



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada

COMMISSION DE LA SANTÉ MENTALE DU CANADA

# Soutenir la santé mentale des enfants et des jeunes





## Résumé

La Commission de la santé mentale du Canada (la Commission) reconnaît que la santé mentale des enfants et des jeunes au Canada constitue une priorité pour assurer le bien être de ces derniers tout au long de leur vie et s'emploie à promouvoir la santé mentale auprès de ce groupe cible. Le présent document fournit de l'information sur ces travaux cruciaux et propose des occasions de commandite et de partenariat.

# Soutenir la santé mentale des enfants et des jeunes au sein de la Commission de la santé mentale du Canada

## Quels sont les enjeux?

**POUR ASSURER LE BIEN ÊTRE MENTAL DES ENFANTS** et des jeunes du Canada tout au long de leur transition vers l'âge adulte, il est primordial de jeter les bases d'un développement affectif et social sain.<sup>i</sup> Des études montrent qu'une santé mentale favorable est associée à une plus grande probabilité de terminer les études, à des interactions sociales positives, à une meilleure confiance en soi, à la possibilité d'avoir un revenu supérieur et à une résilience accrue.<sup>ii</sup> Pourtant, on estimait en 2011 que 1,04 million de jeunes de 9 à 19 ans étaient aux prises avec une maladie mentale au Canada, ce qui représente 23,4 % de cette sous population, soit près d'un jeune sur quatre.<sup>ii</sup> Moins de 20 % de ces jeunes Canadiens ont reçu des soins appropriés.<sup>ii</sup>

La santé mentale des adultes émergents et des jeunes qui font la transition vers les services de santé et de toxicomanie destinés aux adultes sont des questions stratégiques particulièrement importantes au Canada, car les politiques, les programmes et les travaux de recherche à l'appui des besoins des adultes émergents sont rares à l'heure actuelle. Les jeunes qui reçoivent des services de santé mentale destinés aux enfants et aux adolescents qui ont besoin de services à long terme bénéficient rarement d'un appui suffisant au moment où ils font la transition vers le système de santé mentale destiné aux adultes. La transition vers les services aux adultes doit se faire à un âge prescrit, mais les adultes émergents ne reçoivent pas un soutien approprié durant cette transition, en dépit des preuves montrant que des interventions à cette étape ont des effets positifs sur la santé mentale tout au long de la vie.

Bien qu'aucune étude longitudinale n'ait été menée au Canada, les résultats d'études effectuées aux États Unis et au Royaume Uni indiquent que les taux d'engagement et de rétention en matière de traitement au cours de la transition de l'enfance à l'âge adulte sont inquiétants. Des problèmes non traités de santé mentale au début de l'âge adulte peuvent augmenter le risque de problèmes de santé mentale graves et persistants, et au moins 75 % des problèmes de santé mentale et des maladies mentales se déclenchent au cours de l'enfance, à l'adolescence ou au début de l'âge adulte. Des problèmes tels que le décrochage scolaire, le chômage, les démêlés avec la justice juvénile, l'intimidation et les traumatismes liés à la cessation d'un traitement sont amplifiés chez les jeunes adultes ayant une maladie mentale. Les problèmes non traités de santé mentale et de toxicomanie mènent au sous emploi et à un désengagement du marché du travail, en plus d'alourdir le fardeau humain et économique lié aux problèmes de santé mentale. Il est surtout alarmant de constater que le suicide est la deuxième cause de décès la plus importante chez les jeunes Canadiens et que, chez les jeunes adultes de 15 à 24 ans, un décès sur cinq est attribuable au suicide.<sup>iii</sup>

---

<sup>1</sup> Dans le domaine de la santé mentale, l'expression « adulte émergent » désigne les adolescents et les jeunes adultes âgés de 16 à 25 ans, qui passent par une phase importante de croissance et de développement sur le plan intellectuel, social, psychologique et neurologique. Le recours au qualificatif « émergent » reconnaît le caractère dynamique de ce processus, au lieu de considérer cette période comme une simple étape fondée sur l'âge chronologique. Dans certaines publications, les auteurs incluent dans ce groupe les jeunes adultes jusqu'à l'âge de 29 ans.

## Ce que nous avons fait jusqu'à présent

**LA COMMISSION A FAIT LA PREUVE DE SON ENGAGEMENT** envers l'avancement de la recherche et des politiques en matière de santé mentale des enfants et des jeunes. Voici quelques exemples de programmes et d'initiatives illustrant ses travaux axés sur les enfants et les jeunes :



### Enfants et jeunes dans la *Stratégie en matière de santé mentale pour le Canada*

Le document intitulé *Changer les orientations, changer des vies : Stratégie en matière de santé mentale pour le Canada* présente quatre principales recommandations pour améliorer la santé mentale des enfants et des jeunes :

- 1 Multiplier dans les écoles et les établissements d'enseignement postsecondaire les programmes intégrés qui favorisent la santé mentale de tous les étudiants et qui mettent aussi l'accent sur des mesures de prévention pour les jeunes à risque. (Orientation stratégique 1).
- 2 Lever les obstacles à la pleine participation des personnes ayant des troubles mentaux ou une maladie mentale dans les lieux de travail et les écoles (y compris les établissements d'enseignement postsecondaire). (Orientation stratégique 2).
- 3 Éliminer les obstacles financiers qui empêchent les enfants, les jeunes et leurs familles d'avoir accès aux psychothérapies et au counselling clinique. (Orientation stratégique 3).
- 4 Éliminer les obstacles qui entravent les transitions entre les différents services de santé mentale pour les enfants, les jeunes, les adultes et les aînés. (Orientation stratégique 3).<sup>i</sup>



## Soutien de la *Stratégie*

« Je pense que si les enfants apprennent à exprimer leurs émotions durant l'enfance, cela leur semblera naturel et souhaitable et leur procurera un plus grand sentiment de sécurité, car ils sauront que leurs préoccupations sont entendues et qu'ils peuvent obtenir de l'aide au besoin. »

– Un parent

« Tant d'adolescents ont de vrais problèmes de dépression, d'anxiété, de troubles bipolaires... Ils ont vraiment besoin d'aide... C'est plus que d'avoir "la déprime" ou d'être maussade et malheureux... Ils méritent d'obtenir le traitement et l'aide dont ils ont besoin. »

– Un jeune

<sup>i</sup> Commission de la santé mentale du Canada (2012). *Changer les orientations, changer des vies : Stratégie en matière de santé mentale pour le Canada*. Calgary (Alberta) : Commission de la santé mentale du Canada, 2012

<sup>ii</sup> Commission de la santé mentale du Canada (2013). *La nécessité d'investir dans la santé mentale au Canada*. Calgary (Alberta) : Commission de la santé mentale du Canada, 2013

<sup>iii</sup> Commission de la santé mentale du Canada (2015). *Résumé – Faire un pas vers le futur : Bâtir un système de services en santé mentale et en toxicomanie adapté aux besoins des adultes émergents*. Calgary (Alberta) : Commission de la santé mentale du Canada, 2015



# Faire un pas vers l'avant

Faire un pas vers le futur explique de façon convaincante comment :

- les adultes émergents constituent une population particulière dans le milieu plus large des services de santé mentale pour enfants et pour jeunes
- les politiques de transition pourraient s'inspirer des meilleures pratiques et des politiques axées sur les preuves en usage à l'échelon international, provincial et territorial
- les nouvelles politiques à l'échelon provincial, territorial et régional favoriseront la prestation de services pour adultes émergents



## Faire un pas vers le futur

Au cours des deux dernières années, le Centre d'échange des connaissances de la Commission a travaillé avec une équipe de recherche du Centre hospitalier pour enfants de l'Est de l'Ontario (CHEO) pour produire un rapport exhaustif sur l'état actuel des politiques et des pratiques en matière de transition des jeunes vers les services de santé mentale pour adultes, intitulé Faire un pas vers le futur : Bâtir un système de services en santé mentale et en toxicomanie adapté aux besoins des adultes émergents. La Commission a diffusé un résumé en février 2015; le rapport final sera publié en septembre 2015.



## Conseil des jeunes

Reconnaissant l'importance de l'apport des jeunes dans le plan d'action national en faveur de la santé mentale, la Commission a mis sur pied un Conseil des jeunes en 2008 pour faire participer les jeunes directement à l'élaboration de ses projets.

Ce conseil, composé de jeunes de 18 à 25 ans qui ont un vécu expérientiel des troubles mentaux ou de la maladie mentale, se réunit plusieurs fois par année et transmet des rétroactions utiles à la Commission sur ses programmes et ses stratégies.

Récemment, le Conseil des jeunes a contribué aux discussions sur la politique nationale en santé mentale en réinterprétant la *Stratégie en matière de santé mentale pour le Canada* de la Commission du point de vue des jeunes. Le 7 mai 2015, il a publié une version de la Stratégie rédigée et conçue par des jeunes, qui met en lumière l'expérience et la vision des jeunes qui s'emploient à changer le système.

« Le Conseil des jeunes fait le pont entre la Commission et les jeunes qui ont des troubles mentaux. Nous veillons à ce que les jeunes soient représentés dans le processus décisionnel de la Commission, de façon à ce que les changements apportés dans le système de santé mentale profitent aux jeunes. »

- Marta S.

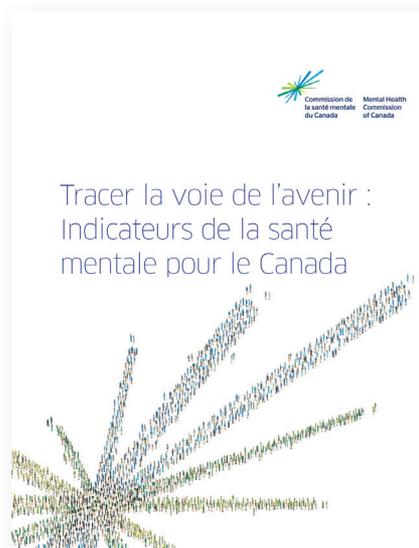




## Tracer la voie de l'avenir : Indicateurs de la santé mentale pour le Canada

En 2015, la Commission a mené des recherches et produit un rapport intitulé Tracer la voie de l'avenir : Indicateurs de la santé mentale pour le Canada, un ensemble national d'indicateurs de la santé mentale et de la maladie mentale. Ces indicateurs révèlent les lacunes dans les services, aident les parties intéressées à évaluer les progrès et permettent de renforcer les mesures visant à donner suite aux recommandations formulées dans la *Stratégie en matière de santé mentale pour le Canada*.

Il y a onze indicateurs propres à la santé mentale des enfants et des jeunes, notamment des indicateurs des troubles anxieux et des troubles de l'humeur, des idées suicidaires et des suicides, ainsi que de la promotion de la santé mentale dans les écoles.



## Faits saillants de Tracer la voie de l'avenir

7%

7% de Canadiens de 12 à 19 ans ont signalé avoir reçu un diagnostic de trouble anxieux et/ou de trouble de l'humeur par un professionnel de la santé

77,2%

77,2% de Canadiens de 12 à 19 ans ont déclaré que leur santé mentale était très bonne ou excellente

6,4%

6,4% de Canadiens de 15 à 19 ans ont déclaré avoir sérieusement pensé au suicide ou à s'enlever la vie au cours des 12 mois précédents





## Thèmes de la conférence consensuelle

Quatre thèmes principaux seront abordés dans le cadre de la conférence :

- 1 **Le portrait des « adultes émergents »**
- 2 **L'établissement de ponts entre les services de santé mentale destinés aux enfants et aux jeunes et ceux destinés aux adultes**
- 3 **Les transitions entre systèmes transversaux (p.ex. éducation, emploi, justice, santé et services sociaux)**
- 4 **Le soutien offert par le système de la santé mentale (p. ex. capacités du système et compétences en matière de soins destinés aux adultes émergents)**

## Où allons nous?

À L'HEURE ACTUELLE, LA COMMISSION SOLLICITE UN SOUTIEN en offrant des occasions de commandite et de partenariat dans le cadre de deux initiatives : sa Conférence consensuelle sur la santé mentale des adultes émergents qui aura lieu bientôt et sa campagne LA TÊTE HAUTE pour lutter contre la stigmatisation chez les jeunes. Grâce à ces deux initiatives, la Commission continuera d'apporter des contributions utiles à la recherche, aux politiques et à l'élaboration de programmes en santé mentale des enfants et des jeunes.

### Conférence consensuelle sur la santé mentale des adultes émergents



Du 2 au 4 novembre 2015, la Commission organise à Ottawa (Ontario) une conférence portant sur les enjeux liés aux politiques et aux pratiques relatives à la transition entre les services en santé mentale pour les jeunes et les services destinés aux adultes – la Conférence consensuelle sur la santé mentale des adultes émergents : Faire de la transition une priorité au Canada. Cet événement rassemblera des décideurs, des chercheurs, des organismes en santé mentale, des cliniciens et des jeunes et leurs familles de partout au Canada pour discuter des meilleures façons de soutenir les « adultes émergents ».

La conférence débouchera sur des recommandations concernant la façon dont les politiques et les pratiques peuvent améliorer l'expérience et les résultats pour les jeunes qui font la transition entre les services en santé mentale pour les enfants et les jeunes et les services destinés aux adultes, ainsi que sur une vision plus claire des services. Les participants à la conférence exploreront les facteurs influant sur la santé mentale des adultes émergents et discuteront de la façon dont les systèmes de santé et les systèmes sociaux peuvent, ensemble, mieux soutenir le bien être mental global des adultes émergents. Ils examineront comment les déterminants sociaux de la santé influent sur la santé mentale tout au long de la vie et en quoi ils peuvent présenter des défis pour les adultes émergents de différents milieux.

Dans le cadre de la conférence, on abordera aussi de façon plus large d'autres thèmes importants de la santé mentale des enfants et des jeunes, notamment : la santé mentale des jeunes des Premières Nations, inuits, métis et GLBTT, ainsi que des jeunes résidant dans des collectivités éloignées; la prévention et la promotion.

**Nous vous invitons à devenir partenaire de l'amélioration des services de santé mentale pour les adultes émergents en commanditant cet événement. Toutes les formules de commandite peuvent être renégociées pour répondre aux besoins spécifiques de votre organisme.**

**Consultez la trousse de commandite ci joint pour en savoir davantage sur la façon dont vous pouvez soutenir cette importante initiative.**

## Campagne LA TÊTE HAUTE



En novembre 2014, la Commission a officiellement lancé la campagne LA TÊTE HAUTE pour lutter contre la stigmatisation chez les jeunes à l'occasion d'un sommet national, une initiative qui a mobilisé plus de 130 jeunes âgés de 14 à 17 ans et des organismes communautaires de toutes les provinces et territoires du Canada pour les transformer en catalyseurs du changement et contrer directement la stigmatisation. D'autres sommets du même genre ont été organisés en région pour atteindre des milliers d'élèves dans des centaines d'écoles secondaires d'un océan à l'autre. D'autres sommets et activités auront lieu cet automne dans le cadre de la campagne LA TÊTE HAUTE.

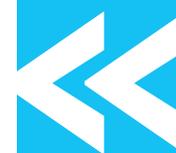
Le succès de la campagne LA TÊTE HAUTE et ses répercussions sont évidents. L'initiative encourage les jeunes à demander de l'aide et contribue à l'instauration d'un milieu de soutien dans les écoles. Les partenaires actuels, qui nous offrent toute l'étendue de leur expérience, souhaitent ardemment maintenir et élargir la campagne LA TÊTE HAUTE au sein de leurs collectivités au cours des années à venir, et de nouveaux partenariats peuvent être établis afin d'élargir la portée de la campagne LA TÊTE HAUTE à d'autres collectivités au Canada.

Pour aller plus loin, la campagne LA TÊTE HAUTE a besoin de financement. Il s'agit d'une initiative toute désignée pour les personnes et les organismes qui ont à cœur d'aider les jeunes. Nous avons jeté les bases en mettant en place une initiative fondée sur des données probantes et qui a fait ses preuves.

La réussite du déploiement de la campagne LA TÊTE HAUTE cette année montre bien que l'initiative peut mobiliser l'une des plus grandes influences au Canada – nos jeunes.

**Nous vous donnons l'occasion de devenir un commanditaire de premier plan et d'associer votre nom à une initiative qui donne des résultats. Imaginez tous les avantages dont profitera le Canada lorsque de plus en plus de jeunes s'uniront pour changer la perception des problèmes de santé mentale et des maladies mentales.**

**Avec votre aide, nous pouvons accélérer le changement.**



## Soutien de l'initiative LA TÊTE HAUTE

« La perspective des jeunes enrichit les travaux de la Commission et d'autres groupes qui s'intéressent à la santé mentale. Comme il y a des lacunes en matière de fourniture et de promotion des services, on a besoin de plus de leadership de la part des jeunes, d'une plus grande coordination, de stratégies reposant sur des preuves et de participation dans ces services. Il faut encourager les jeunes qui ont un savoir expérientiel de la question à parler davantage des divers enjeux, pour inspirer et orienter le changement pour le mieux. »

- Don M.



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada



### Commission de la santé mentale du Canada

100, rue Sparks, bureau 600  
Ottawa (Ontario) K1P 5B7

Tél. : 613.683.3755  
Télécopieur : 613.798.2989

[info@commissionsantementale.ca](mailto:info@commissionsantementale.ca)  
[www.commissionsantementale.ca](http://www.commissionsantementale.ca)

[@MHCC\\_](https://twitter.com/MHCC_) [f /theMHCC](https://www.facebook.com/theMHCC) [@1MHCC](https://www.youtube.com/channel/UC1MHCC) [@theMHCC](https://www.instagram.com/theMHCC)  
[in /Mental Health Commission of Canada](https://www.linkedin.com/company/mental-health-commission-of-canada)