

Agir en prévention de la détresse psychologique des jeunes

Mémoire de la Fondation Jeunes en Tête

Dans le cadre de l'élaboration de la Stratégie nationale de prévention en santé
du gouvernement du Québec



La santé mentale des ados : la situation au Québec

En 2023, 37 % des jeunes du secondaire rapportent des symptômes modérés à sévères d'anxiété ou de dépression. C'est seulement la pointe de l'iceberg. La santé psychologique des jeunes est en péril et cela requiert une mobilisation sans précédent pour les outiller face aux défis de nos réalités contemporaines.

Les plus récentes études canadiennes sur la question démontrent que les jeunes sont plus susceptibles de ressentir des niveaux élevés d'anxiété et de dépression que les plus âgés. Le temps passé sur les écrans, les changements climatiques, les climats sociaux, sont autant d'éléments ayant des impacts négatifs sur leur santé mentale.

Malgré des avancées certaines, le suicide demeure, encore aujourd'hui, l'une des principales causes de décès chez les jeunes au Canada. La pénurie de main-d'œuvre dans les réseaux de l'éducation et de la santé ainsi que la liste d'attente pour accéder à des soins de santé laissent une partie des jeunes seuls et démunis face à leur détresse. Faute de soins, on leur prescrit des antidépresseurs, un pansement temporaire à leurs maux au détriment de la psychothérapie et autres techniques d'autogestion.

Alors qu'un jeune sur trois présente des signes d'anxiété et de dépression et que la moitié des problèmes de santé mentale se déclarent avant l'âge de 14 ans, il est impératif d'agir en amont des enjeux de santé mentale.

L'importance d'agir en prévention

Bien que le traitement soit essentiel, nous savons combien la prévention est un élément clé, efficace et économique en matière de santé mentale. Dans le cadre de l'élaboration de la Stratégie nationale de prévention en santé, il est essentiel d'accorder une place centrale aux initiatives structurantes en santé mentale jeunesse, afin d'agir en amont, là où les gains humains, sociaux et économiques sont les plus significatifs.

La prévention peut réduire considérablement les coûts sociaux et humains des problèmes non traités. Des experts soulignent que les jeunes ayant une meilleure compréhension de la santé mentale sont plus susceptibles de demander de l'aide. Leur entourage serait aussi mieux préparé à reconnaître des enjeux de santé mentale et les orienter vers l'aide appropriée. Sachant que le coût annuel de l'inaction en santé mentale au Québec atteint les 18 G\$ (Forces Jeunesse, 2022) et que la prévention de la dépression permettrait de réduire de 25 % les dépenses publiques en santé mentale (Commission de la santé mentale du Canada, 2018), il est impératif d'en faire plus.

L'adolescence : un point tournant

La transition vers le secondaire est une période marquée par de profonds bouleversements : transformations physiques, développement de l'identité, premières relations amoureuses, pression sociale et exposition constante aux réseaux sociaux. Cette période, riche en découvertes, est aussi un moment de grande vulnérabilité. Pour les parents, il peut être difficile de trouver les bons mots ou d'adopter la bonne posture face à des enjeux qui évoluent rapidement.

C'est ici que la Fondation Jeunes en Tête agit entre en jeu. En offrant des outils concrets et accessibles, elle contribue à prévenir la détresse psychologique dès les premiers signes. Que ce soit à l'école ou à la maison, la Fondation Jeunes en Tête joue un rôle essentiel pour aider les adolescents à mieux comprendre ce qu'ils vivent, à mettre des mots sur leur mal-être et à garder le cap dans une période charnière de leur vie.

Notre raison d'être : le bien-être des ados

La Fondation Jeunes en Tête a pour mission de prévenir la détresse psychologique des jeunes de 11 à 18 ans au Québec. Elle offre sans frais pour les écoles des ateliers de sensibilisation dans les écoles secondaires et du contenu en ligne, elle œuvre à déstigmatiser, sensibiliser et outiller les prochaines générations, et leur entourage, à faire face aux défis de la vie et de l'adolescence.

Depuis 25 ans, Jeunes en Tête fait partie de la vie de nos adolescents. Allant à leur rencontre dans leur classe, outillant le personnel scolaire et offrant des outils pour soutenir le filet de sécurité des ados, Jeunes en Tête a fait ses preuves. Elle s'impose comme une référence incontournable en matière de prévention pour promouvoir une santé mentale positive. Jeunes en Tête a su développer au fil des années, un lien fort pour être reconnue comme un partenaire incontournable des écoles secondaires du Québec en matière de promotion et de sensibilisation à la santé mentale. Elle s'est ainsi bâti une présence panquébécoise lui permettant de rencontrer plus de 50 000 jeunes par année.

Jeunes en Tête joue un rôle fédérateur auprès des jeunes et de leur écosystème avec une offre de service gratuite, flexible et clé en main pour le milieu scolaire. Cette offre est grandement appréciée depuis des décennies et permet aujourd'hui d'aider le réseau scolaire. Développé en réponse à une augmentation importante des taux de suicides répertoriés dans les années 1990 au Québec, notre atelier a mené à une reconnaissance nationale de l'Association québécoise de la prévention du suicide (AQPS) pour son rôle déterminant dans ce domaine.

Selon l'INSPQ, les saines habitudes de vie et les pratiques parentales positives constituent également des facteurs de protection. Il est donc tout aussi important de sensibiliser l'entourage des jeunes sur la question. Pour décupler l'impact de sa mission, Jeunes en Tête a mis sur pied une formation destinée au réseau de soutien (l'atelier « Filet de sécurité »), pour sensibiliser et former tant le personnel du milieu scolaire que les organismes communautaires ou les organisations parascolaires (ex. : animateurs de camps de jour).

Notre complémentarité avec le réseau

Œuvrant main dans la main avec le milieu, Jeunes en Tête se démarque par sa capacité à créer des partenariats et à collaborer avec l'ensemble des parties prenantes. L'une des forces de notre organisation est d'agir en concertation avec les ressources existantes pour utiliser chacune à son plein potentiel. Pour chaque école visitée, la Jeunes en Tête dresse une liste des ressources disponibles (équipes d'intervention de l'école, CLSC, Aire Ouverte, lignes d'écoute, organismes communautaires et Maisons des Jeunes) pour les jeunes rencontrés.

Nos programmes servent à déconstruire certains tabous; les jeunes rencontrés sont donc plus ouverts à recevoir de l'aide. Notre organisation contribue à désengorger le système de santé de jeunes aux enjeux pouvant être gérés en amont grâce à de la sensibilisation, des outils et de l'auto-gestion. Nous permettons au système d'accueillir des jeunes (et leur entourage) avec une meilleure connaissance et sensibilité face aux défis rencontrés. Ils reçoivent les services les plus appropriés, au bon moment.

Nos recommandations pour agir en prévention auprès des jeunes

Afin de soutenir et accompagner les jeunes qui traversent des moments plus difficiles, il est important de renforcer leur filet de sécurité par la mise en place de programmes qui leur viennent en aide dans leur quotidien.

La Fondation Jeunes en Tête croit fermement que l'école est un lieu privilégié pour sensibiliser les jeunes à la santé mentale. Tous y passent une part importante de leur vie et y développent des bases essentielles à leur épanouissement. Toutefois, les membres du personnel scolaire n'ont pas toujours les outils ou la formation nécessaire pour aborder les enjeux de santé mentale, tout comme les parents, qui peuvent parfois se sentir démunis face à la détresse de leur enfant.

Dans un contexte où le réseau de l'éducation est mis à rude épreuve, notamment en raison de la rareté de ressources spécialisées et du manque de personnel enseignant et professionnel, il devient d'autant plus important de miser sur la complémentarité des expertises. En renforçant les liens entre les milieux scolaires et les organismes communautaires, nous pouvons mieux soutenir les jeunes et leur offrir des repères concrets dans une période charnière de leur développement.

C'est dans cet esprit que les initiatives de sensibilisation à la santé mentale en milieu scolaire prennent tout leur sens. Elles permettent non seulement d'agir en amont, mais aussi de contribuer à un meilleur équilibre dans les parcours de soin, en misant sur l'éducation, la prévention et le développement de compétences psychosociales durables.

Un service clé en main flexible comme celui de Jeunes en Tête, vient soutenir les ressources manquantes au sein des équipes-écoles grâce à une équipe terrain formée et apte à vulgariser les enjeux de détresse psychologique et ce à travers tout le Québec.

Avec vous, notre ambition

La santé mentale des jeunes est aujourd'hui au cœur des préoccupations collectives, tant au Québec qu'ailleurs. À la Fondation Jeunes en Tête, nous croyons que chaque jeune mérite d'avoir en main les outils nécessaires pour prendre soin de sa santé mentale. Ce travail de prévention doit se faire main dans la main avec tous les acteurs concernés. C'est pourquoi nous souhaitons que la prochaine Stratégie nationale de prévention en santé permette de :

- 1- Offrir à tous les adolescent(e)s du Québec des outils de prévention pour prendre soin de leur santé mentale
- 2- Outiller les parents et l'entourage des jeunes pour mieux les soutenir au quotidien
- 3- Former tout le personnel scolaire en prévention de la détresse psychologique

En ce sens, la Fondation Jeunes en Tête fait une réelle différence sur le terrain. Notre service clé en main comble des besoins criants dans les écoles grâce à une équipe formée et mobilisée partout au Québec.