



Dans ce numéro...

En quoi consiste cette étude exploratoire ?.....	2
Quelles ont été nos constatations ?... 4	
Quelles sont nos recommandations pour les recherches et les mesures à l'avenir ?.....	5
En quoi les résultats de cette étude peuvent vous être utiles ?	6
Notes en fin d'article et ressources....	7



Réseau CS tient à remercier vivement le Centre de ressources de CAMH, le Centre de toxicomanie et de santé mentale, pour leur aide à la rédaction de ce numéro de notre publication *En bref*.

Points saillants de l'étude exploratoire sur la promotion de la santé mentale des jeunes au Canada

PRÉSENTÉ PAR MONICA NUNES, CENTRE DE RESSOURCES DE CAMH

Contexte

Le Centre de ressources de CAMH, qui évolue au sein de l'unité Promotion de la santé et prévention du Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH), collabore avec le ministère de la Santé et des Soins longue durée à renforcer les capacités parmi les publics ontariens en santé publique et en promotion de la santé. Le Centre de ressources de CAMH met particulièrement l'accent sur la promotion de la santé mentale. Récemment, le Centre de ressources de CAMH a mené une étude exploratoire des programmes de promotion de la santé mentale des jeunes Canadiens pour élargir son champ de connaissances sur le spectre et les types d'activités dans ce secteur en émergence.

L'objectif de cette étude était de cerner les programmes de promotion de la santé mentale et de prévention de la maladie mentale qui portent fruit au Canada. Le Centre de ressources de CAMH a décidé de se concentrer sur les activités de promotion de la santé mentale et de prévention de la maladie mentale axées sur les jeunes, car, en Ontario, entre 15 % et 21 % des enfants et des jeunes déclarent avoir eu au moins un problème de santé mentale¹. En outre, les symptômes de maladie mentale ont tendance à se manifester d'abord chez les jeunes, particulièrement ceux qui sont confrontés à d'importants changements de vie ou qui habitent dans des collectivités éloignées¹.



Les résultats de cette étude sont publiés dans un rapport publié en anglais sous le titre : *Mental Health Promotion for Youth in Canada*. Le présent numéro d'*En bref* se veut un sommaire du rapport complet de l'étude.

En quoi consiste cette étude exploratoire ?

Une étude exploratoire vise à cerner le spectre et les types d'activités dans le secteur à l'examen². Notre étude s'est penchée sur les programmes de promotion de la santé mentale et de prévention de la maladie mentale axés sur les jeunes au Canada. Dans le présent résumé et dans l'étude, on entend par « promotion de la santé mentale » l'ensemble des activités mises en œuvre pour renforcer les capacités qui favorisent le bien-être et une santé mentale positive, tout en prenant en compte les déterminants sociaux de la santé, et on entend par « prévention de la maladie mentale » les programmes et les activités destinés à éviter la maladie ou à empêcher son aggravation. Les programmes de promotion de la santé mentale et de prévention de la maladie mentale peuvent comprendre un large éventail de stratégies et d'activités servant à promouvoir la santé mentale ou à prévenir la maladie, lesquelles se chevauchent souvent. Pour déterminer les programmes de promotion de la santé mentale et de prévention de la maladie mentale qui serviraient à cette étude, nous avons exploré en profondeur cinq bases de données universitaires, consulté Internet en quête de littérature grise ou de recherche non publiée et parlé avec des experts en santé mentale des jeunes.

Cette étude exploratoire s'est faite sous l'angle de l'engagement des jeunes. L'engagement des jeunes se définit souvent ainsi : « la

Case 1. Échelle de participation des jeunes selon Roger Hart

Échelle de participation des jeunes

Participation authentique

- no 8 Initiative des jeunes et décisions prises conjointement avec les adultes
- no 7 Initiative des jeunes et prise en charge par ceux-ci
- no 6 Initiative des adultes et décisions prises en consultation avec les jeunes
- no 5 Consultation et information des jeunes
- no 4 Désignation des jeunes, mais information de ceux-ci

Fausse participation

- no 3 Rôle symbolique
- no 2 Rôle décoratif
- no 1 Manipulation



Source : R.A. Hart, 1992

participation significative et soutenue d'une jeune personne à une activité tout en s'ouvrant sur le monde. »³ Or, des liens ont pu être établis entre la mobilisation significative des jeunes et divers résultats positifs en santé. Nos stratégies en matière de mobilisation des jeunes s'inspirent de l'échelle de participation des jeunes selon Roger Hart (voir case 1)⁴ et des principes en matière de mobilisation des jeunes de l'ancien ministère de la Promotion de la santé et des Sports⁵ (voir case 2) pour la sélection, en vue de notre étude, de programmes demandant un degré significatif de participation des jeunes.



Case 2. Principes en matière de mobilisation des jeunes

Esprit d'ouverture : Acceptation de la diversité, notamment en matière d'opinion, de religion, de sexe, de race et d'ethnicité, d'orientation sexuelle, d'image, d'aptitudes, d'âge, de géographie et de santé mentale. Cela suppose d'éliminer les obstacles à la participation des jeunes.

Développement constructif des jeunes : Adoption d'une approche axée sur le développement constructif des jeunes.

Responsabilisation : Établissement de normes de pratique et de responsabilisation à l'égard de la participation et des mesures de développement des jeunes, y compris l'obligation de rendre des comptes.

Pratiques de fonctionnement : Adoption de pratiques de fonctionnement qui favorisent la mobilisation des jeunes, par exemple, faire appel à des adultes comme alliés et partenaires des jeunes, mettre en place des initiatives pilotées par et pour les jeunes, adopter des approches qui permettent une intervention constructive des jeunes, reconnaître les avantages tant pour les adultes que pour les jeunes et valoriser de façon manifeste la contribution des jeunes.

Démarche axée sur les points forts : Concentration sur les atouts des jeunes, le développement des compétences et le renforcement des capacités, p. ex., sensibilisation, formation, perfectionnement professionnel continu, occasions de mise en commun des connaissances et des compétences, réseaux.

Souplesse et innovation : Ouverture aux nouvelles idées et disposition à prendre des risques et à remettre en question les processus et les structures établis. Cela suppose notamment de savoir écouter les idées proposées par les jeunes et d'y donner suite.

Place pour les jeunes : Offrir aux jeunes un milieu où ils sont bien entourés et soutenus de sorte qu'ils s'y sentent en sécurité.

Transparence : Expliquer clairement l'objectif de la participation des jeunes et s'assurer qu'ils comprennent bien les résultats escomptés de leur participation.

Harmonisation intersectorielle : Coordonner, dans la mesure du possible, les interventions des organismes gouvernementaux et non gouvernementaux et des autres partenaires pour harmoniser leurs démarches en matière de mobilisation des jeunes.

Durabilité des ressources : Assurer la durabilité des ressources financières destinées aux initiatives de mobilisation des jeunes.

Collaboration : Mettre en commun les connaissances et faciliter la prise de mesures tout en favorisant l'établissement de liens solides et durables.

Source: ministère de la Santé et des Soins de longue durée, 2011

Outre les programmes requérant la mobilisation des jeunes, nous avons englobé dans notre étude les programmes qui ont été concluants selon leurs évaluations. Cependant, au lieu d'évaluer la qualité des données scientifiques de chacun d'eux, nous avons passé en revue les programmes pour en définir les éléments communs. Bien que nous n'ayons pas évalué les données probantes de chaque programme, nous avons tenu à en explorer le potentiel en ce qui a trait à la promotion de la santé mentale. Pour ce faire, nous avons comparé les approches adoptées dans le cadre des programmes que nous avons passés en revue avec les pratiques établies et prometteuses en promotion de la santé mentale des jeunes figurant dans le rapport d'analyse des données probantes des fonctions centrales de la Santé publique élaboré par le ministère de la Santé de Colombie-Britannique⁶.



Cette comparaison nous a permis de constater que la plupart des programmes compris dans notre étude présentaient de grandes similitudes avec au moins cinq des pratiques établies et prometteuses indiquées dans le rapport de C.-B. (soit des programmes universels, des programmes intégrés à l'école, des programmes de prévention de la violence interpersonnelle et dans les fréquentations ainsi que des programmes sportifs ou récréatifs et des programmes portant sur les troubles alimentaires). En raison des similitudes entre ces programmes, nous pensons que les programmes compris dans cette étude sont à même de faire la promotion de la santé mentale auprès des jeunes.

À la lumière des caractéristiques communes des programmes que nous avons étudiés, nous avons émis 16 recommandations pour la recherche future dans le secteur des programmes de promotion de la santé mentale des jeunes. Nous avons ensuite adopté l'approche de la mobilisation des jeunes et organisé quatre groupes de discussion avec divers jeunes afin d'obtenir leur opinion sur ces recommandations pour la recherche. Dans le cadre des séances, nous avons demandé aux jeunes quelles actions avaient de l'importance à leurs yeux pour assurer la promotion de la santé mentale.

Quelles ont été nos constatations ?

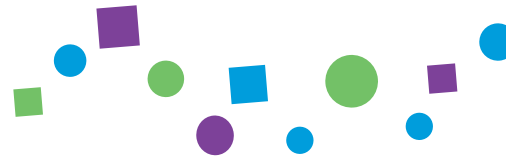
Notre recherche nous a permis de trouver 24 programmes. Ces programmes n'ont pas les mêmes publics cibles, cadres et méthodes d'évaluation, mais, malgré leurs différences, ils présentaient souvent des similitudes entre eux. Voici certains des points communs à l'ensemble de ces programmes qui portent fruit.

1) ENSEMBLE D'APPROCHES DE PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE ET DE PRÉVENTION DE LA MALADIE MENTALE

Les programmes identifiés représentent un ensemble d'approches de promotion de la santé mentale et de prévention de la maladie mentale. Ces approches rendent compte du fait que les activités de promotion et de prévention se chevauchent souvent au sein des programmes ou sont mises en œuvre de façons complémentaires. Citons, à titre d'exemple, des activités comme l'activité physique et des stratégies fondées sur l'expression artistique qui ont toutes deux été utilisées dans le cadre de la promotion de la santé mentale et dans un contexte thérapeutique pour réduire le stress qu'éprouvent les jeunes.

2) APPROCHES DE MOBILISATION DES JEUNES ADAPTÉES À L'ÂGE DES PARTICIPANTS

Le second élément commun constaté est que bon nombre de programmes modulent l'approche de mobilisation des jeunes selon l'âge des participants. Par exemple, les trois programmes de l'étude s'adressant à une population plus jeune (typiquement des jeunes d'au plus 14 ans) faisaient généralement appel à des stratégies moins centrées sur les jeunes, mais plus fondées sur la participation. De tels programmes positionnaient les jeunes comme des experts et leur procuraient un endroit sécuritaire où discuter. Trois autres programmes visaient un public plus vieux (typiquement des jeunes d'au moins 15 ans) et avaient tendance à avoir recours à des stratégies de mobilisation non seulement créées par les jeunes, mais aussi prises en charge et dirigées par ceux-ci. Ainsi, les jeunes ont conçu le matériel documentaire et le contenu des ressources, mis en place les programmes pour les autres jeunes et joué le rôle de mentor auprès de jeunes ayant des expériences communes.



3) RÉSULTATS DE PROGRAMME AXÉS SUR LA RECONNAISSANCE ET LE RENFORCEMENT DES ATOUTS DES JEUNES

Le troisième élément commun porte sur les types de résultats visés par les programmes compris dans notre étude. Dans l'ensemble, ces 24 programmes insistent sur la mise en valeur des atouts et le renforcement des capacités des jeunes participants, tout en assurant l'enracinement de la santé mentale et de la maladie mentale comme des expériences sociales. Plus précisément, les résultats visés par les programmes mettaient l'accent sur les points suivants :

- i. améliorer les expériences et la compréhension,
- ii. intensifier les sentiments positifs,
- iii. atténuer les sentiments négatifs,
- iv. réduire les comportements négatifs,
- v. clarifier les sentiments et les attitudes,
- vi. développer les compétences et accroître la sensibilisation.

Quelles sont nos recommandations pour les recherches et les mesures à l'avenir ?

Les programmes à l'étude et les éléments en commun indiquent qu'il est possible de faire la promotion de la santé mentale auprès des jeunes. Toutefois, la recherche devrait à l'avenir révéler comment ces types de programmes pourraient porter fruit auprès d'autres collectivités et groupes. C'est pourquoi, nous faisons les recommandations précises suivantes pour ce qui est des programmes de promotion de la santé mentale des jeunes en fonction des programmes visés par cette étude :

1. Se pencher sur les périodes de transition critiques.
2. Tirer parti de campagnes sur les médias sociaux qui mettent en valeur du contenu créé par les jeunes et des personnes qui ont vraiment connu des problèmes de santé mentale.
3. Avoir recours à des programmes interactifs sur le Web,, pertinents et à jour et offrir en sus une aide directe en personne.
4. Cibler les comportements délinquants dans le contexte scolaire grâce à l'acquisition de nouvelles compétences, à l'entraide des pairs et à un programme simultané élève-parent.
5. Mettre l'accent sur les programmes en milieu scolaire visant le changement des attitudes et des comportements à l'égard de la santé mentale.
6. Évaluer les programmes en milieu scolaire pour juger de la pertinence du milieu d'intervention.
7. Envisager des programmes en milieu scolaire ciblés pour les jeunes à risque et les minorités ethniques.
8. Pour ce qui est de la violence interpersonnelle et dans les fréquentations, les programmes de prévention doivent comporter sensibilisation et information, développement et mise en pratique des compétences, imitation de rôles et/ou mise à contribution de pairs éducateurs.
9. Optimiser les formats des programmes, car les groupes ne constituent pas toujours une solution appropriée et pourraient même provoquer l'intensification des comportements indésirables.



10. Inclure des situations réalistes, utiliser une langue et un style contemporains et opter pour des sujets de discussion bien adaptés à la tranche d'âges.

11. Encourager les sports et les activités récréatives pour aider les jeunes à risque à surmonter les problèmes de comportement et pour aider les jeunes en général à faire face aux sentiments de stress.

12. Faire appel à des conférenciers qui ont de l'expérience en matière de problèmes de santé mentale de manière à accroître l'assimilation des messages clés, à faciliter la compréhension et à réduire les stigmates.

13. Chercher les meilleures pratiques pour soutenir les jeunes sans abri, prévenir les problèmes de jeu compulsif et favoriser des compétences qui améliorent l'employabilité des jeunes sans abri à risque.

14. Pour les jeunes sans abri, les mentors peuvent fournir leur appui pour les problèmes de santé mentale, les devoirs, la recherche d'emploi et la constitution d'un réseau.

15. Dans les cas de jeu compulsif, développer des habiletés d'adaptation, informer au sujet des réponses émotionnelles au jeu compulsif et établir des attentes réalistes.

16. Offrir aux jeunes à risque des programmes de formation pour favoriser leur employabilité et les embaucher dans le cadre de programmes communautaires à l'intention des jeunes.

En quoi les résultats de cette étude peuvent vous être utiles ?

Cette recherche décrit les types de programmes de promotion de la santé mentale axés sur les jeunes et actuellement offerts au Canada. Elle fait ressortir les éléments communs aux programmes qui portent fruit. Les pratiques prometteuses que la recherche a mises en évidence peuvent assurer la promotion de la santé mentale des jeunes. La poursuite de la recherche aidera à déterminer si ces programmes pourraient fonctionner pour différents sous-groupes de jeunes. Les planificateurs de programme, les décideurs et les fournisseurs de service peuvent se prévaloir de cette recherche pour façonner leurs programmes et services et aussi orienter de futures recherches sur la promotion de la santé mentale des jeunes.



Notes en fin d'article

1. Ministère de la Santé et des Soins de longue durée. [Chaque porte est la bonne porte : Vers une stratégie décennale de santé mentale et de lutte contre les dépendances — Document de travail](#), juillet 2009.
2. H. Arskey et L. O'Malley, « Scoping Studies: Towards a Methodological Framework », *International Journal of Social Research Methodology*, 2005, vol. 8, n^o1, p. 19-32.
3. Centres d'excellence pour le bien-être des enfants. [C'est quoi l'engagement des jeunes?](#)
4. R.A. Hart [Children's participation: From tokenism to citizenship](#). Florence, Italy: UNICEF International Child Development, 1992.
5. Ministère de la Santé et des Soins de longue durée. [Programme de subventions du FCS 2012-2013 : Lignes directrices provinciales](#). © Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 2011.
6. K. Balfour [Core Public Health Functions for BC: Evidence review. Mental health promotion](#). Columbie-Britannique : Population Health and Wellness, BC Ministry of Health, 2007.

Ressources

- Centre for Addiction and Mental Health Resource Centre, [Youth Mental Health Promotion in Canada: A Scoping Review](#), 2012.
- Centre for Addiction and Mental Health. [Best practice guidelines for mental health promotion programs: Children and youth. Theory, definitions and context for mental health promotion](#), 2007.

This document is also available in English [Highlights from Mental Health Promotion for Youth in Canada: A Scoping Review](#)



Réseau CS appuie les groupes communautaires, les organismes locaux et régionaux de même que les partenariats communautaires à travers l'Ontario pour créer des communautés dynamiques et en santé. Nous offrons des services de consultation et des activités d'apprentissage et de réseautage en anglais et en français. Nos services sont subventionnés par le gouvernement de l'Ontario et, dans la mesure du possible, offerts gratuitement à la clientèle.

Ce projet a reçu l'appui financier du Gouvernement de l'Ontario. Les opinions exprimées dans la présente publication sont uniquement celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement les politiques officielles du Gouvernement d'Ontario.

Pour obtenir plus d'informations ou faire une demande de services à Réseau CS, visitez notre site Web www.ReseauCS.ca ou communiquez avec nous soit par téléphone au 1 855 847-1575 ou par courriel à info@reseaucs.ca.