

AVIS

dans le cadre du renouvellement de la
Politique jeunesse du gouvernement du Québec

Présenté par
L'Association québécoise
pour la réadaptation psychosociale (AQRP)
www.aqrp-sm.org



Québec, le 1^{er} octobre 2015

Introduction

Suite à la lecture de la Politique québécoise de la jeunesse 2015, l'Association québécoise pour la réadaptation psychosociale (AQRP) se mobilise pour donner son avis au Secrétariat à la jeunesse sur leurs propositions. L'AQRP a pour mission de rassembler toutes les personnes concernées par la réadaptation psychosociale et le rétablissement en santé mentale en vue d'en promouvoir et d'en actualiser les valeurs, les principes et les pratiques¹. **Il est à noter que cet avis ne s'impose pas comme un écrit scientifique mais repose plutôt sur le vécu, le savoir expérientiel et les connaissances des auteurs de cet avis** représentant pour l'occasion le volet jeunesse de l'AQRP, un volet tout récent qui en est à ses premières actions. Cet avis se base également sur les projets et les valeurs de l'AQRP. Les recommandations qui y sont faites seront toujours en lien avec la santé mentale, le champ d'expertise de l'AQRP. La prévention en santé mentale, les soins/services de santé mentale et la « pleine citoyenneté » visée suite à un rétablissement en santé mentale seront les trois angles orientant la trame de fond de cet avis à partir de laquelle sont bâties les recommandations. L'avis est orienté vers des pistes de solutions, identifiées par les titres des paragraphes de réponses aux questions.

¹ ASSOCIATION QUÉBÉCOISE POUR LA RÉADPATATION PSYCHOSOCIALE. *Mission et engagement*, [en ligne]. [\[http://aqrp-sm.org/a-propos-de-laqrp/mission-et-engagement/\]](http://aqrp-sm.org/a-propos-de-laqrp/mission-et-engagement/) (Consultée le 30 septembre 2015). Voir Annexe 1 pour plus d'information.

Question 1

Les priorités d'intervention déterminées par le gouvernement au sein de cet axe d'intervention sont-elles celles sur lesquelles la prochaine Politique jeunesse doit s'attarder, au cours des quinze prochaines années?

1. La santé mentale : une priorité pour les jeunes

La Politique jeunesse doit sans aucun doute s'attarder aux habitudes de vie des jeunes et plus particulièrement à la santé mentale des jeunes car avoir une bonne santé mentale a une valeur inestimable : elle permet à une personne de surmonter les obstacles de sa vie, de se réaliser, d'être productive et de participer à la vie communautaire², des éléments souhaitables pour l'avenir de tout jeune qui augmentent les chances d'atteindre un état de bien-être durable. Or, il est prouvé que 75% de pathologies mentales apparaissent avant l'âge de 24 ans³ et que les troubles mentaux sont la première cause d'hospitalisation chez les 15-24 ans⁴. De plus, 90% des années vécues avec incapacité chez les 15-29 ans sont dues à des troubles mentaux⁵. Il ne faut donc pas omettre de s'y attarder : ces jeunes qui vivent une détresse psychologique, qui sont hospitalisés et/ou vivent avec une incapacité ont besoin de soins et de soutien adaptés à leur âge, à leurs intérêts et orientés vers le rétablissement où l'espoir est le moteur, la réalisation de leurs rêves un objectif, la pleine intégration dans la société un devoir conjoint de l'État, de la société et d'eux-mêmes. Essentiellement, le rétablissement est un concept associé aux notions de l'espoir, de la prise en charge de soi, de l'autodétermination et de la responsabilité⁶ ainsi que sur l'intégration citoyenne.

² ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ. *Qu'est-ce que la santé mentale?*, [en ligne].

[<http://www.who.int/features/qa/62/fr/>] (Consulté le 30 septembre 2015)

³ ORGANISATION DE COOPÉRATION ET DE DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE. *Le coût de la santé mentale*, [en ligne].

[http://www.fedecegeps.qc.ca/wp-content/uploads/2011/06/25oct2010_portrait_de_sant%C3%A9.pdf] (Consulté le 30 septembre 2015)

⁴ FÉDÉRATION DES CÉGEPS (2004). *Portrait de santé des jeunes québécois âgés de 15 à 24 ans*, [en ligne].

[http://www.fedecegeps.qc.ca/wp-content/uploads/2011/06/25oct2010_portrait_de_sant%C3%A9.pdf] (Consulté le 30 septembre 2015)

⁵ INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC. *Les années de vie corrigée de l'incapacité : un indicateur pour évaluer le fardeau de la maladie au Québec*. [en ligne].

[https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1474_AnneesVieCorrigeesIncapacite_IndicEvalFardeauMal.pdf] (Consulté le 30 septembre 2015)

⁶ COMMISSION DE LA SANTÉ MENTALE DU CANADA. *La stratégie en matière de santé mentale pour le Canada : une perspective axée sur les jeunes*. [en ligne].

[<http://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/system/files/private/document/2015-03-1617-MHCC-YouthStrategyReport-F-FINAL.pdf>] (Consulté le 30 septembre 2015)

2. La santé mentale des jeunes : une réalité intersectorielle

L'AQRP constate que la collaboration entre les ministères est nécessaire en ce qui a trait à l'élaboration d'un plan d'action pour la santé mentale des jeunes. En effet, les ministères doivent s'échanger leurs expertises individuelles dans le but de tenir compte des particularités des jeunes. L'AQRP constate que les services de santé mentale adulte actuels ne tiennent pas compte de la réalité des jeunes, des individus qui sont tout juste en train d'acquérir leur autonomie. Les unités de soins dans les hôpitaux sont aussi rigides pour les adultes plus âgés que pour les jeunes adultes, qui ne vivent pas la même réalité. De plus, le gouvernement du Québec doit s'attarder à la transition des jeunes entre 16 et 25 ans dans le continuum de services : la transition entre les services de pédopsychiatrie et de psychiatrie adulte ne se fait pas sans heurts ou, souvent, il y a des trous dans les services. Québec doit soutenir l'ajustement et/ou la création de services spécialisés aux jeunes, de services plus adaptés à eux.

Question 2

Comment le gouvernement du Québec et ses partenaires peuvent-ils influencer les habitudes des jeunes en ce qui concerne l'alimentation, l'activité physique, les comportements à risque ou les problèmes de santé mentale?

1. Informer-Sensibiliser les jeunes sur la santé mentale directement dans leurs milieux

En ce qui concerne les problèmes de santé mentale, le gouvernement du Québec doit miser sur la diffusion de l'information en santé mentale afin de faire connaître l'existence des troubles de santé mentale et l'existence du rétablissement, en abordant le sujet de façon humaine et positive, dans le but de réduire aussi la stigmatisation des jeunes atteints ou qui seront atteints. La stigmatisation est une marque de honte, de disgrâce, de désapprobation conduisant un individu à être évité et rejeté par les autres⁷. D'autre part, bien souvent les jeunes ne reconnaissent pas leurs symptômes et se retrouvent dans des situations critiques qui peuvent les diriger vers l'hospitalisation. Sans connaissances sur le sujet ni préparation face à la réception d'un diagnostic, les jeunes peuvent avoir l'impression que leur vie chamboule. L'AQRP

⁷ASSOCIATION QUÉBÉCOISE POUR LA RÉADAPTATION PSYCHOSOCIALE. *Cadre de référence pour La lutte contre la stigmatisation et la discrimination associées aux problèmes de santé mentale au Québec*, [en ligne]. <http://agrp-sm.org/wp-content/uploads/2014/04/cadre-de-reference-GPS-SM.pdf> (Consulté le 30 septembre 2015)

suggère donc que les jeunes reçoivent d'abord par les différents milieux fréquentés (écoles, maisons de jeunes, cliniques, centres jeunesse, etc.), plus d'information sur la santé mentale.

2. Offrir des soins en santé adaptés à la clientèle jeunesse

À l'adolescence la confidentialité est cruciale, les jeunes cherchent à se forger une identité et ils vivent une séparation émotionnelle. Il est donc essentiel pour tout intervenant d'établir une relation de confiance avec celui-ci, de se soucier de ses intérêts et d'établir un rapport direct avec lui⁸. Le ministre Barrette a annoncé le 21 septembre 2015 le nouveau service 24h/24 à l'hôpital Rivière-des-Prairies, pour les jeunes de 6 à 18 ans aux prises avec un problème de santé mentale et a soulevé un important point en mentionnant que «les enfants et les adolescents qui avaient des besoins de consultation en pédopsychiatrie étaient vus dans les urgences médicales primaires, donc, souvent dans des corridors, sur des civières, dans des milieux où il y avait peu de confidentialité [...]»⁹. De nouveaux services adaptés pour la jeunesse pourront certainement diminuer le choc d'une première hospitalisation qui influence la vision du rétablissement chez le jeune adulte.

3. Psychothérapie et intervenants accessibles pour tous les jeunes en situation de besoin

En ce qui concerne les habitudes en santé mentale, il faudrait, comme le mentionne Fortinash et Holoday Worret¹⁰, en prévention tertiaire, pouvoir offrir une psychothérapie accessible pour tous (couvert par l'assurance-maladie) et soutenir les milieux qui accompagnent les gens vivant avec un problème de santé mentale. Il faut favoriser le rétablissement et la réadaptation psychosociale, pour qu'enfin les jeunes vivant avec un trouble de santé mentale puissent vivre une citoyenneté complète. Le gouvernement offre des services de psychiatrie gratuitement, or, lorsque les symptômes sont stabilisés, le travail n'est pas terminé, mais les services appropriés aux besoins des jeunes manquent. En effet, les jeunes doivent faire la paix avec les émotions qu'ils ont vécues et remettre de l'ordre dans leur vie émotive et personnelle, un processus que le psychologue/psychothérapeute peut faciliter dans l'immédiat plutôt que des années plus tard. Le gouvernement doit aussi s'efforcer d'offrir plus de soutien aux écoles pour que chaque

⁸ FORTINASH, K. M. ET HOLODAY WORRET, P. A. (2013). *Soins infirmiers : Santé mentale et psychiatrie*, Montréal, Chenelière Éducation.

⁹ AGENCE QMI, JOURNAL DE MONTRÉAL. *Un service 24 heures sur 24 en santé mentale pour les jeunes*. [en ligne] [<http://www.journaldemontreal.com/2015/09/21/un-service-24-heures-sur-24-en-sante-mentale-pour-les-jeunes>] (Consulté le 30 septembre 2015)

¹⁰ Idem à 8.

école puisse mettre à la disposition des élèves vivant des moments plus difficiles un intervenant. Un intervenant bien formé peut diriger les jeunes dans les bonnes ressources, établir des objectifs avec celui-ci, etc. dans le but de prévenir et aussi d'offrir du soutien directement à l'endroit habituellement le plus accessible pour un jeune : l'école.

4. Valoriser, souligner et reconnaître le rétablissement et la pleine citoyenneté des jeunes

Les jeunes qui vivent un problème de santé mentale tôt doivent faire preuve de courage et de détermination pour entamer leur rétablissement, le poursuivre et arriver à occuper une place épanouissante dans la société. Le gouvernement du Québec devrait valoriser ces jeunes au même titre qu'il valorise les jeunes entrepreneurs ou les jeunes qui performant bien académiquement. Par exemple, ceux qui poursuivent avec acharnement leur rétablissement et leurs rêves malgré les difficultés rencontrées devraient, par un comité de sélection, être mis à l'avant-plan et être récompensés dans le cadre de concours, de galas de mérite, etc. et ce, dans le but aussi de susciter une envie de se rétablir chez les autres. Par ailleurs, ceux-ci serviraient de modèle et permettraient de faciliter la lutte contre les préjugés et la stigmatisation en santé mentale en montrant qu'il est possible de se rétablir, de fonctionner, d'être heureux malgré un passé ou des épisodes liés à des troubles de santé mentale. Il ne faudrait pas non plus stigmatiser ces jeunes en leur apposant une étiquette supplémentaire, mais plutôt en s'efforçant de retirer celle qu'ils portent déjà, par exemple, en normalisant le concours et en le mettant au même pied d'égalité que d'autres concours pour la jeunesse.

5. Améliorer les programmes de pré-employabilité et d'employabilité et faciliter le retour aux études des jeunes

La marche est haute entre être sur l'aide sociale et travailler de façon officielle et soutenue. Les programmes déjà en place permettent d'adoucir la transition. Or, les programmes proposés ne sont pas toujours très intéressants pour les jeunes. Ils visent l'acquisition de compétences de base, mais ne permettent pas de développer le potentiel que le jeune peut avoir en lui en tenant compte de ses intérêts. L'entretien ménager est un exemple de médium souvent utilisé dans les programmes de pré-employabilité qui n'est pas très stimulant et valorisant pour les jeunes. Il faut mettre de l'avant des programmes de pré-employabilité et d'employabilité plus adaptés aux intérêts et qui permettent de développer le potentiel des jeunes. Quant au retour aux études, les jeunes devraient pouvoir accéder peu importe la région au Québec où ils

résident à des services de soutien aux études comme ceux offerts au Pavois de Québec¹¹. Ils devraient aussi, si leur scolarité leur permet, pouvoir accéder à des programmes d'enseignement supérieur (cégep-université) et le gouvernement, s'il permet de conserver les prestations d'aide sociale pour des programmes scolaires de niveau secondaire (métiers), devrait laisser aux jeunes qui ont des contraintes sévères à l'emploi la possibilité de recevoir des prestations nécessaires durant le temps des études supérieures, question de justice. L'intersectorialité est toujours de mise car la collaboration avec le Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale serait nécessaire.

6. Favoriser la reconnaissance et la diminution du stress chez les jeunes

Il faudrait enseigner à l'école secondaire des techniques de reconnaissance et de gestion du stress qui aideraient les adolescents à diminuer leur anxiété, néfaste pour leur santé mentale globale.

7. Soutenir les organismes communautaires œuvrant auprès des jeunes

Les organismes communautaires peuvent jouer un rôle important dans la vie des jeunes. Il faut soutenir ces organismes communautaires comme les groupes d'aide et d'entraide en santé mentale, les groupes de défense de droits, les maisons de la famille, les maisons de jeune, les carrefours jeunesse emploi, les auberges du cœur, etc. dans leurs activités qui offrent des services que le réseau public n'offre pas.

Question 3

Quels sont les comportements à risque que la prochaine Politique jeunesse devrait encourager à ne plus adopter en priorité?

1. Consommation de tabac, de drogues et d'alcool

La consommation de tabac et de drogues ainsi que la consommation excessive d'alcool sont par rapport à la santé mentale, des comportements à risque à ne plus adopter en priorité. Il est décrit, par exemple pour le rétablissement d'une dépression majeure, que les troubles concomitants (alcool, drogues) alourdissent la situation et peuvent fait en sorte que la personne

¹¹ LE PAVOIS. *Soutien aux études*. [en ligne] [<http://www.lepavois.org/services/etudes/>] (Consulté le 1^{er} octobre 2015)

prenne plus de temps à s'en remettre¹². L'affirmation pourrait certainement être généralisée à la majorité des troubles mentaux; l'efficacité des médicaments, le recul personnel face à la maladie et le rétablissement sont plus difficiles à atteindre lorsque le jeune présente aussi un trouble de dépendance. Il faut souligner dans l'information transmise auprès des jeunes l'importance d'une bonne santé globale, ce qui permet de se remettre d'un problème de santé mentale plus rapidement et de prévenir les rechutes.

Question 4

Promouvoir les relations interpersonnelles harmonieuses, par exemple par la lutte contre le sexisme, le racisme et l'homophobie contribue-t-il à une meilleure intégration de tous les jeunes à l'école, sur le marché du travail et dans la société en général? De quelle façon?

Promouvoir des relations interpersonnelles harmonieuses en luttant, par exemple, contre la stigmatisation des jeunes vivant un trouble de santé mentale contribuera à une meilleure intégration de tous les jeunes dans toutes les sphères de leur vie et dans la société en général. Il faut toutefois user de plus de stratégie pour lutter contre la stigmatisation, afin de ne pas en provoquer davantage. L'AQRP comporte un volet de Lutte contre la stigmatisation via le leadership du Groupe provincial sur la stigmatisation et la discrimination en santé mentale (GPS-SM)¹³. Voici les pistes de solution que propose le volet jeunesse de l'AQRP à ce sujet:

1. Informé les jeunes sur les troubles de santé mentale et le rétablissement

L'information et la sensibilisation doivent viser de supprimer la stigmatisation des personnes aux prises avec un problème de santé mentale en ne les marginalisant pas à la base dans l'information donnée. Offrir des séances d'information sur la santé mentale avec une vision sur le rétablissement dans les écoles secondaires, les cégeps et les universités devrait être une action prioritaire du gouvernement qui souhaite intégrer tous les jeunes peu importe leurs particularités de santé.

¹² RENAUD, J. ET AL. (2012). « Identification et intervention lors d'un premier épisode dépressif chez les jeunes ». *Le Partenaire*, volume 21 (1), 13-17

¹³ Voir note de bas de page #7 pour plus d'information sur le GPS-SM.

2. Miser sur la stratégie-contact pour abolir la stigmatisation :

Le document de consultation de la Politique jeunesse 2015 énonce : « il est temps d'un changement des normes sociales à cet égard (stéréotypes en santé mentale) ». L'AQRP est tout à fait en accord avec cet énoncé et propose des façons concrètes de changer les mentalités.

a) Faire expérimenter aux jeunes les bibliothèques vivantes

Les bibliothèques vivantes sont des endroits où les jeunes peuvent louer des livres vivants, c'est-à-dire des personnes ayant vécu ou vivant un problème de santé mentale afin d'en connaître davantage sur leurs histoires, sur leurs réalités; afin de mieux les comprendre. Un contact avec une personne vivant ou ayant vécu un problème de santé mentale dans une présentation en classe, permet, au même titre qu'une bibliothèque vivante, de diminuer les préjugés associés à la santé mentale.

b) Intégrer des pairs aidants dans les services de soins/soutien :

La stratégie de contacts par la présence de pairs aidants, des personnes utilisatrices formées et membres du personnel qui se sont rétablies permet aussi de diminuer la stigmatisation en santé mentale. Les pairs aidants ont fait leur entrée au Québec suivant un projet pilote de l'AQRP. Thibault-Delorme (2014) dans le *Journal le Soleil* avait soulevé les bienfaits des pairs aidants : «En se servant de son expérience, il (le pair aidant) avait pu déterminer que le cégep était probablement l'endroit où le jeune avait fait ses psychoses et que la peur d'en refaire l'empêchait d'y retourner. Il avait alors suggéré à une jeune intervenante de l'accompagner les premières fois. «Qui d'autre que quelqu'un comme Roger, qui a déjà vécu la psychose, pouvait nous fournir cette expérience-là? [...] ».¹⁴ Le contact avec un pair aidant dans une unité de psychiatrie peu importe où il se trouve permettrait aussi au jeune qui vit l'expérience de l'hospitalisation de recevoir un support non négligeable.

¹⁴ THIBAUT-DELORME, G. JOURNAL DE QUÉBEC. *Soins en santé mentale: pour un bon rétablissement*. [en ligne]. [<http://www.lapresse.ca/le-soleil/affaires/zone/profession-infirmiere/201405/14/01-4766749-soins-en-sante-mentale-pour-un-bon-retablissement.php>] (Consulté le 1^{er} octobre 2015)

c) Offrir des ateliers-contacts pour les membres du personnel et les gestionnaires

Afin de changer la vision du rétablissement et des personnes atteintes de maladie mentale chez les professionnels de la santé, il faut soutenir et encourager les organisations du réseau de la santé qui veulent offrir des ateliers de contact pour leurs employés, des ateliers incluant par exemple des pairs aidants ou des personnes utilisatrices en processus de rétablissement.

Question 5

Quels sont les meilleurs moyens de favoriser l'acquisition de saines habitudes de vie chez les jeunes?

Se référer à la question 2 pour des pistes de solutions.

Conclusion

Dans son ensemble, l'AQRP supporte le document de consultation de la Politique québécoise de la jeunesse proposé par le gouvernement du Québec et reste disponible pour le guider dans la réflexion et l'application des stratégies efficaces en ce qui a trait à la prévention, les soins/services et la pleine citoyenneté en matière de santé mentale chez les jeunes. L'AQRP souhaite que cet avis permette au gouvernement du Québec d'intégrer des solutions concrètes dans sa Politique québécoise de la jeunesse ainsi que dans sa prochaine Stratégie jeunesse.

Émilie Lebrun, 29 ans

Éditrice du Fil Jeunesse de l'AQRP, certifiée Pair Aidante et agente de projet pour le volet Jeunesse de l'AQRP

Sophia Noël, 23 ans

Future infirmière en santé mentale et agente de projet pour le volet Jeunesse de l'AQRP

Supportées par

Diane Harvey, Directrice de l'AQRP

Marie-Ève Côté, Agente de projet de l'AQRP



Association québécoise pour la réadaptation psychosociale
2380, avenue du Mont-Thabor, bureau 205
Québec (Québec) G1J 3W7
Tél. : [418-523-4190](tel:418-523-4190) | Téléc. : [418-523-7645](tel:418-523-7645)

ANNEXE 1

À propos de l'AQRP

L'Association québécoise en réadaptation psychosociale est un organisme qui rassemble toutes les personnes concernées par la réadaptation psychosociale et le rétablissement en santé mentale. L'Association a pour vision d'être le chef de file dans l'amélioration des pratiques en réadaptation psychosociale et rétablissement en santé mentale par l'innovation, la mobilisation, le dépassement de soi, individuel et organisationnel. Conséquemment, l'AQRP s'est donné pour mission de rassembler toutes les personnes concernées par la réadaptation psychosociale et le rétablissement en santé mentale en vue d'en promouvoir et d'en actualiser les valeurs, les principes et les pratiques. Afin de réaliser cette mission, l'AQRP propose une vie associative enrichissante; des projets mobilisateurs issus des préoccupations des personnes et des milieux; un carrefour de formation, de recherche et de référence en matière de réadaptation psychosociale et de rétablissement incluant des activités : de formation et de soutien; de transfert de connaissances; de recherche participative. **L'AQRP, depuis l'été 2015, développe un volet Jeunesse qui se veut être un carrefour où les jeunes concernés par la santé mentale puissent s'informer, s'exprimer, échanger et mettre à l'avant le véritable point de vue et les besoins des jeunes en santé mentale.** L'AQRP débute ce projet avec une reconstruction de son Fil Jeunesse, une revue électronique conçue par des jeunes pour des jeunes concernés par la santé mentale. L'AQRP souhaite aussi lancer à l'hiver prochain un Rassemblement Jeunesse où les jeunes pourront s'exprimer sur la santé mentale, échanger avec d'autres jeunes, s'informer sur le rétablissement et la pleine citoyenneté et soulever des besoins et des solutions pour les jeunes en santé mentale.

