

# LE MENTORAT FAVORISE LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES FEMMES ET DES FILLES

**Mémoire présenté au Comité permanent de la condition féminine de la Chambre des communes pour son étude sur la santé mentale des jeunes femmes et des filles**

## **Le mentorat des Grandes sœurs protège et nourrit un développement sain**

### **QUI SOMMES-NOUS?**

L'organisme Grands Frères Grandes Sœurs du Canada (GFGSC) permet d'établir des relations de mentorat qui peuvent changer une vie et qui révèlent le potentiel des jeunes et les outillent pour l'avenir. Nous sommes une organisation fédérée fondée en 1913 qui compte 95 organismes de bienfaisance locaux, lesquels desservent 1 100 communautés dans tout le Canada.

En 2022, nous avons mobilisé plus de 21 000 bénévoles qui ont offert un mentorat dont avaient besoin plus de 41 400 enfants et jeunes, confrontés à l'adversité dans leur vie, ce qui entraîne un stress toxique qui peut avoir un impact négatif sur le développement. Nos mentors sont des adultes qui établissent une relation de développement positive avec un jeune, en lui fournissant des conseils, un soutien et un modèle de vie constructif. Nous répondons à des besoins de la communauté qui ne sont pas toujours pris en compte par les structures gouvernementales d'aide sociale.

En tant qu'organisation nationale de mentorat, nous sommes directement intéressés à améliorer la vie et les résultats des enfants et des jeunes de tout le pays, y compris ceux des communautés autochtones, des nouveaux arrivants, des communautés racisées et des communautés LGBTQ2S+. Cela n'est possible que grâce à leur participation à des programmes de mentorat qui reconnaissent, honorent et célèbrent leurs communautés et leurs histoires.

### **PORTÉE DE NOS ACTIVITÉS**

Le Canada est l'un des pays les plus en santé au monde, mais tous les Canadiens n'ont pas un accès équitable aux ressources qui favorisent la santé, notamment pour ce qui est de la santé mentale. De nombreuses failles font en sorte que l'accès uniforme aux soins de santé n'existe pas pour toutes les familles, en particulier pour celles qui sont confrontées à des obstacles systémiques. En l'absence de facteurs de protection et d'intervention, les inégalités en matière de santé se poursuivront, et des générations de Canadiens en souffriront. L'objectif de GFGSC est de joindre les jeunes dont la santé est à risque, sans que ce soit leur faute.

GFGSC est l'un des organismes de services aux jeunes les plus importants et les plus fiables au Canada. Chaque jour, les bureaux locaux de GFGSC naviguent dans l'immensité du territoire canadien, surmontant les obstacles logistiques pour atteindre les diverses communautés qui ont le plus besoin d'eux. Aucune communauté ne se ressemble, et chaque communauté que nous joignons présente un ensemble unique de défis et de forces. Chaque jour, 73 % des bureaux de GFGSC sont en relation avec les communautés rurales, éloignées et autochtones, et nous comptons sur plus de 1 000 professionnels qui travaillent directement chaque jour avec les mentors, les mentorés et leurs familles.

GFGSC est incroyablement fier de faire partie de chacune des communautés diverses et uniques du Canada. Nous sommes reconnaissants que ces communautés nous fassent confiance, nous accueillent et partagent notre conviction quant au pouvoir du mentorat de GFGSC. Nous existons parce que nous croyons que toutes les jeunes femmes et les filles ont le droit de réaliser leur plein potentiel, et, par nos programmes, nous rendons possibles des relations qui changent des vies.

## NOTRE APPEL À L'ACTION

En moyenne, 3 de nos mentorés sur 4 sont confrontés à de multiples sources d'adversité dans leur vie quotidienne. L'adversité vécue dans l'enfance peut avoir un impact négatif sur le développement socio-émotionnel et d'autres types d'apprentissage, ce qui rend plus difficile pour les enfants d'atteindre leurs objectifs, de s'entendre avec les autres, de gérer leurs émotions, de réussir à l'école et de faire des choix positifs pour leur avenir<sup>1</sup>.

Sur un échantillon de plus de 17 000 dossiers d'enfants qui bénéficient des services de GFGSC pour la période d'un an allant de septembre 2021 à septembre 2022, les enfants qui s'identifient au sexe féminin étaient **1,45 fois** plus nombreux que ceux qui s'identifient au sexe masculin.

Les données de GFGSC pour 2021 basées sur un échantillon de 1 608 dossiers ont montré que :

- Plus de la moitié des enfants mentorés par GFGSC sont proches d'une personne atteinte d'une maladie mentale
- Trois enfants sur cinq ont déclaré souffrir d'isolement social
- Près de la moitié des enfants mentorés ont déclaré avoir été exposés au stress financier
- Environ 1 enfant sur 2 a déclaré avoir vécu le décès d'un proche.

Les recherches sur la santé confirment que les enfants qui vivent quotidiennement avec quatre sources d'adversité ou plus ont deux fois plus de risques de souffrir d'asthme et sont plus susceptibles de souffrir de maladies chroniques comme le cancer, les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et le diabète de type 2<sup>2</sup>. Lorsque le corps en développement d'un enfant est exposé de manière répétée à des expériences négatives et à des conditions stressantes, comme la pauvreté ou l'exposition à la violence, son corps et son cerveau se mettent en état d'alerte permanent, libérant des hormones de stress qui nuisent à son apprentissage et à son développement<sup>3</sup>.

Les besoins d'intervention ne cessent de croître. Par conséquent, le fait de vivre dans l'adversité pendant l'enfance a des conséquences néfastes et permanentes sur la santé physique et émotionnelle, la réussite scolaire, la réussite économique et le bien-être général<sup>4</sup>. Cette situation a été aggravée par la pandémie, qui a fondamentalement modifié la structure de la vie des jeunes pendant leurs années de formation, une période cruciale pour l'acquisition d'habitudes saines, la constitution d'un capital social et l'établissement d'objectifs pour l'avenir.

En 2021, plus de 1 000 jeunes, dont des mentorés de GFGSC, ont été interrogés par Abacus Data<sup>5</sup>. Les perspectives qui se dégagent des résultats sont plutôt sombres :

- Les jeunes des tranches d'âges moins âgées ressentent de la colère et de la déception, tandis que les jeunes des tranches plus âgées ressentent du désespoir et de l'impuissance.
- De nombreux jeunes ressentent moins de joie ou d'optimisme qu'avant la pandémie.
- De nombreux jeunes ont déclaré avoir des difficultés à accéder aux services de santé mentale et aux services pédagogiques.

---

<sup>1</sup> Center on the Developing Child, Harvard University, *How Early Childhood Experiences Affect Lifelong Health and Learning*, 2021.

<sup>2</sup> Center on the Developing Child, Harvard University, *A Science-Based framework for Early Childhood Policy; Using Evidence to Improve Outcomes in Learning, Behavior, and Health for Vulnerable Children*, 2007.

<sup>3</sup> Palix Foundation, *Brain Architecture & Toxic Stress*, 2014.

<sup>4</sup> Center on the Developing Child, Harvard University, *In Brief: The impact of Early Adversity on Children's Development*, 2018.

<sup>5</sup> Abacus Data, *COVID-19 & Canadian Youth Impacts, Perspectives & The Recovery*, 2020.

Le rapport a également révélé que les jeunes qui vivent dans des ménages à faibles revenus sont confrontés à des défis encore plus importants. Sans surprise, le bilan de la pandémie n'est pas le même pour toutes les populations.

En outre, pendant la pandémie, les appels à Jeunesse, J'écoute ont augmenté de 55 %, les demandes d'aide par message texte de 61 %, et 76 % des appelants ont déclaré n'avoir personne d'autre à qui parler<sup>6</sup>. GFGSC est un organisme vers lequel les appelants sont dirigés par Jeunesse, J'écoute.

Les preuves des répercussions de la pandémie sur la santé mentale des jeunes continuent d'affluer. Par exemple, l'Alberta Medical Association a constaté que 77 % des parents de l'Alberta signalent une détérioration de la santé mentale de leurs enfants<sup>7</sup>. Par ailleurs, le Centre de toxicomanie et de santé mentale a constaté que 59 % des étudiants de l'Ontario se disent déprimés par rapport à l'avenir, et que 39 % d'entre eux affirment que la pandémie a eu un effet « très » ou « extrêmement » négatif sur leur santé mentale<sup>8</sup>.

GFGSC remarque les mêmes signes inquiétants dans ses propres données. Nous recueillons des informations sur une base volontaire auprès des familles au cours de notre processus d'admission, et ce que nous constatons en 2022 est préoccupant :

- 40 % de nos mentorés vivent dans une situation de stress financier.
- 35 % de nos mentorés doivent composer avec une maladie mentale.
- 39 % de nos mentorés vivent dans un ménage dont un membre est atteint d'une maladie mentale.
- 49 % de nos mentorés vivent de l'isolement social<sup>9</sup>.

Compte tenu des menaces croissantes qui pèsent sur la santé mentale et physique des enfants, y compris les jeunes femmes et les filles, le Canada doit investir dans les services qui atteignent les communautés dans le besoin en proposant des services conçus pour répondre à leurs besoins complexes.

Cela nécessitera des investissements nouveaux et accrus, supérieurs aux niveaux de financement actuels.

## UN CATALYSEUR DE CHANGEMENT

Le mentorat de GFGSC se fonde sur la recherche sur l'équité en matière de santé, en accordant la priorité aux personnes les plus à risque lors de l'admission et en fournissant un accès direct à nos programmes.

Les recherches font ressortir qu'un adulte qui exerce une influence positive peut améliorer considérablement les résultats des enfants confrontés à l'adversité<sup>10</sup>. Il a été prouvé que des relations constantes de soutien stimulent le développement du cerveau, favorisent la santé physique et encouragent la résilience, ce qui réduit les disparités en matière de santé et permet de changer l'avenir d'un jeune.

Les relations qui changent la vie et qui protègent et stimulent les esprits et les corps en développement doivent être construites et entretenues intentionnellement. La recherche valide le fait que les *relations de développement* sont essentielles pour protéger les jeunes vulnérables contre les préjudices, tout en leur permettant de grandir et de se développer positivement. Les relations de développement se caractérisent par cinq éléments : exprimer de la compassion, stimuler la croissance, fournir un soutien, partager le pouvoir et élargir les possibilités<sup>11</sup>.

---

<sup>6</sup> CBC News, « Calls to Kids Help Phone have surged. Now some counsellors are making a distress call of their own », 9 novembre 2020.

<sup>7</sup> <https://globalnews.ca/news/8882754/alberta-teens-mental-health-covid-survey/#:~:text=According%20to%20a%20survey%20from,before%20the%20COVID%2D19%20pandemic>.

<sup>8</sup> <https://www.camh.ca/-/media/files/pdf---osduhs/2021-osduhs-report-pdf.pdf>.

<sup>9</sup> Grands Frères Grandes Sœurs du Canada, données du registre des besoins, 2022.

<sup>10</sup> Alliance for Strong Families and Communities, *Using a Brain Science-Infused Lens in policy Development: Achieving healthier outcomes for children and families*, 2016.

<sup>11</sup> Search Institute, *Developmental Relationship Framework*, 2018.

Lorsque les jeunes ont accès à des relations de soutien constantes avec des adultes, leur niveau de stress diminue, et ils sont plus susceptibles de réaliser leur potentiel malgré les risques pour leur santé et les obstacles à leur réussite. Pour briser le cycle des traumatismes et des inégalités en matière de santé, nous devons intervenir et élargir les systèmes de soutien, inciter les jeunes à s'épanouir et accroître les possibilités qui s'offrent à eux.

## NOTRE INTERVENTION

Les bureaux accrédités de GFGSC de tout le Canada inscrivent à nos programmes des jeunes Canadiens de divers horizons culturels, âgés de 7 à 18 ans. La plupart des mentorés de GFGSC se trouvent dans la période intermédiaire de l'enfance, soit celle qui va de 8 à 13 ans. La plupart des praticiens de la santé et des éducateurs s'entendent pour dire que ces années intermédiaires constituent une période critique du développement. Non seulement les enfants changent physiquement et émotionnellement, mais leurs supports sociaux changent et leurs intérêts commencent à s'élargir. Leurs relations avec leurs pairs et ceux qui prennent soin d'eux se transforment radicalement au cours des années intermédiaires du développement, et les résultats peuvent être positifs ou négatifs<sup>12</sup>.

S'il n'y a pas d'« âge magique » pour intervenir, les recherches montrent clairement que, dans la plupart des cas, il est nettement plus efficace d'intervenir le plus tôt possible que d'attendre<sup>13</sup>.

Les risques graves pour la santé, la vulnérabilité et les sources d'adversité ne peuvent être traités rapidement. Les familles et les enfants dans le besoin sont souvent confrontés à des obstacles complexes et à des traumatismes multidimensionnels qui ne peuvent pas tous être traités du jour au lendemain ou à la hâte. Les programmes de GFGSC sont conçus pour durer de 4 à 6 ans, à compter du moment où nous jumelons un jeune et sa famille avec un mentor. Cet engagement et ce soutien continus sont rares dans notre secteur, où les programmes à court terme sont plus courants, car ils sont moins coûteux et moins exigeants.

Au cours de la période de mentorat de GFGSC, notre approche éprouvée offre à nos mentorés l'occasion de changer leur vie et de se transformer. Les jumelages de GFGSC évoluent souvent en relations naturelles de soutien qui se poursuivent au-delà de nos programmes. Nous déclenchons quelque chose qui a le potentiel de durer toute une vie.

## RECONSTRUIRE APRÈS LA PANDÉMIE

Tout au long de la pandémie, GFGSC a continué à joindre et à soutenir des jeunes et leurs familles dans tout le Canada. Lorsque la réglementation sanitaire nationale a suspendu les programmes en personne, GFGSC a réagi en utilisant des moyens numériques pour que les enfants restent en contact avec leurs mentors. En conséquence, les mentorés de GFGSC ont été mieux protégés des répercussions négatives de la pandémie que leurs pairs.

En 2020, GFGSC s'est associé à des chercheurs de l'Université York (M<sup>mes</sup> Craig et Pepler) et de l'Université de Victoria (M<sup>me</sup> Ames) pour mener un projet de recherche intitulé *Building Bigger Connections*<sup>14</sup>. L'objectif de cette recherche était d'aider GFGSC à comprendre les processus des mentorés liés à la santé mentale et aux relations pendant la pandémie de COVID-19 par rapport à ceux des jeunes qui ne bénéficient pas des services de GFGSC.

Les résultats ont révélé que les bureaux de GFGSC de tout le pays joignent des jeunes qui sont confrontés à des sources d'adversité et à des inégalités quotidiennes.

Les mentorés de GFGSC :

- Étaient plus susceptibles que les autres d'être issus de foyers avec une seule personne responsable (proportion de 17 %).

---

<sup>12</sup> Ministère des Services à l'enfance et à la jeunesse, « Se préparer : Un cadre stratégique pour aider les enfants du groupe d'âge des années intermédiaires de l'Ontario à s'épanouir », 2018

<sup>13</sup> Center for the Developing Child, Harvard University, *In Brief: The impact of Early Adversity on Children's Development*, 2018.

<sup>14</sup> Craig S.G., Ames M.E., Urusov A., et Baudin, C., pour Grands Frères Grandes Sœurs Canada, avril 2021, *Building Bigger Connections: Wave 1 Results*.

- Étaient moins susceptibles de posséder leur propre ordinateur que les autres (proportion de 5 %).
- Ont déclaré que leurs parents étaient moins enclins à les aider dans leurs travaux scolaires que les autres jeunes.

D'autres résultats de cette enquête nous ont appris ce qui suit :

- Les jeunes mentorés de GFGSC qui avaient des contacts réguliers avec leur mentor ont déclaré se sentir plus soutenus et moins isolés, inquiets ou anxieux que les autres.
- Les jeunes qui n'avaient pas de mentor GFGSC étaient plus susceptibles de faire état de symptômes importants de dépression et d'anxiété.
- Les mentorés de GFGSC ont fait état de plus d'inégalités par rapport aux autres jeunes, inégalités telles qu'un revenu inférieur du ménage et la racisation; cependant, malgré ces désavantages, il est ressorti des données que les mentorés de GFGSC affichaient une meilleure santé mentale.

Ces résultats tendent à indiquer que le statut de mentoré de GFGSC et que le fait de bénéficier d'un mentorat individuel constitue, pour les jeunes, un facteur de prévention et de protection contre certains problèmes de santé mentale<sup>15</sup>.

Compte tenu du rôle important que les relations de mentorat peuvent jouer dans la prévention des problèmes de santé à long terme, il est inquiétant de constater qu'il existe un arriéré de jeunes ayant besoin de nos services (il y a environ 15 000 jeunes sur notre liste d'attente) et que les inégalités d'accès aux moyens de soutien en matière de santé et de bien-être s'amplifient, en particulier dans les communautés rurales et autochtones.

## **CONCLUSION**

Des relations positives et saines sont un élément important de la prévention des problèmes de santé à long terme, ce qui fait du mentorat une intervention essentielle pour les enfants aux prises avec des sources d'adversité. Toutes les jeunes femmes et les filles méritent un passage sûr et protégé vers l'âge adulte. GFGSC s'efforce de joindre les jeunes pendant les années critiques de leur développement, en leur offrant un système de soutien qui peut atténuer les effets néfastes du stress de l'enfance et compenser les inégalités en matière de santé.

Un changement durable demande du temps et des investissements. Alors que le Canada se reconstruit après la pandémie, la recherche nous encourage à travailler collectivement pour rendre le mentorat accessible à tous les jeunes dont la santé est grandement à risque, sans que ce soit leur faute.

Nous devons renforcer la capacité du système et investir dans des interventions qui, comme le mentorat de GFGSC, sont fiables, éprouvées et de grande portée. Grâce à un mentorat encadré, les cycles de traumatismes générationnels et d'inégalités en matière de santé peuvent être rompus, et un développement sain peut être protégé et stimulé.

---

<sup>15</sup> Craig S.G., Ames M.E., Urusov A., et Baudin, C., pour Grands Frères Grandes Sœurs Canada, avril 2021, *Building Bigger Connections: Wave 1 Results*.