



# RÉSUMÉ DE L'ACTIVITÉ DE CONVERSATION AVEC LES JEUNES ET LES ADULTES SUR LA SANTÉ MENTALE, LA DÉPENDANCE ET LA SANTÉ LIÉE À LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES CHEZ LES JEUNES

29 SEPTEMBRE 2023



Ottawa Child  
& Youth Initiative  
Growing Up Great



Initiative pour les  
enfants et les jeunes  
Mieux grandir

**YNRA**  
YouthNet RéseauAdo





# APERÇU

Au printemps 2023, les jeunes et les adultes d'Ottawa appartenant à des groupes de services à la jeunesse ont cerné le besoin d'avoir des conversations ouvertes, collaboratives et axées sur les solutions avec les jeunes au sujet de la santé mentale, de la dépendance et de la santé liée à la consommation de substances chez les jeunes.

Un groupe de planification a été formé et, sur une période de trois mois, des jeunes et des adultes ont travaillé ensemble pour concevoir et organiser un événement de trois heures, en soirée, dans le but de trouver des idées novatrices qui amélioreraient le système de soins de santé en matière de santé mentale, de dépendance et de consommation de substances.

Le 29 septembre 2023, 26 jeunes et adultes ont :

- assisté à des exposés de jeunes et d'adultes sur le pouvoir de la créativité, les idées fausses au sujet de la santé mentale des jeunes, ainsi que des modèles sur le continuum de la santé mentale, la santé liée à la consommation de substances et le spectre de la santé liée à la consommation de substances.
- participé à des discussions en petits groupes sur :
  - des termes courants comme « santé mentale », « dépendance », « santé liée à la consommation de substances », « jeu de hasard » et « utilisation problématique de la technologie », et ce qu'ils signifient du point de vue de l'expérience vécue des jeunes.
  - À quoi pourrait ressembler le bien-être pour un jeune, sa famille et sa communauté?
  - Types de soutien qui existent déjà et autres ressources et outils qui pourraient être créés.
  - Mesures concrètes à prioriser et à mettre en œuvre dès aujourd'hui.

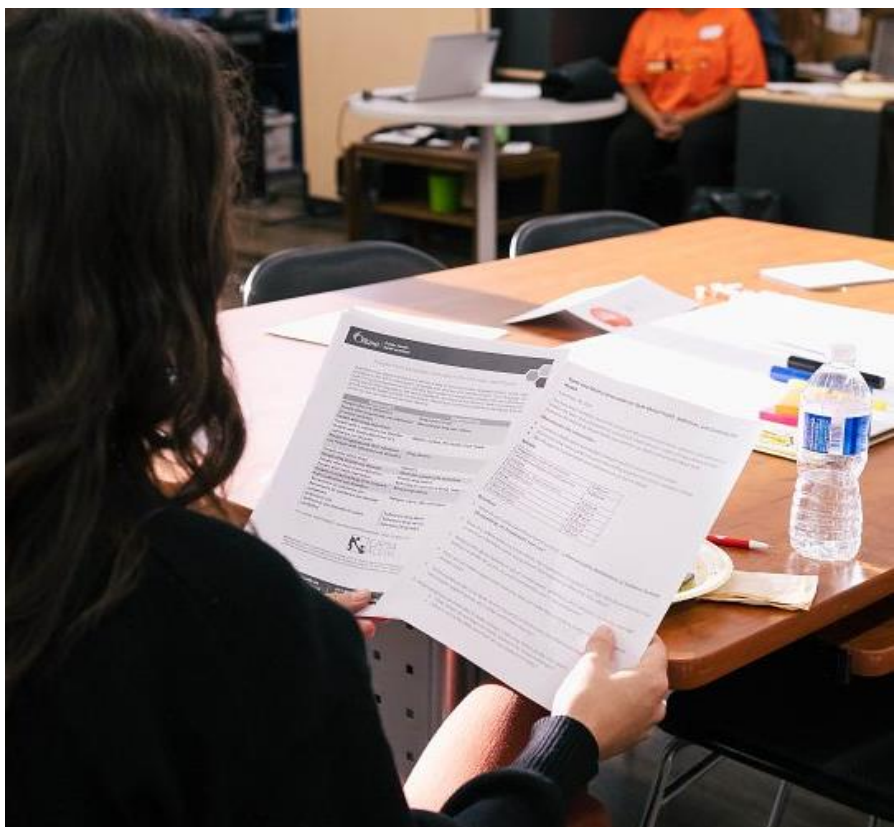


# CE QUE NOUS AVONS ENTENDU

Au plus fort de la pandémie, les jeunes ont remarqué un changement dans leur capacité à faire face à de multiples défis interreliés, comme l'isolement, la dépression, les traumatismes, la pression des pairs et essayer de respecter des normes personnelles et sociales élevées. Par exemple, les jeunes ont indiqué que la consommation de substances ou l'utilisation des médias sociaux, des jeux vidéo et des jeux de hasard peuvent les aider à faire face à ces expériences. De tels mécanismes d'adaptation peuvent améliorer le rendement à l'école ou au travail, atténuer les expériences douloureuses ou devenir un moyen de rencontrer d'autres personnes. Il est difficile de comprendre *quand* l'utilisation de la technologie devient un problème en raison de nouveautés comme l'intelligence artificielle (IA), la dépendance sociétale et à quel point il peut être facile de se cacher derrière la technologie et de présenter une version idéale de soi-même.

**L'utilisation des bons termes peut réduire la stigmatisation, donner du pouvoir et encourager les gens à obtenir de l'aide.**

- Des mots comme « santé » et « continuum » précisent la différence entre la modération et les problèmes qui peuvent affecter la vie quotidienne, comme la signification de « dépendance ».
- « C'est correct d'avoir un rhume et de le traiter. Il devrait en être de même pour la santé mentale et la santé liée à la consommation de substances, tout comme il est acceptable d'éprouver des difficultés et de les solutionner. »
- La « richesse mentale » peut changer les choses pour celui qui vient d'un lieu d'abondance et de résilience, c.-à-d. qui a les aptitudes nécessaires pour faire face à l'adversité, changer son point de vue, gérer les difficultés, grandir et s'améliorer.
- Le terme « bien-être » n'est pas clair. Les mots qui sont tangibles et faciles à comprendre créent la sécurité, le sentiment de pouvoir et le lien (« il s'agit de nous tous et toutes »).



*« La positivité, ce n'est pas de savoir que tout ira bien, mais que vous irez bien. »*





## Aller où vont les jeunes.

- Communiquez avec les personnes avec lesquelles les jeunes interagissent (comme le personnel enseignant, les parents, les pairs, les camarades de classe, les médecins de famille, les personnages religieux et les employeurs) et donnez-leur des ressources pratiques et de la formation.
- Concentrez-vous sur l'endroit et la façon dont les jeunes trouvent de l'aide, que ce soit par l'intermédiaire de leurs camarades, des médias sociaux (en particulier les personnes qui agissent à titre d'influenceurs, les publicités payées, les articles et les courtes vidéos), des festivals de nuit, des événements culturels ou des clubs de santé mentale à l'école.
- Les écoles sont particulièrement importantes et peuvent être des endroits où partager de l'information, comme le continuum de la santé mentale et le spectre de la santé liée à la consommation de substances, communiquer avec les jeunes et les encourager à soutenir leurs pairs. Les écoles peuvent aussi être une source de stress, et le personnel a une incidence, positive ou négative, dans la vie des élèves. Par exemple, les jeunes peuvent hésiter à partager de l'information avec les spécialistes en orientation par crainte d'être dénoncés.

## Les soins individuels sont liés à la famille et à la communauté.

- Les jeunes ont identifié une grande perte et un besoin de guérison aux niveaux individuel, familial et communautaire. Chaque niveau peut jouer un rôle dans l'équilibre entre l'individualisme et le collectivisme, en créant un cercle de soins autour des jeunes.
- Les jeunes recherchent un soutien empathique, des espaces séparés des parents, ainsi que l'encouragement à parler aux membres de la famille, aux camarades et aux adultes qui les soutiennent.

- La voix des parents et des parents-substituts peut souvent être oubliée, mais les jeunes se tournent vers des adultes qui les soutiennent pour obtenir de l'aide et un sentiment d'appartenance. Il est important d'avoir des programmes intergénérationnels qui mobilisent les parents et/ou parents-substituts ET les jeunes, en plus des programmes pour la jeunesse. Cela favorise la sensibilisation et fait en sorte que les jeunes reçoivent du soutien lorsqu'ils rentrent chez eux, en complément de ce qu'ils apprennent à l'extérieur.
- Le soutien par les pairs est considéré comme un modèle prometteur. C'est un moyen rapide, peu coûteux et efficace pour les jeunes d'obtenir des heures de bénévolat ou de gagner de l'argent, d'avoir accès à du mentorat et de combler une lacune pour les jeunes qui attendent des services officiels.
- Les jeunes passent aussi du temps dans leur communauté, que ce soit à l'église ou dans un centre de détresse. L'adoption d'une approche locale de réduction des méfaits permettra aux leaders locaux, officiels et non officiels, d'offrir aux jeunes un soutien empathique qui fera une différence.

## Différents jeunes ont des besoins différents.

- Selon la définition, le terme « jeune » peut aller de la préadolescence et à l'adolescence (en âge d'aller à l'école secondaire) aux jeunes adultes aux études postsecondaires et au-delà. Cette grande différence d'âge est marquée par des moments clés dans la vie des jeunes, avec différents facteurs de stress liés à la santé mentale. De 7 à 12 ans, les jeunes peuvent s'inquiéter de l'école secondaire. Après l'école secondaire, les jeunes assument de plus grandes responsabilités lorsqu'ils passent des services pédiatriques aux services aux adultes, aux études postsecondaires ou au marché du travail. Pour soutenir ces transitions, on a suggéré l'idée d'offrir une « trousse de changement de vie » à l'obtention du diplôme.
- « Le soutien est plus significatif lorsque quelqu'un comprend votre culture. » Les grands fournisseurs de services de santé doivent mettre des ressources adaptées à la culture à la disposition des jeunes de différents milieux. C'est particulièrement important pour les jeunes racialisés, qui ont souvent de la difficulté à trouver des personnes qui leur ressemblent, à créer des liens avec autrui et à partager leurs expériences.
- Il est également important d'offrir plus de ressources aux quartiers défavorisés et de reconnaître les problèmes systémiques que vivent les jeunes ayant des identités intersectionnelles pour qu'ils se sentent à l'aise, compris, respectés et en sécurité.











## Les adultes ont une responsabilité envers les jeunes et le pouvoir d'améliorer le fonctionnement du système.

- Le système de soins en santé mentale, en dépendance et en consommation de substances a été créé par des adultes. Les adultes sont aux commandes, ont du pouvoir et ont un pouvoir décisionnel dans des institutions de premier plan.
- Pour que le système fonctionne mieux, les jeunes doivent participer en première ligne et être représentés dans des rôles de leadership. Inviter les jeunes dans ces espaces, écouter, répondre et établir des liens à un niveau humain sont des exemples de façons significatives de mobiliser les jeunes.
- Les jeunes veulent des périodes d'attente plus courtes pour obtenir des services, un accès plus facile aux ressources et du soutien pour l'effectif en santé mentale.
- À l'échelle des systèmes, il faut des systèmes de données continus (recherche, secteur privé et de soins de santé) et une évaluation pour que tous les jeunes puissent obtenir un soutien gratuit, de grande qualité, sans obstacle, adapté à leur culture, adaptable et confidentiel, offert en personne ou virtuellement, sans avoir à répéter des détails personnels.
- Au lieu de réinventer la roue, les fournisseurs de services peuvent être plus clairs quant au soutien offert aux jeunes. Il y a tellement de lignes d'écoute téléphonique, ce qui porte à confusion. Certaines lignes ne sont pas promues, de sorte que les jeunes ne les utilisent pas.
- Sur le plan de la défense d'intérêts, les jeunes veulent que tous les ordres de gouvernement financent et priorisent les programmes de santé mentale.
- Éliminer les cloisonnements, relier les organisations, travailler ensemble et promouvoir les programmes, les services et les ressources qui existent déjà permettra de créer un système plus durable.



## MERCI

Nous sommes reconnaissants envers les jeunes et les adultes qui ont consacré leur temps, leurs ressources, leur passion et leur engagement à améliorer la santé mentale, la dépendance et la santé liée à la consommation de substances chez les jeunes dans le cadre de l'éducation, des soins de santé et des services communautaires. Les personnes participantes représentaient divers organismes et points de vue dans la vie des jeunes à Ottawa :

- Centraide de l'Est de l'Ontario
- Centre de détresse d'Ottawa et la région
- Centre for Resilience and Social Development
- Coalition pour la santé mentale des Noirs d'Ottawa
- Collectif Jeunesse rurale d'Ottawa Ressources en santé mentale
- Comité consultatif des jeunes queer du Bureau des services à la jeunesse
- Comité consultatif jeunesse du collectif Jeunesse rurale d'Ottawa Ressources en santé mentale
- Comité consultatif jeunesse du YouthNet/RéseauAdo
- Comité d'engagement des jeunes d'Ottawa Enfants avant tout
- Frayme
- Initiative pour les enfants et les jeunes d'Ottawa
- Jeunesse Ottawa
- Membres de la cohorte étudiante universitaire
- Programme de sprint d'innovation du Centre de santé communautaire Pinecrest-Queensway
- *projet répa*
- Santé publique Ottawa Sandbox Project
- Wabano
- YouthNet/RéseauAdo (YNRA)

Nous remercions tout particulièrement le YNRA pour son soutien clinique et social, incubator13 pour l'espace de réunion et Wendley Pierre de Hot Shoe Productions pour les photos.