

## Sommaire sur les enjeux pancanadiens

# La santé mentale des jeunes au Canada

JANVIER 2026

Centraide United Way Canada (CUWC) a rédigé des sommaires sur les enjeux pancanadiens qui sont au cœur de la mission de notre réseau. Ceux-ci résument des données et des recherches afin de donner un aperçu de chaque enjeu et de comment Centraide United Way (CUW) investit dans des solutions et des mesures de soutien communautaires.



## Ce que signifie la santé mentale des jeunes

La santé mentale est un état de bien-être psychologique et émotionnel<sup>1</sup>. C'est « une ressource indispensable pour mener une vie saine et un élément essentiel de l'état de santé général<sup>2</sup> ». Un problème de santé mentale ou une maladie mentale désigne un trouble mental particulier diagnostiqué par un professionnel de la santé. Dans le contexte de la santé mentale des jeunes, les « jeunes » sont généralement les personnes âgées de 12 à 25 ans<sup>3</sup>.

## Qui sont les personnes qui vivent des troubles de santé mentale

- N'importe quel jeune peut être atteint de troubles de santé mentale. Environ 1,2 million d'enfants et de jeunes souffrent d'une maladie mentale et, à l'âge de 25 ans, près de 20 % des jeunes vivant auront développé une maladie mentale<sup>4</sup>.
- Près d'un jeune Autochtone sur quatre a reçu un diagnostic de trouble anxieux (24,3 %)<sup>5</sup>. De plus, comparativement à la moyenne nationale, le taux de suicide est de 5 à 7 fois plus élevé chez les jeunes des Premières Nations vivant dans une réserve et de 5 à 25 fois plus élevé chez les jeunes personnes Inuites.
- Les jeunes 2ELGBTQIA+ sont cinq fois plus susceptibles de faire une tentative de suicide<sup>6</sup>, de déclarer des symptômes de dépression (41 %), des symptômes d'anxiété (60 %) et des idées suicidaires (29 %) et de consommer plus d'alcool (29 %) et de cannabis (22 %) que les jeunes non 2ELGBTQIA+<sup>7</sup>.

<sup>1</sup> Agence de la santé publique du Canada. [À propos de la santé mentale](#).

<sup>2</sup> Agence de la santé publique du Canada. [À propos de la santé mentale](#).

<sup>3</sup> Lopresti, D. 2022. [Les jeunes et la santé mentale au Canada](#).

<sup>4</sup> Youth Mental Health Canada. 1 janvier 2019. [Réalité en matière de santé mentale des jeunes](#).

<sup>5</sup> Statistique Canada. 1 décembre 2021. [Les jeunes autochtones au Canada](#).

<sup>6</sup> Société canadienne d'hypothèques et de logement. [Enjeux et besoins liés au logement des personnes 2SLGBTQIA+](#).

<sup>7</sup> Léger, Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances; [Commission de la santé mentale du Canada. 2022. Santé mentale et usage de substances pendant la pandémie de COVID-19](#).

<sup>8</sup> Santé mentale pour enfants Ontario. 2020. [Santé mentale des enfants](#).

## **Les faits sur la crise de la santé mentale chez les jeunes au Canada**

- On constate une augmentation des hospitalisations chez les jeunes pour des raisons de santé mentale et de toxicomanie, et le nombre de jeunes sur les listes d'attente pour des services en santé mentale et en toxicomanie a plus que doublé de 2017 à 2020, passant de 12 000 à 28 000<sup>8</sup>.
- Les jeunes font face à la fragmentation des services. À l'âge de 18 ans, ils doivent se tourner vers les services pour adultes, ce qui ajoute des obstacles, car ils doivent recommencer la recherche de soins et ils peuvent attendre longtemps avant d'avoir accès aux services<sup>9</sup>.
- Des études ont révélé que l'augmentation du temps consacré à l'utilisation des médias sociaux est associée à la dégradation de l'état de santé mentale chez les jeunes<sup>10</sup>.

## **Il est urgent de s'attaquer à la crise de la santé mentale chez les jeunes**

- La prévalence des troubles anxieux et de l'humeur s'accroît chez les jeunes. La proportion de jeunes de 15 à 24 ans qui répondent aux critères diagnostiques d'un trouble anxieux ou de l'humeur a augmenté, en particulier chez les jeunes femmes, au cours des 10 dernières années (de 2012 à 2022)<sup>11</sup>.
- Le suicide est au deuxième rang des principales causes de décès chez les jeunes de 15 à 24 ans pendant une période de 21 ans (de 2000 à 2021). En 2021, environ un décès sur cinq (20,4 %) chez les jeunes de 15 à 24 ans était dû au suicide<sup>12</sup>.
- Il est coûteux de ne pas investir dans la santé mentale. Le coût de la maladie mentale est estimé à plus de 50 milliards de dollars chaque année. On estime que chaque dollar dépensé en santé mentale rapporte de 4 \$ à 10 \$ à l'économie<sup>13</sup>.

## **Ce que tout le monde doit savoir au sujet de la santé mentale des jeunes**

- La crise de la santé mentale chez les jeunes prend de l'ampleur à un rythme alarmant. Les jeunes font face à des problèmes de santé mentale sans précédent qui ajoutent un degré de complexité aux difficultés propres à l'enfance et à l'adolescence<sup>14</sup>.
- Les jeunes ne peuvent pas obtenir l'aide en santé mentale dont ils ont besoin. Trois jeunes sur quatre n'ont pas accès aux soins, soit parce qu'ils ne sont pas disponibles ou qu'ils ne sont pas couverts par les régimes publics d'assurance-maladie<sup>15</sup>.
- Tous les jeunes ont le droit d'avoir accès à des soins de santé mentale. Un sondage de l'Association canadienne pour la santé mentale a révélé que 87 % des personnes au Canada veulent des soins universels en santé mentale<sup>16</sup>.

<sup>10</sup> Agence de la santé publique du Canada. 4 janvier 2022. [La santé mentale et l'utilisation problématique des médias sociaux chez les adolescents canadiens](#).

<sup>11</sup> Statistique Canada. 22 septembre 2023. [Problèmes mentaux et accès aux soins de santé mentale](#).

<sup>12</sup> Statistique Canada. 13 janvier 2026. [Les principales causes de décès, population totale, selon le groupe d'âge](#).

<sup>13</sup> CAMH. n.d. [Mental Illness and Addiction](#) [en anglais seulement]

<sup>14</sup> RBC Dominion Securities Inc. August 10, 2023. [The Urgent Need to Address the Youth Mental Health Landscape](#). [en anglais seulement]

<sup>15</sup> Young Canadians Roundtable on Health. 2023. [It Is Time to Call a Code for the Healthcare Crisis](#). [en anglais seulement]

<sup>16</sup> Dangerfield, K. May 1, 2023. [Most Canadians Want Universal Mental Health Care](#). [en anglais seulement]

## **Les CUW créent des communautés où la santé mentale des jeunes est prioritaire**

Partout au Canada, les CUW se mobilisent autour des enjeux de la santé mentale des jeunes en se concentrant sur quatre domaines :

- **Financer** des organismes sans but lucratif et de bienfaisance pour mettre en œuvre des programmes et des initiatives qui apportent des changements mesurables et durables afin d'améliorer la santé mentale des jeunes.
- **Renforcer les capacités** en fournissant aux organismes et aux communautés la formation et le soutien nécessaires pour être efficaces, efficientes et viables dans leurs efforts visant à répondre aux enjeux de la santé mentale des jeunes.
- **Diriger des initiatives multipartenaires** pour travailler en collaboration sur des solutions visant à améliorer la santé mentale et le bien-être des jeunes.
- **Militer en faveur d'un changement de politique**, consulter des tables aux échelons local, provincial et national, et sensibiliser le public aux enjeux entourant la santé mentale des jeunes.



Pour citer cette source, veuillez utiliser :  
Centraide United Way Canada. Janvier 2026. *La santé mentale des jeunes au Canada. [Sommaire sur les enjeux pancanadiens]*

Pour en savoir plus ou pour soutenir le travail de Centraide United Way, visitez [centraide.ca](http://centraide.ca).