



**cornwall, ontario - march 11-15 mars 2005**

# Table de matières

1 : le processus

2 : obstacles à la santé physique

3 : solutions pour surmonter les  
obstacles à la santé physique

4 : obstacles à la santé mentale

5 : solutions pour surmonter  
les obstacles à la santé  
mentale

6 : liens entre la santé  
physique et mentale

# 1 : the process

La conférence *Allez hop, réveille-toi ! 2005* met fin à une série de trois conférences portant sur la santé physique et mentale. Le thème a été choisi par de jeunes Canadiens par l'entremise d'un vote électronique. Les jeunes ont créé des ateliers et conçu des outils qu'ils partageront avec leur communauté. Ils ont commencé à élaborer des recommandations à l'intention des jeunes, des communautés et des gouvernements. La conférence de 2005 a été organisée afin que ces recommandations voient le jour.

Des jeunes de Terre-Neuve, du Labrador et même de la Colombie-Britannique se sont réunis au Centre NavCanada de Cornwall du 11 au 15 mars pour apprendre, partager et avoir du plaisir. La diversité des jeunes Canadiens a donné lieu à diverses opinions et à de nombreux défis. La combinaison du français, de l'anglais et de la langue des signes représentait tout un défi mais ô combien gratifiant. Dès leur arrivée, les jeunes ont rencontré leurs coéquipiers et leurs animateurs. Ils ont pu établir des liens avec tous les participants grâce aux activités de brise-glace, qui leur ont permis de comprendre qu'ils font partie intégrante de la conférence. La cérémonie d'ouverture, tout comme les différents volets de la conférence, a été animée par les jeunes et par tous ceux qui ont à cœur les quatre piliers sur lesquels repose le processus : respecter, écouter, comprendre et communiquer.

Lors de séances de discussions, tous ces jeunes courageux ont partagé leurs expériences à propos de la santé. Leurs histoires ont inspiré les participants et ont permis d'établir la toile de fond, encourageant les jeunes à discuter des sujets en profondeur. La discussion n'est pas l'unique moyen d'apprendre et de bâtir des réseaux avec les autres Canadiens. Les temps libres, les activités et les occasions de partager des idées dans un contexte social particulier constituent des facteurs clés de l'apprentissage informel.

Plus tard dans la soirée, les séances de production, destinées à présenter le fruits de leur labeur de façon créative, ont su engager les participants plus « pratiques » et accroître le degré d'énergie pour le *Bulletin du soir*.



Ce rapport résume le dur labeur et les discussions intéressantes et révélatrices de la fin de semaine. Nous espérons que les lecteurs de ce rapport comprendront davantage les problèmes auxquels sont confrontés les

jeunes et auront ainsi une meilleure idée de ce qui contribue à une santé de fer.





**« Fais-le pour  
toi, pas pour  
tes parents ! »**

**« Pour moi,  
certaines choses  
vont de soi. J'ai  
accès à des  
centres sportifs  
et n'en profite  
même pas ! »**

**« J'ai appris  
beaucoup sur les différentes formes de santé  
physique »**

**« Je me sens averti.  
Les drogues peuvent  
causer plus que des  
problèmes de santé  
mentale ; elles  
peuvent causer aussi  
des problèmes  
physiques graves. »**



**« J'aurai une attitude positive et  
je serai actif ! » « Je changerai le monde ... peut-être (sans blague) »**

**« Tout le monde a besoin de motivation pour rester en forme et  
en santé. »**

**« J'ai appris tellement de choses sur ce qui affecte les autres,  
des problèmes que je ne connaissais même pas. »**

## 2 : barriers to physical health

La santé physique : éducation physique, alimentation saine, sommeil, l'eau, la forme physique, l'énergie, l'entraînement, l'équilibre physique, le divertissement, l'amitié, le bien-être, l'environnement physique (ex : l'air pur), les sports, les bonnes décisions, la puberté, l'insomnie, les maladies et les expériences de la vie. Tout cela aide les jeunes à donner un sens concret à l'idée général de « santé physique ».

Le manque d'aide financière semblait être la principale cause qui empêche les jeunes Canadiens de se maintenir en bonne santé. Les questions concernant le manque de fonds disponibles à l'échelle locale pour promouvoir la santé physique grâce à des installations et des activités sportives organisées semblaient être la priorité de chaque groupe.

Les jeunes ont souvent mentionné que sans la mise sur pied de programmes organisés qui encouragent la participation des jeunes (surtout à des activités sportives), ces jeunes se livreraient à la toxicomanie en guise de passe-temps.

Les jeunes ont vraiment pris à cœur les dangers associés à la toxicomanie et à l'alcoolisme lorsqu'un participant a raconté à tout le groupe ses expériences avec les drogues et l'alcool. Il nous a raconté les problèmes de santé constants dont il a souffert et souffre toujours à cause de la toxicomanie. Il a aussi suggéré que s'il avait participé à un programme particulier pendant l'adolescence, il aurait été en meilleure position pour éviter l'enfer de la toxicomanie et de l'alcoolisme.

Maladies chroniques, l'accès facile au fast-food, la technologie très pratique mais qui rend paresseux (ex : conduire au lieu de marcher), mauvaise santé sexuelle (ex : grossesses non prévues, MTS), manque de temps.

Le manque de temps représentait un thème commun à chaque groupe. Un jeune normal ne trouve le temps de prendre plaisir à l'activité physique en raison des nombreuses pressions avec lesquelles il doit composer.

En plus de tout cela, il semblerait que le fait d'être « plus ou moins habile » dans les sports empêchent plusieurs jeunes de s'y adonner. Plusieurs jeunes n'osent pas se joindre aux équipes sportives en raison des pressions exercées pour gagner. Pour ces jeunes, ces pressions, ajoutées au stress de la vie quotidienne, ont souvent miné les bienfaits liés à la pratique de sports.

# 3 : solutions pour surmonter les obstacles à la santé physique

Les recommandations sont regroupées sous les catégories suivantes :

- La solidarité (la façon dont les jeunes s'aident eux-mêmes)
- Le financement
- Les sports
- L'éducation / la sensibilisation
- Les ressources

Par leur contribution, les jeunes font appel au gouvernements, aux organismes communautaires ainsi qu'aux autres jeunes pour provoquer un changement qui bénéficiera à toutes les communautés dans le besoin. Ces citations des jeunes des groupes 3 et 4 parlent d'elles-mêmes :

*« Nous représentons l'avenir et nous souhaitons qu'il soit positif. »*

*« Si vous vous entourez de personnes qui ont une attitude positive, vous mènerez une vie positive. »*

## **Solidarité**

*Pour les jeunes :*

Établir des liens avec les jeunes leaders de votre communauté. Parler à quelqu'un d'attentif et comprendre est l'une des façons les plus faciles et efficaces de se maintenir en bonne santé physique et mentale. « Le stress est bon tant que l'on puisse composer avec. »



## **Financement**

*Pour les organismes communautaires :*

Les jeunes suggèrent que la mobilisation communautaire à l'échelle locale soit une façon efficace (en fait *la seule*) d'éveiller l'intérêt en matière de financement de programmes particuliers.

*Pour les jeunes et les organismes communautaires locaux :*

La présentation de lettres et de pétitions aux gouvernements locaux, provinciaux et fédéral, les levées de fonds et l'appel aux communautés avoisinantes constituent d'excellentes façons de générer les fonds nécessaires à la création de programmes d'activités sportives.



*Pour le gouvernement :*

Le gouvernement devrait prendre la santé des jeunes à cœur et allouer des fonds pour encourager l'alimentation saine et les sports dans les écoles.

### **Sports**

*Pour les jeunes :*

Pratiquer un sport pour une santé physique optimale. L'activité physique représente la meilleure façon de se tenir éloigné des drogues et des activités criminelles et de fréquenter l'école.

*Pour les organisations locales et les gouvernements :*

Mettre sur pied davantage de programmes d'activités sportives dans les petites communautés, surtout pour les filles, afin d'épargner des dépenses aux jeunes et aux parents. Une fois les programmes mis sur pied, les jeunes sont toujours confrontés à divers problèmes. Souvent la pression exercée par les entraîneurs, les pairs et les parents sur les jeunes sportifs est suffisante pour les décourager. Des programmes de formation obligatoire des entraîneurs d'équipes de jeunes joueurs sont nécessaires. Des programmes semblables existent déjà pour les entraîneurs de haut calibre, pourquoi ne pas les créer pour les plus jeunes ? Il serait bon aussi de lancer des campagnes d'éducation afin de sensibiliser les parents de jeunes enfants aux dangers que représentent l'esprit ultra compétitif et la recherche de la victoire à tout prix. « Fais le pour toi et non pour tes parents ! »

### **Sensibilisation / Éducation**

*Pour les jeunes :*

La participation à des activités importantes aux yeux des jeunes constitue les principales recommandations pour cesser les dépendances ou les prévenir. Les médias véhiculent les questions de santé sexuelle de façon positive et négative mais plutôt que de se conformer à ces images, les jeunes



devraient apprendre à se fier à leurs instincts pour prendre des décisions éclairées. La confiance constitue un facteur important dans la santé sexuelle d'un couple.

*Pour le gouvernement :*

Une éducation dès le tout jeune âge (dans les écoles primaires) est cruciale car les enfants s'initient aux drogues très tôt et peuvent ainsi sombrer dans la dépendance.

**Ressources**

*Au gouvernement et aux organismes communautaires locaux :*

Le besoin de ressources telles que les refuges, les centres récréatifs et de désintoxication, conçus pour les jeunes et où le personnel est accueillant.



*Pour les jeunes :*

Profiter des programmes offerts dans votre communauté. Ils existent pour les jeunes qui s'ennuient après l'école, le soir et les fins de semaine. « Tel jeunes » peut également vous proposer des programmes qui existent dans votre communauté. Des services de médiation sont également offerts pour soutenir les jeunes qui

tombent dans le piège. S'attirer des problèmes n'est pas si grave. Il y a des gens qui sont prêts à vous aider.



# 4 : obstacles à la santé mentale

La séance plénière sur la santé mentale a contribué à mijoter des idées sur le sujet avant que les participants n'en discutent en profondeur dans leurs groupes respectifs. L'atmosphère qui s'est dégagée de la séance a été positive. Les participants ont apprécié le partage des expériences. Les différences entre les communautés urbaines et rurales sont flagrantes, mais les groupes ont su identifier des problèmes communs. Tandis que les problèmes auxquels sont confrontés les jeunes sont différents, les causes fondamentales demeurent semblables. Il existe un manque de soutien de la part des adultes, et l'on suppose un manque de soutien financier de leur part. Ces lacunes entraînent les



jeunes vers des activités peu recommandables telles que la consommation de drogues et d'alcool. Certains jeunes ont mis sur pied des initiatives dans leur communauté afin d'éliminer l'ennui qui y est prédominant. Ces programmes, dirigés par les jeunes, sont parfois de courte durée mais ils abordent des problèmes récurrents. Sans le soutien des adultes, il est très difficile d'offrir des programmes destinés aux jeunes.

Les discussions ont permis d'identifier plusieurs problèmes liés à la santé mentale, tous étroitement reliés. Les problèmes majeurs ont commencé à surgir. Le groupe avait de la difficulté à distinguer les causes (dépression et stress) et les conséquences (abus de substances) d'une mauvaise santé mentale. Les animateurs se sont assurés que les participants résolvent cette question et saisissent la différence.

**Toxicomanie et alcoolisme.** Facteurs qui contribuent à une mauvaise santé mentale et les conséquences qui s'ensuivent, entraînant un cercle vicieux de violence dirigée contre soi-même.

**Accessibilité, facilité.** sentiment d'appartenance associé à la

consommation de drogues et d'alcool, **les drogues dans les**

**écoles,** mauvaise situation familiale, **abus,** pression par les pairs " **si mes amis consomment, je consomme aussi "**



**Environnement social " Si tu t'entoures de gens qui mènent une vie saine, tu mèneras une vie saine, et vice-versa."**

**Estime / valorisation de soi.** Une faible estime de soi est considérée comme un catalyseur des problèmes de santé mentale plus graves. Certaines des causes d'une faible estime de soi sont : le racisme, une mauvaise situation familiale et l'isolement.

*Voici quelques facteurs qui contribuent à une mauvaise santé mentale :*

**Dépression, modèles de culture populaire qui donnent le mauvais exemple, frustration, tension, pression, subir le stress des autres, stress lié aux études, priorités, gestion du temps, exclusion, statut social et intimidation**

" Je vais faire de mon mieux pour partager les connaissances que j'ai acquises dans ma communauté et les appliquer."

" La dépression mène à l'enfer de la drogue. "

"Euh... quels sont les facteurs qui contribuent à une mauvaise santé mentale et quelles sont les solutions pour la rétablir ?"



" Le stress et les dépendances qui peuvent mener au suicide, à la dépression,

à la fugue et à de mauvais choix.”



## 5 : solutions pour surmonter les obstacles à la santé mentale

L'après-midi a commencé par une séance plénière destinée à souligner le travail admirable accompli par les jeunes et le fait que les jeunes Canadiens, issus de diverses communautés, travaillent ensemble pour atteindre un but commun : promouvoir la santé mentale des jeunes.

Deux jeunes hommes qui ont participé au programme *Youth Launch* de Saskatoon, un des principaux partenaires de la Commission des étudiants, ont parlé de la réussite de leur travail auprès des jeunes et pour les jeunes, pour les aider à comprendre l'aspect holistique de la santé. Ce programme est axé sur les adultes et les jeunes et offre des activités de mentorat (par exemple le programme *Stay in School* – Reste à l'école) ainsi que des groupes de soutien, comme un groupe pour les jeunes mères à l'école. De tous les diplômés de Nutana – l'école secondaire communautaire qui chapeaute le programme Youth Launch – près de cent jeunes mères ont obtenu avec succès leur diplôme.

Les jeunes travaillent en vue de provoquer des changements. « Chaque personne que vous rencontrez vous apporte quelque chose ». « Nous pourrions doubler les bienfaits de ces rencontres si nous doublons le nombre de participants ».

Farris, une jeune femme de Clearwater River, au nord de la Saskatchewan, a expliqué ce que c'est de vivre sur une réserve « en plein dans les bois », où les habitants disposent d'un programme de personnes-modèles qui jumelle un adolescent avec un jeune adulte et qui organise des soirées pour jeunes dans le gymnase de l'école pour occuper leurs soirées.



Jennifer travaille dans un centre communautaire à Winnipeg avec des filles qui font ou faisaient partie de gangs. Ce centre organise des ateliers sur des questions qui leur importent (ex : santé sexuelle, relations, continuation de l'école, bon modèles) ainsi que des excursions qui les récompensent (ex :



manucure, ski, magasinage). Jennifer avait l'habitude de se tenir avec des gangs. Maintenant qu'elle travaille auprès des jeunes, les autres filles peuvent facilement s'identifier à elle. Comme elle l'explique, « Les aider m'aide, finalement. »

Maggie a raconté son expérience de travail au sein d'un groupe de conseil pour les jeunes à Vancouver et d'une communauté d'autochtones où peu de services leur sont offerts. Récemment, elle a rédigé sa première proposition et a reçu des fonds pour rassembler des jeunes de sa communauté à Brandon, au Manitoba, pour qu'ils assistent à une Sundance et pour les aider à redécouvrir leur culture. « La communauté autochtone est vulnérable ; je veux redevenir fort. »

Q. Quelles sont vos prochaines étapes ? « Simplement être écouté, c'est **ça** notre prochaine étape. »

« Faire entendre nos voix est important. Nous sommes les jeunes et nous savons ce que nous voulons. »

Q. Qu'est ce qui vous a incité à l'engagement ?

« La réalité. » « On ne veut pas la voir alors on fait quelque chose pour la changer. »

« Les enfants [de ma communauté] savaient tous qui j'étais, et ils avaient besoin de faire quelque chose. »

« J'ai vu des amis consommer de la drogue et de l'alcool et ne voulais pas les suivre dans cette voie. Je voulais plutôt les aider et les soutenir. »

Inspirées par le succès et le rythme des séances de discussions, les équipes ont proposé des solutions et formulé des recommandations pour se pencher sur les obstacles à la santé mentale qu'ils avaient énumérés.

*Pour les jeunes :*

Trouvez une personne digne de confiance - un ami, un membre de la famille, un professionnel de la santé ou un travailleur auprès des jeunes – à qui vous confier et à qui vous pouvez parler de vos préoccupations. Participez à des discussions libres sur la santé mentale afin de diminuer votre isolement, votre solitude et de vous libérer des préjugés à votre égard. Adonnez-vous à de nouvelles

activités et soyez actifs dans votre communauté. Soyez un mentor et un bon modèle pour d'autres jeunes qui vivent les mêmes expériences que vous, et essayer d'encourager les autres à s'engager. Travaillez auprès des jeunes ou formez des personnes pour qu'elles soient réceptives aux jeunes. Devenez actifs auprès de votre famille et respectez-vous.

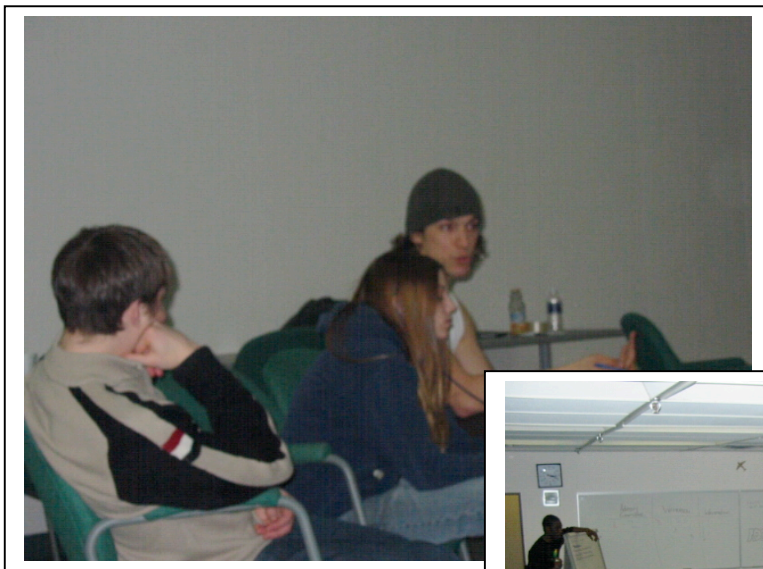


*Pour les organismes communautaires :*

Donner la chance aux jeunes de s'exprimer et de parler des problèmes liés à la santé mentale par le biais de conférence jeunesse (surtout les jeunes de régions offrant peu de ressources). Travailler avec les jeunes dans le but de créer des programmes de traitement alternatifs (ex.: par le biais de la musique et de l'art) et d'offrir des programmes communautaires appropriés pour les jeunes. Travailler en collaboration afin d'offrir des ressources adéquates. Offrir des programmes aux jeunes intimidateurs pour les encourager à devenir de modèles positifs. Tenir des cercles de partage (environnement libre et sécuritaire qui rend l'accès au soutien par des pairs plus facile et qui élimine les préjugés associés aux problèmes de santé mentale chez les jeunes) qui engagent les jeunes et les membres de la communauté.

*Pour le gouvernement :*

Accroître le financement des programmes et des services de soutien destinés aux jeunes. Soutenir les jeunes dans la formation du personnel des refuges, des centre récréatifs et de désintoxication pour rendre leurs programmes plus accessibles. Collaborer avec les jeunes et les ONG dans le but de créer et de diffuser des programmes. Accroître la visibilité des organisations jeunesse des communautés autochtones en octroyant des fonds pour les voyages dans le Grand Nord et permettre aux jeunes de ces communautés de bénéficier des programmes existants.



# 6 : liens entre la santé physique et mentale

Les liens entre la santé mentale et physique sont étroits. En effet, il est difficile de les séparer. Souvent, on se sent pas bien mais il est difficile d'identifier la solution à un problème particulier.

Par exemple, la toxicomanie a été identifiée à maintes reprises comme étant à la fois la cause et la conséquence à la santé mentale et physique. Les jeunes se livrent à la toxicomanie par manque d'accès aux programmes qui leur procureraient des installations ou des activités sportives. De plus, les jeunes abusent des stupéfiants à cause de leur délicate santé mentale. L'estime de soi, la pression des pairs et le manque de soutien de la part des adultes ont été aussi cités comme étant des éléments pertinents dans la santé mentale et physique.

Combattre un symptôme est une bataille perdue. Toutes les parties prenantes: les gouvernements, les communautés, les jeunes, doivent travailler en commun pour développer des approches holistiques à la santé des jeunes. Ceci est vraiment le moyen efficace de maintenir les jeunes canadiens en bonne santé

The links between mental and physical health are very strong. It is very difficult, in fact, to separate the two. Often times we don't feel "good" but it is difficult to tell which solution to apply to a particular problem.

For example, substance abuse was identified many times as both a cause and effect of physical and mental health. Young people are abusing substances because they do not have access to the programs that would provide them with physical outlets, they're also abusing substances because they have poor mental health. Self-esteem, peer pressure and a lack of support from the "adult community" were also shared between mental and physical health.

Attempting to fight a symptom will not work. All stakeholders - communities, government, youth themselves - must work together to develop holistic approaches to youth health. It is really the most effective way to keep young Canadians healthy.

