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.

Santé mentale et milléniaux : défis et possibilités



Les milléniaux, nés entre 1980 et 1999, ont maintenant dépassé leurs parents baby-boomers au titre de la génération la plus nombreuse de l'histoire. D'ici 2020, les milléniaux représenteront 75 pour cent de la main-d'oeuvre! Mais contrairement à leurs parents, les milléniaux des économies matures (dont l'Europe occidentale, le Japon, l'Australie et le Canada) sont stressés et pessimistes quant à leur avenir. Selon l'enquête *Millenials Survey 2017* réalisée par Deloitte dans le cadre de laquelle on a interrogé des milléniaux dans 30 pays, seulement 36 % des répondants dans des économies matures prédisent qu'ils auront une meilleure situation financière que leurs parents et seulement 31 % pensent qu'ils seront plus heureux. De tous les milléniaux dans le monde, ceux au Japon se portent le moins bien mentalement, suivis par leurs homologues au Royaume-Uni. En fait, les décès attribuables à des problèmes de santé mentale ont bondi de 50 % au Royaume-Uni au cours des dernières années.

En revanche, les milléniaux des marchés émergents, notamment l'Inde, la Chine, le Brésil et les Philippines, sont plus optimistes. Soixante et onze pour cent (71 %) des participants de l'étude s'attendent à être mieux nantis que leurs parents, et 62 % pensent qu'ils seront plus heureux.

Alors que l'optimisme quant à l'avenir varie d'un pays à l'autre, les milléniaux partout dans le monde sont stressés. Les milléniaux des puissances économiques sont préoccupés par l'économie, le chômage, le coût de l'éducation et du logement, les tensions politiques et surtout la montée du terrorisme. Dans les économies émergentes, la criminalité et la corruption, la pauvreté et les soins de santé figurent en tête de la liste des inquiétudes.

Cependant, quand il s'agit de demander de l'aide pour des problèmes de stress, de dépression et d'anxiété, ce n'est pas tellement l'endroit où les gens vivent qui pèse dans la balance, mais la culture.

Le rôle de la culture

Notre culture influence non seulement la façon dont nous vivons une maladie mentale comme la dépression et ses symptômes, mais aussi la signification que nous donnons à la santé mentale. Dans certaines cultures, la dépression est dépourvue de signification; on considère donc qu'elle n'existe pas. Dans d'autres, la maladie mentale est vue comme une faiblesse ou une honte. De plus, la culture contribue au diagnostic et détermine si les gens demandent de l'aide ou non, même dans les pays qui se sont dotés de campagnes de santé publique dynamiques visant à enrayer la stigmatisation.

La culture est complexe, et de nombreux facteurs jouent un rôle dans la façon dont chacun de nous perçoit la santé mentale. Le fait de vivre dans une société collectiviste ou individualiste, le rôle sexuel et familial, les croyances religieuses et les coutumes sont tous des éléments qui entrent en ligne de compte. En plus de cela, les immigrants se heurtent à des barrières linguistiques et aux attentes contradictoires de leur culture d'origine et de celle de leur nouveau pays.

Une chose que les milléniaux partout dans le monde ont en commun est le fait qu'ils sont stressés, et ce stress a un effet néfaste sur la prospérité économique mondiale. Selon une analyse récente du Forum économique mondial, l'impact cumulatif des troubles mentaux en termes de pertes de production économique à l'échelle mondiale s'élèvera à 16 mille milliards dollars américains au cours des 20 prochaines années. En réponse, l'Organisation mondiale de la Santé a déclaré qu'il faut en faire davantage mondialement afin d'offrir plus de programmes en santé mentale et de soutien. Et cela non seulement pour des raisons d'efficacité économique, mais aussi pour améliorer la santé et le bien-être individuels et collectifs, réduire les inégalités sociales et protéger les droits de la personne. Il est aussi nécessaire d'intervenir auprès de la prochaine génération dans les coulisses, la génération Z, née après l'an 2000 et déjà touchée par la dépression, l'anxiété et d'autres maladies mentales. En tant que groupe démographique, ils sont encore plus pessimistes et préoccupés à l'égard de leur avenir.

Le rôle des entreprises

À l'échelle mondiale, les milléniaux tendent à être très instruits, férus de technologie, culturellement diversifiés et très doués en multitâches et en résolution de problèmes. Ils possèdent les compétences dont chaque économie a besoin pour innover et rester concurrentielle. Afin d'attirer et de fidéliser les milléniaux qualifiés, un nombre croissant d'organisations accorde la priorité à la santé mentale. Cela signifie qu'elles les aident à réussir, à trouver un bon équilibre travail-vie personnelle et à obtenir du soutien auprès de leurs gestionnaires. Soixante-seize pour cent (76 %) des participants de l'étude considèrent également que les entreprises sont un moteur de changement social et ils recherchent activement des employeurs jouissant d'une bonne réputation en matière de responsabilité sociale et de soutien à la collectivité.

Les milléniaux désirent tout simplement avoir l'occasion d'améliorer les choses.

© 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.