AGIR COLLECTIVEMENT DANS BELLECHASSE

Avec et pour les jeunes

RAPPORT DE CONSULTATION

Groupes de discussion auprès des jeunes pour réflechir avec eux les façons de les sensibiliser et de les informer sur les questions de santé mentale

Rédaction:

Bastien Beauchesne
Nicolas Lavallée

THULÉ ÉVALUATION

BILAN

Mise en contexte

L'enjeu de la santé mentale figure au plan triennal 2020-2023 d'Agir collectivement dans Bellechasse (ACB) et a été sélectionné comme enjeu prioritaire à étudier par le Conseil des jeunes de Bellechasse en 2020-2021.

Les rencontres du Conseil des jeunes ont permis de dresser 4 constats:
-la pandémie a amplifié l'anxiété déjà présente chez les jeunes ;
-il faut parler de la santé mentale ;
-il faut agir et avoir une vision sur le long terme ;
-les jeunes ressentent le besoin d'être plus outillés pour s'aider à mieux aller.

Démarche de consultation

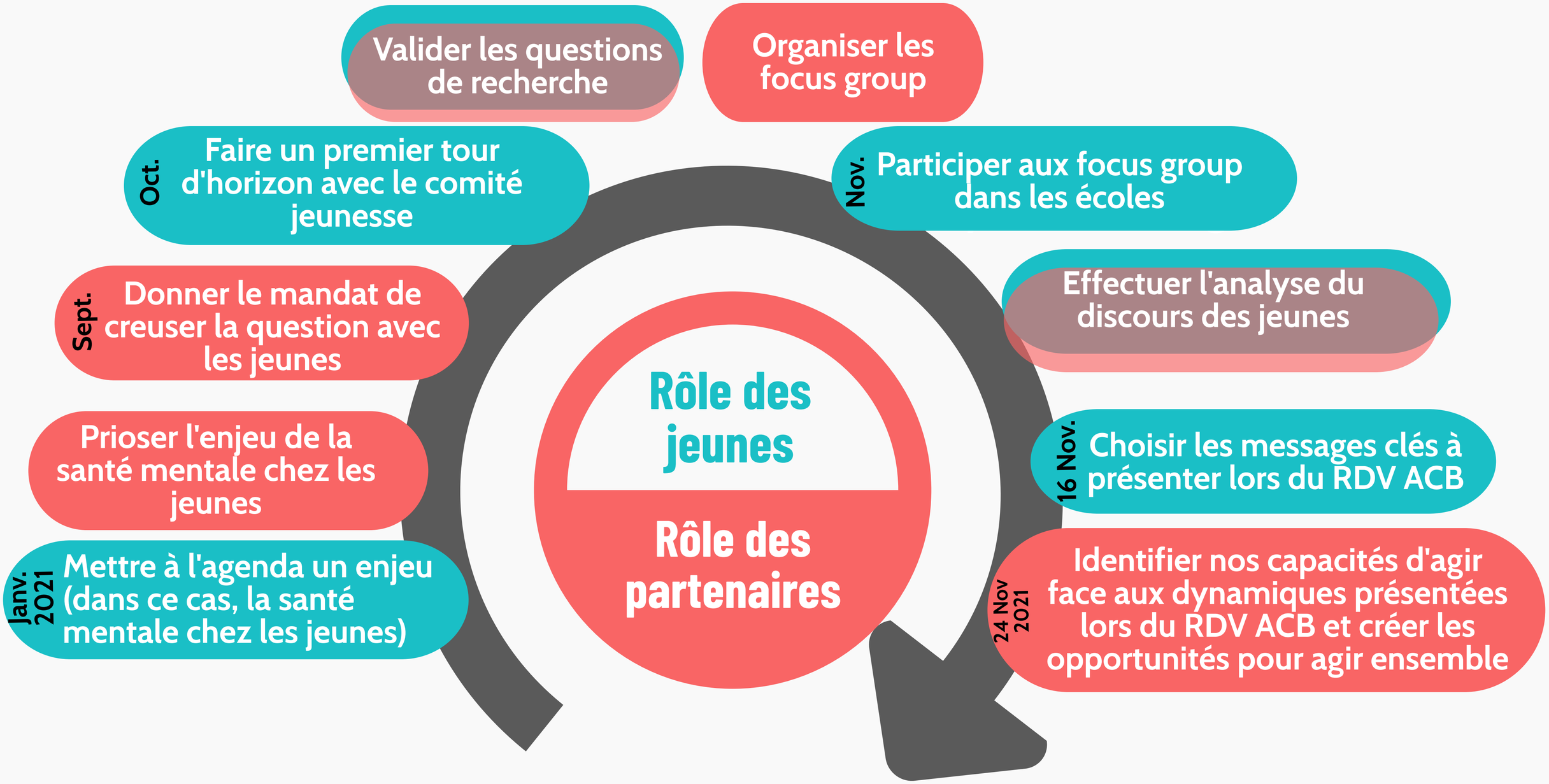
- 4 animations sous forme de groupes de discussion ;
- Entre 12 et 18 élèves par groupe de discussion ;
- Un total de 58 jeunes bellechassois consultés, âgés de 12 à 20 ans ;
- Provenant des écoles secondaires de Saint-Damien, Saint-Charles, de Saint-Anselme, ainsi que du Centre d'éducation des adultes de Bellechasse.

Objectis de la démarche

1. Formuler des recommandations vers les conférenciers / animateurs / professionnels quant à leur mode de présentation pour garder les étudiants intéressés.

2. Donner l'heure juste sur les capacités d'agir perçues par les jeunes afin d'orienter la nature des ateliers et services destinés aux jeunes d'âge scolaire.

SÉQUENCE ET RÉSULTATS



Agir collectivement lorsque l'action concertée apporte une valeure ajoutée.

Sinon, activer des efforts d'influence, d'information ou d'alignement auprès des acteurs décisionnels ayant les leviers pour agir.

En tant que **jeune qui ne va pas toujours bien...**

Je connais bien

- Les comportements et habitudes qui défavorisent ma santé mentale.
- Les enjeux associés à la consommation, à la toxicomanie ou aux relations amoureuses malsaines.
- Les façons de prévenir une dégradation de ma santé mentale.

Il est difficile

- De comprendre les impacts de certaines de mes habitudes sur ma santé.
- D'accepter que je ne vais pas bien et que ce n'est pas simplement « une autre mauvaise journée ».
- De dire que je ne vais pas bien, car je me sens ridicule de ne pas bien aller.
- D'obtenir du soutien de mes amis ou de ma famille, car quand je ne vais pas bien, je suis capable de bien le cacher.
- De s'aider soi-même. C'est plus facile d'aider les autres.

Je souhaite

- Pouvoir m'aider moi-même et aider mes amis
- Que des intervenants développent avec moi un lien de confiance, et ce, avant que j'aie besoin de l'aide de cet intervenant.
- Pouvoir croiser des intervenants significatifs à différents moments de ma vie, pas seulement à l'école.
- Vivre plus souvent des ateliers ou des occasions de parler de la santé mentale.
- Vivre plus souvent des ateliers qui visent à changer des habitudes ou qui visent à m'aider à soigner ma santé mentale, plutôt que des ateliers de prévention.

En tant que **participant à un atelier** sur la santé mentale...

Je veux une expérience marquante

- Je veux être marqué par le lieu dans lequel se déroule l'intervention, la rencontre, l'atelier ou l'activité.
- Je veux être surpris par les moyens utilisés pour garder mon attention et celui de la classe.
- Je veux être surpris par les exemples ou les expériences partagés par le présentateur, même lorsque c'est dur à entendre.
- Je veux des ateliers qui me ressemblent.

Je veux un échange

- Je veux me sentir à l'aise de pouvoir dire ce que je veux lors de ces ateliers.
- Je veux pouvoir m'exprimer, car je crois être la meilleure personne pour dire comment je me sens.
- Je veux participer à l'effort de sensibilisation ou à l'atelier, pas seulement être une personne dans l'auditoire.
- Je veux pouvoir échanger avec l'animateur de l'atelier, mais je souhaite surtout pouvoir échanger avec les autres étudiants : trop souvent, les échanges avec l'animateur se résument à des questions adressées à la classe, répondues par 2 ou 3 étudiants.

Je veux de l'authenticité

- J'aime que le présentateur me parle de situations qu'il a vécues.
- Je cherche un présentateur passionné qui a le sens du rythme et qui reste attentif aux signaux d'attention du groupe : qui sait quand changer de sujet ou quand étirer un sujet.
- Je deviens attentif quand le présentateur sort du script habituel pour nous dire ce qu'il a réellement le goût de dire.

En tant qu'ami qui fait partie d'un groupe de jeune...

Je sais quand mes amis ne vont pas bien

- J'arrive à identifier les signes d'anxiété ou de santé mentale en dégradation.
- Mais, j'ai de la difficulté à aller vers mon ami et à lui en parler...
- ... car je ne suis pas spécialiste et je ne sais pas comment l'aider, sauf en l'encourageant à aller chercher de l'aide.
- J'ai de la difficulté à comprendre les enjeux qui ne me touchent pas : c'est difficile de se mettre dans la peau des autres.

Je constate des enjeux

- Les enjeux qui me touchent et qui touchent mes amis sont :
  - La perte de motivation et d'intérêt à l'école ;
  - Les problèmes d'image corporelle et d'image de soi ;
  - La fatigue et le mauvais sommeil ;
  - L'anxiété d'appartenance à un groupe ;
  - L'anxiété de performance et la peur de ne pas être à la hauteur des attentes :
    - De mon groupe d'amis ;
    - De mes parents ;
    - De mes professeurs, surtout en vue de l'entrée au Cégep.

Je sens que certains sujets ne m'intéressent pas

- Parmi les sujets abordés dans les ateliers qu'on m'offre, il y a des sujets que je connais déjà suffisamment et pour lesquels je sens que je suis saturé d'information :
  - Augmentation du temps d'écran et hyper-connectivité
  - Les relations amoureuses et sexuelles anxiogènes ou toxiques
  - Les effets secondaires associés à l'usage des réseaux sociaux.

En tant que partenaire qui reçoit les résultats, **je retiens...**

A) • Qu'il y a un besoin d'être outillé pour travailler sur la santé mentale.

B) • Qu'on sait quand ça va mal, mais qu'on ne sait pas comment régler ça.

C) • Que les jeunes ont de la difficulté à parler de santé mentale.

D) • Que les jeunes ont besoin de se faire aider ou guider (ex.: par un intervenant).

E) • Qu'il faut être mieux informé sur la santé mentale pour reconnaître les situations à risque.

F) • Qu'il faut faire preuve d'innovation dans la prévention en santé mentale.

G) • Qu'il faut impliquer activement les jeunes dans toutes les étapes.

*Chaque projet a été associé à un apprentissage identifié par les partenaires suite à la présentation des jeunes

Idées d'actions et d'interventions imaginées par les partenaires et les jeunes lors du RVD ACB

B) C) D) • Micro ouvert:
Micro qui permet à n'importe qui dans la communauté d'exprimer ses craintes, idées, savoirs, etc.

C*) • Salle de santé mentale positive:
Un local pour décompresser quand ça va moins bien sans devoir rencontrer quelqu'un.

Tous et toutes

A) B) • Théâtre forum:
Construire une pièce de théâtre interactive avec l'audience, impliquer les parents, les membres de la communauté et les professionnels de la santé.

A) • On s'pratique (mises en situation):
Situations concrètes de notre quotidien et sondages pour avoir l'avis des jeunes sur le sujet.

A) C) D) • Activités interactives avec les jeunes
Activités par et pour les jeunes de plein air, d'improvisation, monter des projets communs, faire passer les informations par les jeux, la cuisine, etc.

Jeunes et adultes (intervenants, enseignants, parents)

A) • Le dôme en action
Rassemblement en dehors de l'école (nature) visant à outiller les jeunes à faire de la co-animation et/ou devenir une ressource dans l'école dans un but d'apprentissage et d'échange.

Élèves ciblés du secondaire

C) E) • Ateliers hors de la classe (art, plein air)
Avoir accès à des activités qui font vivre de nouvelles expériences et qui déstabilisent un peu pour apprendre à se connaitre et discuter plus ouvertement.

Jeunes

C) D) • Boîte de la libération
Une boite anonyme placée dans un endroit stratégique où les jeunes peuvent y déposer une pensée positive ou négative qui sera lue par un professionnel et répondue.

Jeunes du primaire et du secondaire

F) • Espace par et pour les jeunes
Les jeunes, accompagnés, choisissent les thématiques, les ressources pour explorer, réfléchir, mettre en pratique.

Jeunes à partir du 3e cycle primaire en montant