

Prioriser l'avenir: soutenir les ados du Québec et leurs parents

Mémoire présenté dans le cadre de l'élaboration de la Stratégie nationale de prévention en santé concertée et mobilisatrice.

À propos de Tel-jeunes

Depuis 1991, Tel-jeunes est un espace confidentiel, gratuit et sans jugement, où les jeunes du Québec peuvent trouver du soutien, et des réponses à leurs questions. Ses divers services permettent de prévenir la détresse des adolescent.e.s, réduire leur stress et leurs inquiétudes et renforcer les liens interpersonnels avec leurs milieux. Cela permet de les soutenir dans le développement d'une santé mentale positive. Tel-jeunes outille aussi l'entourage des ados à travers son service [Tel-jeunes Parents](#), ses contenus et ses formations pour le personnel scolaire.

1. Quels groupes de la population la stratégie devrait-elle viser en priorité? Pourquoi?

La *Stratégie nationale de prévention en santé* doit impérativement donner la priorité aux adolescent.e.s. L'adolescence est une période de transformation intense, marquée par des changements physiques, émotionnels et sociaux rapides. Ces changements s'accompagnent de choix importants qui influenceront le parcours scolaire, le cercle social et le bien-être mental à long terme. L'adolescence est un moment clé pour l'adoption d'habitudes saines en matière de gestion du stress, de connaissance de soi et de recherche d'aide. Et même si chaque jeune est unique face aux défis de l'adolescence et ne vivra pas les mêmes facteurs de risque, l'accès à des services de prévention en santé mentale est crucial pour tous.tes, peu importe leur situation économique ou géographique.

Tel-jeunes affirme qu'une prévention efficace auprès des jeunes passe aussi par le soutien aux adultes qui les entourent. Le rôle parental se transforme à l'adolescence, passant de l'encadrement à l'accompagnement. Malgré ce que les jeunes laissent paraître, les parents demeurent des modèles et des figures importantes de prévention sur des sujets comme la santé mentale, la sexualité ou les relations. Or, accompagner un.e adolescent.e demande des compétences spécifiques que les parents doivent pouvoir développer. Ils.elles ont besoin de soutien pour maintenir un dialogue ouvert, préserver un lien de confiance et exercer une influence positive tout en respectant le besoin d'autonomie de leur jeune. L'augmentation des appels de parents en situation de crise à Tel-jeunes Parents, qui ont doublé en 5 ans, démontre clairement ce besoin. Une intervention rapide avec eux.elles peut prévenir des conséquences importantes sur leur relation avec leur jeune. Offrir un soutien concret aux parents, c'est aussi agir en amont sur le bien-être des jeunes.

2. Quels enjeux de santé et de bien-être devraient faire l'objet d'actions de prévention en priorité? Pourquoi?

Tel-jeunes est témoin la détérioration de la santé mentale des adolescent.e.s et estime primordial de lui accorder une attention particulière. Pour favoriser une santé mentale positive, il est crucial de démystifier la demande d'aide, et ce, dès la fin du primaire. Il ne suffit pas d'offrir des services : il faut que les jeunes en comprennent les bénéfices et sachent comment les utiliser. Ce travail doit prendre en compte les obstacles spécifiques

que rencontrent les ados face à la demande d'aide, comme la peur du jugement ou la difficulté à exprimer leur mal-être. Renforcer les compétences personnelles et sociales dès le plus jeune âge permettra de normaliser la demande d'aide et de donner aux ados les moyens de demander de l'aide lorsqu'ils.elles en ont besoin.

Par son offre de services offerts aux jeunes, Tel-jeunes est aux premières loges des freins à la demande d'aide, mais également de la détresse grandissante des ados au Québec. Le constat est criant: chez Tel-jeunes, 40% des contacts concernent désormais des enjeux de santé mentale et une intervention sur cinq nécessite une estimation du risque suicidaire. Notre équipe professionnelle et formée à la prévention du suicide constate que la mise en place d'outils de prévention adaptés à l'âge et au niveau de développement des ados et la multiplication des filets de sécurité facilement accessibles pour les ados sont plus que jamais nécessaires.

3. Quelles sont vos idées pour agir collectivement afin d'améliorer le bien-être de la population?

Afin de mieux soutenir le bien-être des adolescent.e.s, Tel-jeunes souhaite renforcer ses liens avec les équipes psychosociales des écoles secondaires et offrir un soutien accru au personnel scolaire. Cette initiative pourrait prendre la forme d'une communication constante sur les bonnes pratiques d'intervention et les nouvelles tendances chez les jeunes, de formations et d'outils divers pour aider les équipes scolaires à bien soutenir la santé mentale des jeunes, ou encore de la création de communautés de pratique sur l'accompagnement des ados.

Une collaboration plus étroite avec les écoles bénéficierait au personnel scolaire, mais également aux élèves. Sensibilisé.e.s à l'importance de la demande d'aide dans leur contexte scolaire, les jeunes pourraient plus facilement demander du soutien au personnel de leur école ou être mis en contact avec Tel-jeunes pour les soutenir dans les moments où ils.elles n'ont pas accès aux membres du personnel scolaire (soirs, fins de semaine, vacances...).

4. Comment l'innovation pourrait-elle contribuer aux actions de prévention qui ciblent les ados?

Pour répondre adéquatement aux besoins en constante évolution des adolescent.e.s, l'innovation est primordiale. L'utilisation responsable et réfléchie de l'intelligence artificielle au sein des services de Tel-jeunes pourrait permettre d'améliorer l'efficacité du tri des demandes, de mieux gérer les priorités et d'accélérer le traitement des informations statistiques. Tel-jeunes souhaite également répondre à la demande des jeunes en intégrant les messages vocaux à ses canaux d'intervention. Ce mode de communication novateur en intervention psychosociale devra être testé et développé avec soin en collaboration avec les jeunes. Tous ces changements technologiques nécessitent des investissements financiers importants pour assurer leur bon développement et leur pérennité.

5. Comment impliquer davantage les citoyens et citoyennes dans les actions de prévention en santé?

Pour répondre efficacement aux besoins des adolescent.e.s, il faut bien sûr les écouter, mais aussi les impliquer activement dans l'élaboration des solutions qui les concernent. Cependant, consulter et faire participer les jeunes exige des compétences spécifiques afin de créer un climat de confiance et de les encourager à s'exprimer librement. Tel-jeunes croit fermement que toute action de prévention ciblant les ados devrait être cocrée et évaluée avec eux.elles, en collaboration avec des organismes qui ont des compétences en consultation jeunesse. Les jeunes doivent faire partie intégrante de la solution.

Rédaction : Lili Trépanier et Aurore Le Bourdon
Révision : Myriam Day Asselin
Direction générale : Annie Papageorgiou