THE CATALYST

À l’ère de l’anxiété

Les jeunes au Canada souffrent plus que jamais d’anxiété et de maladies mentales connexes. Il est temps de s’attaquer sérieusement à ce problème pour les aider à éviter une crise.

By: Moira Farr | Posted: May 21, 2026

Isaiah Neil était joueur de football universitaire à l’Université de l’Alberta quand il a commencé à ressentir ce qu’il sait maintenant, à 24 ans, être des symptômes graves d’un trouble anxieux. « Mon corps commençait à s’engourdir. J’avais des palpitations cardiaques et des pensées filantes qui nuisaient complètement à ma concentration », raconte Neil, aujourd’hui chef de file en santé mentale chez les jeunes. Il a fini par vivre « plusieurs dizaines d’épisodes d’évanouissement » attribuables à l’anxiété. Il n’avait aucune idée que cette anxiété paralysante naissait de sa peur de l’échec, en classe comme sur le terrain. Après avoir cherché en vain de l’aide auprès d’entraîneurs, de thérapeutes et de médecins, il a survécu à une tentative de suicide qui a mis fin à sa carrière de 14 ans au football.

C’était le début d’un nouveau parcours professionnel. Il a réorienté ses efforts vers la promotion, les politiques publiques et la recherche en santé mentale chez les jeunes. Aujourd’hui, grâce à un soutien continu, il a appris à composer avec l’anxiété et se retrouve souvent sur scène devant des centaines de jeunes. En s’appuyant sur l’art ancestral du récit, il sensibilise maintenant la prochaine génération à la santé mentale et à la résilience, tout en l’inspirant. « Aujourd’hui, je vais mieux qu’hier, mais aujourd’hui n’est jamais parfait, raconte-t-il. J’ai encore des moments difficiles, mais j’ai adopté un état d’esprit axé sur le développement. L’adversité fera toujours partie de la vie. La seule façon d’échouer, c’est de choisir d’abandonner. »



Isaiah Neil

Voilà un message inspirant et porteur d'espoir pour le nombre croissant de jeunes au Canada et ailleurs dans le monde qui, selon de nombreux rapports et études, vivent des niveaux d'anxiété qui nuisent à leur capacité de prendre plaisir à des activités normales et d'établir des relations saines. Comme l'illustre le parcours de Neil, l'anxiété non traitée peut entraîner des symptômes physiques, des phobies, la dépression et des comportements d'évitement qui perturbent la vie quotidienne et l'atteinte des objectifs. Elle peut même mener à des idées suicidaires.

Ce sont des problèmes graves auxquels il faut s'attaquer de toute urgence, affirment les spécialistes de la santé mentale. Parmi les principales conclusions du rapport de 2024 Une génération à risque : État de la santé mentale des jeunes au Canada, commandé par la campagne Bell Cause pour la cause, « la santé mentale des jeunes se dégrade considérablement, avec des taux croissants d'anxiété, de dépression et d'idées suicidaires. [Elle suit] une tendance inquiétante qui s'aggrave, en particulier au sein des groupes marginalisés, tels que les communautés 2ELGBTQI+, les nouveaux arrivants, les jeunes Noirs et les jeunes autochtones. »

Le rapport a été produit en collaboration avec plusieurs organismes confrontés aux répercussions de cette tendance, notamment Jeunesse, J'écoute, Jack.org, Aire ouverte, l'Association nationale des centres d'amitié, les Carrefours bien-être pour les jeunes et la Fondation Jeunes en tête.

Partout au pays, des organismes de services sociaux, des fournisseurs de soins de santé et des familles tentent de répondre, souvent avec des ressources limitées, aux problèmes croissants auxquels les jeunes font face.

« Il ne fait aucun doute que nous assistons à une hausse de l'anxiété, et l'anxiété s'accompagne presque toujours d'autres problèmes de santé mentale, de consommation de substances ou d'autres déterminants sociaux de la santé, explique Cynthia Peacock, directrice des services de santé mentale au Bureau des services à la jeunesse d'Ottawa (BSJ), qui offre divers services de santé mentale, notamment une clinique sans rendez-vous, du counseling pour les jeunes et les familles ainsi qu'une ligne de crise accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Des organismes comme le BSJ tentent d'élargir leurs services pour répondre à la demande accrue et cherchent des moyens d'empêcher que les problèmes de santé mentale deviennent critiques. « Bien sûr, appelez-nous lorsque vous êtes en crise. Mais nous voulons vraiment voir les jeunes dès les premiers signes d'inconfort. Il n'est pas nécessaire d'attendre que la détresse atteigne son paroxysme. Nous pouvons les aider avant cela. »

Pourquoi un nombre croissant de jeunes au Canada ressentent-ils autant d'anxiété?

Bien que chaque personne vive des difficultés qui lui sont propres, les spécialistes de la santé mentale soulignent plusieurs tendances sociales et culturelles qui exacerbent les difficultés émotionnelles vécues par les jeunes.

- **Isolement accru :** La pandémie a touché les jeunes à un moment où ils apprenaient des compétences essentielles, comme socialiser et créer des amitiés durables. « L'isolement et l'incertitude causés par les confinements et les mesures de distanciation sociale ont aggravé les sentiments de solitude et d'anxiété », écrivent les auteurs britanno-colombiens Matin Moradkhan et Saba Vatanpour, au nom de la Talk Mental Health Foundation, dans leur article pour UNICEF Canada intitulé Crise de la santé mentale chez les jeunes : Les

conséquences de la pandémie.

- **Temps d'écran par rapport aux contacts en personne :** Selon le rapport Une génération à risque, « les jeunes qui passent plus de 6 heures par jour de leur temps libre devant un écran sont 2,35 fois plus susceptibles d'avoir eu des idées suicidaires (34 p. 100 contre 14 p. 100), de présenter des signes de dépendance à l'alcool (12 p. 100 contre 6 p. 100) et au cannabis (18 p. 100 contre 6 p. 100). […] Une utilisation intensive des écrans multiplie par 2,5 la probabilité de déclarer un niveau élevé d'anxiété ressentie (28 p. 100 contre 12 p. 100) et de manifester des symptômes graves de détresse mentale. » Des problèmes d'estime de soi et d'image corporelle, surtout chez les jeunes femmes, peuvent aussi découler du temps passé en ligne à regarder des images retouchées et irréalistes d'autres personnes.
- **Stigmatisation et marginalisation :** Autre constat préoccupant du rapport, plus de la moitié des jeunes ayant demandé de l'aide en santé mentale s'identifiaient comme 2SLGBTQI+. De plus, 10 p. 100 s'identifiaient comme Autochtones (contre 5 p. 100 dans l'ensemble de la population), et 6 p. 100 comme Noirs (contre 4 p. 100 dans l'ensemble de la population).
- **Jeunes nouveaux arrivants au Canada :** Beaucoup ont déclaré se sentir isolés, hantés par des traumatismes passés et par le racisme, et hésiter à demander de l'aide par crainte de ne pas être compris.
- **Anxiété liée aux changements climatiques :** Cinquante pour cent des jeunes ont déclaré que les enjeux climatiques avaient eu un effet négatif sur leur santé mentale.
- **IA et anxiété :** Bien que l'IA puisse être utile lorsqu'elle est utilisée de manière éthique, elle exerce déjà un effet négatif sur la santé mentale. Les jeunes y sont particulièrement vulnérables. Des poursuites judiciaires allèguent que de jeunes personnes ont été influencées à mettre fin à leurs jours à la suite de manipulations troublantes par l'IA.

Difficile de trouver de l'aide

Les jeunes ayant participé au rapport ont affirmé avoir eu de la difficulté à trouver des services appropriés, abordables et accessibles pour soulager des problèmes comme une anxiété invalidante. Des services avec des délais d'attente de quatre semaines, voire de plusieurs mois, ne leur étaient d'aucun secours lorsque leurs problèmes étaient urgents. Ils trouvaient également problématique le « roulement fréquent des conseillers », et certains étudiants s'inquiétaient de savoir où ils pourraient trouver des services abordables après l'obtention de leur diplôme.
Ces préoccupations comptent parmi les principaux enjeux visés par la Norme nationale sur la santé mentale et le bien-être des étudiants du postsecondaire de la Commission. La Norme vise à aider les établissements postsecondaires à offrir les meilleurs services de santé mentale possible à leurs étudiants, que ce soit en créant des environnements de classe bienveillants ou en réduisant les délais d'attente pour obtenir du counseling.

En dehors des établissements postsecondaires, les spécialistes affirment que le système de soins de santé mentale doit faire l'objet de profonds changements pour répondre efficacement aux besoins des jeunes. Entre autres problèmes relevés dans Une génération à risque, on note le sous-financement généralisé des services de santé mentale par les gouvernements et le manque de coordination entre les fournisseurs de soins.



Cynthia Peacock

Pour véritablement remédier aux problèmes de santé mentale des jeunes, affirment des organismes comme le BSJ d'Ottawa et les auteurs du rapport Une génération à risque, les gouvernements fédéral et provinciaux doivent miser davantage sur la littératie en santé mentale, la prévention et l'intervention précoce afin d'aider les jeunes à reconnaître leurs problèmes et à obtenir l'aide dont ils ont besoin avant de se retrouver en situation de crise.

« Nous devons adopter une approche de réduction des méfaits en santé mentale, déclare Peacock. Nous pouvons intervenir tôt et stabiliser le jeune afin d'éviter ces moments de détresse extrême. »

Les parents jouent un rôle crucial pour soutenir leurs enfants lorsqu'ils font face à des problèmes de santé mentale. Il peut toutefois être déroutant de chercher les bons services dans un système complexe. Peacock cite des initiatives comme 1appel1clic.ca, une collaboration entre le BSJ d'Ottawa et le Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) qui simplifie le processus d'aiguillage pour les personnes en détresse qui doivent s'orienter dans un univers qu'elles connaissent mal.

Stratégies d'autoassistance

Lorsqu'un jeune se sent seul et submergé par l'anxiété, quelle qu'en soit la cause, il est important de « s'exprimer, de le dire à quelqu'un, souligne Neil. On ne peut pas tenter de résoudre un problème sans d'abord le nommer et en décrire les difficultés. Le seul fait de parler de sa santé mentale peut aider à alléger la pression. » Neil croit fermement au pouvoir du récit et des relations individuelles pour briser l'isolement. Il est le fondateur et conférencier de Blue Shoes, une marque et un message inspirés de l'histoire de l'entraîneur qui lui a offert une paire de chaussures bleues, lui redonnant espoir à une époque où il n'avait plus le goût de vivre. C'est un message fort qui, espère-t-il, rappellera aux gens qu'« il suffit d'un instant pour venir en aide à une personne souffrant de problèmes de santé mentale ».

Les professionnels de la santé mentale abondent dans le même sens. « Prenez contact avec d'autres personnes, dit Peacock. Il est si facile pour la génération virtuelle de s'isoler. Rejoignez vos proches, et pas à l'ordinateur. » Cessez de faire défiler compulsivement les mauvaises

nouvelles et cultivez des amitiés et des activités hors ligne. Rappelez-vous qu'il est normal de demander de l'aide lorsqu'on éprouve des sentiments pénibles. N'attendez pas qu'une crise survienne.

Ressources, sources et documentation

Bureau des services à la jeunesse

Une génération à risque : État de la santé mentale des jeunes au Canada

Norme nationale sur la santé mentale et le bien-être des étudiants du postsecondaire

Crise de la santé mentale au Canada : des études révèlent des conséquences disproportionnées chez les jeunes et les communautés autochtones et racisées

La santé mentale et l'accès au soutien chez les jeunes 2ELGBTQ+

Crise de la santé mentale chez les jeunes : Les conséquences de la pandémie

1appel1clic.ca (initiative conjointe du CHEO et du BSJ d'Ottawa)

La santé des jeunes au Canada : portrait de la santé mentale

Santé mentale des jeunes et des jeunes adultes

De l'anxiété à l'agentivité : soutenir les jeunes face à la tension psychologique causée par l'IA

How Social Media Can Harm Your Body Image [en anglais seulement]

OpenAI faces 7 lawsuits claiming ChatGPT drove people to delusions, suicide [en anglais seulement]

Auteure: Moira Farr Journaliste, auteure et professeure primée, est diplômée de l'Université Ryerson et de l'Université de Toronto. Ses écrits ont été publiés notamment dans The Walrus, Canadian Geographic, Châtelaine et The Globe and Mail, et abordent des thèmes comme l'environnement, la santé mentale et les enjeux de genre. Outre l'enseignement et l'édition, elle travaille à son compte en tant qu'auteure, et a également été rédactrice universitaire dans le cadre du programme de journalisme littéraire du Banff Centre for Arts and Creativity.

Mental Health Commission of Canada
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca