



Mémoire déposé dans le cadre de la consultation sur la stratégie nationale de prévention en santé

22 avril 2025

« À la Fondation LDT, nous croyons au pouvoir unique de la combinaison des arts et des sports pour transformer le parcours des jeunes. » – Florence-Agathe Dubé-Moreau et Laurent Duvernay-Tardif, cofondateurs

La Fondation Laurent Duvernay-Tardif (FLDT) contribue au développement des aptitudes essentielles à la réussite éducative des jeunes, en leur offrant, toute l'année, des programmes combinant des ressources et des activités artistiques et sportives. Elle intervient principalement auprès des jeunes du primaire en soutenant les milieux éducatifs, municipaux et communautaires dans l'adoption de pratiques favorables à la persévérance scolaire, à la santé et au bien-être.

La 6^e période et Tremplin Santé, les deux programmes de la FLDT s'adressent spécifiquement à des milieux situés en zones de défavorisation matérielle et/ou sociale. Tous deux sont gratuits, simples à mettre en œuvre, et centrés sur le plaisir de bouger, de créer et de faire des découvertes.

La 6^e période (L6P)

La 6^e période est un programme destiné aux écoles primaires, particulièrement pour les jeunes du 3^e cycle. Il propose l'ajout d'une période hebdomadaire d'activités axées sur le plaisir, l'expression personnelle et le développement global, en dehors du cadre scolaire habituel. L6P valorise l'activité physique non compétitive et l'exploration artistique, dans une perspective inclusive. Le programme soutient les écoles dans leurs efforts pour contribuer au développement du sentiment d'appartenance des jeunes envers leur école et envers leur parcours scolaire en général tout en agissant de manière préventive sur la santé mentale et la motivation des élèves. Il repose sur une approche structurée, des activités clés en main et un accompagnement adapté aux réalités du milieu scolaire.

Tremplin Santé

Intégré à la FLDT en 2024, Tremplin Santé est historiquement un programme de promotion des saines habitudes de vie destinée aux camps de jour municipaux et communautaires. Il propose une variété de ressources gratuites, incluant des formations, des défis, des outils pratiques et un accompagnement personnalisé, afin d'encourager les jeunes à adopter des comportements favorables à leur santé physique et mentale pendant l'été. Tremplin Santé s'appuie sur une approche ludique et participative qui valorise l'autonomie des milieux, la créativité des équipes d'animation et le plaisir de bouger. Dans sa trajectoire à venir au sein de la FLDT, les saines habitudes de vie seront également mobilisées durant les activités en art, comme un déterminant important de la réussite éducative, renforçant ainsi les liens entre santé, bien-être et persévérance scolaire des jeunes.

Nos deux programmes reposent sur des fondements scientifiques reconnus en promotion de la santé et en psychologie du comportement. Ils mobilisent notamment le modèle transthéorique du changement (Prochaska & DiClemente), la théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan), le sentiment d'efficacité personnelle (Bandura), des approches systémiques comme PRECEDE-PROCEED (Green & Kreuter), ainsi que le cadre intégratif proposé par Archambault et al. (2023), qui combine le modèle systémique de Domitrovich et al. (2008) et la structure d'ensemble de Gendreau (2001). Ces cadres permettent d'agir de manière cohérente sur les déterminants individuels, sociaux et environnementaux de la santé.

Préserver une vision québécoise ambitieuse en prévention

Au fil des années, le Québec a bâti une politique publique de prévention audacieuse et inspirante, qui a permis des avancées majeures en matière de santé publique. Cette vision s'appuie sur une reconnaissance forte des déterminants sociaux de la santé, une culture de la concertation intersectorielle et un maillage efficace entre les milieux communautaires, éducatifs, municipaux et institutionnels. Ce choix structurant doit être protégé, consolidé et projeté dans l'avenir.

Aujourd'hui, les défis sont bien identifiés : hausse des problèmes de santé mentale, inégalités sociales qui s'aggravent, sédentarité préoccupante, en particulier chez les jeunes. Plus de 70 % des jeunes Québécois·e·s ne respectent pas les recommandations en matière d'activité physique quotidienne, et une proportion importante d'entre eux rapporte un niveau de stress élevé. Ces réalités exigent de renforcer notre engagement collectif et de miser sur une approche cohérente, durable et inclusive, centrée sur les milieux de vie.

À ce titre, les jeunes vivant en contexte de défavorisation doivent être considérés comme un groupe prioritaire. Les inégalités sociales de santé s'ancrent dès l'enfance, et les habitudes de vie se forment tôt. **Le 3^e cycle du primaire constitue une période déterminante où les jeunes développent leur autonomie, leur estime d'eux-mêmes et leur rapport à l'école. Agir à cette étape, c'est prévenir des problèmes de santé physique et mentale, et soutenir le développement global ainsi que la capacité des jeunes à se projeter positivement dans l'avenir.** L'éducation est elle-même un déterminant majeur de la santé, et les saines habitudes de vie constituent, en retour, un levier essentiel de la réussite éducative.

Il est crucial de **miser sur la santé globale** – physique, mentale, émotionnelle et sociale – plutôt que sur la gestion des maladies. Cette vision renforce l'autonomie, la résilience et la capacité d'agir des jeunes, et elle s'inscrit dans la logique même de la PGPS et des stratégies interministérielles en vigueur.

Recommandation 1 : Préserver et amplifier l'approche québécoise en santé publique, en consolidant les mécanismes de prévention existants et en ciblant de manière prioritaire les jeunes de milieux défavorisés, notamment au 3^e cycle du primaire.

Renforcer les milieux de vie comme leviers de santé durable

Pour agir efficacement en prévention, il faut investir dans les milieux qui rythment le quotidien des jeunes : l'école, les camps de jour, la maison, le quartier. Ces environnements et les individus qui y œuvrent ont un pouvoir transformateur quand ils sont porteurs de bienveillance, d'estime et d'expériences positives. La santé globale s'y construit par l'accumulation de gestes simples, intentionnés, récurrents et valorisants, bien plus que par des interventions ponctuelles ou descendantes.

Les milieux éducatifs et communautaires jouent un rôle central dans cette dynamique. Ils connaissent les réalités des jeunes, savent comment créer l'engagement, et peuvent agir

avec souplesse, créativité et pertinence. Mais pour cela, ils doivent être reconnus, outillés et soutenus dans la durée. Trop souvent, les programmes innovants portés par des acteurs locaux peinent à se stabiliser, faute de financement pérenne, d'indicateurs adaptés ou d'arrimage avec les grandes stratégies publiques.

C'est dans ce contexte que s'inscrivent les deux programmes de la Fondation Laurent Duvernay-Tardif : La 6^e période (en milieu scolaire) et Tremplin Santé (dans les camps de jour). Tous deux ont été conçus pour renforcer les environnements de vie des jeunes en contexte de défavorisation, en leur offrant des occasions de vivre des expériences qui favorisent l'adoption de saines habitudes de vie. Ils misent sur des leviers simples : le plaisir de bouger, la régularité, la relation de confiance, la créativité et la valorisation de soi.

Ces programmes, gratuits et clés en main, ont démontré leur pertinence. La 6^e période propose aux élèves une activité hebdomadaire structurée, non compétitive, hors du cadre scolaire habituel, qui soutient leur motivation, leur santé mentale et leur engagement scolaire, en combinant activité physique et exploration artistique. Tremplin Santé, intégré à la FLDT en 2024, est un programme de promotion des saines habitudes de vie qui soutient les camps de jour municipaux et communautaires à travers des outils pratiques, des formations, des défis et un accompagnement personnalisé. Depuis son intégration, le programme a été enrichi d'un volet artistique complémentaire, qui vient renforcer sa capacité à promouvoir une santé globale auprès des jeunes, en conjuguant le plaisir de bouger et celui de créer, dans une approche ludique, inclusive et estivale.

Recommandation 2 : Soutenir les initiatives existantes de promotion des saines habitudes de vie, d'activité physique et artistique ancrées dans les milieux de vie des jeunes, dont les milieux scolaires et les camps de jour, particulièrement celles qui conjuguent santé, bien-être, créativité et réussite éducative. Reconnaître et financer durablement les programmes portés par des OBNL, complémentaires aux actions des institutions, qui ont démontré leur capacité à intervenir auprès des jeunes de milieux défavorisés.

Des jeunes engagés dans leur bien-être : une prévention qui prend racine

La prévention ne peut être efficace que lorsqu'elle prend racine dans l'expérience vécue des jeunes eux-mêmes. Ce sont eux les premiers bénéficiaires, mais aussi les premiers vecteurs d'une culture de bien-être, à condition qu'on leur donne les moyens de s'impliquer réellement. Quand un enfant découvre le plaisir de bouger, de créer, de relever des défis dans un cadre sécurisant et stimulant, il développe un sentiment de compétence, d'appartenance, et une confiance en soi qui constitue un véritable capital santé.

Les programmes de la Fondation Laurent Duvernay-Tardif favorisent cette implication active. En combinant approche ludique, régularité, créativité et relation humaine, ils offrent aux enfants l'occasion de devenir acteurs de leur santé globale. À travers les écoles et les camps, les jeunes expérimentent une prévention incarnée, vécue, où les adultes présents — enseignant·e·s, animateur·rice·s, intervenant·e·s — deviennent des figures de confiance. Ces relations soutenant favorisent l'adhésion, l'autonomie et l'engagement.

Ces dynamiques, modestes, mais puissantes, sont encore trop peu reconnues. Pourtant, elles constituent une part essentielle de l'écosystème de prévention au Québec. Pour que la Stratégie nationale atteigne son plein potentiel, elle gagnerait à les intégrer pleinement, en reconnaissant le rôle central que peuvent jouer les jeunes dans la transformation de leur propre trajectoire de santé.

Recommandation 3 : Soutenir les initiatives de prévention qui permettent aux jeunes de devenir acteurs de leur bien-être, en appuyant les organismes et les milieux — comme les écoles et les camps — dans leur rôle structurant. Cela suppose un financement stable, un accompagnement adapté, et une reconnaissance explicite de la valeur éducative et préventive des actions et programmes qui se déploient auprès des jeunes dans ces environnements.

Faire évoluer l'évaluation pour mieux reconnaître ce qui fait réellement la différence

L'évaluation est essentielle pour documenter les effets des actions de prévention et disposer de mesures d'impact crédibles. Toutefois, elle demeure complexe à mettre en œuvre avec les outils actuellement disponibles souvent mal adaptés à la nature progressive, contextuelle et qualitative des interventions. Dans ces conditions, il est également difficile, de suivre l'évolution des changements dans le temps, ou de les relier à des dimensions plus larges de la santé, comme la persévérance scolaire ou le bien-être émotionnel.

C'est dans cette optique que des innovations comme l'intelligence artificielle pourraient, à terme, jouer un rôle d'appui — en collaboration avec les milieux et la recherche — pour explorer de nouvelles façons de suivre les retombées, sans réduire la richesse des démarches à des indicateurs réducteurs. Cette exploration devrait viser non pas à quantifier, mais à **mieux comprendre et faire reconnaître** ce qui se construit, souvent lentement, dans ces actions préventives de proximité.

Recommandation 4 : Soutenir des pratiques d'évaluation innovante pour mieux rendre compte des retombées progressives des programmes de prévention ancrés dans les milieux de vie. Favoriser l'exploration de solutions technologiques comme l'intelligence artificielle, dans une logique de collaboration avec la recherche, afin d'outiller les organismes et les milieux.