

# Rapport sommaire des discussions du 25e anniversaire du YNRA

Y compris : Comment  
nous entretenons ces  
conversations...  
Consultez les pages 7 et  
8.

08/05/2021



# À PROPOS DE CE RAPPORT

**1** Ce rapport est une brève compilation des pensées, idées et contributions principales faites dans les groupes de discussion tenus lors de l'événement du 25<sup>e</sup> anniversaire du YNRA.

**2** Les contributions soulignées ici serviront d'inspiration aux jeunes responsables et aux organismes de santé mentale de la région d'Ottawa et d'ailleurs.

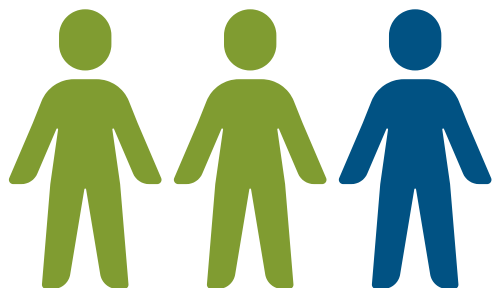
**3** Nous présenterons également un aperçu de notre nouveau projet : « Migration du CCJ », qui réunira des comités consultatifs de jeunes afin de renforcer l'impact des initiatives locales dirigées par des jeunes !

## Une note du YNRA

Bien que ces résumés n'incluent pas toutes les merveilleuses contributions que les panélistes et les participants ont apportées au cours de l'événement, veuillez noter que tous les commentaires et idées seront conservés et utilisés pour éclairer des projets et politiques futurs du YNRA !

# #1 - Discussion sur l'engagement des jeunes et la santé mentale

RAPPORT SOMMAIRE DU 25E ANNIVERSAIRE DU YNRA



Les jeunes du Canada ont l'un des taux d'engagement social les plus élevés, environ 2 jeunes sur 3 (âgés de 15 à 19 ans) appartiennent à un groupe, à une organisation ou à une association (Statistique Canada, 2013).

## COMMENT SAVONS-NOUS QUE NOUS PRATIQUONS UN BON ENGAGEMENT DES JEUNES?

- Laissez les jeunes jouer un rôle dans la détermination des résultats, et des paramètres d'évaluation.
- Le succès de l'engagement des jeunes ne peut être évalué que par les jeunes.
- Demandez aux jeunes ce qu'ils ressentent et soyez ouvert aux commentaires.
- Veillez à créer un espace où les jeunes ont l'impression de ne pas seulement consulter, mais de co-crée.

## COMMENT FAIRE PARTICIPER LES JEUNES DANS NOS ORGANISATIONS?

- Valorisez la participation des jeunes, ne les excluez pas en raison du manque d'expérience, mettez une priorité sur la formation.
- Placez les jeunes dans des postes de responsabilité, démontrer l'engagement des jeunes.
- Soyez un bon allié des adultes, permettez aux jeunes de s'exprimer et créez des espaces où les adultes sont là pour écouter plutôt que pour contribuer.
- Ne négligez pas la numérisation - le format en ligne peut être plus accessible pour les jeunes.

Écouter et collaborer avec les jeunes est la pierre angulaire de la migration du CCJ! Consultez les pages 7-8 de notre rapport pour en savoir plus sur la migration du CCJ et sur la façon dont VOUS pouvez vous impliquer!



## Principaux points à retenir

### #1 - LAISSEZ LES JEUNES DIRIGER LES JEUNES

Les jeunes sont aussi des experts, traitez-les comme tels! Aidez les jeunes à écouter, soutenir et faire confiance aux autres jeunes.

### #2 - NE LES TRAITÉZ PAS DE MANIÈRE SYMBOLIQUE

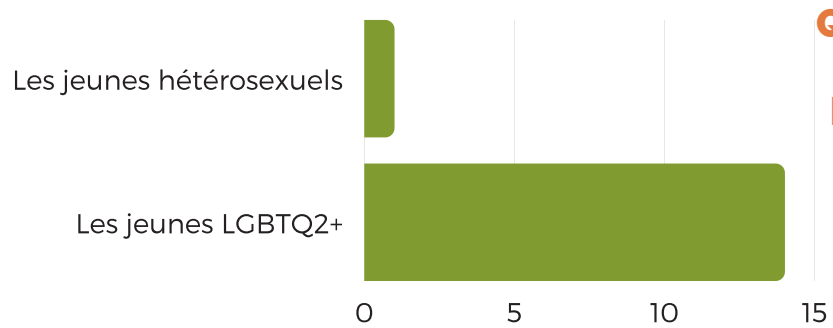
Soyez ouvert au partage du pouvoir; montrez aux jeunes les résultats de leurs contributions; traitez les jeunes comme des partenaires et des intervenants, et pas seulement comme des utilisateurs finaux ou comme une «case à cocher».

### #3 - VÉRIFIEZ VOUS-MÊME

En fin de compte, comme tout adulte, les jeunes veulent être respectés. Vérifiez auprès des jeunes que la culture de votre organisation les soutient réellement et leur fait confiance.

# #2 - Discussion sur la diversité et l'intersectionnalité en santé mentale

RAPPORT SOMMAIRE DU 25E ANNIVERSAIRE DU YNRA



Les jeunes qui s'identifient comme LGBTQ2+ (minorité d'orientation sexuelle) courent un risque de suicide 14 fois plus élevé que leurs pairs hétérosexuels. Des facteurs tels que la stigmatisation et la discrimination peuvent avoir un impact sur leur accès à des soins de santé mentale appropriés (Gibson, 2011).

## QU'EST-CE QUE LA DIVERSITÉ ET L'INTERSECTIONNALITÉ? POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

- Chaque individu appartient à des catégories sociales différentes, ce qui affecte la façon dont nous faisons l'expérience du monde.
- Comme ces catégories/expériences modifient la façon dont nous percevons le monde autour de nous, elles peuvent facilement avoir un impact sur:
  - Notre santé mentale ET
  - Notre accès à des soins de santé mentale adaptés et compatibles.

## COMMENT INTÉGRER LA DIVERSITÉ ET L'INTERSECTIONNALITÉ DANS LES DISCUSSIONS SUR LES SOINS DE SANTÉ MENTALE?

- Les organismes, en particulier ceux qui s'occupent de la santé mentale, doivent donner la priorité à la diversité et à l'expérience vécue lors du recrutement afin de:
  - Soutenir l'allié. Le manque de diversité crée un manque d'allié, ce qui fait que certaines minorités ont du mal à se sentir vues ou comprises.
- Assurez-vous de prendre en considération les obstacles systémiques et de concevoir des plans de formation et un soutien individuel.
- Disposez d'un personnel qui comprend les problèmes aggravants et les questions connexes (par exemple, les problèmes d'accès au logement, à l'éducation, etc. auxquels certaines communautés ou certains groupes peuvent être confrontés):
- Cela peut faciliter l'accès à des soins de santé respectueux du genre, et contribuer à réduire les stigmates (par exemple, comprendre les points de vue non occidentaux sur les soins de santé mentale).
  - Soyez un bon allié! Écoutez, ne confinez pas les luttes et ne parlez pas à la place des autres et de leurs expériences.

### Principaux points à retenir

#### #1 - RECONNAISSEZ LA MARGINALISATION

Certains groupes et certaines communautés ont longtemps été exclus des conversations qui les concernent. Reconnaître les voix qui manquent dans votre organisation pourrait ouvrir la voie à une plus grande intégration.

#### #2 - ÉCOUTEZ ET EMPLOYEZ DES DÉFENSEURS D'ORIGINES DIVERSES

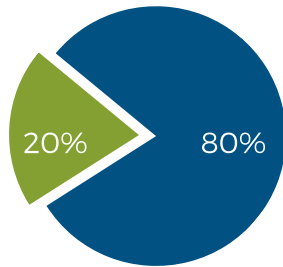
Créez un espace sûr pour les voix diverses, et remplissez-le délibérément. Visez un espace qui ne se contente pas de permettre de nouveaux points de vue, mais qui les voit et les nourrit.

#### #3 - RENDEZ DES COMPTES

Laissez ceux qui représentent les diverses communautés et voix définir les paramètres d'inclusion. Faites-leur confiance et travaillez avec eux pour respecter leurs normes.

# #3 - Discussion sur l'accès à l'aide et aux services de santé mentale

RAPPORT SOMMAIRE DU 25E ANNIVERSAIRE DU YNRA



Nous estimons que 1,2 million d'adolescents et d'enfants au Canada ont été ou sont affectés par la maladie mentale, mais que moins de 20 % d'entre eux reçoivent des soins appropriés (Commission de la santé mentale du Canada).

## QUELS SONT CERTAINS DES OBSTACLES QUI EMPÊCHENT LES JEUNES D'AVOIR ACCÈS AUX SERVICES DE SANTÉ MENTALE?

- L'un des principaux problèmes est le coût; les soins de santé mentale sont souvent considérés comme non essentiels, et des frais élevés peuvent s'appliquer.
- Lorsque des services gratuits/subventionnés existent, ils n'ont pas souvent la formation ou la capacité d'aider pour des problèmes plus complexes:
- Entraîne le refus de jeunes vulnérables.
- Les zones rurales ont encore moins accès en raison à la fois des problèmes géographiques et de transport et de l'accès à un bon internet pour les services virtuels.
- La stigmatisation existe même dans la communauté de la santé mentale concernant certains troubles (comme le TPL).
- Les aspects intersectionnels des soins de santé mentale ne sont pas souvent pris en compte:
- Les pratiques anti-oppressives dans les soins de santé sont très importantes afin de

s'assurer que nous ne discriminons pas les autres lorsqu'ils essaient de se faire soigner.

## Principaux points à retenir

### QUEL EST L'AVENIR DES SERVICES VIRTUELS POUR LES SOINS DE SANTÉ MENTALE?

- Lorsque les soins de santé mentale sont proposés depuis le domicile, des questions telles que l'accès à l'intimité et la stigmatisation des parents autour des soins de santé mentale entrent en jeu.
- Alors que des ressources massives sont utilisées et proposées pendant la pandémie, de nombreux problèmes de santé mentale post-pandémie peuvent continuer :
  - Question de la continuité des soins, les relations de confiance en matière de soins de santé seront-elles maintenues après la pandémie ?
- Côté positif: les ressources en ligne offrent un accès à de nombreuses personnes qui n'auraient pas accès autrement.

### #1 - TENEZ COMPTE DES BESOINS DES DIVERS GROUPES

Tous les groupes n'auront pas le même accès aux soins de santé mentale. Commencez le processus en tenant compte des défis qui leur sont propres.

### #2 - RÉFLÉCHISSEZ AUX EFFETS DES SOINS VIRTUELS

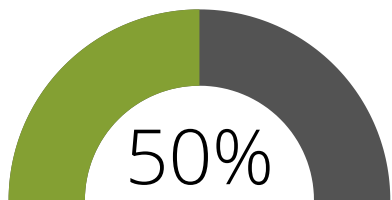
Si certaines communautés peuvent être mieux servies, d'autres (par exemple, les jeunes en milieu rural) peuvent souffrir de ce modèle.

### #3 - COMBATTEZ LA STIGMATISATION

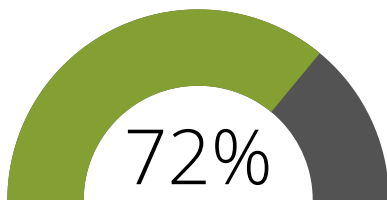
Qu'il s'agisse de l'auto-stigmatisation, de la stigmatisation des troubles, etc., combattez la stigmatisation en accueillant les commentaires de ceux qui ont souffert des effets de la stigmatisation. Soyez critique et soyez ouvert!

# #4 - Discussion sur la lutte contre la stigmatisation et la promotion de la santé mentale

RAPPORT SOMMAIRE DU 25E ANNIVERSAIRE DU YNRA



La santé mentale



Le diagnostic du cancer

Alors que 72 % des Canadiens seraient prêts à parler à leurs amis ou à leurs collègues d'un diagnostic de cancer, seulement 50 % des Canadiens seraient prêts à discuter d'un diagnostic de maladie mentale (Association médicale canadienne, 2008).

## QU'EST-CE QUE LA STIGMATISATION? COMMENT POUVONS-NOUS LA PRÉVENIR?

- Les stigmates sont des actions ou des conceptions négatives que les gens ont contre quelque chose:
  - Cela peut être la stigmatisation d'un groupe de personnes, concept, trouble, etc.
- S'éduquer sur les faits, ainsi que sur les expériences de ceux qui sont de l'autre côté de la stigmatisation peut aider.
- Aider à se rappeler que la santé mentale et la maladie mentale se présentent différemment chez chaque individu :
  - La santé mentale est complexe et dépend de nombreux facteurs individuel.

## COMMENT ŒUVRER À L'ÉLIMINATION DE LA STIGMATISATION DANS LES POLITIQUES, EN PARTICULIER DANS LE DOMAINE DE L'APPLICATION DE LA LOI?

- Il est essentiel de disposer à la fois de comités consultatifs de jeunes (CCJ) et de collaborer avec d'autres CCJ (VOIR LA MIGRATION DU CCJ aux pages 7 et 8).
- Diversifiez vos moyens de communication avec les jeunes, soyez un ami et faites-leur savoir que vous êtes là pour les soutenir.
- Favorisez la confiance et les environnements sécuritaires pour les jeunes.

La migration du CCJ espère également poursuivre cette conversation et aider à combattre la stigmatisation en écoutant les différentes perspectives et histoires des jeunes de la région d'Ottawa!



## Principaux points à retenir

### #1 - LES INTERVENTIONS N'ONT PAS BESOIN D'ÊTRE CLINIQUES POUR ÊTRE UTILES

L'établissement de la confiance, les espaces sûrs et la collaboration avec les jeunes sont autant de moyens importants de prévenir la stigmatisation.

### #2 - NORMALISER

Normaliser la santé mentale et comprendre qu'il n'y a pas de présentation «normale» de la maladie mentale peut aider à déstigmatiser les conversations sur les expériences de santé mentale

### #3 - TENDRE LA MAIN AUX JEUNES

Comprendre et écouter les personnes touchées par la stigmatisation, en particulier les jeunes, peut aider à sensibiliser à la façon dont la stigmatisation affecte et nuit au bien-être.

# #5 - Discussion sur la santé mentale des francophones

RAPPORT SOMMAIRE DU 25E ANNIVERSAIRE DU YNRA



Lemay et al., 2017

Un jeune francophone sur cinq en Ontario vit dans des régions qui ne sont pas desservies par la Loi sur les services en français, ce qui signifie qu'ils ont moins accès aux soins et sont plus à risque.

## COMMENT POUVONS-NOUS SURMONTER CES OBSTACLES?

- Avoir une conversation sur les obstacles avec nos partenaires anglophones afin qu'ils puissent nous aider à mieux soutenir les services francophones.
- Recruter davantage de personnel et de jeunes francophones.
- Offrir davantage de programmes et d'initiatives purement francophones.
- Relier les professionnels de la santé mentale qui parlent certaines langues aux centres culturels qui utilisent cette même langue.

## QUELS SONT LES PRINCIPAUX OBSTACLES POUR LES JEUNES QUI PARLENT UNE LANGUE MINORITAIRE?

- Il y a un manque d'implication et de ressources financières du gouvernement et de l'enseignement supérieur dans la création de services et de programmes de santé francophones.
- Les jeunes trouvent que les gens parlent généralement par défaut en anglais dans les programmes bilingues.
- De nombreux jeunes se sentent anxieux ou intimidés de parler en anglais s'il s'agit de leur deuxième langue.
- Les services et programmes de crise sont généralement offerts en anglais d'abord, et donne l'impression qu'ils sont meilleurs que les services en français.

La migration du CCJ est une excellente occasion pour les conseils des jeunes francophones de faire connaître leurs défis et leurs initiatives aux conseils des jeunes non francophones!



## Principaux points à retenir

### #1 - UNIR LES FORCES

Les programmes anglais, bilingues et français doivent s'entraider pour devenir plus inclusifs envers les participants de langue minoritaire.

### #2 - PROMOUVOIR

Demander un plus grand soutien public et éducatif afin de créer des programmes plus diversifiés et de financer les services francophones.

### #3 - SOUTENIR

Les services doivent soutenir adéquatement les jeunes francophones en embauchant du personnel francophone et en créant plus d'initiatives en français seulement.

# Migration des CCJ Aperçu du projet



YouthNet/RéseauAdo (YNRA) de CHEO t'invite à te joindre à son mouvement de migration des CCJ!

Beaucoup savent déjà que la santé mentale est affectée par des choses comme...

- La maladie mentale;
- La santé physique;
- Les stratégies d'adaptation;
- L'accès à des soins de santé mentale appropriés;
- L'état d'esprit ou la perspective de chacun;
- Le soutien social.

Les jeunes d'Ottawa font déjà un travail EXTRAORDINAIRE avec des alliés adultes et des organismes au service des jeunes dans divers secteurs : soins de santé, éducation, justice, éducation civique et plus encore - TOUT cela a un impact sur la santé mentale!

Nous pouvons faire BEAUCOUP plus ensemble que seuls. C'est vrai pour les individus, mais c'est aussi vrai pour les organisations et les groupes.

Voici donc.. LA MIGRATION DES CCJ !!!!

Mais saviez-vous que la santé mentale est également influencée par...

- L'accès aux ressources de base;
- L'accès à des soins de santé physique appropriés;
- Les traumatismes;
- Les niveaux d'éducation;
- La situation familiale/du foyer;
- Le contexte et les expériences culturels;
- La racialisation;
- Le genre et l'identité sexuelle;
- Les capacités et incapacités;
- Notre environnement (école/travail, le monde);
- Le statut et l'expérience relativement à l'immigration;
- La technologie;
- Et bien plus encore!



## En savoir plus...





La migration des CCJ est un mouvement dirigé et soutenu par diverses organisations de jeunes de la région de la capitale nationale qui se consacrent à un véritable changement social par le biais du leadership des jeunes.

Nous réunirons divers comités consultatifs de jeunes (CCJ) déjà établis afin de :

Se connecter sur les questions qui sont importantes pour nous TOUS pour ensuite, faire avancer une plus grande stratégie dirigée par les jeunes vers une société qui comprend et soutient la santé mentale pour tous.

En réunissant les CCJ locaux, nous poursuivons les objectifs suivants :

**1** Identifier, mettre en valeur et amplifier les voix et le travail des jeunes leaders de la région en matière de santé mentale.

**2** Faire comprendre au public l'impact positif de l'engagement des jeunes dans de multiples secteurs concernant la santé mentale.

**3** Créer un forum pour les jeunes leaders d'Ottawa afin de bâtir une communauté durable et collaborative autour de questions comme la santé mentale, l'accès aux services, la défense des droits et l'engagement continu.

Contactez [fcooligan@cheo.on.ca](mailto:fcooligan@cheo.on.ca) pour en savoir plus et nommer un(e) CCJ pour l'événement du lancement de la migration du CCJ

# REMERCIEMENTS

L'équipe du YNRA aimerait remercier tous les participants, le personnel, les intervenants et les partisans (passés et présents) qui ont offert leurs précieuses réflexions sur les questions clés soulignées dans ce rapport.

Le YNRA a été fondé sur le principe de la pratique d'un véritable engagement des jeunes et nous sommes très impatients de voir où le prochain chapitre nous mènera, en commençant par la migration du CCJ!

Si vous souhaitez demeurer au courant de toutes informations concernant le YNRA, envoyez-nous un courriel à [info@ynra.ca](mailto:info@ynra.ca) pour vous inscrire à notre bulletin d'information trimestriel ou suivez-nous sur les médias sociaux pour obtenir les dernières mises à jour sur ce que nous faisons pour faire avancer ces conversations.

@CheoYouthNet

