



ALPHAS CONNECTÉS

ENSEMBLE pour une génération épanouie !

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.

Bien sûr, la santé mentale a toujours été le parent pauvre du système, mais au-delà du débat sur le financement qui doit être rehaussé, nous avons collectivement la responsabilité de comprendre les raisons pour lesquelles nos jeunes souffrent autant, mais surtout, nous devons agir. **ENSEMBLE**.

Nous sommes un Mouvement regroupant des organisations issues de toutes les sphères de la société. Nous souhaitons lancer une discussion publique afin que l'ensemble des acteurs de la santé, de l'éducation, du milieu des affaires, des décideurs de tous horizons se mobilisent et posent des gestes dans leur milieu.

NOTRE MOTIVATION

Que nos jeunes deviennent des individus accomplis et épanouis.

NOTRE OBJECTIF

Réfléchir ensemble pour identifier les changements sociaux qui contribuent à cette détresse, les renverser lorsque possible et mieux équiper nos jeunes à faire face à ce monde moderne afin qu'ils puissent exploiter tout leur potentiel.

NOTRE CONTRIBUTION

Nous posons un premier geste pour lancer la discussion en partageant notre réflexion sur les normes sociales et les habitudes de vie qui se sont développées au fil des ans et qui nuisent au développement des jeunes et à leur bien-être.

NOTRE PROPOSITION

Nous proposons au gouvernement du Québec de miser sur la jeunesse en instaurant 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.

QUELQUES STATISTIQUES

Sur la détresse et les troubles mentaux :

- Trois quarts des maladies mentales se développent avant l'âge adulte.
- Les troubles anxieux ont doublé en six ans parmi les jeunes Québécois (17,2% en 2016-2017 contre 8,6% en 2010-2011).
- Au Québec, le taux d'hospitalisation des enfants et des adolescents âgés entre 10 et 19 ans pour des tentatives suicidaires a plus que doublé entre 2007 et 2017.
- Au cours de sa vie, un jeune sur cinq est développera un trouble mental.
- Au Canada, le suicide est la deuxième cause de décès parmi les 15 à 24 ans.
- Le Canada enregistre le troisième plus haut taux de suicide chez les jeunes parmi les pays industrialisés.
- Au Canada, les coûts engendrés par les troubles mentaux dépassent les 50 milliards de dollars.

Sur les programmes d'éducation à la santé mentale dans les écoles et implantés ailleurs dans le monde :

- Les enfants qui sont entraînés à reconnaître et comprendre leurs émotions améliorent à long terme leurs résultats scolaires, mais aussi leurs relations avec les autres, tout en diminuant leur anxiété.
- La prévalence des troubles mentaux est 13,5% plus faible chez les étudiants qui ont participé ce type de programmes.
- Le taux de diplomation est 6% plus élevé chez les étudiants ayant participé à ce type de programmes et leur performance scolaire est 11% plus élevée.
- Même constat pour le taux de consommation de drogues et le taux d'arrestation qui sont respectivement 6% et 19% plus faibles chez les étudiants qui ont participé à ce type de programmes.

En joignant sa voix au Mouvement Alphas connectés, un organisme :

- > permet que son nom figure parmi les appuis du Collectif.
- > s'engage à proposer des solutions dans son milieu pour améliorer la santé mentale.
- > reçoit de l'information sur les derniers développements politiques et législatifs.
- > est invité à participer à des campagnes ponctuelles.

