

Un jeune sur quatre vit un sentiment de solitude

SORTIR DU CADRE POUR FAVORISER LE BIEN-ÊTRE DES MOINS DE 25 ANS

MONTREAL, 17 janvier 2024 – Selon l'*Enquête sociale canadienne – Bien-être, activités et perception du temps*, près d'un jeune de 15 à 24 ans sur quatre (23 %) a dit se sentir toujours ou souvent seul (la moyenne est de 10 %)ⁱ. Le sentiment de solitude chez les jeunes a donc dépassé celui des aîné.es! On y observe aussi que les personnes qui se sentaient souvent seules ont fait état d'une moins bonne santé mentale et d'un niveau moins élevé de satisfaction générale à l'égard de la vie que celles qui ressentaient moins souvent de la solitude.

Alors, comment réduire le sentiment de solitude chez les jeunes ? En les accompagnant, en les aidant à développer des liens sociaux bienveillants qui contribuent à maintenir un état de bien-être général. On sait maintenant que des liens et des relations solides ont un effet protecteur sur la santé des jeunes au cours de leur croissance et de leur développement pendant l'adolescenceⁱⁱ. La création de liens bienveillants favorise la santé mentale et améliore la qualité de vie. Nos relations contribuent à réduire notre niveau de stress, confèrent un sentiment d'appartenance et donnent du sens et un but à nos viesⁱⁱⁱ.

SORTIR DU CADRE ET CRÉER DES LIENS

Il existe plusieurs façons de briser cette solitude : faire des activités avec la famille et les ami-es, s'impliquer, participer à des activités collectives ou simplement se laisser du temps pour faire de nouvelles rencontres. Mais pour aller plus loin et donner la parole aux jeunes à travers la création, le Mouvement Santé mentale Québec a mis sur pieds le projet SORTIR DU CADRE ET CRÉER DES LIENS. Cette initiative est une invitation aux 12-25 ans à réfléchir, seul ou en groupe, à quelques questions qui favorisent le développement de relations bénéfiques et authentiques : ça veut dire quoi « être soi-même » ? Créer des liens signifie quoi pour toi ? Qui t'aide à être toi-même ? À quoi sert d'agir ensemble ? Les jeunes sont invités à choisir le médium de leur choix pour répondre à ces questions parfois difficiles à mettre en mots : photo, dessin, vidéo, conte, slam, danse, théâtre, poème, article, collage ou BD, etc.

« S'entourer de personnes avec qui on peut être soi-même, c'est comme prendre une vitamine pour sa santé mentale, explique Renée Ouimet, directrice du Mouvement Santé mentale Québec. Or, j'ai été frappée dernièrement d'entendre une jeune femme dire que, depuis la pandémie, elle ne sait plus comment entrer en relation. Dans le cadre de ce Projet jeunesse, les multiples stratégies déployées par les jeunes seront partagées afin d'aider ceux qui ont un peu perdu leurs repères à les retrouver.,

Créer des liens bienveillants demande d'apprendre à se connaître, à découvrir ses valeurs, à savoir

ce qui est important pour soi. C'est aussi aller à la rencontre de l'autre et de ses valeurs pour construire des bases communes. De telles relations brisent la solitude et rendent possible le partage d'activités, de réflexions, d'émotions et de questions, de même que l'entraide et le soutien.

« Ce qui est d'autant plus intéressant, c'est que cette initiative nous démontre que les bénéficiaires peuvent aller bien au-delà du bien-être individuel, poursuit Madame Ouimet. Lors d'entrevues réalisées dans le cadre de ce projet, plusieurs jeunes nous ont parlé du fait que créer des liens leur avait permis d'avoir un engagement collectif pour agir sur les enjeux sociaux, comme l'environnement ou la pauvreté. On oublie trop souvent qu'agir nous permet de sortir de l'impuissance. »

UNE VISIBILITÉ PROVINCIALE

Comme disait Harmonium : « On a mis quelqu'un au monde, on devrait peut-être l'écouter ». On souhaite faire rayonner la parole des jeunes et mettre de l'avant leurs forces et leurs capacités. Une partie des créations reçues dans le cadre de ce projet sera publiée dans un livre à paraître chez TNT Éditions en septembre prochain. Il sera aussi possible de les découvrir lors du vernissage d'une grande exposition itinérante organisée à travers le Québec en collaboration avec nos organisations membres et de nos partenaires. Les créations des jeunes seront aussi partagées sur les différentes plateformes du Mouvement, notamment sur la page Instagram consacrée au projet : @projetsjeunessemq. Les guides de participation et d'animation sont disponibles en ligne : mouvementsmq.ca/projets/sortir-du-cadre-et-creer-des-liens. Les créations doivent être reçues avant le 15 avril 2024.

À PROPOS DU MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Le Mouvement Santé mentale Québec et ses groupes membres sont des *leaders* incontournables en promotion de la santé mentale au Québec. Sa mission est de concerter et d'allier les forces vives à travers le Québec dans le but de travailler ensemble à créer, renforcer et développer la santé mentale des Québécoises et Québécois. Pour en savoir davantage, visitez mouvementsmq.ca ou suivez-nous sur les médias sociaux : Facebook (@mouvementsmq), Instagram (@mouvement_santementaleqc), Twitter (@mouvementsmq), YouTube (@MouvementSantementaleQuébec), le Blogue du Mouvement (mouvementsmq.ca/blogue), LinkedIn (@mouvement-sante-mentale-quebec).

Mots-clés : #santementale #projetjeunessemq

- 30 -

Pour plus d'information ou pour planifier une entrevue :

Sophie Allard
514 808-9474
sa@ahcom.ca

SOURCES :

ⁱ <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/211124/dq211124e-fra.htm>

ⁱⁱ Freeman et coll., 2016; Michaelson et coll., 2016.

ⁱⁱⁱ Cohen 2004; Thoits 1995.