



Résultats de la consultation

ma **vöix** c**ö**mppte 2025

Une initiative
du RCJ·EQ



RCJ·EQ

RÉSEAU
DES CARREFOURS
JEUNESSE-EMPLOI
DU QUÉBEC



MOT D'INTRODUCTION

Depuis sa création en 2018, le mouvement de consultation **MaVoixCompte** agit comme une force de proposition de participation citoyenne pour les jeunes du Québec.

En 2025, cette démarche audacieuse a permis à plus de **5 000 jeunes**, à travers les **17 régions administratives** du Québec, de faire entendre leurs voix.

À travers cette grande consultation, la jeunesse québécoise s'est exprimée sur ce qui façonne son quotidien et son avenir : la sécurité alimentaire, le coût de la vie, l'accès à un logement décent, la santé mentale, et plus largement, ses aspirations collectives. Ces préoccupations constatées dans la consultation sont révélatrices d'une génération engagée, mais aussi désireuse de faire entendre sa voix.

MaVoixCompte ne se limite pas à un simple sondage. Nous le voyons comme un levier de transformation sociale. C'est l'affirmation d'une jeunesse qui refuse d'être spectatrice et qui revendique pleinement son rôle dans la construction d'un Québec plus juste, mais surtout plus solidaire.

C'est aussi un appel lancé à toute la société et surtout aux décisionnaires, pour que nous écoutions, reconnaissons et mettions en œuvre les défis nommés par ces jeunes.

Ce rapport est le fruit d'un travail collectif impressionnant : les Carrefours jeunesse-emploi qui ont pris part à la consultation, l'équipe du RCJEQ qui a développé cette consultation et tous nos partenaires qui nous ont aidés à rejoindre les jeunes du Québec.

Mais surtout, à toutes les personnes qui ont pris la parole : merci.

Merci de votre courage et de votre engagement.

Bonne lecture,

RUDY HUMBERT

Directeur général et toute l'équipe du Réseau des carrefours jeunesse-emploi du Québec (RCJEQ)

MÉTHODOLOGIE

À l'automne 2024, le RCJEq a conçu le questionnaire avec la collaboration de la firme d'analyse **SOM**.

À cette étape, le **Centre Interdisciplinaire de recherche en opérationnalisation du développement durable (CIRODD)** a contribué par l'ajout de liens avec les objectifs de développement durable (ODD) de l'**ONU**.

Une version a également été élaborée pour ajuster le questionnaire aux consultations de groupe en présentiel.

La cible principale de MaVoixCompte est les jeunes québécois.e.s de 15 à 35 ans.

Du 20 janvier au 9 mars 2025, le questionnaire en ligne a été diffusé en français et en anglais. En parallèle, les CJE ont réalisé des consultations en présentiel auprès des jeunes qu'ils accueillent, et ce à travers le Québec.

Au total, 5 411 jeunes ont participé à cette troisième édition de **#MaVoixCompte** : 4 978 jeunes ont répondu au questionnaire en ligne et 433 jeunes ont participé à l'une des 54 consultations en présentiel. Pour chacun des 54 groupes, un seul questionnaire a été soumis, représentant les idées exprimées par le groupe.

Les résultats provenant des questionnaires individuels et des consultations en groupes ont été analysés séparément

Le RCJEq a fait appel à l'expertise reconnue de la firme SOM pour faire l'analyse des données recueillies par le mouvement MaVoixCompte.

Compte tenu de la méthode de collecte choisie, il faut interpréter les résultats avec prudence. En effet, les résultats ne peuvent être extrapolés à la population générale.

PORTRAIT SOCIODÉMOGRAPHIQUE DES PERSONNES CONSULTÉES (%)



Région administrative

Bas-Saint-Laurent	3
Saguenay-Lac-Saint-Jean	3
Capitale-Nationale	2
Mauricie	6
Estrie	6
Montréal	15
Abitibi-Témiscamingue	13
Côte-Nord	1
Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine	1
Chaudière-Appalaches	4
Laval	7
Lanaudière	4
Laurentides	9
Montréal	22
Centre-du-Québec	4

Langue

(plusieurs réponses possibles)

Français	90
Anglais	21
Autre	16

Âge

15 à 17 ans	45
18 à 24 ans	25
25 à 35 ans	30

Genre

Féminin	57
Masculin	39
Autre	2
Préfère ne pas répondre	2

Identification culturelle

LGBTQ+	13
Personne immigrante de 1 ^{re} ou 2 ^e génération	12
Minorité visible	8
Personne handicapée	4
Membre d'une Première Nation, Métis ou Inuk (Inuit)	3
Aucune de ses réponses	62
Préfère ne pas répondre	5

Principale occupation

Aux études	54
En emploi	31
Sans emploi	15

FAITS SAILLANTS

5 411 jeunes

ont répondu au sondage

ALIMENTATION

1 jeune sur 5 (20%)

a de la difficulté à accéder à de la nourriture de qualité en quantité suffisante.

ÉDUCATION

Les principaux sujets que les jeunes aimeraient aborder dans leur parcours scolaire démontrent un besoin d'une éducation plus centrée sur la vie concrète et le bien-être global :

57% éducation financière

49% santé mentale

24% équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle

INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Près de 1 jeune sur 3 (29%)

n'a pas utilisé d'outil d'intelligence artificielle dans la dernière année — un taux qui grimpe à 38% chez les jeunes des CJE.

Ce constat est encore plus prononcé chez les jeunes sans emploi, révélant un risque de fossé numérique au sein même de leur génération.

LOGEMENT

90% des jeunes déclarent avoir de la difficulté à trouver un logement abordable et de qualité, et ce dans toutes les régions du Québec.

41% des jeunes qui fréquentent des Carrefours jeunesse-emploi affirment avoir vécu un épisode sans logement stable.

ENVIRONNEMENT

71% des jeunes ressentent de l'inquiétude face aux enjeux environnementaux.

Mais leur passage à l'action est freiné par des contraintes réelles : manque de temps, d'argent ou autres obstacles du quotidien.

SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE

1 jeune sur 10 (10%)

dit avoir recours à des solutions comme l'alcool ou la drogue, en période difficile.

1 jeune sur 5 (22%)

Ce chiffre grimpe chez les jeunes fréquentant les Carrefours jeunesse-emploi.

IMPACT SUR LA SOCIÉTÉ

2 jeunes sur 3 (66%)

doutent de leur capacité à avoir un impact sur la société.

Ce sentiment est encore plus fort chez les 15-17 ans (72%), qui ne se reconnaissent pas dans le discours public.



RÉSULTATS DÉTAILLÉS

Les six thèmes retenus –

**éducation-travail-transport + alimentation +
logement + environnement + santé physique
et mentale + impact sur la société**

s'inscrivent à la croisée des 17 Objectifs de développement durable (ODD) et des réalités quotidiennes vécues par les jeunes. Ils ont été choisis en réponse aux besoins exprimés par les CJE et validés par un comité d'intervenant·es.

Ces enjeux sont interdépendants : ils se chevauchent et influencent les parcours de vie des jeunes. Ce choix collectif reflète leurs vécus et permet de mieux cerner leurs priorités.



ÉDUCATION – TRAVAIL – TRANSPORT



L'accès à l'éducation, au travail et au transport influence directement l'autonomie et les possibilités d'avenir des jeunes du Québec.

Les inégalités régionales, les coûts élevés et le manque de services nuisent à leur parcours et limitent leurs choix.

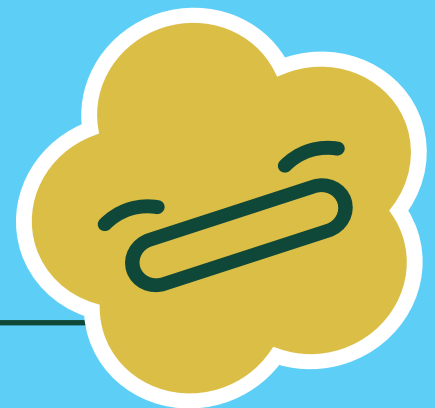
Les consulter permet de mieux saisir les obstacles qu'ils et elles rencontrent au quotidien et de développer des solutions concrètes pour favoriser leur mobilité, leur réussite et leur insertion socioéconomique.

56% des jeunes aux études

ont déjà utilisé l'IA dans le cadre de leurs études

48% des jeunes en emploi

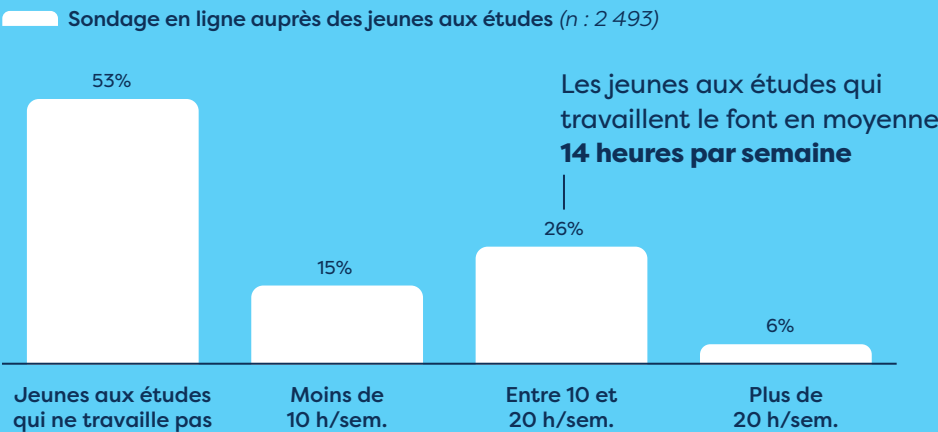
ont déjà utilisé l'IA dans le cadre de leur emploi



-
- › NOMBRE D'HEURES TRAVAILLÉES PAR SEMAINE
 - › SUJETS À ABORDER À L'ÉCOLE POUR MIEUX PRÉPARER L'AVENIR
 - › UTILISATION DE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE
 - › MOYENS DE TRANSPORT

NOMBRE D'HEURES TRAVAILLÉES PAR SEMAINE

Combien d'heures rémunérées travailles-tu habituellement par semaine ?



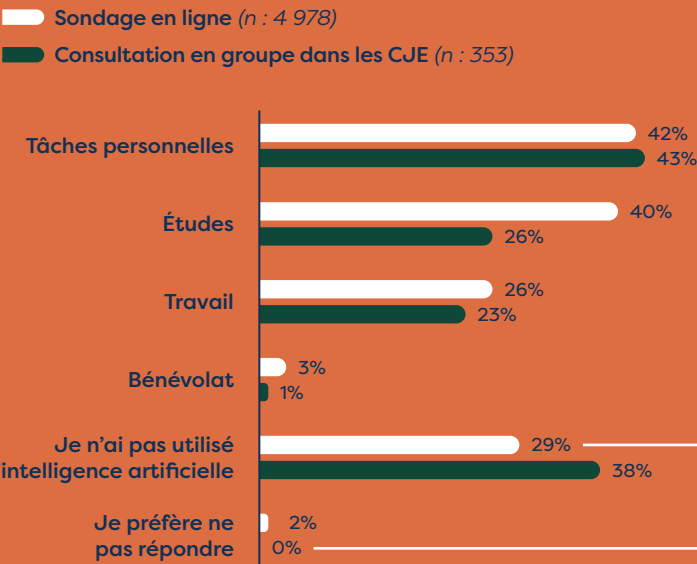
Plus de la moitié des jeunes aux études du sondage ne travaillent pas.

Chez ceux et celles qui travaillent, le nombre d'heures de travail par semaine est plus important chez les jeunes masculins et tend à augmenter avec l'âge.

UTILISATION DE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Au cours des 12 derniers mois, dans quel contexte as-tu utilisé des outils d'intelligence artificielle ?

(ChatGPT, DAAL-E, MS Copilot, Grammarly, DeepL Translator, Lumen5, Gemini, etc.)



Un bon nombre de jeunes n'ont pas utilisé d'outil d'intelligence artificielle dans la dernière année. Ce constat est plus prononcé chez les jeunes sans emploi.

Cette situation pourrait créer un fossé et pénaliser ces jeunes par rapport aux autres jeunes de la même génération.

SUJETS À ABORDER À L'ÉCOLE POUR MIEUX PRÉPARER L'AVENIR

Selon toi, quels sujets devraient être abordés à l'école pour mieux préparer les jeunes au futur ?

■ Sondage en ligne (n : 4 978)

■ Consultation en groupe dans les CJE (n : 402)

	%	%
L'éducation financière	57	64
La santé mentale	49	44
L'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle	24	26
La santé physique	22	23
La sexualité	20	25
La protection de l'environnement et le développement durable	18	17
L'économie sociale et solidaire	14	21
L'entrepreneuriat	13	18
Les relations interpersonnelles	13	26
L'inclusion et la diversité	12	16
La créativité et l'innovation	10	16
La gestion de projets	9	14
Les compétences numériques et la technologie	6	9
Les outils d'intelligence artificielle et d'automatisation	5	8

En somme, les principaux sujets mentionnés montrent **une demande forte pour une éducation plus centrée sur la vie concrète, le bien-être global et l'autonomie personnelle.**

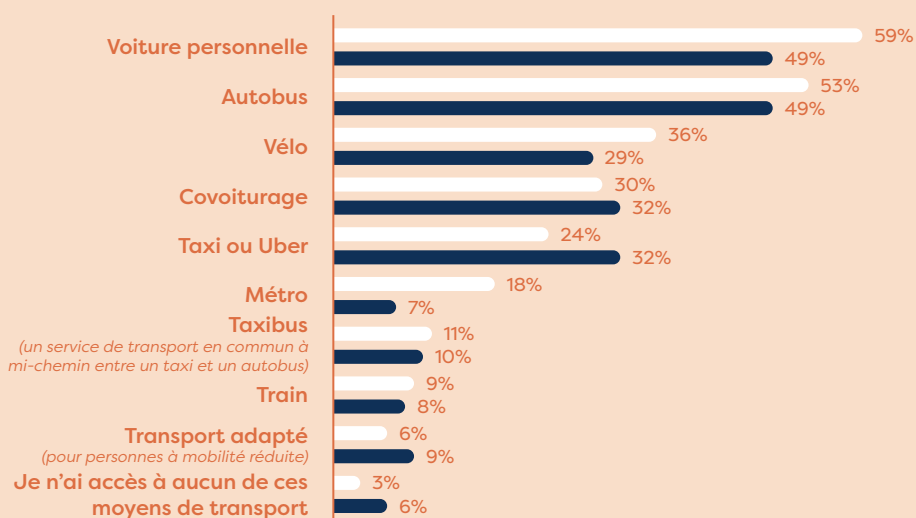
Ces sujets sont vraisemblablement peu abordés en classe.

MOYENS DE TRANSPORT

Quels moyens de transport as-tu à ta disposition ?

■ Sondage en ligne (n : 4 971)

■ Consultation en groupe dans les CJE (n : 394)



La voiture personnelle est populaire auprès des jeunes, suivie de proche par l'autobus.

Sans surprise, on constate que les jeunes en région sont plus à même d'utiliser la voiture ou le covoiturage pour se véhiculer, alors que les jeunes de la région de Montréal ou de Laval vont davantage privilégier les transports en commun ou le vélo.

ALIMENTATION



Entre l'augmentation du coût de la vie, l'accès inégal à des aliments sains et les préoccupations environnementales, il est essentiel de comprendre leurs réalités et besoins.

Consulter les jeunes permet de mieux adapter les politiques publiques et de soutenir leur autonomie alimentaire de manière durable.

22% des jeunes

font leurs courses dans des magasins à rabais (ex. Dollarama) — ce chiffre atteint 36% chez les jeunes des CJE.

10% ont recours

aux banques alimentaires, au glanage ou à la récupération dans les poubelles — un taux qui grimpe à 25 % dans les CJE.

Près de 1 jeune sur 5 (19%)

a de la difficulté à accéder à de la nourriture de qualité en quantité suffisante. Cette réalité est encore plus marquée chez certains groupes :

26%

Jeunes des CJE

43%

Personnes d'un autre genre que féminin ou masculin

32%

Premières Nations, Métis ou Inuk

30%

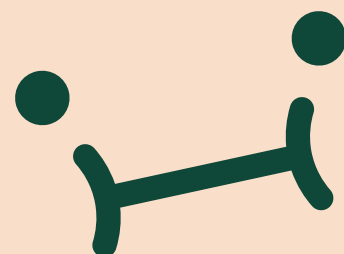
Minorités visibles

27%

Communauté LGBTQ+

- › PRÉFÉRENCES ALIMENTAIRES
- › PROVENANCE DES ALIMENTS
- › PRÉFÉRENCES D'ACHAT DE NOURRITURE EN MAGASIN

- › RAISONS QUI GUIDENT LES CHOIX ALIMENTAIRES
- › ACCÈS À LA NOURRITURE

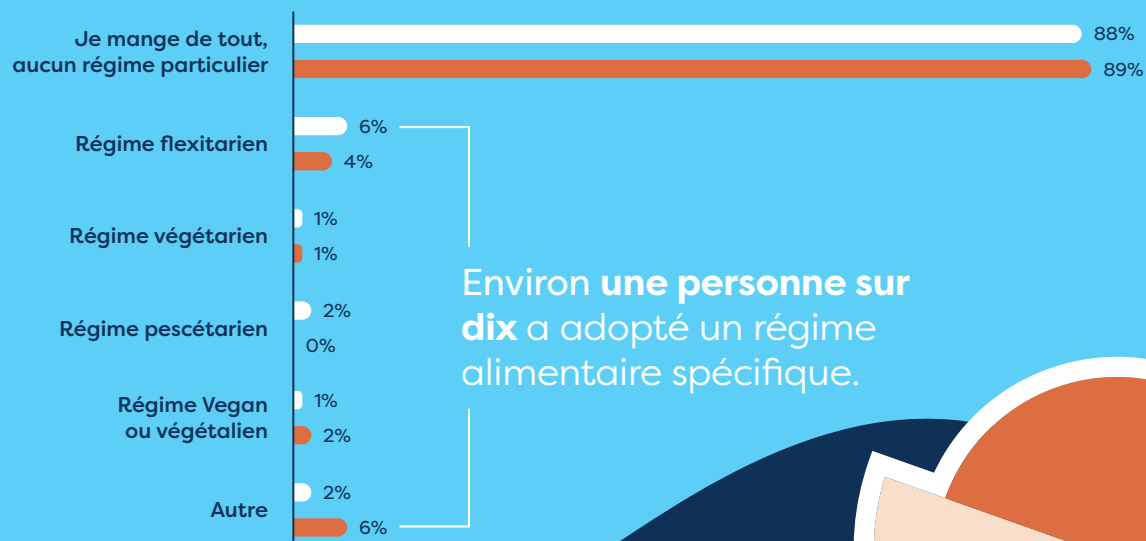


PRÉFÉRENCES ALIMENTAIRES

Quelle est ta préférence alimentaire actuellement ?

■ Sondage en ligne (n : 4 886)

■ Consultation en groupe dans les CJE (n : 400)



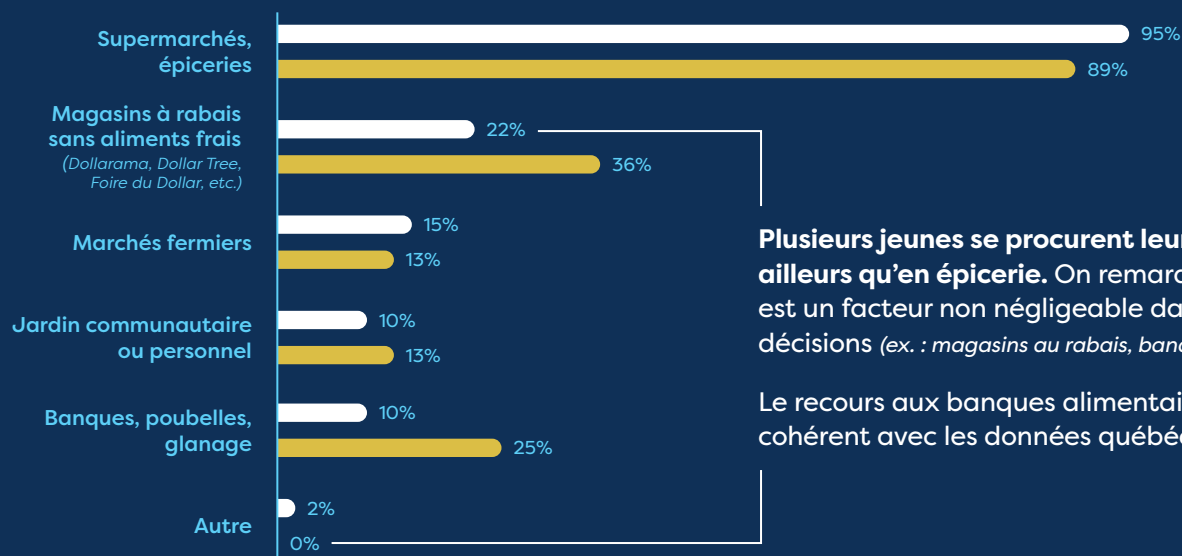
12

PROVENANCE DES ALIMENTS

De manière générale, où te procures-tu tes aliments ?

■ Sondage en ligne (n : 4 884)

■ Consultation en groupe dans les CJE (n : 405)



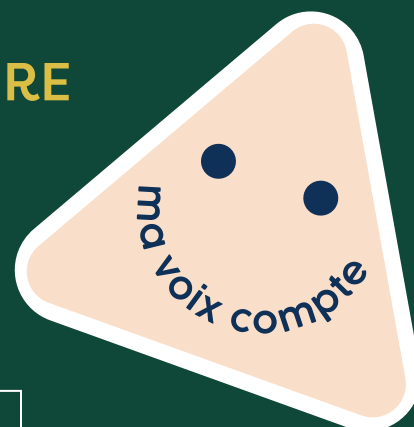
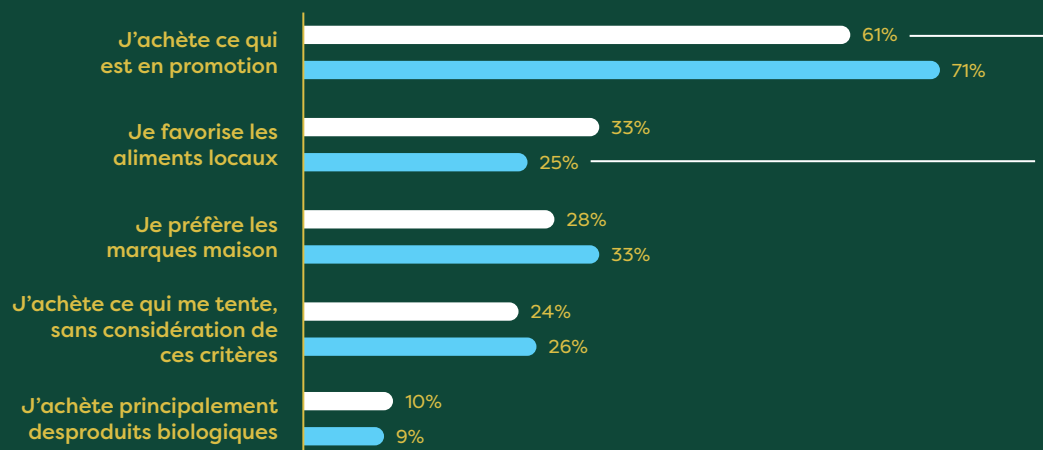
1. Source : Gouvernement du Québec, <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/collectivite/aides-et-dons-alimentaires>

PRÉFÉRENCES D'ACHAT DE NOURRITURE EN MAGASIN

Quelles sont tes préférences lors d'achat de nourriture en magasin ?

■ Sondage en ligne (n : 4 776)

■ Consultation en groupe dans les CJE (n : 401)



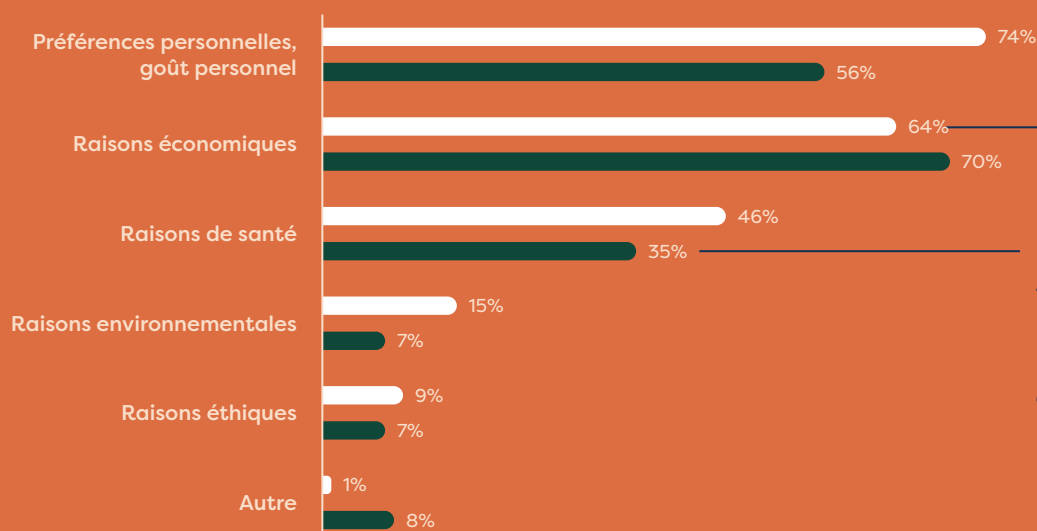
Avant les considérations de développement durable, les jeunes ciblent d'abord les produits avec les prix les plus bas.

RAISONS QUI GUIDENT LES CHOIX ALIMENTAIRES

Qu'est-ce qui guide principalement tes choix alimentaires ? (Préférences alimentaires, préférences d'achat)

■ Sondage en ligne (n : 4 832)

■ Consultation en groupe dans les CJE (n : 391)



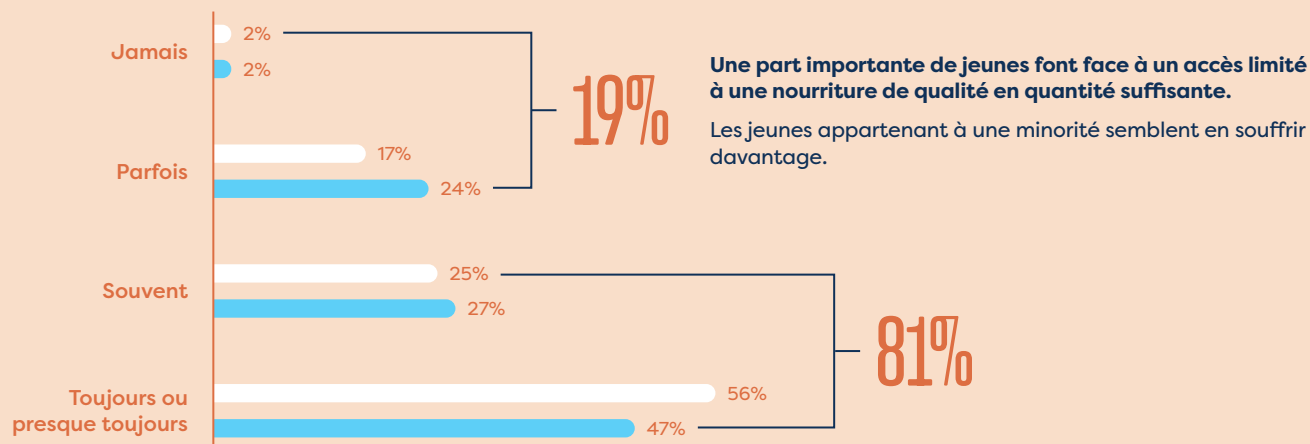
En cohérence avec les pages précédentes, le prix est un facteur déterminant dans les habitudes des jeunes. Notons par ailleurs que des considérations en lien avec la santé influencent près de la moitié des jeunes ayant répondu au sondage.

ACCÈS À LA NOURRITURE

Dirais-tu que tu as accès à de la nourriture de qualité en quantité suffisante ? (aliments frais et nutritifs, manger à ta faim)

■ Sondage en ligne (n : 4 901)

■ Consultation en groupe dans les CJE (n : 364)



Près de 1 jeune sur 5 (19%)

a de la difficulté à accéder à de la nourriture de qualité en quantité suffisante.

Cette réalité est encore plus marquée chez certains groupes :

26%

Jeunes des CJE

43%

Personnes d'un autre genre que féminin ou masculin

32%

Premières Nations, Métis ou Inuk

30%

Minorités visibles

27%

Communauté LGBTQ+

LOGEMENT



Le logement est une préoccupation majeure pour les jeunes québécoises, confrontées à la hausse des loyers, à la rareté des logements abordables et à l'instabilité résidentielle.

Ces enjeux influencent leur autonomie, leur santé mentale et leurs projets de vie. Les consulter permet de mieux cerner leurs besoins, de proposer des solutions adaptées à leur réalité et d'imaginer des milieux de vie inclusifs, accessibles et durables.

90% des jeunes

trouvent qu'il est difficile d'avoir accès à un logement abordable et de qualité et ce partout au Québec

Augmentation à 95%

pour les jeunes de 25 à 35 ans et pour la communauté LGBTQ+

20% des jeunes

ont déjà vécu une situation sans logement stable

41%

Jeunes CJE ayant répondu en groupe

39%

Membre d'une Première Nation, Métis ou Inuk

37%

Personnes handicapées

30%

LGBTQ+

26%

Minorité visible

› FACILITÉ DE TROUVER UN LOGEMENT ABORDABLE ET DE QUALITÉ

› PRÉCARITÉ FACE AU LOGEMENT

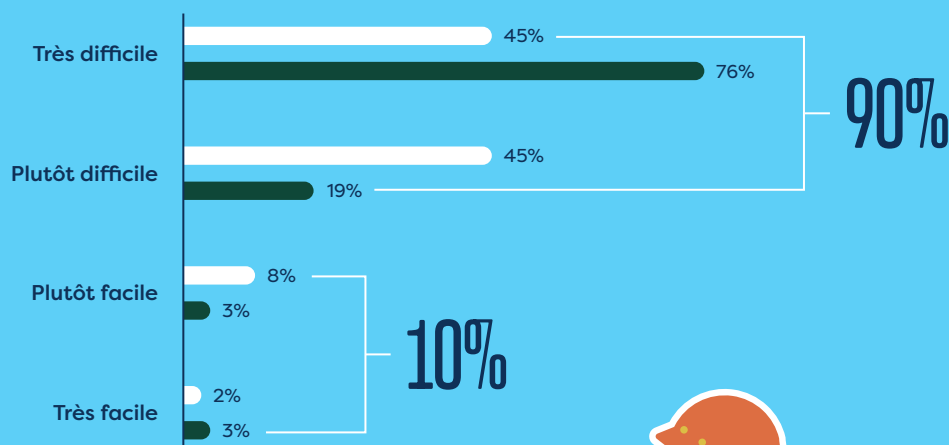
› CAUSES DE L'INSTABILITÉ RELATIVE AU LOGEMENT

FACILITÉ DE TROUVER UN LOGEMENT ABORDABLE ET DE QUALITÉ

Dans quelle mesure trouves-tu qu'il est facile de trouver un logement abordable et de qualité dans ta région ?

■ Sondage en ligne (n : 4 346)

■ Consultation en groupe dans les CJE (n : 385)



La crise du logement affecte la grande majorité des jeunes de la consultation.

En effet, la plupart trouve difficile (90%) de dénicher un logement abordable et de qualité dans leur région. Cette proportion atteint 95% chez les jeunes des consultations de groupe dans les CJE.



PRÉCARITÉ FACE AU LOGEMENT

As-tu déjà vécu une situation où tu n'avais pas de logement stable, comme devoir dormir chez des amis, de la famille, dans une voiture ou dans un endroit temporaire ?

Le graphique présente le pourcentage de « oui »

■ Sondage en ligne (n : 4 748)

■ Consultation en groupe dans les CJE (n : 364)



La précarité face au logement est une problématique répandue : **une personne sur cinq affirme avoir déjà vécu un tel épisode.**

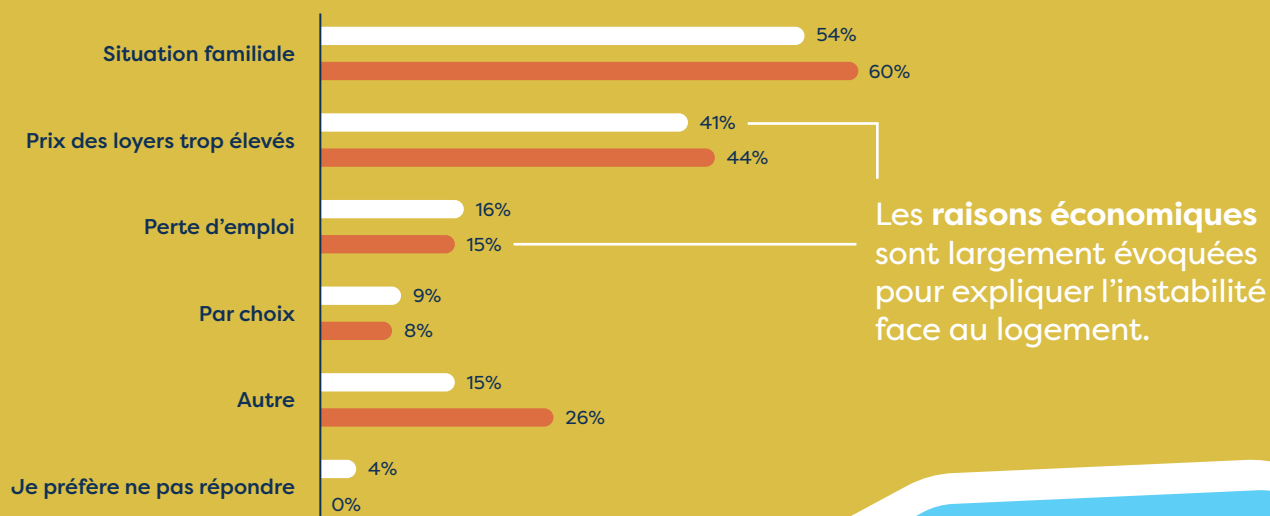
Cette situation serait deux fois plus répandue parmi les jeunes des consultations de groupe dans les CJE. (41%).

CAUSES DE L'INSTABILITÉ RELATIVE AU LOGEMENT

Qu'est-ce qui a causé à cette situation ?

■ Ceux qui ont vécu une situation où ils n'avaient pas de logement stable (n : 960)

■ Consultation en groupe dans les CJE (n : 144)



ENVIRONNEMENT



L'environnement est au cœur des préoccupations des jeunes du Québec, qui s'inquiètent des effets des changements climatiques sur leur avenir. Ils et elles souhaitent agir mais se heurtent parfois à un manque de moyens ou de reconnaissance.

Les consulter permet de mieux comprendre leurs aspirations, leurs inquiétudes et leurs idées concrètes pour bâtir un Québec plus écologique, équitable et résilient, en les impliquant dans les décisions qui les concernent.

71% des jeunes

ressentent de l'inquiétude face aux enjeux environnementaux et climatiques

82% pour les jeunes

de 25 à 35 ans

3 principaux obstacles pour poser des actions pour protéger l'environnement :

Les difficultés financières

Le manque de temps

La difficulté du changement d'habitude et de mode de vie

› GESTES POSÉS POUR PROTÉGER L'ENVIRONNEMENT

› OBSTACLES AUX GESTES POUR PROTÉGER L'ENVIRONNEMENT

› NIVEAU D'INQUIÉTUDE FACE AUX ENJEUX ENVIRONNEMENTAUX ET CLIMATIQUES



GESTES POSÉS POUR PROTÉGER L'ENVIRONNEMENT

De manière générale, quels gestes poses-tu pour protéger l'environnement ?

● Sondage en ligne (n : 4 978)

■ Consultation en groupe dans les CJE (n : 390)

	%	%
Recycler	78	77
Économiser l'énergie (éteindre les lumières, appareils, limiter le chauffage/climat)	52	39
Composter	48	37
Acheter d'occasion ou échanger des biens (vêtements, meubles, appareils)	44	39
Limiter l'utilisation du plastique (bouteilles, sacs, emballages, acheter en vrac)	42	26
Utiliser les transports en commun, marcher ou faire du vélo	38	28
Acheter des produits locaux ou saisonniers	33	22
Limiter les déplacements en avion	22	14
Limiter la consommation d'eau (douches courtes, etc.)	21	17
Planter des arbres ou prendre soin d'espaces verts	17	17
Réduire la consommation de viande ou opter pour une alimentation plus végétarienne	15	10
Limiter mon impact numérique (réduire le stockage en ligne, limiter le streaming...)	13	4
Participer à des actions de sensibilisation ou à des projets environnementaux	11	16
Aucun geste particulier	4	3

Les résultats montrent une **forte mobilisation autour de gestes simples, concrets et souvent encouragés par les politiques publiques**

(recyclage, économies d'énergie).

Les comportements plus engageants ou moins visibles (alimentation, numérique, militantisme) restent marginaux.

OBSTACLES AUX GESTES POUR PROTÉGER L'ENVIRONNEMENT

Quels sont les principaux obstacles qui t'empêchent de poser plus de gestes pour protéger l'environnement ?

● Sondage en ligne (n : 4 978)

■ Consultation en groupe dans les CJE (n : 374)

	%	%
J'ai des priorités financières qui rendent difficile l'achat de produits écologiques	33	31
Je trouve difficile de changer d'habitudes ou de mode de vie	27	24
Je manque de temps ou d'énergie pour intégrer ces gestes dans le quotidien	26	23
J'ai l'impression que les gestes individuels ont peu d'impact	22	30
Je manque de connaissances ou d'informations sur quoi faire	21	23
J'ai un accès limité à des alternatives écologiques (produits, transport, etc.)	21	21
J'ai des préoccupations personnelles qui rendent difficile de se concentrer sur l'environnement	16	14
Je manque de soutien ou d'encouragement de mon entourage	9	19
Je crois que les gestes écologiques sont trop compliqués ou contraignants	5	5
Je doute de la réalité ou de l'urgence des enjeux environnementaux	2	4
Rien de particulier	12	11

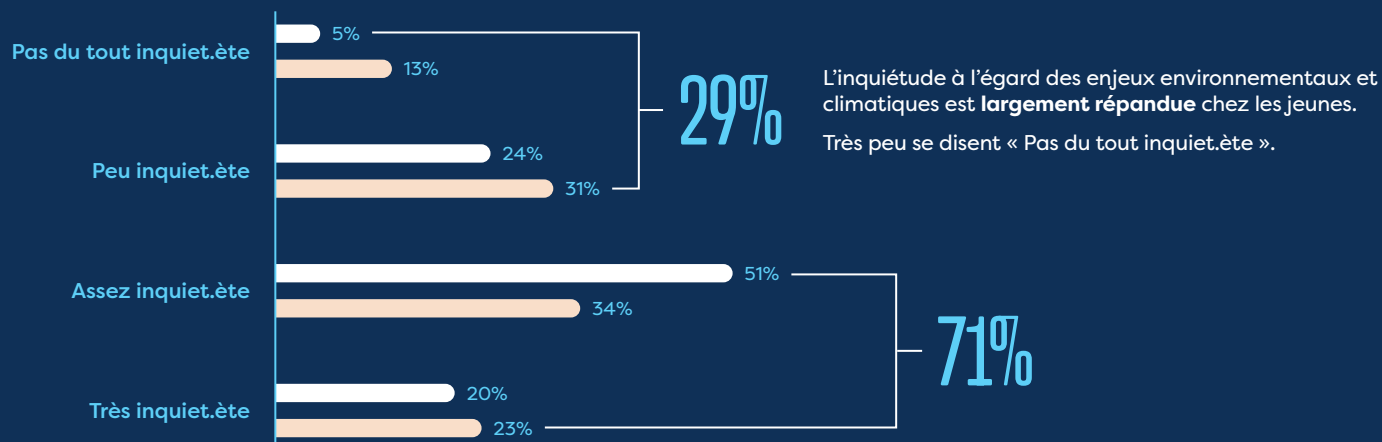
Les obstacles identifiés ne traduisent pas un désintérêt global envers l'environnement, mais démontrent surtout que **les jeunes font face à des contraintes réelles et quotidiennes** (financières, manque de temps, personnelles) qui freinent leur passage à l'action.

NIVEAU D'INQUIÉTUDE FACE AUX ENJEUX ENVIRONNEMENTAUX ET CLIMATIQUES

Quel est ton niveau d'inquiétude face aux enjeux environnementaux et climatiques ?

■ Sondage en ligne (excluant la non-réponse, n : 4 867)

■ Consultation en groupe dans les CJE (n : 364)



SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE



La santé physique et mentale est un enjeu central, particulièrement dans un contexte de stress, de précarité ou encore d'isolement accru. Leur bien-être influence directement leur capacité à s'épanouir, à apprendre et à participer pleinement à la société.

Il est essentiel de mieux comprendre leurs défis, de repérer les besoins non comblés et de développer des actions adaptées pour soutenir leur santé globale de manière concrète et durable.

Près du tiers des jeunes ont évalué leur santé mentale les 30 derniers jours comme mauvaise

56% chez les jeunes

s'identifiant à un genre autre que masculin ou féminin

44% des jeunes

des consultations en groupe dans les CJE ont répondu « leur situation financière » comme raison première de leur mal-être

Une part importante de jeunes n'ont pas accès à un professionnel de la santé

49% des jeunes

Jeunes des CJE ayant répondu en groupe

43% jeunes

Communauté LGBTQ+

61% des jeunes

Personnes d'un autre genre que féminin ou masculin

52% pour les personnes immigrantes



› BIEN-ÊTRE MENTAL ET ÉMOTIONNEL DES 30 DERNIERS JOURS

› PRINCIPAUX FACTEURS QUI ONT AFFECTÉ NÉGATIVEMENT LA SANTÉ MENTALE

› SOUTIENS LORS D'UNE PÉRIODE DIFFICILE

› ACTIONS POUR AMÉLIORER SA SANTÉ MENTALE

› PRINCIPAUX OBSTACLES À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

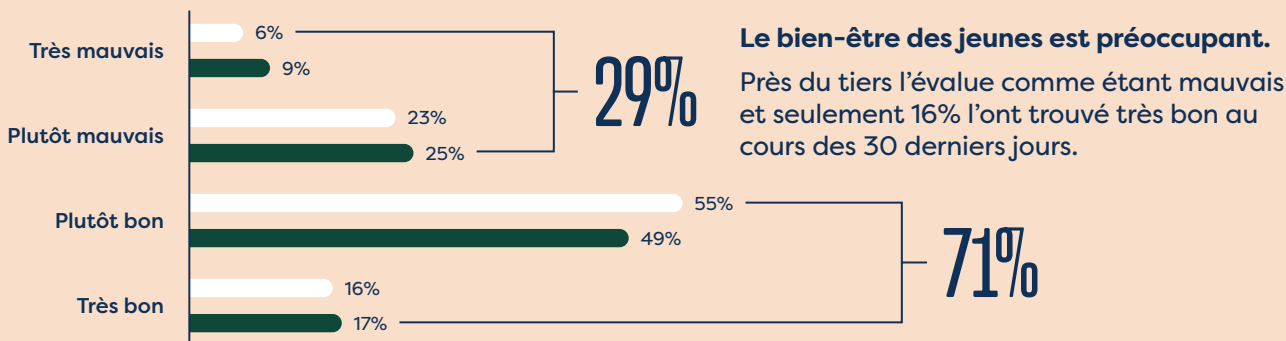
› ACCÈS À UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ

BIEN-ÊTRE MENTAL ET ÉMOTIONNEL DES 30 DERNIERS JOURS

Comment évalues-tu ton bien-être mental et émotionnel des 30 derniers jours ?

 Sondage en ligne (excluant la non-réponse, n : 4 812)

 Consultation en groupe dans les CJE (n : 385)



PRINCIPAUX FACTEURS QUI ONT AFFECTÉ NÉGATIVEMENT LA SANTÉ MENTALE

Quels sont les principaux facteurs qui ont affecté négativement ta santé mentale récemment ?

 Sondage en ligne (n : 4 978)

 Consultation en groupe dans les CJE (n : 382)

	%	%
Mon occupation principale (études ou travail)	38	29
Ma situation financière	32	44
Ma famille	20	28
Ma santé physique	19	21
L'actualité	17	14
L'isolement ou le manque de soutien	17	15
Les réseaux sociaux	13	10
Mon alimentation	11	11
Mes amis	10	14
Mon insécurité face au logement	8	15
Mon inquiétude face à l'environnement	6	5
Consommation de substances (alcool, tabac, drogues, etc.)	5	11
Je vis de l'intimidation ou de la discrimination	4	3
Aucun de ces facteurs	12	11

Les résultats montrent
clairement que les problèmes
liés au travail, aux études ou
à l'argent affectent la santé
mentale de plusieurs jeunes.

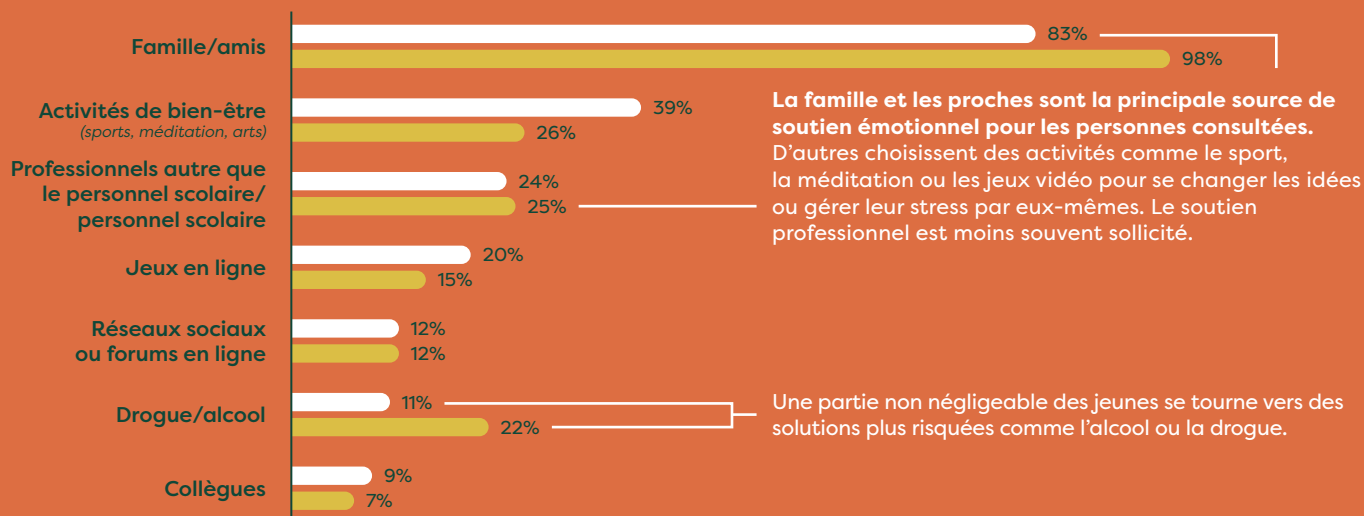
Toutefois, les causes
personnelles ou liées à
l'entourage ne sont pas
à négliger.

SOUTIENS LORS D'UNE PÉRIODE DIFFICILE

Lorsque tu traverses une période difficile, vers qui ou vers quoi te tournes-tu ?

■ Sondage en ligne (excluant la non-réponse, n : 4 523)

■ Consultation en groupe dans les CJE (n : 395)

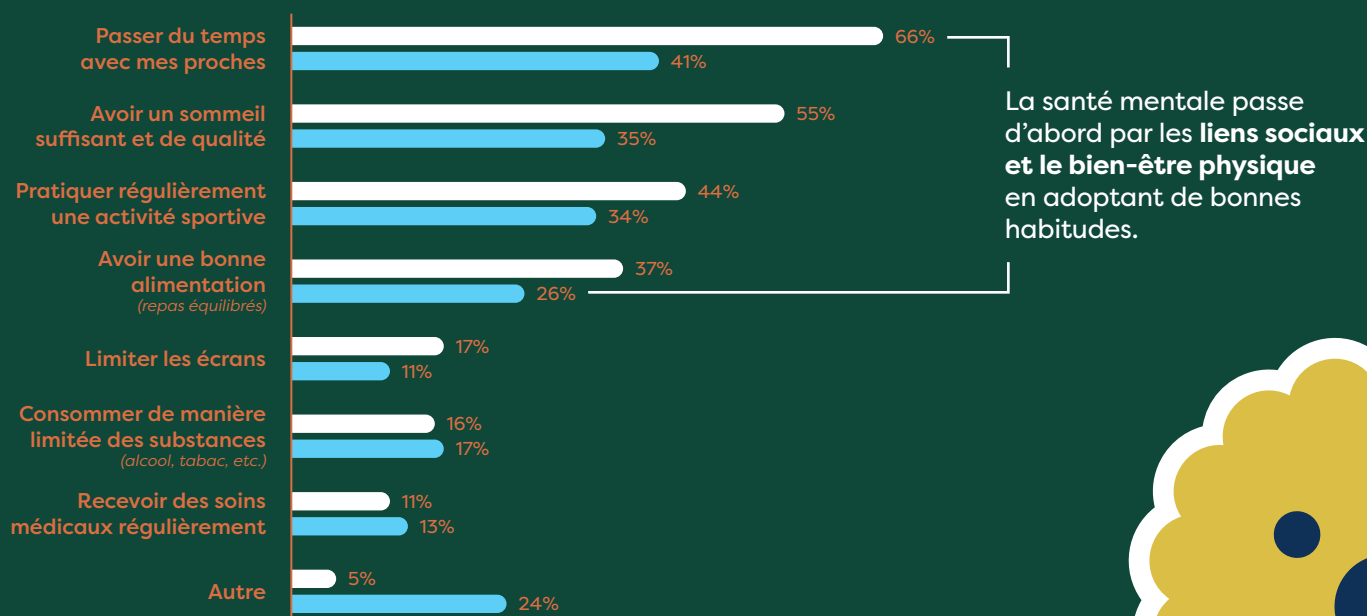


ACTIONS POUR AMÉLIORER SA SANTÉ MENTALE

Que fais-tu pour améliorer ta santé mentale ?

■ Sondage en ligne (excluant la non-réponse, n : 4 418)

■ Consultation en groupe dans les CJE (n : 365)

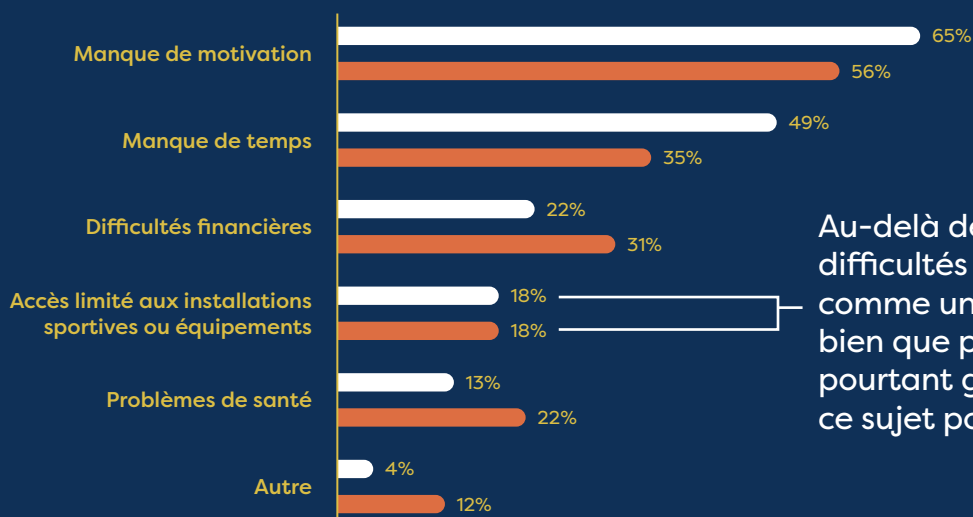


PRINCIPAUX OBSTACLES À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

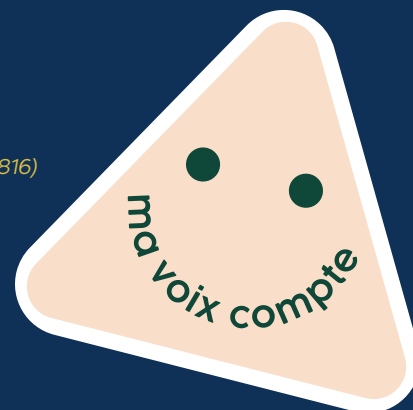
Quels sont les principaux obstacles qui t'empêchent de pratiquer une activité physique de manière régulière ?

■ Ceux qui ne pratiquent pas d'activité physique régulièrement (excluant la non-réponse, n : 2 816)

■ Consultation en groupe dans les CJE (n : 344)



Au-delà des facteurs personnels, les difficultés financières sont perçues comme un frein à l'activité physique, bien que plusieurs options soient pourtant gratuites. De l'éducation à ce sujet pourrait être bénéfique.

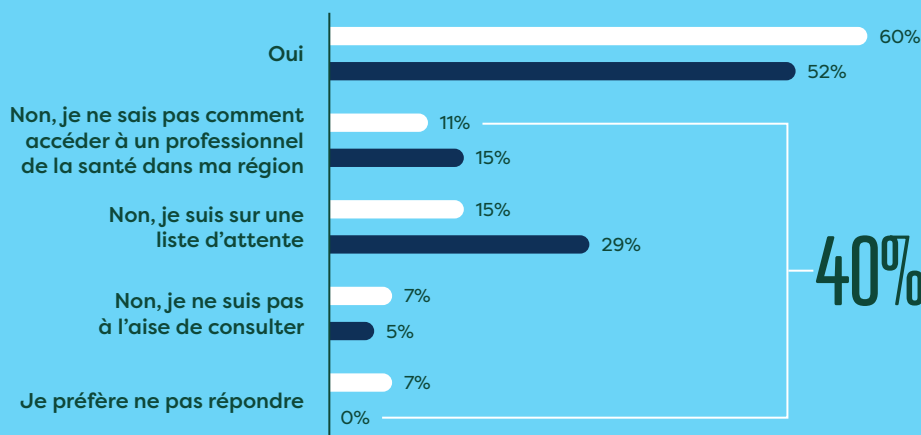


ACCÈS À UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ

As-tu facilement accès à un professionnel de la santé lorsque tu en as besoin ? (médecin, psychologue, etc.)

■ Sondage en ligne (excluant la non-réponse, n : 4 978)

■ Consultation en groupe dans les CJE (n : 331)



40%

Une part importante de jeunes n'ont pas accès à un professionnel de la santé.

Ce problème est plus criant pour certains groupes minoritaires ou ceux résidant dans la région de Montréal.

Une part importante de jeunes n'ont pas accès à un professionnel de la santé

49% des jeunes

Jeunes des CJE ayant répondu en groupe

61% des jeunes

Personnes d'un autre genre que féminin ou masculin

43% jeunes

Communauté LGBTQ+

52% pour les personnes immigrantes

IMPACT SUR LA SOCIÉTÉ



De nombreux jeunes québécois.e.s doutent de leur capacité à influencer les décisions et à avoir un impact réel sur la société. Ce sentiment peut mener au désengagement ou à la perte d'espoir face aux enjeux collectifs.

Les consulter, c'est leur offrir une place pour s'exprimer, valoriser leurs idées et reconnaître leur pouvoir d'agir. C'est aussi une façon de renforcer leur participation citoyenne et de construire une société plus juste, inclusive et à leur image.

66% des jeunes

ayant répondu au sondage considèrent avoir très peu d'impact sur la société en tant que jeune

72% pour les jeunes

des CJE et pour les 15-17 ans

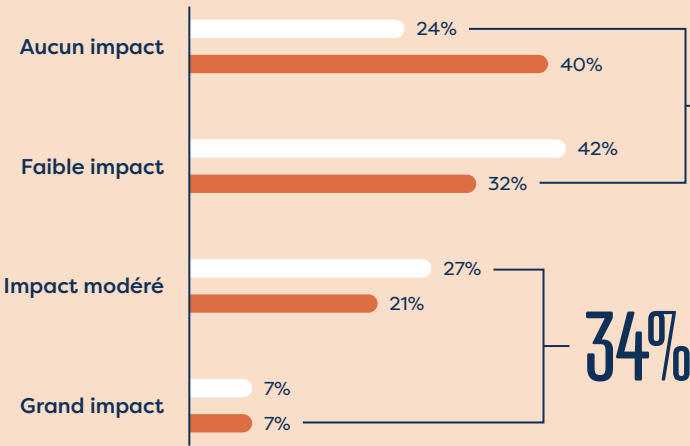


IMPACT SUR LA SOCIÉTÉ

Dans quelle mesure as-tu le sentiment d'avoir un impact sur la société en tant que jeune ?

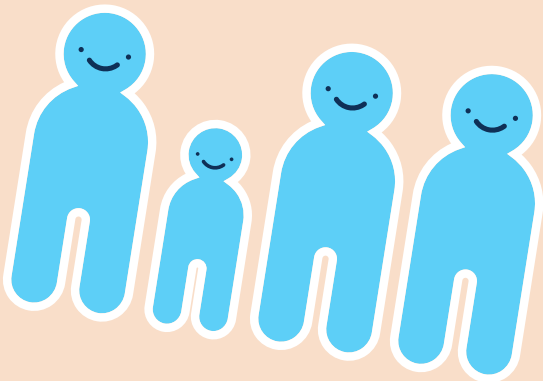
 Sondage en ligne (excluant la non-réponse, n : 4 715)

 Consultation en groupe dans les CJE (n : 377)



66%

Une majorité de personnes doutent de leur impact sur la société, principalement chez les 15-17 ans.



Pour quelle(s) raison(s) as-tu répondu...?

Ceux qui ont indiqué un *niveau d'impact* à la question précédente.

AUCUN OU FAIBLE IMPACT

Tous, n : 1 871

	%
Les jeunes ne sont pas pris en considération (pas pris au sérieux, manque d'écoute)	5
Je n'ai pas assez d'influence (manque de poids, d'autorité, etc.)	5
Je ne m'implique pas (pas assez impliqué, manque d'implication, etc.)	2
Une personne seule a peu d'impact (les groupes ont plus d'impact, invisible, etc.)	2
On ne voit pas le résultat de nos actions (changements concrets, actions inutiles, etc.)	1
Le contexte sociopolitique complexifie l'implication (montée de la droite, etc.)	1
C'est difficile de s'impliquer (demande beaucoup, etc.)	1
Les anciennes générations prennent les décisions	1
Je préfère ne pas répondre	85

IMPACT MODÉRÉ OU GRAND IMPACT

Tous, n : 871

Les jeunes peuvent faire une différence (ont un impact, influence, sensibilisent, etc.)	10
Je m'implique (dans la communauté, le plus possible, s'implique déjà, etc.)	8
Je n'ai pas assez d'influence (manque de poids, d'autorité, etc.)	2
Les jeunes ne sont pas pris en considération (pas pris au sérieux, manque d'écoute)	1
Une personne seule a peu d'impact (les groupes ont plus d'impact, invisible, etc.)	1
Je ne m'implique pas (pas assez impliqué, manque d'implication, etc.)	1
Les anciennes générations prennent les décisions	1
Chaque geste compte (chaque geste est important, a un impact, etc.)	1
Je préfère ne pas répondre	78

CONCLUSIONS

Inégalités structurelles selon les identités et les statuts

Les jeunes ayant participé à la consultation forment un groupe très hétérogène. Des inégalités marquées touchent l'accès à l'emploi, au logement, à la nourriture de qualité et aux soins, en particulier chez les jeunes provenant de l'immigration, les personnes en situation de handicap, les membres de la communauté LGBTQ+, des Premières Nations ou les jeunes d'un genre autre que masculin ou féminin.

Nombreux de jeunes vivent dans la précarité, marquée par des difficultés d'accès au logement (90% disent qu'il est difficile d'en trouver un abordable et de qualité), une instabilité résidentielle (1 jeune consulté sur 5 en a déjà fait l'expérience) et une insécurité alimentaire croissante (plusieurs se tournent vers les magasins de style Dollarama, des banques alimentaires, les poubelles ou le glanage pour se nourrir).

Initiatives à faire valoir auprès des instances gouvernementales :

- › Investir dans des logements sociaux adaptés aux jeunes, notamment pour les personnes vivant une réalité de précarité ou issues de milieux vulnérables.
- › Soutenir les initiatives de sécurité alimentaire en milieu communautaire (cuisines collectives, paniers solidaires, programmes alimentaires en milieu scolaire).
- › Offrir un soutien financier direct et des programmes d'insertion professionnelle aux jeunes en difficulté.

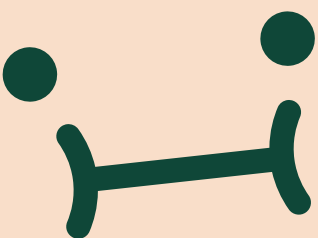
Un bien-être mental et physique préoccupant

Près du tiers des jeunes considèrent leur bien-être mental comme mauvais et plusieurs identifient les difficultés scolaires, financières et personnelles comme principales causes. L'accès aux soins de santé reste limité pour plusieurs, notamment à Montréal ou au sein des groupes minoritaires.

Le manque de temps, de motivation et l'inaccessibilité au personnel de la santé font obstacle aux habitudes de vie saines. Cela pose un problème pour la santé physique, mais aussi mentale.

Initiatives à faire valoir auprès des instances gouvernementales :

- › Offrir un meilleur accès à des installations sportives gratuites ou abordables pour les jeunes dans toutes les régions, incluant les milieux ruraux.
- › Promouvoir des approches de santé globale (alimentation, activité physique, sommeil) dans les écoles et les milieux de vie.
- › Améliorer l'accessibilité des services de santé mentale (psychologues, personnes travaillant dans le social, sociaux, lignes d'aide) pour les jeunes, avec des approches inclusives et culturellement adaptées et promouvoir les ressources gratuites, confidentielles et accessibles via des plateformes numériques.



Besoin d'une éducation centrée sur la vie concrète

Les jeunes souhaitent que les écoles abordent davantage les thèmes pratiques pour atteindre un équilibre et une autonomie personnelle, comme la gestion financière, la santé mentale et physique, des sujets rarement traités en classe actuellement.

Un bon nombre de jeunes, particulièrement celles et ceux sans emploi, n'ont pas recours aux outils d'intelligence artificielle, ce qui risque d'accentuer un fossé numérique et un désavantage concurrentiel à long terme.

Initiatives à faire valoir auprès des instances gouvernementales :

- › Réformer les cursus scolaires pour mieux intégrer des contenus éducatifs liés à la vie quotidienne (compétences personnelles, citoyenneté, éducation financière et numérique).
- › Mettre en place des formations accessibles et gratuites sur les outils numériques et l'intelligence artificielle, particulièrement pour les jeunes en situation d'éloignement du marché du travail.
- › Fournir des équipements technologiques (ordinateurs, accès Internet) aux jeunes en situation de précarité par l'entremise des écoles, centres communautaires ou bibliothèques.

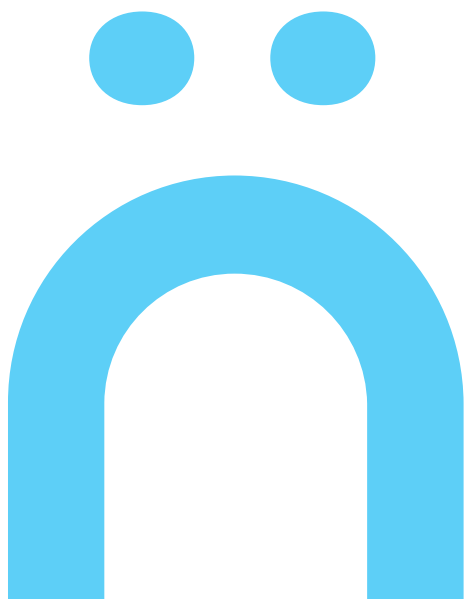
Préoccupations environnementales et rapport à l'avenir

Les jeunes ressentent majoritairement de l'inquiétude face aux enjeux environnementaux et posent des gestes simples comme le recyclage ou les économies d'énergie. Toutefois, des freins structurels (manque de temps, coûts, infrastructure) limitent leur passage à des comportements plus ambitieux.

En tant que jeunes, plusieurs (notamment les 15 - 17 ans) doutent de leur impact sur la société. Ils et elles disent ne pas ressentir de considération. Leurs voix ne font pas le poids face au discours public.

Initiatives à faire valoir auprès des instances gouvernementales :

- › Développer des programmes d'engagement environnemental accessibles (emplois verts, projets communautaires, bénévolat écologique).
- › Offrir des incitatifs pour l'utilisation de modes de transport durables, notamment en région (covoiturage, soutien aux transports collectifs).
- › Encourager les établissements scolaires à jouer un rôle actif dans la transition écologique par des projets et services durables sur leur campus.
- › Mettre en place des dispositifs de reconnaissance de leurs idées et projets (fonds jeunesse, concours, mentorat).
- › Encourager la création de réseaux d'entraide et de solidarité entre jeunes dans les écoles et les milieux communautaires.



Les jeunes : des paroles qu'il est temps d'écouter...

Vraiment !

On se questionne souvent sur ce que veulent les jeunes. Mais combien de fois leur a-t-on réellement tendu l'oreille pour comprendre ce qu'ils et elles vivent, au quotidien, dans leur chair et dans leur environnement ?

Ce rapport marque une évolution avec l'ADN des consultations MaVoixCompte précédentes. En effet, nous avons choisi de partir de la réalité des jeunes en leur posant la question suivante : « Qu'est-ce que vous vivez ici et maintenant ? ». C'est en partant de cette parole ancrée dans le réel que nous pourrons, en 2026, bâtir des réponses qui leur ressemblent, collectivement.

À travers cette démarche en deux temps, MaVoixCompte poursuit son évolution en approfondissant l'écoute des jeunes. Il s'agit désormais non seulement de recueillir leurs aspirations, mais aussi de mieux comprendre les réalités traversées. Ainsi, nous pourrons construire ensemble des solutions à la hauteur de leurs expériences.

Les six thématiques dégagées – alimentation, logement, environnement, santé physique et mentale, éducation-travail-transport et sentiment d'impact sur la société – ne sont pas de simples sujets : ce sont les piliers d'un avenir juste et durable pour toute une génération. En 2025, les jeunes nous ont parlé de ce qui pèse, de ce qui manque et de ce qui les freine. En 2026, lors de la prochaine consultation, nous voulons que les jeunes nous parlent de leurs rêves, de leurs propositions et de leurs attentes envers nous, mais aussi envers elles et eux-mêmes!

Ce rapport est un point de départ, pas une fin. Il appelle à une mobilisation collective, à tous les niveaux : institutions, élu-es, organisations, citoyen·nes.

Le moment est venu de faire place aux jeunesses qui, loin d'être désengagées, attendent qu'on les prenne au sérieux.

Ouvrons l'espace, donnons du souffle et avançons ensemble vers un Québec façonné par toutes les voix et toutes les réalités.





RCJ·EQ

RÉSEAU
DES CARREFOURS
JEUNESSE-EMPLOI
DU QUÉBEC

Créateur d'innovations sociales

Cette consultation a été rendue possible grâce au
soutien de la **Fondation Lucie et André Chagnon**

**ma vöix
còmpte**
Une initiative
du RCJ·EQ



RCJ·EQ.org
mavoixcompte.org