

M361

M361

M361

M361

M361

Événement M361

Collaborer pour la santé
mentale des jeunes

28 octobre 2025

M361 p. 4

Présentation du LabM361 p. 11

Projets-pilotes p. 32

Enquête auprès des parents et ados p. 41

Conférence de Mélissa Généreux p. 60

Projets-pilotes p. 61

Ateliers p. 69

En terminant... p. 73

Mot de bienvenue

Présentation du LabM361

Projets-pilotes

Enquête auprès des parents et ados

Conférence de Mélissa Généreux

Projets-pilotes

Ateliers

En terminant...

M361

Histoire

Sommes engagés socialement depuis plus de 20 ans.

Avons géré le Fonds Québec en Forme de 480 M\$.

Connaissons l'appareil politique et les besoins du terrain.

Sommes un allié du Gouvernement du Québec lorsqu'il est question d'améliorer la qualité de vie de la population.

M361||||

Ambition

**Améliorer la qualité
de vie des Québécois
et Québécoises**

Influencer les normes sociales

Choisir le transport actif

Manger sainement et localement

Développer une santé mentale
positive chez les jeunes

Contribuer à l'avancée des filles
et des femmes

Favoriser le leadership jeunesse

Et plus encore...

Expertise

**Créer des
stratégies sociales**

Stratégie sociale

Mobilisation

Marketing social

Innovation sociale

Initiatives



2025

2025

**Se donner de l'espace de
réflexion, d'expérimentation.**

2025

**Création d'un fonds
en recherche
et développement
sur les normes sociales**

2025

Un fonds qui servira à ...

Observer

Comprendre les comportements et développer des diagnostics éclairés à partir de nouvelles données.

Concevoir

Imaginer des initiatives appuyées par des indicateurs et des outils de suivi.

Réaliser

Mettre en œuvre des projets pilotes, en documenter les impacts et formuler des recommandations pour leur mise à l'échelle.

Mesurer

Mesurer les effets des initiatives afin d'en tirer des apprentissages et d'orienter les décisions futures.



**LABORATOIRE
DES NORMES
SOCIALES**

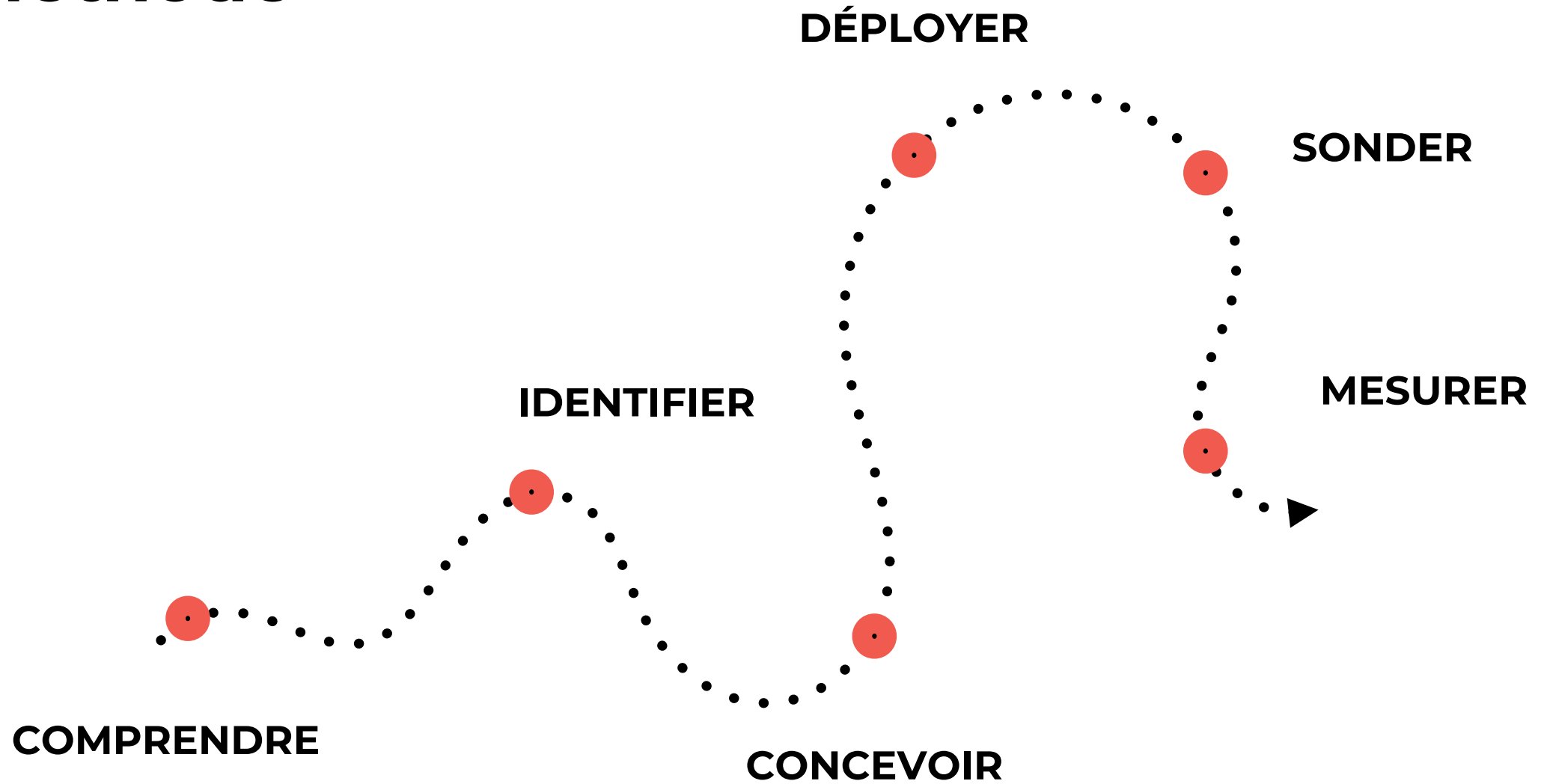
2025

**Un espace collaboratif
où se rassemblent des
gens de tous les secteurs.**

Sujets à l'étude

1. Littératie alimentaire des familles en milieux vulnérables : la Fondation Olo
2. Infrastructure et retombée sociale : les patinoires Bleu Blanc Bouge de la Fondation des Canadiens pour l'enfance
3. Transport actif vers l'école : vers un modèle intergénérationnel : MSSS
4. Santé mentale positive des jeunes : les activités en milieu scolaire comme levier de bien-être

Méthode



**Maintenant,
aujourd'hui ...**

La santé mentale de nos ados

Pourquoi

«Les données récentes démontrent une détérioration marquée de la santé mentale des jeunes. Au Québec, la proportion déclarant une santé mentale positive est passée de 47 % à 37 % en cinq ans. De plus 45 % présentent aujourd'hui des symptômes modérés ou graves d'anxiété ou de dépression.»

Statistique Québec. *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2022-2023*. Québec : Institut de la statistique du Québec, 2023.

Statistique Canada. *Enquête canadienne sur la santé des enfants et des jeunes (ECSEJ) 2023*. Ottawa : Gouvernement du Canada, 2023.

M361. *Dossier spécial 100° : La santé mentale des jeunes*. Montréal : M361, 2023.

**Point de départ :
milieu scolaire**

**Au Québec comme ailleurs dans le monde,
les écoles sont de plus en plus identifiées
comme des milieux favorables à la
promotion de la santé mentale.**

Mais...

**Les environnements scolaires
et communautaires actuels ne sont pas
toujours propices au bien-être mental
des jeunes en raison de plusieurs facteurs.**

Pourtant...

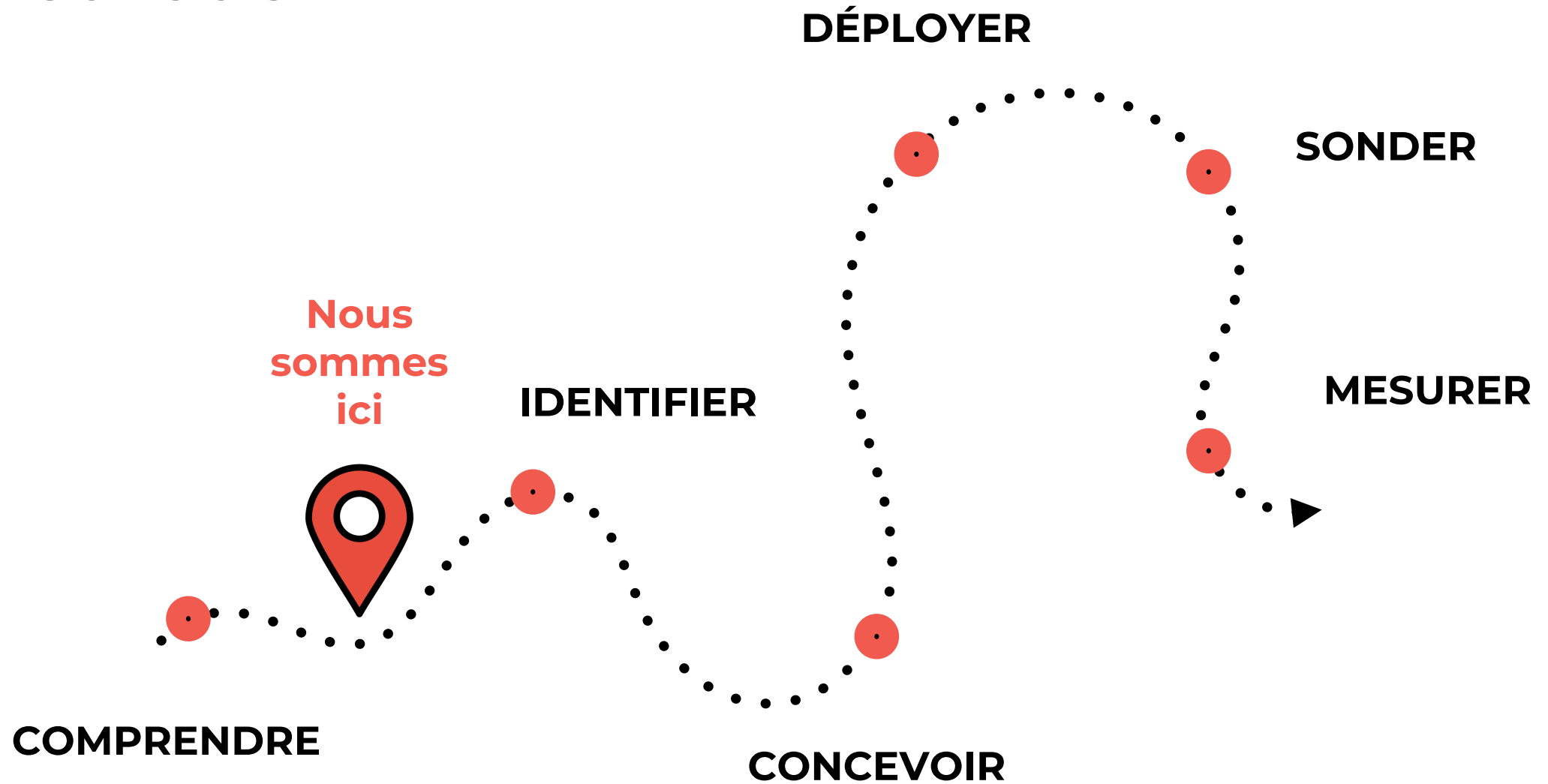
**Nous savons que la participation
à des activités physiques, culturelles
et agroalimentaires a été associée
à de nombreux bénéfices liés à la santé
mentale et la réussite éducative.**

Hypothèse

Hypothèse

Si les écoles sont accompagnées pour co-concevoir et offrir une programmation variée d'activités physiques, culturelles et agroalimentaires intégrant explicitement des objectifs de bien-être, alors les jeunes développeront leur littératie en santé mentale et leur sentiment d'efficacité personnelle, ce qui mènera à une amélioration durable de la santé mentale positive.

Méthode



Mot de bienvenue

Présentation du LabM361

Projets-pilotes

Enquête auprès des parents et ados

Conférence de Mélissa Généreux

Projets-pilotes

Ateliers

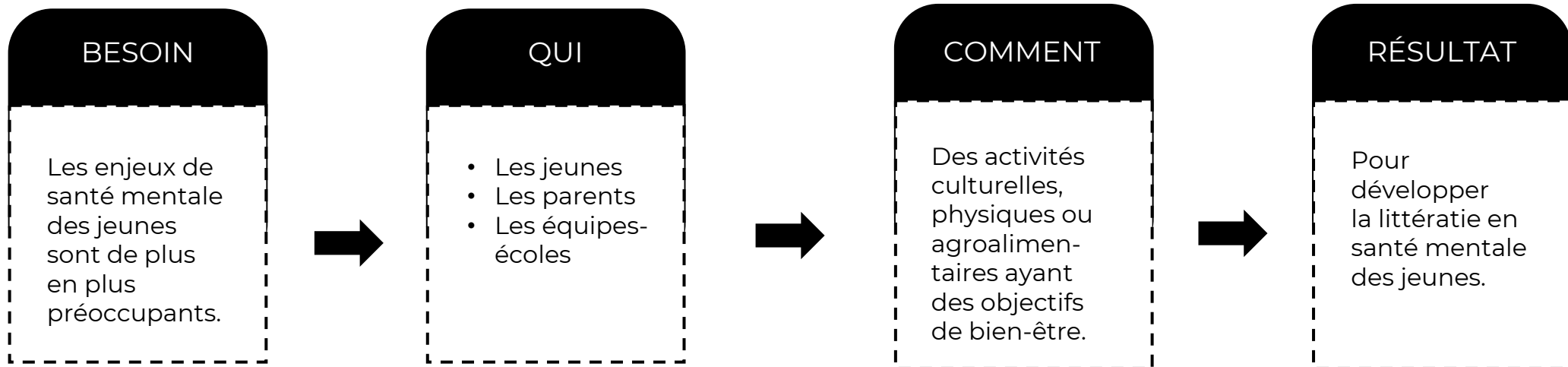
En terminant...

**Pour mieux comprendre
la réalité terrain ...**

Deux projets pilotes

Théorie du changement

Développée en collaboration avec Marie-Claude Larrivée



École Lakeside à Lachine

420 étudiant·es

Indice de faible revenu : 9



École Des Pionniers à Trois-Rivières

1700 étudiant·es

Indice de faible revenu : 8



Deux écoles accueillant une population étudiante provenant d'horizons culturels et ethniques variés.

**Deux écoles qui doivent jongler
avec la diversité socio-économique
des quartiers d'où proviennent
les étudiant·es.**

**Deux écoles qui ont des enseignant·es
particulièrement motivé·es quant au
mieux-être des étudiant·es.**

Mot de bienvenue

Présentation du LabM361

Projets-pilotes

Enquête auprès des parents et ados

Conférence de Mélissa Généreux

Ateliers

Partage d'apprentissages

Mot de la fin

Étude

M361||||

x

Léger

Méthodologie

601 répondant·es sondé·es.

400 parents d'adolescent·es (12-17 ans)
qui fréquentent l'école secondaire.

201 ados âgés entre 12 et 17 ans qui
fréquentent le secondaire.

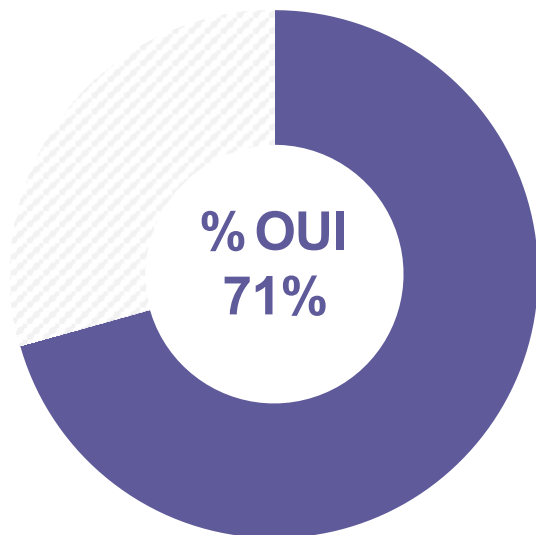
Faits saillants

Les ados participent en grand nombre à des activités en-dehors des heures de classe, mais il y a des inégalités entre les différents milieux.

Participation à des activités

Q1. Au cours de l'année scolaire 2024-2025 (de septembre à juin), votre enfant était-il inscrit à au moins une activité pratiquée **en dehors des heures de classe** (ex. : activité parascolaire, communautaire, privée)?

Base : Les **parents d'ados** (n=400)

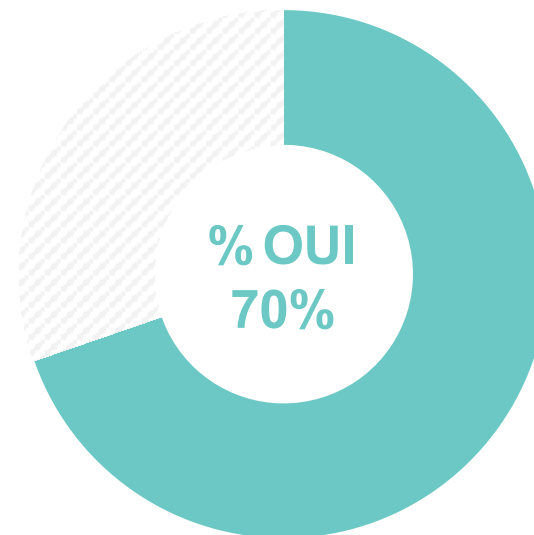


Proportion supérieure de **OUI** chez :

- Les parents avec une scolarité universitaire (**83 %**);
- Les parents d'ado fréquentant une école secondaire privée (**83 %** versus **68 %** à l'école publique).

Au cours de l'année scolaire 2024-2025 (de septembre à juin), étais-tu inscrit à au moins une activité **en dehors des heures de classe** (ex. : à l'école (parascolaire), dans la communauté, ou dans un endroit privé)?

Base : Les **ados** (n=201)



Écart considérable entre les écoles privées (83 %) et publiques (68 %)

Faits saillants

Beaucoup d'ados font de l'activité physique et du sport, mais souhaitent aussi participer à des activités artistiques ou agroculturelles.

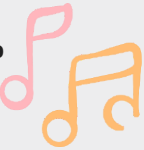
Activités pratiquées vs souhaitées - Ados

Ados		Activités pratiquées		Activités souhaitées	Différentiel
	n=	400		201	
Sports d'équipe traditionnels		51% ①		39% ①	-11
Entraînement physique et bien-être		15% ②		26% ②	+11 ①
Sports de performance et d'expression		10% ④		11%	+1
Activités de plein air et de nature		9%		5%	-3
Arts martiaux et sports de combat		9%		9%	0
Danse		5%		9%	+4
Sports aquatiques		4%		8%	+4
Autre(s) activité(s) physique(s) ou sportive(s)		2%		1%	-1
Musique (instrument, chant, groupe)		14% ③		20% ③	+5
Arts visuels (peinture, dessin, sculpture)		10% ④		16% ⑤	+5
Théâtre, improvisation		8%		13%	+5
Écriture créative, poésie, slam		2%		2%	0
Autre(s) activité(s) culturelle(s) ou artistique(s)		1%		2%	0
Robotique, électronique		7%		10%	+3
Club de jeux vidéo / création de jeux		5%		12%	+8 ③
Club scientifique / expériences de labo		3%		8%	+5
Photographie, vidéo, montage		3%		11%	+8 ③
Astronomie, observations scientifiques		2%		5%	+3
Codage, programmation informatique		0,5%		7%	+6 ⑤
Autre(s) activité(s) scientifique(s) ou technologique(s)		-		-	-
Ateliers de cuisine / pâtisserie		6%		17% ④	+11 ①
Pêche, élevage ou transformation alimentaire		3%		3%	0
Visites à la ferme / activités agricoles		2%		3%	0
Jardinage pédagogique / agriculture urbaine		2%		7%	+4
Cueillette en forêt / mycologie		2%		2%	0
Autre(s) activité(s) agroalimentaire(s)		-		-	-

Total physiques / sportives
Pratiquées 82% vs souhaitées 73%
-9



Total culturelles / artistiques
Pratiquées 31% vs souhaitées 42%
+11



Total scientifiques / technologiques
Pratiquées 14% vs souhaitées 31%
+17



Total agroalimentaires
Pratiquées 9% vs souhaitées 23%
+15



*Les répondantes pouvant sélectionner plusieurs réponses, le total des mentions peut dépasser 100%. Note: Pour les deux cibles, 0% ont sélectionné aucune activité. Différentiel = % souhaitées - % pratiquées

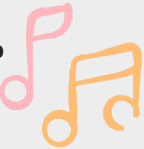
Activités pratiquées vs souhaitées - Parents d'ados

Parents d'ados	Activités pratiquées	Activités souhaitées	Différentiel
n=	400	201	
Sports d'équipe traditionnels	52% ①	40% ①	-12
Entraînement physique et bien-être	18% ②	27% ②	+9 ④
Activités de plein air et de nature	12% ③	17%	+4
Arts martiaux et sports de combat	12% ③	16%	+4
Sports aquatiques	11% ⑤	18% ⑤	+6
Danse	10%	13%	+2
Sports de performance et d'expression	8%	8%	0
Autre(s) activité(s) physique(s) ou sportive(s)	3%	2%	-1
Musique (instrument, chant, groupe)	11% ⑤	22% ③	+11 ②
Arts visuels (peinture, dessin, sculpture)	7%	13%	+6
Théâtre, improvisation	4%	9%	+6
Écriture créative, poésie, slam	2%	7%	+5
Autre(s) activité(s) culturelle(s) ou artistique(s)	3%	0,5%	-2
Photographie, vidéo, montage	4%	11%	+7
Club de jeux vidéo / création de jeux	4%	9%	+6
Robotique, électronique	4%	15%	+11 ②
Codage, programmation informatique	3%	11%	+8 ⑤
Club scientifique / expériences de labo	3%	10%	+7
Astronomie, observations scientifiques	2%	6%	+4
Autre(s) activité(s) scientifique(s) ou technologique(s)	1%	0,1%	-1
Ateliers de cuisine / pâtisserie	6%	21% ④	+15 ①
Pêche, élevage ou transformation alimentaire	4%	7%	+3
Jardinage pédagogique / agriculture urbaine	4%	8%	+4
Cueillette en forêt / mycologie	3%	4%	+1
Visites à la ferme / activités agricoles	2%	5%	+3
Autre(s) activité(s) agroalimentaire(s)	0,1%	-	0

Total physiques / sportives
Pratiquées 87% vs souhaitées 84%
-4



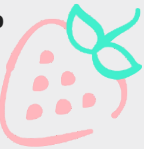
Total culturelles / artistiques
Pratiquées 24% vs souhaitées 41%
+17



Total scientifiques / technologiques
Pratiquées 16% vs souhaitées 36%
+19



Total agroalimentaires
Pratiquées 14% vs souhaitées 34%
+19



*Les répondantes pouvant sélectionner plusieurs réponses, le total des mentions peut dépasser 100%. Note: Pour les deux cibles, 0% ont sélectionné aucune activité. Différentiel = % souhaitées - % pratiquées

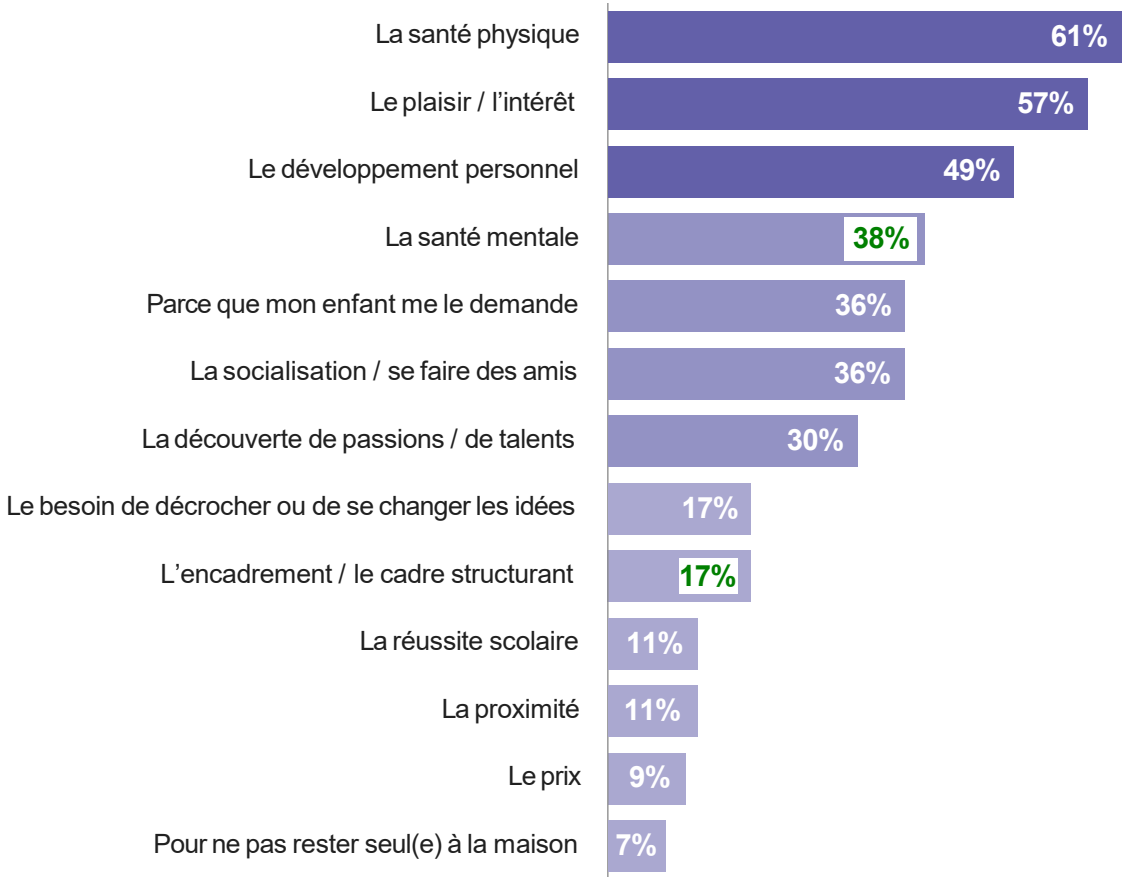
Faits saillants

Les ados s'inscrivent d'abord pour le plaisir, mais en retirent aussi des bienfaits pour leur bien-être et leur santé mentale.

Raison(s) / motivation(s) de participer à des activités

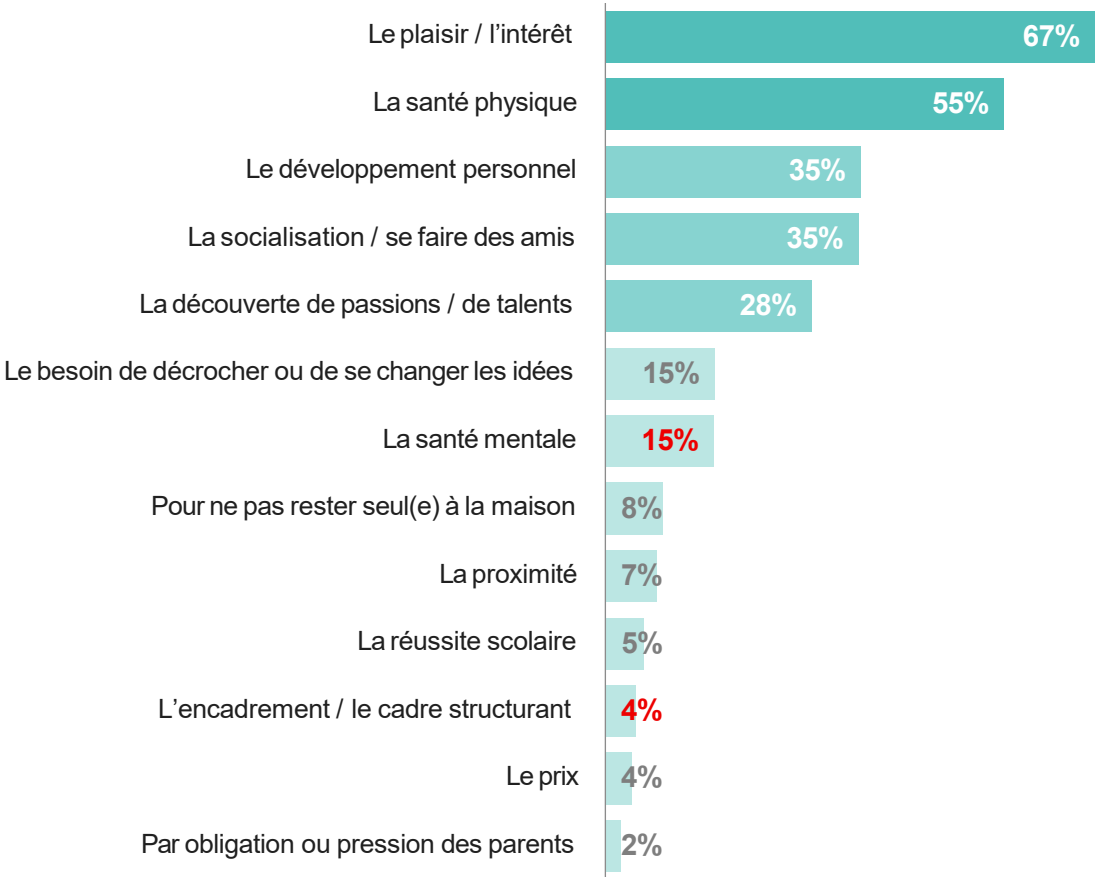
Q9. Quelles sont les **principales raisons qui vous motivent** à inscrire votre enfant à des activités hors classe? *Mentions multiples(Maximum 5 mentions)**

Base : Les **parents d'ados** dont l'enfant fait des activités hors classes (n=286)



Quelles sont les **principales raisons** qui te motivent à participer à des activités hors classe? *Mentions multiples(Maximum 5 mentions)**

Base : Les **ados** faisant des activités hors classes (n=136)

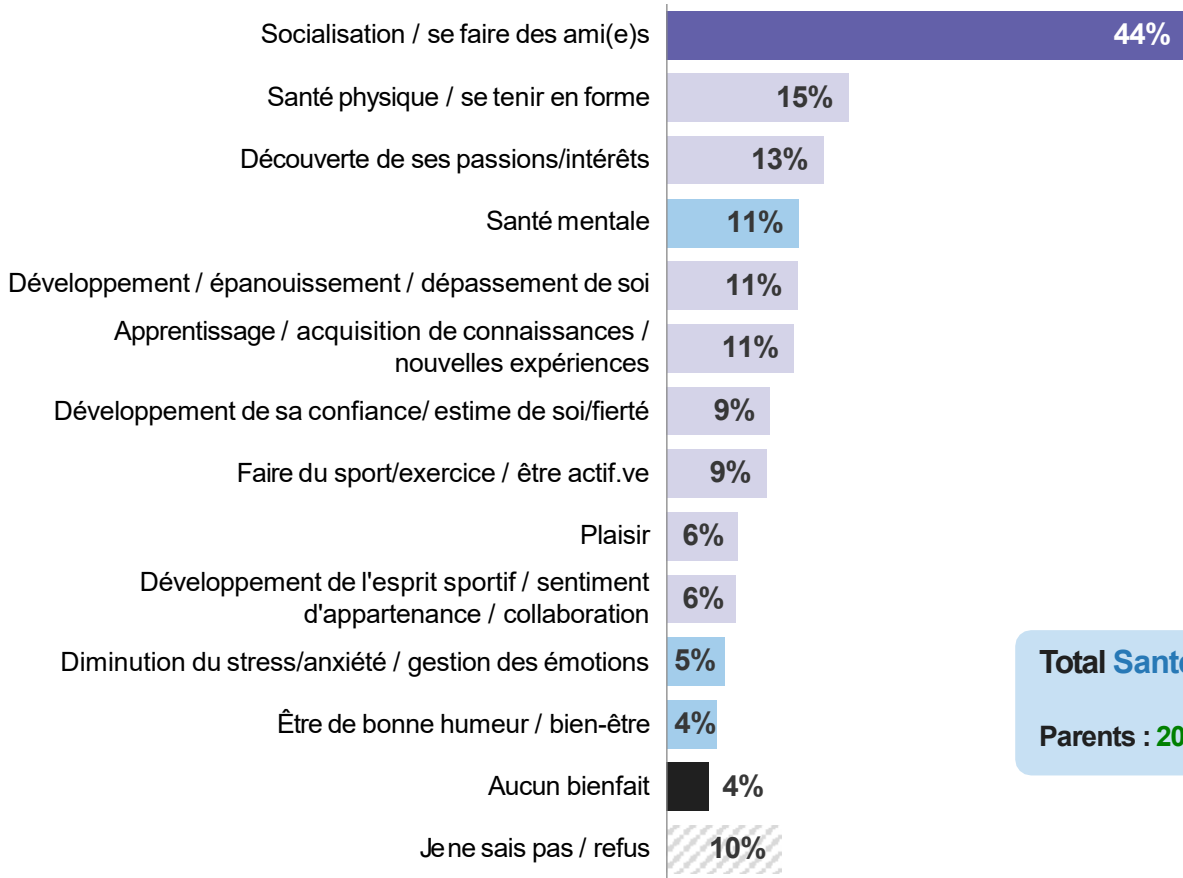


*Les répondants pouvant sélectionner plusieurs réponses, le total des mentions peut dépasser 100%.

Bienfaits spontanés associés à ses activités - Mentions spontanées

Q15. Selon vous, quels sont les **principaux bienfaits** qu'un enfant retire de sa participation à des activités en dehors des heures de classe? *Mentions multiples spontanées**

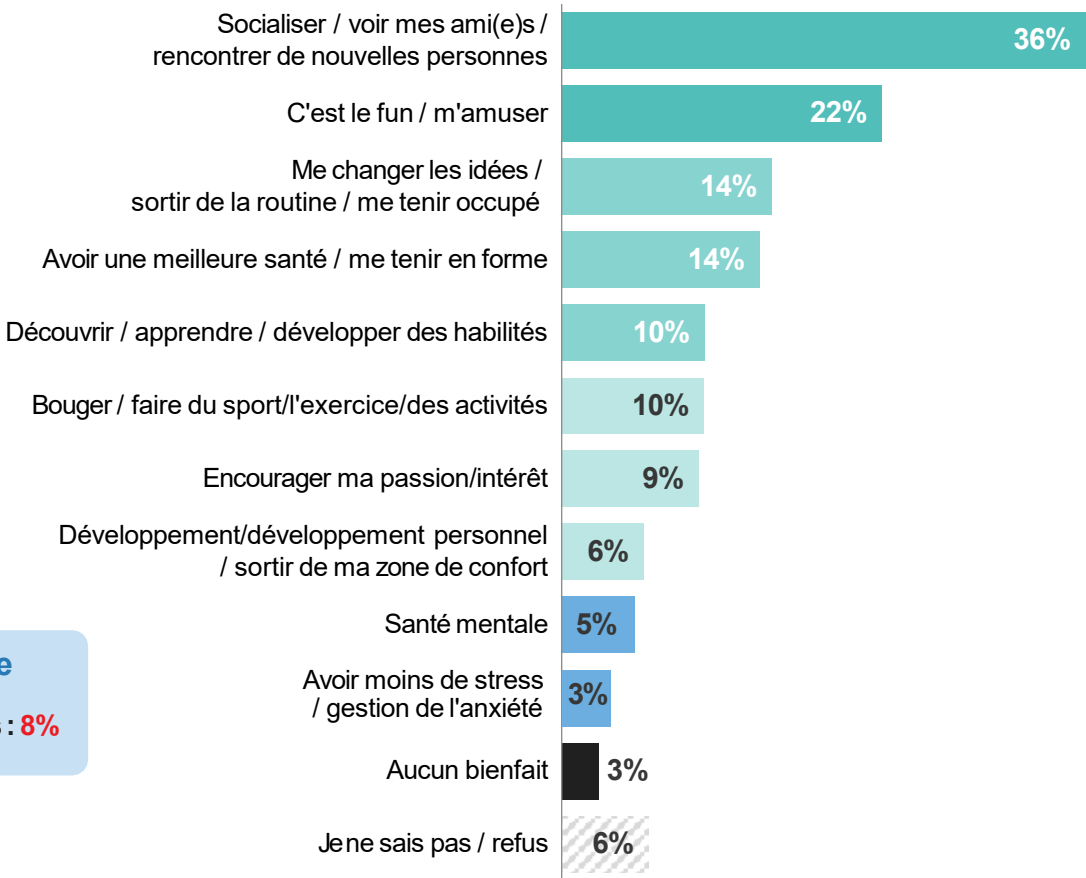
Base : Les **parents d'ados** (n=400)



Total Santé mentale
Parents : 20% vs Ados : 8%

Selon toi, qu'est-ce que ça t'apporte ou t'apporterait de faire des activités en dehors des heures de classe? Quels sont les bienfaits ? *Mentions multiples spontanées**

Base : Les **ados** (n=201)



*Les répondants pouvant **ÉCRIRE** plusieurs réponses, le total des mentions peut dépasser 100%.
Note: Seules les réponses ayant obtenues plus de 5% de mentions et celles mentionnant la santé mentale sont présentées. Autres (Parents : 9% | Ados : 15%)

Perception des bienfaits associés à l'activité sur divers énoncés

Q16. Dans quelle mesure êtes-vous d'accord pour dire que la pratique d'activités hors classe a le bienfait suivant pour les enfants ?

Base : Les **parents d'ados** (n=400)

À quel point es-tu d'accord pour dire que la pratique d'activités hors classe apporte ces bienfaits ?

Base : Les **ados** (n=201)

% <u>totale</u> ment en accord	Parents d'ados	Ados
	n= 319	178
Aide à décrocher des écrans	67%	37%
Permet de se faire des amis / d'avoir une vie sociale plus active	57%	40% 3
Donne un sentiment d'accomplissement / de fierté	54%	49% 1
Aide à se sentir bien mentalement	54%	41% 2
Aide à développer la discipline et la persévérance	53%	36%
Donne plus confiance en soi	53%	39%
Encourage l'autonomie et la prise d'initiatives	48%	25%
Aide à mieux se connaître / mieux se comprendre	46%	25%
Aide à réduire le stress	45%	31%
Contribue à une routine plus équilibrée (école, loisirs, repos)	44%	31%
Renforce le lien avec des adultes positifs ou inspirants (ex. : entraîneurs, animateurs)	43%	18%
Aide à la concentration à l'école	30%	16%
Améliore les résultats scolaires	26%	15%

Faits saillants

Les parents dont les ados fréquentent une école privée perçoivent davantage les bienfaits des activités sur la réussite éducative.

44%

VS 27% au public

Aide à la concentration en classe

42%

VS 23% au public

Améliore les résultats scolaires

Faits saillants

La communication entre l'école et les parents est une condition clé de l'engagement.

Sources d'informations pour choisir les activités

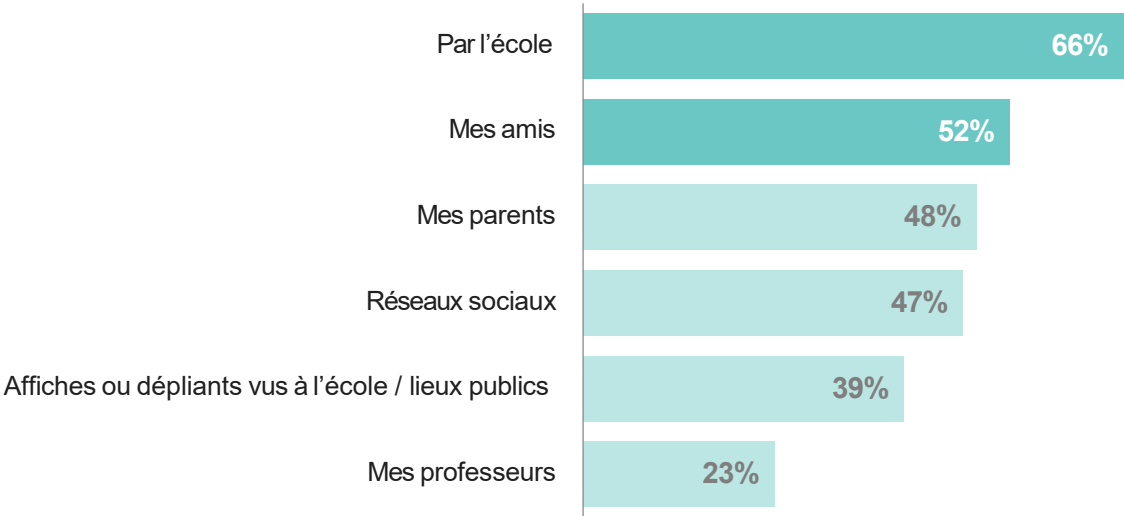
Q13. Où trouvez-vous généralement de l'information sur les activités que votre enfant pourrait faire en dehors des heures de classe? *Mentions multiples**

Base : Les **parents d'ados** qui cherchent de l'information sur les activités (n=377)



Où trouves-tu généralement de l'information sur les activités que tu pourrais faire en dehors des heures de classe? *Mentions multiples**

Base : Les **ados** qui cherchent de l'information sur les activités (n=181)



*Les répondantes pouvant sélectionner plusieurs réponses, le total des mentions peut dépasser 100%.

Point de vue de chercheurs



Jocelyn Garneau

Université du Québec
à Trois-Rivières



**Charles-Étienne
White-Gosselin**

Université du Québec
à Montréal

Point de vue de chercheurs

**Les bienfaits des activités artistiques
et culturelles sur le bien-être et la santé
mentale des jeunes**

Point de vue de chercheurs

**Les bienfaits des activités physiques
et sportives sur le bien-être et la santé
mentale des jeunes**

Mot de bienvenue

Présentation du LabM361

Projets-pilotes

Enquête auprès des parents et ados

Conférence de Mélissa Gagné

Projets-pilotes

Ateliers

En terminant...

Santé mentale : défis et pistes de solution

Mélissa Généreux

Médecin spécialiste en santé publique
et professeure titulaire à l'Université
de Sherbrooke.

*** Présentation sur la page
de l'événement**

M361 || || ||



Mot de bienvenue

Présentation du LabM361

Projets-pilotes

Enquête auprès des parents et ados

Conférence de Mélissa Généreux

Projets-pilotes

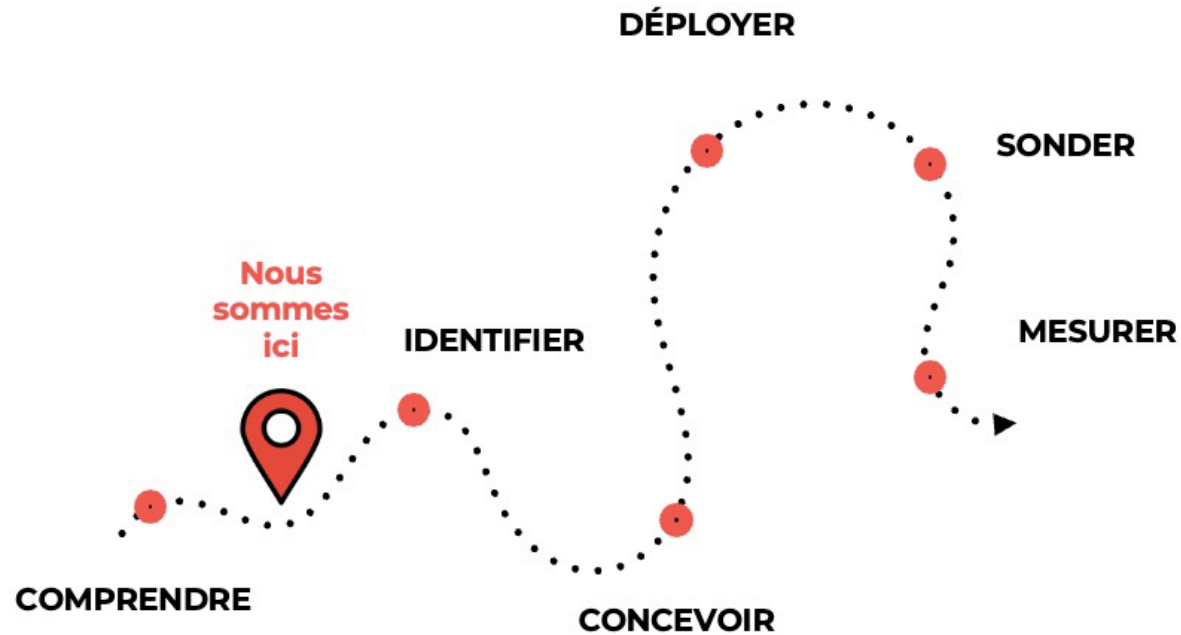
Ateliers

En terminant...

Hypothèse

Si les écoles sont accompagnées pour co-concevoir et offrir une programmation variée d'activités physiques, culturelles et agroalimentaires intégrant explicitement des objectifs de bien-être, alors les jeunes développeront leur littératie en santé mentale et leur sentiment d'efficacité personnelle, ce qui mènera à une amélioration durable de la santé mentale positive.

Projets-pilotes



M361 ||||

**Mieux
comprendre
la réalité terrain**

**Mettre au jeu
notre hypothèse
rapidement**

Nos critères

Les activités doivent s'inscrire dans l'une ou plusieurs des sphères suivantes :
activité physique, agroalimentaire ou culturelle.

Les activités doivent intégrer des objectifs ainsi que des outils ou des actions favorisant le bien-être mental des jeunes (ex. : atelier de sensibilisation ou activité d'auto-réflexion).

Les activités doivent être offertes dans un contexte scolaire, dans une approche inclusive et accessible.

École Lakeside à Lachine

Le projet: créer un espace sécuritaire où le bien-être est cultivé grâce à des activités agroalimentaires.

Activités financées:

- Des activités hebdomadaires dans la serre de l'école.
- Des ateliers animés en partenariat avec les partenaires communautaires en santé mentale.
- Des visites aux fermes locales.

École des Pionniers

Le projet : sensibiliser les jeunes, leurs parents et les enseignant·es aux bienfaits de l'activité physique sur le bien-être global grâce à un Marathon rassemblant toute l'école.

Activités financées:

- Outils et activités de sensibilisation
- Ateliers animés en collaboration avec des partenaires communautaires
- Marathon de la santé réunissant toute l'école

M361||||



Réflexions et questions

Début de parcours

**Le vocabulaire associé à la santé mentale évolue.
Quels sont les tendances actuelles et les pièges
à éviter?**

La santé mentale en milieu scolaire: le rôle de qui?

**Quels sont les ingrédients de succès pour implanter
des projets en milieu scolaire?**

Mot de bienvenue

Présentation du LabM361

Projets-pilotes

Enquête auprès des parents et ados

Conférence de Mélissa Généreux

Projets-pilotes

Ateliers

En terminant...

Atelier 1

Promotion de la santé mentale en milieu scolaire: quels mots utiliser et pourquoi?

Coanimation:

Safiétou Sakala

Association pour la santé publique du Québec

Émilie Lépine

M361, Moteur de stratégies sociales



M361 ||||

Atelier 2

Promotion de la santé mentale en milieu scolaire: des rôles professionnels en pleine transformation

Coanimation:

Caroline McCarthy

Université du Québec à Trois-Rivières

Marianne Boire

M361, Moteur de stratégies sociales



M361 || || ||

Atelier 3

Déploiement de projets en milieu scolaire: facteurs de succès et expériences terrain dans les écoles

Coanimation:

Sonia Vachon

Université de Sherbrooke

Véronique Landry

M361, Moteur de stratégies sociales



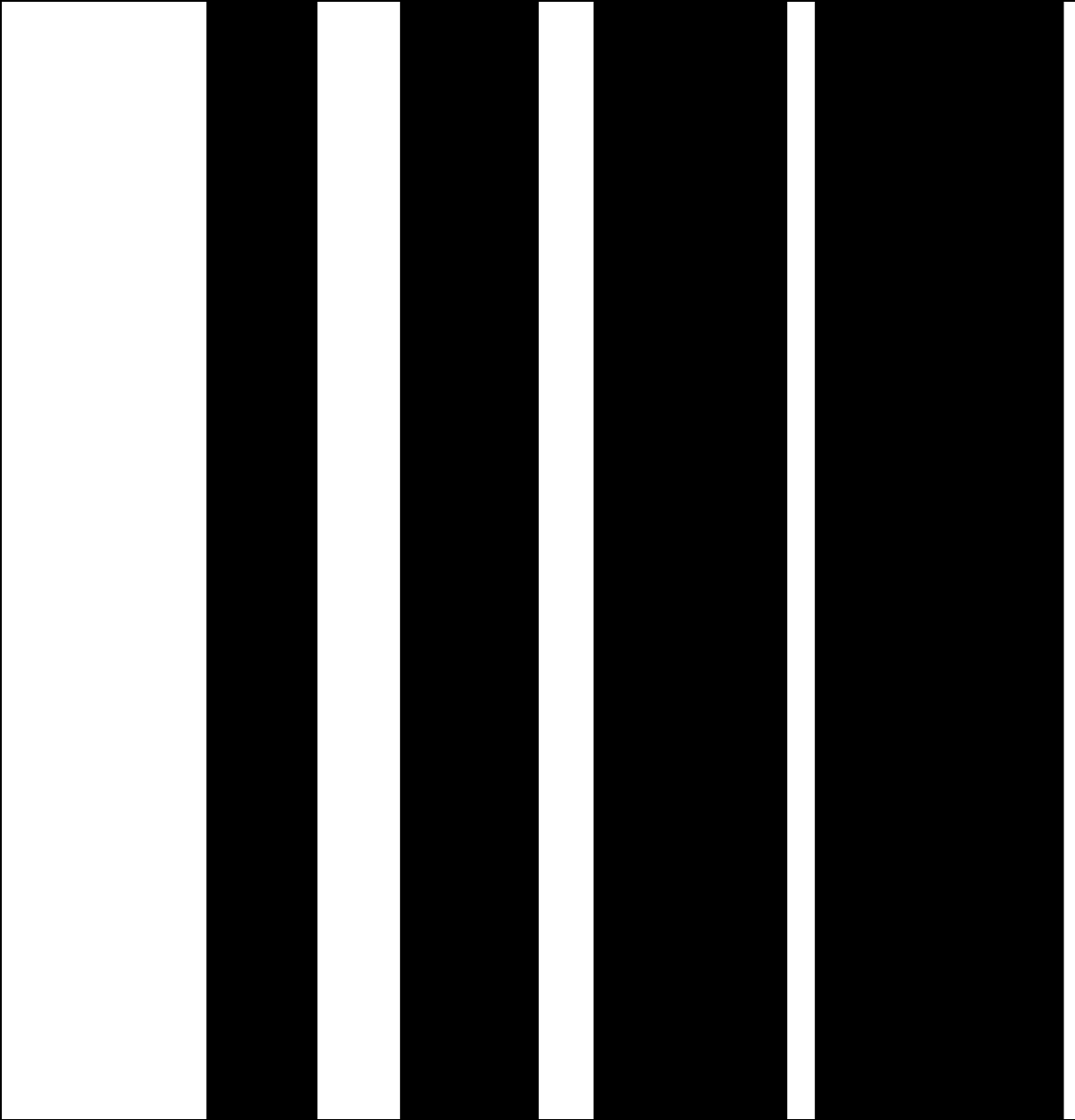
M361||||

En terminant :

**Merci !
Sondage
Infolettre
Page web**



M361 ||||



Demain, en mieux.

M361||||