

# *Les éléments essentiels d'un plan d'action visant la promotion de la santé mentale des enfants et des jeunes*

*Natacha Joubert*

Ce texte est issu d'une présentation effectuée lors du Symposium national sur invitation sur la santé mentale des enfants et des jeunes


Bonjour, Il est difficile de pouvoir aborder le sujet d'un plan d'action pour la santé mentale des enfants et des jeunes en seulement dix minutes. J'ai donc pris la décision de partager avec vous les éléments essentiels à prendre en considération à ce chapitre.

Selon moi, l'élément le plus important est de se doter d'une vision et de bien comprendre l'objectif que nous voulons atteindre pour promouvoir la santé mentale des enfants et des jeunes, ou encore ce que nous cherchons à atteindre avec le plan d'action. Ce Symposium s'avère une occasion de marque pour en discuter. En tant que parents, éducateurs, fournisseurs de services, chercheurs et décideurs, nous avons à cœur nos enfants et nos jeunes et nous voulons leur offrir ce dont ils ont besoin pour jouir d'une bonne santé mentale et pour développer leur plein potentiel.

Nous passons énormément de temps et d'énergie pour identifier ce qui nous apparaît comme étant les besoins les plus significatifs en matière de santé mentale. Pour nous, leurs besoins les plus importants sont basés sur ce que nous voyons et sur ce que nous décrivons comme étant leur réalité et leurs problématiques vécues. Ceci étant dit, il s'agit donc de la vision de notre propre réalité, de notre propre description de la perception que nous

avons de nous mêmes comme êtres humains.

Je pose donc la question suivante : comment nous percevons-nous et comment percevons-nous notre réalité? Comment décrivons-nous « qui nous sommes » ainsi que le monde autour de nous? Diriez-vous que vous vous voyez comme une personne ingénieuse, perspicace et responsable ou si vous

  
*La santé mentale  
et le mieux-être  
de nos enfants et  
de nos jeunes sont  
des indicateurs  
importants de notre  
bien-être individuel  
et collectif.*

vous percevez comme une victime, un raté et un irresponsable? Mettez-vous l'accent sur votre santé, la résilience, la sagesse, la créativité, le courage, les limites, la générosité et la détermination ou êtes-vous davantage un individu qui est en colère et obsédé par ses limites, ses faiblesses, ses problèmes, ses maladies et son manque de contrôle? Et comment percevez-vous le monde autour de vous? Comment le décrivez-vous? Est-ce que vous le voyez

comme une source infinie de possibilités pour exprimer et faire l'expérience de votre débrouillardise ou le percevez-vous comme étant un monde imprévisible et dangereux?

Il s'agit de questions importantes car la perception de soi, le monde et la réalité ont des impacts directs sur la façon dont nous percevons nos enfants et nos jeunes ainsi que sur la façon dont nous abordons leurs réalités et les problématiques vécues. Est-ce que nous reconnaissons, valorisons et soutenons leur débrouillardise, leur gentillesse, leur créativité, leur courage et leur détermination ou devons-nous nous préoccuper de leurs problèmes émotionnels et de comportement, de leurs défauts et de leurs handicaps?

Je pense que les enfants et les jeunes, de plusieurs façons, reflètent nos façons d'être et d'établir des rapports. La santé mentale et le mieux-être de nos enfants et de nos jeunes sont des indicateurs importants de notre bien-être individuel et collectif. Lorsque le nombre d'enfants et de jeunes qui sont aux prises avec des problèmes sociaux et de santé mentale augmente, cela signifie que nous, comme individus et comme société, devons réviser et changer nos perceptions de nous-mêmes et de la réalité.

Même si voulons que nos enfants et nos jeunes soient en santé et totalement comblés, notre attention demeure centrée sur leurs problèmes et leurs défauts. Pourquoi est-ce ainsi? En jetant un regard de plus près sur la façon dont nous organisons et comprenons notre



réalité, ce que l'on appelle le paradigme dominant, nous pouvons répondre à certaines questions.

Nous vivons dans une société qui est dominée par le paradigme de la peur. La peur du jugement d'autrui, de l'exclusion, de la maladie et de la mort, de la violence et de la répression entre autres, forme nos façons d'être et d'entrer en relation avec le monde. À travers l'histoire, la peur a été utilisée par les autorités pour établir leur pouvoir sur les autres.

À ce jour, ce paradigme est toujours légitimé par plusieurs de nos institutions, organisations et médias. Cependant, nous pouvons plus que ne jamais observer que l'insécurité, la dépression, la séparation, les conflits, la misère et le désespoir créés par la peur causent des souffrances énormes et ultimement, cette peur emprisonne et appauvrit tout le monde. On ne tire aucun avantage de la peur, car il s'agit d'un paradigme désuet.

Détachons-nous de la peur et choisissons un autre paradigme, une autre façon de nous percevoir et d'aborder notre réalité en mettant l'accent sur qui nous sommes réellement et ce que nous voulons pour nos enfants, nos jeunes et nous-mêmes. En regardant qui nous sommes et en observant le monde autour de nous avec un regard de *confiance* au lieu d'un regard de *peur*, nous pouvons changer les mentalités et la réalité. Lorsque nous avons confiance en nous et que nous faisons confiance aux autres, nous

faisons preuve d'ouverture et nous créons des liens; nous cessons de juger les autres et nous cessons de nous sentir séparé des autres et de l'univers autour de nous. Une fois qu'on reprend contact avec Soi et avec les autres, le sentiment d'être inutile ou d'être incompetent disparaît. Nous pouvons redécouvrir et

  
*Imaginez comment  
nos vies et celles  
de nos enfants et  
de nos jeunes seraient  
différentes si  
nos décisions  
et nos actions dans  
tous les aspects de la vie  
humaine seraient basées  
sur la confiance.*  


apprécier nos ressources personnelles et collectives. Les circonstances de la vie deviennent des occasions pour apporter des changements et non des *problèmes* menaçants. De ce fait, nos actions visent à *soutenir* notre potentiel au lieu d'essayer de régler ou de *contrôler* notre incompétence et nos problèmes. Nous nous tenons responsable et nous agissons

sur les causes des différentes circonstances de vie au lieu d'y réagir ou de nous perdre dans leurs *effets* multiples. Finalement, notre vision et nos actions sont intégrées dans un processus *continu* et évolutif et non dans une période à *court terme* et fragmentée.

Imaginez comment nos vies et celles de nos enfants et de nos jeunes seraient différentes si nos décisions et nos actions dans tous les aspects de la vie humaine seraient basées sur la confiance et si elles visaient à favoriser et à apporter un soutien au potentiel des individus et des communautés.

Oui, il y a plusieurs enfants et jeunes qui font face à des situations de vie très difficiles ainsi qu'à des problèmes. Oui, nous voulons à tout prix faire quelque chose pour y remédier. Mais nous devons savoir que la façon dont nous abordons leurs problèmes – souvent en ayant peur et en combattant ce que nous ne voulons pas voir – reflète et maintient la façon dont nous nous percevons, le sentiment que nous avons de nous-mêmes et la façon dont nous menons notre vie personnelle et collective. Il y a un processus très puissant mais très élémentaire en jeu ici : ce sur quoi nous mettons l'accent définit notre réalité. Donc, le fait de mettre l'accent sur les problèmes nous maintient immergés dans les problèmes. Ce concept est aussi vrai pour la peur, la guerre, l'injustice, la maladie, la misère, etc. Je propose que nous apportions quelques ajustements pour que l'héritage que nous laisserons aux enfants et aux jeunes représente ce que nous sommes vraiment sans la peur. Nous pouvons décider de prendre davantage de temps et de faire plus d'efforts pour avoir confiance et appuyer ce que nous voulons pour nous-mêmes, pour nos enfants et nos jeunes et délaisser la peur et le combat envers ce que nous ne voulons pas. En d'autres mots, en nous préparant à développer un plan d'action pour les enfants et les jeunes, mettons davantage

### Se diriger vers un nouveau paradigme

PEUR – Ancien paradigme	CONFIANCE – Nouveau paradigme
Jugement	Ouverture
Séparation	Création de liens
Incompétence	Débrouillardise
Problèmes	Occasions
Contrôle	Soutien
Cause-EFFET	CAUSE-effet
Court terme	Continuité



l'accent sur leur potentiel et sur leur capacité à jouir d'une bonne santé mentale.



Quelle que soit la situation auquel ils doivent faire face ou les conditions dans lesquelles ils se retrouvent, les enfants et les jeunes sont beaucoup plus ouverts et répondent mieux à une approche qui reconnaît et qui améliore leur santé et leur potentiel, plutôt qu'une approche qui les victimise et qui les réduit à leurs défauts et à leurs handicaps. L'amélioration et la reconnaissance de la santé et du potentiel sont les pierres angulaires de la promotion de la santé mentale.

La promotion de la santé mentale des enfants et des jeunes peut se définir comme suit :

- 1) favoriser le développement de leur santé mentale, de leur potentiel et de leur mieux-être;
- 2) créer un environnement qui apporte un soutien qui alimente leur potentiel. La bonne nouvelle est que nous le faisons déjà de plusieurs façons. La sagesse et les pratiques nécessaires au renforcement et au maintien de la santé mentale des enfants et des jeunes se trouvent dans la plupart des familles et des communautés. Mais les enfants doivent être reconnus et mieux soutenus par les familles et les communautés, ainsi que par les autorités existantes (politiques, financières, académiques, organisations de santé et de services sociaux, etc.). Cette reconnaissance et ce soutien constituent le deuxième élément fondamental que nous devons prendre en considération

pour développer un plan d'action visant la promotion de la santé mentale des enfants et des jeunes.

Le rôle des experts que vous êtes est crucial. Les gouvernements fédéraux, provinciaux/territoriaux accordent beaucoup de crédit aux évaluations et aux recommandations d'experts lorsqu'il s'agit de développer des

  
*L'engagement  
d'un citoyen  
ou d'une communauté  
n'est pas seulement  
une valeur ou un  
principe. Il s'agit  
d'une nécessité.*  


programmes et des politiques en matière de santé mentale. Donc, les experts en santé mentale ont la chance de pouvoir s'assurer que la contribution essentielle des enfants, des jeunes, de leurs parents et de leurs communautés soit validée et engagée dans le développement d'un plan d'action. L'engagement d'un citoyen ou d'une communauté n'est pas seulement une valeur ou un principe. Il s'agit d'une nécessité. Les processus allant de haut en bas n'ont jamais produit de vision claire de ce qui est nécessaire à long

terme et n'ont pas non plus apporté de résultats durables et nous les savons.

Pour être significatif, fermement ancré et efficace, un plan d'action pour la santé mentale des enfants et des jeunes doit être basé sur le potentiel des enfants et des jeunes, de leurs parents et de leurs communautés. Les gouvernements changent mais la communauté reste. Les ressources humaines et financières ou tout autre type de soutien gouvernemental ou provenant d'autres sources externes devraient apporter un complément au potentiel de l'individu et de la communauté et non le remplacer. Une transformation réelle et durable vient toujours de l'intérieur des individus et des communautés. Cette transformation peut être facilitée et alimentée. Et c'est ici que vous et moi, ainsi que plusieurs autres, pouvons faire une grande différence.

Nos enfants et nos jeunes doivent voir et sentir que nous croyons en leur potentiel ainsi qu'en leur désir et leur capacité d'être, d'appartenir et de devenir. Ils représentent notre meilleure référence de qui nous sommes vraiment lorsque nous n'avons plus peur : des gens confiants, joyeux, remplis de potentiel et qui portent l'espoir en eux.

Merci!

**Natacha Joubert, PhD**, est chercheure et coordonnatrice de la promotion de la santé mentale des populations à l'Institut de recherche en santé mentale de l'Université d'Ottawa.

