



LA SANTÉ MENTALE DES ADOS : IL FAUT S'EN PRÉOCCUPER!

Direction de santé publique de la Montérégie

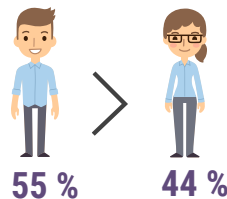
Les données de ce document concernent les élèves de la 1^{re} à la 5^e année du secondaire de la Montérégie. Ces dernières sont issues du 2^e cycle de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS), réalisée par l'Institut de la statistique du Québec en 2016-2017. Cliquez [ici](#) pour en savoir davantage sur cette enquête.

La santé mentale va au-delà des troubles de santé mentale. Elle fait aussi référence à la santé mentale positive.

Avoir une santé mentale positive, c'est accessible à tous

La santé mentale florissante est le plus haut niveau d'une santé mentale positive. C'est lorsqu'une personne fonctionne bien dans plusieurs sphères de la vie et qu'elle est bien émotivement. La santé mentale florissante, c'est le fait d'avoir un grand sentiment de bien-être. Elle est aussi associée à une meilleure santé physique.

1 élève sur 2
a une santé mentale florissante



Les jeunes ayant déjà reçu un diagnostic de **trouble de santé mentale** peuvent aussi avoir une santé mentale florissante. C'est le cas pour

38 %
d'entre eux.

La détresse psychologique en hausse surtout chez les filles

La détresse psychologique se définit par un ensemble d'émotions négatives qui peut se manifester par une perte d'énergie, une baisse du niveau de concentration, un sentiment de dévalorisation et même des idées suicidaires.

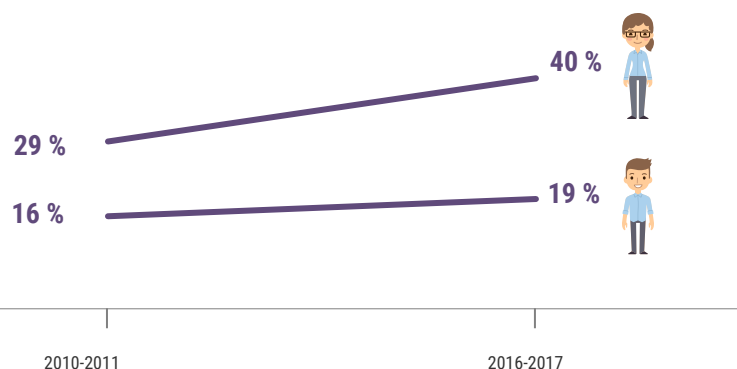
29 %

des élèves
ont une détresse psychologique élevée



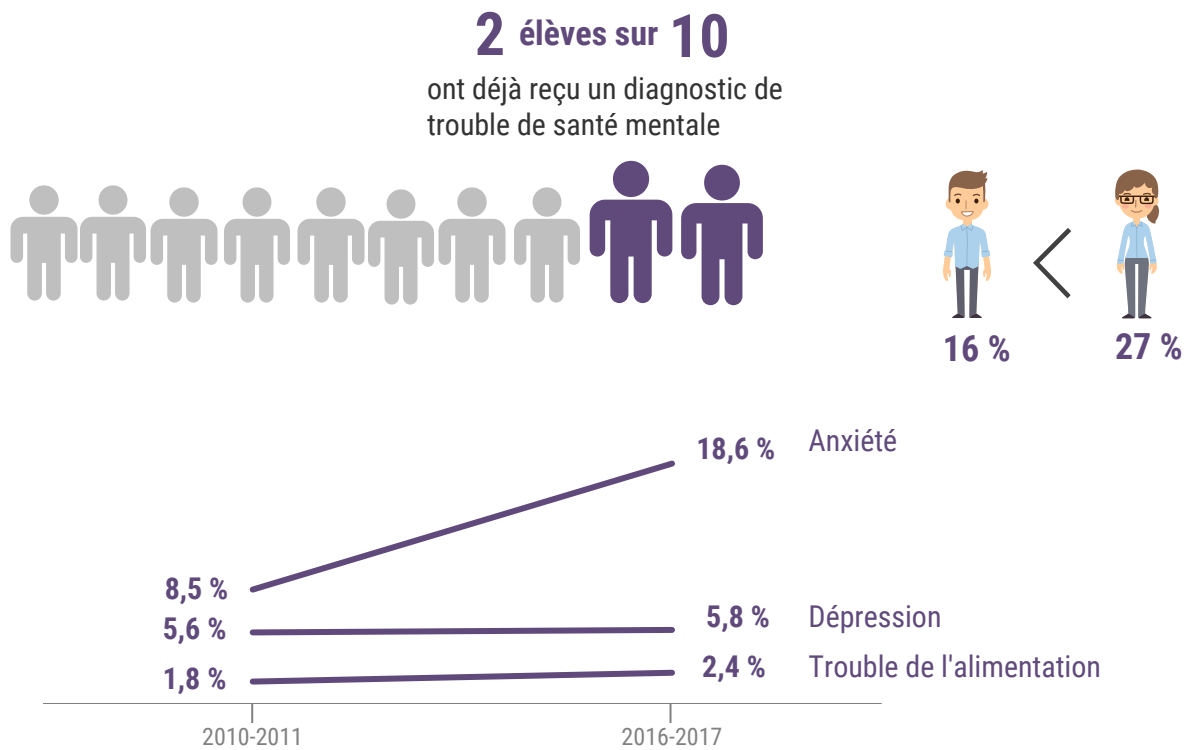
La détresse psychologique augmente selon le cycle du secondaire

34 % des élèves
du 2^e cycle du secondaire



Les troubles de santé mentale chez les ados

Dans l'enquête, les troubles de santé mentale diagnostiqués sont l'anxiété, la dépression et les troubles de l'alimentation. Le diagnostic d'anxiété est à la hausse depuis 2010-2011, tant chez les filles que les garçons.



Le trouble du déficit d'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)



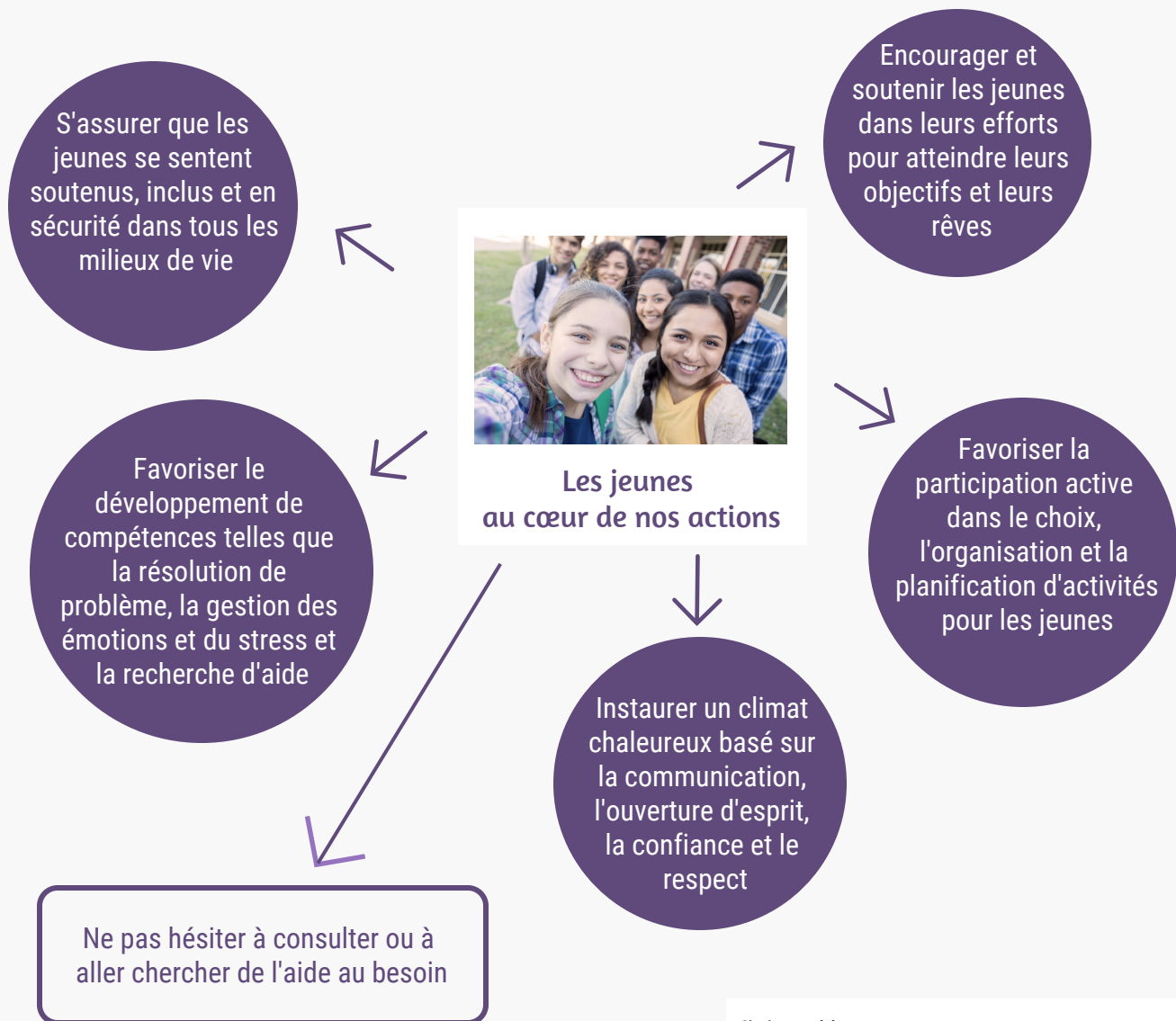
Il s'agit d'une hausse depuis 2010-2011 (13 contre 25 %) ↗



À retenir

Le développement des compétences personnelles et la création d'environnements favorables peuvent contribuer à améliorer la santé mentale positive et ainsi, prévenir l'apparition des troubles de santé mentale. Les actions combinées de la famille, de l'école et de la communauté s'additionnent et contribuent grandement à une santé mentale florissante. Reconnaître, aider et référer les jeunes qui ne vont pas bien ou qui nécessitent une aide spécialisée est aussi un élément clé de la solution.

Que peuvent faire la **FAMILLE**, l'**ÉCOLE** et la **COMMUNAUTÉ**?



Citation suggérée :

Direction de santé publique de la Montérégie (2020). Portrait des jeunes du secondaire de la Montérégie. *La santé mentale des ados : il faut s'en préoccuper!* CISSS de la Montérégie-Centre. Rédaction : Marie-Eve Simoneau et Malorie Toussaint-Lachance avec la précieuse collaboration de Catherine Risi.

Production : équipe Surveillance en collaboration avec les équipes du développement des enfants et des jeunes.

Nous remercions toutes les personnes ayant participé à la production de ce document.

Pour plus d'exemples pour les **parents**, consultez la section *Boîte à outils* du site enmodeado.ca.

Pour des données par territoire, cliquez [ici](#).

GLOSSAIRE

Cycles du secondaire

1^{er} cycle : secondaire 1 et 2.

2^e cycle : secondaire 3, 4 et 5.

Détresse psychologique élevée

Ensemble d'émotions négatives qui peuvent se manifester par une perte d'énergie, une baisse du niveau de concentration, un sentiment de dévalorisation et même des idées suicidaires. Ces symptômes sont généralement passagers, mais ils peuvent aussi perdurer dans le temps et entraîner une dépression ou de l'anxiété. Ce n'est pas un trouble de santé mentale diagnostiqué par un médecin.

Santé mentale florissante

Sentiment de bien-être caractérisé par la présence de sentiments positifs et un bon fonctionnement. C'est le plus haut niveau de santé mentale positive.

TDAH

Trouble de déficit d'attention avec ou sans hyperactivité diagnostiqué par un médecin ou un spécialiste de la santé. Il se distingue des troubles de santé mentale, puisqu'il s'agit d'un trouble neurodéveloppemental.

Trouble alimentaire

Anorexie ou boulimie diagnostiquée par un médecin ou un spécialiste de la santé.

Trouble de santé mentale

Jeunes ayant déjà reçu un diagnostic d'anxiété, dépression ou trouble alimentaire par un médecin ou un spécialiste de la santé.

* Donnée à interpréter avec prudence.

> < Valeur significativement plus élevée ou plus faible à celle présentée en comparaison.

↗ ↘ Hausse ou baisse significative entre 2010-2011 et 2016-2017.
