



Association des
camps du Québec

La fréquentation de camps d'été :
un facteur de protection en santé mentale pour les 5 à 24 ans



Contribution de l'Association des camps du Québec
à l'élaboration d'une Stratégie nationale
de prévention en santé 2025

Avril 2025

Chaque été au Québec, autour d'un demi-million d'enfants de 5 à 15 ans fréquentent les camps de jour et les camps de vacances et sont pris en charge par 25 000 jeunes de 16 à 25 ans.



Les effets bénéfiques des camps sur l'état de santé globale et particulièrement sur la santé mentale sont démontrés scientifiquement de nombreuses manières.

Les enfants et les jeunes vont mal. Ce n'est pas l'Association des camps du Québec (ACQ) qui l'affirme.

Des études récentes font état chez les jeunes de la hausse de l'anxiété, d'état dépressif, d'idées suicidaires, d'isolement, de sédentarité, de troubles de conduites alimentaires, d'automutilation, de détresse psychologique.

Dans le *Document de travail préparé dans le cadre des travaux entourant l'élaboration d'une Stratégie nationale de prévention en santé* du ministère de la Santé et des Services sociaux, on lit que « La proportion de jeunes de 15 à 24 ans ayant un niveau élevé de détresse psychologique a augmenté, atteignant 58 % en 2020-2021. » (page 12) et que « 29 % des enfants à la maternelle étaient vulnérables dans au moins un des cinq domaines de développement, soit la santé physique et le bien-être, les compétences sociales, la maturité affective, le développement cognitif et langagier, les habiletés de communication et les connaissances générales. » (page 8)

Dans son [Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2022-2023](#) l'Institut de la statistique du Québec révèle que « La proportion de jeunes affichant une santé mentale florissante a diminué entre 2016-2017 et 2022-2023 : elle est passée de 47 % à 37 %. [...] Près de 41 % des élèves considèrent que leur santé mentale s'est détériorée en raison de la pandémie. »

Les jeunes qui étaient au secondaire au début de la pandémie sont maintenant âgés de 16 à 22 ans et sont en âge de travailler dans des camps d'été.

Ces données sur la santé mentale des 5 à 24 ans sont trop alarmantes pour qu'aucune action préventive en été ne soit inscrite dans la Stratégie nationale de prévention en santé 2025.

« L'enfance est une étape durant laquelle la socialisation et l'activité physique sont essentielles au bon développement du corps et de l'esprit. »

« Les enfants doivent pouvoir courir et jouer et de cette manière apprendre à devenir indépendants et à s'auto-surveiller. Ils doivent avoir des millions d'occasions de pratiquer les interactions sociales. »

Jonathan Haidt, psychologue social de l'université de New York et auteur du livre [« Génération anxieuse – En quoi la transformation numérique provoque une mutation de l'enfance et contribue à la crise de la santé mentale des jeunes »](#) tiré de [La Presse du 20 mars 2025](#).

Les camps d'été offrent aux personnes qui les fréquentent à titre de participantes et employées des conditions préventives optimales de développement.

Le temps passé devant les écrans est inquiétant. Une action forte est requise.

- Selon une étude récente de l'[Observatoire du développement moteur et psychomoteur des 0-18 ans](#), 72 % des jeunes de 5 à 17 ans dépassent le seuil recommandé de temps d'écran durant la semaine et 94 % la fin de semaine, alors que le temps libre augmente généralement.
- La situation est préoccupante au point où l'Assemblée nationale du Québec a récemment tenu une [Commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes](#).

Des actions préventives liées entre autres aux effets des écrans particulièrement sur la santé mentale doivent prioritairement être considérées. À ce titre, en tant que spécialistes de la gestion du temps libre estival de celles et ceux qui les fréquentent et y travaillent, les camps d'été sont des alliés de choix.

L'été pour se déconnecter (du numérique), se connecter (avec soi et les autres) et pour adopter et maintenir de saines habitudes de vie.

Les deux mois d'été, souvent négligés dans l'élaboration de stratégie nationale, sont l'occasion de nombreux apprentissages, de découvertes et de renforcements en dehors du cadre scolaire. Les sportifs de haut niveau le savent : le repos et le changement de rythme sont parties prenantes du développement. Encore faut-il profiter de ces deux mois judicieusement. Les camps d'été offrent aux campeuses, campeurs et aux animatrices et animateurs des conditions optimales pour développer de saines habitudes de vie et adopter des comportements durables associés à une saine santé mentale. Nous savons qu'il est particulièrement difficile de changer ses habitudes, c'est pourquoi il importe de les acquérir tôt dans la vie.

Nous recommandons que les enfants et les jeunes de 5 à 24 ans soient prioritairement visés par la Stratégie nationale de prévention en santé 2025, et ce non seulement parce qu'elles et ils ne vont pas très bien, mais aussi, voire surtout, parce qu'il est nécessaire de mieux les outiller pour qu'elles et ils se développent et évoluent plus harmonieusement dans cette nouvelle réalité numérique.

Fréquenter les camps d'été, c'est bon pour la santé mentale. C'est démontré par la science.

Une étude menée sur cinq ans par l'[American Camp Association](#) a mis en évidence la contribution unique des camps en comparaison avec les autres lieux d'apprentissage (école, famille, etc.). Plus précisément, on y présente les apprentissages socioémotionnels réalisés lors de séjours en camps, soit : la capacité de vivre l'instant présent, les interrelations, l'indépendance et l'autonomie, la responsabilité, l'appréciation de la diversité et des différences individuelles, la persévérance et la volonté d'essayer de nouvelles choses. L'importance de ces apprentissages est évidente et leur utilité sera observée non seulement durant le parcours scolaire, mais aussi dans la vie personnelle et professionnelle.

Selon une étude de l'[Université de Waterloo](#), séjourner en camp permet de développer ses aptitudes relationnelles, son intelligence émotionnelle, sa confiance en soi et son autonomie. Cette étude a également établi que la fréquentation des camps de vacances contribue à l'adoption de saines habitudes de vie alors que les campeuses et campeurs se montrent généralement plus enclins à la pratique d'activités physiques après leur séjour.

Les études font état de la durabilité dans le temps des apprentissages et des acquis. Aller au camp est favorable pour la santé au-delà du passage en camp.

En prévision du deuxième été pandémique, près d'une centaine de spécialistes de l'enfance et de la jeunesse du Québec ont lancé un cri du cœur dans [La Presse le 15 mars 2021](#), afin que le gouvernement autorise la réouverture des camps avec hébergement : « nous croyons qu'il est de notre devoir, en tant que société, d'offrir à nos jeunes l'été qu'ils méritent ». Pour ces spécialistes, le retour à la santé de la jeunesse passait entre autres par les camps d'été. Soit, la pandémie de covid-19 est derrière, mais ses effets se font encore sentir comme le démontrent des études. L'importance des camps est donc encore et toujours d'actualité.

Sachant la période de l'adolescence déterminante en termes d'accès à des expériences qui influenceront la suite du parcours, selon une [étude réalisée par Centraide du Grand Montréal en 2021](#), la fréquentation des camps est une formidable opportunité de découverte de nouveaux intérêts pour 88 % des jeunes. Les jeunes qui viennent au camp pour la première fois sont particulièrement nombreux à découvrir beaucoup d'intérêts nouveaux (52 % des jeunes).

Corrélation nature – santé mentale.

Les bienfaits de la nature sur la santé globale et particulièrement sur la santé mentale font consensus. Or, pour une partie de la population du Québec, l'accès à la nature est difficile et rare. Pour une vaste partie des jeunes de 5 à 24 ans, la fréquentation de camp l'été représente la seule occasion d'accès à la nature.

Des emplois bons pour la santé dans les camps d'été.

Encore selon le *Document de travail préparé dans le cadre des travaux entourant l'élaboration d'une Stratégie nationale de prévention en santé*, 50 % des élèves du secondaire occupaient un emploi durant l'année scolaire

en 2022-2023. L'intérêt (ou la nécessité) des jeunes pour le travail est marqué. En travaillant dans un camp, ces jeunes évoluent dans un cadre stimulant, structuré, adapté et favorable aux apprentissages riches à plusieurs niveaux tout en recevant un salaire.



Les adolescentes, adolescents et jeunes adultes, ont besoin et souhaitent occuper un emploi leur offrant du sens, une raison d'être, des défis à leur portée (et pour lesquels de l'accompagnement est offert), des occasions de succès et d'apprentissages et de la possibilité de développer des relations interpersonnelles riches et sans technologie. Ce à quoi répondent haut la main les emplois en camp.

De plus, les bienfaits associés à la fréquentation des camps mesurés chez les campeuses et campeurs sont également observables chez les personnes qui y travaillent. Qui plus est, les emplois en camps sont des premiers emplois de grande qualité reconnus par les futurs employeurs.

Apprendre au camp. Freiner la glissade de l'été.

Le terme *glissade de l'été* fait référence à la perte des acquis des jeunes durant la période estivale. Dans sa fiche informative « [Comment les camps d'été peuvent contribuer à réduire la glissade de l'été](#) » publiée en 2021, le Réseau québécois pour la réussite éducative démontre en quoi les expériences vécues au camp durant l'été favorisent la réussite scolaire notamment en diminuant la glissade de l'été. En effet, non seulement les acquisitions sur les plans émotifs et de la maturité sont des facteurs de réussite, mais l'organisation et le mode de fonctionnement des camps sont favorables. Pensons notamment au jeu actif présenté par plusieurs pédiatres et psychologues comme ayant des « effets positifs sur la structure et le fonctionnement du cerveau. Il permet d'acquérir de nouvelles habiletés en interagissant avec les autres. Il favorise le développement du langage, des habiletés motrices et sociales, des capacités émotives. Il aide aussi à acquérir des compétences telles que la résolution de problèmes, la collaboration et la créativité. Jouer contribue aussi au développement d'habileté de coopération, de communication, à augmenter la motivation de même qu'à structurer et intégrer des connaissances. » (Page 5)

Nulle part ailleurs qu'au camp en été trouve-t-on des occasions de jeux actifs en groupe. Ainsi, il ne faudrait pas minimiser le rôle des camps d'été sur la réussite scolaire et éducative. Or cette réussite est un élément central quand il est question de santé mentale chez les enfants et les jeunes.

Conclusion et recommandations

- Parce que les deux mois d'été n'est généralement pas mis à contribution dans l'élaboration de campagne nationale;
- Parce que l'offre des camps d'été de qualité est déjà en place et que les camps font partie de la vie des enfants, des jeunes et des familles du Québec (aucune nouvelle habitude à développer);
- Parce que la science a démontré les effets positifs des camps sur le développement psychosocial et la santé mentale des personnes qui les fréquentent (participant-es et employé-es);
- Parce que les camps d'été sont assurément une avenue inédite et innovante à considérer dans la mise en place d'une stratégie nationale de prévention en santé;

L'ACQ recommande que la fréquentation des camps d'été soit valorisée et soutenue financièrement afin qu'un plus grand nombre de personnes de 5 à 24 ans puissent en bénéficier.

Quand je vais au camp, je suis déconnectée de tous mes écrans, puis ça me fait du bien.
Zoé, 12 ans



À propos de l'Association des camps du Québec

Fondée en 1961 à l'initiative de directeurs de camps de vacances, l'Association des camps du Québec (ACQ) est reconnue et soutenue financièrement par le Gouvernement du Québec, en tant qu'Organisme national de loisir (ONL) et à titre de cheffe de file dans le développement et la régie du secteur des camps au Québec. Pour tout savoir sur l'ACQ et ses camps membres, [visitez le CampsQuebec.com](http://visitez.leCampsQuebec.com).