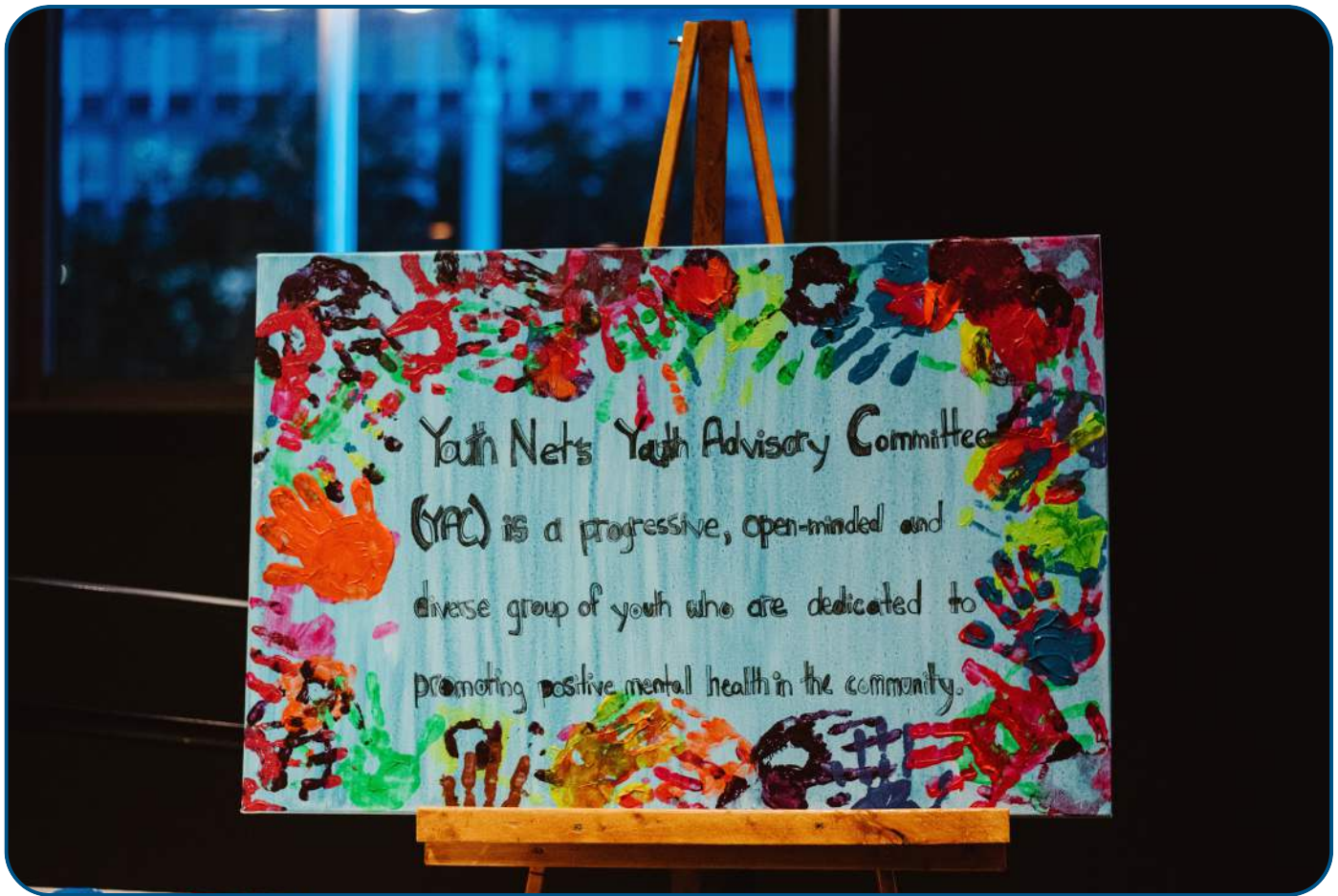




YouthNet / RéseauAdo

Rapport d'évaluation 2018-24

Édition spéciale du 30e anniversaire

Auteure principale: Alatheia Hayes

Auteurs collaborateurs: Edwige Mayotte, Emily Dozois, Fiona Cooligan,
Comité consultatif des jeunes (CCJ)

Table des matières

À propos de ce rapport	_____	01
L'histoire	_____	04
La pandémie	_____	08
YNRA aujourd'hui	_____	14
Ce que les jeunes nous disent	_____	18
Regard vers l'avenir	_____	36
Références	_____	38
Coordonnées	_____	39



À propos de ce rapport

Dans cette édition spéciale célébrant les 30 ans d'existence de YouthNet/ RéseauAdo, vous trouverez :

L'HISTOIRE :



Une exploration de l'évolution des services de YNRA (et des besoins des jeunes) au cours des 30 années qui se sont écoulées depuis le lancement du programme

LA PANDÉMIE :



Un examen de la façon dont YNRA a réagi aux besoins changeants des jeunes pendant la pandémie de COVID19

YNRA

AUJOURD'HUI :



Un aperçu de la façon dont les programmes et services actuels de YNRA sont offerts aujourd'hui

LES

RÉPERCUSSIONS :



Une évaluation des besoins des jeunes ainsi que de la mise en œuvre et des répercussions des programmes d'intervention de YNRA



Envoyez des professionnels participer à des « sorties éducatives » et à des « immersions chez les jeunes », observer ce qui se passe dans le monde de la jeunesse; aidez-les à s'identifier aux jeunes qu'ils et elles ont été.



-- Anonyme,
Groupe de discussion - YNRA (1997)

Un message de l'équipe YNRA de 2024:

Depuis plus de 30 ans, RéseauAdo est un endroit spécial pour les jeunes qui traversent les hauts et les bas de leur parcours de vie en santé mentale, non seulement pour recevoir du soutien, mais aussi pour partager leurs propres guides de survie, leurs cicatrices, leurs brillantes idées et, surtout, leur espoir.

En tant que programme dirigé par des jeunes, RéseauAdo a évolué de bien des façons au fil des ans. Chaque personne qui a franchi la porte, peu importe ses antécédents, son expérience ou son titre, a fait une impression unique et profonde.

Nous tenons à remercier sincèrement toutes les personnes qui ont contribué à sa création, à sa croissance et à sa prospérité continue! **Par-dessus tout, nous voulons remercier les jeunes d'hier, d'aujourd'hui et de demain.** 

Qu'est-ce que YNRA?

YouthNet RéseauAdo (YNRA) est un organisme bilingue de promotion de la santé mentale pour les jeunes et par les jeunes qui fait partie des services communautaires externes de santé mentale du CHEO. Nous offrons une gamme de services alternatifs de santé mentale et de mesures de soutien à l'engagement des jeunes de 13 à 20 ans à Ottawa et dans l'Est de l'Ontario.

Dans toutes les activités, les jeunes travaillent en collaboration avec des allié.e.s adultes pour créer conjointement des projets, des programmes et des services pour leurs pairs, en fonction de leurs besoins et de leurs intérêts.

Les quatre principaux piliers de YNRA :



PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE

Nous allons là où se trouvent les jeunes (écoles et centres communautaires) pour offrir des ateliers sur la santé mentale, la gestion du stress, les stratégies d'adaptation et la façon de demander du soutien. Les discussions réelles sur la santé mentale entre les jeunes réduisent la stigmatisation et normalisent la recherche d'aide!



INTERVENTION

Nos programmes d'intervention de huit semaines sont offerts à l'interne et dans la communauté. Ils visent à susciter des discussions plus approfondies sur la santé mentale, à soutenir les jeunes dans l'acquisition d'habiletés d'adaptation et à aider chaque groupe à établir des liens positifs avec ses pairs et à créer un solide réseau de soutien.



ENGAGEMENT ET REPRÉSENTATION DES JEUNES

Notre Comité consultatif des jeunes (CCJ) incarne la définition de l'engagement des jeunes! Ces jeunes bénévoles se réunissent chaque semaine pour parler de santé mentale, mener des consultations sur des initiatives importantes, préconiser un meilleur système de santé mentale et diriger leurs propres projets et événements.



RECHERCHE ET ÉVALUATION

Afin de façonner nos services et d'évaluer notre incidence, nous recueillons des données sur les besoins et les expériences des jeunes auprès de diverses sources. Nous utilisons également ces données pour amplifier la voix des jeunes parmi nos parties prenantes dans les secteurs de l'éducation et des soins de santé.

Qui sommes-nous?

L'équipe de YNRA est composée de trois éléments essentiels :

Équipe centrale

Notre équipe centrale travaille fort en coulisse! Notre coordonnateur.trice de programme veille à ce que tout fonctionne bien, notre travailleur.euse social.e veille à ce que les jeunes soient en sécurité et soutenu.e.s, et nos planificateur.trice.s en santé mentale diffusent des services de prévention, d'intervention et d'engagement partout dans l'Est de l'Ontario.



Animateurs et animatrices jeunesse

Nous embauchons et formons des jeunes (âgé.e.s de 20 à 30 ans) pour offrir nos programmes et services, car la recherche montre que les jeunes sont plus susceptibles de demander de l'aide à un pair (Davidson et Manion, 1996). Soutenir des jeunes compétent(e)s et dynamiques pour diriger et encadrer d'autres jeunes est la meilleure combinaison pour des partenariats durables entre les jeunes et les adultes!

Comité consultatif des jeunes (CCJ)

Le CCJ est un groupe diversifié et ouvert d'esprit de jeunes qui se consacrent à la promotion d'une santé mentale positive dans la communauté. Les membres se réunissent chaque semaine à YNRA et participent aux activités suivantes:

- Décisions relatives aux programmes et promotion de ces derniers;
- Consultation avec YNRA, le CHEO et nos partenaires communautaires au sujet de diverses initiatives en santé mentale;
- Planification de leurs propres projets et événements liés à la santé mentale à l'échelle de la ville.

Notre CCJ veille à ce que nos services soient adaptés aux jeunes, accessibles et pertinents pour les autres jeunes.



Section 1

L'histoire



YNRA : La genèse

En 1993, les cofondateurs Simon Davidson et Ian Manion, tous deux médecins, ont constaté que la jeunesse canadienne était la plus susceptible de chercher de l'aide auprès d'autres jeunes pour sa santé mentale.

Avec l'appui de l'Association des psychiatres du Canada (ACP), les sages médecins ont envisagé le genre d'initiative novatrice qu'ils pourraient offrir aux jeunes. Incertains de la meilleure option, **ils ont fait l'impensable : poser la question aux jeunes!**

En 1994, YNRA a lancé des groupes de discussion avec un groupe diversifié de jeunes pour leur demander ce qu'ils savaient au sujet de la santé mentale et du bien-être. Ils ont également proposé leur idée originale de tenir un concours où les jeunes pourraient soumettre leurs idées sur la façon d'améliorer les soins de santé mentale. Étonnamment, il n'a pas été bien reçu. Les jeunes estimaient qu'un concours n'était pas la meilleure façon de s'entraider. Ils et elles ont plutôt exprimé le désir de s'asseoir ensemble et de bénéficier de l'espace et du soutien de ces groupes de discussion pour parler ouvertement et partager des idées et des expériences au sujet de la santé mentale.



Consultez notre ligne du temps visuelle!



30 ans plus tard...

Bien que l'approche et les services exacts de YNRA aient peut-être changé avec le temps (et les commentaires des jeunes, bien sûr!), nous aimerions revenir en arrière et souligner certaines des étapes importantes, des initiatives et des programmes qui ont tous fait de YNRA ce qu'il est aujourd'hui. En retraçant cette histoire, nous pouvons apprécier notre modèle et nos pratiques antérieures d'engagement des jeunes, évaluer où nous en sommes maintenant et avoir une idée de ce qu'il faut faire ensuite, tout en maintenant notre philosophie essentielle dirigée par les jeunes dans tout.

Notre ligne du temps

Un parcours visuel des jalons de l'évolution de YNRA au cours des 30 dernières années!

1994

Fondé et financé

Conçu par les Drs Ian Manion et Simon Davidson pour répondre aux besoins des jeunes cernés par **l'Enquête canadiennes sur la santé mentale des jeunes**, YNRA répond à l'insatisfaction générale des jeunes à l'égard des services de santé mentale existants, à leur plus grande aisance à interagir entre eux et elles et à l'augmentation des taux de suicide chez les jeunes.



1995-1996

Groupes de discussion

YNRA **forme une équipe d'animateurs jeunesse pour diriger des groupes de discussion** dans l'Est de l'Ontario et dans l'Ouest du Québec avec des expert.e.s, soit des jeunes dans les écoles secondaires, les carrefours communautaires et les centres de traitement. Les participant.e.s discutent de leurs points de vue et de leurs préoccupations au sujet de la santé mentale tout en élaborant des solutions sur la meilleure façon d'offrir des services pour eux et elles et leurs pairs.



1998-2001

Croissance nationale et initiatives dirigées par les jeunes

YNRA s'étend à **13 satellites à l'échelle du pays**, tous œuvrant à la mise en place d'un système de santé mentale mieux adapté aux jeunes. YNRA **permet également aux jeunes de mener leurs propres initiatives de groupe en matière de promotion de la santé mentale**, en intégrant des activités comme la planche à neige, le vélo de montagne et l'art!



1997-1998

Émergence de projets dirigés par les jeunes

YNRA lance des initiatives pour les jeunes, après l'expression d'un besoin de soutien plus pratique: **Youth Fax**: Bulletin bilingue produit pour les jeunes, par les jeunes, sur des sujets liés à la santé mentale. Codirigés par des animateurs et des étudiants cliniciens, les jeunes explorent et abordent le stress de la vie et élaborent des stratégies d'adaptation adaptées identifiées par les jeunes.



2002-2008

Explosion de la reconnaissance et des programmes internationaux

YNRA influence les politiques en matière de santé mentale et reçoit **le prix des initiatives jeunesse de The Commonwealth Youth, Royaume-Uni**. Les initiatives de YNRA se concrétisent également en programmes clairs: **Free Ride, Prend donc une marche, Plumes et pinceaux, Yoga pour jeunes**, avec la création de nouveaux groupes (p.ex. Entre-filles et Entre-gars) en fonction des demandes des jeunes pour des services de soutien plus variés, abordables et accessibles.



2008-2012

Officialisation de la promotion de la santé mentale et de l'engagement des jeunes

Les services de promotion de la santé mentale dans la communauté de YNRA sont élargis pour offrir: (1) de **nouvelles présentations interactives** (sur le stress, la dépression, la maladie mentale, la stigmatisation et les services de YNRA), (2) un réseau national RéseauAdo et (3) la création d'un poste **coordonnateur de l'engagement des jeunes** pour assurer la participation active et continue des jeunes à l'échelle de l'organisation – autrement dit, **le Comité consultatif des jeunes (CCJ) est né!**





Section 2

La pandémie



Besoins liés à la pandémie

Tout au long de la pandémie de COVID19, nos partenaires communautaires ont mené des sondages auprès des jeunes pour mieux comprendre leurs besoins et leurs expériences. Leurs conclusions nous ont donné un bon aperçu de la façon dont nous pourrions adapter nos programmes pour mieux soutenir les jeunes en cette période particulièrement difficile.

Soutien supplémentaire requis compte tenu de la détérioration de la santé mentale des jeunes.

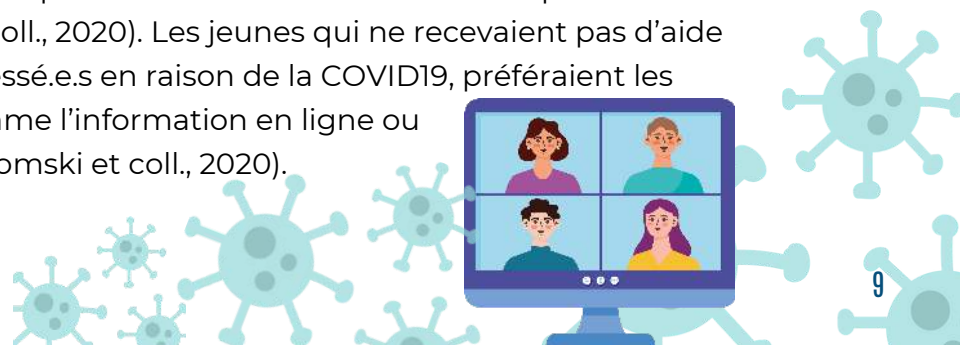
Au cours des premiers mois de la pandémie, près des deux tiers des jeunes de l'Ontario sondés par l'Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes (CYMHA) ont déclaré que leur santé mentale s'était détériorée (Radomski et coll., 2020). En 2021, pendant la deuxième vague de la pandémie en Ontario, près de neuf jeunes sur dix (87 %) ont indiqué que leur santé mentale était «un peu pire» ou «bien pire» depuis le début de la pandémie (CYMHA, 2021). Dans le même ordre d'idées, Santé publique Ottawa (SPO, 2023) a signalé des problèmes de santé mentale beaucoup plus graves chez les élèves (de la 7e à la 12e année) en 2021 par rapport à 2019. Un tiers des élèves ont également indiqué que la pandémie avait eu une incidence négative sur leur santé mentale (SPO, 2023).

Soutien supplémentaire requis pour les jeunes dont la capacité à faire face aux difficultés est amoindrie.

Les résultats du Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario de 2021 ont révélé que plus de jeunes avaient de la difficulté à composer avec des facteurs de stress dans leur vie qu'avant la pandémie (SPO, 2023). En 2021, un élève d'Ottawa sur trois (33 %) a évalué sa capacité à faire face aux difficultés ou à des crises inattendues comme «passable» ou «insuffisante», en hausse par rapport à un sur cinq en 2019 (21 %) (SPO, 2023).

Besoin de services de santé mentale accessibles et de moindre intensité.

En 2021, 42 % (comparativement à 34 % en 2019) des élèves d'Ottawa ont déclaré vouloir parler à quelqu'un d'un problème mental ou émotionnel, mais ne pas savoir vers qui se tourner (SPO, 2023). De même, 92,4 % des jeunes de l'Ontario interrogé.e.s au milieu de 2020 étaient certain.e.s que des services de santé mentale pourraient être utiles à l'avenir (Radomski et coll., 2020). Les jeunes qui ne recevaient pas d'aide officielle, mais qui se sentaient stressé.e.s en raison de la COVID19, préféraient les services de moindre intensité, comme l'information en ligne ou les services d'auto-assistance (Radomski et coll., 2020).



Réponse de YNRA à la pandémie

Dans le cadre des mesures de prévention et de contrôle des infections du CHEO, YNRA a réagi rapidement au début de la pandémie de COVID19 en transformant ses programmes en personne en services virtuels. Comme un grand nombre de jeunes ont perdu leurs sources régulières de liens sociaux, de capacité de faire face aux difficultés et de soutien en santé mentale, il était impératif que nos services demeurent accessibles aux jeunes pendant cette période difficile. Par conséquent, au printemps 2020, nous avons élaboré et mis à l'essai diverses initiatives en ligne :

Soutien du Comité consultatif des jeunes

Notre CCJ nous a fourni un soutien et des conseils essentiels alors que nous concevions, mettions à l'essai et mettions en œuvre une variété de programmes en ligne. Nous avons rencontré ces jeunes leaders à distance une à deux fois par semaine pour nous assurer que notre stratégie en matière de programmes était efficace et réussissait à mobiliser les jeunes virtuellement. Les membres du CCJ ont également assumé un rôle de soutien par les pairs en participant à des séances de groupe virtuelles pour encourager les interactions positives et promouvoir l'adoption de stratégies d'adaptation par leurs pairs.



Campagnes de bien-être dans les médias sociaux

Nous avons utilisé nos médias sociaux pour joindre directement les jeunes et les encourager à prendre soin de leur santé mentale en cette période stressante et incertaine. Nous avons échangé des messages de motivation, des conseils précis et des astuces d'adaptation, ainsi que de l'information sur les ressources nouvelles ou existantes en santé mentale et sur la façon d'y accéder. Nous avons également organisé des défis mensuels thématiques, où les membres du CCJ se sont filmés en train de faire des activités d'adaptation saines et ont encouragé d'autres jeunes à se joindre à eux et elles!



[Cliquez ici pour regarder la vidéo!](#)



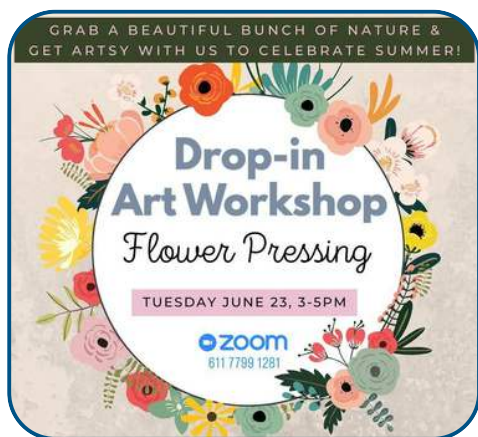
Programmation de groupe virtuelle

Nous avons offert aux jeunes des groupes virtuels pour qu'ils et elles puissent participer à des activités positives, faire face à leur stress et établir des liens sociaux essentiels dans le cadre des obligations de distanciation sociale. Les jeunes ont été invités à se joindre à ces groupes, au besoin.

Groupes virtuels initiaux:

L'art entre amis: Adapté de notre programme Plumes et pinceaux, ce groupe a offert des activités guidées axées sur l'art auxquelles les jeunes pouvaient participer à la maison.

Collage numérique de toutes les oeuvres d'art de notre groupe!



Club de jardinage virtuel: Adapté de notre programme Aventure dans la nature en personne, les participants ont reçu des troussees pour cultiver leurs propres plantes à la maison. On leur a également offert du soutien hebdomadaire par les pairs pour favoriser le bien-être de leurs plantes et leur propre santé mentale afin de les aider à s'épanouir pendant la pandémie.



Finalement, nous avons complètement adapté la plupart de nos programmes d'intervention afin qu'ils puissent être offerts virtuellement à un groupe de participants récurrents de manière hebdomadaire.

Points saillants des services offerts pendant la pandémie

Alors que la pandémie de COVID19 se poursuivait, nous avons continué de modifier et d'élargir nos services afin d'offrir un soutien en santé mentale aux jeunes de nouvelles façons. Bon nombre de ces innovations font maintenant partie des services de base de promotion et d'intervention en santé mentale pour les jeunes de YNRA ou ont influencé la façon dont nous offrons nos programmes aujourd'hui. **Voici les points saillants de trois de nos autres services pendant la pandémie:**

Programme d'autosoins

Notre programme d'autosoins a été notre premier programme entièrement virtuel conçu pendant la pandémie pour aider les jeunes à maintenir une bonne santé mentale, à faire face au stress et à s'adapter à ces dynamiques sociales difficiles. À l'origine, les jeunes recevaient une trousse de soins qu'ils et elles utilisaient pour explorer divers types d'autosoins avec d'autres jeunes. Aujourd'hui, nous offrons notre programme d'autosoins en personne dans le même but d'aider les jeunes à élargir leurs trousse d'outils d'adaptation afin qu'ils et elles puissent mieux gérer les divers facteurs de stress dans leur vie.



Programmes hybrides

Nos défis d'adaptation hebdomadaires ont fini par évoluer en programmes thématiques mensuels, où les jeunes pouvaient se rencontrer sur Zoom et, finalement, en personne pour socialiser et établir des liens. Notre groupe sur la douleur chronique, qui se réunissait auparavant en personne une fois par mois, a fait la transition vers une réunion bihebdomadaire en ligne. Même lorsque nous sommes retournés à la programmation en personne, ce groupe a continué de se réunir virtuellement, une formule davantage accessible pour les participant.e.s. Nous offrons maintenant certains programmes au moyen d'une approche hybride afin qu'ils soient plus accessibles aux jeunes.



Centre d'apprentissage en ligne



Alors que les fermetures liées à la COVID19 se poursuivaient, nous avons commencé à offrir nos ateliers de littératie en santé mentale en ligne. Cependant, pour assurer la sécurité des jeunes, nous avons dû diriger de petits groupes et nous n'avons pas pu rejoindre autant de jeunes que d'habitude. Il y avait également un besoin de soutien en santé mentale de moindre intensité pour les jeunes qui avaient des préoccupations (Radomski et coll., 2020).



Par conséquent, en 2021, nous nous sommes associés à Santé publique Ottawa pour créer notre Centre d'apprentissage en ligne, un site Web interactif qui vise à aider les jeunes à en apprendre davantage sur les sujets liés à la santé mentale abordés dans nos présentations. Les jeunes peuvent cliquer sur les cinq modules électroniques adaptés aux jeunes à leur propre rythme pour en apprendre davantage sur les relations et le soutien par les pairs, le stress et l'adaptation, l'engagement des jeunes, la santé mentale et la stigmatisation, ou les ressources.

Nouveauté

Depuis octobre 2024, notre nouveau module pour les jeunes adultes est disponible, avec des conseils pratiques sur la transition vers l'âge adulte et l'accès aux soins et la promotion des soins!

Section 3

YNRA aujourd'hui



YNRA aujourd'hui

Promotion de la santé mentale

En plus de nos ressources électroniques, nous organisons des kiosques d'information et des ateliers à Ottawa pour promouvoir une santé mentale positive. **De 2023 à 2024, nous avons visité plus de 45 partenaires communautaires et scolaires, offert plus de 260 ateliers et rejoint un total de 9 728 jeunes.**

À l'heure actuelle, nous offrons **5** ateliers différents aux jeunes dans les écoles et dans la communauté.



Qu'est-ce que la santé mentale? Qui a une santé mentale? Et que pouvons-nous faire lorsque nous éprouvons des difficultés? L'atelier Bien-être aide les jeunes à comprendre la santé mentale et la stigmatisation qui entoure la santé et les maladies mentales. Les jeunes apprennent également ce qu'ils et elles doivent faire en cas de changement dans leur santé mentale et où aller demander de l'aide.



Nous subissons tous du stress. Ne serait-il pas génial de savoir comment l'utiliser à notre avantage? L'atelier StressMOINS explique aux jeunes ce qu'est le stress, comment le repérer et comment gérer le stress tout en faisant des activités amusantes. Les jeunes identifient également une variété de stratégies d'adaptation et apprennent comment appliquer les bons outils aux divers facteurs de stress que nous vivons au quotidien.



Les amis sont un facteur de protection énorme dans nos vies. Alors, qu'arrive-t-il lorsque nos amis nous demandent de les appuyer? L'atelier Aider un(e) ami(e) enseigne aux jeunes comment soutenir leurs pairs de façon saine et sécuritaire. Les jeunes apprennent également à connaître les différentes ressources à Ottawa et dans les environs et la meilleure façon de soutenir cet ami dans le besoin.



Les êtres humains sont complexes. Il peut être difficile d'apprendre à se connaître et encore plus de savoir comment socialiser et établir des liens avec les autres! L'atelier Grandir ensemble aide les jeunes à comprendre les facteurs qui nous relient les uns aux autres, ceux qui nous rendent différents et la façon de gérer ces différences. Les jeunes en apprennent aussi sur la neurodiversité et l'empathie.



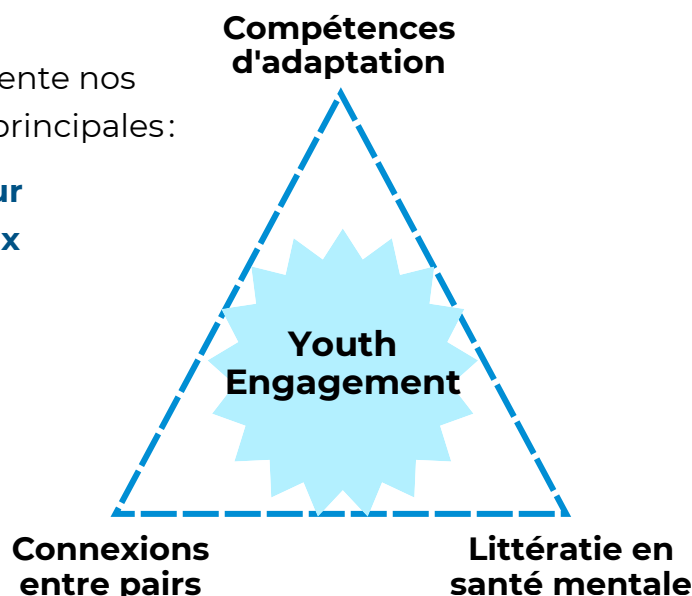
Nous vivons une grande partie de notre vie en ligne et sur nos appareils. Quelle est l'incidence de la technologie sur notre santé mentale, pour le meilleur et pour le pire? L'atelier Bien-être numérique aide les jeunes à explorer leur relation avec la technologie. Les jeunes apprennent également des conseils utiles, des outils d'autosoins et des ressources pour trouver l'équilibre dans notre monde numérique.

Programmes d'intervention

Logique des programmes

Le modèle pour les jeunes, par les jeunes, oriente nos programmes d'intervention de deux façons principales:

1. Tous nos programmes ont été **créés pour répondre aux besoins, aux intérêts et aux mesures de soutien** que les jeunes considéraient comme importants pour maintenir leur santé mentale.
2. Tous nos programmes sont **animés par un groupe de jeunes** (de 20 à 30 ans) qui ont une passion pour la santé mentale et l'engagement des jeunes.



Nos programmes d'intervention visent à donner aux jeunes les moyens d'acquérir des habiletés d'adaptation saines pour faire face au stress, tout en tissant des liens avec d'autres jeunes. En mettant en pratique des stratégies d'adaptation avec des pairs dans un environnement de groupe positif, nous nous efforçons également de créer un espace où les jeunes se sentent à l'aise de parler et d'en apprendre davantage sur divers sujets liés à la santé mentale.

Nous offrons actuellement quatre programmes d'intervention aux jeunes d'Ottawa.



AVENTURE DANS LA NATURE:

Ce programme estival aide les jeunes à tisser des liens entre eux et elles tout en explorant la nature par le jardinage, la randonnée pédestre, la natation et plus encore!



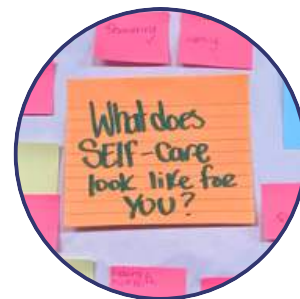
PLUMES ET PINCEAUX:

Ce programme axé sur les arts aide les jeunes à faire preuve de créativité, à faire face au stress et à tisser des liens entre eux et elles grâce aux arts visuels et à la création littéraire.



DÉTENTE D'HIVER:

Ce programme hivernal aide les jeunes à maintenir leur santé mentale grâce à des activités comme le ski, la luge, la planche à neige et plus encore!



AUTOSOINS ET PLEINE CONSCIENCE:

Dans ce programme, les jeunes apprennent de nombreuses formes d'autosoins (cognitifs, sociaux, technologiques, pratiques) et pourquoi prendre soin de soi est important.

Engagement et représentation des jeunes

YNRA est dirigé par nos jeunes. Nous participons à des conversations qui comptent pour les jeunes et nous restons à l'écoute des jeunes en faisant tout en partenariat avec ces derniers!

“ Les jeunes ont le droit de donner leur opinion sur toutes les questions qui les concernent et de se faire entendre. ”



Article 12 (1989) de la Convention des Nations Unies relative aux droits de l'enfant [ohchr.org]

Initiatives d'engagement des jeunes



Le Comité consultatif des jeunes (CCJ) est le cœur battant de YNRA, qui non seulement nous guide stratégiquement, mais qui met aussi en œuvre bon nombre de ses propres initiatives passionnantes d'engagement des jeunes.

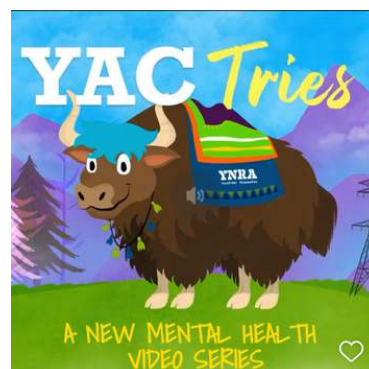
✓ **Amusant**

✓ **SOCIAL**

✓ **SIGNIFICATIF**

En 2020-2023, le CCJ a lancé deux séries de vidéos éducatives entre pairs:

#DemandezAuCCJ et **#YACTries**. Les membres du CCJ ont encouragé d'autres jeunes à soumettre leurs questions sur la santé mentale, à essayer de nouvelles activités et à partager leurs expériences pour normaliser l'adaptation au stress.



Représentation menée par les jeunes

YNRA s'est également associé à d'autres organismes au service des jeunes et à des groupes consultatifs de jeunes dans l'Est de l'Ontario pour former de plus grands collectifs de jeunes leaders afin d'apporter des changements durables dans les milieux des soins de santé, de la communauté et de l'éducation. Par exemple, en 2021-2023, YNRA a aidé à relancer le CEJO (le Comité d'engagement jeunesse d'Ottawa) en partenariat avec Jeunesse Ottawa et la Ville d'Ottawa.



Section 4

Ce que les jeunes nous disent



Ce que les jeunes nous disent

Cette dernière section du rapport examine les données d'enquête recueillies auprès des participants à nos programmes d'intervention entre le printemps 2018 et l'hiver 2024.

Ce faisant, nous espérons mieux comprendre les jeunes que nous servons et le rendement de nos programmes depuis leur dernière évaluation en 2018. Pour atteindre cet objectif, l'évaluation de nos programmes d'intervention a été guidée par trois questions principales:



QUESTION 1

Quels sont les besoins en santé mentale des jeunes qui fréquentent YNRA?



QUESTION 2

Dans quelle mesure les programmes d'intervention de YNRA ont-ils été mis en œuvre comme prévu?



QUESTION 3

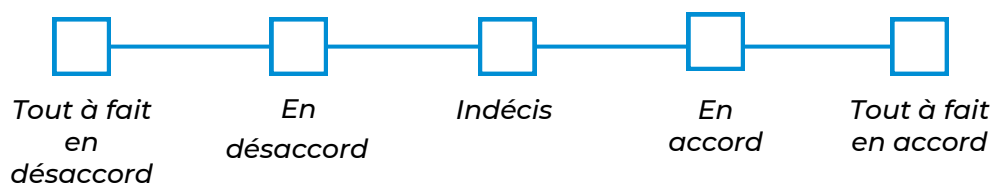
Dans quelle mesure les programmes d'intervention de YNRA ont-ils contribué à la littératie en santé mentale des jeunes, à leur capacité d'adaptation et à l'établissement de liens avec les pairs?

Nous avons utilisé des enquêtes prétest et posttest pour recueillir nos données d'évaluation.

Ces enquêtes, qui sont en place depuis la création de YNRA, ont été remaniées en 2017 par le Comité consultatif de recherche et d'évaluation de l'organisme en fonction de la documentation actuelle et des pratiques exemplaires en matière d'évaluation auprès des jeunes. Elles visent à mesurer l'incidence des programmes et à déterminer des façons d'améliorer notre approche afin de mieux servir les jeunes.

Les jeunes ont répondu à l'enquête prétest avant le début du programme et à l'enquête post test à la fin de la séance finale. Les enquêtes comprenaient des questions sur les caractéristiques démographiques des participants (enquête prétest seulement) et mesuraient des concepts clés, comme l'établissement de liens et les niveaux de stress.

Nous avons recueilli des données qualitatives et quantitatives auprès des participants. La plupart des éléments de l'enquête quantitative ont été mesurés sur une échelle de Likert en cinq points, comme dans l'exemple ci-dessous:



Des critères d'exclusion ont été appliqués à nos données d'enquête.

Les données d'enquête des participants ont été exclues de toutes les analyses du présent rapport dans les cas suivants:

- ✗ Les participants n'ont pas **consenti** à l'utilisation de leurs données à des fins d'évaluation ou n'avaient pas fourni de formulaire de consentement (n = 116);
- ✗ Les participants avaient déjà suivi un programme d'intervention de YNRA et étaient des **participants fidèles** (n = 89);
- ✗ Les participants étaient à l'extérieur de la tranche d'**âge** de YNRA (de 13 à 20 ans) (n = 35);
- ✗ Les participants ont terminé l'un des deux **programmes d'intervention spéciale** qui n'étaient pas représentatifs de l'expérience type de YNRA (c.à.d. un programme pilote et un programme qui a reçu du financement supplémentaire) (n = 30).

Après avoir appliqué ces critères d'exclusion, nous nous sommes retrouvés avec un échantillon de 401 participants.

Pour les composantes de l'évaluation des besoins et du processus, les participants étaient également exclus en l'absence d'une enquête prétest (n = 37) ou s'il manquait la plupart des réponses à leur enquête prétest (n = 7). Les données de 357 jeunes ont été utilisées pour répondre aux questions sur les besoins des jeunes et la façon dont nos programmes sont mis en œuvre.

Pour permettre des comparaisons entre les sujets, l'évaluation des résultats excluait tous les jeunes qui n'avaient pas répondu à la fois à une enquête prétest et à une enquête posttest (n = 201). Les données d'enquête de 200 participant.e.s ont servi à répondre aux questions d'évaluation des résultats «avant et après».

Limites



- 1. Les conclusions de notre évaluation des résultats peuvent ne pas être entièrement représentatives des expériences de l'ensemble des participants aux programmes d'intervention.** Cela s'explique par le taux élevé d'attrition des participants en lien avec la réponse aux enquêtes. Près de la moitié (41,5%) de notre échantillon final n'a pas répondu à une enquête posttest et, par conséquent, n'a pas été incluse dans nos analyses des résultats. Les jeunes qui n'ont pas répondu à une enquête posttest peuvent avoir des caractéristiques qui diffèrent considérablement de celles des jeunes restants.
- 2. Tous les renseignements recueillis dans le cadre de nos enquêtes ont été autodéclarés par les jeunes.** Bien qu'il ne s'agisse pas nécessairement d'une limite, il est important de garder à l'esprit que nos résultats ne sont pas fondés sur des données objectives. Par exemple, certains jeunes peuvent avoir donné des réponses inexactes parce qu'ils ou elles ont mal interprété une question ou l'ont mal comprise.
- 3. Il faut faire preuve de prudence lorsque l'on déduit la causalité à partir de nos analyses préalables et postérieures.** Il peut y avoir des facteurs autres que nos programmes d'intervention qui ont contribué aux différences dans les résultats d'enquête des participants avant et après l'achèvement d'un programme.

Qui participe à nos programmes?

Du printemps 2018 à l'hiver 2024,
nous avons offert

68 programmes

à un total de

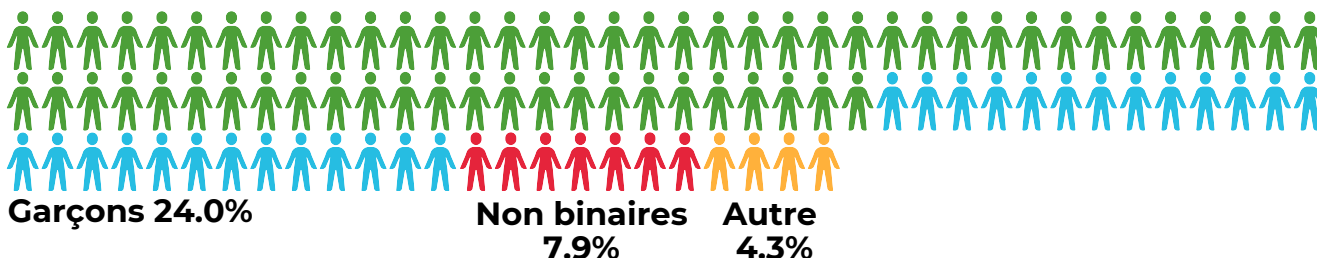
588 jeunes.



Âge moyen : 14.83



Filles 63.8%



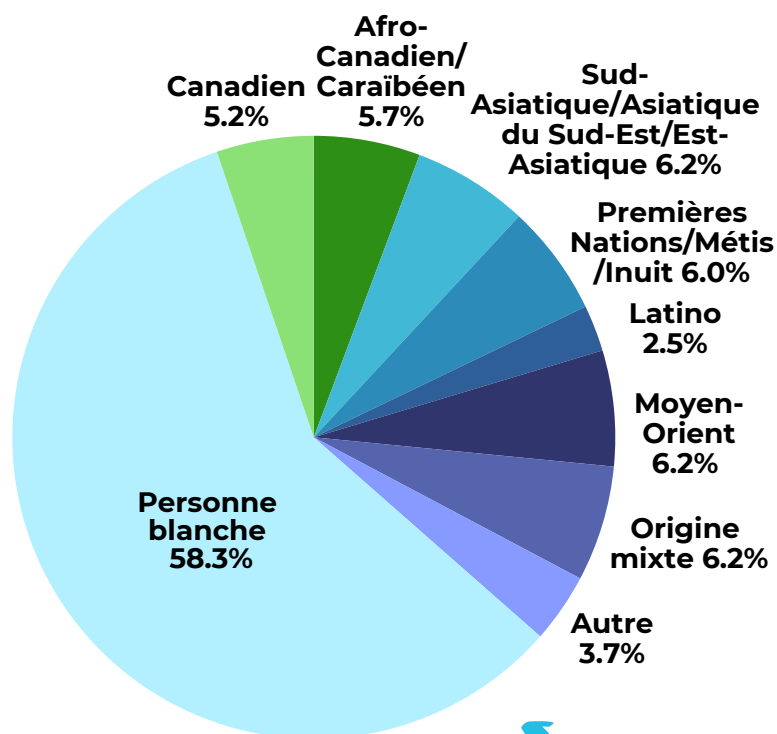
88.5% en milieu (sub)urbain



98.4% parlent anglais

40.0% parlent français

13.4% parlent une
autre langue



Comme autodeclare par les participants

Prestation des programmes

Nos programmes d'intervention ont été en grande partie mis en œuvre comme prévu au cours des 6 dernières années.

Durée des programmes

Comme prévu, la grande majorité de nos programmes (83,08%) comportaient de six à huit séances.

Les quelques programmes plus courts (12,3%, comptant de trois à cinq séances) ont été interrompus plus tôt en raison de la COVID19, ont fait l'objet d'annulation de séances en raison du mauvais temps ou ont été abrégés intentionnellement pour répondre aux besoins changeants des partenaires du programme.

30.9%

of our programs took place virtually to adapt to the COVID-19 pandemic

44.3%

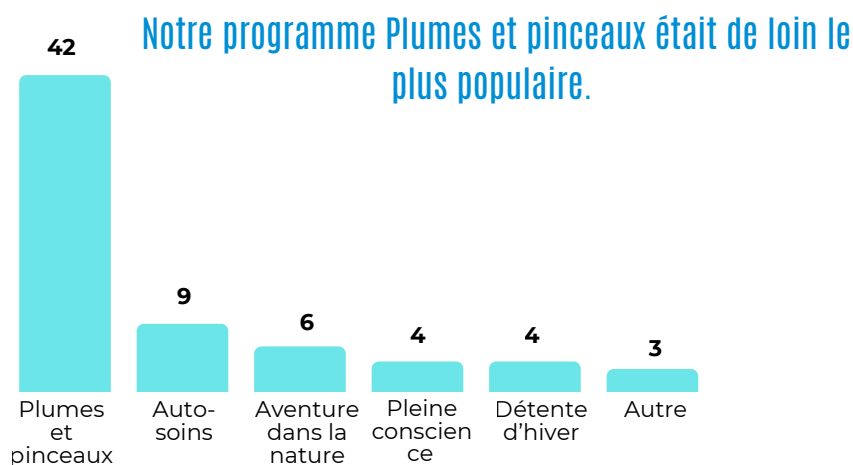
of our programs were run with 21 different school & community partners

Taille des groupes

La plupart des programmes (68,7%) comptaient entre huit et douze participants. Les pratiques exemplaires internes suggèrent qu'il s'agit de la taille de groupe idéale pour faciliter des discussions fructueuses, car les participants ne se sentent pas accablés de poursuivre la conversation, mais ont tout de même la chance de faire part de leurs réflexions. Les groupes de huit à douze jeunes peuvent également être facilement gérés par deux jeunes animateurs et permettre des activités efficaces, tant en groupe entier qu'en petits groupes.

Cependant, en raison de la difficulté à recruter des jeunes et de plusieurs abandons de dernière minute, 17,9% de nos programmes avaient un groupe plus petit que prévu (de quatre à sept jeunes). Une proportion semblable de programmes (14,9%) comptait un plus grand groupe de participants (de 13 à 15 jeunes) que prévu. Les raisons de l'augmentation du nombre de participants étaient doubles:

1. Offrir nos programmes de santé mentale au plus grand nombre possible de jeunes;
2. Essayer de contrebalancer les problèmes relatifs au maintien de la participation.



Seulement
4.4%

de nos programmes ont été offerts en français au cours des six dernières années.

Maintien de la participation

En moyenne, les participants ont assisté à 72,29 % (ET = 27,13 %) des séances pendant toute la durée du programme. Il n'y avait pas de différence statistiquement significative dans le maintien de la participation pour les partenariats communautaires par rapport aux programmes internes ($t(391) = 1,329$, $p = 0,185$), ni pour les programmes offerts en personne par rapport à ceux offerts en ligne ($t(391) = -0,906$, $p = 0,366$).



Comment pourrions-nous améliorer le recrutement et le maintien de la participation à nos programmes d'intervention?

Les participants ont fourni des commentaires sur ce qui pourrait rendre YNRA plus accessible et attrayant pour les autres jeunes. Parmi les répondants, 39,5 % des jeunes ont dit qu'ils ou elles n'étaient pas certains ou qu'il n'y avait rien à améliorer. Cependant, les trois autres réponses les plus courantes donnent un aperçu de la façon dont nous pourrions accroître le recrutement de participants et le maintien de la participation :

25,4 % des jeunes ont laissé entendre que **le fait de communiquer l'existence de nos programmes d'intervention aux jeunes** les rendrait plus accessibles. Il a été fortement recommandé de faire plus de publicité sur les médias sociaux et dans les écoles (c.à.d. dépliants, annonces, présentations) pour s'assurer qu'un plus grand nombre de jeunes connaissent nos programmes.

14,7 % des jeunes ont recommandé **d'améliorer le contenu de nos programmes**. Il s'agissait notamment d'offrir plus d'activités (et de programmes) amusantes, adaptées aux intérêts particuliers des jeunes (p.ex. activité physique) et harmonisées aux tendances actuelles. Les jeunes ont également suggéré d'offrir plus de possibilités de perfectionnement des compétences.

5,6 % des jeunes ont recommandé de **faciliter l'accès à l'espace de YNRA**. Les jeunes ont suggéré que nous pourrions rendre notre espace plus accessible en offrant des laissez-passer de transport en commun, en présentant nos programmes dans les écoles ou en offrant des services à un endroit plus près de leur lieu de résidence.

« Je pense que [YNRA] est à la fois accessible et attrayant, mais qu'il n'est pas très connu. »

« Il devrait y avoir plus d'activités pour les jeunes. Des activités physiques, qui incitent à bouger. »

« Je crois que pour moi, le seul obstacle est de m'y rendre – si RéseauAdo était plus près de Barrhaven, ce serait parfait. »

Pourquoi les jeunes participent-ils et elles à nos programmes?

Nous avons demandé aux jeunes d'expliquer pourquoi ils et elles voulaient participer à nos programmes. Voici leurs réponses.



39,1 % des jeunes espéraient **trouver d'autres jeunes pour établir des liens**, socialiser, se faire des amis, avoir un sentiment d'appartenance ou améliorer leurs aptitudes sociales.



31,4 % des jeunes étaient intéressés par les **activités des programmes** (c.à.d. art, plein air) ou voulaient améliorer leurs compétences liées à l'activité.



30.3% des jeunes voulaient apprendre à propos de la **santé mentale** ou parler de cette dernière, acquérir de nouvelles habiletés d'adaptation, réduire le stress ou améliorer leur santé mentale.



14.6% des jeunes participaient pour **avoir du plaisir**, passer du bon temps ou faire quelque chose d'intéressant.



9.3% des jeunes voulaient **améliorer leur confiance en soi**, s'améliorer ou se mettre au défi d'essayer quelque chose de nouveau ou de sortir davantage de la maison.



5.0% des jeunes ont été **invités à participer** par un parent, un professionnel de la santé mentale ou leur école, ou ont été tenus de participer au programme.

Dans l'ensemble, les jeunes ont été en mesure de bien articuler les objectifs de nos programmes d'intervention.

Par conséquent, le fait d'examiner si les jeunes ont obtenu ce qu'ils et elles voulaient de nos programmes devrait fournir un assez bon indicateur de la mesure dans laquelle nos programmes fonctionnent comme prévu. Cependant, une poignée de participants ont déclaré s'être joints à nos programmes simplement parce que cela leur avait été recommandé ou imposé. Ainsi, certains jeunes (mais pas tous et toutes) qui ont dit ne pas avoir obtenu ce qu'ils et elles voulaient de nos programmes avaient peut-être simplement des attentes qui ne cadraient pas avec les objectifs du programme.

Avez-vous obtenu ce que vous vouliez du programme?

La majorité des jeunes ont dit qu'ils et elles avaient obtenu ce qu'ils et elles voulaient de nos programmes. Cela donne à penser que, dans l'ensemble, nos programmes sont mis en œuvre comme prévu.

89.8%

des jeunes qui ont répondu ont confirmé avoir obtenu ce qu'ils et elles voulaient du programme

5.9%

des jeunes ont indiqué qu'ils et elles n'avaient **pas** obtenu ce qu'ils et elles voulaient du programme

4.3%

des jeunes ont dit qu'ils et elles n'étaient **pas certains**.

« Oui, je connais plus de ressources et de stratégies d'autosoins. Merci beaucoup! »



« Assurément, je me suis fait des amis et cela m'a donné la chance de décompresser et de faire de l'art. »



« Oui, j'ai trouvé d'autres personnes comme moi et je me suis senti moins seul. »



« Pas vraiment [...] j'avais l'impression d'être dans un groupe de thérapie et ce n'est pas ce à quoi je me suis inscrit. »



Satisfaction à l'égard des programmes

Dans l'ensemble, la majorité des jeunes étaient satisfaits de nos programmes d'intervention.

La satisfaction des jeunes a été mesurée dans le cadre de notre enquête posttest dans les catégories suivantes: l'espace du programme, le personnel du programme et l'engagement des jeunes. **La satisfaction à l'égard de ces domaines a trouvé un écho dans ce que les jeunes ont dit être leurs parties préférées du programme.**

87.2%

des jeunes estimaient que le programme offrait un endroit sûr pour s'exprimer

Espace du programme

Ma partie préférée du programme était...

« Peindre et être en mesure d'avoir **un espace sécuritaire** pour parler. »

« Rencontrer tout le monde, **me sentir très bien accueilli** et compris, j'ai l'impression de m'être fait de bons amis ici. »

85.6%

des jeunes se sentaient à l'aise de parler aux animateurs et animatrices des programmes de YNRA

Personnel du programme

Ma partie préférée du programme était...

« Les personnes qui l'animaient. Elles ont fait en sorte que ce soit génial, j'avais l'impression que des adultes se souciaient de moi. »

« La gentillesse des **animateurs et animatrices**, et les activités créatives. »

87.5%

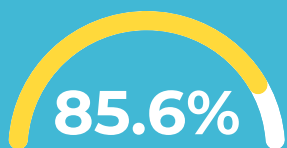
des jeunes se sont fait demander ce qu'ils et elles voulaient et ce dont ils et elles avaient besoin pour les séances.

Engagement des jeunes

Ma partie préférée du programme était...

« À quel point les employés et les gens étaient amicaux. J'adore le fait que **l'on nous demande nos opinions et ce que NOUS aimions**. C'est vraiment gentil. »

« Le fait que les chefs de groupe **nous écoutaient** lorsque des choses devaient être modifiées ou améliorées. »



des jeunes ont dit qu'ils et elles recommanderaient le programme à une autre personne.

Les jeunes ont également formulé des commentaires sur la façon dont nous pourrions améliorer nos programmes.

Lorsqu'on leur a demandé ce qu'ils et elles feraient pour améliorer nos programmes, plusieurs jeunes n'étaient pas certains ou ont répondu qu'il n'était pas nécessaire d'améliorer nos programmes. Dans le cas des jeunes qui ont fait des suggestions, leurs réponses portaient sur les thèmes suivants:



Apporter des changements au contenu du programme en fonction de leurs propres intérêts, besoins ou niveaux de compétence.

Cela comprenait des suggestions comme faire plus d'art, jouer à un plus grand nombre de jeux interactifs, enseigner davantage de stratégies d'adaptation ou passer plus de temps à l'extérieur.



Allonger la durée de nos programmes. Des jeunes ont suggéré d'ajouter plus de séances ou de prolonger les séances parce qu'ils et elles trouvaient que nos programmes étaient trop courts.



Modifier les discussions sur la santé mentale.

Certains jeunes voulaient plus de discussions sur la santé mentale, tandis que d'autres suggéraient de consacrer moins de temps à parler de santé mentale et plus de temps à participer à des activités. Certains jeunes ont également suggéré de rendre nos discussions moins gênantes ou de veiller à ce que tout le monde ait la chance de s'exprimer.



Des collations, des collations et encore des collations!

Les jeunes ont suggéré d'avoir plus de collations et une plus grande variété de ces dernières.

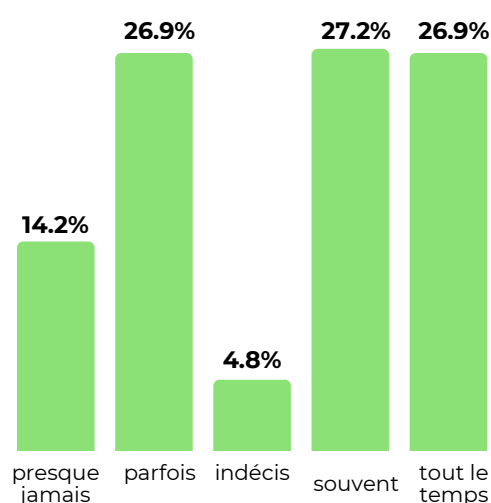


Besoins des jeunes

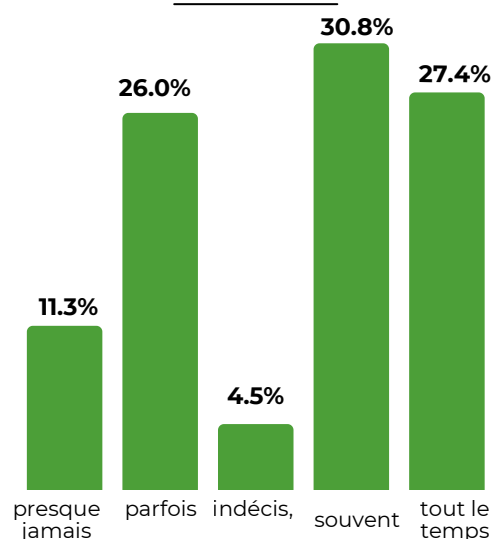
Les jeunes s'inquiétaient de leur santé mentale et étaient stressés.

Les jeunes que nous avons interrogés étaient souvent préoccupés par leur niveau de stress et leur santé mentale. Un peu plus de la moitié des jeunes (58,2%) ont déclaré être préoccupés par le niveau de stress qu'ils et elles ressentaient «souvent» ou «tout le temps» au cours du dernier mois. De même, 54,1% des jeunes étaient préoccupés par leur santé mentale «souvent» ou «tout le temps» au cours du dernier mois.

Préoccupation à l'égard de la santé mentale



Préoccupation à l'égard du stress

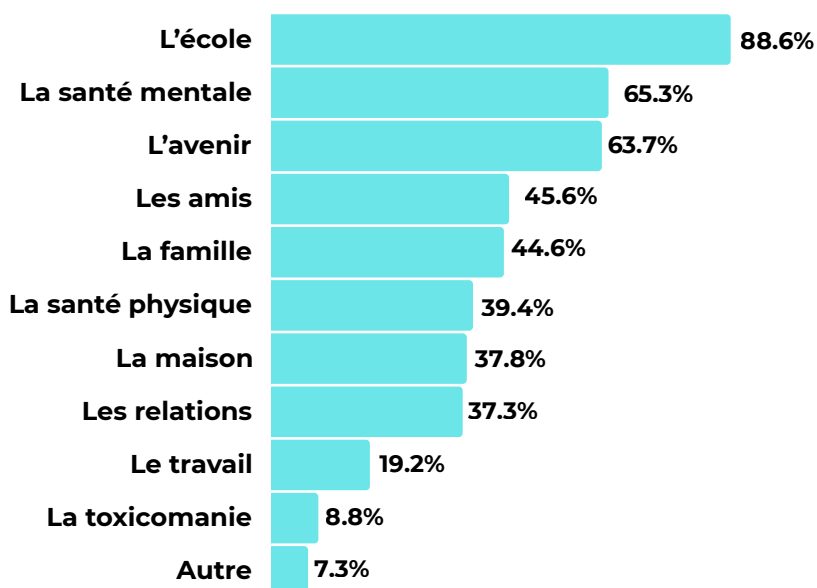


Nos résultats indiquent également que les jeunes que nous servons vivent beaucoup de stress. La plupart des jeunes (70,8%) interrogés ont déclaré avoir été stressés «souvent» et «tout le temps» au cours du dernier mois.

Afin de mieux comprendre les types de facteurs de stress auxquels les jeunes sont confrontés, nous avons ajouté une question à notre enquête prétest au printemps 2020 pour demander aux participants de déterminer les choses qui causent habituellement du stress dans leur vie. **L'école, la santé mentale et l'avenir étaient les facteurs de stress les plus souvent mentionnés par les jeunes.**

Toutefois, ces données ne concernent que le sous-ensemble de jeunes (n=193) qui ont répondu à cette question depuis qu'elle a été ajoutée à notre enquête.

Causes du stress



La majorité des jeunes étaient peu confiants ou incertains de leur capacité à faire face aux divers facteurs de stress dans leur vie.

Un peu moins de la moitié des jeunes (45,7%) étaient « en désaccord » ou « totalement en désaccord » pour dire qu'ils et elles étaient en mesure de bien gérer leur stress, tandis que 18,8% étaient « indécis » quant à leur capacité d'y faire face.

Une analyse de corrélation de Spearman bilatérale a également révélé une association négative entre la capacité perçue de faire face aux difficultés et les niveaux de stress. Les jeunes qui ont déclaré ne pas être en mesure de bien composer avec le stress étaient beaucoup plus susceptibles de déclarer se sentir stressés plus souvent ($r(348) = -0,490$, $p < 0,001$).

92.7%
des jeunes ont
déclaré avoir **plus**
d'une source de
stress dans leur vie

Les jeunes avaient accès à un éventail limité de stratégies d'adaptation pour faire face au stress.

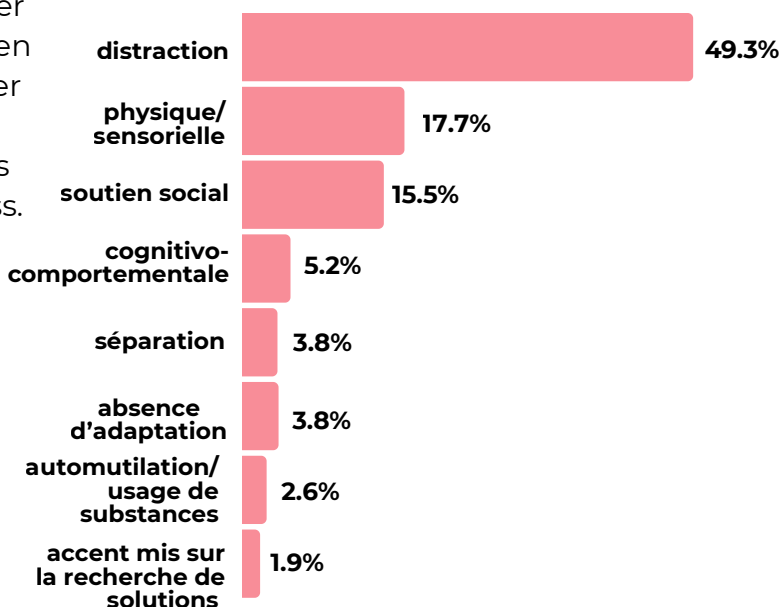
En moyenne, les jeunes ont déclaré avoir utilisé **moins de trois comportements d'adaptation** différents ($M = 2,54$, $ET = 1,72$, variant de 0 à 11) pour gérer leur stress au cours des deux dernières semaines.

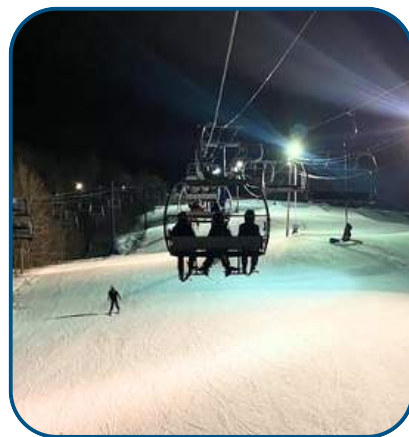
Près de la moitié (49,3%) des stratégies d'adaptation signalées par les jeunes étaient des techniques de distraction (p.ex. écouter de la musique, regarder des vidéos). Les stratégies d'adaptation physiques ou sensorielles (p.ex. utiliser des objets à manipuler, aller marcher) et la recherche de soutien social (p.ex. parler à des amis, jouer avec des animaux de compagnie) étaient aussi des façons courantes pour les jeunes de gérer leur stress.

De plus, les jeunes avaient tendance à utiliser les mêmes types de stratégies d'adaptation (p.ex. seulement des distractions) pour gérer leur stress. La plupart des jeunes (73,7%) ont déclaré n'avoir utilisé qu'un ou deux types différents de stratégies d'adaptation au cours des deux dernières semaines.

Les stratégies d'adaptation sont les choses que nous faisons pour gérer le **stress** ou les émotions désagréables qui surgissent dans notre vie.

Stratégies d'adaptation utilisées au cours des deux dernières semaines :





Les principales stratégies d'adaptation utilisées par les jeunes, ainsi que le nombre de différents types utilisés, étaient associées à l'auto-efficacité d'adaptation.

Sans surprise, une analyse de corrélation de Spearman a révélé que le nombre de stratégies d'adaptation mentionnées par les jeunes était positivement associé à la mesure dans laquelle les jeunes estimaient pouvoir compter sur leurs capacités d'adaptation pour surmonter les difficultés de la vie, $r(320) = 0,144$, $p = 0,009$. De même, il y avait un lien positif entre le nombre de différents types de stratégies d'adaptation que les jeunes ont déclaré avoir utilisées au cours des deux dernières semaines et leur auto-efficacité d'adaptation, $r(320) = 0,209$, $p < 0,001$.

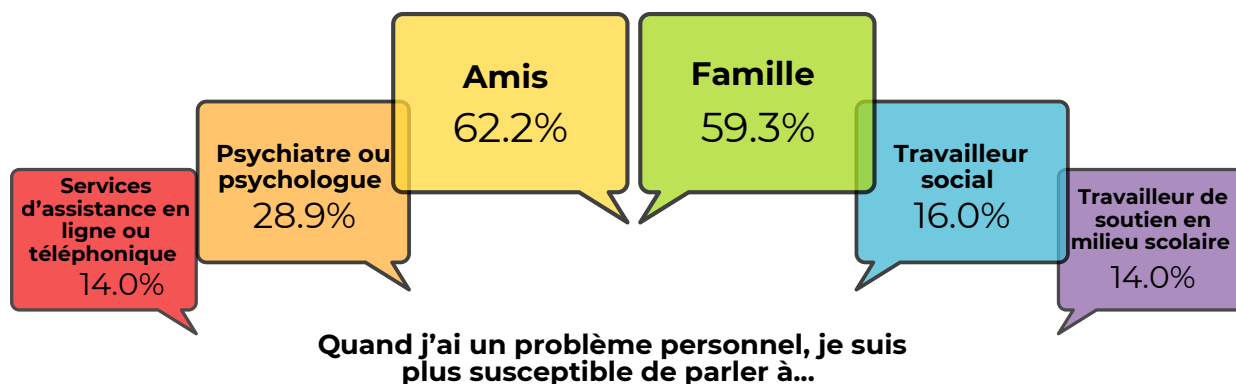
Nous devons aider les jeunes à diversifier leur trousse d'outils d'adaptation.

Dans l'ensemble, ces constatations indiquent que nos programmes d'intervention sont nécessaires pour aider les jeunes à développer une vaste gamme de stratégies d'**adaptation différentes** afin de mieux gérer leur stress. Ces stratégies d'adaptation devraient être adaptées aux différents types de facteurs de stress auxquels les jeunes font face afin qu'ils puissent les utiliser, le cas échéant, pour répondre efficacement aux exigences particulières des événements stressants auxquels ils font face.

Au-delà de l'élargissement de leurs répertoires d'adaptation, l'amélioration de la **souplesse d'adaptation** des jeunes, la capacité d'évaluer quelles stratégies d'adaptation sont les meilleures à utiliser au moment opportun, pourraient également accroître leur résilience au stress et leur capacité à faire face aux défis de la vie (Cheng et coll., 2014; Zimmer-Gembeck et coll., 2018).

Confrontés à un problème, les jeunes étaient plus susceptibles de faire appel à des mesure de soutien informelles.

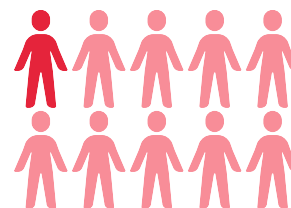
La majorité des jeunes (62,2%) ont déclaré qu'ils parleraient probablement à leurs amis en cas de problème, suivi de près par leur famille (59,3%).



Moins de jeunes ont déclaré qu'ils et elles seraient susceptibles d'avoir recours à des mesures de soutien officielles. Les jeunes étaient plus disposés à demander de l'aide à des psychiatres ou psychologues (28,9 %), à des travailleurs sociaux ou des travailleuses sociales (16,0 %) et à des services d'assistance en ligne ou téléphonique (14,0 %), suivis des travailleurs de soutien en milieu scolaire (14,0 %) et des enseignants (13,5 %). Les jeunes étaient moins susceptibles de communiquer avec des médecins (8,0 %) ou des intervenants des services à la jeunesse (8,0 %) s'ils ou elles éprouvaient des difficultés

Ce qui est le plus inquiétant, cependant, c'est que 11,2 % des jeunes ont déclaré qu'ils et elles étaient susceptibles de ne parler à personne. Bien que les jeunes, au cours des années précédentes, étaient beaucoup plus susceptibles de ne parler à personne lorsqu'ils éprouvaient un problème (p.ex. 32 % des jeunes dans notre ensemble de données de 2017-2018), cette constatation demeure préoccupante.

Un jeune sur dix a dit qu'il ou elle était susceptible de ne parler à personne



Il existe un besoin continu de soutien par les pairs et de services de santé mentale adaptés aux jeunes.

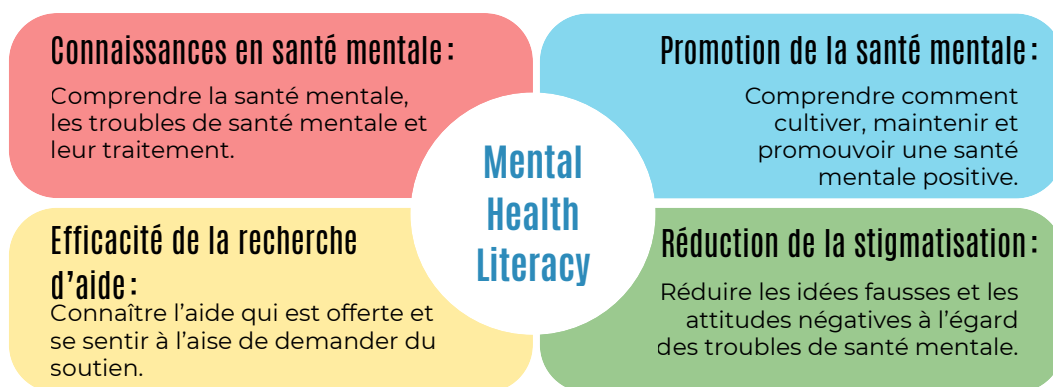
Les résultats actuels indiquent que, même après 30 ans d'activité, un besoin pour le modèle de services d'intervention et de promotion de la santé mentale pour les jeunes et par les jeunes de YNRA. Bien que la famille ait été identifiée comme une source de soutien intégrale, les jeunes étaient encore plus susceptibles de se tourner vers leurs amis en cas de problème. Ces résultats font écho à ceux des cofondateurs de YNRA, les Drs Davidson et Manion (1996), qui ont créé YRNA comme moyen pour les jeunes d'obtenir du soutien en santé mentale auprès de leurs pairs.

Il existe également un besoin continu de services de santé mentale communautaires adaptés aux jeunes, comme nos programmes d'intervention, qui servent à normaliser et à encourager les comportements de recherche d'aide et qui sont, idéalement, plus accessibles aux jeunes.

Avant et après

Dans l'ensemble, nos programmes ont contribué à l'amélioration de la littératie en santé mentale de nos participants.

La littératie en santé mentale est un concept vaste et évolutif qui a récemment été défini comme étant composé de quatre domaines clés :



(Kutcher et al., 2014, 2016; Mansfield et al., 2020)

L'adolescence est une période de changement accéléré du développement, qui peut être une source de troubles émotionnels et de stress (Cicognani, 2018). De plus, environ un.e jeune sur cinq en Ontario souffrira d'un problème de santé mentale, qui survient souvent pendant l'enfance ou la jeunesse (ministère de la Santé de l'Ontario, 2015). Dans ce contexte, l'amélioration des connaissances, des attitudes et des compétences en recherche d'aide des jeunes en matière de santé mentale pourrait mener à de meilleurs résultats à cet égard chez les adolescents et, dans l'ensemble, à des vies plus saines.

Connaissances en santé mentale

Étant donné que les données allaient à l'encontre des hypothèses de normalité, un test de Wilcoxon non paramétrique a été utilisé pour déterminer s'il y avait eu un changement dans la compréhension autodéclarée de la santé mentale par les jeunes avant et après leur participation à un programme d'intervention. Les résultats indiquent que nos **programmes d'intervention n'ont pas généré de différence statistiquement significative dans les connaissances en santé mentale chez les jeunes** ($Z = -1,853$, $p > 0,05$).

Cependant, les jeunes ont attribué une note très élevée à leurs connaissances en santé mentale avant l'enquête prétest. Cela concorde avec les constatations de nos deux évaluations précédentes, qui ont également permis de déterminer des taux élevés de connaissances en santé mentale chez les jeunes avant leur participation (c.à.d. 93% de 2015 à 2017; 88,3% de 2017 à 2018).

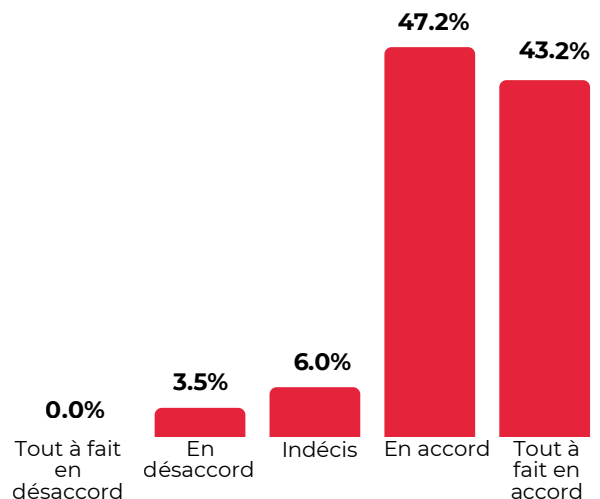
87.2%

des jeunes ont répondu « en accord » ou « tout à fait en accord » à l'énoncé « J'ai l'impression de savoir ce qu'est la santé mentale » lors de l'enquête prétest.

Cela pourrait refléter un changement positif prometteur dans la littératie en santé mentale en général. Il est également possible que les jeunes qui découvrent nos programmes aient simplement tendance à en savoir plus sur la santé mentale en raison de leurs expériences antérieures. Quoi qu'il en soit, cette tendance suggère que nous devrions envisager d'offrir davantage d'occasions aux jeunes d'explorer plus en profondeur les concepts liés à la santé mentale dans le cadre de nos programmes.

Il est également possible que nous ayons été incapables de déceler une différence importante dans les connaissances des jeunes en matière de santé mentale en raison d'un **effet de plafonnement** dans nos données d'enquête (Cramer et Howitt, 2004). C'est-à-dire que la grande majorité des résultats des jeunes en matière de connaissances en santé mentale se rapprochaient de la limite supérieure de l'échelle lors de l'enquête prétest. Par conséquent, il se peut que notre instrument d'enquête actuel ne soit pas suffisamment sensible pour déterminer avec précision toute amélioration des connaissances globales en santé mentale chez les participants après l'achèvement d'un programme. Il pourrait être utile d'inclure des éléments qui évaluent plus en profondeur les connaissances en santé mentale dans les prochaines itérations de notre enquête.

Pré-test : « J'ai l'impression de savoir ce qu'est la santé mentale.



Promotion de la santé mentale

Savoir comment promouvoir une bonne santé mentale est également un élément clé de la littératie en santé mentale. Nous avons effectué un test de Student pour échantillons appariés bilatéral pour déterminer s'il y avait une différence dans la connaissance qu'ont les **jeunes des habiletés d'adaptation disponibles après l'achèvement d'un programme. Notre analyse a révélé que les jeunes se sentaient beaucoup mieux renseignés sur ce qu'ils et elles pourraient faire pour apaiser leur stress** après avoir participé au programme ($M = 3,80$, $ET = 1,03$), comparativement à avant la participation ($M = 3,37$, $ET = 0,93$), $t(197) = -5,155$, $p < 0,001$.

Efficacité de la recherche d'aide

L'efficacité de la recherche d'aide consiste à savoir quelles mesures de soutien en santé mentale sont disponibles et à être prêt à demander de l'aide en santé mentale (Kutcher et coll., 2014; Mansfield et coll., 2020). Un test bilatéral pour échantillons appariés a révélé qu'il y **avait une augmentation statistiquement significative de la connaissance des ressources officielles en santé mentale chez les jeunes** après l'achèvement d'un programme d'intervention, $t(197) = -4,379$, $p < 0,001$. En moyenne, les jeunes connaissaient beaucoup plus de ressources et de services communautaires auxquels ils et elles pouvaient avoir recours en cas de problème après l'achèvement du programme ($M = 4,10$, $ET = 1,79$), comparativement à avant ($M = 3,52$, $ET = 1,85$).

Services d'assistance en ligne ou téléphonique
(78.0%)
and
psychiatre ou psychologue
(74.3%)

il s'agit des ressources les plus courantes connues des jeunes après l'achèvement du programme

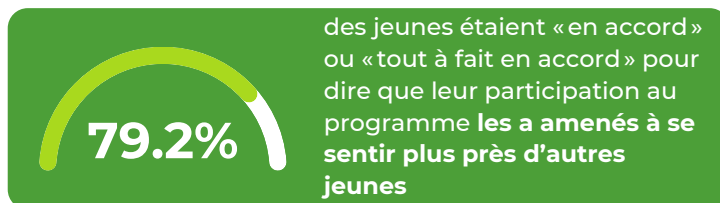
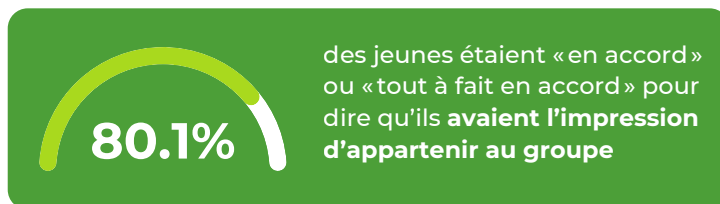
Il y a également eu une **augmentation statistiquement significative du nombre de mesures de soutien que les participants étaient disposés à obtenir** avant ($M = 2,51$, $ET = 1,57$) comparativement à après ($M = 3,22$, $ET = 2,10$) la participation à un programme, $t(197) = -4,708$, $p < 0,001$.

Ensemble, ces résultats indiquent que nos programmes d'intervention ont la capacité de faciliter les comportements de recherche d'aide chez les jeunes. Non seulement nos programmes informent les jeunes au sujet de ressources supplémentaires qu'ils et elles ne connaissent peut-être pas, mais ils leur donnent aussi les moyens d'accéder à un plus vaste réseau de soutien lorsqu'ils et elles ont un problème de santé mentale.

Nos programmes ont largement réussi à favoriser l'établissement de liens entre les pairs.

Les relations avec les pairs jouent un rôle important dans la santé mentale des jeunes. Le sentiment de lien et d'appartenance des jeunes avec d'autres jeunes a été identifié comme un facteur de protection contre le suicide, la dépression, l'anxiété et le stress, et est associé au bien-être mental au fil du temps (Roach, 2018; Oberle et coll., 2023). Étant donné que les jeunes sont plus susceptibles de chercher du soutien auprès d'autres personnes de leur âge, il est également impératif qu'ils et elles aient la possibilité d'établir des relations positives et bienveillantes entre eux et elles (Davidson et Manion, 1996).

Ainsi, l'un des principaux objectifs de nos programmes d'intervention est de favoriser les liens de soutien entre les jeunes. Les résultats de notre enquête posttest indiquent que nos programmes réussissent largement à promouvoir les liens avec les pairs :



De plus, lorsqu'on leur a demandé quelle était leur partie préférée du programme, 47,3% des jeunes ont répondu que c'était le fait d'établir des liens avec d'autres jeunes.

Les jeunes aimaient...

« Pouvoir parler à d'autres jeunes ayant les mêmes intérêts et me faire des amis. Être capable d'être moi-même. »



« Je sais que je ne suis pas seule et que j'ai un groupe de personnes avec qui passer ma soirée du mardi. »



« Même si c'était virtuel, je me suis quand même fait de nouveaux amis et j'ai pu créer des liens avec d'autres jeunes à Ottawa. »



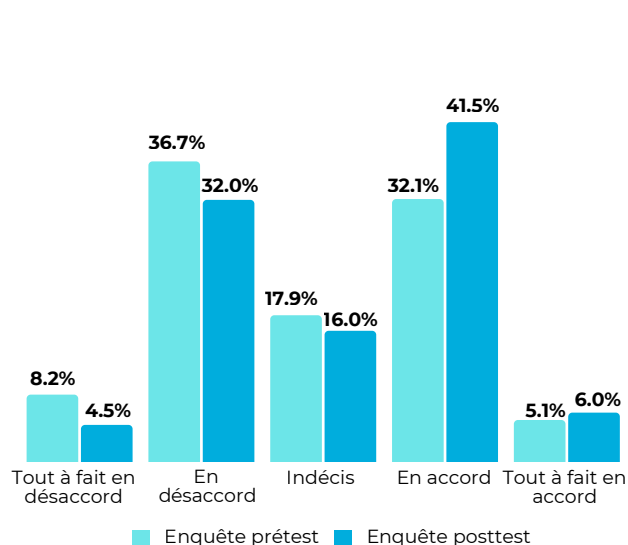
« Rencontrer de nouvelles personnes et s'entraider avec nos problèmes. »

Nos programmes ont aidé les jeunes à mieux faire face aux facteurs de stress de la vie.

Les jeunes avaient l'impression d'être davantage en mesure de gérer leur stress et d'avoir une plus grande capacité d'utiliser des stratégies d'adaptation pour gérer leurs facteurs de stress après avoir participé à nos programmes. Un test de Student pour échantillons appariés bilatéral a révélé qu'il y avait une **différence statistiquement significative dans la perception de la capacité d'adaptation chez les jeunes** avant ($M = 2,89$, $ET = 1,10$) et après ($M = 3,12$, $ET = 1,07$) avoir participé à un programme, $t(194) = -5,388$, $p < 0,001$. De même, il y avait une **différence statistiquement significative dans l'auto-efficacité d'adaptation des jeunes** avant la participation à un programme d'intervention ($M = 3,09$; $ET = 1,10$) comparativement à après ($M = 3,52$, $ET = 0,94$), $t(194) = -5,388$, $p < 0,001$.

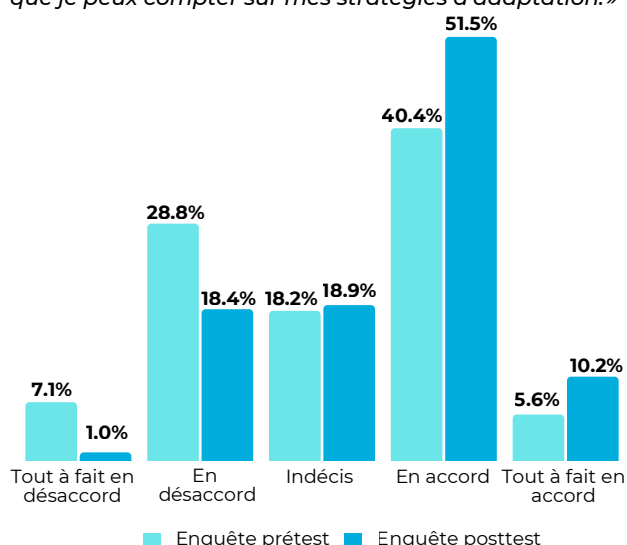
Capacité d'adaptation perçue

« Je gère bien mon stress. »



Auto-efficacité d'adaptation

« Je suis en mesure de faire face à des difficultés parce que je peux compter sur mes stratégies d'adaptation. »



Dans l'ensemble, ces constatations indiquent que nos programmes d'intervention aident les jeunes à élaborer et à utiliser des stratégies d'adaptation efficaces pour maintenir leur santé mentale. Néanmoins, **environ un jeune sur quatre était indécis ou n'était pas d'accord pour dire que nos programmes l'aidaient à élaborer des stratégies d'adaptation plus positives**. Un ratio semblable de jeunes a indiqué ne pas avoir l'intention d'utiliser les stratégies d'adaptation apprises dans le cadre du programme. Il pourrait être utile de demander aux jeunes pourquoi c'est le cas afin de mieux adapter nos programmes aux besoins des jeunes et de leur fournir des stratégies utiles et accessibles pour mieux gérer leur santé mentale.

76.0%

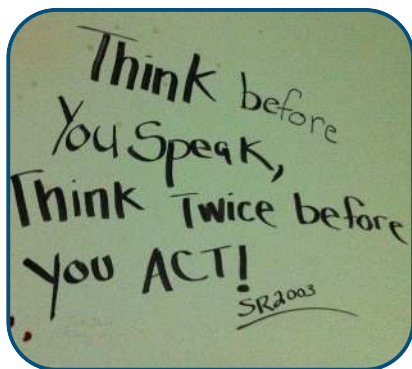
des jeunes étaient « en accord » ou « tout à fait en accord » pour dire que leur participation au programme les a **aidés à développer des stratégies d'adaptation plus positives**

74.0%

des jeunes étaient « en accord » ou « tout à fait en accord » pour dire qu'ils et elles avaient **l'intention d'utiliser les stratégies d'adaptation** développées pendant le programme en situation de stress.

Regard vers l'avenir

Où nous dirigeons-nous maintenant? À la suite de cette évaluation, nous prévoyons prendre les mesures suivantes pour continuer d'améliorer nos programmes.



EXAMINER LES PROBLÈMES D'ACCESSIBILITÉ POTENTIELS

Nous devons examiner les problèmes d'accessibilité potentiels qui pourraient limiter le recrutement et le maintien de la participation à nos programmes. Il pourrait s'agir de revoir nos stratégies de promotion dans les écoles, dans les médias sociaux et dans la communauté pour veiller à ce qu'un plus grand nombre de jeunes connaissent nos programmes. Le fait d'inciter les jeunes à fournir une rétroaction honnête sur nos activités et toute difficulté d'accès à YNRA pendant nos programmes pourrait nous aider à mieux adapter notre programmation à leurs besoins, préférences et niveaux de compétence particuliers, ainsi qu'à élaborer des stratégies plus vastes pouvant réduire les obstacles aux soins et accroître le maintien global de la participation.

COMBLER LES LACUNES DANS LA PRESTATION DE SERVICES

Conformément aux recommandations de notre évaluation précédente, il existe toujours une lacune critique dans la prestation de nos services en ce qui concerne la diversité linguistique et culturelle. Pour ce qui est de la langue, nous devons poursuivre nos efforts pour embaucher une plus grande équipe d'animateurs bilingues et former davantage de partenariats avec les écoles francophones afin d'offrir une programmation en français plus uniforme. En ce qui concerne la diversité culturelle, nous devons continuer à établir de solides partenariats avec des organismes communautaires axés sur la culture afin d'adapter les programmes aux besoins de communautés particulières et de les rendre davantage accessibles à un plus large éventail de jeunes.

Parmi les efforts déployés récemment pour atteindre des populations de jeunes plus diversifiées, mentionnons l'élargissement des programmes à des centres communautaires précis qui desservent déjà les jeunes racialisés, ainsi que la mise à l'essai d'un programme de santé mentale pour les jeunes PANDC, que nos jeunes leaders ont présenté avec le soutien d'une subvention de la Course vers un Canada inclusif (Race to Inclusive Canada) afin de fournir aux jeunes qui s'identifient comme des PANDC un espace sécuritaire pour explorer l'intersection de l'identité, la santé mentale et la navigation dans le système.

AMÉLIORER LA GESTION DES DONNÉES

Nous devons améliorer nos processus de collecte et de suivi des données afin de mieux comprendre les besoins et les expériences de nos participants, d'autant plus que les pratiques diffèrent entre les partenariats internes et communautaires. Nos efforts ont commencé par l'élaboration d'une procédure normalisée de gestion des données pour les programmes internes et en partenariat. Nous prévoyons également de travailler avec le CCJ pour élaborer conjointement des stratégies visant à améliorer nos taux de réponse à l'enquête posttest, ce qui pourrait comprendre l'offre d'incitatifs pour la participation à cette dernière (p.ex. des tirages de cartes-cadeaux) ou la personnalisation de plans de rétroaction avant les programmes (p.ex. offrir des évaluations de départ).

EXPLORER LA SANTÉ MENTALE PLUS EN PROFONDEUR

En reconnaissant que les jeunes qui s'inscrivent à nos programmes ont des connaissances variées en santé mentale, nous devons réfléchir à la façon d'offrir davantage d'occasions aux jeunes d'explorer plus en profondeur les concepts liés à la santé mentale. Il pourrait s'agir de travailler avec le CCJ pour cerner des sujets de santé mentale qui présentent un intérêt particulier pour les jeunes et dont il serait avantageux de discuter en profondeur pendant nos programmes ou de mener des évaluations de l'état de préparation pour des programmes plus avancés.

CONTINUER D'AMÉLIORER LA CAPACITÉ D'ADAPTATION

Nous devons continuer à fournir aux jeunes différents types de stratégies d'adaptation et la capacité de savoir quand les utiliser au mieux, afin de les aider à mieux gérer leur stress. Nous devons aussi explorer des façons de mieux aider les jeunes à faire face aux facteurs de stress particuliers auxquels ils et elles sont souvent confrontés, comme l'école, la santé mentale et l'avenir. Il pourrait être utile de demander aux jeunes qui n'ont pas développé de stratégies d'adaptation plus positives pendant nos programmes, ou qui n'ont pas l'intention de les utiliser, pourquoi c'est le cas afin de nous aider à développer des stratégies d'amélioration de nos programmes. De plus, l'appariement des activités de programme aux facteurs de stress cernés par les jeunes peut être une approche plus efficace qu'un modèle généralisé fondé uniquement sur les intérêts.



Références

- Cheng, C., Lau, H. B., & Chan, M. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stressful life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1582–1607. <https://doi.org/10.1037/a0037913>
- Cicognani, E. (2011). Coping strategies with minor stressors in adolescence: Relationships with social support, self-efficacy, and psychological well-being. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(3), 559–578. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2011.00726.x>
- Cramer, D., & Howitt, D. (2004). The SAGE Dictionary of Statistics. In *SAGE Publications Ltd eBooks*. <https://doi.org/10.4135/9780857020123>
- Davidson, S., & Manion, I. G. (1996). Facing the challenge: Mental health and illness in Canadian youth. *Psychology, Health and Medicine*, 1(1), 41–56. <https://doi.org/10.1080/13548509608400005>
- Knowledge Institute for Children and Youth Mental Health and Addictions. (2021). *Young people's mental health and service use in Ontario one year into the COVID-19 pandemic*. <https://www.cymha.ca/Modules/ResourceHub/?id=11fcad4e-baf1-407e-958f-37781363d4c6>
- Kutcher, S., Bagnell, A., & Wei, Y. (2014). Mental health literacy in secondary schools. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 24(2), 233–244. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2014.11.007>
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154–158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Mansfield, R., Patalay, P., & Humphrey, N. (2020). A systematic literature review of existing conceptualisation and measurement of mental health literacy in adolescent research: Current challenges and inconsistencies. *BMC Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08734-1>
- Oberle, E., Ji, X. R., Alkawaja, M., Molyneux, T. M., Kerai, S., Thomson, K. C., Guhn, M., Schonert-Reichl, K. A., & Gadermann, A. M. (2023). Connections matter: Adolescent social connectedness profiles and mental well-being over time. *Journal of Adolescence*, 96(1), 31–48. <https://doi.org/10.1002/jad.12250>
- Ontario Ministry of Health. (2015, July 15). *Children and youth mental health: signs and symptoms*. <https://www.ontario.ca/page/children-and-youth-mental-health-signs-and-symptoms>
- Ottawa Public Health. (2023, February 22). *Status of mental health, addictions and substance use health among Ottawa students during the COVID-19 pandemic: Results from the Ontario Student Drug Use and Health Survey, 2021*. https://www.ottawapublichealth.ca/en/reports-research-and-statistics/resources/Documents/OSDUHS_MHASUH_2021_EN.pdf
- Radomski, A., Cappelli, M., Cloutier, P., Gardner, W., Pajer, K., Sheridan, N., & Sundar, P. (2020). *COVID-19 pandemic: Snapshot of young Ontarians' mental health needs*. Knowledge Institute on Child and Youth Mental Health and Addictions. <https://www.cymha.ca/Modules/ResourceHub/?id=14cdb267-cfcb-4d7b-82e4-492b9457ab5f>
- Roach, A. (2018). Supportive peer relationships and mental health in adolescence: An integrative review. *Issues in Mental Health Nursing*, 39(9), 723–737. <https://doi.org/10.1080/01612840.2018.1496498>
- Zimmer-Gembeck, M. J., Skinner, E. A., Modecki, K. L., Webb, H. J., Gardner, A. A., Hawes, T., & Rapee, R. M. (2018). The self-perception of flexible coping with stress: A new measure and relations with emotional adjustment. *Cogent Psychology*, 5(1), 1537908. <https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1537908>

Coordonnées

Pour de plus amples renseignements à propos de YNRA, veuillez consulter notre site Web :

www.ynra.ca

Restez au fait de tout ce qui concerne YNRA en nous suivant sur les médias sociaux!



@CHEOYouthNet



<https://www.facebook.com/YNRAOttawa>

Communiquez directement avec nous à :

ynra@cheo.on.ca

613-697-7985

2305 St. Laurent Blvd., Unit 300B

Ottawa, Ontario

