

MISE EN CONTEXTE

Origine de la trousse : une démarche collective

Au cours des dernières années, de plus en plus d'acteurs de milieux variés (communautaire, scolaire, du réseau de la santé et des services sociaux, etc.) soulèvent le nombre important de jeunes vivants diverses problématiques de santé mentale au Québec. Le stress et l'anxiété sont des phénomènes souvent cités, pouvant mener à un déséquilibre persistant au niveau du bien-être et du fonctionnement social de ces jeunes. Par exemple, une enquête de l'ISQ rapporte un accroissement important entre 2010-2011 et 2016-2017 du nombre d'adolescents québécois vivant avec un trouble anxieux (Institut de la statistique du Québec, 2018). Même son de cloche dans la MRC Rimouski-Neigette, où plusieurs acteurs travaillant auprès des jeunes soulèvent un accroissement des manifestations de stress et d'anxiété.

Face à ces constats, de nombreux partenaires COSMOSS Rimouski-Neigette se sont réunis entre l'automne 2017 et 2019 afin de mettre en place des initiatives de prévention du stress et de l'anxiété chez les jeunes âgés entre 16 et 30 ans. Parmi celles-ci, une trousse de sensibilisation a été élaborée par ces partenaires, dont Santé mentale Québec Bas-Saint-Laurent (SMQ-BSL), organisme porteur du projet.

Présentation et objectifs de la trousse

Afin d'agir sur la détresse des jeunes, cette trousse vise à offrir des outils concrets de promotion d'une bonne santé mentale et de prévention du stress et de l'anxiété, en faisant, par exemple, la promotion de saines habitudes de vie, auprès des jeunes de 14 à 30 ans et des accompagnateurs qui les côtoient. Les principes ayant mené à la création de cette trousse sont les suivants :

- Les situations, événements ou éléments déclencheurs liés au stress et à l'anxiété chez les jeunes ne sont pas qu'individuels, mais aussi sociétales.
- Les jeunes peuvent agir concrètement sur le stress vécu au quotidien.

Plus précisément, voici les objectifs liés à cette trousse de sensibilisation :

1. Permettre aux jeunes de 14 à 30 ans de mieux comprendre la santé mentale, le stress et l'anxiété
2. Aider les jeunes à identifier le stress qu'ils vivent : éléments déclencheurs, pensées, émotions, manifestations, etc.
3. Permettre aux jeunes de reconnaître différents moyens et outils de gestion du stress à mettre en pratique dans leur quotidien.
4. Faire connaître aux jeunes les ressources existantes susceptibles de les soutenir face aux difficultés vécues liées au stress ou à l'anxiété.
5. Susciter la réflexion des adultes quant au rôle qu'ils peuvent jouer pour prévenir le stress chez les jeunes.

Matériel fourni et façon d'utiliser la trousse

Les ateliers présentés dans cette trousse peuvent être utilisés auprès de groupes de jeunes ou lors d'un accompagnement individuel. Pour chaque atelier, vous trouverez les objectifs, les consignes, les résultats attendus, le matériel nécessaire et le temps estimé. Selon les besoins rencontrés, vous pouvez choisir **un ou des ateliers**, de façon **chronologique** ou non. N'hésitez pas à adapter le contenu ou les exemples suggérés en fonction des réalités des jeunes que vous côtoyez.

Outre les ateliers destinés aux jeunes, cette trousse comporte également **un aide-mémoire destiné aux accompagnateurs**, et adultes en général, souhaitant obtenir des outils de réflexion et d'action afin de soutenir les jeunes vivant du stress (annexe 1). Notamment, en prenant conscience de l'impact du stress de l'adulte sur celui du jeune, l'accompagnateur sera en mesure de jouer un rôle actif et concret pour aider le jeune dans la prévention et la gestion stress.

Vous trouverez également un lien vers **le site Internet** du programme (pisapres.org), sur lequel vous pourrez découvrir une multitude d'outils complémentaires à cette trousse (vidéos, articles, etc.) portant sur le stress et l'anxiété chez les jeunes. **Des affiches de sensibilisation** au stress et à l'anxiété sont aussi mises à votre disposition. Pour demeurer au fait des nouveautés du programme, n'hésitez pas à vous inscrire au groupe Facebook #pisapres.