

LES JEUNES

et

LA SANTÉ MENTALE POSITIVE

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^{re} à la 5^e 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.

Santé mentale positive : il s'agit d'un état de bien-être psychologique, émotionnel et social qui permet de ressentir, de penser et d'agir de manière à profiter pleinement de la vie et d'avoir la résilience nécessaire pour traverser les défis et imprévus du quotidien. L'absence de trouble mental n'est pas garante d'une santé mentale optimale et, par opposition, une personne présentant un trouble mental peut jouir d'une santé mentale optimale (1-2).

SANTÉ MENTALE POSITIVE

La santé mentale positive chez les jeunes est mesurée à l'aide du questionnaire abrégé du Continuum de santé mentale chez les adolescents. Celui-ci évalue l'état de santé mentale selon deux composantes :

1. le bien-être émotionnel (les émotions positives et la satisfaction à l'égard de la vie) et
2. le bien-être fonctionnel (l'épanouissement personnel, l'acceptation de soi, l'autonomie, les relations sociales positives, la contribution, l'intégration et la réalisation sociale).

Aux deux extrémités du continuum se retrouvent la santé mentale florissante (niveau élevé de santé mentale positive) et la santé mentale languissante (niveau faible de santé mentale positive).

POUR LA CAPITALE-NATIONALE :

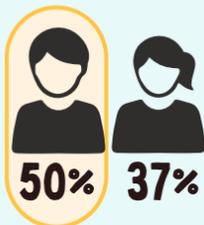
4 élèves sur **10** ont une **SANTÉ MENTALE FLORISSANTE**

Cela renvoie, par exemple, à la confiance en soi, à l'estime de soi, au sentiment d'appartenance et aux éléments décrits aux composantes du bien-être émotionnel et fonctionnel.



↓ % qui a **DIMINUÉ** par rapport à 2016-2017, passant de 52 % à 40 %

Les **GARÇONS+** sont plus nombreux en proportion à avoir une **santé mentale florissante**



La santé mentale positive est associée à certaines **habitudes de vie** et caractéristiques de **l'environnement social**. Les élèves ayant une santé mentale **florissante** sont proportionnellement plus nombreux à :

- travailler **MOINS DE 11 HEURES** par semaine
- être **ACTIFS** dans leurs **loisirs** durant l'année scolaire
- bénéficier d'un **niveau élevé** de **SOUTIEN SOCIAL** de la famille, des amis, de l'école ou de la communauté
- avoir un **niveau élevé** de **SUPERVISION PARENTALE**
- avoir des **amis** avec un **COMPORTEMENT PROSOCIAL** très développé

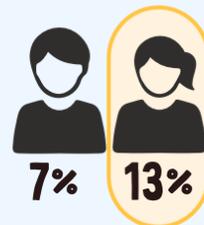
1 élève sur **10** a une **SANTÉ MENTALE LANGUISSANTE**

Cela renvoie, par exemple, à un manque de confiance, à un sentiment de vide, une sensation d'ennui, à de la difficulté à faire face aux imprévus, mais sans pour autant rencontrer les critères diagnostiques d'un trouble dépressif.



↑ % qui a **AUGMENTÉ** par rapport à 2016-2017, passant de 4 % à 10 %

Les **FILLES+** sont plus nombreuses en proportion à avoir une **santé mentale languissante**



La santé mentale positive est associée à certaines **habitudes de vie** et caractéristiques de **l'environnement social**. Les élèves ayant une santé mentale **languissante** sont proportionnellement plus nombreux à :

- travailler **PLUS DE 16 HEURES** par semaine
- passer habituellement **PLUS DE 4 HEURES** par jour devant un écran pour les communications et les loisirs
- avoir consommé de **L'ALCOOL** ou des **DROGUES** au cours des 12 derniers mois
- utiliser une **CIGARETTE ÉLECTRONIQUE** au cours des 30 derniers jours
- vivre en famille **RECOMPOSÉE** ou en famille **MONOPARENTALE**

INÉGALITÉS SOCIALES DE SANTÉ

La santé mentale positive est aussi associée à certaines caractéristiques socioéconomiques des jeunes. Dans la région, la proportion d'élèves du secondaire présentant une **santé mentale languissante** est plus **élevée** chez ceux :

- qui fréquentent une école avec un statut défavorisé
- dont les parents ont une scolarité inférieure au diplôme d'études secondaires
- qui se perçoivent moins à l'aise financièrement que la moyenne des élèves de leur classe

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>

LES ACTIONS RÉGIONALES

en **SANTÉ PUBLIQUE** en lien avec **LA SANTÉ MENTALE POSITIVE**

Les actions qui favorisent la création d'environnements favorables et le **développement des compétences personnelles et sociales** permettent de promouvoir la santé mentale positive des jeunes.

ACTIONS DANS LES DIFFÉRENTS MILIEUX DE VIE : école, famille et communauté

Exemples d'actions pour favoriser la création d'environnement favorable

- Promotion des **activités favorisant l'engagement des jeunes, le sentiment d'appartenance des élèves et le bien-être**.
- Valorisation de **l'implication des jeunes** et l'offre **d'activités parascolaires novatrices et variées**.
- **Animation d'ateliers pour les équipes-écoles** afin de promouvoir les bonnes pratiques en matière de santé mentale positive.
- Élaboration de **plans pour des actions globales en promotion de la santé et prévention**.

Exemples d'actions universelles pour développer les compétences personnelles et sociales

- Déploiement de **programmes de prévention universelle**, afin d'animer des ateliers dans les classes (exemple : le programme hors-piste, les ateliers de la fondation Jeunes en tête, les ateliers d'Entraide Jeunesse).
- Réalisation de **kiosques de sensibilisation** pour promouvoir la santé mentale positive.
- Animation des **ateliers auprès des parents** (ex. : atelier du programme HORS-PISTE ou groupe de soutien pour les parents d'Entraide Parents).



Exemples d'actions ciblées et intensives pour développer les compétences personnelles et sociales

- 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).
- Promotion des **ressources d'aide** et **référence vers des mécanismes d'accès aux services spécialisés** pour les jeunes présentant des difficultés.

LES COLLABORATIONS AVEC LES PARTENAIRES

- Intervenants scolaires
- Parents
- Organismes de la communauté
- Intervenants du CIUSSSCN
- Fondation Jeunes en tête
- Association canadienne en santé mentale
- Ça se cultive
- Programme HORS-PISTE
- Intervenants de la démarche en substances psychoactives

LES ACTIONS DE SANTÉ PUBLIQUE

Les actions régionales du **projet Épanouir** visent à **développer les compétences personnelles et sociales** des jeunes et des élèves et à rendre **les milieux de vie sains, sécuritaires et bienveillants**, de façon à favoriser leur santé mentale positive. Elles concernent les établissements scolaires publics ou privés d'enseignement primaire et secondaire, incluant les centres de formation professionnelle, ainsi que les centres d'éducation des adultes.

Des conseillers en promotion de la santé sont déployés dans la région afin de :



Accompagner les milieux scolaires dans une démarche structurante qui permet d'identifier leurs besoins, de planifier, de mettre en œuvre et d'évaluer des actions.



Conseiller dans le choix d'activités ou de programmes à préconiser et outiller les partenaires quant aux meilleures pratiques en promotion de la santé mentale positive.

Les conseillers en promotion de la santé travaillent de pair avec une équipe élargie qui travaille en milieu scolaire et traite de thématiques telles que : **la prévention des dépendances, le mode de vie physiquement actif, la sexualité saine et responsable et l'alimentation**.



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.ciuSSSCN@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 broser un portrait global de l'état de santé des élèves du secondaire de la région de la Capitale-Nationale.