



Plan d'action d'urgence pour favoriser la santé mentale des jeunes du secondaire et du postsecondaire en brisant l'isolement et en favorisant les connexions humaines virtuelles

Julie Lane, Ph. D.

Directrice du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et professeure spécialisée en transfert des connaissances et implantation de programmes probants, Université de Sherbrooke

Contexte

Dans le cadre de la COVID-19, le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale de l'Université de Sherbrooke a mis sur pied un plan d'action d'urgence pour aider les élèves et étudiants ainsi que les membres de leur communauté à prendre soin de leur santé mentale et de celle de leur entourage.

Pourquoi est-ce important de soutenir ces jeunes?

Le prolongement des mesures de confinement nous ébranle tous, y compris les plus jeunes qui ont récemment appris que les portes des établissements secondaires et postsecondaires demeureraient fermées au moins jusqu'à l'automne prochain. Un sondage CROP, réalisé du 17 au 20 avril 2020 et commandé par la Fondation Jasmin Roy, révélait que pour 56 % des parents interrogés la santé mentale de leurs enfants s'est détériorée depuis le début de la pandémie (**plus de détails sur le sondage**). Ces résultats s'ajoutent à plusieurs autres qui mettaient déjà en lumière, bien avant la pandémie, le niveau de stress et d'anxiété accru parmi les jeunes des écoles secondaires, des cégeps et des universités du Québec.

Dans le contexte actuel inédit de confinement, certains jeunes éprouvent des sentiments d'impuissance face à la situation, d'isolement, d'inquiétude face au futur, de frustration, de stress, et d'anxiété. Ils manquent parfois de stratégies et de compétences pour composer avec la situation : « Comment gérer mes émotions, mon stress et mon anxiété? Comment apaiser mes conflits avec certains membres de ma famille? Comment supporter l'incertitude face au futur? Comment les jeunes de mon âge composent-ils avec la situation? »

Pourquoi le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale a-t-il mis en place ce plan d'action d'urgence?

Ce plan d'action s'inscrit en cohérence avec la mission du centre qui consiste à favoriser la collaboration interdisciplinaire et intersectorielle en s'appuyant sur les expertises de la communauté pour répondre aux besoins des enfants, des adolescents et des jeunes adultes présentant ou à risque de présenter des problématiques de santé mentale. Par ailleurs, le centre élabore et évalue avec ses partenaires des projets arrimés aux besoins des jeunes et des acteurs du milieu, en s'appuyant sur les savoirs scientifiques et les savoirs expérientiels des acteurs qui participent à leur co-construction et leur adaptation aux contextes (**plus de détails**).

Un sondage CROP (...) révélait que pour 56 % des parents interrogés la santé mentale de leurs enfants s'est détériorée depuis le début de la pandémie.



Quelles sont les actions mises en place dans le cadre du plan d'action d'urgence COVID-19?

Une [page Facebook](#) a rapidement été mise en ligne afin de partager régulièrement de l'information fiable et pertinente concernant la santé mentale en misant sur une approche positive, interactive et humaine. Cette page donne accès gratuitement à des ateliers virtuels interactifs de gestion du stress pour les adolescents et jeunes adultes, des capsules vidéo variées, des séances de méditation en direct, des conférences, des formations virtuelles interactives pour les parents et d'autres pour les enseignants, en plus de différents concours, etc. Par exemple, actuellement, les jeunes sont invités à participer à des ateliers virtuels interactifs de gestion du stress avec Simon, des méditations hebdomadaires avec Marie-Christine, des ateliers de discussion avec Félix et Camille, un concours *Prends soin de toi et de ton entourage*, etc.

Afin de soutenir spécifiquement des étudiants universitaires, le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale a travaillé étroitement avec le Centre compétences recherche+ et le Service de psychologie et d'orientation de l'Université de Sherbrooke pour construire et rendre accessible un coffre à outils évolutif, nommé [Ressources et conseils bien-être](#). Ce coffre regroupe des capsules vidéo, de courts textes axés sur des pistes de solution et des stratégies d'adaptation à certains défis vécus par la communauté étudiante universitaire, des concours, des outils reconnus et des services disponibles pour aider les étudiants à préserver leur santé mentale et des invitations à participer à des ateliers de discussion.

Afin de mieux rejoindre et soutenir les jeunes dans le contexte de la COVID-19, le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale s'est récemment associé avec le Mouvement Santé mentale Québec et l'auteur et poète David Goudreault. Cette collaboration a permis de lancer un nouveau compte INSTAGRAM (voir : [HORS-PISTE_Explo](#)) dédié aux jeunes du secondaire qui souhaitent être soutenus dans la gestion de leur anxiété et le développement de leurs compétences psychosociales. Ils peuvent s'y informer, échanger de manière virtuelle et accéder à des ressources concrètes afin de prendre soin d'eux pendant cette période qui demande beaucoup d'adaptation de leur part. Ce compte permet de renforcer le soutien habituellement offert en présentiel dans le programme HORS-PISTE, élaboré par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires.

Qu'est-ce que le programme HORS-PISTE?

Ce programme vise la prévention de l'anxiété des jeunes du secondaire. L'objectif du programme est d'atténuer les facteurs de risque liés à l'anxiété et de renforcer les facteurs de protection par la promotion de la santé mentale et le développement de compétences psychosociales qui constituent des déterminants de la santé et du bien-être (p. ex. : s'adapter et gérer son stress, réguler ses émotions, faire preuve d'empathie, etc.). Le programme s'inscrit dans plusieurs des orientations ministérielles du ministère de la Santé et des Services sociaux et du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur : en favorisant le développement de compétences psychosociales de jeunes; en permettant de renforcer les actions de prévention et le continuum de services à l'intention des jeunes; en déployant des actions de promotion et de prévention en contexte scolaire et en détectant les jeunes vulnérables en leur proposant une intervention précoce.

Il comporte deux volets afin de favoriser un continuum d'intervention allant de la prévention vers l'intervention précoce : 1) HORS-PISTE exploration (volet prévention universelle) implantée auprès de l'ensemble des élèves; et 2) HORS-PISTE expédition (volet intervention précoce) pour les élèves qui demeurent vulnérables en raison de la présence de certains symptômes anxieux et de certains facteurs de risque. « Délaisse les grandes routes, prends les sentiers », disait Pythagore. HORS-PISTE représente ce sentier inhabituel que l'on souhaite que les jeunes explorent. Le programme mise sur des ateliers qui proposent aux jeunes d'essayer de prendre des chemins nouveaux, d'essayer de nouvelles solutions pour composer avec leurs enjeux, de reconnaître leurs forces et leurs limites, etc. Ces ateliers ont été récemment adaptés pour être offerts virtuellement advenant d'autres périodes de confinement dans le cadre de la COVID-19. Le programme propose également des actions pour le personnel enseignant et les parents afin de les sensibiliser à l'anxiété et les inviter à soutenir le réinvestissement des apprentissages acquis par les jeunes dans les ateliers. Le déploiement du programme invite les acteurs du réseau de l'éducation et celui de la santé et des services sociaux à unir leurs forces pour contrer la détresse psychologique des élèves.

Le programme a bénéficié d'un soutien financier du réseau universitaire intégré de santé et de services sociaux de l'Université de Sherbrooke (RUISSS) et du CISSS de la Montérégie-Centre afin de l'adapter et le rendre accessible à plusieurs régions du Québec. De plus, il bénéficie présentement d'un soutien financier du Fonds d'innovation pour la promotion de la santé mentale de l'Agence de la santé publique du Canada afin de permettre l'évaluation de l'implantation et des effets du programme pour favoriser sa mise à l'échelle à l'ensemble des écoles secondaires du Québec. Cette évaluation est effectuée par une équipe de recherche interdisciplinaire, interuniversitaire et inter-réseaux composée de 29 personnes aux expertises variées.

L'objectif du programme [HORS-PISTE] est d'atténuer les facteurs de risque liés à l'anxiété et de renforcer les facteurs de protection par la promotion de la santé mentale et le développement de compétences psychosociales (...).

