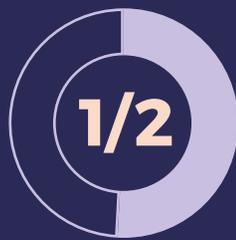




# L'état de santé mentale des jeunes du N.-B.

Ce que les jeunes de la 6<sup>e</sup> à la 12<sup>e</sup> année nous disent dans les résultats du Sondage sur le mieux-être des élèves du N.-B.

## 1 Notre situation est préoccupante



**La moitié** d'entre nous avons eu des symptômes de dépression ou d'anxiété au cours des 12 derniers mois

Selon le nombre de jeunes qui évitent des activités habituelles en raison de se sentir tristes, désespérés, nerveux, tendus, etc. tous les jours durant au moins deux semaines.

## 2 Plusieurs choses contribuent au problème

### La présence de facteurs de risque :



J'ai été intimidé au cours des 2 derniers mois



J'ai été victime de violence dans mes fréquentations



Je dors moins de 8 heures par jour

### La difficulté d'accès aux services de santé mentale :

**13 900** élèves

J'ai ressenti le besoin de consulter ou de parler à quelqu'un pour un problème de santé mentale ou émotionnelle

**3 900** élèves

...mais je n'ai parlé à personne

### Pourquoi pas ?

**7 sur 10**

Je ne suis pas confortable à demander de l'aide

**2 sur 10**

Je ne sais pas où obtenir de l'aide

### 3 Comment accroître notre mieux-être?

Bien qu'éviter les facteurs de risque et améliorer l'accès aux services de santé mentale fassent partie de la solution, il est essentiel de comprendre l'importance des facteurs de **protection**. Ceux-ci permettent d'accroître le mieux-être, et ils existent à différents niveaux :

#### Niveau individuel

Mes comportements et habitudes de vie

Je dors 8 heures par nuit

39 %

37 %



Je fais 60 minutes d'activité physique par jour

22 %

19 %



Je limite mon temps d'écran à 2 heures par jour

37 %

29 %



Changements entre **2015-2016** et **2018-2019**

#### Niveau familial et social

Avoir le soutien de ma famille et mes amis



Avec famille



Avec amis

Je suis libre de m'exprimer

53 %

52 %

Je sens que je fais bien les choses

43 %

45 %

On m'aime et on se préoccupe de moi

74 %

49 %

#### Niveau communautaire

Avoir des ressources au sein de ma communauté



Je me sens bien traité dans ma communauté



Je me sens en sécurité à l'école



Nous avons de bons endroits où aller pendant nos temps libres

#### Ressources

Pour de l'aide immédiate :  
[crisisservicescanada.ca/fr](http://crisisservicescanada.ca/fr)

Pour les jeunes :  
[jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca)

Parlez de vos défis avec ceux qui vous soutiennent, offrez votre aide à quelqu'un que vous connaissez, exprimez haut et fort les besoins de vos proches et de votre communauté.

Pour en apprendre plus :

- [camh.ca/fr](http://camh.ca/fr) – Centre de toxicomanie et de santé mentale
- [cmha.ca/fr](http://cmha.ca/fr) – Association canadienne pour la santé mentale
- [troubleshumeur.ca](http://troubleshumeur.ca) – Société pour les troubles de l'humeur du Canada
- [programmelemaillon.com/fr](http://programmelemaillon.com/fr) – Programme Le Maillon



New Brunswick Health Council | Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick