



LES ATELIERS DE CINÉMA COMME OUTILS DE PRÉVENTION EN SANTÉ MENTALE

CHEZ LES JEUNES DE 12 À 24 ANS

Contribution pour l'élaboration de la Stratégie nationale de prévention en santé

Thématique : Adolescents et jeunes adultes – Santé mentale

14 avril 2025

La santé mentale des jeunes est l'un des enjeux les plus pressants de notre époque. Les données récentes montrent une hausse marquée de la détresse psychologique, des idées suicidaires, de l'insatisfaction corporelle et des comportements à risque. Ces phénomènes traduisent un profond mal-être, souvent accentué par l'isolement, la précarité, la surcharge émotionnelle et la difficulté à exprimer ce qu'on ressent.

Nos observations sur le terrain confirment l'importance d'intervenir en amont, en créant des espaces sécuritaires où les jeunes peuvent se dire, se penser, se relier aux autres. Le déclin des compétences socio émotionnelles observé dans les milieux scolaires rend urgente la mise en place de projets qui favorisent l'expression, le dialogue, la création collective et l'estime de soi.

Dans ce contexte, les ateliers d'éducation cinématographique que nous animons partout au Québec – en écoles secondaires, dans les Maisons des Jeunes, ou encore les organismes communautaires – apparaissent comme un levier puissant pour favoriser le bien-être des jeunes. S'ils ont des visées culturelles et pédagogiques, ces ateliers s'ancrent aussi dans une perspective préventive : ils permettent aux jeunes de s'exprimer, de mieux comprendre le monde qui les entoure, de développer leur empathie et leur capacité à nommer ce qu'ils vivent.

À travers un projet récent spécifiquement axé sur la santé mentale, mais aussi grâce à l'ensemble de nos activités régulières, nous avons pu constater les effets bénéfiques du cinéma en tant qu'outil de dialogue, d'expression et de transformation.

1. Un contexte alarmant qui appelle à l'action

Les jeunes Québécois et Québécoises sont aujourd'hui confrontés à des défis importants. La pandémie a exacerbé cette situation en renforçant l'isolement et en réduisant les possibilités d'expression sociale et créative.

Favoriser des lieux de parole, de création et de lien social devient alors une réponse essentielle à ces problématiques d'aujourd'hui. L'éducation au cinéma, en offrant un cadre stimulant et bienveillant, s'inscrit pleinement dans cet objectif et offre une piste de solution concrète et riche à plusieurs égards.

2. Le cinéma : un espace sûr pour penser, sentir et créer

Un atelier de cinéma ne se résume pas à une simple activité culturelle. Il s'agit d'un espace d'expression encadré, d'un lieu où les jeunes peuvent réfléchir à des enjeux sensibles à travers des images, des mots, des gestes et des histoires. Le cinéma permet une mise à distance : on parle de soi sans se livrer entièrement, on crée des personnages qui nous ressemblent, on aborde des sujets tabous à travers une caméra, un scénario ou une analyse de film. Cette médiation est essentielle, car elle abaisse les défenses tout en renforçant l'engagement.

Lors de notre **projet d'atelier sur la santé mentale**, mené entre février et mai 2024, nous avons travaillé avec plusieurs partenaires communautaires, notamment les Maisons des Jeunes Val-Martin, L'Imagerie, et la bibliothèque de Saint-Léonard. Nous avons rencontré plus de 20 jeunes,

dont une dizaine se sont engagés activement dans la création d'un film documentaire collectif. Ce film, qui finalement a pris la forme de 5 capsules abordant sous différents angles les enjeux de santé mentale dont ils ont conscience, donne la parole aux participant·e·s qui y explorent leurs vécus, leurs émotions et leurs questionnements sur la santé mentale.

Ce format souple et participatif a permis une véritable inclusion : certain·e·s ont préféré parler à la caméra, d'autres manier le son, la lumière ou poser des questions. Tous et toutes ont trouvé une façon d'être là, selon leurs envies et leurs capacités. Cette approche a permis de renforcer l'estime de soi, le sentiment d'appartenance, et la reconnaissance des compétences personnelles – autant de facteurs de protection reconnus en prévention de la détresse psychologique.

Vous pouvez trouver ici le résultat complet de l'atelier :

[Capsule 1](#)

[Capsule 2](#)

[Capsule 3](#)

[Capsule 4](#)

[Capsule 5](#)

3. Les bénéfices concrets observés

Nos observations sur le terrain confirment plusieurs effets positifs :

- **Renforcement du lien social** : les ateliers ont souvent lieu en groupe, ce qui favorise la coopération, la prise de parole et l'écoute de l'autre. En contexte post-pandémique, ces moments de socialisation sont essentiels pour contrer l'isolement.
- **Expression des émotions** : à travers l'analyse de films, les discussions en groupe ou la création de leurs propres œuvres, les jeunes apprennent à mettre des mots sur ce qu'ils vivent. Cela développe leur intelligence émotionnelle et les aide à mieux identifier leurs besoins.
- **Revalorisation de soi** : les jeunes se découvrent capables de faire un film, de formuler une pensée, de poser une question pertinente ou de s'impliquer dans un projet collectif. Pour beaucoup, cela représente une forme de réappropriation de leur voix.
- **Développement de compétences transférables** : savoir travailler en équipe, gérer un projet, parler en public, écouter, créer, analyser... Ces compétences soutiennent à la fois le développement personnel et l'insertion socioprofessionnelle.

L'implication des jeunes dans ce projet a permis de tisser des liens de confiance durables, avec des échanges riches sur les enjeux de la santé mentale et de la pression sociale.

4. Une stratégie adaptable aux réalités du terrain

Nous avons toutefois constaté une difficulté croissante à mobiliser des groupes de jeunes sur le long terme, comme le soulignent plusieurs responsables de Maisons des Jeunes. Les effets post-pandémiques, combinés à des réalités sociales complexes (précarité, décrochage, isolement), rendent l'engagement soutenu plus difficile.

C'est pourquoi notre stratégie a été adaptée : plutôt que de miser sur une série d'ateliers fermés, nous avons opté pour une **approche documentaire collective** ouverte, flexible, où chaque jeune peut contribuer ponctuellement sans obligation de continuité. Cette forme non linéaire du récit, inspirée du cinéma direct ou du cinéma-vérité, est particulièrement adaptée au contexte actuel.

Le fait de ne pas imposer une forme rigide de participation, mais d'offrir différents niveaux d'engagement, a permis d'élargir l'accès au projet et d'impliquer des jeunes qu'on ne rejoint habituellement pas dans des cadres plus traditionnels.

Le film que les jeunes ont réalisé est un geste de création, mais aussi un geste de soin collectif. Il témoigne d'une jeunesse qui cherche des mots, des images, un espace où se dire et se penser autrement.

5. Prioriser la prévention par la culture et le loisir culturel

L'éducation au cinéma représente un outil puissant de prévention, notamment en matière de santé mentale. Elle permet de rejoindre les jeunes là où ils sont : dans leurs émotions, leurs silences, leurs images, leurs colères ou leurs enthousiasmes. En les plaçant au cœur du processus créatif, ces ateliers participent à leur épanouissement, tout en développant des compétences cruciales pour l'avenir.

Nous recommandons donc de **reconnaître et soutenir davantage les initiatives de loisir culturelles comme actions préventives à part entière**, en intégrant l'éducation artistique – et notamment le cinéma – dans les stratégies globales de promotion du bien-être des populations en général et des jeunes en particulier.

Études/articles appuyant notre recommandation :

La participation culturelle, la santé et le bien-être des Canadiens et des Canadiennes (Conseil des arts du Canada, 2021)

<https://conseildesarts.ca/recherche/repertoire-des-recherches/2021/03/la-participation-culturelle-la-sante-et-le-bien-etre-des-canadiens-et-des-canadiennes>

Faire place aux arts et à la culture pour notre santé (Université de Sherbrooke, 2021)

<https://www.usherbrooke.ca/actualites/nouvelles/sante/details/44843>

L'art et l'art-thérapie, des atouts pour améliorer la santé (Le médecin du Québec, 2023)

<https://lemedecinquebec.org/archives/2023/4/l-art-et-l-art-therapie-des-atouts-pour-ameliorer-la-sante/>