

2026

Tel·jeunes

Portrait croisé des réalités adolescentes au Québec

Mieux comprendre les ados
pour mieux agir.

En collaboration avec



Grâce au précieux soutien de



Tel-jeunes tient à remercier l'ensemble des personnes et des organisations ayant permis la réalisation de ce portrait.

Rédaction

- Lili Trépanier
- Myriam Day Asselin

Révision orthographique

- Aurore Le Bourdon

Direction et coordination du projet

- Annie Papageorgiou
- Charlotte Cagnet

Design graphique

- Catherine Robert

Collaboration

- Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale de l'Université de Sherbrooke
- Léger

Partenaire

- GreenShield

Depuis près de 40 ans, Tel-jeunes est en première ligne des confidences des ados et de leurs parents au Québec. Dans les dernières années, l'organisme a enregistré une hausse importante des demandes d'aide. Rien qu'en 2025, près de 50 000 ados et plus de 10 000 parents ont fait appel à Tel-jeunes, ce qui représente une hausse de 20% en un an et de 37% en quatre ans. À cette augmentation s'ajoute une intensification de la détresse : toujours en 2025, une intervention sur cinq nécessitait une estimation du risque suicidaire.

La détresse chez les ados ne diminue pas, et le besoin d'écoute demeure bien réel.

Face à cette évolution préoccupante, **Tel-jeunes a souhaité approfondir sa compréhension des réalités adolescentes actuelles, pour mieux agir et prévenir.** C'est pourquoi l'organisme a mandaté le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale de l'Université de Sherbrooke, afin de réaliser **la première recension thématique des données des dix dernières années portant sur la santé mentale des jeunes de 12 à 17 ans, au Québec.**

Tel-jeunes a ensuite souhaité donner directement la parole aux ados afin de mieux comprendre leur perception de ces enjeux et leur vécu. C'est dans cette optique que l'organisme a mené, au printemps 2026, **une enquête avec la firme Léger auprès de plus de 1 200 adolescent.e.s québécois.e.s.**

L'échantillon de cette enquête a été constitué de manière à être représentatif des adolescent.e.s du Québec selon leur âge, leur genre et leur région de résidence, permettant ainsi de dresser un portrait fidèle de leurs réalités actuelles.

Ce portrait croisé est le fruit de cette démarche qui réunit trois sources de connaissances complémentaires. En croisant ces regards, **il offre une compréhension globale des réalités adolescentes, en tenant compte de la complexité des facteurs qui influencent le développement et le bien-être des ados.**

Nous avons choisi d'illustrer certaines données en privilégiant les résultats les plus significatifs sur le plan statistique, ainsi que ceux qui permettent de mieux saisir l'ampleur des enjeux auxquels les ados sont confrontés. Enfin, les données présentées dans ce portrait font ressortir des enjeux qui font écho aux préoccupations des instances gouvernementales et des milieux concernés, dans le but d'alimenter la réflexion et d'orienter les actions collectives à mettre en œuvre.



Une détérioration de la santé mentale des adolescent.e.s

Si plusieurs ados disent avoir une bonne santé mentale, les données révèlent néanmoins une détérioration significative de celle des 12 à 17 ans au cours des dernières années.

Données marquantes :

La proportion d'élèves du secondaire présentant **une santé mentale « florissante »** est passée d'environ **47% en 2016–2017 à 36,6% en 2022–2023** (ISQ, 2024).

La proportion de jeunes ayant reçu un diagnostic de dépression, de trouble anxieux ou de trouble alimentaire est en hausse. À titre d'exemple, **les diagnostics de trouble anxieux sont passés de 9% en 2010–2011 à 20% en 2022–2023** (ISQ, 2024).

32% des ados disent ressentir de **l'anxiété chaque semaine** (Léger et Tel-jeunes, 2026).



Ce que l'on observe au centre d'intervention professionnelle Tj

Les **interventions liées à un enjeu de santé mentale** représentent une part croissante des demandes d'aide. Celles-ci sont passées de **40% à 50% au cours des trois dernières années**, une hausse fortement corrélée à l'augmentation des difficultés de santé mentale observées depuis la pandémie.

La dépression, le stress, l'anxiété de performance et la faible estime de soi demeurent centraux dans nos échanges avec les ados.

Par ailleurs, nous remarquons que **le stress et l'anxiété constituent souvent un élément sous-jacent aux demandes d'aide provenant d'ados**, peu importe le sujet abordé. Au-delà du motif initial de consultation, l'intervenant.e doit donc aussi soutenir un niveau élevé de stress et d'anxiété, ce qui complexifie les interventions.

Les filles présentent une vulnérabilité plus importante

Les adolescentes de 12 à 17 ans vivent davantage de détresse psychologique que les garçons du même âge.

Données marquantes :

40% des filles disent **ressentir de l'anxiété au moins une fois par semaine, contre 24%** des garçons (Léger et Tel-jeunes, 2026).

Elles se disent également plus insatisfaites de leur vie que les garçons (**27% contre 19%**) (Léger et Tel-jeunes, 2026).

Près d'une fille de 15 à 19 ans sur dix (11%) rapporte avoir eu **des idées suicidaires sérieuses** au cours des 12 derniers mois (INSPQ, 2026), un indicateur préoccupant de détresse psychologique.

Les filles sont plus nombreuses à présenter **des comportements d'autodévalorisation (52% des filles contre 47% des garçons) et d'automutilation (15% des filles contre 10% des garçons)** (Léger et Tel-jeunes, 2026).



Ce que l'on observe au centre d'intervention professionnelle Tj

Près de 80% des demandes d'aide proviennent de filles. Cette surreprésentation s'explique notamment par une plus grande aisance des adolescentes à exprimer leurs émotions et à solliciter de l'aide directement, tandis que les garçons se tournent davantage vers l'aide informelle. Cet accès privilégié permet à Tel-jeunes d'observer de près l'évolution de la santé mentale et des besoins des adolescentes au fil du temps.

Au cours des dernières années, on observe une intensification de la détresse vécue par les filles, avec davantage de symptômes anxieux et dépressifs, ainsi que des difficultés de régulation émotionnelle pouvant mener à des comportements d'automutilation.

La convergence entre ces observations, les données scientifiques et les résultats de l'enquête populationnelle confirme que **la santé mentale des adolescentes est un enjeu critique, qui nécessite des interventions adaptées.**

Les jeunes des communautés LGBTQ+ constituent le groupe le plus vulnérable

Les adolescent.e.s issu.e.s de la diversité sexuelle et de genre présentent des indicateurs de détresse psychologique extrêmement préoccupants.

Données marquantes :

89,9% des jeunes trans et non binaires **dépassent les seuils cliniques de dépression** (Cotton JC, Nadeau S, Daigneault MM, Pullen A., 2025).

Les ados **LGBTQ+ sont 43%** à se dire **peu ou pas du tout satisfait.e.s de leur vie** (Léger et Tel-jeunes, 2026).

71,8% dépassent les seuils cliniques **d'anxiété** (Cotton JC, Nadeau S, Daigneault MM, Pullen A. 2025).

Les ados **LGBTQ+ rapportent plus de détresse psychologique**. Ce groupe est également plus susceptible d'avoir des idées noires et d'envisager de se blesser volontairement lors d'une période difficile (Léger et Tel-jeunes, 2026).



Ce que l'on observe au centre d'intervention professionnelle Tj

Ces constats sont préoccupants, l'adolescence étant une période particulièrement déterminante pour les jeunes LGBTQ+. En plus des défis propres à cette étape de la vie, plusieurs vivent un questionnement ou une affirmation de leur identité qui peut les rendre plus vulnérables à l'intimidation, au rejet, à l'isolement ou à l'incompréhension dans leur famille, à l'école ou auprès de leurs pairs. **Il est donc primordial de les soutenir dès cette période afin de leur offrir un accompagnement adapté, de renforcer leur confiance envers l'avenir et de consolider leur réseau de soutien, notamment en donnant aux organismes spécialisés les moyens de les accompagner au quotidien.**

La solitude : un facteur de vulnérabilité sous-estimé

Malgré l'importance des relations amicales et de la présence parentale, le sentiment de solitude est fréquent chez les adolescent.e.s.

Données marquantes :

20% des jeunes entre 12 à 17 ans rapportent se sentir seul.e.s chaque semaine (soit un.e ado sur cinq), une proportion qui grimpe à 47% chez les jeunes peu satisfait.e.s de leur vie, et à 48% chez les ados de la diversité sexuelle et de genre (Léger et Tel-jeunes, 2026).

Par ailleurs, près du tiers des jeunes jugent **difficile d'élargir leur cercle (32%)** (Léger et Tel-jeunes, 2026).



Ce que l'on observe au centre d'intervention professionnelle Tj

Plusieurs adolescent.e.s rapportent ne pas avoir accès, en milieu scolaire, à un soutien répondant à leurs besoins, ce qui compromet leur sentiment d'être accompagné.e.s dans l'un de leurs principaux milieux de vie. Les délais d'accès aux services, les listes d'attente et le besoin de repères auprès d'adultes de confiance accentuent cet isolement à une période marquée par d'importantes transformations.

D'autre part, les défis relationnels avec les parents, qui font souvent partie du développement à l'adolescence, peuvent accroître la vulnérabilité des ados. **Ensemble, ces facteurs renforcent le sentiment de solitude et limitent les occasions d'obtenir de l'aide au moment opportun.**

Or, la solitude est loin d'être anodine. Elle constitue un important facteur de vulnérabilité pour la santé mentale et est également associée à une plus faible satisfaction à l'égard de la vie (Léger et Tel-jeunes, 2026).

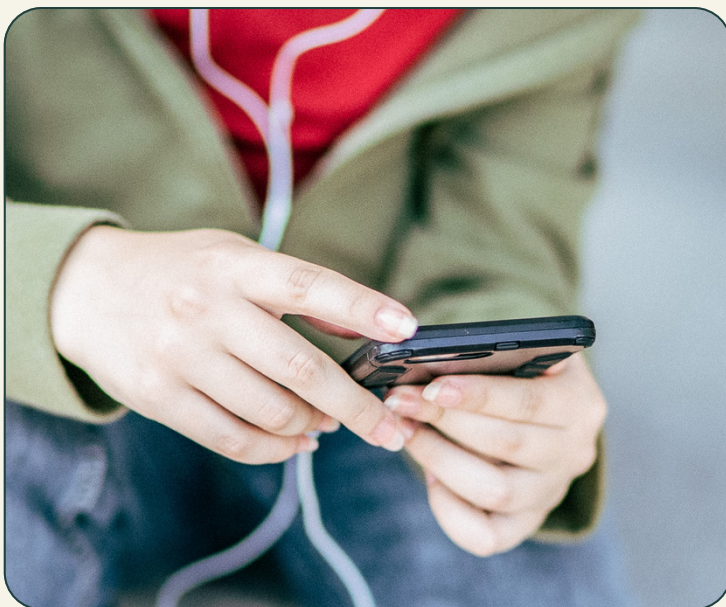
Les freins à la demande d'aide demeurent importants

La majorité des adolescent.e.s tentent d'abord de gérer leurs émotions seul.e.s avant de se tourner vers quelqu'un. Même en cas de détresse, plusieurs hésitent fortement à demander de l'aide.

Données marquantes :

84% des jeunes se retiendraient de demander de l'aide s'ils.elles vivaient un problème qui leur semblerait impossible de surmonter seul.e (Léger et Tel-jeunes 2026).

La peur du jugement constitue le principal frein à la demande d'aide, une préoccupation mentionnée par près d'un tiers des ados (31%). D'autres raisons sont également évoquées, comme **la peur d'inquiéter leurs proches** (25%), **la crainte de ne pas être compris.e.s** (24%) ou **la peur de déranger** (20%) (Léger et Tel-jeunes, 2026).



Ce que l'on observe au centre d'intervention professionnelle Tj.

Les résultats de l'enquête menée avec Léger confirment ce que nous observons depuis de nombreuses années: malgré leur détresse, de nombreux ados tardent encore à demander de l'aide. C'est pourquoi Tel-jeunes poursuit ses efforts pour mieux comprendre les freins à la demande d'aide, **la normaliser et offrir un soutien empathique, bienveillant et sans jugement afin d'encourager les ados à parler avant que leur détresse ne s'aggrave.**

Pour Tel-jeunes, il est tout aussi essentiel de comprendre ce qui freine que ce qui favorise la demande d'aide. **Cette connaissance permet de développer des portes d'entrée adaptées aux réalités des ados et, avec les parents, les milieux scolaires, les intervenant.e.s et les partenaires, de renforcer le filet de sécurité qui les entoure.**

Le soutien social, un facteur de protection essentiel

Les relations de qualité avec des adultes de confiance jouent un rôle essentiel dans le développement des ados. Elles favorisent la résilience, atténuent les effets du stress et en renforcent l'estime de soi. Toutefois, disposer d'un réseau de soutien ne garantit pas un véritable sentiment de connexion, ni la capacité de demander de l'aide.

Données marquantes:

81% des ados disent se sentir compris.e.s par leurs parents (Léger et Tel-jeunes, 2026). Cependant, d'autres données notent que le nombre de jeunes qui mentionnent **avoir un soutien familial élevé est en légère baisse** (ISQ, 2024).

La proportion d'**élèves du secondaire bénéficiant d'un soutien social** scolaire élevé est également en baisse, passant de **36% en 2016-2017 à 28% en 2022-2023** (ISQ, 2024).

Les relations amicales constituent une importante source de soutien, mais aussi d'anxiété pour plusieurs ados, alors que **34% des jeunes nomment les amitiés dans leurs cinq principales sources de stress** (Léger et Tel-jeunes, 2026).



Ce que l'on observe au centre d'intervention professionnelle Tj

Les adolescent.e.s nous expriment fréquemment le besoin d'être écouté.e.s sans jugement, validé.e.s dans leurs émotions et accompagné.e.s par un.e adulte de confiance. Plusieurs disent avoir des difficultés à se confier à leurs parents ou à d'autres adultes de leur entourage, tandis que d'autres hésitent à se tourner vers leurs ami.e.s par crainte d'être incompris.e, de déranger ou de nuire à leurs relations.

Nos interventions mettent également en lumière le rôle déterminant des milieux de vie, notamment l'école, où l'accès limité aux ressources psychosociales et les délais d'attente peuvent accentuer le sentiment de solitude.

Les données montrent que les adolescent.e.s disposent généralement d'un réseau de soutien. Toutefois, les interventions de Tel-jeunes révèlent que cela ne suffit pas: encore faut-il que les ados se sentent capables de se tourner vers lui lorsqu'ils en ont besoin. **Beaucoup disent être entouré.e.s, sans se sentir réellement compris.e.s, écouté.e.s ou capables de se confier. Cela rappelle l'importance de renforcer non seulement les réseaux de soutien, mais aussi la qualité des liens avec les adultes et les pairs.**

Mieux comprendre pour mieux agir

Les constats présentés dans ce portrait, combinés à l'expertise de première ligne de Tel-jeunes, approfondissent notre compréhension des réalités adolescentes et orienteront les prochaines actions collectives. Ils confirment l'importance de demeurer à l'écoute des besoins des ados, de faire entendre leur voix et d'adapter continuellement nos services, nos interventions et nos initiatives de prévention à l'évolution de leurs réalités.

Ils soulignent également l'importance de renforcer les facteurs de protection des ados, notamment en développant leurs compétences prosociales, en favorisant leur sentiment d'appartenance et en soutenant davantage les adultes significatifs qui les entourent. Ils rappellent enfin que les réalités adolescentes sont multiples et qu'aucune réponse uniforme ne peut répondre à l'ensemble de leurs besoins. Certains groupes, notamment les filles, présentent des vulnérabilités plus marquées, un constat partagé par les trois sources de ce portrait. Il est donc essentiel d'offrir des réponses adaptées aux réalités de chaque groupe d'ados.

Tel-jeunes poursuivra ce travail de collaboration avec son comité consultatif jeunesse et ses partenaires afin de continuer à faire entendre la voix des ados et à développer, avec eux et pour eux, des solutions adaptées.



Bibliographie

Cotton, J.-C., Nadeau, S., Daigneault, M.-M. et Pullen Sansfaçon, A. (2025). Identité, transition et santé psychosociale : portrait de jeunes trans et non-binaires de 14 à 17 ans résidant au Québec. Laboratoire de recherche inclusif de l'Université de Sherbrooke. Identité, transition et santé psychosociale : portrait de jeunes trans et non-binaires de 14 à 17 ans résidant au Québec. – Chaire-réseau de recherche sur la jeunesse du Québec

Institut de la statistique du Québec. (2024). Enquête québécoise sur la santé des jeunes au secondaire. Résultats de la troisième édition – 2022-2023. <https://statistique.quebec.ca/fr/document/sante-jeunes-secondaire-2022-2023>

Institut national de santé publique du Québec. (2026). L'Indicateur de santé publique: Idées suicidaires sérieuses. Institut national de santé publique du Québec. Consulté en juillet 2026. Idées suicidaires sérieuses et tentatives de suicide

Levesque, P. & Perron, P. A. (2026). Les comportements suicidaires au Québec : Portrait 2026. Québec, Bureau d'information et d'études en santé des populations, Institut national de santé publique du Québec. 69 pages.

Léger et Tel-jeunes. (2026, juin). Comprendre la jeunesse québécoise d'aujourd'hui: Sondage auprès des jeunes Québécois âgés de 12 à 17 ans.

Massuard, M. et Manceau, L. M. sous la direction de Lane, J. (2026). Portrait de la santé mentale des jeunes de 12 à 17 ans du Québec, résumé thématique de données disponibles, document interne pour Tel-jeunes, Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale.