

Santé mentale et bien-être chez les jeunes

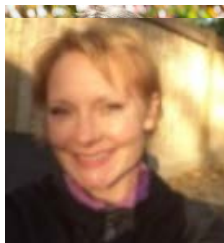
camh HPRC CRPS
Health Promotion Resource Centre Centre de ressources en promotion de la santé

Ophea
Écoles saines
Communautés saines

Le 8 décembre 2015 • De 13 h à 14 h 30



Alexandra Lamoureux
Coordonnatrice de l'équité et de la participation communautaire
Centre de toxicomanie et de santé mentale



Andréanne Fleck Saito
Coach pour la mise en oeuvre
Équipe d'appui pour la santé mentale dans les écoles



Tammy Shubat
Chef de division
Ophea



Russ Minnis
Enseignant
Conseil scolaire catholique Providence

cyberBulletin

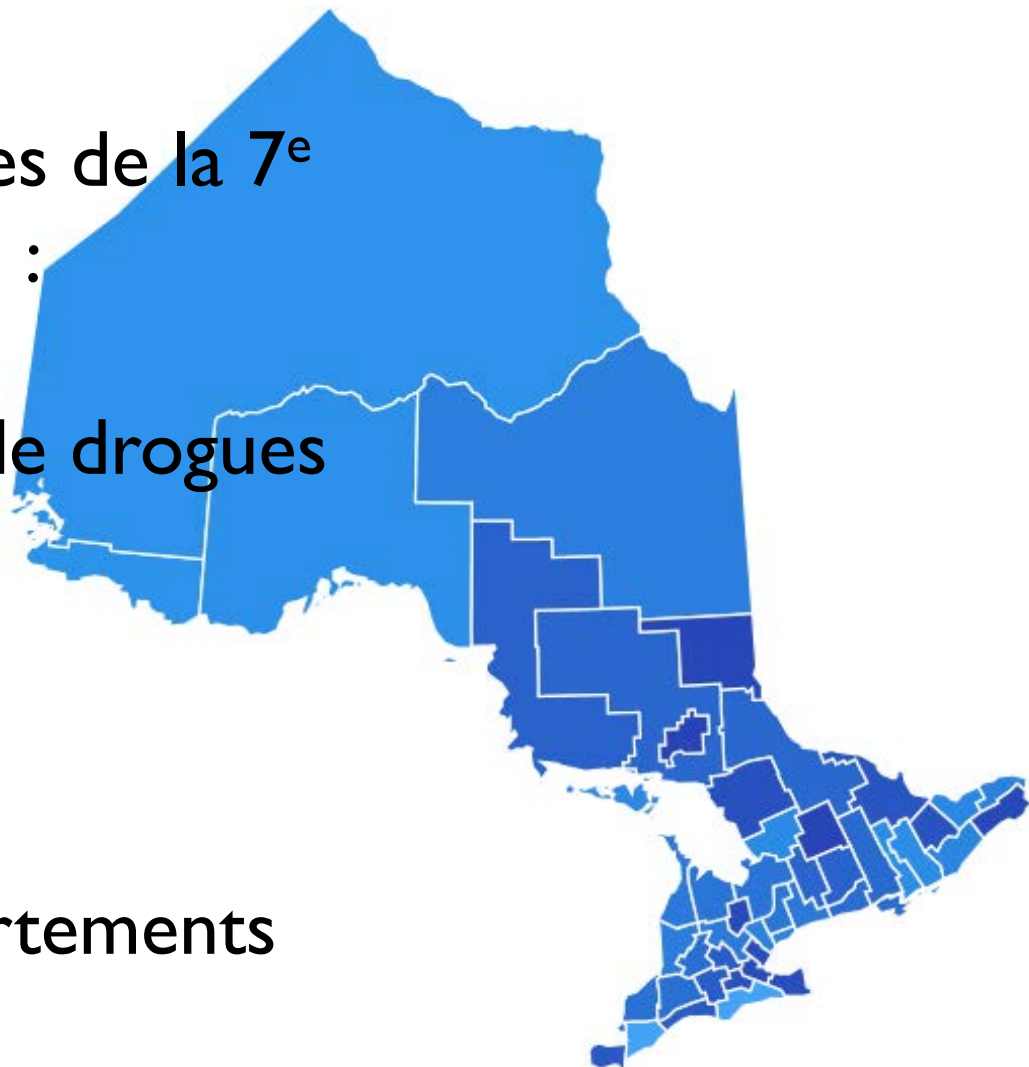
Consommation de drogues et santé mentale chez les élèves francophones en Ontario

ORDRE DU JOUR

- En quoi consiste le SCDSEO?
- Pourquoi se pencher sur les élèves francophones?
- Consommation de drogues
- Santé mentale
- Questions

Sondage auprès des élèves de la 7^e à la 12^e année en Ontario :

- Consommation de drogues
- Santé mentale
- Santé physique
- Intimidation
- Jeux de hasard
- Et autres comportements à risque

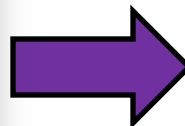


POURQUOI?

La santé mentale dans les écoles on en est où?

Le 28 novembre 2013 • 10 h 00 à 11 h 30

Partie 1: Survol de la recherche et stratégie provinciale



camh

Études démographiques Cyberbulletin

Mars 2015
Vol. 16, n° 1

Consommation de drogues, santé mentale et bien-être chez les élèves francophones de l'Ontario

Le présent cyberbulletin donne les estimations de prévalence relatives à la consommation de drogues et aux indicateurs de santé mentale et physique chez les élèves francophones de l'Ontario, qu'il compare aux non-francophones. Les données proviennent du *Sondage de 2013 sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario (SCDSEO)*. Le SCDSEO est un sondage transversal anonyme visant à surveiller la consommation de drogues, l'état de santé mentale et physique, les jeux de hasard et d'argent et autres comportements à risque. Mené tous les deux ans, depuis 1977, auprès des élèves de la 7^e à la 12^e année de l'Ontario, c'est le plus ancien sondage en milieu scolaire au Canada et l'un des plus anciens au monde.

Pour toutes les comparaisons francophones/non-francophones dont il est question ici, l'influence des facteurs sexe, année scolaire et région a été supprimée au moyen d'une attribution de valeurs constantes.

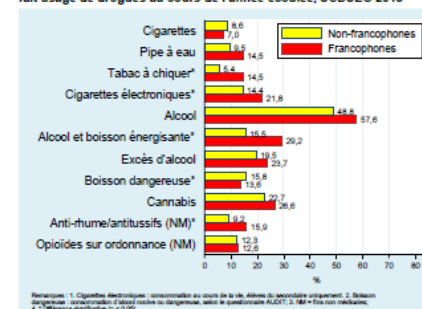
Consommation de drogues

La figure 1 indique les estimations relatives à la consommation de drogues durant l'année écoulée chez les élèves francophones et les non-francophones. Les francophones ont été proportionnellement *beaucoup plus* nombreux à rapporter les comportements suivants :

- consommation de tabac à chiquer (14,5 % c. 5,4 %, respectivement) ;
- emploi de cigarettes électroniques avec ou sans nicotine (au cours de leur vie) (21,8 % c. 14,4 %) ;
- consommation de mélanges alcool/boisson énergisante (29,2 % c. 15,5 %) ;
- prise de remèdes contre la toux ou le rhume pour « planer » (15,9 % c. 9,2 %).

En revanche, les élèves francophones ont été proportionnellement *beaucoup moins* nombreux à signaler une consommation nocive ou dangereuse d'alcool (13,6 % c. 15,8 %).

Figure 1
Pourcentage d'élèves ontariens francophones (n = 817) et non francophones (n = 9 455) de la 7^e à la 12^e année ayant déclaré avoir fait usage de drogues au cours de l'année écoulée, SCDSEO 2013



Remarques : 1. Cigarettes électroniques : consommation au cours de la vie, élèves du secondaire uniquement. 2. Boisson dangereuse : consommation d'alcool nocive ou dangereuse, selon le questionnaire AUST. 3. NM = Non notifiés. 4. * Différence significative (p < 0,05).

http://www.camh.ca/en/research/news_and_publications/Pages/research_population_ebulletins.aspx

A8.

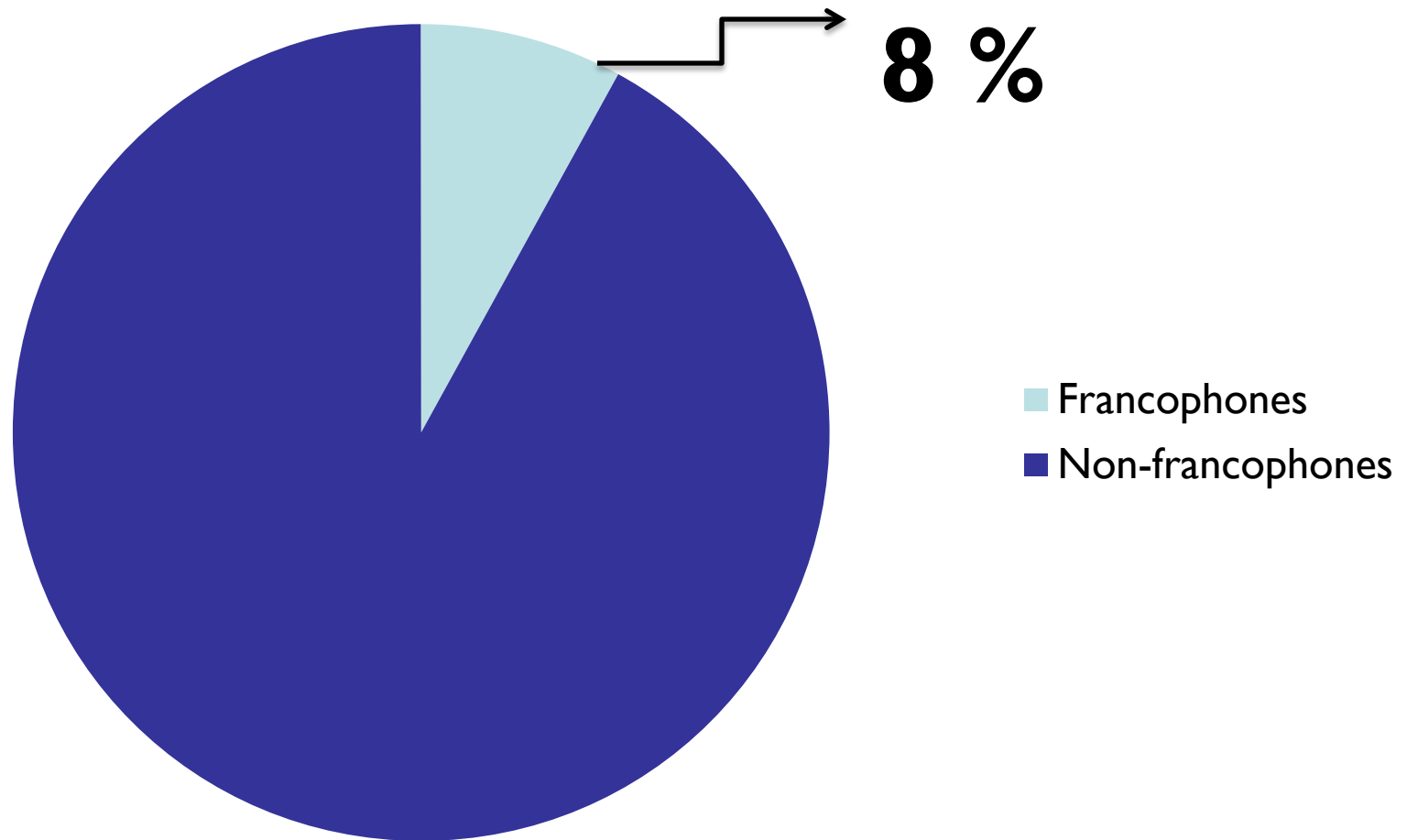
Quelle langue parlez-vous habituellement chez vous ?

- 1 ☐ Anglais
- 2 ☒ Français
- 3 ☒ Anglais et français
- 4 ☒ Anglais, français, et une autre langue
- 5 ☐ Anglais et une autre langue
- 6 ☒ Français et une autre langue
- 7 ☐ Autre(s) langue(s)





Comparaison des groupes linguistiques



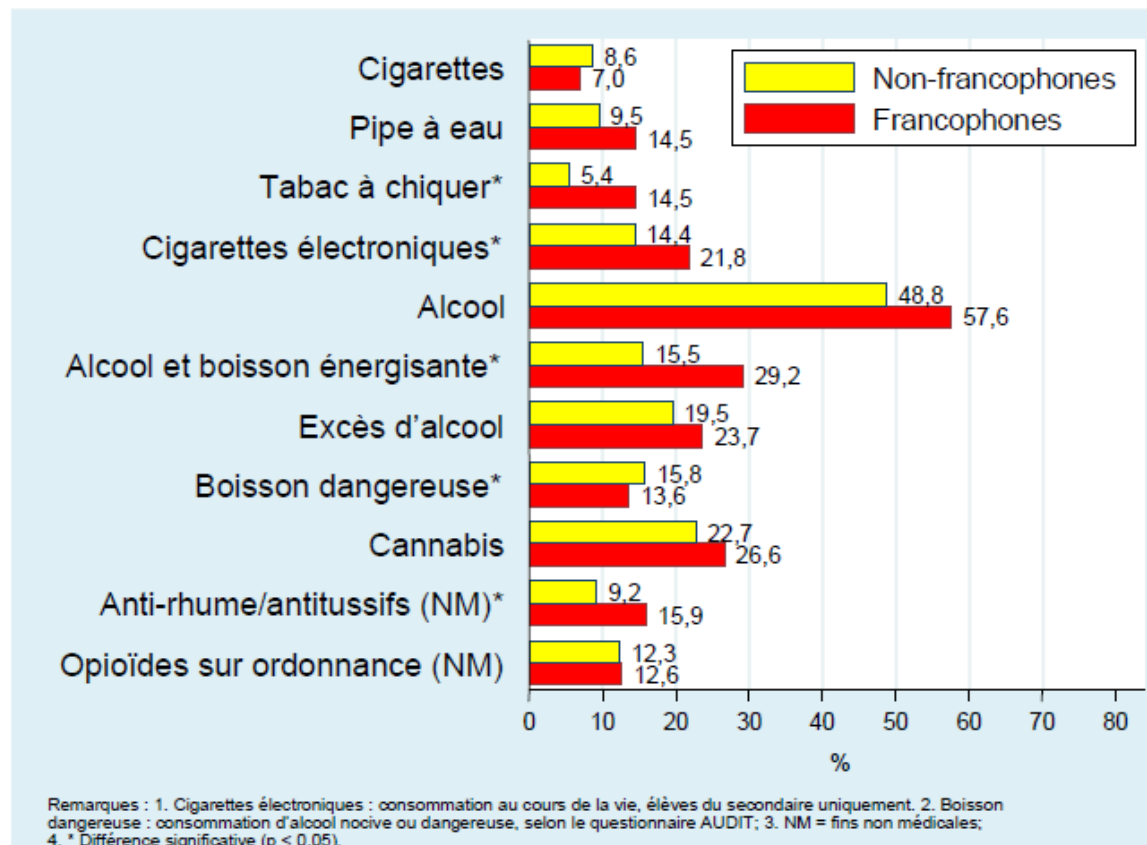
CONSOMMATION DE DROGUES



Consommation de drogues

Figure 1

Pourcentage d'élèves ontariens francophones (n = 817) et non francophones (n = 9 455) de la 7^e à la 12^e année ayant déclaré avoir fait usage de drogues au cours de l'année écoulée, SCDSEO 2013





Tabac à chiquer

Élèves francophones



3 sur 20

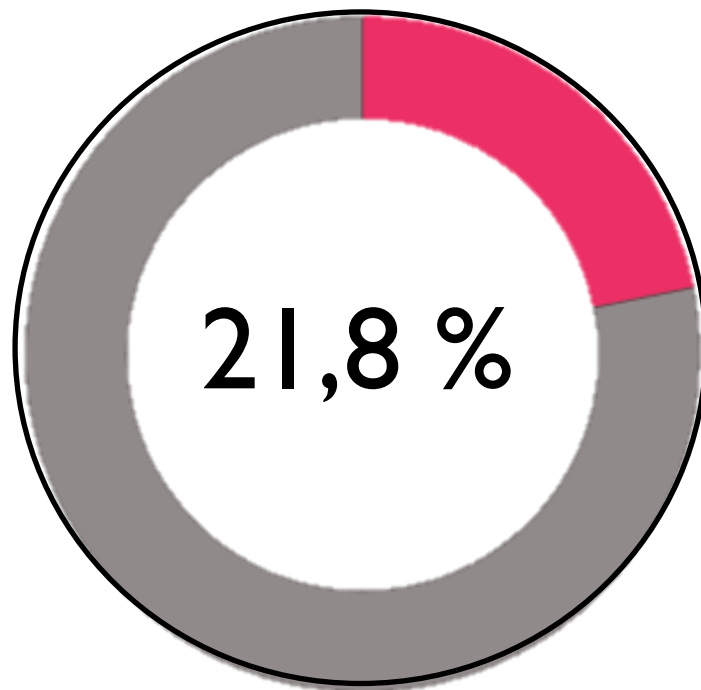
Élèves non francophones



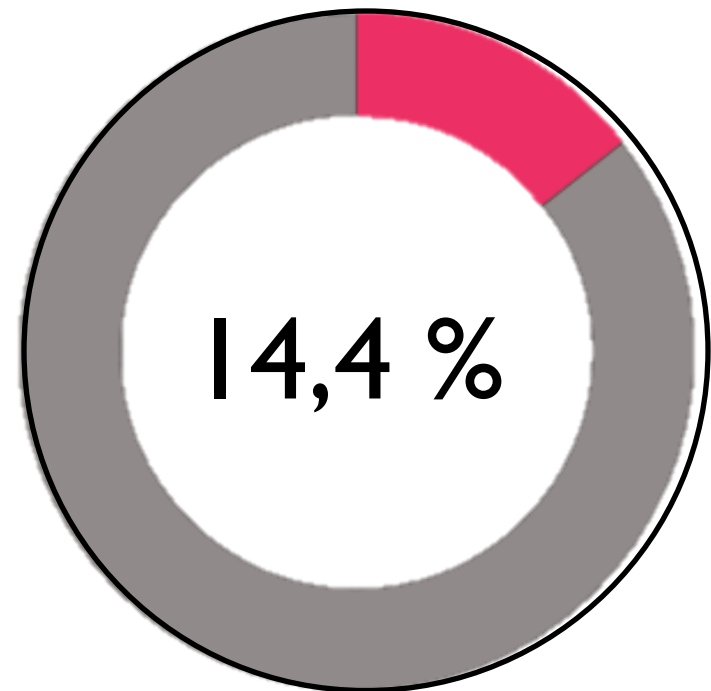
1 sur 20

Cigarettes électroniques

Francophones



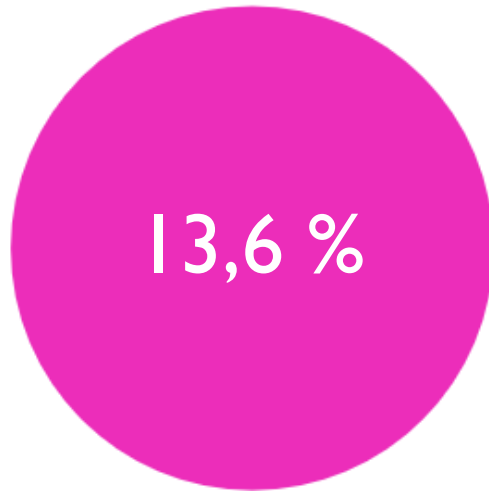
Non-francophones



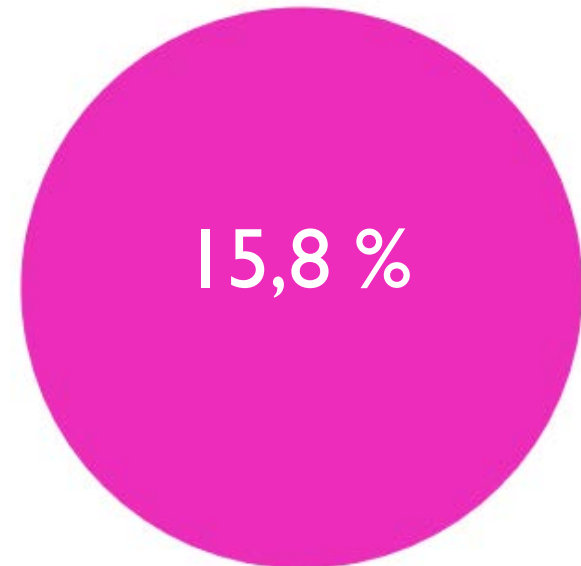


Boisson dangereuse (Consommation dangereuse ou nocive)

Francophones



Non-francophones





Alcool et boisson énergisante

Francophones



6 sur 20

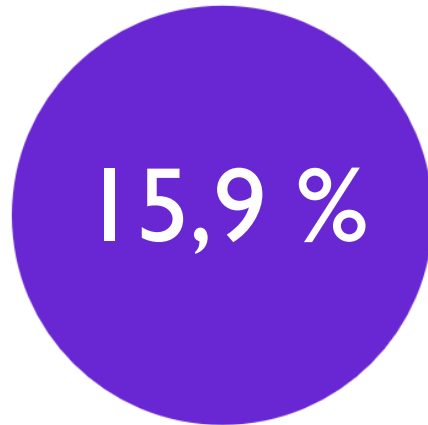
Non-francophones



3 sur 20

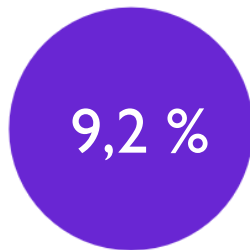
Anti-rhume et antitussifs

Francophones



- 15,9 % des élèves francophones déclarent prendre des médicaments anti-rhume ou antitussifs à des fins non médicales pour avoir des sensations fortes

Non-francophones

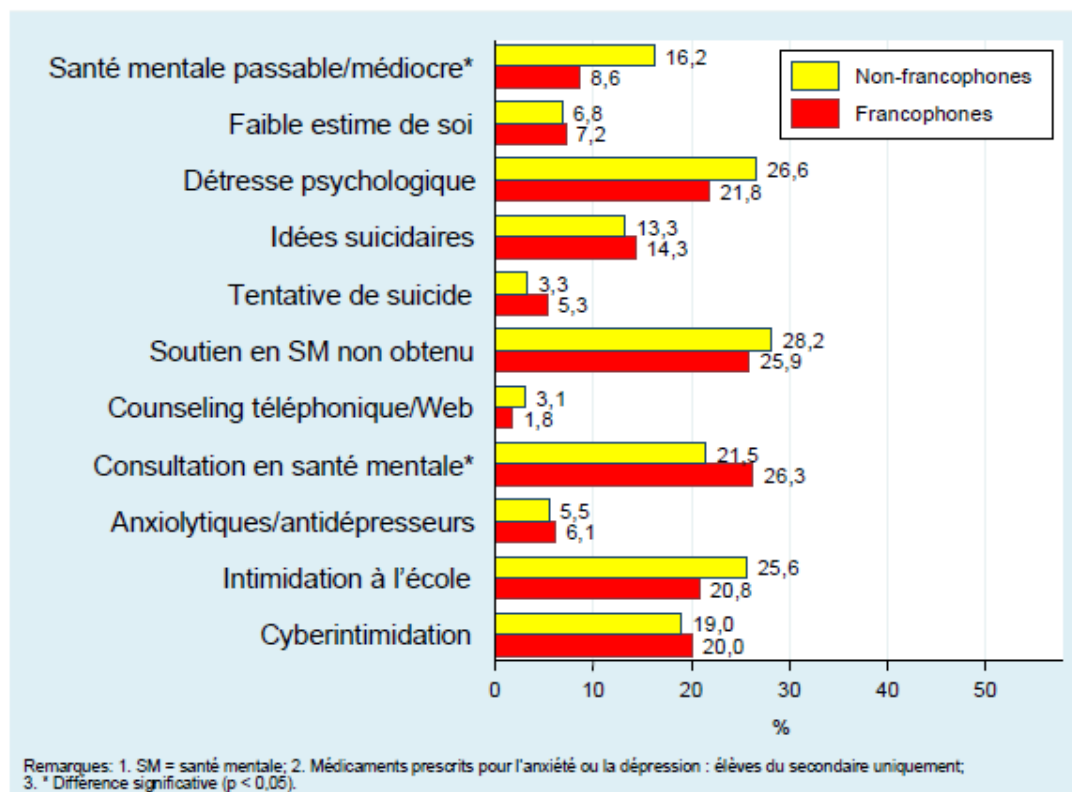


- Alors que 9,2 % des élèves non francophones déclarent prendre des médicaments anti-rhume ou antitussifs

attitude résultats
famille buts culturel
SANTÉ
social exercice
MENTALE étude services
positive santé étude
mental communauté amis

Santé mentale

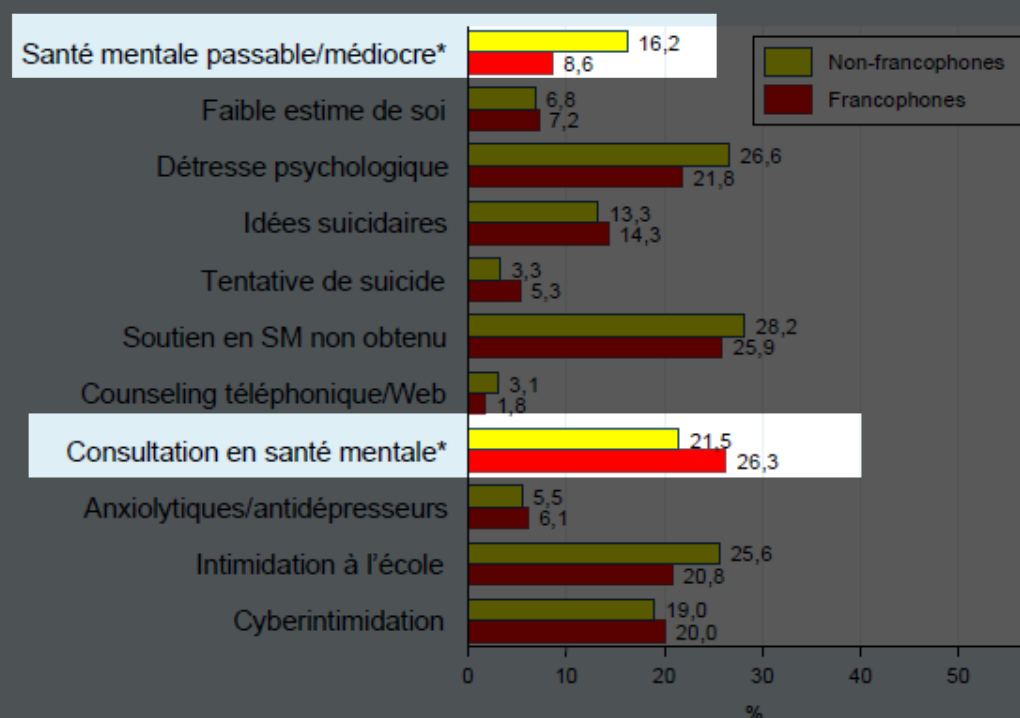
Figure 2
Pourcentage d'élèves ontariens francophones (n = 817) et non francophones (n = 9 455) de la 7^e à la 12^e année ayant signalé des indicateurs défavorables à la santé mentale, SCDSEO, 2013





Santé mentale

Figure 2
Pourcentage d'élèves ontariens francophones (n = 817) et non francophones (n = 9 455) de la 7^e à la 12^e année ayant signalé des indicateurs défavorables à la santé mentale, SCDSEO, 2013

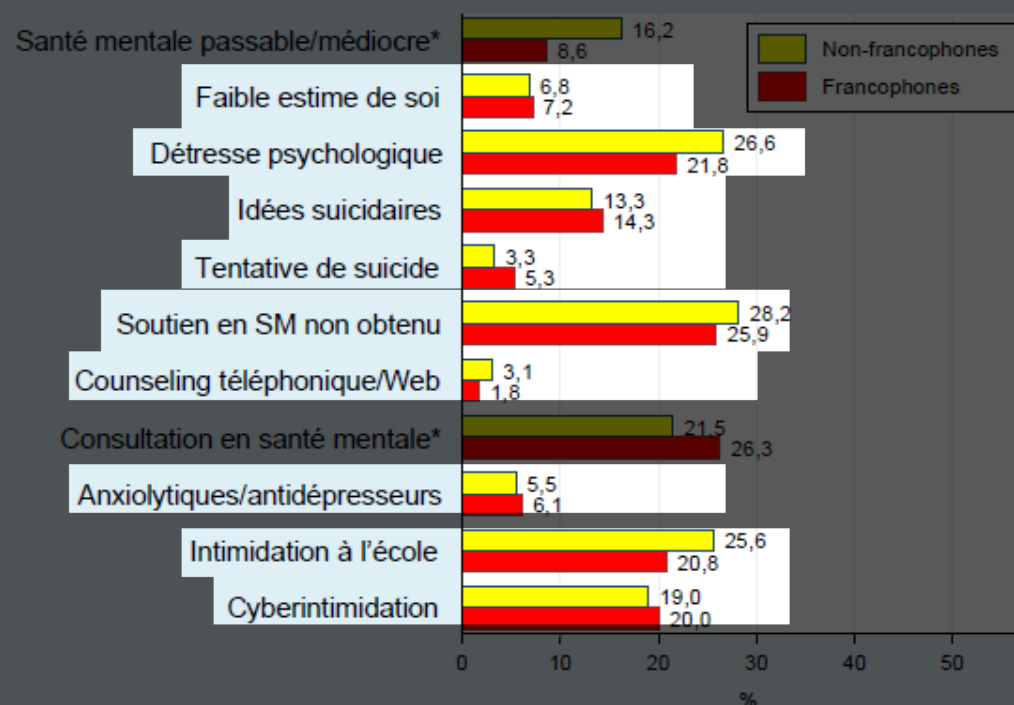


Remarques: 1. SM = santé mentale; 2. Médicaments prescrits pour l'anxiété ou la dépression : élèves du secondaire uniquement;
3. * Différence significative ($p < 0,05$).



Santé mentale

Figure 2
Pourcentage d'élèves ontariens francophones (n = 817) et non francophones (n = 9 455) de la 7^e à la 12^e année ayant signalé des indicateurs défavorables à la santé mentale, SCDSEO, 2013



Remarques: 1. SM = santé mentale; 2. Médicaments prescrits pour l'anxiété ou la dépression : élèves du secondaire uniquement;
3. * Différence significative ($p < 0,05$).

Dans l'ensemble

- Dans l'ensemble, les élèves francophones et non francophones ont des résultats très similaires dans la totalité des deux catégories
- Cependant, certaines différences statistiquement significatives requièrent notre attention

Consommation de drogues, santé mentale et bien-être chez les élèves francophones de l'Ontario

Le présent cyberbulletin donne les estimations de prévalence relatives à la consommation de drogues et aux indicateurs de santé mentale et physique chez les élèves francophones de l'Ontario, qu'il compare aux non-francophones. Les données proviennent du *Sondage de 2013 sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario (SCDSEO)*. Le SCDSEO est un sondage transversal anonyme visant à surveiller la consommation de drogues, l'état de santé mentale et physique, les jeux de hasard et d'argent et autres comportements à risque. Mené tous les deux ans, depuis 1977, auprès des élèves de la 7^e à la 12^e année de l'Ontario, c'est le plus ancien sondage en milieu scolaire au Canada et l'un des plus anciens au monde.

Pour toutes les comparaisons francophones/non-francophones dont il est question ici, l'influence des facteurs sexe, année scolaire et région a été supprimée au moyen d'une attribution de valeurs constantes.

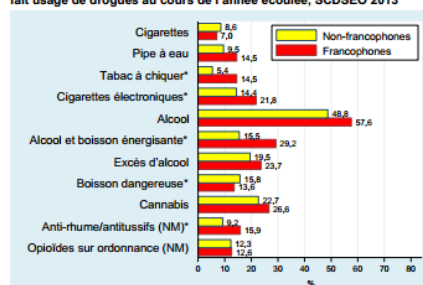
Consommation de drogues

La figure 1 indique les estimations relatives à la consommation de drogues durant l'année écoulée chez les élèves francophones et les non-francophones. Les francophones ont été proportionnellement *beaucoup plus* nombreux à rapporter les comportements suivants :

- consommation de tabac à chiquer (14,5 % c. 5,4 %, respectivement) ;
- emploi de cigarettes électroniques avec ou sans nicotine (au cours de leur vie) (21,8 % c. 14,4 %) ;
- consommation de mélanges alcool/boisson énergisante (29,2 % c. 15,5 %) ;
- prise de remèdes contre la toux ou le rhume pour « planer » (15,9 % c. 9,2 %).

En revanche, les élèves francophones ont été proportionnellement *beaucoup moins* nombreux à signaler une consommation nocive ou dangereuse d'alcool (13,6 % c. 15,8 %).

Figure 1
Pourcentage d'élèves ontariens francophones (n = 817) et non francophones (n = 9 455) de la 7^e à la 12^e année ayant déclaré avoir fait usage de drogues au cours de l'année écoulée, SCDSEO 2013



Remarque : 1. Cigarettes électroniques : consommation au cours de la vie, élevée du secondaire uniquement ; 2. Boisson dangereuse : consommation d'alcool nocive ou dangereuse, selon le questionnaire ALCOHOL ; 3. NM = non médical ; 4. * Différence significative p < 0,05.

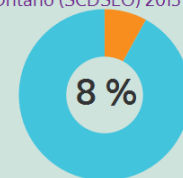
Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) – Études démographiques, cyberbulletin, mars 2015

Santé des élèves francophones en Ontario

Constatations du Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario (SCDSEO) 2013



10 272 élèves de la 7^e à la 12^e année ont participé au SCDSEO de 2013.



8 % des élèves sondés étaient francophones.



Consommation de drogues



30 % des élèves francophones ont déclaré avoir bu de l'alcool et des boissons énergisantes au cours de l'année écoulée c. 16 % des élèves non francophones.



26 % des élèves francophones ont déclaré avoir consulté un professionnel en santé mentale au cours de l'année écoulée c. 22 % des élèves non francophones.



Les élèves non francophones étaient deux fois plus susceptibles de qualifier leur santé de passable ou de médiocre.



Santé mentale



Santé physique



61 % des élèves francophones ont déclaré avoir consulté un médecin ou une infirmière au cours de l'année écoulée c. 40 % des élèves non francophones.

Le présent document infographique a été conçu en partenariat avec le Programme de soutien au système provincial de CAMH. Pour en savoir davantage, visitez camh.ca/en/research/news_and_publications

camh
Centre for Addiction and Mental Health

http://www.camh.ca/en/research/news_and_publications/Pages/research_population_bulletins.aspx

<https://www.porticonetwork.ca/web/camh-hprc-staging>

camhPSSP

Le Programme de soutien au système provincial



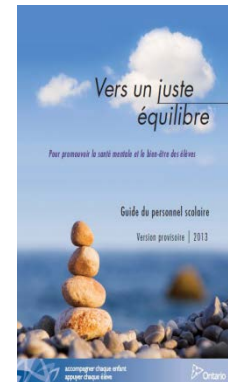
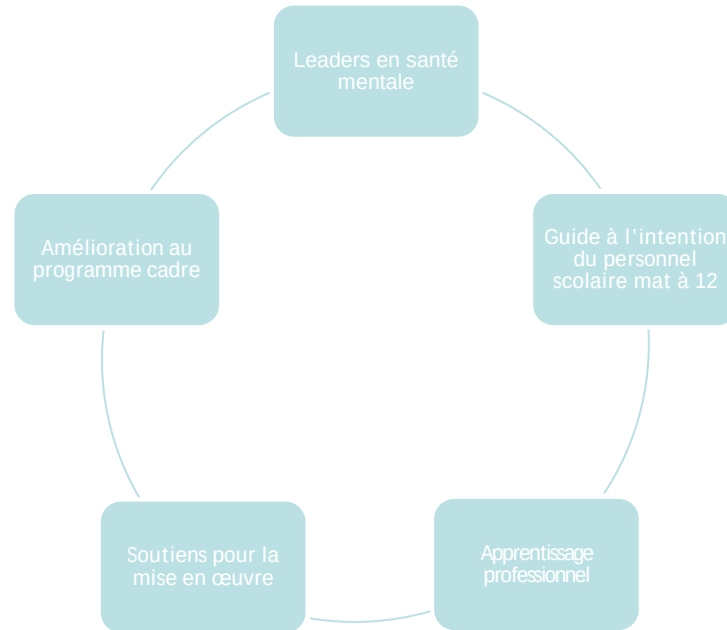
Des données vers l'action pour la santé mentale et le bien-être des élèves francophones

Exploration des données du *Sondage de 2013 sur la consommation de drogues et la santé mentale des élèves de l'Ontario (SCDSEO)*



Engagements du Ministère de l'éducation

Esprit
ouvert,
esprit sain



Soutien pour la mise en œuvre

- Leadership provincial en matière de la santé mentale en milieu scolaire
- Coaching et soutien pour la mise en œuvre
- Développement de ressources



Axes prioritaires

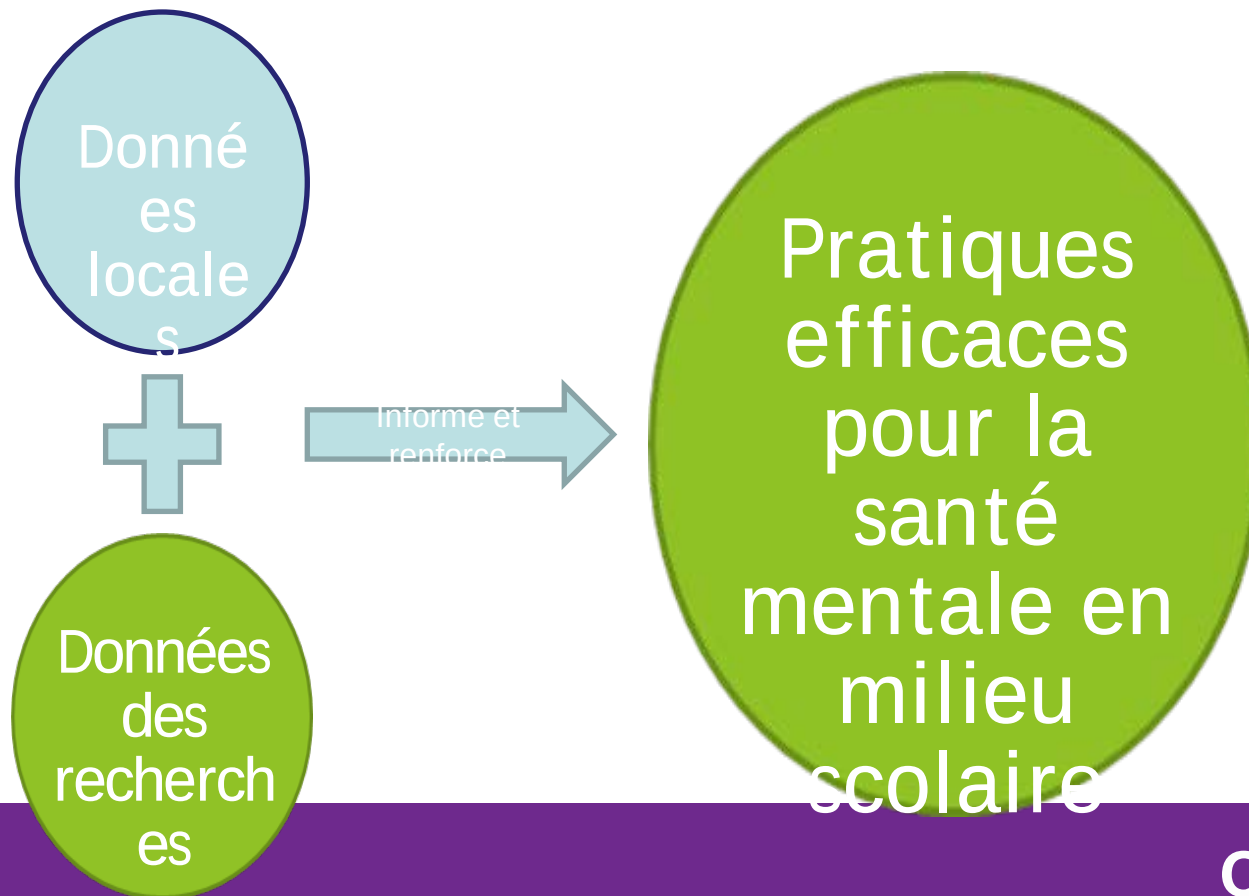
- Établir les conditions organisationnelles et le leadership
- Bâtir les capacités des membres du personnel scolaire
- Mise en œuvre de pratiques et de programmes fondés par des données probantes visant la promotion et la prévention en matière de la santé mentale



Les écoles sont un endroit idéal pour promouvoir la santé mentale et le bien-être... mais pas toutes les initiatives sont aidantes.

Soyez systématiques, alignés et bien fondés par des données probantes

L'utilisation des données pour la santé mentale en milieu scolaire



L'utilisation des données du SCDSEO pour mieux connaître tous nos élèves

95% d'élèves indiquent une bonne relation avec leurs parents

81% d'élèves consultent les médias sociaux de façon quotidienne;

45% d'élèves au secondaire ont un emploi à temps partiel

- fournit un portrait actuel des élèves de l'Ontario
- met en évidence **la voix des élèves** de l'Ontario
- informe par rapport aux meilleures approches pour engager et mobiliser les élèves pour les initiatives en matière de la santé mentale à l'école
- démontre qu'il existe des différences entre les élèves francophones et non-francophone en Ontario.

L'utilisation des données du SCDSEO pour démontrer nos progrès

*Depuis 1999, le pourcentage d'élèves qui **aiment l'école** a augmenté de 29% à 44%;*

*Depuis 2003, les rapports d'**intimidation** ont diminué de 33% à 25%;*

*Depuis 1993, les **comportements antisociaux** ont diminué de 16% à 6%.*

- Nous négligeons parfois de célébrer notre travail et nos succès!
- Le SCDSEO nous fournit un contexte historique important qui met en évidence une évolution positive **ainsi** que des domaines de préoccupation
- Peut se montrer utile dans le cadre de discussions d'alignement des initiatives au sein du conseil scolaire (p.ex. climat scolaire, écoles sécuritaires, équité et inclusion)
- Appui la prise de décision pour les priorités d'avenir
- *Prochaines étapes: d'identifier le parcours chez les francophones*

L'utilisation des données du SCDSEO pour éclairer les domaines de préoccupation

*1 élève francophone sur 3 s'estime 'trop gros(se)' et rapporte un excès de poids
1 élève francophone sur 4 rapporte un soutien en SM non obtenu (besoins non-adressés);
1 élève francophone sur 4 rapporte avoir consommé du cannabis, fait un excès d'alcool, joue aux jeux vidéos tous les jours
1 élève francophone sur 5 rapporte des problèmes liés à la détresse psychologique, à la cyber intimidation, à l'intimidation, à l'usage de la cigarette électronique
1 élève francophone sur 7 rapporte des idées suicidaires, une consommation nocive d'alcool*

Les données du SCDSEO

- nous éclairent par rapport aux domaines de préoccupation chez les élèves francophones;
- donne une voix aux élèves francophones les plus vulnérables;
- fournissent des indices importants pour informer nos orientations futures au sein des écoles et en collaboration avec nos partenaires communautaires;
- renforcent les orientations actuelles de l'équipe d'appui (p.ex. bâtir les capacités SM du personnel, promotion du bien-être mental, prévention du suicide, élaboration des filets de sécurité, voies d'accès vers les services).

L'utilisation des données du SCDSEO pour définir les variations démographiques

De façon globale les filles rapportent plus de préoccupations que les garçons par rapport aux besoins en santé mentale non-adressés, une santé mentale passable ou médiocre, une détresse psychologique, des idées suicidaires et un comportement suicidaire.

- Une analyse des données selon le genre, l'année d'études et les régions peut fournir des indices supplémentaires;
- Certaines préoccupations indiquées concernant des variations filles-garçons sont importantes et peuvent informer davantage l'exploration de pratiques ou d'approches différenciées;
- Bien qu'il existe certaines variations régionales, une approche globale pour établir les orientations est possible tout en consultant les données locales des RLISS;
- Pour les élèves francophones une analyse régionale peut informer davantage l'impact de la disponibilité et de l'accessibilité des services en français.

L'utilisation des données du SCDSEO pour établir des priorités provinciales

Les niveaux rapportés de détresse psychologiques et de santé mentale passable ou médiocre augmentent de façon significative avec la transition d'un niveau scolaire à l'autre (7^e et 8^e)

- Les données fournissent une base solide pour la promotion et l'intervention précoces
- Les élèves ont besoin de connaissances, de compétences, d'attitudes et d'habitudes en matière de la santé mentale AVANT de rentrer au secondaire avec un renforcement tout au long des années d'études et aux moments de transition.
- Besoin d'un filet de sécurité pour les élèves vulnérables concernant les thèmes de cyber intimidation, d'accès à l'aide, de prévention du suicide.
- De plus, chez les élèves francophones, une attention particulière sur l'image corporelle, le mésusage des substances et l'accès aux services en français.

Les écoles sont un cadre idéal pour:

- réduire la stigmatisation;
- promouvoir une bonne santé mentale;
- favoriser l'acquisition de compétences socio-émotionnelles;
- prévenir les problèmes de santé mentale chez les groupes à risque élevé;
- repérer les élèves dans le besoin;
- établir les voies d'accès aux services



Pour atteindre l'excellence en bien-être et en santé mentale des élèves à l'école

- Avec un enseignement ciblé à l'école, les élèves peuvent acquérir des connaissances, des attitudes, des compétences et des habitudes qui soutiennent le bien-être affectif
- L'acquisition des compétences socio-affectives est associée à l'amélioration des compétences personnelles **ET** de la réussite scolaire



Des données vers l'action pour la santé mentale et le bien-être des élèves francophones: en résumé

- Les données du SCDSEO nous éclaire et nous informe pour :
 - mieux connaître nos élèves
 - identifier les domaines de forces et de préoccupations
 - démontrer nos parcours et nos progrès
 - identifier, reconnaître et interpréter les variations particulières entre les élèves francophones et non-francophones
 - considérer les variations entre les genres, les niveaux d'études et les régions
- **ET pour:**
 - **Élaborer des hypothèses!**
 - **Démarrer des discussions!**
 - **Poser plus de questions!**

Nous devons partager ces données pour informer nos orientations; pour faire la différence dans nos pratiques de promotion et de prévention; pour motiver la disponibilité des services en français et; pour faciliter l'accès aux services en français pour le bien-être et la santé mentale des enfants et des jeunes francophones!

Pour nous joindre

Andréanne Fleck Saito, BSW TSI
Coach pour la mise en œuvre

**Équipe d'appui pour la santé
mentale dans les écoles**

aflecksaito@smh-assist.ca

**[http://smh-
assist.ca](http://smh-assist.ca)**



canmhs
Provincial System
Support Program

Un esprit sain dans un
corps sain : La
promotion de la santé
mentale et de l'activité
physique pour les
enfants et les jeunes

À propos d'Ophea

- Un organisme provincial sans but lucratif établi en 1921 et constitué en personne morale en 1990
- Travaille dans le but d'aider les écoles et les communautés en faisant la promotion d'un mode de vie sain et actif, en mettant au point des programmes et des services de qualité à cet égard, et en établissant des partenariats
- Soutient l'éducation physique et santé (ÉPS) comme fondement à des écoles et des communautés saines

Les programmes et services d'Ophea

- Ressources ÉPS
 - Ressources d'appui pour le programme-cadre ÉPS : 1re à 8e année (2015)
 - Il s'agit d'EPS
 - Carrefour Pédagogique
- Trousses pour l'Activité physique quotidienne
- Conférence Ophea
- Consultations & Aiguillage



Les programmes et services d'Ophea



Ressources complémentaires pour le programme-cadre ÉPS

- Ressource d'apprentissage de la petite enfance
- BranchÉ
- Étapes vers l'inclusion
- PlaySport
- Cartes d'activités physiques et d'alphabet-yoga
- Trousse d'appui d'éducation sur le VIH/SIDA
- Savoir Santé (santé mentale, alimentation et toxicomanie)

La santé mentale positive

On considère généralement qu'une santé mentale positive englobe :

- **Les émotions** (*affectivité et sentiments*)
- **La cognition** (*perception, pensée, raisonnement*)
- **Le fonctionnement social** (*relations avec les autres et la société*)
- **La cohérence** (*sens de la valeur personnelle et but dans la vie*)



(OMS, 2009, p.2)

Les objectifs de la promotion de la santé mentale



La promotion de la santé mentale a comme objectifs de:

- Renforcer les ***facteurs de protection*** pour une santé mentale positive (***résilience***)
- Réduire ou éliminer les ***facteurs de risque*** qui nuisent à une santé mentale positive
- Influencer certains des ***déterminants sociaux de la santé*** plus généraux qui nuisent à une santé mentale positive



Exemples des signes avant-coureurs courants d'une mauvaise santé mentale chez les enfants et les jeunes

- Se retire des activités sociales ou se replie sur soi-même
- Se sent inutile/incompétent ou ressent une grande culpabilité
- Pleure fréquemment sans raison particulière
- Change soudainement de comportement ou fait des actes intempestifs
- Ressent une grande anxiété, panique ou peur
- A peu d'énergie ou trop d'énergie
- A besoin excessif ou un manque de sommeil



L'intégration des concepts de santé mentale du programme-cadre Éducation physique et santé de l'Ontario

- Les concepts de santé mentale sont inclus dans tous les domaines de contenu relatifs à la vie saine.
- L'accent est mis sur la promotion de la santé mentale, la compréhension de ce qu'est une maladie mentale ainsi que sur les stéréotypes et le stigmatisme social.
- La santé mentale et le bien-être émotionnel sont les fruits d'un équilibre sain entre tous les aspects de la vie – physique, intellectuel, social, émotionnel et spirituel. Une personne ayant une santé mentale positive est en mesure de penser, de ressentir, d'agir et d'interagir de manière à pouvoir profiter de la vie et faire face aux difficultés qui surviennent.



Les rôle des éducateurs

Les éducateurs jouent un rôle essentiel dans la santé mentale des élèves puisqu'ils :

- sont avec les élèves pendant six heures chaque jour
- peuvent créer un milieu inclusif et sécuritaire dans leur classe
- apprennent à connaître les élèves sur une longue période
- établissent des relations avec les élèves
- observent les relations entre les élèves
- communiquent avec les parents
- sont en mesure de faciliter les prochaines étapes en travaillant de façon collaborative avec les parents, la communauté et les autres éducateurs

Les éducateurs n'ont pas reçu de formation professionnelle en psychiatrie et ne sont donc pas qualifiés pour diagnostiquer les élèves comme ayant une maladie mentale.

Mesures que les éducateurs peuvent prendre

Exemples de mesures possibles à suivre :

- Parler avec l'élève
- Parler avec d'autres membres du personnel scolaire
- Parler avec les parents ou les gardiens de l'élève



Expériences pertinente

- Exemples concrets en salle de classe
 - M. Russ Minnis (Conseil Scolaire Catholique Providence)



Contactez-nous

www.ophea.net/fr

Info.fr@ophea.net





Pour nous rejoindre

Téléphone	416 847-1575 (sans frais) 1 855 847-1575
Courriel	info@reseauCS.ca
Twitter	@ReseauCS
Site Web	www.ReseauCS.ca