

Fiches de renseignements provinciales 2012-2013 Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick – 6^e à 12^e année

La santé psychologique



Introduction

La santé psychologique fait référence à un sentiment personnel de mieux-être (pensées et sentiments positifs). Nous sommes plus susceptibles d'améliorer notre santé psychologique lorsque l'on reconnaît notre besoin de reconnaissance (compétence), de choix (autonomie) et d'appartenance (liens). Cela signifie que l'on adopte une attitude positive sur la façon dont on se sent, pense et agit qui vise à améliorer notre habileté à apprécier la vie. Cela implique également la capacité de répondre de manière efficace aux défis de la vie et de rétablir et maintenir un état d'équilibre.

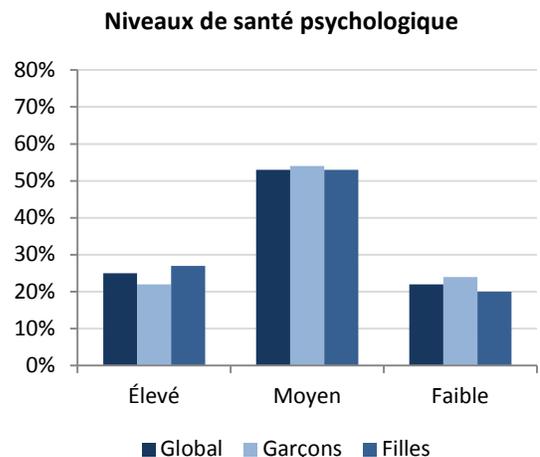
Les niveaux de santé psychologique

Le graphique à droite représente une mesure combinée de la santé psychologique des élèves du Nouveau-Brunswick et fournit le pourcentage des garçons et des filles qui ont déclaré avoir un niveau élevé, modéré et faible de santé psychologique.

La satisfaction des besoins psychologiques facilite la résilience et l'autodétermination chez la personne, ce qui l'amène à adopter des attitudes et des comportements qui contribuent à son propre mieux-être et à celui des autres. Selon les données du Sondage sur le mieux-être, des niveaux plus élevés de santé psychologique sont associés à :

- Une augmentation des attitudes et des comportements prosociaux déclarés
- Une diminution des attitudes et des comportements d'opposition déclarés
- Une plus faible probabilité de tabagisme

- Des niveaux plus faibles de susceptibilité au tabagisme
- Une plus grande probabilité de participer à des activités physiques compétitives
- Un plus grand sentiment d'appartenance à l'école



Les besoins en matière de santé psychologique

Les milieux et les relations qui répondent aux trois besoins interdépendants suivants favorisent la santé psychologique : la compétence, l'autonomie et l'appartenance.

La compétence: « Mes forces et mes talents sont reconnus par moi-même et par les autres. »

Nous avons besoin de reconnaître et d'utiliser nos forces et nos talents afin d'atteindre des buts et

d'aider les autres. La satisfaction de ce besoin nous procure un sentiment de réalisation et de valorisation.

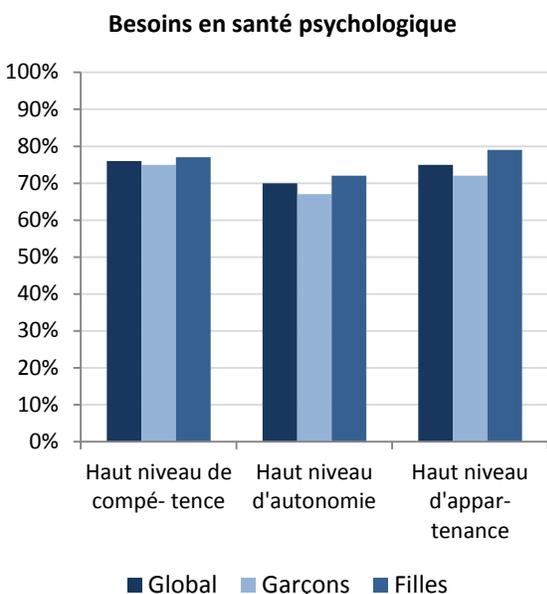
L'autonomie : « Je suis capable de faire des choix concernant des choses qui sont importantes pour moi. »

Nous avons besoin de liberté personnelle pour faire des choix ou prendre des décisions qui nous importent et nous avons besoin que les autres nous soutiennent dans nos choix. Lorsque ce besoin est satisfait, conjointement avec d'autres besoins, la liberté et la capacité de faire des choix s'expriment par un respect de soi-même et des autres.

L'appartenance : « Je sens que je fais partie d'un groupe et que les autres m'appuient et m'encouragent. »

Nous avons besoin de sentir que l'on fait partie d'un groupe, que nous sommes connectés à des personnes importantes pour nous qui nous soutiennent et nous encouragent par l'esprit et par leurs actions. Ce besoin est satisfait par une interaction avec les autres, une d'appartenance à des groupes ainsi qu'un soutien et des encouragements que nous recevons des autres.

Nous avons posé aux élèves une série de questions liées à chacun des trois besoins en matière de santé psychologique. Le tableau ci-dessous affiche les résultats provinciaux, y compris les différences observées chez les garçons et les filles.



L'appartenance au milieu scolaire

Un sentiment d'appartenance au milieu scolaire peut aider les élèves à faire des choix sains. Les élèves qui ressentent un sentiment d'appartenance à leur école et qui estiment que leurs enseignants les appuient sont moins susceptibles d'adopter des comportements malsains ou à risque élevé.

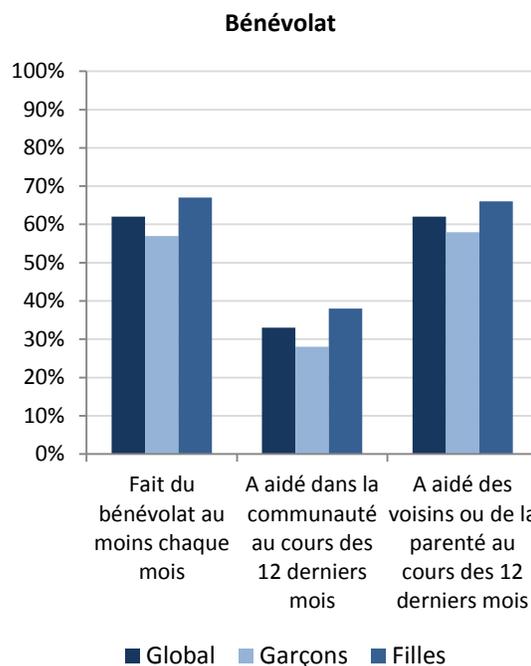
L'appartenance au milieu scolaire	
Global	89%
Filles	90%
Garçons	89%

Comportements prosociaux

Les élèves qui ressentent des niveaux plus élevés de santé psychologique tendent à faire état de plus de comportements prosociaux, comme aider les gens et partager les choses sans qu'on leur demande.

Comportements prosociaux	
Global	81%
Filles	86%
Garçons	75%

Les élèves ont fait état de la fréquence et ont donné des exemples de leur implication dans le cadre d'activités prosociales bénévoles :

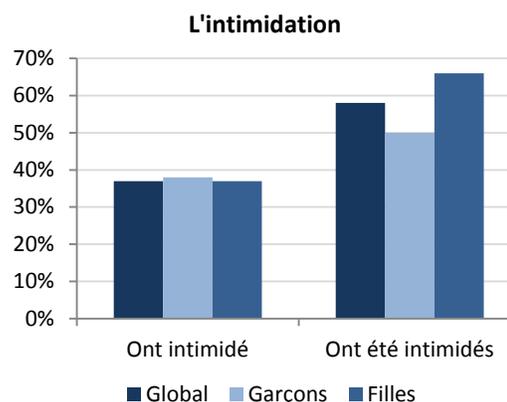


Les comportements d'opposition

On a établi des liens entre des comportements d'opposition durant l'enfance et un éventail de comportements négatifs plus tard dans la vie, notamment le risque de difficultés scolaires et le décrochage scolaire, des relations sociales malsaines, la toxicomanie, des problèmes avec la loi et le risque accru de problèmes de santé mentale¹. Chez les élèves de la 6^e à la 12^e année, 22% ont fait état de niveaux élevés de comportement d'opposition (19% chez les filles et 26% chez les garçons).

Au Canada, 36 % des jeunes gens ont été victimes d'intimidation une ou deux fois au cours d'une période de 2 mois et 20 % des élèves ont affirmé faire à la fois de l'intimidation et en être victimes². La recherche démontre que les victimes d'intimidation et ceux qui font de l'intimidation affichent des problèmes académiques (ex. des habiletés et des résultats académiques plus faibles) et des problèmes psychologiques, un faible niveau d'empathie, des perceptions déformées des répercussions dues à une agression et son rôle dans la résolution de

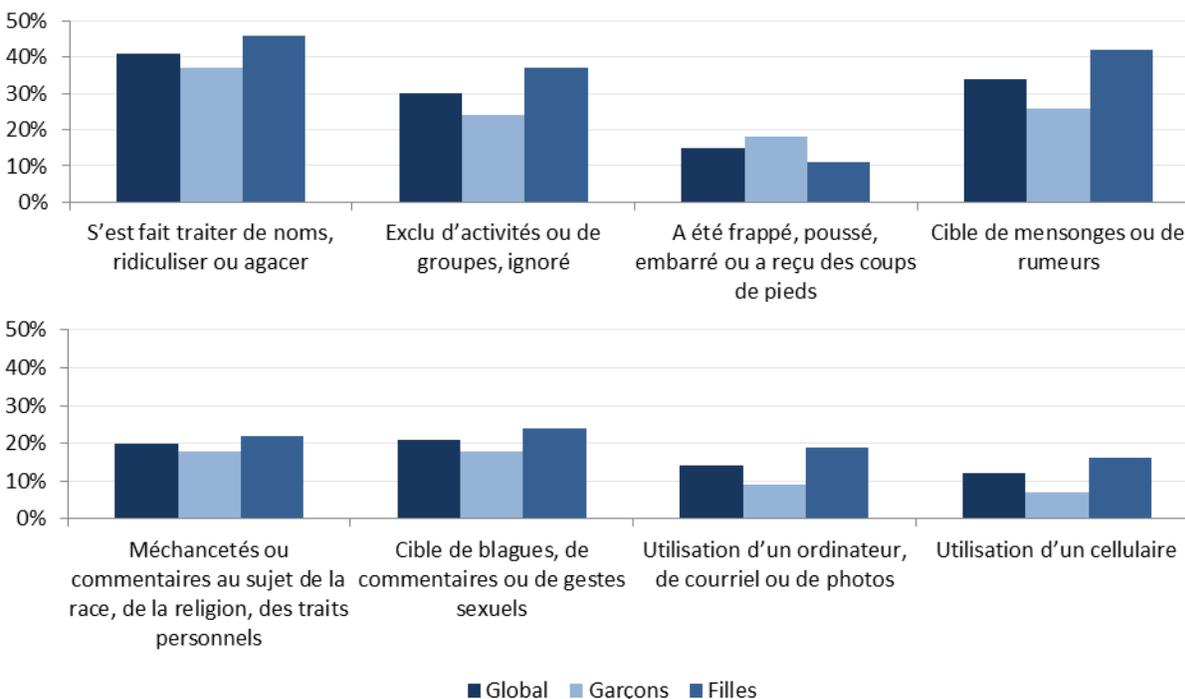
problèmes sociaux, et des risques accrus de toxicomanie et de conflit avec la loi^{3,4}.



Méthodes d'intimidation

- Plus de filles que de garçons ont admis avoir fait l'objet d'intimidation et ce, sous toutes ses formes, sauf l'intimidation physique dont plus de garçons ont été victimes.
- La cyberintimidation et le harcèlement téléphonique chez les filles représentent le double des cas rapportés par les garçons.

Méthodes d'intimidation à l'école (au cours des deux derniers mois avant le sondage)



Comparaison de résultats

Le tableau suivant compare les résultats de 2009-2010 et de 2012-2013 de certains indicateurs et cibles de la Stratégie provinciale sur le mieux-être liés à la santé psychologique :

Indicateur de mieux-être	2009-2010	2012-2013	Progrès
Jeunes qui qualifient leur propre comportement de prosocial	81*%	81%	--
Jeunes qui qualifient leur propre comportement d'oppositionnel	27*%	22%	
Jeunes qui ressentent un sentiment d'appartenance à leur école	91*%	89%	

* Les résultats précédents ont été recalculés en raison d'un changement de méthodologie

Le Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick est un projet provincial du ministère des Communautés saines et inclusives mené avec la collaboration du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance. La collecte et l'analyse des données ont été effectuées par le Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick. Le but de ce sondage est d'examiner les attitudes et les comportements liés à la santé et au mieux-être des élèves de la 6^e à la 12^e année, et de partager ces données afin de promouvoir les actions entourant le mieux-être. Les données du Sondage ont été colligées auprès de 35 954 élèves dans 177 écoles au Nouveau-Brunswick. Les fiches de renseignements sont accessibles au <http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/csi/Mieux-etre/content/research.html>

¹ van Lier, P. A. C., Muthén, B. O., van der Sar, R. M., & Crijnen, A. A. M. (2004). *Preventing disruptive behavior in elementary school children: Impact of a universal, classroom based intervention*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 467-478

² World Health Organization. (2008). *Inequalities in Young People's Health: Health Behaviour in School-aged Children International Report from the 2005/2006 Survey*, 5, 159-166. Scotland

³ Borowsky, I.W., Taliaferro, L.A., & McMorris, B.J. (2012). *Suicidal thinking and behavior among youth involved in verbal and social bullying: Risk and protective factors*. *Journal of Adolescent Health*, 53: S4-S12

⁴ Beran, T. N., Hughes, G. & Lupart, J. (2008). *Attachment Quality and Bullying Behavior in School-Aged Youth*. *Canadian Journal of School Psychology*, March 2010, 25: 5-18