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.

Les milléniaux et la santé mentale



Nous sommes tous de plus en plus stressés. Selon une étude réalisée en 2017, 41 % d'entre nous ont un risque élevé de développer une maladie mentale, comparativement à 35 % en 2016. Et les milléniaux, nés entre 1980 et 1999, sont les plus durement touchés.

Contrairement à leurs parents baby-boomers, des optimistes qui croient que tout est possible si l'on travaille assez dur, les milléniaux envisagent l'avenir avec anxiété et pessimisme. L'enquête *Millenials Survey 2017* réalisée par Deloitte auprès de milléniaux de 30 pays révèle que seulement 36 % des répondants vivant dans des économies matures croient qu'ils auront une meilleure situation financière que leurs parents, et que seulement 31 % d'entre eux pensent qu'ils seront plus heureux.

Les milléniaux, ces incompris

Beaucoup de choses ont été écrites sur la génération des milléniaux qui, comme leurs parents avant eux, sont en train de refaçonner la société uniquement du fait de leur nombre. On dit que les milléniaux, très scolarisés et technophiles, sont égocentriques, manquent de motivation, croient que tout leur est dû et sont mal préparés à composer avec le stress en raison du système scolaire qui ne laissait personne échouer, de parents ayant supervisé et structuré chaque aspect de leur enfance et d'une révolution numérique ayant nui à leur capacité de développer des habiletés interpersonnelles.

Ce n'est pas tout à fait juste. Les milléniaux sont devenus adultes au moment où la récession économique de 2006 frappait de plein fouet, entraînant avec elle une diminution des postes de débutant disponibles. L'avancement professionnel est également devenu difficile, de nombreux travailleurs étant obligés de reporter leur retraite. Il n'est donc pas facile pour les milléniaux d'entreprendre une carrière, de trouver un emploi décent, de rembourser leurs dettes d'études, d'acheter une première maison ou de fonder une famille.

Les milléniaux doivent aussi faire face à un autre enjeu qu'aucune génération précédente n'a connu : le monde virtuel. Dès leur plus jeune âge, les milléniaux ont été bombardés de nouvelles, d'information et d'alertes augmentant encore plus leur anxiété et leur crainte de l'avenir. Il ne faut pas sous-estimer non plus le rôle des réseaux sociaux. En effet, les publications et les gazouillis provenant d'amis, de

connaissances et de célébrités à propos de carrières enrichissantes, de promotions stimulantes, de soirées en ville, de vacances exotiques, de résidences luxueuses, de relations heureuses et d'enfants parfaits ne font qu'amplifier le sentiment d'infériorité, l'anxiété et la dépression de nombreux milléniaux.

Les milléniaux transforment le domaine de la santé mentale

Comme les milléniaux sont sûrs d'eux et nourrissent des attentes élevées, le fait de ne pas réaliser leurs objectifs parfois irréalistes peut les rendre anxieux, stressés et déprimés. Une étude réalisée en 2015 par l'*American Psychological Association* révèle que 52 % des milléniaux affirment que le stress les empêche de dormir. Heureusement, cette génération cherche activement des occasions d'apprendre et de s'épanouir, et aborde la santé mentale avec ouverture et franchise. Les milléniaux n'ont pas peur de demander de l'aide. Toutefois, ils préfèrent accéder à l'information en mode numérique, où et quand ils le désirent. Les portails Web, les réseaux sociaux, les forums et communautés en ligne, les blogues, les applications, les programmes interactifs et le cybercounseling font maintenant partie des outils utilisés par les professionnels de la santé mentale.

Les milléniaux sont à l'origine d'un changement de culture en matière de santé mentale. Les gens de tous âges sont maintenant beaucoup plus à l'aise de faire appel à des services dans ce domaine – surtout grâce à leur programme d'aide aux employés. L'avant-gardisme des milléniaux fait en sorte que la main-d'œuvre diversifiée et multigénérationnelle actuelle bénéficie de ressources et de services accessibles de multiples façons, aussi bien en ligne qu'en personne.
© 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.