

# LA SANTÉ DES JEUNES AU CANADA :

## PORTRAIT DE LA SANTÉ MENTALE



**hbsc**

HEALTH BEHAVIOUR IN  
SCHOOL-AGED CHILDREN

WORLD HEALTH ORGANIZATION  
COLLABORATIVE CROSS-NATIONAL STUDY



**RÉSUMÉ**

**RÉSULTATS D'UNE ÉTUDE MULTINATIONALE SUR  
LA SANTÉ ET LES COMPORTEMENTS DE SANTÉ DES  
JEUNES MENÉE AUPRÈS D'ÉLÈVES CANADIENS DE LA  
6<sup>e</sup> À LA 10<sup>e</sup> ANNÉE**

Wendy Craig  
Valerie Pagnotta  
Stephanie Wadge  
Matthew King  
William Pickett



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

**Canada**

**PROMOUVOIR ET PROTEGER LA SANTE DES CANADIENS GRACE AU LEADERSHIP, AUX PARTENARIATS, A L'INNOVATION ET AUX INTERVENTIONS EN MATIERE DE SANTE PUBLIQUE.**

— *Agence de la santé publique du Canada*

Also available in English under the title:

The Health of Young People in Canada: Focus on Mental Health - Executive Summary

Pour obtenir plus d'information, veuillez communiquer avec :

Agence de la santé publique du Canada

Indice de l'adresse 0900C2

Ottawa (Ontario) K1A 0K9

Tél. : 613-957-2991

Sans frais : 1-866-225-0709

Téléc. : 613-941-5366

ATS : 1-800-465-7735

Courriel : [publications-publications@hc-sc.gc.ca](mailto:publications-publications@hc-sc.gc.ca)

© Sa Majesté le Roi du chef du Canada, représentée par le ministre de la Santé, 2025

Date de publication : mars 2025

La présente publication peut être reproduite sans autorisation pour usage personnel ou interne seulement, dans la mesure où la source est indiquée en entier.

Cat. : HP15-13/2025-1F-PDF

ISBN : 978-0-660-75594-6

Pub. : 240819



# INTRODUCTION

L'enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (enquête HBSC) est une étude multinationale menée en collaboration avec l'Organisation mondiale de la santé sur le plan international, ainsi qu'avec l'Agence de la santé publique du Canada. L'étude permet de mieux comprendre la santé et le bien-être des jeunes de la 6e à la 10e année au Canada, et d'éclairer les politiques de santé et les programmes de promotion de la santé à l'échelle provinciale, territoriale, nationale et internationale. Le présent rapport national expose les thèmes émergents et les principales conclusions de l'enquête canadienne de 2022-2023.

Le rapport national, intitulé *La santé des jeunes au Canada : portrait de la santé mentale*, présente les résultats de l'édition 2022 de l'enquête HBSC, à laquelle ont participé 317 écoles au Canada et 26 360 élèves de la 6e à la 10e année. Pour assurer une interprétation optimale du rapport, nous avons sollicité l'avis d'un groupe de jeunes de l'ensemble du Canada. Ceux-ci nous ont fait part de leurs réflexions, de leur contexte personnel et de leurs perspectives sur les résultats de l'enquête HBSC. Outre leurs suggestions pour améliorer le contenu du questionnaire, ils ont également identifié plusieurs thèmes qui leur semblent actuellement les plus importants.

La santé mentale des jeunes Canadiens et Canadiennes demeure une priorité majeure pour la santé publique et constitue le thème principal de ce rapport. On y présente les indicateurs positifs et négatifs de la santé mentale des jeunes du Canada. On y décrit également les relations entre ces indicateurs et divers comportements et résultats en matière de santé, ainsi que différents contextes.

Le cycle 2022-2023 de l'enquête HBSC est unique, car il a été réalisé principalement après la fin de la pandémie de COVID-19, ce qui a permis aux chercheurs d'avoir un portrait de la situation des jeunes avant et pendant la pandémie. De plus, ce rapport offre une perspective novatrice en mettant en lumière pour la première fois les expériences en matière de santé des jeunes transgenres et de diverses identités de genre (TDIG).

Pour en savoir plus sur les thèmes émergents et sur les conclusions principales, ainsi que sur l'enquête elle-même, veuillez consulter le rapport complet : *La santé des jeunes au Canada : portrait de la santé mentale*, accessible à [insert hyperlink].



## THÈMES ÉMERGENTS

1. Pour la première fois, l'enquête HBSC a permis de documenter **les expériences des jeunes TDIG en matière de santé et de comportements de santé**. Les résultats sont préoccupants, car les jeunes TDIG font état de moins bons résultats en matière de santé et d'une plus grande fréquence des comportements à risque pour la santé, et ce pour presque tous les indicateurs de l'enquête.
2. **Les schémas de développement** demeurent une préoccupation importante. Les jeunes de 9<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> année, peu importe leur genre, rapportent des niveaux plus élevés pour presque tous les indicateurs de santé négatifs, en particulier ceux qui ont trait à leur santé mentale.
3. **La santé des filles cisgenres** demeure un sujet de préoccupation, car celles-ci éprouvent des problèmes de santé importants dans de nombreux domaines.
4. **Les relations sont importantes**. Les élèves qui font état de relations solides avec leurs parents, leur famille, leurs amis et au sein de leur école sont beaucoup plus susceptibles d'afficher une meilleure santé mentale et des niveaux de bien-être supérieurs.
5. **Les jeunes qui se trouvent dans des contextes défavorables** peuvent s'en sortir mieux s'ils évoluent dans un environnement positif à l'école, au sein des groupes de camarades, dans la collectivité et, surtout, à la maison. Chez les élèves dont la famille est moins aisée, on observe des relations étroites entre le nombre de ressources liées à la santé présents dans leur vie et de nombreux résultats positifs en matière de santé, notamment sur les plans physique, social, émotionnel et spirituel.
6. **La pandémie de COVID-19** a eu des conséquences négatives sur la vie de la plupart des jeunes, mais l'ampleur de ces conséquences est limitée chez la plupart des participants à l'enquête. Ces résultats donnent à penser que les jeunes sont peut-être plus résilients qu'on ne le croit.



# LES PRINCIPAUX RÉSULTATS

## SANTÉ MENTALE

Par rapport aux filles cisgenres et aux jeunes TDIG, les garçons cisgenres présentent des niveaux relativement élevés d'indicateurs de santé mentale positifs (satisfaction à l'égard de la vie, confiance en soi) et des niveaux relativement faibles de mesures indiquant une mauvaise santé mentale (sentiment de nervosité, solitude, etc.). Un nombre inquiétant de filles cisgenres et de jeunes TDIG déclarent se sentir « tristes ou désespérés », « seuls », avoir des problèmes de santé associés à une mauvaise santé mentale et manquer de confiance en eux. Les jeunes TDIG sont les plus susceptibles de faire état de ces problèmes de santé mentale. En général, si l'on compare les résultats de l'enquête actuelle avec ceux des cycles précédents de l'enquête HBSC, on constate qu'au fil du temps, les filles et les garçons déclarent des résultats moins bons en matière de santé mentale.

## FOYER ET FAMILLE

La plupart des garçons cisgenres (p. ex. 85 % de la 6<sup>e</sup> à la 8<sup>e</sup> année) et des filles cisgenres (p. ex. 74 % de la 6<sup>e</sup> à la 8<sup>e</sup> année) font état d'une vie familiale heureuse. De leur côté, les jeunes TDIG font état d'une vie familiale plus difficile et qui leur offre moins de soutien, moins de la moitié d'entre eux et elles déclarant qu'il est facile de communiquer avec leurs parents et plus de la moitié de ceux et celles de 9<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> année indiquant vouloir partir de la maison. Une vie familiale heureuse et un bon soutien familial sont associés à une bonne santé mentale pour tous les jeunes, mais en particulier pour les jeunes dont la famille est moins aisée.

## AMIS

Moins de la moitié des jeunes indiquent avoir un soutien élevé de la part de leurs amis, mais sur une note plus positive, la majorité des jeunes disent qu'il leur est facile de parler avec leur meilleur(e) ami(e). La communication en ligne avec les amis est plus fréquente chez les filles cisgenres que chez les garçons cisgenres et les jeunes TDIG. Le soutien des amis est associé à une santé mentale positive, en particulier chez les filles cisgenres.

## ÉCOLE

La plupart des jeunes déclarent aimer l'école et se sentir soutenus par leurs enseignants, bien que ces proportions soient moins élevées chez les jeunes TDIG. Seulement le quart des jeunes TDIG sont d'avis que les autres élèves de leur école les acceptent comme ils sont. Chez les garçons comme chez les filles, on constate au fil du temps une augmentation de la proportion d'élèves qui ressentent une pression en raison des travaux scolaires, la proportion la plus élevée se trouvant chez les filles. Un climat scolaire positif et la présence d'enseignants bienveillants sont associés à une santé mentale positive pour tous les jeunes.

Figure 1. Élèves qui déclarent s'être sentis, au cours des 12 derniers mois, presque quotidiennement, pendant deux semaines d'affilée ou plus, tellement tristes ou désespérés qu'ils ont dû interrompre certaines de leurs activités habituelles, selon l'année d'études et le genre (%)

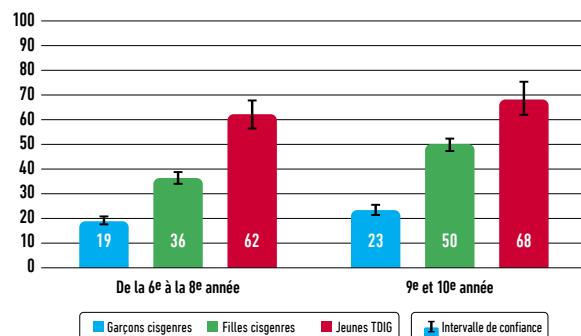
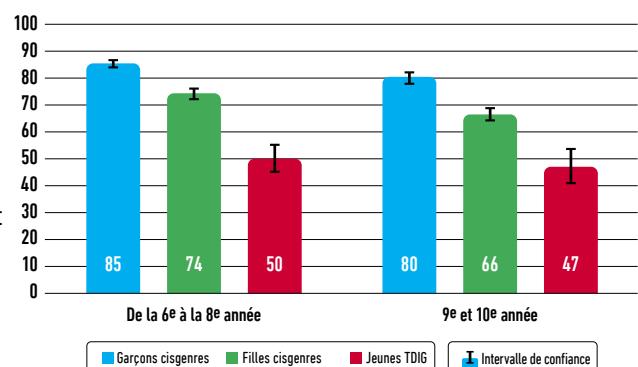


Figure 2. Élèves qui déclarent avoir une vie familiale heureuse, selon l'année d'études et le genre (%)



## COLLECTIVITÉ

On constate au fil du temps chez les filles une augmentation de la méfiance envers le quartier. Les jeunes TDIG sont moins susceptibles que les filles cisgenres d'affirmer qu'ils ont confiance dans les gens de leur quartier, et les filles cisgenres sont moins susceptibles que les garçons cisgenres d'afficher une telle confiance. Le soutien de la collectivité est associé positivement à la satisfaction à l'égard de la vie et au bien-être pour tous les jeunes. Ces relations sont particulièrement marquées chez les jeunes TDIG et les filles cisgenres de la 6<sup>e</sup> à la 8<sup>e</sup> année dont la famille est moins aisée.

## ACTIVITÉ PHYSIQUE, TEMPS D'ÉCRAN ET SOMMEIL

La plupart des garçons cisgenres font état de niveaux d'activité physique élevés, et la majorité des jeunes cisgenres respectent les recommandations sur les heures de sommeil. Les filles cisgenres et les jeunes TDIG déclarent de faibles niveaux d'activité physique qui sont inquiétants, et les jeunes TDIG font état de niveaux élevés de troubles du sommeil (difficulté à s'endormir ou à rester endormi; somnolence diurne). La grande majorité des jeunes (entre 89 et 96 %) ne respectent pas la recommandation sur le temps d'écran quotidien.

## ALIMENTATION SAINTE

On constate avec optimisme que la majorité des jeunes indiquent ne pas avoir été en situation d'insécurité alimentaire. L'utilisation d'un indice de la sécurité alimentaire révèle que 34 % des élèves font état d'une sécurité alimentaire faible et 9 % font état d'une sécurité alimentaire très faible. Plus les jeunes cisgenres avancent en âge, moins ils font état de pratiques alimentaires favorables à la santé, par exemple la prise du déjeuner et la prise de repas en famille. On observe une baisse de la fréquence de consommation de fruits et de légumes par rapport aux cycles d'enquête précédents, assortie d'une augmentation de la consommation de sucreries et de boissons gazeuses ordinaires. Dans l'ensemble, les jeunes TDIG font état des niveaux les plus bas de comportements alimentaires favorables à la santé.

## POIDS SANTÉ

La proportion de jeunes dont l'indice de masse corporelle correspond à la catégorie du surpoids ou de l'obésité est élevée (22 % pour les garçons cisgenres de 9<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> année et 30 % pour les filles cisgenres de 9<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> année). Au cours des six derniers cycles de l'enquête HBSC, la majorité des garçons et des filles ont affiché un poids normal et la proportion d'élèves dont l'indice de masse corporelle est classé dans la catégorie du surpoids ou de l'obésité est restée relativement stable. Les jeunes TDIG sont plus susceptibles que les jeunes cisgenres de se considérer comme trop gros ou trop grosses et de faire l'objet de moqueries en raison de leur poids.

## BLESSURES ET COMMOTIONS

### CÉRÉBRALES

On observe une diminution par rapport aux niveaux précédents de la proportion d'élèves déclarant avoir subi au cours des 12 derniers mois une blessure exigeant des soins médicaux, qui s'explique peut-



être par la présence de la pandémie de COVID-19. Le fait que 1 jeune sur 10 ait subi une commotion cérébrale est préoccupant, en raison des effets à court et à long terme sur la santé et le bien-être.

## INTIMIDATION ET VIOLENCE EN CONTEXTE AMOUREUX

Moins d'élèves déclarent avoir été auteurs d'intimidation par rapport à 2018, mais la proportion de jeunes qui déclarent avoir été victimes d'intimidation a augmenté de 12 points de pourcentage. Les jeunes TDIG sont les plus susceptibles de déclarer avoir été victimes d'intimidation, peu importe la forme de celle-ci. Les cas d'intimidation sont préoccupants, car ils sont systématiquement associés à de moins bons résultats en matière de santé mentale.

Entre 5 et 22 % des jeunes déclarent avoir été victimes de violence en contexte amoureux. Les filles cisgenres et les jeunes TDIG sont plus susceptibles que les garçons cisgenres d'avoir fait l'objet de diverses formes de violence en contexte amoureux (contrôle/blessures émotionnelles; violence via les médias sociaux).

## SANTÉ SPIRITUELLE

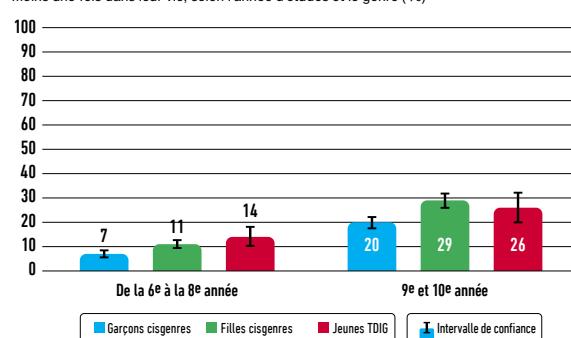
Pour la plupart des jeunes cisgenres, les relations avec soi-même sont un aspect important. Ce résultat est encourageant, car le fait de considérer ces relations comme importantes est un facteur prédictif d'une santé mentale positive. Les filles cisgenres font état de niveaux relativement élevés quant à l'importance des relations avec les autres, ce qui est également fortement associé à une bonne santé mentale. Les jeunes TDIG sont moins enclins que leurs pairs cisgenres à considérer comme importantes les relations avec soi-même, avec les autres et avec le transcendant. Une plus grande proportion d'élèves de la 6<sup>e</sup> à la 8<sup>e</sup> année que d'élèves de 9<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> année déclarent que les relations avec la nature sont importantes pour eux.

## CONSOMMATION DE SUBSTANCES ET D'ALCOOL

Une très faible proportion de jeunes déclarent fumer des cigarettes.

Cependant, le vapotage est courant chez tous les jeunes, jusqu'à un élève sur quatre indiquant avoir vapoté au moment où il atteint la 10<sup>e</sup> année. Les taux de vapotage sont particulièrement préoccupants chez les filles, des augmentations frappantes étant observées depuis 2018. De même, davantage de filles déclarent avoir déjà consommé du cannabis. Une plus grande pratique du vapotage et une plus grande consommation de cannabis sont associées à des indicateurs de santé mentale négatifs.

**Figure 3.** Élèves qui déclarent avoir utilisé une vapoteuse (aussi appelée cigarette électronique) au moins une fois dans leur vie, selon l'année d'études et le genre (%)



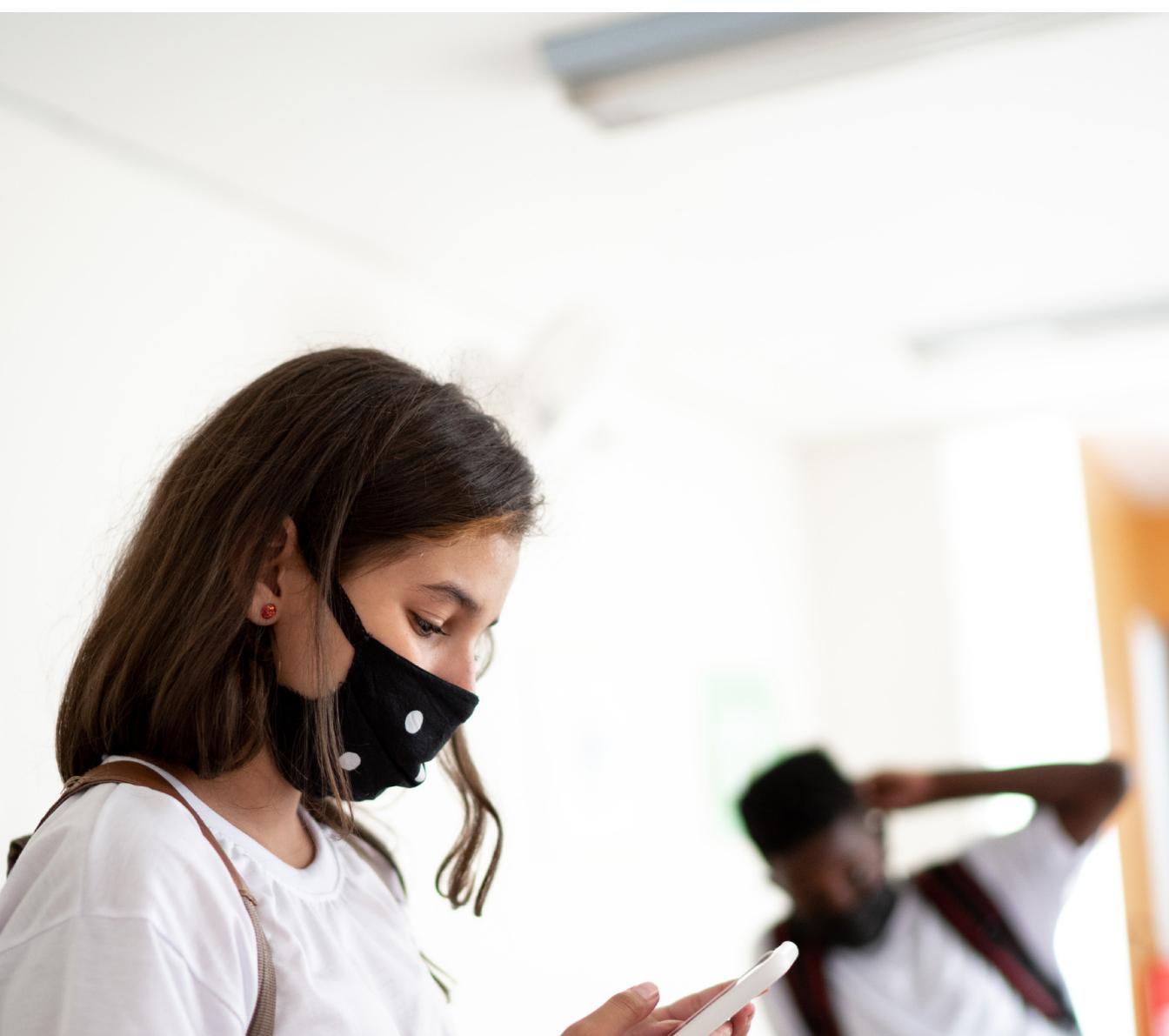
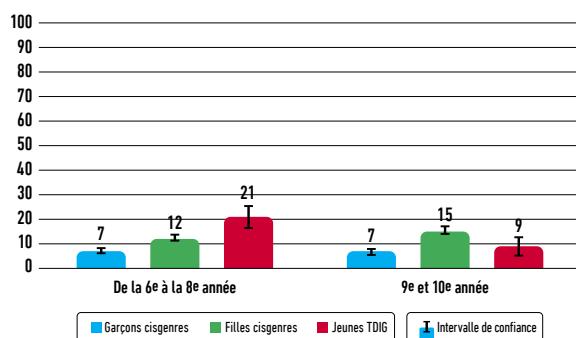
## SANTÉ SEXUELLE

Parmi les jeunes qui ont eu des rapports sexuels, des proportions similaires de garçons cisgenres et de filles cisgenres déclarent avoir utilisé un moyen de contraception (principalement des condoms). Les filles cisgenres et les jeunes TDIG de 9<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> année sont plus susceptibles que les garçons cisgenres de faire état de pratiques de sextage. La proportion de 5 % de jeunes qui déclarent avoir envoyé le sexto d'une autre personne sans consentement est préoccupante.

## UTILISATION DES MÉDIAS SOCIAUX

Les filles cisgenres et les jeunes TDIG sont les plus nombreux à faire état d'une utilisation problématique des médias sociaux et à essayer d'atteindre une forme corporelle idéale par des moyens promus sur les médias sociaux. L'utilisation problématique des médias sociaux est associée à une hausse de la probabilité de faire état d'un sentiment de solitude et de problèmes de santé, ainsi qu'à une baisse de la satisfaction à l'égard de la vie et du bien-être. Ces relations sont particulièrement marquées chez les filles cisgenres dont la famille est moins aisée.

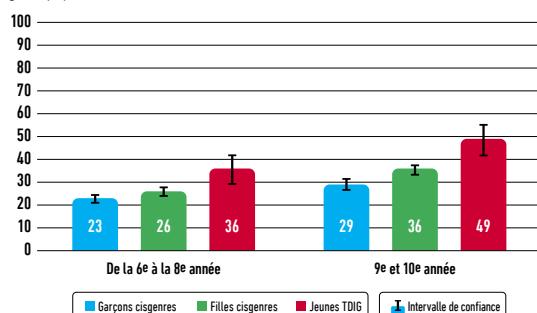
**Figure 4.** Élèves qui font état d'une utilisation problématique des médias sociaux, selon l'année d'études et le genre (%)



## COVID-19 ET SANTÉ

Dans l'ensemble, la pandémie de COVID-19 a eu des conséquences négatives sur la satisfaction à l'égard de la vie et le bien-être des jeunes et est également associée à une augmentation de la solitude et des problèmes de santé. Bien que l'ampleur de ces conséquences soit limitée chez la plupart des participants à l'enquête, on a constaté une incidence négative marquée sur la vie de certains groupes de jeunes, en particulier les jeunes TDIG dont la famille est moins aisée.

**Figure 5.** Élèves qui déclarent que la pandémie de COVID-19 a eu des conséquences plutôt négatives ou très négatives relativement à l'aspect : « ta vie dans son ensemble », selon l'année d'études et le genre (%)



## POINTS DE VUE ET PRIORITÉS DES JEUNES

Dans le cadre du présent rapport, les chercheurs et chercheuses de l'enquête HBSC ont sollicité l'avis des jeunes. Cette démarche est importante, car elle permet d'ancrer les résultats dans les expériences vécues par des jeunes issus de milieux et de contextes différents. Le groupe consultatif de jeunes de l'enquête HBSC est composé de 12 jeunes de tout le Canada. Ce groupe a été mis sur pied afin d'obtenir le point de vue des jeunes à des étapes clés de l'élaboration et de l'interprétation de l'enquête HBSC au Canada. Ses membres ont entre autres été appelés à donner leur avis sur l'importance de nouveaux éléments à inclure dans le questionnaire d'enquête, à participer à des groupes de discussion pour vérifier la clarté et la compréhension de certains éléments, à interpréter les résultats de l'étude et à donner des conseils pour les recherches en cours. Dans le cadre de cette démarche, il leur a été demandé de passer en revue chaque chapitre et de donner leur point de vue sur son contenu. Ils ont ainsi offert leurs réflexions (présentées sous forme de citations) afin que les lecteurs puissent « entendre leur voix » lors de la lecture des résultats de l'enquête.

Lors d'une rencontre récapitulative finale, il a été demandé aux jeunes conseillers et conseillères d'examiner les résultats de l'enquête dans leur ensemble, puis de classer les questions les plus importantes qui ont une incidence sur la santé et le bien-être des jeunes au Canada, mais de leur point de vue. Ce qui suit est un bref résumé de leurs observations, organisées de manière conceptuelle en fonction des idées et thèmes les plus importants qui ont émergé de nos discussions.



1. La **santé mentale** reste une priorité majeure pour les jeunes, surtout après la pandémie de COVID-19. Cela s'applique particulièrement aux filles cisgenres et aux jeunes transgenres et de diverses identités de genre (TDIG) du Canada. Les jeunes expriment le besoin d'avoir plus de soutien et de services à l'école et dans la collectivité pour les aider à surmonter leurs problèmes de santé mentale.

**« Je suis une fille cisgenre. J'ai l'impression que les résultats correspondent à mes expériences, mais qu'ils ne les représentent pas complètement. Je me sens plus seule, moins soutenue, moins acceptée, et je n'aime pas autant l'école parce que je ne peux pas explorer pleinement mes centres d'intérêt. Par contre, je suis aussi moins nerveuse et j'ai plus confiance en moi parce que je m'accepte davantage. »**

2. Les **attentes liées au genre** ont été l'une des principales questions soulevées par de nombreux membres du groupe consultatif de jeunes de l'enquête HBSC. Ces attentes concernent les normes sociales associées au fait d'être un garçon cisgenre, une fille cisgenre ou un jeune TDIG dans la société canadienne. Beaucoup ressentent une pression d'avoir à se conformer à des rôles sexués stéréotypés qui déterminent leur façon de se comporter, et cette pression est ressentie comme ayant un effet négatif sur leur santé.



**« Je m'attendais à ce que moins de garçons cisgenres déclarent se sentir seuls que de filles cisgenres. Je m'attendais à ça parce qu'en général, les garçons ne partagent pas autant leurs émotions et sont donc plus susceptibles de mentir à ce sujet. Je pense que les garçons cisgenres ressentent en fait autant de solitude que les filles cisgenres, mais qu'ils ne veulent pas l'admettre. »**

**« La question du genre est très déroutante, selon la façon dont tu as été élevé, et tu dois trouver où tu te situes dans tout ça. Et lorsque tu te rends compte des options limitées que tu as si tu ne t'identifies pas comme un garçon ou comme une fille, ça peut être vraiment déconcertant. Ça peut être éprouvant mentalement et émotionnellement. Essayer de trouver des gens qui te comprennent peut aussi être difficile. »**

**« N'ignorez pas les jeunes transgenres et de genre queer, et faites entendre leurs voix! Sincèrement, une jeune personne de genre queer de Québec. »**

4. Les **médias sociaux** influencent beaucoup les comportements et les expériences des jeunes en matière de santé. Certains jeunes ont indiqué que cette question est devenue encore plus importante durant la pandémie.

**« Les médias sociaux ont une très grande influence sur tous ces thèmes. Par exemple, le régime alimentaire, la façon dont nous nous habillons, notre apparence... les médias sociaux peuvent influencer toutes ces choses. Les médias sociaux ont un impact sur presque tout ce qui est lié à la santé. »**

3. Les **jeunes TDIG** font état de moins bons résultats en matière de santé sur plusieurs plans. Beaucoup d'entre eux n'ont pas de relations positives solides à la maison, avec leurs amis et à l'école, et ils ne se sentent pas en sécurité dans leur quartier. Pour la majorité des comportements liés à la santé, ce sont les jeunes TDIG qui éprouvent le plus de problèmes, qui sont probablement les moins reconnus et qui reçoivent le moins de soutien en tant que communauté.



5. Les jeunes veulent **plus de soutien et de liens** à l'école, dans la collectivité et de la part des adultes qui les entourent. Les jeunes accordent une grande importance aux relations avec leurs pairs, leurs parents et leurs enseignants, et reconnaissent qu'elles jouent un rôle central dans leurs comportements. Les jeunes Canadiens et Canadiennes souhaitent que les adultes les soutiennent davantage et que leur école et leur collectivité soient des endroits sûrs pour eux. Ils estiment que le système scolaire et les autorités gouvernementales concernées pourraient faire davantage pour les soutenir.

**« Je dirais aux directions d'école et aux dirigeants gouvernementaux qu'il faut s'occuper davantage des jeunes, qu'il s'agisse du vapotage dès la 6e année ou du fait de ne pas se sentir en sécurité dans son quartier, ce n'est pas acceptable. En tant que dirigeants, ils doivent agir, ne pas se contenter d'installer une affiche dans le couloir sur le sujet, mais vraiment travailler avec les élèves et établir un plan pour résoudre ces problèmes. »**



6. **La prise de risque est en évolution**, de nouvelles expressions de comportement remplaçant les anciennes (p. ex. le vapotage qui remplace le tabagisme, la cyberintimidation qui remplace l'intimidation en face à face) et de nouvelles expressions en ligne de comportements à risque apparaissant au fur et à mesure que les communications virtuelles deviennent la norme.

**« Chaque fois que je vais aux toilettes, c'est difficile de circuler entre toutes les filles qui vapotent. »**