

# LES JEUNES et LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE

## chez les ÉLÈVES DU SECONDAIRE de la Capitale-Nationale EQSJS 2022-2023

**L'EQSJS** : l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire fournit l'information nécessaire à l'exercice de la fonction de surveillance continue de l'état de santé de la population. Ces données recueillies auprès des élèves de la 1<sup>re</sup> à la 5<sup>e</sup> année du secondaire, inscrits au secteur des jeunes, permettent d'orienter la planification des services en matière de saines habitudes de vie et au développement du plein potentiel des jeunes. Elles aident également à soutenir les actions de sensibilisation, de prévention et de réduction des inégalités sociales de santé.

**La santé mentale** : correspond à un état de bien-être mental qui permet d'affronter les sources de stress de la vie et de réaliser son plein potentiel. Elle est déterminée par un ensemble complexe de pressions et de vulnérabilités d'ordre individuel, social et structurel, et qui comprend deux dimensions : les problèmes de santé mentale et la santé mentale positive (1-2). **Les problèmes de santé mentale** incluent les troubles mentaux et d'autres états mentaux et psychosociaux associés à une souffrance importante et une altération du fonctionnement (2).

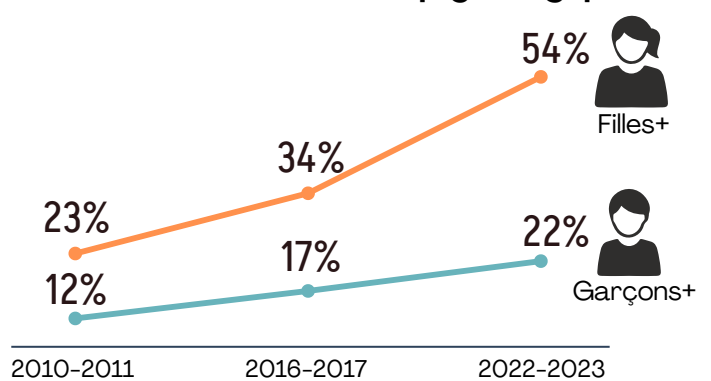
### DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

Le niveau de détresse psychologique est estimé par la fréquence des symptômes liés à la dépression, à l'anxiété, à l'irritabilité et aux problèmes cognitifs, au cours de la semaine précédant l'enquête. Ces données ne permettent pas d'établir un diagnostic ni de mesurer la prévalence du problème, mais bien de comprendre les caractéristiques de ces jeunes (3).

**HAUSSE** de la proportion d'élèves de la région se situant au niveau élevé de l'indice de détresse psychologique

Plus de **LA MOITIÉ DES FILLES+** affiche un niveau élevé de détresse psychologique

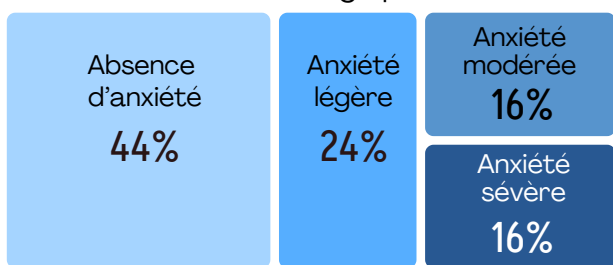
#### Niveau élevé de détresse psychologique



### ANXIÉTÉ ET ÉCOANXIÉTÉ

**L'anxiété** est mesurée par la fréquence de certains symptômes depuis les 14 derniers jours (nervosité, inquiétudes, difficulté à se détendre, etc.) **L'écoanxiété**, quant à elle, mesure les sentiments perçus face aux changements climatiques et autres conditions environnementales.

#### Niveau de sévérité des symptômes d'anxiété



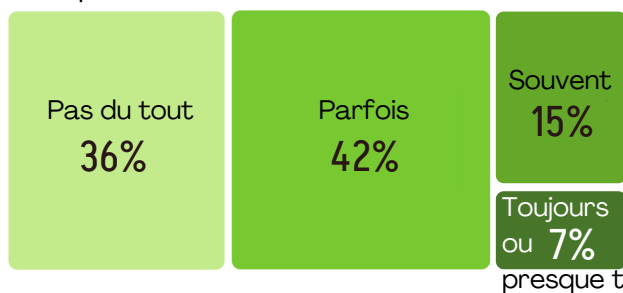
#### ANXIÉTÉ

légère, modérée et sévère, **% PLUS ÉLEVÉ** chez les filles+

#### ANXIÉTÉ SÉVÈRE

**% PLUS ÉLEVÉ** en 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> secondaire

#### Fréquence des sentiments d'écoanxiété

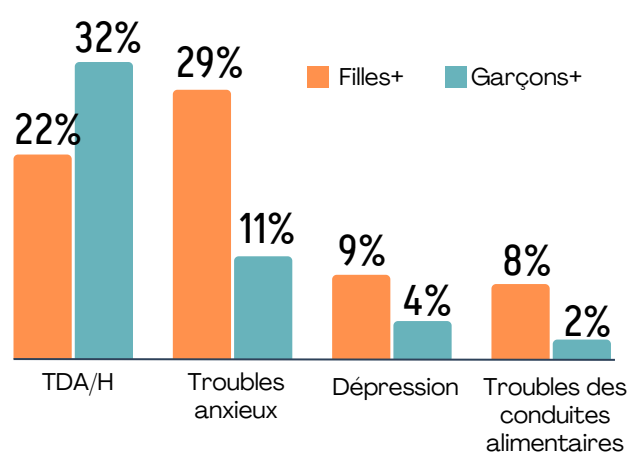
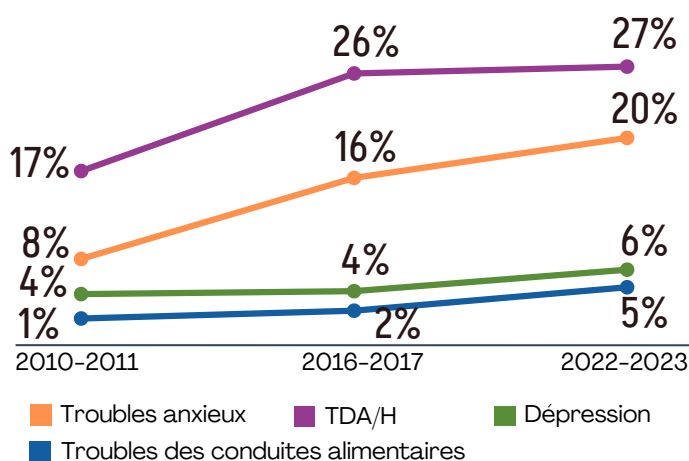


Ressentir parfois, souvent ou toujours (ou presque toujours) de l'écoanxiété, **% PLUS ÉLEVÉ** chez les filles+

### TROUBLES MENTAUX confirmés par un professionnel de la santé

**Les troubles mentaux** les plus répandus chez les jeunes sont les troubles anxieux, la dépression, les troubles des conduites alimentaires et le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H; trouble neurodéveloppemental).

#### Troubles mentaux confirmés par un professionnel de la santé



Depuis 2010-2011, **HAUSSE** de la prévalence des troubles mentaux les plus répandus chez les jeunes.

La hausse des **TROUBLES ANXIEUX** s'observe davantage **chez les filles+** (9 % en 2010-2011 à 29 % en 2022-2023).

La prévalence :

- des troubles anxieux,
- de la dépression et
- des troubles des conduites alimentaires

est **2 X PLUS ÉLEVÉE** chez les filles+

Notes :

a) Les données concernent les élèves qui fréquentent une école de la région sociosanitaire de la Capitale-Nationale.

b) Les données présentées sont des estimations et non des valeurs exactes.

c) Les catégories « filles+ » et « garçons+ » font référence au genre de la personne et incluent les personnes cisgenres et transgenres.

Références :

(1) Agence de la santé publique du Canada; <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/sante-mentale.html>

(2) Organisation mondiale de la santé; <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

(3) Infocentre de l'Institut national de santé publique du Québec, fiche indicateur de l'EQSJS, no. 12.1

## LIENS AVEC CERTAINES CARACTÉRISTIQUES

Des liens existent entre les troubles mentaux et certaines caractéristiques liées à l'environnement social et aux habitudes de vie. Ainsi, en proportion %, les jeunes sont moins nombreux (⊖) ou plus nombreux (⊕) à présenter **un trouble mental** :

⊖ Lorsqu'ils ont un niveau élevé de :

- participation significative dans leur environnement familial ou scolaire
- soutien social de la part de leurs familles, du milieu scolaire, de leurs amis ou de la communauté

⊕ Lorsqu'ils :

- passent plus de 4 heures par jour devant un écran pour les communications et les loisirs
- sont inactifs lors des activités physiques de loisirs et de transport durant l'année scolaire
- ont un nombre d'heures de sommeil insuffisant pour une semaine d'école
- consomment de l'alcool ou des drogues ou utilisent une cigarette électronique

## INÉGALITÉS SOCIALES DE SANTÉ

Les troubles mentaux sont aussi associés à certaines caractéristiques socioéconomiques. De façon générale, les jeunes sont, en proportion %, moins nombreux ou plus nombreux à présenter **un trouble mental** :

⊖ Lorsqu'ils :

- ont au moins un des parents qui a fait des études collégiales ou universitaires
- vivent dans une famille biparentale ou en garde partagée

⊕ Lorsqu'ils :

- se perçoivent moins à l'aise financièrement que la moyenne des élèves de leur classe
- travaillent plus de 16h par semaine durant l'année scolaire
- fréquentent une école avec un statut défavorisé

## LES ACTIONS RÉGIONALES

### en **SANTÉ PUBLIQUE**

pour prévenir les troubles de santé mentale chez les jeunes du secondaire

Les activités qui favorisent le **développement des compétences personnelles et sociales** ainsi que la **création d'environnements favorables** contribuent à promouvoir la santé mentale et préviennent l'apparition des troubles de santé mentale.

Les actions combinées visant la **famille, l'école et la communauté** s'additionnent et contribuent grandement à améliorer la santé mentale des jeunes.

**LES ACTIONS RÉGIONALES** en santé publique pour les problèmes de santé mentale des jeunes sont alors intégrées à l'offre de service du projet Épanouir.

### Exemples d'actions du milieu communautaire

- **Présence dans les écoles** : créer un lien de confiance, faire connaître les ressources d'aide, etc.
- **Animation d'ateliers en classe** : favoriser chez les élèves l'adoption de bonnes habitudes de vie, la connaissance de soi, la gestion des émotions et du stress, la gestion des influences sociales et la demande d'aide.
- **Animation de groupes** : entraide pour les jeunes.

### Exemples d'actions dans les écoles

- Promotion des **saines habitudes de vie** et de la **santé mentale positive**.
- Élaboration de **plans pour des actions globales** en promotion de la santé et prévention.
- **Déploiement de groupes de prévention ciblée dans les milieux scolaires** pour les jeunes qui présentent certaines difficultés à composer avec le stress et la dépression (ex.: les groupes ciblés du programme HORS-PISTE et des programmes blues et pastel de Boscoville).
- **Formation des membres du personnel** sur les bonnes pratiques de prévention.
- Valorisation de l'**implication des jeunes** et **offre d'activités parascolaires novatrices et variées**.
- **Promotion des ressources d'aide** et référence vers des mécanismes d'accès aux services spécialisés pour les jeunes présentant des difficultés.
- **Présence d'intervenants psychosociaux** et d'infirmières scolaires dans les écoles.



### Collaborations nombreuses avec des partenaires

- Équipe du programme Hors-Piste
- Parents
- Organismes de la communauté
- Intervenants scolaires
- Fondation Jeunes en tête
- Association canadienne en santé mentale
- Intervenants de la démarche en substances psychoactives



### POUR LES ÉCOLES DÉSIRANT DU SOUTIEN POUR CES ACTIONS

Contactez la conseillère en promotion et prévention de votre secteur, ou écrivez à l'adresse courriel suivante :  
**ecole.ensante.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca**

### LIEN AVEC COMPASS-QUÉBEC

Les données de l'EQSJS apportent un complément d'information aux données de COMPASS-Québec afin de brosser un portrait global de l'état de santé des élèves du secondaire de la région de la Capitale-Nationale.