

## **PUBLICATION IMMÉDIATE**

### **LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES TOUJOURS FRAGILE**

Sherbrooke, le mercredi 8 février 2023 - Lors d'un webinaire, la Dre Mélissa Généreux, médecin-conseil à la Direction Santé publique du CIUSSS de l'Estrie – CHUS (DSP) et professeure à la Faculté de médecine de l'Université de Sherbrooke (UdeS), a présenté les résultats de l'Enquête sur la santé psychologique des 12-25 ans menée en janvier dernier avec la contribution de la Direction de santé publique et de quatre externes du doctorat en médecine de l'UdeS. Cette enquête a été rendue possible grâce à la collaboration de la Fondation Jeune en tête et R3USSIR Estrie.

Dans le cadre de leur formation et sous la supervision de la Dre Généreux, les quatre personnes étudiantes au doctorat en médecine ont pu mener cette enquête auprès de 17 708 répondants âgés de 12-25 ans, dont 15 104 du secondaire et 2509 du cégep ou de l'université, et provenant des régions de l'Estrie, des Laurentides, de la Mauricie-Centre-du-Québec et de la Montérégie.

#### **FAITS SAILLANTS DE L'ENQUÊTE**

##### **Santé mentale**

Bien que la santé mentale des jeunes semble s'être quelque peu améliorée au cours de la dernière année, elle demeure toujours moins bonne qu'avant la pandémie (passage de passable à mauvaise : écoles publiques 25 % (c. 28% en 2022), écoles privées 20 % (c. 24% en 2022)).

Alors que 37 % des jeunes du secondaire et 52 % des jeunes qui fréquentent le cégep ou l'université rapportent des symptômes modérés à sévères d'anxiété ou de dépression, ce sont les filles qui retiennent l'attention, puisque ces symptômes se retrouvent chez 52 % d'entre elles au secondaire et 56 % d'entre elles au cégep et à l'université.

Ces symptômes sont importants puisque le quart des jeunes, peu importe leur niveau de scolarité, a eu des idées noires au cours des deux dernières semaines. Ces idées sont rapportées plus d'un jour sur deux chez 10 % des répondants et sont trois fois plus fréquentes chez les filles que chez les garçons au secondaire.

Un lien avec l'anxiété et la dépression a également pu être établi chez les jeunes du secondaire ayant un faible attrait pour l'école.

##### **Consommation**

De manière générale, le vapotage semble moins présent aujourd'hui qu'en 2022 dans les écoles secondaires. On note toutefois de grands écarts entre les écoles publiques et privées en ce qui concerne l'alcool, le cannabis et le vapotage (incluant le vapotage de cannabis). Le besoin de se relaxer est la principale raison évoquée par les répondants. Les jeunes du secondaire qui vapotent sont près de deux fois plus enclins à rapporter des symptômes anxieux ou dépressifs.

## **Utilisation d'écran**

Les réseaux sociaux occupent toujours une place importante dans la vie des jeunes qui sont nombreux à y passer au moins 4 h par jour. Cette activité entraîne des impacts négatifs sur le sommeil et la perception de l'apparence chez un grand nombre de filles fréquentant l'école secondaire.

## **Attrait pour l'école**

Les données en lien avec l'attrait pour l'école sont similaires à celles récoltées en 2022. Un lien avec l'anxiété et la dépression a pu être établi chez les jeunes du secondaire ayant un faible attrait pour l'école.

## **Conciliation études-travail**

De plus en plus de jeunes occupent un emploi à temps partiel en même temps qu'ils vont à l'école. Ce sont même 54 % des étudiants de secondaire 1 et 57 % de ceux de secondaire 2 qui ont un emploi. Plusieurs répondants indiquent travailler plus de 15 heures par semaines. Ces derniers sont un peu plus nombreux que les autres à rapporter un sentiment d'anxiété ou des symptômes de dépression.

Parmi les stratégies qui aideraient le plus à maintenir ou à améliorer la santé psychologique rapportées par les personnes répondantes au secondaire, il s'agit des activités sportives, le plein air, les coins de détente, le soutien académique et le soutien au cheminement scolaire et professionnel.

Quant aux jeunes fréquentant le cégep ou l'université, les liens significatifs dans le milieu scolaire, le soutien au cheminement scolaire et professionnel, les coins de détente, le soutien psychosocial individuel et le plein air seraient des éléments clefs

## **PISTES DE SOLUTION**

Pour soutenir ces jeunes, les milieux scolaires et communautaires sont interpellés pour créer des environnements favorisant le bien-être, cultiver la bienveillance, renforcer le lien de confiance entre les jeunes et les adultes et mettre en œuvre, par exemple, des actions en prévention des troubles mentaux.

Les milieux familiaux doivent être davantage impliqués, ces derniers pouvant contribuer à la santé psychologique des jeunes par l'intégration du dialogue sur les sujets précédemment mentionnés et l'encadrement du temps passé devant l'écran ou au travail.

## **MÉTHODOLOGIE**

Cette étude a été menée auprès de 17 708 répondants âgés de 12 à 25 ans, provenant de 64 écoles secondaires, centres de formation professionnelle, de formation générale aux adultes, cégeps et universités des régions de l'Estrie, des Laurentides, de la Mauricie–Centre-du-Québec et de la Montérégie. Plus de la moitié (57,3 %) des répondants au secondaire proviennent d'une école privée, alors qu'en réalité, ce sont d'environ 15 à 20 % des élèves qui fréquentent une école privée. Une telle surreprésentation du privé est aussi notée dans l'enquête de 2022.

- 30 -

Pour renseignements :

Service des communications CIUSSS de l'Estrie – CHUS

819 679-6538

[relationsmedias.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca](mailto:relationsmedias.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca)