



DE L'ADVERSITÉ À L'ÉVOLUTION

*Adapter LA TÊTE HAUTE à un
modèle de prestation virtuel
pendant la pandémie de COVID-19*

Rapport sommaire des évaluations



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

LA TÊTE HAUTE



**PRENEZ COURAGE
TENDEZ LA MAIN
DITES-LE**

This document is available in English.

Informations concernant la citation

Citation suggérée : Commission de la santé mentale du Canada (2023) Le rapport De l'adversité à l'évolution : adapter LA TÊTE HAUTE à un modèle de prestation virtuel pendant la pandémie de COVID-19 (en anglais seulement) Rapport sommaire des évaluations. Commission de la santé mentale du Canada. Ottawa (ON).

© 2023 Commission de la santé mentale du Canada

Les points de vue exprimés dans le présent document représentent uniquement ceux de la Commission de la santé mentale du Canada.

ISBN : 978-1-77318-322-0

Dépôt légal, Bibliothèque nationale du Canada



Les points de vue présentés ici représentent uniquement les points de vue de la Commission de la santé mentale du Canada. Le présent matériel a été produit grâce à la contribution financière de Santé Canada.

« LA TÊTE HAUTE m'a appris que « la santé mentale est aussi importante que la santé physique. »

- Élève de 9e année, participant virtuel à LA TÊTE HAUTE

Qu'est-ce que LA TÊTE HAUTE?

[LA TÊTE HAUTE](#) est une initiative de la Commission de la santé mentale du Canada visant à développer le leadership chez les jeunes de 12 à 19 ans. Depuis 2014, ce programme fondé sur des données probantes a apporté aux jeunes des quatre coins du pays les outils, la confiance et l'inspiration nécessaires pour devenir des chefs de file en matière de santé mentale et de bien-être dans leur école et leur communauté.

Le contexte

Au départ, le programme se déroulait en personne, mais en réaction à la pandémie de COVID-19, l'équipe de LA TÊTE HAUTE a mis au point une édition virtuelle hautement interactive, après avoir consulté des jeunes, des enseignants et des organismes communautaires. Le [modèle virtuel de LA TÊTE HAUTE](#) a été lancé en mai 2021 à la suite d'essais menés dans trois communautés.



Le rapport intégral De l'adversité à l'évolution : adapter LA TÊTE HAUTE à un modèle de prestation virtuel pendant la pandémie de COVID-19 passe en revue les résultats des évaluations issues des 20 sommets virtuels tenus entre septembre 2021 et juin 2022, soit la première année complète de fonctionnement virtuel. Ces évaluations ont été réalisées à l'aide de questionnaires anonymes précédant et suivant l'événement, ainsi que de sondages de satisfaction qui donnaient aux jeunes la possibilité de se prononcer sur leur expérience de LA TÊTE HAUTE et sur leurs projets de leadership en santé mentale à l'école.

Les points forts de l'évaluation



Lors de ces sommets virtuels de LA TÊTE HAUTE, les jeunes ont livré le même genre de commentaires positifs et enthousiastes que lors des sommets en personne tenus précédemment, mentionnant notamment les changements mesurables observés dans les comportements et les attitudes à l'égard de la stigmatisation de la santé mentale et de la recherche d'aide.

Lorsqu'on leur a demandé ce qu'ils avaient appris de leur expérience LA TÊTE HAUTE, trois thèmes centraux se sont dégagés :

Thème 1. Les jeunes ont acquis davantage de connaissances sur la santé mentale et la maladie mentale; une compréhension plus poussée du vécu avec la maladie mentale; et une prise de conscience accrue de la manière dont ils peuvent se soutenir et appuyer d'autres personnes qui éprouveraient des difficultés (dont la recherche d'aide).

« Une meilleure compréhension de la manière d'aborder les questions liées à la santé mentale et aux moyens d'aider les autres. »

– Élève de 12e année

Thème 2. Les jeunes ont découvert le problème de la stigmatisation, son incidence et ses implications sur les gens ainsi que les moyens d'y remédier ou de s'y opposer lorsqu'ils en sont témoins.

« J'ai appris que la stigmatisation est la principale raison qui empêche les gens d'aller chercher de l'aide. »

– Élève de 9e année

Thème 3. Les jeunes interrogés se sentent plus confiants et rassurés face à leurs propres questions en lien avec la santé mentale (dont la recherche d'aide) et ont indiqué qu'ils avaient acquis un sentiment de communauté et se sentaient moins seuls et mieux soutenus.

« Ces séances de LA TÊTE HAUTE m'ont permis de me sentir un peu plus à l'aise dans ma peau et de dire le fond de ma pensée au lieu de cacher mes sentiments. [Le programme] m'a appris que la guérison est un processus qui n'est pas constant, qu'il est normal d'avoir des jours sombres et qu'il est très important de chercher de l'aide au besoin. »

– Élève anonyme

Les actions des jeunes au lendemain du sommet

À la suite de chaque sommet LA TÊTE HAUTE, les jeunes mettent à profit leur créativité pour concevoir et offrir des activités de sensibilisation à la santé mentale dans leur région, et ce, tout au long de l'année scolaire. En 2021-2022, les sommets virtuels ont inspiré les jeunes de plusieurs façons. En voici quelques exemples :

- Création d'espaces de mieux-être
- Création d'espaces de guérison autochtones
- Aménagement de jardins de mieux-être
- Organisation d'activités quotidiennes dans le cadre de la Semaine de la santé mentale
- Distribution de trousseaux antistress lors d'examens



- Fabrication et livraison de cartes de vœux aux personnes âgées
- Mise en valeur des ressources en matière de santé mentale
- Participation des élèves du primaire à des activités liées au mieux-être



Création de panneaux muraux anti-stigmatisation

Les réalisations de LA TÊTE HAUTE pendant l'année scolaire 2021-2022 :

- **20** sommets virtuels
- **dans 6** provinces
- ayant un effet direct sur **plus de 1800** jeunes participants
- et une portée sur **plus de 50 000** personnes bénéficiant des projets menés par les jeunes

L'avenir de LA TÊTE HAUTE

Maintenant que le modèle virtuel a fait ses preuves dans la lutte contre la stigmatisation et la promotion du leadership chez les jeunes, LA TÊTE HAUTE continuera à proposer à la fois des séances en personne et des séances virtuelles, afin d'offrir plus de choix aux communautés. Par ailleurs, la réussite du modèle virtuel confirme le potentiel d'adaptation ultérieure de LA TÊTE HAUTE – notamment pour différents groupes d'âge et pour les régions éloignées. L'approche fructueuse du programme, fondée sur des données

probantes, de même que la reconnaissance de la prévention et promotion de la santé mentale en tant qu'outil précieux pour le bien-être des jeunes font de LA TÊTE HAUTE l'option idéale pour une croissance et un investissement continus à l'échelle nationale.



L'équipe de LA TÊTE HAUTE se réjouit à l'idée de continuer à inspirer les jeunes à travers le Canada à faire preuve de courage, tendre la main et prendre la parole!

« Le programme a égayé mes journées, m'a aidé à voir la vie d'un œil positif et m'a motivé à me lever chaque jour. Avant de suivre le programme, je n'avais jamais envie de me réveiller le matin, mais maintenant j'ai hâte au réveil (et je me lève tôt pour commencer ma journée), et à la fin de la journée, je me sens mieux dans ma peau. Merci à LA TÊTE HAUTE d'avoir transformé ma vie! »

– Élève de 10e année

Le rapport complet *De l'adversité à l'évolution : adapter LA TÊTE HAUTE à un modèle de prestation virtuel pendant la pandémie de COVID-19* est disponible sur demande (en anglais seulement).

Veillez vous adresser à : latetehaute@commissionsantementale.ca
<https://commissionsantementale.ca/formation/la-tete-haute>

Merci aux organisations qui nous soutiennent!





Santé Health
Canada Canada



Commission de Mental Health
la santé mentale Commission
du Canada of Canada

Commission de la santé mentale du Canada, 2023

350, rue Albert, bureau 1210

Ottawa (Ontario) K1R 1A4

Tél. : 613.683.3755

Télééc. : 613.798.2989

 @CSMC_MHCC  /theMHCC

 /1MHCC  @theMHCC

 /Mental Health Commission of Canada

 /theMHCC