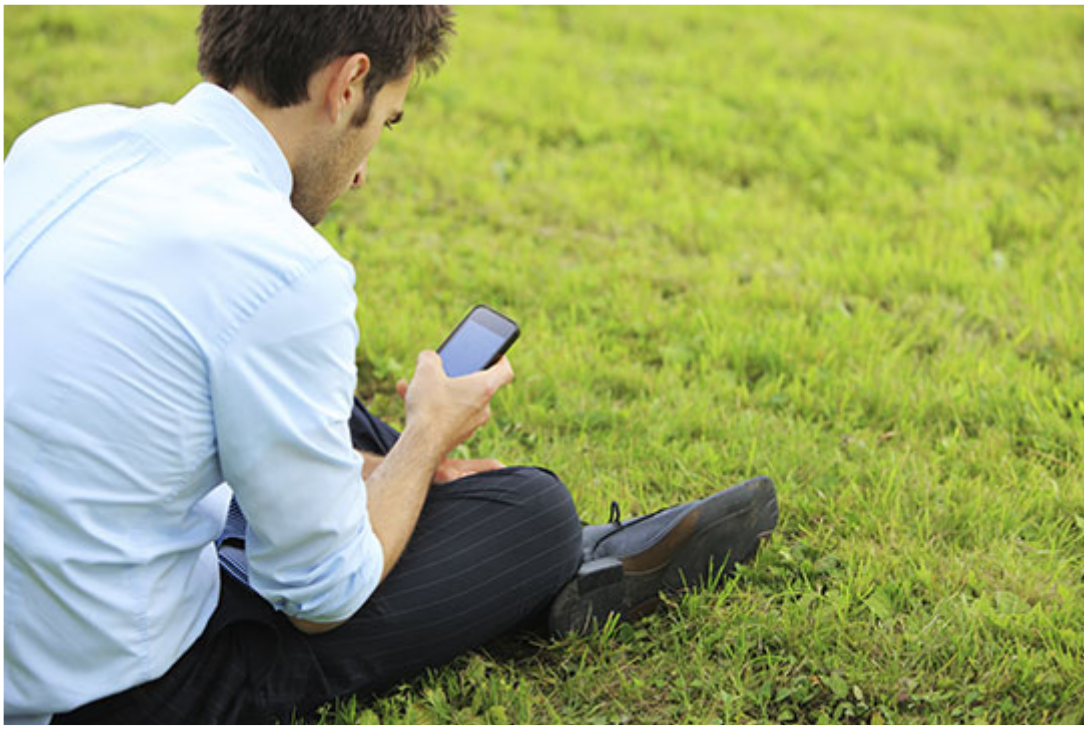
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

#Tendancesensantémentale



Puisqu'ils forment la première génération issue de l'ère numérique, les milléniaux ont souvent du mal à se débrancher de leurs téléphones intelligents, de leurs tablettes, de leurs ordinateurs portables et d'autres appareils. Par conséquent, ils sont constamment bombardés de textos, de gazouillis, de courriels, de fils de nouvelles, de notifications et d'alertes. En ajoutant à cela le stress causé par leurs attentes élevées, une économie précaire et un monde imprévisible, il n'est pas surprenant qu'ils présentent des taux records de dépression et d'anxiété.

Médias sociaux et santé mentale

Les médias sociaux donnent un aperçu de notre vie à nos amis, à notre famille et même à des inconnus partout dans le monde. Nous partageons ce qui nous fait rire, exprimons notre opinion et créons une communauté. Cependant, les médias sociaux permettent également de présenter une version modifiée ou idéalisée de notre vie. Cela risque d'entraîner des sentiments d'insécurité et d'incompétence chez beaucoup d'entre nous. Nous pourrions avoir l'impression que notre travail n'est pas aussi intéressant, notre relation pas aussi heureuse et épanouissante, et notre vie sociale pas aussi palpitante que ceux des autres.

Cette même communauté que nous avons créée dans les médias sociaux peut toutefois avoir aussi des effets négatifs sur notre santé mentale. Puisque nous communiquons avec des gens qui partagent nos idées, nous nous attendons à des réactions positives à nos publications. Malheureusement, nous exerçons moins de contrôle sur le monde réel où les relations sont compliquées, où le travail est stressant et où les personnes sont souvent en désaccord avec notre vision de la vie. La popularité et l'acceptation en ligne s'étendent rarement à la vie réelle.

Comment cette génération stressée peut-elle obtenir de l'aide? En faisant appel aux médias sociaux et aux autres technologies évidemment!

De nouveaux outils pour une nouvelle génération

Les milléniaux ont changé la façon dont on accède à l'information et la partage, et ils changent la façon dont on apporte du soutien et fournit des services en santé mentale. Voici les principaux moyens auxquels ils ont recours.

- **Médias sociaux.** Des sites comme Facebook ou Tumblr permettent aux utilisateurs de partager leurs sentiments et leurs expériences avec leur communauté ou dans l'anonymat complet. Ils peuvent demander de l'aide partout et en tout temps et obtenir du soutien et de la rétroaction. Pour ceux qui ont de la difficulté à verbaliser leurs sentiments, de simples émojis (émoticônes) servent à informer les autres de leur frustration, de leur détresse, de leur colère ou de leur tristesse et susciter des messages de solidarité.

  Il existe aussi des dizaines de pages créées par des particuliers pour offrir du soutien à leurs pairs ou par des organismes gouvernementaux et à but non lucratif pour offrir de l'information et des réponses aux questions.

  En outre, reconnaissant que beaucoup de jeunes adultes sont aux prises avec la dépression et l'anxiété, les responsables des médias sociaux ont réagi. Facebook et Tumblr en particulier ont établi un partenariat avec des organisations en santé mentale afin de tendre la main aux personnes en crise et de les orienter vers des services de soutien appropriés.

- **Sites Web.** De nombreux sites Web offrent des renseignements et du soutien touchant la santé mentale. Ces sites relèvent de grands organismes internationaux comme l'Organisation mondiale de la Santé, d'organismes nationaux comme l'Association canadienne pour la santé mentale, et d'organismes fédéraux, provinciaux et municipaux sans but lucratif.
- **Applications**. Un nombre croissant d'applications disponibles vise à soutenir la santé mentale. Il y en a de toutes sortes, allant de méditations guidées et d'outils de suivi de l'humeur au journal intime et aux applis pour trouver le sommeil, en passant par celles qui évaluent la santé mentale et offrent même un accompagnement personnel.
- **Portails.** De plus en plus d'entreprises et de fournisseurs de soins de santé utilisent un portail pour la tenue des dossiers, le suivi des patients, la prestation de consultations par vidéoconférence avec des professionnels de la santé, la communication de renseignements sur un large éventail de maladies et de problèmes de santé, les évaluations de la santé et même des initiatives éducatives s'appuyant sur la réalité virtuelle et les jeux vidéo.

Puisque les milléniaux sont plus à l'aise de communiquer par voie numérique et habitués à pouvoir se renseigner en tout temps, ils continueront d'adopter de nouvelles façons d'accéder à du soutien et à de l'information en matière de santé mentale. Pour le secteur de la santé, le défi consiste à suivre le courant, car la génération stressée est là pour rester.

© 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.