



COMMENT VONT NOS JEUNES?

Enquête sur la
santé psychologique
des 12-25 ans.

MERCI AUX PARTENAIRES DE CE PROJET

- Externes en médecine de l'Université de Sherbrooke
- Directions de santé publique de quatre régions: Estrie, Laurentides, Mauricie-Centre-du-Québec et Montérégie
- R3USSIR – Éducation Emploi Estrie et les instances régionales de concertation en réussite éducative des trois autres régions
- Fondation Jeunes en tête

OBJECTIFS

1

Identifier certains enjeux vécus
actuellement par les jeunes de 12-25 ans

2

Présenter des pratiques favorisant le bien-être selon les jeunes

3

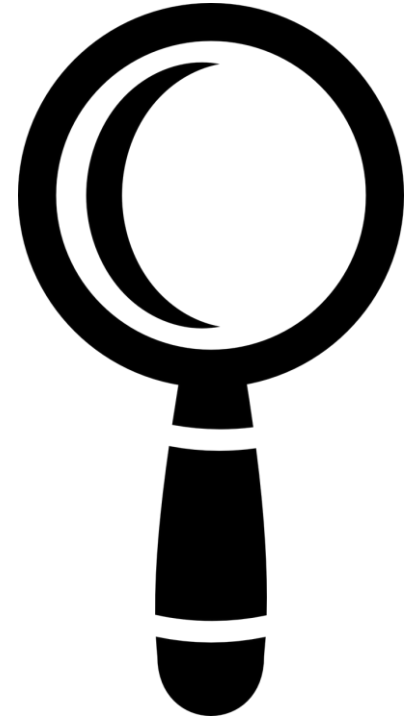
Discuter des pistes de solution à envisager
dans les différents milieux

CONTEXTE DE L'ENQUÊTE

- Stages à la Direction de santé publique de l'Estrie d'externes en médecine de l'Université de Sherbrooke
 - **Janvier 2020** : enquête dans une région
 - **Janvier 2021** : enquête dans deux régions
 - **Janvier 2022** : enquête dans quatre régions
 - **Janvier 2023** : enquête dans quatre régions

DESIGN DE L'ENQUÊTE

- Sondage du 16 au 27 janvier 2023
- En ligne, durée de 10 minutes
- Français et anglais
- Quatre régions du Québec
- Âge de 12 à 25 ans
- Secondaire → Université
- Sur une base volontaire et anonyme

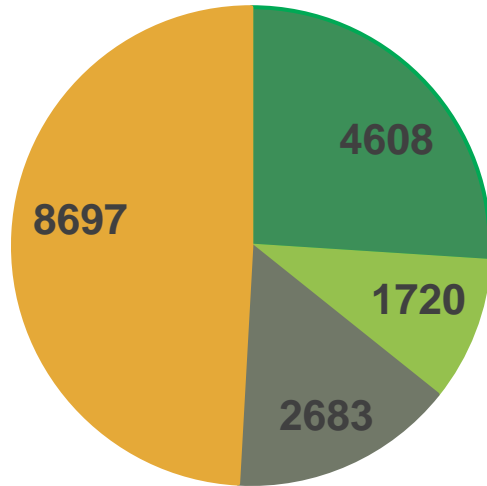


QUESTIONNAIRE EN 6 BLOCS

1. Santé psychologique
2. Consommation
3. Utilisation d'écran
4. Attrait pour l'école
5. Conciliation études-travail
6. Pratiques favorisant le bien-être

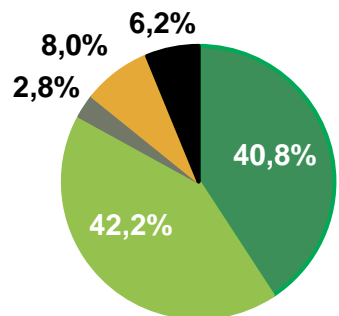
DESCRIPTION DE L'ÉCHANTILLON

17 708 jeunes de 12-25 ans

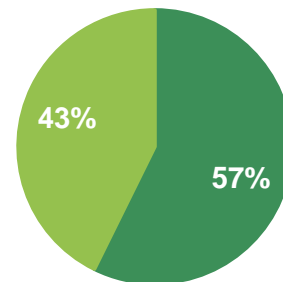


Types d'établissement	Nombre
Écoles secondaires publiques	23
Écoles secondaires privées	18
Centres de FP ou FGA	11
Cégeps	9
Universités	3
TOTAL	64

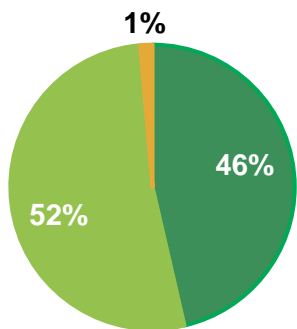
DESCRIPTION DE L'ÉCHANTILLON (SUITE)



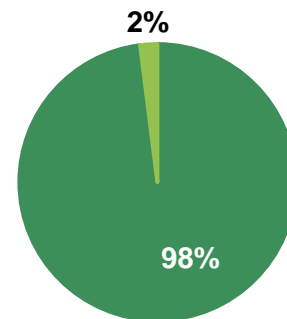
■ 1er cycle ■ 2e cycle ■ FP/FGA ■ Cégep ■ Université



■ École privée ■ École publique



■ Garçon ■ Fille ■ Autre identité de genre



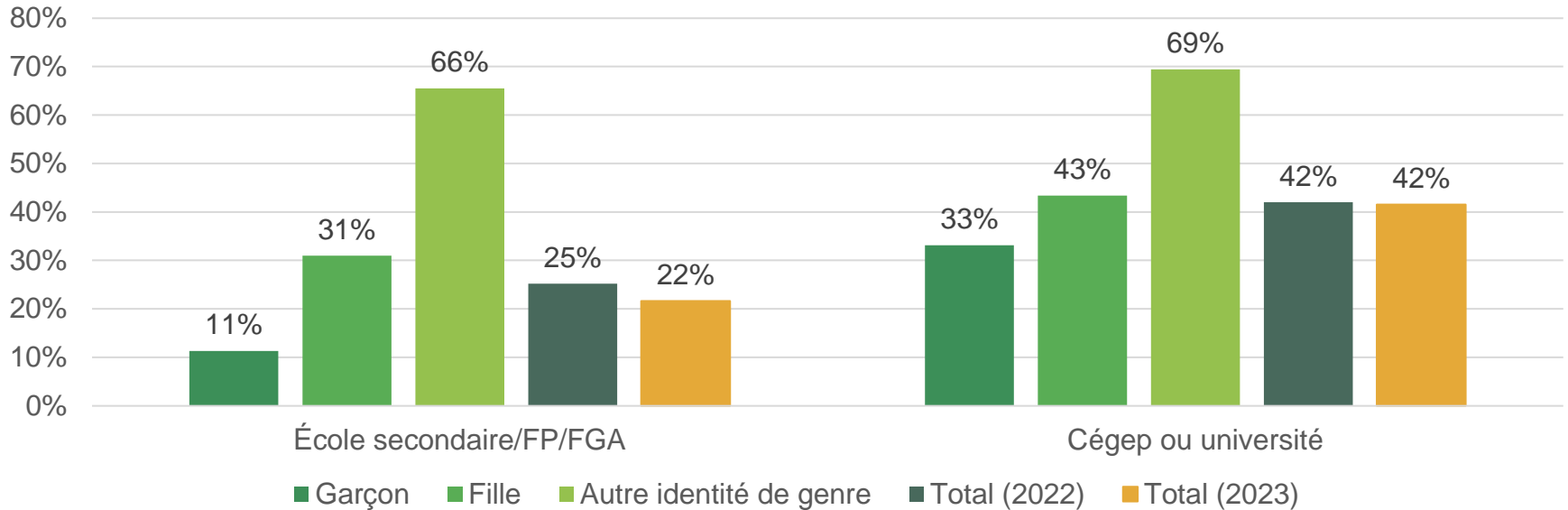
■ Français ■ Anglais



**PARTIE 1:
SANTÉ
PSYCHOLOGIQUE**

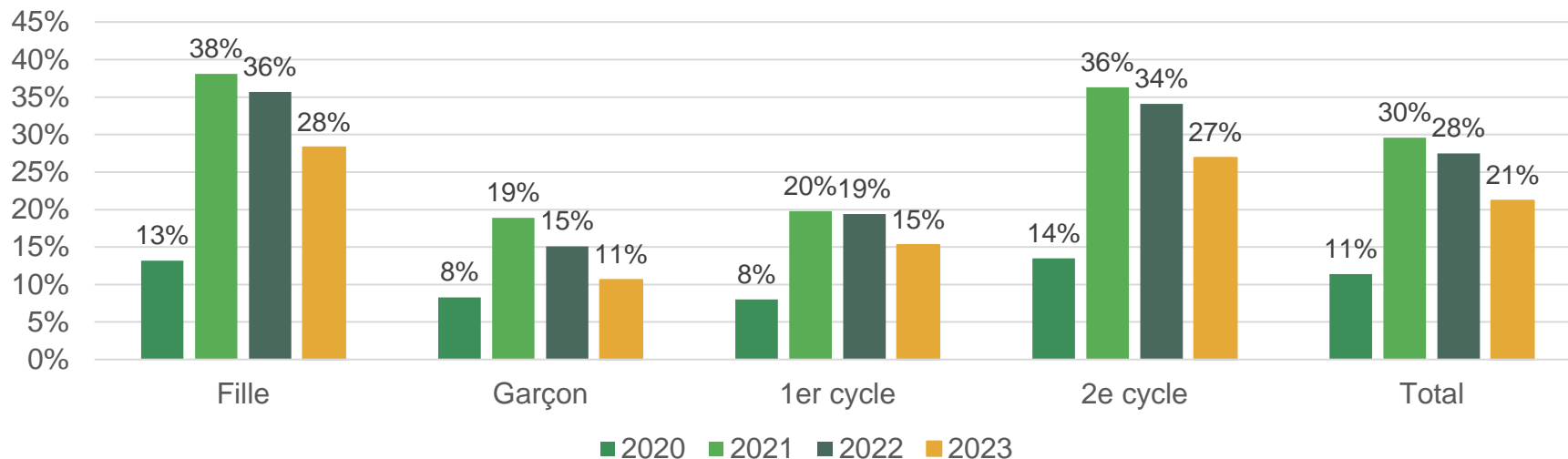
SANTÉ MENTALE GÉNÉRALE

Perception de santé mentale passable ou mauvaise



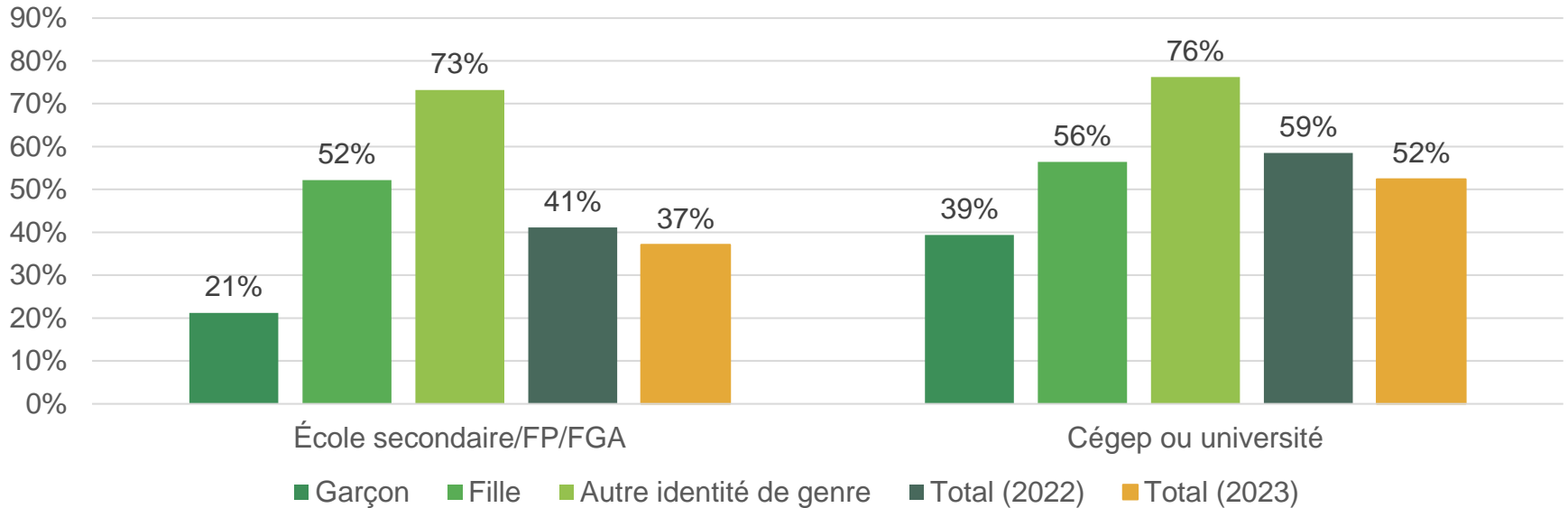
SANTÉ MENTALE GÉNÉRALE

Évolution de la perception d'une santé mentale passable ou mauvaise (secondaire/FP/FGA, Estrie)



ANXIÉTÉ ET DÉPRESSION

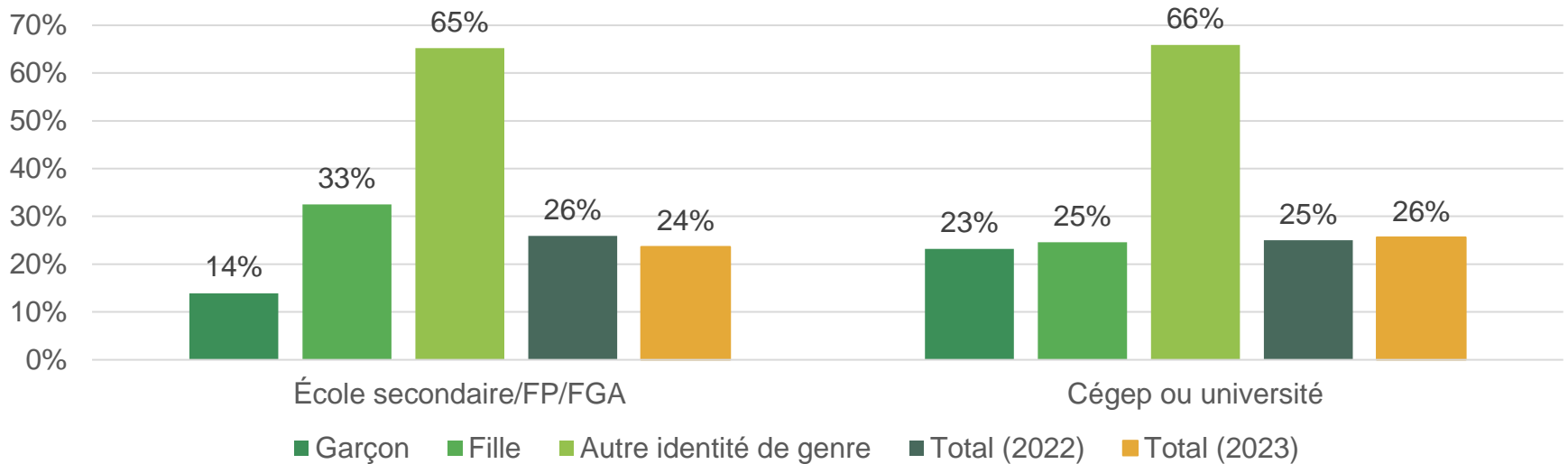
Symptômes d'anxiété ou de dépression modérés à sévères



IDÉES NOIRES

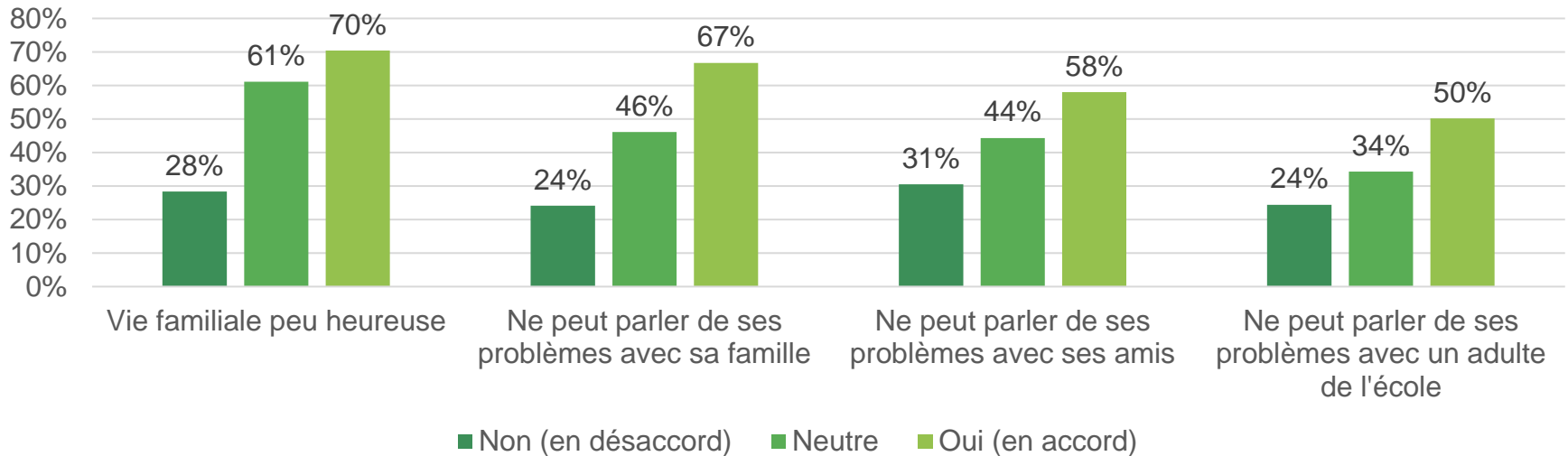
10% plus d'un jour sur deux

Avoir pensé qu'on serait mieux mort ou avoir pensé à se faire du mal au cours des deux dernières semaines



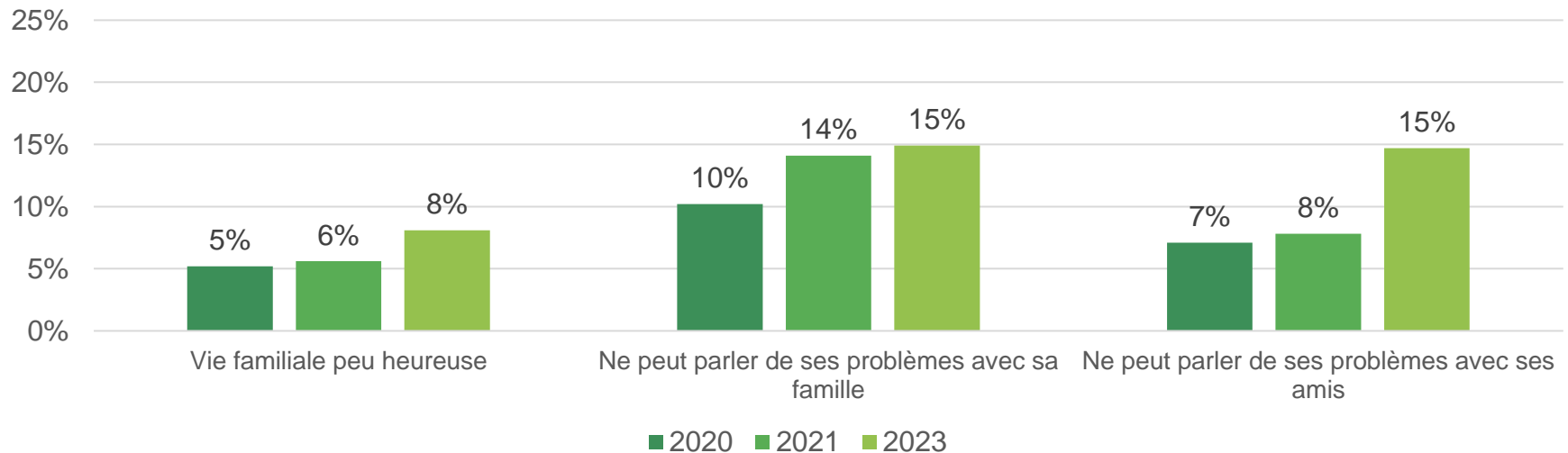
LIEN AVEC LES DIFFICULTÉS RELATIONNELLES

Symptômes d'anxiété ou de dépression selon les difficultés relationnelles (secondaire/FP/FGA)



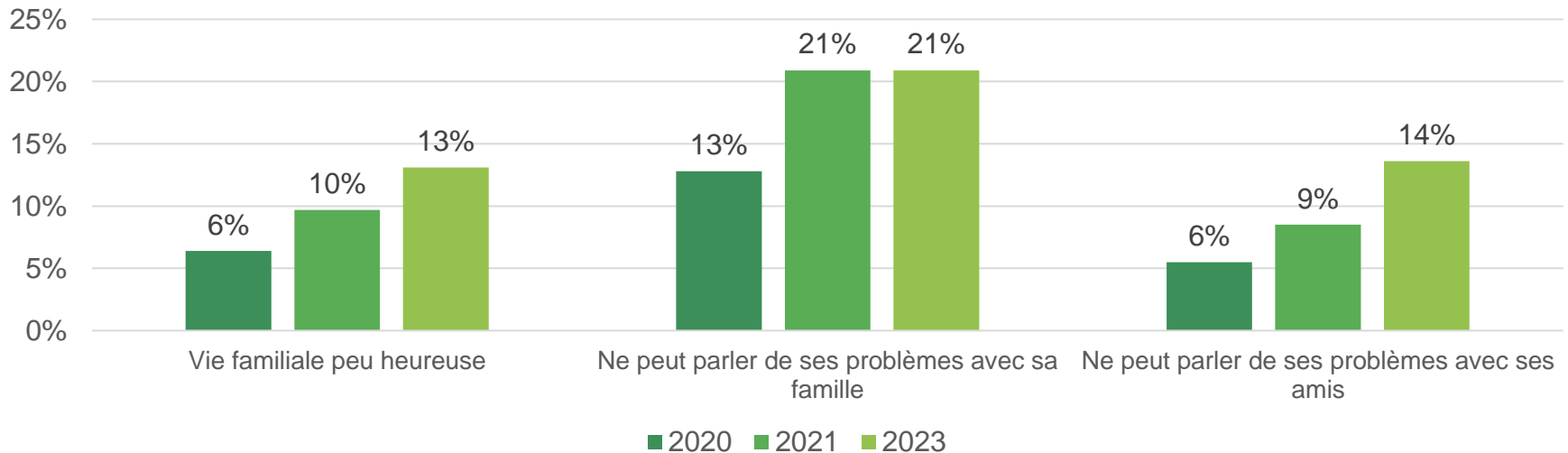
DIFFICULTÉS RELATIONNELLES (ESTRIE)

Évolution des difficultés relationnelles chez les **garçons**
(secondaire/FP/FGA, Estrie)



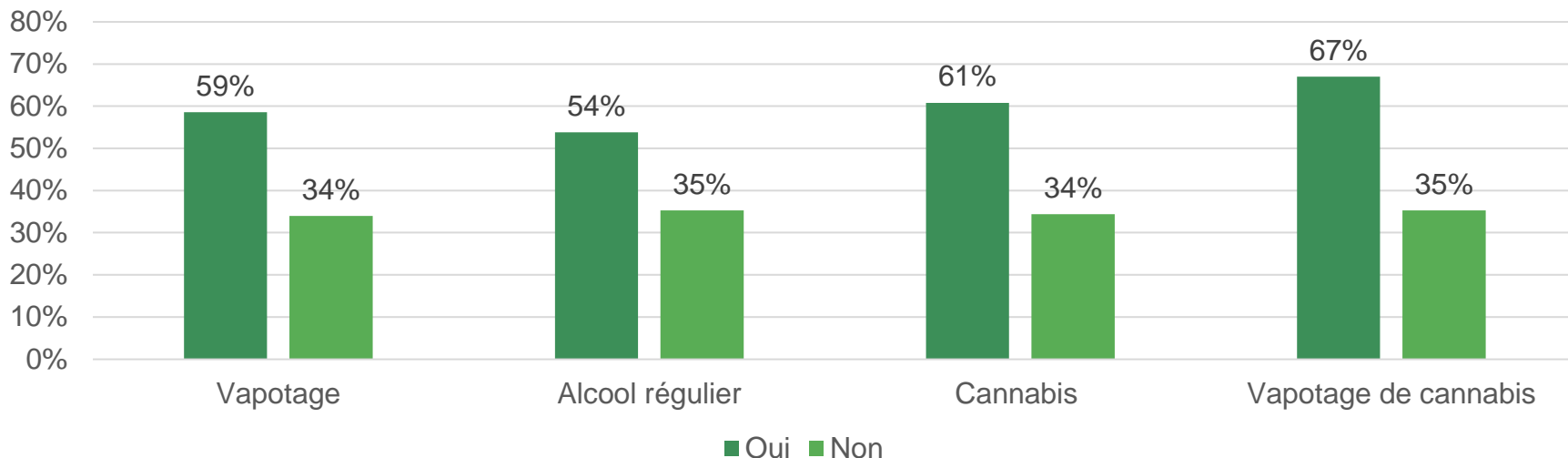
DIFFICULTÉS RELATIONNELLES (ESTRIE)

Évolution des difficultés relationnelles chez les **filles**
(secondaire/FP/FGA, Estrie)



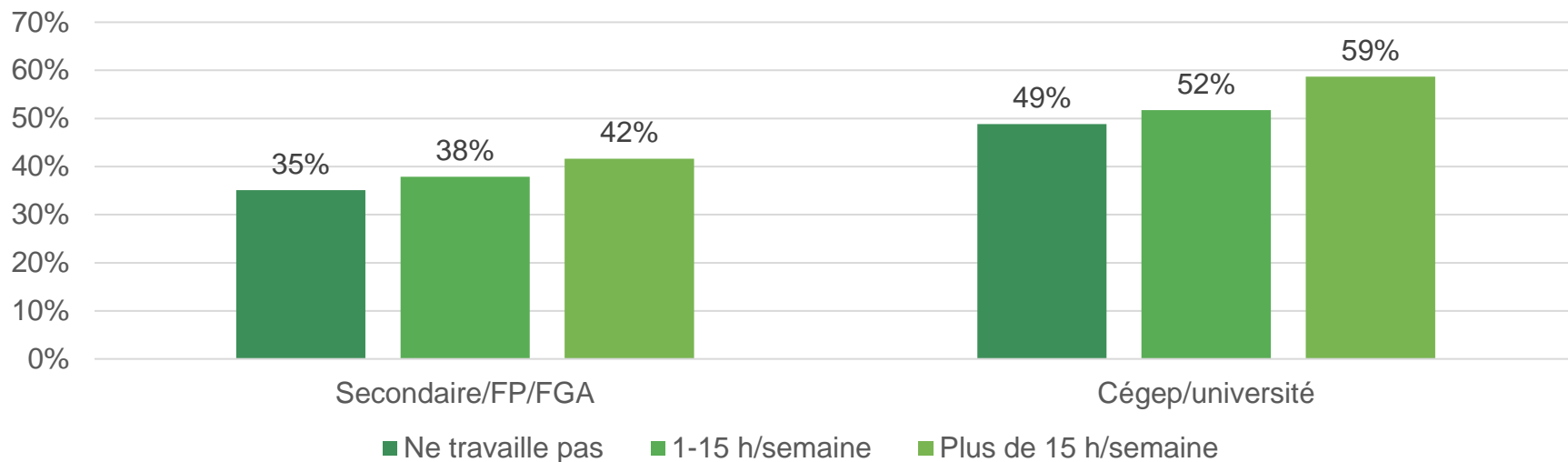
LIEN AVEC LA CONSOMMATION

Symptômes d'anxiété ou de dépression selon les habitudes de consommation (secondaire/FP/FGA)



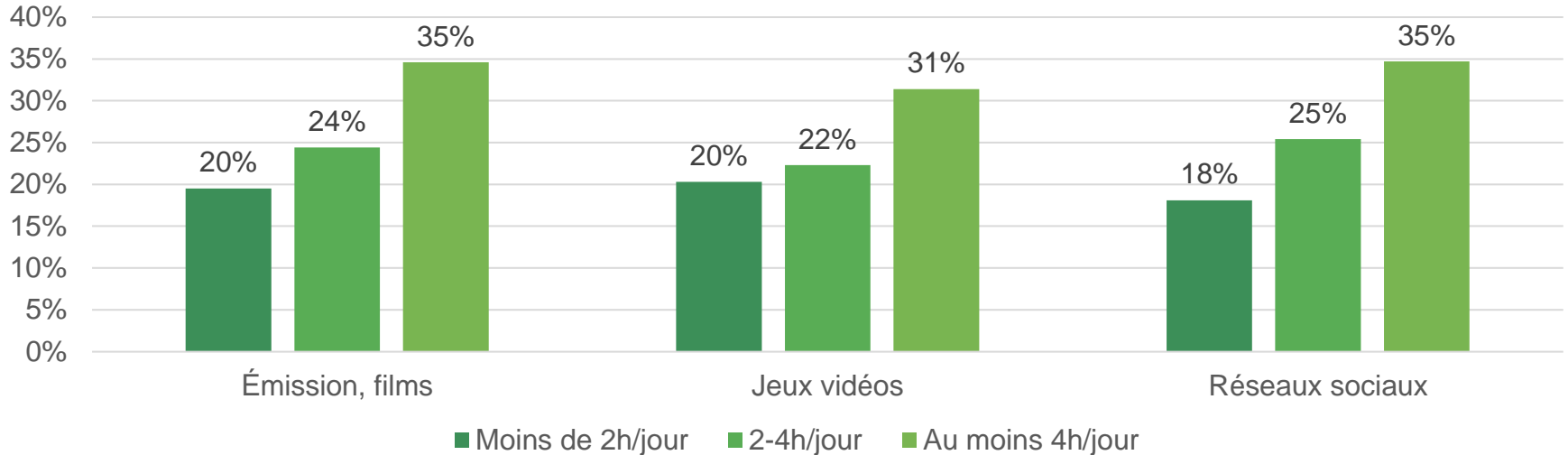
LIEN AVEC LE TRAVAIL

Symptômes d'anxiété ou de dépression selon les heures consacrées au travail



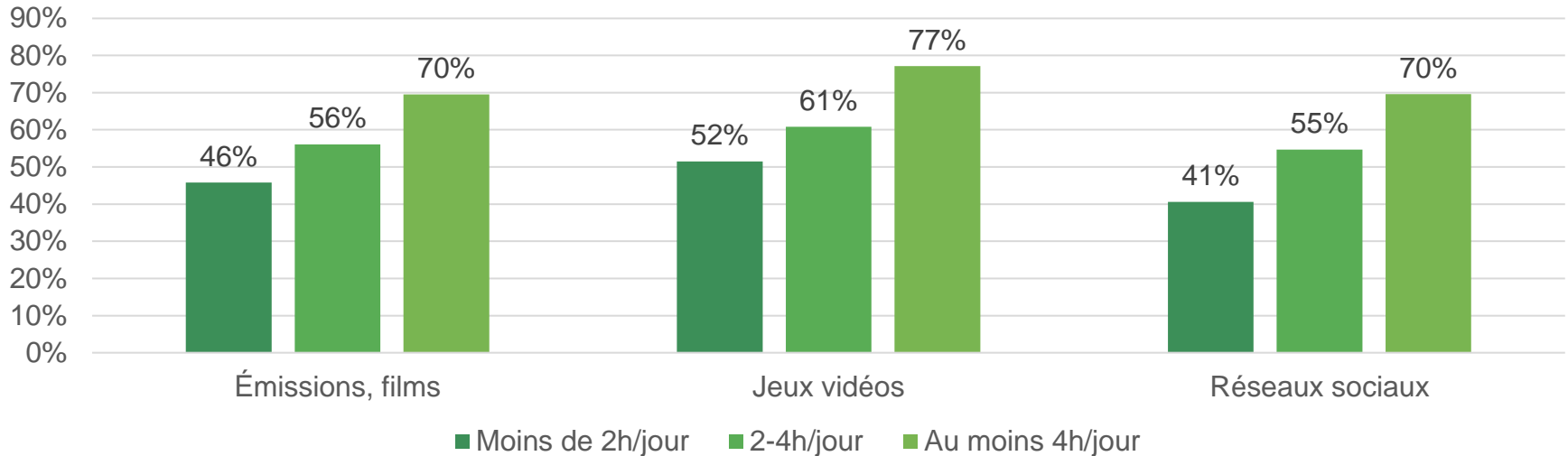
LIEN AVEC LE TEMPS D'ÉCRAN

Symptômes d'anxiété ou de dépression selon l'utilisation d'écran (**garçons** - secondaire/FP/FGA)



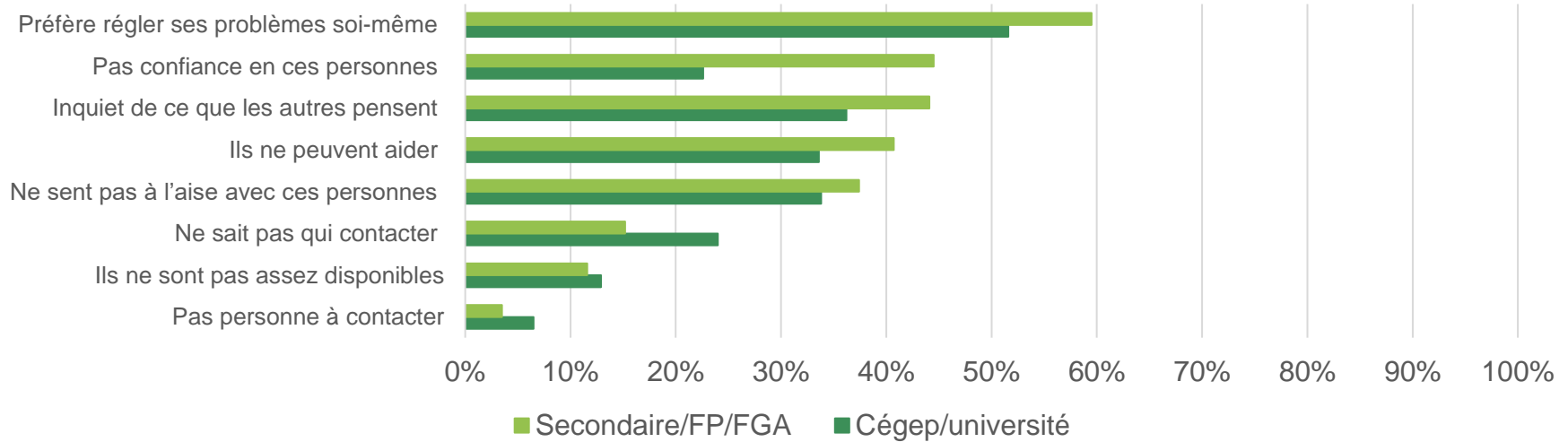
LIEN AVEC LE TEMPS D'ÉCRAN

Symptômes d'anxiété ou de dépression selon l'utilisation d'écran (**filles** - secondaire/FP/FGA)



BARRIÈRES POUR CONSULTER

Barrières pour consulter un intervenant en milieu scolaire
(parmi les jeunes avec symptômes d'anxiété ou de dépression)





**PARTIE 2:
ATTRAIT POUR
L'ÉCOLE**

MESURE DE L'ATTRAIT POUR L'ÉCOLE

(ÉCOLE SECONDAIRE/FP/FGA)

Score basé sur le niveau d'accord à 4 items (échelle 1 à 5)

1. Ce qu'on fait à l'école me plaît.
2. Ce que nous apprenons en classe est intéressant.
3. J'aime l'école.
4. J'ai du plaisir à l'école.

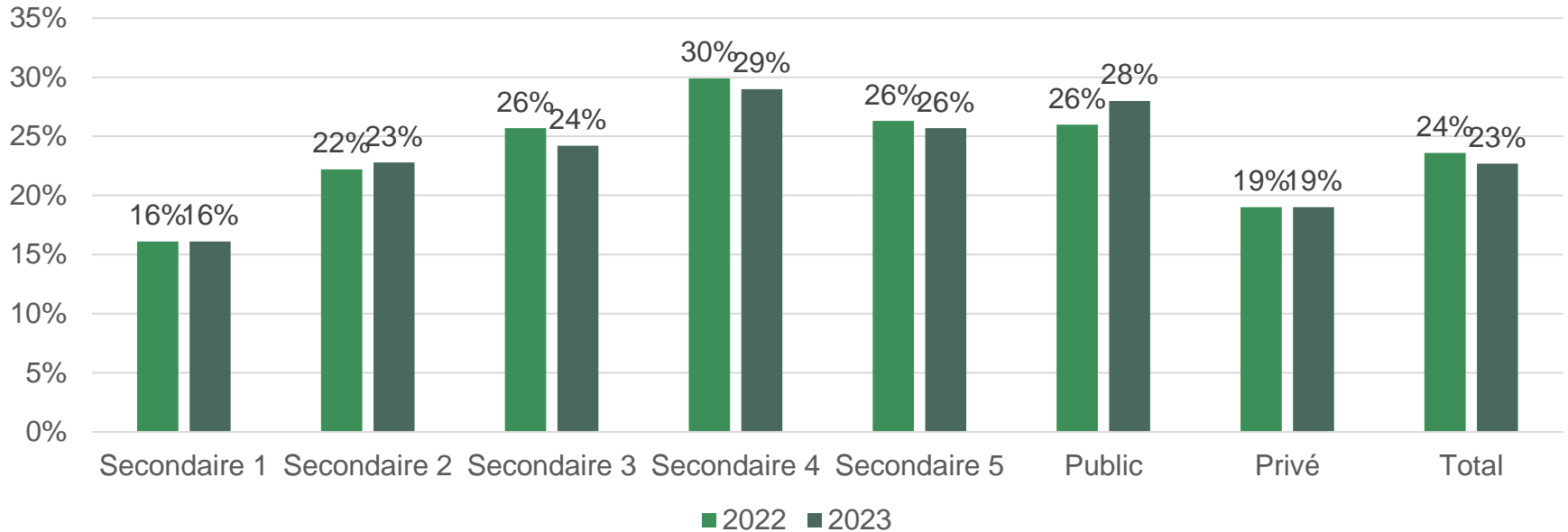
Moyenne pré-pandémie (Québec, milieux défavorisés): **3,13**

Moyenne en 2022 (4 régions): **2,94**

Moyenne en 2023 (4 régions): **2,99**

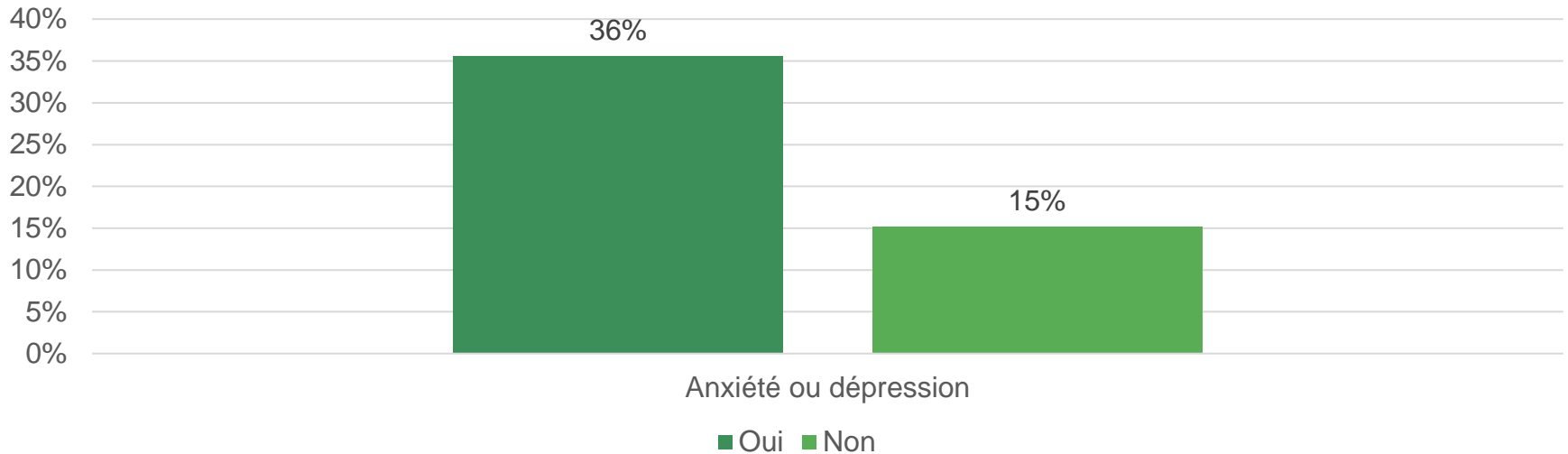
ATTRAIT SOUS LA MOYENNE

Attrait sous la moyenne (secondaire/FP/FGA)



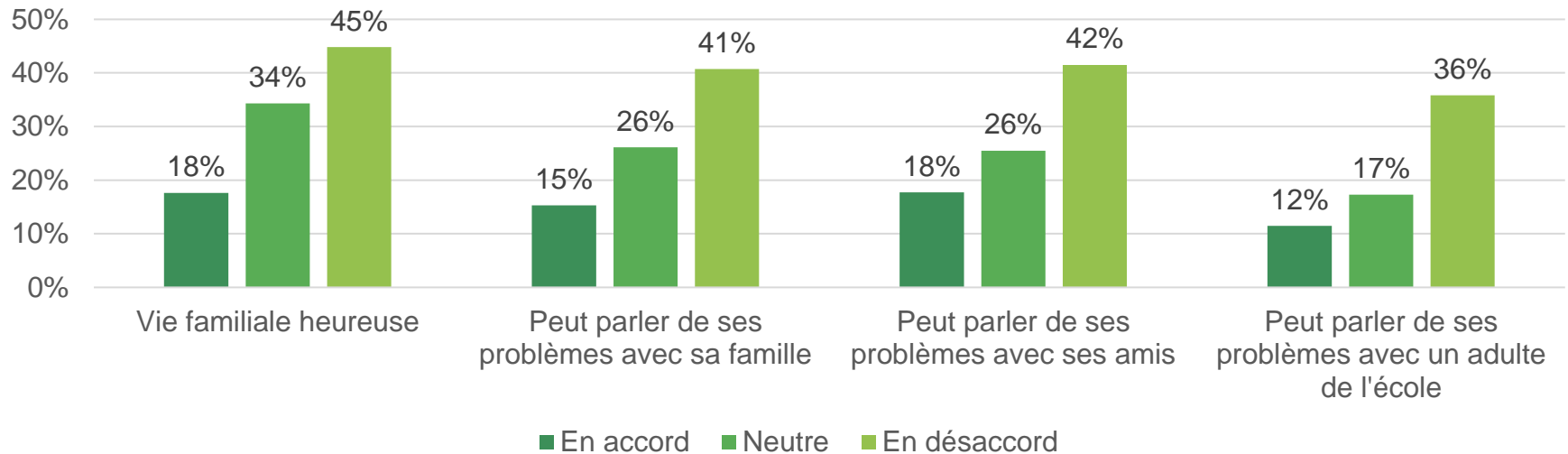
LIEN AVEC LA SANTÉ MENTALE

Attrait sous la moyenne selon la présence de symptômes d'anxiété ou de dépression (secondaire/FP/FGA)



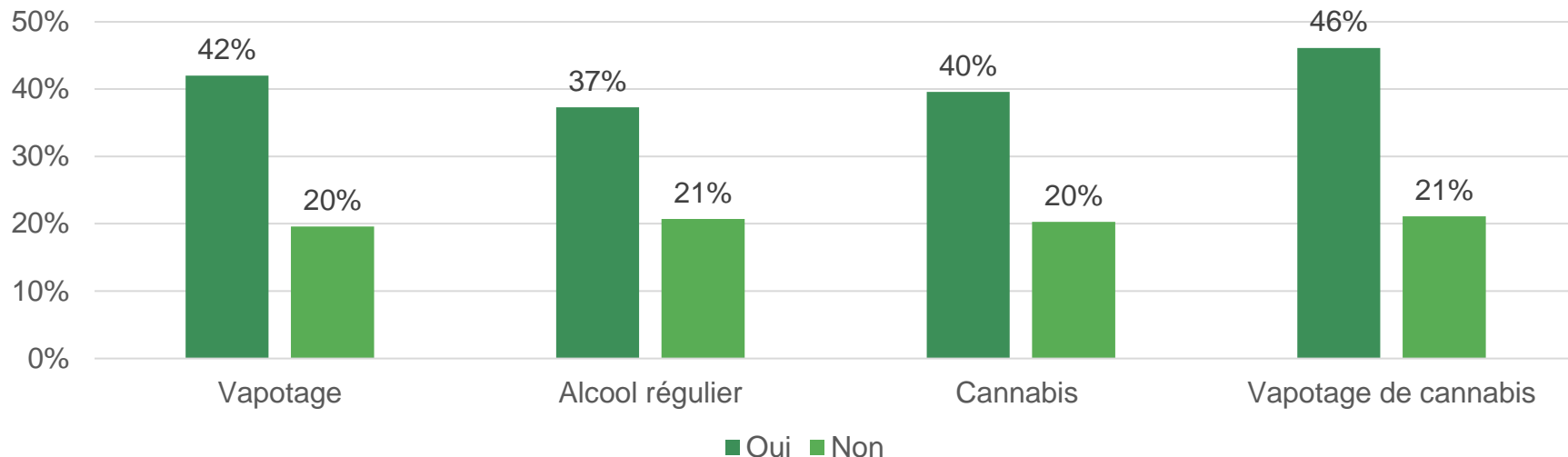
LIEN AVEC LES DIFFICULTÉS RELATIONNELLES

Attrait sous la moyenne selon les difficultés relationnelles
(secondaire/FP/FGA)



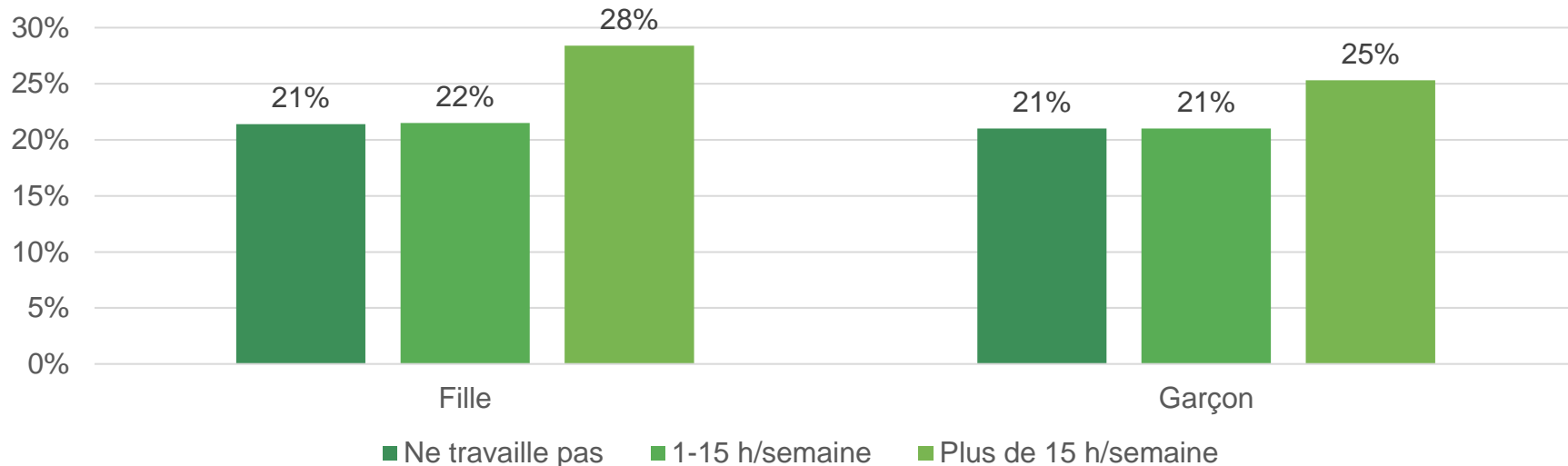
LIEN AVEC LA CONSOMMATION

Attrait sous la moyenne selon les habitudes de consommation
(secondaire/FP/FGA)



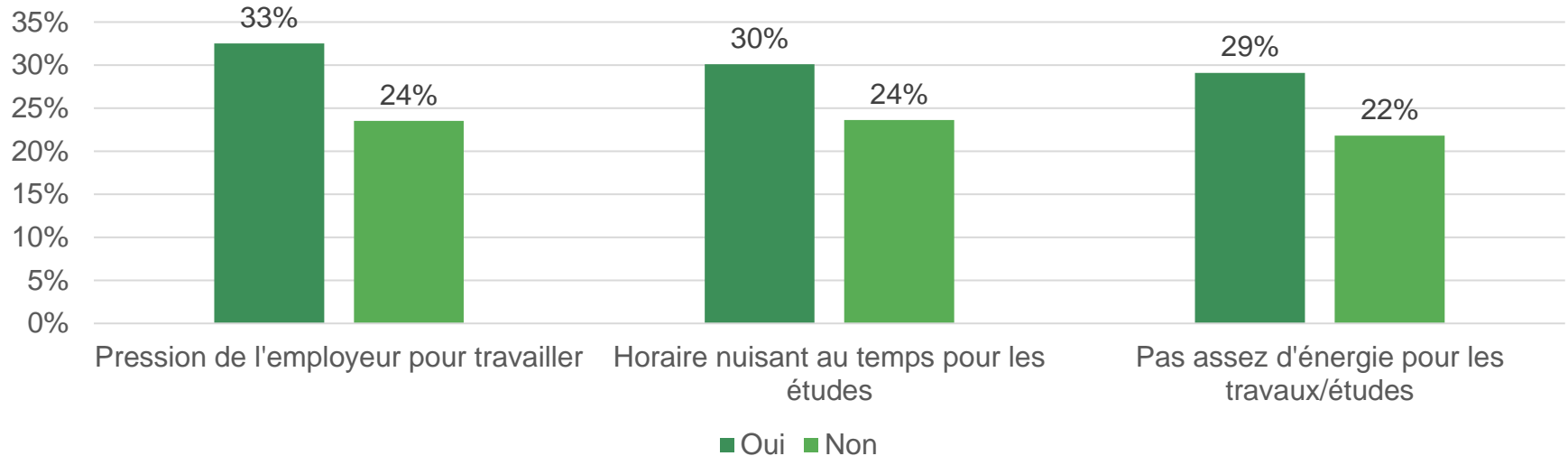
LIEN AVEC LE TRAVAIL

Attrait sous la moyenne selon les heures consacrées au travail
(secondaire/FP/FGA)



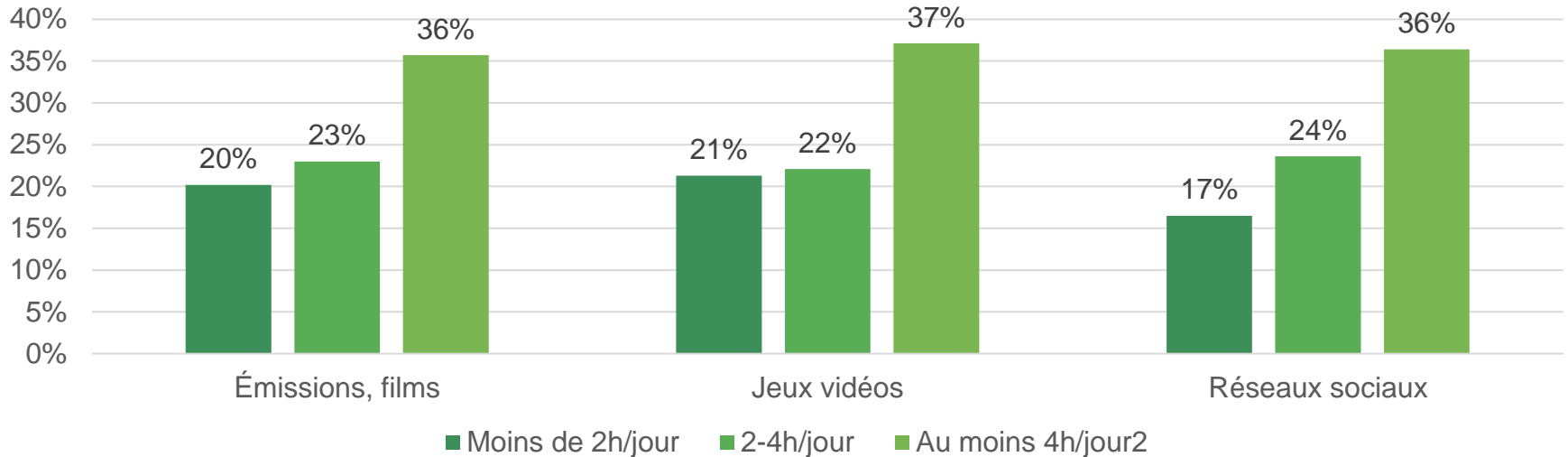
LIEN AVEC LES DIFFICULTÉS AU TRAVAIL

Attrait sous la moyenne selon certaines difficultés au travail
(secondaire/FP/FGA)



LIEN AVEC LES ÉCRANS

Attrait sous la moyenne selon le temps d'écran
(secondaire/FP/FGA)



IMPACTS DES ÉCRANS (SECONDAIRE/FP/FGA)

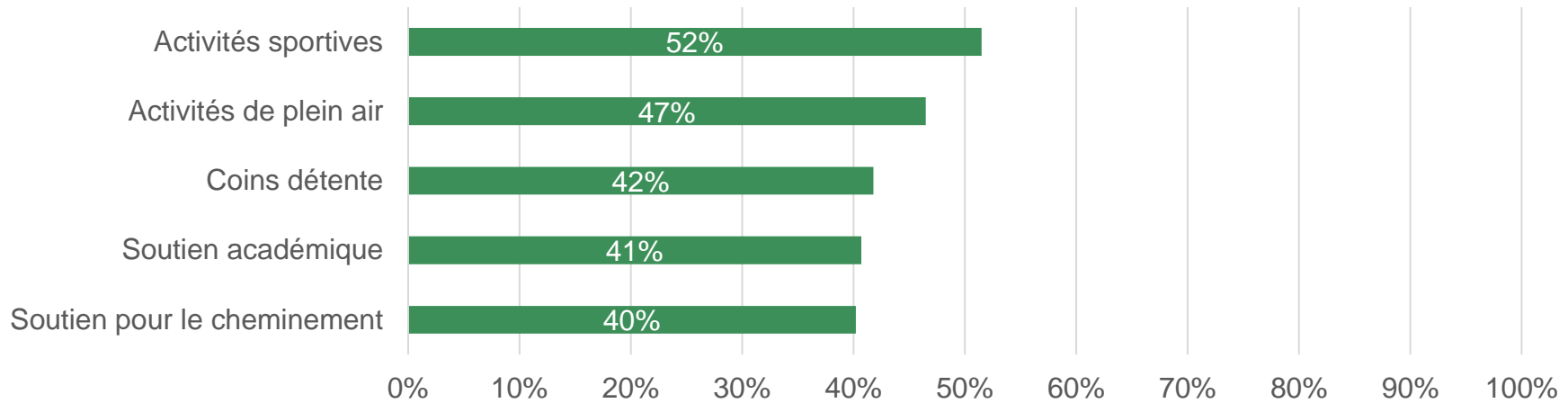
	Fille	Garçon
Impacts positifs	Amis (47%)	Amis (47%)
	Relations amoureuses (30%)	Loisirs (40%)
	Loisirs (27%)	Santé psychologique (32%)
	Santé psychologique (21%)	Relations amoureuses (23%)
	Activités physiques (14%)	Activités physiques (22%)
Impacts négatifs	Sommeil (63%)	Sommeil (44%)
	Perception de l'apparence (51%)	Réussite éducative (27%)
	Réussite éducative (38%)	Environnement familial (27%)
	Environnement familial (36%)	Activités physiques (24%)
	Santé psychologique (35%)	Santé psychologique (14%)



**PARTIE 3:
PRATIQUES FAVORISANT
LE BIEN-ÊTRE**

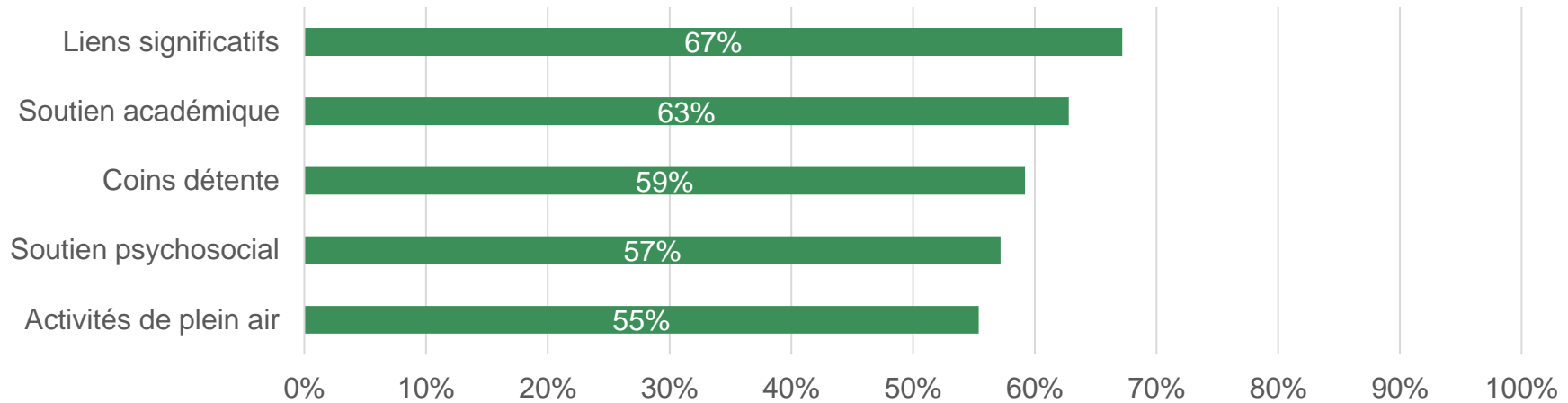
PRATIQUES FAVORISANT LE BIEN-ÊTRE

Cinq principales pratiques qui favoriseraient le bien-être personnel dans les 12 prochains mois (secondaire/FP/FGA)



PRATIQUES FAVORISANT LE BIEN-ÊTRE

Cinq principales pratiques qui favoriseraient le bien-être personnel dans les 12 prochains mois (cégep ou université)



COMPARAISON SELON LE GENRE (SECONDAIRE/FP/FGA)

	Fille	Garçon	Autre
Lien significatif dans le milieu scolaire	38,2%	37%	37,2%
Implication dans le milieu scolaire	33,3%	30,4%	27%
Implication dans la communauté	28,4%	25,4%	24,8%
Activités sociales ou culturelles parascolaires	38,8%	34,3%	31,4%
Activités sportives parascolaires	51,2%	52,3%	29,9%
Activités de plein air parascolaires	46,7%	46,5%	35,8%
Soutien psychosocial individuel	38,7%	23,2%	37,2%
Soutien pour le cheminement scolaire/professionnel	44,4%	36%	42,3%
Soutien académique	45,2%	36,3%	37,2%
Conférences sur la gestion du stress	41,8%	23,5%	36,5%
Ateliers sur la gestion du stress (ex.: yoga)	41,1%	22%	32,8%
Groupe de soutien sur la consommation	18,1%	15,9%	18,2%
Espaces de détente ou coins tranquilles	49,4%	34%	52,6%
Information sur les moyens de réduction d'écran	33,2%	26,1%	24,1%
Capsules vidéo sur la santé mentale	31,9%	24,1%	29,9%
Parents outillés sur la santé mentale	35%	23,6%	37,2%
Conférences sur les sujets préoccupants	32,7%	23,2%	25,5%

COMPARAISON SELON LE GENRE (CÉGEP/UNIVERSITÉ)

	Fille	Garçon	Autre
Lien significatif dans le milieu scolaire	68,2%	66,2%	56,6%
Implication dans le milieu scolaire	32,1%	38,7%	40,8%
Implication dans la communauté	34,5%	32,1%	36,8%
Activités sociales ou culturelles parascolaires	52,2%	47,8%	52,6%
Activités sportives parascolaires	52,8%	58,4%	34,2%
Activités de plein air parascolaires	54,7%	59,7%	34,2%
Soutien psychosocial individuel	63%	43,7%	50%
Soutien pour le cheminement scolaire/professionnel	56,8%	48,3%	46,1%
Soutien académique	65,7%	57,5%	46,1%
Conférences sur la gestion du stress	45,5%	29,5%	26,3%
Ateliers sur la gestion du stress (ex.: yoga)	53,1%	30,5%	34,2%
Groupe de soutien sur la consommation	16,3%	15,9%	13,2%
Espaces de détente ou coins tranquilles	64,9%	44,9%	59,2%
Information sur les moyens de réduction d'écran	43,1%	37,7%	19,7%
Capsules vidéo sur la santé mentale	42,5%	32,6%	38,2%
Parents outillés sur la santé mentale	44,4%	28,2%	42,1%
Conférences sur les sujets préoccupants	51,3%	39,8%	50%

PISTES DE SOLUTION

PISTES DE SOLUTION

Milieus scolaires et communautaires

1. Actualiser les pratiques identifiées et faire participer les jeunes
2. Soutenir la création d'environnements favorables (coins de détente, offre d'activités, occasions de tisser des liens, milieu inclusif et sécuritaire)
3. Renforcer le lien de confiance avec les intervenants
4. Favoriser le développement des compétences psychosociales
5. Cultiver la bienveillance par des pratiques inspirantes
6. Mettre en œuvre des actions de prévention des troubles mentaux
7. Mettre en œuvre des actions préventives en lien avec le vapotage

PISTES DE SOLUTION (SUITE)

Milieus familiaux

8. Soutenir la création d'environnements favorables (dialogue entre le jeune et sa famille, encadrement du temps d'écran et de travail)
9. Accompagner les parents sur la santé mentale

Tous les milieux

10. Promouvoir un équilibre entre les différentes sphères de vie
11. Offrir aux jeunes des outils pour les protéger des effets des écrans
12. Déployer des actions de promotion du bien-être concertées

RESSOURCES 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)
- Site web Référent ÉKIP
- 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)



**MERCI DE
VOTRE
ATTENTION!
QUESTIONS ?**

