



Rapport d'analyse

Comprendre la jeunesse québécoise d'aujourd'hui

Sondage auprès des jeunes Québécois âgés
de 12 à 17 ans

Date : juin 2026
Projet 10015246



Méthodologie

Méthodologie

Contexte et objectifs

L'adolescence est une période charnière marquée par des questionnements identitaires, des transformations relationnelles et une exposition accrue à diverses pressions personnelles, scolaires et sociales. Dans un contexte en constante évolution, les jeunes font face à des réalités multiples qui influencent leur bien-être, leurs relations et leur santé mentale.

Dans ce cadre, **Tel-Jeunes a mandaté Léger afin de réaliser une étude visant à brosser un portrait actuel des jeunes Québécois-es âgé-es de 12 à 17 ans.**

Approche méthodologique

La collecte de données a été réalisée par le biais d'un **sondage en ligne** administré auprès des jeunes **âgés de 12 à 17 ans**, résidant au Québec et pouvant s'exprimer en français ou en anglais.

→ L'échantillon a été tiré aléatoirement à partir du panel d'internautes de Léger (LÉO). Pour les jeunes âgés de 12 à 15 ans, le recrutement s'est effectué par l'entremise de leurs parents, afin d'obtenir leur consentement explicite à la participation de leur enfant au sondage. Les jeunes âgés de 16 et 17 ans ont été recrutés directement par le biais du panel, ou par l'intermédiaire de leurs parents.

Échantillon

L'échantillon est composé de **1 201 jeunes** répondant aux critères susmentionnés.

À titre indicatif, pour un échantillon probabiliste de même taille (n=1 201), la marge d'erreur maximale est de +/- 2,8% (19 fois sur 20).

Collecte des données

Avant d'entreprendre la collecte officielle des données, un prétest a été réalisé le 1^{er} avril 2026 afin de valider le questionnaire et d'assurer son déroulement logique.

La collecte des données s'est poursuivie du 2 au 16 avril 2026 inclusivement.

Pondération

Afin de rendre l'échantillon représentatif de la population étudiée, les données brutes de l'étude ont été pondérées selon la région de résidence, l'âge et le genre selon les informations de la base administrative.

Notes de lecture du rapport

ARRONDISSEMENT DES PROPORTIONS

Le complément à 100% est attribuable à l'arrondissement à l'entier des proportions ou à la non-réponse.

Dans certains cas, les personnes répondantes pouvaient fournir plus d'une réponse. Les totaux présentés à ces questions sont par conséquent supérieurs à 100%.

DIFFÉRENCES SIGNIFICATIVES

Les résultats présentant des différences significatives pertinentes sont présentés dans les tableaux et graphiques, ou dans les commentaires d'analyse.

Les données en caractères **rouges** signalent une proportion significativement inférieure à celle des autres répondant-es. À l'inverse, les données en caractères **verts** signalent une proportion significativement supérieure à celle des autres répondant-es.

Résultats

1. Satisfaction générale à l'égard de sa vie

Sur une échelle de 0 à 10, où 0 signifie « pas du tout satisfait·e » et 10 signifie « totalement satisfait·e », à quel point es-tu satisfait·e de ta vie en ce moment?

Base : l'ensemble des jeunes interrogés (n=1 201)

→ Constat

Interrogés sur leur satisfaction générale à l'égard de leur vie, plus des trois quarts des jeunes se disent satisfaits (77%). **Cette satisfaction apparaît toutefois davantage modérée**, la majorité d'entre eux se déclarant plutôt satisfaits (52%).

Ainsi, **près d'un jeune sur quatre (23%) se dit peu ou pas du tout satisfait de sa vie**. Cette proportion augmente de façon importante parmi les jeunes qui s'identifient à la communauté 2SLGBTQ+ (43%) et ceux âgés de 17 ans (31%). Les jeunes femmes se disent également un peu plus insatisfaites que les garçons (27% contre 19%).



SATISFACTION GÉNÉRALE : 77%



	Total	Genre		Âge						S'identifie comme appartenant à la diversité de genre ou sexuelle	
		Masculin	Féminin	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans	Oui	Non
n=	1 201	614	582	198	187	207	217	232	160	79	1 103
TOTAL SATISFAIT·E	77%	81%	73%	77%	82%	79%	74%	78%	69%	57%	79%
Très satisfait·e (notes 9-10)	25%	27%	23%	28%	26%	24%	20%	25%	27%	19%	25%
Plutôt satisfait·e (notes 7-8)	52%	54%	50%	50%	56%	55%	54%	53%	42%	38%	53%
Peu ou pas du tout satisfait·e (notes 0-6)	23%	19%	27%	22%	18%	21%	26%	21%	31%	43%	21%
Moyenne (sur 10)	7,4	7,6	7,2	7,5	7,6	7,5	7,3	7,4	7,2	6,5	7,5

Le complément à 100% représente la non-réponse.

2. Perceptions à l'égard de soi-même (1/2)

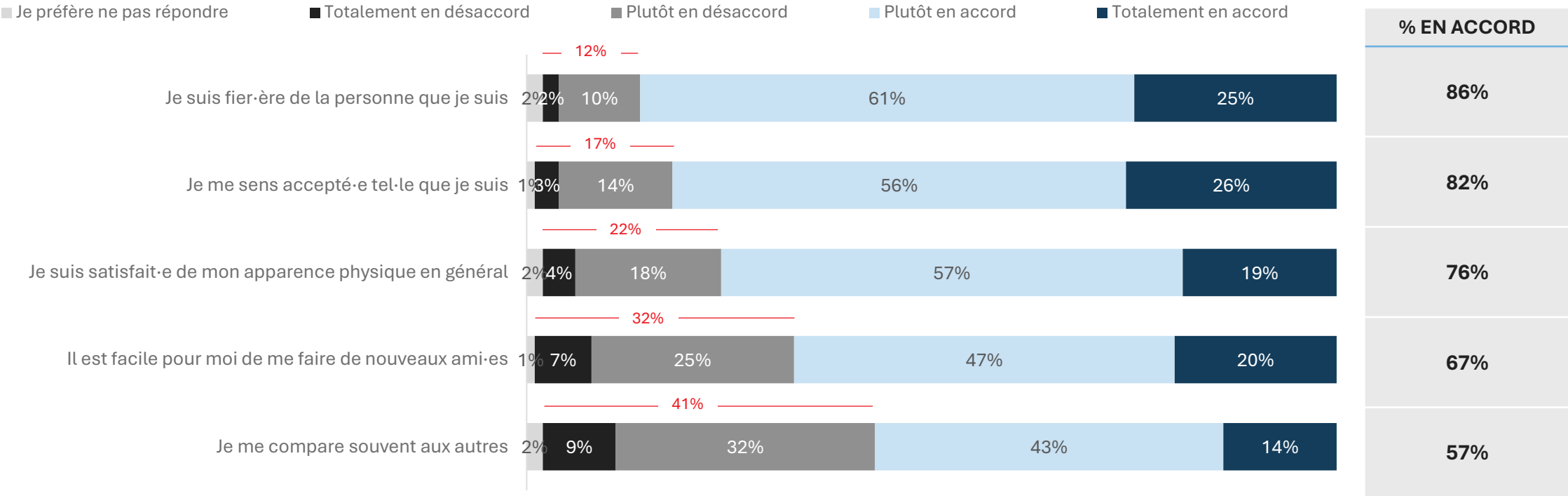
Dans quelle mesure es-tu en accord ou en désaccord avec les énoncés suivants?

Base : l'ensemble des jeunes interrogés (n=1 201)

→ Constat

Dans l'ensemble, les jeunes présentent une perception plutôt positive d'eux-mêmes. La plupart se disent fiers de la personne qu'ils sont (86%), se sentent acceptés pour ce qu'ils sont (82%) et sont généralement satisfaits de leur apparence physique (76%). Or, pour l'ensemble de ces énoncés, la majorité rapporte un degré d'accord modéré, signe que leur estime d'eux-mêmes n'est pas pleinement consolidée. En ce sens, 57% des jeunes disent se comparer souvent à leurs pairs, témoignant d'une sensibilité importante au regard des autres.

Par ailleurs, **près du tiers des jeunes jugent difficile** d'élargir leur cercle (32%).



2. Perceptions à l'égard de soi-même (2/2)

Dans quelle mesure es-tu en accord ou en désaccord avec les énoncés suivants?

Base : l'ensemble des jeunes interrogés (n=1 201)

→ Constat

Au regard du profil des jeunes, plusieurs écarts importants émergent en matière de perception de soi. Les **filles présentent des perceptions un peu plus critiques que les garçons**, notamment sur leur apparence physique et leur capacité à se faire de nouveaux ami·es, et se comparent davantage aux autres, tel qu'illustré dans le tableau ci-dessous.

Des écarts d'autant plus marqués sont observés chez les jeunes s'identifiant à la communauté 2SLGBTQ+. À peine plus de la moitié d'entre eux se sentent acceptés tels qu'ils sont (57%), sont satisfaits de leur apparence (53%) ou estiment facile de se faire de nouveaux ami·es (53%), tandis que plus de sept sur dix (71%) disent se comparer souvent aux autres.

Enfin, **les jeunes peu ou pas satisfaits de leur vie** présentent le profil le plus fragilisé. Moins de six sur dix se disent fiers de la personne qu'ils sont (58%) ou se sentent acceptés (53%), des proportions qui diminuent davantage lorsqu'il est question de leur apparence (48%) et surtout de leur capacité à se faire de nouveaux ami·es (39%). **On peut penser que ces deux dernières dimensions jouent un rôle particulièrement important dans leur insatisfaction à l'égard de leur vie.**

% EN ACCORD	Total	Genre		S'identifie comme appartenant à la diversité de genre ou sexuelle		Satisfaction à l'égard de sa vie	
		Masculin	Féminin	Oui	Non	Satisfait·e	Peu ou pas satisfait·e
n=	1 201	614	582	79	1 103	923	274
Je suis fier·ère de la personne que je suis	86%	87%	84%	70%	87%	94%	58%
Je me sens accepté·e tel·le que je suis	82%	84%	80%	57%	84%	90%	53%
Je suis satisfait·e de mon apparence physique en général	76%	80%	73%	53%	78%	85%	48%
Il est facile pour moi de me faire de nouveaux ami·es	67%	70%	63%	53%	68%	75%	39%
Je me compare souvent aux autres	57%	50%	65%	71%	56%	53%	72%

3. Perceptions par rapport au climat relationnel (1/2)

Dans quelle mesure es-tu en accord ou en désaccord avec les énoncés suivants?

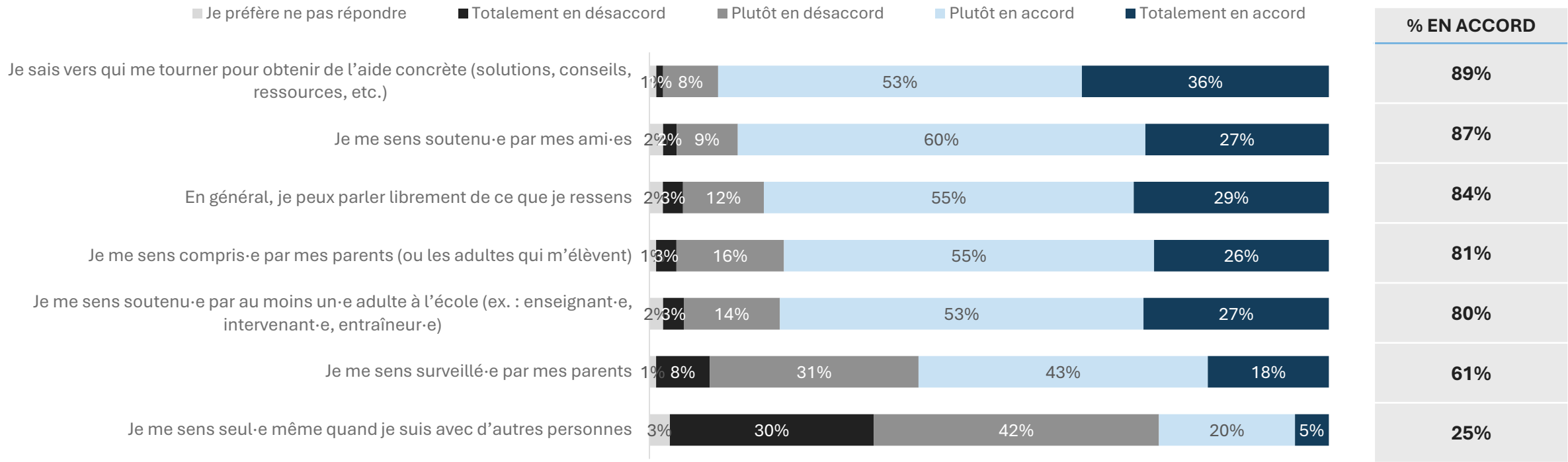
Base : l'ensemble des jeunes interrogés (n=1 201)

→ Constat

Dans l'ensemble, **les jeunes rapportent un climat relationnel globalement positif**. Une large majorité indique savoir vers qui se tourner pour obtenir de l'aide (89%), se sentir soutenue par ses ami·es (87%) et pouvoir parler librement de ce qu'elle ressent (84%). La relation avec les adultes apparaît également favorable, alors qu'environ huit jeunes sur dix s'estiment compris par leurs parents (81%) et soutenus par au moins un adulte à l'école (80%) et soutenus par au moins un adulte à l'école (80%) et soutenus par au moins un adulte à l'école (80%).

→ Toutefois, ce réseau de soutien ne se traduit pas toujours par un réel sentiment de connexion. En effet, un jeune sur quatre (25%) indique se sentir seul même lorsqu'il est entouré.

Par ailleurs, 61% disent avoir le sentiment d'être surveillés par leurs parents, révélant une relation perçue comme soutenante, mais parfois contraignante.



3. Perceptions par rapport au climat relationnel ^(2/2)

Dans quelle mesure es-tu en accord ou en désaccord avec les énoncés suivants?

Base : l'ensemble des jeunes interrogés (n=1 201)

→ Constat

Comme c'était le cas lorsqu'il était question d'estime de soi, **les jeunes s'identifiant à la communauté 2SLGBTQ+ et ceux qui se disent peu ou pas satisfaits de leur vie présentent un profil plus vulnérable, cette fois-ci caractérisé par un niveau de soutien perçu comme plus faible**. D'ailleurs, parmi ces jeunes, plus de quatre sur dix se sentent seuls même lorsqu'ils sont entourés (41% et 46%).

Chez les jeunes peu ou pas satisfaits de leur vie, la relation avec les parents apparaît plus tendue : ils sont plus nombreux à se sentir surveillés (68%) que compris par leurs parents (56%).

% EN ACCORD	Total	S'identifie comme appartenant à la diversité de genre ou sexuelle		Satisfaction à l'égard de sa vie	
		Oui	Non	Satisfait·e	Peu ou pas satisfait·e
n=	1 201	79	1 103	923	274
Je sais vers qui me tourner pour obtenir de l'aide concrète (solutions, conseils, ressources, etc.)	89%	79%	90%	93%	77%
Je me sens soutenu·e par mes ami·es	87%	79%	88%	92%	71%
En général, je peux parler librement de ce que je ressens	84%	73%	84%	88%	67%
Je me sens compris·e par mes parents (ou les adultes qui m'élèvent)	81%	67%	82%	88%	56%
Je me sens soutenu·e par au moins un·e adulte à l'école (ex. : enseignant·e, intervenant·e, entraîneur·e)	80%	69%	82%	85%	65%
Je me sens surveillé·e par mes parents	61%	65%	60%	59%	68%
Je me sens seul·e même quand je suis avec d'autres personnes	25%	41%	23%	18%	46%

Le sentiment d'être surveillé·e par leurs parents **diminue avec l'âge**, passant de 72% chez les 12-13 ans à 49% chez les 16-17 ans.

4. Freins à la demande d’aide

Si tu vivais un problème important, qui te semblait impossible de surmonter seul·e, qu’est-ce qui pourrait te retenir de demander de l’aide?

Base : l’ensemble des jeunes interrogés (n=1 201), plusieurs mentions possibles

→ Constat

S’ils vivaient un problème important, qui leur semblait impossible de surmonter seul, **84% des jeunes pourraient se retenir de demander de l’aide**, une proportion qui rallie la quasi-totalité des personnes s’identifiant à la communauté 2SLGBTQ+ (97%) et celles qui ne sont pas satisfaites de leur vie actuelle (94%).

Les freins à la demande d’aide sont multiples, particulièrement au sein de ces deux sous-groupes.

Globalement, la peur du jugement figure au premier rang des freins à la demande d’aide (31%), et est une crainte plus présente chez les filles (35%) que chez les garçons (28%).

	Total	S’identifie comme appartenant à la diversité de genre ou sexuelle		Satisfaction à l’égard de sa vie	
		Oui	Non	Satisfait·e	Peu ou pas satisfait·e
n=	1 201	79	1 103	923	274
TOTAL SE RETIENDRAIT DE DEMANDER DE L’AIDE	84%	97%	83%	82%	94%
La peur d’être jugé·e	31%	36%	31%	30%	37%
La peur d’inquiéter mes proches	25%	29%	25%	25%	25%
Le sentiment que mes proches ne comprendraient pas	24%	36%	23%	22%	32%
Le sentiment que ça ne changerait rien	23%	34%	22%	20%	35%
La peur que ça cause des problèmes ou des conséquences	23%	25%	23%	23%	26%
La peur de déranger	20%	38%	19%	18%	25%
Je préfère régler mes problèmes seul·e	16%	13%	15%	14%	21%
Le sentiment que mon problème n’est pas assez grave	14%	21%	14%	13%	18%
La peur que ce ne soit pas confidentiel	10%	12%	10%	9%	15%
Avoir déjà demandé de l’aide sans que ça ait aidé	8%	21%	7%	6%	14%
Rien ne me retiendrait de demander de l’aide	14%	3%	15%	17%	6%
Je préfère ne pas répondre	1%	0%	1%	1%	1%

Le total supérieur à 100% est attribuable à la mention multiple.

5. Principales sources de stress (1/3)

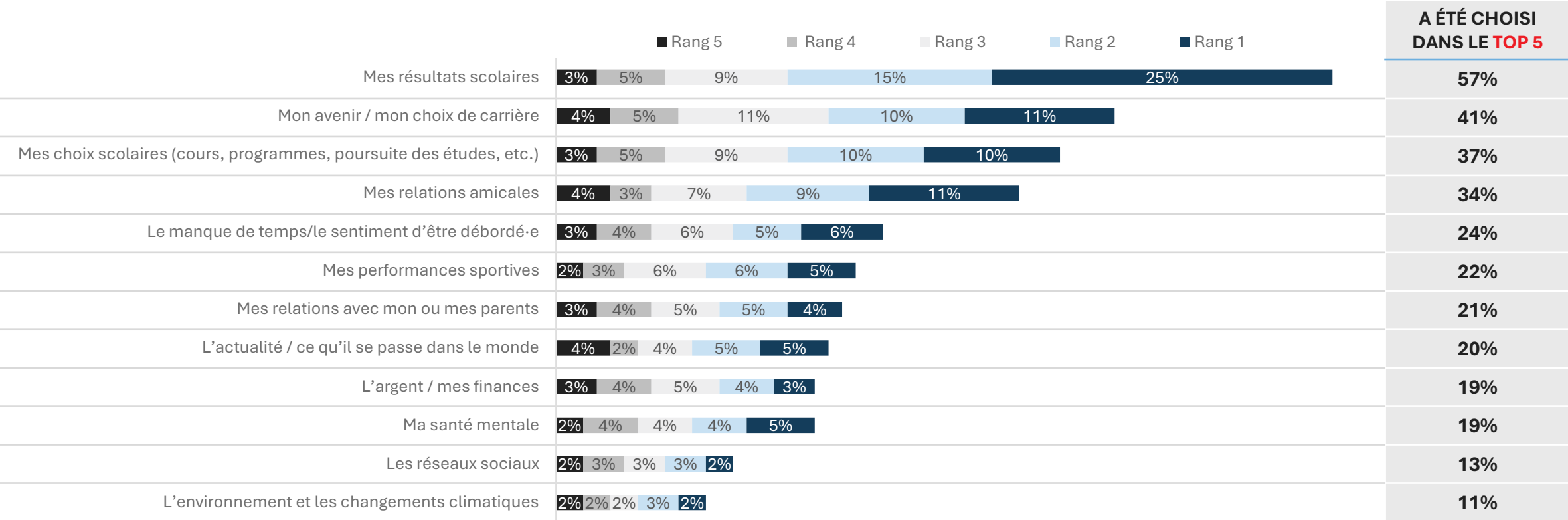
Quelles sont les principales sources de stress ou d’anxiété dans ta vie en ce moment? Tu peux classer jusqu’à cinq éléments.

Base : l’ensemble des jeunes interrogés (n=1 201)

→ Constat

Les **principales sources de stress chez les jeunes sont étroitement liées à l’école et aux choix qui jalonnent leur parcours**. Les résultats scolaires arrivent en tête, plus de la moitié des jeunes les ayant intégrés dans leur top 5 (57%), le quart les plaçant même au premier rang (25%). Les préoccupations liées à l’avenir ou au choix de carrière (41%) ainsi qu’aux choix scolaires (37%) complètent ce trio de tête.

Notons que les relations amicales sont également identifiées par plus du tiers des jeunes (34%).



✖ 10% des jeunes sondés ont dit ne ressentir aucun stress en ce moment.

5. Principales sources de stress (2/3)

Quelles sont les principales sources de stress ou d’anxiété dans ta vie en ce moment? Tu peux classer jusqu’à cinq éléments.

Base : l’ensemble des jeunes interrogés (n=1 201)

→ Constat

Tel qu’illustré dans le tableau ci-dessous et celui de la page suivante, des différences sont observées selon le genre et l’âge des jeunes, reflétant notamment les étapes de leur parcours scolaire et de vie.

TOP 5	Total	Genre		Âge					
		Masculin	Féminin	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans
n=	1 201	614	582	198	187	207	217	232	160
Mes résultats scolaires	57%	51%	63%	52%	63%	60%	59%	57%	49%
Mon avenir / mon choix de carrière	41%	42%	40%	24%	26%	36%	50%	63%	53%
Mes choix scolaires (cours, programmes, poursuite des études, etc.)	37%	37%	36%	31%	31%	28%	38%	47%	46%
Mes relations amicales	34%	28%	41%	45%	36%	39%	30%	26%	27%
Le manque de temps/le sentiment d’être débordé-e	24%	19%	29%	23%	22%	24%	26%	21%	29%
Mes performances sportives	22%	25%	20%	28%	30%	21%	20%	15%	18%

Le total supérieur à 100% est attribuable à la mention multiple.

5. Principales sources de stress (3/3)

Quelles sont les principales sources de stress ou d’anxiété dans ta vie en ce moment? Tu peux classer jusqu’à cinq éléments.

Base : l’ensemble des jeunes interrogés (n=1 201)

TOP 5	Total	Genre		Âge					
		Masculin	Féminin	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	16 ans	17 ans
n=	1 201	614	582	198	187	207	217	232	160
Mes relations avec mon ou mes parents	21%	19%	23%	19%	23%	27%	16%	20%	22%
L’actualité / ce qu’il se passe dans le monde	20%	20%	18%	25%	18%	21%	21%	16%	16%
L’argent / mes finances	19%	23%	16%	9%	9%	13%	25%	25%	39%
Ma santé mentale	19%	15%	23%	12%	14%	21%	24%	21%	25%
Les réseaux sociaux	13%	11%	16%	6%	13%	17%	19%	12%	13%
L’environnement et les changements climatiques	11%	10%	11%	16%	9%	11%	12%	9%	8%
Autre*	3%	3%	2%	4%	4%	3%	2%	2%	2%
Je ne ressens aucun stress en ce moment	10%	14%	7%	11%	11%	14%	8%	9%	9%
Je préfère ne pas répondre	1%	1%	1%	1%	0%	1%	1%	1%	1%

*Les jeunes qui ont sélectionné le choix *Autre* ont été invités à préciser la nature de cette/ces source(s) de stress. Parmi les réponses obtenues, notons les relations amoureuses, la dépendance (sans précision des substances), la santé physique, l’apparence physique, le poids, la transition du primaire au secondaire et l’école (en général, sans mention des résultats ou des choix scolaires).
Le total supérieur à 100% est attribuable à la mention multiple.

6. Perceptions face aux défis et à la capacité d’y faire face (1/2)

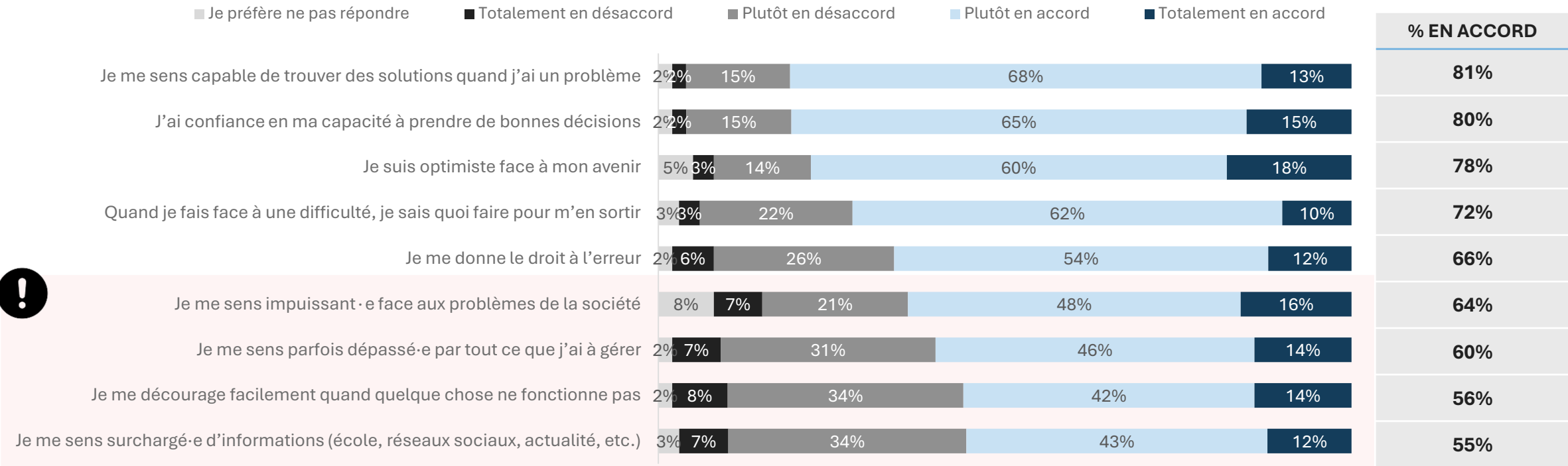
Dans quelle mesure es-tu en accord ou en désaccord avec les énoncés suivants?

Base : l’ensemble des jeunes interrogés (n=1 201)

→ Constat

Dans l’ensemble, les jeunes se montrent **confiants envers leur capacité à faire face aux difficultés**. Une vaste majorité se sent capable de trouver des solutions (81%), de prendre de bonnes décisions (80%) et de poser les gestes nécessaires pour s’en sortir (72%). Ils sont également nombreux à se dire optimistes face à leur avenir (78%) et, malgré certaines réserves, la plupart se montrent indulgents envers eux-mêmes et s’accordent le droit à l’erreur (66%).

Cependant, certains signaux invitent à nuancer ce portrait. Les énoncés liés au sentiment de dépassement, d’impuissance, de découragement ou de surcharge recueillent l’adhésion d’une majorité de jeunes, signe que ces réalités sont bien présentes. Autrement dit, leur confiance coexiste avec des expériences fréquentes de pression et de vulnérabilité au quotidien. Cette tendance est d’ailleurs observée tant chez les garçons que les filles, et nonobstant l’âge.



6. Perceptions face aux défis et à la capacité d’y faire face (2/2)

Dans quelle mesure es-tu en accord ou en désaccord avec les énoncés suivants?

Base : l’ensemble des jeunes interrogés (n=1 201)

→ Constat

Les jeunes peu ou pas satisfaits de leur vie se distinguent par un rapport plus difficile aux défis du quotidien. Ils sont nettement plus nombreux à se sentir dépassés, découragés ou surchargés, ainsi qu’à éprouver un sentiment d’impuissance face à différentes situations.

Cependant, au-delà du sentiment de pression, c’est le rapport à soi, notamment la capacité à se montrer indulgents, qui distingue le plus les jeunes les moins satisfaits de leur vie. À peine la moitié d’entre eux disent se donner le droit à l’erreur (49%), contre 71% chez les jeunes qui rapportent en être satisfaits.

% EN ACCORD	Total	Satisfaction à l’égard de sa vie	
		Satisfait·e	Peu ou pas satisfait·e
n=	1 201	923	274
J’ai confiance en ma capacité à prendre de bonnes décisions	81%	88%	59%
Je me sens capable de trouver des solutions quand j’ai un problème	80%	86%	63%
Je suis optimiste face à mon avenir	78%	85%	52%
Quand je fais face à une difficulté, je sais quoi faire pour m’en sortir	72%	78%	53%
Je me donne le droit à l’erreur	66%	71%	49%
Je me sens impuissant·e face aux problèmes de la société	64%	62%	73%
Je me sens parfois dépassé·e par tout ce que j’ai à gérer	60%	55%	76%
Je me décourage facilement quand quelque chose ne fonctionne pas	56%	51%	71%
Je me sens surchargé·e d’informations (école, réseaux sociaux, actualité, etc.)	55%	53%	64%

7. Mécanismes de gestion des émotions

Lorsque tu ne te sens pas bien (triste, déprimé·e, en colère, stressé·e), comment as-tu tendance à gérer tes émotions?

Base : l'ensemble des jeunes interrogés (n=1 201), plusieurs mentions possibles

→ Constat

Lorsqu'ils ne se sentent pas bien, **les jeunes adoptent des stratégies variées pour gérer leurs émotions**. Les filles ont comme premier réflexe de parler à une personne de confiance (50%), tandis que les garçons privilégient des stratégies de distraction, comme se changer les idées (54%). Soulignons également que les 12-13 ans se distinguent par une plus grande propension à exprimer leurs émotions, notamment en pleurant ou en exprimant leur colère (33% dans les deux cas).

Le facteur le plus déterminant demeure toutefois le niveau de satisfaction à l'égard de la vie. Les jeunes satisfaits privilégient davantage des stratégies considérées comme plus constructives, comme se changer les idées ou parler à quelqu'un. À l'inverse, les jeunes peu ou pas satisfaits ont davantage tendance à s'isoler, à laisser libre cours à leurs émotions négatives et, dans certains cas, à recourir à des stratégies plus à risque, comme la consommation de substances.

	Total	Genre		Âge			Satisfaction à l'égard de sa vie	
		Masculin	Féminin	12-13 ans	14-15 ans	16-17 ans	Satisfait·e	Peu ou pas satisfait·e
n=	1 201	614	582	385	424	392	923	274
Essayer de me changer les idées (musique, sport, jeux, etc.)	50%	54%	46%	50%	53%	48%	52%	43%
Parler à quelqu'un en qui j'ai confiance	44%	39%	50%	41%	44%	48%	48%	32%
M'isoler	37%	35%	40%	39%	37%	35%	33%	52%
Pleurer	28%	16%	40%	33%	26%	25%	24%	41%
Exprimer ma colère (crier, me disputer, dire des choses blessantes)	24%	23%	26%	33%	20%	19%	23%	30%
Écrire ou dessiner ce que je ressens	14%	9%	19%	16%	14%	12%	14%	15%
Chercher des réponses ou du soutien en ligne	6%	5%	6%	4%	6%	7%	5%	8%
Consommer des substances (alcool, drogues)	3%	3%	4%	0%	5%	4%	1%	9%
Autre(s)	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%
Je ne fais rien ou je ne sais pas quoi faire	3%	4%	3%	4%	3%	4%	3%	4%
Je préfère ne pas répondre	1%	1%	1%	2%	0%	1%	1%	1%

Le total supérieur à 100% est attribuable à la mention multiple.

8. Fréquence d'un sentiment de solitude

À quelle fréquence t'arrive-t-il de te sentir seul·e?

Base : l'ensemble des jeunes interrogés (n=1 201)

→ Constat

Globalement, un jeune sur cinq rapporte se sentir seul **chaque semaine** (20%), une proportion un peu plus élevée chez les filles (24% contre 17% des garçons).
Ce sentiment est nettement plus marqué chez les jeunes s'identifiant à la diversité de genre ou sexuelle et chez ceux qui ne sont pas satisfaits de leur vie actuelle, alors que près d'une personne sur deux rapporte ressentir cette solitude de façon hebdomadaire (respectivement 48% et 47%).

	Total	Genre		S'identifie comme appartenant à la diversité de genre ou sexuelle		Satisfaction à l'égard de sa vie	
		Masculin	Féminin	Oui	Non	Satisfait·e	Peu ou pas satisfait·e
n=	1 201	614	582	79	1 103	923	274
TOTAL CHAQUE SEMAINE	20%	17%	24%	48%	18%	12%	47%
Tous les jours ou presque	4%	4%	5%	21%	3%	2%	11%
Plusieurs fois par semaine	16%	13%	19%	27%	15%	10%	36%
Quelques fois par mois	19%	17%	21%	16%	20%	17%	27%
Quelques fois par année	24%	25%	23%	20%	25%	27%	15%
Rarement ou jamais	35%	39%	30%	14%	36%	43%	8%
Je préfère ne pas répondre	2%	2%	2%	2%	2%	1%	3%

9. Fréquence d'un sentiment d'anxiété

À quelle fréquence t'arrive-t-il de te sentir anxieux-se?

Base : l'ensemble des jeunes interrogés (n=1 201)

→ Constat

Lorsqu'il est question d'anxiété, la fréquence apparaît encore plus élevée que pour le sentiment de solitude : **près du tiers des jeunes disent en ressentir chaque semaine (32%)**.
Sans surprise, les mêmes sous-groupes continuent de se démarquer. Toutefois, l'écart entre les filles et les garçons est ici plus marqué que pour le sentiment de solitude, les filles étant nettement plus nombreuses à rapporter ressentir de l'anxiété de façon hebdomadaire (40% contre 24% chez les garçons).

	Total	Genre		S'identifie comme appartenant à la diversité de genre ou sexuelle		Satisfaction à l'égard de sa vie	
		Masculin	Féminin	Oui	Non	Satisfait-e	Peu ou pas satisfait-e
n=	1 201	614	582	79	1 103	923	274
TOTAL CHAQUE SEMAINE	32%	24%	40%	60%	30%	24%	61%
Tous les jours ou presque	12%	7%	17%	33%	10%	6%	30%
Plusieurs fois par semaine	20%	17%	24%	27%	20%	17%	30%
Quelques fois par mois	25%	25%	25%	19%	26%	27%	19%
Quelques fois par année	25%	27%	22%	10%	26%	28%	14%
Rarement ou jamais	17%	21%	11%	9%	17%	20%	5%
Je préfère ne pas répondre	1%	2%	1%	2%	1%	1%	2%

10. Manifestations de la détresse émotionnelle

Lorsqu’une personne traverse une période difficile, il peut lui arriver d’avoir certaines idées ou certaines pensées. Il peut s’agir de pensées négatives, envahissantes ou difficiles à contrôler. Personnellement, dans ta vie, t’est-il déjà arrivé…?

Base : l’ensemble des jeunes interrogés (n=1 201)

➔ Constat

Derrière les perceptions et les défis identifiés, **les résultats montrent que de nombreux jeunes vivent des expériences émotionnelles difficiles**. Une proportion importante d’entre eux rapporte avoir déjà été confrontée à des pensées négatives, envahissantes ou dévalorisantes, et, pour certains, à des idées ou des comportements plus préoccupants.

Certains profils se distinguent par une vulnérabilité émotionnelle plus marquée. C’est notamment le cas des filles, des jeunes s’identifiant à la diversité sexuelle ou de genre, ainsi que de ceux qui se disent peu ou pas satisfaits de leur vie, qui sont proportionnellement plus nombreux à rapporter différentes formes de détresse émotionnelle. Les jeunes en relation amoureuse apparaissent également plus nombreux à rapporter certaines manifestations de détresse, notamment des idées auto-dirigées ou des comportements auto-dommageables. Cette réalité met en lumière que, pour certains jeunes, les relations amoureuses à l’adolescence peuvent s’accompagner d’une intensité émotionnelle accrue ou d’une plus grande vulnérabilité.

	Total	Genre		Âge			Situation amoureuse			Diversité de genre ou sexuelle		Satisfaction à l’égard de sa vie	
		Masculin	Féminin	12-13 ans	14-15 ans	16-17 ans	Célibataire	En relation	C’est compliqué	Oui	Non	Satisfait·e	Peu ou pas satisfait·e
% OUI													
n=	1 201	614	582	385	424	392	907	226	49	79	1 103	923	274
... de dire des choses blessantes à quelqu’un	71%	68%	73%	76%	68%	67%	69%	74%	78%	76%	70%	69%	76%
... d’avoir l’impression que rien ne va s’améliorer	61%	57%	66%	66%	58%	60%	61%	63%	65%	69%	61%	56%	81%
... de penser que tu ne vaux pas grand-chose	50%	47%	52%	49%	51%	49%	48%	56%	55%	69%	48%	42%	75%
... d’avoir des idées noires	26%	21%	30%	22%	28%	28%	24%	32%	39%	57%	23%	20%	47%
... de penser à te faire du mal	17%	13%	21%	14%	18%	20%	14%	27%	29%	49%	15%	12%	35%
... de te blesser volontairement / te mettre en danger	13%	10%	15%	10%	14%	14%	8%	26%	27%	40%	11%	9%	26%

10. Manifestations de la détresse émotionnelle | gradient de la détresse

Lorsqu'une personne traverse une période difficile, il peut lui arriver d'avoir certaines idées ou certaines pensées. Il peut s'agir de pensées négatives, envahissantes ou difficiles à contrôler.

Personnellement, dans ta vie, t'est-il déjà arrivé...?

Base : l'ensemble des jeunes interrogés (n=1 201)

→ Constat

Les expériences vécues par les jeunes ne sont pas toutes de même nature ni de même intensité. Pour mieux en rendre compte, elles ont été regroupées selon un gradient de détresse émotionnelle, allant de réactions plus externes à des formes plus profondes et plus difficiles, dirigées vers soi. Chaque jeune a été associé au niveau le plus élevé de détresse qu'il rapporte.

Au regard des résultats ci-dessous, **la plus grande part des jeunes interrogés rapporte avoir vécu une forme de détresse émotionnelle, sans toutefois avoir d'idée auto-dirigée (50%)**. Pour une part plus restreinte, cette détresse prend des formes plus lourdes : certains jeunes rapportent avoir déjà eu l'idée de se faire du mal (7%), et d'autres avoir posé des gestes qui les mettent en danger (13%). Ce gradient rappelle que, derrière une réalité souvent perçue comme homogène, les jeunes vivent des expériences très variées, avec des seuils de tolérance et des capacités d'adaptation qui leur sont propres, et que, pour plusieurs, la détresse peut être bien réelle et parfois difficile à porter.

**Réaction externalisée
seulement :
13%**

J'ai déjà dit des choses blessantes à quelqu'un, mais sans vivre de détresse émotionnelle plus profonde ni me faire du mal.

**Détresse émotionnelle
sans idée auto-dirigée :
50%**

J'ai déjà ressenti de la détresse (découragement, dévalorisation, idées noires), mais sans penser à me faire du mal.

**Idée auto-dirigée sans
passage à l'action :
7%**

Il m'est déjà arrivé de penser à me faire du mal, sans poser de gestes pour passer à l'action.

**Geste auto-dommageable /
passage à l'action :
13%**

Il m'est déjà arrivé de me faire du mal ou de poser des gestes qui me mettaient en danger.

✗ 18% des jeunes n'ont vécu aucune de ces situations.

Profil des jeunes interrogés

Profil des jeunes interrogés

Le profil est pondéré (n=1 201)

	Total
n=	1 201
Genre	
Masculin	51%
Féminin	49%
Autre identité de genre	<1%
Âge	
12 ans	18%
13 ans	18%
14 ans	17%
15 ans	16%
16 ans	16%
17 ans	15%
Région de résidence	
Montréal RMR	52%
Québec RMR	9%
Autres régions	38%
Originaire du Canada	
Oui	95%
Non	5%

	Total
n=	1 201
S'identifie comme faisant partie de la diversité sexuelle ou de genre (2SLGBTQ+)	
Oui	7%
Non	92%
Situation amoureuse actuelle	
N'est pas en relation amoureuse	76%
Est en relation amoureuse	18%
Avec une seule personne (couple monogame)	18%
Avec plus d'une personne (polyamour, etc.)	1%
C'est compliqué / ne sait pas comment définir la relation	4%
Scolarité actuelle	
TOTAL AUX ÉTUDES	100%
Étudie au primaire	11%
Étudie au secondaire	81%
Étudie dans un centre de formation professionnelle	1%
Étudie dans un centre de formation aux adultes	1%
Étudie au cégep	5%
N'est pas aux études	0%

Léger

Le pouvoir de savoir.

leger360.com