

Trouver un équilibre entre traitement et prévention pour une meilleure santé mentale chez les enfants et les jeunes





#### **Qui nous sommes**

La population du Nouveau-Brunswick a le droit de connaître les décisions prises, de faire partie du processus décisionnel, et de connaître les résultats livrés par le système de santé et ses coûts. Le Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick (CSNB) encouragera cette transparence, cet engagement et cette responsabilité en engageant la population dans un dialogue significatif, en mesurant, surveillant et évaluant la santé de la population et la qualité des services en santé, en informant la population sur l'état de la performance du système de santé et en recommandant des améliorations au ministre de la Santé.

## Pour plus d'information

Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick Pavillon J.-Raymond-Frenette 50, rue de la Francophonie, bureau 2200 Moncton (Nouveau-Brunswick) E1A 7R1

Téléphone: 1 (877) 225-2521

1 (506) 869-6870

Télécopieur: 1 (506) 869-6282

Web: www.csnb.ca

#### Comment citer ce document

Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick, « Trouver un équilibre entre traitement et prévention pour une meilleure santé mentale chez les enfants et les jeunes », 2020. [En ligne].

## This publication is available in English under the title

Balancing Treatment and Prevention for Better Child and Youth Mental Health

ISBN 978-1-4605-2212-7 : Version imprimée en français

 $ISBN\,978\text{-}1\text{-}4605\text{-}2211\text{-}0: English print version}$ 

ISBN 978-1-4605-2214-1 : PDF français ISBN 978-1-4605-2213-4 : English PDF

Publié: 17 novembre 2020

Révisé:

Afin de faciliter la lecture, seule la forme masculine est utilisée dans ce texte. Cependant, toutes les informations contenues dans ce document s'appliquent aux hommes et aux femmes sans discrimination.

## INTRODUCTION

Dans le cadre de ses travaux d'évaluation, le Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick (CSNB) a constaté que les communautés qui travaillaient à trouver un juste équilibre entre le traitement des maladies mentales et la promotion de la santé mentale (y compris les efforts de prévention) obtenaient de meilleurs résultats pour les enfants et les jeunes.

Le concept n'a rien de nouveau ni n'est source de controverse. Malgré tous nos efforts, cependant, le système peine à trouver un équilibre entre ces deux contributeurs essentiels à la santé mentale et à la lutte contre la toxicomanie chez les enfants et les jeunes. Dans le cadre d'une approche équilibrée, les maladies mentales sont efficacement dépistées, traitées et prises en charge. La promotion de la santé mentale et la prévention sont quant à elles axées sur l'amélioration des facteurs de protection des enfants et des jeunes (c.-à-d. leur résilience). Au bout du compte, l'équilibre est atteint par l'intégration des atouts des partenaires communautaires et des services financés par les fonds publics, au bénéfice des enfants et des jeunes.



« Bien que les programmes couronnés de succès se concentrent habituellement sur un système à la fois – comme l'amélioration du bien-être psychologique d'un enfant ou le fait de rendre sa communauté plus sûre – les bons concepteurs de programmes sont toujours conscients des autres systèmes à modifier dans la résolution de problèmes pernicieux. » - Michael Ungar, 2015

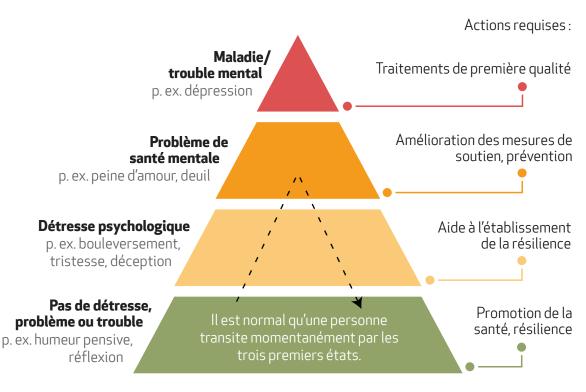
# **DÉFINITIONS LIÉES À LA SANTÉ MENTALE**

« La dépression, ce n'est pas juste passer une mauvaise journée. »

Le contenu de cette page a été adapté avec l'autorisation de teenmentalhealth.org

- **Maladie/trouble mental :** Désigne les maladies faisant l'objet d'un diagnostic clinique qui exigent des traitements fondés sur des données probantes dispensés par des fournisseurs de soins spécialement formés.
- **Problème de santé mentale :** Désigne les réactions que nous avons tous aux grandes difficultés de la vie, qui peuvent mettre notre capacité d'adaptation à rude épreuve. Un problème de santé mentale n'est pas la même chose qu'une maladie/un trouble mental.
- **Détresse psychologique :** Désigne la réaction courante, attendue et normale aux stress de la vie quotidienne. La détresse psychologique est normale et tout le monde en fait l'expérience; elle est nécessaire à l'adaptation et à l'établissement de la résilience.

#### Le rapport entre les états de santé mentale



# LE CONTEXTE NÉO-BRUNSWICKOIS

#### PRESTATION DES SERVICES INTÉGRÉS

Il y a plus de dix ans, le Nouveau-Brunswick a cerné « un besoin évident d'améliorer l'offre de services et de programmes destinés aux enfants et aux jeunes à risque qui ont des besoins multiples<sup>1</sup> », ce qui l'a mené à introduire la prestation des services intégrés (PSI), un cadre de gouvernance et de prestation de services qui permet à ses partenaires de mieux collaborer pour répondre aux besoins des enfants et des jeunes.

La PSI fait partie intégrante du Réseau d'excellence, un continuum intégré de services et de mesures de soutien pour les enfants et les jeunes qui englobe tant « des services universels et des services de prévention » que « des services spécialisés ».

Lors de la mise en œuvre provinciale de la prestation de services selon le cadre de la PSI. les enfants et les jeunes devraient avoir reçu « des services et des traitements appropriés, au moment opportun et avec l'intensité requise », et la province prévoyait une réduction dans des « services tertiaires plus intenses et coûteux<sup>1</sup> ».

#### **PARTENAIRES DE LA PSI**

Ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance

Ministère de la Santé

Ministère de la Sécurité publique

Ministère du Développement social

Les sept districts scolaires

Réseau de santé Horizon

Réseau de santé Vitalité



#### **ACCÈS EN TEMPS OPPORTUN AUX SERVICES DE SANTÉ MENTALE**

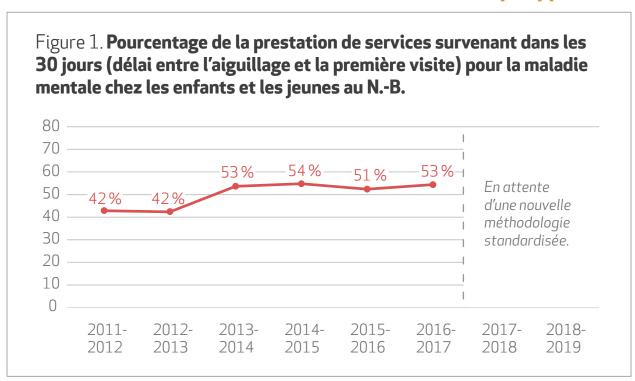
En dépit des efforts déployés dans la mise en œuvre de la PSI, notre système continue d'éprouver des difficultés pour le dépistage et le traitement en temps opportun des nouveaux cas d'enfants et de jeunes qui éprouvent des besoins.

Au cours des dernières années, le CSNB a surveillé et fait rapport sur des indicateurs portant sur l'accès en temps opportun à des services de santé mentale, tels que ceux présentés à la figure 1. En 2016-2017, cependant, le ministère de la Santé a pris la décision de retravailler la méthodologie de cet indicateur, cessant de le calculer de la même façon. Lors de la préparation de ce document, le ministère de la Santé et les régies régionales

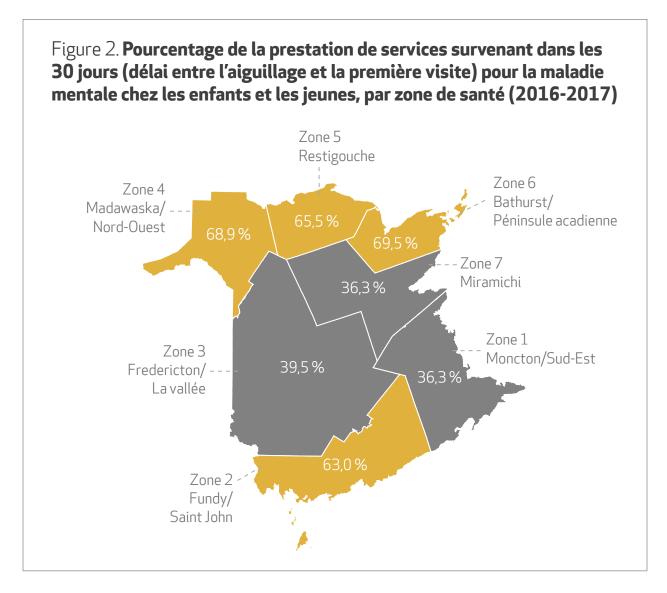
de la santé ne s'étaient pas encore mis d'accord sur un indicateur de substitution standardisé et validé.

L'actuel niveau d'accès au service n'est pas clairement établi. Entre-temps, reprenant là où les choses avaient été laissées, nous sommes parvenus à faire ressortir la variabilité entre les régions (zones) de santé: le pourcentage d'enfants et de jeunes en mesure de recevoir des services dans les 30 jours allait de 36 % à 69 % (figure 2).

## Absence d'information sur l'accès aux services en temps opportun



# Ce que nous savons, c'est que la prestation de services varie grandement par zone de santé

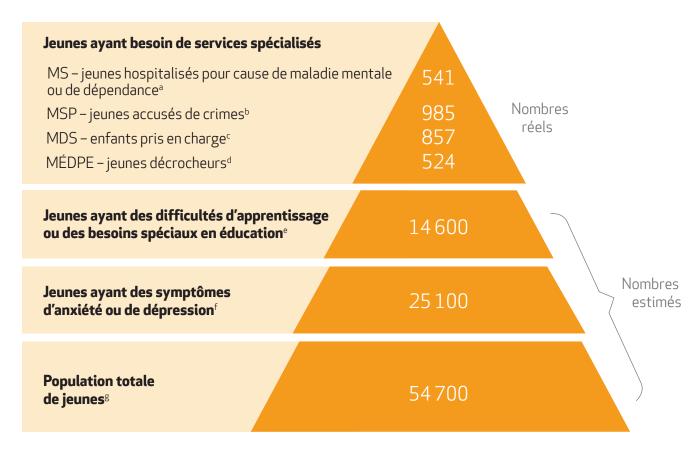


# LA PYRAMIDE D'INTERVENTION AU NOUVEAU-BRUNSWICK

Tous les enfants et les jeunes présentent des besoins en matière de santé mentale. Leurs besoins psychologiques de base<sup>2</sup> peuvent être satisfaits par leur famille, leurs amis et leur école. Qu'advient-il lorsque les besoins des enfants et des jeunes ne sont pas satisfaits? Lorsque des enfants et des jeunes qui ont besoin de services ne les reçoivent pas en temps opportun, ou ne reçoivent pas les bons services?

Aux fins d'illustration, le modèle de la pyramide a été employé pour représenter l'état actuel des choses dans notre province à partir des données disponibles (voir la figure 3).

Figure 3. Nombre de jeunes à chaque palier de la pyramide d'intervention



MS : Ministère de la Santé

MSP : Ministère de la Sécurité publique

MDS: Ministère du Développement social

MÉDPE: Ministère de l'Éducation et du Développement de la

petite enfance

Remarque: Les nombres désignent des groupes d'âge légèrement différents. Voir les notes sur la prochaine page.

Chaque palier de la pyramide correspond à des groupes de jeunes aux besoins différents en matière de santé mentale. Le palier de la base représente la population totale de jeunes, comprenant les jeunes en santé bien portants. À mesure que l'on se déplace vers le haut de la pyramide, on voit des sous-groupes de jeunes avec des besoins qui se font plus importants. Les services de soutien spécialisés présentés au palier supérieur sont directement liés à chacun des quatre ministères partenaires dans la PSI.

Pour de nombreuses raisons, y compris la biologie, il y aura toujours des enfants et des jeunes qui ont besoin de services de soutien spécialisés. Notre objectif devrait néanmoins consister à limiter dans toute la mesure du possible le nombre d'enfants et de jeunes qui progressent vers le haut de la pyramide d'intervention.

Par exemple lorsqu'un jeune (qu'il ait ou non une maladie mentale) éprouve pour la première fois le besoin de consulter ou de parler à quelqu'un par rapport à un problème lié à sa santé mentale ou émotionnelle, il devrait pouvoir le faire avant que son besoin ne devienne plus complexe (palier supérieur de la pyramide). Autre exemple : un jeune cliniquement diagnostiqué et traité pour un trouble de santé mentale, comme le trouble bipolaire, a besoin de saines sources de soutien autour de lui, afin de pouvoir continuer à prendre ses médicaments et réduire les hospitalisations évitables.

Pour que cela puisse être accompli, il doit y avoir des mesures de soutien ou des services pour tous les enfants et les jeunes à tous les paliers de la pyramide. C'est par la résilience et l'amélioration des facteurs de protection que le présent rapport propose que nous atteignions l'équilibre désiré.

- a. Comprend les jeunes de 12 à 17 ans présentant : des troubles organiques, des troubles liés à la consommation de substances, des troubles schizophréniques et psychotiques, des troubles de l'humeur, des troubles anxieux, des troubles de la personnalité et d'autres troubles. Source : Sorties des hôpitaux généraux impliquant une maladie mentale/dépendance comme diagnostic primaire, de 12 à 17 ans, Base de données sur les congés des patients, 2018-2019.
- b. Source: Cas réels totaux, de 12 à 17 ans.
   Statistique Canada. Tableau 35-10-0177-01,
   Statistiques des crimes fondés sur l'affaire
- c. Comprend les enfants et les jeunes de 0 à 19 ans : en établissement ou centre de placement pour enfants, en famille d'accueil, en foyer de groupe, en garde indépendante au taux de base, en famille provisoire et autres (sans placement, en foyer d'accueil d'urgence et en garde indépendante). Source : Développement social, mars 2019.
- d. Source: Statistiques sur l'abandon scolaire de la

- 7° à la 12° année, ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance.
- e. Comprend les jeunes de 11 à 17 ans ayant reçu l'un des diagnostics suivants : autisme / syndrome d'Asperger, trouble du comportement, aveugle ou malvoyant(e), sourd(e) ou malentendant(e), trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH) ou trouble du déficit de l'attention sans hyperactivité (TDA), déficience intellectuelle, trouble du langage / de la parole, trouble d'apprentissage, déficience physique, problème en santé mentale, doué(e), autre. Sources : Estimations de la population de 11 à 17 ans en 2018 et Sondage sur le mieux-être des élèves du N.-B., édition 2018-2019.
- f. Sources: Estimations de la population de 11 à 17 ans en 2018 et Sondage sur le mieux-être des élèves du N.-B., édition 2018-2019.
- g. Population totale de 11 à 17 ans. Statistique Canada. Tableau 17-10-0005-01 Estimations de la population au  $1^{\rm er}$  juillet 2018.

# PARVENIR À UN ÉQUILIBRE ENTRE TRAITEMENT ET PROMOTION PAR LA RÉSILIENCE

L'objectif des partenaires de la PSI consiste à améliorer la capacité du système à intervenir de façon efficace et intégrée en temps opportun en fonction des forces, des risques et des besoins des enfants, des jeunes et de leur famille (c.-à-d. des services d'intensité adéquate au bon moment)<sup>1</sup>.

Afin que cet objectif puisse être atteint pour les enfants et les jeunes à chaque palier de la pyramide, les partenaires de la PSI auront besoin du soutien des programmes de la Santé publique et de partenaires communautaires. Ensemble, ils pourront agir sur deux fronts :

- Dépistage, traitement et prise en charge efficaces des maladies
- Promotion de la santé mentale par l'amélioration des facteurs de protection (c.-à-d. résilience)

L'équilibre proposé dans le présent rapport consiste justement à agir sur ces deux fronts.

Le traitement et la prise en charge des maladies s'inscrivent dans la moitié supérieure de la pyramide d'intervention précédemment présentée. La promotion de la santé mentale survient lorsque nous travaillons à accroître la résilience au moyen de facteurs de protection à chacun des paliers de la pyramide, pour les enfants et les jeunes, malades ou non.

Tous les enfants et les jeunes se trouvent confrontés, dans leur vie, à des difficultés. Lorsqu'ils ne sont pas bien outillés (par exemple qu'ils ne peuvent compter sur un bon réseau de soutien), ils risquent de commencer à recourir à des stratégies d'adaptation malsaines comme la consommation d'alcool et de drogues. Cela peut se produire qu'ils aient ou non une maladie mentale. Lorsqu'ils sont bien outillés pour faire face aux difficultés susmentionnées (on parle alors de résilience), ils ont une meilleure chance de demeurer en santé.

L'amélioration des facteurs de protection peut aider à prévenir l'apparition de la maladie et à accroître la résilience. Elle évite aussi que des enfants et des jeunes progressent vers le haut de la pyramide d'intervention et facilite l'adaptation pour ceux qui vivent avec une maladie mentale.

#### **PISTE DE RÉFLEXION**

Quels services ou mesures de soutien avons-nous, au Nouveau-Brunswick, pour les enfants et les jeunes des paliers inférieurs de la pyramide d'intervention? Les figures 4 et 5 présentent, par zone de santé, de l'information sur la résilience\* et les besoins en matière de santé mentale des jeunes du Nouveau-Brunswick. Les zones de santé où les jeunes affichent les plus hauts degrés de résilience sont aussi celles où une proportion considérablement inférieure d'entre eux ont indiqué avoir eu besoin de consulter ou de parler à quelqu'un par rapport à un problème lié à sa santé mentale ou émotionnelle dans les 12 mois précédant le sondage.

#### **PISTE DE RÉFLEXION**

Quelles sont les caractéristiques des jeunes de ces régions? Qu'est-ce qui contribue à l'établissement d'une telle résilience?

Figure 4. **Résilience des jeunes** 

Pourcentage des jeunes de la 6° à la 12° année ayant un niveau de résilience haut et modéré, par zone de santé

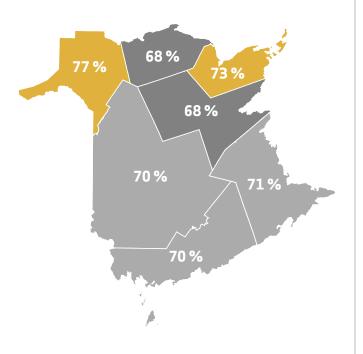
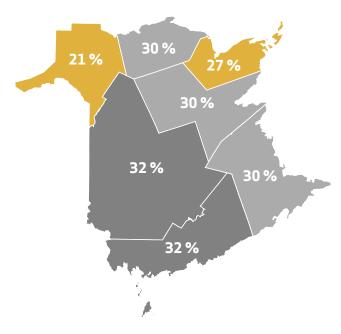


Figure 5. Jeunes ayant besoin d'aide

Pourcentage des jeunes de la 6° à la 12° année qui ont eu besoin de consulter ou de parler à quelqu'un à cause d'un problème lié à leur santé mentale ou émotionnelle, par zone de santé



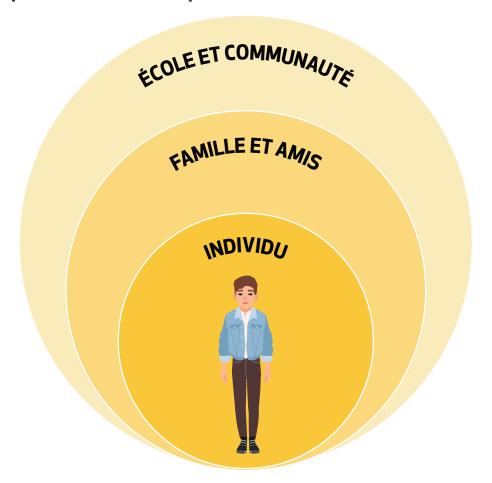
<sup>\*</sup> Pour plus de détails sur la résilience et comment celle-ci est mesurée, voir notre publication Adresser les facteurs de protection pour améliorer la santé mentale des jeunes (2016)

# COMPRENDRE LA RÉSILIENCE ET AUTRES CONCEPTS IMPORTANTS

La **résilience** est la capacité à « gérer efficacement le stress et les situations difficiles de la vie, ou à s'y adapter<sup>3</sup> » [traduction]. Il s'agit donc du processus par lequel les enfants et les jeunes utilisent les ressources internes et externes se trouvant à leur disposition (facteurs de protection) pour surmonter les difficultés (facteurs de risque).

Les **facteurs de protection** sont des attributs, comme les compétences, les forces ou les ressources, qui aident à empêcher les enfants et les jeunes de développer des conditions de santé indésirables, évitent que ces dernières s'aggravent et améliorent la capacité d'adaptation. Par exemple, dormir suffisamment représente un élément important pour la protection d'une personne contre les symptômes de troubles de l'humeur comme l'anxiété et la dépression.

Figure 6. Sphères de facteurs de protection contribuant à la résilience



- Les facteurs de protection ne sont pas qu'internes: ils peuvent s'agir d'attributs de la personne (p. ex., son niveau d'activité physique), mais aussi d'attributs émanant de la famille et d'amis (p. ex. leur soutien) ou de sa communauté (p. ex. le sentiment d'appartenance à l'école). Voir la figure 6.
- Les facteurs de protection exercent un effet cumulatif: un enfant ou un jeune peut en accumuler autant qu'il en existe, et leur effet s'en trouvera accru. En général, les enfants et les jeunes en bonne santé présenteront plusieurs facteurs de protection dans chacune des sphères décrites.
- Les facteurs de protection sont temporels: l'ensemble de facteurs de protection que détient un enfant ou un jeune peut changer au fil du temps. Les enfants et les jeunes peuvent acquérir ou perdre des facteurs de protection, et la qualité d'un facteur de protection donné peut aussi s'améliorer ou décliner si, par exemple, ils déménagent dans une nouvelle communauté.

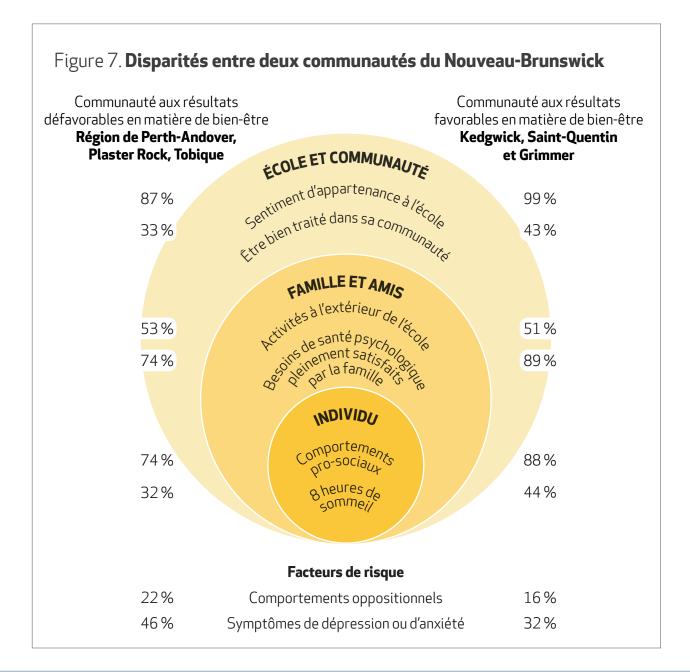
Soulignons qu'il n'y a pas seulement les facteurs de protection, mais aussi des facteurs de risque.

Les **facteurs de risque** sont des attributs qui contribuent au développement ou à l'aggravation de conditions indésirables. Ils comprennent par exemple les comportements oppositionnels, le conflit familial et l'isolement social.

# VARIABILITÉ DANS LES FACTEURS DE PROTECTION ET DE RISQUE AU N.-B.

Chaque communauté au Nouveau-Brunswick a son propre contexte, ainsi que ses propres forces et faiblesses. Certaines présentent de meilleurs résultats que d'autres en matière de santé. Parfois, bien peu de choses les distinguent les unes des autres, mais les différences peuvent aussi être importantes, voire préoccupantes.

La conception des mesures de soutien et des services devrait tenir compte des besoins des enfants et des jeunes qui sont servis.



Puisque ces besoins peuvent varier à l'échelle de la province, ce devrait aussi être le cas pour la prestation de services.

La figure 7 illustre ces disparités en ce qui a trait aux facteurs de protection et aux facteurs de risque. Elle compare les données de deux communautés\* sélectionnées pour leurs résultats favorables ou défavorables par rapport à trois indicateurs en matière de bien-être : la santé autorapportée, la santé psychologique et la résilience. Les résultats de Perth-Andover ont été parmi les plus défavorables dans la province, tandis que Kedgwick enregistrait les résultats les plus favorables.

Les deux communautés sont comparables en matière de taille et de conditions socioéconomiques. La différence clé à noter est que Kedgwick présente des résultats considérablement supérieurs à ceux de Perth-Andover pour presque tous les facteurs de protection et facteurs de risque ciblés.

Une liste plus exhaustive des facteurs de protection et des facteurs de risque est disponible, pour toutes les communautés du CSNB, à l'annexe 2. Lors de la comparaison de communautés ou même de zones de santé, il faut garder à l'esprit le contexte des régions comparées. Cela comprend, sans s'y limiter, la taille de la population, les conditions socioéconomiques, des facteurs culturels et

historiques comme la croissance de la population immigrante, etc. Ces types de renseignements contextuels pour chacune des 33 communautés du CSNB sont disponibles dans les profils *Coup d'œil sur ma communauté* produits par le CSNB. Pour les septs régions de la santé, des renseignements contextuels sont fournis à l'annexe 3.

Il est essentiel que les partenaires de la PSI aient une compréhension commune de l'état actuel des choses dans leur région géographique respective. Cela implique de comprendre la réalité et les besoins des enfants et des jeunes qu'ils servent, ainsi que les ressources à leur disposition et les lacunes à pallier. Pour obtenir de meilleurs résultats pour les enfants et les jeunes, par ailleurs, il faut déterminer quelles sont les priorités et établir des objectifs.

### **PISTE DE RÉFLEXION**

Les mesures de soutien et les services offerts (fréquence, type, intensité, ressources) devraient-ils être les mêmes dans les deux communautés, aux résultats et aux besoins différents?

\*En 2011, le CSNB a divisé la province en 33 communautés pour parvenir à communiquer l'information pertinente à l'échelle locale. Des détails sur les communautés du CSNB et la façon dont elles ont été établies sont disponibles sur notre site (csnb.ca/cartes-des-zones-de-sante-et-des-communautes-du-csnb).

## **AUTRES RÉFLEXIONS**

- 1. Quelles sont les mesures proactives actuelles au Nouveau-Brunswick qui améliorent les facteurs de protection des enfants et des jeunes, favorisant une meilleure santé mentale?
- 2. En quoi les mesures actuelles (ou l'absence de telles mesures) influent-elles sur le système et les services qu'il peut offrir?
- 3. Quels obstacles empêchent le Nouveau-Brunswick de voir une mise en œuvre complète et efficace de la promotion de la santé mentale et de mesures proactives à l'égard de celle-ci?
- 4. Qui est ou devrait être responsable de la mise en œuvre et de la surveillance de la promotion de la santé mentale et des mesures proactives, ainsi que de leurs effets?



## LE MODÈLE ISLANDAIS

Quand un pays tout entier décide de miser sur les facteurs de protection

En 1997, l'Islande affichait l'un des taux de consommation de substances les plus élevés parmi les adolescents européens. Pour remédier à ce problème, le pays a élaboré une approche bien ancrée dans la théorie et fondée sur des données probantes de la prévention de la toxicomanie chez les adolescents<sup>4</sup> dans le cadre de laquelle il s'est concentré sur le renforcement d'un vaste éventail de facteurs de protection parentaux, scolaires et communautaires. Chaque communauté a modifié son environnement de sorte que les jeunes soient moins susceptibles d'adopter des comportements déviants. Les parents ont été activement mobilisés pour promouvoir l'importance que les jeunes passent du temps avec eux. De grands efforts ont été déployés afin de générer des solutions de substitution – des activités productives comme les sports, les arts, etc. En vingt ans, le programme a entraîné une diminution dramatique de la consommation de substances chez les jeunes islandais, dont la consommation compte désormais parmi les plus faibles en Europe. Par exemple, le pourcentage d'élèves de la 10° année qui « s'énivrent » a baissé de 42 % en 1998 à 7 % en 2018. Le programme a depuis généré un grand intérêt ailleurs dans le monde, le modèle se voyant adopté par 110 communautés dans 27 pays. De plus amples renseignements peuvent être trouvés en ligne à l'adresse suivante : https://planetyouth.org/.

## **ET MAINTENANT, QUE PUIS-JE FAIRE?**

À l'avenir, il sera essentiel que le Nouveau-Brunswick intervienne, en ce qui concerne la santé mentale des enfants et des jeunes, de façon équilibrée : en dépistant, en traitant et en gérant efficacement les maladies mentales, tout en promouvant la santé mentale par l'amélioration des facteurs de protection (c.-à-d. la résilience). Pour se faire, tous, des enfants et jeunes eux-mêmes aux gestionnaires et directeurs de nos services auront un rôle à jouer.



# Que peuvent faire les gestionnaires/directeurs?

- Cerner et recueillir les renseignements essentiels à la planification de leurs services selon les besoins des enfants et des jeunes qu'ils servent. De quelles ressources disposent-ils? En quoi consistent les besoins des enfants et des jeunes qu'ils servent? Quels défis et quelles occasions sont associés à leurs services?
- Planifier leurs services en fonction des besoins des enfants et des jeunes qu'ils servent, c'est-à-dire que le type, l'ampleur et l'intensité des mesures de soutien et des services sont adaptés selon les besoins propres à leur région géographique.
- Mesurer, surveiller et évaluer leur rendement en utilisant des mesures normalisées à l'échelle provinciale, y

compris une mesure de l'accès en temps opportun aux services, et commencer à remédier à l'iniquité géographique dans notre province.

# Que peuvent faire les fournisseurs de services?

- Avoir de l'information sur les groupes et les services communautaires offerts dans leur région et collaborer avec eux, afin qu'ils puissent les aider à pallier d'éventuelles lacunes et à améliorer les facteurs de protection (c.-à-d. la résilience) des enfants et des jeunes à chaque palier de la pyramide d'intervention.
- Déterminer quels résultats ou objectifs leur permettent de savoir, personnellement, que leurs efforts procurent les résultats désirés.

#### Que peuvent faire les écoles?

- Veiller à ce que les enseignants et le personnel reçoivent la formation à l'éducation en matière de santé mentale dont ils ont besoin.
- Continuer d'utiliser les résultats du Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick pour cerner les besoins de leurs élèves et y répondre.



#### Que peuvent faire les familles?

- Établir une saine dose de structure et de conséquences<sup>5</sup>.
- Communiquer d'une façon qui respecte le stade de développement de l'enfant; déterminer quelle approche a fonctionné par le passé et tâcher de l'appliquer davantage dans le futur<sup>5</sup>.

#### Que peuvent faire les amis?

- Passer du bon temps avec leurs amis.
- Tendre la main à une personne qui aurait besoin d'un ami.



#### Que peuvent faire les enfants et les jeunes?

- Bien dormir, adopter une alimentation équilibrée, bouger; c'est très important.
- Faire du bénévolat; aider les autres est tout aussi enrichissant pour la personne qui donne de son temps que pour la personne qui reçoit.
- Demander de l'aide lorsque les choses se compliquent. S'informer, par exemple, sur le programme Le Maillon: https:// thelinkprogram.com/fr/arbre-a-solutions/ carte

## **RÉFÉRENCES**

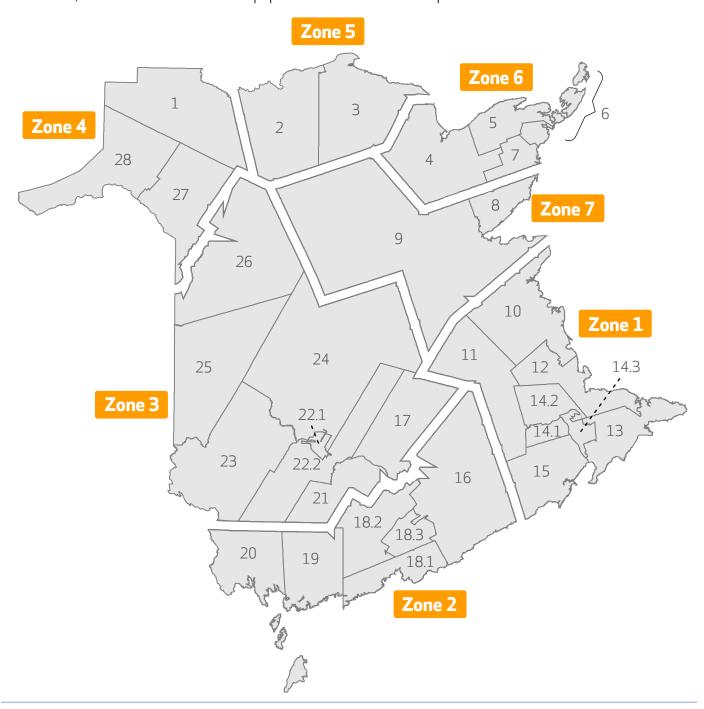
- 1 Province du Nouveau-Brunswick, Cadre de prestation de services intégrés à l'enfance et à la jeunesse du Nouveau-Brunswick (en ligne), Fredericton (N.-B.), chez l'auteur, 2015 (consulté en septembre 2019). Sur Internet :<URL:https://www.electionsnb.ca/content/dam/gnb/Corporate/pdf/ISD/fr/CadrePSI.pdf>.
- **2**-R. M. Ryan et E. L. Deci, *Self-Determination Theory*, New York, The Guilford Press, 2017.
- 3 Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH), Resilience is an important aspect of mental well-being (en ligne), 2020 (consulté en septembre 2019). Sur Internet : <URL:https://www.camh.ca/en/health-info/guides-and-publications/growing-up-resilient>.

- 4 I. D. Sigfúsdóttir, T. Thorlindsson, A. L. Kristjánsson, K. M. Roe et J. P. Allegrante, « Substance use prevention for adolescents: the Icelandic Model », Health Promotion International, vol. 24, p. 16 à 25. DOI:10.1093/ heapro/dan038
- **5** M. Ungar, *I Still Love You: Nine things Troubled Kids Need from Their Parents*, Toronto,
  Dundurn, 2015.

#### Annexe 1 - Zones de santé et communautés

Pour offrir une meilleure compréhension des différences locales, le CSNB présente ses informations soit au niveau des zones de santé, soit au niveau des communautés. Les frontières des sept zones de santé sont celles ayant été établies par la législation provinciale, alors que les 33 communautés ont été créées par le CSNB (en subdivisant les sept zones de santé).

Les zones desservies par les centres de santé, les centres de santé communautaires et les hôpitaux ont servi à déterminer les aires géographiques des communautés. Afin de garantir l'accessibilité, la stabilité et l'anonymat des données, aucune communauté n'a une population de moins de 5 000 personnes.



## Zone de santé 1 : Région de Moncton et du Sud-Est

10	Région de Bouctouche, Richibucto, Saint- Louis de Kent
11	Région de Salisbury, Petitcodiac, Harcourt
12	Région de Shediac, Saint-Antoine, Beaubassin-est
13	Région de Sackville, Dorchester, Port Elgin
14.1	Riverview et Coverdale
14.2	Moncton
14.3	Dieppe et Memramcook
15	Région de Hillsborough, Riverside-Albert, Alma

#### Zone de santé 2 : Région de Fundy et de Saint John

16	Région de Sussex, Norton, Sussex Corner
18.1	Saint John, Simonds et Musquash
18.2	Région de Grand Bay-Westfield, Westfield, Greenwich
18.3	Région de Quispamsis, Rothesay, Hampton
19	Région de St. George, Grand Manan, Blacks Harbour
20	Région de St. Stephen, Saint Andrews, île Campobello

## Zone de santé 3 : Région de Fredericton et de la vallée

17	Région de Minto, Chipman, Cambridge- Narrows
21	Région de Oromocto, Gagetown, Fredericton Junction
22.1	Fredericton
22.2	Région de New Maryland, Kingsclear, Lincoln
23	Région de Nackawic, McAdam, Canterbury
24	Région de Douglas, Saint Marys, Doaktown
25	Région de Florenceville-Bristol, Woodstock, Wakefield
26	Région de Perth-Andover, Plaster Rock, Tobique

#### Zone de santé 4 : Région du Madawaska et du Nord-Ouest

1	Kedgwick, Saint-Quentin et Grimmer
27	Région de Grand-Sault, Saint-Léonard, Drummond
28	Région d'Edmundston, Rivière-Verte, Lac Baker

## Zone de santé 5 : Région de Restigouche

2	Région de Campbellton, Atholville, Tide Head
3	Région de Dalhousie, Balmoral, Belledune

#### Zone de santé 6 : Région de Bathurst et de la Péninsule acadienne

4	Région de Bathurst, Beresford, Petit-Rocher
5	Région de Caraquet, Paquetville, Bertrand
6	Région de Shippagan, Lamèque, Inkerman
7	Tracadie-Sheila, Saumarez et Saint-Isidore

## Zone de santé 7 : Région de Miramichi

8	Région de Neguac, Alnwick, Esgenoopetitj
9	Région de Miramichi, Rogersville, Blackville

Appevo 2 - Eactours do protection factours de		Communautés*									
Annexe 2 - Facteurs de protection, facteurs de risque et résultats de santé, par communauté	m.										
- 10 miles	Ž	$\vdash$	7	m	4	2	9	7	ω	0	
FACTEURS DE PROTECTION AU NIVEAU INDIVIDUEL											
Haut niveau de comportements prosociaux	85	88	82	81	87	88	86	88	88	85	
Manger cinq portions de légumes ou fruits ou plus	42	39	37	29	43	40	42	46	41	35	
Plus de deux heures par jour devant un écran à des fins récréatives	71	66	77	77	69	73	76	74	74	74	
60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée	19	16	18	13	19	17	17	15	22	18	
Huit heures ou plus de sommeil par nuit	37	44	36	36	37	41	45	44	41	32	
FACTEURS DE PROTECTION LIÉS À LA FAMILLE/AUX AMIS											
Besoins (santé psychologique) hautement satisfaits par la famille	79	89	81	78	82	82	84	85	87	78	
Besoins (santé psychologique) hautement satisfaits par les amis	81	81	81	79	82	81	84	85	83	80	
Participation à des activités ou à des groupes à l'école	54	57	52	55	58	58	59	50	55	54	
Participation à des activités ou à des groupes à l'extérieur de l'école	55	51	51	56	56	50	52	52	60	49	
FACTEURS DE PROTECTION COMMUNAUTAIRES											
Besoins (santé psychologique) hautement satisfaits par l'école	57	74	55	59	60	70	68	65	63	56	
Haut niveau de sentiment d'appartenance à l'école	92	99	91	90	94	95	99	96	92	92	
Participation à des activités bénévoles dans les 12 derniers mois	72	83	66	68	76	80	77	78	82	73	
Sentiment d'être bien traités dans leur communauté	37	43	36	29	38	38	40	35	38	38	
Avoir besoin de voir quelqu'un, ou de parler à quelqu'un pour un problème mental ou problème d'ordre émotif	30	19	28	33	30	27	23	25	23	31	
Avoir besoin de voir quelqu'un, ou de parler à quelqu'un pour un problème mental ou problème d'ordre émotif, mais ne voir personne	9	4	7	8	8	5	3	6	6	10	
RÉSULTATS											
Besoins d'apprentissage sont comblés à l'école	80	90	81	81	82	89	82	86	83	83	
Niveaux de résilience haut et modéré	71	77	72	62	74	70	74	74	67	68	
Qualifier sa santé de « très bonne » ou « excellente »	60	72	62	56	64	71	70	70	65	57	
Niveaux de santé psychologique haut et modéré	78	91	77	77	81	80	84	84	82	77	
IMPACT/FACTEURS DE RISQUE											
Fumer tous les jours ou à l'occasion	14	15	18	18	14	11	15	10	12	17	
Avoir essayé la cigarette électronique (vapotage)	29	34	30	32	31	27	36	31	26	35	
Boire cinq verres ou plus d'alcool en une même occasion, au moins une fois par mois	15	30	22	19	17	17	23	14	15	23	
Avoir consommé du cannabis dans les 12 derniers mois	21	16	24	20	22	16	19	9	10	24	
Avoir été victime de violence dans les fréquentations dans les 12 derniers mois	17	11	17	15	18	15	15	15	9	16	
Faire état de symptômes de dépression dans les 12 derniers mois	38	23	36	34	33	30	27	28	24	39	
Faire état de symptômes d'anxiété dans les 12 derniers mois	38	24	36	41	39	41	36	34	36	38	
Haut niveau de comportements oppositionnels	15	16	20	22	14	14	15	13	15	15	

Source : Sondage sur le mieux-être des élèves du N.-B., édition 2018-2019

\*Voir annexe 1 pour les noms

California   Cal											Соі	mmu	naut	és*										
State   Stat	01	[]	12	13	14.1	14.2	14.3	15	91	[]	18.1	18.2	18.3	61	20	21	22.1	22.2	23	24	25	56	27	58
83	FAC		RS D										<u> </u>		, ,	, ,	, ,	, ,	, ,	, ,	, ,	, ,	, ,	
33   33   44   39   41   45   58   32   37   40   42   37   42   34   37   45   45   47   33   38   36   36   30   45   52     74   71   68   71   74   74   74   75   65   69   68   66   76   76   76   77   70   77   70   70						1							88	84	83	82	86	85	83	85	82	74	86	89
15	33																							
FACTEURS DE PROTECTION LIÉS À LA FAMILLE / AUX AMIS   AU	74	71	68	71	74	71	65	69	68	66	76	61	68	76	70	77	70	61	72	69	69	71	66	61
FACTEURS DEPROTECTION LIÉS À LA FAMILLE / AUX AUXS  76 71 82 80 75 79 86 76 76 74 74 80 79 75 79 71 79 79 82 79 78 74 82 87 77 74 82 81 78 82 87 78 79 55 80 81 84 80 80 79 83 76 83 82 80 78 83 85 51 52 58 59 55 53 52 59 49 58 55 74 53 58 56 47 54 50 58 56 55 56 62 58 53 55 63 53 56 54 65 57 52 51 55 81 59 51 51 50 57 50 54 53 52 53 57 57 57 56 54 44 59 53 50 59 86 44 51 51 51 53 65 54 45 54 48 56 47 57 54 55 41 63 70 90 88 92 93 89 93 89 89 89 89 89 89 89 89 89 89 89 89 89																			_					
76 71 82 80 75 79 86 76 76 74 74 80 79 75 79 71 79 79 82 79 78 74 82 87 77 74 82 81 78 82 81 78 81 87 87 87 87 87 87 88 83 85 85 85 85 85 85 85 85 85 85 85 85 85														29	38	34	32	35	35	3/	40	32	4/	43
77											_ *			75	70	71	70	70	0.7	70	70	74	0.7	07
S1   S2   S8   S9   S5   S3   S2   S9   49   S8   S5   74   S3   S8   S6   47   S4   S0   S8   S6   S5   S6   62   S8   S3   S5   S6   S5   S6   S7   S2   S1   S5   S1   S9   S1   S1   S0   S7   S0   S4   S3   S2   S3   S7   S7   S7   S7   S7   S7   S7	_																				_		_	
FACTEURS DE PROTECTION COMMUNAUTAIRES  54																								
State   Stat	53	55	63	53	56	54	65	57	52	51	55	81	59	51	51	50	57	50	54	53	52	53	57	57
90 88 92 93 89 93 89 93 89 81 89 89 92 93 92 83 93 88 92 85 92 92 92 92 87 93 96 67 77 79 32 31 37 37 38 38 38 38 38 38 38 38 38 38 38 38 38	FAC	FACTEURS DE PROTECTION COMMUNAUTAIRES																						
74         64         76         73         68         68         84         69         65         64         68         82         73         68         72         67         73         74         69         68         77         79         91         38         35         40         36         38         35         40         32         37         37         37         33         42         38         33         30         28         27         32         30         33         30         31         33         31         38         32         35         34         27         29         23         25         21           8         10         5         8         9         8         8         11         12         11         10         6         9         10         9         15         10         9         8         7         9         4         8         10         9         8         8         11         12         11         10         6         9         10         9         8         7         9         4         4         4         6         9         15         10					50															_		41		
32 31 37 34 34 34 38 43 28 37 36 35 52 40 36 38 35 40 32 37 37 37 33 42 38 32 34 22 29 33 30 28 27 32 30 33 30 31 33 31 38 32 35 34 27 29 23 25 21 9 10 5 8 9 8 9 8 8 11 12 11 10 6 9 10 9 13 9 15 10 9 8 7 9 8 7 9 4 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8			_																_	_		_		
32 34 22 29 33 30 28 27 32 30 33 30 28 27 32 30 33 30 31 33 31 38 32 35 34 27 29 23 25 21  9 10 5 8 9 8 8 11 12 11 10 6 9 10 9 13 9 13 10 10 9 18 7 10 9 4  RÉSULTATS  82 73 83 77 76 81 85 64 76 77 79 91 78 69 78 76 78 76 81 84 81 72 83 85 67 62 70 70 69 72 79 61 66 65 68 81 75 67 69 63 74 65 73 70 71 64 73 79 52 52 64 58 52 60 75 48 55 49 54 58 63 54 56 74 77 77 70 79 79 71 75 74 67 81 87 72 83 87 74 67 81 76 72 79 86 73 70 74 78 78 71 77 70 79 79 75 78 77 77 70 82 87   IMPACT/FACTURS DETISQUE  21 17 10 13 14 10 9 18 18 18 15 16 3 12 15 13 16 11 17 18 13 15 19 9 13 40 33 24 30 30 22 20 37 31 26 37 10 31 34 26 30 25 25 36 30 25 25 36 30 30 30 33 23 30 25 20 15 15 16 11 11 25 17 11 15 1 12 17 12 13 9 16 18 14 15 15 13 14 30 25 17 20 22 18 13 31 30 18 26 2 22 27 21 24 20 27 27 27 17 20 24 11 12 19 19 19 12 14 23 16 10 14 21 16 21 16 21 16 21 19 21 14 19 18 11 15 17 13 13 40 46 29 41 43 37 24 41 43 41 45 27 39 44 38 49 38 41 42 35 38 31 32 32 33 34 32 33 34 35 38 41 23 33 34 35 38 41 35 39 31 30 31 30 31 30 31 30 31 31 30 31 3																		_	, ,					
RÉSULTATS         RESULTATS         RESULTATS <t< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>																								
RÉSULTATS           82         73         83         77         76         81         85         64         76         77         79         91         78         69         78         76         76         81         81         72         79         61         66         65         68         81         75         67         69         63         74         65         73         70         71         64         73         79         52         52         64         58         52         60         75         48         55         49         54         58         63         54         56         53         63         62         55         58         59         56         71         75         74         78         78         71         77         70         79         75         78         77         70         82         87           IMPACT/FACTEURS DE RISQUE           21         17         10         13         14         10         9         18         18         15         16         3         12         15         13         16         11         17         18	32	34	22	29	33	30	28	21	32	30	33	30	31	33	31	38	32	35	34	21	29	23	25	21
82 73 83 77 76 81 85 64 76 77 79 91 78 69 78 76 76 81 84 81 72 83 85 67 62 70 70 69 72 79 61 66 65 68 81 75 67 69 63 74 65 73 70 71 64 73 79 75 74 67 81 76 81 76 72 79 86 73 70 74 78 78 78 71 77 70 79 75 78 77 77 70 82 87 87 87 87 87 87 87 87 87 87 87 87 87	9	10	5	8	9	8	8	11	12	11	10	6	9	10	9	13	9	15	10	9	8	7	9	4
67 62 70 70 69 72 79 61 66 65 68 81 75 67 69 63 74 65 73 70 71 64 73 79 52 52 64 58 52 60 75 48 55 49 74 74 78 78 78 71 77 70 79 75 78 77 77 70 82 87 14 77 15 74 67 81 76 72 79 86 73 73 70 74 78 78 78 71 77 70 79 75 78 77 77 70 82 87 14 77 15 14 15 15 15 13 14 15 15 15 13 14 15 15 15 13 14 15 15 15 13 14 15 15 15 13 14 15 15 15 13 14 15 15 15 13 14 15 15 15 13 14 15 15 15 13 14 15 15 15 13 14 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	RÉS	SULT	ATS																					
52         52         64         58         52         60         75         48         55         49         54         58         63         54         56         53         63         62         55         58         59         56         71         75           74         67         81         76         72         79         86         73         73         70         74         78         71         77         70         79         75         78         77         77         70         82         87           IMPACT/FACTEURS DE RISQUE           21         17         10         13         14         10         9         18         18         15         16         3         12         15         13         16         11         17         18         13         15         19         9         13           40         33         24         30         30         22         20         37         31         26         37         10         31         34         26         30         25         25         36         30         30         33         23         14 <td>82</td> <td>73</td> <td>83</td> <td>77</td> <td>76</td> <td>81</td> <td>85</td> <td>64</td> <td>76</td> <td>77</td> <td>79</td> <td>91</td> <td>78</td> <td>69</td> <td>78</td> <td>76</td> <td>78</td> <td>76</td> <td>81</td> <td>84</td> <td>81</td> <td>72</td> <td>83</td> <td>85</td>	82	73	83	77	76	81	85	64	76	77	79	91	78	69	78	76	78	76	81	84	81	72	83	85
74       67       81       76       72       79       86       73       73       70       74       78       71       77       70       79       70       70       79       75       78       77       77       70       82       87         IMPACT/FACTEURS DE RISQUE         21       17       10       13       14       10       9       18       18       15       16       3       12       15       13       16       11       17       18       13       15       19       9       13         40       33       24       30       30       22       20       37       31       26       37       10       31       34       26       30       25       25       36       30       30       33       23       30         25       20       15       15       16       11       11       25       17       11       15       1       12       17       12       13       9       16       18       14       15       15       13       14         30       25       17       20       22       18 <td< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></td<>																								
IMPACT/FACTEURS DE RISQUE  21																								
21       17       10       13       14       10       9       18       18       15       16       3       12       15       13       16       11       17       18       13       15       19       9       13         40       33       24       30       30       22       20       37       31       26       37       10       31       34       26       30       25       25       36       30       30       33       23       30         25       20       15       16       11       11       25       17       11       15       1       12       17       12       13       9       16       18       14       15       15       13       14         30       25       17       20       22       18       13       31       30       18       26       2       22       27       21       24       20       27       27       17       20       24       11       12         19       19       12       14       19       18       11       15       17       13       13         40									/3	/0	/4	/8	/8	/1	//	70	79	/5	/8	//	//	/0	82	8/
40       33       24       30       30       22       20       37       31       26       37       10       31       34       26       30       25       25       36       30       30       33       23       30         25       20       15       15       16       11       11       25       17       11       15       1       12       17       12       13       9       16       18       14       15       15       13       14         30       25       17       20       22       18       13       31       30       18       26       2       22       27       21       24       20       27       27       17       20       24       11       12         19       19       12       14       23       16       10       14       21       16       21       16       16       21       19       21       14       19       18       11       15       17       13       13         40       46       29       41       43       37       24       41       43       41       45       27 <t< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>10</td><td>1 [</td><td>16</td><td>2</td><td>1 7</td><td>1 [</td><td>10</td><td>16</td><td>11</td><td>17</td><td>10</td><td>10</td><td>1 [</td><td>10</td><td>0</td><td>10</td></t<>									10	1 [	16	2	1 7	1 [	10	16	11	17	10	10	1 [	10	0	10
25       20       15       15       16       11       11       25       17       11       15       1       12       17       12       13       9       16       18       14       15       15       13       14         30       25       17       20       22       18       13       31       30       18       26       2       22       27       21       24       20       27       27       17       20       24       11       12         19       19       12       14       23       16       10       14       21       16       21       16       16       21       19       21       14       19       18       11       15       17       13       13         40       46       29       41       43       37       24       41       43       41       45       27       39       44       38       49       38       41       42       35       38       41       29       26         42       41       35       39       41       36       33       39       39       37       42       29 <t< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>																								
30     25     17     20     22     18     13     31     30     18     26     2     22     27     21     24     20     27     27     17     20     24     11     12       19     19     12     14     23     16     10     14     21     16     21     16     21     19     21     14     19     18     11     15     17     13     13       40     46     29     41     43     37     24     41     43     41     45     27     39     44     38     49     38     41     42     35     38     41     29     26       42     41     35     39     41     36     33     39     39     37     42     29     36     45     36     44     39     35     38     35     34     32     32     33																								
19     19     12     14     23     16     10     14     21     16     21     16     21     19     21     14     19     18     11     15     17     13     13       40     46     29     41     43     37     24     41     43     41     45     27     39     44     38     49     38     41     42     35     38     41     29     26       42     41     35     39     41     36     33     39     39     37     42     29     36     45     36     44     39     35     38     35     34     32     32     33																								
40     46     29     41     43     37     24     41     43     41     45     27     39     44     38     49     38     41     42     35     38     41     29     26       42     41     35     39     41     36     33     39     37     42     29     36     45     36     44     39     35     38     35     34     32     32     33																								
42 41 35 39 41 36 33 39 39 37 42 29 36 45 36 44 39 35 38 35 34 32 32 33																								

<b>Annexe 3 - Inf</b>	ormation
contextuelle,	par zone de santé

Zone 1	Zone 2	.one 3	Zone 4	one 5	Zone 6	.cone 7	Y-B.
7	7	7	7	7	7	7	Z

#### ACCÈS À DES MESURES DE SOUTIEN ET SERVICES DANS LA COMMUNAUTÉ

Élèves de la  $6^{\circ}$  à la  $12^{\circ}$  année qui ont eu besoin de consulter ou de parler à quelqu'un à cause d'un problème lié à leur santé mentale ou émotionnelle au cours des 12 derniers mois $^{1}$ 

30	32	32	21	30	27	30	30						
4 550	4301	4 4 1 4	680	458	1 236	878	16 402						
8	10	10	5	7	6	10	9						
1 213	1344	1379	162	107	275	293	4 9 2 0						
CONTEXTE DÉMOGRAPHIQUE DE LA RÉGION DE SANTÉ													
15 165	13 442	13794	3 240	1528	4 576	2 927	54672						
15,4	17,6	16,7	18,3	21,4	19,5	17,6	17,1						
5,0	5,3	6,4	3,3	1,6	1,4	1,8	4,6						
4,0	1,8	4.8	3,2	8,2	4,0	8,5	4,0						
	4 550 8 1 213 DN DE SA 15 165 15,4 5,0	4 550 4 301  8 10 1 213 1 344  DN DE SANTÉ  15 165 13 442  15,4 17,6  5,0 5,3	4 550 4 301 4 414  8 10 10 1 213 1 344 1 379  DN DE SANTÉ  15 165 1 3 442 1 3 7 9 4  15,4 17,6 16,7  5,0 5,3 6,4	4 550 4 301 4 414 680  8 10 10 5 1 213 1 344 1 379 162  DN DE SANTÉ  15 165 13 442 13 794 3 240  15,4 17,6 16,7 18,3  5,0 5,3 6,4 3,3	4550       4301       4414       680       458         8       10       10       5       7         1213       1344       1379       162       107         DN DE SANTÉ         15165       13442       13794       3240       1528         15,4       17,6       16,7       18,3       21,4         5,0       5,3       6,4       3,3       1,6	4550       4301       4414       680       458       1236         8       10       10       5       7       6         1213       1344       1379       162       107       275         DN DE SANTÉ         15165       13442       13794       3240       1528       4576         15,4       17,6       16,7       18,3       21,4       19,5         5,0       5,3       6,4       3,3       1,6       1,4	4550       4301       4414       680       458       1236       878         8       10       10       5       7       6       10         1213       1344       1379       162       107       275       293         DN DE SANTÉ         15 165       13 442       13 794       3 240       1528       4 576       2 927         15,4       17,6       16,7       18,3       21,4       19,5       17,6         5,0       5,3       6,4       3,3       1,6       1,4       1,8						

#### Sources:

- 1. Sondage sur le mieux-être des élèves du N.-B., édition 2018-2019
- 2. Statistique Canada, Division de la démographie, données personnalisées
- 3. Statistique Canada, Profil semi-personnalisé Recensement 2016