

SANTÉ MENTALE CHEZ NOS ADOS : UNE SITUATION PRÉOCCUPANTE

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 résultats sont issus du 3^e cycle de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS), réalisée par l'Institut de la statistique du Québec en 2022-2023 et comparés aux cycles antérieurs lorsque possible. Cliquez [ici](#) pour en savoir davantage sur cette enquête.

Un regard sur ce que les jeunes ressentent

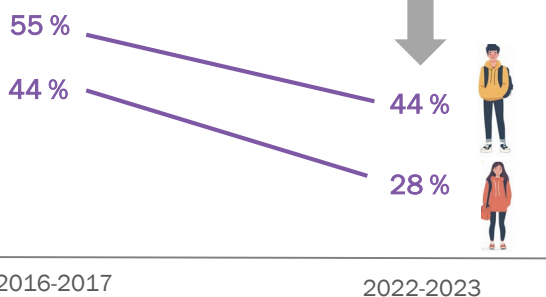
La santé mentale va au-delà des troubles mentaux. Elle fait aussi référence à des difficultés psychologiques qui ne sont pas nécessairement d'ordre clinique mais plutôt basées sur la perception telles la santé mentale positive, la détresse psychologique et l'anxiété. Voyons *ce que les jeunes ressentent et nous disent...*

Santé mentale positive chez les jeunes : un recul

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. Avoir une santé mentale florissante est ce qui nous permet de profiter de la vie et de relever efficacement les défis auxquels nous sommes confrontés. Elle est indépendante à la présence de troubles mentaux et est influencée notamment par la confiance en soi et les relations sociales.

Seul le tiers des jeunes
ont une santé mentale florissante

36 %



En 2022-2023...

L'**écart entre les genres persiste** : moins de 3 filles sur 10 ont une santé mentale florissante

La **baisse** s'observe chez les deux genres, mais est **plus importante chez filles**

En comparaison de 2016-2017, **2x plus de jeunes** ont une **santé mentale languissante** (13 c. 6 %), c'est-à-dire qu'ils ressentent peu de bien-être et un sentiment de vide

Les jeunes ayant déjà reçu un diagnostic de trouble de santé mentale peuvent aussi avoir une santé mentale florissante. En 2022-2023, c'est le cas pour **21 %** d'entre eux.

Il s'agit d'une baisse en comparaison de 2016-2017 **38 %**

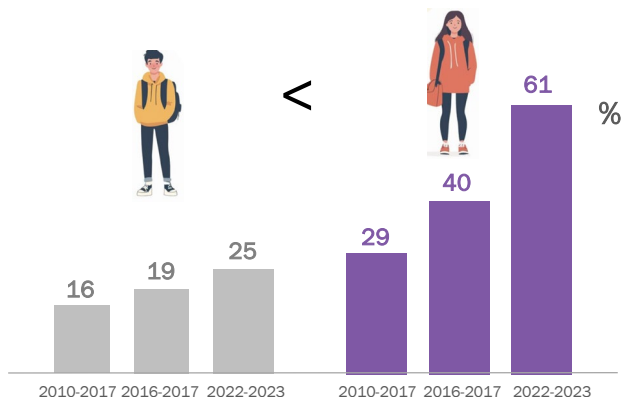
La promotion d'une santé mentale positive chez tous les jeunes doit être une priorité !

Plus de détresse psychologique... particulièrement chez nos filles

Hausse chez les garçons, mais davantage chez les filles

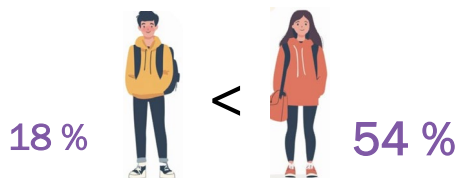
L'écart entre les genres persiste et s'est agrandi de façon importante depuis 2010-2011

Dès le début du secondaire, un peu plus de la moitié des filles ont un niveau de détresse psychologique élevé et cette proportion atteint **66 % en 5^e secondaire**

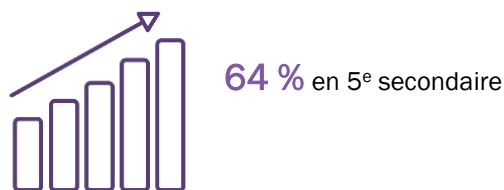


L'anxiété est aussi bien présente chez nos jeunes

35 % des jeunes ressentent de l'*anxiété généralisée*



L'anxiété généralisée augmente avec le niveau secondaire chez les filles



2022-2023

Avec la crise climatique croissante, il est normal de ressentir de l'*écoanxiété*. Elle demeure une réponse saine face à la réalité environnementale tant qu'elle ne situe pas à un niveau élevé, ce qui concerne environ **28 %** des élèves. Il sera important de surveiller cette donnée au prochain cycle.

3 X

plus de filles que de garçons ressentent souvent ou toujours de l'écoanxiété (42 c. 14 %)



Apprivoiser l'écoanxiété peut guider nos actions !

Qu'en est-il des troubles mentaux?

Dans l'enquête, les troubles mentaux diagnostiqués par un médecin ou un professionnel de la santé chez les jeunes sont les troubles anxieux, la dépression et les troubles des conduites alimentaires

Les troubles mentaux sont aussi en hausse et plus fréquents chez les filles



1 élève sur **4**

a reçu un diagnostic pour **au moins un trouble mental**

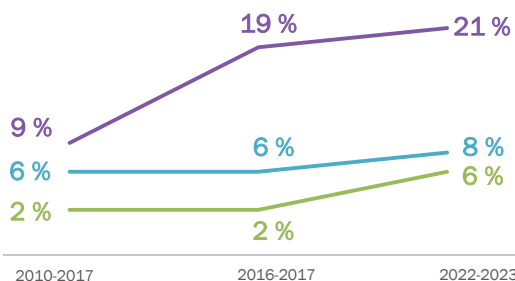
Les **troubles anxieux** demeurent **les plus fréquents**, mais une **hausse des autres troubles** s'observe pour la première fois en 2022-2023

La **hausse** s'observe **chez les filles** pour les trois troubles, alors que c'est **stable chez les garçons**

Les **filles** sont **nettement plus nombreuses** que les garçons, en proportion, à avoir reçu un diagnostic pour ces troubles mentaux

La proportion **augmente** avec le **niveau secondaire chez les filles** pour chacun des troubles

Les troubles mentaux sont à la hausse



2022-2023



Trouble anxieux

12 %

31 %

Dépression

5 %

12 %

Troubles des conduites alimentaires

2 %

10 %

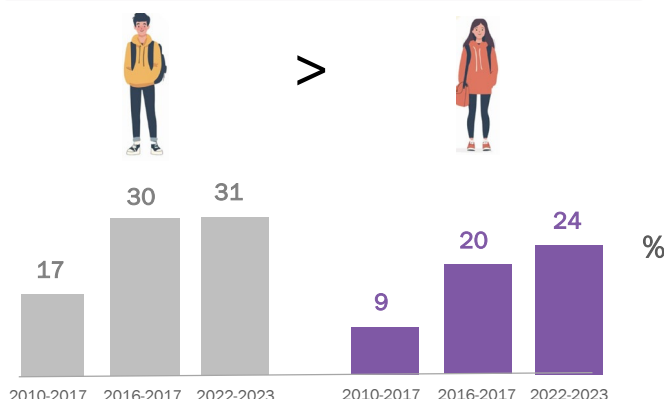
Et le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité?

Le TDAH semble se stabiliser chez les garçons seulement

28 %

des jeunes du secondaire ont reçu un **diagnostic de TDAH**

Le TDAH demeure plus fréquent chez les garçons, mais augmente chez les filles



À retenir

Le portrait montre une détérioration de l'état mental des jeunes tant au niveau des problèmes ressentis que des troubles mentaux diagnostiqués. Outre une réelle détérioration de l'état mental de nos jeunes plusieurs autres hypothèses pourraient expliquer cette tendance, dont une amélioration des pratiques diagnostiques, une meilleure connaissance des symptômes et une diminution des tabous entourant les troubles mentaux.

Il est important que les activités de promotion d'une santé mentale positive soient déployées auprès de tous les jeunes de tous les milieux, de la 1^{re} à la 5^e secondaire. Toutefois, compte tenu de la détresse vécue par les filles, il est important de s'assurer que l'offre de services soit particulièrement attrayante pour elles.

Enfin, les actions mises en place doivent favoriser l'engagement des jeunes, notamment en les impliquant dans des projets écoresponsables.

Citation suggérée :

Direction de santé publique de la Montérégie (2025). Portrait des jeunes du secondaire de la Montérégie. *Santé mentale chez nos ados : une situation préoccupante.*

Rédaction : Julie Boulais

Collaboration : Isabelle Foigny, Marie-Eve Melancon et Catherine Risi

Production : équipe Surveillance en collaboration avec l'équipe de Développement des enfants et des jeunes.

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





GLOSSAIRE

Troubles anxieux

L'anxiété est caractérisée par des soucis excessifs ou par des attentes avec appréhension. Ces inquiétudes sont accompagnées de trois des symptômes suivants : agitation, fatigabilité, difficultés de concentration, irritabilité, tension musculaire et perturbation du sommeil. Les personnes anxieuses ont de la difficulté à contrôler leur préoccupation constante, ce qui peut altérer leur fonctionnement social ou dans d'autres domaines importants.

Anxiété généralisée

L'anxiété généralisée, aussi nommée trouble d'anxiété généralisé, est caractérisé par de l'anxiété ou des inquiétudes constantes, excessives et difficiles à contrôler, concernant certaines activités ou événements qui sont présents la plupart du temps, assortie d'une incapacité à gérer ces symptômes.

Dépression

La dépression s'exprime par une évolution clinique consistant en un ou plusieurs épisodes dépressifs majeurs.

Détresse psychologique

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.

Écoanxiété

L'écoanxiété est un état d'inconfort psychologique et parfois physique, plus ou moins marqué, caractérisé par l'appréhension d'une menace plus ou moins lointaine concernant les changements climatiques, la situation environnementale et leurs conséquences sur les individus et la société. La fréquence des sentiments d'écoanxiété se décline en quatre catégories : toujours ou presque toujours, souvent, parfois et pas du tout.

Genre

Contrairement aux résultats des éditions précédentes, ceux de l'EQSJS 2022-2023 sont présentés selon le genre de la personne plutôt que selon le sexe. Cette variable découle de la question : « Quel est ton genre? ». À noter qu'en raison des petits effectifs, les résultats de la catégorie « non binaire » ne peuvent être diffusés. Afin d'alléger le texte, les termes « garçons » et « filles » sont utilisés.

Santé mentale positive

La santé mentale positive est définie par le niveau de bien-être émotionnel, ainsi que le niveau de fonctionnement psychologique et social. Sa mesure va de florissante (niveau élevé), à modérée, à languissante (niveau faible). La catégorie florissante est caractérisée par un sentiment de bien-être émotionnel et un bon fonctionnement sur le plan psychologique et sociale. La catégorie languissante se caractérise par le fait de ressentir peu de bien-être, éprouver un sentiment de vide ou que leur vie stagne.

TDHA

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 des conduites alimentaires

Les troubles de l'alimentation se caractérisent par des comportements et des attitudes mésadaptées en ce qui concerne l'alimentation, le poids et l'image corporelle.

* Donnée à interpréter avec prudence.

** Donnée trop imprécise pour être présentée.

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

(+) (-) Valeur significativement plus élevée ou plus faible que celle du Québec.