La santé mentale d'une génération à l'autre

BABY-BOOMERS

De 1946 à 1964

LA GÉNÉRATION DU BABY-BOOM

- Les baby-boomers sont nés après la Deuxième Guerre mondiale.
- Ils ont radicalement changé la société à toutes les étapes de leur vie.
- Ils ont grandi à une époque où les problèmes de santé mentale n'étaient pas abordés.

Un adulte sur quatre qui est âgé de 65 ans ou plus doit composer avec un problème de santé mentale, notamment :

- **Dépression**
- **Trouble anxieux**
- **Démence**
- **Abus ou mésusage de substances**

GÉNÉRATION X

De 1965 à 1979

LA GÉNÉRATION PERDUE

- Petit groupe démographique se trouvant entre les baby-boomers et les milléniaux.
- Comparativement aux baby-boomers, la génération X a une moins bonne santé mentale au mitan de la vie.

Aussi appelée la
GÉNÉRATION SANDWICH

Accablée par des responsabilités conflictuelles, car ils doivent s'occuper de leurs enfants et de leurs parents vieillissants.

GÉNÉRATION Y

De 1980 à 1999

LES MILLÉNIAUX

- Très instruits et technophiles.
- Témoins d'une technologie en évolution rapide et adaptés à celle-ci.
- Responsables d'un changement culturel et de la déstigmatisation des problèmes de santé mentale.

Stress des milléniaux

52% des milléniaux affirment que le stress les empêche de dormir.

MAIS, ils sont prêts à demander de l'aide.

GÉNÉRATION Z

De 2000 à 2016

LA GÉNÉRATION ALPHA

- Les gens de cette génération sont principalement dans leur préadolecence ou leur adolescence.
- Ils s'épanouissent à un rythme plus lent que les générations précédentes en remettant à plus tard les activités traditionnellement « adultes », comme travailler, conduire, boire, etc.

- Natifs du numérique
- Isolés socialement
- Dotés d'une conscience politique

96% d'entre eux possèdent un téléphone intelligent et l'utilisent **6 heures par jour**

Le trois quarts d'entre eux sont préoccupés par ce qui suit :

- **Obtention d'un emploi**
- **Dettes**
- **Terrorisme**

En hausse

- Anxiété
- Pessimisme
- Dépression
- Suicide

MAIS, ils sont prêts à demander de l'aide.