

Perte d'espoir en période de polycrise : le Mouvement Santé mentale Québec veut renverser la tendance un geste à la fois

MONTRÉAL, le 9 mars 2026 — Dans un contexte marqué par des crises politiques, économiques, climatiques et sociales qui fragilisent le bien-être de la population, et particulièrement celui des jeunes, le Mouvement Santé mentale Québec lance la campagne de promotion de la santé mentale « **Un pas, un geste, un mouvement... Ensemble pour une bonne santé mentale !** ». L'objectif : cultiver le sens et l'espoir en misant sur la force des petits gestes qui, collectivement, transforment nos milieux de vie.

Une perte d'espoir préoccupante et une augmentation de la détresse

La tendance de la dernière décennie est alarmante. Selon l'*Enquête québécoise sur la santé de la population*, 58 % des 15-24 ans présentent un niveau de détresse élevé (+40 % en 6 ans)¹. Une étude menée par l'Université Lakehead, dans le nord-ouest de l'Ontario, montre que les jeunes Canadiennes et Canadiens s'inquiètent de l'avenir en raison des changements climatiques et que cela influe sur leur santé mentale. Le résultat est sans équivoque : 76 % des personnes interrogées trouvent l'avenir effrayant et près de la moitié pensent que l'humanité est condamnée². Bien que la tendance soit moins lourde dans la population générale, la détresse psychologique est tout de même à 39 %³ et le tiers des travailleuses et travailleurs vit une détresse liée à une perte de sens et un manque de récupération⁴.

Lorsque l'on voit ces données, nous avons un devoir collectif, celui d'agir, de susciter l'espoir, de partager ce qui fait du sens, les belles initiatives afin que l'on puisse y prendre appui sans fermer les yeux sur les défis ni faire preuve de naïveté. C'est pourquoi le Mouvement SMQ et ses organisations membres souhaitent nourrir l'espoir avec le lancement de cette nouvelle campagne. L'espoir nous rend plus résilient-es, plus engagé-es, plus apte à résoudre les problèmes, à faire face à l'adversité. Il nous permet de passer à l'action et stimule la créativité.

« *Le désespoir est parfois au rendez-vous jusqu'à ce qu'un déclic se fasse où je me dis ça suffit ! C'est alors un appel à la révolution, à la lucidité qui observe un discours cul-de-sac pour le transformer en paroles lumineuses, souligne Serge Marquis, médecin spécialiste en santé communautaire, coauteur du livre *Espoir. L'espoir est un moteur de changement, un petit mot qui permet de rêver de grandes choses.** »

« *Nous sommes peut-être rendus.es à ce déclic collectif qui peut nous rappeler que nous ne sommes pas condamnés à habiter un réel figé, souligne Renée Ouimet, directrice du Mouvement Santé mentale Québec. Il est possible un geste à la fois de réinventer le quotidien. Dans le cadre de nos recherches pour préparer la nouvelle Campagne, nous avons toustes vibré.es lors de la découverte de la 'bienveillance radicale'. C'est ce que l'on pourrait appeler une*

¹ INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. *Vitrine statistique sur les jeunes de 15 à 29 ans — Niveau élevé sur l'échelle de détresse psychologique*, <https://statistique.quebec.ca/vitrine/15-29-ans/theme/sante/niveau-eleve-echelle-detresse-psychologique>.

² LAW, Sarah. « Est-ce que l'humanité est condamnée ? La jeunesse canadienne craint pour l'avenir », Radio-Canada, 7 mars 2023, <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1961282/craintes-jeunes-canada-environnement-sante-mentale>.

³ INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. « Santé physique, mentale et environnementale : faits saillants », tiré de l'*Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021*, <https://statistique.quebec.ca/fr/document/enquete-quebecoise-sur-la-sante-de-la-population-2020-2021/publication/sante-physique-mentale-environnementale-faits-saillants>.

⁴ GLOBAL WATCH. *Conférence, automne 2025.*

révolution poétique. Elle se manifeste dans une volonté d'agir avec compassion tout en défiant les structures que l'on considère inhumaines. »

Le Mouvement Santé mentale Québec propose une série de pas, de gestes, de mouvements en lien avec les 7 astuces, ces facteurs de protection en santé mentale, pour favoriser le bien-être des individus, des communautés et de la société. On peut, par exemple, prendre le temps de remercier, de partager sur nos médias sociaux une nouvelle qui nous apparaît porteuse de sens, on peut essayer de comprendre ce pour quoi une personne a posé un geste sans nécessairement l'approuver. On peut, lors de collaborations nécessaires, trouver des valeurs communes sur lesquelles s'appuyer, se mobiliser à plusieurs pour le bien commun, s'indigner avec créativité, bienveillance, poésie et détermination.

L'art peut aussi contribuer à créer du sens et de l'espoir. Selon Debbie Lynch-White, comédienne et porte-parole de la campagne de promotion de la santé mentale du Mouvement Santé mentale Québec, « *L'art et la création créent du sens à ma vie parce qu'ils me connectent au moment présent, à moi-même et à l'autre. Quand je suis spectatrice, l'art me permet de mieux me comprendre et mieux comprendre le monde dans lequel je vis, car je l'observe à travers le regard et les idées de l'artiste. Lorsque je fais de la musique, du dessin ou de l'écriture, l'art me ramène dans le moment présent. Il m'aide à me recharger. Lorsque je suis sur scène, il me connecte à l'autre, aux émotions partagées entre moi et le public. Il nous permet d'être ensemble, ici, maintenant. Et nous avons besoin de vibrer ensemble plus que jamais présentement.* »

De l'impuissance à l'inspiration

La Campagne 2026-2027 rappelle que la santé mentale se cultive au quotidien, un pas à la fois, une astuce à la fois : *Agir, Ressentir, S'accepter, Se ressourcer, Découvrir, Choisir, Créer des liens*. Ces facteurs de protection en santé mentale ont su démontrer au fil des ans qu'ils permettent de favoriser le bien-être des individus et des communautés. Des outils simples sont proposés pour les mettre en action dans le cadre de cette nouvelle Campagne : des cartons informatifs pour la population et pour les milieux de travail ainsi qu'un plaidoyer portant sur l'espoir. Ils sont disponibles sur etrebiendansatete.ca.

Envie d'en savoir davantage ? C'est un rendez-vous le 10 mars prochain, en ligne ou en présence à la Maison du développement durable à Montréal dès 15 h 30, pour le lancement de la Campagne annuelle. [Pour s'inscrire, c'est ici](#). Le lancement se tiendra à l'aube de la ***Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive***, souligné annuellement le **13 mars**.

À propos du Mouvement Santé mentale Québec

Le Mouvement Santé mentale Québec est un regroupement d'organismes communautaires voués à créer, développer et renforcer la santé mentale. Il est présent partout au Québec et engagé dans les régions par l'action des organisations membres. La Campagne est soutenue par le ministère de la Santé et des Services sociaux et par des commanditaires, des milliers d'ambassadeurs et de relayeurs. Pour en savoir davantage, visitez etrebiendansatete.ca ou suivez-nous sur les réseaux sociaux : Facebook (@mouvementsmq), Instagram (@mouvement_santementaleqc), Twitter (@mouvementsmq), YouTube (@MouvementSantementaleQuebec), le Blogue du Mouvement (mouvementsmq.ca/blogue), LinkedIn (@mouvement-sante-mentale-quebec).

Mots-clics : #santementale #UnpasUngeste #MSMQ