

Fiches de renseignements provinciales 2013 – 2014

*Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick
Maternelle à la 5^e année*

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 nos besoins de reconnaissance (compétence), nos choix (autonomie) et notre sentiment d'appartenance (liens) sont reconnus. 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.¹

Les individus ayant une plus grande capacité à appuyer un développement sain et de mieux-être sont plus portés à prendre des décisions saines, ont une plus grande orientation sociale et ont un plus grand sens de responsabilité par rapport à leur propre santé et à celle des gens qui les entourent. Ces gens ont des atouts en eux-mêmes et dans leurs relations immédiates qui les aident à être résilients, motivés et engagés.² Une transition culturelle vers le mieux-être se produira lorsque la grande majorité des gens et des milieux auront adopté des changements positifs.

Besoins en matière de santé psychologique

La santé psychologique est stimulée par des environnements et des relations qui répondent à trois besoins interreliés : *la compétence, l'autonomie et l'appartenance sociale.*

Compétence : « *Mes force et mes talents sont reconnus par moi-même et par les autres.* »

Nous avons besoin de reconnaître et d'utiliser nos dons et nos forces afin de réaliser des objectifs personnels. La satisfaction de ce besoin nous procure un sentiment de réalisation et d'accomplissement personnels.

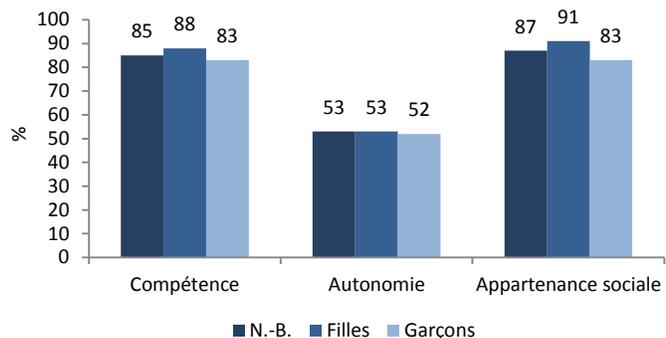
Autonomie : « *Je suis capable de faire des choix quant aux choses qui sont importantes pour moi.* »

Nous avons besoin de liberté personnelle pour faire des choix ou prendre des décisions qui ont un impact sur notre vie. Lorsque ce besoin est comblé, ainsi que d'autres besoins psychologiques, la liberté et la capacité à choisir s'expriment par des manières qui font preuve de respect envers soi-même et les autres.

Appartenance sociale : « *J'ai un sentiment d'appartenance au groupe. Je me sens soutenu et encouragé par les autres.* »

Nous avons besoin d'être capable de nous sentir proches des membres de notre famille, de nos pairs et de toute personne qui nous est importante, et nous avons besoin de sentir notre appartenance à ces groupes. Ce besoin est comblé par l'interaction avec les autres, notre sentiment d'appartenance à des groupes et le soutien et l'encouragement que nous recevons des autres.

Besoins en santé psychologique perçus comme élevés
Réponses des élèves (n=8 243)

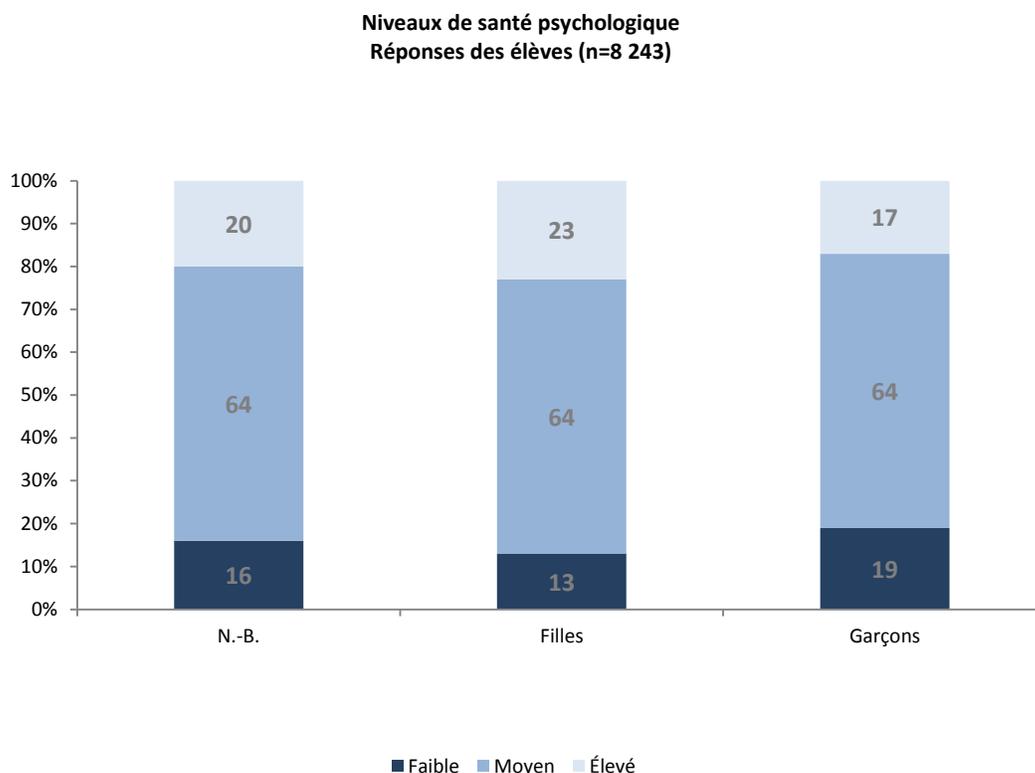


- Il a été démontré que les besoins en compétences protègent de manière importante les enfants des symptômes dépressifs, alors que les besoins en autonomie et en appartenance sociale protègent de manière importante les adolescents des symptômes dépressifs.⁴

Niveau de santé psychologique

Le niveau de santé psychologique peut refléter le niveau de mieux-être et peut changer la perspective d'une personne. On a démontré qu'une santé mentale positive est liée à une baisse de la tension artérielle, du niveau de stress, à une diminution de la mortalité, à l'accroissement de la satisfaction à l'égard de la vie et au renforcement des fonctions cognitives au cours des ans.⁵ Cela est fondé sur la capacité d'une personne à profiter de la vie, à faire face aux difficultés de la vie, à être bien, à avoir des valeurs spirituelles ainsi qu'à sa capacité à socialiser.⁵

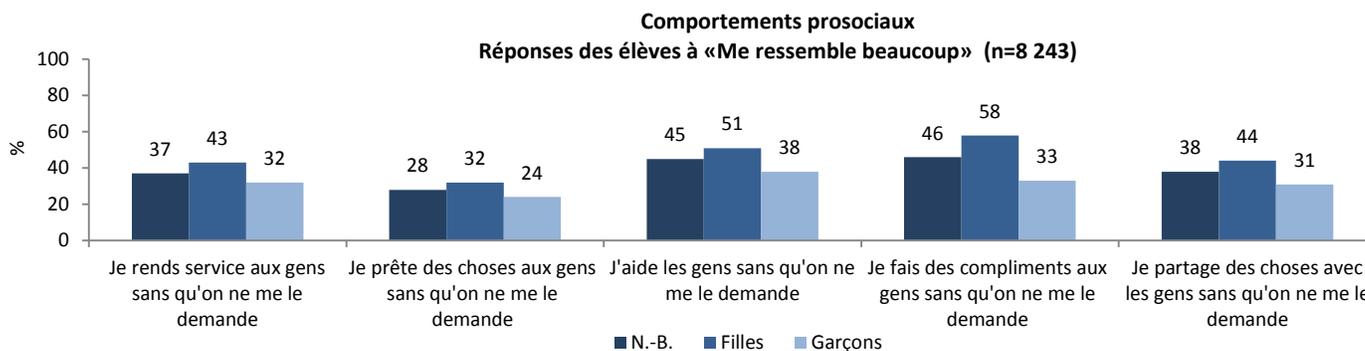
- On associe les enfants qui ont obtenu des résultats faibles en matière de niveau de santé psychologique à un risque accru de problèmes de santé mentale.⁶ Un élève sur six, ou 16 % des élèves de 4^e et 5^e année sont à risque au Nouveau-Brunswick. De plus, un plus grand nombre de garçons affiche des niveaux plus faibles de santé psychologique que les filles.



Comportements prosociaux

Un comportement prosocial est la capacité de démontrer un intérêt social envers les autres, comme le désir d'aider ou d'être généreux. Il a été démontré que les personnes empathiques et résilientes développent de meilleurs comportements prosociaux à mesure qu'elles grandissent.⁷ Les comportements prosociaux ont également démontré qu'ils renforcent la réussite scolaire au cours des ans.^{8,9}

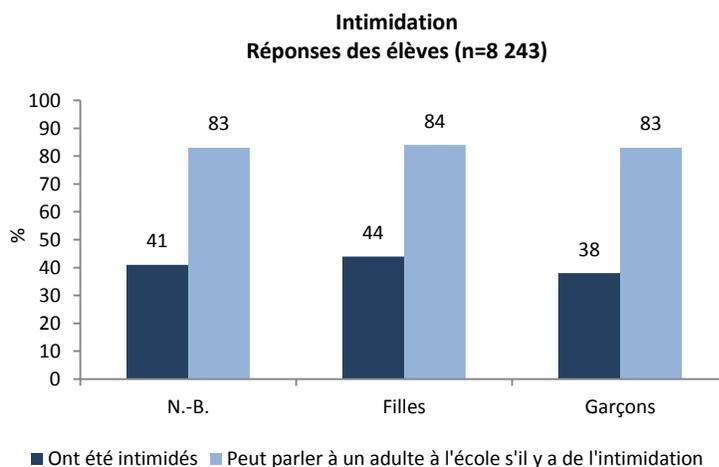
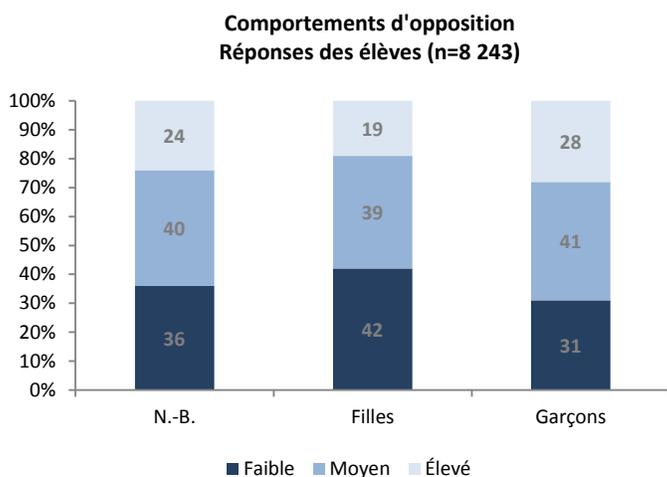
- Parmi les élèves de 4^e et 5^e année, une plus grande proportion de filles ont déclaré avoir des comportements prosociaux positifs comparativement aux garçons, d'après une série de questions sur le comportements sociaux.



Comportements oppositionnels

Un comportement oppositionnel est défini comme étant défiant, irrespectueux ou impoli envers les autres. Démontrer des comportements d'opposition durant l'enfance a été lié à des facteurs négatifs plus tard au cours de la vie, comme le risque de développer des difficultés scolaires, de décrocher de l'école, de développer des relations sociales malsaines, la toxicomanie, des problèmes avec la loi et un risque accru de problèmes de santé mentale.¹⁰ Cela a également été associé à des taux plus élevés d'intimidation à l'école comme à l'extérieur de l'école.

- On retrouve des taux élevés de comportements d'opposition chez 28 % des garçons et 19% des filles en 4^e et 5^e année, et
- Des taux plus élevés de filles ont déclaré avoir été intimidées (44 %) comparativement aux garçons (38 %) au Nouveau-Brunswick. Les garçons et les filles rapportent une aptitude égale à demander l'aide d'un adulte à l'école s'ils sont intimidés.



*Fiches de renseignements provinciales 2013-2014 Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick –
Maternelle à la 5^e année Santé psychologique*

Réponses des élèves, 4^e et 5^e année : Comme l'ont rapporté à leur propre sujet les élèves de 4^e et de 5^e année; Réponse des parents : Comme l'ont déclaré les parents (des élèves de la maternelle à la 5^e année) à leur propre sujet; Perspective des parents : Comme l'ont déclaré les parents (des élèves de la maternelle à la 5^e année) au sujet de leurs enfants.

Résultats et progression des indicateurs de mieux-être clés ou choisis tirés du Sondage sur le mieux-être des élèves du primaire du Nouveau-Brunswick

Indicateur de mieux-être	Résultats 2010-2011	Résultats 2013-2014	Progrès
Niveau de santé psychologique			
- Faible	21 %	16 %	👍
- Moyen	61 %	64 %	👍
- Élevé	19 %	20 %	👍
Enfants qui jugent leur propre comportement comme étant prosocial	70 %	79 %	👍
Enfants qui jugent leur propre comportement comme étant d'opposition	22 %	24 %	👎

* Au cours de l'année académique 2013-2014, un échantillon provincial de 136 (62 %) écoles primaires a répondu aux sondages sur le mieux-être des élèves. En tout, 8 243 élèves de 4^e et 5^e années et 14 367 parents ont participé au sondage.

Le Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick (SMEENB) est un projet provincial du ministère du Développement Social 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 (CSNB), et ce, selon ses exigences. Le but de ce sondage est d'examiner les attitudes et les comportements liés à la santé et au mieux-être des élèves de 4^e et de 5^e année et des parents d'élèves de la maternelle à la 5^e année.

Références :

- ¹ Gouvernement du Nouveau-Brunswick. (2015) Développement Social – Mieux-être – Mode de vie sain. Extrait de <http://www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/sd-ds/pdf/Wellness-MieuxEtre/SantePsychologique2010-2011.pdf>
- ² Gouvernement du Nouveau-Brunswick. *La stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick : au Coeur de notre avenir*. Extrait de : <http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/csi/Mieux-etre.html>
- ³ Gouvernement du Nouveau-Brunswick. (2014) Être sur la bonne voie – Guide en matière de santé psychologique et de résilience. Extrait de <http://www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/hic-csi/pdf/Wellness-MieuxEtre/EtreSurLaBonneVoie.pdf>
- ⁴ Emery, A (2012) *The Balance of Intrinsic Need Satisfaction Across Contexts as a Predictor of Depressive Symptoms in Children and Adolescents (Master's Thesis)*. McGill University, Montreal. Extrait de http://digitool.library.mcgill.ca/webclient/StreamGate?folder_id=0&dvs=1424559867690~582
- ⁵ Institut canadien d'information sur la santé. (2009) *Exploring Positive Mental Health – Canadian Population Health Initiative*. Extrait de http://www.cihi.ca/cihi-ext-portal/pdf/internet/improving_health_canadians_en
- ⁶ Workplace Mental Health Promotion. (2015) What is Mental Health and Mental Illness? Extrait de <http://wmhp.cmhaontario.ca/workplace-mental-health-core-concepts-issues/what-is-mental-health-and-mental-illness>
- ⁷ Taylor ZE, Eisenberg N, Spinrad TL, Eggum ND, and Sulik MJ. (2013) *The relations of ego-resiliency and emotion socialization to the development of empathy and prosocial behavior across early childhood*. *Emotion* Washington (DC), 13(5): 822-31 . DOI: 10.1037/a0032894. Extrait de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24098930>
- ⁸ Vittorio Caprara G, Barbaranelli C, Pastorelli C, Bandura A, and Zimbardo PG. (2000) *Prosocial Foundations of Children's Academic Achievement*. *Psychological Science*, 11(4), 302-06. PMID : 11273389. Extrait de http://thehawndfoundation.org/sites/default/files/009_Capraraetal_Psychological%20Science.pdf
- ⁹ 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
- ¹⁰ Quigley D and Maggi S. (2014) *Predicting Substance Use from Childhood Aggression and Prosocial Behaviour*. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 33(3): 1-15. DOI: 10.7870/cjcmh-2014-011 Extrait de <http://www.cjcmh.com/doi/abs/10.7870/cjcmh-2014-011>

Fiches de renseignements provinciales 2013-2014 Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick – Maternelle à la 5^e année Santé psychologique

Réponses des élèves, 4^e et 5^e année : Comme l'ont rapporté à leur propre sujet les élèves de 4^e et de 5^e année; Réponse des parents : Comme l'ont déclaré les parents (des élèves de la maternelle à la 5^e année) à leur propre sujet; Perspective des parents : Comme l'ont déclaré les parents (des élèves de la maternelle à la 5^e année) au sujet de leurs enfants.