

## Enjeux et pistes de solution

« De nombreuses études se sont intéressées à la santé mentale des adolescents et des jeunes adultes. Elles ont, notamment, mis en **évidence la vulnérabilité de ce groupe particulier chez qui la prévalence de certains troubles mentaux dépasse celle de leurs aînés.** (...) la prévalence des troubles de l'humeur et des troubles liés à la consommation de substances telles que l'alcool ou les drogues est plus élevée chez les jeunes Canadiens. (...) les jeunes de 15 à 24 ans sont plus touchés par la dépression, l'abus de substances ou la dépendance à celles-ci, et sont plus portés à se situer au niveau élevé de l'indice de détresse psychologique<sup>1</sup>. Bien que les jeunes risquent davantage d'éprouver un problème de santé mentale, ce sont eux, et particulièrement les jeunes hommes, qui recourent le moins à des soins pour traiter ce type de difficultés<sup>1</sup>. Nous savons aujourd'hui que les jeunes sont plus susceptibles de parler de leurs émotions et autres problèmes liés à leur santé mentale ou à leur consommation de substances à des personnes de leur entourage telles que des amis (...) Les jeunes « semblent moins portés à se confier à un médecin de famille, tandis qu'ils tendent à se tourner davantage vers un travailleur social, un conseiller ou un psychothérapeute.<sup>1</sup> » Enfin, nous savons qu'« agir sur les connaissances en santé mentale, les compétences émotionnelles, l'accessibilité aux ressources et la stigmatisation permettrait d'augmenter la consultation psychologique chez les jeunes adultes.<sup>2</sup> »

---

<sup>1</sup> Institut de la statistique du Québec (2017). *La santé mentale des jeunes : certains consultent, d'autres pas. Qui sont-ils?* Zoom santé, Juin 2017, Numéro 62 <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/bulletins/zoom-sante-201706-62.pdf>

<sup>2</sup> Paré et Marcotte (2014). *La consultation de services psychologiques chez les jeunes adultes : enjeux et pistes de solution*, Psychologie Québec, 2014 [https://docs.wixstatic.com/ugd/6a471c\\_aa82e5b0389441f9b5f2ae0e5db54d35.pdf](https://docs.wixstatic.com/ugd/6a471c_aa82e5b0389441f9b5f2ae0e5db54d35.pdf)