

Réseau
Qualaxia

Abrégés de recherche

Prévalence de l'anxiété et de facteurs psychologiques associés chez les jeunes Québécois avant, au début, et à la fin de la pandémie de COVID-19

Alexandra Pinsonneault, Ph.D. (c)

MESSAGES CLÉS

- Les jeunes adolescents et adolescentes québécois·es présentaient des niveaux d'anxiété plus faibles à la fin de la pandémie qu'avant celle-ci ou à ses débuts, ce qui témoigne d'une bonne capacité d'adaptation face aux défis associés à la pandémie.
- À l'inverse, l'estime de soi, l'auto-efficacité et l'attitude négative face aux problèmes se sont détériorées à la fin de la pandémie, ce qui suggère une diminution de la confiance des jeunes en eux-mêmes et en leurs capacités.
- Les filles présentaient systématiquement des indicateurs de santé mentale moins favorables que ceux des garçons, tant sur le plan de l'anxiété et des sentiments dépressifs que sur celui de l'estime de soi et de l'auto-efficacité.

Résumé

Cette étude, menée auprès de 3 963 adolescents et adolescentes du Québec, a examiné l'évolution de différents indicateurs de santé mentale à trois moments de la pandémie : avant celle-ci, à ses débuts et à sa fin. Les résultats soulignent à la fois la capacité d'adaptation des jeunes et l'importance de continuer à soutenir le développement de leurs compétences socioémotionnelles.

Problématique et objectifs

La pandémie de COVID-19 a bouleversé le quotidien des jeunes en raison des mesures sanitaires mises en place pour limiter la propagation du virus, notamment la fermeture des écoles, l'interruption des activités sociales et sportives et l'isolement. Ces bouleversements ont suscité des préoccupations quant à leurs effets sur la santé mentale des adolescents et des adolescentes, qui traversent une période de développement marquée par une plus grande vulnérabilité aux troubles psychologiques. Bien que plusieurs études aient rapporté une augmentation de l'anxiété chez les jeunes pendant la pandémie, les résultats demeurent mitigés et les répercussions à plus long terme sont encore mal comprises. De plus, peu de travaux ont examiné l'évolution de différents types d'anxiété, ainsi que d'autres facteurs psychologiques, tels que l'estime de soi, au cours de la pandémie. Cette étude visait donc à mieux comprendre l'évolution de différents types d'anxiété et d'autres facteurs psychologiques chez les jeunes du Québec en comparant des données recueillies avant la pandémie, au début de celle-ci et à sa fin.

Méthodologie

L'équipe de recherche a recueilli des données auprès de 3 963 jeunes du premier cycle du secondaire à l'aide de questionnaires portant sur plusieurs dimensions de la santé mentale, notamment différents types d'anxiété, différentes cognitions associées à l'anxiété, l'estime de soi et le sentiment d'auto-efficacité. Les résultats de trois groupes distincts de jeunes ayant participé à l'étude en 2019, 2020 ou 2022 ont ensuite été comparés.

Les **Abrégés de recherche** du Réseau Qualaxia sont des résumés vulgarisés en français d'articles publiés dans des revues scientifiques par nos collaborateurs sur une thématique en santé mentale des populations.

Résultats clés

Plusieurs types d'anxiété, dont l'anxiété généralisée, l'anxiété sociale et l'anxiété de séparation, étaient plus faibles à la fin de la pandémie qu'avant celle-ci ou à ses débuts. L'anxiété généralisée a toutefois augmenté temporairement au début de la pandémie avant de diminuer par la suite. À l'inverse, l'estime de soi et le sentiment d'auto-efficacité étaient plus faibles à la fin de la pandémie qu'avant celle-ci ou à ses débuts. Pour terminer, deux des trois variables cognitives, soit l'intolérance à l'incertitude et l'évitement cognitif, sont demeurées relativement stables au fil du temps, alors que l'attitude négative face aux problèmes était plus élevée à la fin de la pandémie.

Conclusions

Les résultats de cette étude suggèrent que la pandémie n'a pas entraîné d'effets négatifs durables sur l'anxiété chez les jeunes adolescents et adolescentes du Québec. Bien que l'anxiété généralisée ait augmenté au début de la pandémie, plusieurs types d'anxiété, dont l'anxiété généralisée, sociale et de séparation, étaient plus faibles à la fin de la pandémie qu'avant celle-ci ou à ses débuts. Ces résultats témoignent de la capacité d'adaptation des jeunes face à une période de stress collectif et du rôle potentiel des initiatives de promotion ou de soutien de la santé mentale mises en place au Québec pendant la pandémie.

Toutefois, les résultats révèlent des effets plus durables sur certaines dimensions du bien-être psychologique. À la fin de la pandémie, les jeunes rapportaient une estime de soi et un sentiment d'auto-efficacité plus faibles qu'avant la pandémie ou à ses débuts, ainsi qu'une attitude plus négative face aux problèmes. Ces constats suggèrent que la pandémie a influencé la confiance des jeunes en eux-mêmes et en leurs capacités, possiblement en raison des nombreuses occasions d'apprentissage et de socialisation manquées durant cette période. Les filles présentaient également systématiquement des indicateurs de santé mentale moins favorables que les garçons, ce qui souligne l'importance de tenir compte des différences liées au genre dans les stratégies de prévention et d'intervention.

Recommandations

Il est nécessaire de continuer à soutenir la santé mentale des jeunes et à promouvoir le développement de compétences socioémotionnelles comme l'estime de soi et l'auto-efficacité. Les recherches futures gagneraient également à examiner les facteurs ayant favorisé la résilience observée chez plusieurs jeunes et à examiner séparément les différents types d'anxiété afin de mieux comprendre leur évolution en situation de stress collectif.

www.qualaxia.org

Référence - Article original:

Pinsonneault, A., Therriault, D., Smith, J., Gosselin, P., Dupuis, A., Saint-Pierre Mousset, E. *, Roy, M., Morin, P., & Lane, J. (2026). Prevalence of anxiety and associated psychological factors in French-Canadian adolescents before, during and later in the COVID-19 pandemic. *Journal of Mental Health & Clinical Psychology*. <https://doi.org/10.29245/2578-2959/2026/1.1360>