Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

La génération Z et la santé mentale



Une nouvelle génération attend dans les coulisses : la génération Z. Pour la plupart encore préadolescents et adolescents, ses membres forment la première génération véritablement numérique. Ils ne savent pas ce qu'est la vie sans Internet ni téléphones intelligents, et sont au courant dès l'enfance de ce qui se passe dans le monde. Ils sont nés à l'ère du terrorisme, des fusillades dans les écoles, de l'agitation politique, de la corruption des entreprises, du changement climatique et de l'incertitude économique. Il ne faut donc pas se surprendre qu'ils envisagent leur avenir avec plus de crainte, d'angoisse et de désespoir que les milléniaux. Mais ils ne restent pas les bras croisés. Ils marchent dans les pas des baby-boomers et deviennent des activistes sociaux et des agents de changement. Et comme les milléniaux, ils n'hésitent pas à demander de l'aide quand ils ont des problèmes de santé mentale.

Une génération allumée

Accros à la technologie depuis leur plus tendre enfance, les membres de la génération Z sont des maîtres du multitâche, car ils peuvent texter, parler, écouter et marcher en même temps, capacité qui étonne leurs parents et leurs grands-parents, mais qui est dommageable pour la santé mentale. Toujours branchés, ils préfèrent utiliser leurs appareils et le monde virtuel pour converser et se divertir plutôt que d'avoir des rapports en personne. À cause des réseaux sociaux, ils se comparent constamment aux personnes célèbres sans se rendre compte que les images qu'ils voient sont embellies, que les publications et gazouillis sont soigneusement travaillés et que des « marques » personnelles sont ainsi créées. Tout cela combiné à l'intimidation, à l'humiliation et au trollage en ligne donne à un grand nombre de ces jeunes gens l'impression de ne pas être assez intelligents, talentueux, populaires, athlétiques ou intéressants. Et lorsque la quête de la perfection et l'autocritique augmentent, elles provoquent de l'anxiété, de la dépression, des troubles alimentaires, de l'automutilation, des phobies sociales et des suicides.

Heureusement, les cousins plus âgés des Z, les milléniaux, ont révolutionné la façon de percevoir, de diagnostiquer et de traiter les maladies mentales. Ils ont parlé ouvertement de santé mentale, ont aidé à réduire radicalement la stigmatisation et ont exigé de meilleurs services. Le milieu médical s'est aussi rendu compte que 70 % des problèmes de santé mentale et des dépendances se manifestent pendant

l’enfance et l’adolescence, et il porte plus d’attention au bien-être mental des jeunes. Malgré ce changement de culture, les spécialistes de la santé mentale continuent de prévoir une crise de santé mentale pour les membres de la génération Z. L’isolement social, la surveillance constante, la surprotection des parents et un bombardement constant de nouvelles causent chez de nombreux Z une crainte de voler de leurs propres ailes et entraînent chez les enfants et les adolescents un accroissement de la dépression et de l’anxiété et une montée en flèche du taux de suicide. Par ailleurs, le monde du travail, pour lequel les Z ont peu de respect, pointe à l’horizon. Il deviendra impératif pour les employeurs de promouvoir leur programme d’aide aux employés auprès de cette prochaine génération de leaders. Les Z ont besoin de savoir que l’information, les ressources et le soutien relatifs à un large éventail de problèmes sont accessibles par l’entremise de plateformes en ligne, de communautés virtuelles et de programmes interactifs. La génération Z s’en vient et nous devons être prêts.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.