

Fil jeunesse

Magazine conçu par et pour les jeunes interpellés par la santé mentale

N° 6 | Printemps 2017

Majeurs et vaccinés

La transition vers la vie adulte

Qu'est-ce que devenir adulte?

Conseils et réflexions pour une transition harmonieuse

Témoignage :
Une évolution éprouvante

Réponses Éclairs :
Le départ
en appartement!



Aimez-nous sur
Facebook!

www.facebook.com/filjeunesseAQRP/



avec la collaboration

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec



Qu'est-ce que le Fil jeunesse?

Association québécoise pour
la réadaptation psychosociale
2380, av. du Mont-Thabor, bur. 205
Québec (Québec) G1J 3W7
Tél. : 418-523-4190

aqrp-sm.org

Vous pouvez maintenant vous
abonner au *Fil jeunesse* en
complétant et en nous renvoyant
le coupon qui se situe à l'intérieur
du magazine, ou, en communiquant
avec nous :

filjeunesse@aqrp-sm.org

418-523-4190, poste 216

Éditrice

Emilie Lebrun

Comité d'édition

Sophia Noël

Marie-Claude Gagnon

Karolane Renaud

Marie-Camille Tremblay

Révision linguistique

Marie-Claude Gagnon

Justine Manning-Harvey

Montage infographique

Emilie Lebrun

Soutien technologique

Manon Vaillancourt

Le *Fil jeunesse* de l'AQRP est un magazine traitant de santé mentale et de rétablissement en santé mentale. Il est conçu *par et pour* les jeunes de 15 à 30 ans se sentant interpellés par le sujet et voulant en apprendre davantage. Chaque édition aborde sous différents angles un thème en particulier, donnant, d'une part, une voix aux jeunes grâce à des témoignages et des textes d'opinions, et, d'autre part, des informations vulgarisées provenant de professionnels. Le *Fil jeunesse* présente aussi des textes sur la santé dans sa globalité, des outils de prévention et un regard sur la participation citoyenne des jeunes. Le tout est présenté de façon accessible et informative.

MISSION

Être un carrefour d'expression, d'information et de réflexion, un espace qui inspire et soutient les jeunes dans leur mobilisation personnelle et sociale en lien avec la santé mentale.

VALEURS

Authenticité : s'exprimer avec sincérité.

Esprit critique : réfléchir aux différents points de vue de façon à en déterminer individuellement et collectivement leur validité.

Innovation : chercher à améliorer les perceptions de la population au sujet des problèmes de santé mentale, en élaborant de nouvelles idées et approches.

L'autonomie et la prise de pouvoir, l'action et la mobilisation, la responsabilisation et la concertation chez les jeunes sont aussi des valeurs qui guident la réalisation du *Fil jeunesse*.

Sommaire

- 4 Mot de l'éditrice
Emilie Lebrun
- 5 Opinion franche
Qu'est-ce que devenir adulte?
Maxime Pedneault
- 8 Avis du professionnel
De la pression de performance au perfectionnisme excessif
Mylène Blouin
- 10 Témoignage
Pas besoin de frôler la mort pour apprendre de la vie
Josée-Lee Martineau
- 12 Jeune découverte
Un arbre et sa forêt | Une perle
Line Vaillancourt
- 14 Avis du professionnel
Conseils et réflexions pour une transition vers la vie adulte harmonieuse
Réjean Lemay
- 16 Critique d'une oeuvre
Borderline, une oeuvre intense à lire et à découvrir!
Cathy Martineau
- 17 Un esprit sain dans un corps sain
Comprendre pour mieux manger!
Andrée Beaulieu
- 20 Avis du professionnel
L'insertion socioprofessionnelle : un grand pas vers le mieux-être et l'autonomie
Marie Guilhem
- 22 Chronique du « Vieux »
Devenir adulte à 67 ans...
Propos de Mme Pâquerette Lavoie
- 25 Témoignage
Une évolution éprouvante
Catherine Lavoie-Cloutier
- 28 Réponses Éclairs
Le départ en appartement!
Karolane Renaud, Marie-Claude Gagnon et Emilie Lebrun
- 30 Avis du professionnel
Affiche tes couleurs avec classe!
Annie Vaillancourt

Les textes n'engagent que les auteurs.

Mot de l'éditrice

J'ai le plaisir de vous présenter le numéro 6 du Fil jeunesse portant sur la transition vers la vie adulte et réalisé en collaboration avec l'Institut universitaire du Centre jeunesse de Québec (IU-CJQ) du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale.

Ce numéro aborde la transition vers la vie adulte, synonyme de changement, de transformation de nos vies et modes de vie, qui revêt une importance grandiose pour la vie de chaque jeune. D'autant plus pour ceux et celles qui, comme moi, vivent avec un problème grave de santé mentale : lors des années qui composent le passage vers la vie adulte, nous devons persévérer, croire en nous, rechercher l'aide nécessaire pour prendre notre envol et se forger une place en société, une vie d'adulte à la hauteur de nos attentes. Ce n'est pas le temps d'abandonner; c'est le moment ou jamais de faire des choix gagnants! Que ce soit au niveau identitaire, résidentiel, socioprofessionnel ou relationnel, tout est à construire. Nous avons cherché à aborder le sujet de la transition vers la vie adulte à travers des textes qui touchent à des différents degrés ces 4 axes, en gardant toujours comme point d'ancrage la santé mentale.

Pour poser les bases, Maxime Pedneault réfléchit sur la définition de l'adulte et sur la question : « quand se considérer comme adulte? » Josée-Lee Martineau et Catherine Lavoie-Cloutier s'ouvrent à nous en relatant leur transition vers la vie adulte et ses défis. Nous pourrions aussi découvrir à travers les yeux pleins de reconnaissance de Line Vaillancourt, deux jeunes qui cherchent et réussissent à se réaliser malgré les défis liés à la maladie mentale. À travers les textes rédigés par des professionnels des services sociaux, nous pourrions démystifier la réalité derrière le perfectionnisme excessif de plusieurs jeunes cégépiens (Mylène Blouin), lire les conseils et réflexions d'un intervenant ayant œuvré longtemps auprès des jeunes des centres jeunesse pour faciliter leur transition vers la vie adulte (Réjean Lemay), voir que l'insertion en emploi ou aux études est vecteur réaliste et réalisable vers le mieux-être (Marie Guilhem) et, enfin, réaliser que la différence est clairement une force en soi (Annie Vaillancourt). Pour agrémenter le tout, Cathy Martineau nous propose une critique du roman Bordeline et Catherine Lavoie-Cloutier analyse la transition vers la vie adulte de sa grand-mère et la compare à la sienne. Enfin, deux textes pratico-pratiques, un sur l'alimentation et un sur le départ en appartement, apportent une touche concrète au magazine.

Je remercie au nom du comité d'édition tous les auteurs et collaborateurs pour leur bon travail ainsi que les membres du comité d'édition qui, bénévolement, réfléchissent sur les thématiques, recherchent des auteurs, créent des contacts, analysent, commentent et révisent avec soin tous les textes... Espérant que vous apprécierez cette parution et que son contenu vous sera utile, je vous invite à me contacter pour vous impliquer au Fil jeunesse et dans les prochains projets jeunesse de l'AIJQ... Je vous souhaite le meilleur, et surtout, une bonne transition vers la vie adulte!

Émilie Lebrun



Le Fil vit aussi sa transition vers la vie adulte, car pour la première fois, il est imprimé en plus de 400 copies, et ce, grâce à la contribution financière du CIUSSS de la Capitale-Nationale, que nous remercions chaleureusement. Les copies seront en partie distribuées lors de la Journée bilan Paradoxes du 25 avril 2017 organisée par l'Institut universitaire du Centre jeunesse de Québec et ses partenaires. Vous pouvez également vous procurer une copie en communiquant avec nous.

Qu'est-ce que devenir adulte ?



Maxime Pedneault

Maxime est étudiant à la maîtrise en psychoéducation. Il est aussi assistant de recherche et Coordonnateur du Laboratoire de recherche Jeunes en transition et pratiques psychoéducatives de l'Université du Québec à Trois-Rivières.

Je suis un adulte : j'ai 23 ans, je suis étudiant à l'université, je travaille à temps partiel dans un domaine que j'aime, je vis avec mon conjoint en banlieue de Québec et je joue au badminton une à deux fois par semaine.

Selon vous, où est-ce que j'aurais pu arrêter ma phrase pour vous convaincre du fait que je suis un adulte? Peut-être au moment où j'ai parlé de mon âge? Quand j'ai nommé mon occupation professionnelle? Lorsque j'ai mentionné que je bénéficie d'une autonomie résidentielle ou d'une relation amoureuse stable? Qu'est-ce qu'un adulte, en fait?

Il est évident que l'âge, à lui seul, ne peut définir si je suis un adulte ou non. Certaines personnes peuvent dépasser les 30 ans et ne pas entreprendre un rôle d'adulte, car elles sont irresponsables ou adoptent des comportements immatures. De la même manière, une personne de 16 ans pourrait être considérée comme un adulte, si elle assume des responsabilités qui appartiennent habituellement aux parents. Je pense « qu'être adulte » est un rôle qu'on intègre progressivement au cours de notre adolescence et de notre émergence à la vie adulte. Ce rôle se définit et se construit par l'acquisition d'un ensemble de caractéristiques interreliées : il n'y a pas un seul et unique indicateur de la vie adulte, mais plutôt un éventail d'indicateurs différents.

À mon sens, être adulte c'est jouir d'une autonomie en ce qui a trait à la réponse à mes besoins. Les besoins d'un enfant seront comblés par la présence d'un adulte, qui sera en mesure, lui, d'identifier les besoins de l'enfant et d'y répondre. Les besoins des adolescents, quant à eux, sont comblés tant par le parent que par l'adolescent lui-même, selon son niveau de maturité et la nature de ses besoins. Une fois adultes, nous identifions l'ensemble de nos propres besoins et nous choisissons de les combler de différentes manières, sans que nos parents ou notre tuteur n'interviennent nécessairement.

Il est évident que l'âge, à lui seul, ne peut définir si je suis un adulte ou non.

Par exemple, il se peut que le réconfort de ma mère constitue un moyen de répondre à un besoin affectif, mais « l'utilisation » de ce moyen découle de mon propre choix (plus ou moins conscient) d'aller la voir lorsque ça ne va pas. Pourtant, lorsque j'étais enfant, c'était elle qui m'aidait à identifier et à régler mes problèmes, de façon quasi automatique. C'est ici que la notion d'indépendance prend tout son sens : une fois adulte, je suis conscient que ma mère n'est pas essentielle à ma survie, qu'elle fait plutôt partie d'un éventail de moyens que je décide de prendre. Je détiens donc l'entière responsabilité et le pouvoir d'assurer ma survie et de répondre à mes besoins.



Pour moi, cette prise de conscience liée à l'indépendance a émergé vers l'âge de 16 ans. Pour différentes raisons familiales, à ce moment de ma vie, j'ai compris que je devais moi-même mettre des moyens en place pour répondre à mes besoins. Mon père étant peu présent et ma mère vivant des difficultés personnelles, j'ai dû trouver du soutien ailleurs.

Je me suis considéré comme étant un adulte lorsque j'ai pu jouir d'une réelle autonomie et faire des choix éclairés en cohérence avec qui je suis quant à la façon de répondre à mes besoins.

J'ai donc, de façon plus ou moins maladroite, exploré différentes façons de répondre à mes besoins, à l'extérieur de mes repères habituels (ma famille, mes amis d'enfance, les réseaux sociaux, etc.). Évidemment, certains moyens étaient plus efficaces ou moins dommageables que d'autres... Je perçois cette phase exploratoire comme étant un premier

signe d'émergence à la vie adulte.

En tant qu'adolescents ou jeunes adultes, nous traversons tous cette phase, déclenchée à différents moments pour différentes raisons. Je me suis considéré comme étant un adulte lorsque j'ai pu jouir d'une réelle autonomie et faire

des choix éclairés en cohérence avec qui je suis quant à la façon de répondre à mes besoins. Le fait d'être un adulte ne peut être associé à un statut occupationnel, l'âge

ou le fait d'être en appartement ou non, mais plutôt à l'autonomie et à l'indépendance liées à la capacité de répondre à l'ensemble de ses besoins.

Être adulte, c'est avoir pardonné à ses parents.

— *Johann Wolfgang von Goethe, écrivain et savant allemand (1749-1832)*



18^e COLLOQUE DE L'AQRP

CROISEMENT DES SAVOIRS ET APPROCHES NOVATRICES :
découvrir, apprendre, s'approprier de nouvelles pratiques
en santé mentale

14 ET 15 NOVEMBRE 2017

LAVAL

La date limite pour faire parvenir votre proposition est le 28 avril 2017.

www.aqrp-sm.org/colloque-2017

Inscriptions : dès juillet 2017 - Tarifs réduits pour étudiant(e)s

www.aqrp-sm.org/colloque-2017

Le Colloque de l'AQRP, le rendez-vous par excellence en santé mentale au Québec!

Un grand merci à nos partenaires financiers
dont la générosité rend possible la préparation de ce 18^e Colloque



Nous remercions aussi le ministère de la Santé et des Services sociaux
pour sa contribution financière

Procurez-vous dès maintenant le numéro spécial
de la revue *le partenaire*
« 25 ans : 25 histoires de succès! »

Un recueil inspirant de 25 histoires de rétablissement

Tarif spécial pour un temps limité : 10 \$

www.aqrp-sm.org/lepartenaire





De la pression de performance au perfectionnisme excessif



Mylène Blouin

Mylène est éducatrice spécialisée aux Services adaptés du Cégep de Sainte-Foy depuis 2008. Elle cumule de l'expérience dans l'accompagnement des personnes touchées par différents troubles de santé mentale et préconise une approche axée sur la prévention des problèmes de santé mentale et sur la gestion du stress et de l'anxiété.

Il peut arriver que deux choix finissent par s'offrir à toi : abandonner le cégep ou aller chercher du soutien. Parce que, lorsque le perfectionnisme devient excessif, il y a un moment où rien ne va plus.

« Je suis inscrite au cégep. Je DOIS compléter mon DEC préuniversitaire en 2 ans. Je DOIS avoir une bonne cote R pour augmenter mes possibilités de choix de programmes universitaires. Je DOIS étudier dans un programme fortement conseillé par mes parents, car ils savent ce qui est bon pour moi. Je veux que mes parents soient fiers de moi. Je ne veux pas les décevoir. C'est pourquoi je DOIS suivre le chemin qu'ils m'ont tracé; ils en seront si heureux. »

« J'ai un examen la semaine prochaine. Je n'ai pas assez étudié pour obtenir la note que je veux avoir... Si je n'ai pas 100 %, je ne vauds rien. Mais 100 %, est-ce possible? Je ne pourrai jamais avoir 100 %. À quoi ça sert alors d'étudier? Je n'aurai jamais la cote R désirée. Je vais laisser tomber. »

« J'ai un travail à remettre au plus tard à 19h00 ce soir. Je dois le relire, même si ça fait 10 fois que je l'améliore et le recorrige. Mon travail ne sera jamais prêt. Je ne pourrai jamais l'envoyer à mon prof à temps. »

« Mes parents ont toujours été là pour moi, pour éviter que je souffre. Ce que je connais de moi? Euh, mes parents m'ont toujours dit (...) Quelles sont mes forces et mes limites? Qu'est-ce qui m'intéresse? J'aimerais bien le savoir. »



Vous pensez que j'exagère sur les propos de jeunes que je vous ai rapportés ici? Dites-vous que j'en ai vu de toutes les couleurs au cégep, depuis 8 ans. Lorsqu'un enfant a toujours été surprotégé par des parents et une société « hélicoptères¹ », peut-il être suffisamment outillé pour cheminer sainement vers l'autonomie? La question se pose.

¹ L'expression « parent hélicoptère » est de plus en plus utilisée au Canada et aux États-Unis. Elle désigne un parent qui est toujours au-devant de son enfant pour le diriger vers ce qu'il considère être le meilleur pour lui. Il est question de surprotection et de contrôle de son enfant. L'expression a été introduite en 1969 par le Dr. Haim Ginott dans son ouvrage *Between Parent and Teenager* et popularisée au cours des années 2000. Dans le même ordre d'idées, une société « hélicoptère » est, selon moi, une société où l'idée de surprotection et de contrôle s'observe par le biais d'un encadrement législatif qui, à la limite de l'ingérence, encourage et contraint le parent à surprotéger son enfant.

Il y a différentes raisons qui mènent les jeunes au perfectionnisme : des exigences parentales, un tempérament inné, des pressions sociales, etc. Toutefois, quand le perfectionnisme prend trop de place et devient excessif, les conséquences peuvent devenir rapidement problématiques. On remarquera notamment des difficultés de gestion du temps, d'organisation, de planification, de gestion des émotions ou encore une fragilisation de la santé mentale, qui peut se traduire par de l'anxiété, un état dépressif, voire des idées suicidaires, etc.

Je ne vous apprendrai rien en vous disant que tout va très vite, sinon trop vite aujourd'hui. Je croise régulièrement des étudiants qui entament leur première session au cégep et qui sont déjà tellement démunis, parce qu'ils sont confrontés à eux-mêmes pour la première fois. Ils ne se donnent pas la possibilité de vivre la période d'adaptation qu'est la transition du secondaire au cégep. Ils s'avouent vaincus trop rapidement.

De façon générale, au Québec, l'entrée au cégep pour les jeunes coïncide avec LE moment où ils sont davantage livrés à eux-mêmes. LE moment où ils doivent faire eux-mêmes

Plusieurs techniques d'intervention cognitivocomportementales³ sont efficaces pour amener une personne à normaliser son perfectionnisme ou réduire le stress qu'elle vit. Mais il importe également d'apprendre à se connaître, à se « connecter » à soi-même. Pour ce faire, il faut accepter de ralentir, de s'arrêter un peu, de s'accorder du temps. Se ramener au moment présent est donc essentiel, selon moi.

De façon générale, au Québec, l'entrée au cégep pour les jeunes coïncide avec LE moment où ils sont davantage livrés à eux-mêmes.

Je suis éducatrice spécialisée et je travaille avec passion auprès de jeunes aux prises avec différentes difficultés. Je suis également en formation afin de devenir professeure de yoga et je m'intéresse à l'intégration de la pleine conscience dans mes interventions.

Ralentir. Leur dire que c'est normal de trouver ça « tough ». Les aider à identifier leurs propres besoins, ce qu'ils veulent. Les soutenir dans le développement de stratégies efficaces de connaissance de soi, de saines habitudes de vie et de gestion du stress. Voilà, au final, ce que j'essaie de mettre en pratique à travers mes interventions.

Au Cégep de Sainte-Foy, environ 800 étudiants, sur 6300, sont soutenus par les Services adaptés.

des démarches. LE moment où ils doivent eux-mêmes aller chercher du soutien, au besoin. Tout cela implique de savoir reconnaître ses besoins. Beaucoup de jeunes arrivent à passer cette étape assez bien. Pour d'autres, c'est plus difficile.

Au Cégep de Sainte-Foy, environ 800 étudiants, sur 6300, sont soutenus par les Services adaptés. Une grande partie d'entre eux souffre de stress chronique ou d'anxiété, que ce soit diagnostiqué ou en comorbidité². Notez l'usage du verbe souffrir : lorsque l'on n'arrive pas à bien gérer son stress, il devient difficile de répondre aux différentes exigences qu'implique le passage de l'adolescence à l'âge adulte.

Dites-moi : quand avez-vous, pour la dernière fois, pris le temps de regarder en détail les choses autour de vous? D'apprécier la beauté d'un rayon de soleil qui entre dans une pièce? De savourer chaque bouchée de votre pomme? De respirer, sans penser à ce qui vient d'arriver et à ce qui s'en vient? Donnons-nous cet objectif de répondre « aujourd'hui »!

Mais il importe également d'apprendre à se connaître, à se « connecter » à soi-même.

² La comorbidité est l'état qui résulte de l'association de deux maladies, psychiques ou physiques [...] (sans causalité établie, contrairement aux complications) (Selon le Dictionnaire français Larousse : www.larousse.fr)

³ La thérapie d'approche cognitivocomportementale (TCC) est décrite comme étant une psychothérapie centrée sur la modification de pensées et de comportements problématiques. [...] La TCC s'intéresse d'abord à la solution des problèmes actuels et en second lieu uniquement, à la compréhension de leur origine dans le passé. (Selon l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal : www.iusmm.ca)



Pas besoin de frôler la mort pour apprendre de la vie



Josée-Lee Martineau-Boisclair

Josée-Lee a 21 ans et est mentore pour le Réseau l'Intersection de Québec (RIQ). Elle étudie aussi actuellement au baccalauréat en psychoéducation.

J'ai été victime de violence familiale durant l'enfance et suivie à l'externe par la DPJ dès l'âge de 15 ans quand j'ai dénoncé mon beau-père à la police.

Actuellement, je m'implique actuellement au Réseau l'Intersection de Québec (RIQ), un organisme à but non lucratif qui a été mis sur pied *par et pour* des jeunes en transition à la vie adulte recevant ou ayant déjà reçu des services sociaux. Je suis mentore pour deux jeunes qui sont en appartement depuis août. Lors d'une soirée promotionnelle, on m'a demandée pourquoi je voulais être mentore. Question à laquelle j'ai longuement réfléchi avant de répondre :

« Je suis mentore parce que je considère qu'un jeune n'a pas besoin de frôler la mort pour apprendre de la vie. Parce que les jeunes en difficulté sont aussi intelligents que les autres qui ont grandi en milieu favorisé, qui n'ont pas été en situation de compromission et qui n'ont pas à payer les conséquences d'un retard d'adaptation résultant d'une enfance troublée, abusive, voire inexistante. Si j'avais eu un mentor, ma vie aurait sûrement été plus facile... J'aurais probablement eu quelqu'un de présent pour mes performances, mes spectacles et pour mes projets, qui m'ont valu des mentions à l'école. J'aurais aimé que quelqu'un que j'estime me dise

qu'il est fier de moi, qu'il connaisse ma valeur et me l'enseigne quand j'avais besoin d'être rassurée et encouragée. J'aurais aimé que quelqu'un vienne me voir à la remise de mon diplôme d'études secondaires. J'aurais aimé avoir un bon modèle qui m'explique la différence entre être une femme et se donner sans respect de soi en pensant que c'est ça être une femme... J'aurais aimé avoir un père qui m'enseigne c'est quoi la vie, qui me donne un sentiment de sécurité et me dise de faire attention aux garçons. J'aurais

Les jeunes en difficulté sont aussi intelligents que les autres qui ont grandi en milieu favorisé, qui n'ont pas été en situation de compromission et qui n'ont pas à payer les conséquences d'un retard d'adaptation résultant d'une enfance troublée, abusive, voire inexistante.

aimé avoir un exemple de mère qui se respecte, qui me respecte, et qui me voit comme une enfant, pas comme sa meilleure amie. J'aurais eu confiance en un adulte pour la première fois... J'aurais aimé avoir quelqu'un à qui demander de l'aide quand j'ai tenté de me suicider à 16 ans et que j'étais seule pour me rendre à l'urgence. J'aurais aimé avoir un mentor, parce que si j'en avais eu un, je n'aurais pas frôlé la mort six fois durant mon passage à la vie adulte; j'aurais su que quelqu'un quelque part tient à moi et m'aime, sans être payé pour m'aimer. »

Bien sûr, j'ai eu des intervenants. Bien sûr, quand j'ai demandé de l'aide, j'en ai eu. J'ai fait moi-même le signalement de mon frère à 18 ans : preuve que j'ai eu confiance en l'aide que pouvait m'apporter la DPJ. Or, j'étais seule, parce qu'à 18 ans mon intervenant (DPJ) n'était plus là. C'était long avant d'avoir un suivi en CLSC : 6 mois, 6 mois à avoir des hauts et des bas, à visiter l'urgence tous les mois, à voler pour manger parce que je ne connaissais pas les ressources de ma communauté. Seule à attendre que quelqu'un veuille bien prendre en charge mon dossier, à être un numéro sur une liste d'attente. Quand on a été pris en charge par les services sociaux durant notre développement, sommes-nous réellement des adultes à 18 ans? Avons-nous vraiment le jugement et les outils nécessaires pour assumer les responsabilités associées à l'âge adulte? Savons-nous réellement comment nous y prendre pour nous intégrer à la société? À qui on demande comment gérer notre budget d'habitude? Qui on appelle pour savoir comment ça se cuisine du poulet? À qui on demande de nous prêter de l'argent en fin de mois

dépend d'une personne significative, une seule, qui l'aime de façon inconditionnelle. C'est ça, pour moi, un mentor.



Cette semaine, ma travailleuse sociale du Faubourg St-Jean m'a regardée et m'a dit : « Wow! À voir la jeune femme de 21 ans que tu es devenue, je n'aurais jamais deviné que tu as eu une enfance difficile! Tu m'as l'air si bien adaptée. »

C'est la preuve qu'on peut tous y arriver. Il suffit de demander de l'aide. Il suffit de mettre son énergie à la bonne place et de savoir se respecter, sans être orgueilleux. Bref, lorsque des gens te tendent la main : prends-la!

Quand on a été pris en charge par les services sociaux durant notre développement, sommes-nous réellement des adultes à 18 ans? Avons-nous vraiment le jugement et les outils nécessaires pour assumer les responsabilités associées à l'âge adulte?

pour payer notre loyer? À qui on demande c'est quoi l'Hydro? À qui? Je ne pouvais pas demander à ma mère, éternellement en crise. Ni à mon père, absent. Ni à mon petit frère, que j'héberge encore chez moi. Ni à ma tante, qui n'avait pas de temps pour moi. À qui on demande, donc, comment on paye une facture? À qui? Dites-le-moi que je l'appelle parce que ma carte de crédit, elle, commence à peser lourd dans mon porte-monnaie et commence à m'envoyer un peu trop d'avis de paiement... Voici comment une jeune qui a reçu des services sociaux pense à 18 ans.

J'ai travaillé dur pour rattraper mon ami, que ses parents aident financièrement. J'ai dû en faire des demandes de dérogation pour avoir accès aux prêts et bourses. Aujourd'hui, j'étudie la psychologie du développement humain à l'université et on apprend que le bon développement d'un enfant

Si tu es intéressé(e) et prêt(e) à partager ton expérience en devenant mentor, écris à l'adresse suivante : coordo@reseauintersectionquebec.org.

Je souhaite vous présenter deux hommes dans la mi-trentaine que j'ai rencontrés dans le cadre de mon travail d'agente d'intégration au Club Hors-Piste. L'objectif de la chronique étant de rendre hommage à un jeune qui a vécu ou qui vit avec un problème de santé mentale, pour moi, le défi fut d'avoir à me limiter à une seule personne. En fait, tous les jeunes que je côtoie méritent mes hommages. Toutefois, j'ai décidé de vous présenter deux personnes dont je me suis davantage rapprochée, soit Mathieu Bérubé et Philippe Mercure.

Line Vaillancourt

Un arbre et sa forêt

En juin 2014, lors ma toute première randonnée en montagne, en remplacement d'une collègue, Mathieu y était; encore aujourd'hui il n'en manque pas une. Bien que je le côtoie régulièrement depuis ce temps, j'ai l'impression que beaucoup reste encore à découvrir de ce grand homme. Toutefois, je peux vous partager qu'il a un bon sens de l'humour, l'esprit vif et une attitude relaxe qui en font un être de bonne compagnie. Derrière tout ça, il pourrait vous dire que c'est pour camoufler sa timidité, qu'il n'est pas aussi relax qu'on pourrait le croire et qu'il est de nature plutôt solitaire. En fait, c'est un homme des bois, c'est là où sa fibre vibre.

Mais laissez-moi vous dire que la « trail » n'a pas toujours été de tout repos. La schizophrénie s'est pointée assez tôt, les hospitalisations ont été inévitables et les essais-erreurs de médicaments ont aussi fait partie de son lot. À cette époque, son parcours scolaire s'en est trouvé perturbé et, malgré la maladie, il a obtenu 2 diplômes d'études professionnelles et débuté des études collégiales.

Aussi, comme plusieurs d'entre nous, il s'est cherché et a fini par atteindre, je crois, une certaine sagesse qui fait qu'il sait s'arrêter pour prendre le temps d'observer, de sentir, d'écouter et de réfléchir avant de reprendre son chemin. Comme un bon coureur des bois, il trace de nouvelles pistes, ne sachant peut être pas toujours exactement vers quoi il se dirige, mais confiant des découvertes qu'il pourrait y faire. Parfois, j'ai aussi l'impression que le temps lui importe peu et que ce n'est que l'instant présent qui compte. J'apprécie sa bonhomie parfois jumelée à de surprenants moments de profondeur d'âme.

Mathieu est comme la nature qu'il chérit. Ces dernières



Mathieu Bérubé

années, il a appris à en prendre soin et à la faire fructifier en investissant son temps aux Ateliers à la terre comme aide-maraîcher. Puis, il a complété un DEP en aménagement de la forêt; c'est ce qui avait du sens pour lui.

Je sais que ce qu'il souhaite le plus serait d'avoir l'opportunité de vivre près d'un terrain boisé, d'en prendre soin et de partager du bon temps auprès de ceux qui lui sont chers; ses parents, son frère, sa sœur, son beau-frère et leur p'tit premier qui s'en vient bientôt. Pour Mathieu, rien de compliqué ou de spectaculaire, juste la « vie bonne » tournée vers autrui et ce qui est bien en soi. Il est tel les arbres dans la forêt, qui sont tous différents et uniques et créent la beauté et le mystère de celle-ci.

Mathieu, tu es pour moi de ces arbres qui forment ces lieux ressourçant où il fait bon se retrouver.

Une perle

J'ai rencontré ce jeune homme dynamique à la fin de la saison estivale 2014. Tout comme moi, il était nouvellement arrivé au sein du Club Hors-Piste. Étrangement, des pertes de conscience subites, appelées trouble de conversion, qui faisait en sorte qu'il tombait littéralement inconscient pendant quelques secondes, ne lui permettaient pas vraiment de participer à nos activités sportives. Toutefois, il était toujours présent à son poste d'agent aux communications et à l'administration, dévoué à la cause et au bon fonctionnement du club. En ce qui concerne l'activité physique, soyez assurés qu'il n'est pas en reste, car il se soumet à un entraînement très sérieux de Qwan ki do, art martial de kung-fu sino-vietnamien.

Au fil du temps, j'en apprenais toujours un peu plus à son propos et je me disais qu'il n'était pas possible que ce jeune homme allumé, polyvalent, cultivé et altruiste se soit isolé et enfermé dans son sous-sol pendant autant d'années. J'imagine qu'il n'a pas tellement dû chômer pendant cette période-là. Je crois que Philippe a su, comme l'huître, transformer son irritant en perle.

Après plusieurs années d'isolement et d'évitement social, il a peu à peu « réapprivoisé » la vie en société, qui vient avec ses avantages et ses contraintes. Aujourd'hui, il ne craint pas de s'exposer aux regards d'autrui, même s'il tombe encore dans les pommes. Après une démarche d'orientation, une préparation de retour aux études et un temps accordé à son rétablissement, Philippe a pris le chemin du cégep.

Il étudie en Techniques d'éducation spécialisée (TES) depuis plus de trois sessions. Présentement, il est en stage; il supervise un groupe de personnes ayant une déficience intellectuelle. Dernièrement, il me disait combien il les aimait. Il est aussi impliqué dans les affaires étudiantes, ce qui ne me

surprend guère de lui, qui a à cœur le bien-être de la communauté dans laquelle il évolue. Il peut y mettre à profit son sens critique et éthique ainsi que son esprit de leadership et de la défense. La beauté dans tout ça, c'est que ça ne fait que commencer. Avec toute sa curiosité, son ouverture d'esprit et son plaisir à prendre part aux discussions, peut-être le retrouverons-nous plus tard à enseigner à ce même cégep après maintes expériences de travail et d'intervention...

Philippe, tu peux être fier de toi!



Philippe Mercure



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale
Québec

Issu d'une collaboration entre l'Institut universitaire en santé mentale de Québec et Le Pavois, le **club Hors-Piste** s'adresse aux jeunes de 18-35 ans vivant avec un trouble de santé mentale. Son objectif est le rétablissement par les bienfaits de l'activité physique, de l'adoption de saines habitudes de vie ainsi que le support par les pairs. Le respect, l'engagement et le dépassement sont les valeurs prônées dans le club dont l'assise est la participation et l'implication de chacun au sein du groupe : 418-627-9779, poste 209.



Conseils et réflexions pour une transition vers la vie adulte harmonieuse



Réjean Lemay

Réjean a été intervenant psychosocial au Programme qualification des jeunes (PQJ) qui vise à assurer l'accompagnement des jeunes dans le passage à la vie adulte après qu'ils aient reçu des services des centres jeunesse. Maintenant retraité, il a travaillé trois ans au PQJ et plus de trente ans à l'Institut universitaire du Centre jeunesse de Québec.

Lorsque vous commencez à vous poser des questions sur votre transition à la vie adulte, c'est signe que vous commencez à vous préparer à franchir cette étape importante de votre vie. S'y préparer tôt améliore les chances de réussite.

Clarifiez d'abord vos projets.

Rappelez-vous que vous pouvez toujours les changer ou les modifier en cours de route. C'est vous, les spécialistes de votre avenir : vous avez l'opportunité, à ce moment précis de votre vie, d'avoir un réel pouvoir sur celle-ci.

Prenez en main vos besoins de soutien.

Pour vous aider à vous poser les bonnes questions, il existe plusieurs ressources. Renseignez vous auprès des intervenants jeunesse de votre milieu qui peuvent vous offrir le soutien désiré pour bien répondre à vos besoins : travailleurs de rue, SARCA (Services d'accueil, de référence, de conseil et d'accompagnement notamment offerts dans les milieux scolaires), CLSC, organismes en employabilité, etc. Rappelez-vous que réfléchir à deux, c'est souvent mieux. Le support des intervenants de ces milieux vous permettra de mieux définir vos projets et même de réorganiser des sphères de votre vie dans lesquelles vous souhaitez apporter des changements. Gardez en tête que les intervenants peuvent utiliser différents outils pour vous accompagner, dont le plus important est leur savoir-être, c'est-à-dire leur aptitude à bien interagir avec vous et à reconnaître votre potentiel et vos forces. Si, dans l'accompagnement, vous vous sentez

pressés, pas respectés ou que la confiance n'y est pas, dites-le et changez d'intervenant ou de milieu. Quand on se sent écouté et respecté, on a tendance à mieux se laisser guider.

Renseignez-vous sur l'outil PCA.

Pour planifier une transition à la vie adulte « confortable », un des outils intéressants est le Plan de cheminement vers l'autonomie (PCA) : <http://pca.msss.gouv.qc.ca/>. Il s'agit d'un questionnaire qui vous permettra d'obtenir plusieurs informations cruciales sur différents aspects de votre vie : l'hébergement, les études, le travail, le crédit, le budget, le réseau de soutien, la vie quotidienne, etc., c'est-à-dire là où il faut que vous investissiez du temps et de l'énergie pour réussir votre transition vers la vie adulte.

Faites-vous confiance.

Cela favorise la réalisation de vos projets. Je sais que c'est plus facile à dire qu'à faire, je souhaite cependant que, malgré cela, vous osiez demander du soutien aux personnes qui vous sont recommandées et avec lesquelles vous sentirez qu'il est possible de bien vous réaliser.

Procédez à un bilan de santé et, le cas échéant, à une révision de votre médication.

Cela peut s'avérer un choix gagnant à ce moment-ci de votre vie. La médication est un moyen parmi d'autres pour vous aider à vous sentir bien. Les transitions de vie comportent souvent des déséquilibres : vous faire accompagner pour modifier ou arrêter ce qui contribue à votre équilibre peut se révéler sage. Si vous n'avez pas de médecin de famille, vous pouvez vous rendre à l'accueil du CLSC le plus près pour mettre votre nom sur une liste d'attente.

Considérez l'expérience de vos pairs.

Certains principes du Programme qualification des jeunes (PQJ) nous amènent à voir les jeunes que nous accompagnons comme des spécialistes de leur réalité. J'ai donc fait lire cet article à des jeunes que j'accompagne qui vivent actuellement leur transition à la vie adulte. Voici leurs réflexions :

« À 18 ans, tu peux vivre une maternité heureuse même si tu es seule. Deux êtres malheureux, ce n'est pas génial pour le bien-être d'un enfant. Je me débrouille bien et j'ai du caractère. Je vais me battre pour le bonheur de mon enfant et le mien. Aie confiance en la vie, et fais-toi confiance, à toi aussi. »

—JESSICA

« Je me suis décidé à aller chercher de l'aide. Je termine bientôt une thérapie de six mois, je suis fier de moi, j'ai des projets et je sais qui peut m'aider à les réaliser. Je me rends compte maintenant que demander de l'aide et se décider à aller vers les ressources, c'est un premier pas vers le changement. Offrez-vous aussi ce cadeau... »

—NATHANIEL

« Grâce au support du PQJ, j'ai pu rencontrer un psychiatre, ce qui m'a permis de savoir que je souffre d'un trouble de schizophrénie. Maintenant, grâce au support d'une clinique spécialisée, je peux avoir une vie normale, être fonctionnelle, contrôler mon environnement; je sens que j'ai enfin du pouvoir sur ma vie. »

—BIANCA

« Dans ma transition au passage à la vie adulte avec mon intervenant PQJ, j'ai réalisé que ce qui était le plus important pour nous soutenir est notre réseau de soutien, c'est-à-dire ceux qui peuvent nous apporter de l'aide pour nous diriger, nous conseiller ou simplement nous écouter en cas de besoin. Il faut aller vers les personnes, oser demander de l'aide... »

—PIERRE



Au seuil de la vie adulte, il est important de croire que nous créons nous-mêmes notre propre destin.

— *Michel Conte, chorégraphe et compositeur québécois*

Borderline, une œuvre intense à lire et à découvrir!

Cathy Martineau

Dans le cadre de la chronique Critique d'une œuvre, j'ai eu le plaisir de lire le roman *Borderline*, œuvre d'autofiction écrite en 2000 pour les éditions Boréal et présentant de façon romancée la vie de l'auteure Marie Sissi Labrèche.

Borderline raconte l'histoire de Sissi Labrèche, une jeune femme qui souffre d'un trouble de la personnalité limite. La structure du roman alterne entre des événements qui ont lieu dans l'enfance de Sissi et dans le présent. Tout au long de l'histoire, le lecteur découvre les difficultés que traverse Sissi. Ces difficultés se rencontrent dans ses relations amoureuses, dans sa relation avec sa mère et sa grand-mère, dans sa recherche identitaire, dans ses comportements impulsifs et dans sa quête du bonheur. Sissi est authentique et dévoile sans pudeur ses pensées, ses émotions et sa détresse.

J'ai adoré lire le livre *Borderline* et je me suis particulièrement attachée au vécu de Sissi, car je souffre également d'un trouble de personnalité borderline. Une des grandes forces du roman est qu'il présente avec justesse l'intensité des émotions et des difficultés vécues par les personnes atteintes de ce trouble mental. Il est parfois difficile de verbaliser la détresse ressentie lorsque l'on souffre de ce trouble, mais l'auteure réussit à mettre les mots justes sur ces souffrances. Cet extrait en est un exemple : « Je suis borderline. J'ai un problème de limites. Je ne fais pas de différence entre l'extérieur et l'intérieur. C'est à cause de mes nerfs qui sont à fleur de peau. Tout le monde peut voir à l'intérieur de moi, j'ai l'impression. Je suis transparente. D'ailleurs je suis tellement transparente qu'il faut que je crie pour qu'on me voie. »

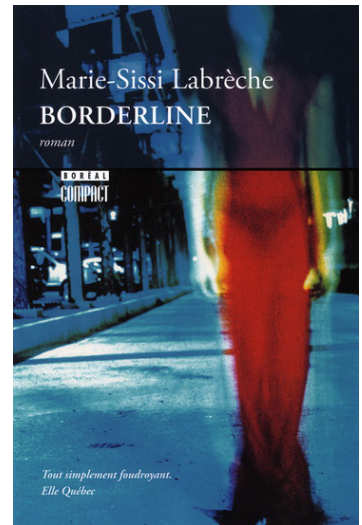
Une autre force de ce roman est qu'il permet au lecteur d'éprouver de la compassion pour Sissi, qui vit, au cours de son enfance, des événements bouleversants. Par exemple, lorsqu'elle est dans sa classe de deuxième année, sa mère

vient interrompre la classe et y tient alors des propos décousus et délirants. La souffrance de la protagoniste m'a particulièrement émue, car j'ai vécu une situation semblable.

Le roman *Borderline* illustre également de façon réaliste les difficultés de transition vers la vie adulte qu'éprouvent plusieurs jeunes adultes

atteints d'un problème de santé mentale. La recherche d'une vie amoureuse ou sexuelle saine et les obstacles pour y parvenir en sont un bon exemple. À la suite d'une déception amoureuse, Sissi exprime sa douleur : « Je me lève. Il faut que je crie. Il faut que je fasse quelque chose pour ne pas être rejetée. Pour ne pas sentir que je suis la laissée pour compte. Je suis en train de perdre Saffie. Je suis en train de perdre Olivier, mon pseudo-chum. Non. Je ne peux pas. »

La lecture du roman *Borderline* est intense, particulièrement les passages abordant la sexualité, la toxicomanie et le suicide. C'est pourquoi je le recommande aux adultes et aux adolescents matures seulement. L'adaptation du roman à l'écran, intitulée *Borderline* et réalisée par Lyne Charlebois, est une alternative intéressante pour découvrir cette œuvre. La scénarisation du roman *Borderline* pour l'écran a valu à l'auteure, au Québec, l'obtention du Génie de la meilleure adaptation cinématographique et de quatre Jutras. Sur ce, je vous souhaite une bonne lecture!



Comprendre pour bien manger!



Texte rassemblé et adapté par Andrée Beaulieu, animatrice communautaire à La Chaudronnée à Lévis, à partir du document collectif *Comprendre pour bien manger* réalisé par La Chaudronnée, Lévis en Forme, Québec en forme et le CSSS Alphonse Desjardins.

Entre votre désir de bien manger, votre portefeuille et le temps que vous avez à consacrer à la confection des repas, beaucoup de choix et de contraintes se présentent à vous. Il n'est pas toujours facile de concilier le tout. Toutefois, il est souvent plus facile que l'on croit d'y arriver; il suffit de bien s'informer et de faire preuve d'un peu de bonne volonté!

Faire l'épicerie en consommateur averti

L'aménagement du supermarché n'a pas été conçu au hasard : les produits sont placés de façon stratégique dans le but, notamment, d'attirer votre attention. Par exemple, lorsqu'on se rend au fond du magasin pour se procurer des œufs et du lait, des stratégies sont établies pour que vous succombiez à la tentation de vous procurer d'autres aliments en chemin.

- 1) **Sachez lire les circulaires.** Les vrais rabais se trouvent à la première et à la dernière page. Ces produits sont vendus à bas prix, et génèrent peu de profit, dans le but de vous attirer au magasin.
- 2) **Planifiez vos menus en fonction des soldes.** Si vous n'avez pas le temps de lire les circulaires, sachez que certains sites offrent des idées de recettes en fonction des rabais de la semaine, notamment le site www.soscuisine.com.
- 3) **Faites une liste avant de partir et respectez-la.** Vérifiez ce que vous avez déjà en stock au préalable.
- 4) **Commencez par faire le contour de l'épicerie.** Les produits essentiels comme la viande, les fruits, les légumes, les produits laitiers ainsi que les produits céréaliers sont disposés en périphérie du magasin, tandis qu'on trouve les denrées moins essentielles dans les allées centrales.
- 5) **Comparez les prix.**



Les produits les moins chers sont surtout placés sur les tablettes du haut et du bas. Les plus chers sont situés à la hauteur des yeux.

Les rabais ne sont pas toujours au bout des allées; vérifiez qu'il n'y a pas moins cher en allant voir les marques concurrentes.

Les produits étiquetés « léger », « sans gras » ou « nouveau » peuvent être plus chers. Une alimentation variée provenant des 4 groupes alimentaires peut combler adéquatement vos besoins.

Sachez quels produits sont taxables et non taxables. Voir les sites web de la section « Pour en savoir plus ».

- 6) **Optez pour les marques maison.** En lisant la liste des ingrédients, vous constaterez que l'on paie souvent plus cher pour une marque connue et une belle étiquette.
- 7) **Résistez aux ajouts de dernière minute.** Ce truc s'applique en particulier lorsque vous attendez pour passer à la caisse, près de laquelle sont stratégiquement placés magazines, chocolats, gomme, etc.
- 8) **Demandez un bon différé lorsqu'un article en rabais est en rupture de stock.** On vous remettra un coupon pour la prochaine fois, sauf s'il est précisé que l'article est en solde jusqu'à épuisement des stocks.
- 9) **Faites provision de produits non périssables quand ils sont en solde.** C'est une meilleure idée que d'attendre d'en avoir besoin un dimanche soir et de les payer une fortune au dépanneur.
- 10) **Cuisinez en grande quantité et congelez les surplus.** C'est idéal pour les lunchs, pour les journées occupées ou pour les fins de mois serrées.
- 11) **Limitez l'achat des prêts-à-servir.** La transformation a un prix, et il y a des recettes faciles à cuisiner et savoureuses. Les réseaux sociaux regorgent de bonnes idées!
- 12) **Optez pour les formats familiaux.** Ils sont plus économiques et écologiques que les formats individuels.
- 13) **Achetez en vrac.** Vous devrez déboursier plus d'argent sur le court terme, mais vous économiserez beaucoup sur le long terme.
- 14) **Vérifiez vos factures avant de quitter l'épicerie.** Des erreurs surviennent souvent à la caisse.



Cuisines collectives : En plus d'être agréable, cuisiner en groupe permet des économies de temps et d'argent. Une belle façon de prendre de l'avance et d'avoir du plaisir.

Groupe d'achat : En faisant vos achats en groupe, directement chez le distributeur, vous pouvez vous procurer des denrées fraîches (légumes et fruits, viande, poisson, fromage, produits biologiques, etc.) de bonne qualité et à un meilleur prix que dans les épiceries.

Les jardins collectifs : Ils vous permettent de vous procurer une grande variété de légumes biologiques à bon marché pendant la saison de jardinage. Grâce à une implication de quelques heures par semaine, vous « récolterez les fruits et les légumes de votre travail ».

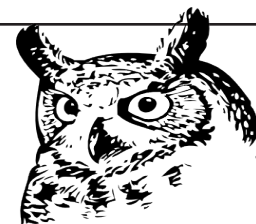
Les marchés publics : Dans les marchés publics sont vendus des produits locaux souvent récoltés la journée même ou la veille. C'est frais, économique et écologique!

Agriculture soutenue : Certaines fermes vous offrent la possibilité d'acheter des paniers de fruits et de légumes qui vous seront livrés régulièrement tout au long de l'année. Ceux-ci contiennent les variétés qui sont disponibles selon la saison.

Les essentiels de votre garde-manger

	Garde-manger	Réfrigérateur	Congélateur	
GROUPES ALIMENTAIRES	Produits céréaliers	Pâtes, riz brun, couscous (blé entier) Farine de blé entier ou non blanchie Céréales, flocons d'avoine	Pain, pitas et tortillas de blé entier Pain tranché, bagels, muffins anglais à grains entiers Riz brun cuit Muffins ou préparation pour muffins	
	Légumes et fruits	Tomates en conserve, pâtes de tomates, sauce de tomates ou à base de légumes Fruits en conserve dans leur jus Légumes en conserve Fruits séchés (raisins, canneberges, dattes) Oignons, pommes de terre	Légumes et fruits frais Jus de fruits, de légumes ou de tomate Légumes surgelés Épinards hachés Petits fruits surgelés (bleuets, fraises, framboises, etc.) Bananes mûres (congelées avec la pelure)	
	Produits laitiers	Lait écrémé en poudre Lait UHT (Grand Pré)	Lait Yogourt Fromage	Fromage râpé
	Viandes et substituts	Poisson en conserve (thon, saumon, palourdes, sardines, etc.) Légumineuses en conserve Beurre d'arachide	Viande et volaille Tofu Œufs	Viande et volaille Poisson et fruits de mer (crevettes, sole, flétan, etc.) Noix et graines
	Autres aliments	Huiles végétales (canola, olive, carthame, maïs, tournesol) Sucre, miel, cassonade Sauce soya	Beurre ou margarine non hydrogénée Condiments (moutarde, mayonnaise, ketchup, salsa, etc.)	

Pour en savoir plus : <http://www.consommateur.qc.ca/acef-lan/documentation-outils/a-commander-guides-et-brochures-et-cd/> | <https://www.sauvetabouffe.org/> | https://www.soscuisine.com/?sos_l=fr | <http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/taxes/autres-taxes/tpstvq/alimentation/alimentationbase.aspx> | <http://www.revenuquebec.ca/fr/entreprises/taxes/tpstvtvq/casparticuliers/alimentation/produitsalimentaires/boulangeriesucreeproduitssemblables.aspx> ou communiquez avec : **La Chaudronnée** | 418-603-3915 | info@chaudronnee.org



L'insertion socioprofessionnelle : un grand pas vers le mieux-être et l'autonomie



Marie Guilhem

Marie est intervenante pivot au Carrefour jeunesse-emploi de la Capitale Nationale. Elle a rédigé cet article avec la participation de Maude Martin Gagnon, agente de développement au même Carrefour jeunesse-emploi.

L'importance de l'insertion socioprofessionnelle

Passage incontournable pour les jeunes qui transitent de l'adolescence vers la vie adulte, l'insertion socioprofessionnelle se définit par des étapes qui permettent à chacun de trouver sa place, d'interagir dans son environnement et en société.

Cette période passe d'abord par la connaissance de soi, de ses goûts, de ses valeurs; par le développement de son identité. Elle contribue à l'amélioration de la qualité de vie, permet de faire des expériences et des rencontres qui renforcent l'estime de soi et la confiance en soi. Elle favorise aussi l'acquisition d'une autonomie, de saines habitudes de vie et d'un sentiment de fierté et d'utilité. Le travail ou le retour aux études permet, en effet, d'être actif, de se fixer des objectifs et donne une structure ainsi qu'un sens à sa vie.

Comment y parvenir alors ?

Le projet de vie comme point de départ

Pour établir les bases d'un projet de vie concret, on commen-

ce par visualiser nos souhaits, nos rêves, nos idées, etc. Créer un projet de vie, c'est se projeter, se mettre en action, faire des choix en mesurant les conséquences et prendre des décisions pour soi-même. Étape charnière marquée par de grands et nombreux changements, la transition vers la vie adulte est souvent source de perte de repères. Le projet de vie représente alors un fil conducteur qui guide nos pas vers l'avenir, qui nous mène dans une direction que l'on a envie de suivre. Il nous permet de visualiser où l'on s'en va et qui l'on souhaite devenir.

Étape charnière marquée par de grands et nombreux changements, la transition vers la vie adulte est souvent source de perte de repères. Le projet de vie représente alors un fil conducteur qui guide nos pas vers l'avenir, qui nous mène dans une direction que l'on a envie de suivre.

Pour [Abraham Maslow](#), psychologue américain du 20^e siècle connu pour sa hiérarchisation des besoins sous la forme d'une pyramide, la réalisation de soi est « l'utilisation et l'exploitation complète de ses talents, de ses capacités, et de son potentiel ». Chacun doit donc savoir qu'il est acteur et auteur de son projet, entrepreneur de sa propre vie. Alors, que faire lorsque l'on a peu d'espoir en l'avenir ?

Certains jeunes anticipent, en effet, leur insertion socioprofessionnelle de manière paralysante parce qu'ils se sentent impuissants à faire leur place dans la société et sur le marché du travail. Ce sentiment peut découler de situations sociales marquées par de multiples difficultés : problème de logement, de pauvreté, d'itinérance, de consommation, de santé mentale ou physique, d'isolement, de ruptures familiales ou amoureuses, etc. Dans ce cas, les réseaux sociaux, familiaux et communautaires sont essentiels pour trouver conseils et soutien. De nombreux organismes proposent d'ailleurs des suivis psychosociaux personnalisés et des accompagnements variés pour répondre aux besoins de chaque jeune et les soutenir dans leurs démarches.

Trouver un emploi et le conserver, une perspective vers le mieux-être

Pour trouver un emploi, chacun peut avoir accès à des outils permettant de parvenir à consulter des offres d'emploi, de savoir rédiger un curriculum vitae et une lettre de présentation ou de se préparer à des entrevues d'embauche. Chaque personne avance à son rythme. La transition vers l'emploi peut donc être graduelle et commencer par le biais de bénévolat, de stages, d'emploi à temps partiel ou en entreprise d'insertion.

Le principal défi de l'insertion socioprofessionnelle est donc de ne pas se décourager face aux obstacles et aux échecs; de persévérer et de croire en ses capacités à réussir.

Il est souvent difficile de prendre du recul sur sa propre situation et de tirer profit des échecs vécus pour envisager les événements sous un autre angle et avancer dans son cheminement socioprofessionnel. Le principal défi de l'insertion socioprofessionnelle est donc de ne pas se décourager face aux obstacles et aux échecs; de persévérer et de croire en ses capacités à réussir. La conscience de ses

Chacun doit donc savoir qu'il est acteur et auteur de son projet, entrepreneur de sa propre vie.

atouts et de ses limites ainsi que le soutien de son milieu sont des éléments essentiels pour parvenir à s'intégrer dans un nouvel emploi et à le conserver. Il est donc important de s'orienter dans un domaine qui correspond à notre profil et notre projet de vie afin de mettre en valeur son potentiel et faire sa place dans l'entreprise.



Avoir des comportements adaptés et une bonne attitude ainsi que gérer son stress et son anxiété sont des paramètres qui favorisent le maintien en emploi et le mieux-être global. Parallèlement, pour rester dans cet état, chacun doit se connaître et appliquer des techniques pour composer avec les nouveaux éléments perturbateurs et y faire face, au besoin. Il faut donc rester attentif et adopter des habitudes de vie en adéquation avec une bonne santé mentale.

Reprendre le pouvoir sur sa vie et vivre progressivement des réussites à travers une implication personnelle valorisante sont l'essence même de l'insertion socioprofessionnelle et de la voie vers l'autonomie et le bien-être.

Il est bien des choses qui paraissent impossibles que tant qu'on ne les a pas tentées.

— **André Gide**, écrivain français (1869-1951)



Présents pour les jeunes de 16 à 35 ans, les carrefours jeunesse emploi sont des organismes qui s'adaptent à leurs réalités et à leurs besoins. Ils ont pour mission principale l'amélioration de leur qualité de vie. De multiples services existent pour accompagner et soutenir les jeunes sur les questions liées à l'acquisition d'une autonomie sociale et personnelle, l'insertion socioprofessionnelle et l'employabilité. Pour trouver ton CJE, tu peux consulter la page www.trouvetoncje.com.

Devenir adulte à 67 ans...

Histoire de Mme Pâquerette Lavoie, 78 ans, racontée et commentée par sa petite fille, Catherine Lavoie-Cloutier

Ma grand-mère ne se croit pas en mesure de donner des conseils à autrui. Pourtant, moi, l'une de ses petites filles, je crois en elle et en la richesse de son vécu. Voilà pourquoi j'ai eu envie de jouer les intermédiaires et de vous partager ce que ma grand-mère a de plus sage à vous offrir concernant la transition vers l'âge adulte, sagesse dont elle ne se doute même pas. Je tâcherai, à travers mes yeux, de vous transmettre une partie des réflexions qui ont marqué notre conversation sur le sujet.

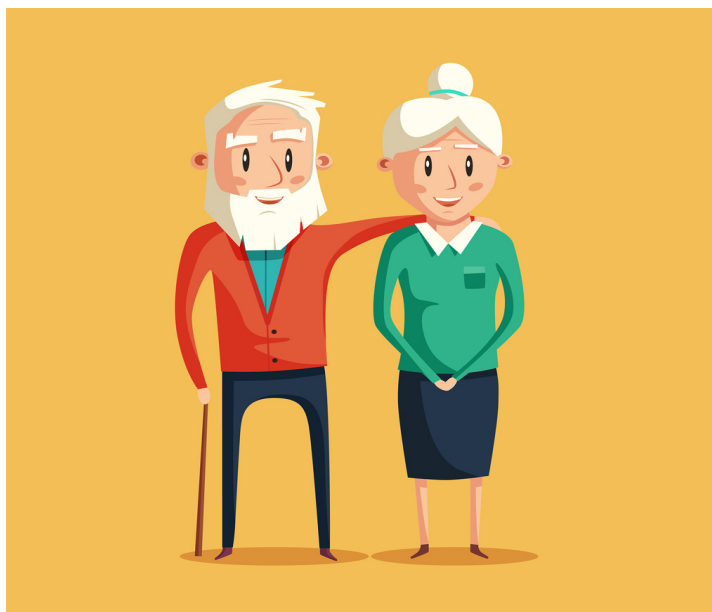
Une autonomie tardive : faire ses propres choix

Je vous dirai d'abord que le vécu de ma grand-mère me fait prendre conscience de l'importance de faire des choix pour se sentir adulte. Se respecter, s'affirmer, s'exprimer, faire ses propres choix, voilà des libertés qu'elle n'avait pas jadis; elle souhaiterait donc que les jeunes adultes d'aujourd'hui

les valorisent et les saisissent. Si l'on considère que les femmes d'aujourd'hui sont adultes lorsqu'elles deviennent autonomes dans la vie, cela se passait bien différemment pour les femmes du temps de mes grands-parents.

Ma grand-mère m'a dit en effet que dans sa jeune vingtaine, l'époque où elle s'est mariée avec mon grand-père, l'homme était considéré comme autonome, contrairement à la femme, et détenait un pouvoir bien plus grand concernant tous ses choix de vie, surtout sur le plan financier. Grand-maman n'avait donc pas un sou à elle. Jamais. Quand on lui confiait de l'argent pour effectuer des achats, elle devait rendre la monnaie à mon grand-père dès son retour à la maison, puisque c'était lui qui gérait les finances.

Moi, je traverse justement cette étape de la vie où je cherche à acquérir plus d'autonomie. Bien que j'aie toujours considéré ma grand-mère comme une adulte, je lui ai demandé si elle avait le sentiment d'être devenue adulte seulement à la suite du décès de grand-papa. Après tout, c'est uniquement à partir de ce moment qu'elle s'est retrouvée seule et financièrement indépendante, et avec peu d'expérience dans le domaine. Je l'ai observée réfléchir, puis acquiescer, avant de me confier qu'elle avait effectivement eu pour la première fois



Bien que j'aie toujours considéré ma grand-mère comme une adulte, je lui ai demandé si elle avait le sentiment d'être devenue adulte seulement à la suite du décès de grand-papa.

l'impression de faire un choix pour elle lorsqu'elle a décidé de s'offrir un voyage en Grèce avec trois de ses sœurs, et ce, peu de temps après le décès de mon grand-père, il y a 11 ans. Ainsi, même si ma grand-mère avait déjà enfanté, élevé trois enfants et avait plusieurs responsabilités depuis des années, c'est à 67 ans qu'elle est devenue réellement autonome; qu'elle est devenue adulte « pour vrai ».

Bien s'entourer pour un bonheur véritable

Quelque chose d'autre m'a frappé quand j'ai écouté le témoignage de ma grand-mère : son rapport à l'amour. Ici, je dois préciser que mon grand-père était une personne douce aux qualités multiples. Il était loin d'être un tyran, même si c'est ce que la première partie de l'article peut laisser croire aux lecteurs des générations plus récentes. Les coutumes d'autre-

fois dictaient beaucoup ce rapport de supériorité-

Je l'ai observée réfléchir, puis acquiescer...

infériorité homme-femme. Malgré toutes les qualités que ma grand-mère voyait en son mari, elle mentirait si elle disait qu'elle l'aimait autant que lui l'a aimée tout au long de leur mariage, et même avant. C'est après bien des démonstrations d'affections, de multiples incitations et beaucoup de patience que mon grand-père a réussi à convaincre ma grand-maman de l'épouser à 22 ans, lui qui était son voisin de rue et qui ne la lâchait pas des yeux depuis ses 12 ans. S'il la mariait par amour, elle l'épousait surtout par convenance. Même si elle dit n'avoir manqué de rien et avoir été heureuse avec mon grand-père, elle pense que son choix a fait en sorte qu'elle n'a pas connu le véritable amour. La pression de faire comme il se doit peut parfois être si forte... Ma grand-mère souhaite aux jeunes qui atteignent l'âge adulte de bien réfléchir avant de faire un choix, comme celui du mariage ou de la vie de couple, et de ne jamais faire ce qui ne nous plaît pas, surtout par convenance ou conformisme. Elle conseille aussi de bien s'entourer, car (on le dit, et on le répétera toujours) l'amour des êtres chers est essentiel au bien-être. C'est seulement au moment de donner ce conseil, malgré la profondeur aussi importante des précédents sujets, que ma grand-mère de 78 ans s'est laissée aller à verser quelques larmes.

Personnellement, je suggérerais à mes pairs, pour facili-



La pression de faire comme il se doit peut parfois être si forte... Ma grand-mère souhaite aux jeunes qui atteignent l'âge adulte de bien réfléchir avant de faire un choix, [...], et de ne jamais faire ce qui ne nous plaît pas, surtout par convenance ou conformisme.

ter leurs transitions vers l'âge adulte, de passer autant de temps que possible auprès d'adultes qui les inspirent. Pour beaucoup d'entre vous, les grands-parents sont des exemples de réussite, des sources d'inspiration. Voilà d'ailleurs la seconde raison principale expliquant pourquoi je mets en priorité le temps que je passe avec grand-mère, la première étant bien sûr que je l'aime.

De fille à femme, d'une génération à l'autre

Il y a donc une grande différence entre les coutumes d'aujourd'hui et celles d'antan. Même si je suis loin de croire que la situation de ma grand-mère et la mienne représentent la transition à l'âge adulte typique de nos générations respectives, je crois qu'elles reflètent le vécu de bien des personnes, surtout celui des femmes. Le statut de la femme a bien changé au cours des dernières décennies, et si l'on peut dire aujourd'hui que les femmes deviennent adultes plus tôt, elles sont par contre propulsées dans le monde des adultes bien plus tard. Effectivement, lorsqu'elle avait l'âge que j'ai aujourd'hui, ma grand-mère était déjà mariée et avait

un poupon à sa charge. Elle s'adaptait donc déjà à cet âge à une réalité du monde adulte à laquelle je ne suis pas encore confrontée – et j'espère ne pas l'être de sitôt. Toutefois, alors que ma grand-mère était théoriquement indépendante de ses parents, s'intégrait bien au monde adulte, avait une vie bien remplie et une maison à entretenir, son quotidien dépendait presque en totalité de celui de son mari. En comparaison avec elle, je fais déjà des choix concernant mon avenir, mes finances, mes déplacements et ma vie, de manière plus générale, mais je suis bien loin d'être indépendante de l'aide de mes parents ou d'exercer ma profession. D'une certaine manière, ma grand-mère était à 23 ans une adulte dépendante, tandis que je suis à 23 ans une « enfant » en quête d'autonomie.



Le bonheur est un rêve d'enfant réalisé dans l'âge adulte.

— *Sigmund Freud, neurologue autrichien, fondateur de la psychanalyse (1856-1939)*



Une évolution éprouvante



Catherine Lavoie-Cloutier

Catherine a 23 ans et est étudiante au Baccalauréat en psychologie à l'Université Laval. Elle est passionnée par la quête et le maintien du bien-être, celui d'autrui et le sien.

Aujourd'hui, je prends tout mon courage et mon attention pour vous écrire, alors j'espère que vous ferez de même en me lisant. Je m'adresse à vous, directement. Vous, parmi les lecteurs, qui souffrez, ou qui avez dans votre entourage des êtres chers qui traversent une période souffrante. Détrompez-vous, votre souffrance ou celle de vos proches n'est pas moins « correcte » ou « normale » que la mienne.

La souffrance. Pas celle qui vient et qui passe, mais celle qui arrive tranquillement ou soudainement dans notre vie et y reste, y fait son nid. Celle qui est venue sans qu'on l'invite, sans que l'on s'y attende, pour y rester (on le craint) à jamais. Elle s'installe dans toutes les sphères de notre vie, si bien qu'on sent qu'elle commence à nous définir, à faire partie de nous. Nous ne sommes plus Catherine ou Jérémie, Amélie ou Frédéric; nous devenons *Souffrance*. La personne qui existait avant son arrivée n'est plus, la souffrance prend toute la place, bien qu'être défini par elle soit la dernière chose que l'on souhaite. Parfois,

Si vous reconnaissez votre souffrance dans la mienne, ayez le courage et l'amour de vous-même nécessaire pour reconnaître votre propre souffrance comme légitime : pour voir que c'est triste que nous devons traverser ceci, mais que nous ne sommes pas moins normaux...

même si la peur monte directement en soi juste au fait d'y songer, l'option qui semble être la seule pour mettre fin à notre état est celle de se donner la mort. L'idée nous traverse l'esprit, d'un coup sec, et là... c'est la pire chose qui pouvait nous arriver. Comment en être arrivé là? Comment est-ce possible que, moi, je songe à cela? À ceci, je vous envoie un message qui vient du fond du cœur : si vous reconnaissez votre souffrance dans la mienne, ayez le courage et

La souffrance. [...] Celle qui est venue sans qu'on l'invite, sans que l'on s'y attende, pour y rester (on le craint) à jamais.

l'amour de vous-même nécessaire pour reconnaître votre propre souffrance comme légitime : pour voir que c'est triste que nous devons traverser ceci, mais que nous ne sommes pas moins normaux... Même si de la reconnaître ne fait pas en sorte qu'elle disparaîtra, ni que tout redeviendra comme avant, prendre conscience de sa souffrance et accepter (et non désirer) sa présence dans notre vie permet déjà de ressentir un certain soulagement. C'est le chemin que l'on doit emprunter pour continuer d'avancer vers le mieux-être. Il n'y a pas, à ma



connaissance, de raccourci.

Personnellement, j'ai frappé mon mur à la fin de mes études collégiales. C'est là que la souffrance s'est installée dans ma vie, pour ne plus jamais la quitter, du moins pas en pensée. Même si je me considère bien maintenant, que j'ai même souvent des moments de pures joies, je ne pense pas être encore totalement en paix avec cette souffrance qui a perduré pendant plus de 4 ans. Dépression, trouble anxieux, trouble de la personnalité, nommez-les; pour moi, le diagnostic n'a eu d'importance que pour le professionnel qui m'est venu en aide, mais si peu dans la résolution de ma souffrance. En rétrospective, l'élément qui m'a fait le plus de mal a été sans aucun doute le manque de soutien de mes parents et leur peu de reconnaissance vis-à-vis de ma souffrance. Encore aujourd'hui, c'est cette blessure qui reste ouverte.

Les études au cégep, ça a été en partie pour moi une manière de repousser mon arrivée dans l'âge adulte, et toutes les angoisses qui s'y rattachaient, et qui s'y rattachent encore aujourd'hui. Devenir adulte, ce n'est pas uniquement atteindre un âge X, ou avoir un emploi Y, mais bien assumer l'entière responsabilité de son existence. Pour moi, c'est la chose la plus terrifiante qui soit. Mais, à 19 ans, j'étais loin

de me douter que devenir adulte m'effrayait. Je préférais me laisser croire que tant et aussi longtemps que je faisais ce que j'imaginai qu'on attendait de moi (viser une carrière, avoir un emploi étudiant, quitter la maison de mes parents à un âge raisonnable, trouver un copain convenable que j'aime, avoir une vie sociale excitante, payer mes biens, etc.) tout irait pour le mieux pour moi. Dans le genre « si je fais tout ce que je dois faire comme il faut, je me rendrai là où je dois être, et je serai une bonne personne, une adulte accomplie ». J'avais tort, bien évidemment. Ça a eu comme conséquence de me rendre tout à fait superficielle, un vrai petit robot « performant » qui voyait dans son accumulation

Devenir adulte, ce n'est pas uniquement atteindre un âge X, ou avoir un emploi Y, mais bien assumer l'entière responsabilité de son existence. [...] Mais, à 19 ans, j'étais loin de me douter que devenir adulte m'effrayait.

de notes d'excellence une confirmation que son chemin la rendrait à destination. Comme quoi, lorsque la surface brille, des fois c'est tout pourri en dessous.

Alors qu'il y a des années, je ne voyais pas comment j'arriverais à avoir envie de vivre à nouveau, je peux dire aujourd'hui que je me porte bien. Il me reste du chemin à parcourir, mais il nous en reste à tous. Je tiens à souligner, avant de terminer, combien mon rétablissement reste flou à mes yeux. Malgré que je sache ce que j'ai accompli pour finalement grandir

et atteindre un état de bien-être stable à nouveau, il reste que les raisons expliquant que je puisse être tombée aussi malade au départ, qu'il soit possible de tomber aussi malade, dépassent mon entendement. Or, je sais par expérience maintenant qu'il n'est pas nécessaire de tout comprendre pour se sentir heureux.

Sans avoir tout compris, c'est ma foi en moi et en l'humain qui, au final, a été le point tournant de mon rétablissement. La foi, c'est « l'attitude de l'homme [et de la femme] qui accepte et tient pour vraies des réalités qui sont maintenant invisibles, ou incontrôlables »¹. Même si personnellement ma foi n'est pas reliée à l'Église, il reste que l'idée d'aller mieux un jour, alors que j'avais mal depuis si longtemps, restait alors invisible et incontrôlable à mes yeux.

¹ Nouveau Testament, livre des Hébreux, 11:1, traduction française.

Alors qu'il y a des années, je ne voyais pas comment j'arriverais à avoir envie de vivre à nouveau, je peux dire aujourd'hui que je me porte bien. Il me reste du chemin à parcourir, mais il nous en reste à tous.

J'avais si peur que cet état définisse le reste de ma vie... mais c'est en croyant que tout le monde mérite de se sentir bien que j'ai réussi à reléguer cet état au statut de phase. Je ne suis pas la même qu'avant cette phase, mais je me sens aussi bien qu'avant. C'est possible. Les choses s'améliorent. Je pense fort à vous qui me lisez, et je sais que de se rétablir est tout aussi possible pour vous.



La maturité commence lorsque l'adulte accepte les conditions qu'impose la réalité.

— **André Maurois**, romancier, conteur et essayiste français (1885-1967)



Le départ en appartement !

Karolane Renaud, Marie-Claude Gagnon et Emilie Lebrun

Cet article a été écrit à partir des savoirs expérientiels de Marie-Claude et Émilie qui ont vécu, il y a quelques années, leur départ en appartement ainsi que des questionnements de Karolane, qui franchira cette étape prochainement.

1. Selon vous, qu'est-ce que ça prend pour que votre départ en appartement se passe bien ?

- Des épargnes
- Un emploi
- Du soutien social
- Une ou plusieurs personnes avec qui s'installer
- Un trousseau de départ

2. Selon vous, quels sont les éléments à considérer dans le choix d'un nouvel appartement ?

- L'espace (nombre de pièces, grandeur des pièces)
- La relation avec le propriétaire et les règlements de l'immeuble (droit aux animaux, lesquels sont permis?)
- Le milieu de vie (environnement tranquille ou bruyant) et la localisation (campagne, ville, banlieue, etc.)
- Le prix du loyer
- Les commodités incluses dans le prix du loyer : chauffé/éclairé/eau chaude incluse, entrée laveuse-sécheuse, entrée lave-vaisselle, stationnement déneigé ou non, présence de balcon ou de remise, meublé, semi-meublé (quels électroménagers sont inclus?) ou non-meublé, etc.
- La présence ou l'absence d'une mère ou d'une belle-mère à proximité (!)
- Accessibilité et proximité des transports publics
- Accessibilité et proximité des services (épicerie, pharmacie, dépanneur, etc.)

3. Selon vous, qu'est-ce que ça prend pour faire de sa colocation une réussite ?

- Bien connaître la personne colocataire
- Avoir des modes de vie similaires
- Fixer des règles et des attentes dès le départ
- Avoir une bonne communication

4. Selon vous, quelles sont les raisons valables motivant le départ en appartement ?

- Une mauvaise relation avec les parents
- Une nouvelle étape dans sa vie
- Le départ pour des études à l'extérieur
- Pour régler des problèmes de couple en créant une proximité

5. Selon vous, que doit-on considérer dans son budget lorsqu'on s'apprête à partir en appartement ?

- Revenus mensuels (prêts, bourses, salaire, etc.)
- Épargnes mensuelles (portion d'argent que l'on mettra de côté pour les imprévus, un voyage, l'achat d'une voiture, un projet, etc.)
- Dépenses reliées à l'habitation (électricité, chauffage)
- Assurances (vie, accident, santé, dentaire)
- Transport (transport public, paiements automobile, stationnement)
- Télécommunications (cellulaire, Internet, télévision)
- Alimentation (épicerie, restaurant)
- Santé (soins dentaires, médication, achat de lunettes)
- Loisirs (passe-temps, spectacles, cinéma)
- Frais de scolarité (matériel, frais de l'institution d'enseignement, activités parascolaires)
- Remboursement d'emprunts (prêt étudiant, carte de crédit)
- Autres dépenses (vêtements, soins personnels, cadeaux, tabac, boissons alcoolisées, etc.)

6. Selon vous, quelles sont les bonnes habitudes de vie à adopter afin de garder une bonne santé mentale ?

- Avoir de bonnes habitudes alimentaires
- Conserver l'équilibre entre les obligations et le plaisir
- Limiter ses dépenses à tout prix
- Minimiser les sources de stress
- Répartir les tâches lorsque cela est possible
- Manger le moins possible
- S'appuyer sur son réseau social au besoin

7. Selon vous, quels sont les imprévus qui pourraient survenir et comment y faire face ?

- Se chicaner avec son/sa « coloc » ou partenaire
- Perdre son emploi
- Une grossesse inattendue
- Avoir des problèmes avec le propriétaire
- Insalubrité des lieux
- Lorsqu'on est bien préparé, il n'arrive pas d'imprévu

Nos réponses !

Pour plusieurs, le départ en appartement génère de l'anxiété car « c'est la fin d'une période de vie, le début d'une nouvelle existence [...] C'est l'occasion de se redéfinir, de se rafraîchir » (www.psychologies.com). Pour certains, c'est vivre seul qui est angoissant alors que pour d'autres, c'est l'aspect financier qui est source de stress. Divers éléments, dont ceux cités dans les choix de réponses, peuvent diminuer l'anxiété associée au départ en appartement car ils permettent de nous sentir outillés. Si vous partez à l'étranger, il est bon de se créer un nouveau réseau social qui pourra vous aider à traverser les difficultés que vous rencontrerez. En ce qui concerne le matériel (trousseau de départ), si vous croyez qu'il vous manque des choses mais que vous craignez de ne pas avoir les moyens de vous les procurer, des ressources où vous pourrez trouver des articles à moindre coût existent (comptoirs d'aide, magasins d'articles usagés, magasins moins coûteux, sites internet de petites annonces (www.kijiji.ca), etc.).

1. Tous ces éléments sont importants à considérer lorsque vous choisissez votre nouvel appartement; le point F visait à vous faire sourire :). Prenez le temps de bien choisir votre nouveau lieu de résidence afin qu'il corresponde le plus possible à vos besoins. Le logement parfait n'existe pas ou presque... Listez les éléments prioritaires dans vos besoins, c'est-à-dire ce que à quoi vous tenez vraiment, et tentez de trouver un logement qui possède le maximum de ces caractéristiques. Cela vient aussi avec l'expérience : on apprend de nos erreurs et à se connaître en tant que locataire. Persévérez et, au besoin, changez le temps venu : la plupart des gens tentent d'améliorer leur situation résidentielle de fil en aiguille, comme vous pouvez le faire aussi.

3. À notre avis, tous ces éléments de réponse sont exacts. Lorsque c'est possible, bien faire connaissance avec la personne avec qui vous allez vivre permet de mettre les chances de votre côté. Bien sûr, cela ne vous protège pas complètement contre les mauvaises surprises : parfois, certaines personnes emménagent avec leur meilleur(e) ami(e) et la relation se dégrade. Avant d'aller en colocation, pensez à discuter des attentes de chacun et fixez des règles afin d'éviter les malentendus.

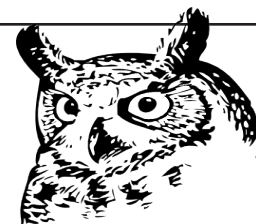
4. Les raisons qui motivent le départ en appartement sont très personnelles et varient d'une personne à l'autre. Toutefois, il est important de bien se questionner avant de quitter le nid familial ou le lieu d'origine afin de savoir si les raisons qui nous poussent à le faire sont claires et légitimes. Si, par exemple, des conflits relationnels vous ont poussé à partir, il est toujours temps de réparer vos relations (ou de vous en libérer) et d'envisager votre nouvelle situation résidentielle comme une opportunité de croissance personnelle, comme un défi à relever.

5. Tous les revenus et les dépenses possibles doivent être pris en considération dans un budget. Prévoyez un certain montant pour les imprévus afin de ne pas arriver trop serré à la fin du mois et soyez le plus réaliste possible; il est inutile d'établir un budget que vous ne serez pas en mesure de respecter. N'hésitez pas à montrer votre budget à des gens en qui vous avez confiance afin d'avoir leur opinion. De plus, prévoyez des sous pour le divertissement et le plaisir afin de garder un bon équilibre de vie. Établir votre budget à l'avance pourra vous indiquer s'il est possible pour vous de partir en appartement. Si ce n'est pas le cas, vous saurez sur quel point vous devrez travailler.

6. Les points A, B, D, E et G sont exacts. Il est important de conserver ou de se créer de bonnes habitudes de vie lorsque vous quittez le nid familial. Il est facile de développer de mauvaises habitudes lorsqu'on se retrouve seul en appartement, mais il est possible d'éviter cette situation par de petits gestes quotidiens, dont ceux mentionnés dans les choix de réponse. Ce qui aide à garder une bonne santé mentale est propre à chacun; il suffit de trouver ce qui fonctionne bien pour vous.

7. Les points A, B, C, D et E sont exacts. Plusieurs imprévus peuvent survenir lors de l'aventure en appartement. Parfois, même si l'on essaie de tout prévoir, certaines choses sont hors de notre contrôle. Faire un budget et s'assurer que nous avons le nécessaire avant de faire le grand saut est utile. Lorsque des imprévus se présentent, n'hésitez pas à vous tourner vers votre réseau social et à aller chercher de l'aide auprès de votre entourage ou des organismes disponibles.





Affiche tes couleurs avec classe!



Annie Vaillancourt

Annie est consultante pour le Centre de prévention du suicide de Québec. Elle est également agente de planification, de programmation et de recherche au CIUSSS de la Capitale-Nationale.

Le 28 septembre 2016, le Centre de prévention du suicide de Québec a lancé sa campagne de sensibilisation à la différence intitulée « Semblables et différents ». Cette campagne cible :

1. les adolescents qui se sentent ou s'affirment différents (de minorités ethniques, de la diversité sexuelle, présentant des limitations fonctionnelles, des problèmes de santé mentale, etc.);
2. leurs parents, proches, professeurs et intervenants et;
3. les jeunes qui adoptent des conduites d'intimidation à leur endroit.

À titre de responsable de cette campagne, je résume dans ce court texte ce qu'il me semble important de retenir concernant la différence, cette force que tu as peut-être en toi, que tu vois probablement encore trop souvent comme une faiblesse.

À l'adolescence, le simple fait de se sentir ou de s'affirmer différent est un défi en soi. « Un adolescent, qu'il soit malade ou bien portant, se demande toujours s'il est normal. Derrière ce « suis-je normal? » se cache une autre question : « êtes-vous prêts à m'accepter comme je suis, comme je pense et comme je pense que je suis? [...] Cette assurance d'être respecté sans être jugé l'autorise à s'ouvrir sur ce qui ne va pas » (Alvin, 2011)¹.

En somme, il est important en tant que société d'accueillir les jeunes dans leur globalité, sans préjugés, pour les aider à bien se développer et à se confier, au besoin.

Plus matures, plus vite

La nécessité de devoir s'accepter soi-même dans toute son unicité si jeune (alors que le désir de conformité est si fort à cet âge) a souvent pour effet le développement de forces particulières : une plus grande intelligence émotionnelle, plus de sensibilité, plus d'ouverture d'esprit, plus de créativité, un désir d'authenticité, un besoin de profondeur et une envie de « donner au suivant », par exemple. Autant dire que la



¹Alvin, P. (2011). *L'envie de mourir, l'envie de vivre : un autre regard sur les adolescents suicidants*. Deuxième édition. Lamarre Éditions.

différence fait grandir, qu'elle amène les jeunes à devenir plus matures, plus vite.

Parler de sa différence et des forces qui y sont associées est la seule façon de briser les tabous.

Les gens qui réussissent à relever les défis inhérents à leur différence et en font profiter les autres, comme tous ceux et celles qui se rétablissent d'un problème de santé mentale et qui partagent leurs apprentissages ouvertement, sont des modèles de persévérance et de dépassement de soi. **Les jeunes ont besoin de ces modèles pour bien cheminer. De même, la société a besoin de ces modèles pour évoluer positivement.**

L'art de se comprendre et de se faire comprendre

Les jeunes aux prises avec des problèmes de santé mentale que nous avons rencontrés en *focus groups* et ceux que nous côtoyons au CIUSSS de la Capitale-Nationale ont souvent peur d'être stigmatisés, parce qu'« avoir un problème de santé mentale, ce n'est pas valorisé dans notre société ». Ils se demandent aussi comment expliquer certaines réactions excessives associées à leurs difficultés, sans être jugés ni mal interprétés? L'explication est toujours préférable au silence. Mais il faut être assez solide pour cela et trouver les bons mots. Il faut aussi surtout se donner le temps de bien se comprendre soi-même avant. Que faut-il dire à son employeur, par ailleurs? Comment justifier une absence prolongée pour prendre soin de sa tête? Il est bien plus facile de justifier un congé pour une jambe cassée que pour un épisode dépressif majeur.

Ces questions, tu te les es certainement posées si tu as souffert d'un problème de santé mentale. J'ai espoir qu'un jour, tu n'aies plus à le faire. C'est, entre autres, pour cette raison qu'il est nécessaire de démystifier, encore et encore.

Sésame, ouvre-toi!

Comme toi, les jeunes de cette campagne relèvent des défis associés à l'atteinte de la majorité qui peuvent être sources d'anxiété : performance scolaire, premiers emplois, premières amours, etc. Selon ces jeunes et les intervenants que nous avons interrogés en *focus groups*, s'accepter soi-même est la clé pour pouvoir être fier de soi, de ses réalisations, de ses réussites et pour pouvoir se faire comprendre et se

confier sans gêne. Pas à tout le monde ni à n'importe qui, bien sûr, mais aux personnes de confiance.

De même, la stigmatisation, la discrimination et l'intimidation découlent presque toujours de l'ignorance. Parler de sa différence et des forces qui y sont associées est la seule façon de briser les tabous. C'est aussi la meilleure manière de faire baisser la pression que l'on porte sur ses épaules à force de craindre sans cesse le jugement des autres. Donc : sésame, ouvre-toi!

Enfin, il est important de **cultiver ses passions. C'est comme cela que l'on arrive, petit à petit, à faire son chemin dans la vie. Le sien, unique, avec classe.**



Pour plus d'information : <http://www.cpsquebec.ca/>. Partage les vidéos, l'affiche et le dépliant de cette campagne (via cette adresse Internet ou celle du Centre de prévention du suicide de Québec sur You Tube)!

Tu ne vas pas bien? Tu ne vois pas de solution à tes problèmes? N'hésite pas à contacter les intervenants du Centre de prévention du suicide de Québec : **1-866-APPELLE**. Ils sont là pour toi et... pour vous aussi (proches, parents, amis, etc.).





(Karolane Renault, Emilie Lebrun, Marie-Claude Gagnon, Sophia Noël, Marie-Camille Tremblay)

Le comité d'édition remercie tous les auteurs, collaborateurs et partenaires de cette édition du *fil jeunesse* et vous invite à écrire un article ou à devenir membre du comité d'édition pour la réalisation des prochaines parutions.

Un merci particulier pour l'appui financier du



Communiquez avec nous au filjeunesse@aqrp-sm.org | 418-523-4190, poste 216

Rejoignez-nous sur Facebook : www.facebook.com/filjeunesseAQRP

