

DES ATOUTS POUR UNE BONNE SANTÉ MENTALE CHEZ LES JEUNES MONTRÉLAIS

Isabelle Denoncourt¹, Danièle Dorval¹, Camille Poirier-Veilleux¹
¹ Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

La santé mentale est « un état de bien-être dans lequel un individu peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à sa communauté »¹. Deux dimensions reliées mais distinctes caractérisent la santé mentale : la santé mentale positive et les problèmes de santé mentale. La santé mentale positive réfère au sentiment de bien-être émotionnel et fonctionnel.

En adoptant une vision positive de la santé mentale, on peut mieux cerner les facteurs sur lesquels il est possible d'agir et ainsi orienter adéquatement les interventions de promotion de la santé mentale et viser l'épanouissement de tous les jeunes.

Les données recueillies lors de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS, 2016-2017) permettent de porter un regard inédit sur cette dimension positive de la santé mentale. Réalisée à partir de ces données, la présente étude trace un portrait des jeunes montréalais qui jouissent d'une santé mentale optimale.

OBJECTIFS

- Présenter la répartition des jeunes montréalais selon les différentes catégories de santé mentale positive.
- Examiner les associations entre la santé mentale florissante et différents facteurs de protection : le soutien social, la participation sociale, l'estime de soi et les ressources personnelles.
- Formuler des recommandations pour la promotion de la santé mentale des jeunes.



LA MESURE DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE

L'EQSJS² a été menée auprès des élèves du secondaire des réseaux scolaires public et privé du Québec, dont 3859 répondants pour la région de Montréal. La santé mentale positive des jeunes est mesurée à l'aide d'items provenant du questionnaire abrégé du Continuum de santé mentale³, qui évalue l'état de santé mentale selon deux composantes :

- Le bien-être émotionnel, soit les émotions positives et la satisfaction à l'égard de la vie.
- Le bien-être fonctionnel, soit le bien-être psychologique (l'épanouissement personnel, l'acceptation de soi, l'autonomie, et les relations sociales positives) et le bien-être social (la contribution, l'intégration et la réalisation sociale).

Les élèves ont été classés en trois catégories :

1. Santé mentale florissante : niveau élevé de bien-être émotionnel et fonctionnel.
2. Santé mentale modérée : santé mentale ni florissante ni languissante.
3. Santé mentale languissante : niveau faible de bien-être émotionnel et fonctionnel.

QUELLES SONT LES VARIABLES ASSOCIÉES À LA SANTÉ MENTALE FLORISSANTE ?

À Montréal, environ la moitié des élèves du secondaire présentent une santé mentale florissante. Ils se sentent heureux, satisfaits de leur vie et fonctionnent bien au quotidien. Les résultats révèlent que ces jeunes sont proportionnellement plus nombreux parmi ceux qui :

- se sentent bien soutenus dans leur environnement familial et scolaire, par leurs amis ou par leur communauté, comparativement à ceux qui s'estiment moyennement ou faiblement soutenus;
- ont une participation sociale élevée dans leur famille, leur milieu scolaire ou leur communauté, comparativement à ceux qui rapportent une participation moyenne ou faible;

- rapportent avoir une estime de soi élevée comparativement à ceux ayant une estime de soi modérée ou faible;
- ont un sentiment d'efficacité personnelle élevé, des aptitudes aux relations interpersonnelles élevées ou une capacité élevée de résolution de problème, comparativement à ceux qui présentent de plus faibles niveaux de ces ressources personnelles.

DES ACTIONS EN FAVEUR DE LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES

Considérant les fortes associations entre la santé mentale florissante et certaines variables à l'étude, nous recommandons :

- De prioriser des interventions qui favorisent le soutien des jeunes dans tous les environnements qu'ils fréquentent de même que leur participation dans ces environnements.
- D'intervenir en ciblant plus directement le développement de l'estime de soi et des ressources personnelles des jeunes.

- D'augmenter le pouvoir d'agir des jeunes sur leur santé mentale en s'appuyant sur leurs forces et celles de leurs environnements plutôt que sur leurs déficits.
- De continuer à travailler ensemble pour favoriser une bonne santé mentale chez les jeunes.

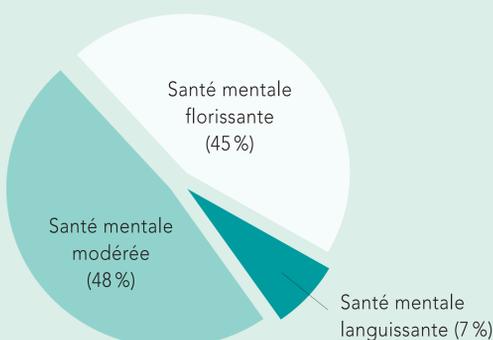
CARACTÉRISTIQUES SOCIODÉMOGRAPHIQUES DES JEUNES MONTRÉLAIS DU SECONDAIRE AYANT UNE SANTÉ MENTALE FLORISSANTE^a

^a Aucune différence significative entre les valeurs de cette caractéristique.

Sexe ^a	Garçons	46%
	Filles	43%
Niveau scolaire ^a	1 ^{re}	50%
	2 ^e	45%
	3 ^e	43%
	4 ^e	44%
	5 ^e	42%
Défavorisation matérielle ^a	Plus favorisés	49%
	Moyennement favorisés	43%
	Moins favorisés	41%

PROPORTION DES ÉLÈVES DU SECONDAIRE À MONTRÉAL AYANT UNE SANTÉ MENTALE FLORISSANTE

Source : Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017.

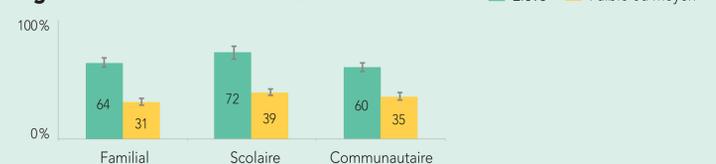


RÉPARTITION DES ÉLÈVES DU SECONDAIRE À MONTRÉAL SELON LE NIVEAU DE SANTÉ MENTALE POSITIVE

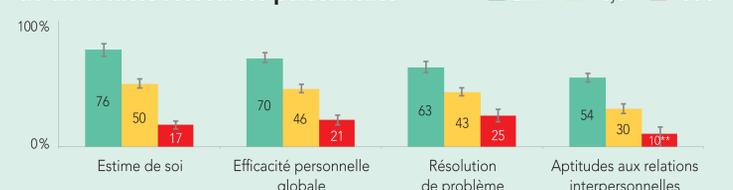
Selon le niveau de soutien social dans leurs milieux de vie



Selon le niveau de participation significative dans leurs milieux de vie



Selon les niveaux d'estime de soi et de différentes ressources personnelles



** Coefficient de variation supérieur à 25%. La proportion est présentée à titre indicatif seulement.

FASCICULE À CONSULTER

Denoncourt, I. Dorval, D. et Poirier-Veilleux, C. (2019) **Des atouts pour une bonne santé mentale des jeunes montréalais**, Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

<https://santemontreal.qc.ca/professionnels/drsp/publications/publication-description/publication/des-atouts-pour-une-bonne-sante-mentale-des-jeunes-montrealais/>

RÉFÉRENCES

- 1 World Health Organization (2004). Promoting mental health : Concepts, emerging evidence, practice. Summary report. Geneva: World Health Organization.
- 2 Traoré, I. et coll. (2018) Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. L'adaptation sociale et la santé des jeunes. Tome 2. Institut de la statistique du Québec.
- 3 Adolescent Mental Health Continuum Short form. Continuum de la santé mentale chez les adolescents - questionnaire abrégé (Keyes, 2002).

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal

Québec