

GRAND RENDEZ-VOUS RÉGIONAL

Regard sur la santé des jeunes de Montréal

LEURS VOIX. NOS ACTIONS



*Équilibre de vie,
habitudes personnelles
et utilisation des services*



Réseau réussite
Montréal

Québec 

Équilibre de vie, habitudes personnelles et utilisation des services

CAUSES

LIÉES AUX CARACTÉRISTIQUES INDIVIDUELLES ET À LA DEMANDE D'AIDE

- Certaines difficultés individuelles (ex. : insécurité, problèmes mentaux) contribuent à la consommation de SPA.
- La méconnaissance des ressources d'aide et la peur/réticence de demander de l'aide contribuent à la faible utilisation des services.

LIÉES AUX NORMES ET AUX INFLUENCES SOCIALES

- La pression de la part des autres causent du stress et de l'anxiété.
- Le marketing, les normes sociales et les pairs influencent les comportements de consommation de SPA.
- Différents enjeux sociaux fragilisent la santé mentale (ex. : discrimination, désinformation, pauvreté, sexualisation, sexisme, stigma autour de la santé mentale).

LIÉES AUX ENVIRONNEMENTS ET AUX MILIEUX DE VIE

- Les écrans (temps et contenus) nuisent aux bonnes habitudes de vie, à une bonne image de soi et engendrent de la comparaison.
- L'accès (SPA, aliments sains, activités physiques) contribue à l'adoption des comportements.
- Les services sont peu accessibles ou peu adaptés à la réalité des jeunes.

CONSTATS



- Stress, pression de performance et différents problèmes de santé mentale
- Modèles de consommation de SPA varient selon l'âge, le genre, le contexte et la substance
- Vapotage de plus en plus populaire
- Faible utilisation des ressources et services
- Problèmes de confiance et d'image de soi
- Conciliation difficile des différentes activités
- Habitudes de vie à améliorer (activité physique, santé sexuelle, alimentation, etc.)

SOLUTION A

Rendre les environnements plus favorables à la santé physique et mentale

- Les jeunes identifient plusieurs solutions afin de rendre leurs milieux de vie plus favorables. Ils suggèrent notamment des modifications aux règles et aux aménagements de leur école, la bonification de l'offre d'activités dans la communauté ainsi que la réduction de l'accès au téléphone et aux réseaux sociaux.

Dans les écoles

Charge de travail

- Nous recommandons à la direction de notre école et aux enseignant·es de :
 - Mieux équilibrer la charge de travail et d'espacer davantage les examens pour pouvoir avoir plus de temps pour mieux prendre soin de nous.
 - Se concerter afin d'assurer une charge de travail qui permet aux élèves d'avoir le temps d'effectuer les travaux et de se préparer adéquatement pour les évaluations.
 - Prioriser nos devoirs (avoir seulement certains qui sont obligatoires) afin de réduire notre niveau de stress (partiellement provoqué par l'enseignant·e).
 - Améliorer la structure des cours afin que le travail scolaire se fasse principalement en classe, avec les ressources nécessaires, et que les élèves puissent ensuite avoir du temps libre pour socialiser, pratiquer des passe-temps et adopter de saines habitudes de vie.



Les parents ont eu une idée similaire.

Amélioration de l'expérience scolaire

- Nous recommandons à l'école de créer une salle de calme où les élèves peuvent aller s'ils se sentent trop stressés afin de les aider à réduire leur stress.
-  • Nous recommandons que notre école forme un groupe d'élèves de secondaire 5 pour l'accueil des nouveaux élèves de secondaire 1 et leur parler des activités et ressources disponibles pour eux à l'école pour les mettre à l'aise et créer un sentiment d'appartenance.
- Nous recommandons de tenir un événement pendant la semaine de la santé mentale où des groupes d'élèves de secondaire 1 à 3 et de secondaire 3 à 5 sont jumelés pour les encourager à parler de leur santé mentale et apprendre des expériences des plus vieux.
- Nous recommandons que tous les élèves du primaire aient accès aux services de garde du primaire afin de permettre aux grands frères et grandes sœurs de faire du sport au lieu d'aller chercher les petits frères et petites sœurs.
-  • Nous recommandons aux écoles de financer un service de prêts d'équipements sportifs en échange d'une pièce d'identité afin d'offrir plus d'accessibilité aux jeunes qui souhaitent pratiquer les sports.

Dans la communauté

- Nous recommandons aux écoles et aux organismes communautaires d'offrir et cibler des activités qui vont retenir l'intérêt de la clientèle féminine afin de diminuer la consommation de SPA des filles en s'assurant de les stimuler positivement.



- Nous recommandons à la municipalité d'investir dans les organismes communautaires et autres institutions pour offrir plus de sports accessibles aux jeunes.

Au gouvernement

Fonctionnement du système scolaire



- Nous recommandons au ministère de l'Éducation (MEQ) d'améliorer l'accès aux accommodations académiques pour tous les élèves (avec ou sans plan d'intervention) afin de réduire l'anxiété scolaire (ex. : tout le monde a plus de temps pour les examens).



- Nous recommandons au MEQ de revoir la façon d'évaluer du système de l'éducation, particulièrement chez les plus jeunes, en mettant l'accent sur le progrès des élèves plutôt que sur des évaluations standardisées, afin de permettre à ceux-ci d'évoluer dans un milieu où l'apprentissage est priorisé plutôt que les résultats.
- Nous recommandons au MEQ d'obliger les écoles secondaires à avoir un horaire qui respecte le cycle éveil-sommeil des adolescent-es afin que les élèves puissent bien récupérer et avoir une meilleure santé physique et mentale.
- Nous recommandons au gouvernement de réduire notre semaine d'école à 4 jours afin de nous donner plus de temps pour faire d'autres activités (par exemple, des sports).

Habitudes de vie

- Nous recommandons aux ministres du gouvernement de faire baisser le prix des aliments sains afin qu'ils deviennent plus accessibles pour les jeunes.
- Nous recommandons au MEQ de financer un programme de récompenses (ex. : sorties, cartes cadeaux, etc.) afin d'augmenter le taux de participation des filles dans les activités sportives.



Les parents ont eu une idée similaire.

SOLUTION B

Améliorer la demande d'aide et l'accès aux ressources et services de qualité

→ Les jeunes proposent différentes solutions pour contrer la faible connaissance et l'utilisation des ressources. Ils suggèrent notamment d'encourager la demande d'aide, en offrant des modalités variées (ex. : via les réseaux sociaux) et en misant sur l'ouverture et l'aisance des adultes afin d'améliorer la qualité du soutien offert. La majorité des recommandations portent toutefois sur l'amélioration de l'accès à des services de qualité, adaptés aux besoins des jeunes.

Dans les écoles

- Nous recommandons aux CIUSSS de s'assurer d'une présence régulière et stable des infirmières (au moins trois fois par semaine) dans les écoles pour se rendre visible et créer un lien, en toute confidentialité, auprès des jeunes qu'elles desservent.
-  • Nous recommandons à notre école d'avoir un-e professionnel-le en santé mentale disponible à l'école, qui peut soutenir les élèves au besoin (les élèves ont le choix d'aller les consulter).
-  • Nous recommandons que notre école fasse appel à une personne professionnelle externe en santé mentale pour animer des groupes de pairs et offrir du *counseling* individuel aux élèves (durant l'heure du dîner ou après l'école), afin d'aider les jeunes à faire face à leurs défis en santé mentale.
- Nous recommandons que notre école offre plusieurs types de ressources et services de soutien qui répondent aux besoins variés des différents groupes d'élèves.
- Nous recommandons à la direction d'école de rendre accessible les condoms, gratuitement dans des lieux discrets (ex. : toilettes) et d'informer où ils sont.
- Nous recommandons que les CS / CSS offre à chaque année une séance d'information obligatoire sur la santé mentale destinée aux parents, afin de réduire la stigmatisation et d'améliorer l'accès aux ressources.



Les parents ont eu une idée similaire.

Au gouvernement

- Nous recommandons aux médecins de favoriser les approches thérapeutiques à la médication afin de traiter les enjeux en profondeur et pour des effets à long terme.
- Nous recommandons au ministère de la Santé d'améliorer les conditions de travail des thérapeutes afin de favoriser l'accès aux services pour les jeunes.
- Nous recommandons au gouvernement du Québec de rendre la contraception féminine gratuite afin de faciliter l'accès et augmenter le bien-être des jeunes femmes.
- 💡 • Nous recommandons que le ministère de l'Éducation (MEQ) améliore le ratio d'intervenants psychosociaux par élèves (minimum de 1 pour 250) afin d'améliorer l'accès au soutien.
- Nous recommandons au MEQ de mettre en place des intervenants spécialisés en sexualité afin d'offrir de l'information, de l'éducation et des suivis spécifiques en lien avec la sexualité des jeunes.



Les parents ont eu une idée similaire.

SOLUTION C

Renforcer la réglementation et la législation autour des substances psychoactives (SPA) et des écrans

→ Les jeunes suggèrent plusieurs solutions touchant l'encadrement de la production, de la vente et du marketing des produits de consommation. Ils proposent notamment d'interdire la vente en ligne, de mieux vérifier l'identité lors des achats dans les commerces et de rendre les produits moins attrayants. Ils suggèrent également de resserrer le contrôle des contenus accessibles aux jeunes via les écrans.

Dans la communauté

- Nous recommandons que les CS / CSS s'associent avec le SPVM pour éduquer et *monitorer* les dépanneurs autour des écoles qui vendent des SPA à des mineurs afin de réduire l'accès.
- Nous recommandons aux milieux scolaires et municipaux de mettre une zone d'interdiction de consommation de vapotage et de cigarette autour de milieux scolaires afin de minimiser la consommation des jeunes et de les protéger contre la fumée secondaire.

Au gouvernement

- Nous recommandons au gouvernement de fixer un prix plus élevé sur les vapoteuses afin de décourager les jeunes quant à leur achat.
- Nous recommandons au MEQ et au MSSS qu'ils fassent pression pour des politiques qui protègent les mineurs en ligne, afin de réduire l'exposition à des contenus nocifs.

SOLUTION D

Améliorer l'éducation en santé et les approches en promotion / prévention et développer des stratégies individuelles

→ Les jeunes souhaitent que l'éducation à la santé, notamment en santé mentale, en consommation de SPA et en santé sexuelle, soit davantage abordée à l'école et selon des approches différentes (ex. : plus de soutien par les pairs). Les jeunes proposent également diverses stratégies individuelles pour améliorer leur santé et leur bien-être : mieux tolérer l'ennui, faire du bénévolat, pratiquer davantage d'activités physiques, porter attention aux influences négatives, diminuer le temps d'écran ou encore apprendre à s'affirmer.

Chez les jeunes

- Nous recommandons aux élèves de l'école de développer leur empathie et de prendre soin d'eux afin d'améliorer leur confiance en soi et envers les autres pour développer leur bien-être

Dans les écoles



- Nous recommandons aux établissements scolaires de montrer les effets secondaires des dépendances afin de sensibiliser les jeunes et de les décourager de consommer.
- Nous recommandons aux CS / CSS de créer des partenariats avec les organismes qui soutiennent les personnes aux prises avec des dépendances, afin de créer des occasions pour que des personnes témoignent de leur expérience vécue dans les écoles.
- Nous recommandons aux directions d'école de s'assurer que tous les contenus d'éducation à la sexualité soient enseignés et que les enseignant-es soient formé-es afin de livrer un contenu uniforme et de manière appropriée pour les élèves.
- Nous recommandons à la direction de notre école de mettre en place des ateliers sur l'estime de soi pour tous les élèves afin de mieux réussir et d'avoir plus confiance en soi.
- Nous recommandons à notre école de faire un sondage pour questionner les élèves sur leur santé mentale (comme my school survey mais pour la santé mentale), analyser les différences entre les niveaux et mettre en place des actions pour cibler les problèmes identifiés.



Les parents ont eu une idée similaire.

Au gouvernement

- Nous recommandons que le MEQ intègre davantage d'éducation à la santé mentale ainsi qu'à la consommation de drogues et d'alcool dans le temps de classe pour tous les niveaux (ex. : cours d'éducation à la santé), afin de favoriser la réduction des méfaits et la prise de décision éclairée.
- Nous recommandons au MEQ et à la direction générale de l'école de s'assurer que l'ensemble du personnel reçoive une formation adéquate en santé mentale. Cela leur permettra d'être à l'aise d'en parler, d'être sensibilisé à la thématique et d'être mieux outillé pour intervenir, afin d'agir comme allié et modèle auprès des élèves.
- Nous recommandons au MEQ de tenir un séminaire annuel obligatoire sur les filtres parentaux pour les réseaux sociaux et la gestion du temps écran, afin d'éduquer les parents aux dangers des réseaux sociaux et faciliter la gestion de l'utilisation des écrans de leur enfant.
- Nous recommandons au gouvernement de faire davantage de publicité et de donner plus d'informations aux parents afin de les sensibiliser aux enjeux de consommation.



Les parents ont eu une idée similaire.



Réseau réussite
Montréal

Québec 

GRAND RENDEZ-VOUS RÉGIONAL

Regard sur la santé des jeunes de Montréal

LEURS VOIX. NOS ACTIONS



Relations avec les adultes



Réseau réussite
Montréal

Québec 

Relations avec les adultes

CAUSES

LIÉES À LA PRESSION ET AU CLIMAT D'EXIGENCE

- Un climat d'exigence et de performance qui fragilise la santé mentale des jeunes et limite l'expression de leurs difficultés.
- Des normes sociales, culturelles et familiales qui banalisent certains risques ou limitent les discussions ouvertes sur différents sujets de santé (sexualité, santé mentale, etc.).

LIÉES À LA RELATION ADULTE - JEUNE ET À LA QUALITÉ DU SOUTIEN

- Expérience négative vécue dans la relation d'aide avec les adultes.
(Une relation adulte-jeune fragilisée, marquée par l'incompréhension et le jugement.)
- Difficulté d'accès à l'aide des adultes.
- Pratiques éducatives basées sur le contrôle, la sanction ou la confrontation plutôt que sur le soutien.
- La présence (ou l'absence) de soutien adulte influence directement le sentiment de sécurité des jeunes.

LIÉES À L'ENCADREMENT ET L'ACCOMPAGNEMENT À L'AUTONOMIE

- L'information transmise aux jeunes est incomplète, déséquilibrée ou peu adaptée à leur réalité.
- Une tension entre besoin d'autonomie et manque de balises claires.

CONSTATS



- Enjeux dans l'encadrement et le soutien familial
- Éducation et prévention en santé à améliorer
- Rupture de confiance et distance dans la relation avec les adultes
- Soutien des adultes perçu comme inapproprié ou peu aidant
- Pression de performance et attentes élevées

SOLUTION A



Mieux former les adultes pour des interventions adaptées aux réalités des jeunes.

- Les jeunes identifient les adultes comme des acteurs clés du changement, à condition qu'ils soient formés, sensibles aux enjeux sociaux actuels et ouverts à se remettre en question.

Dans les écoles



- Nous recommandons à la direction de l'école de faire appel au CIUSSS pour venir offrir les formations aux enseignant.es et aux élèves.
- Nous recommandons aux enseignant.es et intervenant.es de prévenir la consommation en écoutant les difficultés des jeunes lorsqu'ils vont mal afin de prévenir les dépendances.

Au gouvernement

- Nous recommandons au ministère de l'Éducation (MEQ) et à la direction générale de l'école de s'assurer que l'ensemble du personnel reçoive une formation adéquate en santé mentale. Cela leur permettra d'être à l'aise d'en parler, d'être sensibilisé à la thématique et d'être mieux outillé pour intervenir, afin d'agir comme allié et modèle auprès des élèves.



Les parents ont eu une idée similaire.

SOLUTION B

Soutenir et outiller les parents dans leur rôle.

- Les jeunes croient qu'il faut agir sur l'environnement familial afin de renforcer la cohérence entre les milieux. Ils souhaitent donc que des ateliers et des ressources soient offerts aux parents sur la santé mentale, la communication parent-enfant, les médias sociaux, les valeurs actuelles de la société québécoise, etc.

Dans les écoles

- Nous recommandons que les commissions et centres de services scolaires (CS / CSS) offrent, chaque année, une séance d'information obligatoire destinée aux parents sur la santé mentale, afin de réduire la stigmatisation et d'améliorer l'accès aux ressources.
- Nous recommandons que l'école organise une soirée d'information destinée aux parents sur la santé mentale, afin qu'ils ne minimisent pas l'expérience de leurs enfants et puissent mieux les soutenir.

Dans la famille

- À la santé publique ou l'infirmier-ère scolaire d'offrir des ateliers aux parents sur la façon d'aborder la sexualité avec les jeunes.
- Nous recommandons à la direction de l'école d'offrir des ateliers de sensibilisation et des formations aux parents sur les relations interpersonnelles avec leurs enfants et sur la façon d'en discuter avec eux.

Dans la communauté

- Nous recommandons aux organismes communautaires de promouvoir la bonne santé mentale et d'offrir des activités d'éducation auprès des parents issus de l'immigration afin de mieux les outiller pour soutenir leurs adolescent-es.
- Nous recommandons aux organismes communautaires et aux CLSC, en collaboration avec les écoles, d'offrir des ateliers aux parents, sur une sexualité saine et des relations égalitaires afin de promouvoir une vision égalitaire de la sexualité auprès des jeunes.

Au gouvernement

- Nous recommandons au gouvernement de faire davantage de publicité et de donner plus d'informations aux parents afin de les sensibiliser aux enjeux de consommation.



Les parents ont eu une idée similaire.

SOLUTION C

Améliorer la relation adulte–jeune : respect, écoute réelle et égalité dans la relation.

- Les jeunes souhaitent que les adultes fassent preuve d'empathie, réagissent calmement, développent des relations positives, écoutent sans juger et accueillent leur point de vue. Ils souhaitent également qu'ils s'intéressent réellement à eux et à leur vécu afin de développer des relations égalitaires et sincères avec les adultes.

Chez les jeunes

- Nous recommandons aux élèves de l'école de développer leur empathie et de prendre soin d'eux pour améliorer leur confiance en eux et envers les autres, pour développer leur bien-être.

Dans les écoles



- Nous recommandons aux directions d'école d'encourager le personnel scolaire à établir des liens avec les élèves et à développer une relation de confiance avec eux pour mieux les soutenir.

Dans la famille

- Nous recommandons aux parents d'être ouverts et de prendre le temps de discuter avec les adolescent-es et de les mettre à l'aise, de les accueillir.
- Nous recommandons aux familles de Montréal de renforcer l'encadrement et l'implication dans la vie des jeunes afin de les démotiver à consommer.



Les parents ont eu une idée similaire.

SOLUTION D

Repenser la prévention et la sensibilisation (contenus, médiums, moment).

→ Les jeunes souhaitent un meilleur accès à de l'éducation en santé mentale, en consommation et en sexualité sous forme d'ateliers engageants et d'expertises variées. Ils proposent l'utilisation des médias sociaux et d'influenceuses et d'influenceurs pour les rejoindre.

Dans les écoles



- Nous recommandons aux directions d'écoles de s'assurer que tous les contenus d'éducation à la sexualité soient enseignés et que les enseignants soient formés afin de livrer un contenu uniforme et approprié auprès des élèves.
- Nous recommandons aux directions d'école de faire appel à des personnes avec du vécu dans les relations abusives de venir parler aux élèves et leur donner des mises en situation.
- Nous recommandons aux établissements scolaires de montrer les effets secondaires des dépendances afin de sensibiliser les jeunes et de les décourager.
- Nous recommandons aux écoles de remplacer les rencontres de sensibilisation actuelles avec des rencontres créées par les élèves, interactives qui abordent les expériences des élèves avec la thématique discutée, sans « polir » les enjeux pour sensibiliser et réduire l'intimidation, le racisme, le sexisme, l'homophobie, etc.

Au gouvernement

- Nous recommandons que le MEQ intègre davantage d'éducation concernant la santé mentale ainsi que la consommation de drogues et d'alcool dans le temps de classe pour tous les niveaux (ex. : cours d'éducation à la santé), afin de favoriser la réduction des méfaits et la prise de décision éclairée.
- On recommande au MEQ de faire des ateliers avec des méthodes ludiques (court métrage, etc.).



Les parents ont eu une idée similaire.

SOLUTION E

Augmenter la présence, l'accessibilité et la diversité des intervenants dans les milieux de vie.

→ Les jeunes associent le bien-être et le sentiment de sécurité à la capacité réelle d'accompagnement dans les milieux scolaires. Ils souhaitent que les moyens d'offrir de l'aide soient diversifiés.

Dans les écoles

- Nous recommandons que les CS-CSS mettent en place un programme de soutien par les pairs afin d'offrir un accompagnement supplémentaire aux élèves qui ne se sentent pas à l'aise de se confier au personnel.
- Nous recommandons au CIUSSS de s'assurer d'une présence régulière et stable des infirmières (au moins 3x semaine) dans les écoles afin d'être en mesure de se rendre visible et créer un lien auprès des personnes jeunes qu'elles desservent.
-  • Nous recommandons que notre école fasse appel à une personne professionnelle externe en santé mentale pour animer des groupes de pairs et offrir du *counseling* individuel aux élèves (durant l'heure du dîner ou après l'école), afin d'aider les jeunes à faire face à leurs défis en santé mentale.

Au gouvernement

-  • Nous recommandons que le MEQ améliore le ratio d'intervenants psychosociaux par élèves (minimum de 1 pour 250) afin d'améliorer l'accès au soutien.
- Nous recommandons au MEQ de mettre en place des intervenants spécialisés en sexualité afin d'offrir de l'information, de l'éducation et des suivis spécifiques en lien avec la sexualité des jeunes.



Les parents ont eu une idée similaire.



Réseau réussite
Montréal

Québec 

GRAND RENDEZ-VOUS RÉGIONAL

Regard sur la santé des jeunes de Montréal

LEURS VOIX. NOS ACTIONS



Les relations avec les pairs



Réseau réussite
Montréal

Québec 

Relations avec les pairs

CAUSES

LIÉES À LA QUALITÉ DES RELATIONS ET AUX HABILETÉS SOCIALES

- Défis de communication et de gestion des conflits entre jeunes
- Relations avec les pairs malsaines ou insécurisantes
- Présence d'intimidation entre jeunes
- Différences dans les relations entre filles et entre garçons

LIÉES AUX NORMES SOCIALES

- Pression des pairs, influence et comparaison aux autres
- Jugement social, faible acceptation de la diversité et peur du regard des autres
- Désensibilisation à cause de l'exposition aux contenus violents et sexualisés

LIÉES AUX MILIEUX DE VIE DES JEUNES

- Manque de sentiment de sécurité et d'environnements sécurisants
- Transformation des modes de socialisation (en ligne vs en personne)

CONSTATS



- Manque d'espaces et d'occasions pour socialiser
- Isolement social et manque de liens significatifs
- Violences sexuelles et dans les relations amoureuses
- Difficultés de communication et de gestion des conflits
- Relations avec les pairs de faible qualité ou malsaines
- Violence, discrimination et intimidation entre jeunes
- Pression sociale, jugement et influence des pairs

SOLUTION A

 ***Miser sur la prévention par l'éducation aux relations saines, la sensibilisation à la violence et le développement des compétences personnelles et sociales.***

→ Les jeunes souhaitent des ateliers qui renforcent l'estime de soi, l'affirmation de soi, la communication et la gestion des conflits, tout en les aidant à reconnaître les relations problématiques.

Chez les jeunes

- Nous recommandons aux élèves de l'école de développer leur empathie et de prendre soin d'eux pour améliorer leur confiance en eux et envers les autres, pour développer leur bien-être.

Dans les écoles

-  • Nous recommandons aux intervenants scolaires de mettre en place des activités à l'école afin de mieux outiller sur la gestion des conflits amicaux. Les jeunes veulent plus de cours et d'ateliers sur les amitiés, la résolution de conflits, la stigmatisation et l'inclusion dans les périodes de dîner.
- Nous recommandons à la direction de l'école de faire appel au CIUSSS pour venir offrir les formations aux enseignants et aux élèves.
- Nous recommandons à la direction de l'école de faire appel à des personnes avec du vécu dans les relations abusives pour qu'elle leur donne des mises en situation (sérieuses).

Dans la famille

- Nous recommandons à la direction de l'école d'offrir des ateliers de sensibilisation et des formations aux parents sur les relations interpersonnelles avec leurs enfants et sur comment leur en parler.

Au gouvernement

-  • Nous recommandons au MEQ de mettre en place un chapitre sur les relations amicales, afin de mieux interagir et gérer les conflits. Les jeunes veulent plus de cours et d'ateliers sur les amitiés, la résolution de conflits, la stigmatisation et l'inclusion en classe.



Les parents ont eu une idée similaire.

SOLUTION B



Renforcer la prévention et les interventions en matière d'intimidation pour favoriser des milieux de vie sécuritaires et inclusifs.

- Les jeunes souhaitent des actions plus efficaces pour prévenir et contrer l'intimidation, notamment un meilleur soutien à la dénonciation, des règles claires et appliquées, des exemples concrets des impacts de la discrimination, ainsi que des environnements scolaires plus sécuritaires et inclusifs.

Dans les écoles

- Nous recommandons aux enseignants de faire des formations pour distinguer le « teasing » du « bullying » en classe pour aider les élèves.
- Nous recommandons que notre école mette en place une boîte à témoignages anonymes où les élèves peuvent partager, de manière confidentielle, leurs expériences liées à la santé mentale, à l'intimidation, au racisme, à l'homophobie, etc., afin de sensibiliser les autres jeunes à l'impact de ces situations.
- Nous recommandons à notre école de remplacer les rencontres de sensibilisation actuelles par des rencontres interactives, créées par les élèves, qui abordent leurs expériences sur une thématique discutée, sans « polir » les enjeux pour sensibiliser et réduire l'intimidation, le racisme, le sexisme, l'homophobie, etc.

Au gouvernement

- Nous recommandons au MEQ de mettre en place plus de mesures pour contrer l'intimidation et des conséquences durables, afin de se sentir pleinement en sécurité et réussir nos études (sans avoir la charge mentale d'avoir peur).



Les parents ont eu une idée similaire.

SOLUTION C

Renforcer le soutien par les pairs et développer des espaces de socialisation accessibles aux jeunes.

→ Les jeunes souhaitent davantage de soutien entre pairs ainsi que des lieux accessibles et sécurisants où ils peuvent se retrouver pour créer des liens, s'entraider et socialiser (p. ex. : horaires élargis dans les parcs, les bibliothèques ou les maisons des jeunes).

Dans les écoles

- Nous recommandons que les commissions et centres de services scolaire (CS / CSS) mettent en place un programme de soutien par les pairs afin d'offrir un accompagnement supplémentaire aux élèves qui ne se sentent pas à l'aise de se confier au personnel.

Dans la communauté

- Nous recommandons aux organismes communautaires de développer des activités par et pour les jeunes dans leur quartier, afin de développer leur vie sociale en dehors de l'école.
- Nous recommandons au milieu municipal de mettre en place des activités ludiques pour les ados afin d'offrir des opportunités de socialisation (et de mieux publiciser ce qui se fait déjà). Ils souhaitent aussi avoir plus d'opportunités et de lieux pour socialiser avec d'autres jeunes hors du contexte scolaire.



Les parents ont eu une idée similaire.



Réseau réussite
Montréal

Québec 