



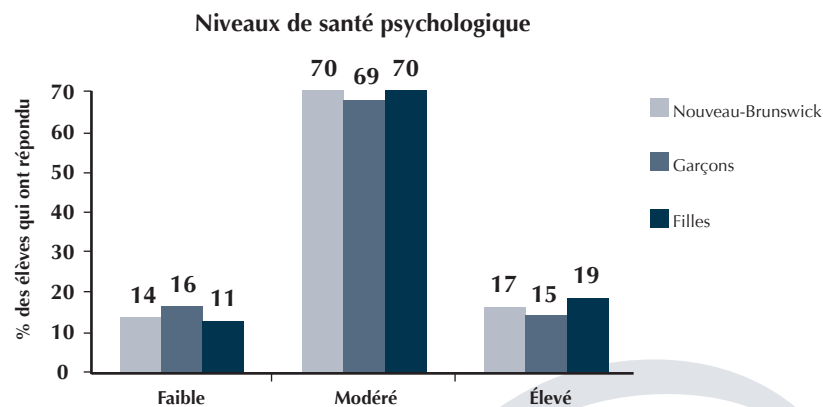
## SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Le Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick est une initiative provinciale du ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport. La collecte et l'analyse des données sont menées par le Groupe de recherche en santé et en éducation (Université du Nouveau-Brunswick et Université de Moncton), en collaboration avec le ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport et avec le concours du ministère de l'Éducation. Le but de ce sondage est d'examiner les attitudes et les comportements des élèves de la 6e à la 12e année par rapport à la santé et au mieux-être.

La santé psychologique renvoie à un sentiment personnel de bien-être psychologique (pensées et sentiments). Nous sommes plus susceptibles d'avoir une bonne santé psychologique lorsque nos besoins de reconnaissance (compétence), nos choix (autonomie) et notre sentiment d'appartenance (liens) sont reconnus. Cela signifie se sentir, penser et agir de façon positive pour améliorer sa capacité à profiter de la vie. Cela suppose également pouvoir composer efficacement avec les défis de la vie ainsi que restaurer et maintenir un état d'équilibre.

### Niveaux de santé psychologique

Le graphique suivant représente les niveaux de santé psychologique d'ensemble des élèves du Nouveau-Brunswick et donne le pourcentage des garçons et des filles qui possèdent un niveau de santé psychologique élevé, modéré et faible.



La satisfaction des besoins psychologiques facilite l'autodétermination chez la personne, ce qui l'amène à adopter des attitudes et des comportements qui contribuent à son mieux-être et à celui des autres. Selon les données du Sondage sur le mieux-être 2006-2007 (province du Nouveau-Brunswick, 2009), des niveaux plus élevés de santé psychologique sont associés à :

- Une augmentation des attitudes et des comportements pro-sociaux
- Une diminution des attitudes et des comportements d'opposition
- 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

## Besoins en matière de santé psychologique

Les milieux et les relations qui répondent aux trois besoins interdépendants suivants permettent de favoriser la santé psychologique : compétence, autonomie et appartenance sociale.

**Compétence :** « *Mes forces 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.

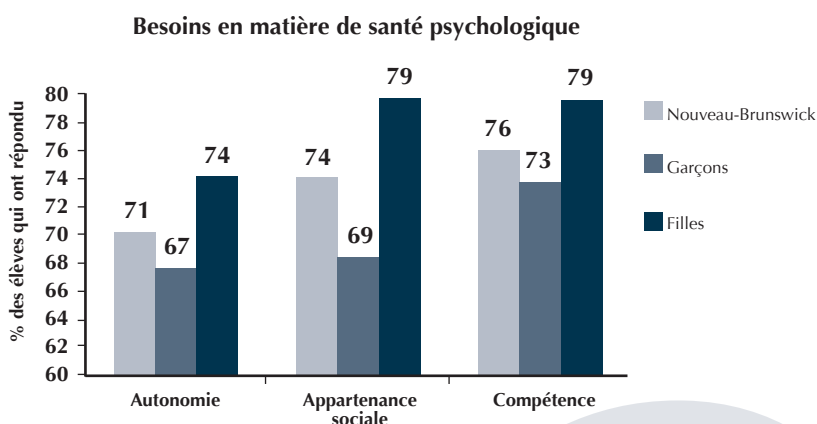
**Autonomie :** « *Je suis capable de faire des choix quant aux choses qui sont importantes pour moi.* »

Nous avons besoin de liberté personnelle pour faire des choix ou prendre des décisions qui influent sur notre vie. Lorsque ce besoin est comblé, ainsi que d'autres besoins, la liberté et la capacité à choisir s'expriment dans le respect de soi-même et des autres.

**Appartenance sociale :** « *Je me sens appartenir au groupe, soutenu et encouragé par les autres.* »

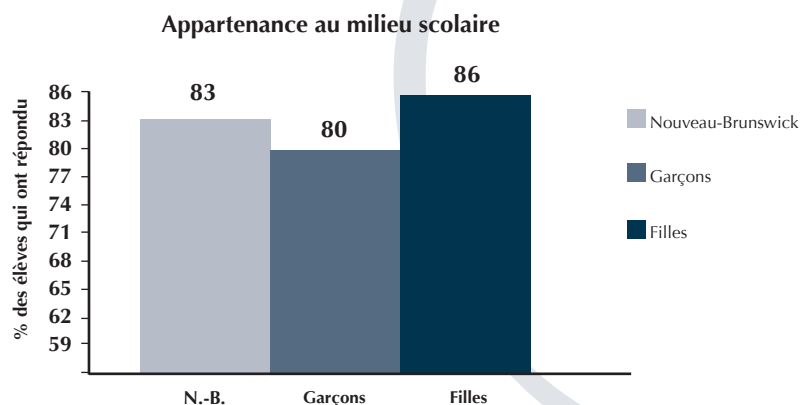
Nous avons besoin de nous sentir proches des membres de notre famille, des personnes du même âge et de toute personne qui nous est importante, et nous avons besoin de sentir notre appartenance à ces groupes. Ce besoin est comblé par l'interaction avec les autres, notre sentiment d'appartenance à des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

Les élèves devaient répondre à une série de questions liées à chacun des trois besoins en matière de santé psychologique. Le graphique suivant montre les résultats pour la province, y compris les différences observées chez les garçons et les filles.



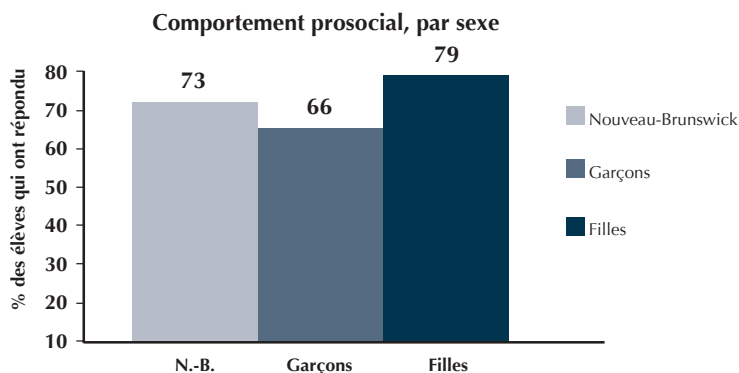
## Appartenance au milieu scolaire

Le sentiment d'appartenance à l'école peut aider les élèves à faire de bons choix. Les élèves qui ressentent un sentiment d'appartenance à leur école et qui considèrent leurs enseignants comme solidaires sont moins susceptibles de se livrer à des comportements malsains ou à risque élevé.

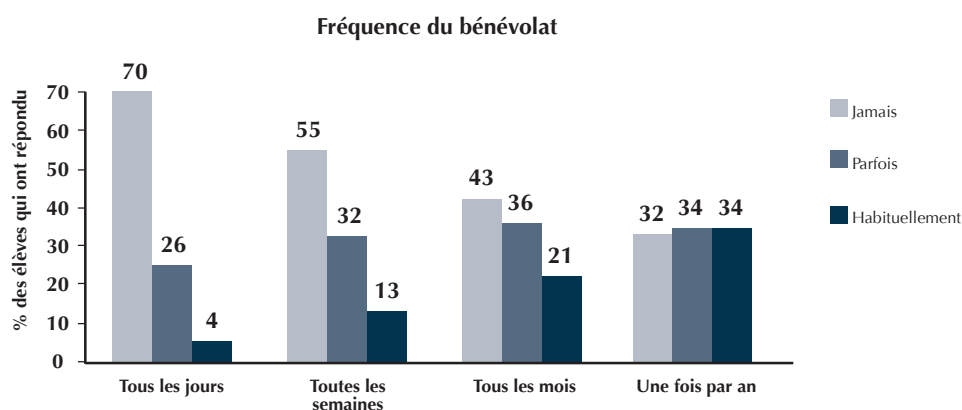


## Comportements prosociaux

Les élèves qui possèdent des niveaux plus élevés de santé psychologique ont tendance à manifester davantage de comportements pro-sociaux, p. ex. aider les gens et partager sans qu'on leur demande. Le graphique suivant illustre les réponses des élèves.

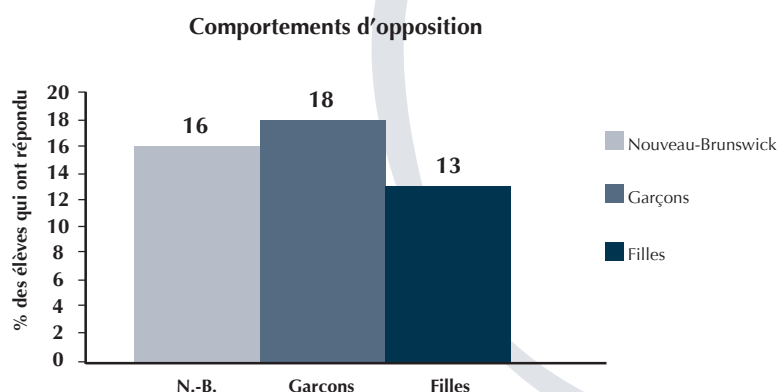


Les élèves ont indiqué la fréquence de leurs activités prosociales de bénévolat, comme les collectes de fonds et le soutien d'une cause, à la fois dans un contexte scolaire et communautaire.

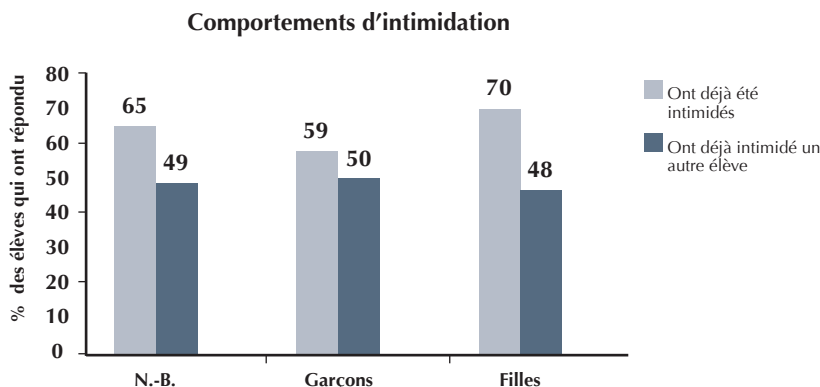


## Comportements d'opposition

Les comportements d'opposition dans l'enfance sont associés à un ensemble de comportements négatifs plus tard dans la vie : risque de difficultés scolaires, décrochage scolaire, relations malsaines, toxicomanie, problèmes avec la loi et risque accru de problèmes de santé mentale (Van Lier, Muthén, Van der Sar et Crijnen, 2004). Il existe des liens entre les attitudes et les comportements positifs ainsi que l'amélioration des résultats au plan physique et psychologique et la diminution des comportements d'opposition (Juvonen, 2007). Les élèves ont indiqué leurs comportements d'opposition, comme la désobéissance, le mépris et les bagarres. Le graphique suivant montre les résultats pour chacun de ces comportements.



Au Canada, 36 % des jeunes ont été victimes d'intimidation une ou deux fois sur une période de deux mois, et 20 % des élèves ont déclaré faire de l'intimidation et en être victimes (Organisation mondiale de la santé, 2008). Les enfants qui sont victimes d'intimidation peuvent éprouver des problèmes émotionnels et comportementaux, par exemple se sentir blessés, gênés, solitaires et déprimés (Hawker et Boulton, 2000; Sharp, Thompson et Arora, 2000). Des études montrent que les enfants qui se livrent à l'intimidation ont des aptitudes et des notes plus faibles que la majorité de leurs camarades de classe, peu d'empathie, une perception déformée des conséquences des comportements agressifs et de leur rôle dans la résolution de problèmes sociaux, ainsi que des risques accrus de consommation de substances toxiques et de conflits avec la loi (Beran, Hughes et Lupart, 2008). Le graphique suivant présente le pourcentage des élèves du Nouveau-Brunswick qui ont déjà été victimes d'intimidation, ainsi que ceux qui ont intimidé d'autres élèves.



### Comparaison des résultats du Sondage sur le mieux-être des élèves du N.-B.

Le tableau suivant compare les résultats 2006-2007 et 2009-2010 pour certains indicateurs de la stratégie provinciale sur le mieux-être liés à la santé psychologique.

Objectif	Indicateurs du mieux-être	2006-2007 Référence	2009-2010 Résultats	Progrès
↑	Jeunes qualifiant leur propre comportement de prosocial	60%	73%	👍
↓	Jeunes qualifiant leur propre comportement d'oppositionnel	20%	16%	👍
↑	Jeunes ressentant un sentiment d'appartenance à leur école	80%	83%	👍

### Références

- 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.
- Hawker, D. S. J. & Boulton, M. J. (2000). Twenty years' research on peer victimization and psychosocial maladjustment: A meta-analytic review of cross-sectional studies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 41, 441-455.
- Juvonen, J. (2007). Reforming middle schools: focus on continuity, social connectedness, and engagement. *The Educational Psychologist*, 42(4), 197-208.
- Province du Nouveau-Brunswick. (2009). *Vivre bien, être bien. La stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick : 2009-2013.*
- Sharp, S., Thompson, D., & Arora, T. (2000). How long before it hurts? An investigation into long-term bullying. *School Psychology International*, 21(1), 37-46.
- 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.
- Organisation mondiale de la santé. (2008). *f Consulting and Clinical Psychology*, 72, 467-478, 2004.
- Organisation mondiale de la santé. (2008). *Inégalités en matière de santé chez les jeunes: Principaux résultats de l'enquête 2005/2006 sur le comportement de santé des enfants d'âge scolaire*, 159-166. Écosse.

Les fiches de renseignements du Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick sont accessibles au <http://www.unbf.ca/education/herg/sante/grades-6-12-sante.php>

- 127 écoles ont participé au Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick 2009-2010.
- Les données du sondage ont été recueillies auprès de 21 078 élèves au Nouveau-Brunswick.
- Le sondage a été effectué auprès d'élèves de la 6e à la 12e année.

Health & Education  
Research Group

Groupe de Recherche  
en Santé et en Éducation

New Brunswick  
Nouveau Brunswick