



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Assise d'une stratégie de mobilisation des connaissances en ligne sur la santé mentale pour les enfants et les jeunes

RAPPORT DE SYNTHÈSE

Février 2014

RAPPORT DE SYNTHÈSE

TABLE DES MATIÈRES

Sommaire exécutif	6
Principales recommandations.....	8
Introduction : les enfants et les jeunes en ligne.....	9
1.0 Nature de l'information sur la santé mentale	
Que souhaitent savoir les jeunes à propos de la santé mentale?	12
Les jeunes sont-ils en quête d'information sur la santé mentale?.....	13
Qu'est-ce que la santé mentale pour les jeunes?	14
2.0 Langage	
Quel langage utilisent les jeunes pour parler de santé mentale?	15
Quels sont les termes ou le langage à privilégier pour parler de santé mentale?.....	15
3.0 Stigmatisation	
Qu'est-ce qui entrave les jeunes dans leur recherche d'information sur la santé mentale?	17
Sensibiliser et informer.....	17
4.0 Sources et information dignes de foi	
Par quels moyens ou médias les jeunes aimeraient-ils obtenir de l'information sur la santé mentale?	19
Techniques de recherche d'information.....	20
Comment s'y prennent les jeunes pour obtenir de l'information détaillée?.....	21
Comment s'y prennent les jeunes pour répertorier des sources et de l'information dignes de foi?.....	21
5.0 Environnements, lieux et personnes favorables	
Outre l'environnement en ligne, où les jeunes se dirigent-ils pour obtenir de l'information sur la santé mentale? ..	23
6.0 Environnement en ligne	
.....	25
Recommandations	27
Dernières observations.....	29
Références	30

Prière d'adresser la correspondance au sujet de ce document au ::

Centre d'échange des connaissances
Commission de la santé mental du Canada
110 Quarry Park Boul. SE, bureau 320
Calgary, Alberta, Canada, T2C 3G3

Téléphone : 403-255-5808

Télécopieur : 403-385-4044

Courriel : info@commissionsantementale.ca

Citer comme suit : **Commission de la santé mentale du Canada, (2014). Assise d'une stratégie de mobilisation des connaissances en ligne sur la santé mentale pour les enfants et les jeunes. Calgary (Alberta).**

Le rapport paraît en ligne à www.commissionsantementale.ca

La production du présent document a été rendue possible grâce au soutien financier de Santé Canada. Les vues exprimées aux présentes sont celles de la Commission de la santé mentale du Canada.

ÉQUIPES DE RECHERCHE

Projets de recherche

Mcguire, M. (2011). Project plan for the child and youth mental health knowledge mobilization project: Final report. Toronto : Cathexis Consulting Inc. Commandé par la Commission de la santé mentale du Canada et réservé à son usage.

Garinger, C., Contursi M.L., Burkell, J. et Neal, D.R. (2012). Final report for the child and youth mental health knowledge mobilization project. London (ON) : mindyourmind Program. Commandé par la Commission de la santé mentale du Canada et réservé à son usage.

Recension des écrits et analyse de contexte

Lal, S. (2010). Digital playgrounds: Popular social media sites and their relevance for a knowledge mobilization strategy in child and youth mental health. Calgary : Commission de la santé mentale du Canada. Document à usage interne.

ÉQUIPE DE PROJET

Nancy Reynolds
Romie Christie
Diane Sacks
Shalini Lal
Julia Arndt
Brenda Leung
Dave Walker
Jennifer Dotchin
Heather Ganshorn
Samantha Kolapak

SOMMAIRE EXÉCUTIF

Le présent rapport de synthèse rend compte de la complexité de la question de connaître la nature de l'information sur la santé mentale recherchée par les enfants et les jeunes canadiens et les modalités de la recherche de cette information en ligne. Inspiré de trois études distinctes financées par la Commission de la santé mentale du Canada, il constitue un examen approfondi de ce que pensent les jeunes de la santé mentale. Il permet de connaître la façon dont ils s'y prennent pour mobiliser l'information sur la santé mentale diffusée en ligne, particulièrement à notre époque où la technologie en constante évolution décuple les possibilités d'en savoir toujours plus sur tous les sujets. Le lecteur trouvera ci après un résumé des six principaux aspects abordés dans ce rapport : 1) la nature de l'information sur la santé mentale, 2) le langage, 3) la stigmatisation, 4) les sources et l'information dignes de foi, 5) les environnements, les lieux et les personnes favorables et 6) l'environnement en ligne.

1 Nature de l'information sur la santé mentale

Les jeunes s'intéressent effectivement à la question de la santé mentale et recherchent de l'information sur ce sujet. Les résultats des études illustrent la nécessité d'offrir de l'information sur la santé mentale portant sur les trois aspects principaux que voici : 1) la santé ou le bien-être mental au sens littéral du terme, 2) la maladie mentale, notamment les symptômes et les mythes à ce propos et 3) la recherche d'aide. La recherche révèle en outre que les adolescents les plus vieux, âgés de 16 à 18 ans, sont plus avides de connaissances sur la santé mentale que les adolescents de 12 à 15 ans. Les jeunes recherchent de l'information sur la santé mentale en fonction de leurs besoins. Ils le font seulement quand ils sont motivés par une raison précise. Par conséquent, le contenu sur ce sujet devrait être conçu pour combler ces besoins.

2 Langage

Selon la recherche, le débat fait toujours rage quant au choix des mots utilisés pour parler de santé mentale. Bien souvent, l'information sur la santé mentale, par le langage employé, s'adresse aux adultes; elle n'est pas conçue pour les jeunes en fonction de leur développement ou de leur mode d'apprentissage. Cela dit, les jeunes préfèrent le contenu marqué par un équilibre entre les termes simples et les termes techniques ou médicaux, celui qui décrit précisément les concepts et les idées, celui qui est clair, compréhensible, sans fioritures, factuel et objectif par opposition à tendancieux, et le contenu renfermant des messages qui, dans leur formulation, s'adressent précisément à eux. De plus, les messages sur la santé mentale destinés à ce groupe de la population se doivent d'être accrocheurs et pertinents eu égard à la réalité des jeunes. La formulation, caractérisée par sa neutralité, est dénuée de tout jugement, adopte un ton personnel et instille de l'espoir.

3 Stigmatisation

Pour ce qui est des obstacles entravant la quête d'information sur la santé mentale, les chercheurs constatent que la crainte de la stigmatisation arrive en tête de liste. Les jeunes sont éminemment conscients du poids des mots et de leur influence parfois dévastatrice. Aux yeux des jeunes, les problèmes de santé mentale sont des sujets tabous, des sujets qui ressortent de la vie privée. La lutte contre la stigmatisation associée à la santé mentale devra s'intensifier dans l'espoir d'améliorer le dialogue et la communication avec les jeunes. C'est à cette condition que l'on pourra aiguiller les jeunes en toute transparence vers les ressources appropriées et faire en sorte qu'ils obtiennent en temps opportun l'aide dont ils ont besoin le cas échéant. Par ailleurs, les jeunes proposent des solutions de leur cru comme d'accroître la sensibilisation, de normaliser le discours sur la santé mentale et de s'attaquer à la question du portrait de la maladie mentale que dressent les médias, pour ne mentionner que celles-là. Ils préconisent la diffusion d'information sur la

santé mentale à l'école dans le cadre du programme d'études afin de mieux faire connaître le sujet et d'atténuer la stigmatisation rattachée à la maladie mentale.

4 Sources et information dignes de foi

Les jeunes recherchent de l'information lorsqu'un problème ou une question survient. Si, au terme de la recherche initiale, ils sont inquiets, ils réfléchiront pour savoir s'il y a lieu de faire quelque chose à ce propos. S'ils estiment qu'il y a effectivement lieu d'agir, ils se mettront en quête d'information sur l'aide offerte. Ils souhaitent avoir à leur disposition des sources d'information dignes de foi, qui revêtent de l'importance pour eux. Pour faciliter la mobilisation de l'information en ligne sur la santé mentale par les enfants et les jeunes, il serait sans doute utile de former les jeunes sur la recherche d'information en ligne et de les sensibiliser sur la fiabilité de l'information ou des sources repérées (utilisation des moteurs de recherche, par exemple). La concertation et la coordination sont les clés de cette démarche visant à instruire les jeunes sur la recherche d'information fiable en ligne, sur l'évaluation de la qualité de la source et de l'information et sur la détermination de la conduite à tenir d'après l'information obtenue (la recherche d'aide, par exemple).

5 Environnements, lieux et personnes favorables

Les projets de recherche insistent sur le fait que l'information qu'obtiennent les jeunes, en ligne ou hors ligne, doit être uniforme et fiable. Le personnel du système d'éducation, du système de santé, des services communautaires (policiers, intervenants sociaux ou conseillers) et les parents occupent une place importante dans la vie des jeunes. Tous ces groupes doivent être mis à contribution pour agir avec efficacité et cohérence dans le but de combler les besoins en information des jeunes. Ainsi, les principaux organismes et les personnes en situation d'autorité devraient connaître un ou deux sites Web fiables offrant de l'information sur la santé mentale. De plus, les enseignants qui sauraient s'y prendre pour repérer des sites Web et des ressources appropriées seraient en mesure d'orienter les jeunes dans leur recherche d'information ou d'aide dans le domaine de la santé mentale. Les personnes à qui les jeunes s'en remettent pour obtenir de l'aide doivent pouvoir les soutenir dans leur recherche d'aide ou s'ils se sentent vulnérables ou mal à l'aise lorsque l'on parle de santé mentale dans un cours. Les lieux où les jeunes recherchent de l'information ou un appui doivent être sécuritaires et rassurants pour ces jeunes.

6 Environnement en ligne

L'environnement en ligne permet d'interagir avec d'autres, d'échanger de l'information, d'obtenir des renseignements et d'y avoir accès par divers moyens commodes. Le fait que les jeunes naviguent aisément dans cet environnement constitue l'occasion en or d'y diffuser de l'information utile, pertinente, intelligible et instructive sur la santé mentale. La grande majorité des jeunes ont adopté Facebook notamment. La recherche indique que les jeunes préfèrent les sites réputés pour leur navigation facile et leur attrait visuel. Ils consultent une quantité phénoménale d'information dans une journée. Par l'entremise de pages et de messages sur Facebook, de microbillets sur Twitter, de blogues vidéo ou d'autres ressources relevant des médias sociaux, il est possible de diffuser de l'information sur la santé mentale à l'intention des jeunes autrement que dans un contexte scolaire ou dans un établissement de santé. Ces sites et de nombreux autres peuvent faire office de passerelles dans l'enrichissement du savoir sur la santé mentale et la promotion du rétablissement d'une maladie mentale.

L'intérêt le plus important de ce rapport tient peut-être au fait qu'il rappelle aux acteurs clés que les jeunes sont doués d'une solide résilience. Les parents, les enseignants et les communautés doivent tout mettre en œuvre afin de promouvoir l'épanouissement des aptitudes favorables à la santé mentale, telle la capacité à prendre soin de soi dans une perspective holistique, à gérer le stress et à rechercher de l'aide le cas échéant.

PRINCIPALES RECOMMANDATIONS

Le rapport propose des champs d'action aux pourvoyeurs de services de santé, aux éducateurs, aux décideurs et aux parents afin de susciter l'intérêt des enfants et des jeunes à l'égard de la santé mentale par la diffusion d'information en ligne. Voici ses principales recommandations :

1. Créer et repérer des connaissances en ligne rigoureuses sur la santé mentale destinées aux enfants et aux jeunes.

Selon la recherche, les pourvoyeurs de services de santé mentale devraient offrir de l'information portant sur les trois aspects principaux que voici : la santé ou le bien-être mental comme tel, la maladie mentale, ses mythes et ses symptômes, et la recherche d'aide. Le contenu est présenté d'une manière attrayante pour les jeunes et il est formé d'information fiable destinée aux jeunes qui souhaitent savoir s'ils sont en bonne santé mentale, aux jeunes dont un membre de la famille ou un ami est aux prises avec un trouble mental ou une maladie mentale et aux jeunes qui sont inquiets à propos de leur santé mentale et qui sont en quête de soutien ou d'aide. Enfin, les jeunes souhaitent entendre le récit de personnes qui ont affronté la maladie mentale, qui sont passés au travers et qui se sont rétablies. La diffusion et la réception d'information de personnes ayant côtoyé la maladie mentale contribuera grandement à combattre la stigmatisation.

2. Concevoir un langage commun utilisé en ligne qui contribuera à parfaire les connaissances sur la santé mentale.

Offrir aux jeunes de l'information compréhensible, fiable et claire. Associer dans un savant mélange les termes simples et les termes techniques ou scientifiques. Formuler des messages accrocheurs et pertinents correspondant à la réalité des jeunes.

3. Créer des possibilités novatrices de susciter l'intérêt des enfants et des jeunes en ligne.

Mettre l'école à contribution dans la diffusion d'information et de connaissances en ligne ainsi que dans la formation des jeunes sur la consultation, l'utilisation et l'échange de cette information. Le personnel enseignant, les pourvoyeurs de services de santé et les décideurs devraient recourir à des applications comme Facebook et Twitter pour informer les jeunes à propos de la santé mentale. Les jeux en ligne fondés sur des univers virtuels sont également des moyens prometteurs de sensibiliser les jeunes sur ce sujet.

4. Améliorer l'accès à l'information sur la santé mentale en ligne.

Les personnes en situation d'autorité, notamment les parents, le personnel enseignant et les administrateurs scolaires, devraient être en mesure de recommander aux jeunes une ou deux ressources fiables et appropriées en santé mentale. Les jeunes devraient se voir offrir du soutien dans l'utilisation de cette information même hors ligne. Le site Web ou l'application en santé mentale devrait proposer des liens vers des ressources d'aide en ligne et hors ligne.

5. Élaborer et diffuser du contenu en ligne qui s'inscrit dans le droit fil de la volonté de la Commission d'éradiquer la stigmatisation associée à la maladie mentale.

Il faut combattre la stigmatisation en déboulonnant les mythes et les fausses croyances au sujet des personnes aux prises avec un trouble mental ou une maladie mentale. On pourrait y parvenir grâce à la parution d'un blogue vidéo ou par une campagne de sensibilisation. L'objectif est de faire de la santé et du bien-être mental une question d'intérêt public en abordant ces sujets comme n'importe quel autre à la maison, à l'école ou au cours d'une activité sociale.

INTRODUCTION : LES ENFANTS ET LES JEUNES EN LIGNE

Contexte

La Commission de la santé mentale du Canada, organisme autonome à but non lucratif financé par le gouvernement du Canada, a été créée en 2007 dans la foulée de la parution du rapport sénatorial intitulé *De l'ombre à la lumière - La transformation des services concernant la santé mentale, la maladie mentale, la toxicomanie au Canada* (Comité sénatorial permanent des affaires sociales, des sciences et de la technologie, 2006)¹. Conformément à son mandat, la Commission a formulé la première stratégie en santé mentale pour le Canada *Changer les orientations, changer des vies*. La priorité 1.2 de cette stratégie établit que les enfants et les jeunes adultes sont des cibles prioritaires pour la Commission dans la promotion de la santé mentale et la prévention de la maladie mentale et du suicide.

Les huit comités consultatifs de la Commission, formés de plus de cent experts et de personnes ayant côtoyé la maladie mentale, l'ont appuyée dans ce projet. Ensemble, les membres des comités constituent une mine de renseignements, de savoir et d'expertise dont ils ont tiré parti pour susciter la participation d'une vaste communauté d'intervenants. Chacun des comités s'est attardé à un volet particulier et a encadré divers projets de recherche partout au pays². Le Comité consultatif sur les enfants et les jeunes s'est employé à consulter des acteurs clés (enfants, jeunes, familles, enseignants, chercheurs) pour en savoir plus à propos de l'information sur la santé mentale diffusée en ligne à l'intention des enfants, des adolescents et des jeunes adultes.

Ce rapport rend compte de cette étude et il serait souhaitable qu'il stimule la consultation d'information en ligne sur la santé mentale par les enfants et les jeunes. Il entend mieux faire connaître ce que les jeunes souhaitent savoir à propos de la santé mentale ainsi que les possibilités de capter leur attention dans la diffusion d'information en ligne dans le droit fil de la volonté de la Commission d'éradiquer la stigmatisation associée à la maladie mentale.

À souligner que cette étude a une portée limitée dans sa recherche de ce que l'enfant ou le jeune type désirent savoir au sujet de la santé mentale. Un important volet reste à étudier, celui des enfants et des jeunes mal desservis, particulièrement ceux issus de régions où Internet n'est pas offert ou est onéreux. En outre, la recherche devra se pencher sur les groupes pour qui l'offre de services est lacunaire par rapport à leurs besoins en santé mentale. Ce sont les enfants autochtones, les enfants d'immigrants, les enfants de familles prestataires de l'aide sociale ou ayant des démêlés avec la justice, les adolescents en transition vers les services de santé mentale destinés aux adultes, les enfants ayant un trouble de développement, les enfants des collectivités éloignées ou rurales et certains enfants francophones, entre autres.

Corpus de données probantes

La recherche au Canada révèle qu'il s'écoule de 8 à 15 ans entre la création de nouvelles connaissances et leur mise en application dans la pratique (Dobbins et coll., 2002). Aux États-Unis, cet intervalle est encore plus long : près de 20 ans sont nécessaires à l'incorporation de nouvelles connaissances ou de l'innovation dans la pratique (Department of Health and Human Services, 2006; New Freedom Commission on Mental Health, 2003). Pour ce qui est de la production et de l'intégration à la pratique de connaissances sur la santé mentale de l'enfant et des jeunes, un certain nombre de stratégies ont été mises en œuvre. Toutefois, les données probantes empiriques sur leur efficacité sont rares; un fossé sépare donc ce que nous savons des pratiques efficaces et ce qui se fait en pratique (Harrington et coll.,

¹ Pour en savoir plus, veuillez consulter www.commissionsantementale.ca

² Pour obtenir plus de renseignements sur les comités consultatifs aujourd'hui dissolus, veuillez consulter www.commissionsantementale.ca.

2009). La recherche doit se poursuivre pour éclairer les responsables des orientations politiques et les décideurs, les enseignants, les chercheurs et les pourvoyeurs de services dans leur prise de décisions quant aux meilleurs médias, moyens, stratégies ou interventions d'amélioration des connaissances sur la santé mentale des enfants, des jeunes et des parents (Lal, 2009).

Les répercussions sociétales et personnelles de la stigmatisation sont bien connues. À l'échelon sociétal, la stigmatisation se manifeste par le rejet, la discrimination et le harcèlement. Les conséquences de la stigmatisation sous l'angle personnel prennent la forme d'isolement social, de déformation de l'image de soi, de déni du trouble, d'évitement de la recherche d'aide, de troubles d'adaptation ou de comportement. Sans compter que, souvent, on passe outre la question de la stigmatisation dans la mise en œuvre d'une stratégie d'échange des connaissances. La recherche indique que, parfois, l'information destinée à éduquer enfants, jeunes et parents peut déclencher des attitudes et des comportements négatifs et de la stigmatisation, particulièrement si elle est mal présentée (Schachter et coll., 2006). Ce n'est pas tout d'offrir ou de diffuser de l'information, encore faut-il savoir comment les jeunes la perçoivent pour éviter que la stigmatisation s'amplifie alors que l'on souhaite l'éradiquer.

Projets

Le présent rapport synthétise trois projets, supervisés par le Comité consultatif sur les enfants et les jeunes, entrepris par la Commission de la santé mentale du Canada.

La firme Cathexis Consulting a eu recours à une méthodologie mixte de collecte de données quantitatives et qualitatives³ auprès de 298 jeunes âgés de 12 à 18 ans de tout le Canada, soit des sondages en ligne (N=248), des entrevues (N=31) et des groupes de discussion (N=27) (Cathexis, 11). La consultation de ces jeunes a permis d'en savoir davantage sur ce qu'ils souhaitent connaître à propos de la santé mentale, sur leur mode de recherche d'information à ce sujet et sur les obstacles qui entravent cette quête d'information. Les résultats illustrent leur point de vue sur la santé mentale, leur façon d'en parler, le poids des mots (stigmatisation) et les termes ou le langage à privilégier pour parler de santé mentale.

Les collaborateurs de mindyourmind, organisme de santé mentale sans but lucratif qui fait intervenir les jeunes, ont adopté une méthode de collecte de données qualitatives⁴ dans leur consultation de 21 jeunes âgés de 12 à 18 ans, à savoir 5 garçons et 16 filles. Les participants des quatre groupes de discussion proviennent de l'ouest du pays, de l'Ontario et de l'est du pays. Les renseignements compilés par le groupe de mindyourmind portent notamment sur l'âge, le genre et la province de résidence. Les antécédents culturels, parmi d'autres caractéristiques, ne sont pas forcément les mêmes chez les participants, mais ces renseignements n'ont pas fait l'objet d'une collecte comme telle. Les groupes de discussion ont abordé les sujets de la perception de la santé mentale, des ressources vers lesquelles les jeunes se tournent pour obtenir de l'aide, de la stigmatisation et de leur utilisation des médias sociaux (les modes ou médias préférés dans la transmission d'information sur la santé mentale destinée aux jeunes, par exemple).

Enfin, dans son analyse documentaire, Shalini Lal examine l'environnement en ligne pour avoir un aperçu des médias nouveaux, par opposition aux médias habituels comme l'imprimé, littéralement à portée de main des jeunes (à la maison, sur le chemin de l'école grâce à leur téléphone intelligent, par exemple). Ces médias offrent la possibilité d'adapter l'information à leurs besoins, à leur stade de développement, à leurs intérêts et à leur mode de vie, comme de choisir des modalités de diffusion qui favoriseront la transmission de cette information dans ce segment de la population. L'analyse documentaire cerne les principales caractéristiques à l'origine de la popularité des chaînes, des applications et des sites de médias sociaux auprès des jeunes. Elle cite à titre d'exemple des sites au contenu axé sur la santé qui ont la faveur des jeunes et l'utilité des applications et sites de médias sociaux dans l'initiative de promotion de

³ Le comité d'éthique de la recherche du Conseil de la santé du district de Sudbury a passé en revue les aspects éthiques du projet.

⁴ Le comité d'éthique de la recherche de l'université Western Ontario a passé en revue les aspects éthiques du projet.

la santé.

Les résultats de ces trois projets constituent l'assise de la stratégie prévue de mobilisation des connaissances en ligne sur la santé mentale de l'enfant et de l'adolescent. Les projets étant complémentaires, les résultats regroupés sont présentés sous la forme d'une synthèse structurée selon six axes thématiques : 1) la nature de l'information sur la santé mentale, 2) le langage, 3) la stigmatisation, 4) les sources et l'information dignes de foi, 5) les environnements, les lieux et les personnes favorables et 6) l'environnement en ligne. Le présent rapport de synthèse a pour but d'offrir aux pourvoyeurs de services de santé, aux éducateurs, aux décideurs et aux parents des recommandations (découlant des trois projets de recherche en question) destinées à susciter l'intérêt des enfants et des jeunes à l'égard de l'information sur la santé mentale diffusée en ligne. Il sera sans doute utile également aux responsables de sites Web désireux de capter l'attention des jeunes en leur offrant l'information qu'ils souhaitent obtenir, à leur manière, et aux adultes qui pourront déterminer les sites Web recommandables.

1 NATURE DE L'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE

Les chercheurs ont interrogé les jeunes sur certains aspects d'intérêt dans la production d'information sur la santé mentale à leur intention. Le lecteur trouvera ici le résumé de ce que les jeunes avaient à dire à propos 1) de ce qu'ils souhaitent savoir sur la santé mentale, 2) de leur quête d'information sur la santé mentale et (3) de ce qu'ils entendent par santé mentale.

Que souhaitent savoir les jeunes à propos de la santé mentale?

Les résultats indiquent que les jeunes désirent en savoir plus sur trois aspects précis : la santé ou le bien-être mental comme tel, la maladie mentale et la recherche d'aide et l'accès aux services de santé mentale. Dans les sondages (N=248), à la question sur la nature de l'information sur la santé mentale qu'ils souhaitent obtenir, les jeunes n'ont pas tous le même point de vue (Cathexis, 11). La plupart d'entre eux (76 %) désirent pouvoir déterminer s'ils sont en bonne santé ou si un membre de la famille ou un ami a besoin d'aide (71 %). Ils aimeraient savoir en outre ce qu'est la santé mentale en réalité (70 %). Certains souhaitent savoir comment s'y prendre s'ils ont besoin d'aide (59 %), alors que quelques-uns aimeraient savoir à qui en parler (29 %).

Ces proportions demeurent sensiblement les mêmes quel que soit l'âge ou le genre, quoique les jeunes adolescents âgés de 12 à 15 ans (91 %) soient plus nombreux que les jeunes filles du même âge (43 %) à souhaiter pouvoir déterminer s'ils sont en bonne santé mentale. Les garçons âgés de 16 à 18 ans sont intéressés surtout par « ce qu'est la santé mentale » et de « comment savoir si je suis en bonne santé mentale », tandis que les filles de ce groupe d'âge souhaitent avant tout savoir « si elles sont en bonne santé mentale » et « quoi faire si un membre de la famille ou un ami a besoin d'aide ».

Aux entrevues (N=31) et aux groupes de discussion (N=27), les jeunes ont eu l'occasion de dire dans leurs propres mots ce qu'ils souhaitent savoir sur la santé mentale. On constate que, bien que cela ne soit pas le cas pour tous, leurs questions naissent du désir d'approfondir la réflexion sur le sujet (Cathexis, 7).

VOICI CE QUE LES JEUNES VEULENT SAVOIR :

- Qu'entend-on par santé mentale et maladie mentale?
- Quelles sont les caractéristiques de quelqu'un en bonne santé mentale et de quelqu'un aux prises avec une maladie mentale?
- Quelles sont les types de maladies mentales?
- Quelles sont les causes de la maladie mentale (mécanisme biologique, déséquilibre chimique, épuisement, manque de sommeil, dénigrement par des amis ou la famille [est-ce que ça joue?], stress)?
- Quels sont les signes, les symptômes et la gravité des diverses maladies mentales?
- Quelles sont les phases de la maladie mentale, comme évolue-t-elle?
- Comment se fait-il que des personnes soient atteintes d'une maladie mentale et que d'autres en soient exemptes?
- Quelle est la différence entre la maladie mentale et l'état dans lequel on se trouve lorsque l'on traverse une période difficile?
- La maladie mentale peut-elle se transmettre au fœtus?
- Quelles sont les répercussions de la maladie mentale sur la personne qui en est atteinte?

D'autres souhaitent savoir comment composer avec la maladie mentale, comme se connaître et s'épanouir tout en étant aux prises avec la maladie mentale. Certains précisent qu'ils désirent en savoir plus sur la prévention de la maladie mentale et sur la promotion de la santé mentale. Des jeunes d'un autre groupe de discussion aimeraient obtenir de

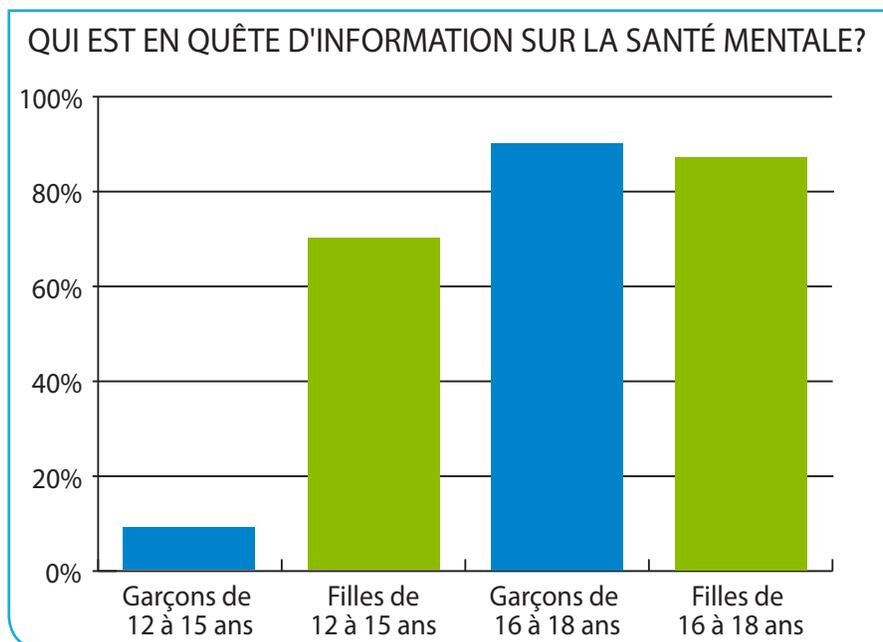
l'information qui déboulonne les mythes, les fausses croyances et les stéréotypes associés à la maladie mentale. D'autres se demandent s'ils seront placés dans un asile s'ils disent qu'ils ne se sentent pas bien mentalement, si les personnes atteintes d'une maladie mentale sont dangereuses et si la trisomie 21, la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson sont des maladies mentales.

DES JEUNES POSENT DES QUESTIONS SUR LA RECHERCHE D'AIDE :

- Quels genres d'aide me sont offerts?
- Je suis un adolescent, une personne à charge : comment puis-je obtenir de l'aide?
- Est-ce que les thérapies et les traitements médicaux sont couverts par l'assurance maladie?
- Comment puis-je obtenir de l'aide quand la personne que je consulte pour cela ne m'écoute même pas?
- Qui pose le diagnostic de maladie mentale, à partir de quels critères?
- Comment m'y prendre pour obtenir de l'aide sans avoir à m'identifier?

Les jeunes sont-ils en quête d'information sur la santé mentale?

Par l'entremise d'un sondage, les chercheurs ont voulu savoir si les jeunes sont en quête d'information sur la santé mentale. La réponse varie selon l'âge et le genre. Ainsi, dans le groupe de jeunes âgés de 12 à 15 ans interrogés dans le cadre d'une entrevue (N=4) ou d'un sondage (N=18), les filles (71 %) sont beaucoup plus enclines à rechercher de l'information sur ce sujet que les gars (9 %) (Cathexis, 11). Par contre, chez les adolescents plus vieux, il n'y pas de différence notable entre les gars et les filles sous cet angle, comme en témoigne le fait que près de 90 % des garçons et 88 % des filles âgés de 16 à 18 ans ont recherché de l'information sur la santé mentale.



Pour certains jeunes des groupes de discussion, le sujet de la santé ou du bien-être mental ne leur est venu à l'esprit que lorsqu'un incident est survenu. Les répondants au sondage affirment avoir obtenu l'information nécessaire au moment de leur recherche d'information sur la santé mentale. Les quelques répondants qui ont obtenu de l'information de peine et de misère estiment qu'elle ne correspondait pas à leurs besoins ou qu'elle les a laissés perplexes.

Qu'est-ce que la santé mentale pour les jeunes?

Tant Cathexis que mindyourmind dans leur projet de recherche respectif constatent que l'utilisation du terme « santé mentale » par les jeunes, et l'idée qu'ils en ont, renvoie à la maladie mentale. Par exemple, la majorité associe ce terme à la maladie mentale. Qui plus est, bien que les chercheurs parlent de « santé et bien-être mental » dans les entrevues (N=31) et les groupes de discussion (N=27), les jeunes entendent « maladie mentale » et c'est ce dont ils parlent (Cathexis, 22). Ce n'est que lorsque la discussion a porté sur la santé et le bien-être qu'ils ont perçu la connotation positive du concept de santé mentale.

Pour beaucoup de jeunes, la santé mentale est liée à la santé physique, indiquant par là que si vous n'êtes pas en bonne santé physique et que vous n'avez pas confiance en vos moyens, vous vous sentirez probablement déprimé ou mal à l'aise. Ils sont d'avis que cette situation est assez fréquente chez leurs pairs. Plusieurs jeunes estiment que le sommeil et le régime alimentaire peuvent influencer sur la santé mentale. D'autres soulignent l'importance du lien entre l'esprit et le corps et font remarquer que la santé mentale a quelque chose à voir avec l'état émotionnel. À leurs yeux, la maladie mentale peut perturber la santé mentale, mais les deux notions ne sont pas forcément pareilles, elles ne sont pas interchangeables. Des jeunes notent que ce n'est pas la faute de la personne si elle est atteinte d'une maladie mentale, qu'elle est probablement née ainsi. Enfin, certains précisent que les personnes aux prises avec une maladie mentale n'ont pas choisi d'être ainsi.

L'un des constats des groupes de discussion (N=21) indique que les jeunes adolescents de 12 à 14 ans (N=5) ne savent pas grand-chose des termes cliniques ou de la définition de la maladie mentale (mindyourmind, 13). Pour en parler, ils utilisent le langage courant, des expressions comme « sentir que tout le monde est contre vous » ou « quelqu'un qui a besoin d'aide ». Pour eux, maladie mentale est synonyme de trouble du développement. Les adolescents plus vieux, âgés de 15 à 18 ans (N=16), ont un vocabulaire plus étendu à propos de la maladie mentale, ils emploient les termes « anxiété » ou « dépression », par exemple. Pour les jeunes, la maladie mentale est un problème difficile, un état difficile à « voir » ou à déterminer. Par comparaison avec la santé physique, la santé mentale est plus difficile à comprendre, un sujet plus difficile à aborder également.

Résumé – nature de l'information sur la santé mentale

Les jeunes se préoccupent de la santé mentale et ils cherchent à en savoir plus sur ce sujet en général, que ce soit par curiosité ou pour combler un besoin. Les résultats mentionnés ci-dessus illustrent la nécessité d'offrir aux jeunes de l'information sur la santé mentale axée sur les trois principaux aspects que voici : 1) la santé ou le bien-être mental, 2) la maladie mentale, les mythes à son propos, ses symptômes et 3) la recherche d'aide. Les jeunes sont en quête d'information sur la santé mentale, particulièrement les adolescents en passe de devenir des adultes. De plus, le contenu sur la santé mentale devrait être conçu en fonction de trois auditoires précis : 1) les jeunes qui souhaitent déterminer s'ils sont en bonne santé, 2) les jeunes dont un membre de la famille ou un ami est aux prises avec un trouble mental ou une maladie mentale et 3) les jeunes en quête de soutien ou d'aide. Dans bien des cas, l'utilisation de l'information sur la santé mentale par les jeunes est fonction de leurs besoins; il y aurait lieu de tenir compte de cette constatation et de proposer un contenu qui correspond à ces besoins. Quoi qu'il en soit, il serait utile que la recherche se poursuive pour savoir en quoi les jeunes diffèrent des adultes le cas échéant dans la nature de l'information recherchée et dans le mode de recherche de cette information.

2 LANGAGE

Nous souhaitons connaître le langage utilisé par les jeunes pour parler de santé mentale et déterminer les termes à privilégier pour parler de santé mentale aux jeunes. Figurent ci-dessous les résultats des discussions à propos de la santé mentale entre les collaborateurs et les jeunes.

Quel langage utilisent les jeunes pour parler de santé mentale?

Selon les entrevues (N=31) et les groupes de discussion (N=27) menés par les collaborateurs, les jeunes utilisent les termes que voici : problèmes émotionnels, problèmes mentaux, fonctionnement mental, stabilité mentale, troubles mentaux, maladies de santé mentale, troubles de santé mentale, mental, aux prises avec des difficultés mentales (Cathexis, 20). Certains emploient des termes techniques ou médicaux pour parler de santé mentale, comme schizophrénie, dépression, trouble bipolaire et trouble de personnalité multiple. Nombreux sont ceux qui font usage des qualificatifs « fou » et « déséquilibré » en discutant de santé mentale et précisent que les personnes qui sont « folles » sont des personnes hors normes. Voici d'autres termes utilisés par les jeunes⁵ :

- | | | |
|---------------------------------|--|--------------------------------|
| • Équilibré psychologiquement | • État d'esprit, humeur | • Épuisé |
| • Calme et pacifique/Relaxed | • Déséquilibre chimique | • Fou |
| • Détendu | • Incompris | • Incapacité |
| • Personnalité forte | • Dans une mauvaise période | • Problèmes émotionnels |
| • Normal | • Déprimé | • Comportement autodestructeur |
| • Bien-être | • Troubles | • Stupide |
| • Santé émotionnelle | • C'est dans la tête | • Blocage |
| • Équilibre mental | • Sentir que tout le monde est contre nous | • Pensées suicidaires |
| • Quelqu'un qui a besoin d'aide | | • Sans-abri, itinérance |

Certains jeunes font mention du « bien-être mental ». À la question de savoir ce qu'ils entendent par là, ils répondent que, pour eux, c'est la capacité de « communiquer et de fonctionner sans... se nuire ou nuire à d'autres; ne pas être à bout de nerfs ». L'expression santé mentale est souvent associée au stress. D'autres voient dans la situation ou les problèmes familiaux ou l'école la source de stress. Un jeune souligne l'effet du stress culturel sur la santé mentale et le fait que les diverses cultures au Canada ont chacune leur façon de composer avec le stress.

Quels sont les termes ou le langage à privilégier pour parler de santé mentale?

Lors des entrevues (N=31) et des groupes de discussion (N=27), les jeunes répondent différemment à la question sur les termes et le langage à privilégier (Cathexis, 20). Certains jugent qu'il y a lieu d'établir la distinction entre les termes « santé mentale » et « maladie mentale », ce dernier ayant une connotation négative. D'autres favorisent l'emploi des termes techniques ou de la terminologie médicale juste, y compris le nom exact des maladies mentales. À leurs yeux,

⁵ À noter que tous les termes figurant dans cette section ont été traduits à partir de l'anglais, les recherches ayant été menées et le rapport original rédigé en anglais.

désigner précisément la maladie ou les symptômes et diagnostiquer la maladie permettent de dissiper l'incertitude, de se diriger vers le rétablissement en attestant le problème et en confirmant qu'il y a un moyen de le régler et de rétablir la stabilité. Certains indiquent que des mots comme « instable » laissent sous-entendre que les choses peuvent changer (Cathexis, 14).

Plusieurs jeunes s'opposent à l'emploi des termes précis de crainte que la personne malade soit étiquetée comme telle. Ils estiment que l'usage de termes techniques ou de la terminologie médicale rendra encore plus hermétique la question des problèmes de santé mentale et risque de marginaliser les personnes aux prises avec une maladie mentale. D'autres proposent d'éviter le terme « maladie mentale » susceptible de mettre les gens mal à l'aise. Des jeunes n'aiment pas le mot « fou » ou estiment qu'il est galvaudé. Ils sont d'avis que la personne atteinte d'une maladie mentale n'est pas folle en réalité. « Anormal » est un autre mot à éviter selon certains jeunes, car il a lui aussi une connotation négative. Les jeunes lui préfèrent le mot « état » qui leur semble moins défavorable. Enfin, les jeunes s'entendent pour dire que la terminologie médicale ou scientifique est plus appropriée lorsque l'on s'adresse à des adultes.

LANGAGE ET FORMULATION À UTILISER DE L'AVIS DES JEUNES :

- Des faits de préférence à des opinions.
- Formulation et ton positifs pour indiquer que la personne aux prises avec un problème n'est pas seule, qu'elle peut obtenir de l'aide.
- Langage clair, compréhensible.
- Termes simples et précis, pas d'entremêlement des concepts.
- Langage objectif, impartial, empreint de sensibilité.
- Langage qui correspond à la réalité des jeunes.
- Langage qui instille un sentiment d'espoir.
- Messages accrocheurs pour capter l'attention des jeunes.
- Langage pertinent.
- Termes simples pour que le contenu soit rédigé en langage simple et clair.

Résumé – langage

Nous constatons que les jeunes sont d'opinions diverses quant au langage à utiliser pour parler de santé mentale et à la façon de parler de ce sujet. Cela dit, ils s'entendent néanmoins sur le fait que tout contenu portant sur la santé mentale doit :

- constituer un savant mélange de termes simples et de termes techniques ou médicaux,
- être rédigé de manière à pouvoir établir la distinction entre les concepts et les idées (santé mentale, maladie mentale et les divers troubles mentaux, par exemple),
- être clair, compréhensible, précis et faire état de faits de préférence à des opinions,
- renfermer des messages formulés à l'intention précise des jeunes, pour qu'ils les comprennent.

Les messages destinés aux jeunes doivent être accrocheurs et pertinents pour eux. La formulation est objective et impartiale, adopte un ton personnel, est empreinte de sensibilité et contribue à susciter de l'espoir (ils ne sont pas seuls au monde, de l'aide est offerte). En général, le langage utilisé pour parler de santé mentale est choisi en fonction des adultes plutôt qu'en fonction des jeunes, de leur stade de développement ou de leur mode d'apprentissage.

3 STIGMATISATION

Dans leur discussion sur la santé mentale avec les jeunes, les collaborateurs leur ont demandé ce qui les entravait dans leur recherche d'information sur ce sujet ou ce qui les empêchait de chercher à en savoir plus. Le principal obstacle à la quête d'information est la crainte de la stigmatisation. Ce que les jeunes ont à dire à ce propos, notamment en ce qui a trait à la lutte contre la stigmatisation, paraît ci-dessous.

Qu'est-ce qui entrave les jeunes dans leur recherche d'information sur la santé mentale?

À la question de savoir « ce qui vous empêche de chercher à vous informer sur la santé mentale », posée lors des entrevues (N=31) et des groupes de discussion (N=27), les jeunes ont répondu en citant la rareté de l'information sur la santé mentale et le caractère hermétique des peu nombreuses informations disponibles (Cathexis, 23). De plus, l'information qui paraît en ligne ne leur est pas adressée pour la plus grande partie car elle est destinée aux adultes. D'autres, convaincus que leur situation ne relevait pas d'une question de santé mentale, n'ont pas cherché d'information sur ce sujet. Certains ne souhaitent pas obtenir d'information sur ce sujet parce que le sujet est déprimant et qu'ils ne sont pas désireux d'en parler.

Dans les groupes de discussion, la crainte de la stigmatisation est soulevée comme étant le principal motif d'abstention dans la recherche d'information sur la santé mentale. Ainsi, ils sont plusieurs à mentionner que le sujet de la santé mentale est tabou. Ils font remarquer que la plupart des gens sont mal à l'aise d'en parler. Les jeunes craignent de subir de la stigmatisation s'ils cherchent à en savoir plus à ce sujet. Ils craignent le regard des autres, le rejet et l'isolement ou le fait d'être marqué au fer rouge. Ils disent que, en général, « les gens ont peur de ce qu'ils ne connaissent pas » et que la question de la santé mentale est encore abordée négativement dans la société et traitée sur un ton négatif également dans les médias en raison de l'absence d'information.

Les jeunes interrogés au cours des entrevues disent sensiblement la même chose que les participants des groupes de discussion. Ils mentionnent diverses raisons pour lesquelles ils s'abstiennent de rechercher de l'information sur la santé mentale. La première est la peur d'être catégorisé, d'être qualifié de « fou ». À cette perspective décourageante, ils ne cherchent pas à en savoir plus sur le sujet. Ils indiquent en outre que des jeunes peuvent éviter le sujet parce qu'ils sont gênés ou mal à l'aise, particulièrement à l'idée de parler de leur propre santé mentale. Pour plusieurs jeunes interrogés, la santé mentale est un sujet intime qui n'est pas abordé dans la conversation courante.

La manière dont les personnes aux prises avec un problème de santé mentale ou une maladie mentale sont traitées, très mal dans certains cas, est une autre raison pour laquelle les jeunes ne cherchent pas à en savoir plus. Ainsi, certains jeunes déplorent l'intimidation que subissent les élèves de leur école présentant des « besoins particuliers ». Les élèves font des blagues à propos de la santé mentale, des blagues méchantes sur le cerveau dérangé.

Sensibiliser et informer

En général, de nombreux jeunes estiment que le sujet de la santé mentale comme tel et le fait d'être aux prises avec un problème de santé mentale sont tributaires d'une perception négative de la santé mentale. Ils sont d'avis que la négativité teintant la question de la maladie mentale tient à ce que les gens ne voient pas la maladie mentale comme ils voient la maladie physique. Plusieurs ont le sentiment que bien des gens considèrent que c'est de la faute de la personne si elle est atteinte d'une maladie mentale. Ils ajoutent que « le monde se concentre sur les aspects négatifs de la santé mentale parce que ce sont des sujets de conversation beaucoup plus intéressants que la bonne santé

mentale ». Comme l'a si bien dit un jeune, « jamais quelqu'un ne songera à dire la chance qu'il a d'être en excellente santé mentale ».

Pour plusieurs jeunes, le seul moyen de contrer la stigmatisation est d'accroître la sensibilisation à cet égard et d'éduquer le public au sujet de la santé mentale, des facteurs qui l'altèrent, des symptômes des diverses maladies mentales et de la situation de personnes aux prises avec un problème de santé mentale. Ils soulignent l'importance d'insister sur le fait que la personne atteinte d'une maladie mentale n'est pas « dérangée » ou « tout de travers » et qu'il n'y a rien de mal à s'intéresser à la santé mentale.

En ce qui a trait au langage utilisé pour parler de santé mentale et à la stigmatisation, les collaborateurs constatent que nombre de jeunes interrogés sont conscients du poids des mots, de l'effet dévastateur de certains mots qui vient accentuer la stigmatisation. Ainsi, les réponses des jeunes interrogés lors des entrevues (N=31) et des groupes de discussion (N=27) démontrent clairement leur connaissance des répercussions des mots sur la perception des gens (Cathexis, 22). Des jeunes d'un groupe de discussion indiquent que les mots et la formulation choisis pour parler de santé mentale sont importants, que certains mots peuvent être offensants. Ils suggèrent d'éviter certains mots à connotation négative, des mots qui, à leurs yeux, sont des marques d'insouciance à l'égard du sujet de la santé mentale ou de mépris à l'égard des personnes atteintes d'une maladie mentale.

Ils sont plusieurs à souhaiter que la perception négative du public à l'égard de la santé mentale change. Les efforts déployés en ce sens devraient être dirigés d'abord vers les médias qui exercent une influence sur la vision de la santé mentale qu'a la société. Ainsi lors d'une entrevue, un jeune a cité à titre d'exemple un épisode de la série télévisée *Degrassi* où un jeune aux prises avec un problème de santé mentale « a viré fou » et a foncé droit sur un mur au volant de sa voiture. Il fait remarquer que l'emploi du mot « fou » quand il est question de santé mentale est caractéristique de la façon dont les médias dépeignent la santé mentale.

En outre, les jeunes estiment que l'école ne fait pas vraiment sa part dans la lutte à la stigmatisation. L'école pourrait contribuer à diminuer la stigmatisation associée à la maladie mentale en sensibilisant et en informant les élèves. Les jeunes proposent d'incorporer le sujet de la santé mentale au contenu du programme d'études et de diffuser de l'information pertinente en fonction du contexte scolaire.

Résumé – stigmatisation

Les collaborateurs constatent, à l'issue des entrevues et des groupes de discussion, que la crainte de la stigmatisation constitue le principal obstacle entravant la quête d'information sur la santé mentale des jeunes. Les jeunes sont parfaitement conscients du poids des mots, de leur effet dévastateur parfois. Les chercheurs observent également que les jeunes n'emploient pas le mot « stigmatisation » comme tel en discutant de santé mentale. Le sujet et tout ce qui s'y rapporte sont considérés comme tabous et demeure de l'ordre de la vie privée pour les jeunes. En raison de la rareté de l'information et de la désinformation potentielle, la santé mentale demeure un sujet étranger à la jeunesse d'aujourd'hui. Un regain d'efforts dans la lutte contre la stigmatisation associée à la santé mentale est nécessaire pour améliorer le dialogue et la communication avec les jeunes. C'est à cette condition que l'on pourra aiguiller les jeunes en toute transparence vers les ressources appropriées et faire en sorte qu'ils obtiennent en temps opportun l'aide dont ils ont besoin le cas échéant. Par ailleurs, les jeunes proposent des solutions de leur cru comme d'accroître la sensibilisation, d'uniformiser le langage utilisé pour parler de santé mentale et de s'attaquer à la question du portrait de la maladie mentale que dressent les médias, pour ne mentionner que celles-là. Ils préconisent la diffusion d'information sur la santé mentale à l'école dans le cadre du programme d'études afin de mieux faire connaître le sujet et d'atténuer la stigmatisation rattachée à la maladie mentale.

4 SOURCES ET INFORMATION DIGNES DE FOI

Il est question ici des modes de diffusion d'information sur la santé mentale qui ont la faveur des jeunes. Dans les groupes de discussion tenus par mindyourmind (N=21), les jeunes ont abordé la question de la recherche d'information sur la santé mentale en ligne. Apparemment, il est difficile de repérer des sources et de l'information dignes de foi destinées aux jeunes. Certains jeunes savent pourtant s'y prendre pour cerner de l'information sur la santé mentale en ligne, tandis que d'autres n'y parviennent pas. Ainsi, des jeunes connaissent les sites de l'Association canadienne pour la santé mentale, de mindyourmind et de Santé Canada, qu'ils jugent fiables, mais d'autres ne les connaissent pas.

Par quels moyens ou médias les jeunes aimeraient-ils obtenir de l'information sur la santé mentale?

La majorité des jeunes interrogés dans les entrevues et les groupes de discussion auraient recours à Internet, par l'entremise du moteur de recherche Google, dans leur quête d'information sur la santé mentale. Ils s'attardent aux sites qui viennent en tête de liste des résultats de la recherche avec une préférence pour les sites du gouvernement, tel celui de Santé Canada <http://www.hc-sc.gc.ca/index-fra.php>, ou pour d'autres, notamment Jeunesse, j'écoute et La dépression fait mal. Les jeunes s'en remettent à ces sites parce qu'ils jugent qu'un site officiel comme celui de Santé Canada est digne de confiance par comparaison avec un blogue personnel. Cela étant, les jeunes déplorent tout de même que l'information diffusée dans ces sites soit plutôt « floue » et « difficile à comprendre ».

WebMD, le site de l'Association canadienne pour la santé mentale, Wikipédia et YouTube sont également consultés par les jeunes, le dernier surtout parce qu'il capte leur attention. Des jeunes participent à des forums pour échanger de l'information; ils peuvent en effet faire part de ce qu'ils ressentent et converser avec d'autres à propos de santé mentale. L'anonymat de ces forums est un attrait pour eux, il leur offre la possibilité de s'exprimer sans réserve.

Des jeunes passent outre certains sites même s'ils sont considérés comme des sources d'information faisant autorité en santé mentale parce que le contenu est trop touffu. En bref, les jeunes ne veulent pas se perdre dans les méandres d'un texte complexe et obtus. Ils souhaitent obtenir de l'information qui « va droit au but ». Le contenu doit également être attrayant, susciter leur intérêt : « Si ce n'est pas captivant en ligne, je ne veux pas en lire davantage. »

La bande vidéo est le mode de diffusion préféré et le plus fréquemment mentionné par les jeunes. Mais ce n'est pas parce qu'elle sera diffusée ainsi que l'information captera forcément leur attention. La bande vidéo doit être « intéressante » et pour l'être, elle doit comporter une certaine dose d'humour aux yeux de certains. Elle ne doit pas être trop longue, mais durer « le temps d'une chanson », de dire un participant. Les jeunes souhaitent entendre une personnalité connue ou un jeune qui a affronté la maladie mentale et qui a trouvé un moyen de s'en sortir. L'enregistrement audiovisuel d'un psychologue ou d'un autre spécialiste de la question ne les intéresse pas. Les jeunes suggèrent en outre d'annoncer la parution d'information en ligne à la télévision, à l'école (enseignants et conseillers) et sur des sites comme Google et Facebook.

Dans les entrevues (N=31) et les groupes de discussion (N=27), les jeunes mentionnent qu'ils aimeraient que l'information renferme des récits de situations réelles qui ont bien tourné, de gens qui ont eu un problème de santé mentale et qui mènent une vie stable et épanouissante (Cathexis, 30). Beaucoup aimeraient entendre des récits réels sur l'importance de la santé mentale dans la vie de tous les jours plutôt que de connaître des situations graves. Par contre, d'autres souhaiteraient de l'information factuelle de préférence à des opinions ou à des comptes rendus personnels et de l'information qui « les touche » d'une manière ou d'une autre. Ces jeunes aimeraient que cette information leur soit transmise par des personnes qu'ils connaissent, de grandes figures de l'histoire ou des vedettes

qui sont passées par là ou des personnes dignes de foi. Cette information serait diffusée dans leurs réseaux par quelqu'un de confiance, un expert en santé mentale ou une personne qui a affronté la maladie mentale. De plus, les jeunes font remarquer que nombre de sites Web renferment de l'information générale, alors qu'eux souhaitent obtenir de l'information personnalisée et retrouver toute l'information au même endroit. Ils ont une prédilection pour les sites interactifs d'échange d'information où messages, commentaires et récits s'affichent et où un forum de discussion leur permet de communiquer avec d'autres ou de poser des questions à des experts.

Les contenus ludiques sérieux ou à caractère éducatif seraient acceptables, mais dans certains cas seulement. « Si je suis à la recherche d'information pour un ami, je ne veux pas jouer à un jeu. » Certains adopteraient ce type de contenu s'il proposait des mécanismes d'adaptation, des moyens de gérer le stress. Les jeunes parlent également de jeux-questionnaires brefs et amusants sur la santé mentale. Encore là, ils réitèrent leur préférence pour la forme interactive et la brièveté : « pas plus de 10 questions, sinon ça me coupe du temps où je pourrais être sur Facebook. » L'application de Facebook qui serait une source d'information sur la santé mentale pourrait être utile selon des participants, tandis que d'autres n'utiliseraient pas une telle application sur Facebook de peur que leurs amis le sachent.

Plusieurs jeunes sont d'avis que l'information diffusée en ligne devrait être facile d'accès et que le site Web devrait être de navigation facile également. Le site devrait être visuellement attrayant pour les jeunes, présenter un contenu accrocheur par le choix de couleurs et de polices de caractères et de l'information qui n'évoque pas la consultation ou l'examen médical.

Techniques de recherche d'information

Quant à la recherche d'information sur la santé mentale, notons que les jeunes s'en tiennent la plupart du temps à une première recherche centrée sur une expression de recherche qui comprend tous les mots clés pertinents dans le but de restreindre le plus possible la sélection de sites. Plusieurs effectuent la recherche en formulant une question : « Comment améliorer ma santé mentale? », « Comment gérer sa santé mentale? » ou « Comment prévenir le problème de santé mentale? »

La méthode de recherche générale relève de la progression naturelle de la demande de renseignements. Le jeune s'enquiert de la santé mentale en « vérifiant certains points » puis en posant la question de savoir « s'il y a un problème ». À ce point, ses questions deviennent « Qu'est-ce que la santé mentale? », « Comment savoir si je suis en bonne santé mentale? », et il poursuit par « Qu'est-ce que la normalité, c'est quoi être normal en réalité? » Les jeunes se demandent en outre si ce qu'ils éprouvent fait partie des choses de la vie ou s'il y a lieu de creuser la question. Si l'information obtenue confirme que le jeune est bien portant, que sa situation ou son état s'inscrit dans l'ordre des choses, là s'arrête sa recherche.

Toutefois, si des préoccupations persistent ou si l'information obtenue à la recherche initiale soulève des questions, le jeune approfondit l'étude du sujet. C'est à ce moment-là qu'il se demande « que dois-je faire? » Il est alors en quête d'information tactique, instructive. Il est à la recherche de conseils sur « les mesures à prendre » et de solutions applicables, à sa portée et faciles à comprendre. Il souhaite en savoir plus à propos des symptômes de la maladie mentale. Il veut être rassuré et trouver des moyens « de se sentir mieux ».

Une fois qu'il a déterminé la nécessité d'agir, il amorce la recherche d'aide. Il se mettra ainsi en quête d'information pour obtenir des réponses à ses questions : « Où puis-je obtenir de l'aide? », « À quoi m'attendre si je vais de l'avant? », « Que devrais-je savoir à propos des divers traitements? En toute probabilité, le jeune à risque figure parmi ceux qui poussent la démarche de recherche d'information jusque-là.

Comment s'y prennent les jeunes pour obtenir de l'information détaillée?

Quant à l'utilisation des ressources en santé mentale, nous constatons que les jeunes utilisent les ressources qui ont trait directement à l'information qu'ils recherchent.

PRINCIPAUX MOTIFS DE RECOURS À DES RESSOURCES EN SANTÉ MENTALE :

- Connaître le nom de la maladie à l'origine de leurs symptômes.
- Connaître les symptômes d'une maladie mentale.
- Comprendre pourquoi des personnes sont atteintes d'une maladie mentale et d'autres en sont exemptes.
- Déterminer si eux ou quelqu'un qu'ils connaissent sont atteints d'une maladie mentale.
- En savoir plus sur les médicaments.
- Repérer des organismes de santé mentale.
- Obtenir de l'information qui décrit ce que la personne atteinte d'une maladie mentale traverse.
- Mieux savoir de quoi il s'agit pour être en mesure d'offrir du soutien.
- Trouver des moyens de composer avec leur état, avec ce qu'ils ressentent.
- Relever des questionnaires en ligne utiles pour déterminer s'ils sont déprimés.
- Trouver des moyens de gérer le stress.
- Pour sentir qu'ils ne sont pas « seuls au monde », que d'autres sont passés par là.
- Déterminer si ce qu'ils ressentent est « normal ».

En bref, les jeunes utilisent les ressources dénichées dans la recherche d'information pour répondre à des questions personnelles, pour obtenir du soutien parce qu'ils sont aux prises avec un problème de santé mentale ou pour accomplir un travail scolaire.

Comment s'y prennent les jeunes pour répertorier des sources et de l'information dignes de foi?

Certains jeunes des groupes de discussion (N=21) ne savent pas comment déterminer la qualité de l'information relevée en ligne (mindyourmind, 15). En outre, les jeunes ne font pas tous confiance à l'information qui paraît sur un site, insistant sur la difficulté de déterminer la fiabilité de l'information diffusée sur un site. Comme un jeune le dit : « Je consultais des sites sur la bipolarité et j'étais sûr que je mourrais dans la semaine ».

Les jeunes souhaitent ardemment obtenir de l'information de sources dignes de foi; à leurs yeux, les suffixes .org, .gov ou .ca sont indicateurs de la crédibilité probable de l'information provenant de ces sites. Cependant, nombre de jeunes savent qu'il est possible de modifier l'information en ligne.

Les chercheurs constatent que, pour les jeunes, la crédibilité de la source d'information tient au style de rédaction du site, au fait que le site est recommandé par un adulte de confiance ou au fait que la page a été consultée à de multiples reprises. Quant à la recherche d'information en ligne par comparaison avec la recherche d'information « hors ligne », des jeunes font plus confiance à des personnes en autorité, notamment aux médecins, qu'à l'information en ligne.

Certains points soulevés lors des discussions à propos de l'information sur la santé mentale préoccupent les chercheurs. Ainsi en est-il de l'étendue des connaissances des jeunes sur les moteurs de recherche. Bien que les jeunes n'hésitent pas à dire qu'ils savent utiliser Google, ils en connaissent moins long sur la publication en ligne et sur la constitution de la liste des résultats de recherche. Les chercheurs s'inquiètent du fait que des jeunes se contentent de l'information obtenue dans des sites comme Yahoo! Questions Réponses et y prêtent foi.

Résumé – sources et information dignes de foi

Les jeunes recherchent de l'information lorsqu'un problème survient, lorsqu'ils se posent des questions ou lorsqu'ils doivent accomplir un travail scolaire. Si des préoccupations persistent au terme de la recherche initiale, ils approfondiront le sujet et verront s'il y a lieu d'agir. Si tel est le cas, ils rechercheront de l'information sur la façon d'obtenir de l'aide. Le plus fréquemment, les jeunes font usage de l'information qui a trait directement au sujet ou à la question qui les préoccupe. La capacité de déterminer si les sources et l'information sont dignes de foi revêt de l'importance pour eux. D'ailleurs, cette capacité est cruciale quand la démarche se poursuit jusqu'à la recherche d'aide car si le site et l'information ne sont pas fiables, les jeunes ne sauront pas où se diriger pour obtenir de l'aide.

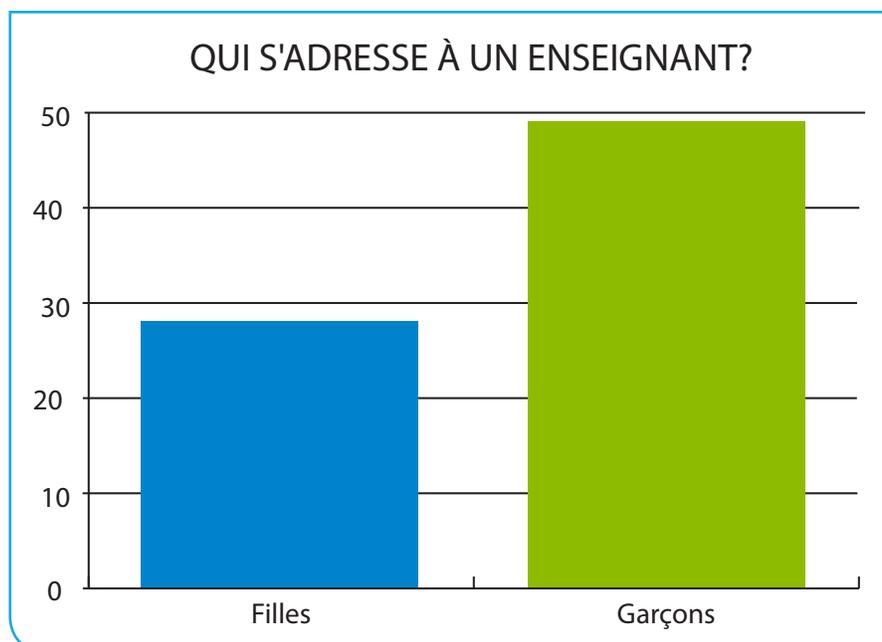
Savoir déterminer la crédibilité d'un site et de son contenu et savoir utiliser les moteurs de recherche demeurent problématiques. Les parents, les enseignants et les jeunes ont tous un rôle important à jouer dans la mobilisation des connaissances sur la santé mentale en ligne. Par exemple, les parents et les enseignants devraient s'informer des besoins en information des jeunes et les guider dans la recherche et le plan d'action subséquent le cas échéant. La concertation et la coordination sont les clés de cette démarche de mobilisation de l'information en ligne sur la santé mentale par les enfants et les adolescents qui aura pour objet notamment d'instruire les jeunes sur la recherche d'information fiable en ligne.

5 ENVIRONNEMENTS, LIEUX ET PERSONNES FAVORABLES

Les projets de recherche ont également pour objectif d'étudier la recherche d'information sur la santé mentale ailleurs que dans l'environnement en ligne et la recherche de soutien par les jeunes.

Outre l'environnement en ligne, où les jeunes se dirigent-ils pour obtenir de l'information sur la santé mentale?

Pour obtenir de l'information sur la santé mentale, les jeunes font appel à diverses sources. Les deux tiers des garçons et le tiers des filles iront dans une bibliothèque ou consulteront des revues. Les jeunes s'adressent également à des enseignants, des infirmières, des conseillers en milieu scolaire, des psychiatres ou d'autres personnes. Selon la recherche, 29 % des filles et 49 % des gars posent des questions à un enseignant (Cathexis, 25).



Pour ce qui est du sujet de la recherche d'aide (N=21), les jeunes sont enclins à s'adresser à un proche qu'ils savent empathique et bienveillant (mindyourmind, 15). Les jeunes précisent que la nature de la relation qu'ils entretiennent avec la figure d'autorité dans leur vie détermine s'ils feront appel à elle dans leur recherche d'aide. Ainsi, ils ne s'adresseront à leurs parents que si leur relation avec eux est solide et harmonieuse.

Les jeunes envisageront de s'adresser à un enseignant ou à un conseiller en milieu scolaire seulement s'ils estiment que cette personne est disposée à les écouter. Certains se sentiraient à l'aise de parler d'un problème de santé mentale à un omnipraticien, tandis que d'autres ont l'impression que l'omnipraticien ne fera que prescrire des médicaments dans sa hâte de passer au patient suivant. En général, les jeunes aux prises avec un problème de santé mentale craignent de subir un jugement réprobateur s'ils se tournent vers quelqu'un qui n'a pas leur confiance.

Pour de nombreux jeunes, la personne qui a connu la maladie mentale constitue une source d'information fiable. Un

jeune l'exprime ainsi : « Ce sont les seules qui comprennent. » Les jeunes n'iraient pas vers un étranger pour aborder ce sujet, ils préfèrent en parler à quelqu'un qu'ils connaissent.

Les dépliants et affiches sont également des sources d'information utiles, particulièrement s'ils sont à la vue dans un endroit que les jeunes fréquentent dans leur temps libre. Les jeunes consacrent des heures à la télévision, à Netflix, à YouTube ou à la radio. On les voit également dans les centres commerciaux, au cinéma et chez leurs amis; ce sont des lieux où l'information pourrait leur être offerte, dans un kiosque au centre commercial ou dans une publicité audiovisuelle au cinéma, par exemple. Les jeunes sont nombreux à avoir vu des annonces de ligne téléphonique ou de site Web d'assistance en situation de crise sur l'emballage de sucreries et à la télévision.

Résumé – environnements, lieux et personnes favorables

Les projets de recherche démontrent que, hors de l'environnement en ligne, les jeunes ont besoin d'obtenir de l'information cohérente et fiable quelle qu'en soit la source. Les personnes œuvrant dans le système d'éducation, le système de santé, les services communautaires, comme les services policiers, les services sociaux ou les services-conseils, et les parents occupent une place importante dans la vie des jeunes. Les chercheurs recommandent que ces groupes unissent leurs efforts pour agir avec efficacité et cohérence dans le but de combler les besoins en information des jeunes.

Les personnes en situation d'autorité (parents, enseignants, administrateurs scolaires, par exemple) devraient être en mesure de recommander une ou deux ressources en santé mentale fiables et appropriées. De plus, les personnes à qui les jeunes s'en remettent pour obtenir de l'aide doivent pouvoir les soutenir dans leur recherche d'aide s'ils se sentent vulnérables ou mal à l'aise, ou lorsqu'ils ne sont pas capables de le faire. Les lieux ou les environnements où les jeunes recherchent de l'information ou un appui doivent être sécuritaires et rassurants pour ces jeunes.

6 ENVIRONNEMENT EN LIGNE

Shalini Lal a effectué en 2010 une recension des écrits et une analyse exhaustive des médias sociaux populaires et de leur pertinence par rapport à une stratégie de mobilisation des connaissances sur la santé mentale des enfants et des jeunes. Elle s'est attardé aux aspects clés que voici : ce à quoi tient la popularité des canaux, des applications et des sites de médias sociaux auprès de la jeunesse; les canaux, les applications et les sites de médias sociaux qui ont la faveur des jeunes; l'utilisation des applications et des sites de médias sociaux dans les initiatives de promotion de la santé.

La popularité incroyable de l'environnement en ligne chez les jeunes tient à ce qu'il offre la possibilité d'interagir et d'échanger de l'information avec d'autres, et de consulter de l'information en abondance et d'y avoir accès sous diverses formes conviviales. Pour la jeunesse, cet environnement est devenu un mode de communication, d'établissement de liens et de recherche d'information. Parce qu'il est d'usage courant et répandu, l'environnement en ligne constitue une occasion en or d'y diffuser de l'information approfondie, instructive, compréhensible et captivante sur la santé mentale.

Une immense majorité de jeunes naviguent sur les réseaux sociaux en ligne tels que Facebook pour ne citer que celui-là. Ces jeunes traitent ou consultent une quantité phénoménale d'information au quotidien. Par l'entremise de pages et de messages sur Facebook, de billets sur Twitter, de blogues vidéo et d'autres ressources, il est possible de diffuser, hors de l'école et du milieu de soins de santé, de l'information sur la santé mentale à laquelle les jeunes auront accès par les applications et les sites de médias sociaux les plus populaires. Les jeunes aiment la simplicité et la présentation conviviale de ces applications éminemment pratiques à leurs yeux. La recherche indique que les jeunes privilégient les sites de navigation facile et attrayants visuellement. Ce sont des aspects à prendre en considération si l'on souhaite que l'information leur parvienne effectivement.

En outre, les jeux pourraient être des moyens de mieux faire connaître le sujet de la santé mentale et l'offre de services dans ce domaine. De nature, le jeu forme un univers où le jeune agit ou interagit comme il le ferait dans la réalité. Dans cet univers virtuel, il peut avoir à affronter un scénario où il aurait à composer avec la maladie mentale ou à se débrouiller pour obtenir de l'aide ou des conseils d'avatars qui personnifieraient des professionnels de la santé. Rien n'empêche le jeu virtuel d'intégrer un volet sur la santé mentale dans son intrigue générale.

De surcroît, l'environnement en ligne offre la possibilité d'aller au-delà de la communication d'information par le média classique (transmission d'information par le biais de documents imprimés dans un milieu comme l'école, par exemple), d'aller à la rencontre du jeune là où il se trouve (à la maison, sur le chemin de l'école grâce à son téléphone intelligent, par exemple), d'adapter l'information selon ses besoins - son stade de développement, ses intérêts, son mode d'apprentissage - et de façon à étendre la transmission des connaissances sur la santé mentale dans ce segment de la population. L'environnement en ligne est tout indiqué pour combler les besoins en information des jeunes, car il leur offre la possibilité d'accéder à cette information en toute intimité par l'ordinateur de la maison ou un téléphone intelligent, dans le milieu ou le cadre de leur choix. Les jeunes peuvent consacrer à cette tâche tout le temps voulu et ils peuvent approfondir le sujet de la santé mentale à leur gré. L'environnement en ligne permet au jeune d'accéder à l'information d'une manière qui correspond à ses intérêts, à ses besoins et à son mode d'apprentissage. Il a pour avantages la souplesse, la commodité et l'accessibilité que l'on soit en région urbaine ou rurale. Les jeunes peuvent creuser le sujet sans crainte de subir de la stigmatisation ou d'être étiquetés. L'environnement en ligne peut être à la fois un mécanisme de facilitation ou de soutien pour les jeunes dans leur recherche d'information sur la santé mentale.

Toutefois, l'environnement en ligne comme moyen de diffusion de connaissances sur la santé mentale à l'intention des jeunes suscite des préoccupations. La dépendance à Internet est un phénomène réel, documenté, qui soulève une grande inquiétude quant à la santé des jeunes (Kim et coll., 2006). Il convient donc de soupeser le risque d'usage excessif que comporte le recours à Internet pour mobiliser les jeunes. Les préoccupations ont trait en outre au respect

de la vie privée et à l'utilisation de renseignements personnels à des fins commerciales, ainsi qu'au droit d'auteur et à l'actualité et à la qualité de l'information. D'autres s'inquiètent du risque de vandalisme, de propagande haineuse et d'intimidation (en ligne et hors ligne), tandis que les questions d'accessibilité pour tous les jeunes, d'exploitation des jeunes et de charlatanerie soulèvent également des préoccupations (Boulos et coll., 2007). De plus, les médias sociaux sont marqués par une évolution constante et rapide. Ce qui est populaire aujourd'hui ne le sera peut-être plus dans un an. Il importe d'étudier continuellement des modes d'utilisation inédits et novateurs des médias sociaux afin de pouvoir transmettre l'information au plus grand nombre possible de jeunes en quête de soutien.

Résumé – environnement en ligne

L'environnement en ligne offre la possibilité à nulle autre pareille de communiquer de l'information pertinente aux jeunes et constitue pour eux un mode d'accès commode à l'information sur la santé mentale. Les sites Internet peuvent faire office de passerelles dans l'enrichissement du savoir sur la santé mentale et la promotion du rétablissement d'une maladie mentale. La recherche révèle que Facebook et Twitter ont la faveur des jeunes, qui ont une nette préférence pour les sites réputés pour leur navigation facile et leur attrait visuel. L'information sur la santé mentale destinée aux enfants et aux adolescents devrait être diffusée d'une manière qui correspond aux intérêts et aux besoins des jeunes. Hors de l'école ou du milieu de santé, les applications et les sites de médias sociaux sont des moyens tout désignés de mettre à la portée des enfants et des adolescents les services de soutien et les ressources en santé mentale.

RECOMMANDATIONS

Le présent rapport de synthèse se termine par les recommandations ci-dessous, formulées à la lumière des résultats des trois projets de recherche. Nous espérons qu'elles éclaireront la conception et la mise en œuvre de toute stratégie de mobilisation des connaissances sur la santé mentale en ligne par les enfants et les jeunes.

1. Diffuser et repérer des connaissances en ligne rigoureuses sur la santé mentale destinées aux enfants et aux jeunes

- Produire un contenu en ligne axé sur les trois principaux aspects que voici : 1) la santé ou le bien-être mental comme tel, 2) la maladie mentale, ses symptômes et les fausses croyances à son sujet et 3) la recherche d'aide.
- Présenter de l'information fiable de manière conviviale.
- Proposer de l'information adaptée aux besoins de trois groupes de jeunes : 1) les jeunes qui souhaitent déterminer s'ils sont en bonne santé mentale, 2) les jeunes dont un membre de la famille ou un ami est affligé d'un problème de santé mentale ou d'une maladie mentale et 3) les jeunes inquiets à propos de leur propre santé et qui sont en quête de soutien ou d'aide.
- Faire intervenir des personnes qui ont affronté la maladie mentale, transmettre leur récit, ce qu'elles ont à dire de la maladie et du rétablissement, en faire les porte-parole de la santé mentale dans la mesure du possible, afin de combattre la stigmatisation.

2. Concevoir un langage commun utilisé en ligne qui contribuera à parfaire les connaissances sur la santé mentale

- Offrir aux jeunes de l'information compréhensible, fiable et claire.
- Créer un contenu qui associe dans un savant mélange les termes simples et les termes techniques ou médicaux.
- Formuler des messages accrocheurs et pertinents (ton impartial mais personnel, note d'espoir et réconfort pour que le jeune ne se sente pas seul avec son problème).

3. Créer des possibilités novatrices de susciter l'intérêt des enfants et des jeunes en ligne

- Dans sa mise en œuvre, la stratégie d'échange des connaissances en ligne devrait faire appel à des intervenants du système d'éducation, du système de santé et des services communautaires (policiers, travailleurs sociaux, conseillers, par exemple) et aux parents. La démarche coordonnée réunissant professionnels de la santé mentale, chercheurs et groupes de pression permettrait d'agir efficacement à l'échelon local ou régional, voire à la grandeur du pays et de la planète, pour combattre la stigmatisation et la discrimination qui frappent les personnes aux prises avec un problème de santé mentale ou une maladie mentale.
- Les jeunes proposent d'incorporer le sujet de la santé mentale aux programmes d'études et aux systèmes scolaires. Forte des diverses technologies qui s'y implantent, l'école devrait être mise à contribution dans la diffusion d'information et de connaissances en ligne ainsi que dans la formation des jeunes sur la consultation, l'utilisation et l'échange de cette information.
- Les enseignants, les pourvoyeurs de services de santé et les décideurs devraient recourir à des

applications comme Facebook et Twitter pour informer les jeunes à propos de la santé mentale. Ces applications sont populaires auprès des jeunes car elles leur offrent la souplesse d'interagir, de collaborer ou de participer à leur gré. Facebook peut être un lieu de diffusion d'information sur la santé mentale. On peut faire paraître des annonces ou des messages en incrustation instructifs, du contenu sur la santé mentale, les ressources et les points d'accès aux services de santé mentale sur Facebook. Il en va de même avec Twitter. Des microbillets périodiques sur le sujet sauront capter l'attention des jeunes.

- Les jeux en ligne sont également des moyens prometteurs d'informer les jeunes sur ce sujet. L'univers virtuel pourrait par exemple enseigner au jeune l'importance de la santé mentale et d'un mode de vie sain. Certains ont entrepris des initiatives destinées à améliorer les connaissances sur la santé mentale ou à promouvoir le traitement de la maladie mentale, notamment de la phobie, de la dépression ou de l'anxiété. La communauté des intervenants en santé mentale pourrait étudier la possibilité de recourir à l'univers social virtuel pour éduquer les jeunes et renforcer leur capacité de détecter les signes d'un problème de santé mentale, tant chez eux que chez les autres.

4. Améliorer l'accès à l'information sur la santé mentale en ligne

- Les personnes en situation d'autorité, notamment les parents, les enseignants et les administrateurs scolaires, devraient être en mesure de recommander une ou deux ressources fiables et appropriées en santé mentale destinées aux jeunes.
- De plus, ces personnes pourraient apporter leur concours aux jeunes dans leur recherche de sites et de sources d'information fiables, dignes de foi. Ainsi, parents, enseignants et administrateurs scolaires, entre autres, pourraient leur enseigner comment bien utiliser les moteurs de recherche, leur expliquer les rouages de la diffusion en ligne et la constitution de la liste des résultats de recherche par ordre de fréquence de consultation.
- Encadrer les jeunes dans leur prise de décisions une fois qu'ils ont pris connaissance de l'information obtenue et leur préciser les diverses options qui s'offrent à eux dans leur recherche d'aide, outre l'information diffusée en ligne.
- Les sites Web voués à la santé mentale et les outils de mobilisation en ligne devraient aiguiller les jeunes vers des ressources en ligne et hors ligne dans la communauté des pourvoyeurs de services de santé mentale ou ailleurs qui peuvent leur offrir de l'aide.

5. Élaborer et diffuser du contenu en ligne qui s'inscrit dans le droit fil de la volonté de la commission d'éradiquer la stigmatisation associée à la maladie mentale

- Combattre la stigmatisation en déboulonnant les mythes et les fausses croyances au sujet des personnes aux prises avec un trouble mental ou une maladie mentale. Le faire par la parution d'un blogue vidéo ou par une campagne de sensibilisation.
- Faire de la santé et du bien-être mental une question d'intérêt public en abordant ces sujets comme n'importe quel autre à la maison, à l'école ou au cours d'activités sociales.

Dernières observations

Les trois projets de recherche résumés ici se sont déroulés sous l'égide de l'équipe de projet relevant du Comité consultatif sur les enfants et les jeunes de la Commission de la santé mentale du Canada dont le mandat était de susciter la participation d'enfants, d'adolescents, de familles, de pourvoyeurs de services, de responsables des orientations politiques et de décideurs, d'éducateurs et de chercheurs à l'élaboration d'une stratégie de mobilisation des connaissances sur la santé mentale en ligne par les enfants et les jeunes. Ce rapport de synthèse se veut une source d'inspiration pour les pourvoyeurs de services de santé, les enseignants, les décideurs et les parents, l'assise d'un projet d'avancement des connaissances sur la santé mentale diffusées en ligne à l'intention des enfants et des jeunes. Il revient aux adultes de s'informer à propos de l'information sur la santé mentale en ligne, d'écouter attentivement les enfants et les adolescents, particulièrement ceux qui affrontent la maladie mentale. Une fois cette assise bien en place, il faudra s'assurer que l'information sur la santé mentale soit communiquée efficacement aux jeunes et qu'elle soit pertinente et applicable, facile à comprendre et à utiliser. Nous espérons que ce rapport suscitera la discussion et contribuera à la promotion de la mobilisation des connaissances sur la santé mentale en ligne par les enfants et les adolescents de tout le pays.

RÉFÉRENCES

Beard, L., Wilson, K., Morra, D., & Keelan, J. (2009). A survey of health-related activities on Second Life. *Journal of Medical Internet Research*, 11(2): e17.

Beyondblue: the national depression initiative (2009). Annual Report 08/09. Beyondblue: the national depression initiative. Retrieved on September 22, 2010 from: http://www.beyondblue.org.au/index.aspx?link_id=2.24&tmp=FileDownload&fid=1546

Block, J.J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *American Journal of Psychiatry*, 165(3), 306-7.

Broner, N., Franczak, M., Dye, C., McAllister, W. (2001). Knowledge transfer, policymaking and community empowerment: a consensus model approach for providing public mental health and substance abuse services. *Psychiatric Quarterly* 72(1), 79-102.

Department of Health and Human Services. (2006). *NIH plan for social work research*. Bethesda, MD: National Institutes of Health.

Dobbins, M., Ciliska, D., Cockerill, R., Barnsley, J., & DiCenso, A. (2002). A framework for the dissemination and utilization of research for health-care policy and practice. *The On-line Journal of Knowledge Synthesis for Nursing*, 9, document number 7.

Garinger, C., Contursi M.L., Burkell, J, & Neal, D.R. (2012). Final report for the child and youth mental health knowledge mobilization project. London, ON: mindyourmind Program. Commissioned by the Mental Health Commission of Canada. MHCC internal document.

Harrington, A., Beverley, L., Barron, G., Pazderka, H., Bergerman, L. & Clelland, S. *Knowledge Translation: A synopsis of the literature 2008*. Edmonton, AB: Alberta Health Services - Alberta Mental Health Board. Alberta Mental Health Research Partnership Program (2009).

Kamel Boulos, M.N. & Wheeler, S. (2007). The emerging Web 2.0 social software: an enabling suite of sociable technologies in health and health care education. *Health Information and Libraries Journal*, 24, 2-23.

Kamel Boulos, M.N., Hetherington, L., & Wheeler, S. (2007). Second Life: an overview of the potential of 3-D virtual worlds in medical and health education. *Health Information and Libraries Journal*, 24, 233-245.

Kaplan, A.M. & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68.

Kim, K., Ryu, E., Chon, M.Y., Yeun, E.J., Choi, S.Y., Seo, J.S., et al. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43(2), 185-192.

Lal, S. (2010). Digital playgrounds: Popular social media sites and their relevance for a knowledge mobilization strategy in child and youth mental health. Calgary: Mental Health Commission of Canada. MHCC internal document.

Mcguire, M. (2011). Project plan for the child and youth mental health knowledge mobilization project: Final report.

Toronto: Cathexis Consulting Inc. Commissioned by the Mental Health Commission of Canada. MHCC internal document.

La Commission de la santé mentale du Canada. *Changer les orientations, changer des vies : Stratégie en matière de santé mentale pour le Canada.* (2012). Calgary, AB: auteur. Paraît à <http://www.mentalhealthcommission.ca>.

New Freedom Commission on Mental Health. (2003). *Achieving the promise: transforming mental health care in America: final report* (No. SMA-03-3832). Rockville, MD: Department of Health and Human Services.

Oxman, A., Thomson, N., Davis, D., & Hayes, R. (1995). No magic bullets: a systematic review of 102 trials of interventions to help health care professionals deliver services more effectively or efficiently. *CMAJ* 153(10), 1423-1431.

Le Comité sénatorial permanent des affaires sociales, des sciences et de la technologie. (2006). *De l'ombre à la lumière : La transformation des services concernant la santé mentale, la maladie mentale et la toxicomanie au Canada.* Ottawa, Ontario: Ottawa, Ontario : Le Parlement du Canada. Rapport paraissant à <http://www.parl.gc.ca/content/sen/committee/391/soci/rep/rep02may06-f.htm>.

Schachter HM, Gerardi A, GillR, Ly M, van Berkomp J, Fraser J, et al. March, 2006. *School-Based Interventions To Reduce The Stigma Associated With Mental Health Difficulties: An Ongoing Systematic Review.* Report submitted to Provincial Centre of Excellence for Child and Youth Mental Health at CHEO. (Unpublished)

Van Manen, M. (2010). The pedagogy of Momus technologies: Facebook, privacy, and on-line intimacy. *Qualitative Health Research*, 20(8), 1-10.

Yellowlees, P.M. & Cook, J.N. (2006). Education about hallucinations using an Internet virtual reality system: a qualitative survey. *Academic Psychiatry*, 30(6), 534-9.



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada