

Santé émotionnelle chez les jeunes Canadiens

Les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire: Des cadres sains pour les jeunes du Canada (2006)

Une enquête sur les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire (HBSC) a récemment été menée par l'Organisation Mondiale de la Santé, pour examiner les comportements de santé des jeunes dans 41 pays. Le feuillet d'information ci-joint, issue de l'enquête HBSC financée par l'Agence de la santé publique du Canada, relève des données sur la santé de 9 672 jeunes canadiens de la 6^e année à la 4^{ième} secondaire.

Pour plus amples renseignements sur cette étude, vous pouvez visiter le site suivant:
<http://www.phac-aspc.gc.ca>.
Pour les données concernant le Canada et les données internationales consultez le site général de l'étude HBSC:
<http://www.hbsc.org>.

La santé émotionnelle est essentielle au bien-être des jeunes. La recherche montre que de nombreux adolescents qui éprouvent des problèmes de santé mentale continueront de les éprouver à l'âge adulte, ce qui peut entraîner des répercussions négatives, comme une limitation des possibilités d'emploi, un accès plus difficile au logement et des relations familiales difficiles.

Lorsque la détérioration de la santé émotionnelle entraîne l'apparition d'une maladie mentale, elle risque d'exposer la personne atteinte à la pauvreté, à l'itinérance et à l'exclusion sociale et même de mettre sa vie en danger. Il est donc essentiel de détecter rapidement les signes avant-coureurs des problèmes de santé émotionnelle et de prendre des mesures pour les résoudre dans les plus brefs délais.

Les filles signalent plus de problèmes de santé émotionnelle que les garçons

Dans l'ensemble, la proportion d'élèves qui se disent déprimés au moins une fois par semaine est restée relativement stable depuis 1994. Cette proportion varie de 21 % à 26 % chez les garçons et de 24 % à 38 % chez les filles.

À partir de la 1^{ière} secondaire, plus de filles indiquent se sentir impuissantes, de mauvaise humeur ou irritables plus d'une fois par semaine et avoir des symptômes physiques, comme des maux de dos.

La confiance en soi des élèves tend à décroître avec l'âge

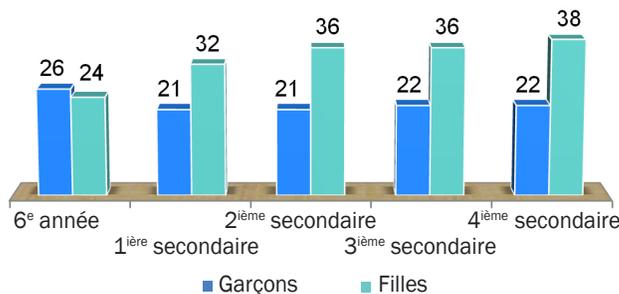
Tant chez les garçons que chez les filles, la confiance en soi décroît de manière constante de la 6^e année à la 4^{ième} secondaire. La proportion de garçons qui sont tout à fait d'accord pour dire qu'ils ont confiance en eux est passée de 47 % à 24 %; chez les filles, cette proportion est passée de 36 % à 14 %. De même, en vieillissant, les adolescents ont tendance à avoir une perception moins positive de leur état de santé en général, mais les écarts sont moins grands, passant de 90 % à 86 % chez les garçons et de 90 % à 76 % chez les filles.

Les relations familiales ont une incidence

En général, les élèves qui disent entretenir une relation de confiance et une bonne communication avec leurs parents tendent à déclarer une meilleure santé mentale. En effet, parmi ces élèves, seulement 18 % déclarent avoir un piètre bien-être émotionnel. À l'opposé, chez les élèves qui n'ont pas toute la confiance de leur parents ni une bonne communication avec eux, 52 % déclarent avoir un piètre bien-être émotionnel.

Il semble également que le fait de vivre avec ses deux parents et dans une famille aisée favorise la santé émotionnelle. Toutefois, l'incidence de ces facteurs est beaucoup moins marquée que celle de la relation parent-enfant.

Étudiants déprimés ou qui ont le cafard au moins une fois par semaine, selon l'année d'études et le sexe (%)



Boyce: pg 123

Les comportements de santé des jeunes d'âge scolaire: Des cadres sains pour les jeunes du Canada (2006)

Financé par l'Agence de la santé publique du Canada, ce feuillet d'information a été élaboré en collaboration avec le Consortium conjoint pour les écoles en santé.

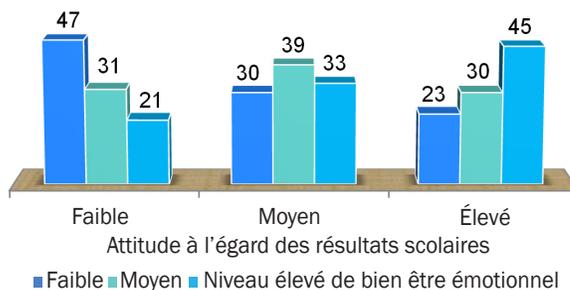
Les données utilisées dans ce feuillet d'information sont extraites du document suivant : Boyce, W. (éditeur), *Des cadres sains pour les jeunes du Canada*. Ottawa, Ontario: Agence de la santé publique du Canada, 2008.

Importance du milieu scolaire et de la relation avec les pairs

Il y existe un lien très fort entre l'attitude des élèves à l'égard de l'école et leur santé émotionnelle. Ceux qui ont une attitude très positive sont également ceux qui attribuent un score élevé sur l'échelle du bien-être émotionnel. En effet, leur proportion est presque deux fois plus élevée que celle des élèves ayant une attitude moins positive (45 % contre 23 %).

Les élèves qui ont un excellent rendement scolaire sont également plus susceptibles de déclarer un niveau de bien-être émotionnel élevé. Chez les élèves ayant un faible rendement scolaire, 59 % attribuent un faible score sur l'échelle du bien-être émotionnel, contre seulement 24 % chez ceux ayant un excellent rendement scolaire.

Bien-être émotionnel et attitude à l'égard de l'école (%)

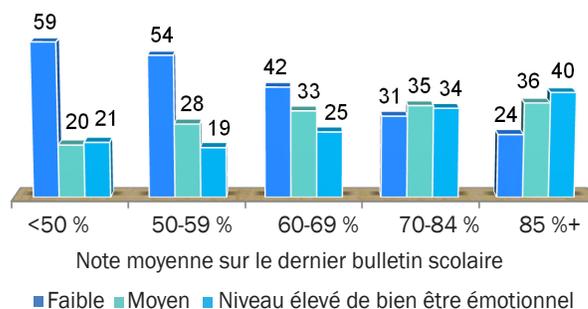


Boyce: pg 133

Le bien-être émotionnel est également plus élevé chez les élèves dont les amis ont des attitudes sociales positives. D'ailleurs, ces attitudes ont une incidence plus importante sur le bien-être émotionnel que la communication avec les amis.

Dans l'ensemble, les résultats mettent en évidence l'importance de milieux scolaires sains et des relations avec les pairs pour la santé et le bien-être des jeunes.

Bien être émotionnel et rendement scolaire (%)



Boyce: pg 132

Que peuvent faire les écoles, les familles et les communautés?

Tout le monde peut avoir une influence sur le cours des choses en contribuant à la mise en place de milieux sains et favorables à l'apprentissage. La recherche montre que la santé et l'éducation sont indissociables et que la meilleure façon de s'attaquer à des questions de santé émotionnelle est d'employer une approche globale de la santé en milieu scolaire.

Il ne faut donc pas étudier un problème en vase clos. Il faut plutôt être conscient que de nombreux facteurs influent sur les modes de vie sains et que les familles, les enseignants, les administrateurs, les éducateurs, les professionnels et les autres membres de la communauté ont un rôle à jouer pour contribuer au développement sain des jeunes.

En ce qui concerne la santé émotionnelle des élèves, il est possible d'obtenir d'excellents résultats en assurant un milieu scolaire positif et en établissant des relations solides entre les élèves, les enseignants et les membres de la communauté¹. Cette approche globale peut contribuer à améliorer l'attitude des élèves à l'égard de l'école et, par le fait même, leur santé émotionnelle.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'approche globale de la santé en milieu scolaire, consultez le site Web du Consortium conjoint pour les écoles en santé, au

www.jcsh-cces.ca. Pour obtenir de l'information sur les ressources et les programmes de développement social fondé sur les acquis qui sont offerts dans les écoles du Canada, consultez le rapport « Mental Resilience: Quick Scan of Activities and Resources in Resilience/Positive Asset-Based Social Development in Canadian Schools », qui se trouve sur le site Web du Consortium conjoint pour les écoles en santé.

Pour en savoir plus sur ce qui se passe dans votre communauté, communiquez directement avec votre école ou votre commission scolaire.

¹ CONSORTIUM CONJOINT POUR LES ÉCOLES EN SANTÉ (2007), *Mental Resilience: Quick Scan of Activities and Resources in Resilience/Positive Asset-Based Social Development in Canadian Schools*, p. 1, 18.