

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

Ce que les jeunes de la 6^e à la 12^e 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 :

51 % J'ai été intimidé au cours des 2 derniers mois

J'ai été victime de violence dans mes fréquentations **17 %**

63 % 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

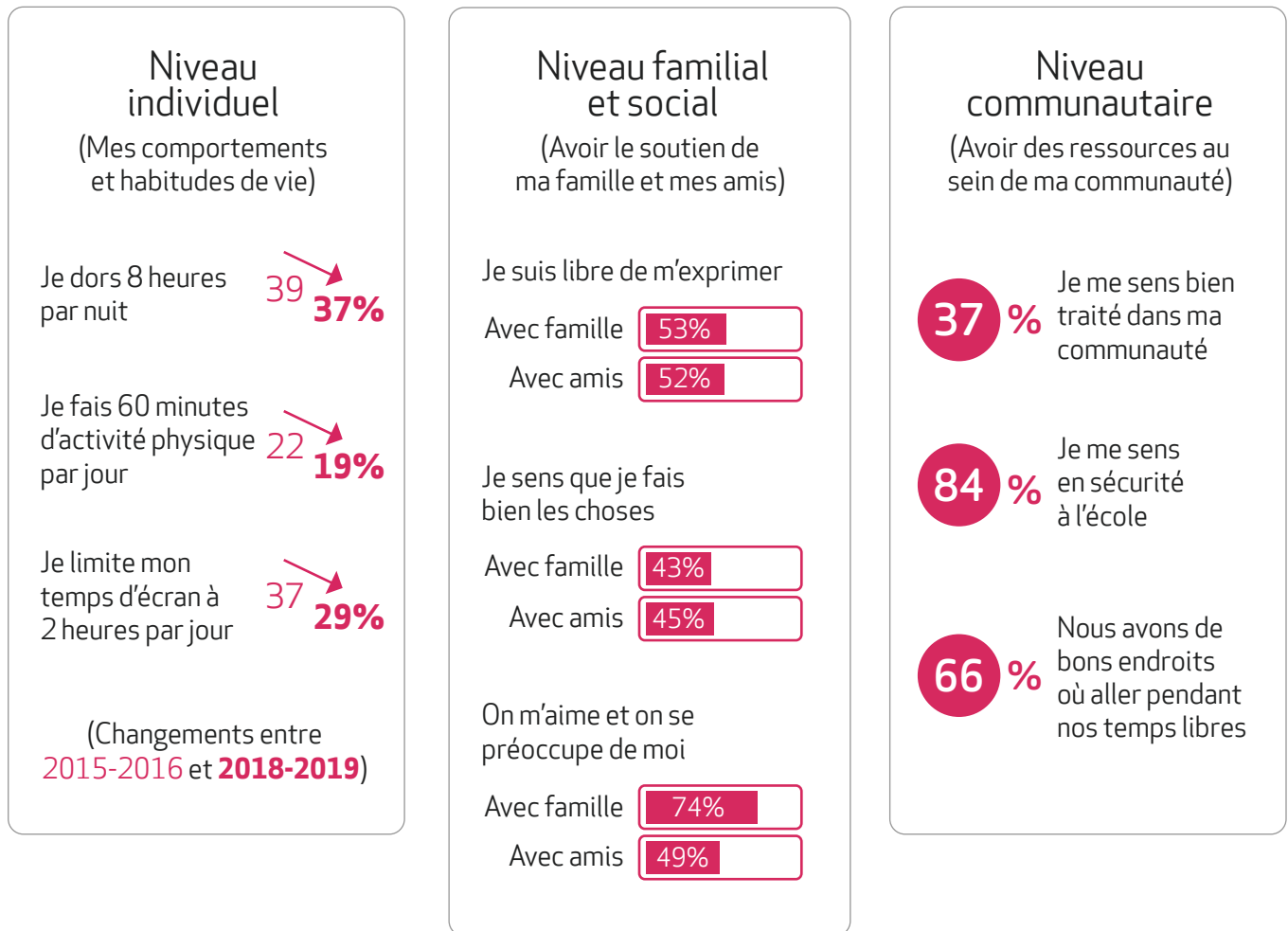
↓
3 900 élèves ...mais je n'ai parlé à personne

↓
Pourquoi pas?

7 sur 10	Je ne suis pas confortable à demander de l'aide
2 sur 10	Je ne se 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 :



Ressources

Pour de l'aide immédiate :
- crisisservicescanada.ca/fr

Pour les jeunes :
- jeunessejecoute.ca

Pour en apprendre plus :
- camh.ca/fr - Centre de toxicomanie et de santé mentale
- cmha.ca/fr - Association canadienne pour la santé mentale
- troubleshumeur.ca - Société pour les troubles de l'humeur du Canada
- programmelemaillon.com/fr - Programme Le Maillon

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.