

WEBINAIRE DE RÉSEAU RÉUSSITE MONTRÉAL
DU 21 MAI 2020

Intervenir sur les facteurs de protection de la santé mentale des adolescents

dans le contexte de la COVID-19



Présentation réalisée par la Direction régionale de
santé publique de Montréal du CIUSSS-du-Centre-Sud-
de-l'Île-de-MTL



augmentation des demandes
de services



pas nécessairement

augmentation de la détresse
dans la population

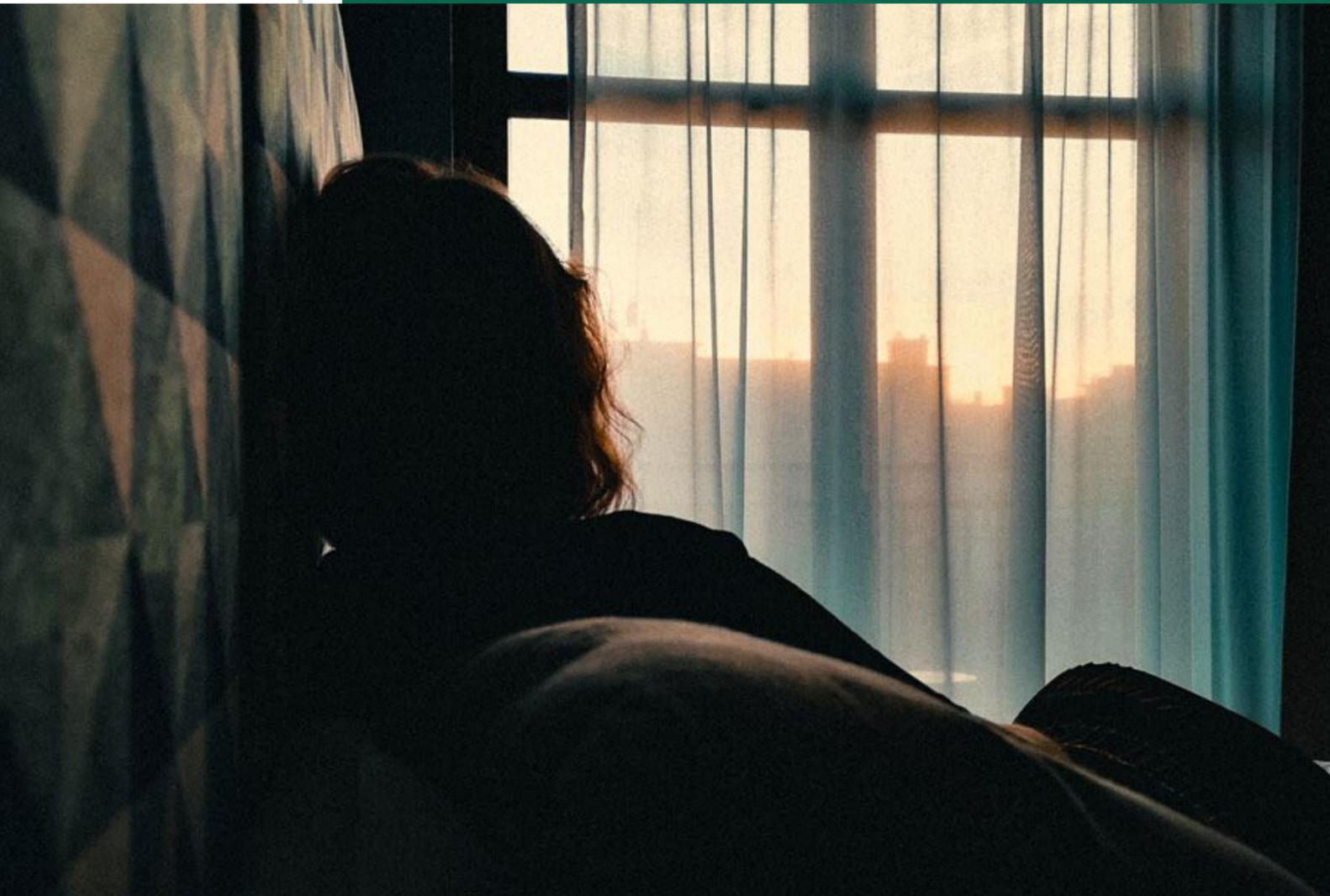
Selon les données, on ne sait pas vraiment comment vont les jeunes montréalais en ce moment.

1

Des données d'organismes
démontreraient une hausse des
demandes de services.

Jeunesse J'écoute ↑ 350 %

Tel-jeunes ↑ 30 %



2

Des données administratives démontreraient une baisse des consultations à l'urgence à Montréal pour des raisons liées à la santé mentale ou au domaine psychosociale.

3 ✕ moins de consultations

3

Des données d'enquête pour le Canada nous indiquent que les adolescents s'ennuient et sont préoccupés par le temps perdu en classe pour cette année.

 71% des répondants disent s'ennuyer

4

Des données d'enquête pour le Québec et pour les enfants et les jeunes de 0 à 17 ans indiqueraient que :



56%

des parents dénotent que l'état psychologique et émotionnel de leur enfant s'est détérioré



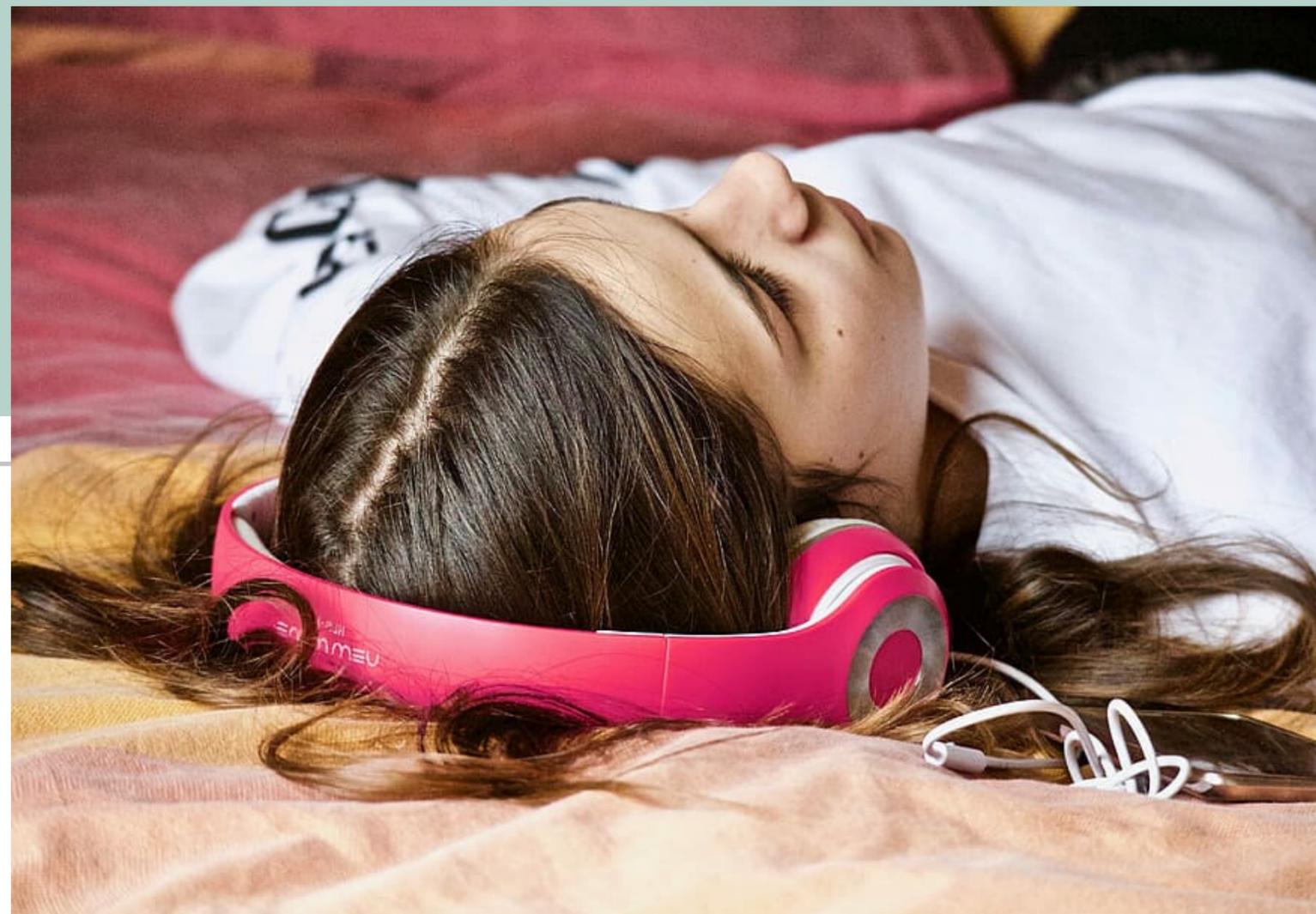
48%

des parents affirment que le comportement de leur progéniture s'est dégradé



35%

des parents mentionnent que leur enfant est plus irritable et agressif





Néanmoins, on sait que les jeunes rencontrent des défis dans le contexte de la COVID-19.

Facteurs de risque pour la santé mentale des adolescents :

- le fonctionnement familial perturbé
- le peu d'espace personnel à la maison
- la diminution du soutien d'autres adultes significatifs que les parents
- la diminution des contacts avec les amis
- la diminution des possibilités quant aux activités physiques
- la difficulté à établir une routine
- l'ennui
- l'insécurité : craintes pour leur santé ou celle de leur famille, craintes pour leur parcours scolaire, craintes pour la situation financière, craintes de sortir et d'attraper le virus
- etc.

Il est important de se rappeler que...

La majorité des personnes vivant une catastrophe sont résilientes.

Facteurs de protection pour la santé mentale des jeunes sur lesquels miser :

1. les compétences socioémotionnelles
2. l'accès à des espaces verts
3. l'activité physique
4. les occasions de participation sociale
5. le soutien social des pairs
6. le soutien social des adultes
7. une information adaptée





Continuons à favoriser le développement des compétences socioémotionnelles

Les habiletés socioémotionnelles sont essentielles pour bâtir la résilience, atteindre des objectifs et diminuer certains comportements à risque.

- Maîtrise de soi
- Conscience sociale
- Conscience de soi
- Relations interpersonnelles
- Prise de décision

Source : CASEL, 2020.

Certaines ressources en ligne existent pour renforcer ces compétences, par exemple :

- Page Web et page Facebook du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-jeune/boite-a-outils-2/serie-web-bien-ensemble-et-avec-soi/>
- Compte Instagram "Mon stress et moi" du Centre d'études sur le stress humain
- Page Web de Jack.org : <https://jack.org/Resources/COVID-19-Youth-Mental-Health-Resource-Hub?lang=fr>
- Page Web et page Facebook de Tel-jeunes : https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes?gclid=CjwKCAjwh472BRAGEiwAvHVfGIkAfKHnOHDHbi0yQM6pWG9FPT69RS21ZAJ5ksSAWWr1r-gO_M4I7hoCbooQAvD_BwE

Dans les lieux publics ouverts pour des activités, il serait recommandé de :

- *respecter la distanciation physique de 2 mètres entre les personnes*
- *porter le couvre-visage lorsque possible*
- *ne pas partager les objets personnels*
- *indiquer clairement les mesures de santé publique à suivre sur des panneaux et ce en plusieurs langues (ex. distanciation sociale et port du couvre visage)*
- *installer des sens uniques dans les allées*
- *réorganiser les zones pour s'asseoir*
- *fournir de l'eau et des toilettes permettant aux gens de se laver les mains avant et après les activités*
- *assurer le nettoyage des installations*

Organisons des activités dans des espaces verts



Les espaces verts contribuent à

- l'amélioration de la santé physique en offrant des lieux pour pratiquer des activités physiques, ou profiter de l'air frais et du soleil
- une meilleure santé mentale en réduisant le stress, mais aussi en augmentant le calme, l'attention, la concentration et l'autorégulation
- la santé sociale en étant un lieu de rencontres

Adaptons les quartiers pour la réalisation d'activités physiques



Le jeu libre, le sport et la possibilité de se déplacer librement contribuent grandement à la santé physique, émotionnelle, sociale et cognitive des jeunes.

L'activité physique aide également à mieux surmonter l'anxiété et la dépression.

Pour offrir un cadre sécuritaire et les conditions pour que les jeunes puissent être actifs dans leur quartier, tout en appliquant les règles de distanciation, il est possible :

- de réduire la vitesse de circulation dans les rues
- de réduire la circulation en priorisant la circulation locale
- de fermer certaines rues

Il existe également des pages Web et des applications proposant des entraînements vidéo à réaliser à domicile sans équipement, par exemple :

- Site Web de Coalition poids :
<https://capp.qc.ca/fr/nos-priorites/covid-19/idees/actif/?fbclid=IwAR2mynxV7NmBpiZevfKNc6cwpVMs5Asf702VDnJoRwsPRlzKzGBjXZaAle0>
- Application en ligne :
<https://www.nike.com/ca/ntc-app>



Offrons des occasions de participation sociale

Il existe une importante association chez les adolescents entre leur bonne santé mentale et leur niveau de participation dans leurs différents environnements. Plus de jeunes affichent une santé mentale optimale parmi ceux qui ont un niveau d'implication sociale élevé dans leur communauté comparativement à ceux qui ont un niveau faible ou modéré.

Source : Direction régionale de santé publique de Montréal, 2019.

Par exemple,

- *les familles pourraient inviter leurs jeunes à participer à la préparation des repas, à prendre soin des plus jeunes, aux tâches ménagères et à la planification de la nouvelle routine familiale.*
- *les organismes communautaires pourraient inviter les jeunes à participer à la planification et à l'organisation de leurs activités, et à évaluer les besoins et le niveau de satisfaction des jeunes en lien avec les activités offertes.*

Parlons de l'importance du soutien social par les pairs

Le soutien social est une ressource qui amortit le stress, principalement en influençant l'évaluation que l'on fait des situations et la capacité d'adaptation.



Incitons les jeunes à :

- *être proactifs et prendre contact avec leurs amis et leur demander du soutien au besoin.*
- *entretenir les relations importantes qu'ils ont déjà. Ils doivent continuer de contribuer à leurs relations. Offrir eux aussi leur soutien.*
- *être clairs quant aux besoins qu'ils ont. Ils peuvent dire à leur amis ce qu'ils aimeraient comme contacts.*

Les enseignants peuvent offrir leur soutien lors de leurs appels de suivi auprès des jeunes. Plusieurs commissions scolaires ont développé des outils pour soutenir les enseignants à ce niveau.

Tous les membres de la famille d'un adolescent peuvent prendre des nouvelles et se montrer disponibles au besoin.

Exemples d'outils pour les parents :

- **Site Web de LigneParents :**
<https://www.ligneparents.com/LigneParents/Tous-les-themes/Etre-parent>
- **Outil "Prendre soin des adolescents" des CISSS de la Gaspésie et des Îles :**
<https://www.cisss-gaspesie.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2020/04/Ados.pdf>
- **Site Web du CHU Sainte-Justine :**
<https://www.chusj.org/fr/soins-services/C/COVID-19/Trucs-et-astuces-ado-covid>

Les intervenants des organismes communautaires sont des acteurs clés pour soutenir les jeunes!

Outillons les adultes pour soutenir les jeunes



La présence d'adultes responsables et bienveillants peut atténuer les effets néfastes de facteurs de stress environnementaux.

Partageons de l'information adaptée

Pour prendre les bonnes décisions quant à leur santé, les jeunes ont besoin d'être motivés et d'avoir certaines connaissances et compétences (trouver, évaluer et utiliser l'information en santé).



Source : Rootman et Gordon-El-Bihbety, 2008.

Les jeunes peuvent être invités à s'engager de manière significative, et devenir des éducateurs et des agents de changement parmi leurs pairs et dans leur communauté. Il est bénéfique de les impliquer pour diffuser de l'information fiable sur les mesures de protection de santé publique à suivre.

Certains moyens de communication sont plus adaptés pour rejoindre les adolescents, par exemple les communications non verbale sur les médias sociaux : des photos, des GIFs, des vidéos ou des contenus éphémères, comme les stories sur Instagram.

Exemples de pages web sur la COVID-19 adressées aux adolescents :

- Radio-Canada MAJ : <https://ici.radio-canada.ca/jeunesse/maj>
- OMS : <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-for-adolescents-and-youth-related-to-covid-19>

Merci!

Des questions?

Par Camille Poirier-Veilleux
avec la collaboration d'Isabelle Denoncourt

Coordonnée

camille.poirier-veilleux.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca

CASEL, 2020.

<https://casel.org/>

Centre de collaboration nationale en santé publique, 2017.

http://nccph.ca/images/uploads/general/03_Environnement_SanteMentale_CNCP_2017_FR.pdf

Direction régionale de santé publique de Montréal, 2019.

<https://santemontreal.qc.ca/professionnels/drsp/publications/publication-description/publication/des-atouts-pour-une-bonne-sante-mentale-des-jeunes-montrealais/>

Fondation Jasmin Roy Sophie Desmarais, 2020.

<https://fondationjasminroy.com/initiative/sondage-crop-56-des-parents-declarent-que-letat-psychologique-et-emotionnel-de-leurs-enfants-sest-deteriore-depuis-le-debut-de-la-pandemie/>

Infocentre de santé publique du Québec, 2020.

Site Web non-disponible au grand public

INESS, 2020.

https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/COVID-19/COVID-19_retablissement.pdf

INPSQ, 2017.

https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2265_verdir_villes_sante_population.pdf

Institut Angus Reid, 2020.

http://angusreid.org/wp-content/uploads/2020/05/2020.05.11_Kids_COVID19.pdf

Journal de Montréal, 2020.

<https://www.journaldemontreal.com/2020/03/23/les-jeunes-anxieux-demandent-de-laide> (24 mars)

Lakey et Orehek, 2011.

https://www.researchgate.net/publication/51090834_Relational_Regulation_Theory_A_New_Approach_to_Explain_the_Link_Between_Perceived_Social_Support_and_Mental_Health

OMS, 2020.

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/fr/

Radio-Canada, 2020.

<https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1689947/tel-jeunes-ligne-parents-covid19-quebec-aide-detresse-famille-suicide>

Rootman et Gordon-El-Bihbety, 2008.

https://cpha.ca/sites/default/files/assets/portals/h-l/report_f.pdf