

ENQUÊTE SUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DES 12-25 ANS

FAITS SAILLANTS 2023

Description de l'échantillon

- Total de 17 708 jeunes âgés de 12 à 25 ans, provenant de 64 écoles secondaires, centres de formation professionnelle (FP) et de formation générale aux adultes (FGA), cégeps et universités de quatre régions (Estrie, Laurentides, Mauricie-Centre-du-Québec et Montérégie).
- Ces jeunes ont répondu à un court questionnaire en ligne entre le 16 et le 27 janvier 2023.
- Répartition des répondants par niveau : 15 104 jeunes provenant du niveau secondaire (incluant FP et FGA)¹, et 2509 jeunes du niveau collégial ou universitaire.
- Plus de la moitié (57,3%) des répondants au secondaire proviennent d'une école privée, alors qu'en réalité 15-20% des élèves fréquentent une école privée. Une telle surreprésentation du privé est aussi notée dans l'enquête de janvier 2022.

Santé mentale

- La proportion de jeunes au secondaire considérant leur santé mentale comme passable ou mauvaise semble un peu plus faible qu'en 2022 (stable au cégep/université), mais plus élevée ce qui a été observé avant la pandémie.²
 - Écoles publiques : 25% (c. 28% en 2022)
 - Écoles privées : 20% (c. 24% en 2022)
- Quatre jeunes sur 10 au secondaire (37%) et la moitié au cégep/université (52%) rapportent des symptômes modérés à sévères d'anxiété ou de dépression.
 - Écoles publiques : 40% (c. 44% en 2022)
 - Écoles privées : 36% (c. 39% en 2022)
- La santé mentale des jeunes filles demeure préoccupante, avec des symptômes d'anxiété ou de dépression rapportés par 52% des filles au secondaire et 56% des filles au cégep/université.
- Un jeune sur quatre (tant au secondaire qu'au cégep/université) a pensé qu'il serait mieux mort ou à se faire du mal au cours des deux dernières semaines.
 - Écoles publiques : 28% (c. 29% en 2022)
 - Écoles privées : 22% (c. 24% en 2022)
- Le tiers des filles (33%) et les deux tiers des jeunes ayant une autre identité de genre (65%) au secondaire rapportent de telles idées noires.
- Ces idées noires sont rapportées plus d'un jour sur deux chez 10% des jeunes, tant au secondaire qu'au cégep/université, et sont trois fois plus fréquentes chez les filles que les garçons au secondaire (14% c. 5%).
- L'environnement familial influence la santé mentale des jeunes au secondaire, avec des symptômes anxieux ou dépressifs moins fréquents dans les contextes familiaux suivants:
 - Familles biparentales (35%) c. familles monoparentales (50%) ;
 - Vie familiale heureuse (28%) c. vie familiale peu heureuse (70%) ;
 - Peut (24%) ou ne peut pas (67%) parler de ses problèmes avec sa famille.

¹ À moins d'indication contraire, la référence au niveau secondaires inclut les parcours de FP et de FGA.

² La nature de cette enquête rend les comparaisons dans le temps difficiles. À interpréter avec prudence.

ENQUÊTE SUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DES 12-25 ANS

- Alors qu'une forte proportion de jeunes au secondaire rapporte une vie familiale heureuse (76%), ils sont un peu moins nombreux à sentir qu'ils peuvent parler de leurs problèmes avec leur famille (59%) ou leurs amis (64%).
- Un jeune sur trois (à tous les niveaux) sent qu'il peut parler de ses problèmes avec un adulte de l'école. La principale barrière pour consulter un tel intervenant est « je préfère régler mes problèmes moi-même » (60% au secondaire, 52% au cégep/université). Parmi les autres barrières souvent nommées au secondaire se trouvent le manque de confiance (45%) et la perception que ces personnes ne peuvent aider (41%), plutôt que la difficulté d'accès aux ressources.

Consommation

- De manière générale, le vapotage et la consommation de substances psychoactives semblent moins fréquents au secondaire qu'en 2022 :
 - Vapotage au cours des 30 derniers jours : 15% (c. 18% en 2022) ;
 - Consommation excessive d'alcool ≥ 1 fois/mois : 11% (c. 18% en 2022) ;
 - Consommation de cannabis ≥ 1 fois/mois : 5% (c. 7% en 2022).
- Le vapotage de cannabis (*waxpen*) est rapporté par 7% des jeunes au secondaire et 8% des jeunes au cégep/université.
- On note de grands écarts entre les écoles secondaires publiques et privées :
 - Vapotage au cours des 30 derniers jours : public 22% ; privé 9% ;
 - Consommation excessive d'alcool ≥ 1 fois/mois : public 13% ; privé 9% ;
 - Consommation de cannabis depuis 12 mois : public 12% ; privé 8% ;
 - Vapotage de cannabis (*waxpen*) : public 10% ; privé 5%.
- Le vapotage est plus fréquent dans les parcours de FP et de FGA :
 - Vapotage en général : 42% ;
 - Vapotage de cannabis (*waxpen*) : 15%.
- La principale raison évoquée pour vapoter est « pour me relaxer », et ce tant au secondaire (39%) qu'au cégep/université (55%).
- Les jeunes au secondaire qui vapotent sont près de 2 fois plus enclins à rapporter des symptômes anxieux ou dépressifs que les autres :
 - Vapotage en général : 59% c. 34% ;
 - Vapotage de cannabis (*waxpen*) : 67% c. 35%.

Utilisation d'écran

- Les jeunes au secondaire sont nombreux à passer du temps sur les réseaux sociaux³ au moins 4h par jour (en dehors des heures d'école) :
 - En semaine : un jeune sur cinq (21%) ;
 - Selon le type d'école : public 25% ; privé 17% ;
 - Selon le genre : filles 26% ; garçons 15% ;
 - La fin de semaine : plus d'un jeune sur quatre (28%) ;
 - Selon le type d'école : public 32% ; privé 25% ;
 - Selon le genre : filles 36% ; garçons 20%.

³ Incluant clavarder, envoyer des messages textes et naviguer sur Internet ou sur les réseaux sociaux.

ENQUÊTE SUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DES 12-25 ANS

- Globalement, 17% des jeunes au secondaire et 11% au cégep/université passent au moins 4h par jour sur les réseaux sociaux la semaine ET la fin de semaine.
- Le temps passé sur les réseaux sociaux semble plus élevé chez les filles par rapport à ce qui a été observé dans une enquête avant la pandémie (ETADJES 2019).
- Les filles au secondaire sont nombreuses à rapporter des impacts négatifs des écrans sur leur sommeil (63%) et la perception de leur apparence (51%).
- Les jeunes passant au moins 4h par jour sur les réseaux sociaux rapportent deux fois plus d'anxiété ou de dépression que ceux qui y passent moins de 2h par jour.

Attrait pour l'école

- Le niveau d'attrait pour l'école semble similaire à 2022, et inférieur à ce qui était observé avant la pandémie. Celui-ci diminue du 1^{er} au 2^e cycle, puis augmente en FP/FGA et au cégep.
- Un grand écart existe entre les écoles secondaires publiques et privées en lien avec le faible attrait pour l'école : public 28% ; privé 19%.
- Les symptômes d'anxiété ou de dépression sont deux fois plus fréquents chez les jeunes du secondaire avec un faible attrait par rapport aux autres (59% c. 31%).

Conciliation études-travail

- La proportion de jeunes qui travaillent est plus élevée qu'en 2022 :
 - Secondaire 1 : 54% (c. 13% en 2022) ;
 - Secondaire 2 : 57% (c. 21% en 2022) ;
 - Secondaire 3 : 61% (c. 36% en 2022) ;
 - Secondaire 4 : 66% (c. 49% en 2022) ;
 - Secondaire 5 : 71% (c. 62% en 2022).
- Les jeunes travaillent souvent plus de 15h par semaine (20% au 1^{er} cycle, 26% au 2^e cycle, 45% en FP/FGA, 39% au cégep et 30% à l'université).
- Les principaux motifs des jeunes pour travailler sont « pour payer des choses dont j'ai envie » et « pour faire des économies pour plus tard ».
- Les jeunes qui travaillent plus de 15h par semaine rapportent un peu plus souvent de l'anxiété ou de la dépression que les autres.

Pratiques pouvant favoriser le bien-être des jeunes

- Selon les jeunes au secondaire, les principales pratiques pouvant améliorer le bien-être sont (en ordre décroissant) : les activités sportives, les activités de plein air, les coins de détente, le soutien académique et le soutien au cheminement scolaire et professionnel. Les mêmes pratiques sont privilégiées par les jeunes avec des symptômes anxieux ou dépressifs.
- Selon les jeunes au cégep/université, les principales pratiques pouvant améliorer le bien-être sont (en ordre décroissant) : les liens significatifs dans le milieu scolaire, le soutien au cheminement scolaire et professionnel, les coins de détente, le soutien psychosocial individuel et les activités de plein air.

ENQUÊTE SUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DES 12-25 ANS

Pistes de solution

Milieus scolaires et communautaires

1. Favoriser l'actualisation des pratiques identifiées par les jeunes et leur participation active dans les milieux (comités, consultations, sondages, etc.)
2. Soutenir la création d'environnements favorisant le bien-être, ex. :
 - a. Aménagement d'espaces favorisant la détente
 - b. Offre d'activités variées (sportives, de plein air, sociales et culturelles)
 - c. Occasions permettant de tisser des liens sociaux significatifs
 - d. Milieu de vie inclusif et sécuritaire
3. Au-delà de l'accessibilité, renforcer le lien de confiance entre les jeunes et les adultes en milieu scolaire ou communautaire (ex. : intervenants de proximité)
4. Favoriser le développement des compétences psychosociales et la promotion du bien-être, notamment par le déploiement du programme [Hors-Piste](#), au secondaire, en FP/FGA, au cégep et à l'université
5. Cultiver la bienveillance au secondaire et au post-secondaire par [des initiatives et des pratiques inspirantes](#) identifiées, dont le programme de pairs aidants
6. Mettre en œuvre des actions en prévention des troubles mentaux (ex. : ateliers sur la gestion du stress, partage d'outils et de ressources) ciblant des groupes de jeunes plus à risque, ex. :
 - a. Les jeunes filles au secondaire/FP/FGA
 - b. Les jeunes trans ou non binaires (tous âges)
 - c. Les jeunes en transition du secondaire au cégep
 - d. Les jeunes vivant des contextes familiaux difficiles
7. Mettre en œuvre des actions préventives en lien avec le vapotage, incluant le vapotage de cannabis (ex. : groupes de soutien, conférences) ciblant les jeunes et leurs parents, en particulier dans les milieux scolaires plus à risque

Milieus familiaux

8. Soutenir la création d'environnements familiaux favorisant le bien-être, ex. :
 - a. Par le dialogue entre le jeune et sa famille (parents, fratrie) sur la santé mentale, la consommation, la motivation à l'école, etc.
 - b. Par l'encadrement du temps passé devant l'écran ou au travail
9. Accompagner les parents sur la santé mentale par des ateliers et le partage d'outils et de ressources (à tous les niveaux scolaires)

Tous les milieux

10. Promouvoir un équilibre entre les différentes sphères de vie (travail, école, loisir, amis, famille, etc.) et sensibiliser quant aux conséquences d'une mauvaise hygiène de vie (consommation, écran, manque de sommeil, fatigue, stress, etc.)
11. Sensibiliser les jeunes sur la place qu'occupent les écrans dans leur vie et leur offrir des outils pour se protéger de leurs effets néfastes sur le bien-être
12. Déployer des actions de promotion de la santé et du bien-être [cohérentes](#) et [concertées](#) entre l'école, la communauté (incluant le milieu des affaires) et la famille, en impliquant les équipes en promotion de la santé mentale scolaire

ENQUÊTE SUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DES 12-25 ANS

Quelques ressources disponibles pour les jeunes et leurs familles

- Site web [Fondation Jeunes en Tête](#) (trousse jeunes, familles et écoles)
- Site web [En mode ado: Parents informés, jeunes en santé](#)
- Site web [Jeunesse. j'écoute](#) (incluant une option de clavardage)
- Site web [Centre d'étude sur le stress humain](#)
- Site web [Parents Estrie](#) (R3USSIR)
- [Ressources alternatives en santé mentale](#) (dans toutes les régions du Québec)
- [Tel Jeunes](#) (ligne 24/7, incluant la [LigneParents](#))
- Info Social (ligne 24/7, 8-1-1, option 2)
- [Centre de prévention du suicide](#) (ligne 24/7, 1-866-APPELLE)