



Centre national des Arts

Le 4 octobre 2008



**Table ronde  
sur  
les médias, les communications  
et la technologie :**

**Pour un bon développement  
mental des enfants et des jeunes**

*ORGANISATRICE*

**FONDATION DU CENTRE  
NATIONAL DES ARTS**

*COMMANDITAIRE PRÉSENTATEUR*

**Financière**   
**Sun Life**

*COMMANDITAIRES ASSOCIÉS*



**uOttawa**

L'Université canadienne



NATIONAL ARTS CENTRE  
CENTRE NATIONAL DES ARTS

Note à nos lecteurs

Depuis trois ans, la Table ronde du Centre national des Arts met en lumière le lien entre la musique, les arts et la santé. Cette année, la quatrième de la série de tables rondes, intitulée Les médias, les communications et la technologie : pour un bon développement mental des enfants et des jeunes, a examiné en détail la guérison par les arts. Nous avons eu le privilège exceptionnel d'accueillir pour l'occasion non seulement certains des penseurs canadiens les plus influents du domaine, mais aussi des personnes qui travaillent dans les industries des nouveaux médias (film, jeux et télévision) ainsi que plusieurs jeunes ayant vécu avec une maladie mentale et qui estiment que les arts les ont grandement aidés dans le cadre de leur traitement.

Nous avons appris que les troubles de santé mentale affectent les enfants et les jeunes de tout âge, des tout-petits qui reçoivent un diagnostic d'autisme ou d'un autre trouble neuropsychiatrique, aux adolescents souffrant d'un trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention (THADA) ou d'un problème de dépendance, de dépression, d'anxiété ou de schizophrénie. Nous avons également appris que des facteurs environnementaux, tels que les médias, ont un impact énorme sur le cerveau et la santé mentale. Dans leur allocution d'ouverture, l'animatrice Valerie Pringle et sa fille Catherine Pringle ont parlé de leur expérience personnelle – Catherine a parlé des problèmes causés par des crises d'angoisse et Valerie, du point de vue d'une mère qui cherche à aider sa fille – et de leur décision de faire connaître leur lutte au public.

Nous avons appris que les arts constituent une mine de possibilités et un moyen encore inexploité d'aider les jeunes à relever les défis que la société actuelle leur impose. Nous avons aussi appris que beaucoup de nouveaux médias peuvent aider à guérir mais peuvent également provoquer d'autres troubles. Nous avons entendu parler de « bon » comme de « mauvais » contenu dans de nombreux médias ainsi que de leur impact sur leurs utilisateurs – en provoquant des problèmes de toxicomanie, de violence, de relations, d'exploitation sexuelle, etc.

Notre discussion en table ronde a été complétée par un atelier sur le monde branché tenu dans le Foyer du CNA. On y avait installé huit postes d'ordinateur pour y montrer les médias, les outils de communication et les technologies les plus à l'avant-garde qui sont aujourd'hui mis à la disposition des jeunes. Des membres du personnel du CNA ont expliqué le réseautage social, l'informatique dans les nuages, le commerce électronique, la mobilité, les MMORPG (jeux de rôle en ligne massivement multijoueurs) ainsi que les outils de référence et de recherche. Le D<sup>r</sup> Stéphane Bouchard, de l'Université du Québec en Outaouais, a expliqué la façon dont il se sert de la réalité virtuelle pour traiter les phobies.

Nous espérons que cette initiative suscitera non seulement de nombreux autres échanges stimulants sur un sujet important mais aussi des gestes concrets. Le temps est venu d'établir des liens solides entre le domaine des arts de la scène et le milieu des soins de santé.

Bonne lecture!

Peter A. Herrndorf  
Président et chef de la direction  
Centre national des Arts

Darrell Louise Gregersen  
Chef de la direction  
Fondation du Centre national des Arts

# MÉDIAS, COMMUNICATIONS ET TECHNOLOGIE :

POUR UN BON DÉVELOPPEMENT MENTAL DES ENFANTS ET DES JEUNES

## Table des matières

Introduction .....	4
Ordre du jour .....	7
Allocution d'ouverture .....	11
M <sup>mes</sup> Valerie et Catherine Pringle .....	11
Contexte des médias et de la technologie des communications : plasticité du cerveau et neurodéveloppement .....	13
D <sup>f</sup> Stan Kutcher .....	13
Exposés de nature médicale .....	16
D <sup>f</sup> Bruce Ballon .....	16
D <sup>f</sup> Michael Rich .....	18
D <sup>f</sup> David Wolfe .....	21
Le point de vue des jeunes sur le rôle des arts médiatiques dans la santé mentale.....	23
D <sup>re</sup> Margaret Clarke et M <sup>me</sup> Amanda Calkins .....	23
Discussion en table ronde .....	25
Conclusion .....	35
Recommandations .....	36
Le Centre national des Arts du Canada.....	37
La Fondation du Centre national des Arts.....	37
Commanditaires .....	38
La Financière Sun Life.....	38
L'Université d'Ottawa .....	38
Rx&D .....	39



Fier commanditaire de la Table ronde de 2008 sur les médias, les communications et la technologie :  
Pour un bon développement mental des enfants et des jeunes

## **Introduction**

Le présent rapport constitue un résumé des discussions tenues à la Table ronde du Centre national des Arts intitulée *Les médias, les communications et la technologie : pour un bon développement mental des enfants et des jeunes*, qui s'est déroulée le 4 octobre 2008. Il s'agissait de la quatrième table ronde d'une série portant sur la guérison par les arts.

Durant plus de trois heures et demie, des dirigeants communautaires des milieux des sciences, des affaires, des arts et de la philanthropie ainsi que des bénéficiaires de programmes d'arts utilisés dans le traitement de troubles de santé mentale ont débattu de questions diverses portant aussi bien sur l'impact des nouveaux médias sur la santé mentale des jeunes que sur les bienfaits que peuvent procurer les arts, les médias et la technologie aux personnes aux prises avec la maladie mentale.

La Table ronde a été conçue pour aborder les nombreuses facettes de la santé mentale chez les jeunes et l'interaction de celles-ci avec les arts, les médias, les communications et la technologie. L'animatrice Valerie Pringle et sa fille Catherine Pringle ont prononcé l'allocution d'ouverture, dans laquelle elles ont parlé de leur propre expérience de la maladie mentale, des points de vue du parent et du patient, et elles ont insisté sur la nécessité d'éliminer les préjugés et de faire preuve de plus d'ouverture lorsqu'on aborde ce sujet.

Le D<sup>r</sup> Stan Kutcher, titulaire de la chaire de la Financière Sun Life sur la santé mentale des adolescents à l'Université Dalhousie, a traité de la question de la technologie des médias et des communications : plasticité du cerveau et neurodéveloppement. Il a brossé un tableau du contexte médical expliquant le lien entre notre cerveau et notre développement et a décrit l'impact des nouveaux médias sur le cerveau. Il a expliqué comment le cerveau s'adapte aux médias auxquels il est exposé et nous a montré que les facteurs environnementaux jouent un rôle beaucoup plus important dans la santé et le développement du cerveau qu'on ne le croyait autrefois.

Les autres conférenciers ont soulevé diverses questions relatives à la santé mentale, aux nouveaux médias et aux arts d'un point de vue médical. Le D<sup>r</sup> Bruce Ballon, directeur des services cliniques et éducatifs pour adolescents aux prises avec des troubles liés au jeu compulsif, à la pratique compulsive de jeux et à la cyberdépendance, au Centre de toxicomanie et de santé mentale (CTSM), et directeur du nouveau Centre d'innovation en simulation en psychiatrie à l'Hôpital Mont-Sinaï, a discuté des périls que représente Internet pour la santé mentale. Le D<sup>r</sup> Michael Rich, directeur du Centre des médias et de la santé infantile de l'Université Harvard à l'Hôpital pour enfants de Boston, a parlé de la compréhension de la maladie du point de vue du patient au moyen de la technologie. Le D<sup>r</sup> David Wolfe, titulaire de la chaire de recherche RBC Investissements sur la santé mentale des enfants au CTSM, a décrit le lien qui existe entre la violence dans les médias et la maltraitance des enfants, ainsi que la violence sexuelle et la négligence à leur endroit.

Après les présentations officielles, la D<sup>re</sup> Margaret Clarke et M<sup>me</sup> Amanda Calkins ont donné un aperçu de la Table ronde sur les jeunes de Calgary, initiative issue de la Table ronde du CNA de 2007.

Par la suite s'est tenue une vaste discussion sur les questions suivantes.

- a. Comment les innovateurs canadiens du monde des médias, de la technologie et des communications peuvent-ils contribuer, de façon efficace et créative, à améliorer la santé mentale des enfants et des jeunes?
- b. Les organismes artistiques peuvent-ils contribuer de façon importante à améliorer la compréhension des questions touchant la santé mentale des enfants et des jeunes en travaillant efficacement au sein de nos collectivités?
- c. Comment les fournisseurs de soins de santé et les chercheurs canadiens pourraient-ils favoriser, de façon efficace et créative, une meilleure compréhension du lien entre un développement mental sain et le monde de la communication et de la technologie?
- d. Comment, tous ensemble, pouvons-nous contribuer à trouver des moyens puissants et positifs d'exploiter la technologie et de la mettre au profit du développement sain de la santé mentale des jeunes?

La discussion a été dirigée par M. Don Newman, rédacteur parlementaire principal à la Télévision anglaise de Radio-Canada (CBC Television).

La Table ronde de 2005 sur la musique et la médecine a marqué le début de l'exploration publique par le Centre national des Arts du pouvoir thérapeutique des arts en matière de santé humaine. Il y a été principalement question de la musique et de son incidence sur le traitement et la guérison du cancer, des maladies cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux, des traumatismes cérébraux, du vieillissement et de la démence. Les participants – d'éminents chefs de file de la médecine et de la politique sociale, mécènes et responsables principaux de l'élaboration des politiques publiques – ont parlé des applications purement scientifiques et des applications cliniques, tout en insistant sur le potentiel inexploité de la musique dans l'amélioration du bien-être. Depuis 2006, les tables rondes du CNA ont abordé ce sujet plus avant en explorant la santé mentale et les arts.

Les trois premières tables rondes du Centre national des Arts antérieures à la série sur la santé humaine et les arts avaient porté sur les commandites d'entreprise et la philanthropie individuelle dans les arts de la scène ainsi que sur les partenariats entre les secteurs public et privé. Elles avaient réuni un large éventail de participants canadiens et étrangers, notamment les conférenciers principaux James Wolfensohn, alors président de la Banque mondiale et président émérite du John F. Kennedy Center for the Performing Arts, le regretté Richard Bradshaw, alors directeur général de la Compagnie d'opéra canadienne, l'ancien ministre fédéral des Finances John Manley, l'honorable Michael Wilson, ambassadeur du Canada aux États-Unis et Frank O'Dea, fondateur de la société Second Cup.

**MÉDIAS, COMMUNICATIONS ET TECHNOLOGIE :**  
**POUR UN BON DÉVELOPPEMENT MENTAL DES ENFANTS ET DES JEUNES**

---

*Centre national des Arts du Canada*

Cette année, les discussions de la Table ronde ont coïncidé avec la tenue de la 12<sup>e</sup> édition annuelle du Gala du Centre national des Arts, qui permet de recueillir des fonds à l'appui de la Fiducie nationale pour la jeunesse et l'éducation, principale source de financement des programmes jeunesse et des activités éducatives du Centre national des Arts. La Table ronde a reçu l'appui d'un commanditaire présentateur, la Financière Sun Life, et de commanditaires associés, l'Université d'Ottawa et Rx&D.

## Ordre du jour

### Centre national des Arts, Le Salon Le 3 octobre 2008

**Hôtes :** M. Peter A. Herrndorf, président et chef de la direction, Centre national des Arts  
M<sup>me</sup> Gail O'Brien, présidente, Fondation du Centre national des Arts

**Conférencières principales :** M<sup>mes</sup> Valerie Pringle, animatrice, et Catherine Pringle

**Modérateur :** M. Don Newman, rédacteur parlementaire principal, CBC News

**Invité spécial :**

Le maestro Pinchas Zukerman, directeur musical, Orchestre du Centre national des Arts

**Organisatrice de la Table ronde :**

M<sup>me</sup> Darrell Louise Gregersen, chef de la direction, Fondation du Centre national des Arts

---

- 8 h 30      Petit-déjeuner et ateliers sur le monde branché dans le Foyer du CNA
- 9 h          Mot de bienvenue et présentations :
- *M. Peter A. Herrndorf, président et chef de la direction, Centre national des Arts*
  - *M. Don Newman, rédacteur parlementaire principal, CBC News*
- 9 h 20      Allocution d'ouverture :
- *M<sup>me</sup> Valerie Pringle, animatrice, et sa fille M<sup>me</sup> Catherine Pringle; exposé sur leur expérience personnelle de la maladie mentale*
- 9 h 35      Contexte des médias et de la technologie des communications : plasticité du cerveau et neurodéveloppement
- *D' Stan Kutcher, titulaire de la chaire de la Financière Sun Life sur la santé mentale des adolescents à l'Université Dalhousie*
- 9 h 45      Point de vue médical sur l'importance du sujet
- *D' Bruce Ballon, directeur des services cliniques et éducatifs pour adolescents aux prises avec des troubles liés au jeu compulsif, à la pratique compulsive de jeux et à la cyberdépendance, au Centre de*

*toxicomanie et de santé mentale (CTSM) et directeur du nouveau Centre d'innovation en simulation en psychiatrie à l'Hôpital Mont-Sinaï*

- **D' Michael Rich**, directeur du Centre des médias et de la santé infantile de l'Université Harvard et de l'Hôpital pour enfants de Boston
- **D' David Wolfe**, titulaire de la chaire de recherche RBC Investissements sur la santé mentale des enfants au CTSM

10 h 15 Questions préliminaires

10 h 30 Pause / Ateliers sur le monde branché

10 h 45 Point de vue des jeunes sur le rôle des arts médiatiques en santé mentale : *aperçu de la Table ronde sur les jeunes de Calgary*

- **D<sup>re</sup> Margaret Clarke**, professeure, Faculté de médecine, Départements de pédiatrie et de psychiatrie, professeure auxiliaire de psychiatrie à Université de l'Alberta, titulaire de la chaire Fraser Mustard en développement des enfants à l'Université de Calgary et directrice générale du Centre Sinneave pour projets liés à l'autisme
- **M<sup>me</sup> Amanda Calkins**, étudiante au programme d'études des femmes, à l'Université de Calgary et superviseuse des programmes communautaires du Réseau Alberta Youth in Care and Custody

10 h 50 Discussion en table ronde

Thèmes de la discussion :

- a. Comment les innovateurs canadiens du monde des médias, de la technologie et des communications peuvent-ils contribuer, de façon efficace et créative, à améliorer la santé mentale des enfants et des jeunes?
- b. Les organismes artistiques peuvent-ils contribuer de façon importante à améliorer la compréhension des questions touchant la santé mentale des enfants et des jeunes en travaillant efficacement au sein de nos collectivités?
- c. Comment les fournisseurs de soins de santé et les chercheurs canadiens pourraient-ils favoriser, de façon efficace et créative, une meilleure compréhension du lien entre le développement de la santé mentale et le monde de la communication et de la technologie?
- d. Comment, tous ensemble, pouvons-nous contribuer à trouver des moyens puissants et positifs d'exploiter la technologie et de la mettre au profit du développement sain de la santé mentale des jeunes?

Résultats recherchés :

- a Que les organismes artistiques du Canada s'engagent à établir de nouvelles relations avec leurs communautés, afin de les aider à sensibiliser le public et à trouver de l'appui dans de nouveaux secteurs.
- b Que le public prenne davantage conscience de l'importance de la santé mentale des enfants et des jeunes ainsi que du pouvoir des arts médiatiques comme puissants instruments de bien-être.
- c Que le secteur public s'efforce davantage de favoriser la collaboration entre les domaines de la technologie, des médias et des arts et celui de la santé.
- d Que la communauté scientifique, le corps médical et le secteur gouvernemental s'engagent à explorer ensemble ce potentiel, avec plus de rigueur.

Participants :

**M<sup>me</sup> Gail Asper**

*Secrétaire générale, CanWest Global Communications Corporation  
Présidente, Fondation CanWest Global  
Directrice générale, Fondation Asper  
Administratrice de la Fondation du CNA*

**D<sup>r</sup> Stéphane Bouchard**

*Titulaire de la Chaire de recherche du Canada en cyberpsychologie clinique, Département de psychologie, Université du Québec en Outaouais*

**D<sup>r</sup> Simon Davidson**

*Psychiatre en chef, Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO); médecin-chef, Unité de services aux patients de santé mentale, CHEO; directeur général, Planification et développement, Centre d'excellence provincial au CHEO en santé mentale des enfants et des ados*

**M. Andrew Fisher**

*Premier vice-président, Wesley Clover International Corporation*

**M<sup>me</sup> Julia Foster**

*Présidente, Conseil d'administration du Centre national des Arts*

**M<sup>me</sup> Shari Graydon**

*Auteure*

**D<sup>r</sup> Antoine Hakim**

*Directeur, Institut de recherche en neuroscience, Université d'Ottawa*

**M. Trevor Matthews**

*Acteur, réalisateur et auteur  
Cofondateur, Brookstreet Pictures*

**M<sup>me</sup> Linda Schuyler**

*Chef de la direction et chef de la production, Epitome Pictures, Inc.*

**M. Donald J. Taylor**

*Président du Conseil d'administration d'Engineered Air*

**D<sup>re</sup> Ruth Taylor**

*Artiste*

**M<sup>me</sup> Suzanne Vinet**

*Sous-ministre déléguée à Santé Canada*

**M<sup>me</sup> Danielle Williams**

*Artiste*

**M<sup>me</sup> Janet Yale**

*Vice-présidente directrice, Affaires de l'entreprise, TELUS*

- 12 h 10      Réflexions finales de tous les participants
- Quelle importance accordez-vous à ce sujet?
  - Quel engagement chacun de nous peut-il prendre à la suite de cette Table ronde?

- 12 h 30      Résumé, remerciements et levée de la séance : MM. *Don Newman et Peter Herrndorf*

## **Allocution d'ouverture**

### **M<sup>mes</sup> Valerie et Catherine Pringle**

« Catherine et moi sommes devenues les figures emblématiques d'une campagne de sensibilisation à la toxicomanie et à la santé mentale », a déclaré l'animatrice de télévision Valerie Pringle. Elle a décrit les difficultés qu'a connues sa propre fille, Catherine, aux prises avec des attaques de panique, des crises d'angoisse et la dépression, ainsi que la campagne dans le cadre de laquelle on voit leurs visages sur des abribus et on entend leurs voix aux stations radiophoniques de Toronto. « Je suis très fière du rôle que ma fille a accepté de jouer en parlant de ses problèmes. »

Catherine Pringle a pris la parole après sa mère et a décrit son expérience des crises d'angoisse. Ce qui a commencé par une extrême nervosité dans des situations de pression ou d'inconnu et qui se manifestait par des crises de larmes avant les examens et les compétitions sportives s'est transformé en absentéisme au travail et en incapacité de sortir du lit, de se doucher, d'aller au travail ou de fonctionner « normalement ». Lorsqu'elle est retournée au travail, Catherine ne savait que dire à ses collègues. C'est son père qui lui a suggéré de dire simplement la vérité. « Il a été intéressant de voir que, lorsque je racontais aux gens ce qui m'était arrivé, il y en avait tellement qui disaient : 'oh, mon ami ou ma femme a quelque chose de semblable'. C'est surprenant qu'il y ait tellement peu de monde qui parle de ces problèmes, mais c'est incroyable de voir que, lorsque vous abordez le sujet, les gens vont souvent dire qu'ils connaissent quelqu'un. »

*On a toujours peur que nos proches se découragent et nous laissent tomber. Le soutien est la chose la plus importante.*

Catherine a expliqué comment elle a appris à vivre avec sa maladie, mais elle a souligné à quel point il est important que les gens vous soutiennent et sachent comment s'occuper de vous lorsque vous luttez. « On a toujours peur que nos proches se découragent et nous laissent tomber, a-t-elle dit. Le soutien est la chose la plus importante. »

Les Pringle ont également mentionné la honte qui entoure la maladie mentale. Toutes deux ont insisté sur l'importance de continuer à sensibiliser le public aux problématiques liées à la maladie mentale. « Il faut en parler davantage afin que nous comprenions tous à quel point la maladie mentale est courante. Mais on n'en parle pas assez et, si mes témoignages peuvent aider quelqu'un, c'est ça qui est important pour moi », a conclu Catherine.

Valerie Pringle a terminé en montrant l'importance de chercher de l'aide dès que l'on s'aperçoit que le problème dépasse nos propres compétences. Elle a trouvé cette aide pour sa fille au Centre de toxicomanie et de santé mentale (CTSM) à Toronto. M<sup>me</sup> Pringle a rappelé l'une de ses dernières entrevues avec Leonard Cohen, qui a connu des problèmes de dépression grave, qu'il a tenté de traiter au moyen du bouddhisme, de l'alcool, de la drogue et du Prozac. Il lui a dit qu'il pensait que son art était une victoire sur la souffrance

et non pas le résultat de la souffrance. Et selon lui, les meilleures paroles qu'il n'ait jamais écrites se trouvent dans sa chanson *Anthem* :

[Traduction]

**Que sonnent les cloches qui peuvent encore sonner!  
Oubliez votre offrande parfaite.  
Tout se fissure,  
mais c'est ainsi que la lumière pénètre.**

## **Contexte des médias et de la technologie des communications : plasticité du cerveau et neurodéveloppement**

***D<sup>r</sup> Stan Kutcher***

L'exposé suivant a été présenté par le D<sup>r</sup> Stan Kutcher, titulaire de la chaire de la Financière Sun Life sur la santé mentale des adolescents à l'Université Dalhousie, sommité mondiale dans le domaine de la santé mentale des adolescents et figure de proue au pays et à l'étranger en matière de recherche sur la santé mentale, de défense des droits, de formation, de politique publique et d'innovation dans les services de santé. Il a fourni le contexte médical des effets des médias sur le cerveau. Il a clairement décrit la plasticité du cerveau et les effets des médias et de la technologie des communications sur nous tous.

Le D<sup>r</sup> Kutcher est un membre fondateur du réseau Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments, du conseil consultatif de l'Institut des neurosciences, de la santé mentale et des toxicomanies (Instituts de recherche en santé du Canada), du comité scientifique consultatif de NeuroScience Canada et de la Coalition canadienne de la recherche en santé mondiale. Il est également membre du conseil d'administration de la Fondation canadienne de la recherche en psychiatrie. En 2003, la revue *Atlantic Progress Magazine* a désigné le D<sup>r</sup> Kutcher comme l'une des 20 personnes les plus innovatrices du Canada atlantique. Il a été nommé Champion national de 2004 pour la santé mentale (recherche) par l'Alliance canadienne pour la maladie mentale et la santé mentale, et a reçu le prix Mary Seeman 2005 de la Fondation canadienne de la recherche en psychiatrie pour l'ensemble de ses réalisations dans le domaine de la santé mentale. Il a été nommé « Fellow » de l'Académie canadienne des sciences de la santé et a reçu nombre d'autres prix et récompenses pour son travail en recherche clinique, en promotion de la santé mentale et en défense des droits.

En outre, le D<sup>r</sup> Kutcher est un conférencier, un analyste et un conseiller en psychiatrie connu tant au Canada qu'à l'étranger. Il œuvre un peu partout dans le monde pour divers organismes internationaux comme l'Organisation panaméricaine de la santé et l'Organisation mondiale de la santé.

*Le monde technologique dans lequel nous vivons branche notre cerveau selon notre mode de vie.*

Le D<sup>r</sup> Kutcher a commencé par demander si quelqu'un savait ce qu'était un magnétoscope à vidéocassette. Il a expliqué que sur le sien, il y a une lumière rouge qui clignote parce qu'il n'a jamais appris à le programmer et il a dit que ses enfants lui répétaient sans cesse qu'il était bon à rien parce qu'il ne savait pas le faire fonctionner. Mais maintenant, il ne doit plus savoir comment programmer un magnétoscope puisque ça n'existe plus! « Je suppose que si je vis assez longtemps, je ne devrai pas apprendre à faire fonctionner un lecteur de DVD », a-t-il ajouté. La morale de l'histoire du D<sup>r</sup> Kutcher est la suivante : « Je suis un immigrant dans le monde numérique; je n'y suis pas né. » En d'autres mots, il a dû s'adapter aux nouvelles technologies médiatiques et apprendre à les utiliser, mais leur utilisation n'est pas quelque chose qui lui vient naturellement. Cependant, cela va changer

pour les générations futures à mesure que l'incidence environnementale des nouveaux médias deviendra évidente et que nous transmettrons nos connaissances acquises à nos descendants par le biais de nos gènes.

Le concept de plasticité en neurodéveloppement commence par le cerveau. Les connexions dans le cerveau sont plus nombreuses que les étoiles dans l'univers. Elles nous relient à notre environnement. Près de 90 p. 100 de ce que nous avons appris sur le cerveau a été découvert au cours des 15 à 20 dernières années. La découverte du cerveau est donc la « nouvelle frontière », selon le D<sup>r</sup> Kutcher.

« La technologie a évolué de façon à permettre l'étude du cerveau, mais elle a également changé notre cerveau. Celui-ci est plastique. Cela veut dire qu'il change notre environnement et qu'en même temps, notre environnement le change. Vous êtes ce qu'est votre environnement. Vous êtes également la somme de tous les environnements précédents de vos ancêtres. En fait, vous pouvez être ce que votre grand-mère mangeait », a expliqué le D<sup>r</sup> Kutcher.

Nous commençons à peine à appréhender la complexité de l'interaction entre la génétique, l'environnement et notre personnalité. Il existe tout un domaine, appelé épigénétique, qui n'existait pas il y a une décennie et qui indique que l'environnement allume ou éteint nos gènes. Cela nous montre à quel point l'environnement est important pour aider chaque être humain à reconnaître tout le potentiel de sa vie. Cela nous montre également la complexité de la délicate interaction entre ce que nous sommes à cause de notre bagage à la naissance, comment nous évoluons et comment notre environnement nous modifie. Qui plus est, cela nous montre comment nous pouvons transmettre tout cela à nos enfants et aux enfants de nos enfants. Pour la première fois, nous avons une métaphore qui nous permet de comprendre ce qui se passe. La métaphore ne nous dit pas que nous sommes bloqués.

Le D<sup>r</sup> Kutcher a comparé les composantes de la reconnaissance spatiale dans le cerveau des chauffeurs de taxi londoniens à celles des chauffeurs d'autobus. Le cerveau d'un chauffeur de taxi à un endroit précis est très développé car celui-ci doit trouver son chemin dans la ville chaque jour; en comparaison, le cerveau d'un chauffeur d'autobus ne l'est pas car celui-ci répète le même trajet au quotidien. Lorsque l'on compare les parties du cerveau associées à l'écoute active de la musique chez un musicien professionnel et chez un musicien amateur, on constate que le cerveau du professionnel est très développé. Le D<sup>r</sup> Kutcher a illustré la plasticité du cerveau et l'interaction de la technologie et du cerveau chez les chirurgiens laparoscopiques. En effet, les chirurgiens ayant beaucoup joué avec des jeux vidéo quand ils étaient enfants sont de loin les meilleurs en laparoscopie, selon le D<sup>r</sup> Kutcher.

*Près de 90 p. 100 de ce que nous avons appris sur le cerveau a été découvert au cours des 15 à 20 dernières années. La découverte du cerveau est donc la « nouvelle frontière ».*

Le genre d'information qui est traité par le cerveau change la façon dont nous percevons le monde, a expliqué le D<sup>r</sup> Kutcher. L'information qui y entre rapidement nous aide à nous orienter vers des stimuli, mais bon nombre de commentateurs sociaux s'interrogent si la façon dont l'information entre dans le cerveau rend la concentration et l'excellence en mathématiques plus difficiles chez les jeunes garçons. D'après le D<sup>r</sup> Kutcher, « le monde technologique dans lequel nous vivons branche notre cerveau selon notre mode de vie ».

« Notre expérience du monde change notre cerveau. Elle peut même changer notre empathie », a affirmé le D<sup>r</sup> Kutcher puis a ajouté d'un air songeur : « Est-ce que Myspace ou Facebook transforment la nature empathique des êtres humains? Est-ce que la capacité de se joindre au-delà des frontières, des océans et des vides nous rapprochera ou, au contraire, nous séparera davantage? Nous savons qu'elle fera quelque chose, étant donné que la technologie change toujours quelque chose. Ce que nous offre la technologie, c'est de l'espoir. Ce qu'elle offre la plasticité, c'est de l'espoir. »

Si nous voulons aider une jeune personne à optimiser ses capacités, nous devons trouver ses forces particulières. Mais cette personne doit aussi se rendre compte qu'elle a quelque chose à donner et que nos chemins doivent s'unir pour que nous partagions la même voie.

Le D<sup>r</sup> Kutcher a conclu par ces vers de Crosby, Stills, Nash et Young :

[Traduction]

**« Instruisez bien vos enfants;  
Instruisez bien vos parents. »**

## **Exposés de nature médicale**

### ***D<sup>r</sup> Bruce Ballon***

Dans son exposé, le D<sup>r</sup> Bruce Ballon un portrait détaillé de la façon dont Internet pourrait intervenir dans les problèmes de santé mentale. Au grand étonnement de l'assistance, il a distribué des cartes et a demandé aux personnes présentes de jouer au bingo pendant son exposé. Il tirait des numéros tout en poursuivant sa présentation. Ce jeu de bingo a servi à attirer notre attention sur le point central de l'exposé : comment les applications et le contenu des nouveaux médias, dont une bonne partie se trouve sur Internet, peuvent manipuler nos opinions, nos choix et nos vies.

Le D<sup>r</sup> Bruce Ballon est psychiatre et professeur adjoint à la Faculté de médecine de l'Université de Toronto. Il est également président de la section de l'Innovation en méthodes d'enseignement de l'Association of Academic Psychiatry, directeur du Centre d'innovation en simulation en psychiatrie de l'Université de Toronto, situé à l'Hôpital Mont-Sinaï, ainsi que chef et promoteur de la nouvelle initiative de services cliniques et éducatifs pour adolescents aux prises avec des troubles liés au jeu compulsif, à la pratique compulsive de jeux et à la cyberdépendance, au CTSM. Le D<sup>r</sup> Ballon est en outre expert-conseil auprès de professeurs en matière d'éducation médicale, au Centre for Faculty Development de l'Université de Toronto.

Le D<sup>r</sup> Ballon a débuté son exposé en montrant à quel point les médias sont devenus envahissants – téléphones cellulaires, téléphones intelligents, Internet, courriel – et comment cela nous touche tous. On dit que ces médias ont des répercussions sur les jeunes, mais il faut d'abord voir comment ils nous touchent, nous. Le D<sup>r</sup> Ballon a demandé : « Qui a vérifié ses courriels sur son Blackberry ou sur son ordinateur hier soir après 21 heures? » Plusieurs mains se sont levées dans l'assistance.

La technologie plaît aux jeunes parce que c'est une mode, une façon de s'affirmer, selon le D<sup>r</sup> Ballon. Toute technologie n'est qu'aussi bonne que ne l'est son utilisateur et le sens moral de cette personne. Cela nous mène à la question de la dépendance à l'égard d'Internet. Quand cela devient-il un problème? Lorsque les communications électroniques commencent à avoir des effets sur le temps, l'argent et les relations, a répondu le D<sup>r</sup> Ballon.

[Traduction]

**« Je ne suis pas assez jeune pour tout connaître. »**

**Oscar Wilde**

« J'ai su que j'étais devenu adulte lorsque je n'ai plus pu comprendre la technologie », a déclaré le D<sup>r</sup> Ballon. « Les enfants ont le temps de jouer avec des gadgets et d'apprendre comment ils fonctionnent; c'est pour cela qu'ils peuvent expliquer des choses à leurs parents. »

Le D<sup>f</sup> Ballon a abordé la capacité d'Internet à cacher l'identité et à protéger l'anonymat, ce qui facilite l'établissement de relations, étant donné que les utilisateurs ne doivent pas se faire face. Mais cela s'avère être problématique, car les gens finissent par croire qu'ils sont anonymes quand en fait, ils ne le sont pas. Le D<sup>f</sup> Ballon a montré comment on peut se procurer des drogues sur Internet, quels sont les dangers du clavardage et des sites vidéo tels YouTube (nous sommes tous, et constamment, observés et filmés). Il a parlé d'eBay et de la dépendance au magasinage, de la possibilité de trouver des « anciens » amis grâce à Facebook et de les harceler, et il a fait remarquer que les casinos Internet, le sexe, le jeu, les jeux vidéos et les sites d'admirateurs peuvent tous entraîner une dépendance. Il a signalé que 80 % de l'espace Internet est lié au commerce du sexe. Cela a une incidence sur les jeunes adultes, qui auront de plus en plus de difficulté à déterminer ce qui est une relation normale. Il y a également un rapport qui existe entre les jeux vidéo, Internet, la violence et la dépendance au jeu. Le D<sup>f</sup> Ballon a donné l'exemple du jeu « Grand Theft Auto », dans lequel les joueurs obtiennent des faveurs sexuelles d'une prostituée, l'assassinent par la suite et sont récompensés monétairement pour ce geste. « Et cela n'affecte pas les joueurs? » a demandé le D<sup>f</sup> Ballon.

Tout au long de sa présentation, le D<sup>f</sup> Ballon a tiré des numéros pour le bingo et les joueurs grattaient consciencieusement leurs cartes. Lorsqu'il a terminé sa présentation, il a tiré les numéros restants au bingo. Quand le dernier numéro a été tiré, on a entendu un chœur de gagnants dans la salle, tous les joueurs se sont levés et, à leur grand amusement, ils se sont rendu compte qu'on les avait bien eus! « C'est une métaphore d'Internet », a expliqué le D<sup>f</sup> Ballon. « C'est amusant, il y a de la camaraderie, du jeu, mais on vous a manipulés. »

## ***D<sup>r</sup> Michael Rich***

Dans son exposé, le D<sup>r</sup> Michael Rich a établi un lien très étroit entre l'utilisation de la technologie et les soins de santé. Il a expliqué comment il utilise la technologie pour mieux comprendre la maladie du point de vue du patient et comment cette technologie a amené ses patients à prendre le contrôle de leur vie, améliorant ainsi leur état. Il a également décrit la nature envahissante des médias dans la vie des jeunes et le besoin pressant d'utiliser ces médias pour améliorer la condition humaine et non pas pour la détruire.

Le D<sup>r</sup> Michael Rich est le fondateur et directeur du Centre des médias et de la santé infantile de l'Université Harvard à l'Hôpital pour enfants de Boston, voué à la recherche sur les influences positives et négatives des médias sur la santé et le développement des enfants, à la création de médias positifs pour la santé et à l'élaboration d'interventions contre les effets négatifs des médias sur la santé. Il est professeur adjoint en pédiatrie à l'école de médecine de Harvard, professeur adjoint au programme Society, Human Development and Health à la Harvard School of Public Health et il pratique la médecine pour adolescents à l'Hôpital pour enfants de Boston. Le D<sup>r</sup> Rich est un ancien cinéaste et auteur de films, qui a travaillé dans l'industrie cinématographique pendant 12 ans, dont deux au Japon à titre de réalisateur adjoint d'Akira Kurosawa pour le film *Kagemusha*, avant d'entrer à l'école de médecine de Harvard.

*À mon avis, en tant qu'êtres humains, nous possédons notre santé, nous contrôlons notre maladie et connaissons la voie pour nous en sortir et retrouver la santé.*

« Issu d'un milieu autre que la médecine, j'ai vu certaines choses qui, selon moi, ont peut-être été manquées par les personnes qui évoluent dans le milieu médical », a expliqué le D<sup>r</sup> Rich, en guise de prélude à son exposé sur la relation médecin-patient.

« Les médecins possèdent la médecine. Nous déterminons ce qui constitue la maladie et la santé, nous définissons la maladie, nous rédigeons nos ordonnances pour nos patients et la première fois que le patient intervient, c'est lorsqu'il décide de se conformer à ce qui lui est prescrit », a dit le D<sup>r</sup> Rich. « À mon avis, en tant qu'être humains, nous possédons notre santé, nous contrôlons notre maladie et connaissons la voie pour nous en sortir et retrouver la santé. »

« L'asthme et l'obésité : pourquoi ne sommes-nous pas meilleurs dans le traitement de ces maladies? Pourquoi ne demandons-nous pas aux experts? Posons la question aux experts, c'est-à-dire les enfants, dit le D<sup>r</sup> Rich. Les enfants n'ont aucun pouvoir dans notre société et dépendent de nous pour défendre leurs droits. Mais le pouvoir des médias est de donner le contrôle du flux d'information aux enfants et c'est ainsi que nous apprendrons ce qui se passe chez eux, que nous leur conférerons le pouvoir de se défendre eux-mêmes. »

« Les enfants consacrent plus de temps aux médias qu'ils n'en passent à l'école, à l'église, avec leurs parents et parfois plus de temps qu'au sommeil. Il y a là une incidence environnementale sur la santé. Aucun enfant n'y échappe. J'essaie de comprendre

comment les médias nous affectent de manière positive et négative et comment harnacher le pouvoir des médias pour qu'ils fassent de nous le genre de personnes que nous voulons être. La technologie offre de l'espoir, mais seulement lorsque nous nous engageons avec elle pour qu'il y ait quelque chose qui se produise. Nous ne pouvons décrier la technologie en disant qu'Internet, la télévision et les jeux vidéo rendent les enfants violents et déprimés. C'est ce que nous faisons avec les médias qui peut avoir des répercussions. Donnons aux enfants voix au chapitre, conseille le D<sup>r</sup> Rich. Nous devons écouter ce que nous entendons. »

« J'ai commencé à donner des caméscopes à mes patients pour qu'ils m'apprennent ce que c'est que de vivre avec l'asthme. La maladie est profondément sensible à l'environnement, physique et psychosocial, dans lequel évoluent les personnes. Ce que nous avons obtenu, c'est une fenêtre sur l'expérience de la maladie vue de l'intérieur, mais aussi une expérience réelle. » Le D<sup>r</sup> Rich a poursuivi en décrivant la vidéo d'une jeune fille de 17 ans faisant une crise d'asthme, qui a attrapé un caméscope alors qu'on l'emmenait à l'hôpital. Le film qu'elle a fait a levé le voile sur une partie de l'expérience du patient ou de la patiente, point de vue que n'ont pas l'habitude de voir les médecins. Le D<sup>r</sup> Rich a trouvé dans les caméscopes un moyen de se servir des médias et de la technologie de façon à ce que les patients collaborent à leurs soins et deviennent de véritables partenaires. « Ils apportent force et sagesse à la table, a-t-il affirmé. Nous sommes partenaires dans leurs soins. Nous sommes une industrie de services. Les patients nous ont beaucoup appris et ils ont commencé à aller mieux. »

Ce qui s'est passé ici, c'est que les jeunes ont pu utiliser les médias pour reconnaître en eux des choses qu'ils savaient devoir faire, mais qu'ils ne faisaient pas. Ce ne sont pas leurs émotions qui ont changé. Ce n'est pas la maladie qui a changé, mais le niveau d'activité. Les jeunes se sont corrigés eux-mêmes. Ils sont devenus plus actifs.

Une jeune personne a expliqué au D<sup>r</sup> Rich pourquoi sa méthode fonctionnait. « Vous êtes venu à moi et m'avez demandé de vous enseigner en me donnant un équipement cher, que j'avais l'intention de vendre en sortant de l'hôpital. Mais lorsque j'ai commencé à prendre des photos, je me suis rendue compte que je pouvais prendre le contrôle de l'histoire de ma vie. Cette jeune fille a appris à maîtriser quelque chose qu'elle pouvait transposer dans sa propre vie.

**« L'art est vérité et lumière. C'est la découverte de la vérité, mais également son partage. »**

Le D<sup>r</sup> Rich a ensuite raconté une histoire au sujet de l'un de ses patients, Nicholas, un garçon qui mourait d'un cancer. Nicholas a fini par utiliser le courriel pour demander à son docteur s'il était en train de mourir. « Je suis en train de mourir, n'est-ce-pas? » a-t-il écrit pendant que le D<sup>r</sup> Rich était à l'extérieur de la chambre. Les larmes sont montées aux yeux de plusieurs personnes présentes dans la pièce et la leçon que le jeune homme a donnée au D<sup>r</sup> Rich était profonde.

**« On ne peut pas toujours guérir, mais on peut toujours soulager », a dit le garçon.**

**« La leçon, a dit le D<sup>f</sup> Rich, est que le fait d’être créatif peut apporter une forme d’apaisement. »**

En 2002, le D<sup>f</sup> Rich a fondé le Center on Media and Child Health (CMCH – Centre des médias et de la santé infantile). Installé à l’Hôpital pour enfants de Boston, à l’école de médecine de Harvard et à la Harvard School of Public Health, le CMCH a été mis sur pied comme centre d’excellence visant à éduquer les enfants et leur permettre, à eux comme à ceux qui s’en occupent, de consommer et de créer des médias de façon à optimiser la santé et le développement des enfants.

Depuis plus d’une décennie, le D<sup>f</sup> Rich est un chef de file à l’échelle internationale. Il est le porte-parole du CMCH et de l’Académie américaine de pédiatrie. Le D<sup>f</sup> Rich a contribué à la rédaction du projet de loi sur la surveillance des médias ludiques (Children and Media Research Advancement Bill) qui a été proposé par les sénateurs Hillary Clinton, Sam Brownback, et Joe Lieberman et qui est actuellement devant le Congrès. Au cours de la dernière année seulement, CNN, MSNBC, CNBC, PBS, USA Today, la BBC, NPR, le *New York Times Magazine*, le *Washington Post*, le *Boston Globe* et le *San Francisco Chronicle* ont parlé du D<sup>f</sup> Rich. On lui a demandé d’être professeur invité dans un certain nombre de grandes universités d’Amérique et de siéger au comité de rédaction de *Pediatrics*, la publication savante la plus importante du domaine de la santé des enfants, et de *Parents*, une excellente revue sur l’art d’être parent. Marié à une pédiatre, il est père de quatre enfants.

### ***D<sup>r</sup> David Wolfe***

Dans son exposé, le D<sup>r</sup> David Wolfe a parlé de son expérience avec les jeunes souffrant de maltraitance, de négligence et de violence adolescente. Il a expliqué l'incidence permanente de ces actions et nous a fait réfléchir à la nature envahissante de la violence qui entoure les jeunes aujourd'hui, non seulement dans leurs relations, mais aussi dans les médias qu'ils consomment. Il a toutefois offert un certain espoir en décrivant un programme scolaire qu'il a mis sur pied à Thames Valley, en Ontario, pour aider les jeunes dans leurs relations avant qu'ils ne deviennent maltraitants et violents. Le D<sup>r</sup> Wolfe a également fait remarquer que l'on peut contrebalancer certains des effets négatifs des nouveaux médias en sensibilisant les jeunes au fait qu'ils sont souvent manipulés par les médias. Or les jeunes n'aiment pas être manipulés.

Le D<sup>r</sup> Wolfe, psychologue spécialisé dans la violence faite aux enfants et la négligence à leur endroit, est titulaire de la chaire de recherche RBC Investissements sur la santé mentale des enfants au Centre de toxicomanie et de santé mentale (CTSM). Après avoir terminé un doctorat en psychologie clinique à l'Université de Floride du Sud en 1980, le D<sup>r</sup> Wolfe a entrepris une carrière universitaire au Canada en se concentrant sur la maltraitance des enfants et la violence familiale. Son travail en prévention a culminé en une importante initiative en milieu scolaire visant à réduire la violence chez les adolescents et les comportements à risque connexes. Le D<sup>r</sup> Wolfe est titulaire de la chaire inaugurale RBC sur la santé mentale des enfants au CTSM et est professeur de psychiatrie et de psychologie à l'Université de Toronto.

« Je crois fermement que nous devons nous concentrer de plus en plus sur la prévention », a dit le D<sup>r</sup> Wolfe. « Chacun s'occupe à distance de la maltraitance des enfants et de la négligence à leur égard, mais personne ne s'approprie véritablement ces dossiers. » Le D<sup>r</sup> Wolfe a expliqué que les professionnels de la santé ne réussissent pas à aborder la question de la honte associée à la violence avec laquelle les enfants grandissent.

« Le plus gros problème auquel les adolescents sont confrontés aujourd'hui est celui de la violence et de la maltraitance présentes dans leur vie, qu'il s'agisse d'intimidation ou de grave agression physique », a fait remarquer le D<sup>r</sup> Wolfe. « La violence et la négligence à l'égard des enfants sont plus faciles à empêcher qu'à traiter. On ne peut réussir à les traiter de façon typique parce qu'il y a un dommage irréversible qui a été fait. Mais cela ne veut pas dire qu'on ne peut pas réduire ces problèmes. »

Au cours de ses recherches, le D<sup>r</sup> Wolfe a constaté que la violence familiale, la violence dans les fréquentations et la violence sexuelle à l'endroit des enfants sont toutes semblables, même si on les traite séparément. Ce sont des variantes de troubles dans les relations. « Ce qui fait vraiment du tort aux enfants, c'est qu'ils grandissent en apprenant qu'on est soit une victime, soit un agresseur », a expliqué le D<sup>r</sup> Wolfe. « Est-ce que ce concept est réversible? Absolument. Et qu'avons-nous fait à ce sujet? Rien du tout. Nous

mettons toute notre énergie dans des efforts visant à attraper les gens qui ont de problèmes et pas assez dans des efforts visant à leur venir en aide. »

La violence est devenue un divertissement dans notre société. L'adolescence est une phase critique et nous devrions y consacrer autant d'énergie qu'à la phase de la petite enfance, selon le D<sup>r</sup> Wolfe. Il concentre son attention sur les écoles secondaires et a participé à l'introduction d'un nouveau volet dans les cours sur la santé des écoles de l'Ontario : les relations. Par la suite, les cours sur les relations ont été intégrés aux cours d'anglais et mis à la disposition des enseignants dans le cadre du programme d'anglais de 9<sup>e</sup>, 10<sup>e</sup>, 11<sup>e</sup>, et 12<sup>e</sup> années.

Après la première phase d'essai du programme de relations intégré au programme d'études des écoles de la région de Thames Valley, les résultats ont été remarquables, selon le D<sup>r</sup> Wolfe. Les garçons se sont montrés moins violents dans leurs fréquentations. Ils étaient trois fois moins susceptibles de battre leur petite amie et les cas de rapports sexuels non protégés, ainsi que d'utilisation et d'abus de drogues, ont diminué après 28 heures de cours seulement. « Imaginez ce qu'on pourrait réaliser si on consacrait autant de temps au programme de relations qu'aux mathématiques ou à l'anglais », a ajouté le D<sup>r</sup> Wolfe.

Le D<sup>r</sup> Wolfe a poursuivi en expliquant comment, à son avis, les jeunes peuvent s'aider eux-mêmes à combattre la violence à laquelle ils sont exposés. « Je pense que nous pouvons neutraliser une bonne partie des dommages auxquels les enfants sont soumis par l'entremise des médias. Nous ne pourrions jamais faire concurrence à Hollywood ou Madison Avenue, a-t-il dit, mais nous pouvons éduquer les jeunes en leur montrant ce qui les bombarde. Ils n'aiment pas être manipulés et, par conséquent, ils peuvent faire partie de la solution. »

*La violence et la négligence à l'égard des enfants sont plus faciles à empêcher qu'à traiter. On ne peut réussir à les traiter de façon typique parce qu'il y a un dommage irréversible qui a été fait. Mais cela ne veut pas dire qu'on ne peut pas réduire ces problèmes.*

## **Le point de vue des jeunes sur le rôle des arts médiatiques dans la santé mentale**

***D<sup>re</sup> Margaret Clarke et M<sup>me</sup> Amanda Calkins***

En avril dernier, la D<sup>re</sup> Clarke a animé la Table ronde de Calgary pour la jeunesse. Cet événement était le résultat direct d'une promesse faite à la Table ronde du CNA organisée en 2007 de poursuivre le travail de celle-ci et d'en maintenir l'élan et l'énergie.

La D<sup>re</sup> Clarke est chef de la section de la pédiatrie du développement de la Calgary Health Region. Elle est également professeure aux départements de pédiatrie et de psychiatrie de la Faculté de médecine, à l'Université de Calgary. Elle a participé à la Table ronde du CNA en 2007.

*Pour moi, le système de santé mentale a été tellement difficile. Tout ce que j'ai entendu ici aujourd'hui me remplit d'espoir. La musique m'a empêchée de sombrer dans la démence. Elle est ma vie, ma paix – c'est au piano que je me sentais en sécurité.*

Amanda Calkins est étudiante en études des femmes à l'Université de Calgary et a l'intention de devenir travailleuse sociale. Elle travaille actuellement comme superviseure de programmes communautaires pour l'Alberta Youth in Care and Custody Network. Sa passion est d'aider les jeunes à prendre le contrôle de leur vie, à devenir indépendants, heureux et en santé. Elle a participé au programme *Spark!* pour lequel elle a fait une histoire numérique qui raconte son expérience de jeune grandissant dans le système de santé mentale.

La chanteuse Jully Black a pris la parole à la Table ronde de Calgary organisée par la D<sup>re</sup> Clarke en avril 2008. Son intervention a été un appel aux jeunes de Calgary à dire comment ils aimeraient représenter leurs expériences, a expliqué la D<sup>re</sup> Clarke. Le résultat a été *Spark!* – un événement de deux semaines en août dernier et qui est né de l'élan de la Table ronde du CNA tenue en 2007.

La D<sup>re</sup> Clarke et Amanda Calkins ont commencé leur exposé par une vidéo faite par Amanda portant sur elle et sur son combat avec la maladie mentale. Elle y montre comment la musique l'a aidée à vaincre de nombreux problèmes qui l'ont tourmentée, elle qui a « grandi dans l'aile psychiatrique », comme elle le dit elle-même.

Amanda a décrit son long parcours d'adolescente souffrant d'une maladie mentale et vivant dans une aile psychiatrique à partir de l'âge de 12 ans. Elle a expliqué à quel point elle dépendait de son « ami », le piano. « Je courais, souvent en pleurant, vers la salle où se trouvait le piano et je jouais tout mon soûl. Plongée dans la musique, je laissais mes larmes couler jusqu'à ce que j'oublie où je me trouvais. Et il y avait quelque chose qui se passait. Les autres patients de Five North entendaient ma musique et venaient m'écouter. Après deux ou trois chansons, je me retournais et j'apercevais voir trois ou quatre patients qui m'écoutaient en silence, en versant parfois eux aussi quelques larmes. J'étais la petite Miss

Rayon de soleil de Five North. Je faisais ce qui me rendait heureuse et les autres se joignaient à moi. »

Amanda a décrit sa vie aux prises avec la maladie mentale dans un pavillon psychiatrique pendant la moitié de son adolescence. Elle a répété à plusieurs reprises qu'il est important d'écouter la voix des jeunes. « C'est tellement important d'être entendu et écouté et de pouvoir prendre le contrôle », a-t-elle insisté. « Pour moi, le système de santé mentale a été tellement difficile. Tout ce que j'ai entendu ici aujourd'hui me remplit d'espoir. La musique m'a empêchée de sombrer dans la démence. Elle a été ma vie, ma paix – c'est au piano que je me sentais en sécurité. Merci. »

« Nous sommes convaincues que le fait d'unir la voix des jeunes à un outil médiatique puissant appelé narration numérique dans un environnement rehaussé par les arts explique en partie la réussite que vous voyez ici aujourd'hui », a conclu la D<sup>re</sup> Clarke. « Ce fut une expérience qui nous a tous transformés. »

### **Discussion en table ronde**

Afin de lancer la discussion, le modérateur, M. Don Newman, a posé une première question :

- Notre expérience nous a appris que les médias auxquels nous sommes exposés façonnent notre identité. Les enfants grandissent aujourd'hui sous la coupe de médias que leurs parents n'arrivent plus à comprendre. Dans une même fratrie, des enfants ayant à peine cinq ans d'écart peuvent très bien ne pas être exposés aux mêmes médias. Est-ce que le fossé entre les générations est appelé à devenir une constante?

Le D<sup>r</sup> Stan Kutcher a répondu que l'on peut enseigner à un vieux chien de nouveaux tours. Le fait d'être exposé à des choses nouvelles, à de nouvelles idées et à de nouveaux modes d'expression nous enrichit tous et peut aussi, en fait, changer notre manière de penser. La recherche révèle que l'idée selon laquelle il existerait pour le développement de notre cerveau des périodes critiques d'une très brève durée est fautive. Notre cerveau a la capacité de se transformer avec le temps. Nous avons besoin de rechercher de nouvelles choses, de nouveaux défis et de nouvelles expériences d'apprentissage et cela nous transforme. « Je ne crois pas que le fossé entre les générations ait tendance à s'élargir. Je crois au contraire qu'il se rétrécit. L'interface technologique nous permet de nous comprendre les uns les autres tellement mieux. La connexion entre les générations s'établit mieux, si bien que notre capacité à le faire s'améliorera avec le temps. »

« Toutefois, on ne peut pas éviter de se demander ce qu'est cette connexion », a fait remarquer le D<sup>r</sup> Bruce Ballon. « Il existe une vieille école de pensée sur ce qu'est la connexion des parents avec leurs enfants. Les parents ne devraient-ils pas prendre un moment pour s'entretenir avec leurs enfants sur les pages Facebook de ceux-ci? Est-ce que je consacre autant de temps à mes enfants que je le devrais? Est-ce vraiment plus qu'un petit courriel sans importance? C'est toute la question des relations qui est en jeu. »

Le D<sup>r</sup> Simon Davidson, psychiatre en chef au Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO), médecin-chef de l'Unité de services aux patients de santé mentale du CHEO et directeur général, Planification et développement, au Centre d'excellence provincial au CHEO en santé mentale des enfants et des ados, a parlé du rôle des parents. « Élever des enfants, c'est récolter ce que l'on sème », a-t-il dit. « Depuis nombre d'années, plusieurs d'entre nous parlent de la question de la responsabilité en ce qui concerne l'éducation des enfants. Pour les personnes qui décident d'avoir des enfants, c'est la plus importante responsabilité d'adulte qu'elles auront à assumer de toute leur vie. Quels moyens devons-nous mettre en œuvre pour bien nous acquitter de cette responsabilité? » Le D<sup>r</sup> Davidson a fait remarquer qu'il existe des modules multimédias destinés à apprendre aux parents à élever leurs enfants, et que tous les parents devraient être soumis à un test. « L'idée est que si vous parvenez à maintenir une ligne de communication forte et ouverte entre les générations, entre parents et enfants, il n'y a pas à craindre la venue de nouvelles technologies puisque nos enfants et leurs enfants seront protégés par le lien de

réciprocité. » Le D<sup>f</sup> Davidson est professeur et directeur de la Section de la psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent au Département de psychiatrie de l'Université d'Ottawa. Il a récemment été nommé président du Comité consultatif sur les jeunes et les enfants de la Commission de la santé mentale du Canada. En outre, il a été président de l'Académie canadienne de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent (ACPEA).

M<sup>me</sup> Shari Graydon, militante établie à Toronto, est l'auteure de deux livres primés sur la connaissance des médias destinés aux jeunes : *In Your Face – The Culture of Beauty and You* and *Made You Look – How Advertising Works and Why You Should Know*. Dans ces ouvrages, de même que dans ses présentations sur l'impact social des médias, M<sup>me</sup> Graydon puise dans sa riche expérience d'ancienne chargée des relations publiques, réalisatrice pour la télévision, chroniqueuse dans des journaux, animatrice à la télévision et à la radio, professeure d'université et secrétaire de presse politique. Elle a été présidente d'Évaluation-médias pendant huit ans et continue d'y œuvrer comme bénévole en rédigeant pour l'organisme des allocutions et des articles d'opinion. « Je travaille à la préparation d'un livre sur la violence médiatique pour les jeunes et je m'intéresse surtout aux aspects de la prévention, de l'éducation et du commerce » a-t-elle dit. « Nous n'avons pas parlé de l'impact commercial des médias. Selon moi, la tragédie des médias contemporains vient non seulement du saccage qui survient dans le sillon des intrigues qui mettent en scène la violence, mais aussi de la place démesurée qu'occupent celles-ci au détriment de l'art – défini comme étant vérité et lumière. Prenant la parole plus tôt cette année devant un comité parlementaire chargé d'étudier un projet de loi sur la violence télévisuelle, j'ai notamment recommandé que l'on taxe les producteurs d'émissions violentes pour aider à financer le genre de travail que font le D<sup>f</sup> Davidson et la D<sup>re</sup> Clarke. »

*L'idée est que si vous parvenez à maintenir une ligne de communication forte et ouverte entre les générations, entre parents et enfants, il n'y a pas à craindre la venue de nouvelles technologies puisque nos enfants, de même que leurs enfants à eux, seront protégés par ce lien de réciprocité.*

Le D<sup>f</sup> Antoine Hakim, professeur et titulaire d'une chaire de recherche en neurologie à l'Université d'Ottawa, directeur du programme de Neurosciences à l'Institut de recherche en santé d'Ottawa, et chef de la direction et directeur scientifique du Réseau canadien contre les accidents vasculaires cérébraux, a pour sa part parlé des victimes. « Je traite des victimes d'ACV qui ont subi des dommages cérébraux. Les messages et les exemples dont on nous parle aujourd'hui confirment mon expérience au quotidien avec de tels patients : leur état n'est pas définitif, les dommages peuvent être réparés et la convalescence de ces patients dépend de la manière dont ils interagissent avec leur environnement. Le cerveau tolère mal les handicaps et possède de nombreux moyens pour combler ses déficits. En ce qui concerne nos enfants, en exprimant le point de vue d'un parent informé, je peux dire que toutes les idées qu'on a exprimées au sujet de l'environnement social montrent que lorsque nos enfants entrent dans ce « tunnel », tous les investissements que nous avons faits dans nos jeunes finissent par rapporter. Il faut seulement se rappeler que le cerveau, que ce soit chez nos enfants ou chez nos patients, lutte contre toutes les formes de handicaps. »

M<sup>me</sup> Linda Schuyler est cocréatrice et productrice exécutive des séries télévisuelles originales *Degrassi* primées plusieurs fois, depuis *Les enfants de la rue Degrassi*, jusqu'à la version actuelle, *Degrassi : la nouvelle génération*, dont le tournage de la huitième saison est en cours. Elle a également assuré la production des séries *Instant Star*, *Riverdale* et *Liberty Street* et travaille actuellement au concept d'une nouvelle série. Membre fondatrice de l'Association for Media Literacy, M<sup>me</sup> Schuyler a également présidé le Conseil d'administration de l'Association canadienne des producteurs de films et de télévision. En 2007, son travail bénévole exceptionnel au profit de l'Université de Toronto a été récompensé d'un prix Arbor. M<sup>me</sup> Schuyler a reçu l'Ordre du Canada en 1994. « Il ne fait aucun doute que l'aspect commercial de la télévision est important. Je dirige une entreprise de production privée qui ambitionne de faire de l'argent, dit-elle, mais je veux également véhiculer dans ce que je fais un message positif, de capacité à prendre sa vie en main. Nous devons travailler fort pour donner à ce message une forme authentique, mais cela ne suffit pas, car nous devons rivaliser avec les innombrables messages de violence qui surgissent de toute part. » « Je dois captiver les gens avant de pouvoir les inciter à prendre leur vie en main. J'ai essayé de créer un environnement sécurisant dans lequel les jeunes puissent se réfugier et sentir qu'on les respecte et qu'on ne cherche pas à les abaisser. Il faut gagner leur confiance, d'expliquer M<sup>me</sup> Schuyler. Lorsque j'ai essayé d'enrichir la trame avec l'introduction d'un personnage atteint du syndrome d'Asperger, mes diffuseurs étaient craintifs, car cela n'avait rien de passionnant. Mais nous l'avons fait, petit à petit, et nous avons attendu le 10<sup>e</sup> épisode pour que la maladie soit diagnostiquée. Aujourd'hui, ces mêmes personnes souhaitent la guérison du personnage. Ce sont des personnes éclairées qui veulent que notre émission reste à l'affiche – mais cela illustre la difficulté d'une démarche sur trois fronts : prévention, éducation et affaires. Le processus qui consiste à prendre de telles histoires et à en faire des feuilletons télé est très complexe, mais je me considère comme privilégiée de pouvoir le faire, en dépit de concessions que je n'aimerais pas avoir à faire, mais que je dois faire par souci de survie. »

M<sup>me</sup> Danielle Williams, artiste, conservatrice et éducatrice, est établie à Toronto. L'idée d'employer dans son travail divers médias, notamment la vidéo, le spectacle et les montages, lui a été inspirée par les effets psychologiques du « traumatisme » dans le contexte des contes et des narrations. M<sup>me</sup> Williams est actuellement artiste en résidence au Centre canadien du film. « Je voulais faire entendre à cette table des voix qui n'y sont pas représentées. » M<sup>me</sup> Williams parle d'une artiste, Katerina Cisek, qui est à l'Hôpital St. Michael's de Toronto et qui a mis sur pied un programme pour les mères adolescentes provenant de milieux toxicomanes. Aux fins de ce programme, des caméscopes ont été remis à ces adolescentes pour qu'elles puissent faire un documentaire sur leur propre vie. Les médecins des jeunes mères ont pris part à l'aventure et une plateforme Internet, où celles-ci peuvent raconter leur histoire, montrer des photos, etc., et qui prend chaque jour plus d'ampleur, a ultérieurement été créée. Le contenu de la plateforme émane des intéressées qui, ce faisant, acquièrent une voix et se prennent en main. Une autre personne, Darren O'Donnell, est un intervenant en résidence à l'École publique de Parkdale qui, depuis un an, s'efforce d'être présent auprès d'élèves de milieux à faible revenu, de passer du temps non structuré avec ceux-ci, et de les écouter. À son initiative, un spectacle

mettant en scène des artistes qui travaillent avec ces enfants a récemment été présenté à l'Hôtel Gladstone. L'idée était d'amener ces enfants à pénétrer dans une sphère adulte dont, jusque-là, ils avaient été totalement exclus. Divers groupes d'âge étaient représentés – tant chez les enfants que chez les parents – et le mélange s'est très bien fait. « Il est facile de voir comment cela constitue une communauté, d'expliquer M<sup>me</sup> Williams.

M. O'Donnell a également créé un Salon de coiffure pour jeunes – véritable renversement de la dynamique habituelle du pouvoir. « Ce serait bien de réfléchir à des idées et à des stratégies permettant de mettre sur pied ce genre de programmes », a conclu M<sup>me</sup> Williams.

Le modérateur, M. Newman, a ensuite posé la question : « Et si on se demandait quel rôle les organisations artistiques ont à jouer dans la mise sur pied de ce genre de d'initiatives plutôt que d'attendre que la profession médicale vienne à elles? »

Le D<sup>r</sup> Stéphane Bouchard est titulaire de la Chaire de recherche du Canada en cyberpsychologie et enseigne la cyberpsychologie et la psychothérapie à l'Université du Québec en Outaouais. Sa recherche se concentre principalement sur l'utilisation de la technologie pour comprendre, évaluer et traiter les troubles mentaux, surtout par l'utilisation de la réalité virtuelle et de la télésanté. L'axe expérimental de sa recherche l'amène pour sa part à étudier l'illusion de se trouver dans des environnements virtuels, également appelée *sentiment de présence*. Enfin, il a obtenu plus de 7 millions de dollars en subventions d'infrastructure et de recherche, publié plus de 60 articles et chapitres de livres scientifiques et prononcé des centaines de communications scientifiques partout à travers le monde.

« J'aimerais parler du pouvoir subtil de l'art, a-t-il dit, avant de parler d'un programme que qu'il gère en milieu scolaire. Nous avons organisé dans des écoles des programmes de prévention primaire pour des enfants à risque de développer des troubles mentaux et les parents ne se sont pas présentés à l'atelier de prévention. La vérité, c'est que ces enfants anxieux ne dérangent personne – ils ne font pas de grabuge, ne souffrent pas de THADA, ne consomment pas de drogues et se contentent de souffrir en silence. Il a été très difficile de mobiliser leurs parents. Et c'est là que l'art a joué un rôle intéressant. Grâce, notamment, à sa capacité à pénétrer dans nos maisons sans frapper à la porte. Par l'intermédiaire de l'art, vous avez plus de chance d'accéder aux gens et serez plus efficace dans vos démarches visant à favoriser une bonne santé mentale que si vous passez par la salle de classe. Selon le D<sup>r</sup> Bouchard, notre culture doit acquérir une compréhension plus approfondie des comportements qui caractérisent un état de santé optimal, et l'art est une manière d'y parvenir.

M. Andrew Fisher est vice-président directeur de Wesley Clover et responsable des nouveaux projets. Il est responsable des programmes de relations avec le gouvernement et les universités. Il dirige également le programme affilié de Mitel qui est chargé de détecter et de combler commercialement les lacunes qui existent dans les portefeuilles d'investissements actuels. M. Fisher est cofondateur de la New Heights Software Corporation, qui a changé de propriétaire en 2007, et où il avait la charge des comptes des fournisseurs de services, ceux des grandes entreprises et ceux du marché vertical. Selon

M. Fisher, « tous les jeux vidéo violents ne sont pas mauvais. Trevor (Matthews) et moi-même avons passé d'innombrables heures à nous tirer dessus l'un l'autre. Nous savons que c'est imaginaire et divertissant, mais la difficulté survient lorsque quelqu'un ne sait pas faire la différence entre ces jeux et la réalité; l'enjeu est alors délicat. Sur le plan du financement, nous examinons chaque projet sous l'angle du potentiel de rendement, lequel est basé sur la demande. Les gens veulent des jeux comme ceux-là. Prenons par exemple les Romains : la violence n'est pas nouvelle dans la culture des peuples. On a donc tort de montrer du doigt les jeux vidéo et les médias modernes comme étant le mal incarné. Nous devons favoriser la mise en place de mécanismes qui tendraient à assurer la production de contenus « bons » plutôt que de contenus « mauvais ». Cela dit, la balance du pouvoir tend de plus en plus à profiter aux créateurs et aux producteurs, au détriment des diffuseurs et des distributeurs. En tant que Canadiens, nous devons acquérir la capacité de financer les médias et les contenus propices à la diffusion de nos propres messages. Nous devons parvenir à mettre nos contenus sur le Web d'une manière accrocheuse, à permettre aux gens de communiquer les contenus de leur choix à ceux qui, en définitive, en sont les utilisateurs. C'est ce que nous devons faire comme Canadiens. »

Le D<sup>r</sup> David Wolfe : « Je pense que nous devons être suffisamment honnêtes pour dire que nous trouvons cela divertissant, mais le plus triste est que cela va de mal en pis. Regarder des scènes de violence ne rend pas une personne violente – mais a néanmoins pour effet de désensibiliser celle-ci. Voilà un facteur de risque important. Nous devons taxer ou réguler la violence, mais, ce qui importe encore plus, c'est que nous devons éduquer les gens à se restreindre eux-mêmes. Ma fille, par exemple, ne sortira pas avec un gars qui veut aller jouer au Grand Theft Auto IV; c'est donc, en soi, une forme d'autorégulation. Nous sommes-nous jamais demandé pour quelle raison les filles devenaient plus violentes, comme en fait foi l'existence de batailles de filles sur YouTube? Pourquoi trouve-t-on cela si divertissant? C'est un nouvel univers à exploiter. La violence des hommes n'est guère plus jugée divertissante. Internet en est saturé. Si j'ai 16 ans et que je souhaite me suicider, la première chose sur Internet qui se présente à moi est peut-être un site d'aide aux jeunes dépressifs, mais il y a des chances qu'il soit suivi de dix autres qui se proposeront plutôt de me montrer comment parvenir à ma fin funeste. Le plus petit dénominateur commun d'Internet gravite autour de la violence gratuite et des abus de toutes sortes; nous devons faire en sorte que nos enfants en soient conscients. Dans le passé, c'était une affaire d'hommes. »

M. Newman, modérateur : « Est-ce l'âge auquel on y est exposé pour la première fois est un facteur déterminant? »

Le D<sup>r</sup> Stan Kutcher : « L'environnement est riche et plein de choses qui peuvent être prosociales ou antisociales. Il existe une perspective historique. Les hommes ont mis des siècles à évoluer et ce qu'ils sont aujourd'hui est un atavisme des siècles passés. Cette évolution nous a appris à faire des choses formidables dans les domaines de la musique, de l'art et de l'architecture. Cependant, certains vestiges de notre passé nous empêchent peut-être de vivre en harmonie les uns avec les autres. Mais c'est là quelque chose que, selon moi, nous pouvons surpasser. Notre capacité à créer des structures sociales découle de

notre besoin de faire pièce à notre inclination à nous autodétruire et à détruire les autres. Nous pouvons modifier notre environnement de manière à le rendre prosocial, propaix; nous pouvons également le faire évoluer dans la direction opposée. »

Mme Janet Yale est vice-présidente directrice, Affaires de l'entreprise, TELUS. Elle dirige l'équipe nationale chargée de la création, de la mise en œuvre et de la supervision de tous les aspects de l'exploitation de la société TELUS. Avant de se joindre à TELUS, elle était présidente de l'Association canadienne de télévision par câble, et elle a occupé des postes de haute direction à AT&T Canada, au CRTC et à l'Association des consommateurs du Canada. M<sup>me</sup> Yale a été lauréate de nombreux prix pour ses succès dans les domaines des affaires, du leadership et du bénévolat. « J'aimerais attirer plus particulièrement l'attention sur la question de la prévention en milieu scolaire. Comme mère de deux garçons – dont l'un s'intéresse aux sports et l'autre pas – puisque, dans le cas du second, c'est la trompette qui l'aide le mieux à vivre avec la difficulté mentale dont il est atteint. L'art, la musique, la danse et le théâtre sont une consolation que nous pouvons lui procurer parce que nous en avons les moyens. Mais lorsque je pense au financement des arts, je constate que ces activités sont de celles que, dans notre système éducatif, l'on juge « bien de faire » et non « obligatoires ». Le programme de philanthropie de TELUS est axé sur la jeunesse. Nous avons accordé des fonds à Maria Hawkins pour qu'elle apporte de la musique, de la danse

*Regarder des scènes de violence ne rend pas une personne violente – mais a pour effet de la désensibiliser. Et cela constitue un facteur de risque important. Nous devons taxer ou réguler la violence, mais, ce qui importe encore plus, c'est que nous devons éduquer les gens à se restreindre eux-mêmes.*

et le sens de l'estime de soi aux élèves des écoles de quartiers défavorisés d'Ottawa. Les réactions qu'elle obtient sont assez extraordinaires. Comme un investissement dans la prévention dans ce domaine – pour favoriser l'épanouissement de la santé mentale des garçons et des filles par l'accès aux arts et à la culture, et en utilisant à cette fin les arts médiatiques – pourrait s'avérer être important! »

La D<sup>re</sup> Margaret Clarke : Comme toujours, le projet de soutien au développement du film d'Amanda, comme celui d'autres personnes, repose sur des perspectives d'autofinancement. Juste avant la mise en branle du projet, nous avons pu obtenir du financement de la défunte Alberta Mental Health Board, qui avait un budget de fonctionnement de 20 000 \$; il était néanmoins extrêmement difficile d'obtenir du financement à Calgary.

Le D<sup>r</sup> Michael Rich : En écoutant les propos échangés à cette table, je suis frappé par le langage que nous utilisons et je crois que c'est peut-être là quelque chose qui nous empêche de progresser. Tout est orienté vers des valeurs, avec parfois l'emploi de termes comme « inapproprié ». « Nous devons quitter le terrain de la subjectivité pour aller sur celui de l'objectivité. Je crois que nous devons prendre un peu de recul par rapport à ce que nous considérons être notre responsabilité de protéger nos enfants et examiner l'argument de la liberté d'expression en nous demandant quelle sorte de monde, et quelle sorte d'enfants, nous voulons. Qu'allons-nous faire pour atteindre cet objectif? Nous avons

passé passablement de temps à nous inquiéter de la nutrition de nos enfants, mais nous ne nous préoccupons guère de ce qui est donné en pâture à leurs esprits. Si nous pouvions prendre du recul par rapport à l'émotion qui nous fait dire que nous « avons le droit de virtuellement tirer une balle dans la tête d'un ami » pour nous demander : qu'est-ce que cela peut bien faire dans l'esprit d'un enfant de quatre, sept ou treize ans? Est-ce que je suis d'accord avec cela? Non pas vouloir restreindre ou censurer, mais informer l'enfant sur l'effet que cela a réellement sur elle ou sur lui. Lui donner activement le choix, de dire le D<sup>r</sup> Rich, et l'investir personnellement de la responsabilité du médium et du message. »

La D<sup>re</sup> Ruth Taylor possédait une expérience scolaire d'enseignante, de conseillère et de directrice adjointe. Tout en élevant ses deux fils, elle a fait un doctorat en éducation à l'Université de l'Alberta, où elle a défendu sa thèse en éducation familiale. Elle possède également une maîtrise en éducation de la San Diego State University et un baccalauréat en éducation avec spécialisation en beaux-arts de l'Université de l'Alberta. La D<sup>re</sup> Taylor est une partisane convaincue de l'utilisation des arts comme moyen de sensibilisation des jeunes et de développement de leur santé mentale. D'entrée de jeu, elle fait remarquer que l'on consacre très peu d'argent aux programmes destinés aux enfants dans les années où les besoins de ces enfants sont les plus grands. « Lorsque j'ai commencé ma carrière auprès des enfants, j'étais enseignante de beaux-arts et conseillère. Mes classes ne désemplissaient pas. Les enfants venaient dans un but de créativité et savaient qu'ils pouvaient s'y exprimer. C'était, dit-elle, un refuge pour eux. Mais les gens qui prennent les décisions ont jugé plus commode d'affecter ailleurs ce financement. Les arts et l'orientation scolaire ont cédé le pas aux sports. On consacre de plus en plus de fonds aux sports et nombre d'écoles sont aujourd'hui dépourvues de conseiller scolaire. En outre, non seulement n'y a-t-il pas d'enseignement des beaux-arts dans toutes les écoles, mais on demande en plus à celles qui en ont de sabrer dans leurs programmes. Nous devons trouver un meilleur équilibre à ce chapitre et offrir ces programmes dans un plus grand nombre d'écoles. Nous devons apprendre aux parents également à s'apercevoir, lorsque c'est le cas, que leurs enfants ont des difficultés dans l'environnement dans lequel ils évoluent.

Le D<sup>r</sup> Simon Davidson : « Je reconnais que Darrell [Gregersen] et le CNA ont été des visionnaires en faisant un rapprochement entre la santé mentale et les arts. Amanda, comment savons-nous jusqu'à quel point votre musique a été essentielle à votre bien-être? Nous ne le savons pas vraiment, mais nul ne doute que cela est très important. À Réseau Ado, nous reconnaissons que les jeunes sont les experts. Nous élaborons un programme et ils le modifient en fonction de leurs propres besoins. Plumes et peintures est un programme dans lequel les jeunes ont recours à l'expression artistique pour gérer leurs tensions et leur stress. Lorsque nous envisageons des interventions pour les personnes dont la santé mentale présente des déficiences, nous sommes enclins à combiner médicaments et psychothérapies alors que, pourtant, nous savons très bien que nombre de gens réagissent beaucoup mieux à d'autres formes d'interventions telles que la musique, le théâtre ou la danse. Nous envisageons parfois ces formes d'intervention non traditionnelles, mais nous devons en vérité considérer que celles-ci sont vitales et qu'elles doivent faire partie intégrante de notre panoplie globale. »

M<sup>me</sup> Danielle Williams : « Je suis tout à fait d'accord avec vous, D<sup>r</sup> Davidson, et nous avons dit que l'art pouvait être un moyen de combler des besoins, de s'accommoder de certaines lacunes, voire de fuir la réalité, mais nous pourrions également tout à fait le voir comme un moyen efficace d'apporter des changements à plus grande échelle, et non pas de simples interventions individuelles. Pourquoi ne pas voir l'art comme un outil intégré pour la discussion de la science, des mathématiques, etc.? Le programme médiatique auquel je participe est un programme financé par TELUS. L'existence de programmes comme celui-là, à l'intention des adolescents et des jeunes, a une valeur inestimable. Nous savons que les médias violents posent problème – et la façon la plus intéressante de tenter de le juguler est de commencer à nous demander ce que nous pourrions créer pour en faire le contrepoids au lieu de simplement en gober le contenu. Au lieu de n'être qu'une victime de contenus qui l'assaillent, chacun de nous a, par l'intermédiaire de plateformes à source ouverte, la possibilité de télécharger en amont des contenus susceptibles de contrer la médiocrité ambiante.

M<sup>me</sup> Gail Asper est secrétaire générale de la CanWest Global Communications Corporation, et présidente de la CanWest Global Foundation. Elle est également secrétaire et directrice générale de la Fondation Asper, un organisme caritatif privé qui sert de fer de lance à la création du Musée canadien des droits de la personne de Winnipeg. Tout d'abord, sans préambule, une question : « Combien de politiciens, de décideurs et de directeurs d'établissements d'enseignement sont parmi nous aujourd'hui? Aucun. Nous devons cesser de nous parler à nous-mêmes! Qui peut décider qu'il est plus important de savoir par cœur le tableau périodique des éléments que de faire de la musique ou du théâtre? Nous avons assisté à un étrange revirement de nos valeurs. Comme parents, si vous allez dans un club vidéo et que 99 p. 100 des films sont des films violents, vous commencez à penser que cela est normal. Je crois qu'en tant que parents, nous devons nous raccrocher à quelque chose de positif, du moins dans l'espace protégé de nos foyers.

*Le mieux que les médecins puissent faire est d'écouter. Cela doit venir des gens qui sont concernés et c'est de cette façon que l'on finit par obtenir les réponses.*

Ce qui dérange dans la vie, c'est l'ambiguïté. Les gens aiment proposer des solutions basées sur leur expérience personnelle plutôt que de prendre du recul. Le pourcentage, petit mais significatif, de personnes qui ont des problèmes peut avoir un impact majeur. Internet est un endroit très étrange. La vie est-elle pire maintenant parce que les choses ne se passent pas dans les rues? Est qu'Internet permet aux gens de s'adonner à des choses qu'ils ne feraient pas en public? Quelle est la part de la recherche de profit? L'art est admirable parce qu'il reflète la vie. C'est une sorte de réflexion.

M<sup>me</sup> Amanda Calkins : Comment voulez-vous aider les jeunes sans les incorporer au processus? Les adultes doivent aller vers les jeunes et les écouter. Il s'agit d'enfants ayant la capacité d'être normaux et je crois qu'on oublie souvent cela. Je pense que nous devons apprendre ce que les jeunes disent, parce qu'on ne les écoute pas. L'art est une forme d'expression; ce n'est pas nécessairement les beaux-arts. Tout le monde peut avoir accès à

l'art. Les adultes doivent accéder à un espace différent pour comprendre ce dont les jeunes ont besoin. Permettez-leur de comprendre qu'ils ont quelque chose d'important à dire.

M<sup>me</sup> Valerie Pringle : Je m'adresse aux experts – savez-vous s'il existe des différences entre les sexes? Les femmes ont-elles des inclinations que n'ont pas les hommes? Est-ce que les filles parlent plus volontiers ou est-ce plus difficile pour les garçons de s'exprimer?

Le D<sup>r</sup> Michael Rich : Pour répondre en un mot : oui. Il existe une différence, mais la question est de savoir si cela est la conséquence de notre bagage chromosomique ou de la vie en société. Apprenons-nous à être des garçons et des filles ou sommes-nous d'emblée des garçons et des filles? Aidés et encouragés par ces technologies, nous pouvons choisir quelle partie de la dialectique garçon-fille nous voulons perpétuer. Mais nous devons commencer à autoriser les émotions; toutefois, nous les masculinisons ou féminisons, et oublions que les émotions sont tout simplement humaines.

*Nous devons avoir une attitude beaucoup plus proactive et expliquer les effets positifs de l'enseignement des arts. Le rôle que les médias et la télévision ont à jouer en ce qui concerne la santé mentale est très important. La familiarité fait naître l'affection, qui fait elle-même naître la conscience.*

Le D<sup>r</sup> David Wolfe : Ce sont là des questions qui concernent les sexes. Lorsque nous avons commencé à reconnaître la violence faite aux femmes, les hommes ne pensaient pas que cela existait. Puis nous avons commencé à voir les manières subtiles dont elle se manifeste dans notre culture. La violence envers les femmes n'est pas un problème de femmes, c'est un problème d'hommes. Et ce n'est pas correct. L'ostracisme des garçons est plus fort que jamais. On est prompt à qualifier de « gai » tout garçon qui exprime ses sentiments. L'homophobie a aujourd'hui pris la relève du racisme ou du sexisme. Les problèmes liés aux sexes se trouvent là, et nous ne faisons pas ce que nous devrions faire au niveau de l'éducation des garçons.

M<sup>me</sup> Catherine Pringle : L'écoute est la partie la plus importante, tant du point de vue des jeunes que de celui de la santé mentale en général. Le mieux que les médecins puissent faire est d'écouter. Cela doit venir des gens concernés et c'est de cette façon que l'on finit par obtenir les réponses.

Le D<sup>r</sup> Stan Kutcher : L'amélioration de la condition humaine est une responsabilité que nous partageons tous. Et cela s'étend sur toute la durée de la vie humaine – avec les personnes âgées, les entre-deux-âges et les jeunes. C'est une responsabilité partagée. Dans notre société fragmentée, nous avons oublié les personnes âgées de même que les jeunes. Si nous continuons sur cette lancée, nous nous oublierons nous-mêmes. Nous savons que nous pouvons modifier notre environnement et cela nous changera. Que souhaiterions-nous être? Que souhaiterions-nous pouvoir devenir? Que pouvons-nous faire tous ensemble pour y arriver?

M. Trevor Matthews est acteur, auteur, réalisateur et cofondateur de Brookstreet Pictures, une entreprise de production cinématographique établie à Ottawa. « Les gens autour

desquels nous gravitons sont ceux qui assument leurs responsabilités. Ce sont les véritables leaders qui font face aux difficultés de la vie. J'espère, comme nouveau réalisateur de films, qu'à l'avenir les gens se battront pour produire de bons contenus. Les films documentaires suivent cette tendance – les gens aiment apprendre – il faut parler haut et fort pour se faire entendre. »

Le D<sup>r</sup> Stéphane Bouchard : L'art est un enfant négligé. La santé mentale est elle aussi un enfant négligé. Une bonne manière d'atteindre les enfants est de passer par le truchement de l'art. Leur amour de l'art est intrinsèque. Si un jeu présente un défi, ils s'empresseront de l'aimer. La création de jeux violents est un travail facile et un travail de paresseux. Nous devons trouver une manière de captiver l'intérêt des enfants – demandez-leur de concevoir des jeux qui soient à la fois emballants et adéquats du point de vue de la santé mentale : vous aurez trouvé une façon de concilier art et santé mentale. »

M<sup>me</sup> Gail Asper : « En ce qui concerne le financement des sports, nous avons pu voir les conséquences de la réduction des fonds dans ce secteur dans la hausse des taux d'obésité et c'est une des raisons, je crois, pour lesquelles le financement a été rétabli. Mais on ne voit pas comment se répercutent les compressions que l'on a faites dans les budgets des arts et c'est pour cette raison que nous devons avoir une attitude beaucoup plus proactive et expliquer les effets positifs de l'enseignement des arts. Le rôle qu'ont à jouer les médias et la télévision en santé mentale est très important. La familiarité fait naître l'affection, qui fait elle-même naître la conscience. »

M<sup>me</sup> Catherine Pringle : « Merci d'avoir organisé la rencontre d'aujourd'hui parce qu'il est très important d'écouter les gens de l'industrie s'exprimer sur ce sujet. On n'en parle pas assez souvent. Et il serait très important que l'on en parle davantage. »

M. Newman, le modérateur, a clôt la discussion en table ronde en remerciant les participants et en résumant certains des points fondamentaux qui ont été abordés durant la matinée. « Je pense que tout cela renvoie à une question de financement, qui renvoie elle-même à une question de profil; il y a ensuite la question médicale, où l'on constate qu'il est plus difficile d'intéresser les gens à la prévention qu'à la maladie, mais si l'on se fie au fait que les dentistes ont réussi à fonder une bonne partie de leur pratique sur cette prémisse, sans doute d'autres pourront-ils trouver des moyens d'y parvenir eux aussi. » Comme Catherine Pringle et d'autres l'ont dit, nous ne devons pas avoir peur de parler de cela. Dites à vos amis et à vos collègues ce que nous avons fait ici aujourd'hui et pourquoi c'était important. Nous devons en parler! »

## **Conclusion**

La Table ronde du Centre national des Arts sur les *Médias, les communications et la technologie : Pour un bon développement mental des enfants et des jeunes* était la quatrième d'une série portant sur les liens entre la santé et les arts.

Le message formulé dans le cadre de la Table ronde était clair. L'incidence de notre environnement sur notre santé mentale est énorme. L'influence de la technologie – des nouveaux médias – est extrêmement importante dans le développement de la santé mentale des enfants et des jeunes car elle peut être à la fois prosociale et extrêmement antisociale. Les arts ont ici une excellente occasion d'avoir un impact positif sur les médias, les communications et la technologie en favorisant un développement mental sain chez les enfants et les jeunes. La difficulté réside dans la création d'un accès plus généralisé aux communications, aux médias et à une technologie « de qualité » qui remplacerait l'envahissement des contenus médiatiques moins positifs, mais commercialement disponibles à grande échelle. Les débats ont aussi fait ressortir le besoin d'intensifier les discussions publiques sur la question de la santé mentale des enfants et des jeunes, de sorte à enrayer les préjugés à l'endroit de la maladie mentale.

Nous avons trouvé réjouissant d'entendre quelques-uns des plus éminents chercheurs, scientifiques, médecins et philanthropes au Canada affirmer qu'ils sont convaincus que les communautés artistiques du pays peuvent jouer un rôle décisif en matière de santé mentale. La Table ronde a été animée d'un vrai sentiment d'espoir et les participants ont pu constater que s'il y a une volonté d'agir, on trouvera une façon d'harnacher la puissance croissante des médias, des communications et de la technologie pour créer un monde meilleur pour les enfants et les jeunes. À preuve, les témoignages émouvants de deux jeunes femmes, l'une sur la nécessité de faire sortir la maladie mentale de l'ombre et l'autre sur la capacité des arts à améliorer la qualité de vie des personnes souffrant d'une maladie mentale.

## **Recommandations**

1. Encourager les groupes artistiques à réfléchir à des moyens de se servir de la technologie pour faire mieux connaître les enjeux liés à la santé mentale et contribuer à éliminer les stéréotypes négatifs.
2. Favoriser les partenariats entre les organismes artistiques, d'une part, et les organismes de soins de santé et de soins de santé mentale, d'autre part, en vue de prévenir et traiter la maladie mentale.
3. Inciter les parties intéressées à devenir des porte-parole qui lutteront contre les préjugés qui sont entretenus à l'endroit de la maladie mentale.
4. Sensibiliser le gouvernement fédéral à la nécessité d'élaborer un plan d'action national sur la santé mentale qui tienne compte de l'importance de combattre les préjugés et qui dispose des ressources nécessaires pour appuyer la recherche, le traitement, la prévention et l'éducation en matière de maladie mentale.
5. Élargir les connaissances des médecins, des enseignants, des administrateurs et des artistes relativement au rôle des médias, de la technologie, des communications et des arts dans le traitement de la santé mentale afin de sensibiliser ceux-ci à l'importance des arts dans la prévention et le traitement de la maladie mentale ainsi que dans la promotion de la santé mentale.
6. Appuyer les efforts visant à encourager les médecins à faire participer leurs patients au traitement de leurs problèmes de santé mentale.
7. Faire valoir l'importance de créer de solides programmes artistiques dans les écoles afin de promouvoir le bien-être mental des enfants et des jeunes.

## **Le Centre national des Arts du Canada**

Le rideau du Centre national des Arts s'est levé pour la première fois en 1969. Créé dans les années 1960 par le gouvernement fédéral à titre de projet du Centenaire de la Confédération, le Centre national des Arts s'est imposé comme la principale vitrine des arts de la scène au Canada. Aujourd'hui, le CNA est un centre national dynamique pour les arts de la scène, la création et la formation des artistes, des étudiants, des éducateurs et du public du pays et du monde entier.

Le Centre national des Arts se veut un chef de file novateur dans toutes les disciplines qu'il embrasse : musique classique, théâtre français et anglais, danse, variétés et programmation régionale. En outre, le CNA est à l'avant-garde au chapitre des activités éducatives, de la programmation pour jeunes artistes et jeunes publics, et de la production de matériel et de ressources pédagogiques pour enseignants. Il est le seul centre pluridisciplinaire bilingue des arts de la scène en Amérique du Nord et l'un des plus grands au monde.

## **La Fondation du Centre national des Arts**

Créée en juillet 2000, la Fondation du Centre national des Arts a pour mandat de rallier des appuis financiers importants autour de la réalisation des programmes artistiques et éducatifs du Centre national des Arts. Elle s'est donnée pour mission d'encourager les particuliers, les entreprises et les fondations à investir dans la vision du Centre national des Arts, qui repose sur l'innovation artistique, l'épanouissement des jeunes artistes et la création de nouvelles œuvres au profit de toute la population canadienne.

La Fondation du CNA offre aux Canadiens et Canadiennes d'un océan à l'autre désireux d'appuyer le Centre national des Arts un programme de soutien complet, y compris des occasions de dons annuels, exceptionnels et planifiés, des événements spéciaux et des commandites d'entreprise. Une part importante du financement de la Fondation provient de la Fiducie nationale pour la jeunesse et l'éducation, dont l'objectif est d'investir dans la jeunesse canadienne par l'entremise des arts de la scène.

## **Commanditaires**

### ***La Financière Sun Life***

À la Financière Sun Life, nous croyons que le développement mental sain des enfants et des jeunes a une importance vitale. Nous dirigeons notre soutien philanthropique vers la promotion de la santé, la prévention des maladies et la recherche médicale et scientifique pour rendre un peu plus radieuse la vie dans les collectivités où nous vivons et travaillons.

Une sensibilisation accrue aux troubles mentaux et une meilleure compréhension des maladies mentales sont de nos jours essentielles pour les Canadiens et nous appuyons cet important domaine des sciences médicales par l'entremise de la chaire de la Financière Sun Life sur la santé mentale des adolescents et d'autres programmes que nous soutenons financièrement.

Notre aide à la Table ronde de la Fondation du Centre national des Arts sur la guérison par les arts est un autre exemple de notre appui, qui conjugue notre engagement à l'endroit des questions de santé à notre soutien de longue date aux arts. Nous félicitons le Centre national des Arts de son apport à la réalisation d'une vie plus saine pour tous.

### ***L'Université d'Ottawa***

L'Université d'Ottawa est fière de commanditer la Table ronde du Centre national des Arts sur la guérison par les arts, une occasion unique d'explorer le rôle des arts dans les approches thérapeutiques.

Plus que dans tout autre domaine, les Canadiens et Canadiennes dépendent de la recherche universitaire pour améliorer l'efficacité de leur système de santé. En septembre 2007, l'Institut de recherche en santé mentale de l'Université d'Ottawa, le troisième centre de recherche en santé mentale en importance au Canada, a organisé son premier symposium scientifique. Et le D<sup>r</sup> Simon Davidson, directeur de la Section de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent à la Faculté de médecine, a été nommé à la présidence du Comité consultatif sur les jeunes et les enfants de la Commission de la santé mentale du Canada.

La santé est l'un des axes stratégiques de développement de la recherche à l'Université d'Ottawa. En produisant des connaissances permettant de mettre sur pied et d'offrir des services pouvant répondre à toute la gamme de besoins en santé mentale, notre université joue un rôle déterminant dans la vie de l'ensemble de la population canadienne.

Depuis 1848, l'Université d'Ottawa vise à être la référence, parmi toutes les universités, de ce que représente les valeurs canadiennes, en étant ancrée dans sa communauté, ouverte sur le monde et vouée à l'excellence en recherche.

### ***Rx&D***

Rx&D est une association de sociétés de recherche pharmaceutique de pointe, dont les membres sont engagés dans l'amélioration de la santé de tous les Canadiens grâce à la découverte de nouveaux médicaments et vaccins. Notre communauté représente plus de 20 000 hommes et femmes œuvrant dans plus de 50 compagnies membres, créant 100 000 emplois au Canada. Guidés par notre Code d'éthique, nos membres se sont engagés à travailler avec les gouvernements, les professionnels de la santé et les intervenants d'une manière exemplaire sur le plan éthique.

Rx&D croit qu'il est important de sensibiliser davantage les Canadiens aux enjeux du domaine de la santé et applaudit le travail de la Fondation du CNA qui réunit les arts et la santé mentale pour une discussion en table ronde. L'art favorise l'expression de soi et a un lien direct avec le développement du cerveau et la santé mentale.

Rx&D s'efforce de favoriser des occasions d'échange d'information et de réflexion novateurs. Des partenariats comme celui que nous avons avec la Fondation du CNA sont un pas important dans la direction de solutions créatives et innovatrices qui permettront de relever les défis auxquels la population canadienne fait face aujourd'hui dans le domaine des soins de santé.