

Tel-jeunes, témoin privilegié de la santé mentale des adolescent.e.s

Mémoire public présenté au ministère de la Santé et des Services sociaux dans le cadre de la consultation en prévision de l'élaboration des prochaines orientations en matière de santé mentale, d'itinérance et de dépendance.

1. À propos de Tel-jeunes

Tel-jeunes est un service d'aide pour les adolescent.e.s du Québec, offrant des interventions et des ressources gratuites, confidentielles et sans jugement. À l'aide des interventions et des contenus de Tel-jeunes, les ados peuvent trouver des réponses à leurs questions et obtenir du soutien.

Avec ses services en ligne diversifiés et adaptés aux besoins des ados, Tel-jeunes leur offre d'échanger entre eux.elles sur un forum, de s'informer à l'aide de contenus thématiques et de parler avec un.e intervenant.e professionnel.le du centre d'intervention. Tel-jeunes propose aussi d'outiller leur entourage avec un service pour les parents (Tel-jeunes Parents) ainsi que des outils et formations destinés aux membres du personnel scolaire.

Depuis sa création en 1991, Tel-jeunes accompagne donc les ados du Québec au quotidien dans leurs découvertes, premières expériences, questionnements et difficultés. En 2025, Tel-jeunes a répondu à 60 000 demandes d'aide (ados et parents cumulés), ce qui représente une hausse de 20 % par rapport à l'année précédente. L'équipe du centre d'intervention de Tel-jeunes est donc un témoin direct des réalités et défis vécus par les adolescent.e.s.

Par la variété de ses points de contact avec les jeunes, Tel-jeunes bénéficie d'une posture particulièrement riche, nourrie à la fois par les données issues de ses services d'aide, les perceptions et réalités des adolescent.e.s, ainsi que par la littérature scientifique. Les informations et données sur lesquelles Tel-jeunes se base pour rédiger ce mémoire proviennent donc des statistiques de son centre d'intervention, de l'*Enquête Tel-jeunes : regard sur les réalités actuelles des ados*, réalisée en collaboration avec Léger en mai 2026 auprès d'un échantillon probabiliste de 1 200 adolescent.e.s, de l'*Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2022-2023* ainsi que de la démarche de mobilisation jeunesse menée à l'automne 2025 autour des données montréalaises de l'EQSJS.

2. Principaux constats et enjeux au sujet de la santé mentale des adolescent.e.s

Bien que plusieurs jeunes rapportent une santé mentale positive et de la satisfaction à l'égard de leur vie, la détresse augmente et se complexifie pour une bonne partie des adolescent.e.s du Québec. Chez Tel-jeunes, nous sommes aux

premières loges des défis de santé mentale qui les touchent. Nos équipes constatent une dégradation sans précédent de leur bien-être psychologique, une réalité qui se manifeste de manière encore plus aiguë chez les jeunes filles et au sein des communautés LGBTQ+.

Dégradation générale de la santé mentale des adolescent.e.s

La situation est alarmante et nos interventions quotidiennes en témoignent. Nos observations et les chiffres à notre disposition soulignent une crise grandissante :

- L'*Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire* (EQSJS, 2022-2023) confirme cette tendance : la proportion de jeunes en santé mentale florissante a chuté de 47% **(2016-2017) à 37 % (2022-2023)**.
- L'enquête menée par Tel-jeunes et Léger (2026) révèle pour sa part qu'**un tiers des adolescent.e.s (32 %)** ressentent des épisodes d'anxiété chaque semaine, et pour **12 %**, c'est presque quotidien.
- Nous entendons leur épuisement et leur solitude : **20 % des jeunes** nous confient se sentir seul.e.s chaque semaine.

Mentionnons également que **50 %** des demandes d'aide reçues chez Tel-jeunes en 2025 sont liées à la santé mentale, une hausse marquée par rapport aux 40 % de 2024. De plus, **une intervention sur cinq** menées par nos intervenant.e.s qualifié.e.s et formé.e.s requiert une évaluation du risque suicidaire.

Tel-jeunes note donc que les adolescent.e.s vivent davantage de détresse psychologique, de stress chronique, d'anxiété et de solitude, dans un contexte où les enjeux sociaux, scolaires et relationnels se complexifient.

Vulnérabilité accrue des jeunes filles

La détresse des jeunes filles est particulièrement criante. Elles sont en première ligne de cette crise de santé mentale :

- Les données et l'EQSJS 2022-2023 indiquent qu'elles reçoivent davantage de diagnostics de dépression, de troubles anxieux et de troubles alimentaires que les garçons. Ces troubles sont aussi associés à une diminution de la

- performance scolaire et à une consommation accrue de substances psychoactives.
- L'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ, 2025) confirme que les filles de 15 à 19 ans affichent le **taux d'hospitalisations et de visites à l'urgence pour tentative de suicide le plus élevé** au Québec.
 - L'enquête Tel-jeunes et Léger (2026) montre que **40 % des filles** ressentent de l'anxiété toutes les semaines.
 - Le sentiment de solitude est également plus marqué chez elles : **24 % des filles** se sentent seules chaque semaine, contre 17 % des garçons.

L'augmentation de la détresse chez les filles est donc un enjeu critique nécessitant des interventions ciblées pour prévenir des conséquences tragiques. Notez que les adolescent.e.s représentent environ **80 % des jeunes** qui contactent nos services.

Détresse des communautés LGBTQ+

Les jeunes des communautés LGBTQ+ nous alertent par leur grande vulnérabilité et les discriminations qu'ils et elles subissent. Leurs témoignages révèlent une situation particulièrement préoccupante qui doit être adressée rapidement :

- Nos données, ainsi que celles issues d'autres enquêtes, indiquent un **risque significativement plus élevé de problèmes de santé mentale et d'idées suicidaires** pour cette population.
- Dans l'enquête menée par Tel-jeunes et Léger (2026), **43 %** d'entre eux.elles se disent peu ou pas satisfait.e.s de leur vie actuelle.
- Le taux d'anxiété hebdomadaire est alarmant : **60 % des jeunes LGBTQ+** en souffrent, contre 32 % pour les jeunes non-LGBTQ+.
- Le sentiment de solitude est exacerbé : **48 % des jeunes LGBTQ+** se sentent seul.e.s chaque semaine.

Il est crucial de rappeler que ces chiffres reflètent les conséquences de la discrimination, du rejet social ou familial, ainsi que de l'isolement vécus par les jeunes LGBTQ+, sans parler des obstacles supplémentaires à la demande d'aide

que cela engendre. Ainsi, ces constats confirment la nécessité d'interventions adaptées, sécuritaires et réellement inclusives pour ces jeunes.

Les freins à la demande d'aide

Finalement, l'un des principaux défis auxquels font face la majorité des adolescent.e.s est de surmonter les nombreux freins à la demande d'aide. La plupart tentent d'abord de gérer leurs émotions et problèmes seul.e.s avant de demander de l'aide. Selon l'enquête menée par Tel-jeunes et Léger (2026), **84 % des ados interrogé.e.s se retiendraient potentiellement de demander de l'aide** si leur problème semblait impossible à surmonter seul.e. Bien que la peur du jugement des autres soit un obstacle majeur, la demande d'aide chez les adolescent.e.s se heurte moins à une barrière unique qu'à un ensemble de réticences qui, cumulées, peuvent suffire à décourager le passage à l'action. La déstigmatisation de la demande d'aide, l'écoute sans jugement et le respect des normes de confidentialité sont donc des pratiques à encourager pour favoriser le bien-être des ados.

3. Quatre recommandations sur des pistes de solutions à envisager

A. Reconnaître l'adolescence comme une période déterminante

L'adolescence — de la puberté jusqu'à l'entrée dans l'âge adulte — constitue une période de vie distincte et déterminante. Cette période de transition cruciale est marquée par des défis uniques, exposant les jeunes à une vulnérabilité accrue face à la détresse psychologique. Pourtant, dans les politiques publiques québécoises actuelles, les besoins spécifiques des adolescent.e.s se trouvent dilués dans la grande population *jeunes* ou *jeunesse*, qui inclue la petite enfance, l'enfance, l'adolescence et les jeunes adultes. Cet amalgame ne permet pas de répondre de façon ciblée et efficace aux besoins des ados ni d'adresser leurs enjeux spécifiques.

Tel-jeunes demande donc la reconnaissance formelle de l'adolescence comme période de vie à part entière dans l'élaboration et la mise en œuvre des plans d'action québécois en santé mentale, itinérance et dépendance. Cette reconnaissance permettrait des actions, une prévention et des interventions mieux adaptées aux réalités et défis propres à cette population, et contribuerait à

renforcer durablement le filet de sécurité autour des adolescent.e.s à une étape déterminante de leur développement.

Les ados sont particulièrement vulnérables au stress et aux troubles de santé mentale en raison, notamment, des nombreux changements physiques, émotionnels et sociaux qu'ils.elles vivent. Nous savons que les adolescent.e.s indiquent se porter moins bien qu'avant sur le plan psychologique, et que l'apparition de problèmes de santé mentale, comme la dépression, l'anxiété et la consommation ou l'abus de substances, survient souvent pendant l'adolescence. Il nous semble donc essentiel que les politiques publiques, les plans d'action et les mesures de prévention reconnaissent cette période clé et lui accordent une attention spécifique.

Tel-jeunes recommande la reconnaissance formelle de l'adolescence, comme période de vie distincte et déterminante, dans l'élaboration et la mise en œuvre des plans d'action québécois en santé mentale, itinérance et dépendance.

B. Offrir du soutien à l'entourage des adolescent.e.s

Pour se développer sainement, les ados ont besoin de relations solides avec des adultes de confiance et d'un environnement sécurisant. Le soutien social est crucial pour leur santé mentale, entre autres, car il favorise la résilience, réduit le stress et renforce l'estime de soi. Face à la baisse du soutien ressenti par les jeunes, mentionnée entre autres dans l'EQSJS 2022-2023, il apparaît essentiel de resserrer le filet social qui entoure les ados. Durant la mobilisation jeunesse autour des données de l'EQSJS 2022-2023, les jeunes participant.e.s appelaient les adultes à mieux s'informer, voire à se former, sur les réalités de l'adolescence et de la santé mentale.

- Soutien des parents

Le soutien parental et la saine supervision parentale sont des facteurs de protection clés pour les adolescent.e.s. Les parents sont des piliers pour les jeunes, et ce, même à l'adolescence. Une majorité d'ados affirment se tourner d'abord vers leurs parents en cas de problème. Or, ceux-ci sont souvent confrontés à de gros défis relationnels ou communicationnels avec leurs jeunes. Aider les parents à mieux comprendre les besoins liés à l'adolescence et à adopter des approches plus soutenantes et efficaces a un impact positif direct sur le bien-être et la santé

mentale de l'adolescent.e. Enfin, soutenir les parents permet de nourrir le lien affectif avec leur ado.

- Soutien du personnel scolaire

Selon l'EQSJS 2022-2023, le soutien social ressenti par les ados à l'école est passé de 36 % en 2016-2017 à 28 % en 2022-2023. De nombreux jeunes ressentent de l'isolement ainsi qu'un manque d'écoute et de soutien. Ils et elles craignent le jugement et ont l'impression que leur vécu est minimisé. Durant la mobilisation jeunesse autour des données de l'EQSJS 2022-2023, les participant.e.s ont mentionné vouloir recevoir plus d'écoute, d'empathie et d'encouragement de la part du personnel de leur milieu scolaire.

Le lien avec le milieu scolaire et le soutien du personnel scolaire jouent donc un rôle déterminant dans le développement des compétences prosociales et dans le développement global des ados. C'est pourquoi il est essentiel que les membres du personnel scolaire aient l'appui nécessaire pour assurer le soutien adéquat des jeunes les plus vulnérables.

Puisque que le soutien social est un facteur de protection essentiel, Tel-jeunes recommande de renforcer le soutien offert à l'entourage des adolescent.e.s, qu'il s'agisse des parents ou du personnel scolaire.

C. Développer et soutenir un réseau québécois de pair-aidance

Pour pallier la baisse du soutien social ressenti par les adolescent.e.s, notamment de la part des ami.e.s, ainsi qu'au sentiment de solitude, Tel-jeunes recommande de développer et de soutenir un réseau québécois de pair-aidance pour les jeunes du secondaire, en collaboration avec divers partenaires jeunesse. En ce sens, le Forum de Tel-jeunes, qui facilite l'entraide entre ados, reçoit déjà une moyenne de 14 500 visites par mois.

Bien structurée, la pair-aidance jeunesse permet aux adolescent.e.s de verbaliser des difficultés, de recevoir rapidement un soutien personnalisé, de renforcer leur estime et leur confiance en soi, et d'augmenter leur sentiment de bien-être. Les pairs-aidant.e.s peuvent, pour leur part, accroître leur sentiment de compétences, leurs compétences prosociales et leur empathie. Notez que la pair-aidance est une approche particulièrement bénéfique pour les jeunes plus vulnérables, car elle leur permet de partager leur vécu en plus d'apporter aux autres un soutien bienveillant et inspirant. Un projet de pair-aidance panquébécois accessible à l'ensemble des

ados pourrait aussi contribuer à briser l'isolement des jeunes LGBTQ+ sur tout le territoire.

Un réseau de pair-aidance jeunesse en ligne qui assure la sécurité des ados ainsi que la confidentialité pourrait donc soutenir le bien-être global des adolescent.e.s en plus de valoriser et favoriser les premières expériences de demande d'aide.

Tel-jeunes recommande de développer et soutenir un réseau québécois de pair-aidance ciblant les jeunes du secondaire, en collaboration avec divers partenaires jeunesse.

D. Favoriser l'accès à des services d'aide rapides, confidentiels et gratuits

Dans le contexte actuel de détérioration de la santé mentale chez les ados et de baisse du soutien social, les services de première ligne accessibles, rapides, confidentiels jouent un rôle déterminant pour le bien-être de la population adolescente. Lors de la mobilisation jeunesse au sujet des données de l'EQSJS, les ados ont réclamé plus de visibilité et de publicité pour les organismes d'aide existants, ainsi qu'un plus grand accès à des programmes pour valoriser la santé mentale.

Les ados qui contactent les services de première ligne tels que Tel-jeunes ont accès à de l'aide professionnelle sans délai et sans frais. Ils.elles reçoivent de l'écoute, du soutien, de l'information juste et des références adaptées à leur vécu et leurs besoins. Pour une majorité de ces jeunes, les services de première ligne permettront de valider leurs émotions, d'adresser leur stress, de répondre à leurs doutes et d'apaiser leur souffrance. Pour les ados qui requièrent une aide plus spécialisée ou soutenue, les services de première ligne peuvent représenter une première expérience positive de demande d'aide, une source d'information crédible sur les services disponibles, une réponse rapide lors de situations de crise ou un point de repère entre les rendez-vous de suivi.

Comme les besoins des adolescent.e.s et la demande dans les services de première ligne augmentent, Tel-jeunes recommande d'accroître le soutien à ces services afin de maintenir leur accessibilité.

Tel-jeunes recommande d'assurer un soutien accru aux organismes d'aide de première ligne afin de favoriser l'accès à des services d'aides en santé mentale rapides, confidentiels, adaptés et gratuits pour tou.te.s les adolescent.e.s

Conclusion

Les données actuelles et les constats de notre centre d'intervention soulignent une prévalence préoccupante des enjeux de santé mentale chez les adolescent.e.s, particulièrement chez certains groupes plus vulnérables comme les filles et les jeunes LGBTQ+. Cela entraîne des répercussions significatives sur leur développement global, leur réussite éducative et leur intégration sociale, pouvant même mener à des enjeux de désaffiliation, d'itinérance et de dépendance. Il est impératif d'investir dans des stratégies de prévention et d'intervention précoces spécifiquement adaptées aux adolescent.e.s. Cela implique la mise en place de services d'aide accessibles et déstigmatisés, ainsi qu'une approche multisectorielle impliquant les familles, les écoles, les organismes d'aide et les communautés.

Assurer et soutenir le bien-être psychologique de nos adolescent.e.s est un investissement fondamental pour bâtir une société plus résiliente qui favorise le mieux-être de toutes et tous.

Pour Tel-jeunes

Rédaction : Lili Trépanier, Conseillère expertise adolescence

Révision : Aurore Le Bourdon et Myriam Day Asselin

Direction générale : Annie Papageorgiou

SOURCES

Direction de la santé publique de la Montérégie. (2025). *Guide pratique : pair-aidance jeunesse pour la santé mentale positive des jeunes en milieu scolaire secondaire.*

Institut National de Santé Publique du Québec. (2025). *Les comportements suicidaires au Québec : portrait 2025.*

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

Statistique Canada. (2023). *Enquête sur la santé mentale et l'accès aux soins.* Statistique Canada.

Tel-jeunes et Léger. (2026, mai). *Enquête Tel-jeunes : regard sur les réalités actuelles des ados.*