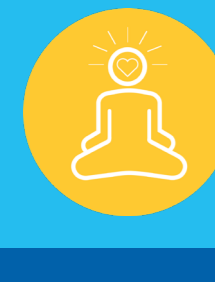




Objectif avenir RBC

L'année 2020 a été difficile, et si elle nous a appris quelque chose, c'est l'importance du bien-être mental. Les gens qui éprouvent des difficultés à cet égard sont de plus en plus nombreux à s'exprimer et à rechercher de l'aide.



Des partenaires d'Objectif avenir RBC – Jack.org et Jeunesse, J'écoute – ont cherché à savoir comment se sentaient les jeunes Canadiens après une année d'incertitude.

Les jeunes demandent de l'aide pour apprivoiser la nouvelle normalité

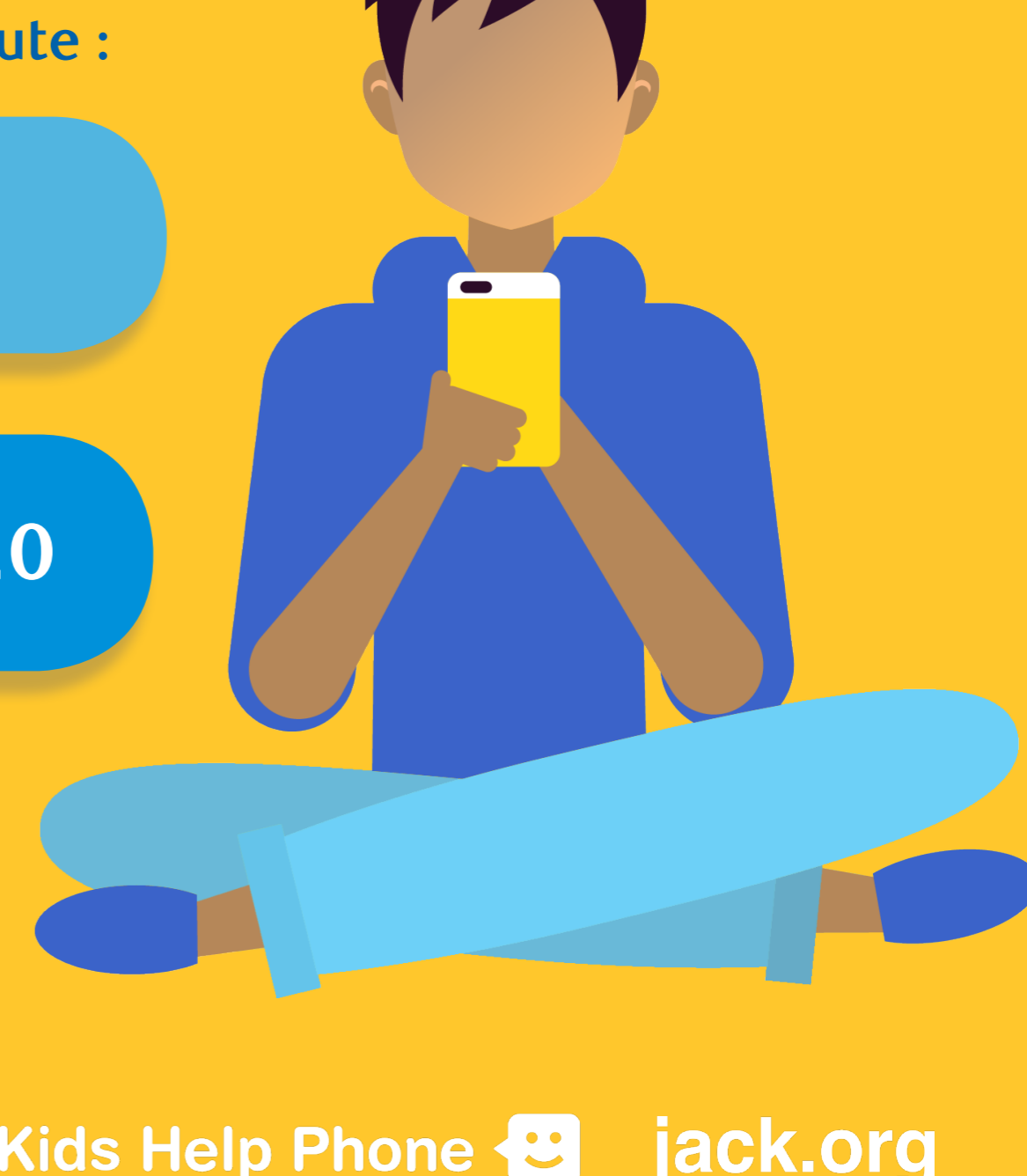
Les jeunes ont plus que jamais besoin de contacts et de soutien, et ils en ont besoin ponctuellement.

Nombre de jeunes Canadiens soutenus par Jeunesse, J'écoute :

1,9 million de prises de contact en 2019 (avant la COVID-19)

4,4 millions de prises de contact en 2020

Hausse de 132 % du soutien !



Centre de données de Jeunesse, J'écoute 2020

Kids Help Phone jack.org

L'acquisition d'expérience durant la pandémie

La COVID-19 a eu des répercussions négatives sur la santé mentale des jeunes Canadiens et sur leur attitude à l'égard de l'éducation, des perspectives de carrière et du développement professionnel.



Éducation

Près de 50 % des jeunes estiment que leurs études ne les préparent pas adéquatement au monde du travail.



Réseautage

Les jeunes qui ont conservé une bonne santé mentale se sentent prêts à réseauter, mais peinent à établir des liens significatifs.



Développement de carrière

Environ 46 % des jeunes travaillent à domicile, une réalité qui a une incidence sur leur attitude à l'égard du développement de carrière.



Vision de l'avenir

Les jeunes se sentent mal préparés à affronter l'avenir.



Sources : Centre de données de Jeunesse, J'écoute 2020 ; étude Perspectives jeunesse Objectif avenir RBC

Kids Help Phone jack.org

Autres données tirées de l'étude Perspectives jeunesse d'Objectif avenir RBC et d'Ipsos [ici](#).

Problèmes abordés avec Jeunesse, J'écoute :

En 2020, les jeunes voulaient discuter davantage des sujets suivants :

Alimentation et image corporelle

Comme les jeunes sont plus souvent à la maison, ils ont du mal avec leur alimentation ou l'image qu'ils projettent à l'écran.

+196%

Deuil

Le sentiment de vivre un deuil à la suite d'une perte ou d'un changement important a augmenté chez les jeunes au cours de la dernière année.

+176%

Orientation sexuelle et identité de genre

En raison d'un accès limité à des ressources ou à des proches bienveillants, un plus grand nombre de jeunes ont sollicité de l'aide relativement à leur orientation sexuelle ou identité de genre

+162%

Sentiment d'isolement

Les jeunes ont l'impression de passer à côté de certaines choses importantes : graduation, amitié, contacts humains.

+145%

Anxiété

En période de confinement, les jeunes ont ressenti de l'anxiété et du stress, en particulier à la rentrée des classes.

+142%



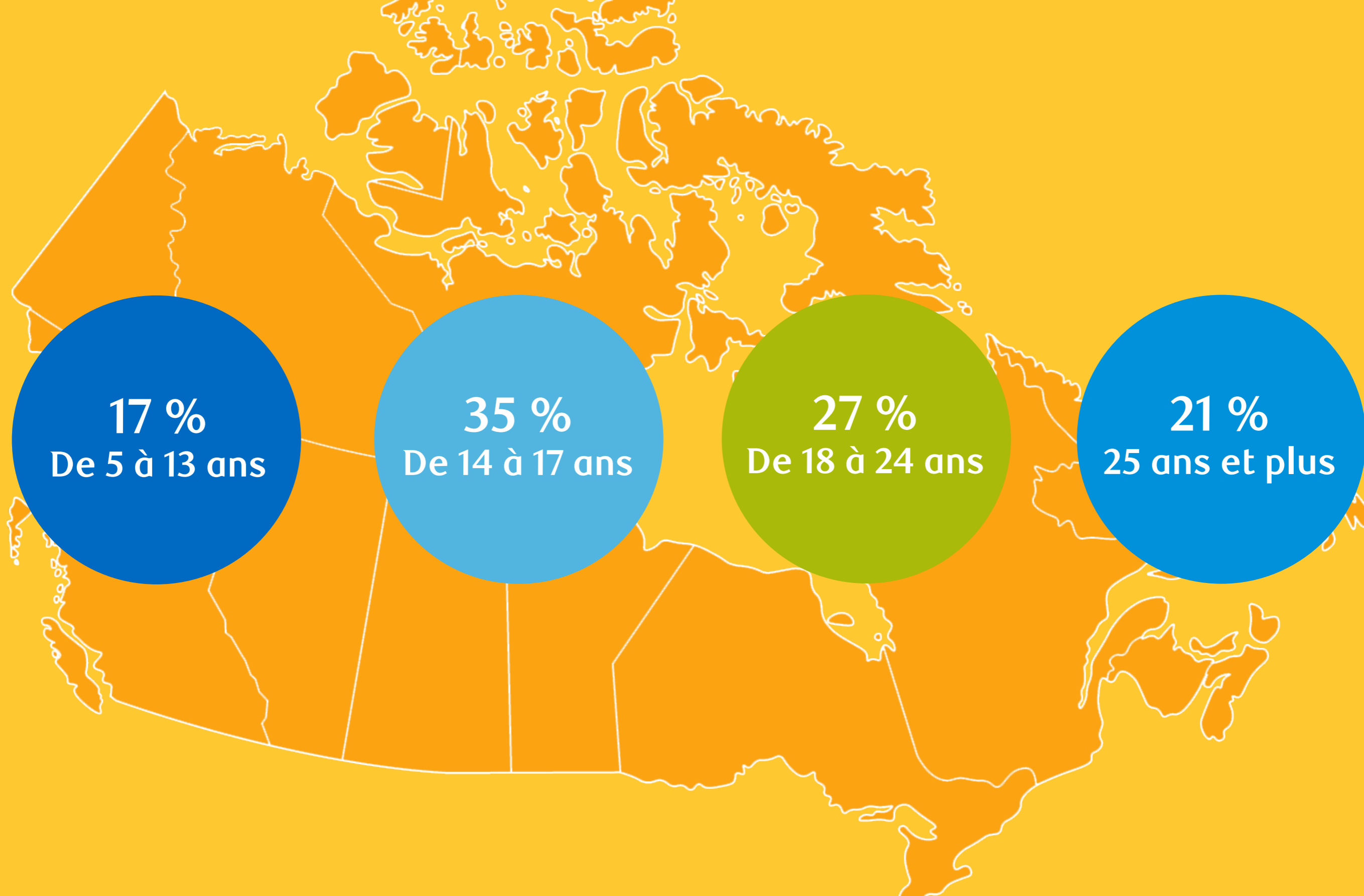
« Merci d'avoir envoyé un texto aujourd'hui. De quoi aimeriez-vous parler ? »

Source : Centre de données de Jeunesse, J'écoute 2020

Kids Help Phone jack.org

Vous n'êtes pas seul.

Vous pensez avoir besoin d'aide ? Rassurez-vous, vous n'êtes pas seul. Chaque jour, des jeunes de partout au Canada communiquent avec nous.



Source : Centre de données de Jeunesse, J'écoute 2020
Nota : Aucune des données de Jeunesse, J'écoute ne contient de renseignements personnels pouvant permettre l'identification.

Kids Help Phone jack.org

Vous voulez que la situation change

Des changements doivent être apportés aux programmes de santé mentale :

- Communication plus claire des services offerts
- Democratisation de l'accès à Internet
- Cohabitation des services numériques avec les services hors ligne
- Désir de participer aux discussions : perceptions, utilisation, obstacles et résultats
- Volonté de contribuer à la création et au développement des services

Vous voulez un meilleur rapport d'inclusion

65% des fournisseurs de services de santé mentale ne comprennent pas très bien le contexte culturel

Les impératifs de l'inclusion :

Apporter des solutions aux barrières linguistiques

Intégrer différentes croyances culturelles aux services

Comprendre les différences d'attitude relativement à la recherche d'aide d'une culture à l'autre

S'assurer que les prestataires de services sont disposés à se perfectionner afin de mieux s'adapter aux cultures dans leur domaine d'exercice



Sources : Rapport La voix des jeunes 2020, Jack.org

Il est parfois difficile de trouver de l'aide

Voici principalement pourquoi les jeunes et les adultes laissent traîner des enjeux de santé mentale :

« Je ne sais pas où trouver de l'aide. »



« Je suis trop occupé pour obtenir de l'aide. »



« Je n'ai pas les moyens d'obtenir l'aide dont j'ai besoin. »



Heureusement, nous sommes là.

Source: Statistics Canada 2020

Dans le cadre d'Objectif avenir RBC – l'engagement de RBC à l'égard du bien-être mental des jeunes –, RBC Fondation appuie des programmes partenaires comme Jack.org et Jeunesse, J'écoute afin d'aider les jeunes et leurs familles à avoir accès aux soins appropriés au bon moment.

Source : Centre de données de Jeunesse, J'écoute 2020
* Jeunesse, J'écoute a obtenu l'autorisation explicite de reproduire les citations présentées ici.

Kids Help Phone jack.org

Des ressources gratuites à votre portée :

Explorez les ressources suivantes, dont nombre sont soutenues par RBC Fondation par l'intermédiaire d'Objectif avenir RBC :



Envoyez un texto à une ligne d'assistance téléphonique ou parlez à un conseiller (Jeunesse, J'écoute) :

Enfants et jeunes : Textez PARLER au 686868, Composez le 1 800 668-6868

Adultes : Textez MIEUX au 741741



Mettez fin aux préjugés, participez au changement ou apprenez à être là pour les autres :

Joignez-vous au mouvement [jack.org](#)

Vous connaissez quelqu'un aux problèmes de santé mentale ? Apprenez à être là pour lui.



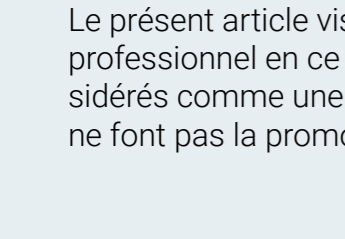
Parcourez les solutions Web :

Togetherall : une communauté de soutien par les pairs en ligne axée sur la santé mentale des jeunes.

Retrouver son entraînement : un programme d'accompagnement gratuit et guidé qui aide les jeunes de 15 ans et plus (et les adultes) à composer avec des sentiments dépressifs légers à modérés, l'anxiété, le stress ou l'inquiétude.



Trouvez du soutien professionnel dans un centre de services pour les jeunes : Découvrez le réseau ACCESS Esprits ouverts



Consultez le site Objectif avenir RBC pour connaître les dernières nouvelles et les plus récentes ressources gratuites à votre disposition. [rbc.com/objectifavenir](#)



Objectif avenir RBC

Le présent article vise à offrir des renseignements généraux seulement et n'a pas pour objet de fournir des conseils juridiques ou financiers, ni d'autres conseils professionnels. Veuillez consulter un conseiller professionnel en ce qui concerne votre situation particulière. Les renseignements présentés sont réputés être factuels et à jour, mais nous ne garantissons pas leur exactitude et ils ne doivent pas être considérés comme une analyse exhaustive des sujets abordés. Les opinions exprimées reflètent le jugement des auteurs à la date de publication et peuvent changer. La Banque Royale du Canada et ses entités ne font pas le promoteur, explicitement ou implicitement, des conseils, des avis, des renseignements, des produits ou des services de tiers.