

SOUTENIR LES JEUNES DANS LEUR ÉTABLISSEMENT EN C.-B. ET LEUR SANTÉ MENTALE

Barrières et défis

Tous les facteurs qui influencent les adultes vont indirectement influencer l'expérience des jeunes

Langue: l'anglais est indispensable même si l'école est francophone

Indisponibilité des parents: occupés avec la réussite de l'établissement, les jeunes peuvent se sentir délaissés

Expériences de racisme: sentiment de ne pas être soutenus et écoutés par l'école lors de conflits liés au racisme

Perte du niveau économique: des ajustements parfois compliqués à comprendre et accepter pour les jeunes

Sexualité et genre: des sujets acceptés au Canada qui peuvent créer des tensions avec les parents



L'école doit être un support fort pour accueillir les jeunes nouveaux arrivants et les aider à créer un réseau social

Identités culturelles

Trouver son point d'ancrage

- Le point d'ancrage est un point de repère identitaire et culturel qui joue un rôle crucial dans le maintien de l'identité culturelle des nouveaux arrivants. C'est par exemple la langue, la cuisine, la religion, les traditions familiales, ou d'autres éléments culturels spécifiques à la communauté d'origine.
- Ces points d'ancrage peuvent servir de bases stables et familières dans un environnement nouveau et souvent différent culturellement, et de conserver une connexion avec leurs racines.
- Le point d'ancrage peut être flexible et changer avec le temps: **ce qui est un point d'ancrage pour moi ne sera pas forcément le même pour une autre personne ou même pour moi dans quelques années.**

S'adapter à la culture canadienne en gardant sa culture d'origine

- Aider le jeune à comprendre sa culture d'origine, à ne pas la renier et à l'adapter à la nouvelle culture canadienne
- Donner aux jeunes l'opportunité de tester et d'explorer, et de les laisser poser des questions aux parents et aux adultes autour d'eux
- En tant que parents, partager ses valeurs mais aussi laisser les jeunes choisir celles qui lui sont propres
- **Les parents ne comprennent pas tout et c'est aussi important pour les enfants de le savoir**



Le choc culturel survient souvent lors du retour dans le pays d'origine:
“J’ai vécu un sentiment de néant en retournant en vacances dans mon pays d’origine, je ne me sentais pas canadien mais plus de là-bas non plus.”
 - parole de jeune

Parler de santé mentale - à l'école

“Les professeurs et les directions sont à l'écoute et compréhensifs, mais on manque de ressources sur le sujet.” - parole de jeune

Dans certaines écoles, il n'y a pas assez de conseillers et c'est donc compliqué de parler avec

Tous les jeunes n'ont pas confiance dans les conseillers et dans la confidentialité de ce qui est échangé

“Entre garçons, on n'en parle pas, je ne sais pas pourquoi.” - parole de jeune

Parler de santé mentale - avec les parents

Craintes

Peur de perdre des bourses / des bénéfices sociaux / etc. si des problèmes de santé mentale sont révélés.

Le parent veut le bien-être de son enfant et culpabilise / a peur de ne pas faire ce qu'il faut.

Tabous

Ne pas démoniser les parents et la culture des parents qui crée des tabous et superstitions.

Informers sur le système de santé, sur les faits scientifiques et médicaux.

Il faut travailler avec les parents de manière bienveillante et respectueuse. Une communication ouverte entre les parents et les jeunes est primordiale.

Il faut faire de la santé mentale un sujet positif: on peut dire quand tout va bien, et dire que sa santé mentale est bonne!

“ Un jour, je me suis senti-e chez moi au Canada... ”

Quand je me suis investie dans la communauté francophone et que j'ai rencontré des personnes avec des expériences similaires.

Quand je n'ai plus eu un poids sur les épaules, quand il n'y avait plus de peur et de honte, quand je me suis enfin senti bien.

Quand j'ai pu m'exprimer et partager mes origines et mes expériences, et comprendre les autres; quand j'ai pu être moi-même où que j'aille, que les gens m'acceptent dans ma diversité, que les barrières qui m'empêchent de me réaliser ne sont plus là.

Quand les gens que j'aime sont aussi en train de réussir, pas seulement moi.

Quand j'étais plus que ok, quand j'ai apprécié ma différence et que je me suis senti appréciée pour qui je suis.