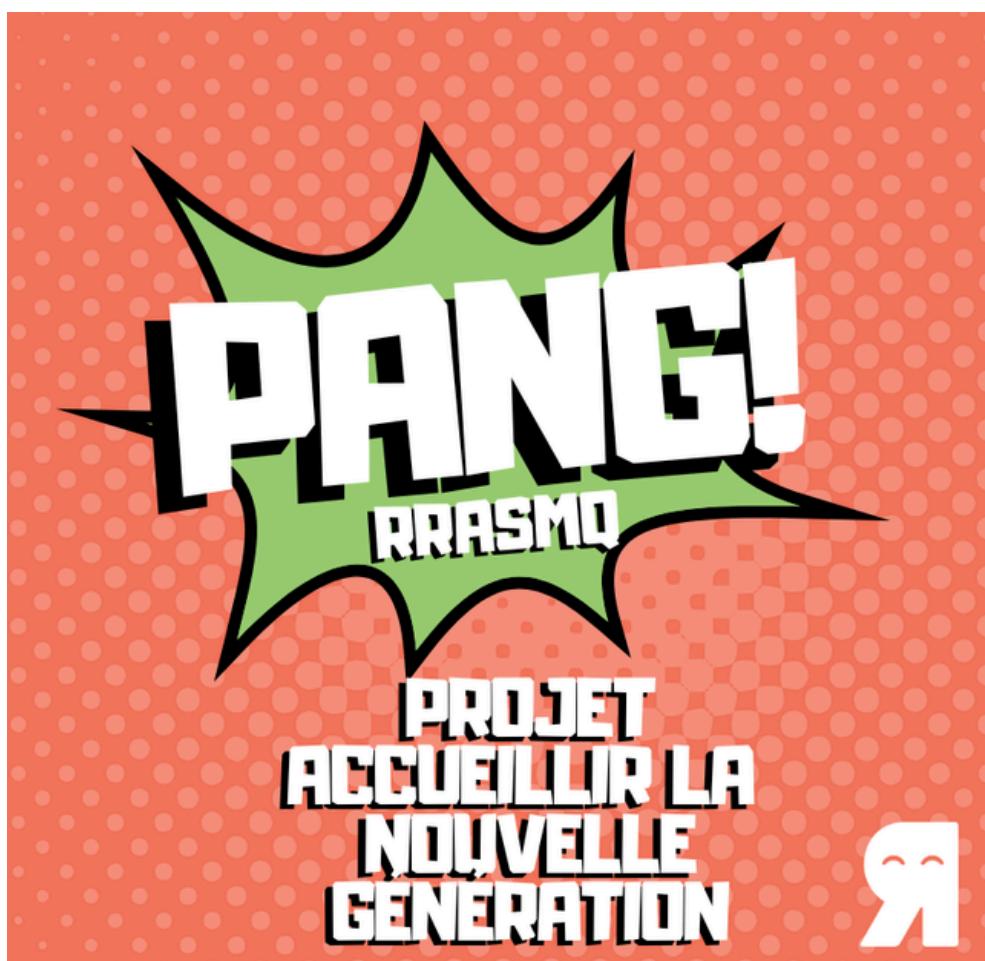


BILAN



ANNÉE 1 -2024-2025



Regroupement des
ressources alternatives
en santé mentale
du Québec

Grâce au financement du programme Dialogue de la Fondation André et Lucie Chagnon, le RRASMQ a été en mesure de débuter ce projet en embauchant en novembre 2024 une personne chargée de projet. Voici, dans ce bilan, un rappel des objectifs, les principales activités réalisées, nos constats et perspectives.

1. ORIGINE DU PROJET

Le projet Accueillir la nouvelle génération part de trois constats :



1. Bergeron, J. e. (2022, Mars). Enquête sur la santé psychologique des 12 à 25 ans. Récupéré sur https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/ciss_sainte-laurentides/Sante_Publique/Donnee_sur_la_population/Autres_documents/Enquete_sante_psychologique_12_25_ans_Mars_2022.pdf

2. Institut Canadien sur la santé, Le pouls des soins de santé : un aperçu de la situation au Canada, 2023.

2. OBJECTIFS INITIAUX DU PROJET



Objectif général

Développer et ouvrir des espaces de cocréation et de formation continue par et pour les jeunes et les intervenants. Il vise la **création d'une trousse d'outils accessibles aux ressources membres œuvrant en santé mentale avec une approche alternative.**

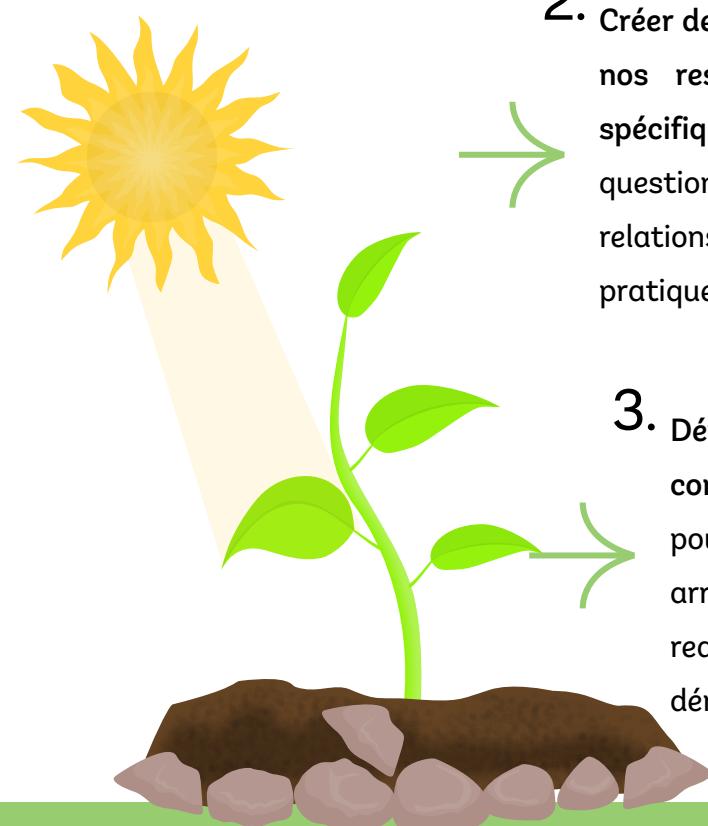
Moyens

1. Recension des meilleurs outils et pratiques alternatives

existant dans la communauté et revue de littérature sur les enjeux et parcours de santé mentale spécifiquement vécus par les jeunes adultes.

2. Créer des espaces et outils de sensibilisation pour aborder, avec nos ressources membres (formation continue), les enjeux spécifiquement vécus par les jeunes (éco anxiété, questionnements sur l'identité de genre, anxiété de performance, relations interpersonnelles, violence) ainsi que les meilleures pratiques d'accompagnement en santé mentale les ciblant.

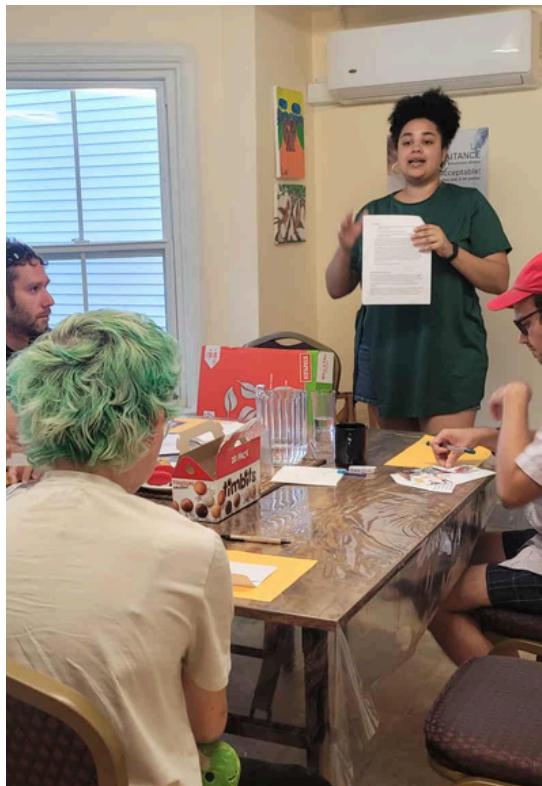
3. Développer un plan de transfert de connaissances et de compétences visant à créer des ateliers et outils clé en main pour que les ressources alternatives en santé mentale arrivent avec une offre auprès de leur communauté, en mode reaching out, tout en impliquant les jeunes au sein de cette démarche





3. PRINCIPALES ACTIVITÉS RÉALISÉES

Activités réalisées



- Entrevues téléphoniques et visite des ressources alternatives (22)
- Réseautage avec des partenaires: Mouvement jeunes et santé mentale, Table de la jeunesse connectée, HUB-Jeunes du RACOR, etc.
- Questionnaire web auprès des jeunes qui fréquentent une ressource alternative (27 répondants)
- Focus groups dans 4 ressources alternatives (19 participant.e.s) à Montréal, Farnham, Sherbrooke et Lac Mégantic
- Création d'une communauté d'échange virtuelle et tenue de 2 rencontres
- Animation d'une rencontre thématique sur l'accueil des jeunes visant les ressources alternatives
- Revue de littérature



Focus group à La Cordée
à Sherbrooke le 7 août
2025

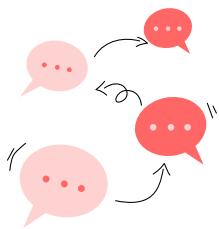


Table d'action de la
jeunesse connectée le
23 avril 2025



4. LES CONSTATS ET APPRENTISSAGES



4.1 DIFFICULTÉS RENCONTRÉES PAR LES RESSOURCES

De manière générale, cette première année de projet nous a permis de mieux connaître et comprendre:

- Les enjeux que vivent les ressources pour rejoindre et accueillir les jeunes et leurs stratégies les plus porteuses;
- Les besoins des jeunes et leur rapport aux ressources alternatives en santé mentale.

Un début de travail de partage d'expériences a été entamé, permettant aux ressources alternatives d'apprendre les unes des autres sur leurs manières d'entrer en contact avec les jeunes de leur communauté et de les intégrer dans leur milieu.

4.1 Les difficultés rencontrées par les ressources face à l'accueil des jeunes

Depuis quelques années, plusieurs ressources alternatives ont rapporté qu'elles tentent de rejoindre et d'accueillir des jeunes. Les rencontres et entrevues menées auprès d'une vingtaine d'entre elles nous ont fait voir qu'elles éprouvent encore plusieurs difficultés. Nous nous sommes concentré sur les ressources ayant un intérêt pour l'accueil des jeunes, celles qui ont un volet/espace jeunes ainsi que d'autres qui ont essayé d'en établir un sans succès.

Tout d'abord les ressources alternatives expriment qu'elles manquent souvent de ressources humaines stables pour s'engager dans des démarches de développement et qu'elles ne sont pas toujours bien outillées pour appréhender les réalités et besoins des jeunes de leur communauté. Ce constat nous a motivé à poser des actions de consultation auprès des jeunes et à effectuer une revue de littérature.

Plusieurs d'entre elles ont partagé qu'elles ont tenté de rejoindre les jeunes avec des stratégies très diversifiées, selon leurs moyens (rencontres dans les CÉGEPS et écoles secondaires, animation de réseaux sociaux, ouverture d'un volet jeunes, présentations sur dans les CLSC et hôpitaux, etc.) avec des résultats variables. La stigmatisation et l'incompréhension de ce qu'est une ressource alternative de la part des jeunes semble être une difficulté importante de même que l'absence ou la faiblesse des liens et le manque de reconnaissance de la ressource alternative auprès des autres organismes jeunesse, des milieux d'enseignement ou des services publics.

Chaque ressource alternative est unique dans sa mission et sa manière de l'articuler, elle possède des moyens et évoluent dans des contextes parfois très différents les unes des autres. Du point de vue du RRASMQ il n'est pas question de faire descendre des balises uniformes, il nous importe plutôt d'outiller nos ressources membres afin qu'elles puissent faire l'analyse de leur contexte et établir des stratégies qui leur correspondent bien tout en restant ancrées dans les valeurs de l'approche alternative.

4.2 PROFIL DES JEUNES AYANT LES BESOINS LES PLUS IMPORTANTS EN SANTE MENTALE

Nous présentons ici un portrait rapide des besoins des jeunes, qui résulte de la revue de littérature, du Portrait du Mouvement Jeunes et Santé Mentale, du questionnaire web et des focus groups . Dans ces deux derniers cas, l'échantillon relativement petit fait qu'une prudence s'impose dans l'interprétation. Le sondage et les focus group ont permis de prendre le pouls des besoins des jeunes interrogés, qui ont été confirmés par la revue de littérature et l'analyse du portrait du Mouvement Jeunes et Santé Mentale. Dans le cadre de la revue de littératures, les besoins de 4 sous groupes de jeunes ont été explorer plus spécifiquement. C'est 4 sous-groupes sont les suivants :

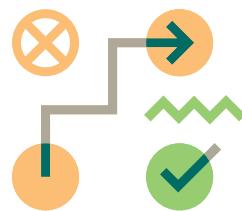
- Les jeunes issue.es de la protection de la jeunesse (ex-placés)
- Les jeunes adultes ayant vécu un épisode psychotique
- Les jeunes adultes aux parcours atypiques pour qui les attendus sociaux et professionnels présentent des obstacles.
- Les jeunes adultes en situation de grande précarité (NEEF : ni en emploi, ni au aux études, ni en formation)

La question des pratiques inclusives de la diversité, notamment culturelle et de genre, est apparue comme une dimension importante des besoins des jeunes. Il est important d'en tenir compte considérant que les jeunes adultes qui vivent ces réalités sont fortement représentés dans les statistiques sur la santé mentale des jeunes.

« J'avais besoin de me changer les idées et d'avoir un cercle social qui me permette d'être moi-même, malgré mes problèmes passés et présents. Il est réconfortant de réaliser que je ne suis pas seul dans certaines situations. Pouvoir socialiser et me distraire tout en étant rassuré sur certains aspects, grâce à un support. » (répondant sondage)



Besoins identifiés



Sur le plan des services offerts...

- **Créer des réseaux de soutien et de socialisation :** Les jeunes disent avoir besoin de plus de relations sociales mais pas seulement, ils souhaitent un réseau pouvant être présent au besoin, lors de moments de crise.
- **Offrir plus de services en santé mentale en région.**
- **Accentuer l'accès à des alternatives** (entraide, pair-aidance, réduction des méfaits)
- **Offrir du soutien dans la vie numérique** puisque les jeunes y sont très présents et que cela peut pallier souvent à l'absence de ressources de proximité et les enjeux de transport.
(Table d'action la jeunesse connectée)

« Les violences que j'avais vécues dans le réseau de la santé m'ont amené à chercher autre chose. Le fait d'être très isolé et que mes proches se soient beaucoup éloignés parce que je n'allait pas bien, ça m'a aussi "motivé" à chercher un endroit. » (répondant sondage)

Sur le plan de la qualité de ceux-ci...

- **Inclusion dans les services qui leur sont offerts :** respect de leurs identités, services inclusifs des minorités, absence de discrimination.
- **Services en santé mentale continus et de proximité :** de manière préventive et réactive, sans délai entre la prise de contact et le début des services.

« J'étais trop fier pour aller chercher de l'aide, j'imagine que d'autres jeunes aussi vivent la même chose. Je pense que les travailleurs de rue sont justement des professionnels habiles pour aller chercher des personnes qui n'ont pas été cherché de l'aide ailleurs. » (Alain)

- **Meilleur travail de collaboration entre les intervenant.es les entourant** (communautaire, réseau de la santé, milieu de l'éducation, etc)

« J'allais trop mal pour l'école et pas assez mal pour le réseau, je n'ai pas eu un bon soutien. Il faudrait des ressources directement dans les écoles pour préparer les jeunes pour le futur qui souvent se retrouvent perdus dans le système de santé pour les adultes. » (Julie)

- **Services sans délai :** nécessité de respecter la fenêtre d'opportunité de la demande d'aide, soit des services rapides après le premier contact.
- **Avoir une plus grande place dans les décisions qui les concernent.**

Sur le plan des besoins à adresser dans les services...

- **Soutien au développement des habiletés sociales** (en raison d'un éloignement des espaces hors du domicile : travail, école, etc.)
- **Accompagnement à la majorité**

« Il faudrait plus d'aide pour la transition à la vie adulte. » (Martin)
- **Services d'orientation scolaire et professionnelle** (qui sont présents, mais peu appréciés dans le réseau public) et opportunités de formations et d'expériences professionnelles alternatives
- **Meilleurs accommodements et soutien pour les projet de travail ou d'études**

« Il faudrait mettre à profit davantage les conseillers d'orientation au niveau de la relation d'aide et d'une approche plus globale. Je trouve qu'il y a beaucoup de pression sur les jeunes pour savoir ce qu'ils veulent faire dans la vie. » (Simon)
- **Prévention et éducation sur la santé mentale.** Les jeunes sont particulièrement touchés par les pressions sociales liées à la performance et les préjugés sur la santé mentale et souhaitent des actions en ce sens.



4.3 CE QUE LES JEUNES VIENNENT CHERCHER DANS LES RESSOURCES ALTERNATIVES

Les jeunes que nous avons sondés et qui fréquentent des ressources alternatives en santé mentale trouvent en celles-ci des réponses à certains de leurs besoins. Voici ce qui les motivent à rejoindre ces milieux:

Briser l'isolement et socialiser

« Les jeunes aiment parler d'autres choses que de leur santé mentale. Souvent ils ont beaucoup de rendez-vous avec les professionnels pour en parler et ne disposent que de peu d'espace pour simplement faire des activités avec d'autres, se reposer. » (Atelier sur l'implication des jeunes AGA du RRASMQ 2024)

« Pour sortir de la maison, se sentir en sécurité et décompresser »

« C'est pas facile comme jeunes adultes de se faire des amis » (focus-group)

« Les jeunes veulent des activités juste pour socialiser et pas nécessairement des activités thérapeutiques. » (focus-group)

Recevoir de l'aide sous forme d'écoute, d'information, de soutien émotionnel

« En allant dans une ressource alternative, ils ont des tâches et on leur fait confiance. » (focus-group)

Faire des activités, s'occuper, se sentir utiles et valorisés

Rencontrer des personnes qui ont un parcours de vie similaire, pouvoir s'identifier et aider les autres aussi



Faire des démarches (projet de vie, sortir de leur zone de confort, surmonter ses peurs, se connaître, etc.)

« Je voulais être accompagné dans mon retour à l'école » (répondant sondage)

4.4 CE QUI ENCOURAGE LES JEUNES À ALLER DANS UNE RESSOURCE ALTERNATIVE SELON ELLEUX

L'AMBIANCE

L'accueil et le climat de la ressource doivent refléter le non-jugement, l'ouverture et la bienveillance pour que les jeunes soient enclins à revenir.

UN DISPOSITIF À LA FOIS CLAIR ET SOUPLE

Une proposition d'activités structurées aide à la participation mais le cadre doit être souple. Iels préfèrent participer de manière spontanée sans processus d'inscription contraignant. Plusieurs d'entre eux ont exprimé qu'iels ne sont pas toujours dans un état qui leur permet ou qui les encourage à socialiser ou participer.

« Une fréquence et une régularité des activités créent des repères dans le temps et en même temps, il y a un espace libre, communautaire où je peux aller simplement. » (focus-group)

« Avoir un espace sécuritaire où je ne suis pas obligé d'interagir, où je peux juste assister et écouter et où je peux compter sur la présence des intervenantes qui assurent un bon climat dans les interactions. » (focus-group)

L'APPROCHE

Iels soulignent à leur manière des éléments de l'approche alternative et communautaire tel que l'entraide, l'accueil sans jugement et bienveillant mais aussi la simplicité et la facilité d'accès.

« Je me suis sentie accueillie chaleureusement et avec bienveillance, compassion et non-jugement comme nulle part ailleurs auparavant. » (sondage)

« Ce que j'aime le plus dans ma ressource, c'est la facilité d'accès aux intervenantes. Lorsque ça ne va pas, elles sont présentes et il est facile de s'ouvrir à elles » (sondage)

Dans la manière dont les ressources alternatives les abordent et les invitent, une approche non fondée sur les diagnostics semble aussi leur convenir.

SE RECONNAÎTRE, VOIR QU'IL Y A D'AUTRES JEUNES

Les jeunes ont partagé qu'il était important pour elleux que d'autres jeunes fréquentent la ressource, que celle-ci ait un espace dédié aux jeunes ou non.

« J'ai trouvé les lieux accueillant et les personnes gentilles, mais j'ai pensé que c'était une ressource pour personnes âgées. » (sondage)

UN LIEU CONFORTABLE, SÉCURISANT ET NORMALISANT

Des éclairages au mobilier, les jeunes se sentiront plus accueilli.e.s dans un espace chaleureux et non intimidant

« Un lieu qui n'a pas l'air d'une clinique » (Le Phare, Farham)

La présence d'animaux (chats, chiens) est aussi nommée comme un plus pour se sentir en sécurité. Des objets de type "fidget" et des gros ballons sont aussi soulignés comme étant aidant.

DIVERSITÉ D'ACTIVITÉS/ POSSIBILITÉ D'IMPLICATION DANS LE CHOIX

LA GRATUITÉ ET LA NOURRITURE

Un baume sur la situation de précarité économique des jeunes. (Revue de littérature)

UNE AIDE POUR SOCIALISER

« Que la ressource favorise les échanges par des activités variées » (focus-group)

« Je peux compter sur la présence suffisante d'intervenant.es qui assurent un bon climat dans les interactions. » (focus-group)

4.4 CE QUI FREINE LES JEUNES À ALLER DANS UNE RESSOURCE ALTERNATIVE SELON ELLEUX

STIGMATISATION

Fréquenter une ressource en santé mentale, « c'est intimidant et on a peur d'être étiqueté » les jeunes adultes ont « peur du jugement des gens à l'extérieur de la ressource », et « peur d'être étiqueté à [leurs] troubles de santé mentale. »

MAUVAISE COMPRÉHENSION DE LA RESSOURCE

Plusieurs jeunes et acteurs en santé mentale jeunesse ne savent pas ce qu'est une ressource alternative, ni à qui elles s'adressent.

« La peur de ne pas être assez un cas lourd pour avoir droit à de l'aide fait en sorte qu'on osera pas venir. La peur de prendre la place de quelqu'un qui en aurait plus besoin. Ne pas se sentir concernée. » (focus-group)

DES PROCÉDURES D'ACCUEIL TROP COMPLEXES (OU INTIMIDANTES)

Les jeunes ont rapportés qu'ils sont moins enclins à participer si l'accueil dans la ressource les oblige à planifier une rencontre, à remplir un questionnaire ou à faire une entrevue. Ils préfèrent des processus informels.

Parfois c'est l'organisation elle-même des lieux d'accueil qui intimide : « les tables au centre de la pièce c'est intimidant, l'éclairage aussi » (focus-group)

« J'ai beaucoup d'amis qui veulent venir mais ne se sentent pas à l'aise en raison de l'obligation de faire une rencontre en présentiel un à un avec un.e intervenant.e C'est comme une entrevue, on ne sait pas à quoi s'attendre. » (focus-group)

« Le questionnaire à l'entrée est intimidant »

« Moi aussi quand je suis venu, l'entrevue m'a stressé »

UNE DEMANDE D'ENGAGEMENT TROP STRUCTURÉE

Les jeunes ont rapporté que les demandes d'engagement récurrent et rigide ne leur donnent pas envie de s'impliquer au sein d'une ressource.

JEUNE ADULTE : UNE CATÉGORIE TROP LARGE

L'écart entre 18 et 35 ans est de 17 ans. Les transitions de vie ne sont pas les mêmes selon l'âge. Si les jeunes qui fréquentent la ressource sont tous du même groupe d'âge, ça pourrait décourager les autres de se joindre à eux.

« Quand on voit le volet jeunesse, on se demande c'est jusqu'à quel âge, suis-je concernée? Y aura-t-il des jeunes de 17-18 ans? »

Dans la façon dont on s'adresse « il faut aussi faire attention à différencier les jeunes et les jeunes adultes. Les images de canva bébé, ça ne fonctionne pas »



5. LES STRATÉGIES QUI AIDENT LES RESSOURCES ALTERNATIVES A REJOINDRE LES JEUNES



Créer des liens avec les ressources de la communauté et aller à la rencontre des jeunes

Le sondage révèle que les jeunes ont été référencés en majorité par des intervenants du réseau de la santé ainsi que par des personnes autres que leurs proches et le milieu communautaire. Le lien avec ces dernières n'a pas été précisé. Certain.e.s jeunes ont été référencés par leur famille et amis et finalement une infime minorité a été dirigée vers une ressource par le biais d'un autre organisme communautaire.

D'où l'importance de mettre en œuvre des actions vers la communauté telles que:

- Connaître, se présenter, faire des partenariats avec les ressources de la communauté (CJE, maison des jeunes, auberges du cœur, école, services d'éducation aux adultes, aires ouvertes, travailleurs de rue, etc.)
- Animer des activités dans la communauté
- Afficher la ressource avec des codes QR (vitrine, arrêt d'autobus, parc, bureau des professionnels, milieux scolaires et académiques, plateforme des écoles)



« Trouver un local à la polyvalente, un coin zen, qui serait géré par l'Ensoleillée et les jeunes pourraient aller chiller, avec des objets sensoriels, petites activités. Ça serait moins formel que les services existants »
(focus-group)

Impliquer les jeunes dans les décisions et l'organisation

« Chacun choisit, c'est important d'avoir la possibilité mais non l'obligation de s'impliquer. Toutefois l'implication dans l'organisation fait en sorte que les activités soient vraiment adaptées et puis c'est valorisant»
(focus-group)

Adapter l'horaire - définir le calendrier avec les jeunes

Le sondage indique que les jeunes sont souvent disponibles les après-midi de semaine, mais souhaitent aussi des horaires de soir et de fin de semaine.

Favoriser le sentiment d'appartenance et soutenir la participation des jeunes

Le sondage indique que les jeunes recherchent des activités de loisirs et culturelles, ce qui a été confirmé lors des focus groups. En effet, on a demandé aux jeunes de choisir parmi des listes d'activités et les plus populaires étaient les sorties et les activités ludiques et d'art.

Lorsque nous avons demandé aux jeunes ce qui leur donnait envie de retourner et de participer à leur ressource, les activités et les ateliers sont ressortis comme étant parmi les plus importants encore une fois. Durant les focus groups, les jeunes ont exprimé que ce qui était le plus important pour eux c'était la variété et surtout d'être impliqués dans le choix des activités. Ceci fait écho à ce que plusieurs intervenants dans les ressources ayant des volets jeunes ont partagé lors de la tournée d'appels et de visites.

Créer un espace par pour les jeunes en les impliquant dans le processus

« Au Phare source d'entraide, on a essayé d'intégrer les jeunes dans la ressource, sans créer un groupe spécialement jeunes et ça n'a pas fonctionné. En créant d'abord un noyau de jeunes, un sentiment d'appartenance s'est développé et les jeunes ont ensuite commencé à s'intégrer aux autres membres. »

Des activités pour les jeunes ou bien par et pour les jeunes exemple un midi discussion sur les relations. Car les jeunes attirent les jeunes! » (Rose)

Organisation par et pour les jeunes d'un camp d'hiver (Cafgraf)

Offrir un soutien individuel, si nécessaire

Un autre élément qui est ressorti est le besoin de soutien individuel en santé mentale. Parmi plusieurs raisons, les jeunes choisissent les ressources alternatives en santé mentale, car ils veulent un encadrement différent de ce qu'on offre dans le réseau de la santé publique. Plus d'un quart ont exprimé, dans le sondage, qu'ils aimeraient recevoir du soutien individuel, de la thérapie ou que les ressources offrent des activités de croissance personnelle. Ce résultat colle avec la réalité exprimée dans les focus groups dans lesquels plusieurs personnes ont partagé qu'elles aimeraient recevoir du soutien émotionnel.





6. NOS PERSPECTIVES

Nos apprentissages sur les besoins des jeunes en général, leurs différents profils de même que sur leurs rapports aux ressources alternatives nous font voir qu'il existe plusieurs possibilités pour celles-ci de développer des réponses adaptées à leurs besoins et qu'un soutien de la part de leur regroupement est souhaité. Aussi, la rencontre et l'interaction directe avec des jeunes qui fréquentent nos ressources a nettement contribué à nous informer et nous orienter. Dès lors, il nous apparaît incontournable de poursuivre le développement du projet en misant sur leur participation par la création d'un comité jeunes et l'animation de focus groups auprès d'eux.

«Pour moi qui démarrait un volet jeunesse, ça a été super aidant de connaître les défis et les bons coups des autres ressources.» (Sylvie-Ann Dostie, L'Ensoleillée Lac Mégantic, participante de la communauté d'échange)

Dans la suite du projet, nous souhaitons augmenter les connaissances et capacités des nos ressources à rejoindre, accueillir et accompagner les jeunes.

Pour cela nous envisageons de développer les moyens suivants:

- Activités et outils de sensibilisation sur les enjeux spécifiquement vécus par les jeunes (éco-anxiété, questionnements sur l'identité de genre, anxiété de performance, relations interpersonnelles, violence)
- Création d'un outil de réflexion et d'analyse stratégique pour les ressources alternatives afin qu'elles puissent contribuer à répondre, avec la philosophie de l'Alternative, aux besoins de santé mentale des jeunes de leur communauté.
- Poursuite de la recension des meilleurs outils dans le but d'élaborer une boîte à outils pour rejoindre, accueillir et accompagner les jeunes (ex: passage à la vie adulte, soutien aux études ou à l'insertion socioprofessionnelle, création de réseau de soutien, etc.) de manière alternative et adaptées au vocabulaire et aux besoins de soutien des jeunes.
- Mise en place d'une communauté de pratique et de services d'accompagnement