

Rallumer l'espoir

Une série d'animations scientifiques
pour mieux comprendre et soutenir la
santé mentale des jeunes

Mai 2022

Dates à retenir

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>2 Conférence d'ouverture 11h à 13h <i>La santé mentale des jeunes en contexte de pandémie : Perspectives internationales</i></p>	3	<p>4 Balado DÉFIS Épisode 1 12h <i>Lancement du balado "Intervenir en santé mentale jeunesse"</i></p>	<p>5 Activité étudiante 12h00 à 13h30 <i>Table ronde sur la carrière en recherche sociale : perspectives et défis</i></p>	<p>6 Infographie #1 <i>Surveillez notre page Facebook pour la diffusion d'une infographie de recherche sur le thème de la santé mentale jeunesse</i></p>
9	10	11	<p>12 Webinaire 11h30 à 13h <i>Éclairage sur les pratiques innovantes pour soutenir la santé mentale des jeunes</i></p>	<p>13 Infographie #2 <i>Surveillez notre page Facebook pour la diffusion d'une infographie de recherche sur le thème de la santé mentale jeunesse</i></p>
16	<p>17 Webinaire 11h30 à 13h <i>Contribuer au bien-être des jeunes qui ont un parent atteint d'un trouble de santé mentale</i></p>	<p>18 Balado DÉFIS Épisode 2 12h <i>Lancement du balado "Repérer et soutenir les élèves en détresse"</i></p>	19	<p>20 Infographie #3 <i>Surveillez notre page Facebook pour la diffusion d'une infographie de recherche sur le thème de la santé mentale jeunesse</i></p>
23	24	<p>25 Boîte aux lettres scientifique 11h30 à 13h <i>L'anxiété chez les jeunes : mieux la comprendre pour favoriser le rétablissement</i></p>	26	<p>27 Infographie #4 <i>Surveillez notre page Facebook pour la diffusion d'une infographie de recherche sur le thème de la santé mentale jeunesse</i></p>
30	31			



Visitez notre [site web](#) et notre [page Facebook](#) pour ne rien manquer !

Mot du comité organisateur

Comment se portent les jeunes de nos jours ? La tempête pandémique qui souffle depuis plus de deux ans sur le monde entier a bouleversé leur quotidien. Plusieurs études ont mis en évidence les impacts de cette situation sans précédent sur leur bien-être psychologique. Des impacts qui pourraient se faire sentir bien au-delà la fin de cette pandémie. Ces constats soulèvent de nombreux défis et questionnements. Quelles pratiques innovantes et inspirantes sont ou pourraient être mises en œuvre pour bien les soutenir ? Comment rallumer l'espoir des jeunes aux prises avec de la détresse psychologique (associée ou non à la pandémie), mais également l'espoir des parents et des professionnels qui les accompagnent ?

La santé mentale et le bien-être de la population sont au cœur des préoccupations de notre société, comme en atteste le plan d'action interministériel 2022-2026 *S'unir pour un mieux-être collectif*. Afin de mieux comprendre et soutenir la santé mentale des jeunes, plusieurs actions prioritaires dans ce plan seront mises en lumière tout au long de cette nouvelle édition du mois scientifique du Centre de recherche universitaire sur les jeunes et les familles ayant pour thème **Rallumer l'espoir**.



Au programme :

- ✦ Des perspectives internationales sur **la santé mentale des jeunes en contexte pandémique** ;
- ✦ La **prévention des troubles anxieux** et autres troubles d'adaptation chez les jeunes ;
- ✦ De **nouveaux outils pour soutenir la santé mentale** des jeunes ayant des parents aux prises avec des troubles mentaux ;
- ✦ L'**intervention en contexte de nature et d'aventure** ;
- ✦ Un programme de **prévention des symptômes dépressifs** ;
- ✦ Deux épisodes du **balado DÉFIS** sur l'intervention en santé mentale jeunesse dans le réseau de la santé et des services sociaux et dans les milieux scolaires ;
- ✦ Des activités étudiantes ;
- ✦ Et plus encore !

Que vous soyez parents, intervenants, enseignants, chercheurs, étudiants ou simplement intéressés à en apprendre davantage sur la santé mentale des jeunes, nous espérons que ce mois scientifique sera éclairant et vous permettra de rallumer l'espoir à votre tour.

Le comité organisateur

Conférence d'ouverture

La santé mentale des jeunes en contexte de pandémie : perspectives internationales

2 mai 2022 - 11h00 à 13h

Depuis le début de la pandémie, plusieurs études ont vu le jour afin de documenter et comprendre le vécu des communautés, de même que l'adaptation et les conséquences de cette situation exceptionnelle sur les plans individuel, familial, communautaire et sociétal. Comment se portent les enfants et les adolescents plus de deux ans après le début de la pandémie et des mesures de confinement ? Quelles leçons devons-nous tirer ? Quelles mesures seront nécessaires dans les prochaines années afin de favoriser le bien-être et soutenir la santé mentale des jeunes à travers le monde ? Cette conférence, animée par George Tarabulsy, propose de faire le point sur la situation en présentant le fruit de travaux réalisés au Québec, en France et en Belgique.

Nos panélistes :



Eve Pouliot est professeure au Département des sciences humaines et sociales de l'Université du Québec à Chicoutimi depuis 2006, où elle enseigne l'intervention auprès des jeunes, la déviance sociale, la méthodologie de la recherche et l'intervention familiale. Chercheuse régulière au Centre de recherche Jeunes, Familles et Réponses sociales (JEFAR), au CRUJeF et à la Chaire de recherche Événements traumatiques, santé mentale et résilience, ses recherches portent sur les jeunes et les familles vulnérables, notamment en contexte de catastrophe et de maltraitance.



Danielle Maltais est professeure titulaire au Département des sciences humaines et sociales de l'Université du Québec à Chicoutimi et titulaire de la Chaire de recherche Événements traumatiques, santé mentale et résilience. Elle est cochercheuse principale du Réseau inondations intersectoriel du Québec et chercheuse collaboratrice au sein du CRUJeF. Depuis les 20 dernières années, ses travaux de recherche portent principalement sur les conséquences des événements traumatiques et des catastrophes de tout type sur la santé et le fonctionnement social des jeunes, des adultes et des aînés ainsi que sur les intervenants psychosociaux. Elle a rédigé plusieurs volumes, rapports de recherche et articles scientifiques sur ce sujet.



Fabienne Glowacz est professeure à la Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'Éducation de l'Université de Liège, directrice de l'Unité de recherche ARCh (Adaptation, résilience, et changement) et du service de Psychologie clinique de la délinquance de la Faculté de Psychologie. Elle mène une enquête en ligne destinée aux adolescents abordant différentes facettes de leur vécu durant cette période de confinement, ainsi qu'une enquête rassemblant près de 25 000 étudiants aux études supérieures en Belgique.



Stéphanie Vandentorren est épidémiologiste, docteure en médecine et en sciences. Elle est coordinatrice du programme inégalités sociales de santé à Santé publique France et chercheuse affiliée à l'Université de Bordeaux. Ses travaux portent sur les déterminants sociaux de santé, notamment auprès de populations en situation de vulnérabilité (familles sans domicile, gens du voyage) et ont porté sur différentes crises sanitaires, avec récemment une étude sur le vécu des enfants lors du premier confinement lié à l'épidémie de COVID-19.

Inscription



DÉFIS : le balado du CRUJeF

Rallumer l'espoir ou les défis de l'intervention en santé mentale jeunesse



DÉFIS – « Dialogues sur l'Enfance, la Famille et l'Intervention Sociale » est le balado de vulgarisation scientifique du CRUJeF. Des experts de la recherche et de l'intervention partagent leurs constats scientifiques et cliniques concernant les défis et enjeux d'actualité rencontrés par les jeunes et les familles en situation de vulnérabilité. Ils soulignent aussi au passage les défis et enjeux auxquels ils sont eux-mêmes confrontés dans le cadre de leurs fonctions. Pour en savoir plus, visitez notre [site web](#).

Comment bien intervenir auprès des jeunes qui présentent des difficultés d'adaptation, de la détresse psychologique et dans certains cas, de premiers signes d'une maladie mentale en émergence ? Les premiers symptômes de troubles mentaux commencent souvent à se manifester à l'adolescence ou au début de l'âge adulte. Comment rallumer l'espoir chez ces jeunes en perte d'équilibre ? Comment rallumer l'espoir des parents, des professeurs et de l'entourage aussi ? Et quels outils leur offrir pour mieux les soutenir ? C'est le thème des épisodes de cette série qui s'intéresse également aux forces de ces jeunes et à celles des professionnels dans ce contexte qui pose souvent bien des défis !

Épisode 1 - Intervenir en santé mentale jeunesse

En ligne le 4 mai 2022 à 12h

Cet épisode met en lumière le vécu des jeunes référés en santé mentale dans le réseau public et celui des professionnels qui les accompagnent. Il éclaire l'auditoire sur les interventions à privilégier avec eux, les ressources existantes et présente plusieurs travaux de recherche et de transfert de connaissances réalisés sur ce thème.

Nos invitées :

- * **Caroline East-Richard**, neuropsychologue et professionnelle de recherche au Laboratoire de neuropsychopathologie cognitive : évaluation et traitement de l'Université Laval.
- * **Geneviève Dufour**, agente de planification, de programmation et de recherche à la Direction de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et services sociaux de la Capitale-Nationale (CIUSSS-CN).
- * **Émilie Leborne**, psychologue au Service de proximité en santé mentale des jeunes au CLSC de Donnacona du CIUSSS-CN.
- * **Sherley Racine**, psychologue au Service de proximité en santé mentale des jeunes au CLSC de Donnacona du CIUSSS-CN.



Épisode 2 - Repérer et soutenir les élèves en détresse

En ligne le 18 mai 2022 à 12h

Cet épisode porte sur la prévention et l'intervention en santé mentale dans les milieux scolaires. Il aborde les interventions à préconiser auprès des élèves en détresse, présente des résultats de recherche sur le sujet et des initiatives mises en place récemment dans plusieurs établissements.

Nos invitées :

- * **Line Massé**, professeure à l'Université du Québec à Trois-Rivières et chercheuse au CRUJeF.
- * **Marie-Claude Geoffroy**, professeure de psychologie scolaire et de psychiatrie à l'Université McGill, titulaire de la Chaire de recherche du Canada en prévention du suicide chez les jeunes et psychologue pour les enfants et les adolescents.
- * **Annick Moreau**, agente de planification, de programmation et de recherche à la Direction de santé publique du CIUSSS-CN.
- * **Mélanie Boisvert**, psychologue au Cégep Limoilou.

Ce balado est réalisé et animé par **Annie Vaillancourt**, conseillère en développement de la recherche au CRUJeF. Il est disponible sur [Anchor](#), [Spotify](#), [Apple podcast](#) et [Google podcast](#).

Activité étudiante

Table ronde sur la carrière en recherche sociale : perspectives et défis

5 mai 2022 - 12h00 à 13h30

Cette activité est réservée aux étudiant.es universitaires au Québec et à l'international.

Dans le cadre du mois scientifique, nous vous invitons à participer à une table ronde virtuelle regroupant des chercheurs, professionnels de recherche et étudiants qui réalisent des études supérieures ou qui ont récemment gradué. Ce moment d'échange sera l'occasion d'en apprendre plus sur le CRUJeF, de discuter des perspectives de carrière en recherche sociale et d'entendre les différents participants sur leurs parcours académiques et professionnels respectifs.

Afin d'enrichir la discussion, vous pouvez dès maintenant soumettre les questions que vous souhaitez voir abordées lors de la table ronde en remplissant le formulaire qui vous sera envoyé lors de la confirmation de votre participation. Vous serez également libre de poser des questions lors de l'évènement.

[Inscription](#)



Webinaire

Éclairage sur les pratiques innovantes pour soutenir la santé mentale des jeunes

12 mai 2022 - 11h30 à 13h



Dans le cadre de ce webinaire, nous accueillons trois invitées qui partageront des initiatives inspirantes et innovantes visant à soutenir la santé mentale des jeunes.

Virginie Gargano

Professeure à l'Université Laval et coprésidente du *International Adventure therapy committee*, ainsi que du *Canadian adventure therapy committee*.

Joelle Lepage

Coordonnatrice du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

Jessica Comeau Audigé

Psychoéducatrice et chargée des projets Blues et Pastel à Boscoville

[Inscription](#)



Intervention en contexte de nature et d'aventure

Au Québec, le recours à l'intervention en contexte de nature et d'aventure est en plein essor. De plus en plus reconnue à travers divers champs de pratique, cette modalité d'intervention procure des effets sur la santé globale, notamment aux plans physique, social et psychologique. Mais comment la nature et l'aventure sont-elles favorables au développement et au maintien de la santé globale ? C'est dans le but de susciter la réflexion et de faciliter l'intégration des connaissances que cette présentation est offerte.



Le programme HORS-PISTE

Par le développement des compétences psychosociales et la promotion du bien-être psychologique, le programme HORS-PISTE vise la prévention des troubles anxieux et autres troubles d'adaptation, du préscolaire au post-secondaire. Ce programme est une initiative du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et a été développé en collaboration avec une centaine d'acteurs des milieux scolaires, des CISSS, des milieux communautaires et des milieux universitaires. Des parents et des jeunes ont également contribué à sa coconstruction. Une belle façon d'outiller les jeunes à relever les défis qui se présentent à eux et de contribuer à leur mieux-être !



Le programme BLUES

Le programme Blues est une intervention cognitive comportementale de courte durée ciblant des jeunes présentant des symptômes dépressifs. Il vise à diminuer ces symptômes ainsi que l'apparition d'un épisode de dépression majeure. Animé en milieu scolaire par des membres qualifiés de l'équipe-école, Blues propose des ateliers hebdomadaires et encourage les jeunes à intégrer à leur quotidien des activités plaisantes et signifiantes. Il propose aussi des exercices à la maison sur une plateforme en ligne attrayante, le Blues Web. Grâce à un accompagnement soutenu offert par Boscoville, Blues profite maintenant d'un déploiement dans 75 milieux à travers dix régions du Québec.

Webinaire

Soutenir la santé mentale des jeunes ayant un parent atteint d'un trouble mental

17 mai 2022 - 11h30 à 13h

Un large éventail de recherches publiées au cours des vingt dernières années a mis en évidence le fait que les jeunes ayant un parent atteint d'un trouble mental constituent un groupe très vulnérable, considéré à haut risque sur un grand nombre d'indicateurs développementaux (par exemple, présence de problèmes de santé mentale, de difficultés scolaires ou socioaffectives). Le risque que ces jeunes développent de telles difficultés peut toutefois être réduit de moitié lorsque des mesures de soutien et des interventions appropriées sont mises à leur disposition. Ce webinaire présente quelques nouveaux outils et récentes initiatives développés par les membres du laboratoire LaPProche en collaboration avec l'organisme communautaire La Boussole. Une jeune étudiante au baccalauréat en psychoéducation ayant un parent atteint d'un trouble mental et ayant contribué à l'élaboration de plusieurs de ces outils partagera également son expérience.



Nos invité.e.s

Aude Villatte et **Geneviève Piché** sont professeures titulaires au département de psychoéducation et de psychologie de l'Université du Québec en Outaouais (UQO), co-directrices du laboratoire de recherche et d'actions pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale et leurs proches (LaPProche) et chercheuses régulières au Centre de recherche universitaire sur les jeunes et les familles (CRUJeF).

Claudia Roussel est étudiante au baccalauréat en psychoéducation à l'UQO, assistante de recherche au sein du LaPProche et une jeune ayant un parent atteint d'un trouble mental.

Sylvain Carrier est technicien en travail social et intervenant au Programme Enfance Jeunesse de la Boussole.

Le **laboratoire de recherche LaPProche** est voué à la recherche fondamentale et appliquée à propos des enjeux familiaux associés aux troubles mentaux et se penche, plus particulièrement, sur la situation des jeunes de 0 à 25 ans qui ont un parent atteint d'un trouble mental. Pour en apprendre davantage, visitez leur site web : <https://lapproche.uqo.ca>

Inscription



Boîte aux lettres scientifique

L'anxiété chez les jeunes : mieux la comprendre pour favoriser le rétablissement

25 mai 2022 - 11h30 à 13h

La boîte aux lettres scientifique est un espace virtuel destiné à recevoir les questions que vous vous posez concernant une thématique particulière. Les questions qui y sont déposées sont ensuite transmises à un ou une experte qui tente d'y répondre au meilleur de ses connaissances. L'objectif est simple : réaliser une animation scientifique qui place **vos préoccupations** au cœur des échanges. Cette année, nous accueillons Isabelle Denis, professeure adjointe à l'École de psychologie de l'Université Laval et chercheuse au CRUJeF.

À la fin de mes études doctorales en psychologie en 2013, j'ai été chercheuse et clinicienne en pédopsychiatrie au Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Chaudière-Appalaches. J'ai également fait de la pratique privée auprès de jeunes et de familles. Je suis maintenant professeure adjointe à l'École de psychologie de l'Université Laval et chercheuse affiliée au CISSS de Chaudière-Appalaches et au CRUJeF. Mon travail me permet d'enseigner la clinique, mais également de faire de la recherche sur des réalités qui touchent les jeunes et leur famille. Je m'intéresse particulièrement à comprendre comment mieux aider les jeunes qui souffrent d'anxiété, mais également de symptômes somatiques et d'un trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH). La famille est également au cœur de mes préoccupations cliniques et de recherche puisqu'elle a un rôle important à jouer dans le rétablissement de ces jeunes. Je m'intéresse, entre autres, à comprendre quelles pratiques ou attitudes parentales pourraient être adoptées pour mieux aider les jeunes qui présentent ces problématiques.



L'anxiété est une émotion normale qui peut être ressentie à différents degrés chez tout le monde, enfants comme adultes. Elle est souvent vue comme une émotion négative qu'il faut enrayer. Toutefois, elle est adaptative et permet notamment de faire face à des dangers et de s'adapter à des nouvelles situations. Elle a donc un rôle positif à jouer si elle est bien gérée.

Comme clinicienne et chercheuse, plusieurs questions m'ont été adressées concernant l'anxiété chez les jeunes : comment se manifeste-t-elle ? Quand l'anxiété devient-elle problématique ? Qu'est-ce qui fait qu'un jeune va développer une anxiété significative ? Comment mieux la gérer ? C'est à ces questions et bien plus que je pourrai répondre. Je vous invite à me faire parvenir vos questions d'ici le 16 mai 2022, que vous soyez parents, intervenants, chercheurs ou simplement intéressés à en apprendre davantage sur l'anxiété. Je répondrai à vos questions en direct le **25 mai de 11h30 à 13h**.

[Poser une question](#)



[Inscription](#)



Comité organisateur

VANESSA FOURNIER

Conseillère en développement de la recherche, CRUJeF

ANNIE VAILLANCOURT

Conseillère en développement de la recherche, CRUJeF

CATHERINE JULIEN

Conseillère en développement de la recherche, CRUJeF

AMANDINE BAUDE

Chercheuse d'établissement, CRUJeF

SARA SÉGUIN-BARIL

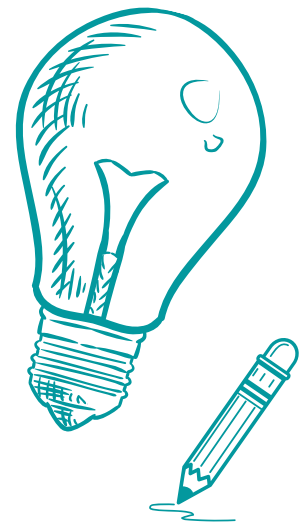
Candidate au doctorat en travail social, Université Laval
Ambassadrice étudiante, CRUJeF

JESSICA TURGEON

Candidate au doctorat continuum d'études en psychologie, Université du Québec à Trois-Rivières
Ambassadrice étudiante, CRUJeF

CÉLIA LE NORMAND

Candidate au doctorat en sciences de l'éducation, Université de Montréal
Ambassadrice étudiante, CRUJeF



Des questions ?

WWW.CRUJEF.CA

crujef.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca

Crédit photos © 2022 Tous droits réservés, Canva