



L'espoir et votre santé mentale : conseils pour les jeunes

Qu'est-ce que l'espoir?

L'espoir est un concept abstrait qui a été défini de bien des façons par différents groupes de personnes. En tant que jeune, que signifie l'espoir pour vous?

La recherche nous apprend que les jeunes considèrent l'espoir comme « un élément fondamental de leurs objectifs et de leurs plans¹ ». Pour certain.e.s jeunes, l'espoir procure la confiance en soi, la conviction que leurs objectifs sont réalisables et la détermination à les atteindre. Les jeunes voient également l'espoir comme un soutien sur lequel ils peuvent compter lorsque leurs plans changent ou lorsqu'ils se sentent perdus. L'espoir fait partie de l'être humain¹.

Alors, pourquoi ressentons-nous parfois de l'espoir, et d'autres fois moins?

Notre sentiment d'espoir est influencé positivement ou négativement par de nombreux facteurs, tant internes qu'externes. Les facteurs internes peuvent comprendre vos objectifs futurs, votre spiritualité, votre santé mentale et physique. Les facteurs externes pourraient être liés à des éléments tels que la situation financière, le soutien des autres, les relations et les changements dans la vie².

Lorsque les facteurs internes et externes sont positifs et équilibrés, nous avons tendance à avoir un sentiment d'espoir plus fort. Lorsqu'ils sont déséquilibrés, nous pouvons avoir l'impression que la situation est désespérée. La compréhension de ces facteurs et de ces perspectives peut nous aider à atteindre l'équilibre dont nous avons besoin.



“

« Gardez un petit feu allumé; aussi caché, aussi petit soit-il. »

Cormac McCarthy

”

Les bienfaits de l'espoir

Éprouver de l'espoir comporte de nombreux avantages. Peut-être en avez-vous déjà fait l'expérience?



- Capacité accrue à résoudre les problèmes³
- Confiance en soi⁴
- Plus grande satisfaction dans la vie⁵
- Meilleure estime de soi⁵
- Amélioration des performances sportives^{6,7}
- Meilleurs résultats scolaires⁸
- Amélioration du bien-être⁹
- Meilleure santé mentale⁵

L'espoir et la réussite scolaire

La recherche montre que les étudiant.e.s qui ont davantage d'espoir ont tendance à obtenir de meilleurs résultats scolaires⁸. En réalité, l'espoir peut avoir une incidence positive globale dans un contexte éducatif, et pas seulement sur le plan scolaire. Par exemple, une étude menée auprès de la communauté étudiante de première année dans des collèges a révélé que les jeunes ayant un niveau d'espoir plus élevé avaient non seulement de meilleurs résultats scolaires, mais qu'ils ou elles étaient aussi plus susceptibles d'obtenir leur diplôme et moins susceptibles d'être expulsé de l'école¹⁰.

L'espoir et la santé mentale

L'espoir est un facteur important de la santé mentale et du bien-être psychologique¹¹ chez les jeunes. Les études montrent que les personnes qui ont beaucoup d'espoir sont plus susceptibles de déclarer des résultats positifs en matière de santé mentale¹².

Plus précisément, il a été démontré que des niveaux élevés d'espoir pendant les moments difficiles protègent et favorisent la santé mentale¹³. Par exemple, pendant la pandémie de COVID-19, les jeunes présentant des niveaux d'espoir plus élevés ont déclaré un bien-être supérieur et des niveaux plus bas de maladies mentales par rapport à ceux ayant moins d'espoir¹³.

Les jeunes ont-ils et elles de l'espoir?

Selon un rapport de Statistique Canada publié en 2020, les jeunes vivant au Canada, en particulier ceux et celles âgés de 15 à 34 ans, sont moins optimistes par rapport à l'avenir que les années précédentes¹⁴.

Le sentiment d'espoir des jeunes peut varier considérablement en fonction de leurs expériences et de leurs identités. Par exemple, les personnes transgenres et non binaires ont moins confiance en leur avenir que leurs homologues cisgenres¹⁴.

Les jeunes qui sont vulnérables ou qui risquent d'être isolés dans leur communauté peuvent être confrontés à des facteurs qui limitent leur sentiment d'espoir¹⁵. Il peut être difficile pour eux de penser à des objectifs et à des projets d'avenir parce que leurs possibilités sont limitées.

Ces résultats soulignent l'importance d'encourager un sentiment d'espoir et d'optimisme chez les jeunes, en particulier ceux et celles qui font face à des défis supplémentaires.



Comment cultiver votre sentiment d'espoir?

Pour encourager et nourrir votre sentiment d'espoir, il est important de tenir compte des facteurs internes et externes qui peuvent influencer votre vision des choses et ce que vous ressentez². Après avoir cerné ces facteurs, vous pouvez essayer différentes stratégies. L'adoption et l'utilisation réussies de ces stratégies peuvent renforcer votre sentiment d'espoir et votre bien-être général.

Voici quelques stratégies internes que vous pouvez utiliser :

- Concentrez-vous sur vos objectifs, votre attitude et vos passions futurs².
- Établissez des objectifs réalistes et atteignables pour renforcer votre confiance et croyez en votre capacité à avoir un impact significatif et à apporter une contribution significative à notre société².
- Pratiquez des activités de recentrage, comme la pleine conscience, pour conserver un état d'esprit positif².
- Pratiquez la connaissance de soi pour mieux comprendre et gérer votre paysage émotionnel¹⁶.



À l'extérieur, vous pouvez essayer certaines des idées suivantes :

- En partageant vos expériences et vos aspirations avec d'autres personnes, vous pouvez développer des relations significatives sur lesquelles vous pourrez compter en cas de besoin. Recherchez l'encouragement et la motivation de vos ami.e.s, de votre famille ou de vos conseiller.ère.s. Entourez-vous d'influences positives et de modèles inspirants².
- Participez activement à la vie de votre communauté pour explorer les activités qui correspondent à vos intérêts et à vos valeurs.
- Faites attention aux influences négatives et aux situations indépendantes de votre volonté, telles que les difficultés économiques, et concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire pour y remédier – par exemple, demander une aide financière, explorer les possibilités d'emploi à temps partiel².

Ressources supplémentaires



- Consultez ces [feuilles de travail de planification d'objectifs](#) (en anglais seulement) pour vous aider à fixer des objectifs SMART qui sont spécifiques, mesurables, atteignables, pertinents et temporellement définis.
- Cette [page Web](#) de Jeunesse, J'écoute vous enseignera huit façons de nourrir l'espoir dans votre quotidien.
- Consultez cet article de blogue et apprenez [comment cultiver l'espoir lorsque vous avez l'impression d'en manquer](#) (en anglais seulement).

Le contenu de cette ressource s'adresse à la communauté étudiante de niveau postsecondaire et a été rédigé avec l'aide du personnel de l'Institut du savoir sur la santé mentale et les dépendances chez les enfants et les jeunes, et de Jeunesse, J'écoute, d'Ontario 211 et de ConnexOntario. Les renseignements contenus dans cette ressource ne doivent aucunement être considérés comme des conseils médicaux ni être remplacés par de l'information ou des conseils fournis par un.e professionnel.le de la santé qualifié.e.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez des préoccupations, vous pouvez communiquer avec un.e de nos conseiller.ère.s professionnel.le.s ou intervenant.e.s d'urgence bénévoles en tout temps. [Allo J'écoute](#) est là chaque fois que vous avez besoin de nous!



Références

1. Bishop, E. C., et Willis, K. (2014). [‘Without hope everything would be doom and gloom’: Young people talk about the importance of hope in their lives](#). *Journal of Youth Studies*, 17(6), p. 778–793.
2. Smith, B. A., Mills, L., Amundson, N. E., Niles, S., Joon Yoon, H., et In, H. (2014). [What helps and hinders the hopefulness of post-secondary students who have experienced significant barriers](#). *The Canadian Journal of Career Development*, 13(2), p. 61–74.
3. Chang, E. C. (1998). [Hope, problem-solving ability, and coping in a college student population: Some implications for theory and practice](#). *Journal of Clinical Psychology*, 54(7), p. 953–962.
4. Davidson, O. B., Feldman, D. B., et Margalit, M. (2012). [A focused intervention for 1st-year college students: Promoting hope, sense of coherence, and self-efficacy](#). *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 146(3), p. 333–352.
5. Marques, S. C., Lopez, S. J., Fontaine, A. M., Coimbra, S., et Mitchell, J. (2015). [How much hope is enough? Levels of hope and students' psychological and school functioning](#). *Psychology in the Schools*, 52(4), p. 325–334.
6. Curry, L. A., Snyder, C. R., Cook, D. L., Ruby, B. C., et Rehm, M. (1997). [Role of hope in academic and sport achievement](#). *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), p. 1257–1267.
7. Gustafsson, H., Podlog, L., et Davis, P. (2018). Hope and athletic performance. In M. W. Gallagher & S. J. Lopez (Eds.), *The Oxford handbook of hope* (pp. 179–189). Oxford University Press.
8. Seirup, H., et Rose, S. (2011). [Exploring the effects of hope on GPA and retention among college undergraduate students on academic probation](#). *Education Research International*, 381429.
9. Griggs, S. (2017). [Hope and Mental Health in Young Adult College Students: An Integrative Review](#). *Journal of Psychosocial Nursing*, 55(2), p. 28–35.
10. Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J. S., Pulvers, K. M., Adams, V. H., et Wiklund, C. (2002). [Hope and academic success in college](#). *Journal of Educational Psychology*, 94(4), p. 820–826.
11. Lenz, A. S. (2021). [Evidence for relationships between hope, resilience, and mental health among youth](#). *Journal of Counseling & Development*, 99, p. 96–103.
12. Venning, A., Kettler, L., Zajac, I., Wilson, A., et Elliott, J. (2011). [Is hope or mental illness a stronger predictor of mental health?](#) *International Journal of Mental Health Promotion*, 13(2), p. 32–39.
13. Oswald, T. K., Rumbold, A. R., Kedzior, S. G. E., Kohler, M., et Moore, V. M. (2021). [Mental health of young Australians during the COVID-19 pandemic: Exploring the roles of employment precarity, screen time, and contact with nature](#). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, p. 5630.
14. Statistique Canada. (2022). [L'optimisme est en baisse au Canada : avoir des enfants ou des liens étroits avec une collectivité locale est associé à une perception positive de l'avenir](#).
15. Morgan, H., Parker, A., et Marturano, N. (2021). [Evoking hope in marginalised youth populations through non-formal education: critical pedagogy in sports-based interventions](#). *British Journal of Sociology of Education*, 42(3), p. 307–322.
16. Keng, S., Smoski, M. J., et Robins, C. J. (2011). [Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies](#). *Clinical Psychology Review*, 31(6), p. 1041–1056.