

## Fiche thématique – mobilisation jeunes



# Santé mentale

## Anxiété, détresse et bien-être psychologique

### À Montréal...

- Environ **2 jeunes sur 5** (42 %) disent vivre beaucoup de stress\*, de découragement, d'irritabilité et d'émotions désagréables/difficiles (**détresse psychologique**) au cours de la dernière semaine.
- Environ **1 jeune sur 3** (34 %) dit avoir des symptômes d'**anxiété\*** généralisée (ex. inquiétudes excessives à propos de tout et de rien, difficulté à se détendre) au cours des deux dernières semaines.
- Environ **1 jeune sur 3** (35 %) dit se **sentir bien** mentalement (santé mentale positive), ce qui a diminué depuis 2016-2017 (45 %).
- Seulement **1 jeune sur 10** (11 %) rapporte avoir une bonne **estime de soi**, ce qui a diminué depuis 2010-2011 (19 %).

Données issues de la plus récente édition de l'EQSJS, réalisée en 2022-2023.

#### \*Stress :

Réaction normale à une situation réelle, perçue comme menaçante. Signal d'alarme qui peut aider à s'adapter à une situation.

#### \*Anxiété :

Anticipation d'une situation réelle ou non, qui entraîne des réactions du corps (par exemple, le cœur qui bat plus vite). L'anxiété amène souvent à imaginer le pire qui pourrait arriver.



## Fiche thématique – mobilisation jeunes

# Questions d'amorce

### Pour l'animation:

- Créer un climat bienveillant et faciliter les échanges : écoute active et sans jugement, règles claires établies avec les jeunes, valoriser la parole sans diriger le contenu.
- Être sensible aux traumatismes : laisser le choix de participer, prévoir un intervenant en cas de malaise, valider les émotions des jeunes.
- Favoriser l'inclusion dans les discussions et les exemples : utiliser un langage neutre, nommer des exemples diversifiés, poser des questions plutôt que de supposer.

**En vous basant sur vos expériences et/ou vos observations, et en évitant d'identifier une personne en particulier:**

1. Quelle statistique vous surprend le plus? Est-ce que les données reflètent votre réalité ou celle des gens de votre âge qui vous entourent?
2. Qu'est-ce qui vous rend stressé ou anxieux?
3. Pourquoi pensez-vous que de moins en moins de jeunes se sentent bien mentalement? Quels problèmes observez-vous?
4. Pensez-vous que tous les jeunes peuvent vivre les mêmes stress ou situations difficiles? Pourquoi?
5. On parle souvent d'écoanxiété ces derniers temps. Selon vous, pourquoi plusieurs personnes de votre âge ressentent-elles beaucoup de stress et d'émotions désagréables/difficiles par rapport à l'environnement?
6. Est-ce que tous les jeunes ont accès facilement à de l'aide quand ils vivent des situations difficiles? Qu'est-ce qui peut expliquer que certains ont plus de difficulté que d'autres à avoir accès à des services d'aide?
7. En quoi votre santé mentale influence-t-elle vos vies au quotidien?



## Fiche thématique – mobilisation jeunes



# Santé sexuelle

Réservé aux jeunes de 14 ans et +

## Contraception, relation sexuelle

### À Montréal...

- Environ **1 jeune sur 5** de 14 ans et + a déjà eu une relation sexuelle (vaginale, orale ou anale).
- Parmi les filles qui ont eu une relation sexuelle, **1 jeune sur 4** a déjà utilisé la **pilule du lendemain** (contraception orale d'urgence), dans la dernière année.
- **Moins** de jeunes utilisent **2 moyens** de protection en même temps (\*double protection) (20 % contre 41 % **ailleurs au Québec**).
- Environ **3 jeunes sur 5** (61 %) ont utilisé un **condom** lors de leur dernière relation sexuelle.
- **Moins** de jeunes sont **\*sexuellement actifs** aujourd'hui qu'en 2010-2011 (21 % contre 29 %).

Données issues de la plus récente édition de l'EQSJS, réalisée en 2022-2023.

**\*Double protection :** Se protéger à la fois contre les ITSS avec un condom ET contre les grossesses avec un moyen de contraception.

**\*Sexuellement actif :** Ayant eu au moins 1 relation sexuelle consentante au cours de sa vie.



Réseau réussite  
Montréal

Québec

## Fiche thématique – mobilisation jeunes

# Questions d'amorce

### Pour l'animation:

- Créer un climat bienveillant et faciliter les échanges : écoute active et sans jugement, règles claires établies avec les jeunes, valoriser la parole sans diriger le contenu.
- Être sensible aux traumatismes : laisser le choix de participer, prévoir un intervenant en cas de malaise, valider les émotions des jeunes.
- Favoriser l'inclusion dans les discussions et les exemples : utiliser un langage neutre, nommer des exemples diversifiés, poser des questions plutôt que de supposer.

**En vous basant sur vos expériences et/ou vos observations, et en évitant d'identifier une personne en particulier:**

1. Quelle statistique vous surprend le plus? Est-ce que les données reflètent votre réalité ou celle des gens de votre âge qui vous entourent?
2. Concernant la santé sexuelle, quelles sont les difficultés vécues par les jeunes de votre âge? Qui peut vous soutenir à ce sujet?
3. Qu'est-ce qui influence le choix d'utiliser ou non des moyens de contraception et/ou le condom?
4. D'après vous, le condom et les moyens de contraception (ex. pilules, stérilet, etc.) sont la responsabilité de qui?
5. Pour les jeunes qui ont des relations sexuelles vaginales, qu'est-ce qui les encouragerait à utiliser la double protection?
6. Qu'est-ce qui encouragerait les jeunes à aller faire un dépistage d'infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) régulièrement (au moins 1 fois par année)?
7. Si une jeune a vécu une relation sexuelle à risque de grossesse, qu'est-ce qui pourrait l'aider à obtenir les services dont elle a besoin?



## Fiche thématique – mobilisation jeunes



# Habitudes de vie

## Activité physique, écran, sommeil, alimentation

### À Montréal...

- Environ **29 %** des jeunes passe 4 heures ou plus par jour devant un **écran** (à l'extérieur de l'école et des travaux scolaires), pendant la semaine.
- Environ **1 jeune sur 3** (33 %) fait assez d'**activité physique** dans ses loisirs et ses transports, soit au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par jour.
- Environ **26 % des filles+** respectent la recommandation en matière d'activité physique, comparativement à 40 % des gars+.
- **Plus de la moitié** des jeunes ne **dorment** pas assez pendant la semaine (58 %), soit moins de 9 heures pour les 13 ans et -, et moins de 8 heures pour les 14 ans et +.
- **Moins** de jeunes mangent des sucreries ou boivent des boissons sucrées tous les jours qu'en 2016-2017 (25 % contre 32 %).

Données issues de la plus récente édition de l'EQSJS, réalisée en 2022-2023.





## Fiche thématique – mobilisation jeunes

# Questions d'amorce

### Pour l'animation:

- Créer un climat bienveillant et faciliter les échanges : écoute active et sans jugement, règles claires établies avec les jeunes, valoriser la parole sans diriger le contenu.
- Être sensible aux traumatismes : laisser le choix de participer, prévoir un intervenant en cas de malaise, valider les émotions des jeunes.
- Favoriser l'inclusion dans les discussions et les exemples : utiliser un langage neutre, nommer des exemples diversifiés, poser des questions plutôt que de supposer.

**En vous basant sur vos expériences et/ou vos observations, et en évitant d'identifier une personne en particulier:**

1. Quelle statistique vous surprend le plus? Est-ce que les données reflètent votre réalité ou celle des gens de votre âge qui vous entourent?
2. Est-ce que vous trouvez cela facile de bien dormir, bouger tous les jours et manger sainement? Pourquoi?
3. En réfléchissant à toutes les habitudes de vie, observez-vous des problèmes rencontrés par les jeunes? Comment peut-on prendre soin de soi et trouver un équilibre dans sa vie quotidienne?
4. Que pensez-vous de l'utilisation des écrans chez les jeunes?
5. Croyez-vous que tous les jeunes ont les mêmes opportunités d'adopter de saines habitudes de vie?
6. Dans votre école ou votre quartier, qu'est-ce qui vous aide à adopter de saines habitudes de vie?
7. Si demain tu devais gérer ton alimentation (épicerie, cuisine, manger), te sentirais-tu capable? Connais-tu les recommandations?

## Fiche thématique – mobilisation jeunes



# Persévérance et engagement scolaire

## Sentiment d'appartenance, risque de décrochage scolaire, conciliation études-travail

### À Montréal...

- Environ **2 jeunes sur 5** (41 %) ont un **sentiment d'appartenance élevé\*** à leur école, ce qui a diminué depuis 2016-2017 (56 %).
- Environ **15 %** des jeunes sont à risque de **décrochage scolaire**, ce qui reste stable depuis 2016-2017.
- Environ **15 %** des jeunes **participent activement** aux projets et aux activités de l'école.
- Environ **30 %** des jeunes se sentent **très bien soutenus à l'école** (ex. à l'école, il y a un adulte qui se préoccupe vraiment de toi), ce qui a diminué depuis 2010-2011 (35 %).
- Environ **35 %** des jeunes ont **travaillé durant l'année scolaire**. Parmi ces jeunes, **16 %** ont travaillé plus de 16 heures par semaine.

Données issues de la plus récente édition de l'EQSJS, réalisée en 2022-2023.

**Persévérance scolaire :** Poursuivre les études jusqu'à obtenir un diplôme ou une qualification.

**Engagement scolaire :** Participation active de l'élève aux projets et aux activités de l'école.

**\*Sentiment d'appartenance :** Se sentir proche des personnes dans l'école, être heureux.se de fréquenter cette école, s'y sentir en sécurité.



## Fiche thématique – mobilisation jeunes

# Questions d'amorce

### Pour l'animation:

- Créer un climat bienveillant et faciliter les échanges : écoute active et sans jugement, règles claires établies avec les jeunes, valoriser la parole sans diriger le contenu.
- Être sensible aux traumatismes : laisser le choix de participer, prévoir un intervenant en cas de malaise, valider les émotions des jeunes.
- Favoriser l'inclusion dans les discussions et les exemples : utiliser un langage neutre, nommer des exemples diversifiés, poser des questions plutôt que de supposer.

**En vous basant sur vos expériences et/ou vos observations, et en évitant d'identifier une personne en particulier:**

1. Quelle statistique vous surprend le plus? Est-ce que cela reflète votre réalité ou celle des jeunes qui vous entourent?
2. Observez-vous des difficultés vécues par les jeunes concernant la persévérance et l'engagement scolaire?
3. Qu'est-ce que cela veut dire pour vous, s'engager à l'école? Qu'est-ce qui peut aider à avoir le goût de participer à la vie scolaire?
4. Pourquoi d'après-vous, le sentiment d'appartenance à l'école diminue considérablement à Montréal chez les jeunes?
5. Qu'est-ce qui peut expliquer que les jeunes se sentent moins bien soutenus à l'école qu'avant? Qu'est-ce qui aide à se sentir soutenu?
6. Quel lien sentez-vous que vous pouvez entretenir avec les adultes à l'école? Et vos enseignant.e.s?
7. Est-ce que travailler pendant les études a un impact positif/négatif sur le parcours scolaire? Pourquoi?



## Fiche thématique – mobilisation jeunes



# Relation avec les autres jeunes

## Amitié, relation amoureuse, violence

### À Montréal...

- Environ **1 jeune sur 5** (17 %) a été victime de **cyberintimidation** dans la dernière année.
- Le **sentiment d'être soutenu** par les ami.e.s a **baissé** chez les jeunes (de 64 % en 2016-2017 à 57 % en 2022-2023).
- Un peu plus **d'un jeune sur 3** (38 %) en couple a vécu de la **violence dans sa relation amoureuse**, qu'elle soit psychologique, physique et/ou sexuelle. Ce chiffre n'a pas changé depuis la dernière enquête.
- Environ **42 %** des jeunes ont eu au moins un **comportement agressif direct** (ex. se battre) et **60 % indirect** (ex. parler dans le dos de quelqu'un) dans la dernière année.
- **Moins** d'élèves sont à l'aise dans leurs **relations interpersonnelles** (ex. facilité à se faire des ami.e.s, à l'aise lors d'activités de groupe avec d'autres jeunes) aujourd'hui qu'en 2016-2017 (56 % contre 63 %).

Données issues de la plus récente édition de l'EQSJS, réalisée en 2022-2023.



## Fiche thématique – mobilisation jeunes

# Questions d'amorce

### Pour l'animation:

- Créer un climat bienveillant et faciliter les échanges : écoute active et sans jugement, règles claires établies avec les jeunes, valoriser la parole sans diriger le contenu.
- Être sensible aux traumatismes : laisser le choix de participer, prévoir un intervenant en cas de malaise, valider les émotions des jeunes.
- Favoriser l'inclusion dans les discussions et les exemples : utiliser un langage neutre, nommer des exemples diversifiés, poser des questions plutôt que de supposer.

**En vous basant sur vos expériences et/ou vos observations, et en évitant d'identifier une personne en particulier:**

1. Quelle statistique vous surprend le plus? Est-ce que ça reflète votre réalité ou celle des jeunes qui vous entourent?
2. Observez-vous des difficultés vécues par les jeunes dans leurs relations sociales? Comment pensez-vous que les relations sociales peuvent influencer votre bien-être?
3. D'après-vous, pourquoi les jeunes se sentent moins bien soutenus par leurs ami.e.s qu'avant? Qu'est-ce qui rend une relation d'amitié ou amoureuse saine/positive pour vous?
4. Selon vous, pourquoi le nombre de jeunes qui ont vécu de la violence dans leur relation amoureuse n'a pas diminué depuis la dernière enquête?
5. Qu'est-ce qui vous fait sentir plus en sécurité à l'école? Hors de l'école? En ligne?
6. Pourquoi pensez-vous que les jeunes se sentent moins à l'aise dans leurs relations interpersonnelles? (ex. facilité à se faire des ami.e.s, à l'aise lors d'activités de groupe avec d'autres jeunes)



## Fiche thématique – mobilisation jeunes



# Consommation

### Alcool, drogue, tabac, vapotage

#### À Montréal...

- Environ **1 jeune sur 5** (20 %) a bu de **l'alcool** avant 14 ans, ce qui a diminué depuis 2010 (32 %).
- Environ **1 jeune sur 10** (11 %) a **vapoté** dans le dernier mois, ce qui a augmenté depuis 2016-2017 (5 %).
- Environ **1 jeune sur 10** (13 %) a consommé du **cannabis** dans la dernière année.
- **Moins** de jeunes consomment la **cigarette** qu'en 2010-2011 (3 % contre 10 %).
- Les **filles** sont désormais plus nombreuses que les garçons à consommer la cigarette électronique, de l'alcool et des drogues.

Données issues de la plus récente édition de l'EQSJS, réalisée en 2022-2023.

**Précision :** Ces statistiques n'incluent pas la fois où un jeune a seulement goûté.



## Fiche thématique – mobilisation jeunes

# Questions d'amorce

### Pour l'animation:

- Créer un climat bienveillant et faciliter les échanges : écoute active et sans jugement, règles claires établies avec les jeunes, valoriser la parole sans diriger le contenu.
- Être sensible aux traumatismes : laisser le choix de participer, prévoir un intervenant en cas de malaise, valider les émotions des jeunes.
- Favoriser l'inclusion dans les discussions et les exemples : utiliser un langage neutre, nommer des exemples diversifiés, poser des questions plutôt que de supposer.

**En vous basant sur vos expériences et/ou vos observations, et en évitant d'identifier une personne en particulier :**

1. Quelle statistique vous surprend le plus? Est-ce que cela reflète votre réalité ou celle des jeunes qui vous entourent?
2. Pourquoi pensez-vous que la consommation d'alcool a diminué chez les jeunes?
3. Qu'est-ce qui peut expliquer que la cigarette soit en diminution chez les jeunes? et que le vapotage soit en augmentation, même si cela comporte aussi des risques pour la santé?
4. Comment expliquez-vous que les filles consomment maintenant plus que les garçons?
5. Quels signes pourraient indiquer qu'un jeune qui consomme a besoin de soutien?
6. Qui peut offrir de l'aide à un jeune? Quel type de ressources pourraient l'aider? Est-ce que ces ressources sont accessibles aux jeunes?



## Fiche thématique – mobilisation jeunes



# Soutien des adultes

## Famille, école, quartier/ville

### À Montréal...

- **Moins de jeunes** se sentent **soutenus à l'école** (30 %) qu'en 2016-2017 (35 %).
- Environ **2 jeunes sur 5** (43 %) se sentent bien **soutenus dans leur communauté**.
- Environ **3 jeunes sur 4** (73 %) se sentent bien **soutenus par leur famille**.
- Environ **2 jeunes sur 5** (38 %) disent qu'ils ont une bonne **supervision parentale**.

Données issues de la plus récente édition de l'EQSJS, réalisée en 2022-2023.

### Exemples de soutien par:

**École:** A l'école il y a un adulte qui se préoccupe vraiment de toi.

**Communauté:** A l'extérieur de chez toi et de ton école, il y a un adulte en qui tu as confiance, qui se préoccupe vraiment de toi.

**Famille:** Chez toi, il y a un parent ou un autre adulte qui s'intéresse à toi, qui est disponible pour t'écouter et qui croit en toi.

### Exemple de supervision parentale:

Dans la vie de tous les jours, tes parents savent où tu es et avec qui lorsque tu es à l'extérieur de la maison.





## Fiche thématique – mobilisation jeunes

# Questions d'amorce

### Pour l'animation:

- Créer un climat bienveillant et faciliter les échanges : écoute active et sans jugement, règles claires établies avec les jeunes, valoriser la parole sans diriger le contenu.
- Être sensible aux traumatismes : laisser le choix de participer, prévoir un intervenant en cas de malaise, valider les émotions des jeunes.
- Favoriser l'inclusion dans les discussions et les exemples : utiliser un langage neutre, nommer des exemples diversifiés, poser des questions plutôt que de supposer.

**En vous basant sur vos expériences et/ou vos observations, et en évitant d'identifier une personne en particulier :**

1. Quelle statistique vous surprend le plus? Est-ce que cela reflète votre réalité ou celle des jeunes qui vous entourent?
2. À qui pouvez-vous parler quand ça ne va pas? Est-ce que vous vous sentez soutenu.e.s par les adultes autour de vous?
3. D'après vous, qu'est-ce qui explique que les jeunes se sentent de moins en moins soutenu.e.s à l'école?
4. Si vous pouviez dire aux adultes qui vous entourent comment bien soutenir les jeunes, que leur diriez-vous? (Parents, professeurs, coachs, etc.)
5. Si vous pouviez dire à vos parents comment bien vous superviser, que leur diriez-vous?
6. D'après vous, qu'est-ce que ça change de se sentir soutenu par les adultes pour votre santé et votre bien-être?
7. D'après vous, est-ce que le soutien des parents est aussi important que la supervision des parents? Pourquoi?

