

Enquête sur la **santé psychologique** des **12 à 25 ans**



Mars 2022

ENQUÊTE SUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DES 12 À 25 ANS

Auteur.es (en ordre alphabétique) : Josiane Bergeron¹, Louise Bourassa², Mélissa Généreux^{3,4}, Jean-Philippe Goupil³, Rachel Lemelin⁵, Yolaine Noël⁵, Alexandra Paradis⁶

Affiliations :

- 1) Projet Partenaires pour la réussite éducative en Estrie (Projet PRÉE)
- 2) Direction de santé publique de la Mauricie-Centre-du-Québec
- 3) Direction de santé publique de l'Estrie
- 4) Université de Sherbrooke
- 5) Direction de santé publique de la Montérégie
- 6) Direction de santé publique des Laurentides

REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier chaleureusement trois étudiants en médecine de l'Université de Sherbrooke, Alexandre Camirand, Élisabeth Saint-Pierre et Yousra Arous, sans qui la réalisation de cette enquête sur la santé psychologique n'aurait pas été possible.

BRÈVE DESCRIPTION DE L'ENQUÊTE

Comme pour les autres types de crises ou de catastrophes, la pandémie de COVID-19 a engendré des impacts psychosociaux importants dans l'ensemble de la population, particulièrement chez les jeunes. De tels impacts pourraient se faire sentir pendant des années. Il importe donc de mieux en saisir la nature, l'ampleur, la distribution et l'évolution ainsi que les facteurs qui y sont associés, afin de soutenir la prise de décision et les interventions de santé publique.

C'est dans cet esprit qu'une enquête portant sur la santé psychologique des jeunes de 12-25 ans a été réalisée en janvier 2022 dans quatre régions du Québec, soit l'Estrie, les Laurentides, la Mauricie-Centre-du-Québec (MCQ) et la Montérégie. Le tout a été réalisé dans le cadre d'un stage de quatre semaines d'étudiants en médecine à la Direction de santé publique de l'Estrie. Cette enquête s'inscrit en continuité d'enquêtes similaires réalisées en janvier 2020 et janvier 2021. Voici quelques détails quant aux deux enquêtes précédentes.

- Janvier 2020 : [Enquête](#) menée en Estrie auprès de 6000 jeunes de 12-17 ans fréquentant une école secondaire publique ou privée. Cette enquête portait principalement sur le vapotage et les facteurs associés (incluant la santé psychologique).
- Janvier 2021 : [Enquête](#) menée en Estrie et en MCQ auprès de 16 500 jeunes de 12-25 ans fréquentant un établissement d'enseignement (du secondaire à l'université). Cette enquête portait principalement sur la santé psychologique en temps de pandémie.

Ultimement, l'enquête menée en janvier 2022 cherche à identifier les enjeux prioritaires affectant les jeunes et à orienter les interventions en milieu scolaire. Pour y arriver, elle poursuit les objectifs spécifiques suivants :

1. Décrire certaines difficultés que vivent actuellement les jeunes de 12-25 ans
2. Examiner les impacts de la pandémie sur différentes sphères de leur vie
3. Identifier certaines pratiques de rétablissement en milieu scolaire et communautaire

Le projet s'est décliné en plusieurs étapes, incluant le choix des thèmes (juin-décembre 2021), l'élaboration du questionnaire (décembre 2021-janvier 2022), le recrutement des écoles (décembre 2021-janvier 2022), la collecte de données (janvier-février 2022), de même que l'analyse et interprétation des données (février 2022). Le tout s'est soldé par l'organisation d'un [webinaire](#) présentant les premiers résultats à plus de 500 partenaires du milieu scolaire, communautaire et de la santé ainsi que la diffusion d'un [communiqué de presse](#) le 9 février 2022. Plusieurs partenaires ont participé aux différentes étapes du projet, incluant l'Université de Sherbrooke, les directions régionales de santé publique, ainsi que les Partenaires pour la réussite éducative des régions participantes.

Pour participer à l'enquête, les jeunes devaient être âgés entre 12 et 25 ans et fréquenter un établissement d'enseignement, soit une école secondaire publique ou privée, une école de formation générale aux adultes (FGA), une école de formation professionnelle (FP), un cégep ou une université, d'une des quatre régions du Québec participantes. La collecte de données a eu lieu du 17 janvier au 4 février 2022 à l'aide d'un questionnaire en ligne (sur la plateforme LimeSurvey ©) d'environ 10 minutes, disponible en français et en anglais. Il était recommandé (bien que non obligatoire) que le questionnaire soit administré à l'ensemble des élèves ou étudiants fréquentant l'établissement d'enseignement participant, idéalement pendant les heures de cours, afin de maximiser le taux de participation et ainsi d'obtenir un échantillon le plus représentatif possible de la population étudiante. Certains établissements ont toutefois préféré inviter les élèves ou étudiants à répondre au sondage sur leur temps personnel.

Les parents (pour les élèves des écoles secondaires) ont été informés préalablement de la tenue de l'enquête à l'aide d'une lettre préparée par la Santé publique. Chaque participant était libre d'y participer ou non sans aucun préjudice. Les réponses étaient entièrement anonymes et donc il n'était aucunement possible d'identifier qui a répondu au sondage. Enfin, des ressources en santé mentale étaient présentées après les questions de nature plus sensible (ex. : questions portant sur la santé psychologique).

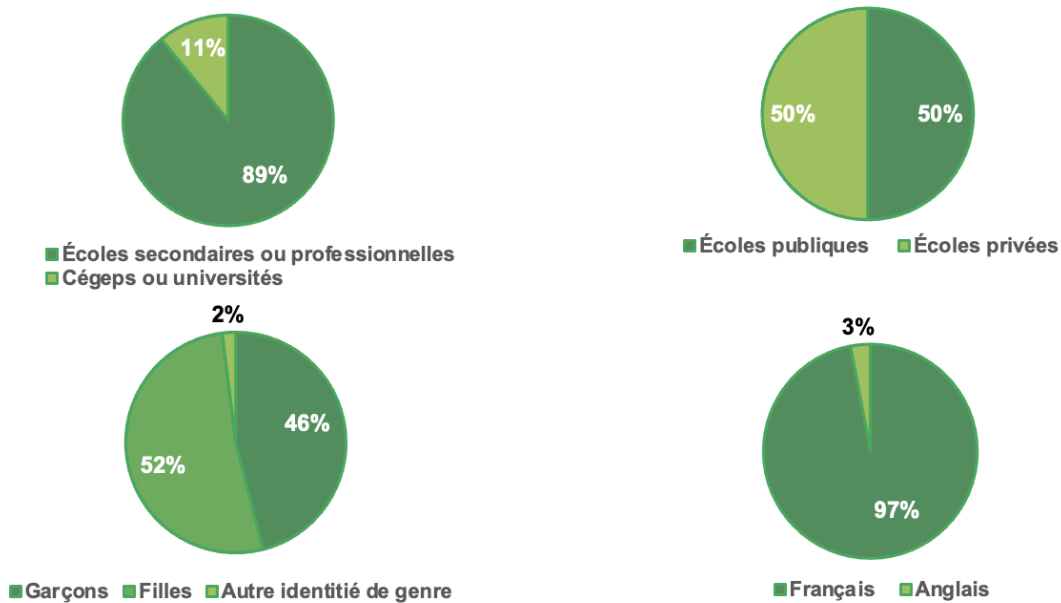
Au total, 32 992 jeunes âgés de 12 à 25 ans, issus principalement des 106 établissements d'enseignement participants, ont été recrutés, dont 8715 en Estrie, 5845 dans les Laurentides, 3997 en MCQ et 14 435 en Montérégie. Bien que tout juste un peu plus du tiers (28 sur 74) des écoles secondaires participantes soient issues du secteur privé (Tableau 1), on constate que la moitié des participants du secondaire fréquentent un établissement privé. Ceci s'explique par des taux de participation plus élevés dans les écoles privées comparativement aux écoles publiques. Il importe également de souligner que seulement 3501 participants (11%) de cette enquête sont aux études supérieures (cégep ou université). Les taux de participation dans les 74

écoles secondaires participantes sont généralement élevés (taux global de 51%), alors qu'ils sont beaucoup plus faibles et assez variables dans les établissements d'enseignement supérieur (généralement inférieurs à 15%). Enfin, vu le très large échantillon de jeunes ayant participé à l'enquête, soulignons que 572 (2%) ne s'identifient pas comme étant un garçon ou une fille (c.-à-d. autre identité de genre), ce qui rend possible des analyses prenant en considération la réalité de ce groupe.

Tableau 1. Distribution des participants selon le type d'établissement d'enseignement

Types d'établissement	Nombre
Écoles secondaires publiques	46
Écoles secondaires privées	28
FGA et FP	15
Cégeps	14
Universités	3
TOTAL	106

Description des 32 992 participants



Tout au long du rapport, les données relatives aux divers indicateurs examinés (voir section suivante) sont présentées sous forme de proportions (%) selon le genre, l'âge, le type d'établissement d'enseignement et le niveau scolaire. Des analyses statistiques (à l'aide de tests de chi-2) ont également été réalisées afin de mettre en lumière les différences significatives entre les groupes, à un seuil alpha de 0,05.

THÈMES ET INDICATEURS EXAMINÉS

Six thèmes ont été examinés, à savoir 1) la santé psychologique, 2) l'optimisme, 3) la consommation de substances, 4) l'attrait pour l'école, 5) la conciliation études-travail, 6) les impacts perçus de la pandémie sur différentes sphères de la vie et les pratiques de rétablissement. Voici une brève description des indicateurs mesurés pour chacun de ces thèmes (voir l'Annexe 1 pour plus de détails).

Tableau 2. Description des thèmes et des indicateurs

Thèmes et indicateurs	Description
1. Santé psychologique	
Santé mentale perçue	Perception qu'en général, sa santé mentale est passable ou mauvaise / bonne / très bonne ou excellente.
Symptômes d'anxiété généralisée	Évalué à l'aide des sept items de l'échelle GAD-7, qui est basée sur les critères diagnostiques d'anxiété généralisée décrits dans le DSM-IV. Le score de GAD-7 varie entre 0-21, avec un seuil de 10 ou plus identifiant des symptômes modérés à sévères d'anxiété généralisée.
Symptômes de dépression majeure	Évalué à l'aide des neuf items de l'échelle Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9), qui est basée sur les critères diagnostiques de dépression majeure décrits dans le DSM-IV. Le score de PHQ-9 varie de 0-27, avec un seuil de 10 ou plus identifiant des symptômes modérés à sévères de dépression majeure.
Idées noires récentes	Évalué à l'aide du neuvième item de l'échelle PHQ-9, à savoir « Au cours des deux dernières semaines, avoir pensé qu'on serait mieux mort ou pensé à se blesser soi-même d'une façon ou d'une autre plusieurs jours », plus de la moitié des jours ou presque tous les jours (comparativement à jamais).
2. Optimisme	
Optimisme	Évalué à l'aide des six items de l'échelle Life Orientation Test-Revised (LOT-R). Le score du LOT-R varie de 0-24, avec un score de 0-13 identifiant un optimisme faible, un score de 14-18 un optimisme modéré et un score de 19-24 un optimisme élevé.
3. Consommation de substances	
Vapotage	Utilisation d'une e-cigarette (cigarette électronique, vapoteuse) au cours des 30 derniers jours (oui ; non).
Consommation excessive d'alcool régulière	Consommation d'alcool de cinq verres ou plus d'alcool en une même occasion une fois par mois ou plus au cours des 12 derniers mois (oui ; non).
Consommation de cannabis régulière	Consommation de cannabis (marijuana, haschich, huile de cannabis ou autre produit dérivé) une fois par mois ou plus au cours des 12 derniers mois (oui ; non).
4. Attrait pour l'école	
Attrait pour l'école	Évalué à l'aide d'une échelle à quatre items. Le score de chaque item varie de 1 à 5. La moyenne de ce score est calculée et on détermine ensuite qui se trouve sous et au-dessus de la moyenne (c.-à-d. à plus ou moins un écart-type de la moyenne).
5. Conciliation études-travail	
Heures consacrées au travail	Nombre d'heures consacrées au travail rémunéré par semaine de manière générale (aucune, 1-15 heures, plus de 15 heures).
Difficultés en lien avec la conciliation études-travail	Parmi les travailleurs, niveau d'accord avec une liste de six difficultés pouvant être liées à la conciliation études-travail (fortement en accord/plutôt en accord comparativement à fortement en désaccord/plutôt en désaccord/pas sûr ou neutre).
6. Impacts de la pandémie et rétablissement	
Impacts engendrés par la pandémie	Impacts que la pandémie a eus sur sa vie, mesurés à l'aide d'une liste de quatorze éléments (impact positif, aucun impact, impact négatif).
Pratiques scolaires ou communautaires favorisant le bien-être	Niveau d'accord avec seize éléments qui pourraient contribuer à améliorer ou maintenir le bien-être personnel dans les 12 prochains mois (fortement en accord/plutôt en accord comparativement à fortement en désaccord/plutôt en désaccord/pas sûr ou neutre).

RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE

Afin d'offrir un premier aperçu global de la situation, les données recueillies auprès des jeunes fréquentant une école secondaire ou professionnelle (c.-à-d. FGA ou FP) pour l'ensemble des indicateurs examinés sont présentées au Tableau 3, selon les quatre régions participantes. Les données collectées auprès des jeunes aux études supérieures ont été exclues, car le taux de participation des étudiants du cégep et de l'université est assez variable d'une région à l'autre, rendant les comparaisons difficiles.

Bien que plusieurs différences statistiquement significatives soient notées entre les régions, la plupart du temps ces différences sont de relativement faible ampleur. Par exemple, 66% des jeunes des écoles secondaires ou professionnelles rapportent un faible niveau d'optimisme, alors que cette proportion varie selon les régions de 64% (MCQ) à 69% (Estrie). Soulignons toutefois que l'Estrie et la Montérégie présentent plusieurs indicateurs de santé psychologique se distinguant défavorablement des deux autres régions.

Tableau 3. Fréquences des principaux indicateurs mesurés¹, selon les quatre régions participantes (écoles secondaires ou professionnelles seulement)

	Estrie (n=6 702)	Laurentides (n=5 658)	MCQ (n=3 522)	Montérégie (n=13 609)	Total (n=29 491)
Santé psychologique					
Santé mentale très bonne/excellente	43,8%	43,9%	50,3% (+)	43,7% (-)	44,5%
Santé mentale passable/mauvaise	27,5% (+)	25,8%	20,2% (-)	26,5% (+)	25,8%
Symptômes d'anxiété ou de dépression	41,6%	42,4%	37,3% (-)	42,4% (+)	41,6%
Idées noires récentes	28,1% (+)	26,7%	24,4% (-)	26,3%	26,6%
Optimisme					
Optimisme élevé	6,5%	6,4%	6,9%	6,5%	6,6%
Optimisme faible	68,6% (+)	65%	64% (-)	65,3%	65,8%
Consommation de substances					
Vapotage au cours du dernier mois	18,2%	19,4% (+)	17,8%	18,1%	18,3%
Consommation excessive d'alcool régulière	18,6% (+)	16,9%	18,8%	17,4%	17,7%
Consommation de cannabis régulière	7,4%	8,5% (+)	5,5% (-)	7%	7,2%
Attrait pour l'école					
Attrait pour l'école au-dessus de la moyenne	14% (+)	10,1% (-)	12,5%	11,6%	12%
Attrait pour l'école sous la moyenne	24,7% (+)	23,9%	21,5% (-)	22,5% (-)	23,1%
Enjeux liés à la conciliation études-travail					
Plus de 15 heures/sem. au travail	11,2% (+)	8,8%	10,4% (+)	8,2% (-)	9,3%
Pas assez d'énergie pour les études	37,9% (-)	43,6% (+)	36,5% (-)	40,8%	39,9%
Trop fatigué à l'école	19,4% (-)	25,2% (+)	19,2% (-)	22,3%	21,6%
Pression de l'employeur pour travailler	12,2%	13,5%	10,1% (-)	13,9% (+)	12,8%
Horaire de travail nuisant aux études	11,4% (-)	14,1% (+)	10,3% (-)	13,4% (+)	12,6%
Moins bons résultats scolaires	10,1%	11,9%	10,1%	11,8%	11,1%

¹ Voir l'Annexe 1 pour plus de détails sur les indicateurs mesurés

Préoccupations nuisant à la concentration	9,6% (-)	11,6%	8,3% (-)	11,9% (+)	10,7%
Impacts négatifs de la pandémie					
Motivation à l'école	54,3%	56,3% (+)	51,4% (-)	55%	54,6%
Santé mentale et bien-être	48,8%	50,3%	45,3% (-)	50,3% (+)	49,4%
Études et apprentissages	49,7% (+)	48,6% (+)	43,7% (-)	46,1% (-)	47,1%
Santé physique	37,9%	37,1%	35,5% (-)	38,9% (+)	37,9%
Loisirs, passions, passe-temps	36,4%	36,2%	35,6%	37,4% (+)	36,7%
Capacité d'adaptation	33,4%	35,1% (+)	31,2% (-)	33,4%	33,5%
Relations sociales	31,8%	33,6%	29,8% (-)	33,3% (+)	32,6%
Estime de soi	31,1%	31,4%	28,1% (-)	30,9%	30,7%
Relations familiales	30,9%	32,4% (+)	29,1% (-)	30,2%	30,6%
Appartenance au milieu scolaire	26%	27,9% (+)	22,4% (-)	25,7%	25,8%
Ambitions et projets personnels	25,1%	26,2% (+)	23,1% (-)	24,5%	24,8%
Routine et hygiène de vie	19,6% (+)	18,8%	15,4% (-)	18,1%	18,3%
Finances personnelles	13,2%	13,3%	12,8%	12,4%	12,8%
Appartenance à la communauté	12,4% (+)	11,2%	10%	10,3% (-)	10,9%
Pratiques favorisant le bien-être					
Activités sportives parascolaires	51,3% (-)	54,2%	58,3% (+)	53,8%	53,9%
Soutien au cheminement scolaire et professionnel	47,7% (-)	52,8%	48,9% (-)	54,8% (+)	52,1%
Soutien académique	48% (-)	53,5% (+)	48,9% (-)	53,5% (+)	51,7%
Espace de détente aménagé par les jeunes	46,1% (-)	49,1%	46,5% (-)	49,3% (+)	48,2%
Liens significatifs à l'école	46,8%	46,5% (-)	45,9% (-)	49,2% (+)	47,7%
Activités sportives organisées par les jeunes	38,1% (-)	41,2%	44,4% (+)	40,5%	40,6%
Soutien psychosocial individuel	38,1% (-)	39,8%	37,3% (-)	41,8% (+)	40%
Ateliers/conférences sur la gestion du stress	34,7% (-)	37,9%	35,8% (-)	39% (+)	37,4%
Activités socioculturelles parascolaires	36,4%	35,1%	38,5% (+)	36,1%	36,3%
Groupe de soutien sur la gestion du stress	31,3% (-)	34,1%	32,3%	34,6% (+)	33,5%
Implication scolaire	31,8% (-)	32,8%	34,5%	33,9% (+)	33,3%
Pairs aidants ou mentorat	30,1% (-)	31,4%	30%	32% (+)	31,2%
Activités socioculturelles organisées par les jeunes	28,7%	28,1%	29,8%	28,7%	28,7%
Endroit où s'exprimer sur la vie étudiante	27,4%	28,4%	26,8% (-)	29% (+)	28,3%
Implication communautaire	23,8% (-)	25,8%	25,2%	26,4% (+)	25,6%
Endroit où s'exprimer sur la vie communautaire	21%	21,5%	20,5%	22,1% (+)	21,5%

(+) % significativement plus élevé que dans les autres régions participantes (seuil $\alpha=0,05$)

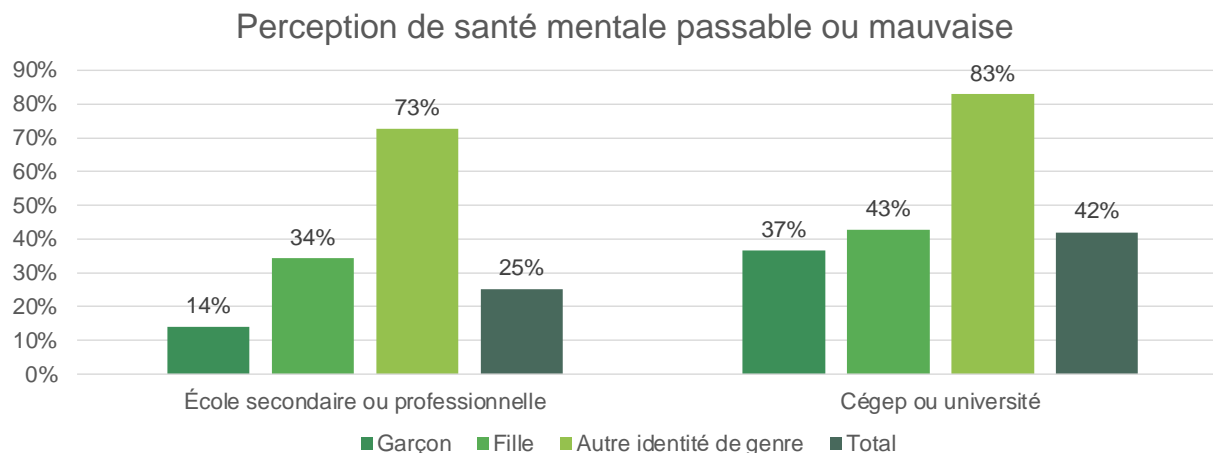
(-) % significativement moins élevé que dans les autres régions participantes (seuil $\alpha=0,05$)

Thème 1 : la santé psychologique

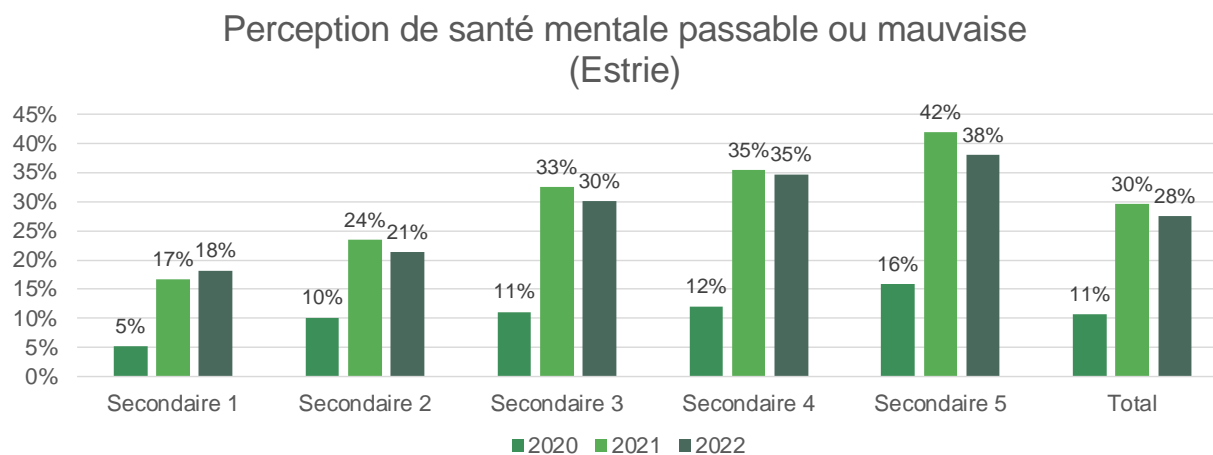
Santé mentale passable ou mauvaise

Le quart des jeunes fréquentant une école secondaire ou professionnelle perçoivent leur santé mentale comme passable ou mauvaise. Cette proportion est encore plus élevée aux études supérieures. On note également une grande variabilité selon le genre : les filles et les personnes

ne s'identifiant ni comme une fille ni comme un garçon étant beaucoup plus sujettes à rapporter une moins bonne santé mentale. Ce constat a également été observé dans d'[autres enquêtes](#) menées pendant la pandémie au Canada.



Les données recueillies en Estrie en 2022 peuvent être comparées aux données recueillies en 2020 et 2021 chez les jeunes du secondaire de cette même région. Cette comparaison met en lumière le fait que, malgré une légère amélioration au cours des 12 derniers mois, nos jeunes du secondaire semblent percevoir leur santé mentale comme étant beaucoup moins positive depuis le début de la pandémie comparativement aux estimés observés tout juste avant la pandémie, soit en janvier 2020. En effet, près de trois fois plus de jeunes au secondaire rapportent une santé mentale passable ou mauvaise en 2022 en comparaison avec 2020 (28% c. 11%).

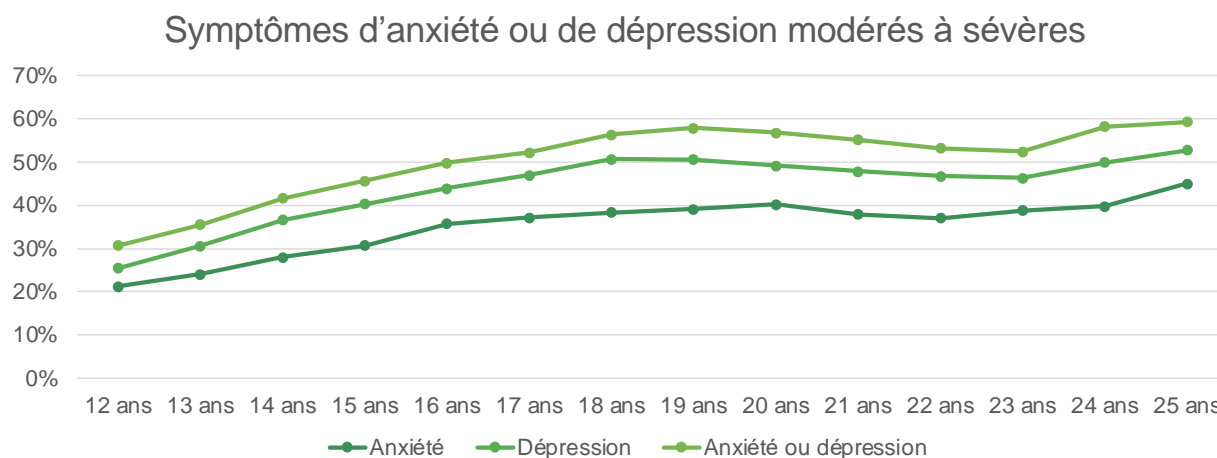


D'autres analyses comparant l'Estrie et la MCQ en 2021 et 2022 (données non montrées) suggèrent une baisse statistiquement significative de la proportion de jeunes rapportant une santé mentale passable ou mauvaise de 2021 à 2022, et ce autant dans les écoles secondaires ou professionnelles (passant de 29% à 25%) qu'au cégep (passant de 49% à 42%) et à l'université (passant de 54% à 39%). Il n'en demeure pas moins que la statistique actuelle est inquiétante, surtout aux études supérieures. En effet, avant la pandémie, seulement 9 % des 18-24 ans au

Québec percevaient une santé mentale passable ou mauvaise selon l'Enquête canadienne sur la santé des collectivités canadiennes (ESCC) 2017-2018 (source : [Infocentre de santé publique](#)), contre 42% chez les étudiants de ce même groupe d'âge en 2022.

Symptômes d'anxiété et de dépression

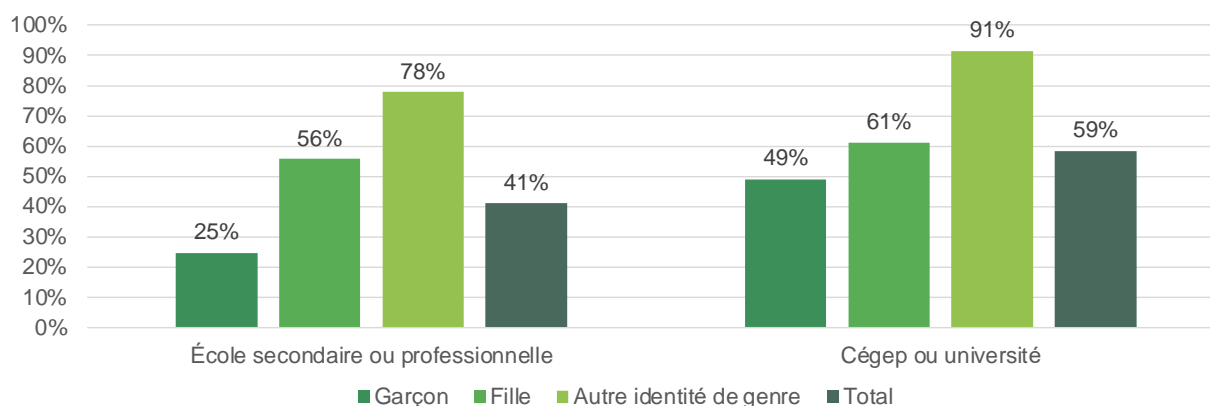
On observe une augmentation continue des symptômes d'anxiété et de dépression de l'âge de 12 à 19 ans alors que le tout se stabilise de l'âge de 20 à 25 ans. À partir de 16 ans, au moins la moitié des jeunes rapportent des symptômes d'anxiété ou de dépression modérés à sévères.



Encore une fois, on observe d'importantes inégalités au niveau de la santé psychologique selon le genre, les filles et les personnes appartenant à la catégorie « autre identité de genre » présentant beaucoup plus souvent des symptômes d'anxiété ou de dépression. Des proportions similaires ont été notées dans une [étude internationale](#) pendant la pandémie chez les personnes transgenres ou non binaires. D'autres analyses issues de l'enquête de janvier 2022 (données non montrées) révèlent que les jeunes fréquentant une école secondaire publique sont plus à risque que ceux des écoles privées de rapporter de tels symptômes (44% c. 39%).

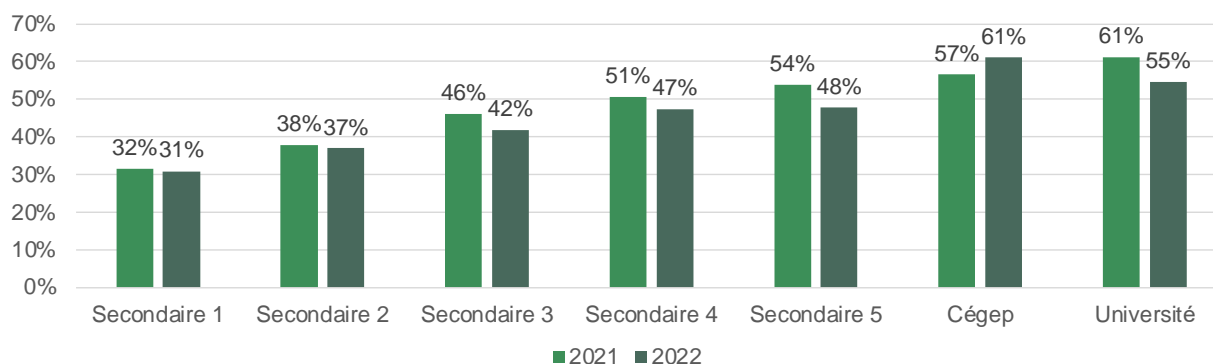
Dans le cadre d'une autre [enquête](#) menée dans toutes les régions du Québec en juin et en octobre 2021 auprès de larges échantillons d'adultes, les symptômes d'anxiété ou de dépression (mesurés avec les mêmes échelles) étaient rapportés par 42% des 18-24 ans (étudiants ou pas). Cette proportion est considérablement plus faible que celle de l'enquête de janvier 2022 chez les jeunes adultes aux études supérieures (59%). Cette différence pourrait s'expliquer par des différences méthodologiques entre les deux enquêtes, par une souffrance accrue chez les étudiants par rapport aux autres adultes du même âge, ou encore par une dégradation de la santé psychologique d'octobre 2021 à janvier 2022.

Symptômes d'anxiété ou de dépression modérés à sévères



À l'instar de la santé mentale perçue comme étant passable ou mauvaise, les symptômes d'anxiété ou de dépression semblent un peu moins fréquents en 2022 par rapport à 2021 en Estrie et en MCQ, et ce plus précisément chez les jeunes du 2^e cycle du secondaire et à l'université (baisse statistiquement significative). En revanche, on note une hausse significative de ces mêmes symptômes au cégep.

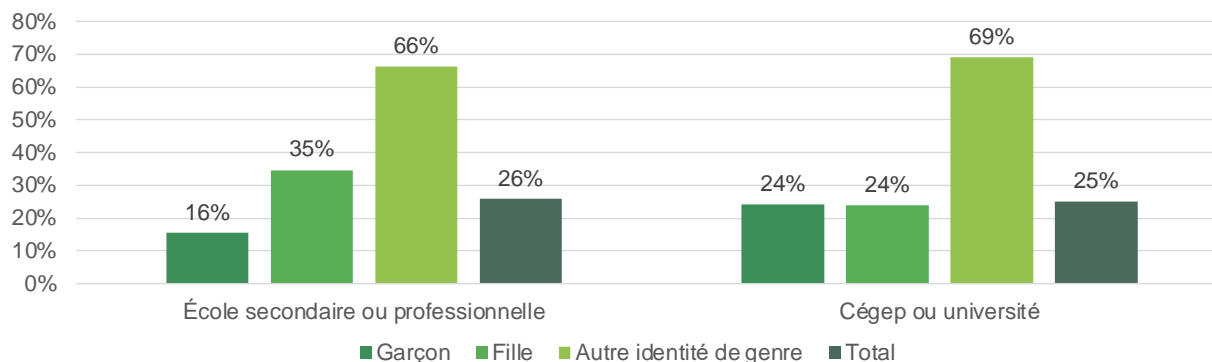
Symptômes d'anxiété ou de dépression modérés à sévères (Estrie et MCQ)



Idées noires

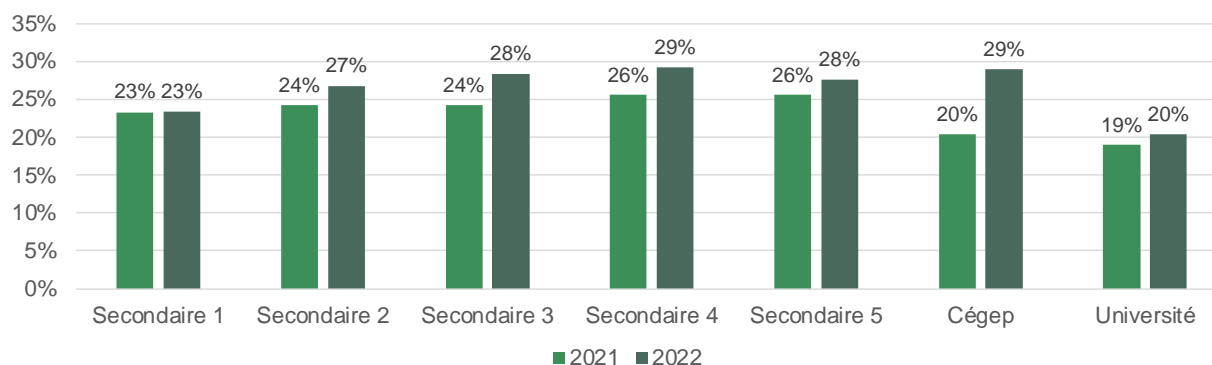
Environ le quart des jeunes de 12-25 ans, peu importe leur âge, rapporte avoir eu des idées noires (c.-à-d. avoir pensé qu'il serait mieux mort ou avoir pensé à se faire du mal) au cours des deux semaines précédant l'enquête. Cette proportion s'élève à des niveaux très élevés (les deux tiers) chez les personnes s'identifiant à un autre genre que celui de fille ou de garçon. D'autres analyses révèlent en outre qu'au secondaire, les idées noires sont significativement plus fréquentes dans les écoles publiques que dans les écoles privées (29% c. 24% ; données non montrées).

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



Au contraire de la santé mentale passable ou mauvaise et des symptômes d'anxiété ou de dépression qui ont connu une légère baisse depuis 2021, les idées noires semblent à la hausse au secondaire et au cégep (de manière statistiquement significative), mais pas à l'université. Ces observations concordent avec celles d'une autre [vaste enquête](#) menée chez les 18 ans ou plus dans l'ensemble du Québec à différents moments en 2021, alors que les jeunes de 18-24 ans ont vu leur prévalence d'idées suicidaires sérieuses augmenter de manière significative, passant de 7% en février 2021, à 9% en juin 2021, puis à 11% en octobre de cette année-là.

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

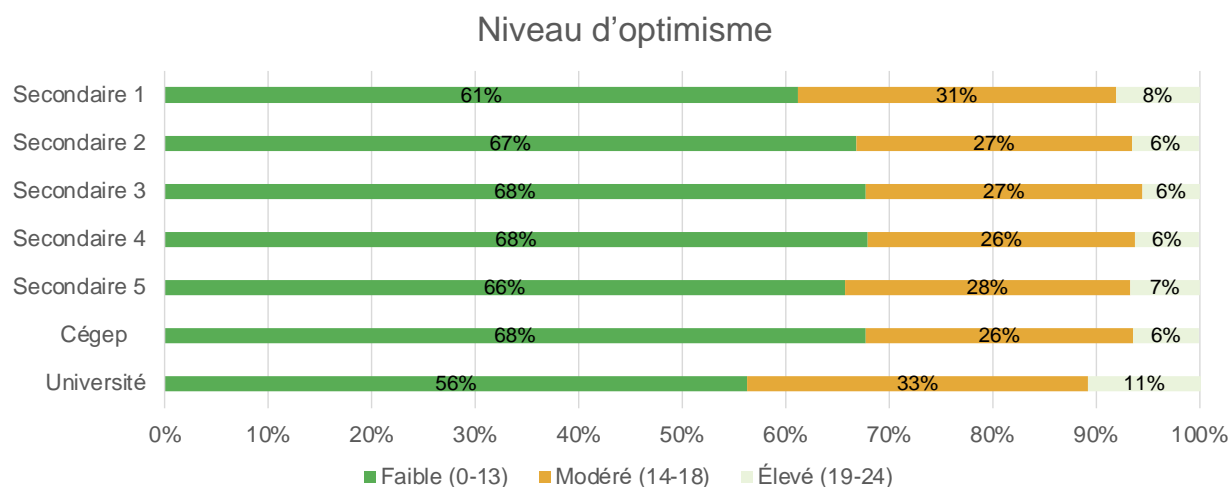
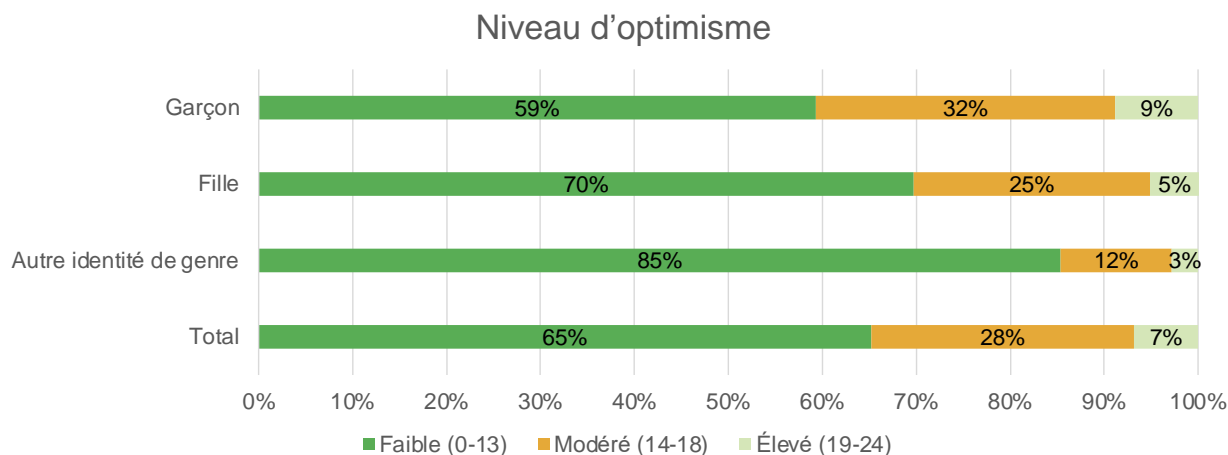


Thème 2 : l'optimisme

L'échelle d'optimisme permet de calculer un score pouvant varier de 0 (optimisme au plus faible) à 24 (optimisme au plus élevé). Le score moyen d'optimisme est de 12 chez l'ensemble des jeunes sondés (12-25 ans), alors qu'il est de 12,6 chez les jeunes universitaires. [Une étude](#) menée avant la pandémie auprès d'étudiants d'une université canadienne francophone a estimé à 16,6 le score moyen à cette même échelle d'optimisme. Bien que les méthodes d'enquête soient

différentes et qu'on doit demeurer prudent dans les comparaisons, il semblerait qu'on assiste à une baisse du niveau d'optimisme chez les jeunes universitaires depuis le début de la pandémie.

Le niveau d'optimisme a aussi été classé en trois catégories (faible, modéré, élevé). Nos données suggèrent que deux jeunes sur trois (65%) sont peu optimistes quant à la vie en général. Les filles et les personnes avec une autre identité de genre seraient moins optimistes que les garçons. On observe peu de différences selon les niveaux scolaires.

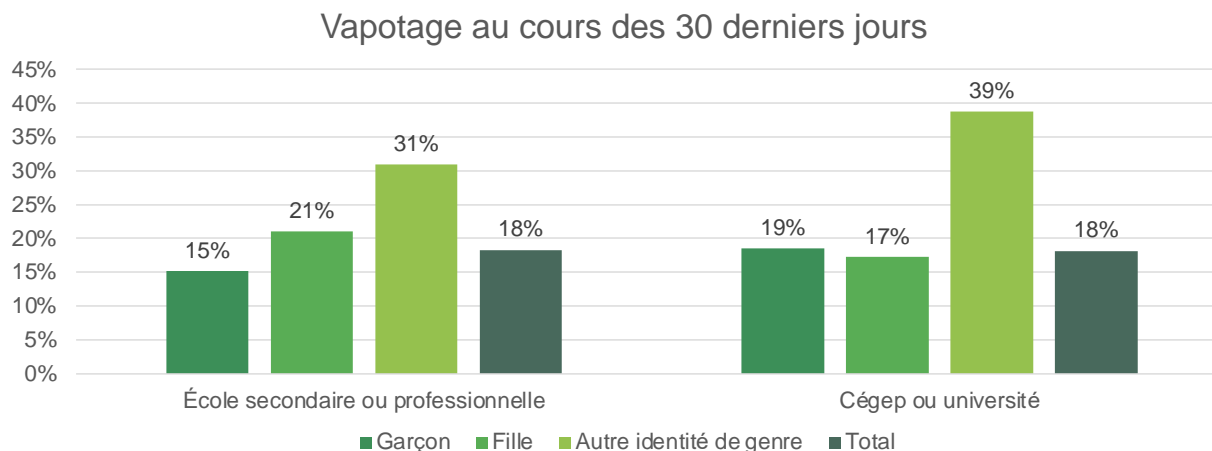


Thème 3 : la consommation de substances

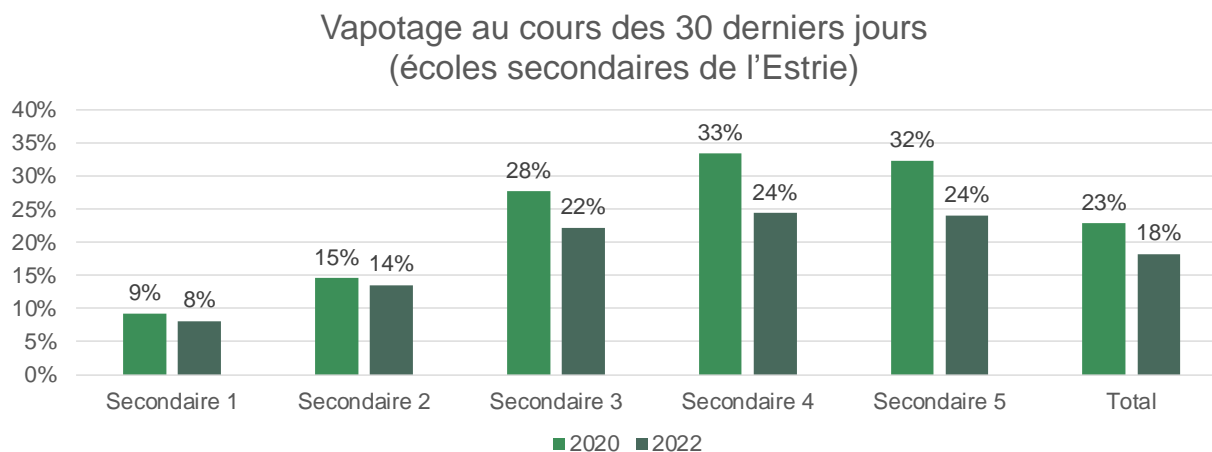
Vapotage

Le vapotage semble une pratique assez populaire chez les jeunes de 12-25 ans, avec près d'un jeune sur cinq affirmant avoir vapoté au cours du dernier mois. Dans les écoles secondaires ou professionnelles, cette pratique semble un peu plus courante chez les filles que chez les garçons

(21% c. 15%). Une importante différence est par ailleurs notée selon le type d'école, alors que 25% des jeunes des écoles secondaire publiques rapportent avoir vapoté dans le dernier mois, contre 12% des jeunes des écoles secondaires privées (données non montrées).



On observe une diminution de la pratique de vapotage dans les écoles secondaires de l'Estrie lorsqu'on compare les données recueillies en janvier 2020 à celles recueillies en janvier 2022. Cette diminution s'avère statistiquement significative en secondaire 3, 4 et 5, de même qu'au secondaire en général (tous niveaux réunis, autant au public qu'au privé).

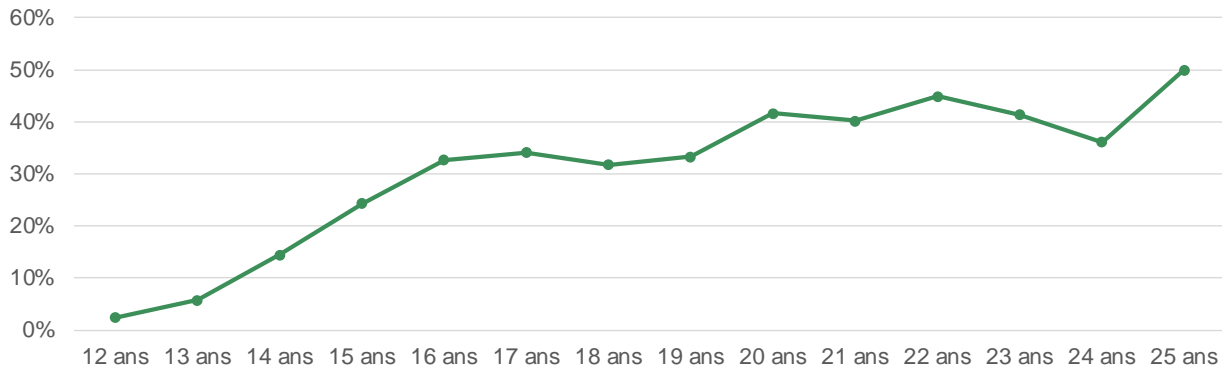


Consommation excessive d'alcool

La consommation excessive d'alcool semble fréquente à partir de l'âge de 16 ans, au moins le tiers des jeunes de 16 ans ou plus rapportant cette pratique une fois par mois ou plus. Au secondaire, le phénomène semble également en hausse par rapport à ce qui était estimé avant la pandémie. En effet, selon l'ESCC 2017-2018 (source : [Infocentre de santé publique](#)), 7% des jeunes de 12-17 ans consommaient de l'alcool de manière excessive au moins une fois par mois

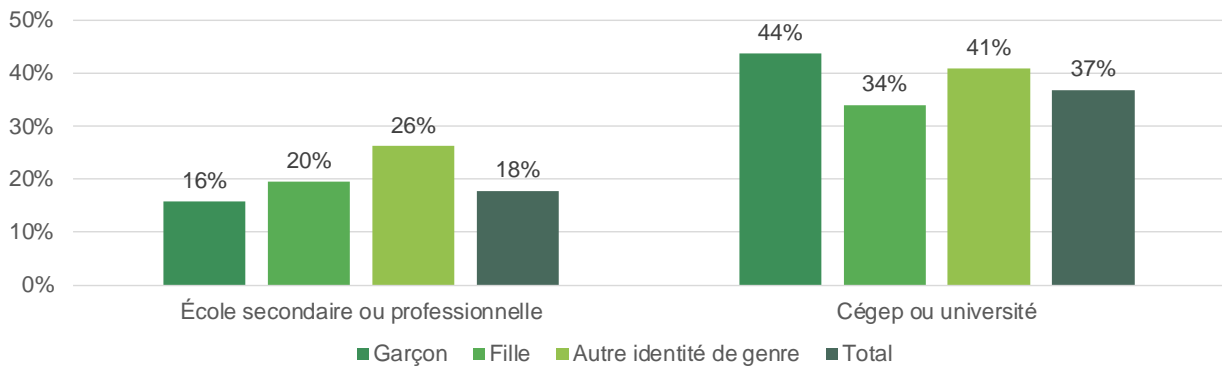
avant la pandémie, contre 18% des jeunes du secondaire ayant participé à l'enquête de janvier 2022. L'écart apparaît moins prononcé chez les 18-24 ans, alors que 34% d'entre eux rapportaient une consommation excessive d'alcool au moins une fois par mois dans l'ESCC 2017-2018, comparativement à 37% des jeunes aux études supérieures dans la présente enquête.

Consommation excessive d'alcool au moins une fois par mois
(12 derniers mois)



La consommation excessive d'alcool varie selon le genre, et ce de manière différente selon le niveau d'études. Au niveau secondaire ou professionnel, les filles et les personnes ayant une autre identité de genre consomment plus régulièrement de l'alcool de manière excessive que les garçons, alors que l'inverse est vrai aux études supérieures. Même si on ne peut directement comparer les données de l'enquête de 2022 à celles de l'ESCC 2017-2018 (source : [Infocentre de santé publique](#)), en raison de méthodologies différentes, on peut poser l'hypothèse que la consommation excessive d'alcool régulière au secondaire est davantage à la hausse chez les filles (6% en 2017-2018 c. 20% en 2022) que chez les garçons (8% en 2017-2018 c. 16% en 2022). Enfin, la consommation excessive d'alcool est plus fréquemment rapportée en 2022 dans les écoles secondaires publiques que privées (20% c. 15% ; données non montrées).

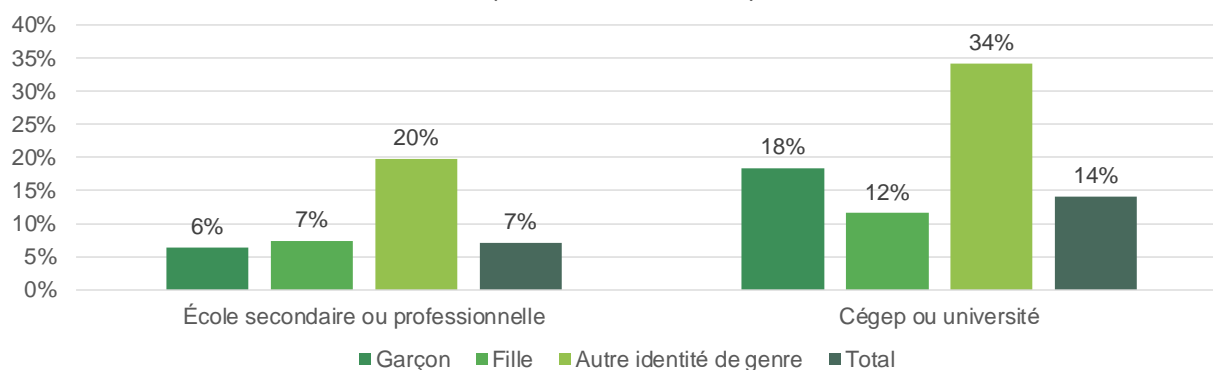
Consommation excessive d'alcool au moins une fois par mois
(12 derniers mois)



Consommation de cannabis

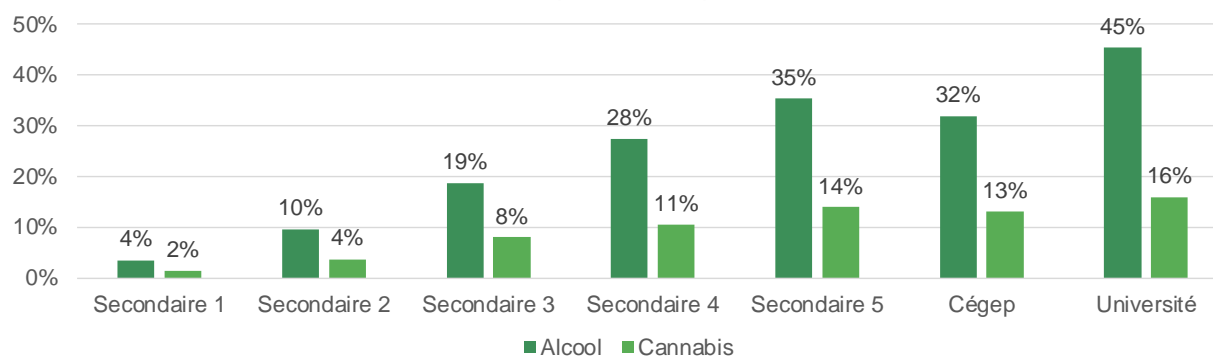
Dans cette enquête, 7% des jeunes au niveau secondaire ou professionnel rapportent une consommation régulière de cannabis (au moins une fois par mois). Cette consommation serait plus fréquente chez les jeunes ayant une autre identité de genre (20% dans les écoles secondaires ou professionnelles). Tout comme pour l'alcool, la consommation régulière de cannabis semble être une pratique davantage implantée au public qu'au privé (9% c. 5% ; données non montrées).

Consommation de cannabis au moins une fois par mois (12 derniers mois)



Selon les données de [l'Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire \(ETADJES\) 2019](#), près de 5% des jeunes au secondaire rapportaient en 2019 une consommation de cannabis fréquente.² Ces données se déclinent par niveau comme suit : 0,3% en secondaire 1, 2% en secondaire 2, 5% en secondaire 3, 8% en secondaire 4 et 9% en secondaire 5. Cette augmentation rapide avec le niveau au secondaire s'observe également en 2022, autant pour l'alcool que le cannabis. Même si difficilement comparables, l'écart pour la consommation de cannabis entre les estimés de 2019 et ceux de 2022 semble s'accroître à partir du 2^e cycle.

Consommation excessive d'alcool et consommation de cannabis au moins une fois par mois (12 derniers mois)

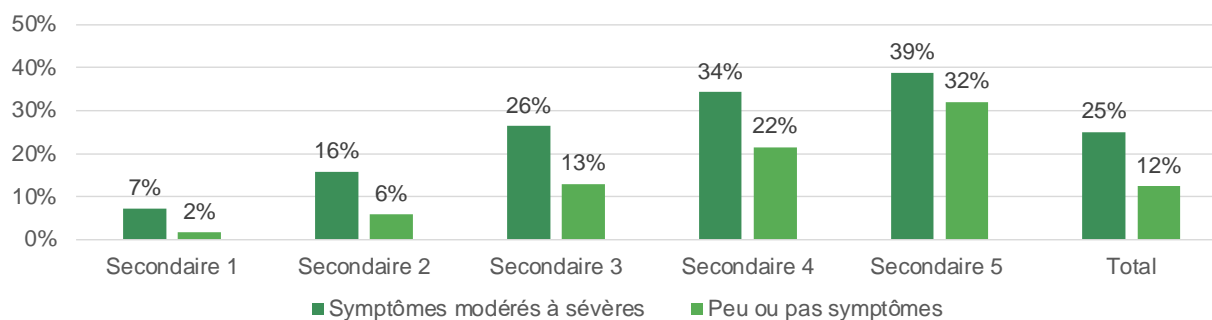


² Dans l'ETADJES 2019, les catégories de fréquence de consommation de cannabis dans les 12 derniers mois diffèrent légèrement de celles de la présente enquête: fréquence élevée (c.-à-d. la fin de semaine ou une ou deux fois par semaine, trois fois ou plus par semaine, tous les jours), fréquence faible (c.-à-d. juste une fois pour essayer, moins d'une fois par mois, environ une fois par mois), aucune consommation.

Relation entre la santé mentale et l'alcool

Des analyses supplémentaires ont permis de mettre en lumière le fait que, parmi les participants des écoles secondaires ou professionnelles ayant participé à l'enquête de 2022, la consommation excessive d'alcool au moins une fois par mois est **deux fois plus fréquente** chez les jeunes présentant des symptômes modérés à sévères d'anxiété ou de dépression que chez les autres jeunes (25% c. 12%). Sans que l'on puisse établir de lien de cause à effet, il est juste de dire qu'il existe une association statistiquement significative entre les symptômes d'anxiété et de dépression d'une part, et la consommation excessive d'alcool d'autre part. Cette association est observée globalement au secondaire ainsi qu'à tous les niveaux scolaires (du secondaire 1 au secondaire 5) séparément.

Consommation excessive d'alcool au moins une fois par mois
selon la présence de symptômes anxieux ou dépressifs
(12 derniers mois)



Thème 4 : l'attrait pour l'école

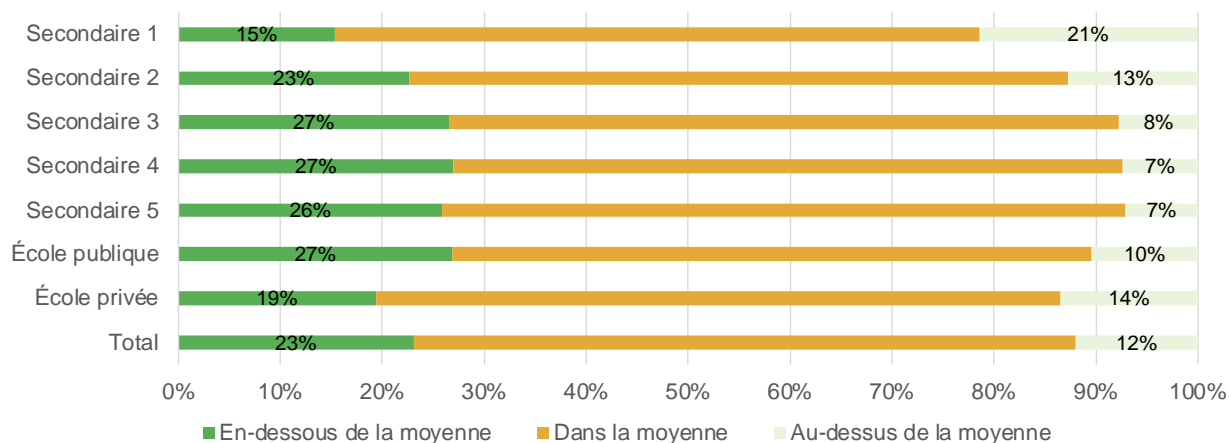
L'attrait pour l'école a été mesuré seulement chez les jeunes fréquentant une école secondaire ou professionnelle à l'aide de quatre questions à partir desquelles un score moyen a été calculé, celui-ci pouvant osciller entre 1 (attrait au plus bas) et 5 (attrait au plus élevé). Le score moyen d'attrait pour l'école dans l'enquête de janvier 2022 est de 2,94 pour les quatre régions réunies, et de 2,96 en Estrie et MCQ. Dans ces deux mêmes régions, en janvier 2021, le score moyen était de 3,06, suggérant une légère baisse de l'attrait pour l'école depuis un an dans ces deux régions. Une étude menée bien avant la pandémie auprès de 20 000 jeunes québécois fréquentant une école secondaire située en milieu défavorisé avait observé à l'époque une moyenne de 3,13 chez les jeunes sondés³, suggérant un possible effritement de l'attrait pour l'école au fil du temps.

Les jeunes ont également été classés selon qu'ils se trouvaient en-dessous, dans ou au-dessus de la moyenne pour l'attrait pour l'école, en se basant sur les estimés obtenus avant la pandémie dans l'étude citée précédemment. Il appert que près du quart des jeunes sondés en 2022 se

³ Janosz, M., Pascal, S., Abrami, P. C., Cartier, S. C., Chouinard, R., Fallu, J.-S., & Desbiens, N. (2010). Rapport final d'évaluation de la stratégie d'intervention Agir autrement, vol. II : les effets de la Stratégie Montréal, Qc : Groupe de recherche sur les environnements scolaires, Université de Montréal.

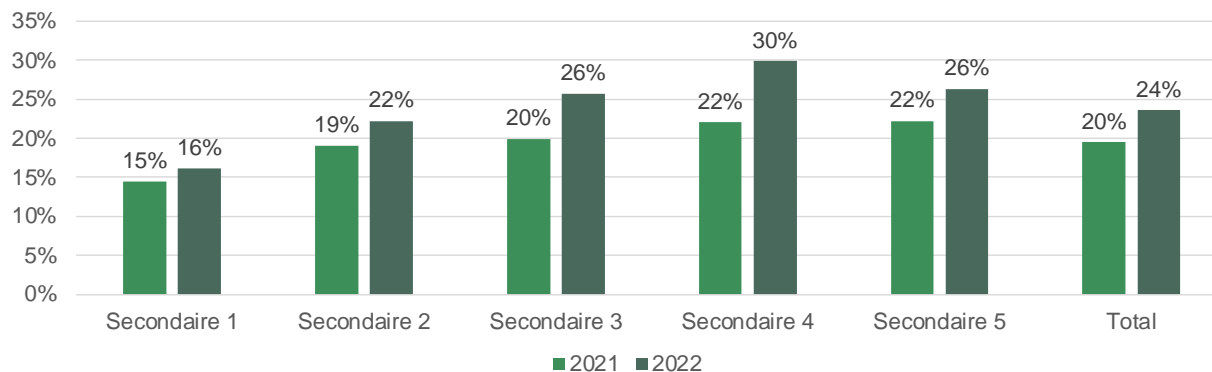
trouvent sous la moyenne et que cette proportion est plus élevée au 2^e cycle par rapport au 1^{er} cycle. Les jeunes fréquentant une école publique sont également plus nombreux à se trouver sous la moyenne comparativement à ceux qui fréquentent une école privée (27% c. 19%). Aucune différence n'a été observée pour l'attrait pour l'école entre les garçons et les filles.

Niveau d'attrait pour l'école
(écoles secondaires et professionnelles)



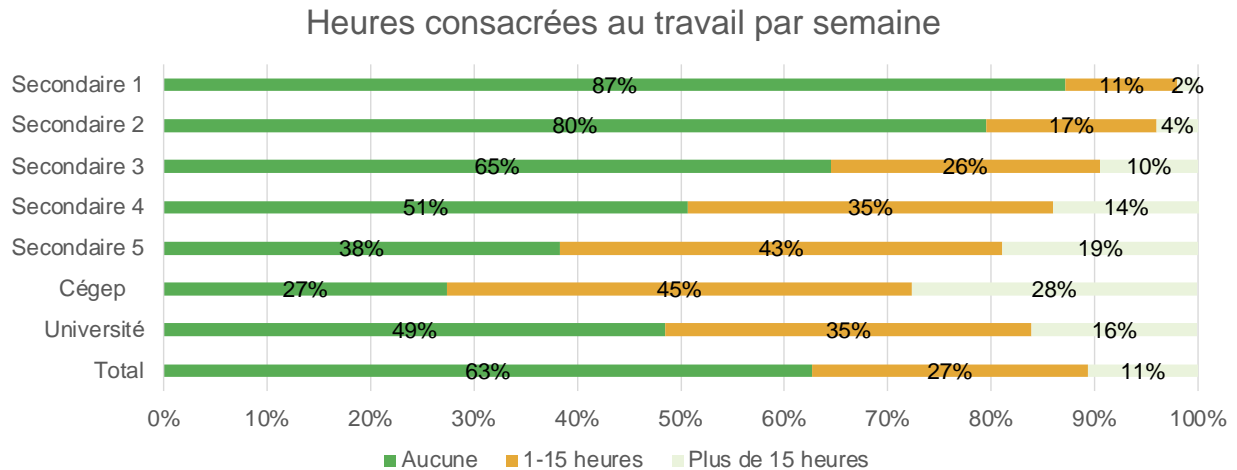
Par ailleurs, on note depuis un an une augmentation statistiquement significative de la proportion de jeunes se trouvant sous la moyenne en regard de l'attrait pour l'école, et ce autant au public (21% à 26%) qu'au privé (16% à 19%), et autant chez les filles (17% à 21%) que les garçons (21% à 25%). À l'exception du secondaire 1, une dégradation de l'attrait pour l'école a été observée dans tous les niveaux scolaires.

Niveau d'attrait pour l'école sous la moyenne
(écoles secondaires et professionnelles, Estrie et MCQ)

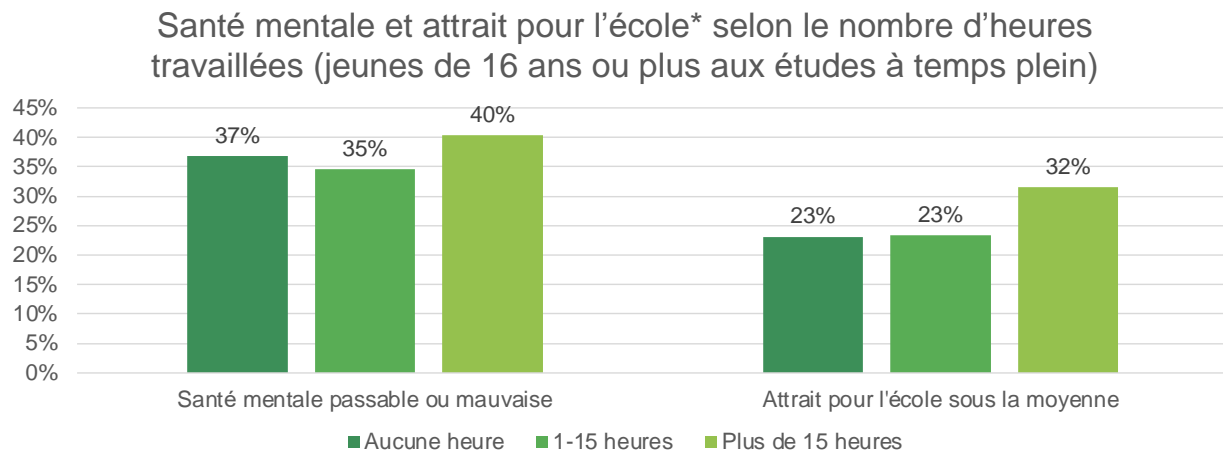


Thème 5 : la conciliation études-travail

Parmi les jeunes de 12-25 ans sondés, 37% disent occuper un emploi rémunéré, dont 11% à raison de plus de 15 heures par semaine. La proportion d'élèves travaillant augmente rapidement avec les niveaux scolaires, passant de 13% en secondaire 1 (dont 2% plus de 15 heures/semaine) à 62% en secondaire 5 (dont 19% plus de 15 heures/semaine). Au cégep, trois jeunes sur quatre rapportent travailler en même temps qu'ils poursuivent leurs études.



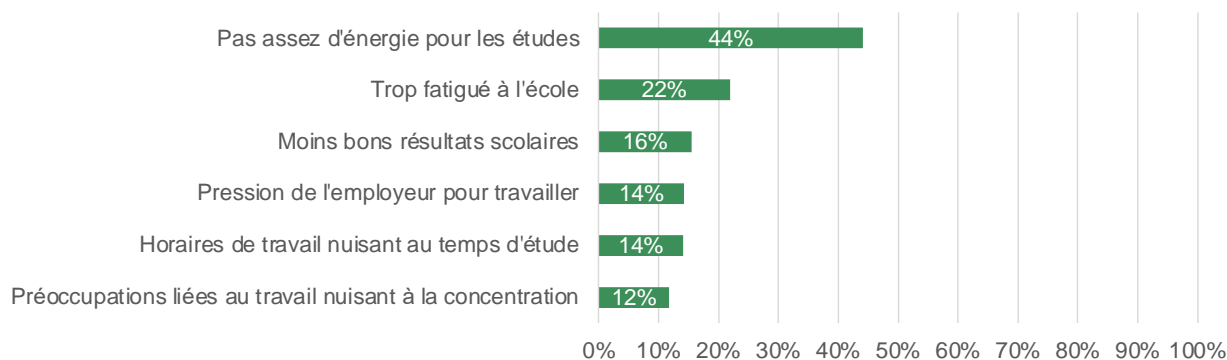
Si on se concentre sur les jeunes de 16 ans ou plus qui sont aux études à temps plein (défini comme étant plus de 15 heures de cours par semaine), on constate qu'en général, travailler d'une à 15 heures par semaine ne semble pas associé à une moins bonne santé mentale ni à un moins bon attrait pour l'école. En revanche, les jeunes qui travaillent plus de 15 heures par semaine rapportent plus fréquemment un faible attrait pour l'école que les autres élèves (32% c. 23%). On ne doit pas oublier que plusieurs autres facteurs personnels ou liés au travail peuvent influencer la conciliation études-travail autre que le nombre d'heures travaillées.



*Attrait pour l'école mesuré seulement dans les écoles secondaires et professionnelles

Enfin, parmi l'ensemble des jeunes occupant un emploi en plus de leurs études (12-25 ans), les principales difficultés rapportées sont le manque d'énergie pour les études après le travail et la fatigue à l'école en raison du travail.

Difficultés vécues en lien avec la conciliation études-travail (parmi les jeunes qui travaillent)

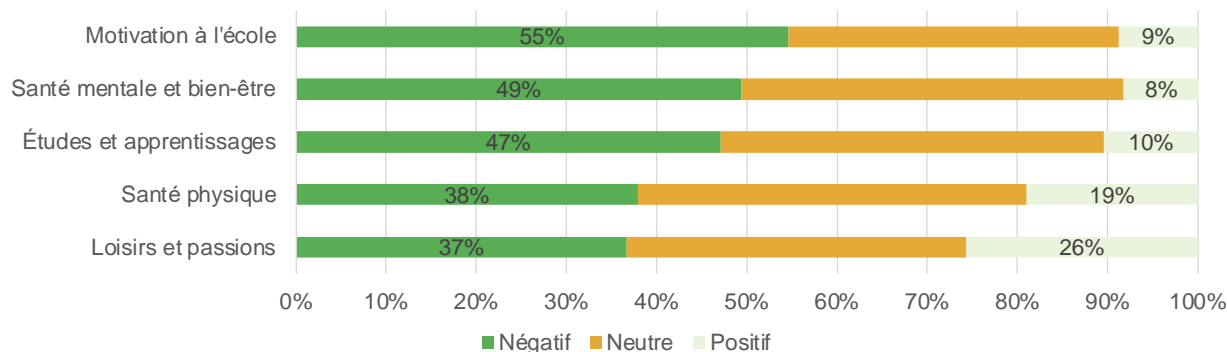


Thème 6 : les impacts de la pandémie et le rétablissement

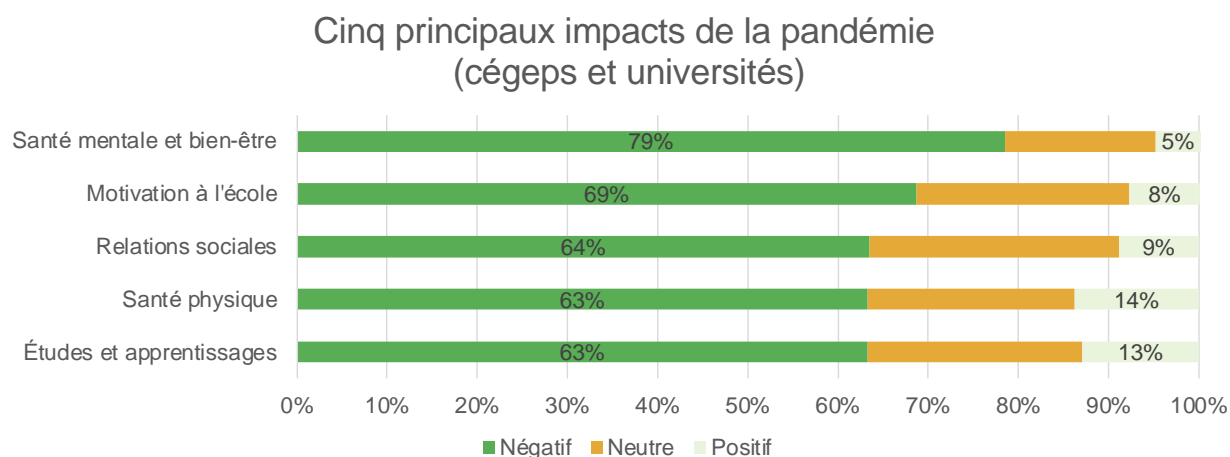
Impacts de la pandémie

Parmi la liste des quatorze éléments examinés, ceux qui semblent avoir été le plus affectés négativement par la pandémie selon les jeunes des écoles secondaires ou professionnelles sont les suivants (en ordre décroissant): motivation à l'école, santé mentale et bien-être, études et apprentissages, santé physique et loisirs/passions. Pas moins de 26% et 19% de ces jeunes ont cependant noté un effet bénéfique de la pandémie sur leurs loisirs, leurs passions ou leurs passe-temps, de même que sur leur santé physique, respectivement. Des analyses supplémentaires selon le genre révèlent en outre que les impacts négatifs de la pandémie sont rapportés systématiquement de manière plus fréquente chez les filles que chez les garçons.

Cinq principaux impacts de la pandémie (écoles secondaires et professionnelles)



En ce qui concerne les étudiants au cégep ou à l'université, les impacts négatifs de la pandémie rapportés sont sensiblement les mêmes que chez les plus jeunes, mais à des fréquences plus élevées. Par exemple, au niveau secondaire ou professionnel, 49% des jeunes rapportent que leur santé mentale a été affectée négativement par la pandémie (2^e rang), alors que 79% des jeunes au niveau post-secondaire rapportent ce phénomène (1^{er} rang). De plus, les relations sociales remplacent les loisirs/passions au rang des cinq principaux impacts négatifs de la pandémie chez les jeunes au cégep et à l'université. Finalement, aux études supérieures, on ne note pas de différences importantes selon le genre, telles que celles observées chez les jeunes de niveau secondaire ou professionnel.



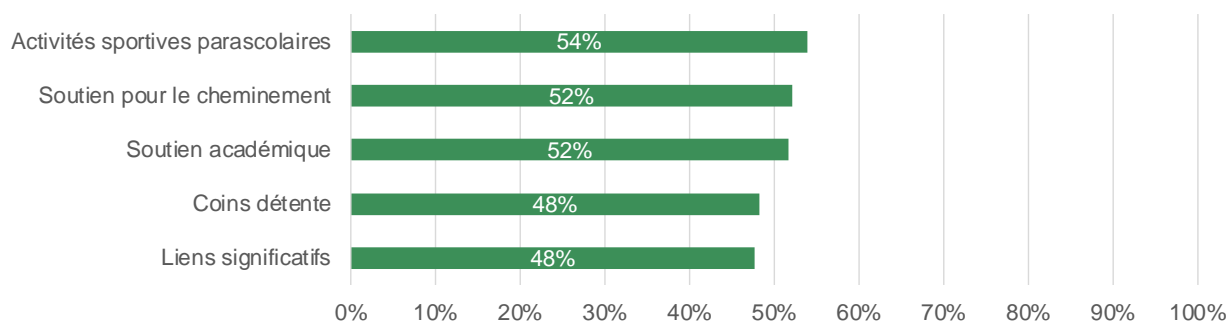
Pratiques de rétablissement

Dans le même esprit que celui de la section précédente, parmi la liste des seize éléments examinés, les jeunes sondés ont identifié les cinq principales pratiques en milieu scolaire ou communautaire pouvant maintenir ou améliorer leur bien-être. Les mêmes pratiques ont été nommées par les jeunes sondés aux niveaux secondaire/professionnel et post-secondaire, à l'exception des activités sportives parascolaires qui sont priorisées par les jeunes de niveau secondaire ou professionnel (1^{er} rang) et du soutien psychosocial qui l'est par les jeunes de niveau post-secondaire (4^e rang).

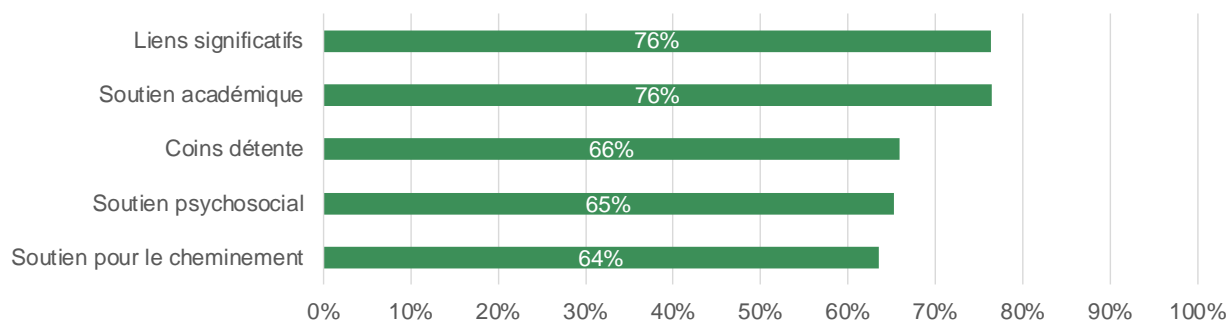
L'accent n'est mis ici que sur les pratiques occupant les cinq premières positions, mais force est de reconnaître que plusieurs autres pratiques ont fait l'objet d'un intérêt manifeste de la part des élèves et des étudiants, sans forcément occuper les premières positions. Au niveau secondaire ou professionnel, par exemple, les pratiques suivantes ont souvent été nommées comme pouvant être favorables au bien-être : activités sportives organisées par les jeunes (41%), soutien psychosocial individuel (40%), ateliers ou conférences sur la gestion du stress ou de l'anxiété (37%), activités sociales ou culturelles parascolaires (36%) et groupes de soutien sur la gestion du stress ou de l'anxiété (34%). Au post-secondaire, d'autres pratiques ont également été mises de l'avant par bon nombre de jeunes : activités sportives parascolaires (59%), activités

sociales ou culturelles parascolaires (55%), ateliers ou conférences sur la gestion du stress ou de l'anxiété (47%), activités sociales ou culturelles organisées par les jeunes (46%) et activités sportives organisées par les jeunes (45%).

Cinq principales pratiques qui amélioreraient le bien-être personnel dans les 12 prochains mois (écoles secondaires et professionnelles)



Cinq principales pratiques qui amélioreraient le bien-être personnel dans les 12 prochains mois (cégeps et universités)



Le dernier tableau (Tableau 4) présente les différences selon le genre de pratiques pouvant améliorer ou maintenir le bien-être personnel des jeunes de niveau secondaire ou professionnel (quatre régions réunies). Les données au post-secondaire ne sont pas montrées en raison du trop petit effectif de personnes ayant une autre identité de genre à ce niveau.

On constate à la lecture du tableau d'importantes variations dans le "palmarès" des cinq pratiques préférées pour chaque genre. Les filles sont deux fois plus favorables que les garçons au soutien psychosocial individuel offert en milieu scolaire (52% vs 28%) de même qu'aux ateliers ou conférences sur la gestion du stress ou de l'anxiété (49% vs 25%). Des constats semblables s'observent chez les jeunes aux études supérieures (données non montrées). Les garçons semblent quant à eux penser que c'est le sport, qu'il soit organisé par l'école, la communauté ou les jeunes eux-mêmes, qui leur ferait le plus de bien dans la prochaine année. Enfin, les personnes ayant une autre identité de genre privilégient plus souvent que les autres élèves le soutien

psychosocial individuel, les espaces de détente à l'école, les groupes de soutien et les pratiques leur permettant de s'exprimer à l'école ou dans la communauté que les autres élèves. Les activités sportives semblent en revanche moins salutaires dans ce groupe. Une hypothèse soutenant cette observation est que plusieurs sports parascolaires sont pratiqués par genre (ex : volleyball féminin et masculin), rendant plus difficile l'accès aux personnes transgenres ou non-binaires.

Tableau 4. Fréquences des pratiques scolaires ou communautaires pouvant contribuer à améliorer ou maintenir le bien-être personnel des jeunes au cours des 12 prochains mois, selon le genre (écoles secondaires ou professionnelles seulement)

	Garçon (n=12 723)	Fille (n=13 235)	Autre identité de genre (n=448)
Liens significatifs à l'école	44,6% (-)	51,1% (+)	45,8%
Implication scolaire	31,7% (-)	35,4% (+)	24,3% (-)
Implication communautaire	22,1% (-)	29,2% (+)	20,3% (-)
Expression sur la vie étudiante	24,9% (-)	31,1% (+)	36,2% (+)
Expression sur la vie communautaire	20,1% (-)	22,6% (+)	25,7% (+)
Activités sportives parascolaires	53,9%	55,9% (+)	28,8% (-)
Activités socioculturelles parascolaires	31,3% (-)	41,3% (+)	35,8%
Activités sportives organisées par les jeunes	42,5% (+)	40,2% (-)	21% (-)
Activités socioculturelles organisées par les jeunes	24,3% (-)	33% (+)	30,6%
Soutien psychosocial individuel	27,6% (-)	51,5% (+)	49% (+)
Soutien au cheminement scolaire et professionnel	44,4% (-)	59,9% (+)	46,8% (-)
Soutien académique	45,1% (-)	58,5% (+)	48,3%
Pairs aidants ou mentorat	27,9% (-)	34,4% (+)	32,3%
Ateliers/conférences sur la gestion du stress	25,1% (-)	49,3% (+)	38,1%
Groupe de soutien sur la gestion du stress	23,2% (-)	43,2% (+)	39,2% (+)
Espace de détente aménagé par les jeunes	37,7% (-)	57,8% (+)	58,1% (+)

(+) % significativement plus élevé que pour les autres genre (seuil $\alpha=0,05$)

(-) % significativement moins élevé que pour les autres genres (seuil $\alpha=0,05$)

FAITS SAILLANTS

1. La santé psychologique s'est peu améliorée depuis 2021. À partir de l'âge de 16 ans, au moins 50 % des jeunes présentent des symptômes d'anxiété ou de dépression modérés à sévères.
2. Un jeune sur 50 ne s'identifie ni comme une fille ni comme un garçon. Ces jeunes présentent des niveaux très élevés de détresse. Par exemple, au secondaire, 78 % présentent des symptômes d'anxiété ou de dépression modérés à sévères, contre 56 % chez les filles et 25 % chez les garçons.
3. Un jeune de 12-25 ans sur quatre a pensé qu'il serait mieux mort ou a pensé à se faire du mal au cours des deux dernières semaines, un phénomène en hausse depuis un an, notamment pour les cégépiens.
4. Seulement un tiers des jeunes a un niveau modéré à élevé d'optimisme par rapport à sa vie en général. Ce phénomène est relativement stable au travers des âges et niveaux scolaires.
5. Près d'un jeune de 12-25 ans sur cinq a vapoté au cours du dernier mois. La consommation excessive d'alcool (au moins une fois par mois) est quant à elle fréquente à partir de la fin du secondaire (étant rapportée par au moins le tiers des jeunes). Depuis la pandémie, le vapotage semble en baisse, alors que la consommation excessive d'alcool semble en hausse chez les jeunes.
6. Pas moins de 23 % des jeunes du secondaire ont un attrait pour l'école sous la moyenne contre 12 % au-dessus de la moyenne. L'attrait pour l'école est en baisse depuis janvier 2021, et ce autant dans les écoles publiques que privées et autant chez les garçons que chez les filles.
7. Au moins la moitié des jeunes travaille à partir du secondaire 4, ce qui s'accompagne de certaines difficultés de conciliation études-travail, les plus fréquentes étant le manque d'énergie pour les études (44 %) et la fatigue à l'école (22 %).
8. Travailler plus de 15 heures par semaine lorsqu'on est aux études à temps plein est associé à un plus faible attrait pour l'école. En effet, 32 % des jeunes de 16 ans ou plus qui travaillent un tel nombre d'heures rapportent un attrait pour l'école sous la moyenne, contre 23 % des autres jeunes du même groupe d'âge.
9. Tant au secondaire qu'aux études supérieures, les jeunes trouvent que la pandémie a surtout nui à leur santé physique et mentale, de même qu'à leur motivation et leurs apprentissages scolaires.
10. Le sport, le soutien (académique, au cheminement, psychosocial), les liens sociaux et les espaces de détente sont à prioriser selon les jeunes pour améliorer ou maintenir leur bien-être au cours des 12 prochains mois.

PISTES DE SOLUTION

1. Faire participer les jeunes et les faire parler, ce qui peut agir comme un levier important pour renforcer le sentiment de cohérence, le sentiment d'appartenance à leurs milieux (scolaire et communautaire) ainsi que la persévérance scolaire.⁴
2. Favoriser l'actualisation des pratiques de rétablissement reconnues par les jeunes. Par exemple, encourager la mise en place d'un comité de jeunes dans les milieux pour prioriser les actions de rétablissement et contribuer à leur mise en œuvre.
3. Favoriser la reprise des sports de manière stable (en évitant de les suspendre à nouveau).
4. Renforcer l'optimisme et réduire le sentiment d'impuissance des jeunes par la cohérence, la prévisibilité et idéalement la stabilité des mesures sanitaires.
5. Remettre en place des activités scolaires que les jeunes aiment et poursuivre les efforts pour redonner le rôle de « milieu de vie » à l'école.
6. Miser sur des actions de sensibilisation à une saine conciliation des études et du travail auprès des jeunes, de leurs parents, mais également auprès des employeurs.
7. Mobiliser les partenaires autour de l'école pour offrir un plus grand éventail de services en lien avec le soutien académique mais également avec le cheminement scolaire et professionnel (ex. : tutorat, aide aux devoirs, services d'orientation).
8. Soutenir les parents pour les habiliter à déceler les signes de détresse et accompagner leurs enfants vers les bons services.
9. Prêter une attention particulière à certains groupes de jeunes à plus haut risque (ex. : à l'aide de services ou de projets particuliers), notamment :
 - a. Les jeunes ayant une autre identité de genre.
 - b. Les adolescents (12-19 ans) de par leurs défis développementaux.
 - c. Les jeunes vivant des périodes de transition (ex. : passage secondaire-cégep).
10. Favoriser le déploiement d'approches visant à renforcer les compétences personnelles.⁵
11. Miser sur des actions porteuses dans les milieux de vie, en rendant les environnements physiques et sociaux favorables à la santé mentale.
12. Déployer des actions de promotion de la santé et du bien-être cohérentes et concertées entre l'école, la famille et la communauté, en impliquant les nouvelles équipes en promotion de la santé mentale scolaire.

CONCLUSION

Bien que certains jeunes aient été protégés des impacts collatéraux de la pandémie, bon nombre d'entre eux en ont été affectés. À travers l'enquête, les jeunes se sont exprimés massivement. Il est maintenant de notre devoir de les écouter et d'agir en conséquence. Devant la situation complexe à laquelle nous faisons face, des actions cohérentes et concertées sont nécessaires à tous les niveaux, du gouvernement aux écoles, sans oublier les familles et les communautés.

⁴ Ex. : le [Projet InterCom](#), un projet d'intervention communautaire qui vise à favoriser la connaissance de soi, le bien-être et la résilience collective.

⁵ Ex. : le [Programme Hors-Piste](#), qui vise la prévention des troubles anxieux et des troubles d'adaptation du préscolaire au post-secondaire.

ANNEXE 1

Échelles de mesure utilisées

A. Échelle GAD-7 (anxiété généralisée)

Au cours des 2 dernières semaines, à quelle fréquence as-tu été dérangé(e) par les éléments suivants ? (jamais, plusieurs jours, plus de la moitié des jours, presque tous les jours)

1. Sentiment de nervosité, d'anxiété ou de tension
2. Incapable d'arrêter de t'inquiéter ou de contrôler tes inquiétudes
3. Inquiétudes excessives à propos de tout et de rien
4. Difficulté à te détendre
5. Agitation telle qu'il est difficile de rester tranquille
6. Devenir facilement contrarié(e) ou irritable
7. Avoir peur que quelque chose d'épouvantable puisse arriver

B. Échelle PHQ-9 (dépression majeure)

Au cours des 2 dernières semaines, à quelle fréquence as-tu été dérangé(e) par les éléments suivants ? (jamais, plusieurs jours, plus de la moitié des jours, presque tous les jours)

1. Peu d'intérêt ou de plaisir à faire les choses
2. Te sentir triste, déprimé(e) ou désespéré(e)
3. Difficulté à t'endormir ou à rester endormi(e), ou trop dormir
4. Te sentir fatigué(e) ou avoir peu d'énergie
5. Peu d'appétit ou trop manger
6. Mauvaise perception de toi-même ou tu penses que tu es un(e) perdant(e) ou que tu ne satisfais pas tes propres attentes ou celles de ta famille
7. Difficulté à te concentrer sur des choses telles que lire ou regarder la télévision
8. Tu bouges ou parles si lentement que les autres personnes ont pu le remarquer. Ou au contraire, tu es si agité(e) que tu bouges beaucoup plus que d'habitude
9. Tu as pensé que tu serais mieux mort(e) ou tu as pensé à te blesser toi-même d'une façon ou d'une autre

C. Échelle LOT-R (optimisme)

Dans quelle mesure es-tu en accord avec les énoncés suivants? (totalement en désaccord, plutôt en désaccord, neutre, plutôt d'accord, totalement d'accord)

1. Dans les moments d'incertitude, je m'attends habituellement au mieux.
2. S'il y a des chances que ça aille mal pour moi, ça ira mal.
3. Je suis toujours optimiste face à mon avenir.
4. Je ne m'attends presque jamais à ce que les choses aillent comme je le voudrais.

5. Je m'attends rarement à ce que de bonnes choses m'arrivent.
6. Dans l'ensemble, je m'attends à ce que plus de bonnes choses m'arrivent que de mauvaises.

D. Attrait pour l'école

À quel point es-tu en accord ou en désaccord avec les énoncés suivants ? (fortement en désaccord, plutôt en désaccord, pas sûr/neutre, plutôt en accord, tout à fait d'accord)

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.

E. Difficultés en lien avec la conciliation études-travail

Dans quelle mesure es-tu en accord ou en désaccord avec les énoncés suivants? (fortement en désaccord, plutôt en désaccord, pas sûr/neutre, plutôt en accord, fortement en accord)

1. Je suis souvent trop fatigué(e) à l'école à cause des choses que je dois faire au travail.
2. Mes préoccupations concernant mon travail nuisent à ma concentration dans les études.
3. Mon horaire de travail m'empêche de consacrer le temps que je souhaiterais à mes études.
4. Après le travail, je n'ai pas l'énergie pour faire mes travaux scolaires et étudier.
5. J'aurais de meilleurs résultats à l'école si je ne travaillais pas.
6. Je ressens de la pression de la part de mon employeur pour travailler.

F. Impacts de la pandémie

Quel impact considères-tu que la pandémie a eu sur les éléments suivants? (impact positif, aucun impact, impact négatif)

1. Tes études et tes apprentissages scolaires
2. Tes relations familiales
3. Tes relations sociales (ex: ami(e)s, copain(e), etc.)
4. Ta routine et ton hygiène de vie
5. Ta santé physique
6. Ta santé mentale et ton bien-être personnel
7. Ton estime de soi
8. Ta motivation à l'école
9. Tes ambitions et projets personnels
10. Tes loisirs, passions, passe-temps
11. Tes finances personnelles
12. Ton sentiment d'appartenance à ton milieu scolaire

13. Ton sentiment d'appartenance à ta communauté
14. Ta capacité d'adaptation pour faire face aux situations stressantes

G. Pratiques scolaires ou communautaires

Dans quelle mesure les éléments suivants pourraient-ils contribuer à améliorer ou maintenir ton bien-être personnel (santé mentale et motivation) dans les 12 prochains mois? (fortement en désaccord, plutôt en désaccord, pas sûr/neutre, plutôt en accord, fortement en accord)

1. Avoir un lien significatif avec d'autres membres dans ton milieu scolaire (étudiants, professeurs, autres)
2. T'impliquer dans ton milieu scolaire (associations étudiantes, comités, équipes, groupes d'étudiants)
3. T'impliquer dans ta communauté (ex.: activités ou bénévolat auprès des personnes âgées)
4. Avoir un endroit où t'exprimer sur la vie étudiante (ex: une plateforme où émettre ton opinion à la direction de l'école)
5. Avoir un endroit où t'exprimer sur la vie communautaire (ex: une plateforme où émettre ton opinion aux autorités municipales ou gouvernementales)
6. Participer à des activités sportives parascolaires
7. Participer à des activités sociales ou culturelles parascolaires
8. Participer à des activités sportives organisées par les jeunes
9. Participer à des activités sociales ou culturelles organisées par les jeunes
10. Avoir du soutien psychosocial individuel offert dans ton milieu scolaire (psychologue, travailleur social, infirmier, autre)
11. Avoir du soutien pour ton cheminement scolaire et professionnel (conseiller en orientation)
12. Avoir du soutien académique de la part de tes professeurs ou d'autres professionnels dans ton milieu scolaire
13. Avoir accès à des pairs aidants ou à du mentorat de la part d'autres jeunes (ex. des élèves qui aident d'autres élèves)
14. Avoir accès à des ateliers ou des conférences sur la gestion du stress ou de l'anxiété
15. Avoir accès à des groupes de soutien sur la gestion du stress ou de l'anxiété
16. Avoir accès à des espaces de détente ou des coins tranquilles aménagés par les jeunes