

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Lancement du *Mouvement Alphas connectés* pour réduire la détresse chez les jeunes

MONTRÉAL, le 25 octobre 2019 – Des organisations de diverses sphères de la société et interpellées par la santé mentale des jeunes, s'unissent aujourd'hui pour lancer le [Mouvement Alphas connectés](#), une initiative de l'Association des médecins psychiatres du Québec.

Au Québec, plus d'un jeune sur trois (37,3%) fait face à un niveau élevé de détresse psychologique. Les troubles mentaux ne font que grimper, comme les troubles anxieux qui ont doublé en six ans. Les demandes pour des services en santé mentale surpassent l'offre disponible et, au rythme où la détresse augmente, nous ne parviendrons pas à aider tous ceux qui en ont besoin.

« Nous proposons d'engager une discussion sur les normes sociales et les habitudes de vie qui se sont développées au fil des ans et qui nuisent au bien-être des jeunes. Nous avons collectivement la responsabilité de comprendre les raisons pour lesquelles ils souffrent autant. Surtout, nous devons mieux les équiper à faire face à ce monde moderne afin qu'ils puissent exploiter tout leur potentiel. », affirme Dre Karine J. Igartua, présidente de l'Association des médecins psychiatres du Québec.

La génération Alpha

La génération Alpha, ainsi surnommée par les sociologues, est celle des jeunes qui sont nés après 2010. Cette génération vivra de grands bouleversements, sans doute les plus importants de l'histoire. Il s'agit de la génération la plus riche, la plus connectée et la plus éduquée que la société n'ait jamais connue. Ils exerceront des emplois qui n'existent pas encore aujourd'hui, seront exposés à l'intelligence artificielle, aux robots et aux objets connectés. Cette génération devra avoir les outils pour gérer l'impact psychologique de la vie numérique. Ils devront apprendre, dès le primaire, la gestion des risques, la résilience et l'importance des communautés et des interactions sociales¹. La génération Alpha sera connectée à la technologie, mais il importe qu'elle soit également connectée à ses émotions, ses proches et sa communauté : la clé pour une génération épanouie.

Notre première proposition : un cours d'éducation à la santé mentale dans le cursus scolaire

Le Mouvement propose l'instauration d'un cours d'éducation à la santé mentale dans les écoles, et ce, dès le primaire. Ce cours permettra de mieux éduquer les jeunes sur la connaissance et la gestion de leurs émotions, sur les causes et les facteurs de risque des troubles mentaux. Déjà implanté dans plusieurs pays dans le monde, ce cours donne des résultats impressionnants.

Les citoyens et organisations de toutes les sphères de la société sont invités à joindre le Mouvement, à se mobiliser et à poser des gestes dans leur milieu pour favoriser la santé mentale des jeunes.

¹ Joe Nellis, What does the future hold for Generation Alpha? Cranfield School of Management, 17 juillet 2017 : <https://www.cranfield.ac.uk/som/thought-leadership-list/what-does-the-future-hold-for-generation-alpha>

Citations

« Nous voyons les demandes en services de santé mentale augmenter de façon exponentielle, et ce, particulièrement chez les jeunes. Nous nous retrouvons devant une impasse. Nous ne pourrions jamais investir assez d'argent et offrir assez de services si nous ne nous attaquons pas aux causes des troubles de santé mentale chez les jeunes. C'est pourquoi nous proposons d'agir en amont par l'instauration d'un cours qui outillerait nos jeunes et nous permettrait de dépister plus rapidement certains troubles. »

Dre Karine J. Igartua, présidente de l'Association des médecins psychiatres du Québec

« Il faut redonner de l'espoir à nos jeunes. Aidons-les à se connaître et à exister pleinement selon leurs aspirations et pas seulement à travers le regard des autres. Nous devons les outiller pour les rendre plus forts, plus vrais et plus heureux. »

Marie-Claude Barrette, mère de trois enfants et animatrice

« Nos jeunes ont mal à l'âme, plus qu'on ne le croit. Au quotidien, les médecins spécialistes voient les besoins augmenter de manière alarmante. Malheureusement, la santé mentale demeure le parent pauvre du réseau de la santé. C'est pourquoi nous devons agir pour offrir à nos jeunes les services dont ils ont besoin, dont des équipes de soins complètes. L'important, c'est de prévenir et d'intervenir à temps. »

Dre Diane Francoeur, présidente de la Fédération des médecins spécialistes du Québec

« De plus en plus, nous voyons des enfants anxieux ou dépressifs et des parents démunis devant des crises situationnelles et la maladie mentale. Sur le terrain, les diagnostics liés à l'anxiété et aux TDAH augmentent. Le temps est venu d'assurer un environnement sain et sécurisant dans lequel chaque enfant puisse s'épanouir et maintenir une bonne santé globale, voilà pourquoi les pédiatres se joignent. La défense des droits et des besoins des enfants du Québec est notre cheval de bataille. »

Dr Marc Lebel, président de l'Association des pédiatres du Québec

« Les enfants ne naissent pas avec la détresse au cœur. Les travailleurs sociaux et les thérapeutes conjugaux et familiaux ont maintenant devant eux des enfants de 6 et de 8 ans qui considèrent que leur vie ne vaut pas la peine d'être vécue. Contrer cette détresse est une responsabilité sociétale. Nous devons cela à nos jeunes. Notre adhésion au *Mouvement Alphas connectés* repose naturellement et entièrement sur les fondements historiques de nos deux professions. »

Guylaine Ouimette, T.S., présidente, Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec

« Nous saluons l'initiative de l'Association des psychiatres. Il faut prévenir là où la maladie est évitable. C'est le mandat des spécialistes de notre association. Les médecins spécialistes en médecine préventive arrivent aux mêmes constats que les psychiatres : agir en prévention pour la santé mentale des jeunes est une priorité. En tant qu'experts en prévention efficace, nous collaborerons au mouvement ».

Dre Isabelle Samson, présidente de l'Association des spécialistes en médecine préventive du Québec

« La proposition des Alphas connectés est une initiative qui permettra d'améliorer l'accès aux soins et de réduire la détresse observée par les médecins et psychiatres dans leur pratique médicale quotidienne. Il est également important que tous les niveaux de gouvernement exercent un leadership pour soutenir les initiatives en faveur de la santé mentale. À l'AMC, nous allons continuer d'intervenir de façon récurrente auprès des gouvernements fédéral, provincial et municipal sur cet enjeu important. »

Dr Abdo Shabah, membre du Conseil d'administration (Québec) de l'Association médicale canadienne

« Mettre en place les conditions gagnantes pour diminuer les troubles mentaux chez les jeunes : c'est le souhait des familles et des membres de l'entourage de personnes atteintes de maladie mentale. Le *Mouvement Alphas connectés* nous convie à une réflexion collective, car chacun d'entre nous fait partie de la solution. C'est avec beaucoup d'espoir que le *Réseau Avant de Craquer* s'engage vers cet important objectif : que de plus en plus de jeunes Québécoises et Québécois s'épanouissent et préservent leur santé mentale ! »

René Cloutier, directeur général du Réseau Avant de Craquer

« Mettre l'accent sur la promotion et la prévention en santé mentale, c'est d'abord et avant tout investir dans des activités de sensibilisation dès l'enfance. Revivre voit en le *Mouvement Alphas connectés* une occasion en or d'offrir aux jeunes un espace pour que ces derniers se forgent une boîte à outils pour développer une saine santé mentale. »

Jean-Rémy Provost, directeur général, Revivre – Association québécoise de soutien aux personnes vivant avec un trouble anxieux, dépressif ou bipolaire

« La mission de la Fondation Jeunes en Tête réside dans la prévention de la détresse psychologique chez les adolescents. Par le biais de notre programme *Solidaires pour la santé mentale*, nous sommes présents dans certains milieux scolaires pour favoriser une bonne santé mentale et outiller les jeunes face à la dépression. Nos interventions ont un impact positif sur leur bien-être. Nous sommes heureux de partager notre expertise au sein du *Mouvement Alphas connectés* et offrons notre entière collaboration pour l'élaboration d'un programme qui pourrait être mis en œuvre à travers les écoles du Québec. »

Catherine Burrows, directrice des Services jeunesse de la Fondation Jeunes en Tête.

Consulter le site Web du *Mouvement Alphas connectés* : www.alphasconnectes.com

– 30 –

SOURCE : Association des médecins psychiatres du Québec
Marie-Josée Côté, Conseillère en affaires publiques
T. 514-772-5716
mjcote@annickmongeau.com