



**LA MOBILISATION DES JEUNES COMME  
LEVIER PUISSANT POUR LUTTER  
CONTRE LES ENJEUX DE SANTÉ  
MENTALE**

# Objectifs

- Sensibiliser les intervenant.e.s à ce que vivent les jeunes
- Partager ce qu'on aimerait que tous les intervenant.e.s aient
- Partager les outils auxquels on aimerait avoir accès
- Repartir de cet atelier non seulement avec des connaissances mais avec de la confiance

# Plan

- Les chiffres : pour montrer l'ampleur du problème & l'importance des intervenant.e.s dans la vie des jeunes
- Les constats : pour partager ce que vivent les jeunes
- Boite à souvenirs : pour vous refaire vivre les émotions du passé et vous rappeler que la jeunesse, c'est difficile
- Les outils : pour réfléchir ensemble à des bonnes façons de faire
- Minute introspection : pour vous faire réfléchir à vos façons de faire
- Conclusion : pour conclure

# — Les chiffres

**10%**

**des jeunes ont des idées noires 1 jour sur 2**

# — Les chiffres

**25%**

des jeunes ont pensé qu'ils «seraient mieux morts»

# — Les chiffres

**33%**

**des filles au secondaire ont ces idées noires**

# — Les chiffres

**65%**

**des jeunes ayant une autre identité de genre au secondaire ont ces idées noires**

# — Les chiffres

**37%**

**des jeunes au secondaire rapportent des symptômes modérés à sévères d'anxiété ou de dépression**



# — Les chiffres

**50%**

**des jeunes qui vivent dans une famille monoparentale rapportent ces symptômes**

**c. 35% dans famille biparentale**

# — Les chiffres

**70%**

**des jeunes qui disent vivre "dans une famille peu heureuse" rapportent ces symptômes**

**c. 28% qui disent avoir une "vie familiale heureuse"**

# — Les chiffres

**59%**

**des jeunes du secondaires ayant un faible attrait pour l'école rapportent des  
symptômes d'anxiété ou de dépression**

**c. 31 %**

# — Les chiffres

**60%**

**des jeunes au secondaire disent qu'ils ne peuvent pas parler de leurs problèmes avec  
des adultes à l'école**

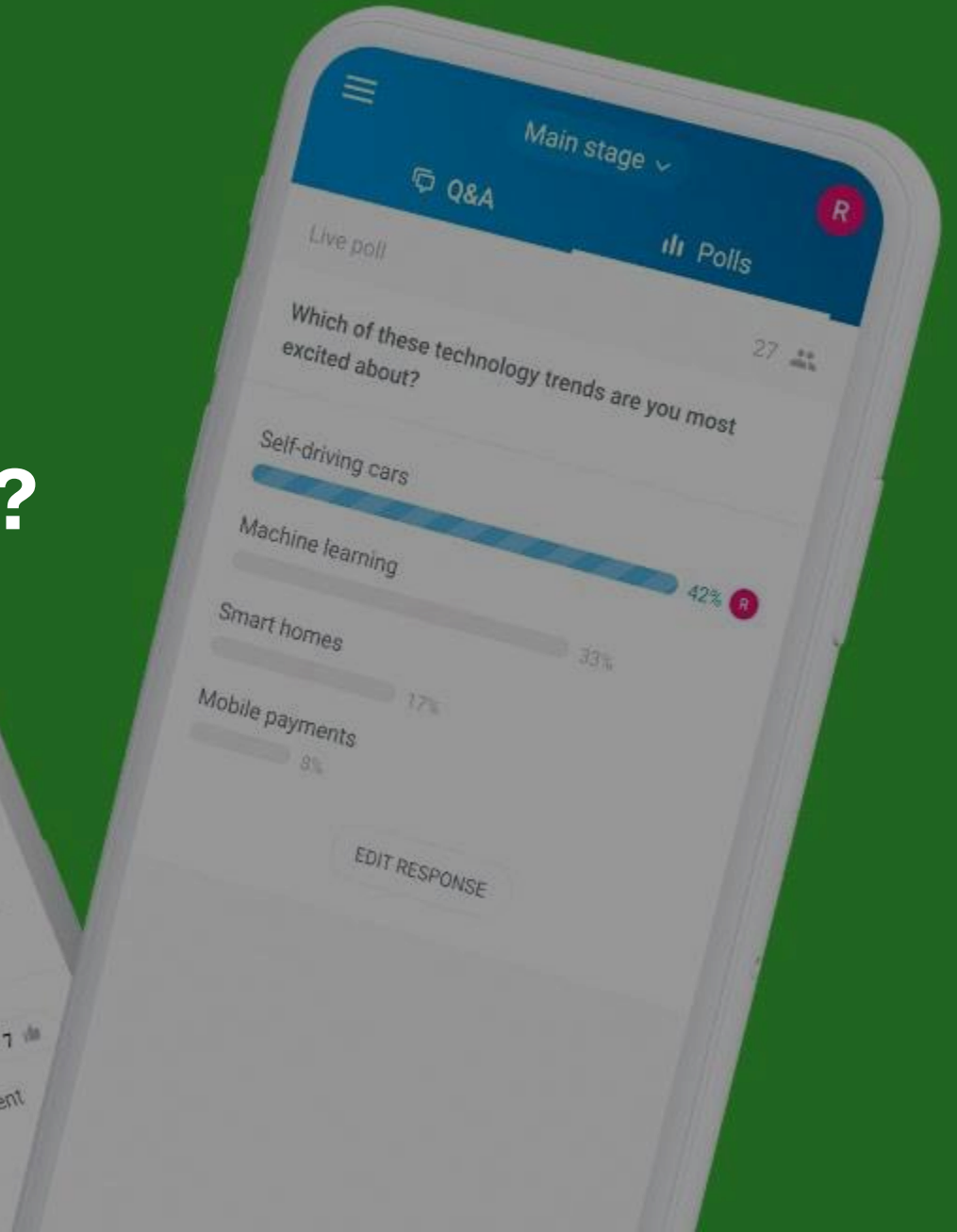
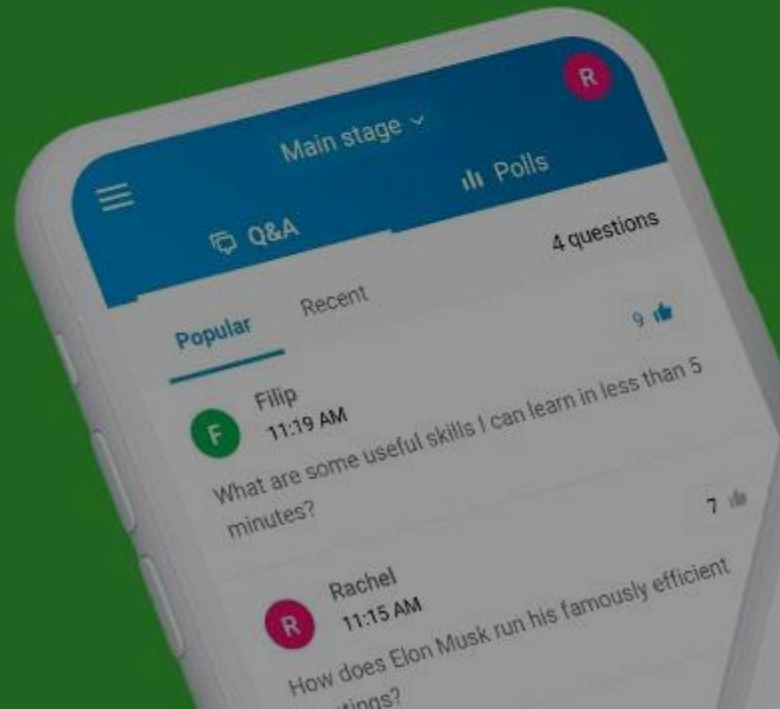
# — Les chiffres

**2 fois +**

**d'anxiété et de dépression pour les jeunes qui passent au moins 4H/jour sur les réseaux sociaux que ceux qui passent moins de 2H/jour**

# Les constats

Que vivent les jeunes qui a un impact sur leur santé mentale ?



# Les constats

<b>Difficultés à la maison</b>	<b>Manque de formation des adultes</b>
<b>Intimidation à l'école</b>	<b>Manque de sensibilité des adultes</b>
<b>Milieu de travail toxique</b>	<b>Manque de savoir expérientiel des adultes</b>
<b>Neuro-divergence</b>	<b>Aucune éducation à la santé mentale</b>
<b>LGBTQ+</b>	<b>Médias sociaux = pression</b>
<b>Inaction des adultes</b>	<b>Santé mentale des parents</b>
<b>Étiquetage par les adultes (préjugés)</b>	<b>Pas d'accès à des services en santé mentale</b>
<b>Perte de confiance aux adultes</b>	<b>Manque d'éducation des jeunes sur le sujet</b>

---

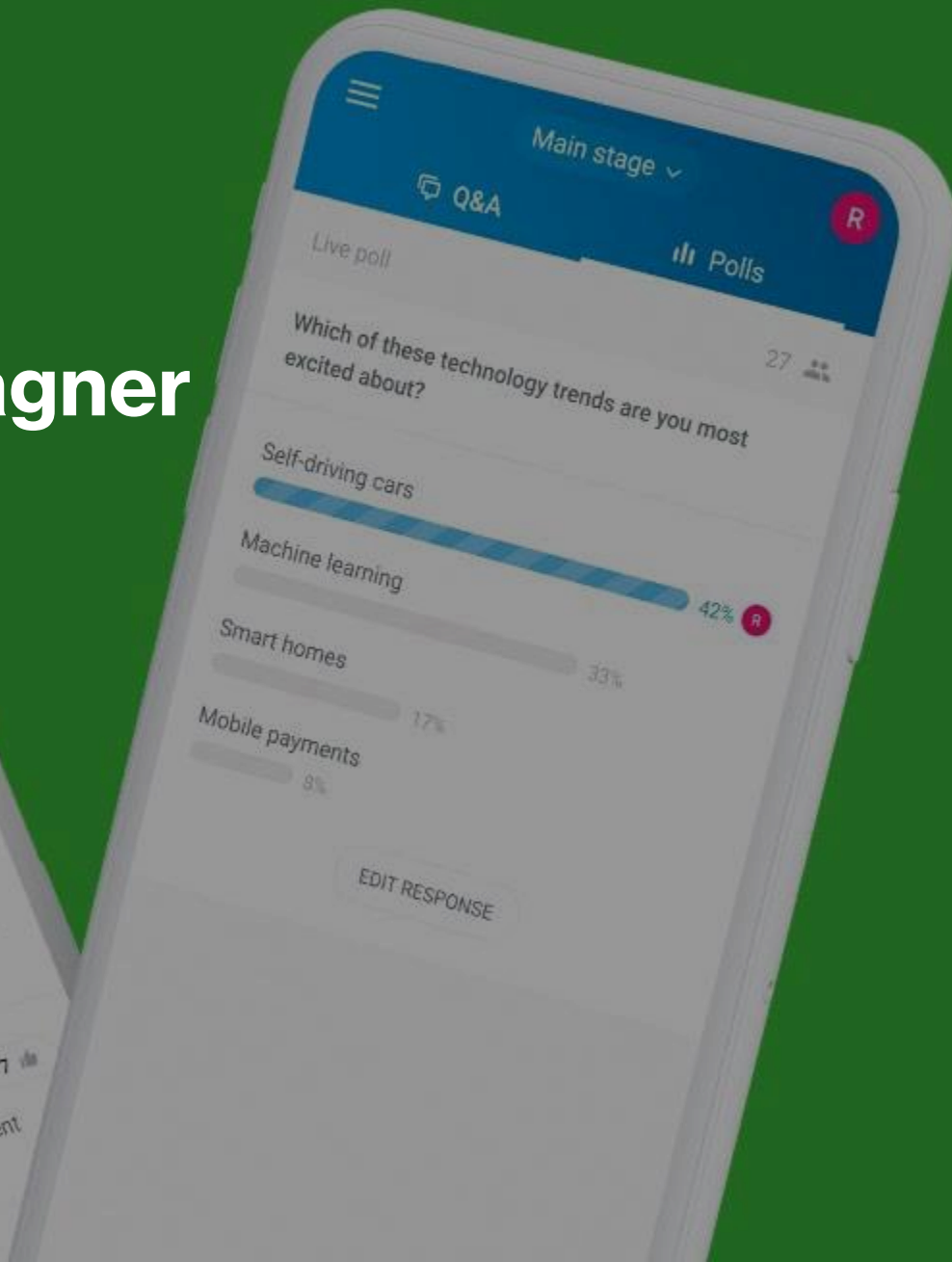
# La boîte à souvenirs





# Les outils

Que feriez-vous pour accompagner un.e jeune qui vit ça ?



# Les outils

<b>Faire des recherches sur la santé mentale</b>	<b>Adapter l'intervention selon le jeune [on est tous différents]</b>	<b>Donner du temps au jeune [ne pas bombarder de questions]</b>
<b>Écouter les jeunes et les faire sentir importants</b>	<b>Créer un lien de confiance [activités et intérêts communs]</b>	<b>Permettre au jeune de vivre ses émotions</b>
<b>Se rappeler que les mots ont une importance</b>	<b>S'intéresser à l'histoire du jeune [ne pas se fier uniquement aux notes]</b>	<b>Permettre au jeune de s'exprimer de la façon qu'il souhaite [ex. modes expression]</b>
<b>Adapter votre langage à l'âge du jeune</b>	<b>Se mettre à la place du jeune</b>	<b>Réagir correctement au "je sais pas"</b>
<b>Comprendre le langage des jeunes, et demeurer professionnel.le</b>	<b>Essayer de comprendre avant de tirer des conclusions</b>	<b>Avoir des "fidget toys"/jeux sensoriels pour faciliter l'expression des jeunes</b>
<b>Suivre le rythme du jeune</b>	<b>Ne pas juger / Ne pas moraliser</b>	<b>Utiliser l'aide extérieure au bon moment , et avec l'accord du jeune. Ne pas disparaître une fois l'aide extérieure obtenue.</b>
<b>Inviter le jeune à partager ce qu'il ressent [ne jamais le forcer]</b>	<b>Faire attention aux microréactions [on le montre pas, mais on est vigilants, on voit tout]</b>	

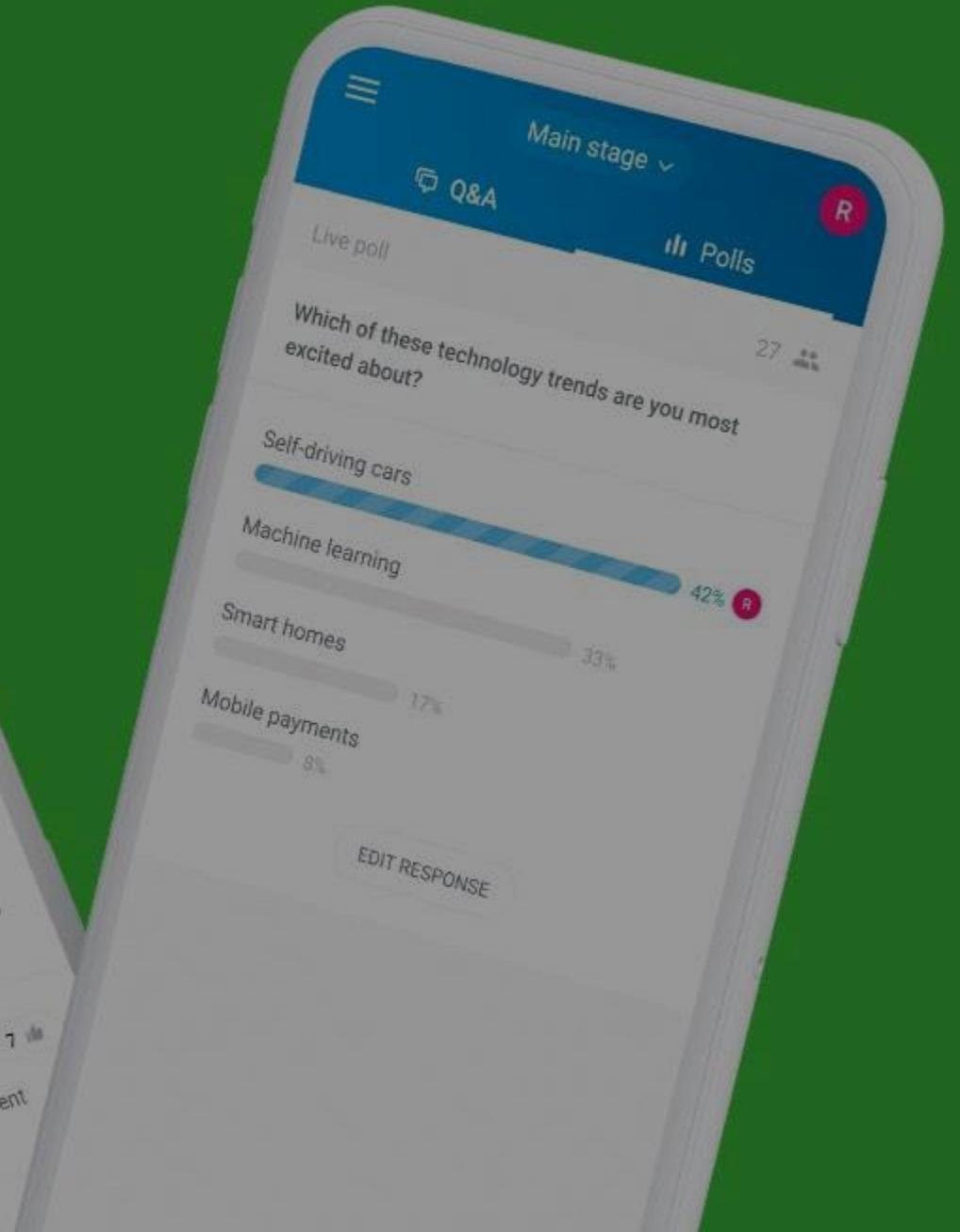
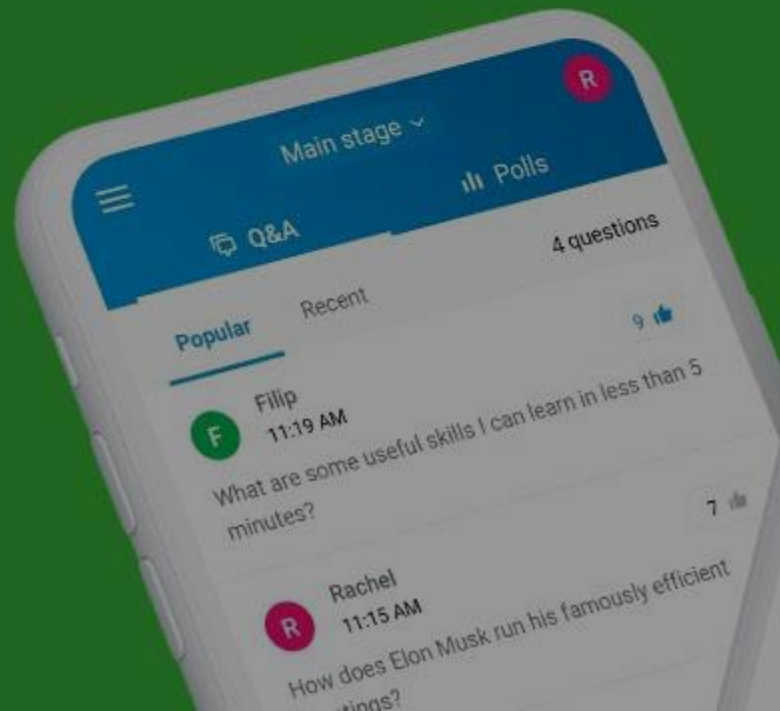
---

# La minute introspection



# Conclusion

En un mot, avec quoi repartez-vous de cet atelier ?



**Merci !**