

MOUVEMENT  
**JEUNES ET SANTÉ  
MENTALE**

*C'est fou la vie,  
faut pas en faire une maladie!*

Dépôt  
9 avril  
2021

Coordonnatrice  
Myriam  
Lepage Lamazzi  
514-248-2653

[coordo@mouvementjeunessm.com](mailto:coordo@mouvementjeunessm.com)

Mémoire déposé par le Mouvement jeunes et santé mentale

Dans le cadre de la Consultation

"RENDEZ-VOUS POUR LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE : L'ÉDUCATION AU-DELÀ DE LA PANDÉMIE"



## Principaux CONSTATS

### 1. Le diagnostic

Le diagnostic est apposé relativement à des étapes normales de la vie. Il est nécessaire pour avoir accès aux services et à l'accompagnement. Il est parfois stigmatisant, discriminant, a un impact sur l'identité du jeune. Le processus de diagnostic est souvent rapide, on s'intéresse peu ou pas à l'histoire de la personne. Tendance généralisée à diagnostiquer les comportements qui dévient de la norme attendue.

### 2. La médication

La médication est la première - parfois la seule - réponse promue. Les jeunes ont peu d'information sur les effets secondaires et sur les interactions avec les drogues illégales. La prise de médication est banalisée, et utilisée pour régler des problèmes qui dépassent la simple biologie de l'individu.

### 3. L'accès aux services

Les problèmes d'accès à un médecin de famille ou à la psychothérapie rendent difficile l'accompagnement et le suivi. L'accès aux services est ardu. Les coupures dans les services publics ont comme effet de diriger de plus en plus de personnes au milieu communautaire. Les listes d'attente sont longues et les alternatives souvent inexistantes.

## Déclaration Commune

En date du 1er février 2021, le nombre d'appuis à la déclaration commune a atteint 1808, composé de 321 organisations et 1498 personnes.

<https://bit.ly/3sUYi59>

## REVENDICATIONS

1. Que tous les jeunes et leurs proches aient accès gratuitement à des services d'aide et de soutien psychosociaux et alternatifs à la médication psychiatrique et que l'accès à ces services ne soit pas conditionnel à un diagnostic en santé mentale.
2. Que l'expertise des jeunes soit reconnue par leur participation égalitaire sur toutes questions qui les concernent, notamment dans l'élaboration, la mise en oeuvre, et l'évaluation des politiques et plans d'action !
3. Que l'exercice du droit à l'information, du droit à la participation au traitement, du droit à l'accompagnement et du droit au consentement aux soins libre et éclairé soit respecté et garanti pour tous les traitements liés à la santé mentale.
4. Que le gouvernement mette immédiatement en place une commission sur la médicalisation des problèmes sociaux des jeunes.

## Le Mouvement Jeunes et santé mentale

Né d'une initiative portée par le Regroupement des Auberges du coeur du Québec (RACQ), du Retroupement des ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ) et de l'Association des groupes d'intervention de défense des droits en santé mentale du Québec (AGIDD-SMQ), le Mouvement Jeunes et santé mentale a pris son envol suite à une large consultation menée en 2016 auprès des jeunes et des intervenant.e.s les accompagnant dans les différents défis qu'ils traversent.

Peu après, le Regroupement des organismes communautaires québécois de lutte au décrochage (ROCLD) et le Regroupement des organismes communautaires autonomes jeunesse du Québec (ROCAJQ) se sont joints à l'initiative. Le Mouvement Jeunes et santé mentale (MJSM) est un mouvement citoyen visant à mettre fin à la médicalisation des difficultés et des problèmes sociaux vécus par les jeunes. Le MJSM vise la transformation sociale devant l'emprise du modèle biomédical en santé mentale, particulièrement chez les jeunes en difficulté, marginalisés et isolés.

Pour plus d'informations  
<https://mouvementjeunessm.com/fr>

# AXE BIEN-ÊTRE ET SANTÉ MENTALE

## La médicalisation des problèmes sociaux

La médicalisation, c'est le fait d'apposer un diagnostic sur quelque chose qui n'est pas médical : la souffrance, les étapes normales de la vie (adolescence, deuil, peine d'amour, etc.), les émotions, des caractéristiques personnelles (la timidité), etc. En d'autres termes, c'est un processus par lequel des problèmes non médicaux se qualifient et se traitent comme des problèmes médicaux, en décontextualisant les situations et en détournant l'attention de l'environnement social vers les individus.

De nombreux chercheurs s'intéressant au domaine de la santé mentale et d'intervenant.e.s travaillant auprès des jeunes s'entendent pour dire qu'avant même l'arrivée de la pandémie et des mesures, de plus en plus de difficultés (scolaires, familiales, relationnelles, économiques, existentielles, etc.) sont ainsi considérées comme des pathologies à traiter avec des moyens pharmacologiques alors que leurs causes profondes devraient être recherchées ailleurs que dans des dysfonctionnements individuels d'ordre biologiques ou neurologiques.

### Pourquoi se préoccuper de la médicalisation

On pourrait aussi se demander, plus largement, si on ne médicalise pas déjà les structures scolaires inéquitables, la ségrégation scolaire, les trop grand ratio prof-élève ou le manque de professionnel.le.s dans les écoles.

Le phénomène de médicalisation des difficultés scolaires a d'ailleurs été confirmé par la Chaire de recherche sur les conditions de vie, la santé, l'adaptation et les aspirations des jeunes (VISAJ) et rappelait également que la question du diagnostic implique toujours le « jugement d'un adulte (ou d'un groupe d'adulte) à l'égard d'un enfant » (2019, p. 7) qu'il soit parent, enseignant, intervenant ou encore éducateur, venant ainsi rappeler le rôle clé que ceux-ci peuvent jouer.

**La médicalisation se présente alors comme une tendance institutionnelle ayant un impact sur la réussite scolaire et un coût important pour les individus autant que pour la société.**

Dans son avis « Pour une école riche de tous ses élèves. S'adapter à la diversité des élèves de la maternelle à la 5e année du secondaire », le Conseil Supérieur de l'éducation (CSE, 2017) constatait un phénomène marqué de médicalisation des difficultés scolaires au sein même des écoles. Le CSE estime que « [...]les approches qui prennent en considération une lecture écosystémique de la situation des élèves ou une vision sociale du handicap ou encore qui s'appuient sur le développement des capacités sont prometteuses. » (p. 65).

Les données probantes nous l'indiquent et les groupes communautaires le confirment, la réussite éducative est conditionnelle à une bonne santé mentale et physique. Un jeune qui ne se sent pas bien dans sa tête ou dans son corps peut difficilement atteindre son plein potentiel au niveau scolaire. Il faut donc agir sur les causes profondes des problématiques de santé qui sont un frein à la réussite scolaire : la précarité socioéconomique, l'isolement, la violence familiale, la discrimination, l'intimidation et la cyberintimidation, les exigences de performances, etc. Pourtant, dans la pratique, les parents et les élèves vivent des pressions afin d'obtenir un diagnostic. Aussi, faute de moyens, les milieux incitent les parents à aller chercher un diagnostic dans le privé, à déménager pour obtenir des services dans d'autres commissions scolaires etc.

Il est donc essentiel d'élargir les alternatives offertes aux jeunes, en étant à l'écoute de leur expérience et expertise, sans qu'un diagnostic soit obligatoire, dans le respect de leur besoins et de leurs droits !

## La Contribution du MJSM

Le Mouvement a été d'abord et avant tout fondé sur une prise de conscience du recul majeur qu'accusent les pratiques alternatives en santé mentale, au profit de réponses misant presque exclusivement sur des interventions médicales, qui mènent à des diagnostics précoces et la prise de médication, trop souvent sans suivi suffisant ou approprié. Nous croyons que cette voie, qui devient de plus en plus banalisée et la principale façon d'appréhender la santé mentale, est glissante et s'éloigne de la définition de la Politique de santé mentale de 1989, qui proposait une vision biopsychosociale, autour de laquelle un consensus fort existe.

C'est forts de notre expertise, de celle des jeunes concernés par la question ainsi que de l'expérience des regroupements qui nous soutiennent, que nous avons choisi de déposer ce mémoire en nous concentrant sur l'axe bien-être et santé mentale.

## La Médicalisation des effets de la pandémie

Il suffit d'ouvrir les journaux ou de passer un instant sur le web ces jours-ci pour y voir des articles dénonçant la montée de la dépression et de l'anxiété chez les jeunes, la difficulté d'obtenir des services, une augmentation des étudiant.e.s en situation d'échec scolaire et tant d'autres enjeux, ayant pour effet de mettre en relief que l'on risque fort, comme société, de s'enligner vers une médicalisation des impacts de la pandémie.

La pandémie nous a tous pris par surprise, mais il en revient maintenant au gouvernement, et aux organisations qu'il soutient, de s'assurer que des alternatives soient mises en place pour soutenir la jeunesse de façon stratégique, concertée, et se fondant sur la parole des jeunes concernés.

**D'abord, un accès réel a des services variés et adaptés, sans obligation d'obtenir un diagnostic pour en bénéficier.** Les services spécialisés offerts dans les écoles ont fait leurs preuves maintes fois lorsque vient le temps d'accompagner un jeune qui éprouve des difficultés, quelles soient scolaires ou comportementales, mais encore faut-il que l'élève y ait accès. Que ce soit parce que le jeune a une 'cote' de besoins trop basse, parce qu'on attend un diagnostic officiel ou simplement parce que les professionnels ne sont pas assez nombreux pour répondre à la demande, les services sont généralement offerts tard dans le parcours scolaire et en réaction à une crise ou une problématique bien ancrée. . Maintenir les services déjà offerts est essentiel, mais en bonifier l'offre et penser prévention et interventions rapides (sans entrer dans une logique de dépistage précoce) devient urgent.

## Pistes d'actions à maintenir, bonifier et mettre en place

De plus, il est clair que les difficultés d'obtenir des services gratuits de psychothérapie entraînent un système à deux vitesses. **Il est grand temps que tous les jeunes, de même que l'ensemble de la population aient accès gratuitement à des services d'aide et de soutien psychosociaux et alternatifs à la médication psychotrope** (environ 80% à 90% des patients reçoivent uniquement ce type de traitement\*. Cette demande s'inscrit dans la lignée des travaux du Commissaire à la santé et au bien-être (CSBE) qui, dans son rapport de 2012, recommandait de «diversifier le panier de services assurés en santé mentale en garantissant un accès équitable à des services de psychothérapie», tout en précisant que la psychothérapie s'avère efficace en plus de répondre aux besoins et préférences des usagers. L'Institut national d'excellence en santé et en services sociaux et le Collectif pour l'accès à la psychothérapie abondent aussi dans le même sens.

« Est-ce que quand on se dispute, dans une famille, c'est qu'on va mal ? En soi, non », répond la pédopsychiatre. La capacité de conflit et de dissension dans l'espace public, dit-elle, est importante, protectrice. « Et c'est normal qu'en situation de stress il y ait des divisions et de la colère qui surgissent. La question est : comment est-ce qu'on la canalise? Est-ce qu'on s'en va vers une aggravation des fissures sociales ? Ou est-ce que ces conflits sont en équilibre avec l'émergence de nouvelles formes de solidarité sociale ? »\*\*

### **La participation active des jeunes à la recherche de solutions est un incontournable pour faire de cette sortie de crise un succès.**

La réflexion de Cécile Rousseau, professeure au département de psychiatrie de l'Université McGill et clinicienne, «normalise» le stress de la pandémie et se questionne sur l'importance de laisser de l'espace pour la dissension, la vision critique (et la réappropriation du pouvoir). Une grande part de l'anxiété et autres difficultés éprouvées durant la crise proviennent de la perte de contrôle, de l'impuissance et du chamboulement de nos habitudes. Dit autrement, est-ce que la détresse des jeunes pendant la pandémie ne viendrait pas de la faible appropriation du pouvoir qu'ils ont dans la situation pour plein de raisons dont celle où ils sont absolument absents des lieux où l'on décide des mesures, de ce qu'on fera d'eux et d'elles...

La meilleure chose que l'on peut faire pour les jeunes est de dépasser la seule offre de services pour aussi agir sur les facteurs de protections. L'engagement des jeunes passe par la mise en action avec d'autres jeunes en vue de contribuer à bâtir un monde qui correspond davantage à leur vision, à leurs valeurs et à leurs aspirations communes. C'est un processus dans lequel les jeunes ne sont plus des clients-consommateurs « passifs », mais des êtres d'appartenance et de participation « active ». Ce processus se concrétise à mesure que les jeunes réfléchissent, élaborent et participent à des actions collectives visant à obtenir des engagements politiques en matière de médicalisation des problèmes sociaux. Notre mémoire "Pour une approche axée sur la participation active des jeunes aux décisions qui les concernent", déposé dans le cadre de la consultation en vue du prochain Plan d'action pour la jeunesse en décembre 2019, met de l'avant les avantages et bienfaits de la participation active des jeunes dans les décisions qui les concernent autant que des stratégies et pistes de solutions quant aux manières de les impliquer lorsqu'il est question de santé mentale, de réussite éducative, et de vie en communauté.

\*CSBE, Rapport d'appréciation de la performance du système de santé et de services sociaux 2012 Pour plus d'équité et de résultats en santé mentale au Québec, page 103.

\*\* <https://www.lapresse.ca/societe/2020-10-04/comment-allons-nous.php>

Lorsque vient le temps de réfléchir, bonifier ou mettre en place des actions et stratégies, **il est essentiel d'impliquer le réseau communautaire.** Un réseau ( organismes alternatifs en santé mentale, organismes jeunesse, organismes de lutte décrochage, écoles de rues etc. ) qui travaille déjà sur les difficultés d'adaptation ou scolaires, sur les enjeux de santé mentale jeunesse ou de décrochage, dont c'est l'expertise. Des organismes qui travaillent directement sur le terrain, qui émergent de la communauté et sont porteurs de paroles des gens concernés par les enjeux, créateurs de pratiques adaptatives selon les besoins de la population etc.

Au lieu de se concentrer sur de nouvelles structures et/ou dédoubler les services déjà offerts, il serait plus payant de bien connaître ce qui fonctionne déjà et de mieux financer les groupes à la mission. Cela permettrait une plus grande collaboration et partage d'expertise/transfert de connaissance en prévention, en réflexion, et même en services adaptés.

## Pour maximiser les actions : S'appuyer sur le milieu communautaire et sur les initiatives et réseaux existants

Un bon exemple de collaboration serait **notre projet "Pour un regard différent en santé mentale dans le parcours de réussite scolaire et éducative des jeunes"**, en attente d'une réponse finale du SAJ et déjà appuyé par la Fondation Lucie et André Chagnon, qui a été pensé en collaboration avec le Regroupement des organismes de lutte au décrochage (ROCLD), Regroupement des Auberges du Coeur (RACQ), le Regroupement des Ressources alternatives en santé mentale du Québec (RRASMQ), l' Association des groupes en défense de droits en santé mentale du Québec et le Regroupement des organismes communautaires jeunesse du Québec (ROCAJQ), **mettant en commun les expertises de plus de 250 groupes et organismes.**

Le projet a malheureusement dû être mis sur pause, en respect de la pandémie et des mesures sanitaires mises en place. Il s'agit d'un projet qui s'adapte bien pour y inclure les impacts de la pandémie et qui, comme outil pour sortir de cette crise avec un réseau scolaire et des jeunes mieux outillés, bénéficierait grandement de l'appui du gouvernement. Financièrement, autant que possible bien sûr, mais aussi stratégiquement, en endossant son importance auprès des Centres de Services et en facilitant l'accès aux écoles par exemple.

Le projet initial consiste à la réalisation de « Journée de la santé mentale » en milieu scolaire incluant discussions et théâtre-forum, accompagnées d'ateliers parents et de mise en commun de l'expertise des ressources communautaires jeunesse et ressources en santé mentale alternative.

### **Auprès des jeunes et des équipes-écoles, il permettra :**

- D'AUGMENTER les connaissances et les compétences à l'égard de la santé mentale;
- Une meilleure connaissance des pistes de solutions possibles pour répondre à ces enjeux;
- Une réduction des préjugés face à la santé mentale;
- Une augmentation de l'empathie, de la solidarité chez les jeunes ainsi qu'une reprise de pouvoir face à leur situation vécue et/ou vécu par leurs pairs;
- Un engagement accru des écoles autour des pistes d'action identifiées par les jeunes.

### **Les ateliers destinés aux parents visent les résultats suivants :**

- Augmentation du sentiment de confiance et de compétence parentale en matière de santé mentale, une meilleure connaissance des pistes de solutions possibles, plus spécifiquement dans le cadre du parcours scolaire de leur jeune

### **La mise en commun des expertises spécifiques des OCAJ et des R.SM visent les résultats suivants :**

- Une capacité accrue d'intervention du milieu communautaire auprès des jeunes en matière de santé mentale et en regard de leur parcours scolaire;
- La création de liens de collaboration forts entre des ressources de deux grands secteurs du milieu communautaires pour accroître l'accès des jeunes et des familles à des ressources alternatives compétentes en matière de santé mentale jeunesse;

## « Je veux avoir le choix! »

« Il faudrait que tu te frappes la tête dans les murs pis que tu cries des chiffres.... Peut-être que j'ai l'air bien, mais je suis pas tout le temps bien en dedans ! »

« Dans ma région, on a une psychologue, temps partiel, pour 6 écoles ! »

« On te met direct sur les médicaments. Du coup, ça t'empêche de développer d'autres moyens pour contrôler ton problème... »

## « On se sent comme un rat de labo! »

Les jeunes que nous avons sondés en 2016 et en 2019 ont soif de changement et souhaitent que les réponses qu'on leur propose soient adéquates. **Ils dénoncent le manque d'information, le manque de prise en compte de leur parole, le déficit de participation. Ils veulent qu'on aborde la racine de leurs souffrances et de leurs difficultés.** S'ils veulent de l'aide pour transformer leur réalité, ils nous appellent aussi à transformer la société pour qu'elle soit plus juste et inclusive. Finalement, face à leur mal de vivre, face à leurs difficultés ou leurs traumatismes, ils souhaitent qu'on leur propose autre chose que la médication.

**«La médication a sa place, mais elle prend toute la place!»  
est l'expression qui résume le mieux leur cri du cœur.**

Nous avons écrit en 2018, avant la crise :

“ **L'idéal demeure d'offrir une diversité de solutions et d'approches permettant de répondre à la diversité des jeunes et de leurs besoins. Il nous semble incontournable de nous demander collectivement: comment répondons-nous actuellement aux difficultés vécues par les jeunes?**

Ces réponses sont-elles adéquates? Comment mieux faire face aux problématiques, dans le respect du vécu des personnes?

Or, les réponses à ces questions ne sont pas toutes tracées et demandent à ce qu'un vaste mouvement s'en saisisse, afin que cet enjeu ne soit pas mis de côté. **De répondre plus adéquatement aux difficultés vécues par les jeunes nous semble une question incontournable, une question que nous ne pourrions, en tant que société, éviter encore longtemps.** ”

Nous voici maintenant face aux multiples enjeux et conséquences du maintien du statut-quo, multipliés par une crise jamais vue de notre vécu. **La question de la santé mentale est complexe, et se doit d'être abordée comme un tout, socialement, non pas morcelée pour chaque ministère.** Il faut cesser l'approche par petites bouchées, et y aller de gestes politiques courageux. Réfléchir nos choix comme nation et ne pas réagir dans l'urgence sans s'assurer "d'éteindre les bons feux avec les bons produits". C'est pourquoi le Mouvement demande depuis des années déjà que le gouvernement mette immédiatement en place une [commission sur la médicalisation des problèmes sociaux des jeunes!](#)

**Si la crise sanitaire a amplifié grandement les enjeux dont nous parlons depuis des années, elle nous offre aussi une opportunité de brasser nos habitudes.** C'est le temps de faire preuve d'audace et de réagir autrement aux difficultés existantes, en évitant de sombrer à deux pieds dans le piège de la médicalisation des impacts de la crise sur les structures éducatives et les jeunes qui les fréquentent !