



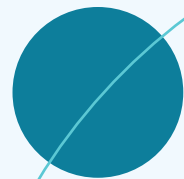
CHSSN

# Initiative sur la jeunesse et la santé mentale

Rapport d'évaluation final

Rédigé par Juniper Glass, Conseils Lumière, pour le  
Réseau communautaire de santé et de services sociaux

2021-  
2024



# Remerciements

Le présent rapport a été rédigé pour le [Réseau communautaire de santé et de services sociaux](#) par Juniper Glass, évaluatrice consultante indépendante de [Conseils Lumière](#) pour l'initiative YMHI, un programme financé par le Secrétariat à la jeunesse et soutenu par la Fondation Lucie et André Chagnon.

L'auteure et le CHSSN tiennent à remercier sincèrement les organismes qui participent à l'Initiative sur la jeunesse et la santé mentale (YMHI) pour leur temps, leurs commentaires et les données qu'ils ont permis de colliger pour la rédaction de ce rapport.

Les points de vue exprimés dans ce document ne représentent pas nécessairement ceux du CHSSN, des bailleurs de fonds, ni des organismes participants. Toute modification apportée au présent document doit être approuvée par l'auteure pour en assurer l'exactitude. Il est impératif de citer ce rapport en référence pour en utiliser des extraits dans toute autre publication.

Publié en mai 2024



# Table des matières

|  |           |   |           |
|--|-----------|---|-----------|
| <b>Remerciements</b> .....   | <b>2</b>  |   |           |
| <b>Contexte</b> .....  | <b>4</b>  |   |           |
| À propos du CHSSN .....  | <b>4</b>  |   |           |
| À propos de l'Initiative sur la jeunesse et la santé mentale .....   | <b>4</b>  |   |           |
| Objectifs du programme .....   | <b>5</b>  |   |           |
| Approche .....   | <b>5</b>  |   |           |
| Organismes communautaires partenaires au Québec .....  | <b>7</b>  |   |           |
| Modèle logique .....   | <b>8</b>  |   |           |
| Activités de réseautage et d'échange de connaissances .....  | <b>10</b> |   |           |
| Comité consultatif .....   | <b>13</b> |   |           |
| Contexte .....   | <b>13</b> |   |           |
| Points saillants du profil sociodémographique des Québécois(es) d'expression anglaise âgé(e)s de 15 à 29 ans .....   | <b>14</b> |   |           |
| <b>Méthodologie</b> .....  | <b>15</b> |   |           |
| <b>Résultats</b> .....   | <b>16</b> |   |           |
| Retombées sur 3 ans .....  | <b>16</b> |   |           |
| Résultats .....  | <b>18</b> |   |           |
| Détermination et sensibilisation à un vaste éventail de lacunes et d'obstacles à l'accès des jeunes Québécois(es) d'expression anglaise aux services de santé mentale dans leur langue au Québec ..... | <b>18</b> |   |           |
| Sensibilisation .....  | <b>21</b> |   |           |
| Le projet a amélioré l'accès aux ressources et aux activités en matière de santé mentale pour les jeunes, ce qui a permis de renforcer la sensibilisation et de réduire la stigmatisation .....        | <b>21</b> |   |           |
| Outils et ressources en santé mentale .....  | <b>21</b> |   |           |
| Programmation sur la jeunesse et la santé mentale .....  | <b>22</b> |   |           |
| Réduction de la stigmatisation .....   | <b>23</b> |   |           |
|  |           | Différents jeunes Québécois(es) d'expression anglaise participant à des activités et à des événements liés à la santé mentale .....   | <b>26</b> |
|  |           | Capacité accrue des organismes communautaires à faire participer les jeunes aux programmes et à la gouvernance .....  | <b>29</b> |
|  |           | Des partenariats plus solides entre les organismes communautaires au service des Québécois(es) d'expression anglaise et d'autres organismes et institutions d'appui à la santé mentale des jeunes ..... | <b>31</b> |
|  |           | Renforcement des capacités des organismes grâce à la coordination et au soutien du CHSSN .....  | <b>33</b> |
|  |           | Ce que veulent les jeunes : Programmes supplémentaires, espaces pour les jeunes, services opportuns et changement systémique .....  | <b>35</b> |
|  |           | <b>Conclusions et recommandations</b> .....   | <b>40</b> |
|  |           | Recommandations .....   | <b>40</b> |
|  |           | <b>Appendices</b> .....   | <b>42</b> |
|  |           | Projets par région et organisme .....   | <b>42</b> |
|  |           | <b>Plan d'évaluation</b> .....  | <b>56</b> |
|  |           | Sondage sur la sensibilisation et la participation des jeunes .....   | <b>58</b> |
|  |           | Sensibilisation des jeunes .....  | <b>58</b> |
|  |           | Pratiques visant la participation des jeunes .....  | <b>60</b> |
|  |           | Questionnaire pour les jeunes sur la stigmatisation .....   | <b>61</b> |

# Contexte

## À propos du CHSSN

Le Réseau communautaire de santé et de services sociaux (CHSSN) est un réseau de plus de 70 ressources communautaires, associations, fondations et autres intervenants qui s'associent pour accroître l'offre de services de santé et de services sociaux pour les communautés d'expression anglaise du Québec. Il a été fondé en 2000 par un groupe de leaders communautaires qui ont reconnu l'importance de mobiliser les communautés anglophones pour faciliter l'accès aux services sociaux et de santé en anglais. Le CHSSN a renforcé la capacité des organismes de toute la province à devenir des experts des besoins et des réalités vécues par les membres des communautés d'expression anglaise en leur donnant les outils nécessaires afin d'accroître activement l'accessibilité des services en anglais. Le modèle du CHSSN est reconnu comme innovant autant sur le plan national qu'international grâce à ses diverses parties prenantes dans le domaine du développement communautaire et des soins de santé pour les minorités linguistiques. Le CHSSN a constitué une base de données probantes sur les communautés anglophones, y compris des sous-groupes démographiques tels que les jeunes de 15 à 29 ans. Ces données sont accessibles sur le site Web du CHSSN : [www.chssn.org](http://www.chssn.org)

## À propos de l'Initiative sur la jeunesse et la santé mentale

L'initiative sur la jeunesse et la santé mentale promeut la santé mentale des jeunes Québécois(es) d'expression anglaise en améliorant leur accès aux ressources et aux services et en les faisant participer à la conception et à la mise en œuvre d'activités qui favorisent leur autonomie et réduisent la stigmatisation de leurs pairs et de leur communauté. Pour la période 2021-2024, l'initiative YMHI a été axée sur la sensibilisation des jeunes, l'acquisition de connaissances et l'adaptation des services et des ressources de santé mentale pour qu'ils soient plus inclusifs, invitants pour les jeunes et adaptés à leur culture afin de rejoindre les jeunes anglophones mal desservis.

L'initiative a été mise en œuvre par le CHSSN en partenariat avec 27 organismes communautaires du Québec qui ont élaboré et mis en œuvre des projets visant à mobiliser les jeunes, à créer, à traduire et à adapter des ressources en matière de santé mentale, et à organiser des activités et des événements dans leur région (voir la carte pour la liste des partenaires et leur emplacement).

Le rôle du CHSSN consistait à diriger les organismes communautaires dans la réalisation de projets individualisés tout en renforçant leurs capacités. Ce soutien comprenait notamment la direction d'une communauté virtuelle de pratique pour créer un espace de réseautage où mettre en commun des ressources et des pratiques exemplaires; la création d'un groupe Facebook privé pour le partage de connaissances par l'entremise duquel le CHSSN diffuse régulièrement les mises à jour sur les apprentissages, la recherche et les outils pertinents au programme; l'organisation de réunions individuelles et de séances de formation avec les organismes. Le CHSSN a coordonné et colligé les rapports sur les ressources financières et l'évaluation des livrables et des résultats du programme, en plus d'administrer les fonds alloués aux organismes participants. En outre, le CHSSN a créé et dirigé un comité consultatif composé d'experts en santé mentale des jeunes afin de recueillir leurs commentaires tout au long du programme.

L'initiative YMHI a été financée par le Secrétariat à la jeunesse et la Fondation Lucie et André Chagnon de 2021 à 2024.

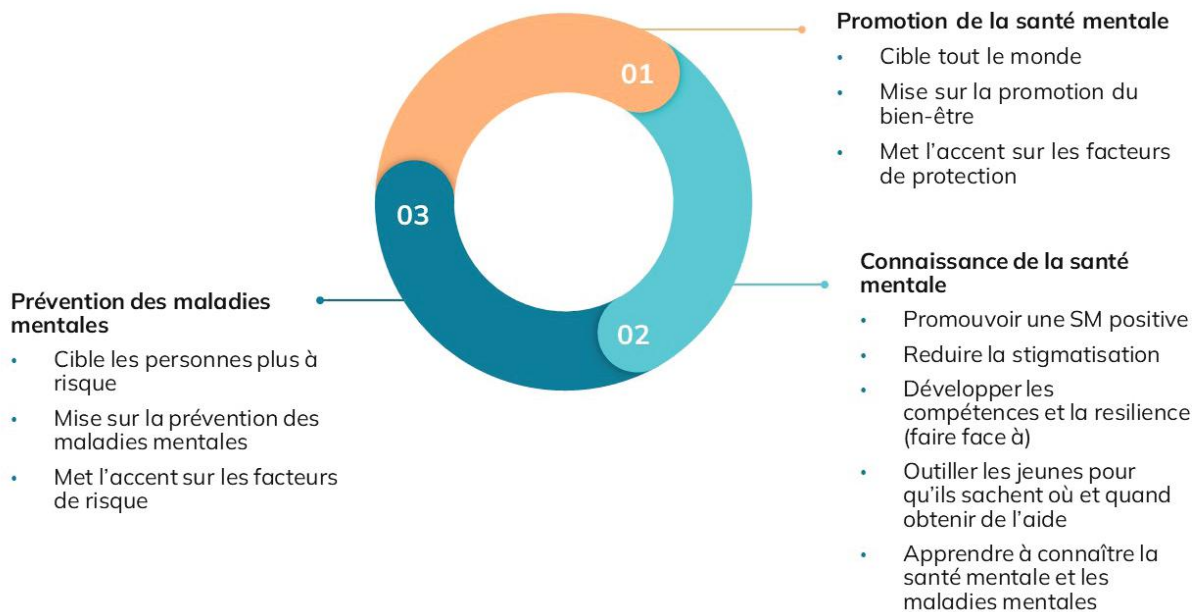
## Objectifs du programme

- Sensibilisation aux lacunes des services de santé mentale pour les jeunes Québécois(es) d'expression anglaise
- Accès élargi aux ressources en santé mentale pour les jeunes Québécois(es) d'expression anglaise
- Mobilisation des jeunes Québécois(es) d'expression anglaise dans les activités et événements sur la santé mentale
- Réduction de la stigmatisation

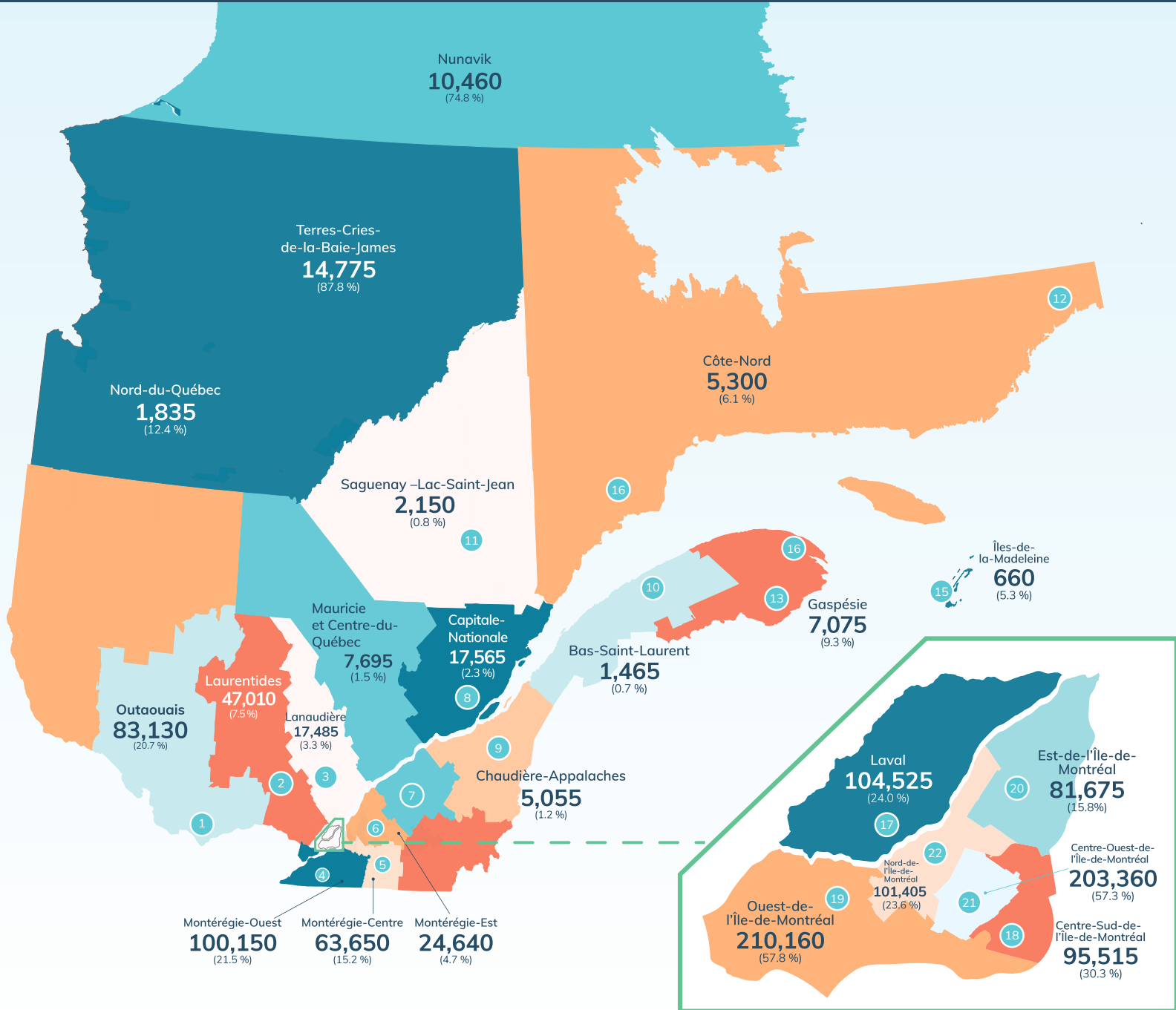
## Approche

L'initiative YMHI s'articule principalement autour de ses valeurs et de son approche de mobilisation des jeunes pour la santé mentale. Les six principes qui ont guidé la mise en œuvre du programme sont les suivants :

- soutenir le développement positif des jeunes;
- renforcer les facteurs de protection;
- demeurer communautaire et flexible;
- viser l'équité;
- assurer l'égalité et accessibilité;
- créer des partenariats intersectoriels;
- faire participer les professionnels de la santé mentale et les prestataires de services.



# Initiative sur la jeunesse et la santé mentale 2021-2024



# Quebec's English-speaking Youth

## Les jeunes d'expression anglaise du Québec

English-speaking youth aged 15-29 in Québec

Quebécois(es) d'expression anglaise âgé(e)s de 15 à 29 ans

1,256,835

2021 Census of Canada  
Recensement du Canada, 2021

20.5%  
of the total English-speaking community

## The CHSSN NPI Network

### Le réseau NPI du CHSSN

Head Office

- 1 **Outaouais**  
Connexions Resource Centre
- 2 **Laurentides**  
4Korners
- 3 **Lanaudière**  
English Community Organization of Lanaudière (ECOL)
- 4 **Montérégie-Ouest**  
Montérégie West Community Network (MWCN)
- 5 **Montérégie-Centre**  
Assistance and Referral Centre (ARC)
- 6 **Montérégie-Est**  
Monteregie East Partnership for the English-Speaking Community (MEPEC)
- 7 **Mauricie et Centre-du-Québec**  
Centre for Access to Services in English (CASE)
- 8 **Capitale-Nationale**  
Jeffery Hale Community Partners (JH Partners)
- 9 **Chaudière-Appalaches**  
Megantic English-speaking Community Development Corp. (MCDC)
- 10 **Bas-Saint-Laurent**  
Heritage Lower Saint Lawrence
- 11 **Saguenay-Lac-Saint-Jean**  
English Community Organization of Saguenay – Lac-Saint-Jean (ECO-02)
- 12 **Côte-Nord**  
North Shore Community Association (NSCA)
- 13 **Gaspésie**  
Committee for Anglophone Social Action (CASA)
- 14 **Gaspésie**  
Vision Gaspé-Percé Now (VGPN)
- 15 **Îles-de-la-Madeleine**  
Council for Anglophone Magdalen Islanders (CAMI)
- 16 **Côte-Nord**  
Coasters Association
- 17 **Laval**  
AGAPE – The Youth & Parents AGAPE Association Inc. AGAPE Leading English Education and Resource Network (LEARN)
- 18 **Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal**  
BGC Dawson - Anglo Family Council (AFC)  
Collective Community Services (CCS)  
Projet 10 | Project 10 (P10)
- 19 **Ouest-de-l'Île-de-Montréal**  
African Canadian Development & Prevention Network (ACDPN) O3 / Les Maisons Transitionnelles O3 On Our Own  
Head & Hands / À Deux Mains
- 20 **Est-de-l'Île-de-Montréal**  
East Island Network for English-Language Services (REISA)  
English Language Arts Network (ELAN)
- 21 **Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal**  
Y4Y Quebec Association
- 22 **Nord-de-l'Île-de-Montréal**  
Centre of Dreams & Hopes (CDH)

## Organismes communautaires partenaires au Québec

### Régions touchées par l'initiative YMHI

Région 01. Bas-Saint-Laurent

Région 02. Saguenay-Lac-Saint-Jean

Région 03. Capitale-Nationale

Région 06. Montréal

Région 07. Outaouais

Région 09. Côte-Nord

Région 11. Gaspésie-  
Îles-de-la-Madeleine

Région 12. Chaudière-Appalaches

Région 13. Laval

Région 14. Lanaudière

Région 15. Laurentides

Région 16. Montérégie

# Initiative sur la jeunesse et la santé mentale

## Modèle logique

Résultat ultime

Amélioration du bien-être mental des jeunes Québécois(es) d'expression anglaise âgé(e)s de 15 à 29 ans.

Résultat à long terme

- o Amélioration de l'accessibilité aux ressources et services destinés aux jeunes Québécois(es) d'expression anglaise en situation minoritaire au Québec.
- o Participation accrue des jeunes aux activités et événements liés à la santé mentale où la valeur est accordée à leur autonomie.
- o Réduction de la stigmatisation entourant les questions de santé mentale des jeunes à l'interne et à l'externe de la part de leurs pairs, de leurs familles et de leurs communautés.

Résultats immédiats

### Résultats des organismes communautaires

- o Partenariats fiables avec les prestataires locaux, régionaux et provinciaux de services de santé mentale pour favoriser l'accès à des services adaptés à la culture et à la langue des jeunes d'expression anglaise.
- o Partenariat avec des jeunes qui contribuent au codéveloppement, à l'évaluation et à la diffusion des ressources et outils de soutien de la santé mentale des jeunes, offerts par l'organisme ou ses partenaires.
- o Un intérêt durable envers la représentation des jeunes dans les organismes se concrétise par l'augmentation du nombre et de la diversité des jeunes Québécois(es) d'expression anglaise (≥ 35) au sein des conseils d'administration.

### Résultats pour les jeunes

- o Les jeunes acquièrent les compétences pour gérer leur bien-être et découvrent les ressources à leur disposition.
- o Ils se mettent à diffuser des connaissances en santé mentale et à lever les tabous qui l'entourent.
- o Ils favorisent leur propre santé mentale de même que le bien-être de leurs pairs et de leurs communautés.

Résultats à court terme

- o Renforcer la compréhension, la sensibilisation et la considération des partenaires concernant les lacunes et obstacles nuisant à l'accès aux services en santé mentale des jeunes Québécois(es) d'expression anglaise et aider les intervenants communautaires à acquérir les connaissances, les outils et les ressources nécessaires pour fournir un soutien en santé mentale adapté à la langue et à la culture des jeunes.
- o Les jeunes et ceux qui contribuent à leur bien-être sont mobilisés et guidés dans la création d'activités et d'événements qu'ils dirigent ou auxquels ils participent concrètement.

Activités

### Activités de CHSSN

- ◁ Appuyer le développement de projets centrés sur la santé mentale des jeunes dirigés par les organismes.
- ◁ Proposer des événements de réseautage, de formation, de renforcement des capacités et de formation fondée sur des données probantes qui comblent des manques de connaissances et appuient le mandat (notamment une communauté de pratique dédiée à la santé mentale des jeunes).
- ◁ Concevoir ou diffuser des produits de connaissances, des outils et des apprentissages pertinents au programme aux organismes financés, aux bailleurs de fonds gouvernementaux et aux contributeurs.
- ◁ Établir des relations avec les organismes provinciaux.

### Activités des organismes communautaires

- ◁ Sonder les jeunes pour connaître leurs besoins et leurs problèmes d'accès aux services en santé mentale de leurs communautés.
- ◁ Créer et diffuser de l'information afin de sensibiliser les partenaires aux lacunes des services en santé mentale offerts aux jeunes Québécois(es) d'expression anglaise.
- ◁ Promouvoir le bien-être mental auprès de tous les jeunes en les informant des services et soutiens approuvés offerts en anglais (indiquer clairement comment y accéder).
- ◁ Renforcer les facteurs de protection par l'élargissement du réseau de soutien communautaire et l'amélioration des capacités d'intervention (écoles, groupes de soutien, espaces de discussion courageuse, soutien des pairs).
- ◁ Fournir aux jeunes des outils et de la formation de connaissances en santé mentale afin de les aider à se sentir en sécurité (briser la stigmatisation) et à savoir quand et comment demander du soutien.
- ◁ Mettre en œuvre des stratégies de prévention de la maladie mentale auprès des groupes à risque centrées sur leurs capacités d'adaptation et le renforcement de leur résilience (guidés par des jeunes ayant une expérience vécue des problèmes de santé mentale).
- ◁ Organiser des événements et des activités en collaboration avec des jeunes pour accroître l'inclusion, réduire la stigmatisation et éviter la participation symbolique (faire en sorte de les joindre et inclure leurs contributions importantes).

Intrants

- › Gestion du programme
- › Financement aux organismes
- › Financement pour les produits de connaissances
- › Financement pour les événements de formation
- › Consultants en évaluation

- › Financement de projet destiné à 20 organismes de l'Initiative de réseautage et de partenariat (NPI) et 7 organismes communautaires travaillant avec des jeunes
- › Contributions en nature d'organismes communautaires (p. ex. personnel, local, administration, matériel)

Contributeurs du programme



L'objectif de l'Initiative sur la jeunesse et la santé mentale (YMHI) est d'accroître l'accès aux ressources et services en santé mentale pour les jeunes Québécois(es) d'expression anglaise (15-29) afin de mieux répondre à leurs besoins, en particulier ceux exacerbés par la pandémie de COVID-19.

Tout au long du programme de 2021-2024, nous avons aidé nos organismes communautaires financés à réaliser leurs projets, à collaborer avec les intervenants locaux auprès des jeunes et à accroître les ressources et services qui amélioreront l'accessibilité.



La mission de la Fondation Lucie et André Chagnon (FLAC) est de prévenir la pauvreté en contribuant à la réussite scolaire des jeunes Québécois(es) pour qu'ils se réalisent pleinement. La Fondation œuvre particulièrement auprès des jeunes des milieux défavorisés.

Elle offre une subvention de 1 500 000 \$ sur trois ans pour atteindre notre objectif de sensibiliser les jeunes aux ressources et au soutien en santé mentale à leur disposition et d'optimiser l'utilisation qu'ils en font.



Le Secrétariat à la jeunesse (SAJ) propose son Plan d'action jeunesse 2021-2024, qui vise à promouvoir une bonne santé mentale, un comportement sain et sécuritaire des jeunes, de saines habitudes alimentaires et un style de vie actif.

Le SAJ offre une subvention de 900 000 \$ sur trois ans pour financer la réalisation de nos objectifs communs, en particulier celui de relier les jeunes Québécois(es) d'expression anglaise des services publics.

Dans ce programme, nous sommes guidés par nos six principes : soutenir le développement positif des jeunes, renforcer les facteurs de protection, réaliser des projets flexibles basés sur la communauté, chercher l'équité, l'égalité et l'accessibilité, établir des partenariats intersectoriels et mobiliser les professionnels de la santé mentale et les prestataires de services.

1

Soutenir le développement positif des jeunes

2

Renforcer les facteurs de protection

3

Réaliser des projets flexibles basés sur la communauté

4

Chercher l'équité, l'égalité et l'accessibilité

5

Établir des partenariats intersectoriels

6

Mobiliser les professionnels de la santé mentale et les prestataires de services.

Lire de bas en haut



## Échelle de participation des jeunes de Hart

L'initiative YMHI visait à promouvoir la mobilisation des jeunes dans la prise de décision, la conception de projets et la mise en œuvre de programmes au sein des organismes communautaires participants. Le CHSSN a utilisé l'échelle de participation des jeunes de Roger Hart<sup>1</sup> comme principale ressource et modèle pour le projet. Cette ressource présente une échelle à huit échelons, chacun décrivant une façon différente de faire participer les jeunes ou de leur confier un projet donné. Les trois échelons inférieurs sont non participatifs, tandis que les cinq échelons supérieurs sont participatifs. Plus un projet se situe haut parmi ces cinq échelons, plus il fait participer les jeunes en tant que partenaires. Tout au long du projet, le CHSSN a encouragé les organismes communautaires à réfléchir à leur position sur l'échelle. Il s'agissait d'un outil de sensibilisation visant à encourager la mobilisation des jeunes en tant que partenaires, dirigeants et décideurs les plus importants de l'initiative YMHI. Consultez la section sur les résultats pour observer les progrès réalisés par les organismes communautaires le long de cette échelle.



1 Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario et initiative Jeunes champions en matière de la santé mentale et des dépendances 2016. Échelle de participation des jeunes de Hart. Adapté de : Hart, R. 1992. Children's participation from tokenism to citizenship. Florence, Italie : Centre Innocenti de l'UNICEF.

## Activités de réseautage et d'échange de connaissances

L'initiative YMHI avait pour objectif de favoriser le réseautage et l'échange de connaissances entre les organismes communautaires participants qui travaillent pour les communautés de jeunes anglophones partout au Québec. La liste ci-dessous répertorie les événements de renforcement des capacités et de réseautage organisés par le CHSSN entre septembre 2021 et mars 2024 auxquels les organismes communautaires ont participé.

### Activité



**Communauté de pratique**  
4 séances de 2 heures de la CdP entre le 1<sup>er</sup> avril et le 31 mars de chaque année



### Formations



Réunions d'intégration, séances d'accueil, soutien individualisé  
Toute l'année



Webinaire sur la *santé mentale des enfants d'âge scolaire et la pandémie de COVID* par la D<sup>re</sup> Lila Amirali, en collaboration avec le Comité d'orientation pédagogique du réseau scolaire anglophone du Québec (LCEEQ) et le Centre d'excellence en santé mentale (CEMH-LBPSB) et l'Association canadienne pour la santé mentale – Section de Montréal et DAIR  
(8 octobre 2021)



Atelier *Approches pour atteindre les jeunes sous-représentés* par Teeana Munro, conférencière invitée, proposé dans le cadre de la conférence Célébrer la résilience  
(2 février 2022)



Atelier en deux séances sur le *Travail communautaire avec les jeunes tenant compte des traumatismes* par la D<sup>re</sup> Delphine Collin-Vézina, conférencière invitée, offert en collaboration avec le Consortium canadien sur le trauma chez les enfants et les adolescents  
(6 et 13 février 2022)



Atelier en deux séances sur les *Interactions intentionnelles avec les jeunes sur les médias sociaux*, organisé par les services de consultation pour les jeunes de l'organisme Apathy is Boring, en collaboration avec le Carrefour DEC  
(13 et 14 septembre 2023)



## Événements de l'initiative YMHI



Événement de réseautage de l'initiative YMHI à Montréal

Montréal  
(6 septembre 2022)



Retraite YMHI

En personne, à Saint-Raymond,  
Vallée Bras-Du-Nord  
(8 et 9 novembre 2022)



Forum provincial de deux jours sur la santé mentale et le bien-être organisé par le CHSSN<sup>2</sup>

Montréal  
(13 et 14 février 2022)



2 Pearson, Shannon 2024. *A truly Brave Space – CHSSN's Provincial Mental Health & Wellness Forum Report* (en anglais seulement).  
Quebec : CHSSN

## **Autres événements du CHSSN auxquels les organismes communautaires ont participé dans le cadre de l'initiative YMHI :**



Atelier d'introduction *Les fondements de l'équité, de la diversité, de l'inclusion et de l'appartenance* par Veza Global  
(28 octobre 2021)

---



Conférence « Célébrer la résilience » du CHSSN  
(1 et 3 février 2022)

---



Webinaire *Un coup d'œil sur l'âgisme* par l'Observatoire Vieillesse et Société  
(26 septembre 2022)

---



Atelier en deux séances *Stratégie de sensibilisation et soutien au changement des comportements* par Daniel Gray  
(7 et 9 mars 2022)

---



Forum communautaire du CHSSN à Montréal sur la santé mentale #outiller  
Montréal  
(3 mars 2023)

---



Atelier *Narration de la semaine sur la santé mentale* par INBO  
(1 mai 2023)

---



Présentation du lancement de *Retrouver son entrain* par la division du Québec de l'ACSM  
(6 septembre 2023)

---



2<sup>e</sup> symposium annuel des jeunes aidants par Ami-Québec avec le soutien du CHSSN  
(27 octobre 2023)

---



Atelier sur le *Soutien aux clients isolés* par Daniel Gray  
(2 novembre 2023)

---



Présentation des résultats de l'enquête *L'accès en anglais aux services de santé et aux services sociaux au Québec* par CROP inc.  
(7 novembre 2023)

---



Atelier sur *Les pratiques exemplaires en matière d'engagement intergénérationnel* organisé par le Réseau intergénérationnel West-end  
(9 novembre 2023)

---



Atelier *Créer votre momentum* par Roen Higgins  
(13 mars 2024)

---

## Comité consultatif

Le CHSSN a créé et coordonné un comité consultatif composé de six experts en santé mentale des jeunes. Les membres du comité consultatif ont apporté des points de vue provenant de différents horizons de l'écosystème de la santé mentale, notamment la recherche, le monde universitaire, les systèmes d'enseignement public primaire et secondaire, les établissements d'enseignement supérieur et les organismes provinciaux à but non lucratif. Le comité consultatif tient deux réunions par année. Son rôle est de fournir des conseils sur les activités, les partenariats, les pratiques en matière de mobilisation des jeunes, les sondages et les produits de connaissance créés dans le cadre de l'initiative YMHI.

## Contexte

L'initiative YMHI a été mise en œuvre dans un contexte difficile. Lors de son lancement en avril 2021, la COVID était encore un enjeu important dans les écoles, les organismes communautaires, le système de santé publique et la société dans son ensemble. La COVID a plus que jamais mis en avant les questions sur la santé mentale et le bien-être des jeunes.

Outre ce contexte de pandémie, les cadres juridiques et réglementaires concernant la langue et la santé ont évolué au Québec. En juin 2022, le gouvernement a adopté le projet de loi 96, qui modifie la *Charte de la langue française* afin de promouvoir l'utilisation de la langue française dans la province et d'affirmer que le français est la langue commune de la nation québécoise. Même si une clause de la loi stipule qu'elle ne transmue pas le droit des utilisateurs anglophones aux services en anglais, on ne sait toujours pas comment les directives détermineront l'admissibilité à ces services.

En décembre 2023, le gouvernement du Québec adopte une vaste réforme de la santé (projet de loi 15) qui crée une agence provinciale, Santé Québec, destinée à intégrer l'ensemble des réseaux des CISSS et des CIUSSS. Les conséquences de ce changement restent à préciser en ce qui concerne les programmes d'accès, le mécanisme qui assure la mise en œuvre de la garantie législative d'accès aux services sociaux et de santé en anglais pour la population anglophone. Ces questions politiques et juridiques viennent s'ajouter aux défis auxquels nos partenaires de la communauté anglophone doivent faire face dans le cadre de leurs efforts continus de collaboration pour garantir l'accès aux services pour les jeunes.

## Points saillants du profil sociodémographique des Québécois(es) d'expression anglaise âgé(e)s de 15 à 29 ans

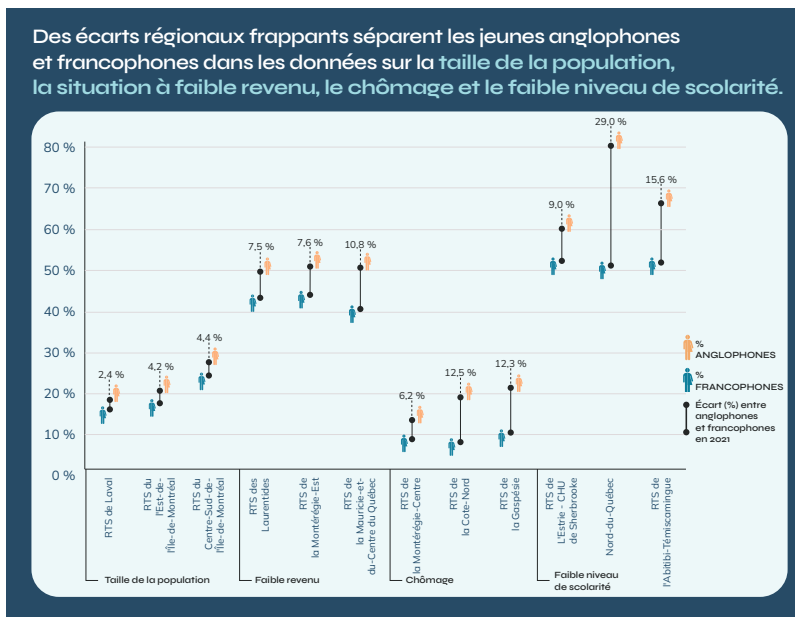
Les données des recensements de 2021 et de 2016 révèlent quelques caractéristiques et défis clés avec lesquels les jeunes Québécois(es) d'expression anglaise doivent composer en lien avec la santé mentale, notamment la forte prévalence de la diversité et les nombreuses vulnérabilités socio-économiques liées au chômage et au fait de vivre sous le seuil de pauvreté.

Le Québec compte 256 835 jeunes anglophones (15 à 29 ans), qui représentent 20,5 % de la communauté anglophone. Par comparaison, les jeunes francophones de 15 à 29 ans représentent 16,3 % du groupe de la majorité linguistique au Québec.

Une proportion importante et croissante de 43,1 % (35,1 % en 2016) des jeunes Québécois(es) d'expression anglaise est membre d'une minorité visible, comparativement à 16,7 % (12,6 % en 2016) de ceux qui sont francophones. En outre, 17,5 % des jeunes anglophones sont des immigrants récents, contre 5,3 % des francophones.

En 2021, à l'échelle provinciale, 50,2 % des jeunes anglophones vivaient avec un faible revenu, contre 43,1 % des jeunes francophones. Les jeunes anglophones sont plus de deux fois plus susceptibles de vivre sous le seuil de faible revenu (SFR) que la majorité francophone (18,1 % contre 8,7 %). Si l'on compare la proportion de jeunes anglophones (14,4 %) et de jeunes francophones (9 %), le groupe linguistique minoritaire affiche un taux de chômage plus élevé; de plus, l'écart entre les jeunes de la langue majoritaire et ceux de la langue minoritaire est nettement plus important dans plusieurs régions. Certaines disparités régionales entre les Québécois(es) d'expression anglaise et francophones ont été mises en évidence dans cette infographie bilingue<sup>3</sup> :

Les rapports complets sur les données du recensement de 2021<sup>4</sup> et de 2016<sup>5</sup> de la D<sup>re</sup> Joanne Pocock sont accessibles sur le site Web du CHSSN.



3 Pearson, Shannon. 2024. *Points saillants du profil sociodémographique des Québécois(es) d'expression anglaise de 15 à 29 ans*. Québec : CHSSN

4 Pocock, Joanne. 2024. *Profil sociodémographique des jeunes Québécois d'expression anglaise âgés de 15 à 29, données du recensement de 2021*. Québec : CHSSN

5 Pocock, Joanne. 2018. *Key Demographic and Socioeconomic Characteristics of Quebec's English-Speaking Youth (15-29), 2016 census data*. Québec : CHSSN

# Méthodologie

L'évaluation finale visait à déterminer dans quelle mesure le programme avait atteint ses objectifs (sensibilisation aux lacunes, accès aux ressources en anglais, participation des jeunes aux activités de santé mentale, réduction de la stigmatisation) afin de rendre des comptes aux bailleurs de fonds et aux partenaires et de guider le CHSSN et les organismes communautaires soutenus par l'initiative YMHI dans leur réflexion sur la conception de projets à venir.

En 2021-2022, le CHSSN a retenu les services d'évaluation d'une partenaire externe, Sunita Nigam, pour évaluer les résultats de la première année et pour diriger le vaste sondage « Youth Pulse Check »<sup>6</sup> en vue de déterminer les principaux problèmes d'accès aux services de santé mentale chez les jeunes Québécois(es) d'expression anglaise. Les services de Juniper Glass chez Conseils Lumière ont été retenus en 2023-2024 pour mener l'évaluation des deuxième et troisième années ainsi que l'évaluation finale.

Le programme a été évalué au moyen de méthodes mixtes (voir le plan d'évaluation en annexe). Les données ont été recueillies par les organismes communautaires, le directeur de l'initiative YMHI au CHSSN et les évaluateurs externes (voir le tableau).

Des réunions de suivi de l'évaluation ont eu lieu régulièrement entre l'évaluateur et le directeur de l'initiative YMHI tout au long de la période allant de janvier 2023 à mars 2024. En outre, les réunions individuelles entre les divers organismes communautaires et le directeur de l'initiative YMHI ainsi que les réunions de la communauté de pratique ont permis d'assurer un suivi et un soutien constants pour surmonter les obstacles. Les organismes communautaires ont reçu du soutien sous forme d'outils de collecte de données, en plus d'une formation sur l'évaluation, sur la rédaction de rapports et sur la gestion de sondages auprès des jeunes afin d'assurer une collecte de données homogène et de qualité chez les partenaires.

## Méthodes de collecte de données

| Méthode et source   | Nombre de répondants  | Sondages remplis       |
|---|---|------------------------|
| Entretiens de référence   | 23 organismes communautaires  | 2022                   |
| Rapports annuels sur les progrès et les finances  | 24 organismes en 2021-2022, 27 organismes en 2022-2024  | Avril 2022, 2023, 2024 |
| Questions de réflexion pour les groupes de discussion lors des réunions de la communauté de pratique  | 27 organismes communautaires  | En cours, 2023-2024    |
| Résultats suivis par le directeur du programme (p. ex. diffusion du rapport, participation des organismes communautaires partenaires, activités d'apprentissage et de réseautage) | s/o   | En cours, 2021-2024    |
| Sondage sur le bien-être des jeunes âgés de 15 à 29 ans durant la pandémie « Youth Pulse Check »  | 456 jeunes d'expression anglaise au Québec  | Mars 2022              |
| Sondage sur la sensibilisation et la participation des jeunes à l'initiative « Youth Outreach & Engagement Survey »   | 26 organismes communautaires  | Avril 2023             |
| Questionnaire pour les jeunes sur la stigmatisation en matière de santé mentale « Questionnaire for you(th) and young people »  | 345 jeunes anglophones au Québec qui ont participé à des activités dans le cadre de l'initiative YMHI | Février 2024           |

6 Nigam, Sunita. 2022. [Sondage Youth Pulse Check :Rapport des résultats du sondage](#). Québec : Réseau communautaire de santé et de services sociaux,

# Résultats

## Retombées sur 3 ans

Les bulles suivantes décrivent les produits quantitatifs et les retombées de l'initiative sur la jeunesse et la santé mentale de 2021 à 2024.

## Initiatives sur la santé mentale chez les jeunes

Activités menées

**1 981**

Jeunes participants aux activités

**10 485**

Jeunes ayant participé aux événements

**7 370**

Événements organisés

**260**

Taux de satisfaction des jeunes aux activités et événements

**88 %**

## Leadership des jeunes

Jeunes ayant cerné des lacunes et des obstacles

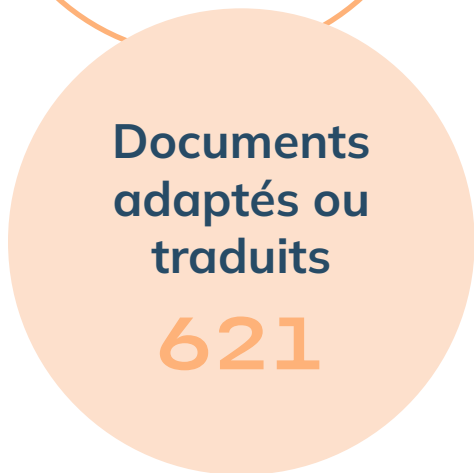
**4 797**

Jeunes de moins de 35 ans siégeant aux conseils d'administration

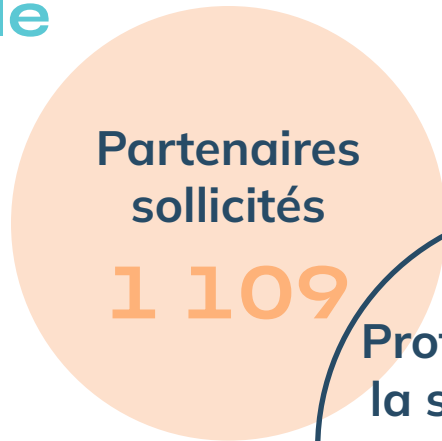
**49**



## Ressources sur la santé mentale en anglais



## Partenariats



## Résultats

- Sensibilisation au vaste éventail de lacunes et d'obstacles à l'accès des jeunes anglophones aux services de santé mentale dans leur langue au Québec relevés
- Accès accru aux ressources et aux activités en matière de santé mentale pour les jeunes, ce qui a permis d'accroître la sensibilisation et de réduire la stigmatisation
- Participation de différents jeunes anglophones à des activités et à des événements liés à la santé mentale
- Capacité accrue des organismes communautaires à faire participer les jeunes aux programmes et à la gouvernance
- Renforcement des partenariats entre les organismes communautaires au service des Québécois(es) d'expression anglaise et d'autres organismes et institutions de soutien de la santé mentale des jeunes
- Amélioration des capacités des organismes grâce à la coordination et au soutien du CHSSN
- Suggestions des jeunes pour améliorer la santé mentale par des programmes supplémentaires, des espaces pour les jeunes, des services opportuns et des changements systémiques

## Résultats

### Détermination et sensibilisation à un vaste éventail de lacunes et d'obstacles à l'accès des jeunes Québécois(es) d'expression anglaise aux services de santé mentale dans leur langue au Québec

L'un des principaux objectifs de l'initiative YMHI était de déterminer les principaux problèmes que doivent surmonter les jeunes anglophones en matière de santé mentale, en particulier les lacunes et les obstacles à l'accès aux services. Ces informations ont été recueillies tout au long du programme, notamment par le sondage provincial « Youth Pulse Check », des sondages locaux, des ateliers et des groupes de discussion avec des jeunes dirigés par les organismes communautaires. Les organismes communautaires soutenus par l'initiative YMHI ont mobilisé 4 797 jeunes au cours de la période 2021-2024 afin de cerner les obstacles et les lacunes.

Une importante conclusion de l'initiative YMHI est que beaucoup de jeunes Québécois(es) d'expression anglaise sentent un manque d'aide et de services en santé mentale adéquats en anglais. Les résultats du sondage « Youth Pulse Check » ont montré que de nombreux jeunes ne peuvent ou ne veulent pas accéder aux services de santé en français en raison des barrières linguistiques :

- 46 % des jeunes interrogés ont déclaré qu'ils ne sont « Pas très à l'aise/Pas du tout à l'aise » de s'exprimer en français et qu'ils ne se sentent pas compris lorsqu'ils parlent de leur santé mentale;
- 31 % des jeunes interrogés ont déclaré qu'ils ne sont « Pas très à l'aise/Pas du tout à l'aise » en ce qui a trait à leur compréhension de ce qui est dit ou écrit en français au sujet de leur santé mentale.

## L'Initiative sur la jeunesse et la santé mentale de 2021-2024 a permis de déterminer les lacunes et obstacles suivants à l'accès des jeunes Québécois(es) d'expression anglaise aux services de santé mentale en anglais au Québec.



### Obstacles transversaux

- Manque de services et de ressources en santé mentale en anglais
- Stigmatisation culturelle et familiale entourant les problèmes de santé mentale
- Inquiétudes quant aux perspectives d'emploi et à la sécurité économique
- Précarité financière qui empêche les jeunes d'obtenir du soutien en santé mentale au privé
- Manque de confiance des jeunes anglophones à l'égard des prestataires de services en santé mentale Manque de confiance à l'égard des services sociaux et de santé chez les jeunes anglophones en raison d'expériences négatives et même traumatisantes vécues lors de l'utilisation de ces services par le passé (y compris des expériences de racisme et de discrimination systémiques)
- Sentiment de pression pour obtenir des résultats et réussir à l'école et dans d'autres domaines de la vie, sans soutien adéquat pour y parvenir



### Lacunes liées aux connaissances et à l'accès à l'information

Un manque...

- de données crédibles sur les services de santé mentale accessibles aux jeunes anglophones;
- de sensibilisation sur les services et les ressources en santé mentale;
- de rayonnement des ressources et des services offerts en anglais.



### Lacunes du système de santé

Un manque...

- de certitude chez les jeunes que les services officiels répondront à leurs besoins;
- de délais d'attente raisonnables pour obtenir des services de santé mentale et de soutien;
- de services abordables en anglais (p. ex. thérapie gratuite ou à bas prix);
- de coordination entre les services de santé mentale;
- d'accès aux services pour les jeunes des régions éloignées (grandes distances physiques entre les jeunes et les services de santé mentale existants);
- de personnel dans les systèmes de santé et communautaires;
- de sensibilisation culturelle sur les besoins et les réalités des jeunes anglophones auprès des prestataires de services francophones;
- d'une approche tenant compte des traumatismes dans le système public de santé mentale;
- de compétences en anglais au sein du personnel du système de santé et du secteur communautaire;
- de fonds dans le secteur communautaire et le système de santé pour embaucher des ressources anglophones;
- d'accès aux services de traitement des dépendances.



## Lacunes dans les services destinés à répondre aux divers besoins des jeunes

Un manque...

- d'espaces pour les jeunes où se rassembler, s'exprimer et pratiquer des activités qui leur plaisent;
- d'aide à la gestion de l'anxiété;
- d'accès à la formation sur les compétences nécessaires dans la vie courante (en lien avec la budgétisation, la planification financière, la cuisine, etc.);
- de services adaptés à la culture des jeunes particulièrement marginalisés, notamment les jeunes racisés, LGBTQIA2S+, autochtones, neurodivergents et peu alphabétisés, ainsi que les jeunes issus du système de protection de la jeunesse;
- de soutien à la réintégration dans la société pour les jeunes issus du système de protection de la jeunesse (surtout les jeunes LGBTQIA2S+ et les jeunes noirs);
- de soutien pour les jeunes aidants et pour les soignants de jeunes neurodivergents;
- de services de garde pour accompagner les services de santé mentale, ce qui constitue un obstacle à l'accès au soutien en santé mentale pour de nombreux jeunes parents qui vivent avec un faible revenu;
- d'activités culturelles ou récréatives en anglais qui favorisent un sentiment d'appartenance et d'identité.

*Le système pédagogique et le soutien aux progrès scolaires et aux futures occasions de formation et d'emploi semblent étroitement liés à la santé mentale des jeunes.*



## Lacunes du système d'éducation

Un manque...

- de conseillers en orientation ou de conseillers d'orientation professionnelle anglophones dans les écoles;
- de services de tutorat ou de soutien scolaire en anglais en dehors des établissements d'enseignement officiels;
- d'accès à des ressources et à des renseignements en anglais concernant les options d'enseignement supérieur, les bourses et les possibilités d'aide financière;
- d'ateliers ou programmes de formation en anglais axés sur les compétences essentielles de la vie, telles que les compétences financières et l'employabilité.



## Lacunes liées à la mobilisation des jeunes

Un manque...

- de projets issus d'un processus de planification participative qui met à profit le leadership des jeunes
- d'espaces physiques sécuritaires et sans jugement où les jeunes Québécois(es) d'expression anglaise de divers milieux peuvent se rassembler confortablement;
- de représentation des points de vue et des voix anglophones au sein des organes décisionnels locaux ou des groupes de revendication;
- de représentation des identités marginalisées et de leurs expériences, notamment les jeunes racisés, LGBTQIA2S+, autochtones et peu alphabétisés, ainsi que les jeunes issus du système de protection de la jeunesse.

## Sensibilisation

Pour mieux faire connaître ces lacunes et ces obstacles, le CHSSN et les organismes communautaires ont diffusé cette information auprès des intervenants des systèmes de santé publique, d'éducation et de services communautaires dans tout le Québec. Le rapport sur le sondage « Youth Pulse Check », le rapport d'évaluation 2021-2022 et les infographies ont été distribués par courrier, par courriel, en personne lors d'événements et par le site Web du CHSSN en tant que ressources publiques bilingues. Les résultats ont également été communiqués aux jeunes adultes par une campagne sur la plateforme Instagram organisée par le CHSSN et les organismes communautaires partenaires. Les résultats du sondage « Youth Pulse Check » ont fait l'objet de plusieurs présentations d'envergure, notamment au Secrétariat à la jeunesse, au Comité provincial pour la prestation des services de santé et des services sociaux en langue anglaise du Québec<sup>7</sup> en 2022, à la conférence Bâtir ensemble du CHSSN en 2023, au sommet Metropolis sur les déterminants sociaux de la santé en 2023, au Forum QUESCREEN sur l'éducation et la vitalité en 2023, à la conférence Dialogue McGill en 2023, au Colloque sur la santé des CLOSM de Santé Canada en 2023, à la Commission de la santé mentale du Canada 2023, au Centre d'excellence en santé mentale des jeunes de l'Institut Douglas en 2023 et à l'événement national du Carrefour DEC sur la santé mentale en 2024. Le sondage a été utilisé et cité dans de nombreux produits de connaissance<sup>8</sup> du CHSSN depuis son ajout à la base

de données probantes et a également été adapté de nombreuses façons par les organismes soutenus par l'initiative YMHI ainsi que par des partenaires comme l'Association canadienne pour la santé mentale<sup>9</sup>.

Le partenariat a été un mécanisme clé permettant à l'initiative YMHI de faire connaître les lacunes et les obstacles en santé mentale chez les jeunes des communautés anglophones. De 2021 à 2024, près de 400 professionnels de la santé mentale ont pris part aux projets des organismes communautaires (397) et 600 organismes partenaires ont été mieux outillés pour répondre aux besoins des jeunes Québécois(es) d'expression anglaise. De nombreux organismes communautaires ont noué des relations étroites avec leur CISSS ou CIUSSS local, dans le cadre desquelles ils ont échangé des renseignements pour améliorer l'accès aux services des jeunes anglophones. Les organismes communautaires ont également mené des activités de sensibilisation sur la santé mentale des jeunes en participant à des événements et à des partenariats, notamment en siégeant à des tables rondes et à des comités régionaux et en organisant des activités de réseautage ou en assistant à celles organisées par leurs partenaires régionaux.

*« Ce projet nous a permis de mieux comprendre les lacunes existantes des services aux jeunes, de nouer des relations de confiance et de mieux connaître les membres de notre communauté. »*

## Le projet a amélioré l'accès aux ressources et aux activités en matière de santé mentale pour les jeunes, ce qui a permis de renforcer la sensibilisation et de réduire la stigmatisation.

### Outils et ressources en santé mentale

Au cours de l'initiative YMHI, chaque organisme communautaire a créé, adapté ou traduit divers outils et ressources pour soutenir la santé mentale des jeunes. Les organismes communautaires ont également diffusé ces ressources directement auprès des jeunes et des prestataires de services aux jeunes, notamment par la création, l'adaptation ou la traduction de 621 documents relatifs à la santé mentale des jeunes et la diffusion de renseignements sur 1740 ressources différentes.

7 Gouvernement du Québec. MSSS. [Comité provincial pour la prestation des services de santé et des services sociaux en langue anglaise \(quebec.ca\)](https://www.quebec.ca/comite-provincial)

8 CHSSN. [COVID-19 Factors affecting Mental Health and English-speakers \(chssn.org\)](https://www.chssn.org/)

9 Association canadienne pour la santé mentale - division du Québec, 2023. [État inquiétant de la santé mentale des Québécois anglophones \(quebec.ascsm.ca\)](https://www.quebec.ascsm.ca/)

De nombreux organismes ont élaboré et diffusé des guides de ressources sur la santé mentale en ligne (sites Web, médias sociaux), lors d'événements, dans les écoles et au sein d'autres organismes. De nombreux organismes font régulièrement des publications relatives à la santé mentale sur leurs médias sociaux, notamment à l'occasion des mercredis du mieux-être. Les organismes ont également élaboré des ressources et des ateliers sur divers sujets, par exemple l'intimidation, la gestion du stress, le bien-être, la sensibilisation aux traumatismes, la prévention du suicide, le consentement, l'image corporelle, l'anxiété, le TDAH, la gestion des risques, le traitement sensoriel, la résolution des conflits, pour ne nommer que ceux-ci. De nombreux organismes ont constaté que les affiches et dépliants comportant un code QR qui mène à des ressources supplémentaires en ligne sont particulièrement efficaces. Certains ont même créé des espaces de ressources physiques pour les jeunes, comme des endroits où les étudiants peuvent travailler dans le calme et gérer leurs émotions, ainsi que des espaces ou des centres « sûrs » adaptés aux jeunes.

Exemples d'outils ou de ressources adaptés et produits dans le cadre de l'initiative YMHI :

- Dépliants et guides de ressources sur la santé mentale;
- Traductions de renseignements provenant de prestataires de services francophones;
- Ajout de ressources en santé mentale sur les sites Web des organismes communautaires;
- Dépliants avec des codes QR qui orientent les jeunes, les familles et les prestataires de services vers des sites Web utiles;
- Messages sur les médias sociaux concernant la lutte contre les mythes, les connaissances en santé mentale ou la promotion des programmes jeunesse;
- Utilisation des données du sondage « Youth Pulse Check » combinées à d'autres informations locales pour échanger avec les partenaires;
- Adaptation des ateliers existants aux besoins de groupes spécifiques de jeunes marginalisés;
- Ressources en anglais pour la formation des prestataires de services de santé mentale;
- Soutien direct aux jeunes à haut risque et à leurs familles pour faciliter l'accès aux ressources en santé mentale.

## Programmation sur la jeunesse et la santé mentale

Au cours de ces trois années, l'initiative YMHI a permis de mettre en œuvre 260 événements liés à la santé mentale des jeunes qui ont mobilisé 7 370 jeunes dans les 27 communautés et organismes participants. De plus, 1 981 activités ont été menées, auxquelles 10 485 jeunes ont participé.

Un vaste éventail d'activités et d'événements ont été organisés, notamment :  
une campagne de lutte contre la stigmatisation présentant l'expérience vécue de jeunes souffrant de problèmes de santé mentale au moyen d'enregistrements vidéo;

- un magazine de ressources à l'intention des jeunes et un balado qui l'accompagne;
- la mobilisation de jeunes porte-parole pour qu'ils parlent aux étudiants de leur expérience en santé mentale;
- la création en collaboration d'une peinture murale promouvant la santé mentale;
- des ateliers sur l'apprentissage socioaffectif pour les jeunes parents;
- des tables rondes et des séances de formation pour sensibiliser la communauté et les travailleurs communautaires aux facteurs de bien-être des jeunes aidants, des jeunes LGBTQIA2S+ et des jeunes racialisés;
- la création d'un processus de laboratoire d'innovation en matière de bien-être et d'un guide d'animation conçu pour rassembler toutes les parties prenantes de l'école et de la communauté, ainsi que les jeunes adultes eux-mêmes, afin d'instaurer une culture de santé mentale positive dans leurs établissements d'enseignement.

## Citations sur les programmes

« Le programme a accru la résilience et a donné aux jeunes des occasions de rencontrer des pairs qui vivent des expériences et des défis similaires. Grâce à des discussions de groupe et à des activités attrayantes, ils ont créé des réseaux de soutien et inspiré un sentiment d'appartenance à la communauté. »

« Nous sommes très fiers de constater que notre communauté s'est mobilisée pour fournir aux enfants les soins et le soutien dont ils avaient si désespérément besoin. Au moins, les jeunes savent que la communauté reconnaît leur importance et est dorénavant là pour les aider. »

« Au début du projet, plusieurs jeunes ont déclaré avoir l'impression qu'il n'y a aucun service pour eux ici [région éloignée du Québec], que ce soit en matière de santé mentale ou non. Aujourd'hui, ils ont une vision beaucoup plus optimiste de la situation. Ils ont hâte de participer aux futures activités et à tout nouveau projet avec [l'organisme communautaire]. »

« Ce projet a permis à nos jeunes de cocréer un espace où ils se sentent compris, valorisés et soutenus dans leurs luttes quotidiennes, les transitions importantes et les événements déterminants. »

« De nombreux jeunes avec lesquels nous collaborons sont en train d'appivoiser la complexité des rencontres en ligne, d'explorer leur orientation et leurs préférences sexuelles et de gérer des relations difficiles avec leur famille et leurs amis, le tout parfois malgré des dynamiques interpersonnelles violentes.

En outre, ils sont confrontés à des traumatismes passés qui découlent d'interventions médicales néfastes et de problèmes de santé mentale actuels tout en cherchant à comprendre leur identité neurodivergente. C'est un immense honneur pour toute notre équipe de santé mentale de les appuyer dans ces moments difficiles et de les entendre dire que [l'organisme] est leur refuge. »

« [Le programme] est devenu un élément essentiel des services auxquels l'équipe d'intervention scolaire peut faire appel. Les enseignants responsables ont vu des cas très révélateurs d'étudiants qui ont trouvé un foyer dans [notre programme] cette année, à un moment où ils en avaient vraiment besoin. »

« La direction de l'école [locale] nous a invités à être là pendant les cinq jours. Grâce à cette présence accrue, nous pourrions joindre davantage d'élèves et de membres du personnel. »

« Les jeunes qui participent aux activités du projet ont amélioré leur estime de soi, leur assurance et leurs connaissances de la prévention en matière de santé mentale et d'autogestion de la santé. »

« Les jeunes ont pu commencer à réfléchir à leur propre santé mentale et à discuter avec notre personnel et leurs pairs de leurs difficultés et de ce qui les a aidés. Ils ont pu explorer diverses activités liées à l'autogestion de la santé et, avec de l'aide, ils ont trouvé des stratégies qui leur convenaient individuellement. »

## Réduction de la stigmatisation

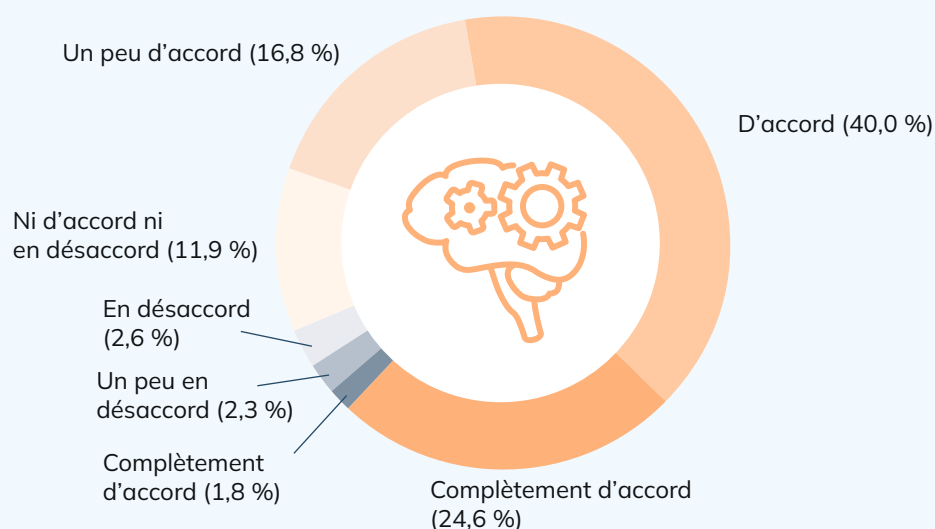
L'initiative YMHI visait à lutter contre la prévalence de la stigmatisation qui nuit à l'accès des jeunes aux ressources et aux services de santé mentale. Les organismes communautaires se sont attaqués à ce problème, principalement en augmentant le nombre d'activités de sensibilisation à la santé mentale et la disponibilité des ressources pertinentes en anglais.

En 2023-2024, les jeunes qui participent aux projets locaux ont rempli un sondage pour dresser un portrait des dimensions de la stigmatisation abordées par l'initiative YMHI. Pas moins de 345 jeunes liés à 26 organismes communautaires unis par l'initiative YMHI y ont répondu. Les résultats montrent qu'elle a contribué à sensibiliser les jeunes aux questions de santé mentale et à les rendre plus à l'aise d'en discuter. Il est probable que normaliser les discussions sur la santé mentale dans leurs communautés a contribué à progressivement réduire la stigmatisation de ces jeunes.

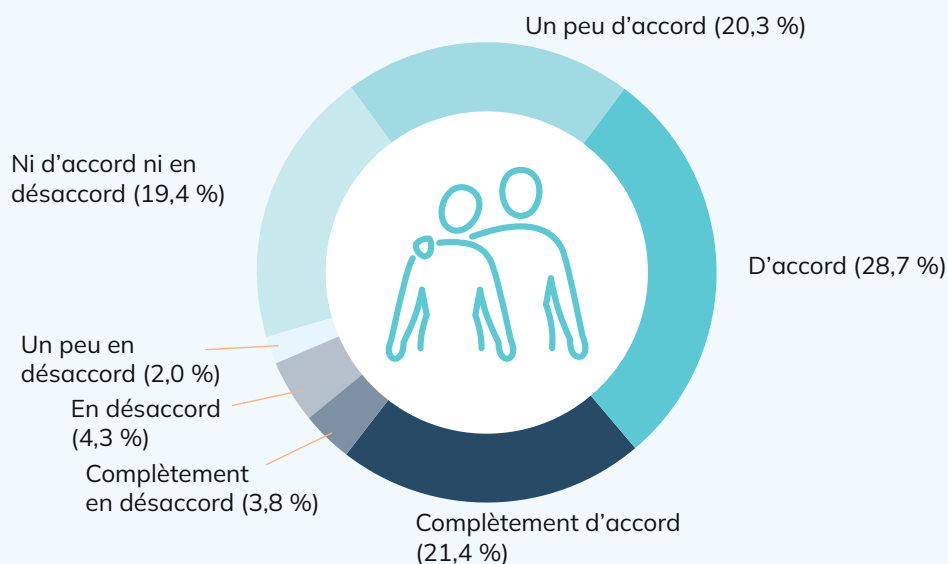
Environ 65 % des jeunes répondants des projets locaux de l'initiative YMHI ont affirmé **mieux connaître les ressources en santé mentale offertes** pour eux-mêmes, leurs amis ou les membres de leur famille (25 % tout à fait d'accord; 40 % d'accord). De nombreux jeunes interrogés ont déclaré que, depuis le début du projet, il leur est plus **facile de parler de la santé mentale** et des défis qui y sont liés (15 % sont tout à fait d'accord; 29 % sont d'accord; 21 % sont un peu d'accord). Environ la moitié des répondants reconnaissent qu'ils sont désormais **plus à l'aise de demander de l'aide pour leur bien-être mental, celui de leurs amis ou des membres de leur famille** (21 % sont tout à fait d'accord; 29 % sont d'accord).

Enfin, l'initiative YMHI montre que nous sommes encore loin d'avoir mis fin à la stigmatisation de la santé mentale chez les jeunes. **Plus du tiers des jeunes interrogés ont déclaré qu'ils se sentiraient jugés par les autres s'ils cherchaient de l'aide** pour leur bien-être mental, celui de leurs amis ou des membres de leur famille (10 % sont tout à fait d'accord; 15 % sont d'accord; 14 % sont un peu d'accord).

### Je connais mieux les ressources en santé men-tale auxquelles je peux avoir accès.

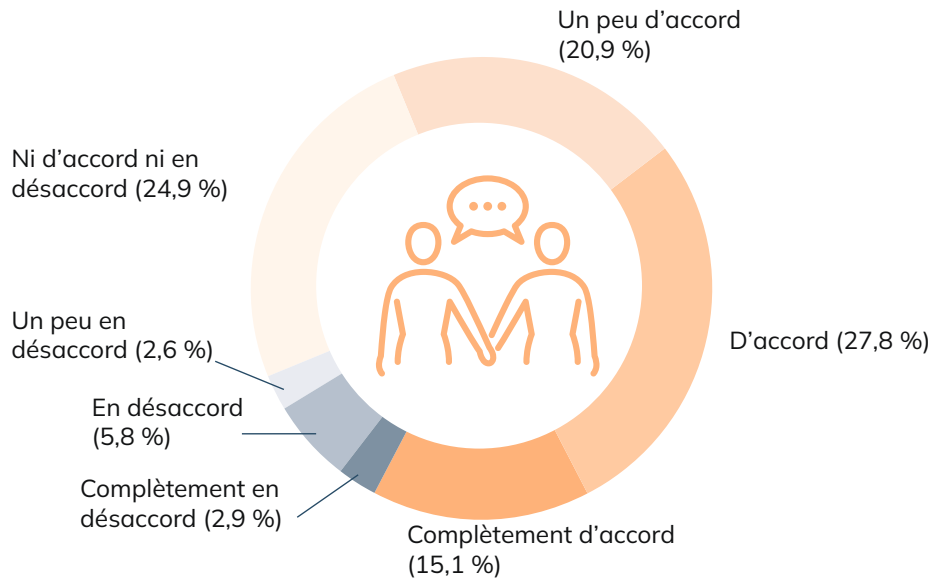


### Je me sens plus à l'aise de demander de l'aide

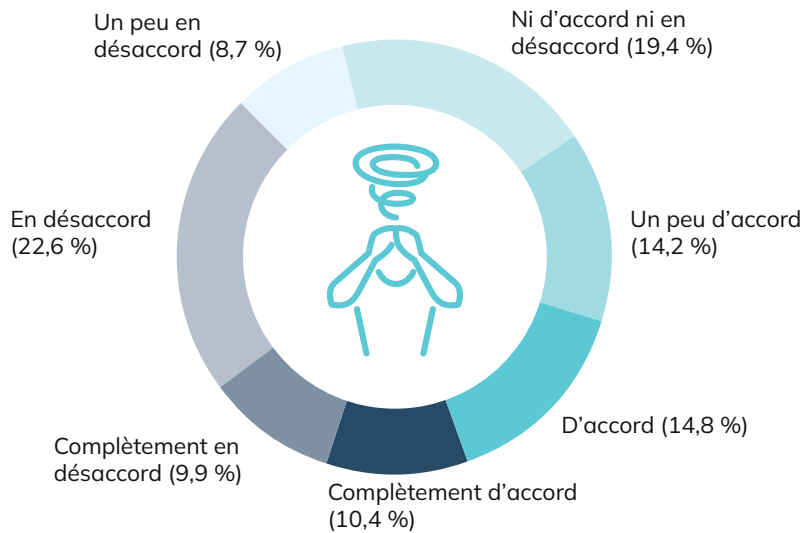




## Il m'est plus facile de parler de santé mentale



## Je ressens du jugement si je cherche de l'aide



## Citations sur la stigmatisation

« Nous sommes fiers que la communauté soit mieux disposée à discuter de santé mentale et des mesures à prendre au cours des trois années de ce projet. »

« Grâce à ce projet, nos membres et participants (jeunes et jeunes adultes) sont maintenant capables de reconnaître leur douleur, de l'exprimer et de demander de l'aide. »

« Nous pensons que la création de plusieurs espaces de discussion courageuse dans le cadre de ce projet a donné à nos jeunes anglophones isolés et peu nombreux l'occasion de parler de leurs besoins en santé mentale, ce qui a mené à l'autonomisation et à la validation de beaucoup. »

« Le projet a eu un impact significatif sur les jeunes, car il a encouragé et normalisé les conversations liées à la santé mentale. »

« Cet [atelier sur l'anxiété] a été un grand succès. Les élèves ont posé des questions et parlé ouvertement de certains de leurs problèmes. Ils demandaient de l'aide. »

« Nous avons noté une forte augmentation de [jeunes] qui parlent de leur santé mentale en groupe. Grâce aux ateliers, [les jeunes] apprennent les mots et les concepts nécessaires pour exprimer leurs émotions et leurs expériences. »

« Les activités fréquentes, les ressources et la communication ouverte au sujet de la santé mentale ont contribué à réduire la profonde stigmatisation de la maladie mentale chez les jeunes de la région. »

## Différents jeunes Québécois(es) d'expression anglaise participent à des activités et à des événements liés à la santé mentale

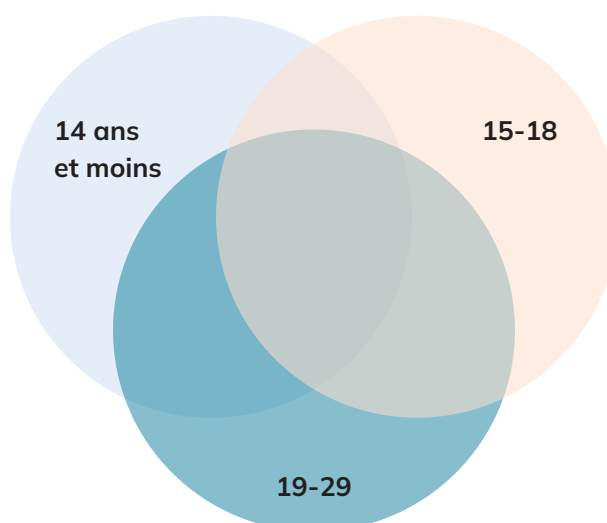
L'une des principales réalisations de l'initiative YMHI, attribuable aux efforts des organismes communautaires pour mobiliser les jeunes, a été le niveau de diversité des jeunes touchés.

En mars 2023, 26 des 27 organismes communautaires de l'initiative YMHI ont répondu au sondage sur la sensibilisation et l'engagement des jeunes intitulé le « Youth Outreach & Engagement Survey ». Cet outil d'autoréflexion devait leur permettre d'évaluer leur efficacité auprès des sous-groupes de jeunes anglophones qui méritent l'équité.

Dans l'ensemble, il a démontré que l'initiative YMHI rejoint différents jeunes, mais que la sensibilisation et la participation pourraient mieux refléter la grande variété des jeunes anglophones du Québec.

Chacun des sites communautaires a atteint des groupes démographiques de jeunes différents, souvent influencés par la région (rurale, urbaine) ou par l'objectif spécifique de l'initiative locale (p. ex. dans une initiative, tous les jeunes sont LGBTQIA2S+; dans une autre, tous les jeunes ont des besoins particuliers, sont neurodivergents ou vivent avec un handicap). Presque tous les organismes communautaires ont travaillé avec des jeunes du secondaire (15 à 18 ans) et dans la vingtaine. Nombre d'entre eux ont aidé des jeunes d'âges très variés.

Groupes d'âge par organisme communautaire



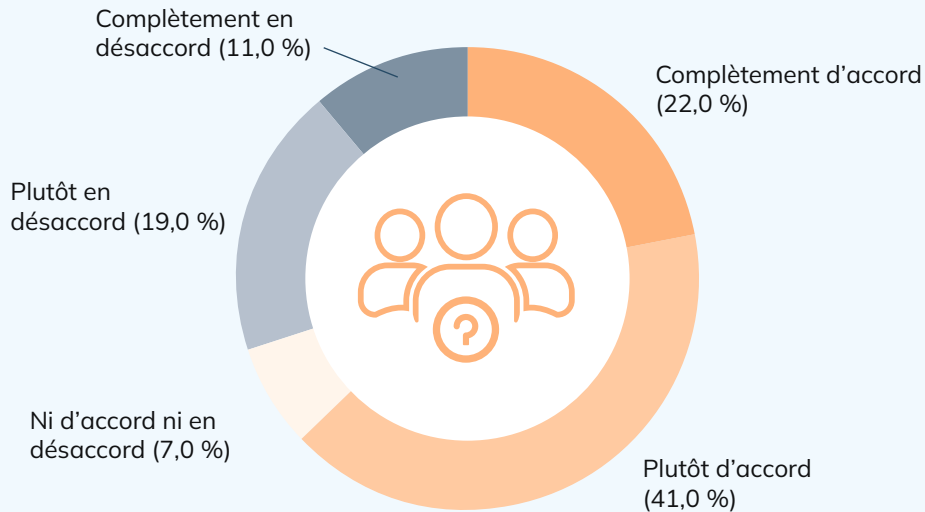
Les initiatives ont davantage touché les jeunes femmes que les jeunes hommes. Certaines (47 %) ont également rejoint des jeunes transgenres et non binaires.

Des jeunes racisés ont participé à 77 % des sites communautaires. De jeunes autochtones ont participé à 62 % des sites communautaires. De jeunes blancs ont participé à 81 % des sites communautaires. De jeunes nouveaux arrivants ont été joints dans la moitié des sites communautaires (50 %).

63 % des groupes communautaires ont déclaré que la diversité des jeunes touchés par leur projet reflétait bien celle de la population de leur région. De plus, 48 % d'entre eux pensent pouvoir atteindre un groupe de jeunes plus diversifié.

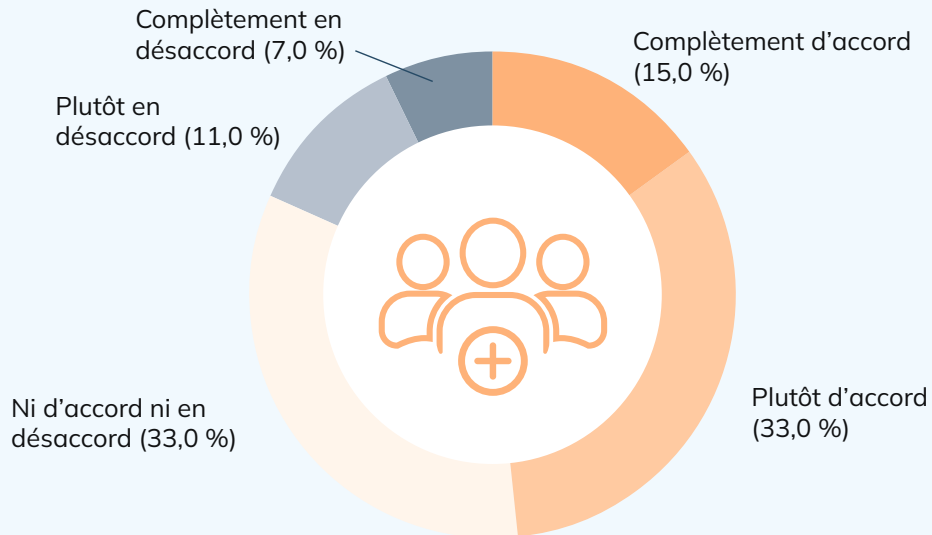
**La diversité des jeunes touchés par notre projet reflète bien celle de la population de notre zone, quartier, ville ou région.**

n=26



**Notre organisme pourrait atteindre un groupe de jeunes plus diversifié.**

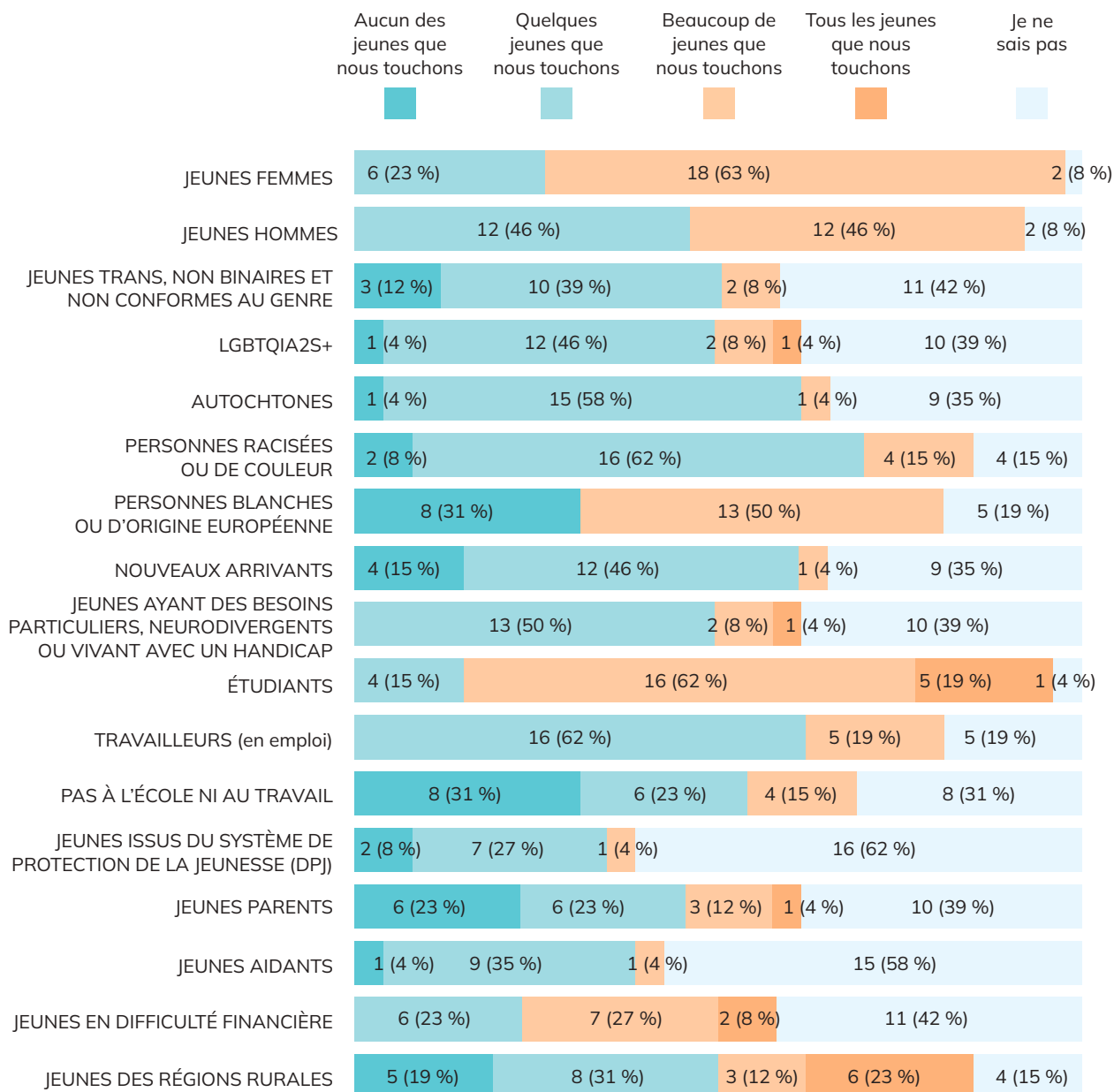
n=26



À l'avenir, les organismes communautaires aimeraient surtout accroître la participation des jeunes qui sont des hommes, des parents, des nouveaux arrivants, des autochtones, des non-étudiants et issus du système de protection de la jeunesse. Ils ont défini plusieurs stratégies pour accroître la diversité des jeunes touchés, par exemple aider les jeunes de divers milieux à jouer un rôle de leadership, établir des partenariats avec des organismes qui desservent d'autres populations, améliorer leur présence sur les médias sociaux et augmenter le financement et la dotation en personnel.

## Caractéristiques et identités des jeunes touchés

Rapport des organismes communautaires sur les caractéristiques des jeunes qui participent à leurs projets  
n=26



## Citations sur la manière d'atteindre et de soutenir les jeunes dans leur diversité

« Notre programme a permis d'améliorer le soutien et l'éducation en santé mentale pour les jeunes vulnérables, dont beaucoup sont passés par le système de protection de la jeunesse. »

« Bien que les écoles disposent déjà d'un groupe de soutien par les pairs de la Fierté, nous avons réussi à rassembler encore plus d'enfants (besoins particuliers, alliés, noirs, autochtones, de couleur et LGBTQIA2S+). »

« Au cours de l'année dernière, nous avons pu constater un manque d'activités pour les jeunes adultes, en particulier les anglophones. Nous avons également réussi à mobiliser les jeunes en dehors du

milieu scolaire. Nous avons créé un groupe d'art et de bien-être pour jeunes adultes à l'automne 2023. C'est la première fois que [notre organisme] travaille avec cette population ou lui propose des programmes. Il s'agit d'un succès croissant. »

« Ce projet nous a permis d'atteindre une clientèle que notre organisme ne ciblait pas auparavant (21 ans et plus). »

« Ce projet a non seulement permis de renforcer les capacités de notre organisme, mais aussi ses relations avec les jeunes LGBTQIA2S+ traditionnellement exclus des espaces queers. »

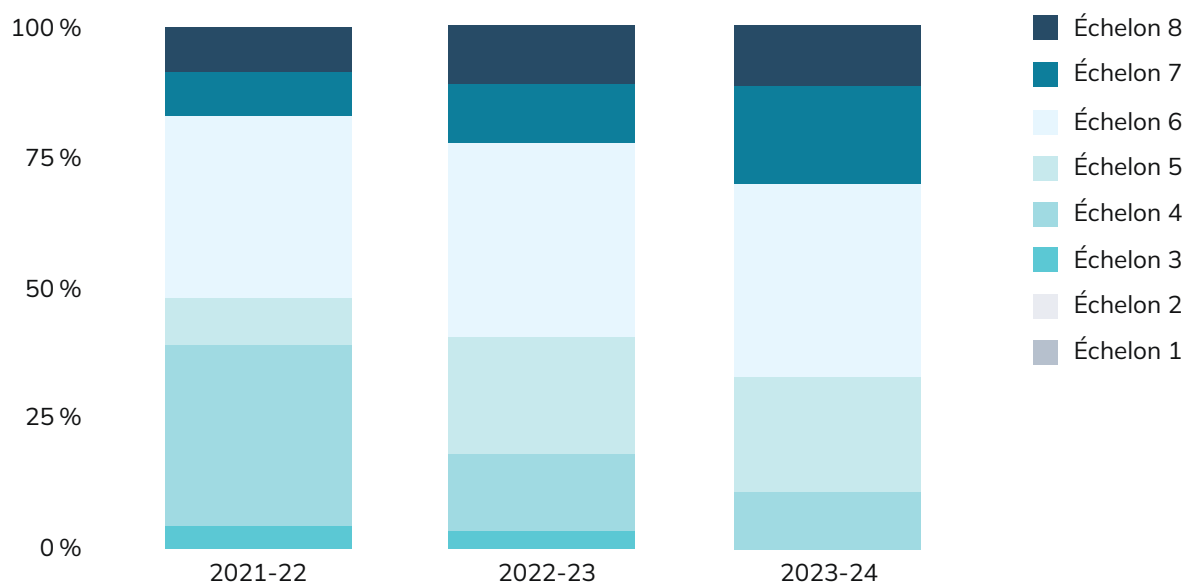
## Capacité accrue des organismes communautaires à faire participer les jeunes aux programmes et à la gouvernance

Au début de l'initiative, l'expérience des organismes communautaires en matière d'engagement des jeunes était très diversifiée. Tous ont remarqué un renforcement de l'engagement des jeunes à la fin du programme. Tout d'abord, le nombre de membres du conseil d'administration de moins de 35 ans qui ont participé à la gouvernance des organismes communautaires est passé de 33 en mars 2022 à 49 en mars 2024. Certains organismes ont mis en œuvre des mesures pour accroître la participation des jeunes à la gouvernance et à la prise de décision, par exemple en examinant les pratiques de leur conseil d'administration afin de déterminer si elles sont adaptées aux jeunes en invitant certains d'entre eux à siéger au conseil d'administration et aux comités.

Deuxièmement, les autoévaluations des organismes communautaires ont montré une amélioration de leur capacité à mobiliser les jeunes. Chaque année, les organismes participants ont été invités à évaluer leurs pratiques pour déterminer sur quel échelon leur

projet ou leur organisme se situe sur l'échelle de Hart. Les résultats montrent une augmentation constante de la proportion d'organismes communautaires qui mobilisent les jeunes à des échelons plus élevés ou à des types plus raffinés d'engagement. Au début de l'initiative YMHI, 9 % se situaient au huitième échelon (prise de décision partagée), 9 % au septième (les jeunes dirigent et prennent l'initiative), 35 % au sixième (les adultes prennent l'initiative et font part des décisions aux jeunes), 9 % au cinquième (les jeunes sont consultés et informés) et plus d'un tiers (35 %) au quatrième (les jeunes sont désignés et informés). À la fin de l'initiative YMHI, 11 % se situaient au huitième échelon, 19 % au septième, 37 % au sixième, 22 % au cinquième et seulement 11 % au quatrième. La proportion d'organismes communautaires au quatrième échelon ou à un échelon inférieur (« jeunes désignés et informés » ou non-participation des jeunes) a diminué, passant de 39 % en 2021-2022 à 11 % en 2023-2024.

## Évaluation de la participation des jeunes selon l'échelle de Hart



Proportion d'organismes communautaires par échelon, par année

Un sondage a été mené en 2023 pour comprendre les forces et les difficultés des organismes communautaires en matière de pratiques d'engagement des jeunes. Les répondants ont rendu compte de leur niveau de pratique dans les sept éléments de l'engagement des jeunes qui constituent la « norme de qualité pour l'engagement des jeunes » du Centre d'excellence de l'Ontario pour la santé mentale des enfants et des adolescents<sup>10</sup>.

Les organismes communautaires ont indiqué qu'ils se démarquaient dans les aspects suivants de l'engagement des jeunes :

- Relations authentiques
- Accessibilité
- Communication avec les jeunes
- Apprentissage continu au sujet de l'engagement des jeunes

Les deux points faibles soulevés étaient liés à l'engagement des jeunes au début, au moment de l'évaluation des besoins et de la création d'activités ou de programmes :

- Recherche et évaluation
- Codéveloppement

Bien que les jeunes aient joué un rôle clé dans l'orientation des programmes et des activités de nombreux organismes communautaires, tous les organismes ont indiqué qu'ils avaient l'intention de continuer à améliorer leurs pratiques en matière d'engagement des jeunes. Nombre d'entre eux ont pris des mesures pendant l'initiative YMHI pour accroître la participation des jeunes, par exemple former des comités consultatifs de la jeunesse, confier des postes et des stages rémunérés à des jeunes, ou encore leur proposer des rôles de jeunes ambassadeurs et d'autres rôles de leadership.

Les organismes ont également relevé des atouts qui stimuleraient la capacité d'engagement des jeunes, notamment la poursuite de la communauté de pratique et des événements d'échange avec d'autres organismes; la formation sur les premiers secours en santé mentale; l'engagement des jeunes dans la prise de décision; le contenu des médias sociaux; et l'orientation vers des coachs qui peuvent aider chacun des organismes à stimuler l'engagement des jeunes.

10 Centre d'excellence de l'Ontario pour la santé mentale des enfants et des adolescents, 2021. Norme de qualité pour l'engagement des jeunes Ottawa, ON. <https://www.cymha.ca/fr/projects/youth-engagement.aspx>

## Citations sur la pratique de l'engagement des jeunes

« Ce projet a eu un impact sur l'engagement des jeunes de 15 à 29 ans que nous recevons. Nous avons toujours éprouvé des difficultés à les joindre, mais ce projet, qui a permis de réaliser de nombreuses activités créatives, a suscité beaucoup de confiance et d'enthousiasme de leur part. »

« [Ce projet a été essentiel à] la transformation de [notre organisme] en espace de soutien pour l'engagement des jeunes qui offre des occasions uniques aux jeunes anglophones. Nous avons ainsi pu rompre l'isolement et favoriser des liens significatifs avec les jeunes de nos communautés. »

« L'impact le plus important serait le fait de comprendre que la plupart des jeunes veulent apprendre, être entendus, être soutenus et savoir que leur contribution est importante. Puisque notre organisme compte des employés « âgés », nous devons changer notre façon de penser et de faire pour refléter la société d'aujourd'hui, ce qui nous permettra de continuer de soutenir la communauté anglophone et ces jeunes, qui représentent notre avenir. »

« (Dans le cadre de ce projet), les étudiants ont pu mener à bien leurs propres projets liés à la santé mentale, ce qui leur a permis de mettre en pratique leurs compétences en leadership et en pensée critique. »

« Ce projet a non seulement eu un impact positif sur les jeunes de la communauté en favorisant leur santé mentale grâce à l'information, à l'éducation et à l'accès aux services, mais il leur a aussi donné l'occasion d'orienter concrètement l'élaboration de l'approche (p. ex. les plateformes [de médias sociaux]). »

« Les [jeunes] membres du petit comité consultatif ont gagné en confiance en participant à la prise de décision. D'ailleurs, l'un d'entre eux a déclaré qu'il se sentait mieux intégré à l'équipe, moins hésitant et moins honteux de parler de sa propre santé mentale à ses pairs. »

« Le projet a mis [notre organisme] en contact avec de nombreux jeunes talentueux et passionnés de toute la province, qui continuent à collaborer avec nous, de différentes façons, à des programmes pertinents pour la jeunesse dans leurs communautés. »

## Des partenariats plus solides entre les organismes communautaires au service des Québécois(es) d'expression anglaise et d'autres organismes et institutions d'appui à la santé mentale des jeunes

Les organismes communautaires ont créé ou consolidé de nombreux partenariats grâce à l'initiative YMHI. Plus de 1 100 partenaires ont été joints par des organismes communautaires pendant cette initiative et 600 d'entre eux ont acquis des connaissances, des ressources ou des compétences pour mieux répondre aux besoins en santé mentale des jeunes anglophones.

La mise sur pied de collaborations avec des partenaires des secteurs de l'éducation, de la santé, de la culture et de la communauté a contribué à l'impact de l'initiative YMHI à bien des égards. Tout d'abord, les relations avec les organismes partenaires ont accru la capacité des organismes communautaires à orienter les jeunes vers des services de santé mentale. Les partenariats ont également permis d'augmenter le nombre de références d'autres organismes vers

les activités pour les jeunes proposées par l'initiative YMHI. Ils ont par exemple contribué à l'élaboration des guides de ressources sur la santé mentale de même qu'à la sensibilisation aux problèmes de santé mentale et d'accès aux services avec lesquels les jeunes doivent composer.

La majorité des organismes communautaires ont établi des partenariats avec des établissements d'enseignement, principalement des écoles secondaires et des centres de formation pour adultes. Ils ont par exemple collaboré à des événements, ateliers et activités avec les écoles, convaincu le personnel du projet présent dans les écoles de soutenir les élèves en matière de santé mentale ou communiqué avec le personnel de l'école pour reconnaître les élèves à risque ou déterminer les programmes les mieux

adaptés aux jeunes. De nombreux organismes participants ont également joint des groupes multipartites, notamment des tables locales de concertation jeunesse et des comités régionaux et thématiques qui traitent des enjeux de la jeunesse ou de santé mentale.

Les organismes communautaires ont indiqué qu'un grand nombre des partenariats établis dans le cadre de l'initiative YMHI se poursuivront à l'avenir.

## Citations sur les partenariats

« Ce projet a permis à nos dirigeants de mettre en relation des partenaires francophones avec notre communauté anglophone et, en particulier, avec les partenaires pédagogiques. [Notre organisme] a pu mieux sensibiliser ses partenaires francophones à la vulnérabilité de nos jeunes. »

« Une caractéristique importante du programme a été la conception de « portails » pour aider les partenaires à proposer des programmes de santé mentale sur mesure à leurs participants. Nous avons travaillé avec des partenaires de notre réseau communautaire et du système de protection de la jeunesse afin de fournir un soutien adapté à la culture, dirigé par les jeunes et conforme à leurs besoins. »

« Des partenariats ont été établis au sein des différents milieux de la santé, de l'éducation et des services sociaux. Ce faisant, nous avons pu travailler dans deux écoles secondaires locales pour mieux joindre les jeunes de notre région. Nous avons ainsi pu mieux soutenir et informer le personnel et les élèves en ce qui concerne la santé mentale et le bien-être. Nous avons été en mesure de gérer diverses activités dans les écoles, par exemple des cercles de tambours, des séances informatives sur les droits juridiques des jeunes, des groupes d'art et de bien-être, des ateliers d'arts médiatiques en collaboration avec [un organisme local], et la préparation de trousseaux d'étude pour les élèves en période d'examen. »

« Ce projet a permis à notre organisme d'étendre ses programmes à d'autres écoles non partenaires. »

« L'initiative YMHI nous a fourni les ressources nécessaires pour nous adapter à l'évolution constante des services de santé mentale, et nous lui en sommes extrêmement reconnaissants. »

« [Cette initiative YMHI] a renforcé nos liens avec l'équipe de santé mentale du CISSS. Notre approche collaborative (partenariat avec l'école, le CISSS) a été présentée au ministère de l'Éducation comme une pratique prometteuse entre le public et la communauté. »

« Des partenariats ont été développés et maintenus avec des organismes qui répondent aux besoins des jeunes adultes atteints de maladie mentale, avec le CISSS [de notre région] et avec la commission scolaire. La création de la table ronde anglophone sur le bien-être mental et d'un poste d'agent de liaison en santé mentale a permis d'accroître les retombées des partenariats et des activités au sein de la communauté. »



# Renforcement des capacités des organismes grâce à la coordination et au soutien du CHSSN

L'effort coordonné du CHSSN pour faire connaître l'enjeu de la santé mentale des jeunes auprès des bailleurs de fonds et des organismes communautaires a jeté les bases du succès de l'initiative YMHI. Pendant la mise en œuvre du programme, le CHSSN a joué un certain nombre de rôles pour s'assurer que les projets locaux et régionaux étaient reliés les uns aux autres et soutenus par des données, des ressources et une expertise administrative.

Le CHSSN a fourni les éléments suivants :

- Développement et soutien individualisés de projets pour chacun des organismes communautaires participants
- Coordination et facilitation des possibilités d'échange entre pairs et de la formation (y compris la communauté de pratique, les ateliers de formation sur des compétences spécifiques, les événements de réseautage et d'échange de connaissances en personne et le groupe Facebook de la plateforme de connaissances)
- Ressources concernant les pratiques, les statistiques, les actualités et les changements aux politiques en matière de santé mentale et d'engagement des jeunes
- Promotion de la participation des organismes communautaires aux consultations sur les politiques publiques
- Gestion des fonds qui proviennent des deux bailleurs de fonds
- Sondages, collecte de données, évaluation et rapports

Produits de connaissance créés par le CHSSN :

Dans le cadre de l'initiative YMHI, le CHSSN a créé 26 outils pour soutenir les organismes communautaires et leurs partenaires des services de santé mentale. Il a entre autres conçu des outils clés pour faciliter la gestion de programmes en soutien direct aux organismes communautaires, aux sondages et aux produits de connaissances fondés sur les statistiques du recensement canadien de 2021 qui contribuent à la base de données probantes globales sur les Québécois(es) d'expression anglaise de 15 à 29 ans.

Voici quelques-uns des outils créés :

- Trousse d'outils sur la visibilité, guide du bénéficiaire, modèle logique, rapports d'évaluation<sup>11</sup> et d'impact<sup>12</sup>, matériel d'accueil, modèles de rapports, enregistrements vidéo, guides dérivés et diapositives de présentation des formations, rapports de synthèse et résumés graphiques des événements
- Trois sondages<sup>13</sup> et les rapports de leurs résultats respectifs, une campagne Instagram, une présentation infographique<sup>14</sup> des résultats, le guide d'une campagne de sondage et un guide complémentaire des méthodes d'évaluation mixtes
- Mémoire, rapport de profil sociodémographique<sup>15</sup>, présentation infographique<sup>16</sup> et blogue<sup>17</sup>
- Traduction des ressources pertinentes spécifiques aux jeunes produites par le CHSSN et ses partenaires

11 Nigam, Sunita, 2022. [Rapport d'évaluation de l'Initiative sur la jeunesse et la santé mentale 2021-2022](#). Québec : CHSSN

12 Verre, génévrier, 2023. [Rapport d'impact de l'Initiative sur la jeunesse et la santé mentale 2022-2023](#). Québec : CHSSN

13 Mentionné précédemment dans les méthodes de collecte de données, à la page 10

14 Nigam, Sunita. 2022. [Sondage Youth Pulse Check : Principales conclusions](#). Québec : CHSSN

15 Pocock, Joanne. 2024. [Profil sociodémographique des jeunes Québécois d'expression anglaise âgés de 15 à 29 ans](#). Québec : CHSSN

16 Pearson, Shannon. 2024. [Points saillants du profil sociodémographique des Québécois\(es\) d'expression anglaise de 15 à 29 ans](#). Québec : CHSSN

17 CHSSN, 2024. [Blogue de l'initiative YMHI : Réflexions sur l'équité en matière de santé mentale et l'engagement des jeunes](#). Québec (chssn.org)

La grande majorité des organismes communautaires (96 %) ont déclaré que le soutien qu'ils ont reçu du CHSSN était utile (52 % très utile; 44 % utile; 4 % neutre). Ils ont aimé le soutien de la direction du programme de l'initiative YMHI ainsi que la possibilité d'apprendre les uns des autres grâce à des séances en ligne et en personne.

De septembre à novembre 2023, le Secrétariat à la jeunesse du Québec a mené une consultation publique sur la jeunesse à l'échelle de la province. Le CHSSN a veillé à ce que tous les organismes communautaires du réseau soient informés de la possibilité qui leur était offerte, ainsi qu'aux jeunes de la région, de diffuser leurs connaissances sur les besoins des jeunes anglophones. Le CHSSN a rédigé un document présenté au Secrétariat à la jeunesse lors des consultations intitulé « Un portrait des jeunes Québécois d'expression anglaise vulnérables âgés de 15 à 29 ans »<sup>18</sup>. La représentation du CHSSN et des organismes communautaires de l'initiative YMHI semble avoir marqué la consultation puisque plusieurs de leurs messages clés ont été repris dans le Rapport de la consultation publique pour la jeunesse du Secrétariat à la jeunesse<sup>19</sup>. Par exemple, la santé est l'une des trois principales priorités dans toutes les régions pour les intervenants des services à la jeunesse et les jeunes, avec un accent particulier sur la santé mentale (mentionnée dans la rubrique Santé). La diversité de la culture québécoise a été mentionnée, notamment en ce qui concerne les communautés autochtones, immigrantes et anglophones, ainsi que les difficultés d'accès aux services pour certains sous-groupes de jeunes.



Dans le cadre de l'initiative YMHI, le CHSSN a adopté une approche collaborative pour élaborer les programmes de santé mentale destinés aux jeunes tout en permettant à chaque organisme communautaire de cocréer des programmes pertinents pour cette clientèle. Cette démarche semble avoir accru l'échange de connaissances et de ressources entre les organismes communautaires du Québec et ravivé le désir d'une collaboration continue.

## Citations sur le soutien du CHSSN

« Les réunions de la communauté de pratique, les différents webinaires et les séances d'information de la direction du programme pendant la période de présentation des rapports ont été fort pertinentes, car elles nous ont permis de rester en contact, d'échanger et de célébrer nos extraordinaires réalisations. »

« La quantité de ressources et d'informations partagées lors des réunions de la communauté de pratique et du groupe Facebook YMHI est impressionnante ! C'est très apprécié ! »

« Grâce aux formations spécialisées proposées par le CHSSN, au partage des connaissances de la communauté de pratique et aux ressources financières fournies, ce projet a grandement aidé notre organisme à joindre nos jeunes anglophones dispersés et isolés afin de mieux comprendre leurs perceptions, leurs préoccupations et leurs besoins en matière de santé mentale et de bien-être. »

18 CHSSN, 2023. *Mémoire : Un portrait des jeunes Québécois d'expression anglaise vulnérables âgés de 15 à 29 ans*. Québec (chssn.org)

19 Gouvernement du Québec, 2024. *Rapport de la consultation publique pour la jeunesse 2023*. Québec (jeunes.gouv.qc.ca)

## Ce que veulent les jeunes : Programmes supplémentaires, espaces pour les jeunes, services opportuns et changement systémique

Il est clair que davantage de programmes et de services devraient soutenir la santé mentale des jeunes. En 2023-2024, 345 jeunes qui participent à des activités et événements communautaires de l'initiative YMHI ont répondu à un sondage qui leur demandait de décrire leur idée du projet idéal pour soutenir leur bien-être mental. Les répondants ont indiqué souhaiter plus d'activités, de programmes et de soutien. Un fait saillant des réponses : les jeunes comprennent que les problèmes systémiques, par exemple la pauvreté et le manque de ressources adéquates dans les services publics, en particulier dans les systèmes d'éducation et de santé (en anglais ou autre), ont un impact sur la santé mentale. Certains se sont dits inquiets quant à l'avenir et ont signalé le stress que de nombreux jeunes ressentent lorsqu'ils entrent dans une école ou pensent aux emplois qu'ils pourraient occuper en tant que jeunes adultes.

De nombreux répondants (57) ont affirmé souhaiter davantage d'activités, soit en citant des activités spécifiques, soit en évoquant la possibilité de soutenir davantage les jeunes dans la poursuite de leurs intérêts et de leurs passe-temps. Certains ont aussi mis l'accent sur l'aspect communautaire des diverses activités collectives et sur l'importance pour les jeunes de sentir qu'ils font partie d'une communauté.

Beaucoup (44) ont souligné l'importance d'être écoutés, que ce soit individuellement ou dans des groupes de soutien. Huit autres répondants ont relevé l'importance des groupes de soutien par les pairs et des programmes conçus par les jeunes afin de les engager pleinement. De même, 29 personnes ont souligné l'importance d'avoir accès à une thérapie professionnelle et à des services de santé mentale abordables (idéalement gratuits) par l'entremise d'intervenants à l'école ou de psychologues et psychiatres à l'externe. Certains répondants (26) ont insisté sur les espaces physiques sûrs pour les jeunes, que ce soit la création de ces espaces, le prolongement des heures d'ouverture ou la bonification des services. Plusieurs répondants (20) ont décrit le besoin de ressources supplémentaires en matière de santé mentale en précisant le type de ressources nécessaires ou en indiquant simplement qu'en général, il faut plus de ressources en anglais. En outre, certains jeunes répondants (10) ont mis l'accent sur le soutien économique aux jeunes et à leurs familles, sur le soutien scolaire ou les changements dans le système scolaire (7) et sur les changements dans les systèmes de santé et de services sociaux (6).

## Les idées « sans limites » de jeunes Québécois d'expression anglaise pour soutenir la santé mentale des jeunes

| Thème   | Commentaires de jeunes   |
|---|--|
| <b>Activités et création d'une communauté (p. ex. sports, compétitions, voyages, excursion en nature, art, projets communautaires collectifs)</b> | <p>« Selon moi, créer avant tout une communauté est la clé du bien-être mental. »</p> <p>« Travailler sur un grand projet communautaire d'une année pour que les gens s'intègrent à la communauté et se changent les idées est une merveilleuse façon de les aider à améliorer leur santé mentale. Pour ma part, la plupart de mes problèmes sont survenus lorsque j'ai ressenti un faible lien avec mon école et un certain sentiment d'exclusion. J'ai participé à un projet en 2022-2023, je me suis vraiment rapproché des gens qui m'entourent et j'ai gagné en confiance pour m'aider moi-même et ceux qui ont des problèmes de santé mentale. La démarche peut sembler être une façon très indirecte d'aider les gens, mais je la trouve très efficace. »</p> <p>« Un projet qui inclut un sport ou une activité parascolaire pour que les personnes soufflent un peu, que ce soit à l'école ou au travail. »</p> <p>« Accorder plus de financement aux organismes qui proposent des activités divertissantes comme le plein air, des sports ou des jeux. »</p> <p>« Je proposerais différentes activités parascolaires en petits groupes, par exemple la natation, des excursions les fins de semaine ou des tableaux d'orientation à l'heure du déjeuner. »</p> <p>« Créer un club de randonnée pour s'évader dans la nature et discuter. »</p> <p>« Proposer des ateliers de menuiserie. »</p> |

Nombre  
de jeunes

57

| Thème  | Commentaires de jeunes  |
|--|---|
| <p><b>Offrir des services d'écoute, en personne ou en ligne, sans jugement, individuellement ou en groupe.</b></p> <p><b>Sous-thème : Programmes de soutien par les pairs et programmes conçus par les jeunes.</b></p> <div data-bbox="207 877 548 1050"> <p>Nombre de jeunes<br/><b>52</b></p> </div> | <p>« Écouter et valider les sentiments de quelqu'un. Ne pas demander d'explications ou de détails, ne pas confronter la personne, mais simplement l'écouter. »</p> <p>« Proposer un groupe de soutien pour l'anxiété. »</p> <p>« Créer un groupe dédié à la santé mentale des personnes neurodivergentes afin de démystifier les tabous. »</p> <p>« Lancer une initiative de santé mentale et de bien-être au sein de l'école qui s'adresse aux personnes racisées. »</p> <p>« Je propose un endroit où les gens peuvent se rendre ou un numéro destiné aux appels et messages texte dans des situations où les personnes ne sont pas à l'aise de s'ouvrir ou d'en parler avec des amis pour qu'elles n'aient pas l'impression d'être jugées ou rabaissées. »</p> <p>« Favoriser la mobilisation professionnelle d'adolescents comme nous plutôt que des adultes pour nous aider, car ils ont de l'expérience et vivent les situations que nous traversons maintenant. Ils ne nous agacent pas en répétant toujours les mêmes conseils et savent quoi dire, car ils sont comme nous ! »</p> <p>« Soutenir la santé mentale des jeunes parents par l'éducation et les loisirs. »</p> |
| <p><b>Offrir des thérapies gratuites et accessibles par l'entremise d'intervenants à l'école.</b></p> <div data-bbox="207 1228 548 1396"> <p>Nombre de jeunes<br/><b>29</b></p> </div>   | <p>« Offrir de la thérapie gratuitement, sans liste d'attente. »</p> <p>« Proposer de l'art-thérapie pour guérir les traumatismes. »</p> <p>« Je constate que les services pour les jeunes et les jeunes adultes de la communauté offrent très peu de conseils relationnels. Ils ont d'ailleurs des lacunes concernant l'éducation sexuelle et la thérapie. »</p> <p>« Je rendrais la thérapie accessible et gratuite pour tous les adolescents de 13 à 18 ans. »</p>   |

| Thème   | Commentaires de jeunes  |
|---|---|
| <p><b>Proposer un espace dédié aux jeunes ou à des groupes spécifiques (jeunes LGBTQ par exemple)</b></p> <p><b>Sous-thème : Créer plus d'infrastructures récréatives et culturelles pour les jeunes</b></p> <div data-bbox="224 625 560 793" style="background-color: #e0f2f7; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Nombre de jeunes<br/><b>26</b></p> </div> | <p>« Un espace sécuritaire et confidentiel est un havre de paix pour les jeunes qui en ont besoin ou qui le souhaitent. »</p> <p>« Proposer un espace de liberté pour évacuer tout stress négatif, verbalement ou physiquement. »</p> <p>« Les jeunes anglophones LGBTQ+ ont besoin d'un espace sûr. »</p> <p>« Créer un lieu sûr accessible en tout temps où les personnes se sentent en sécurité et à l'aise pour s'exprimer. »</p> <p>« Offrir un espace pour socialiser, regarder des films, souper et jouer. »</p> <p>« Financer plus de terrains de basket. »</p> <p>« Proposer un centre de remise en forme et de bien-être. »</p> |
| <p><b>Proposer des documents, des ateliers, de l'information sur les sites Web et de l'orientation vers des ressources sur la santé mentale (l'éducation sexuelle a été mentionnée).</b></p> <div data-bbox="224 1094 560 1266" style="background-color: #e0f2f7; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Nombre de jeunes<br/><b>20</b></p> </div>               | <p>« Recommander des outils et astuces pour apprendre à parler de nos sentiments. »</p> <p>« Présenter en profondeur les ressources du site Web [de l'organisme] plutôt que de faire un survol rapide. L'outil est très utile et bien conçu, et je pense que les étudiants peuvent en profiter. »</p> <p>« Disposer d'une application où chacun peut parler de ses problèmes ou offrir des conseils. »</p> <p>« Publier des vidéos de psychoéducation réalisées par des personnes neurodivergentes pour des personnes neurodivergentes. »</p> <p>« Favoriser une meilleure éducation sexuelle. »</p>                                      |
| <p><b>Répondre aux besoins fondamentaux et offrir du soutien économique et matériel (alimentation, réduction de la pauvreté, etc.).</b></p> <div data-bbox="224 1472 560 1640" style="background-color: #e0f2f7; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Nombre de jeunes<br/><b>10</b></p> </div>  | <p>« S'assurer que toutes les familles jouissent d'une stabilité financière suffisante pour subvenir à leurs besoins. »</p> <p>« Lutter contre la pauvreté. »</p> <p>« Créer un programme de placement professionnel pour aider les jeunes à trouver des emplois intéressants, car selon moi, beaucoup d'emplois de débutants sont médiocres. Cultiver l'espoir pour l'avenir ou un sens de l'appréciation de la vie influence la santé mentale. »</p>  |

| Thème   | Commentaires de jeunes  |
|---|---|
| <p><b>Offrir du soutien à l'école ou modifier la structure de l'école.</b></p> <p><b>Nombre de jeunes</b><br/>7</p> | <p>« Faire passer la semaine scolaire à quatre jours, car un week-end de trois jours aurait beaucoup de bienfaits pour la santé mentale des élèves et les inciterait à aller à l'école, à faire plus de sport et d'activités. »</p> <p>« Proposer un environnement d'apprentissage en dehors d'une salle de classe traditionnelle, comme une salle de classe extérieure ou alternative dans les écoles. » « Trouver des solutions qui permettraient à plus d'élèves de se sentir à l'aise ou plus motivés pour exceller à l'école. »</p> <p>« Dans le contexte économique actuel, penser à un emploi bien rémunéré me fait penser au coût inabordable de l'éducation à l'avenir. Nous travaillons si dur pour obtenir un emploi qui ne sera même pas bien rémunéré. La jeune génération se dirige vers le décrochage scolaire. J'aimerais que la situation soit plus facile et les coûts plus abordables. »</p> |
| <p><b>Systèmes de santé et de services sociaux</b></p> <p><b>Nombre de jeunes</b><br/>6</p>                         | <p>« Bénéficier des services de psychologues et de psychiatres sans avoir à prendre l'avion ou à attendre des mois. »</p> <p>« Réduire le temps d'attente pour recevoir l'aide nécessaire. »</p> <p>« Les hôpitaux devraient prendre les problèmes de santé mentale plus au sérieux, et il devrait y avoir plus de salles et de médecins pour aider plus de gens. »</p> <p>« J'abolirais les listes d'attentes. »</p> <p>« Rendre les services de santé mentale gratuits. »</p>   |

# Conclusions et recommandations

Pour la période 2021-2024, l'Initiative sur la jeunesse et la santé mentale a été sur la bonne voie vers la réalisation de tous ses objectifs. La sensibilisation aux lacunes et aux obstacles des services de santé mentale pour les jeunes Québécois(es) d'expression anglaise a été renforcée. Un grand nombre de ressources accessibles en anglais liées à la santé mentale des jeunes ont été recommandées à ces derniers et aux prestataires de services. Des milliers de jeunes Québécois(es) d'expression anglaise ont pris part à des activités et à des événements liés à la santé mentale, et bon nombre ont participé à la conception et à la mise en œuvre de cette programmation. Les organismes communautaires et les jeunes participants ont également indiqué que le programme a ciblé la stigmatisation entourant les questions de santé mentale, ce qui a permis d'ouvrir et de normaliser la conversation sur le bien-être mental, les défis et les solutions. La grande majorité des organismes communautaires qui ont mis en œuvre l'initiative à l'échelle locale se sont engagés à poursuivre le travail visant à accroître la mobilisation des jeunes et à combler les lacunes des services de santé mentale pour les jeunes anglophones afin de renforcer le bien-être de leurs communautés.

## Recommandations

### Programmation

- Maintenir l'utilisation de l'échelle de participation des jeunes de Hart comme outil d'orientation pour la réflexion et l'évaluation de la mobilisation.
- Maintenir l'offre des séances de communauté de pratique aux organismes participants.
- Prévoir du temps pour que les organismes communautaires puissent résoudre collectivement des problèmes (p. ex. rétroaction des pairs) et échanger des compétences en petits groupes.
- Obtenir des ressources pour que les organismes communautaires embauchent du personnel externe en vue de renforcer les capacités individuelles (p. ex. des consultants en mobilisation des jeunes).
- Envisager une collaboration avec les organismes jeunesse de la province pour mettre sur pied des événements comme des rassemblements auxquels participeraient des jeunes impliqués dans des projets YMHI locaux (afin de renforcer leurs connaissances, leur confiance et leurs compétences en tant que futurs catalyseurs de promotion de la santé mentale).

### Changement des systèmes

- Organiser des séances de participation locales, régionales et provinciales pour les représentants du système public de santé mentale (représentants élus, hauts fonctionnaires) afin de connaître les résultats et les innovations en santé mentale des jeunes dans les organismes et les réseaux communautaires anglophones.
- Poursuivre la collaboration collective entre des organismes communautaires et le CHSSN dans les consultations sur les politiques publiques.
- Solliciter l'aide des bailleurs de fonds pour que le CHSSN étende ses réseaux et établisse des liens avec les décideurs et les personnes influentes dans les systèmes de développement des jeunes et de santé mentale.





## Données

- Réaliser le sondage « Youth Pulse Check » (p. ex. tous les 3 à 5 ans) pour suivre l'évolution des besoins des jeunes.

## Évaluation

- Élaborer un plan d'évaluation au cours du premier trimestre d'une nouvelle initiative avec les évaluateurs externes chargés de la mise en œuvre.
- Proposer des méthodes pour mesurer l'augmentation de la sensibilisation, des compétences, des changements de programmes et de politiques des organismes partenaires après l'initiative.
- Planifier le calendrier des sondages auprès des jeunes et des organismes communautaires et leur demander quelles sont les autres évaluations auxquelles ils participent afin d'éviter de trop les interroger.
- Inclure des méthodes d'évaluation de la sensibilisation des jeunes, de leur connaissance de la santé mentale, de leur sentiment d'appartenance, de leurs compétences, de leur confiance et de leur niveau de stigmatisation.

# Appendices

## Projets par région et organisme

HLSL (Région 01)

ECO-02 (Région 02)

JHCP (Région 03)

CCS (Région 06, Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal)

REISA (Région 06, Est-de-l'Île-de-Montréal)

ACDPN (Région 06, Ouest-de-l'Île-de-Montréal)

CDH (Région 06)

P10 (Région 06)

O3 (Région 06)

H&H (Région 06)

BGC Dawson (Région 06)

CONNEXIONS (Région 07)

NSCA (Région 09)

COASTERS (Région 09)

CASA (Région 11)

VGPN (Région 11)

CAMI (Région 11)

MCDC (Région 12)

AGAPE (Région 13)

ECOL (Région 14)

4KORNERS (Région 15)

MWCN (Région 16)

ARC (Région 16)

MEPEC (Région 16)

### **Interprovincial:**

ELAN

LEARN

Y4Y



## 4Korners

Les partenariats avec le CISSS des Laurentides et la Commission scolaire Sir-Wilfrid-Laurier ont joué un rôle déterminant dans l'initiative de santé mentale des jeunes à 4Korners. C'est grâce à la collaboration étroite entre 4Korners et le CISSS des Laurentides que le programme ADO Toxicology a été traduit et que 4Korners a pu former trois membres du personnel pour piloter le programme dans une école secondaire anglophone locale. 4Korners a pu travailler à l'interne dans deux écoles secondaires locales pour mieux rejoindre les jeunes de la région et soutenir le personnel en matière de santé mentale. 4Korners a organisé une variété d'activités dans les écoles telles que des cercles de tambour, des séances d'information sur les droits légaux des jeunes, des groupes d'art et de bien-être, des ateliers d'arts médiatiques en collaboration avec le *Community Digital Arts Hub*, et des trousseaux d'étude (remplies de ressources pour la gestion du stress) ont été préparés pour les étudiants en période d'examen. Le groupe d'art et de bien-être lancé à l'automne 2023 par 4Korners constitue la première initiative de l'organisme qui est destinée aux jeunes adultes. Les jeunes ont également eu l'occasion de présenter leurs talents musicaux lors de deux événements régionaux différents grâce au partenariat de 4Korners avec d'autres organismes. Le kiosque de ressources tenu pendant les heures du dîner par différents partenaires de santé et de services sociaux et des organismes communautaires a permis de mieux informer les jeunes des services offerts dans leur communauté. Un balado pour les jeunes (financé par la YMHI et d'autres fonds) est une autre action qui soutient les objectifs de la YMHI. Ce projet a permis de faire de 4Korners un espace de soutien à l'engagement des jeunes et d'offrir des opportunités uniques aux jeunes d'expression anglaise.



## African Canadian Development and Prevention Network (ACDPN)

Dans le cadre de ce projet, l'ACDPN a développé le programme « *Adulting Like Us* », qui améliore le soutien et l'éducation en matière de santé mentale pour les jeunes vulnérables, dont beaucoup sont passés par le système de protection de la jeunesse.

Grâce à une série d'activités ciblées, le projet ALU a permis aux jeunes de faire face aux différents problèmes de santé mentale auxquels ils peuvent être confronté(e)s lorsqu'ils entrent dans l'âge adulte. Les principales activités ont consisté à présenter aux jeunes les programmes de santé mentale, à animer des ateliers sur divers sujets liés à la santé mentale et à faire participer les jeunes à des discussions fructueuses avec des animateur(-trice)s expert(e)s. Une caractéristique importante du programme a été le développement de « hubs » pour aider les partenaires à fournir des programmes de santé mentale adaptés à leurs participant(e)s. L'ACDPN a travaillé avec des partenaires du réseau communautaire ainsi qu'avec le système de protection de la jeunesse afin d'apporter aux jeunes un soutien adapté à leur culture. Enfin, l'ACDPN a conçu et fourni des trousseaux de provision en soutien au programme afin de rationaliser la mise en œuvre du programme et d'en assurer la cohérence. Le projet a permis de sensibiliser les jeunes d'expression anglaise de la communauté noire montréalaise, de réduire la stigmatisation et de leur donner les moyens d'accorder la priorité à leur bien-être mental. Grâce à la collaboration, à l'éducation et au partage des ressources, le programme ALU s'est efforcé de créer un réseau de soutien qui encourage la résilience et favorise des résultats positifs en matière de santé mentale pour les jeunes à risque de la communauté. Le programme de santé mentale a démontré la capacité de l'ACDPN à étendre sa portée, à favoriser le bien-être de la communauté et à promouvoir des approches innovantes et culturellement adaptées en matière de soins de santé mentale.



## The Youth and Parents Agape Association Inc. (AGAPE)



L'AGAPE est un chef de file dans la communauté d'expression anglaise lavalloise. Ce projet travaille en collaboration avec le CISSS de Laval (Aire Ouverte/santé publique) et des partenaires communautaires et éducatifs francophones (TRÎL, ALPABEM, CDC Vimont Adult Education Centre et des écoles secondaires) pour livrer un plaidoyer afin que soient pris en compte les besoins des jeunes Lavallois d'expression anglaise et que leur soient fournies des ressources en matière de santé mentale. L'AGAPE a joué un rôle déterminant dans la traduction du site *Web trouvetaressource.ca* et dans la promotion des ressources disponibles auprès des jeunes par le biais des médias sociaux et des organismes partenaires. Les partenaires francophones ont été sensibilisés aux besoins des jeunes d'expression anglaise à l'aide des données factuelles et des graphiques du CHSSN. Les jeunes ont été touché(e)s par des événements de sensibilisation et de collecte de données (enquêtes et groupes de discussion). L'AGAPE s'est également efforcée d'impliquer les étudiant(e)s ambassadeur(-rice)s dans le développement et le partage de ressources en ligne sur la santé mentale, tout en employant un jeune porte-parole du bien-être mental (autisme, anxiété et gestion du stress). L'AGAPE continue à travailler pour atteindre les jeunes dans les écoles secondaires locales et les centres de formation pour adultes, par le biais d'événements et d'activités, de ressources Web pour les jeunes et de partenariats.

## Assistance and Referral Centre (ARC)



En tant qu'organisation, l'ARC répond aux besoins de l'ensemble de la population d'expression anglaise du centre de la Montérégie. Dans le cadre de ce projet, l'ARC a sondé et écouté la population afin de créer des projets qui répondent à ses besoins. L'ARC a facilité la création de la table de partenariat en santé mentale pour la population d'expression anglaise (*Regional Health and Social Services Partnership Table*), qui compte plus de 30 membres actifs représentant trois CISSS, la DPJ, des organismes communautaires et des centres de services scolaires locaux. La création de cette table de partenariat et d'un poste d'agent de liaison en santé mentale a permis aux activités d'avoir un impact plus large dans la communauté. L'ARC a créé et distribué un guide de ressources en santé mentale, partagé chaque semaine des ressources sur la santé mentale dans les médias sociaux et conçu des outils de sensibilisation et de littératie en matière de santé mentale. L'organisme a organisé de nombreuses activités dans les écoles secondaires, dans son centre d'activité et dans un centre de logement supervisé pour les personnes vivant avec un diagnostic de santé mentale. Les activités comprenaient la peinture murale, la tenue d'un journal expressif, des séances de discussion pour améliorer le bien-être mental (animées par des professionnel(le)s), de la peinture sur roche et un café-rencontre sur la santé mentale.

## BGC Dawson

BGC Dawson est un centre communautaire de soutien situé à Verdun qui offre un large éventail de programmes éducatifs, récréatifs et sociaux pour les jeunes de 15 ans et plus. Avec ce projet, BGC a renforcé ses partenariats avec l'école secondaire locale et en a créé de nouveaux avec des organismes et des professionnel(le)s de la santé mentale. BGC Dawson a créé un magazine de ressources sur la santé mentale et un balado dirigé par des jeunes afin d'aider les jeunes à trouver des services. Le centre communautaire a organisé de nombreux événements et activités pour les jeunes, y compris des discussions individuelles et de groupe sur la santé mentale, des ateliers d'art-thérapie, un événement pour les jeunes femmes et les jeunes trans avec Project 10, une formation sur des sujets liés à la santé mentale (gestion et désescalade des crises, évaluation des risques, gestion des limites et autosoins). BGC Dawson a donné la priorité à l'engagement authentique des jeunes dans tous les aspects de ses activités et événements, permettant ainsi de responsabiliser les jeunes et de déstigmatiser la santé mentale. L'objectif de ce projet et de l'ensemble du travail de BGC Dawson est de créer des parcours de soutien pour les jeunes isolé(e)s, vulnérables et marginalisé(e)s qui sont confronté(e)s à des obstacles pour accéder aux services de santé mentale.



## Council for Anglophone Magdalen Islanders (CAMI)

La principale action du CAMI au cours des trois dernières années a été la création d'un comité consultatif des jeunes composé exclusivement de jeunes, qui ont informé le CAMI des besoins des jeunes. Le CAMI a mené une enquête auprès des jeunes et a utilisé l'information recueillie pour travailler avec le comité consultatif des jeunes à l'élaboration d'un plan d'action pour les activités. L'organisme a adapté de nouveaux documents portant sur des sujets tels que l'intimidation, le stress en contexte scolaire et les saines habitudes de vie. Le CAMI a traduit les campagnes de sensibilisation à la santé mentale d'autres organisations et les a partagées sur les médias sociaux. Le CAMI a également organisé de nombreuses activités sociales et de nombreux événements pour les jeunes en étroite collaboration avec le Centre Accalmie, l'École de la Grosse-Île, le CISSS/Aire Ouverte et la Fondation Jeunes en Tête et autres partenaires. Ces activités incluent le lancement de la Journée du t-shirt rose contre l'intimidation, événement pour la Journée internationale des droits des femmes, les activités artistiques et de bien-être et des ateliers dans l'école portant sur l'essentiel de la santé mentale. Nombre de professionnel(le)s de la santé mentale étaient présent(e)s à ces activités et à ces événements et y ont fait la promotion de leurs services. Au cours de ce projet, le développement d'un partenariat solide avec l'équipe Aire Ouverte a conduit à l'embauche par le CISSS des Îles d'une infirmière et d'une assistante sociale qui sont non seulement bilingues, mais aussi des jeunes elles-mêmes.



## Committee for Anglophone Social Action (CASA)



Le CASA a pu élargir la portée et l'impact des services offerts en travaillant en étroite collaboration avec des acteurs clés tels que le directeur de la protection de la jeunesse, les écoles locales (notamment New Carlisle High School, Escuminac Intermediate School et New Richmond High School), le Listuguj Mi'gmaq Development Center, Accroche-Cœur (centre de pédiatrie sociale) et, au niveau régional, Vision Gaspé Perce Now. Ces partenariats ont permis une meilleure coordination et un meilleur partage des ressources, renforçant ainsi la capacité de l'organisme à répondre aux divers besoins des jeunes. Le CASA travaille directement avec les jeunes à haut risque et leurs familles pour les aider à accéder à des services tels que l'accompagnement dans le cadre des interventions de la DPJ et la recherche de familles d'accueil. Il encourage continuellement la participation des jeunes en les engageant directement en tant que membres du comité consultatif sur la santé mentale et en veillant à ce celui-ci reste dirigé par des jeunes. Le développement de vidéos d'expériences vécues créées avec des jeunes et lancées sur la plateforme BonFyre a été une autre approche de sensibilisation utilisée. Dans ces vidéos, les jeunes parlent ouvertement des problèmes et des difficultés d'accès à l'aide en santé mentale. Le CASA a aussi organisé des ateliers dans les écoles, portant sur les choix sains, l'estime de soi et la réduction des risques, ainsi qu'au centre d'éducation pour adultes, pour atteindre les jeunes adultes neurodivers(es). L'espace jeunesse du CASA a été utilisé tout au long de l'année pour organiser des ateliers sur le bien-être et pour établir un lien direct avec les jeunes parents, en collaboration avec des partenaires tels que le CISSS et le centre de pédiatrie sociale. Le canal Discord a été développé et est devenu une plateforme de partage virtuel dirigée par des jeunes. Non seulement ce projet a eu un impact positif sur les jeunes de la communauté en soutenant leur santé mentale par l'information, l'éducation et la mise en relation avec des services, mais il leur a aussi concrètement donné l'occasion de diriger le développement de l'approche (notamment les plateformes Web Youth Hub et Discord).

## Collective Community Services (CCS)



Dans le cadre de ce projet, CCS a proposé aux jeunes du secondaire une variété d'activités et de programmes de renforcement des compétences socioémotionnelles. CCS a travaillé avec le Centre de ressources multiculturelles de Lasalle et le Centre de loisirs de Lasalle pour poursuivre la programmation, organiser des événements et distribuer des ressources. CCS a développé une ressource accessible en ligne sur la santé mentale, ainsi que des brochures qui redirigent les visiteurs vers leur site Web à l'aide d'un code QR. CCS a proposé des ateliers socioéducatifs à dix écoles secondaires de Montréal, parmi lesquelles cinq ont accepté. Ces ateliers comprenaient le « Friendship Club » (programme de développement des compétences sociales qui favorise une interaction sociale positive et une compréhension des émotions, de l'écoute, des amitiés et du jeu), le « Project T.E.A.M. » (programme visant à promouvoir un mode de vie sain et actif auprès des jeunes et à souligner l'importance du *fair-play*, du travail d'équipe et de l'inclusion dans les sports et les jeux) et le « Girls Group » (programme visant à fournir aux jeunes filles les outils et les compétences nécessaires pour devenir des leaders dans leur communauté). Les participantes de ce dernier programme ont identifié comme un sujet important la réduction de la stigmatisation autour de l'image corporelle. Bien qu'il soit un complément indispensable aux programmes scolaires et qu'il soit à la tête d'un camp d'été communautaire bien établi, malheureusement, cet organisme communautaire vieux de 90 ans a fermé ses portes le 30 mars 2024.

## Centre of Dreams & Hopes (CDH)

Le CDH offre des programmes thérapeutiques et récréatifs à l'intention des jeunes neurodivers(es) avec ou sans handicap physique vivant à Montréal. Grâce à ce projet, le CDH a ajouté un professionnel en santé mentale et a ainsi été en mesure d'offrir aux jeunes et à leurs familles (la plupart étant sur la liste d'attente des services publics) des groupes de soutien, du soutien à l'autosoins et du répit pour les parents, du *counseling* individuel et du *counseling* familial. Le CDH a mis sur pied un programme de *photovoice* qui a permis aux jeunes d'utiliser la photographie pour s'interroger sur leur bien-être. Le CDH a aussi développé un outil psychoéducatif (affiches « Body Feelings & Body Actions ») pour apprendre aux jeunes à mieux s'imprégner de leurs expériences émotionnelles et somatiques, et il a conçu des présentations sur les traumatismes, la gestion des risques et le traitement sensoriel. Ces ressources ont été partagées avec les stagiaires, les client(e)s du CDH et d'autres organisations. En outre, grâce à ce projet, le CDH s'est concentré sur la sensibilisation à la santé mentale neurodivergente par le biais de stages, de programmes et de formations. En plus, le CDH se concentre sur des collaborations avec les travailleur(-euse)s sociaux(-ales) du CLSC et les écoles secondaires pour mettre en œuvre la programmation. Le CDH a mis en contact des jeunes (externes à l'organisme) avec des jeunes neurodivers(es) fréquentant l'organisme par le biais du programme « Connecting Minds », réduisant ainsi la stigmatisation autour de la neurodiversité et de la santé mentale. L'organisme a engagé de jeunes stagiaires pour offrir ses programmes, ce qui a permis de sensibiliser les jeunes professionnel(le)s en devenir à la santé mentale.



## Coasters Association Inc. (Coasters)

Tout au long des trois années de notre projet, Coasters a pu renforcer ses partenariats avec plusieurs organisations (y compris le Centre de services scolaire du Littoral, le CISSS, la MRC du Golfe-du-Saint-Laurent et autres).

Coasters a offert des cours de premiers soins en santé mentale aux adultes travaillant avec des jeunes et un atelier d'apprentissage social et émotionnel aux jeunes parents (18-29 ans) en dehors des heures de classe. L'organisme a créé deux brochures sur la santé mentale, l'une pour les parents de jeunes enfants et l'autre pour les jeunes, qui ont été distribuées lors d'événements. Coasters a soutenu et accueilli des activités pour la population et, chaque année, nous avons augmenté le nombre de participant(e)s, brisant ainsi les barrières de l'isolement social et rassemblant la communauté. Coasters a tiré parti de ses médias sociaux pour s'engager auprès des jeunes géographiquement isolé(e)s afin de les soutenir sur des sujets de santé mentale et de leur fournir des ressources (infographies). Coasters a élu un nouveau conseil d'administration cette année et compte désormais trois jeunes membres, dont l'intérêt est éveillé par les programmes de plus en plus nombreux mis en place pour les jeunes. Plus important encore, Coasters a développé le Basse-Côte-Nord *Youth Hub*, qui est et restera un espace où les jeunes peuvent se sentir en sécurité et avoir un sentiment d'appartenance. Dans l'ensemble, le projet a permis aux jeunes de la Basse-Côte-Nord de se réunir pour parler de santé mentale dans un environnement où ils se sentent en sécurité.



## Connexions Resource Centre (Connexions)



Connexions a travaillé en collaboration avec de nombreux jeunes Québécois(es) d'expression anglaise par le biais des activités suivantes : des groupes de soutien par les pairs dans les écoles secondaires de l'Outaouais; des stages étudiants sur le campus de l'Université McGill en Outaouais et au cégep Heritage College; des forums et des kiosques sur la santé au Centre d'éducation des adultes de Hull et dans les écoles secondaires; des stages avec des jeunes d'expression anglaise en collaboration avec des représentant(e)s du CISSS de l'Outaouais. Connexions a travaillé en étroite collaboration avec les jeunes pour les aider à naviguer dans les services disponibles et à trouver des ressources pour les soutenir. Les jeunes, à leur tour, ont pu partager ces ressources avec leurs pairs. Connexions a embauché des jeunes stagiaires influenceur(-euse)s en santé mentale (rémunéré(e)s) pour organiser des événements et créer du contenu de promotion de la santé mentale pour les plateformes de réseaux sociaux). Connexions a travaillé en étroite collaboration avec un certain nombre d'organismes communautaires qui œuvrent auprès de jeunes d'expression anglaise : en les soutenant dans leurs activités de sensibilisation des jeunes (p. ex., Be & Become, Maison des jeunes, etc.); en participant à leurs kiosques (prévention du suicide, activités sur les carrières, etc.); en établissant des partenariats avec eux dans le cadre de divers projets ou initiatives. Connexions a fait équipe avec d'autres organismes (y compris Y4Y Québec) pour créer le tout premier Festival annuel de la fierté des jeunes et de la communauté de Pontiac (réunissant des partenaires en santé mentale dont l'accès est sécuritaire pour les jeunes LGBTQIAS2+), ce qui a mené à la mise sur pied d'un groupe de soutien pour les parents LGBTQIA2S+ (Pride Parent Support Group). Connexions a conçu une brochure LGBTQIA2S+, qu'elle a diffusée à ses partenaires et aux jeunes sur les médias sociaux, dans des kiosques et lors d'événements organisés dans les écoles secondaires locales et dans d'autres organismes.

## English Community Organization Saguenay— Lac-Saint-Jean (ECO-02)



ECO-02 a consulté des partenaires et d'autres organisations pour mieux comprendre les besoins en santé mentale des jeunes dans leur région, ainsi que pour cartographier les ressources communautaires afin de mieux soutenir les jeunes en situation de crise. ECO-02 a tenu trois consultations en personne avec des groupes de jeunes pour mieux comprendre les lacunes dans les services au Saguenay–Lac-Saint Jean et à Chibougamau. ECO-02 s'est concentré sur l'engagement des jeunes de l'école secondaire régionale de Riverside et sur la collaboration avec le groupe local Katimavik. Grâce au financement de la YMHI, ECO-02 a produit un programme préparatoire pour les élèves du secondaire afin de les aider à développer des aptitudes à la vie quotidienne, à comprendre comment accéder aux ressources et à concrètement mettre en pratique ces aptitudes. ECO-02 a également organisé des ateliers sur les soins personnels et la manière de parler de la santé mentale et a fourni aux participant(e)s le matériel nécessaire pour fabriquer leurs propres trousse de soins personnels. Certaines de ces trousse ont été distribuées à des partenaires locaux tels que Riverside Regional High school, Aire Ouverte et Café Jeunesse. ECO-02 a également été en mesure de développer un outil indiquant les services de santé mentale disponibles dans la région du Saguenay, y compris les ressources disponibles en anglais. Le processus de création de cet outil a permis d'ouvrir des dialogues avec des organisations qui ne connaissaient pas le mandat d'ECO-02 et qui sont devenues par la suite des partenaires en développement.

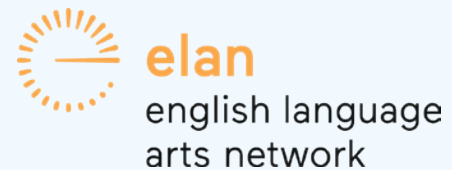


## English Community Organization of Lanaudière (ECOL)



Dans le cadre de ce projet, ECOL a responsabilisé les jeunes de la communauté en leur fournissant des ressources essentielles en matière de santé mentale, en encourageant un dialogue ouvert, en réduisant la stigmatisation et en dotant les jeunes des compétences et des réseaux de soutien nécessaires pour surmonter efficacement les problèmes de santé mentale. ECOL a créé une brochure de ressources sur la santé mentale et l'a distribuée en ligne et lors d'événements. ECOL a participé à divers événements, distribuant du matériel et mettant les jeunes en contact avec des ressources en santé mentale, tout en réduisant la stigmatisation entourant les problèmes de santé mentale. ECOL a également établi des liens avec les jeunes en publiant régulièrement du contenu lié à la santé mentale sur les médias sociaux (des campagnes de sensibilisation et des *Instagram Lives*). ECOL a réussi à recruter un jeune pour son conseil d'administration, ce qui représente un progrès important pour l'organisme.

## English Language Arts Network (ELAN)



ELAN est un organisme à but non lucratif qui soutient les artistes et les travailleur(-euse)s culturel(le)s d'expression anglaise à travers le Québec. L'initiative de santé mentale d'ELAN ArtEd offre un développement professionnel aux artistes-enseignant(e)s travaillant avec des jeunes de 15 à 29 ans. Les séances abordent les questions de santé mentale liées à l'enseignement, notamment la communication non violente, l'écoute active, l'inclusion, la diversité, les compétences multiculturelles, la gestion de la classe, l'intimidation et le maintien de sa propre santé mentale en tant qu'animateur(-trice). Au cours de ce projet, ELAN a formé 53 artistes-enseignant(e)s à la santé mentale des jeunes, dont 13 étaient des jeunes artistes-enseignant(e)s au moment de leur formation. L'impact des artistes-enseignant(e)s est impressionnant : en 2023-2024 seulement, les artistes-enseignant(e)s ont touché 1 440 jeunes par le biais d'ateliers et d'événements ponctuels. La formation a été conçue pour permettre aux artistes-enseignant(e)s d'acquérir des connaissances, des compétences et des ressources afin d'engager les jeunes dans des expériences artistiques et culturelles qui soutiennent leur santé mentale, de partager des messages clés et des informations avec les jeunes sur la santé mentale, et de mettre les jeunes en contact avec des organisations qui peuvent les aider à accéder à un soutien. ELAN a également partagé des ressources sur la santé mentale dans les médias sociaux, par le biais de présentations sur le développement professionnel accessibles aux artistes et d'un guide de ressources sur la santé mentale des jeunes. En outre, l'organisme a favorisé les relations avec les partenaires du CHSSN, notamment Vent Over Tea, Y4Y, REISA, le CAMI, la MCDC, Ami Québec et WIN, et a approfondi les relations en cours avec la Quebec Writers Federation, LEARN et la Commission scolaire English-Montréal. Ces partenariats ont permis d'augmenter le nombre d'artistes-enseignant(e)s formé(e)s et embauché(e)s par les partenaires. ELAN crée effectivement un réseau à long terme d'ambassadeur(-rice)s de la santé mentale qui reflètent la diversité des communautés d'expression anglaise du Québec.

## Head & Hands (H&H)

H&H fournit des services accessibles aux jeunes de Montréal par le biais de cliniques médicales hebdomadaires gratuites, d'une aide juridique, de conseils, d'un programme pour les jeunes parents, de la présence de travailleur(-euse)s de rue et d'une éducation sexuelle par les pairs dans les écoles secondaires. H&H a travaillé sur la santé mentale des jeunes en partenariat avec de nombreuses organisations, en identifiant les lacunes dans les services, en diffusant des informations, en augmentant les capacités d'orientation et en organisant des événements et des ateliers. Par le biais d'ateliers, d'événements et d'une supervision externe par des pairs composée d'autres professionnel(le)s de la santé mentale, le programme d'intervention a collaboré avec plusieurs partenaires pour continuer à fournir un soutien accessible aux jeunes d'expression anglaise au cours des trois dernières années. Les partenariats avec des organisations comme AlterHéros les ont permis d'élargir la portée de notre programmation et de combler les lacunes des services de santé mentale pour les jeunes qui ont besoin de types de soins particuliers, comme les groupes de soutien spécifiques aux personnes neurodivergentes. Au cours des trois dernières années, les conseiller(ère)s de H&H ont tous travaillé en étroite collaboration avec des superviseur(e)s externes, ainsi qu'avec un groupe de soutien composé d'autres professionnel(le)s de la santé mentale. Ces liens garantissent que les conseiller(-ère)s utilisent les meilleures pratiques, qu'ils évaluent et adaptent régulièrement leurs services et qu'ils peuvent collaborer pour identifier les lacunes dans les services disponibles pour les jeunes Québécois(es) d'expression anglaise.



## Heritage Lower Saint Lawrence (HLSL)



**HERITAGE**  
Lower Saint Lawrence  
Bas-Saint-Laurent

Grâce aux formations proposées dans le cadre de ce projet, HLSL a développé des capacités organisationnelles pour comprendre les concepts clés de la santé mentale et la manière de créer des liens avec les jeunes. En outre, HLSL s'est efforcé de mieux comprendre l'environnement structurel et institutionnel de la région afin d'identifier les ressources et les services disponibles pour les jeunes du Bas-Saint-Laurent. Les séances de la communauté de pratique ainsi que le travail avec le CISSS du Bas-Saint-Laurent et d'autres partenaires ont permis à HLSL de développer sa base de connaissances sur les cadres et les capacités de prestation de services. Grâce à l'organisation d'activités et d'événements, HLSL a pu établir des liens avec les jeunes d'expression anglaise et construire des relations de confiance et d'autonomisation. Au cours du projet, HLSL a concentré ses efforts sur la Métis Beach School, la seule école secondaire de langue anglaise du Bas-Saint-Laurent. HLSL a découvert que le personnel de l'école, les élèves et les parents avaient un besoin urgent d'accès à des ressources en santé mentale et qu'ils sous-utilisaient les services disponibles. Les membres de l'organisme ont réussi à établir une relation avec l'école, à consulter les élèves et le personnel au sujet de leurs besoins et à mettre la communauté scolaire en contact avec les ressources.

## Jeffery Hale Community Partners (JHCP)



JHCP travaille sur la santé mentale des jeunes en partenariat étroit avec de nombreuses écoles (cégeps et écoles secondaires) ainsi qu'avec d'autres organisations dans la région de la Capitale-Nationale. Grâce à ce projet, JHCP a également pu créer des partenariats avec d'autres organisations en dehors du secteur de l'éducation. Au cours des trois années de ce projet, JHCP a pu embaucher un coordinateur de programme et créer un programme consacré à la santé mentale (WE Mind). Les principales activités du projet comprennent le soutien aux groupes LGBTQIA2S+ des écoles secondaires ainsi que la tenue d'ateliers sur l'anxiété et la performance, offerts également dans les écoles secondaires et au cégep. JHCP a travaillé avec son partenaire d'établissement de santé désigné bilingue (JHSB) pour cartographier les jeunes d'expression anglaise de son territoire et comprendre la disponibilité et les lacunes des services en santé mentale. JHCP a également diffusé des informations sur la santé mentale sur ses nouvelles plateformes de médias sociaux, dans une section consacrée à la santé mentale sur son site Web, ainsi que dans des dépliants et autres matériels.

## Leading English Education and Resource Network (LEARN)



LEARN est une organisation éducative provinciale à but non lucratif qui travaille en collaboration avec les commissions scolaires anglophones du Québec pour répondre aux besoins des jeunes et des communautés scolaires. Dans le cadre de ce projet, LEARN a développé le laboratoire d'innovation en matière de bien-être appelé le « Wellness Innovation Lab » (WIL). Le WIL est un processus par lequel les élèves, les enseignant(e)s, le personnel scolaire et les partenaires communautaires sont encouragé(e)s à réfléchir aux défis et aux besoins en matière de santé mentale et de bien-être, à identifier les initiatives de santé mentale en cours dans leurs écoles et à tester des initiatives de santé mentale. Dans les ateliers, les participant(e)s ont l'occasion d'explorer les questions de santé mentale et de bien-être. Des séances d'information ont été organisées pour promouvoir le WIL auprès des organisations communautaires de santé mentale, des représentant(e)s des conseils scolaires et des agent(e)s de développement communautaire du réseau CLC. LEARN a continué à développer et à adapter le WIL en réponse aux commentaires des participant(e)s au cours des trois dernières années. LEARN a travaillé avec sept des neuf commissions scolaires anglophones du Québec, ainsi qu'avec les partenaires en santé mentale qui travaillent avec ces commissions scolaires. Les élèves qui ont participé à ce projet sont mieux informé(e)s et plus à même de parler de leurs besoins en matière de santé mentale. Ils ont identifié et prototypé huit nouvelles initiatives en matière de santé mentale. Le WIL dispose d'un guide officiel pour les animateur(-trice)s, disponible dans les deux langues et doté d'une affiche sur les concepts de base de l'apprentissage socioémotionnel (pour définir un langage commun lors des laboratoires).

## Megantic English-speaking Community Development Corporation (MCDC)



Au cours des trois dernières années, l'objectif principal du projet était d'établir une relation solide avec le CISSS de Chaudière-Appalaches afin d'offrir davantage de services aux écoles anglophones de Thetford Mines. Preuve du succès de ces relations, le CISSS de Chaudière-Appalaches a invité la MCDC à participer au déploiement du programme Hors-piste auprès des élèves d'expression anglaise (immigrant(e)s et nouveaux(-elles) arrivant(e)s) au Centre d'éducation des adultes L'Escale de Thetford Mines. En outre, la MCDC participe à un comité de santé mentale avec d'autres partenaires de Chaudière-Appalaches pour les aider à comprendre les problèmes d'accès auxquels sont confronté(e)s les jeunes d'expression anglaise de la région. La MCDC s'est associée à l'école secondaire locale (à Thetford Mines) pour faire venir des conférencier(-ière)s qui peuvent présenter des exposés sur la santé mentale en anglais (le Centre d'anxiété et de dépression de Montréal pour aborder la question du stress et la Maison Jean Lapointe pour examiner la question de la toxicomanie). La MCDC a élaboré un guide des ressources locales en santé mentale accessibles en anglais. La MCDC a soutenu la création d'un comité de bien-être des élèves pour favoriser la communication au sein de la communauté scolaire. Les jeunes ont été activement impliqué(e)s dans le comité de bien-être des jeunes, et un jeune membre du conseil d'administration a eu un impact important en aidant l'organisation à comprendre les problèmes du point de vue d'un jeune en pleine croissance.

## Montréal East Partnership for the English-speaking Community (MEPEC)



Le MEPEC s'est concentré sur sa collaboration avec la commission scolaire Riverside pour créer des liens avec des jeunes de 15 à 21 ans. Le MEPEC a partagé des ressources en matière de santé mentale en collaboration avec différents partenaires, notamment ParenTeen Focus, École en Santé, Heritage High School, Mind your Mind et Y4Y. Le MEPEC a organisé différentes activités et participé à des événements tels que des séances d'art-thérapie, des séances de massage et d'aromathérapie, « Tea in the Garden », des foires étudiantes, et des événements liés à la semaine de la santé mentale. Au cours de ces activités, le MEPEC a fait la promotion des services de santé mentale, a sensibilisé les élèves et les a aidé(e)s à faire preuve de résilience. Avec l'école secondaire Heritage de la Montérégie Est, le MEPEC a implémenté le programme « Teens Talk, Listen ! » Ce programme est une table de discussion sur le bien-être des adolescent(e)s qui s'adresse aux jeunes de 15 à 17 ans et qui est animée par un éducateur à la vie familiale ayant de l'expérience avec les jeunes en difficulté. L'organisme a adapté et développé des affiches sur la santé mentale pour les élèves. Le jeune ambassadeur du MEPEC a diffusé des informations sur la santé mentale dans les médias sociaux. Le MEPEC a également créé un appel spécifique pour recruter des jeunes au sein du conseil d'administration, et il y a maintenant un jeune membre qui y siège !

## Montréal West Community Network (MWCN)



Le MWCN a travaillé en collaboration avec cinq écoles (deux écoles secondaires et trois centres de formation pour adultes) en Montréal Ouest pour organiser des activités. Le MWCN a mis au point quatre « modules professionnels », qui offrent aux élèves, en particulier aux élèves neurodivers(es) et en difficulté, un espace calme avec un accès fiable à Internet pour travailler sur des projets scolaires et personnels. L'organisme est équipé de ressources sur la santé mentale, d'affiches et d'outils que les jeunes peuvent explorer. Le MWCN a continué à soutenir le Greenhouse Café, un espace de promotion du bien-être où les élèves peuvent se détendre et se connecter à la nature, puiser dans les ressources (cartes de services de santé mentale) et qui fournit également des boissons chaudes et de la nourriture pour répondre aux défis de la sécurité alimentaire. Le MWCN a organisé plusieurs ateliers de bien-être communautaire au Greenhouse Café. Il a aussi mis en place un programme de zoothérapie dans l'école pour les jeunes neurodivers(es) afin d'explorer les pratiques de régulation émotionnelle, de discuter de la gestion du stress et d'apprendre la tolérance à la détresse. Un groupe de discussion composé de 12 jeunes est impliqué dans la planification, l'exécution et l'évaluation des programmes. Deux membres du conseil d'administration du MWCN sont des jeunes.

## North Shore Community Association (NSCA)



Grâce à sa présence à plusieurs tables de mobilisation qui traitent des besoins des jeunes en matière d'accès aux services/programmes en santé mentale, la NSCA entretient de bonnes relations avec de nombreux organismes régionaux de la Basse-Côte-Nord afin de mettre les jeunes en contact avec les services. La NSCA a créé une base de données qui identifie les organismes communautaires et les partenaires de santé publique offrant des ressources en santé mentale et le niveau d'offre en anglais par prestataire de services. La NSCA a traduit divers documents et ressources et les a distribués aux organisations partenaires. La NSCA a développé un cahier d'exercices sur la santé mentale « MH Workbook for High School », destiné aux jeunes du secondaire, et plusieurs capsules vidéo sur la santé mentale, qui ont été distribuées par le biais des médias sociaux. De plus, la NSCA a organisé plusieurs ateliers et événements sur la santé mentale en partenariat avec l'école secondaire locale et le centre d'éducation des adultes. Ensembles ils sont cogestionnaires de l'espace de bien-être (« safe space ») au sein de l'école. Par le biais de sondages et de comités de jeunes, la NSCA a engagé les jeunes à mieux comprendre leurs besoins et leur a donné les moyens de jouer un rôle actif dans leur bien-être et dans leur communauté.

## Les maisons transitionnelles O3 | On Our Own (O3)



On Our Own (O3) est un organisme à but non lucratif basé à Montréal qui offre des services de soutien et des logements de transition aux jeunes parents vulnérables (sur le plan socioéconomique) et à leurs enfants. O3 a offert aux résident(e)s une série d'ateliers sur la santé mentale, basés sur les modules Adap.t de l'Association canadienne pour la santé mentale. Les résident(e)s ont acquis des connaissances et ont appris et pratiqué des techniques d'adaptation en matière de santé mentale. Ces ateliers ont connu un énorme succès. O3 a développé et fourni du matériel supplémentaire pour chaque atelier et a élargi l'offre au fur et à mesure que les champs d'intérêt se développaient. O3 a aussi convié des invité(e)s spéciaux(-ales) à échanger avec les résident(e)s et a offert un soutien social plus décontracté par le biais de cuisines collectives, d'un jardin communautaire, ainsi que de cours expérientiels et d'activités physiques. Ces activités étaient l'occasion de discuter de sujets liés à la santé mentale et de tirer des enseignements des ateliers. O3 a réussi à impliquer plusieurs résident(e)s dans la prise de décision concernant la programmation et la vie de la communauté par le biais de ses tables rondes communautaires. O3 a développé des partenariats avec des organismes et des services communautaires afin de partager les connaissances et d'être en mesure de mettre les résident(e)s en contact avec des services de santé mentale externes.

## Project 10 (P10)

Situé à Montréal, P10 offre des services et des programmes visant à promouvoir le bien-être des jeunes et des adultes de 14 à 25 ans de la communauté sexuellement diversifiée (LGBTQIA2S+). P10 œuvre afin de répondre aux réalités uniques auxquelles la communauté est confrontée et d'améliorer leur bien-être mental de manière holistique en rompant les schémas d'isolement social et en renforçant la communauté. Leurs efforts soutenus par la YMHI se sont concentrés spécifiquement sur le soutien aux jeunes LGBTQIA2S+, qui se trouvent à l'intersection de multiples identités et qui ont été historiquement et continuent d'être marginalisé(e)s; par exemple, les jeunes queers qui ont été ou qui sont actuellement pris en charge par la DPJ. En tant qu'organisation de jeunesse par et pour les jeunes, P10 s'est efforcé de développer des partenariats significatifs avec d'autres organismes communautaires, chacun ayant sa propre expertise en matière de soutien à la santé mentale. P10 a étudié le fonctionnement des services de protection de la jeunesse et les lacunes qu'il peut aider à combler. L'organisme a visité 18 foyers de groupe et a partagé des informations sur ses services avec les jeunes et les facilitateur(-trice)s de soins. Il a aussi organisé un panel sur la santé mentale composé des pairs et des survivant(e)s des services de protection de la jeunesse afin de partager les expériences vécues, d'échanger des ressources et d'identifier les besoins. Au cours du projet, l'organisme a accueilli divers groupes de soutien spécialisés, mené des actions de sensibilisation dans les écoles et organisé un éventail d'activités, allant d'ateliers sur les compétences de vie importantes à un camp d'été d'une semaine, en passant par des centres d'accueil offrant un soutien individuel, des activités, une formation à l'égalité des sexes et la création d'une communauté par le biais de l'art et de l'expression, grâce à de multiples collaborations avec différents collectifs.



## East Island Network for English Language Services (REISA)

REISA a augmenté et renforcé ses partenariats avec des institutions scolaires telles que la Commission scolaire English-Montréal et le Collège Vanier. REISA a mis à jour et partagé des ressources sur la santé mentale avec des partenaires dans les écoles et a partagé des messages sur la santé mentale dans les médias sociaux pour qu'ils soient vus par un plus grand nombre de personnes. Ces partenariats ont été renforcés par la participation à des comités de planification et la collaboration à des initiatives de santé mentale pour les jeunes, telles que la foire de la santé mentale et la formation aux premiers secours en santé mentale. REISA a organisé un sommet virtuel, LA TÊTE HAUTE, de la Commission de la santé mentale du Canada et du Centre de services scolaire de Montréal, ce qui a conduit à des initiatives en santé mentale antistigmatisation menées par les élèves. REISA a travaillé avec un total de sept écoles dans la Commission scolaire English-Montréal au cours des trois dernières années et a touché environ 350-400 élèves par année grâce aux foires scolaires et au sommet LA TÊTE HAUTE. En outre, REISA a formé de 50 à 60 jeunes aux premiers secours en santé mentale. Il a aussi formé et maintenu des partenariats avec le CIUSSS et Aire-Ouverte ainsi qu'avec diverses organisations communautaires de l'Est-de-l'Île-de-Montréal.



## Vision Gaspé-Percé Now (VGPN)



Grâce à deux événements de mise en réseau, VGPN a réuni des partenaires autour du bien-être des jeunes dans leur région de Gaspésie afin d'échanger sur des services et des appuis disponibles en anglais pour les jeunes. Le projet a permis à VGPN de développer des outils qui cartographient les services en santé mentale dans la région. Ces outils comprennent une carte de présentation, une carte de poche, une vidéo TikTok et une nouvelle section « Youth Hub » sur le site Web de VGPN. VGPN a traduit des documents, mis les jeunes en contact avec des services, organisé des ateliers et des événements pour les jeunes et formé son personnel pour animer les ateliers « Strengths Finder ». Le projet a permis à VGPN d'accroître ses partenariats dans le domaine des services de santé mentale, ce qui a donné lieu à de nouvelles collaborations au profit des jeunes, telles qu'Horizon (services de santé en plein air) et Aire Ouverte. Ces collaborations ont permis à Vision d'offrir aux jeunes une variété d'activités divertissantes et accessibles, un besoin exprimé par les jeunes de la région. VGPN a aussi renforcé ses partenariats avec les écoles locales et est devenu un partenaire de confiance. Le résultat : VGPN est mieux en mesure d'entrer en contact avec les jeunes pour leur offrir des informations et des activités pertinentes afin d'améliorer leur santé mentale et leur bien-être.

## Y4Y Québec Association (Y4Y)



Y4Y Québec s'intéresse aux problèmes auxquels sont confrontés les jeunes d'expression anglaise (âgé(e)s de 16 à 30 ans) à travers le Québec et est bien connecté aux partenaires jeunesse dans le paysage des services en santé mentale accessibles aux jeunes d'expression anglaise. Le projet « With You in Mind » (WYIM) visait à fournir aux jeunes des outils et des compétences pour les aider à gérer leur santé mentale en invitant des professionnel(le)s de la santé mentale de toute la province à organiser des ateliers gratuits sur l'écoute active, la consommation de substances, l'autosoin et les considérations culturelles dans le domaine de la santé mentale. Le projet a également mis l'accent sur le soutien par les pairs en tant qu'outil permettant de maintenir la santé mentale des jeunes et de favoriser un sentiment d'appartenance chez les jeunes d'expression anglaise. Le projet WYIM a créé un espace de bien-être en ligne à l'échelle de la province, qui combine les efforts de mise en relation des jeunes avec des professionnel(le)s de la santé mentale avec l'appui d'espaces de soutien par les pairs. Le canal WYIM Discord a fourni un service d'orientation individuel reliant les jeunes à des ressources et à du soutien pertinents en matière de santé mentale, ainsi qu'à des activités et des événements gratuits en partenariat avec des jeunes, des professionnel(le)s de la santé mentale et des organisations communautaires locales (par exemple une infosession avec Aire Ouverte, etc.). En outre, Y4Y a aidé d'autres organisations à développer et à utiliser un modèle de conseil aux jeunes.

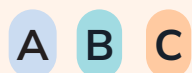
# Plan d'évaluation

## Résultats (liés aux objectifs)

## Indicateurs

Sensibilisation renforcée aux lacunes des services de santé mentale pour les jeunes Québécois(es) d'expression anglaise.

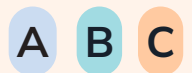
### Méthode et source



- Nombre d'organismes relevant des lacunes
- Nombre de lacunes relevées
- Types de lacunes relevées
- Nombre de jeunes participant aux consultations sur les lacunes
- Nombre de réponses au sondage auprès des jeunes (année 1)
- Documentation et diffusion des lacunes dans les publications du CHSSN
- Nombre de partenaires sollicités par les organismes communautaires
- Engagement des partenaires à s'informer sur les lacunes et à les combler
- Sensibilisation accrue aux lacunes par le CHSSN et les organismes communautaires partenaires

Accès élargi aux ressources en santé mentale pour les jeunes Québécois(es) d'expression anglaise

### Méthode et source



- Nombre d'outils sur la santé mentale des jeunes conçus et diffusés en anglais
- Nombre de documents adaptés ou traduits en anglais concernant la santé mentale des jeunes
- Nombre d'organismes et de régions offrant de nouvelles activités liées à la santé mentale au cours du projet
- Nombre et type de partenaires mieux équipés pour répondre aux besoins des jeunes anglophones
- Nombre de professionnels de la santé mentale impliqués dans le projet
- Pourcentage de jeunes affirmant que le projet les aide à mieux connaître des ressources en santé mentale



Participation accrue des jeunes Québécois(es) d'expression anglaise aux activités et événements liés à la santé mentale

### Méthode et source

**A B D**

- Nombre de jeunes participants
- Nombre d'activités et d'événements organisés
- Type d'activités et d'événements
- Niveau de satisfaction des jeunes à l'égard des événements et des activités
- Ampleur de la participation des jeunes (échelle de Hart)
- Degré de diversité des jeunes engagés par les organismes communautaires
- Nombre de personnes de 35 ans et moins siégeant au conseil d'administration d'organismes communautaires

Stigmatisation réduite

### Méthode et source

**A C E**

- Nombre d'activités et d'événements abordant les enjeux de santé mentale des jeunes
- Pourcentage de jeunes affirmant qu'ils se sentiraient ou se sentent jugés s'ils cherchent de l'aide pour soutenir leur bien-être mental
- Activités et événements encourageant les jeunes à s'exprimer et à s'informer sur la santé mentale
- Les jeunes déclarent que le projet leur a permis d'être plus à l'aise de parler des problèmes de santé mentale et de demander de l'aide pour leur bien-être mental, celui de leurs amis ou de leur famille.

### Méthode de collecte de données et source

|   | Début                   | Fin                      |
|---|-------------------------|--------------------------|
| <b>A</b> Rapport annuel de l'organisme communautaire  | Mars 2022, 2023 et 2024 | Avril 2022, 2023 et 2024 |
| <b>B</b> Rapport final de l'organisme communautaire (questions supplémentaires ajoutées au formulaire de rapport : modèle de projet, niveau de co-conception)   | Novembre 2023           | Février 2024             |
| <b>C</b> Sondage « Youth Pulse Check » <sup>1</sup><br>Répondants : jeunes Québécois(es) d'expression anglaise en général   | Décembre 2021           | Mars 2022                |
| <b>D</b> Sondage « Youth Outreach & Engagement Survey » <sup>2</sup><br>Répondants : organismes soutenus par le projet YMHI   | Mars 2023               | Avril 2023               |
| <b>E</b> « Questionnaire for you(th) and young people » <sup>3</sup> Répondants : jeunes qui ont participé ou participent à des initiatives soutenues par les organismes dans le cadre du projet YMHI (méthodes mixtes avec les jeunes, puis les organismes communautaires saisissent les données dans l'enquête) | Septembre 2023          | Février 2024             |

1 Sondage « Youth Pulse Check » : <https://airtable.com/apppLpNmMHoPvOiMG/shrsc4TkGbIU7hBN>

2 Sondage « Youth Outreach & Engagement Survey » : <https://airtable.com/apppLpNmMHoPvOiMG/shraALiAPpltNsOtz>

3 « Questionnaire for you(th) and young people » : <https://airtable.com/apppLpNmMHoPvOiMG/shrsc4TkGbIU7hBN>

# Sondage sur la sensibilisation et la participation des jeunes

## Sensibilisation des jeunes

### Qui sont les jeunes ciblés par votre projet ?

1. Quel est le groupe d'âge des jeunes ciblés par votre projet ? Cochez la réponse appropriée.

- 15-18
- 19-23
- 23-26
- 27-29

2. Avez-vous des commentaires sur l'âge des jeunes ciblés par votre projet ? (champ de texte)

### 3. CARACTÉRISTIQUES ET IDENTITÉS DES JEUNES CIBLÉS

Vous trouverez ci-dessous plusieurs caractéristiques ou identités. Pour chacune d'entre elles, indiquez si elles concernent aucun, certains, plusieurs ou tous les jeunes ciblés par votre projet. Par exemple : JEUNES FEMMES Combien de jeunes ciblés présentent cette caractéristique ou cette identité ?

|   | Aucun | Quelques jeunes | Beaucoup de jeunes | Tous les jeunes | Je ne sais pas |
|---|-------|-----------------|--------------------|-----------------|----------------|
| JEUNES FEMMES   |       |                 |                    |                 |                |
| JEUNES HOMMES   |       |                 |                    |                 |                |
| JEUNES PERSONNES TRANS, NON BINAIRES ET AU GENRE NON CONFORME   |       |                 |                    |                 |                |
| PERSONNES LGBTQIA2S+  |       |                 |                    |                 |                |
| AUTOCHTONES   |       |                 |                    |                 |                |
| PERSONNES RACISÉES  |       |                 |                    |                 |                |
| PERSONNES CAUCASIENNES OU D'ORIGINE EUROPÉENNE  |       |                 |                    |                 |                |
| NOUVEL ARRIVANT (au Canada depuis les 5 dernières années)   |       |                 |                    |                 |                |
| JEUNES AYANT DES BESOINS PARTICULIERS, NEURODIVERGENTS OU AYANT UN HANDICAP   |       |                 |                    |                 |                |
| ÉTUDIANTS   |       |                 |                    |                 |                |
| TRAVAILLEURS (en emploi)  |       |                 |                    |                 |                |
| PAS À L'ÉCOLE NI AU TRAVAIL   |       |                 |                    |                 |                |
| JEUNES ISSUS DU SYSTÈME DE PROTECTION DE LA JEUNESSE (DPJ)  |       |                 |                    |                 |                |
| JEUNES PARENTS  |       |                 |                    |                 |                |
| JEUNES AIDANTS (jeunes qui prennent soin d'un membre de la famille atteint d'une maladie chronique, ayant un handicap ou des problèmes de santé mentale, de consommation ou en lien avec le vieillissement) |       |                 |                    |                 |                |
| JEUNES AUX PRISES AVEC DES DIFFICULTÉS FINANCIÈRES (les jeunes ou leur famille)   |       |                 |                    |                 |                |
| JEUNES EN MILIEU RURAL (ou vivant dans des collectivités éloignées)   |       |                 |                    |                 |                |

4. Avez-vous des commentaires sur les caractéristiques et l'identité des jeunes ciblés par votre projet ? Indiquez tout autre groupe non mentionné ci-dessus. (champ de texte)
5. A, B, C Indiquez dans quelle mesure vous êtes d'accord ou pas avec les prochaines affirmations :
  - A. La diversité des jeunes ciblés par notre projet reflète bien la diversité de la population de notre localité, quartier, ville ou région.
    - Complètement en désaccord
    - Plutôt en désaccord
    - Ni d'accord ni en désaccord
    - Plutôt d'accord
    - Complètement d'accord
  - B. Notre organisme pourrait rejoindre un groupe de jeunes plus diversifié.
    - Complètement en désaccord
    - Plutôt en désaccord
    - Ni d'accord ni en désaccord
    - Plutôt d'accord
    - Complètement d'accord
  - C. Notre organisme est satisfait du degré de diversité des jeunes participant au projet.
    - Complètement en désaccord
    - Plutôt en désaccord
    - Ni d'accord ni en désaccord
    - Plutôt d'accord
    - Complètement d'accord
6. Quelles sont les pratiques que vous avez utilisées et qui fonctionnent bien pour rejoindre différents jeunes ?
7. Y a-t-il des groupes que vous souhaiteriez que le projet cible ou atteigne davantage ? Quels sont les groupes de jeunes « difficiles à rejoindre » dans votre communauté ?
8. Avez-vous des idées sur la manière dont votre organisme ou votre projet pourrait mieux cibler des groupes de jeunes plus diversifiés ? Comment le projet ou l'organisme peut-il mieux cibler les jeunes « difficiles à rejoindre » ?
9. Avez-vous d'autres commentaires sur la portée de votre projet auprès d'une diversité de jeunes ?

## Pratiques visant la participation des jeunes

10. Les pratiques suivantes sont tirées de la norme de qualité pour l'engagement des jeunes du Centre d'excellence de l'Ontario en santé mentale des enfants et des adolescents <https://www.cymha.ca/Modules/ResourceHub/?id=64172b4d-af0d-432a-8d66-880ba2292486&lang=fr>

Pour chaque pratique, indiquez dans quelle mesure elle est appliquée dans votre projet YMHI.

Échelle de 1 à 5 étoiles :

1 étoile : nous n'appliquons pas du tout cette pratique;

5 étoiles : nous appliquons toujours cette pratique; et même très bien.

**ACCESSIBILITÉ** : Votre organisme comprend, surveille et traite les différents types d'obstacles qui nuisent à une participation significative des jeunes.



**RELATIONS AUTHENTIQUES** : Les jeunes et les adultes alliés de l'organisme nouent et entretiennent des relations de confiance mutuellement bénéfiques et visibles dans leurs interactions. Les jeunes et les adultes alliés reconnaissent les différences de pouvoir et de position et n'hésitent pas à remettre en question les processus et les habitudes qui perpétuent de telles différences.



**CONCEPTION CONJOINTE** : Les jeunes élaborent conjointement toutes les activités et tous les processus qui ont un impact sur eux ou qui les intéressent. Les jeunes participent à la prise de décision concernant les changements et les améliorations.



**COMMUNICATION** : Plusieurs méthodes accessibles sont utilisées pour communiquer avec les jeunes.



**APPRENTISSAGE CONTINU** : Notre organisme cherche des moyens d'enrichir continuellement ses connaissances et ses compétences en ce qui concerne les pratiques d'engagement des jeunes et d'autres domaines pertinents.



**RECHERCHE ET ÉVALUATION** : Les jeunes participent à l'évaluation des besoins des jeunes de la communauté (détection des lacunes et des obstacles, sensibilisation). Les jeunes participent à la planification et à l'évaluation (satisfaction des jeunes) des activités du projet, des ressources et des événements conçus.



**ESPACES PLUS SÛRS** : Les jeunes et les partenaires collaborent étroitement et vérifient régulièrement la mise en place et le maintien d'un environnement dans lequel chacun se sent à l'aise, accueilli et capable de s'exprimer librement.



11. Comment votre organisme mobilise-t-il les jeunes dans ce projet ? Quelles sont les pratiques qui ont bien fonctionné pour mobiliser les jeunes ? (champ de texte)
12. Comment votre organisme mobilise-t-il et encadre-t-il les jeunes dans la prise de décision, y compris au sein du conseil d'administration ? Quelles sont les pratiques qui ont bien fonctionné pour mobiliser les jeunes dans le conseil d'administration ou dans la prise de décision ? (champ de texte)
13. Sur l'échelle de Hart de la participation des jeunes, où pensez-vous que le projet YMHI de votre organisme se situe actuellement ? (Indiquez une seule réponse.)

- Échelon 8 : Les jeunes et les adultes prennent conjointement les décisions
- Échelon 7 : Les jeunes prennent les devants et mènent des projets
- Échelon 6 : Les décisions sont prises à l'initiative des adultes et communiquées aux jeunes
- Échelon 5 : Les jeunes sont consultés et informés

- Échelon 4 : Les jeunes sont responsabilisés et informés
- Échelon 3 : Les jeunes participent de manière symbolique\*
- Échelon 2 : Les jeunes ne sont que des figurants\*
- Échelon 1 : Les jeunes sont manipulés\*

## Formation, soutien et renforcement des capacités

14. Quel soutien le projet YMHI pourrait-il apporter à votre organisme pour approfondir ses activités de sensibilisation et d'engagement auprès des jeunes ? (type de formation, d'outils, d'accompagnement, etc.)

# Questionnaire pour les jeunes sur la stigmatisation

Quelle communauté ou quel organisme chapeaute ce projet en santé mentale des jeunes ?

(Indiquez la ville ou le nom de l'organisme.)

Quel âge avez-vous ? (Encerlez une réponse.)

- 14 et moins
- 15-18
- 19-29

Indiquez dans quelle mesure vous êtes d'accord ou non avec les prochaines affirmations : (Sélectionnez une des options pour chaque affirmation.)

1. Les événements et activités dans le cadre du projet répondent à mes attentes.

Complètement en désaccord       Un peu en désaccord       Ni d'accord ni en désaccord       Un peu d'accord       Complètement d'accord

2. Depuis le début du projet, je connais mieux les ressources en santé mentale auxquelles moi, mes amis ou les membres de ma famille pouvons avoir accès. (ressources en santé mentale : endroits où se diriger, services de santé, programmes communautaires, comptes de médias sociaux, sites Web)

Complètement en désaccord       Un peu en désaccord       Ni d'accord ni en désaccord       Un peu d'accord       Complètement d'accord

3. Depuis le début du projet, je me sens plus à l'aise de demander de l'aide pour mon bien-être mental, celui de mes amis ou des membres de ma famille.

Complètement en désaccord       Un peu en désaccord       Ni d'accord ni en désaccord       Un peu d'accord       Complètement d'accord

4. Je ressentirais ou ressens du jugement si je cherche de l'aide pour mon bien-être mental, celui de mes amis ou des membres de ma famille.

Complètement en désaccord       Un peu en désaccord       Ni d'accord ni en désaccord       Un peu d'accord       Complètement d'accord

5. Depuis le début du projet, il m'est plus facile de parler de mon bien-être mental ou de mes problèmes de santé mentale, de ceux de mes amis ou des membres de ma famille.

Complètement en désaccord       Un peu en désaccord       Ni d'accord ni en désaccord       Un peu d'accord       Complètement d'accord

6. Si rien n'était impossible (ne tenez pas compte de l'argent ou de quoi que ce soit !) : Quel serait le projet de rêve pour soutenir le bien-être mental des jeunes ? (Proposez une idée pour rendre votre communauté plus favorable à la santé mentale des jeunes.)



and more...  
 A New Youth Mental Health Initiative Proudly Supported By:  
**CHSSN** Québec  
 Secrétariat à la jeunesse  
 Fondation Lucie et André Chagnon

English community of Lanaudière

# Follow us

Support with mental health, transitioning to higher education and living independently.

YOUTH\_MENTAL\_HEALTH\_LANAUDIÈRE

## Connecting Minds: Awareness & Advocacy Program

What the program is

What to expect

Benefits of participating

Next Steps

Seniors  
 Children and Families  
 Mental Health Disorders  
 Youth  
 Other Lines

deep deprivation  
 Sleep is important to a number of brain and body functions...  
 How sleep impacts mental health conditions...  
 ADHD: It is also thought that issues with sleep may increase the risk of overall quality of life.

AGING WITH LIFE TRANSITIONS  
 LIFE TRANSITIONS DIFFICULT?  
 STRESS AS YOU AGE

## ANXIETY SELF-MANAGEMENT GROUP

UNLOCK THE SECRET TO MANAGING ANXIETY AND EMBARK ON A PATH TO A HAPPIER, HEALTHIER YOU BY ENROLLING IN THIS 10-WEEK JOURNEY.

EVERY TUESDAY FROM 7:00 TO 9:00 P.M. BETWEEN APRIL 16TH - JUNE 25TH, 2024

## Wellness Innovation Lab

Laurier Macdonald HS CLC

Joining together to explore and create activities that support mental health and wellness in the school and community.

62% students, 3 school staff, 2 community partners

4 main ideas: Outdoor Garden, Peer Support, Safe Space, Buddy System

## Master your SEL superpowers

These skills are vital for personal and academic success

Self Awareness, Relationship Skills, Self Management, Responsible Decision-Making

sel-superpowers.com

## A Mental Health & Wellness Hub on & by Youth

Available across Québec November 1st, 2023

Interested in Dealing with Students' Creativity?

ARTISTS INSPIRE GRANTS

## Stress Management & Mental Health

To cultivate your best life through stress management!

1-800-448-4868

## GROWING THROUGH GRIEF

February 27th 2023 at 6PM

Mental Health Workshop with Jude

## STRESS MANAGEMENT

HORS-PISTE WORKSHOPS

Learn how to identify stress and anxiety. Understand how stress impacts psychology and physiology, and discover healthy ways to cope with it.

March 19 & 26, 2024 @ L'escalte

## Mental Health Guide

MEGANIC mc dc ENGLISH-SPEAKING

is help, and it's confidential.

1-800-448-4868

## Understanding Trauma:

A guide for young parents

## YOUTH HUB SCAN HERE

There's a lot of information out there. It can be hard to know where to look when you need support. Don't worry, we did the work for you.

## Reminder Taking Place today

# BASSE-CÔTE-NORD YOUTH HUB GRAND-OPENING

DATE: WEDNESDAY, JANUARY 17, 2024  
 TIME: 3:45PM - 6PM  
 Location: 313 Boulevard Bonin-Expresse, St. Paul's River, Québec

## YOUTH TRANSITIONING CARE PANEL

Sunday, March 19th at 1:00PM

A discussion about mental health, realities and lived experiences of 2SLGBTQ+ care alumni

## YOUTH TRANSITIONING CARE PANEL

PLEASE REGISTER - FORM IN BIO

## Adulting

Join us in this self-led program through modules covering:

- Boundaries
- Developing Resiliency

CEDEC Québec CHSSN