plus dans une perspective de « troubles mentaux », mais plutôt sous la loupe d'un concept émergent dans la littérature scientifique : la « santé mentale positive ».

Fidèle à sa mission d'encourager les actions concrètes génératrices de changement durable, 100° vous invite, dans ce dossier spécial, à découvrir les fondements de ce nouveau concept, ainsi qu'une grande variété d'initiatives favorables à la santé mentale des jeunes. Et nous espérons que, comme nous, vous serez fascinés et inspirés par le travail déjà accompli par des personnes visionnaires ayant défriché ces sentiers porteurs d'un avenir meilleur.

— Marianne Boire, rédactrice en chef 100°

*

À qui s'adresse ce dossier spécial? Plus directement, à toutes les personnes qui travaillent auprès des 12-25 ans, mais aussi des enfants plus jeunes, et qui ont à cœur de les accompagner dans leur développement global. Mais de manière plus large, nous faisons le pari qu'il intéressera également des décideurs de différents milieux, soucieux de contribuer à créer des environnements plus favorables à la santé mentale.



SANTÉ MENTALE DES JEUNES : UN ENJEU PRÉOCCUPANT

Aujourd'hui, plus que jamais, la santé mentale des jeunes est préoccupante. Le nombre d'adolescents et de jeunes adultes qui manifestent des symptômes d'anxiété et qui souffrent de détresse psychologique grimpe en flèche depuis au moins une dizaine d'années. La pandémie n'a fait qu'accélérer cette tendance et laisse des traces qui pourraient persister dans le temps. Toutefois, le portrait n'est pas que noir. Des experts s'intéressent à la question, des initiatives voient le jour et, au gouvernement, on prend la situation au sérieux.

DES JEUNES CONNECTÉS, ALLUMÉS ET ANXIEUX

« Les jeunes nous disent vivre dans un monde où ils sont bombardés d'informations. Ils sont connectés, très allumés, sensibilisés, mais ils ont besoin de recul sur ce qu'ils apprennent, indique Myriam Day Asselin, cheffe expertise et innovation chez Tel-Jeunes. Il y a cette contradiction entre leur grande maturité intellectuelle et la fragilité de l'adolescence. Ils ont besoin d'être écoutés, accompagnés. »

Période charnière de la vie, l'adolescence est marquée par des bouleversements sociaux, cognitifs et émotionnels. L'identité se construit, l'autonomie se développe, l'avenir se dessine. Cette étape transitoire, qui se présente sous forme de rite de passage, est critique pour la santé mentale des jeunes. L'arrivée au secondaire, les conflits en amitié, les relations amoureuses, le passage vers la vie adulte, la responsabilité d'un premier emploi ou la désertion du domicile familial peuvent d'emblée devenir [sources d'émois et de perturbations](#). L'adversité, comme un deuil, la séparation des parents ou la violence à l'école, peut accentuer cette vulnérabilité.

« La santé mentale fluctue selon les événements vécus et les épreuves rencontrées. On doit la voir dans une perspective de parcours de vie, affirme Marie-Claude Roberge, conseillère scientifique, responsable de la promotion de la santé mentale, à l'Institut national de santé publique du Québec. À l'adolescence et au début de l'âge adulte, on développe notre identité, on se détache de nos parents, on se consolide comme être humain. Les situations de vie y sont particulièrement marquantes. »

La réalité des jeunes diffère de celle des générations précédentes. Leur cheminement vers la vie adulte est aujourd'hui plus long, [moins direct](#), [moins prévisible](#) et marqué par l'omniprésence des écrans et par la place grandissante des préoccupations environnementales, notent intervenants et experts. L'impact du numérique dans leur quotidien et la montée de l'écoanxiété constituent de nouveaux enjeux qui les touchent particulièrement.

Néanmoins, malgré la transformation de leur univers, les adolescents éprouvent en gros les mêmes inquiétudes qu'avaient les jeunes il y a 30 ans, remarque Mme Day Asselin. « Les questions les plus fréquentes sont relatives à leur monde émotif : *Comment je fais pour dire à quelqu'un que je l'aime? Comment régler un conflit avec un ami? Comment connaître mon orientation sexuelle? Comment faire ce que j'aime et répondre aux attentes de mes parents? Ça n'a pas changé.* »

Il est difficile pour les adolescents de trouver l'équilibre entre leur volonté de voler de leurs propres ailes et le désir de plaire à leurs parents, entre l'influence grandissante des pairs et leurs propres buts et intérêts, entre la prise de risques et les règles et la sécurité. Ces dichotomies internes créent parfois des tsunamis. « Les adolescents vivent tout avec intensité. C'est une période importante sur le plan neurobiologique, souligne le Dr Martin Gignac, chef du département de pédopsychiatrie de l'Hôpital de Montréal pour enfants. Il y a chez eux un décalage entre les circuits de récompense, associés à la quête de nouveauté et de sensations fortes, qui sont en pleine effervescence, et le lobe frontal qui n'est pas à pleine maturité et qui ne permet pas toujours une prise de décision réfléchie. Les jeunes sont à risque du sexe, drogues et rock and roll. Leur cerveau y est prédisposé. »

« À l'adolescence et au début de l'âge adulte, on développe notre identité, on se détache de nos parents, on se consolide comme être humain. Les situations de vie y sont particulièrement marquantes. »

— Marie-Claude Roberge

SANTÉ MENTALE DES JEUNES : UN PORTRAIT QUI S'ASSOMBRI?

La santé mentale des jeunes se détériore depuis une dizaine d'années. Avant même que la pandémie ne vienne chambarder leur vie, près du tiers (29 %) des élèves du secondaire présentaient déjà un niveau élevé de détresse psychologique, selon [l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017](#) de l'Institut de la statistique du Québec. En 2010-2011, c'était 21 %. Les troubles anxieux ont doublé pendant cette même période, passant de 8,6 % à 17,1 %.

Des chiffres qui se répercutent sur le terrain. « Avant la pandémie, on voyait déjà une hausse progressive du nombre de jeunes en crise qui consultaient à l'urgence en détresse aiguë, souligne le Dr Martin Gignac. Il y a dix ans, on parlait de 200 à 300 consultations annuellement. Aujourd'hui, on dépasse le cap du 1500, voire 2000 consultations. Il semble effectivement y avoir une augmentation de détresse. »



La prescription d'antidépresseurs chez les moins de 17 ans a parallèlement bondi de 260 % en 15 ans, selon les [chiffres de la RAMQ rapportés par La Presse](#). Le manque de ressources serait associé à cette hausse. En 2016-2017, autour de 15 % des

jeunes rapportaient avoir pris des médicaments prescrits pour se calmer ou se concentrer dans les deux semaines précédentes. Près de 4 % des élèves déclaraient également avoir pris des médicaments prescrits pour l'anxiété ou la dépression. « On voit une augmentation de l'usage de la médication : des psychotropes, des antidépresseurs et des psychostimulants, confirme le Dr Gignac. À cela s'ajoute le risque que les jeunes consomment des drogues pour s'autotrainer. Ils disent : *quand je consomme, ça m'aide à gérer mes émotions*. Mais quand l'effet cesse, les émotions sont encore plus perturbées. Ça crée un cercle vicieux. »

Chez Tel-Jeunes, on remarque aussi une montée de l'anxiété parmi les 50 000 jeunes rejoints par année. « Ils se comparent beaucoup aux autres, surtout sur les réseaux sociaux, et cherchent à répondre aux attentes de leurs parents qui leur mettent, souvent sans le vouloir, beaucoup de pression, dit Myriam Day Asselin. Dans une société de performance et devant les nombreuses possibilités qui s'offrent à eux, ils s'inquiètent : comment vont-ils réussir leur vie? »

Certains jeunes sont plus susceptibles de présenter une santé mentale fragilisée. C'est particulièrement le cas des personnes qui sont en situation de précarité ou qui vivent de la discrimination et de la marginalisation, comme les jeunes de la communauté LGBTQIA+ et les minorités racisées. « Les expériences négatives dans l'enfance comme la négligence, la maltraitance, le fait de vivre dans une famille en situation de défavorisation matérielle et financière ou avec un parent qui a un trouble de santé mentale sont aussi d'importants déterminants de la santé mentale. La violence à l'école est également un enjeu majeur », souligne Marie-Claude Roberge.

Près de trois fois plus de jeunes au secondaire rapportaient une santé mentale passable ou mauvaise en 2022 en comparaison avec 2020 (28 % c. 11 %). En 2023, la situation s'améliore un peu (23 %).

(Enquête de l'Université de Sherbrooke/ CIUSSS de l'Estrie-CHUS)



PANDÉMIE, UNE TUILE DE PLUS

La pandémie a affecté durement le moral de tous, et particulièrement celui des jeunes. À une période critique de leur développement, ils ont été privés de liens sociaux, d'activités parascolaires et de présence en classe. Ils ont été confinés chez eux, plongés dans l'incertitude et rivés plus que jamais à leur écran. Leur santé mentale s'est détériorée de façon accélérée.

[Une enquête réalisée avant, pendant et après la pandémie auprès des jeunes de 12-25 ans par l'Université de Sherbrooke \(UdeS\) et le CIUSSS de l'Estrie-CHUS](#) fait état de résultats alarmants.

Près de la moitié des jeunes (45 %) disent présenter des symptômes modérés ou sévères d'anxiété ou de dépression majeure. « C'est énorme, affirme la Dre Mélissa Généreux, médecin-conseil à la Direction Santé publique du CIUSSS de l'Estrie-CHUS et professeure à la Faculté de médecine de l'Université de Sherbrooke. Bien que la santé mentale des jeunes semble s'être quelque peu améliorée au cours de la dernière année, elle demeure toujours moins bonne qu'avant la pandémie, selon l'enquête. »

Dans le cadre de cette enquête, plusieurs jeunes ont dit qu'ils avaient perdu le plaisir de faire des choses qui leur plaisaient avant, qu'ils pleuraient souvent, qu'ils avaient perdu l'appétit. Plus

alarmant encore : un jeune sur quatre a dit avoir eu des idées noires et a pensé qu'il serait « mieux mort » ou a pensé à « se faire du mal » dans les deux semaines avant le sondage. Chez les personnes de la diversité sexuelle et de genre, c'est près des deux tiers d'entre elles. Myriam Day Asselin le constate chez Tel-Jeunes. « Ces jeunes sont plus à risques de vivre des difficultés dans leur famille, de se sentir non respectés et rejetés à l'école. Ils se heurtent à plus d'obstacles pour demander de l'aide. »

« Tous n'ont pas vécu la pandémie de la même façon, il y a de grandes inégalités », précise Marie-Claude Roberge de l'INSPQ. Pour certains jeunes, la crise sanitaire s'est avérée un véritable cauchemar. Elle cite des exemples. « Un jeune qui vit dans un petit appartement, sans balcon et sans parc à proximité, dont les parents ont perdu leur emploi; un jeune qui doit revenir dans un milieu familial hostile; un étudiant étranger coincé au pays, délocalisé parce que les résidences universitaires sont fermées. Toutes ces situations sont anxiogènes et porteuses d'une mauvaise santé mentale. »

« Pendant la pandémie, les jeunes ont vécu beaucoup d'épreuves. Ils ont été nombreux à chercher du soutien, c'est déjà bien, indique Mme Day Asselin. En revanche, les ressources en santé mentale sont limitées et les psychologues scolaires étaient surchargés. » Même si les jeunes ont peu à peu repris leur vie normale, plusieurs sont encore en train d'encaisser le coup, précise-t-elle. « Le manque de motivation semble persister. »

L'IMPORTANCE DE PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE ET D'AGIR EN AMONT

« Qu'est-ce qui devrait être mis en place dans le milieu scolaire, en soutien à la famille et pourquoi, si ces mécanismes existent, ceux-ci n'arrivent pas à contenir la détresse qui mène parfois à des crises suicidaires? », se questionne le Dr Martin Gignac. Plusieurs de ses collègues ont déploré, [dans les médias](#), le manque de ressources en psychologie et leur accessibilité. On parle de délai d'attente de 6 à 24 mois pour une consultation en psychologie dans le réseau public. Malgré tout, les organismes communautaires, déjà très sollicités, se portent volontaires pour prêter main-forte. Et il existe d'autres ressources qui peuvent venir en aide aux jeunes (travailleurs sociaux, psychoéducateurs, etc.). Selon plusieurs experts, on doit agir à la source. Sinon, on risque de colmater une brèche qui ne fera que s'élargir.

Dévoilé en 2022, le [Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026](#) propose un investissement de 1,15 milliard \$, notamment pour améliorer la santé mentale des jeunes. On souhaite favoriser l'accès aux services, mais aussi promouvoir la santé mentale dans les milieux scolaires, prévenir les dépendances auprès des élèves du secondaire, initier les jeunes au plaisir de bouger, soutenir des projets culturels destinés à avoir un effet positif sur la santé mentale des jeunes de 12 à 18 ans. On veut également favoriser le déploiement du modèle Aire ouverte pour que les jeunes de 12 à 25 ans puissent recevoir des services adaptés à leurs besoins offerts par différents professionnels (travailleurs sociaux, infirmières, etc.), et du programme HORS-PISTE dans les écoles secondaires.

En vue de favoriser le bien-être et le développement d'une santé mentale florissante chez les membres de la population étudiante, dans les établissements d'enseignement supérieur, le ministère de l'Enseignement supérieur a également élaboré, et implanté, en partenariat avec notamment le MSSS, le [Plan d'action sur](#)

[la santé mentale étudiante en enseignement supérieur 2021-2026](#) (campus favorables à une santé mentale florissante, soutien à la population étudiante dans la diversité de ses besoins, accessibilité aux services en santé mentale, etc.).

Selon Marie-Claude Roberge, il importe de miser sur la promotion de la santé mentale, et ce, dès la petite enfance. Avec un bémol toutefois. « C'est une bonne chose d'inclure la santé mentale dans la promotion de saines habitudes de vie. On peut enseigner comment prendre soin de sa santé mentale comme on le fait pour la santé physique. Mais c'est insuffisant parce qu'on n'a pas tous les mêmes moyens pour atteindre ces objectifs. Il faut d'abord voir comment on peut améliorer les milieux de vie et mettre en place des actions porteuses de bonne santé mentale. »

Cela signifie de penser autrement. « Que peut-on mettre en place, à l'école ou dans la communauté, pour que les jeunes soient bien?, demande-t-elle. C'est à chacun d'y voir, d'y réfléchir. On pourrait minimiser l'impact du passage au secondaire, par exemple, en jumelant un élève de secondaire 1 avec un autre de secondaire 2. Il faut favoriser l'engagement des jeunes, leur implication à différents niveaux et miser sur leurs forces et leur potentiel. »

« On doit avant tout les écouter, mais surtout ne jamais banaliser ce qu'ils vivent, dit Myriam Day Asselin. On a avantage à les inclure dans la discussion, ils aiment être impliqués. On ne doit pas minimiser l'importance de leur expliquer les choses. C'est comme ça qu'on peut les aider, qu'on leur donne du pouvoir. Il faut croire en leurs capacités et leurs ressources pour traverser les épreuves, en ne négligeant pas de les accompagner. »

« Que peut-on mettre en place, à l'école ou dans la communauté, pour que les jeunes soient bien? C'est à chacun d'y voir, d'y réfléchir. »

— Marie-Claude Roberge

« Si on se soucie de notre génération future, il y a urgence d'agir », affirme la Dre Mélissa Généreux. Dans le rapport d'enquête sur la santé mentale des jeunes en contexte de pandémie, son équipe a proposé 12 pistes de solution. La première : « faire participer les jeunes et les faire parler, ce qui peut agir comme un levier important pour renforcer le sentiment de cohérence, le sentiment d'appartenance à leurs milieux (scolaire et communautaire) ainsi que la persévérance scolaire ».

« Souvent, il ne s'agit pas de faire de nouvelles choses, mais de le faire de façon plus bienveillante, précise Dre Généreux. C'est revoir ce qui génère le plus d'anxiété de performance, saluer ou repérer un élève qui irait moins bien, mettre en place une offre de soutien par les pairs dans son école. Si on organise une fête de quartier, pourquoi ne pas inclure un jeune dans le comité? On a avantage à impliquer les jeunes dans la communauté, à leur laisser une plus grande place dans nos rapports avec eux, dans notre façon de réfléchir à nos actions. Nos jeunes ont besoin de nous plus que jamais. »



La situation est-elle aussi alarmante qu'on le croit?

S'il ne fait pas de doute que la santé mentale des jeunes doit être au cœur des préoccupations, il faut néanmoins se garder d'en arriver à des constats erronés, voire alarmistes. Au Centre d'étude sur le stress humain, on fait valoir que les deux types d'anxiété les plus répandus sont le trait anxieux (une personne est de nature plus anxieuse) et la sensibilité à l'anxiété (la peur d'être stressé). Sans diminuer la grande anxiété vécue par plusieurs, il faut tout de même relativiser, a déclaré à La Presse la directrice du Centre, Sonia Lupien. Avant un examen, il est normal d'être anxieux. Et, oui, le stress a aussi du bon.

Par ailleurs, les résultats d'enquêtes ponctuelles, menées par sondages, doivent être interprétés avec prudence, selon Marie-Claude Roberge, conseillère scientifique à l'INSPQ. « Ces études par sondages peuvent donner des indications d'une tendance à surveiller, mais présentent généralement de résultats plus désastreux et moins représentatifs que ceux des enquêtes populationnelles. Certaines données de sondage sont alarmistes. Est-ce que les jeunes vont plus mal qu'avant? On sait que plusieurs rapportent qu'ils ne vont pas bien, les intervenants semblent confirmer ce constat. Mais on ne peut aller plus loin. Il faut attendre de nouvelles données justes et comparatives. »

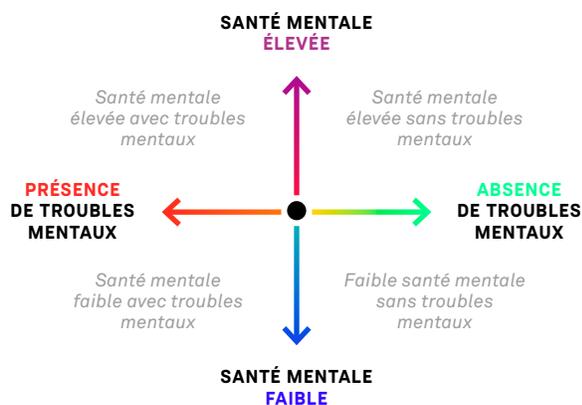


SANTÉ MENTALE POSITIVE : UN CONCEPT EN ÉMERGENCE

La santé mentale est une composante essentielle à la santé au même titre que la santé physique. Les experts s'entendent désormais pour dire qu'une bonne santé mentale ne se résume pas à l'absence de troubles mentaux, il faut aussi considérer l'atteinte d'un état de bien-être mental.

Selon l'[Organisation mondiale de la Santé](#), la santé mentale correspond à « un état de bien-être mental qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté ».

Dans cette optique, la santé mentale positive « [s'attarde aux aspects mentaux positifs de l'être humain et à son potentiel de croissance, comme ses forces et ses capacités, le bonheur, des qualités telles que la responsabilité, le courage, la créativité et la persévérance, ainsi que les ressources matérielles](#) ». On évalue donc la santé mentale à l'aide d'une échelle de mesure axée sur les indicateurs positifs. Ainsi, une personne peut avoir une santé mentale florissante ou, à l'inverse, une santé mentale languissante, et ce, en dépit de la présence ou l'absence de troubles mentaux.



Source [RIIPSO](#)

Le concept de santé mentale positive est en plein essor depuis la pandémie. Déjà connu des experts, le terme se retrouve de plus en plus dans les médias et les documents gouvernementaux. Toutefois, l'approche n'est pas nouvelle. « L'idée des deux continuums est généralement bien admise dans la littérature, tant ici qu'en Europe, indique Marie-Claude Roberge, conseillère scientifique à l'Institut national de santé publique du Québec. Elle est présente au Canada depuis

les années 80. Des travaux de Santé Canada, en 1988, montraient alors une distinction entre santé mentale et troubles mentaux. L'idée était de reconnaître que les gens qui avaient des troubles mentaux diagnostiqués sévères et persistants pouvaient aussi bénéficier d'une bonne vie, que si on améliorait leurs conditions de vie, ils pourraient vivre sainement malgré les symptômes. On commençait à reconnaître les déterminants autres que médicaux pour améliorer la santé. »

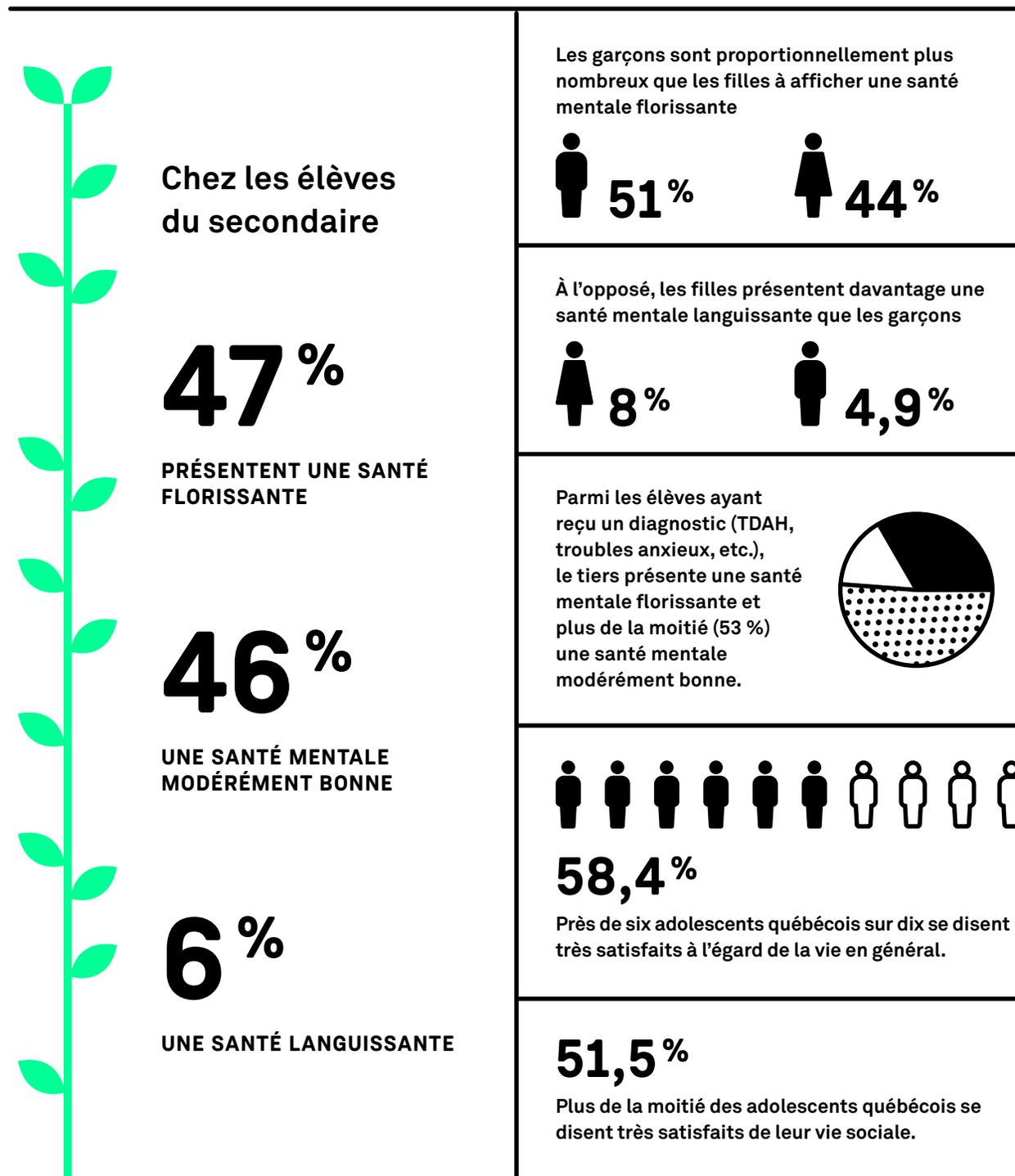
Environ 8 élèves du secondaire sur 10 (78 %) bénéficient d'un niveau élevé de soutien social dans leur environnement familial

(EQSJS, 2016-2017)

Plusieurs déterminants individuels, sociaux et structurels peuvent effectivement compromettre la santé mentale, dont la consommation d'alcool et de drogues, la pauvreté, la violence, les inégalités et un environnement hostile. D'autres déterminants, comme des compétences socioémotionnelles élevées, la pratique régulière d'activité physique, une éducation de qualité, un soutien familial important et un sentiment d'appartenance à la communauté peuvent l'améliorer. L'absence ou la présence de troubles mentaux peut bien sûr affecter la santé mentale.

Le Dr Martin Gignac, chef du département de pédopsychiatrie à l'Hôpital de Montréal pour enfants, souligne l'importance de distinguer les troubles mentaux et la santé mentale. « En sachant qu'elle peut tout de même bien vivre sa vie, malgré un trouble mental diagnostiqué, une personne pourra avoir un espoir qu'il existe des outils et traitements qui lui permettront de réaliser ses aspirations et ses rêves malgré tout. Cette approche vaut aussi pour toutes sortes de maladies qui occasionnent des handicaps ou déficits. » Voilà pourquoi les programmes de pairs-aidants sont porteurs, note-t-il. « Les personnes diagnostiquées qui ont repris une vie en société, qui ont un travail et une famille, sont des modèles très importants pour les patients. »

SANTÉ MENTALE FLORISSANTE : LES JEUNES SONT NOMBREUX À ÊTRE BIEN





JEUNES ET ÉCRANS : QUEL IMPACT SUR LA SANTÉ MENTALE ?

Les jeunes n'ont jamais été aussi connectés qu'aujourd'hui. Plusieurs ont les yeux rivés sur leur écran près de la moitié de leur temps d'éveil. Les élèves du secondaire passent au moins cinq heures par jour en ligne, uniquement à des fins de loisir. Ce qu'ils y font ? Ils jouent, ils échangent et ils visionnent des contenus vidéo, en rafale principalement. Doit-on craindre des effets nocifs sur leur santé mentale ? La réponse est tout en nuances.

« La génération actuelle des 12-18 ans passe beaucoup plus de temps devant les écrans que les générations précédentes. Le temps d'écran a augmenté durant les dernières décennies et cette augmentation s'est accélérée au cours de la pandémie », note Caroline Fitzpatrick, professeure à l'Université de Sherbrooke et titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur le vivre-ensemble, les médias numériques et les enfants. Même si d'autres facteurs doivent être pris en considération, en général, plus le temps passé en ligne est élevé, plus les risques d'effets nocifs sur le bien-être sont grands.

Les jeunes ont pratiquement grandi avec une tablette ou un téléphone à la main. La majorité des adolescents ont reçu leur premier téléphone personnel entre l'âge de 11 et 13 ans, d'abord parce que leurs parents souhaitaient garder un lien avec eux en tout temps. Rapidement, l'appareil a pris de plus en plus de place dans leur vie, au point où 80 % des jeunes Canadiens disent le garder dans leur chambre la nuit.

SOCIALISATION, DIVERTISSEMENT ET INFORMATIONS

Oui, les ados passent beaucoup de temps *scotchés* à leur téléphone. Mais quelle utilisation en font-ils exactement? « Les filles et les garçons passent la même durée de temps devant les écrans, mais leur utilisation et leur profil sont différents, dit Caroline Fitzpatrick. Les garçons passent plus de temps à faire du "gaming" et à consulter des sites sexuellement explicites, tandis que les filles s'intéressent davantage aux réseaux sociaux et au clavardage. Pour tous, l'activité la plus populaire est de passer du temps sur YouTube, de regarder des vidéos ou des émissions de télévision. Les vidéos les plus courtes suscitent le plus d'intérêt. » On note très peu de lecture (*ereading*), d'activités créatives ou de visio-rencontres, souligne-t-elle.

« Les adolescents nous disent utiliser leur téléphone avant tout pour socialiser, pour être

en contact avec leurs amis, souligne pour sa part Emmanuelle Parent, doctorante en communication à l'Université de Montréal et chercheuse spécialisée en médias sociaux, normes sociales et ados. Ils peuvent échanger après l'école et planifier de se voir ou s'envoyer des vidéos. L'adolescence est une période où les jeunes sont en plein développement de leur autonomie relationnelle, ils se définissent beaucoup par les groupes dont ils font partie. Ça se passe à leur façon, en ligne. »

Le contenu qu'ils aiment, qu'ils partagent ou qu'ils créent constitue leur univers, une façon d'exprimer leur identité. « Avant, les jeunes mettaient des "posters" sur les murs de leur chambre. Aujourd'hui, ils exposent des photos sur leurs réseaux sociaux. On dit qu'ils publient trop, mais ils en tirent du positif. Si tu dessines des mangas ou que tu es bon au soccer, tu voudras le partager sur tes réseaux », explique Mme Parent, aussi co-fondatrice du Centre pour l'intelligence émotionnelle en ligne CIEL.

Les jeunes utilisent également leur téléphone pour apprendre. Pendant la pandémie, plusieurs en ont profité pour s'initier à un passe-temps ou s'entraîner via des tutoriels. « Ils s'instruisent sur un tas de sujets, sur l'actualité ou des causes sociales. Ils sont très allumés, observe Emmanuelle Parent, ils argumentent et ils présentent une pluralité de points de vue. »

Pour des jeunes de groupes marginalisés, les technologies peuvent même permettre de briser l'isolement social, indiquent plusieurs études. Des communautés virtuelles (ex. LGBTQIA+) offrent un important soutien en ligne.





RISQUES NOMBREUX : DONNÉES PROBANTES MANQUANTES

Plus les jeunes consacrent leurs temps libres en ligne, plus les autres sphères de la vie (comme les relations interpersonnelles, la qualité du sommeil, la pratique d'activité physique, les habitudes alimentaires) risquent d'écoper. Tous ces éléments sont liés au bien-être.

« Même si on a des interactions soutenantes en ligne et qu'on regarde uniquement des documentaires, il est important de garder en tête que c'est une activité sédentaire », indique Caroline Fitzpatrick.

Selon la campagne PAUSE, de Capsana, « une utilisation d'écrans de plus de quatre heures par jour pour des activités de loisir serait associée à un risque plus élevé de décrochage scolaire, à de moins bonnes ressources personnelles et sociales, à une quantité de sommeil insuffisante ainsi qu'une moins bonne santé mentale et physique en général ». PAUSE, c'est aussi un site web qui propose de l'information, des conseils ainsi que des outils et des ressources pour les parents de même que pour les intervenants et intervenantes. De plus, PAUSE propose des [événements de déconnexion 24 h](#) aux jeunes adultes et aux familles, en plus d'activités dans les milieux fréquentés par les jeunes.

On rapporte notamment une augmentation des symptômes d'anxiété et de dépression, ainsi qu'un risque accru de développer des symptômes de TDAH. « Les jeunes qui passent plus de temps en ligne, entre 15 et 17 ans, risquent aussi de développer moins de comportements prosociaux, comme l'altruisme ou la tendance à venir en aide à une personne en détresse », souligne Mme Fitzpatrick.

De façon générale, la durée maximale recommandée est de deux heures par jour pour les activités de loisirs chez les enfants de 6 à 12 ans. Depuis 2019, la Société canadienne de pédiatrie ne fait plus référence à une durée d'utilisation spécifique, mais plutôt à la pertinence du contenu, au contexte et aux caractéristiques individuelles du jeune. C'est aussi ce que recommandent les organismes canadiens pour les 13-19 ans.

Les médias sociaux suscitent beaucoup d'inquiétudes. « On ne sait pas pourquoi les médias sociaux affectent négativement certaines personnes plus que d'autres puisque plusieurs facteurs entrent en jeu, notamment l'âge (les jeunes y sont plus susceptibles), le sexe (les filles sont plus touchées), l'intensité de l'utilisation (soit la fréquence, la durée, le nombre de comptes utilisés, le type de contenus consultés) ainsi que certaines vulnérabilités (personnalité anxieuse, dépressive ou à risque de développer un problème d'utilisation) », détaille PAUSE. « Un usage intensif peut donc amener les jeunes [...] à se comparer négativement aux autres, à vivre du mécontentement ou à entretenir un sentiment de privation sociale ou une faible estime de soi... ce qui représente autant de sources d'anxiété. »



Néanmoins, il existe à ce jour très peu de données probantes concernant l'impact du numérique sur la santé mentale des jeunes. « La science est très nuancée. Les chercheurs tentent d'établir des liens

entre l'utilisation des écrans et des indicateurs de bien-être : les résultats ne sont pas si clairs, souligne Emmanuelle Parent, de l'Université de Montréal. On n'a pas de liens de causalité, mais plutôt des corrélations. On fait du cas par cas. »

« Les troubles anxieux et la dépression sont des problèmes de santé complexes qui existaient bien avant l'introduction massive des écrans et qui ont plusieurs causes. Les écrans ne sont et ne seront jamais l'unique cause de ces difficultés, affirme Caroline Fitzpatrick. Par contre, dans nos laboratoires, on a observé que le temps passé en ligne chez les filles de 13 à 17 ans est associé à une augmentation des symptômes de dépression. » La causalité inversée a été prise en compte, précise-t-elle.

« L'utilisation des appareils portables et du numérique demeure un phénomène relativement récent. On mérite de le traiter avec prudence, sans sonner l'alarme, mais il faut, en tant que chercheurs, surveiller ces tendances et leurs impacts avec des devis sérieux de recherche », indique Mme Fitzpatrick.

À ce titre, le ministère de la Santé et des Services sociaux a élaboré en 2022 la [Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et la santé des jeunes](#). Elle fait écho à des consultations qui ont regroupé des experts québécois dont les travaux portaient sur l'utilisation des écrans et leurs répercussions sur la santé ainsi que des représentants de dizaines d'organismes de milieux variés. Elle contient de grandes orientations structurantes et des pistes pour les actions à mettre en œuvre en vue de diminuer les risques pour la santé que pose l'utilisation des écrans.

« Selon les recherches sociologiques, les jeunes d'aujourd'hui passent moins de temps en face à face avec des amis. Ce changement dans les habitudes de vie de la génération actuelle peut préoccuper. Ils semblent aussi passer moins de temps à faire de l'activité physique et à jouer dehors. »

— Caroline Fitzpatrick



DES PISTES DE RÉFLEXION

« Il faut approcher la question de façon nuancée. Dans les mêmes conditions, une utilisation du numérique sera judicieuse pour un adolescent et délétère pour un autre, précise Emmanuelle Parent, co-fondatrice du CIEL. Au lieu de nourrir un sentiment de culpabilité, on doit plutôt développer chez eux un esprit critique sur l'utilisation du numérique et des changements dans leurs habitudes de vie. » L'organisme offre des ateliers d'autodéfense numérique qui ont rejoint 10 000 jeunes dans les écoles secondaires en 2021-2022.

« Un sondage révèle que 75 % des jeunes Québécois pensent que leur utilisation des écrans est problématique et qu'ils aimeraient utiliser leur téléphone moins souvent. Il y a une prise de conscience, c'est un bon point de départ. Le transfert d'informations peut leur permettre de faire des choix éclairés et de maximiser leur bien-être avec le numérique », avance Mme Fitzpatrick.

« Il n'y a pas de solution magique. Il faut sensibiliser les jeunes au temps qu'ils passent sur les écrans et au type de contenu qu'ils consultent, poursuit la professeure de l'Université de Sherbrooke. Est-ce que ce sont des contenus éducatifs, qui leur permettent d'entrer en contact de façon positive avec les autres? Consultent-ils plutôt des contenus qui créent un sentiment de vide? » Le contexte d'utilisation importe aussi. « Utilisent-ils les écrans durant les repas, au coucher, par ennui? »

Dans les ateliers de CIEL, on expose les enjeux liés aux écrans et on vise l'instauration de saines habitudes numériques chez les adolescents. Les animateurs amènent les élèves à réaliser qu'ils doivent arriver à se couper des technologies pour se concentrer sur une tâche spécifique, que le temps d'écran empiétant sur le sommeil peut affecter leur humeur, que le besoin de voir sans attendre de nouveaux contenus peut mener à une fatigue cognitive et induire du stress. On discute de l'exposition continue aux standards d'image corporelle, de l'utilisation des algorithmes, des considérations économiques des plateformes, de la cyberdépendance et de la cyberintimidation. « On parle aussi des relations sociales. Dans quels moments est-il plus opportun de s'exprimer : par écrit ou en face à face? »

ENSEMBLE POUR UNE UTILISATION ÉQUILBRÉE

« Les cliniciens vont encourager les parents à maintenir des conversations ouvertes, sans jugement, avec leurs jeunes sur leurs activités en ligne, dit Caroline Fitzpatrick. Sans entrer dans la vie privée de son enfant, on peut s'informer sur les jeux auxquels il joue, quelle plateforme il utilise, quelles interactions il a et comment il se sent. »

« Comme adultes, on doit éviter les remarques stigmatisantes et de ridiculiser les danses TikTok, par exemple. Si les jeunes éprouvent des difficultés en ligne, ils hésiteront alors à en parler de peur d'être jugés, ajoute Emmanuelle Parent. Il faut accepter que ça se passe et leur faire confiance. Ils sont eux-mêmes critiques de leur utilisation. Les parents peuvent devenir leurs alliés en décidant ensemble des règles à respecter. On ne doit pas démoniser. » Les adultes ont aussi à se questionner sur leur utilisation de la technologie pour être des modèles positifs.

« On doit partager des messages sans jugement, sans imposer de mesures, confirme Mme Fitzpatrick. C'est important de limiter l'utilisation par ennui et automatisme et de favoriser une utilisation positive. J'ai confiance que, si l'on poursuit les efforts de sensibilisation, on va pouvoir aider les générations actuelles et futures à devenir des utilisateurs équilibrés du numérique. »



« On a toujours eu peur des nouvelles technologies et c'est vrai aujourd'hui pour le numérique avec les jeunes. Le discours des médias est parfois sensationnaliste. L'entrée de la télévision dans les foyers a suscité les mêmes craintes à l'époque : on parlait d'aliénation des masses et de propagande. Je ne mets pas en question les impacts négatifs que peuvent avoir les nouvelles technologies, mais je souhaite que l'on pousse la réflexion plus loin. »

— Emmanuelle Parent, co-fondatrice de CIEL

86 %



DES JEUNES CANADIENS DE
9 À 11 ANS
DISPOSENT D'UN COMPTE SUR UNE
PLATEFORME (DESTINÉE AUX 13 ANS ET +)

80 %



DES ADOLESCENTS CANADIENS QUI
ONT UN TÉLÉPHONE LE GARDENT DANS
LEUR CHAMBRE LA NUIT

44 %



DES JEUNES CANADIENS CRAIGNENT
DE PASSER TROP DE TEMPS DEVANT
LEUR ÉCRAN

20 %



ENVIRON 20 % DES JEUNES
DE 15 À 30 ANS DISENT SE SENTIR
**ANXIEUX OU
DÉPRIMÉS**
EN RAISON DE LEUR UTILISATION
DES MÉDIAS SOCIAUX



AU QUÉBEC, PRÈS DE 1 JEUNE DU
SECONDAIRE SUR 5 (18 %) A SOUVENT
OU TRÈS SOUVENT DU MAL À S'ARRÊTER
LORSQU'IL NAVIGUE SUR INTERNET

22 %



AU QUÉBEC, ENVIRON UN QUART DES
ÉLÈVES DU SECONDAIRE (22 %) ONT PASSÉ
+ DE 5 HEURES
CONSÉCUTIVES DEVANT UN ÉCRAN, 5 FOIS
OU + AU COURS DES 30 DERNIERS JOURS

La cyberdépendance
touche de 1 à 3 % des
jeunes dans le monde,
dont + de 95 % ont
un trouble de santé
mentale autre



COMPÉTENCES SOCIOÉMOTIONNELLES : LES ÉCOLES APPELÉES À LA RESCOUSSE

Le développement de compétences sociales et émotionnelles, dès le plus jeune âge, est primordial pour favoriser le bien-être global. Milieu de vie important, l'école offre un environnement de choix pour développer ces compétences. Le déploiement de programmes et de stratégies, qui en est à ses balbutiements, connaît un accueil variable.

[Le Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026](#) confirme l'importance de promouvoir la santé mentale dans les milieux scolaires et de développer les compétences socioémotionnelles des jeunes afin « qu'ils puissent développer une bonne estime de soi et leur autonomie ainsi que recourir à des stratégies efficaces de gestion du stress, de résolution de problèmes, d'habiletés sociales et de communication interpersonnelle ».

Afin de soutenir le développement et l'acquisition de ces habiletés et compétences, le MEQ et le MSSS, en partenariat avec l'Institut national de santé publique du Québec, ont mis sur pied [le référent ÉKIP](#). Cet outil « s'inscrit dans la continuité des travaux de l'approche École en santé pour guider les établissements scolaires dans l'analyse, le choix et la planification des actions de promotion de la santé et de bien-être adaptées aux besoins des jeunes », stipule le document.

Psychologue et professeure à la Faculté des Sciences de l'éducation de l'Université Laval, Claire Beaumont salue cette initiative. « Les élèves qui participent à des programmes ou qui ont des compétences socioémotionnelles développées sont plus engagés, plus motivés, réussissent mieux à l'école et ont une meilleure santé mentale. Ils sont aussi plus prosociaux, sont moins enclins à la violence et à l'agressivité », précise Mme Beaumont, également titulaire de la Chaire de recherche sur le bien-être à l'école et la prévention de la violence.

Dans le milieu, on parle plus communément d'apprentissage socioémotionnel (ASÉ), souligne l'experte. Concrètement, il s'agit d'un processus où l'on apprend à développer des habiletés pour identifier, comprendre et gérer les émotions, entretenir des relations positives avec les autres, adopter des attitudes et comportements appropriés et prendre des décisions responsables. On apprend sur soi, sur l'autre, sur son milieu, et ce, tout au long de la vie. Le concept a été popularisé par un groupe d'experts américains via l'organisme [Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning \(CASEL\)](#). Ces compétences ne sont pas innées et s'apprennent, tout comme le français et les mathématiques, plaide Claire Beaumont, mais encore faut-il savoir comment.



LES CLÉS DU SUCCÈS DE L'APPRENTISSAGE SOCIOÉMOTIONNEL

Pour développer les compétences socioémotionnelles des jeunes, il faut d'abord établir des conditions gagnantes d'apprentissage. L'enseignement doit être explicite, c'est-à-dire qu'on doit définir et cibler des compétences à travailler à des moments clés, par des activités comme des jeux des rôles. L'enseignement doit également être intégré dans le curriculum scolaire, en référant par exemple à la littérature jeunesse. « La troisième clé est de pratiquer au quotidien les compétences en situations réelles. Si ce n'est pas présent dans les routines, si ça ne revient pas continuellement à l'esprit, c'est perdu d'avance », soutient Claire Beaumont.

Elle insiste : l'adulte qui enseigne l'ASÉ doit lui-même avoir des compétences socioémotionnelles adéquates. Selon ses travaux, autour de 10 % des enseignants ne répondent pas à ces exigences et manifestent des comportements négatifs. Ceux-ci adoptent des stratégies agressives, sont moins créatifs et manquent de respect envers les collègues. « Dans les 10 dernières années, on a vu de petits gains en ASÉ chez les jeunes. Mais du côté des adultes, c'est resté stable. Si on met beaucoup d'efforts à améliorer les comportements des jeunes, mais qu'on ne prend pas en compte le modèle que présentent les adultes, on se tire dans le pied », indique Mme Beaumont. Le lien avec un enseignant, qui doit être un modèle positif, est primordial.

Plusieurs enseignants rechignent à intégrer l'ASÉ dans leur classe. Par manque de temps, par surcharge de travail et par manque de formation. « On développe de magnifiques outils, comme le référent ÉKIP. On explique ce qui doit être développé, mais pas le comment, déplore Claire Beaumont. C'est à l'université que revient ce rôle, mais il n'y a pas de signal clair à cet effet. » Le cursus universitaire de premier cycle fait très peu (ou pas du tout) de place à l'ASÉ selon les facultés. Le personnel doit apprendre à la va-vite, sur le terrain. « Ils n'ont pas le temps de se préparer et se sentent incompétents. » L'ASÉ doit venir avec une obligation et avec la formation du personnel, soutient la professeure.

NE SURTOUT PAS NÉGLIGER LES ADOLESCENTS

À ce jour, l'ASÉ est enseigné aux élèves de façon aléatoire, selon les écoles et la volonté des gens en place. Pour Claire Beaumont, l'ASÉ devrait être enseigné sans exception à tous les élèves du primaire et du secondaire. « Avec l'anxiété qui monte, les jeunes doivent apprendre à prendre soin d'eux. Le cerveau des adolescents est en pleine effervescence, la communication est extrêmement rapide entre les neurones. Leur cerveau travaille à intégrer les apprentissages et les expériences vécues. C'est une période d'étayage, de remodelage. Il n'est pas trop tard, au contraire. » Il y a des besoins importants, chez les petits et les grands, et pas que pour les élèves en difficulté, précise-t-elle. « Tout se joue avant 6 ans, pensez-vous? Ce n'est pas vrai! On traite les ados comme des adultes et on pense qu'il est trop tard pour l'ASÉ, alors que les besoins sont encore plus criants. »

Alors qu'elle était présidente de l'Association des médecins psychiatres du Québec, la Dre Karine Iguarta a lancé en 2019 le mouvement Alphas Connectés. Forte de nombreux appuis, elle a demandé l'instauration de cours d'éducation à la santé mentale, de la maternelle au secondaire 5. « Les demandes d'aide sont grandissantes. On doit agir à la source, sinon on sera toujours à la

remorque, dit-elle. Oui, il existe des programmes axés sur la santé mentale, mais il n'y a pas de porteur de ballon. Qui est responsable? Les enseignants n'ont pas tous cette compétence émotive et n'ont pas reçu de formation en ce sens. » Elle souhaite une prise de conscience collective face à l'utilisation des écrans, à la hausse de détresse psychologique chez les jeunes et à l'écoanxiété. « On doit outiller les jeunes le plus tôt possible et leur apprendre à comprendre les émotions, à gérer leurs relations, à demander de l'aide. »

Malgré les limites actuelles, Claire Beaumont se réjouit de voir un nombre grandissant d'écoles intéressées par l'ASÉ et ouvertes à se mettre dans l'action à leur échelle, selon leurs moyens et leurs priorités. Le Plan interministériel en santé mentale 2022-2026 souhaite contribuer à ces efforts et prévoit une enveloppe de 25 millions de dollars par année (via les directions de santé publique) pour déployer le [Projet Épanouir](#). Ce projet vise la mise en œuvre d'actions de promotion de la santé mentale et de prévention, directement auprès des jeunes, mais également dans les différents milieux de vie où ils évoluent (à l'école, auprès des familles et dans la communauté). Le financement permet l'embauche d'agents de planification, de programmation et de recherche, ainsi que de conseillers en promotion et en prévention de la santé qui accompagnent les milieux scolaires et offrent du soutien de proximité aux écoles secondaires. Il vient aussi soutenir des activités de formation tant pour les équipes-écoles que les partenaires des milieux scolaires, en plus de permettre l'élaboration de matériel contribuant au développement et au maintien d'une santé mentale positive de tous les jeunes, incluant les plus vulnérables.

En somme, le projet, basé sur les principes du référent ÉKIP, est axé sur le développement de compétences personnelles et sociales chez les jeunes et la création d'environnements favorables à la santé mentale. Un cadre de référence est disponible pour soutenir les directions de santé publique dans la mise en œuvre du projet et pour informer les partenaires, dont les milieux scolaires en priorité, afin que tous aient une vision commune du projet. « Les écoles sont prêtes, le besoin est présent. Il faut donner le temps », conclut Claire Beaumont.

Dans tous les milieux de vie

Si le milieu scolaire est le pilier de l'ASÉ, on ne doit pas oublier que tous les milieux de vie doivent être considérés dans la démarche (dont les familles, le milieu communautaire) afin d'offrir des conditions favorables à l'épanouissement des enfants de façon intégrée et cohérente.

« On doit outiller les jeunes le plus tôt possible et leur apprendre à comprendre les émotions, à gérer leurs relations, à demander de l'aide. »

— Dre Karine Iguarta



Littératie, intelligence et compétences émotionnelles

Comment peut-on distinguer les compétences, l'intelligence et la littératie émotionnelles? Les professeurs Joanne Pharand et André C. Moreau, de l'Université du Québec en Outaouais, précisent dans la revue *Psychologie préventive* que les émotions se trouvent au cœur de ces trois concepts. « Les compétences émotionnelles relèvent des savoirs, savoir-faire et savoir-être. L'intelligence émotionnelle favorise la réflexion et l'analyse. La littératie émotionnelle permet de faire une lecture des émotions ressenties et vise une meilleure compréhension et régulation émotionnelles. » La littératie émotionnelle est un concept récent qui se traduit par « [la capacité d'identifier ses émotions et celles des autres, de leur accorder de l'importance, de tenter de les comprendre et d'ajuster ainsi ses comportements](#) ».



L'ÉCOANXIÉTÉ CHEZ LES JEUNES : UN PHÉNOMÈNE GRANDISSANT

Au fil de leur développement, les enfants et les adolescents rêvent de partir à la rencontre des lions et des gazelles de la savane africaine, de fouler le sommet enneigé du Kilimandjaro et de s'émerveiller des aras bleus de la forêt amazonienne. Mais la réalité – dérèglement climatique, fonte de la calotte glacière et effondrement de la biodiversité – a tôt fait de les rattraper. Les jeunes sont ainsi de plus à plus nombreux à appréhender avec angoisse l'avenir de la planète et à éprouver de l'écoanxiété.

QU'EST-CE QUE L'ÉCOANXIÉTÉ?

Depuis déjà des décennies, on reconnaît les impacts de la pollution, des catastrophes environnementales et même des changements climatiques sur la santé physique. Néanmoins, l'attention portée aux conséquences de ces phénomènes sur la santé sociale et mentale des personnes est récente.

L'Office de la langue française du Québec propose la définition suivante de l'écoanxiété sur son site Internet : « Sentiment d'anxiété ou préoccupation ressentis par une personne devant les bouleversements causés par les changements climatiques et l'appréhension de leurs conséquences. » On y distingue l'écoanxiété de sa sœur, la solastagie, qui serait la « détresse ressentie par une personne devant les pertes ou les modifications touchant son environnement immédiat en raison des changements climatiques ».

La définition de l'écoanxiété évolue rapidement, au fur et à mesure que les chercheurs, penseurs, praticiens et citoyens s'intéressent à la question. En fait, il existe presque autant de définitions de ce concept que d'écrits récents à son sujet. Pour certains, il inclut toutes les réactions normales, saines, bien que souvent pénibles, face à une situation de danger et de perte, devant l'urgence collective à laquelle nous faisons face. Certains la définissent de façon très large, de manière à englober l'ensemble des réactions possibles face à la dégradation de l'environnement : déni, désarroi, sentiment d'impuissance, culpabilité, colère, révolte, anxiété, voire angoisse et tristesse, notamment.

« L'écoanxiété fait partie d'une famille plus large qu'on appelle les écoémotions, ce qu'on ressent en lien avec les changements climatiques ou, de façon plus générale, les désastres écologiques ou les problèmes environnementaux. Ces émotions ne

sont pas nécessairement négatives. Elles peuvent aussi être positives et être génératrices d'espoir et d'optimisme, a expliqué la Dre Mélissa Généreux, médecin-conseil à la Direction Santé publique du CIUSSS de l'Estrie-CHUS et professeure à la Faculté de médecine de l'Université de Sherbrooke, lors du Sommet de la santé durable (janvier 2023). Parmi les écoémotions, on compte l'écoanxiété qui correspond à cet inconfort qu'on a sur le plan psychologique, mais aussi parfois sur le plan physique et qui peut être d'intensité variable. Il est en lien avec le fait qu'on appréhende les futures menaces liées aux changements climatiques et le regard passé sur l'impact que les changements climatiques ont déjà eu. »

L'écoanxiété n'est pas encore incluse dans la liste des troubles recensés dans le DSM-5 qui sert de livre de référence, en psychiatrie, à travers la planète. Cependant, depuis quelques années, l'Association américaine de psychiatrie qui le publie multiplie ses communications en lien avec les effets des problèmes environnementaux sur la santé mentale des personnes et des collectivités.

Écoanxiété : sentiment d'anxiété ou préoccupation ressentis par une personne devant les bouleversements causés par les changements climatiques et l'appréhension de leurs conséquences.

ÉCOANXIÉTÉ : LES JEUNES DAVANTAGE TOUCHÉS

Réagir à la menace réelle que constitue la crise environnementale est sain en soi. En effet, il est tout à fait sensé pour les jeunes de vivre des réactions émotionnelles négatives face à la menace environnementale. Les concepts d'écocritique ou d'écocritique émergent pour mettre en lumière la justesse de la réaction anxieuse face aux dangers présents et imminents de la crise environnementale.

Ces écoémotions peuvent s'apparenter aux réactions associées au deuil, explique la psychologue Karine St-Jean dans son livre *Apprivoiser l'écoanxiété et faire de ses écoémotions un moteur de changement*. Contrairement à l'anxiété provoquée par les monstres fictifs dans le placard, l'action sur les déclencheurs de l'écoanxiété est nécessaire et potentiellement bénéfique pour durablement atténuer les écoémotions. L'objectif est donc d'accueillir ces émotions avec douceur et à en prendre bonne note de manière à saisir les messages qu'elles véhiculent et à passer à l'action, soutient Mme St-Jean.

« On a tendance à voir l'écoanxiété comme un problème. Or, ce n'est pas toujours le cas, affirme la Dre Généreux. L'écoanxiété peut se traduire par une réponse adaptative. Elle peut nous amener à augmenter notre engagement dans la lutte contre les changements climatiques, dans des gestes pro-environnementaux. » Bien sûr, la réponse peut aussi être « maladaptative », prend-elle soin de préciser. L'écoanxiété peut engendrer de l'insomnie, des symptômes dépressifs et anxieux ou, au contraire, entraîner une paralysie, un déni.

Bien que personne ne soit à l'abri de l'écoanxiété, il semblerait que certains groupes y soient plus vulnérables que d'autres, dont les ados qui arrivent en tête de liste. Les femmes, les jeunes parents, les scientifiques et les militants, mais aussi les anglophones et les immigrants seraient davantage touchés par ce phénomène prenant des allures de raz-de-marée. Les enfants seraient aussi particulièrement sensibles à l'écoanxiété, à la question de l'extinction des animaux et aux menaces de catastrophes environnementales, notamment.

D'autre part, l'expérience vécue d'une catastrophe naturelle ou le fait d'avoir subi des conséquences directes de problèmes environnementaux accroîtrait le risque de présenter de l'écoanxiété. À titre d'exemple de communautés affectées par les changements climatiques, les peuples autochtones du Nunavut et de la Côte-Nord se trouvent aux premières loges de la fonte des glaces et en subissent des conséquences directes. Les agriculteurs seraient aussi touchés par les changements climatiques et par l'écoanxiété. Ce qui sera ressenti comme une vague culpabilité passagère chez l'un pourra prendre des

proportions démesurées, voire handicapantes, chez d'autres. Christina Popescu, doctorante en psychologie sociale à l'Université du Québec à Montréal, s'intéresse aux symptômes de l'écoanxiété qui peuvent s'apparenter, selon elle, à ceux du trouble d'anxiété généralisée - notamment stress, insomnie, crises d'angoisse et de panique. Elle observe aussi parfois de la tristesse et de la dépression chez les personnes écoanxieuses. Elle souligne cependant que, à la différence de l'anxiété généralisée, l'écoanxiété prend sa source dans une menace réelle. Elle distingue aussi ceux qui sont préoccupés par l'environnement, sans pour autant être écoanxieux, de ceux qui sont affectés par leur écoanxiété dans leur fonctionnement.



10 TRUCS POUR APAISER LES CRAINTES DES JEUNES



1 **PRENDRE CONSCIENCE DE SES PROPRES ÉMOTIONS ET SE DOTER DE MOYENS POUR EN ATTÉNUER L'INTENSITÉ.**

Pour éviter d'accentuer les inquiétudes chez les jeunes, en leur communiquant une charge émotionnelle trop intense, prendre conscience de ses propres réactions et voir à les canaliser positivement dans l'action est une stratégie importante à mettre en œuvre.



2 **FAIRE DES CHOIX ÉCORESPONSABLES POUR QUE LES JEUNES CONSTATENT QUE L'AVENIR DE LA PLANÈTE (ET LE LEUR) NOUS IMPORTE.**

Les jeunes ont besoin de constater que l'avenir de la planète importe aux adultes autour d'eux. Une panoplie de choix s'offrent à nous dans toutes les sphères de nos vies : réduire sa consommation de biens, faire des déplacements actifs, préparer des lunchs, acheter en vrac, prendre des vacances à proximité.



3 **PERMETTRE AUX JEUNES D'EXPRIMER LEURS ÉMOTIONS ET ACCUEILLIR LEUR ÉCOANXIÉTÉ AVEC EMPATHIE.**

Lorsque les enfants nous font part de leurs inquiétudes pour les ours polaires à la dérive ou lorsque les adolescents font la grève et reprochent aux adultes de ne pas prendre les moyens radicaux nécessaires pour assurer leur avenir... nos cœurs se brisent. Accueillons leurs craintes et leurs colères avec toute l'empathie qu'elles méritent. Partageons leur indignation avec eux, tout en demeurant solides.



4 **DONNER CHAQUE JOUR DES OCCASIONS DE BOUGER, DE FAIRE DU SPORT ET D'ALLER DEHORS, EN NATURE.**

En plus de générer une kyrielle d'effets bénéfiques, tant sur le plan physique que psychologique, l'adoption et le maintien d'un mode de vie physiquement actif peut aider à apaiser l'écoanxiété chez les jeunes, surtout lorsqu'on leur offre l'occasion de passer beaucoup de temps en nature. Il faut garder à l'esprit que l'activité physique doit aussi rimer avec le plaisir. C'est la meilleure manière d'en maintenir l'habitude.

D'autre part, être en contact étroit avec la nature apporte des bénéfices inégalés sur le plan de la santé mentale. Assurons-nous d'encourager et de favoriser la découverte de ces [bienfaits](#) par les jeunes auprès de qui nous jouons un rôle clé. Jardinons avec eux, par exemple, ou donnons-leur l'occasion de vivre des expériences enrichissantes en plein air. Les retombées de ces activités pour la santé physique et mentale, comme pour la santé de la planète, sont incalculables.



FAVORISER L'ACQUISITION DE SAINES HABITUDES DE VIE.

Efforçons-nous, dès que c'est possible, d'offrir aux jeunes des alternatives aux écrans pour favoriser leurs apprentissages scolaires, comme dans leurs moments de repos ou de loisirs. Accordons de l'importance à leurs habitudes de sommeil et à une saine alimentation.

En effet, bien que l'utilisation des écrans comporte de nombreux avantages, ils entraînent aussi certains risques. Ils peuvent conduire à la sédentarité, amputer le temps consacré aux activités physiques ou écourter les nuits. Il importe donc d'atteindre un équilibre numérique et d'établir, avec la participation de l'enfant, des règles d'utilisation claires et surtout constantes afin d'éviter les frustrations.



LES ACCOMPAGNER AVEC HUMILITÉ ET BIENVEILLANCE DANS LEURS EFFORTS POUR COMPRENDRE LE MONDE QUI LES ENTOURE.

Les enfants et les adolescents sont exposés à une multitude de messages et d'images qui peuvent les perturber, sans pour autant qu'ils soient en mesure de bien les interpréter.

Le rôle des adultes est d'accompagner les jeunes dans la découverte de leur environnement, dans le plus grand respect possible de leur développement et de leurs besoins de compréhension. Aider les jeunes à effectuer des recherches, en les sensibilisant à la pertinence des différentes sources d'informations, et à développer leur esprit critique est un moyen important de les accompagner dans la gestion de leurs émotions.



LES EXPOSER, SANS MODÉRATION, AUX BONNES NOUVELLES ENVIRONNEMENTALES.

Les initiatives favorables à la santé de la planète se multiplient comme des petits pains! Informons-nous de ces initiatives (dont les exemples regorgent dans les pages de [100°](#) ou [Unpointcing](#)) et faisons-les découvrir aux jeunes. Visitez avec eux des jardins communautaires, des commerces zéro déchet, des friperies, des cuisines où les légumes moches sont revalorisés ou des centres de tri. Organisons des conférences ou des rencontres avec des porteurs de projets inspirants. Faisons part des gains dans les luttes environnementales. Ne ménégeons pas nos efforts pour leur faire part des bonnes nouvelles!



SE POSITIONNER EN ALLIÉS DANS LA LUTTE ENVIRONNEMENTALE.

La protection de l'environnement ne devrait pas seulement être l'affaire des jeunes. Partageons les responsabilités, avec équité, entre les générations, en tenant compte des leviers et des besoins développementaux de chacun. Faisons équipe avec les jeunes auprès desquels nous jouons un rôle significatif. Aidons-les à développer leurs capacités d'agir et leur sentiment d'efficacité personnelle. Consultons-les au sujet de leurs préoccupations et accompagnons-les dans la mise en œuvre d'initiatives significatives pour eux.



LES AIDER À COMPRENDRE LEUR ÉCOANXIÉTÉ.

Tout en validant leurs émotions, nous pouvons aider les jeunes à prendre conscience de ce qu'ils pensent et ressentent, à identifier les effets de leurs pensées sur leurs émotions. Parmi les stratégies pouvant contribuer à réduire le stress et l'anxiété, les différentes méthodes favorisant la pleine conscience, comme la méditation, sont reconnues pour leurs effets bénéfiques importants. Accueillons nos émotions et celles de nos jeunes avec bienveillance et servons-nous de leurs messages pour relever nos manches et prendre les mesures nécessaires afin d'assurer un avenir sain à tous les êtres vivants de la Terre.

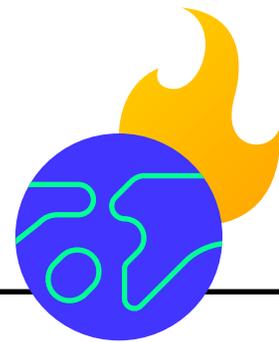


LES ACCOMPAGNER VERS DES RESSOURCES D'AIDE PROFESSIONNELLES LORSQUE L'ANXIÉTÉ OU TOUTE AUTRE FORME DE MAL-ÊTRE DEVIENT ENVAHISSANTE.

Lorsque la souffrance est importante ou lorsque le fonctionnement d'un jeune est perturbé, il importe de lui offrir une aide appropriée. On peut se tourner vers [Info-Social 811](#), le CLSC, les organismes communautaires, etc.

STATISTIQUES

LES JEUNES ET LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES



Parmi 10 000 jeunes de 16 à 25 ans sondés en 2021 dans 10 pays :

59% ont dit être très ou extrêmement inquiets.

50% ont rapporté vivre des émotions comme l'anxiété, la tristesse, la colère.

45% ont dit que ces émotions les affectaient au quotidien.

86%

DES QUÉBÉCOIS ET QUÉBÉCOISES DE 18 À 34 ANS

SE DISENT ÉCOANXIEUX ET ÉCOANXIEUSES, SELON UN SONDAGE LÉGER (2021).

ENTREVUES

Au fil des prochaines pages, nous vous invitons à découvrir des personnes inspirantes et des projets avant-gardistes qui, chacun à leur manière, changent la vie des jeunes en leur offrant des environnements plus favorables au développement d'une santé mentale positive.





MARY GORDON

Quand l'empathie prend racine dans les écoles

Femme de cœur et visionnaire, l'Ontarienne Mary Gordon a conçu, en 1996, le programme scolaire international *Roots of Empathy/Racines de l'empathie* afin d'aider les enfants de 5 à 13 ans à s'épanouir. En 25 ans, plus d'un million d'enfants de 14 pays ont participé au programme, dont une poignée d'écoles au Québec. En misant sur le développement des compétences sociales et affectives des enfants, Mary Gordon souhaite faire naître et grandir l'empathie chez les jeunes. C'est, selon elle, la clé pour briser le cycle de la violence et favoriser la paix dans le monde... « un enfant à la fois ».

Consultante auprès de l'Organisation mondiale de la Santé, de l'UNICEF et de plusieurs gouvernements, elle a reçu l'Ordre du Canada, l'Ordre de l'Ontario et la Médaille du jubilé de diamant de la reine Elizabeth II. Son programme est cité dans plusieurs publications scientifiques et a fait l'objet de nombreux reportages.





ENTREVUE 100°
AVEC MARY GORDON

**POUVEZ-VOUS DÉCRIRE EN QUELQUES
MOTS LE PROGRAMME *ROOTS OF
EMPATHY/RACINES DE L'EMPATHIE*?**

Roots of Empathy/Racines de l'empathie est un programme fondé sur les résultats de recherches scientifiques. Il a pour objectif de favoriser le bien-être psychologique des enfants en développant leur empathie. Nous travaillons avec des élèves directement dans leur salle de classe. La façon dont on le fait est unique. Nous invitons un parent de la communauté et son bébé à rencontrer un groupe d'élèves à neuf reprises au cours d'une année scolaire. Les ateliers se font sous la

supervision d'un instructeur bénévole qui visite les enfants 27 fois. La présence du bébé est au cœur du programme. Les enfants cherchent à comprendre ce magicien vulnérable et adorable qui gigote sur la couverture verte. Tous tombent en amour avec le bébé!

Le programme est conçu pour aider les enfants à se mettre à la place des autres, à développer une littératie émotionnelle, c'est-à-dire à identifier les émotions, à les reconnaître chez le bébé d'abord, mais aussi chez eux et chez leurs camarades de classe. Au fil des rencontres, ils développent la capacité d'exprimer à l'un et à l'autre ce qu'ils ressentent. L'instructeur guide les enfants en les questionnant : « selon toi, que ressent le bébé aujourd'hui? », « penses-tu qu'il aime ce jouet? », « a-t-il chaud, froid, faim? ».

VOUS AFFIRMEZ QUE L'EMPATHIE NE S'ENSEIGNE PAS, QU'ELLE EST CONSTRUITE PLUTÔT QU'INSTRUITE. QUE VOULEZ-VOUS DIRE ?

Effectivement, l'empathie n'est pas une notion qui s'enseigne et qui peut être apprise de façon traditionnelle selon les normes scolaires actuelles. Vous ne pouvez développer l'empathie comme vous développez les habiletés mathématiques ou les habiletés de lecture. Je dis toujours « *It's not taught, it's caught* ». L'empathie est comprise au contact du bébé et de son parent : les jeunes sont témoins de l'expérience d'attachement entre la mère ou le père et son enfant.

Avec l'aide de Richard E. Tremblay, professeur émérite de l'Université de Montréal, nous avons développé un programme empreint de calme et de douceur, qui ne met aucune pression sur les enfants. Nous avons une approche personnalisée qui favorise l'introspection. Les résultats sont très positifs. Quand on augmente le niveau d'empathie, on voit les agressions et l'intimidation diminuer de façon significative, tandis que se développent la gentillesse et l'attention envers les autres.

COMMENT AVEZ-VOUS EU L'IDÉE DE ROOTS OF EMPATHY/RACINES DE L'EMPATHIE ET COMMENT LE PROJET S'EST-IL MIS EN PLACE ?

Avant de démarrer *Roots of Empathy/Racines de l'empathie*, j'ai travaillé auprès des familles dans des quartiers défavorisés où il y avait beaucoup de pauvreté, de violence conjugale et de maltraitance d'enfants. Je travaillais avec les tout-petits pour faire en sorte qu'ils soient préparés à leur entrée à l'école. En côtoyant ces familles dans leur intimité, j'ai saisi que l'absence d'empathie était le point commun à toutes les souffrances dont j'étais témoin.

Je croyais à tort que l'empathie était innée, mais j'ai vu qu'elle florissait dans les premières années de vie, selon la qualité du lien avec son parent. Chaque enfant naît avec le potentiel de devenir empathique. Mais comment faire pour développer cette empathie ? C'est d'abord en soutenant les parents qui ont besoin d'aide. Personne ne se lève un matin en souhaitant être un mauvais parent.

Mais si cette opportunité n'est pas saisie, l'école publique est l'endroit idéal pour rejoindre tous les enfants.

J'ai eu le déclic, à un moment décisif, lorsque je travaillais avec une mère adolescente qui vivait de la violence conjugale. Elle venait de donner naissance à une deuxième fille, sa plus grande avait 17 mois. Un jour, je suis allée la visiter et son conjoint l'avait blessée. « Il n'a pas voulu me frapper, il pleurait », me disait-elle en s'excusant. Sur la route vers la maison, je pensais au destin qui attendait ces petites filles... le même que celui de leur mère et de leur grand-mère. Entre ma colère et mes larmes, l'idée de *Roots of Empathy/Racines de l'empathie* est née. Ce n'est pas arrivé dans un merveilleux moment, ce n'est pas arrivé avec l'intention de changer le monde, c'est arrivé dans un épisode de rage. Et ça a pris une dimension immense, insoupçonnée.

« On peut améliorer la santé mentale et le bien-être des enfants en développant leur capacité à se comprendre eux-mêmes. »



VOUS DITES QUE LE DÉVELOPPEMENT DE L'EMPATHIE CHEZ LES ENFANTS PERMET DE LUTTER CONTRE LA VIOLENCE ET DE FAVORISER L'INCLUSION. SELON VOUS, QUEL EST L'IMPACT SUR LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES ?

Depuis le jour 1, j'ai cette motivation sous-jacente de favoriser la santé mentale et le bien-être des enfants. Réduire la violence permet d'améliorer la santé mentale et le bien-être. Nous travaillons beaucoup avec les psychologues, les psychiatres et les gens de la santé publique à travers le monde, mais nous n'avons pas une approche clinique. Notre mission est de favoriser la construction de l'identité et l'estime de soi des enfants par le biais de la littératie émotionnelle. C'est la première étape : tu ne peux pas avoir une bonne santé mentale sans savoir comment identifier et gérer tes émotions.

Actuellement, au Canada, les enfants n'ont jamais été aussi déstabilisés en raison de la pandémie. Toute leur routine, toutes les choses qui aident à gérer les émotions, qui contribuent à une bonne santé mentale et au bien-être, leur ont été retirées. Grâce à *Roots of empathy/Racines de l'empathie*, les enfants comprennent leurs émotions et sont capables d'en parler à quelqu'un. Pendant la pandémie, on a conçu des capsules vidéo, traduites en 18 langues, pour aider les enseignants, les parents, les enfants. Notre point de mire est maintenant d'améliorer la santé mentale des jeunes en contexte postpandémique.

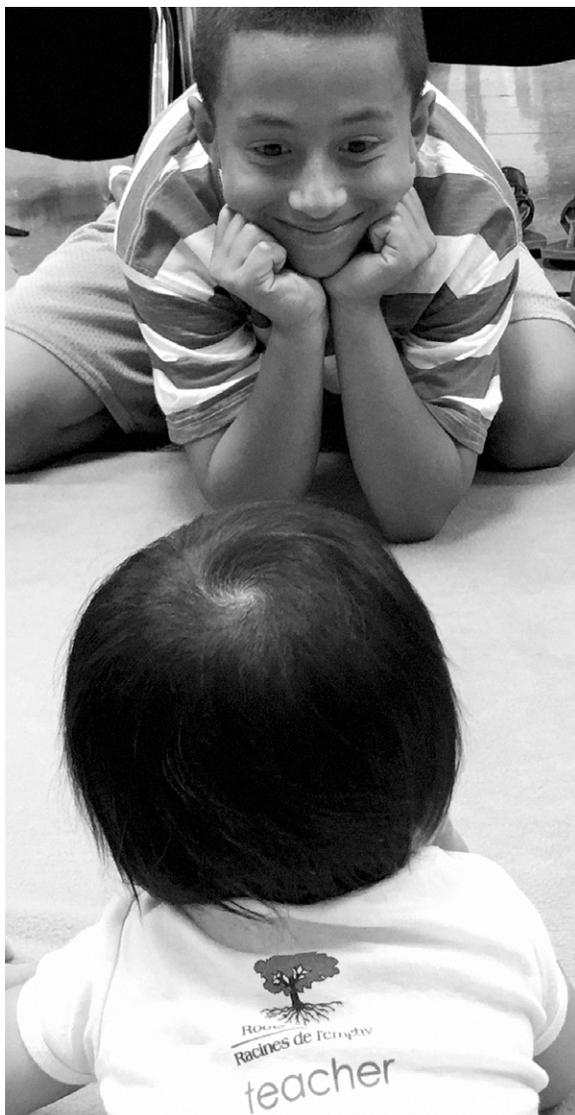


SELON VOUS, ON DEVRAIT S'ATTARDER AUX MÉTHODES D'ENSEIGNEMENT POUR MISER DAVANTAGE SUR LA MOTIVATION INTRINSÈQUE PLUTÔT QUE SUR LA COMPÉTITION.

Oui, il faut revoir la façon d'enseigner. Actuellement, tout est lié à la motivation extrinsèque. Il y a beaucoup de compétition. Un groupe doit lire plus de livres que la classe d'à côté pour avoir un privilège, tu dois être « top » de la classe... Et si on demandait simplement à l'enfant de faire de son mieux et de se comparer à lui-même? Notre programme ne met aucune pression externe. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses aux questions de l'instructeur. On prend toujours le temps de remercier les enfants pour leurs questions, on ne demande jamais qui a levé sa main en premier, on ne récompense pas celui qui parle d'emblée. Comme par magie, tous les enfants participent. Certains enfants, qui éprouvent des difficultés d'apprentissage ou un trouble de langage par exemple, osent s'exprimer. La nervosité disparaît parce que ce n'est pas une compétition. Les enfants savent qu'ils ne seront pas évalués sur la vitesse de réaction ni sur le contenu de leurs propos.

On punit les enfants turbulents à l'école. Et si on leur donnait des opportunités de bouger au lieu de les traiter comme des voyous? En côtoyant un petit bébé, les enfants apprennent à ne pas juger, à ne pas critiquer le bébé même s'il est fâché ou agité. L'enfant prend les mêmes lunettes de non-jugement pour voir les camarades de classe. « Tu as parfois des problèmes de comportement? Tu es actif comme moi. » Ça aide les enfants à comprendre, à créer des liens, à développer une solidarité. « Je n'aime pas bouger, mais je ne suis pas paresseux. J'ai le droit de préférer les casse-têtes. »

Dans plusieurs écoles américaines, on souhaite couper les récréations pour offrir plus d'instruction. Comment arriveront-ils à contrôler leurs émotions? On investit peu dans le bien-être psychologique des enfants. Si tu es dans un trou, arrête de creuser! Mais l'éducation continue de creuser.



LE LIEN AVEC L'ENSEIGNANT EST DÉTERMINANT DANS L'APPRENTISSAGE, DITES-VOUS?

Le bien-être des enfants dépend de leur capacité à se comprendre eux-mêmes, à se faire des amis et, assurément, à tisser un lien avec l'enseignant. *Roots of Empathy/Racines de l'Empathie* offre cette opportunité de renforcer ce lien. Les enseignants ont la chance de voir leurs élèves dans un moment d'apprentissage libre (*free learning*) et ils sont souvent étonnés de voir que les enfants, ceux qui leur donnent du fil à retordre, font les observations les plus tendres sur le bébé. Je ne peux pas dire combien de fois les enseignants ont

changé leur perception à l'égard des enfants qu'ils considéraient comme turbulents. Les enfants se comportent comme ils se sentent. S'ils se sentent terribles, ils se conduiront de façon terrible. Les enfants doivent avoir l'opportunité de créer des liens solides, de se sentir en confiance, avant d'apprendre.

Les enseignants sont préoccupés, mais limités dans leurs options. Les données montrent que la détresse a augmenté chez les jeunes, c'est vrai. Mais nous devons aussi être préoccupés par ce que vivent les enseignants qui sont majoritairement stressés. On sait que le stress est contagieux. Les enfants ont donc à gérer leur stress, mais ils emmagasinent aussi celui de leur enseignant. Dans ces conditions, ils ne peuvent pas correctement apprendre.

EN 2005, VOUS AVEZ MIS SUR PIED LE PROGRAMME SEEDS OF EMPATHY/ SEMAILLES DE L'EMPATHIE DESTINÉ AUX ENFANTS DES GARDERIES. MAIS QU'EN EST-IL DES PLUS GRANDS? CONSIDÉREZ-VOUS QU'IL SOIT TROP TARD CHEZ LES ADOLESCENTS POUR DÉVELOPPER L'EMPATHIE?

On peut développer l'empathie à tout âge, il n'est jamais trop tard. Au secondaire, l'organisation scolaire ne sied pas à notre programme puisque les élèves changent de groupes et d'enseignants. On me demande constamment d'aller dans les écoles secondaires parce que les problèmes y évoluent plus radicalement. Mais nous sommes un programme de prévention universel, de santé publique. Nous n'avons pas comme mission de résoudre des problèmes. J'aime dire que je travaille avec les adolescents de demain. Les résultats de recherches longitudinales sur notre programme prouvent que ça porte fruit.

On a noté une diminution de l'agressivité parmi les élèves participant au programme, le nombre d'enfants qui se battent diminuant de 50 %.



VOUS AVEZ DÉJÀ DÉCLARÉ QUE LA SOCIÉTÉ SOUFFRE ACTUELLEMENT D'UN MANQUE D'EMPATHIE. LE PENSEZ-VOUS TOUJOURS?

Selon une chercheuse américaine, le déficit d'empathie a augmenté de 40 % depuis les années 1970. Nous assistons à un déclin qui ne ralentit pas. L'exposition aux écrans y contribue parce qu'elle réduit les contacts entre personnes. On développe l'empathie au contact des autres, pas à travers les écrans. Pour apprendre à jouer au soccer, tu dois frapper un ballon. Ça dépend de ce que nous choisissons comme valeurs. Nos politiques fournissent un bon départ. On aide à développer l'empathie en offrant aux parents du temps avec leur bébé durant la première année de vie, une opportunité de favoriser l'attachement.

QUELS SONT VOS PLANS FUTURS POUR ROOTS OF EMPATHY/RACINES DE L'EMPATHIE?

Notre objectif est d'améliorer la santé mentale des jeunes en contexte postpandémique. On travaille avec nos partenaires qui sont déjà

engagés à aller plus en profondeur. Par exemple, au Royaume-Uni, nous avons été choisis parmi six projets d'intervention au sein d'un programme de recherche sur dix ans pour contrer la violence par arme blanche chez les ados les plus vieux. C'est un fléau là-bas. Si par notre programme, des enfants se sentent inclus, qu'ils comprennent leurs propres émotions, qu'ils ont l'habileté de se faire des amis, de créer des liens significatifs, ce sera un facteur de protection pour ne pas rejoindre un gang, pour rester à l'école, pour ne pas être en colère contre le monde. On peut prévenir la violence en développant l'empathie en amont, j'en suis convaincue.

MALGRÉ VOS CONSTATS, AVEZ-VOUS CONFIANCE EN LA JEUNESSE?

Je pense que les enfants sont la réponse à tout. Ils sont 100 % de l'avenir. Nous avons la chance, avec la naissance de chaque bébé, de recréer le meilleur de nous-mêmes, la gentillesse, l'empathie, l'altruisme. Si on retourne tous dans nos cœurs d'enfant, et si on croit tous que les enfants méritent un monde qui les écoute, un monde qui en prend soin, j'ai 100 % espoir en l'enfance et en ceux qui s'en occupent.

« On peut développer l'empathie à tout âge. Il n'est jamais trop tard. »



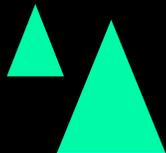


JEAN-PHILIPPE LEBLANC

La nature comme facteur de protection

Mordu de nature, de plein air et de voyage, Jean-Philippe LeBlanc a roulé sa bosse aux quatre coins du monde, du Pérou à la Tanzanie, comme guide de tourisme d'aventure en haute montagne. Porté par une volonté de vivre sa passion, tout en aidant son prochain, ce natif des Îles-de-la-Madeleine a fondé en 2013 *Face aux vents*, un organisme d'intervention par la nature et l'aventure visant à favoriser la santé mentale. D'abord destinée à une clientèle hospitalière, l'offre de *Face aux vents* s'est bonifiée et diversifiée. Jusqu'à maintenant, autour de 2 000 jeunes ont participé au programme de prévention (H)être, offert dans les écoles secondaires, et qui sera soutenu par le ministère de l'Éducation cette année.

Ce n'est qu'un début, promet son directeur général.





ENTREVUE 100°
AVEC JEAN-PHILIPPE LEBLANC

COMMENT VOUS EST VENUE L'IDÉE DE METTRE SUR PIED L'ORGANISME FACE AUX VENTS?

À l'époque, je voyageais énormément comme guide en tourisme d'aventure. J'avais le goût de m'impliquer socialement. J'avais vu ce que faisait *Sur la pointe des pieds* avec les jeunes atteints de cancer. En discutant avec ma conjointe qui travaille en santé mentale, ma réflexion s'est rapidement tournée vers cette clientèle. Il y a dix ans, on parlait encore moins de santé mentale, c'était beaucoup plus tabou que ça l'est aujourd'hui. Je voyais chez les gens qui vivaient une problématique de santé mentale que le plein air pouvait les aider dans leur cheminement. En 2012, on a fait un projet-pilote avec la clinique JAP au CHUM (pour les jeunes adultes souffrant de psychose). Il s'est passé quelque chose de spécial durant ce projet-pilote et les intervenants ont pu témoigner de l'effet positif de l'expérience sur les participants. On m'a alors conseillé de créer un organisme à but non lucratif, de monter une structure pour offrir ce service à d'autres. Je ne savais pas comment ! À partir de là, plusieurs personnes de différents profils se sont jointes à moi. Ce n'était pas une voie tracée : ça s'est dessiné au fil des expériences que j'ai vécues, au fil des réflexions.

Je tiens à préciser que j'ai été chanceux. Je suis arrivé dans un milieu où, pendant une quinzaine d'années, des intervenants avaient utilisé le plein air pour intervenir auprès des personnes ayant une problématique de santé mentale. On connaissait cette modalité d'intervention, mais ces projets ne se faisaient plus parce que les intervenants professionnels n'étaient plus libérés pour s'en occuper. Donc, quand je les ai contactés, ils étaient ouverts à l'approche. Ça a vraiment facilité l'intégration de l'organisme aux structures hospitalières. Ça a été un gros point positif pour notre entrée en matière.

« La nature est un moyen d'action qui vient répondre aux problèmes de stress et d'anxiété que vivent de nombreux adolescents. »



QU'EST-CE QUI VOUS A SURPRIS LORS DE VOTRE PREMIÈRE SORTIE EN NATURE AVEC LES PATIENTS ?

J'ai compris que sortir ces gens de leur quotidien avait un impact majeur. Est-ce vraiment l'effet du plein air? Je pense qu'à la base, sortir de son quotidien une personne isolée et fermée sur elle-même en raison de la maladie, c'est déjà très positif. À travers le projet, on voit cette personne se redresser, bomber le torse. Elle dit : « J'ai réalisé quelque chose. Je vais revenir chez nous et je vais avoir une histoire à raconter. » La posture change, le regard aussi. Pendant l'activité-pilote, on a fait une activité de canyoning où l'on descendait en rappel une cascade d'eau. Les yeux des participants semblaient dire : « J'ai réussi à aller au-devant de mes peurs ». Voir cette fierté marquer le corps... ce n'est pas un formulaire qu'on remplit.

J'ai vraiment compris que ma démarche avait un potentiel quand un jeune, après deux ans de cheminement thérapeutique, a mentionné que l'activité de *Face aux vents* avait été un élément déclencheur dans sa volonté de s'en sortir. Ce genre d'expérience favorise une prise de conscience et les échanges. Ça peut toucher les gens profondément.

APRÈS AVOIR CIBLÉ LA CLIENTÈLE HOSPITALIÈRE, *FACE AUX VENTS* S'EST OUVERT AUX ORGANISMES COMMUNAUTAIRES EN RÉADAPTATION, PUIS AU VOLET PRÉVENTIF DANS LES ÉCOLES SECONDAIRES. COMMENT LE PROGRAMME *(H)ÊTRE* EST-IL NÉ ?

On a voulu toucher les jeunes autrement, les sensibiliser aux bienfaits de la nature sur leur santé mentale. Qu'est-ce que le plein air peut leur apporter? La pandémie a été le catalyseur de ce projet. On a vraiment vu un besoin chez les jeunes : ils ne faisaient plus de sport, leurs contacts sociaux étaient diminués, il y avait une détresse plus visible chez eux. On a réfléchi à la meilleure façon d'intervenir pour contribuer au bien-être des jeunes, tout en mettant de l'avant la nature et le plein air. C'est là que nous est venue l'idée de concevoir le programme *(H)être*. C'était en 2020. On a commencé à mettre ce programme en place avec un étudiant à la maîtrise en travail social de l'UQAM.

Le programme a trois volets : le volet universel qui propose des conférences dans les écoles; le volet participatif qui propose aux jeunes intéressés de prendre part à une activité de plein air de proximité dans les parcs urbains; et le

volet immersif qui cible des jeunes suivis par les services psychosociaux dans les écoles. On invite ces derniers à vivre une expérience de quelques jours en plein air, dans un mode qui se rapproche plus de l'intervention.

Notre souhait est de pousser davantage le volet universel, d'offrir plus de conférences en milieu scolaire. Le besoin est là. On a testé la formule sous plusieurs angles. En présentiel, par visioconférence, en anglais, en français, dans tous les niveaux secondaires, dans les écoles privées et publiques. Ça fonctionne très bien auprès des élèves du deuxième cycle du secondaire. On voit leur désir de faire du plein air pour se faire du bien. La réponse est forte.



QUELLE EST CETTE RÉPONSE DES ÉLÈVES?

Jusqu'à maintenant, on a rencontré près de 2000 jeunes avec le programme (*H*)être. Autour de 60 % ont envie de se mettre en action pour contribuer à leur bien-être, de participer à une activité de plein air pour se faire du bien. On voit que ça crée un déclic.

Avec les ateliers-conférences, on veut tout simplement les aider à concevoir que le plein air peut leur faire du bien, maintenant ou plus tard, et leur rappeler que le contact avec la nature dans un parc urbain peut diminuer le stress au quotidien. Le taux de satisfaction très élevé. On leur fait vivre des expériences en distribuant des odeurs de nature pour susciter des images, des émotions. On leur fait comprendre que la nature est plus proche qu'ils pensent. C'est beau les grands espaces, mais ce n'est pas accessible à tous et en tout temps. Il faut apprendre à observer la nature et à la vivre dans son quotidien. C'est une réflexion que j'aime aborder avec les jeunes.

LES JEUNES D'AUJOURD'HUI SOUFFRENT-ILS D'UN DÉFICIT NATURE?

Je pense qu'on a plutôt un déficit de perception de la nature. Est-ce que les jeunes manquent de temps d'activité en nature? C'est certain. Est-ce que c'est un déficit de nature? J'ai de la difficulté à me positionner. Il y a un manque de nature, assurément. Comment on l'appelle, je ne sais pas. Avant de parler d'un déficit nature, je parlerais d'un déficit humain avant tout.



COMMENT VOYEZ-VOUS LA RÉALITÉ DES ADOLESCENTS D'AUJOURD'HUI ?

L'adolescence est une période charnière. Et aujourd'hui, elle n'a parfois plus de fin ! Du temps de nos parents, l'âge adulte commençait plus tôt. Il fallait qu'ils travaillent, ils commençaient jeunes. Aujourd'hui, l'adolescence semble parfois s'étendre jusqu'à 30, 35 ans... Les responsabilités sont moins présentes, on a plus de liberté. Cette période est plus difficile à vivre peut-être parce qu'il y a plus de flottement, on a plus de possibilités qu'avant. Les possibilités sont incroyables et c'est difficile de faire des choix. Ça peut créer un vertige.

Je pense que les jeunes sont actuellement dans un contexte plus difficile qu'auparavant pour prendre soin de leur santé mentale. J'ai la conviction que les technologies ont un grand impact négatif dans leur vie. On est tellement toujours sous les spots, à montrer notre beau côté... Je pense que ça induit une pression et les jeunes peuvent facilement tomber dans la détresse. Cela dit, les technologies ont aussi un impact positif.

Mais je suis optimiste. On parle de plus en plus de santé mentale. Plusieurs organismes travaillent

pour les jeunes, mettent de l'avant la santé mentale. Je vois que l'information est plus disponible qu'avant. Il y a un peu moins de stigmatisation. Les jeunes sont plus ouverts à consulter ou à aller chercher de l'information s'ils ont un besoin particulier. C'est un contexte difficile, mais ce n'est pas tout noir. Le fait que la santé mentale soit de moins en moins taboue, ça contribue positivement à l'avenir de leur santé mentale.

DE QUELLE FAÇON LA NATURE PEUT-ELLE FAVORISER UNE BONNE SANTÉ MENTALE ?

Au contact de la nature, on remarque une diminution de la perception du stress et de l'anxiété. Les effets ont été démontrés scientifiquement. La nature est un moyen d'action qui vient répondre aux problèmes de stress et d'anxiété que vivent de nombreux adolescents. Ce n'est pas magique, mais c'est accessible et ça peut réellement contribuer au bien-être des jeunes pour le reste de leur vie. On note une diminution de la fréquence respiratoire et cardiaque, une possible hausse de la concentration, soit la restauration de l'attention.

La nature n'est pas que loin et sauvage, elle est aussi en ville. Il faut prendre le temps de s'arrêter et de regarder. Une plante qui pousse dans une craque de béton à Montréal, c'est un exemple fort de résilience. La plante pousse dans un milieu difficile. Ça me donne espoir. La nature est forte. Il faut juste s'arrêter, observer, ressentir. C'est le message qu'il faut transmettre aux jeunes : la nature est plus près que vous pensez.

Pendant une marche au parc, je regarde le vent faire bouger les feuilles, j'entends et ressens le vent sur mon corps, j'enlève mes souliers et je mets les deux pieds dans le gazon, je sens l'odeur des feuilles. Je peux vivre tout ça dans mon quotidien. Il suffit de prendre 5-10 minutes pour aller au parc, sur le chemin vers l'école par exemple. Si tu ne prends pas le temps, tu ne verras pas la nature.



L'INTERVENTION PAR LA NATURE ET L'AVENTURE A LA COTE. FACE AUX VENTS S'INSCRIT DE QUELLE FAÇON DANS CE COURANT?

On fait partie de cette belle vague porteuse qui ne semble pas s'essouffler. Elle prend de l'ampleur et de la force. L'appel de la nature, on le voit à travers les garderies nature de plus en plus nombreuses, à travers l'intérêt pour la pédagogie en plein air. C'est une bonne chose, on se rend compte que la nature a beaucoup à nous apporter. Enfin, on s'en rappelle! Je qualifie souvent notre approche de rétro-innovation. Avant, on faisait ça, mais ça ne portait pas de nom. Cette approche existait, mais j'ai l'impression que l'on contribue à la structurer, à lui donner un nom et à l'étudier. C'est important.

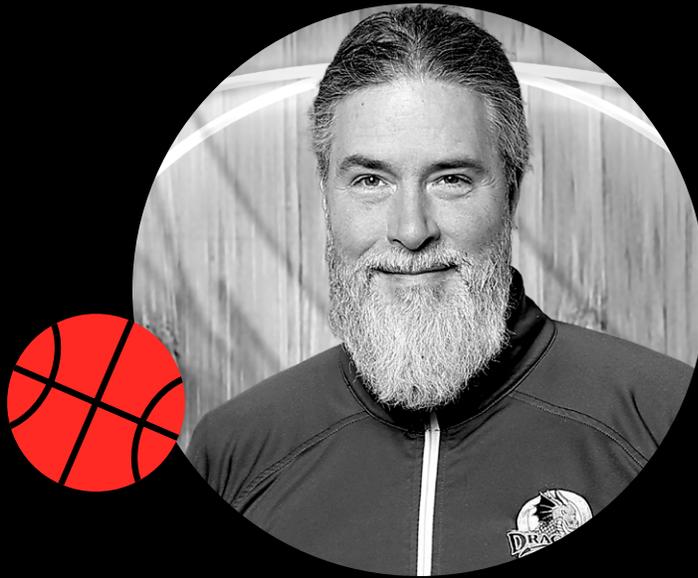


ÊTES-VOUS OPTIMISTE FACE AUX JEUNES ET À LEUR SANTÉ MENTALE?

Les enjeux de santé mentale peuvent toucher tout le monde. Personne n'est à l'abri. On est en bonne santé mentale que par sursis en quelque sorte. Il faut aussi comprendre que l'on peut être bien, même si on a un problème de santé mentale. Ce n'est pas parce qu'on a un diagnostic qu'on ne va pas bien, c'est important de le mentionner.

Je suis hyper positif, c'est dans ma nature. Je perçois que, dans les prochaines années, la situation va s'améliorer parce que les outils et les réflexions sont là. Cela dit, la chose la plus importante est d'écouter. Comme intervenant, on peut arriver avec nos gros sabots et dire : « C'est comme ça que ça marche... » L'important, c'est d'écouter. Et pour écouter, il faut qu'il y ait une discussion, un dialogue, une rencontre. Il faut créer ces moments pour qu'on puisse se parler, échanger, pour bien comprendre les besoins des jeunes. Si on tente de répondre à un besoin d'une manière qui n'intéresse pas les jeunes, ça ne fonctionnera jamais. Il faut vraiment le faire avec eux.

« La nature n'est pas que loin et sauvage, elle est aussi en ville. Il faut prendre le temps de s'arrêter et de regarder. Une plante qui pousse dans une craque de béton à Montréal, c'est un exemple fort de résilience. »



MARTIN DUSSEAULT

Plus de 20 ans de basket pour aider les jeunes

Passionné de basketball et par la jeunesse, Martin Dusseault est travailleur social en milieu scolaire au CIUSS Centre-sud de l'île de Montréal. Fondateur et coordonnateur du programme *Bien dans mes baskets*, il utilise avec succès le sport comme outil de persévérance scolaire et de développement de compétences socioémotionnelles.

Ses pratiques novatrices ont été maintes fois reconnues. Il a notamment reçu la médaille de l'Assemblée nationale du Québec, le Prix d'excellence de l'Ordre des travailleurs sociaux et thérapeutes conjugaux et familiaux (catégorie Innovation et entrepreneuriat social) et le Prix coup de cœur de l'Association internationale pour l'éducation par le sport à Paris. La réussite des jeunes qu'il côtoie est néanmoins la plus grande récompense à ses yeux.



ENTREVUE 100°
AVEC MARTIN DUSSEAULT

DEPUIS SA MISE SUR PIED EN 2005, LE PROGRAMME *BIEN DANS MES BASKETS* A SUSCITÉ BEAUCOUP D'INTÉRÊT EN RAISON DE SON ORIGINALITÉ ET DE SON SUCCÈS. POURRIEZ-VOUS NOUS LE DÉCRIRE EN QUELQUES MOTS?

Bien dans mes baskets est un programme de travail social qui utilise le basketball parascolaire comme outil d'intervention psychosociale. C'est le cœur de notre approche. C'est comme si on avait tous la main sur le même ballon. À travers le sport, on fait des interventions individuelles, de groupe et même communautaires pour travailler plusieurs problématiques ou besoins. On a commencé à l'École secondaire Jeanne-Mance, située sur le Plateau Mont-Royal, essentiellement avec des jeunes qui avaient des troubles de comportement. Aujourd'hui, il y a 11 groupes qui présentent une mixité intéressante. La clientèle est encore très multiethnique. Autour de 60 % des jeunes présentent de grosses difficultés, tandis

que les autres vivent des problèmes associés à l'adolescence qui ne sont pas simples. Ils s'entraident, chacun à leur façon. Ils décident ensemble des règles à suivre et des objectifs à atteindre. Ils aiment être au gymnase, mais on les invite à s'impliquer dans la collectivité.





DANS LES DERNIÈRES ANNÉES, VOUS AVEZ TENTÉ DE NOUVELLES EXPÉRIENCES À L'EXTÉRIEUR DE L'ÉCOLE SECONDAIRE JEANNE-MANCE QUI PERMETTENT AU PROGRAMME D'ÉVOLUER. LESQUELLES?

Depuis l'automne 2020, nous sommes présents au Centre d'éducation aux adultes Gédéon-Ouimet destiné aux jeunes de 16 à 21 ans. On travaille avec l'équipe de francisation auprès de nouveaux arrivants. Ils doivent apprendre une nouvelle langue et se familiariser avec la vie ici, tout en ayant un bagage parfois lourd. On intervient par le sport afin de favoriser leur intégration, toujours avec une intentionnalité psychosociale. Plusieurs jeunes sont passés par le chemin Roxham et arrivent seuls. En raison des traumatismes qu'ils ont pu vivre, les enjeux de santé mentale sont particuliers.

BIEN DANS MES BASKETS EST AUSSI PRÉSENT DANS LES ÉCOLES PRIMAIRES.

Ça fait longtemps qu'on fait du basketball dans les écoles primaires, avec une forme d'accompagnement pour faciliter le passage du primaire au secondaire et éviter toute l'anxiété qui se présente quand tu arrives chez les grands. On veut leur donner le goût de faire du sport et de s'impliquer dans leur école secondaire en leur donnant le plus d'outils possible. On aimerait ajouter une intentionnalité d'intervention plus profonde et adapter les actions sportives pour faire en sorte que ça réponde à une visée psychosociale. On est dans cette réflexion.

DES CHERCHEURS UNIVERSITAIRES SE SONT INTÉRESSÉS À BIEN DANS MES BASKETS. SELON LEURS ÉTUDES ET VOS OBSERVATIONS, QUELS SONT LES INGRÉDIENTS DE VOTRE RECETTE GAGNANTE?

Le sport peut être un médium vraiment intéressant et pertinent. En revanche, ce n'est pas vrai que le sport va tout régler. Ce n'est pas que parce que tu fais du sport que tu développeras la communication et l'esprit de groupe. Pour avoir un impact psychosocial, il est très important d'établir d'abord des objectifs psychosociaux intentionnels dans nos actions. Le sport doit être considéré comme un outil qu'on peut moduler et modifier pour atteindre ces objectifs. On peut développer des habiletés de vie par le sport, mais le chemin pour y arriver est très important et on doit le prévoir. C'est souvent l'étape que les gens négligent.

Pour espérer des résultats durables, on doit aussi viser un transfert des habiletés développées en gymnase vers le vécu en classe et à l'extérieur, nous a appris une [étude de l'Université de Montréal](#). C'est donc important de provoquer ces occasions de transfert pour atteindre notre objectif. Veut-on travailler la gestion de conflit ou développer l'habileté d'un élève à construire son horaire et le respecter? Si on travaille la gestion du stress, par exemple, on peut expliquer que les techniques utilisées pour diminuer le stress avant un match s'appliquent tout autant avant un examen de maths.

Bien dans mes baskets fonctionne parce qu'on a une approche intégrée, c'est-à-dire que nous sommes présents dans toutes les sphères de vie du jeune, à l'école, auprès de sa famille, dans la communauté. On a une vision ultra systémique. On peut montrer à un jeune à se nourrir sainement, mais chez lui, ce n'est pas lui qui fait l'épicerie. Quand on fait de la promotion et de la prévention, on tape sur les différents clous, on veut un rayonnement vraiment très large.

« On peut développer des habiletés de vie par le sport, mais le chemin pour y arriver est très important et on doit le prévoir. C'est souvent l'étape que les gens négligent. »

QUEL IMPACT CONCRET AVEZ-VOUS SUR LES JEUNES DE BIEN DANS MES BASKETS?

Le sentiment d'appartenance qu'on arrive à créer chez nos jeunes peut favoriser leur persévérance scolaire et développer leurs habitudes de vie, c'est ressorti très fort dans l'étude de l'Université de Montréal. Via notre projet *Rebondir au féminin*, on a aussi observé que le fait de développer chez les filles un intérêt pour le sport et un leadership qui leur est propre, différent de celui des garçons, permet leur *empowerment*.



Les premiers résultats d'une étude menée par l'Institut universitaire Jeunes en difficulté du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal montrent par ailleurs que chez les nouveaux arrivants, le programme se présente comme une première ligne d'intervention psychosociale qui était inexistante au Centre Gédéon-Ouimet. On donne des références aux deux bouts du spectre : l'un doit trouver un hôpital pour une évaluation psychiatrique, l'autre aimerait savoir où il pourrait jouer au volleyball. Le lien qui se crée entre l'intervenant et le jeune par le médium sportif enlève beaucoup de barrières. Ça nous permet de jouer un rôle de travailleur social de façon beaucoup plus relaxe et moins suspicieuse pour la clientèle qui pourrait avoir vécu des situations négatives dans leur pays en lien avec le gouvernement. On est dans le gymnase, alors ils nous font confiance.

« Le sentiment d'appartenance qu'on arrive à créer chez nos jeunes peut favoriser leur persévérance scolaire et développer leurs habitudes de vie. »

Bien dans mes baskets agit aussi comme un filet de sécurité, comme une présence. Même s'il s'agit d'un programme scolaire, on est ouvert à l'année, pendant la semaine de relâche et même l'été. Pendant le temps des Fêtes, un intervenant est présent dans le gymnase tous les jours. Noël peut être extrêmement difficile sur le plan émotif.



QUEL RETOUR AVEZ-VOUS DES ÉLÈVES QUI SONT PASSÉS PAR LE PROGRAMME?

Jusqu'à maintenant, on a touché autour de 2000 à 3000 élèves. Le programme compte quatre travailleurs sociaux à temps plein et on a 20 entraîneurs-intervenants bénévoles dont la moitié sont des anciens. Ils occupent aujourd'hui différents emplois : comptable, policière ou intervenante, etc. Ils décident de revenir s'impliquer dans le programme. Certains sont devenus des joueurs de basketball professionnels et ils viennent s'entraîner avec les jeunes durant l'été. Ce sont en même temps des modèles positifs.

Les jeunes qui ont quitté viennent nous voir lors des matchs et, dans les premières années de cégep, ils sont toujours les bienvenus. Dans *Bien dans mes baskets*, on leur dit souvent qu'on est une famille et c'est vraiment ce qu'on veut leur faire sentir. Ils peuvent venir nous voir même d'un point de vue professionnel. On a convaincu le CIUSSS de pouvoir les aider même s'ils ont plus de 18 ans, même s'ils ne fréquentent plus l'école. S'ils ont besoin d'être suivis, on va continuer. Certains nous appellent tous les ans pour nous donner et prendre des nouvelles. On est chanceux d'avoir ces retours.

AVEZ-VOUS RENCONTRÉ DES EMBÛCHES AU FIL DES ANS?

Au début, il y a eu beaucoup d'embûches. Pour l'école, on ne faisait que du sport après l'école, alors que l'important, c'est le français. Pour le milieu du travail social, on ne faisait que s'amuser sur le terrain, ce n'était pas vraiment de l'intervention psychosociale comme dans un bureau. Ça a été difficile de faire reconnaître que le sport est un médium qui peut être efficace. On travaille différemment du milieu scolaire et on tente de leur faire comprendre que le sport peut être gagnant pour tous. Il y a cette vieille conception que le sport parascolaire est un privilège qu'on peut t'enlever pour te faire mal si tu t'égares dans ton parcours scolaire. Si un jeune fait des problèmes au gymnase, je ne lui enlève pas son cours de français! Si un jeune se comporte mal dans ton cours, tu ne peux pas lui enlever son sport. Au contraire, envoie-le-moi!



APRÈS UNE VINGTAINE D'ANNÉES, PLUSIEURS SONT SURPRIS DE VOUS VOIR ENCORE SUR LE TERRAIN. QU'EST-CE QUI VOUS MOTIVE À RESTER IMPLIQUÉ DANS BIEN DANS MES BASKETS?

Si je suis encore impliqué, c'est parce que ça m'apporte beaucoup. J'aime voir l'impact chez les jeunes, être avec ceux que l'on croit durs, désagréables. Il suffit juste de savoir comment les prendre et voir au-delà de ce qu'ils démontrent. Ils veulent prendre une distance avec l'adulte, c'est leur rôle d'adolescent. Ils montrent une façade qu'on n'a pas le goût de voir. Il faut prendre quelques pas de recul et si on tente de creuser, on va découvrir des êtres extraordinaires. Au fil des ans, tout plein de moments marquants m'ont nourri. Chaque rencontre est un échange, ça m'amène à être une meilleure personne, à voir mon rôle de père différemment.

Je me rappelle la première année qu'on a remporté un championnat provincial, c'était vraiment marquant. Quand tu travailles sur tes objectifs et que tu es avec une bande de jeunes en troubles de comportements, il y a plein d'embûches que les autres équipes n'ont pas. Après leur victoire, les membres de l'équipe avaient décidé de monter la bannière à l'intérieur de l'école dans un capteur de rêve. C'était vraiment très émouvant. On voyait tous les efforts qu'ils avaient mis pour arriver là. Les élèves de l'école étaient fiers, c'était super beau, un moment très fort.

SELON VOUS, COMMENT PEUT-ON, COMME SOCIÉTÉ, FAVORISER LA SANTÉ MENTALE ET L'ÉPANOUISSEMENT DES JEUNES D'AUJOURD'HUI?

On doit créer une ouverture comme adulte et réfléchir différemment à notre façon de donner les services : l'éducation, les services sociaux. Comment peut-on amener nos jeunes à développer leur plein potentiel à travers leur cheminement d'enfant et d'adolescent? Comment va-t-on utiliser tous les acteurs dans leur vie pour être capable de faire en sorte qu'ils soient bien? L'école est un bon milieu pour intervenir.

Avec le niveau d'anxiété qui monte présentement, il faut essayer de leur donner des outils rapidement pour qu'ils puissent gérer ça. Il faut aussi donner des outils aux adultes qui les entourent, les sensibiliser à l'impact qu'ils ont sur les jeunes, tant positif que négatif, et leur faire réaliser qu'ils doivent arriver à se gérer avant de gérer les jeunes. Je pense que c'est une première grosse étape de les aider.

On doit aussi voir comment on peut aider les jeunes à éclore dans chacun de leurs milieux de vie. Il faut tirer le maximum de ce que les milieux peuvent apporter. Par exemple, une école, ce n'est pas juste un milieu où on enseigne le français et les maths, c'est un milieu où on développe des citoyens et il y a une obligation de développer les compétences sociales, une obligation de développer leur intérêt et d'aller chercher le meilleur de ces jeunes. Si c'est trop ardu parce qu'ils sont en difficulté, faisons différemment. Ne faisons pas juste mettre le cadre et les obliger à rentrer dedans. Réfléchissons.





 **SUR LE TERRAIN :**
ZOOM SUR DES INITIATIVES
INSPIRANTES



Que ce soit pour cultiver une santé mentale florissante chez tous les jeunes, ou offrir du soutien à ceux qui en ont besoin davantage, des initiatives innovantes émergent un peu partout au Québec. Tour d’horizon.

Dé-Stresse et Progresse : identifier et déconstruire le stress

Selon le Centre d’étude sur le stress humain, la transition vers l’école secondaire est une période qui peut s’avérer stressante. Mais c’est quoi le stress? Comment le reconnaît-on? Comment adoucir ce passage vers la vie d’adolescent? Le programme *Dé-Stresse et Progresse* propose des ateliers interactifs afin de mieux comprendre les effets du stress sur le cerveau et sur le corps, et pour apprendre à répondre adéquatement aux situations stressantes du quotidien. L’idée, c’est que le mot « stress » passe d’un concept abstrait à quelque chose de concret, d’identifiable et de combattable!

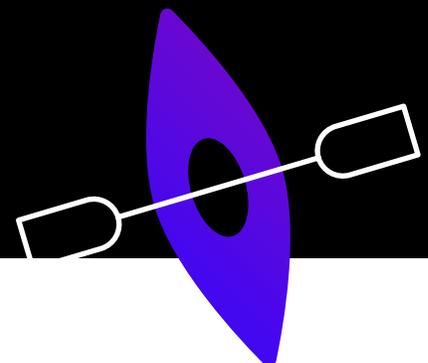
stresshumain.ca



Nurrait | Jeunes Karibus : cap sur le plein air

Tout a commencé avec une idée, de la motivation et de l’engagement. L’organisme *Nurrait/Jeunes Karibus* promeut le développement personnel et social des jeunes du Nunavik en leur proposant de se dépenser physiquement en plein air. Par exemple, le programme Nurrait offre aux jeunes de 12 à 18 ans, qui fréquentent une école secondaire, de faire du ski de fond et du camping d’hiver. Le programme Tuttuut propose, lui, à des jeunes et adolescents une expédition en canot tandis que le programme Ikaartuit invite les jeunes de 14 à 21 ans en situation de vulnérabilité psychosociale à pratiquer le kayak.

nurraitjeuneskaribus.com





SORTIR DU CADRE : un projet photo misant sur l'auto- détermination

Lancé en 2022 par le Mouvement Santé mentale Québec, *SORTIR DU CADRE* a pour but d'aider les 12-25 ans à mieux se connaître, à prendre conscience de leur valeur et des obstacles qui les empêchent d'exprimer qui ils sont vraiment. Ce projet original permet la réflexion via le partage, l'écriture et la photographie. Les jeunes sont invité-e-s à répondre aux questions suivantes en mots et en images : *Que signifie pour toi être toi-même? Qu'est-ce qui t'empêche d'être toi-même? Qu'est-ce qui t'aide à être toi-même?* Des photos sélectionnées sont publiées sur la page Instagram du programme et certains clichés font partie d'une exposition itinérante, lancée le 13 mars 2023.

[🌐 mouvementsmq.ca](https://mouvementsmq.ca)

Fondation Jeunes en Tête : prévenir la dépression des ados

Sensibiliser les ados à la dépression, voilà à quoi s'attache, depuis plus de 20 ans, l'atelier phare de la fondation : « Solidaires pour la santé mentale ». Il est destiné aux jeunes de 14 à 18 ans, mais est aussi offert aux parents et au personnel scolaire. Les participants y apprennent notamment à décrypter les signes et les symptômes de la dépression. Certains sont visibles, d'autres physiques, ou encore plus subjectifs. L'atelier propose d'agir en plusieurs étapes : s'observer et décoder les signes de détresse; parler, exprimer sa souffrance à une personne de confiance; trouver une ressource; persévérer et garder espoir. Ce qu'il faut retenir? La dépression est réversible!

[🌐 fondationjeunesentete.org](https://fondationjeunesentete.org)

Passeport : S'équiper pour la vie - des histoires pour faire face au quotidien

À travers les aventures des voyageurs Olya et Milo, qui vagabondent dans un univers fantastique avec leur ami dragon, le programme scolaire *Passeport : S'équiper pour la vie* propose aux enfants de 9 à 11 ans de s'outiller pour faire face aux situations nouvelles ou difficiles du quotidien. Les histoires illustrent différents thèmes comme l'amitié, l'intimidation, les changements, le stress, etc. Puis des activités de groupe, des jeux de rôles, et des planches de jeu géantes permettent aux enfants d'échafauder des stratégies d'adaptation pour se les approprier.

passeportsequiperpourelavie.ca

Espace Transition : en scène sans tabou

Dans plusieurs villes de la province, *Espace Transition* offre des programmes et des activités centrés sur les arts pour les jeunes, quel que soit leur parcours. Par exemple, il peut s'agir d'explorer les sonorités des percussions et de créer une œuvre musicale en groupe lors des ateliers de cercle rythmique, de réinventer l'histoire d'un petit opéra ou encore de monter une œuvre collective lors des ateliers d'arts dramatiques et d'arts du cirque. Concrètement, l'idée est d'offrir aux participants un espace où toutes les expressions artistiques sont possibles, sans avoir peur du ridicule, sans jugement ni tabou, afin de promouvoir le bien-être de l'ensemble.

etpsy.ca



SEVE : de la philo pour les enfants

Les ateliers *SEVE* misent sur une combinaison originale : le dialogue philosophique et la pratique de l'attention. Le but ? Permettre aux jeunes de penser par et pour eux-mêmes, de développer leur pensée critique, leur confiance en soi et le raisonnement moral, mais aussi de réduire l'anxiété et aider à la régulation de leurs émotions. En pratique, les ateliers sont proposés dans tous les types de milieux liés à la jeunesse : écoles, centres de loisirs, centres jeunesse ou encore hôpitaux. Avec un but précis : faire en sorte que les nouvelles générations soient plus conscientes et ouvertes sur le monde.

seveformation.ca

Ateliers 360 : la réalité virtuelle contre l'intimidation

Les Ateliers 360 utilisent une approche immersive afin de sensibiliser les jeunes du secondaire à l'intimidation et surtout à les outiller pour bien réagir. Comment? En utilisant la réalité virtuelle. Cette technologie permet à l'utilisateur de percevoir, de ressentir et d'interagir comme dans le monde réel. Autrement dit, cette immersion totale peut susciter l'empathie. Elle incite l'élève à réfléchir à la situation dont il est témoin et aux moyens de la désamorcer. C'est la fondation Jasmin Roy-Sophie Desmarais qui est derrière ce projet inusité.

fondationjasminroy.com



Les amis de Zippy : aiguïser l'adaptation des jeunes enfants

L'insecte domestiqué « Zippy » et ses amis les enfants sont les héros d'histoires à lire, par l'enseignant, à des jeunes de 6 à 7 ans. Le programme, proposé par l'Université du Québec à Montréal, et qui les met en scène, comprend plusieurs séances à répartir sur l'année scolaire. Il présente des histoires qui montrent Zippy et ses amis confrontés aux problèmes et défis habituels que peuvent vivre les jeunes enfants au quotidien : communiquer, nouer et mettre fin à des relations, vivre des émotions positives et négatives, communiquer, résoudre des conflits, composer avec la perte et le changement, etc. Après la lecture, les enfants sont invités à dessiner, jouer et en discuter.

zippy.uqam.ca

Coup de pouce jeunesse : tu es capable!

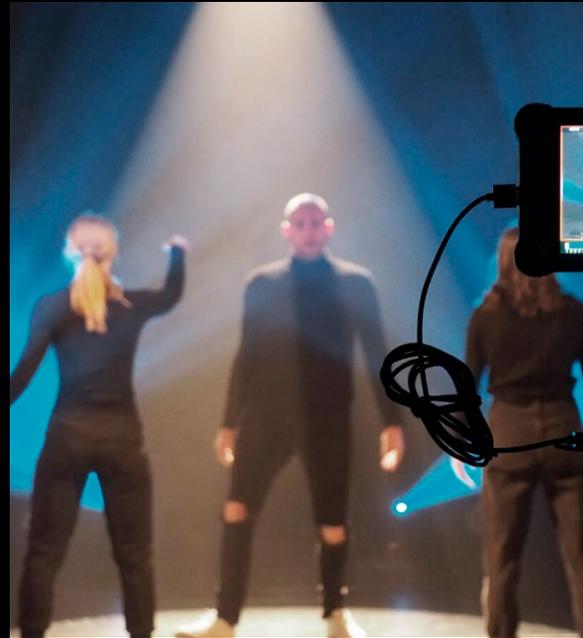
À Montréal-Nord, *Coup de pouce jeunesse* poursuit une mission : favoriser l'estime de soi et l'esprit d'entraide chez les adolescents issus de toutes cultures. En proposant à des jeunes de 12 à 17 ans de devenir bénévoles, l'organisme cherche à briser les barrières des préjugés entre les différents groupes sociaux et permettre le développement de ces jeunes en tant que citoyens responsables. Comment? Grâce à de multiples activités qu'ils animent et soutiennent auprès de petits enfants, de personnes âgées, d'adolescents ou de jeunes nouvellement arrivés au Québec.

coupdepoucejeunesse.com

Prima Danse : danser pour se libérer l'esprit

Et si la danse était un moyen de développer une image corporelle positive, de mieux gérer et comprendre ses émotions, d'apprendre à s'affirmer et se respecter ou encore de favoriser les échanges entre les cultures et les générations? C'est ce que croit dur comme fer l'organisme *Prima Danse*, qui accompagne les jeunes et les enseignant-e-s pour parler sans tabou de la santé mentale de façon artistique, interactive et concrète. Leurs intervenant-e-s se promènent partout au Canada pour que les jeunes se sentent mieux dans leur tête comme dans leur corps.

primadanse.com



HORS-PISTE : prendre l'anxiété à bras-le-corps

Initiative du Centre RBC d'expertise en santé mentale de l'Université de Sherbrooke, le programme HORS-PISTE vise d'abord la prévention des troubles anxieux et des troubles d'adaptation chez les jeunes au primaire, secondaire et postsecondaire. Mais HORS-PISTE a aussi la particularité de s'adresser aux parents. Concrètement, cela se traduit par des fiches d'animation claires et simples, des diaporamas, des affiches pour la classe ou encore des ateliers. Le projet permet aux jeunes d'élargir leur zone de confort, et à leurs parents, de mieux reconnaître l'anxiété de leurs enfants et développer des stratégies pour les soutenir.

sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca

Aire ouverte : un lieu d'aide unique

Pour les 12-25 ans qui se posent des questions sur leur identité sexuelle et de genre, leur consommation d'alcool ou de drogue, qui vivent un conflit familial, de la violence, de l'intimidation, qui se sentent stressés, qui sont préoccupés par certaines pensées ou tout simplement par le futur, il existe un lieu unique pour trouver de l'aide : *Aire ouverte*. Partout au Québec, ces lieux offrent des services pour la santé et le bien-être grâce à des professionnels qualifiés, compétents et compréhensifs qui proposent leur écoute et leur aide sans jugement.

quebec.ca

La santé mentale positive ça se cultive! : des outils pour les écoles secondaires

Portée par l'Association pour la santé publique du Québec, en partenariat avec le gouvernement du Québec, la plateforme en ligne *La Santé mentale positive ça se cultive!* est un répertoire d'outils conçu pour faciliter le développement des compétences personnelles et sociales chez les jeunes du secondaire, et favoriser la création d'environnements favorables à leur santé mentale. Les publics cibles? Les parents d'adolescents et les professionnel-le-s qui travaillent en lien avec les écoles secondaires. Le répertoire sera bientôt bonifié pour inclure les 5 à 25 ans.

casecognitive.ca

Aider, c'est branché! : pour que les jeunes aident leurs pairs

Le programme *Aider, c'est branché!* a été mis en place en 2001 pour épauler les jeunes qui contactent Tel-jeunes - un service d'écoute et d'intervention psychosociale par téléphone, par clavardage, par courriel et par message texte - et qui souhaitent eux-mêmes aider un ami en détresse. Car certains jeunes se voient effectivement confier de lourds problèmes. Ils ont donc besoin de soutien pour apprendre à ne pas dépasser leurs propres limites et d'outils pour améliorer leur capacité d'entraide. Ce programme de « pair-aidance » propose ainsi des ateliers interactifs animés par des intervenants professionnels de Tel-jeunes.

fondationteljeunes.org



Agir collectivement dans Bellechasse : avec et pour les jeunes

Contribuer à l'épanouissement présent et futur des jeunes de 0 à 21 ans et renforcer leur engagement social dans la communauté, voilà la mission d'*Agir collectivement dans Bellechasse*. La force du projet réside dans la collaboration de divers partenaires qui permettent, avec les jeunes et les citoyens, d'améliorer la qualité de vie et la cohésion sociale dans les municipalités régionales. Par exemple, le collectif a mis en place un Conseil des jeunes pour qu'ils deviennent une voix porteuse de projets à leur image. Citons aussi La Relève en action qui offre des formations gratuites pour les 12 à 21 ans : arbitre de soccer, de balle rapide ou encore animateur de camp de jour.

acbellechasse.com



La santé mentale des enfants et des adolescents est une préoccupation qui dépasse largement les frontières du Québec. Bien évidemment, certaines régions du monde sont touchées par des réalités bien différentes, mais, [comme le constatait l'OMS](#) en 2021, la santé mentale des jeunes représente une problématique qui concerne tous les États du monde.

NORVÈGE

Jeux de rôle pour jeunes réfugiés

Des millions d'enfants et d'adolescents vivent la guerre à travers le monde. Plusieurs ont perdu des êtres chers, ont vu des atrocités, ont vécu dans la peur. Destiné aux jeunes réfugiés, le jeu de rôle numérique **Helping Hand** propose une série de scénarios qui aident à la prise de décisions positives et à la demande d'aide. Le jeu a été offert aux jeunes réfugiés syriens au Liban et vise à aider un grand nombre d'enfants ukrainiens.

[🌐 happyhelpinghand.attensi.com](https://happyhelpinghand.attensi.com)

AFRIQUE DU SUD

L'intelligence artificielle au service des ados

L'application **Vive Teens** est présentée comme un compagnon de bien-être ultra-personnalisé et piloté par l'intelligence artificielle. Disponible en tout temps, il fournit aux adolescents du contenu, des conseils et un réseau de soutien, le tout sur une plate-forme unifiée. Son IA identifie les besoins spécifiques des utilisateurs et les oriente vers les outils et les services qui pourraient leur être le plus utiles selon les situations (intimidation, divorce des parents, etc.).

[🌐 viveyou.com](https://viveyou.com)

THAÏLANDE

Une armée de bénévoles empathiques au bout du fil

SATI est une ligne d'écoute qui met en lien des utilisateurs qui vivent des difficultés avec des « auditeurs empathiques » via un service disponible 24/7. Ces bénévoles reçoivent une formation homologuée par le Département de la Santé mentale de Thaïlande. Le fondateur, Amornthep Sachamuneewongse, souhaite s'attaquer au manque criant d'accessibilité de soins en santé mentale et offrir des espaces où s'exprimer en toute confiance. Il espère du même coup contribuer à la réduction du nombre de suicides dans son pays.

[🌐 satiapp.co](https://satiapp.co)

SOMALIE

Un programme collectif pour un avenir meilleur

Dans un pays marqué par la pauvreté et les traumatismes associés aux conflits armés, les enjeux de santé mentale sont d'autant plus importants que l'aide psychologique est quasi inexistante et peu acceptée. Le programme **Onkout** mise ainsi sur le pouvoir d'agir de jeunes vulnérables qui, au lieu de survivre, peuvent espérer un avenir meilleur. Via son application, **Onkout** met en lien des candidats à l'emploi et des entreprises locales, offre un programme de formation adapté, propose des outils financiers et une communauté de soutien par les pairs en santé mentale. Les petites communautés, les entrepreneurs locaux et les jeunes, tout le monde y gagne.

[🌐 onkout.com](https://onkout.com)

ÉTATS-UNIS

Apprendre sur la santé mentale

L'application **Neolth**, qui mise sur la prévention et l'éducation, offre une panoplie d'activités destinées aux adolescents afin de les aider à développer leur capacité d'adaptation et les informer sur la santé mentale. Un algorithme propose aux utilisateurs du contenu personnalisé, dont des capsules vidéo réalisées par des spécialistes, et des informations visant à réduire la stigmatisation vécue par les adolescents. La plateforme a été créée par des professionnels de la santé et de l'éducation en collaboration avec 300 adolescents. Elle est largement utilisée dans les milieux scolaires.

[🌐 neolth.com](https://neolth.com)

PLAIDOYER POUR LE DROIT À L'ERREUR (ET UN PEU D'ANXIÉTÉ)!

Directrice du Mouvement Santé mentale Québec, Renée Ouimet lance un cri du cœur : dans une société qui tolère mal les risques, elle insiste pour que l'on prenne conscience de l'importance de laisser les jeunes explorer, faire des choix, vivre de l'anxiété et se tromper.

Le Mouvement Santé mentale Québec est le seul regroupement québécois d'organismes communautaires voué spécifiquement à la promotion et la prévention en santé mentale. Les défis associés à la jeunesse y sont une préoccupation importante. « Il est important de soutenir le développement de l'autonomie chez les jeunes pour leur permettre de bâtir leur identité, explique Renée Ouimet. Quand on développe une identité plus forte, on est moins vulnérable à tout ce qui se passe autour de soi. Cela ne nous empêche pas d'avoir nos fragilités, nos réalités et nos défis personnels, mais plus notre soi est solide, plus on sera capable d'affronter vents et marées. L'identité des jeunes se construit en leur permettant d'explorer et de s'engager. »

Explorer signifie réfléchir, découvrir et identifier ses intérêts et ses valeurs par des essais et des erreurs, précise-t-elle. « De manière paradoxale, on vit dans une société qui est très protectrice, de plus en plus contrôlante et qui accepte de moins en moins les erreurs. C'est pourtant de cette façon qu'on se développe et qu'on devient plus fort. Il faut offrir aux jeunes des opportunités d'explorer et de se tromper, tout en les soutenant dans leurs démarches. »

Plus on offre de choix et de possibilités aux jeunes, plus ils seront motivés et auront le goût d'apprendre. Les adultes ont la responsabilité de les accompagner, de les outiller et de les aider à assumer leurs décisions, selon Renée Ouimet. « On doit leur accorder le droit de reconsidérer leur choix et les aider à rebâtir leur estime de soi après avoir fait fausse route. Il faut les aider à voir le positif dans leurs apprentissages et leurs échecs. »

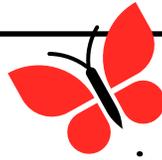
ADOLESCENCE : ACCEPTER L'ANXIÉTÉ

Le développement de l'autonomie durant l'adolescence crée inévitablement de l'anxiété, souligne Renée Ouimet. « C'est tout à fait normal de vivre plus d'anxiété à l'adolescence alors qu'on expérimente qui on est. On ne peut pas explorer l'inconnu et se sentir complètement en sécurité. » Tant que les jeunes dorment, mangent et fonctionnent, il faut accepter chez eux un certain niveau d'anxiété propre à cette période de transition. « On doit les soutenir, miser sur leurs forces et mettre de l'avant leur pouvoir d'agir. »

Rien ne sert de multiplier les programmes pour contrer l'anxiété si on ne change pas notre approche et notre discours, avance Mme Ouimet. « On va montrer aux jeunes à bien respirer, mais du même coup, on leur répète qu'ils doivent performer au maximum pour réussir. »

Renée Ouimet plaide pour plus de latitude, d'ouverture et d'empathie envers la jeunesse. « On doit encourager les jeunes, leur créer des occasions de prendre des initiatives sans jamais briser l'espoir. Et on doit les écouter avec empathie et reconnaître leurs émotions, sans les banaliser. »

La santé mentale des jeunes est l'affaire de tous, affirme-t-elle. Entourés d'adultes bienveillants de divers horizons – du coach de hockey à l'enseignante, en passant par les grands-parents et les animateurs de maisons des jeunes – les adolescents et adolescentes pourront se construire sur des bases solides. « Nous avons tous notre petit pas à faire, notre rôle à jouer auprès des jeunes. »



Pour aller plus loin...

Consultez tous nos articles sur la santé mentale des jeunes et demeurez à l'affût en poursuivant votre lecture sur [notre dossier numérique](#).

Et au besoin, n'hésitez pas à faire appel à des ressources qualifiées. Consultez notre article : [Santé mentale des adolescents : 13 ressources pour vous aider](#)

BIBLIOGRAPHIE

NOTE DE LA RÉDACTION

Fruit d'une recherche journalistique, davantage que d'une démarche didactique, la rédaction de cet ouvrage repose sur le travail réalisé par l'équipe de 100° au cours des dernières années, sur une série d'entrevues ainsi que sur une vaste recherche documentaire.

Boissonneault, Julie C., Beaumont, C., Pelletier, M.-A. et Beaulieu, J. (2021). *Soutenir l'apprentissage socioémotionnel à l'école primaire : un guide pour le personnel scolaire. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC)*. Québec : La Collection de la Chaire. www.cqjdc.org et www.violence-ecole.ulaval.ca [https://cqjdc.org/files/Fascicules/CQJDC_Soutenir_lapprentissage_socioemotionnel_Personnel_scolaire.pdf]

Capsana. PAUSE, Robert, Catherine. *Anxiété et réseaux sociaux chez les ados: comment intervenir?* [<https://pausetonecran.com/anxiete-et-reseaux-sociaux-chez-les-ados-comment-intervenir/>]

Capsana. PAUSE, Guérin, Manon. *Écrans et ados : 5 stratégies pour un encadrement bienveillant*. [<https://pausetonecran.com/ecrans-et-ados-5-strategies-pour-un-encadrement-bienveillant>]

Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning : CASEL. (2020). CASEL'S SEL framework. [<https://casel.org/wp-content/uploads/2020/12/CASEL-SEL-Framework-11.2020.pdf>]

Common Sense (2021). *The Common Sense Census: Media use by Tweens et Teens* (rapport). [https://www.common sense media.org/sites/default/files/research/report/8-18-census-integrated-report-final-web_0.pdf]

Doré, Isabelle. Institut national de santé publique du Québec. *Bouger pour être en bonne santé... mentale!* TOPO No 10 – Septembre 2015. [https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/2037_bouger_sante_mentale.pdf]

Gallant, Nicole, Vachon, N., Sirois-Gaudreau, P., Cozic-Fournier, Y. et Labrecque, K. 2019, *Portrait du bien-être des jeunes au Québec : Ensemble du Québec* [<https://s3.amazonaws.com/u92-fondationjeunesentete/wp-content/uploads/2020/06/02144911/1-ensemble-du-quebec-definitif.pdf>]

Généreux, Mélissa (2023). *La santé mentale des jeunes toujours fragile. Retour de l'Enquête en santé psychologique chez les jeunes de 12 à 25 ans*. Direction de la santé publique du CIUSSS de l'Estrie – CHUS (DSP). [<https://www.santeestrie.qc.ca/nouvelle/la-sante-mentale-des-jeunes-toujours-fragile>]

Geoffroy, Marie-Claude. Gouin, J-P. *Santé mentale des jeunes/Un coup de pouce dans une période charnière* (janvier 2022). Opinions. La Presse + [<https://www.lapresse.ca/debats/opinions/2022-01-21/sante-mentale-des-jeunes/un-coup-de-pouce-dans-une-periode-charniere.php>]

Gouvernement du Québec (mise à jour 2023). *Utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes*. [<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/utilisation-saine-des-ecrians-chez-les-jeunes#:~:text=Aucun%20temps%20d%C3%A9cran%20n,motricit%C3%A9%20et%20des%20relations%20humaines>]

Gouvernement du Québec (2022). *Stratégie québécoise sur l'utilisation des écrans et de la santé des jeunes 2022-2025*. [<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003382/>]

Gouvernement du Canada (2022). *Promotion de la santé mentale positive*. [<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante-mentale-positive.html>]

Gouvernement du Québec (2022). *Projet épanouir – Promotion de la santé mentale positive en contexte scolaire, Cadre de référence*. [<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2022/22-914-12W.pdf>]

Gouvernement du Québec (2022). *S'unir pour un mieux-être collectif, Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026*. [<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-914-14W.pdf>]

Gouvernement du Québec (2022). *Cadre de référence sur la santé mentale étudiante* [https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/enseignement-superieur/PASME_cadre-reference.pdf]

Gouvernement du Québec (mise à jour 2021). *À propos des troubles mentaux*. [<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/informer-sur-troubles-mentaux/troubles-mentaux/a-propos-troubles-mentaux>]

Gouvernement du Québec (2021). *Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur 2021-2026* [<https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/enseignement-superieur/PASME.pdf>]

Gouvernement du Québec, Ministère de la Santé : *Le Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026 - S'unir pour un mieux-être collectif*. [<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-914-14W.pdf>]

Gouvernement du Québec (2020). *L'utilisation des écrans et la santé des jeunes : Réflexions issues du Forum d'experts* [<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-289-12W.pdf>]

Gouvernement du Québec, ÉKIP : *Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes* (en ligne), [<https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/sante-bien-etre-jeunes/ekip>]

HabiloMédias (2022). *Jeunes Canadiens dans un monde branché, Phase IV : La vie en ligne*. HabiloMédias. Ottawa. [<https://habilomedias.ca/sites/default/files/publication-report/full/life-online-report-fr-final-11-22.pdf>]

Hickman, Caroline et al. Décembre 2021. *Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey*. Lancet Planet Health 2021; 5: e863–73 [<https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2542-5196%2821%2900278-3>]

Julien, Dominic et Bordeleau, M. (2021). *La santé mentale positive : étude du concept et de sa mesure*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 48 p. Édition 2019, Québec : INRS et Fondation Jeunes en Tête. [<https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/sante-mentale-positive-concept-et-mesure.pdf>]

Lacoursière, Ariane. *Quand l'anxiété ronge les jeunes* (octobre 2022). La Presse +. [<https://www.lapresse.ca/actualites/sante/2022-10-02/quand-l-anxiete-ronge-les-jeunes.php>]

Organisation mondiale de la santé (2022). *Santé mentale : renforcer notre action*. [<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>]

Orpana, Heather, M., Dykxhoorn, J. et al. *Surveillance de la santé mentale positive et de ses facteurs déterminants au Canada : élaboration d'un cadre d'indicateurs de surveillance de la santé mentale positive* (2016). Article paru dans *Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques* au [https://www.researchgate.net/publication/316056285_Surveillance_de_la_sante_mentale_positive_et_de_ses_facteurs_determinants_au_Canada_elaboration_d%27un_cadre_d%27indicateurs_de_surveillance_de_la_sante_mentale_positive]

Pharand, Joanne, Moreau, A. C. *La littératie émotionnelle : lire et comprendre les émotions pour mieux vivre*, Psychologie préventive, no 50, Société de recherche en orientation humaine. [https://sroh.org/images/stories/psy-prev/pp-no50/la-litteratie-emotionnelle_lire-et-comprendre-les-emotions-pour-mieux-vivre-pp-no50.pdf]

Roberge, Marie-Claude, Déplanche, F. (2017). *Synthèse des connaissances sur les champs d'action pertinents en promotion de la santé mentale chez les jeunes adultes*. Institut national de santé publique du Québec. Direction du développement des individus et des communautés. [https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2283_connaissances_champs_action_promotion_sante_mentale_jeunes_adultes.pdf]

Statistique Canada (2021). Étude : *Évaluations que font les Canadiens des médias sociaux dans leur vie* [<https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/210324/dq210324a-fra.htm>]

Traoré, Issouf, Simard, M., Camirand, H., Conus, F. et Contreras, G. (2021). *Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire 2019. Principaux résultats de l'enquête et évolution des phénomènes*, Québec, Institut de la statistique du Québec, 194 p. [<https://statistique.quebec.ca/fr/document/enquete-quebecoise-tabac-alcool-drogue-jeu-eleves-secondaire-2019>]

Traoré, Issouf, Julien, D., Camirand, H., Street, M-C. et Flores, J. (2018). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. L'adaptation sociale et la santé mentale des jeunes*, Québec, Institut de la statistique du Québec, Tome 2, 189 p. [<https://statistique.quebec.ca/fr/document/enquete-quebecoise-sur-la-sante-des-jeunes-du-secondaire-2016-2017>]

100°

POUR DES
COLLECTIVITÉS
EN SANTÉ

JOIGNEZ LE MOUVEMENT!

info@centdegres.ca
centdegres.ca

UNE INITIATIVE DE :

M361 || MOTEUR
D'IMPACT
SOCIAL

Québec 