Surveillance
Vigie
Évaluation

# Les jeunes du secondaire à Laval

## La santé mentale

Données issues de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS), 2022-2023

### L'EQSJS en bref...

L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire est une enquête à portée provinciale et régionale, menée par l'Institut de la statistique du Québec (ISQ). Elle cible les élèves de la 1re à la 5e année du secondaire, provenant d'écoles publiques et privées, francophones et anglophones. L'enquête se penche sur la santé physique et mentale, les habitudes de vie et l'adaptation sociale des jeunes. Les données 2022-2023 proviennent de la troisième édition de l'enquête. Les données pour Laval représentent les élèves fréquentant une école lavalloise, peu importe leur lieu de résidence (ISQ, 2023).

### La santé mentale des jeunes

La santé mentale des élèves du secondaire constitue un enjeu crucial, surtout dans un contexte où la jeunesse est confrontée à des changements rapides et aux effets persistants de COVID-19. À cette étape marquée par de multiples transitions, les jeunes sont exposés à divers facteurs de stress : pression scolaire, relations sociales complexes, usage intensif des réseaux sociaux et incertitude face à l'avenir (Fondation Jeunes en Tête, 2023).

Ce document propose un aperçu de leur bien-être psychologique, met en lumière les facteurs de risque et de protection, et a pour objectif de sensibiliser les milieux scolaires, les familles ainsi que les décideurs aux besoins particuliers des adolescents.

## Section 1 : Santé mentale positive

**La santé mentale positive** est définie comme un état de bien-être qui nous permet « *de ressentir, penser et agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés* » (ASPC, 2014).

L'indice de mesure de la santé mentale positive dans l'EQSJS repose sur deux dimensions :

- **Bien-être émotionnel** : émotions positives, satisfaction et intérêt pour la vie.
- **Bien-être fonctionnel** : qui comprend le bien-être social (intégration, contribution et réalisation sociales) et le bien être psychologique (autonomie, épanouissement, relations positives, acceptation de soi).

Selon cet indice, les élèves sont classés en trois catégories :

- **Santé mentale florissante** : émotions positives presque tous les jours et bien-être fonctionnel élevé.
- **Santé mentale modérément bonne** : santé mentale intermédiaire.
- **Santé mentale languissante** : faible bien-être émotionnel et fonctionnel (ISQ, 2023).

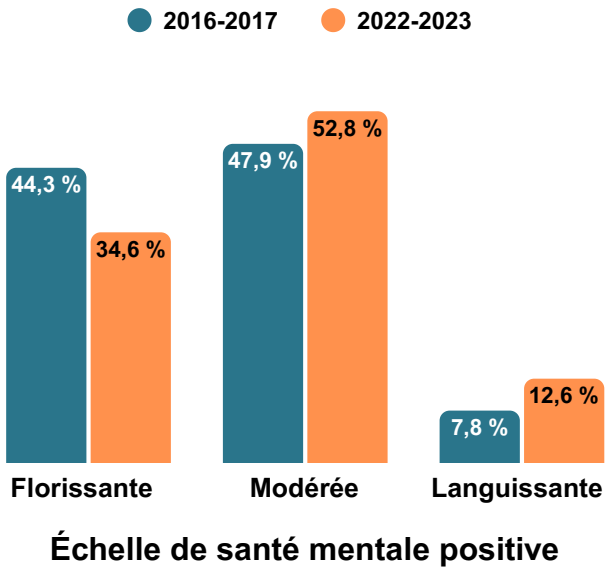
# 1.1. Santé mentale florissante

**1 élève du secondaire sur 3** a déclaré avoir une santé mentale florissante à Laval.

**Une baisse** significative est observée en 6 ans, passant de **44,3 %** en 2016-2017 à **34,6 %** en 2022-2023.

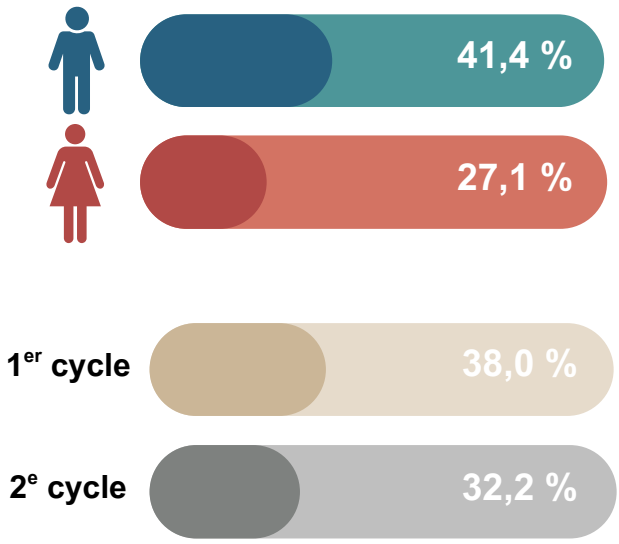
## Évolution dans le temps

**Proportion des élèves du secondaire selon l'échelle de santé mentale positive, Laval, 2016-2017 et 2022-2023**




## Selon le genre et le niveau scolaire

**Proportion des élèves du secondaire ayant une santé mentale florissante, Laval, 2022-2023**




Depuis 2016-2017, la proportion de jeunes présentant une santé mentale florissante diminue progressivement, passant de **44,3 %** à **34,6 %** en 2022-2023.
Parallèlement, la santé mentale languissante est en augmentation, ayant presque doublé au cours de la même période (**7,8 %** à **12,6 %**).

Cette détérioration touche particulièrement les filles : en 2016-2017, **39,5 %** d'entre elles rapportaient une santé mentale florissante, contre seulement **27,1 %** en 2022-2023. Chez les garçons, la diminution est moins marquée, passant de **48,5 %** à **41,4 %**.

Une tendance à la baisse de la santé mentale florissante est observée aussi avec l'avancement scolaire. Les élèves du 1er cycle (1er et 2e secondaire) présentent des proportions plus élevées de santé mentale florissante que ceux du 2e cycle (3e à 5e secondaire) : **38,0 %** comparativement à **32,2 %**.

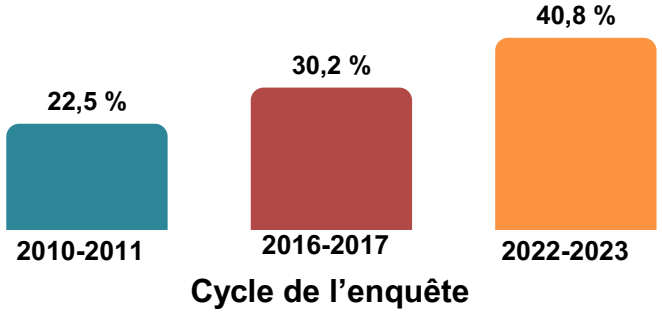
# Section 2 : Difficultés psychologiques

## 2.1. Détresse psychologique

La détresse psychologique est un état marqué par des émotions négatives, telles que l'irritabilité, la tristesse, la fatigue, le découragement et la dévalorisation de soi, pouvant mener à des syndromes dépressifs ou anxieux (INSPQ, 2022).

### Évolution dans le temps

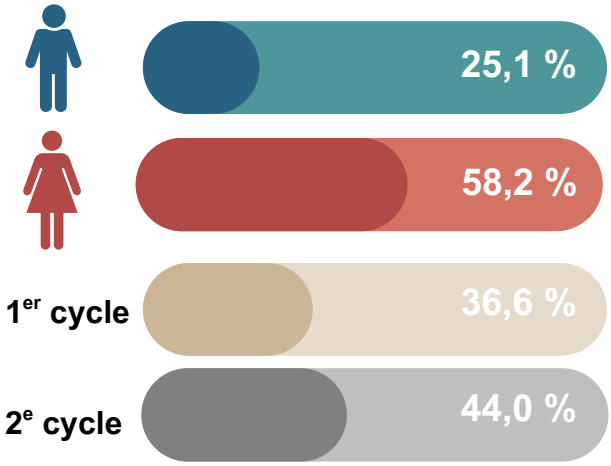
**Proportion des élèves du secondaire se situant à un niveau élevé à l'indice de détresse psychologique, Laval, 2010-2011 à 2022-2023**




**Augmentation** de la proportion d'élèves de la région présentant un niveau élevé de détresse psychologique.

### Selon le genre et le niveau scolaire

**Proportion des élèves du secondaire se situant à un niveau élevé à l'indice de détresse psychologique, Laval, 2022-2023**




La proportion de jeunes présentant un niveau élevé de détresse psychologique **a presque doublé** en un peu plus de dix ans, passant de **22,5 %** en 2010-2011 à **40,8 %** en 2022-2023. Les filles sont particulièrement concernées, avec une proportion deux fois plus élevée que celle des garçons (**58,2 %** comparativement à **25,1 %**), une tendance constante depuis le début de l'enquête. Cette réalité varie aussi selon le niveau scolaire : les élèves du 2e cycle sont plus touchés que ceux du 1er cycle (**44,0 %** et **36,6 %,** respectivement).

## 2.2. Symptômes d'anxiété généralisée

**Proportion des élèves du secondaire ayant des symptômes d'anxiété généralisée selon le genre, Laval, 2022-2023**

**1 jeune sur 3**

**présente des symptômes d'anxiété généralisée.**

Près d'un jeune du secondaire sur trois (**32,1 %**) présente des symptômes d'anxiété généralisée. Les filles présentent une proportion significativement plus élevée que les garçons (**47,7 %** c. **17,9 %**). La présence de symptômes d'anxiété généralisée est plus fréquente chez les jeunes du 2e cycle que ceux du 1er cycle (**36,8 %** c. **25,7 %**).

## 2.3. Écoanxiété

L'écoanxiété désigne les émotions négatives (détresse, impuissance, anxiété, etc.) qu'une personne peut ressentir en pensant à la menace que représentent les changements climatiques et à leurs conséquences sur les individus, la société et l'environnement (ISQ, 2024).

**63,8 %** **des jeunes lavallois ressentent de l'écoanxiété**

En 2022-2023, plus de **trois jeunes lavallois sur cinq** ressentaient de l'écoanxiété soit parfois (**39,4 %**), soit souvent (**16,8 %**), soit toujours ou presque toujours (**7,7 %**). Environ un tiers des élèves (**36,2 %**) ne ressentait pas du tout de l'écoanxiété. Le sentiment d'écoanxiété est plus fréquent chez les filles que chez les garçons (**76,8 %** c. **52,0 %**).

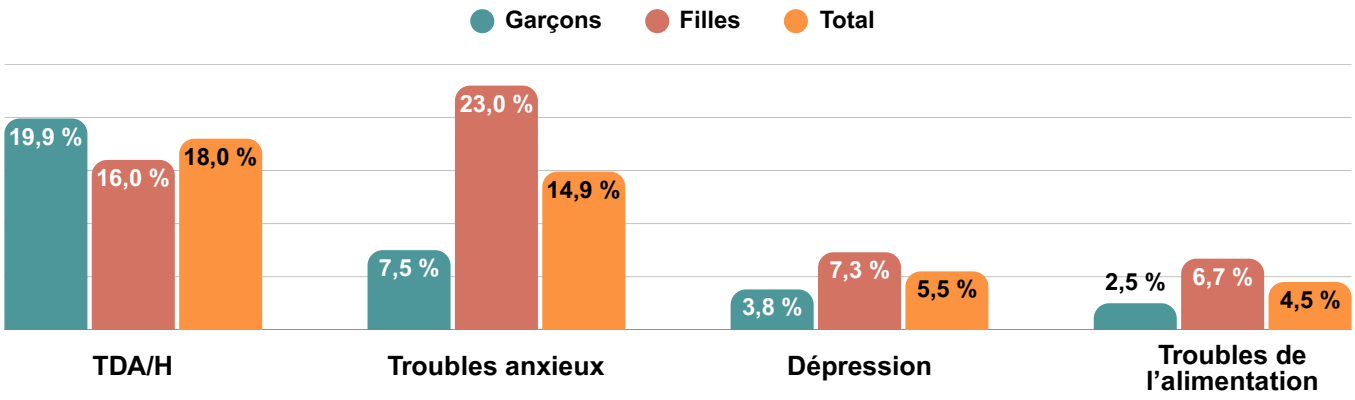
**Selon le genre**

**Proportion des élèves du secondaire ressentant de l'écoanxiété, Laval, 2022-2023**

# Section 3 : Troubles mentaux

(confirmés par un professionnel de la santé)

**Proportion des élèves du secondaire ayant reçu au moins un diagnostic médical de troubles mentaux selon le genre, Laval, 2022-2023**

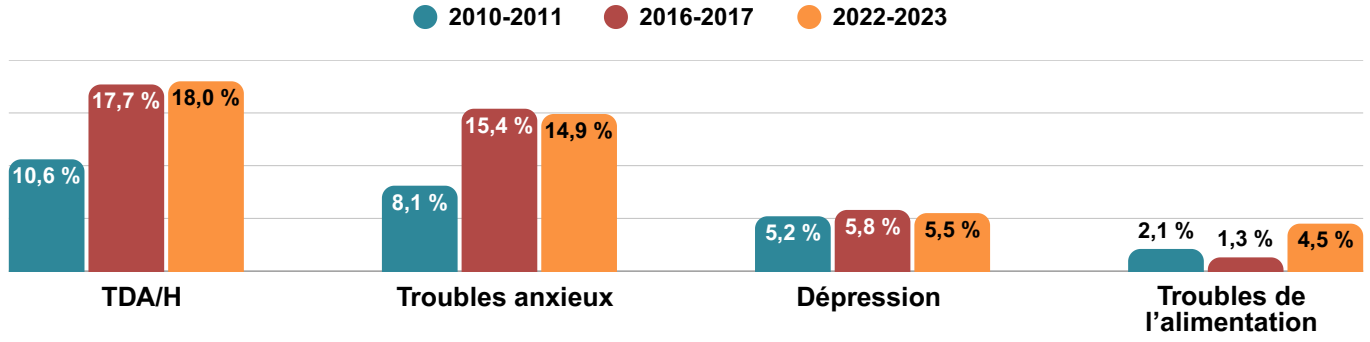



Les données issues de l'enquête de 2022-2023 révèlent une hausse significative des diagnostics de troubles mentaux chez les jeunes lavallois dans les dix dernières années. Une proportion de **18,4 %** des jeunes a reçu un diagnostic médical d'anxiété, de dépression ou de trouble de l'alimentation, comparativement à **11,9 %** en 2010-2011 (données non présentées).

Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H) est le plus fréquent, touchant **18,0 %** des jeunes, suivi des troubles anxieux (**14,9 %**), de la dépression (**5,5 %**) et des troubles d'alimentaires **(4,5 %**). Les filles sont plus affectées que les garçons, sauf en ce qui concerne le TDA/H, qui est davantage diagnostiqué chez les garçons.

## Évolution dans le temps

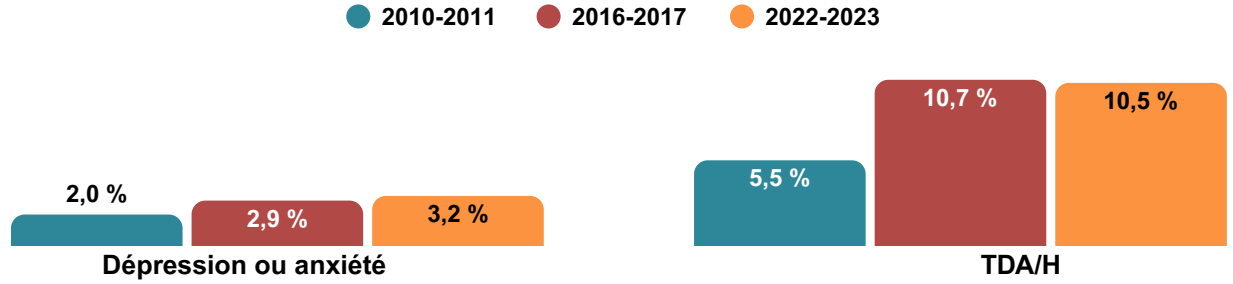
**Proportion des élèves du secondaire ayant reçu au moins un diagnostic médical de troubles mentaux, Laval, 2010-2011 à 2022-2023**




Les données comparatives des trois éditions de l'enquête révèlent une évolution en hausse entre les deux premiers cycles et une stabilité entre le 2e et 3e cycle pour le TDA/H et les troubles anxieux, alors que la dépression est restée stable durant ces trois cycles. Quant aux troubles des conduites alimentaires, leur prévalence a doublé entre le 1er et le 3e cycle. Ces tendances sont comparables à celles observées dans l'ensemble du Québec.

# 3.1. Prescription de médicaments

**Proportion des élèves du secondaire ayant reçu un médicament prescrit pour soi par un professionnel de la santé, Laval, 2010-2011 à 2022-2023**




Entre 2010-2011 et 2022-2023, la proportion d'élèves recevant des médicaments pour la dépression ou l'anxiété est passée de **2,0 %** à **3,2 %**, montrant une légère hausse. Les prescriptions des médicaments pour le TDA/H, quant à elles, ont connu une forte augmentation jusqu'en 2017, atteignant **10,7 %**, puis se sont stabilisées en 2022-2023. Ces chiffres reflètent une reconnaissance accrue des troubles mentaux chez les jeunes, en particulier le TDA/H.

# 3.2. Facteurs associés

La santé mentale des jeunes est influencée par une variété de facteurs. Bien que les données de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) ne permettent pas d'établir des relations de cause à effet, elles offrent un aperçu des facteurs associés à la santé mentale.

**Consommation de substances**

Les jeunes qui ont consommé de l'alcool au cours des 12 derniers mois sont presque deux fois plus nombreux à avoir reçu un diagnostic d'anxiété, de dépression ou de trouble alimentaire (**27,0 %**) que ceux qui n'en ont pas consommé (**14,7 %**). Ce constat est encore plus marqué chez les jeunes ayant consommé des drogues, dont **35,4 %** ont reçu un diagnostic comparativement à **15,8 %** chez ceux qui n'en ont pas consommé.

**Facteurs liés à la vie personnelle et sociale**

Certains de ces facteurs sont liés à une plus grande présence de difficultés chez les jeunes. Ceux qui occupent un emploi pendant l'année scolaire sont plus touchés (**23,6 %**) que ceux qui n'en ont pas (**15,3 %**). Les jeunes ayant une faible estime de soi sont aussi plus concernés (**32,7 %**), comparativement à ceux avec une estime de soi moyenne ou élevée (**11,6 %**).
Des relations interpersonnelles faibles ou moyennes sont associées également à une proportion plus élevée de jeunes avec des troubles mentaux (**24,0 %**), contre **14,3 %** chez ceux ayant de bonnes relations interpersonnelles. Enfin, les jeunes sont plus enclins à présenter des troubles mentaux lors qu'ils ont un soutien familial limité ou modéré (**26,5 %**), en comparaison de ceux  bénéficiant un soutien fort (**15,2 %**).

**Santé mentale et comportements à risque**

Les jeunes se situant à un niveau élevé de détresse psychologique sont davantage touchés par les troubles mentaux (**31,5 %**) que ceux à un niveau faible ou modéré (**9,3 %**). De même, les jeunes ayant des comportements à risque ou rebelles sont plus affectés (**29,0 %**) que ceux qui n'en ont pas (**15,6 %**).

# Conclusion

Les résultats de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) nous ouvrent une fenêtre précieuse sur le quotidien des adolescents. En mettant en lumière les tendances, les inégalités et les facteurs qui influencent leur santé mentale, ces données aident les écoles, les familles, les professionnels et les décideurs à mieux comprendre les défis auxquels les jeunes font face.

À Laval, la situation est préoccupante. L'EQSJS 2022-2023 révèle une hausse marquée de la détresse psychologique, des troubles mentaux diagnostiqués et de l'écoanxiété chez les élèves du secondaire. Ces constats nous lancent un appel clair : il est temps d'agir ensemble. Parents, enseignants, intervenants et décideurs ont tous un rôle à jouer pour créer des milieux de vie où les jeunes peuvent s'épanouir.

En reconnaissant les risques et en misant sur les facteurs de protection, nous pouvons mieux accompagner les adolescents vers une santé mentale plus solide et plus positive. C'est en unissant nos efforts que nous pourrons faire une réelle différence.

# Ressources en santé mentale

**Services pour les jeunes :**

- Jeunesse j'écoute : https://jeunessejecoute.ca/
- Aire ouverte : https://www.lavalensante.com/aireouverte/
- Tel-Jeunes: https://www.teljeunes.com/
- Trouve ta ressource : https://trouvetaressource.com/fr

**Service pour les intervenants :**

- Répertoire d'outils pour favoriser la Santé mentale positive : https://casecultive.ca/

# Références


Agence de la santé publique du Canada (ASPC). (2014). *Promotion de la santé mentale : promouvoir la santé mentale, c'est promouvoir le meilleur de nous-même*. Ottawa (ON). https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/sante-mentale/promotion-sante-mentale.html

Fondation Jeunes en Tête. (2023). *Agir en prévention de la détresse psychologique des jeunes : Contribution à la Stratégie nationale de prévention en santé*. Gouvernement du Québec. https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/sante-services-sociaux/publications-adm/strategie-nationale-prevention-sante/fondation-jeunes-en-tete_contribution-strategie-nationale-de-prevention-en-sante.pdf

Institut de la statistique du Québec (ISQ). (2023). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2022-2023.*

Institut de la statistique du Québec. (2024). *Écoanxiété chez les 15 à 29 ans.* Statistique Québec. https://statistique.quebec.ca/vitrine/15-29-ans/theme/environnement/ecoanxiete

Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). (2022). *La détresse psychologique au travail : un enjeu préoccupant* (Bulletin info-RPS, 3 p.). https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/bulletins/3266-info-rps-03.pdf



**RÉDACTION**
Béatrice Numuhire, agente de planification, de programmation et de recherche, équipe Surveillance, vigie et évaluation

**COORDINATION**
Céline Dufour, coordonnatrice professionnelle, équipe Surveillance, vigie et évaluation

**COLLABORATION**
Virginie Hamel, coordonnatrice professionnelle et psychologue, équipe spécialisée en prévention du suicide

Julie Lemieux, Conseillère en promotion-prévention en contexte scolaire

**DIRECTION**
Jean-Pierre Trépanier, directeur de santé publique



**ÉDITION**
La Direction des communications, des affaires juridiques et affaires corporatives du Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval. Le présent document n'est accessible qu'en version électronique à l'adresse : www.lavalensante.com.


© Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval, 2026.

Ce document peut être reproduit et communiqué au public par quelque moyen que ce soit à des fins éducatives ou non commerciales, à condition d'en mentionner la source.



Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval
Québec