

# Faits saillants et pistes d'action



## *Enquête menée par l'Université de Sherbrooke sur la santé psychologique des 12 à 25 ans*

### Détails sur l'étude

---

- Ce sondage en ligne a été mené du 18 au 26 janvier 2021 dans 47 écoles de l'Estrie et la Mauricie–Centre-du-Québec :
  - 25 écoles secondaires publiques (Estrie 14, Mauricie–Centre-du-Québec 11).
  - 11 écoles secondaires privées (Estrie 6, Mauricie–Centre-du-Québec 5).
  - 9 écoles collégiales (Estrie 4, Mauricie–Centre-du-Québec 5).
  - 2 universités (Estrie 2).
- Au total, 16 500 jeunes âgés de 12 à 25 ans en Estrie (11 000) et en Mauricie–Centre-du-Québec (5 500) ont été recrutés.
- Les deux tiers de participants étudient dans un établissement d'enseignement secondaire (11 500), alors que l'autre tiers étudie dans un établissement d'enseignement collégial ou universitaire (5000).

### Faits saillants

---

- Trois fois plus de jeunes du secondaire rapportent actuellement une santé mentale passable ou mauvaise, comparativement à ce qui a été observé en janvier 2020 (30 % contre 11 %), alors que près de 6000 jeunes du secondaire de la région de l'Estrie avaient été sondés sur le sujet. Cette hausse est d'ailleurs observée à tous les niveaux (du secondaire 1 au secondaire 5), et ce autant chez les garçons que les filles. Une telle comparaison n'est pas possible pour les cégépiens et les universitaires en l'absence de données similaires avant la pandémie.
- Tant en Estrie qu'en Mauricie–Centre-du-Québec, près d'un jeune de 12 à 25 ans sur deux (48 %) rapporte actuellement des symptômes compatibles avec un trouble d'anxiété généralisée ou une dépression majeure.
- C'est à partir du 2<sup>e</sup> cycle du secondaire (secondaire 3 à 5) que ces proportions deviennent les plus inquiétantes (35 % au 1<sup>er</sup> cycle contre 50 % au 2<sup>e</sup> cycle).
- Les cégépiens et les universitaires sont encore plus touchés, avec une proportion d'anxiété ou de dépression probable aussi élevée que 58 %. Rappelons que cette proportion était estimée à 46 % chez les jeunes Québécois âgés de 18 à 24 ans dans le cadre d'une étude menée par l'Université de Sherbrooke du 6 au 18 novembre dernier.

- Parmi les principaux facteurs rapportés par les jeunes nuisant de manière importante à leur santé psychologique, on retrouve :
  1. La réduction des activités sociales, sportives et culturelles (41 % au secondaire et 61 % au cégep/université).
  2. L'augmentation du temps d'écran (39 % au secondaire et 49 % au cégep/université).
  3. Les cours en ligne (28 % au secondaire<sup>1</sup> et 49 % au cégep/université).
  
- Parmi les principales solutions rapportées par les jeunes qui aideraient de manière importante à maintenir ou à améliorer leur santé psychologique, on retrouve :
  1. Le maintien des cours en présentiel (39 % au secondaire et 53 % au cégep/université).
  2. La participation à des activités sportives parascolaires (40 % au secondaire et 34 % au cégep/université).
  3. La création de liens significatifs avec les membres de la communauté scolaire (29 % au secondaire et 54 % au cégep/université).
  
- En cas de besoin, seuls 35 % des élèves de secondaire (filles 30 % ; garçons 42 %) seraient à l'aise de parler de leur santé psychologique avec un intervenant en milieu scolaire (22 % chez ceux et celles présentant de l'anxiété ou une dépression probable). Les principales raisons évoquées par les jeunes sont :
  1. Une préférence pour l'autogestion (filles 46 % ; garçons 45 %).
  2. L'inquiétude de l'image projetée (filles 32 % ; garçons 20 %).
  3. Le manque d'aisance à recevoir de l'aide par ordinateur (filles 31 % ; garçons 18 %).
  
- D'ailleurs, les activités socioculturelles virtuelles sont très peu prisées par les jeunes sondés comme solution pour maintenir ou améliorer la santé psychologique au cours de la prochaine année (8 %).

## Pistes d'action

---

1. Normaliser les différentes réactions psychologiques possibles chez les jeunes en temps de pandémie.
2. Encourager l'utilisation des services de soutien psychosocial en milieu scolaire et les rendre accessibles autant que possible en présentiel.
3. Soutenir des initiatives en milieu scolaire qui invitent les jeunes à s'entraider et à être bienveillants les uns envers les autres.
4. Favoriser la reprise progressive d'une diversité d'activités parascolaires (sociales, sportives et culturelles) en privilégiant les activités extérieures et en respectant les mesures sanitaires.
5. Maintenir un seuil minimal de cours en présentiel pour tous les jeunes fréquentant un établissement d'enseignement secondaire, collégial ou universitaire, en s'assurant de respecter les mesures sanitaires.
6. Surveiller l'évolution de la santé psychologique des jeunes de 12 à 25 ans et de ses déterminants au cours de la prochaine année.

---

<sup>1</sup> Une différence importante existe entre le 1<sup>er</sup> et le 2<sup>e</sup> cycle (18 % et 35 %, respectivement), ce qui est peu surprenant car les élèves du 2<sup>e</sup> cycle suivent une formule en alternance, avec 50 % des activités académiques réalisées en ligne plutôt qu'en présentiel.