

Des atouts pour une bonne santé mentale des jeunes Montréalais



INTRODUCTION

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 est capable de contribuer à sa communauté. Dans ce sens positif, la santé mentale est le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une communauté*¹. ». Deux dimensions fortement corrélées mais distinctes caractérisent la santé mentale : les problèmes de santé mentale et la santé mentale positive. Ce fascicule s'intéresse à la santé mentale positive des jeunes. Ce concept réfère au sentiment de bien-être émotionnel et fonctionnel.

Grâce à la nouvelle édition de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, menée par l'Institut de la statistique du Québec (ISQ) en 2016-2017, cette vision positive de la santé mentale a pu être mesurée pour une première fois chez les jeunes au Québec. Ceci nous permet de porter un regard inédit sur les jeunes montréalais qui jouissent d'une santé mentale optimale et de mettre en relief l'importance des liens entre cette dernière et certains déterminants de la santé.

C'est en adoptant une vision positive de la santé mentale que l'on peut mieux cerner les facteurs sur lesquels il est possible d'agir pour promouvoir l'épanouissement de tous les jeunes. On reconnaît que plusieurs facteurs peuvent influencer la santé mentale des jeunes. Ceux qui seront abordés dans ce fascicule concernent leurs habitudes de vie, les différents environnements qu'ils fréquentent, leur estime d'eux-mêmes et leurs ressources personnelles. Examiner ces facteurs associés à la santé mentale positive permet d'orienter adéquatement les interventions de promotion de la santé mentale auprès de l'ensemble des adolescents qu'ils aient ou non un problème de santé mentale.

Toutefois, il faut demeurer prudent dans l'interprétation des résultats, car si les analyses peuvent examiner les associations entre ces facteurs et la santé mentale, elles ne permettent pas de conclure à un lien causal direct entre ces derniers.

¹ World Health Organization (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. Summary report. Geneva: World Health Organization.

MESURE DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE²

La santé mentale positive des jeunes est mesurée à l'aide de questions qui leur permettent d'évaluer leur état de santé mentale en lien avec 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, mesuré par la contribution, l'intégration et la réalisation sociale.

L'ENQUÊTE QUÉBÉCOISE SUR LA SANTÉ DES JEUNES DU SECONDAIRE 2016-2017

L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS), réalisée en 2016-2017, permet d'aborder plusieurs aspects liés notamment à l'adaptation sociale, à la santé mentale et physique, et aux habitudes de vie des jeunes. Cette vaste enquête a été menée dans les écoles secondaires publiques et privées, des réseaux francophone et anglophone. L'enquête vise les élèves de la 1^{re} à la 5^e année du secondaire inscrits au secteur des jeunes, dans 16 régions sociosanitaires, dont Montréal (3859 élèves).

Pour plus d'information au sujet de la méthodologie de l'enquête, veuillez suivre le lien suivant :

EQSJS 2016-2017

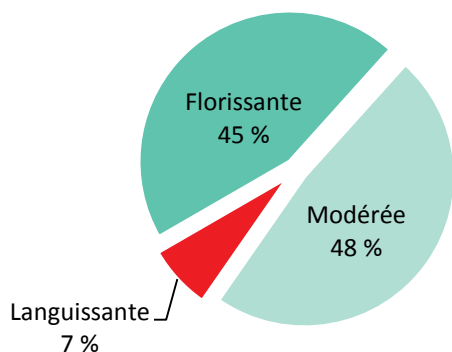
<https://www.eqsjs.stat.gouv.qc.ca/>

² L'EQSJS mesure la santé mentale positive à l'aide d'une forme abrégée du *Adolescent Mental Health Continuum-Short form*. *Continuum de la santé mentale chez les adolescents - questionnaire abrégé* (Keyes, 2002).

LA SANTÉ MENTALE POSITIVE

Moins d'un élève sur 2 du secondaire à Montréal présente une santé mentale florissante (45 %). Cette proportion se compare à celle des élèves dont la santé mentale est modérée (48 %). Comparée au reste du Québec, où 48 % des jeunes ont une santé mentale florissante, la situation à Montréal apparaît légèrement moins favorable. Par ailleurs, peu de jeunes montréalais ont une santé mentale languissante (7 %), ce qui est comparable au reste du Québec (6 %).

Répartition des élèves selon le niveau de santé mentale positive



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

À SAVOIR³

Pour le concept de santé mentale positive, les élèves ont été classés en trois catégories :

1. Florissante : niveau élevé de bien-être émotionnel et fonctionnel.
2. Modérée : qui n'est ni florissante ni languissante.
3. Languissante : niveau faible de bien-être émotionnel et fonctionnel.

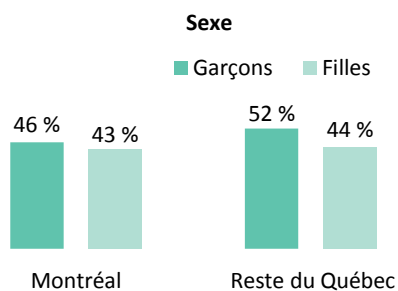
Quel que soit le niveau de santé mentale positive, on peut observer la présence ou non d'un trouble mental.

LA SANTÉ MENTALE FLORISSANTE DES JEUNES ET LES CARACTÉRISTIQUES SOCIODÉMOGRAPHIQUES

LE SEXE

À Montréal, la proportion de jeunes du secondaire ayant une santé florissante est comparable selon le sexe. Toutefois, s'il n'y a pas de différence chez les filles entre Montréal et le reste du Québec (43 % c. 44 %), la situation est moins favorable chez les garçons à Montréal que dans le reste du Québec (46 % c. 52 %).

Proportion de jeunes du secondaire ayant une santé mentale florissante selon le sexe



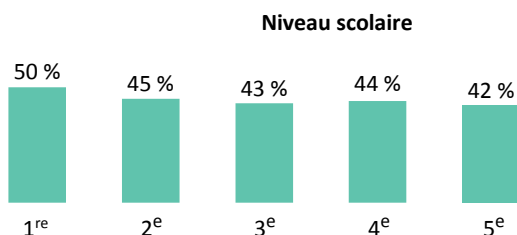
Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2016-2017*.

³ Les définitions des variables sont tirées du rapport de l'ISQ, 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.*

LE NIVEAU SCOLAIRE

La proportion d'élèves montréalais affichant une santé mentale florissante tend⁴ à diminuer avec le niveau scolaire, passant de 50 % en 1^{re} année à 42 % en 5^e année du secondaire.

Proportion de jeunes du secondaire ayant une santé mentale florissante selon le niveau scolaire

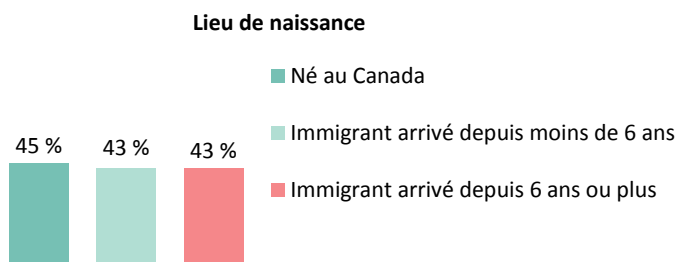


Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2016-2017*.

LE LIEU DE NAISSANCE

La proportion de jeunes ayant une santé mentale florissante est comparable, que le jeune soit né au Canada, qu'il soit un immigrant récent (arrivé au Canada il y a moins de 6 ans) ou arrivé au Canada il y a 6 ans ou plus.

Proportion de jeunes du secondaire ayant une santé mentale florissante selon le lieu de naissance



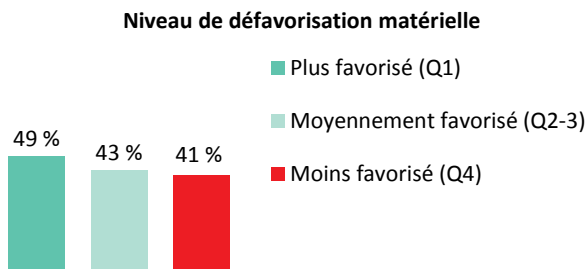
Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2016-2017*.

⁴ Il est à noter que deux proportions qui semblent différentes peuvent ne pas l'être d'un point de vue statistique en raison notamment de la plus petite taille de l'échantillon montréalais. Dans ces cas, nous parlerons de tendance pour Montréal lorsqu'une différence significative pour le Québec est observée. Pour l'ensemble du Québec, la différence est significative entre la 1^{re} et la 5^e année du secondaire (51 % c. 46 %).

LA DÉFAVORISATION MATÉRIELLE

La proportion d'élèves du secondaire ayant une santé mentale florissante tend⁵ à être plus élevée chez les jeunes issus d'un milieu plus favorisé que chez ceux provenant d'un milieu moins favorisé (49 % c. 41 %).

Proportion de jeunes du secondaire ayant une santé mentale florissante selon le niveau de défavorisation matérielle du milieu de vie du jeune



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

À SAVOIR

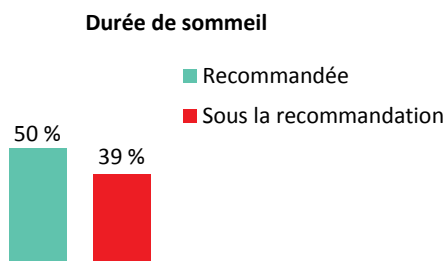
L'indice de défavorisation matérielle est un indice géographique associé au lieu de résidence des élèves. Cet indice est composé à partir de trois caractéristiques, soit la proportion des personnes sans diplôme au secondaire, le taux d'emploi et le revenu moyen.

LA SANTÉ MENTALE FLORISSANTE DES JEUNES ET LES HABITUDES DE VIE

LE TEMPS DE SOMMEIL

Au secondaire, les jeunes dont la durée de sommeil atteint les recommandations tendent⁶ davantage à afficher une santé mentale florissante que ceux qui n'atteignent pas ce seuil (50 % c. 39 %).

Proportion de jeunes du secondaire ayant une santé mentale florissante selon la durée de sommeil



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

À SAVOIR

L'indicateur permet d'estimer pendant la semaine d'école les heures de sommeil habituelles. Le nombre d'heures de sommeil quotidiennes a été catégorisé sur la base du nombre minimal recommandé par la National Sleep Foundation⁷ :

- 13 ans et moins : 9-11 heures,
- 14-17 ans : 8-10 heures,
- 18 ans et plus : 7-9 heures.

⁵ Pour l'ensemble du Québec, la différence (51 % c. 46 %) s'avère significative.

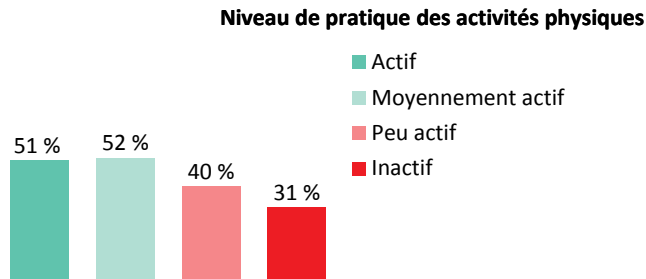
⁶ Pour l'ensemble du Québec, la différence (51 % c. 40 %) s'avère significative.

⁷ National Sleep Foundation (<https://www.sleepfoundation.org/>)

LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les jeunes actifs (51 %) ou moyennement actifs (52 %) sont proportionnellement plus nombreux que ceux qui sont peu actifs (40 %) ou encore inactifs (31 %) à présenter une santé mentale florissante.

Proportion de jeunes du secondaire ayant une santé mentale florissante selon le niveau de pratique de l'activité physique



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

À SAVOIR

Cet indicateur combine les résultats des niveaux d'activité physique de loisir et de transport. La combinaison permet de classer les élèves en quatre niveaux : actif, moyennement actif, peu actifs, inactifs.

- Activité physique de loisir : mesure globale de la pratique d'activités durant les temps libres, organisées ou non (excluant les cours d'éducation physique).
- Activité physique de transport : mesure de l'activité globale selon les modes de transport actifs, par exemple la marche, la bicyclette, le patin à roues alignées ou tout autre moyen utilisé.

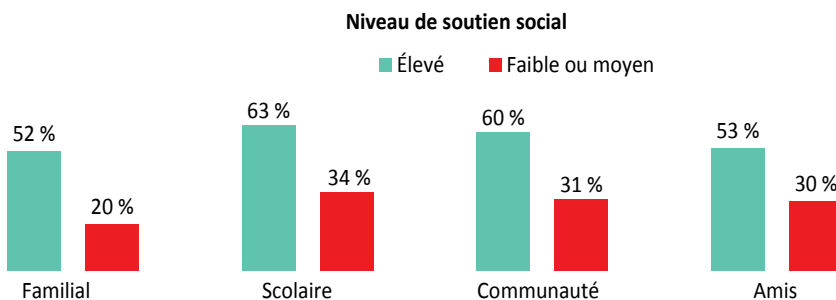
À noter : le niveau actif correspond au volume recommandé d'activité physique selon la santé publique.

LA SANTÉ MENTALE FLORISSANTE DES JEUNES ET LES ENVIRONNEMENTS SOCIAUX

LE SOUTIEN SOCIAL

Peu importe le type de soutien (familial, scolaire, de la communauté ou des amis), la proportion de jeunes présentant une santé mentale florissante est nettement plus marquée parmi ceux qui considèrent que ce type de soutien social est élevé, comparativement à ceux qui l'estiment faible ou moyen. Par exemple, chez les jeunes qui ont un niveau de soutien scolaire élevé, plus de 6 jeunes sur 10 ont une santé mentale florissante comparativement à 3 sur 10 si ce niveau est faible ou moyen.

Proportion de jeunes du secondaire ayant une santé mentale florissante selon la perception du soutien reçu dans les environnements de vie



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

À SAVOIR

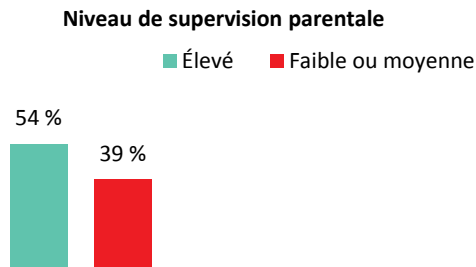
L'indicateur du soutien social reflète la perception qu'a l'élève :

- de la qualité des relations qu'il a à la maison avec son milieu familial, se limitant aux personnes qui habitent la maison;
- de la qualité des liens sociaux qu'il a dans le milieu scolaire ainsi que la conviction qu'un adulte se soucie de son apprentissage;
- de la qualité des relations qu'il entretient avec des adultes dans la communauté;
- de la présence d'un réseau d'amis et de la qualité de celui-ci.

LA SUPERVISION PARENTALE

La proportion d'élèves ayant une santé mentale florissante est plus importante chez les jeunes qui ont un niveau de supervision parentale élevé que chez ceux dont ce niveau est faible ou moyen (54 % c. 39 %).

Proportion de jeunes du secondaire ayant une santé mentale florissante selon le niveau de supervision parentale



À SAVOIR

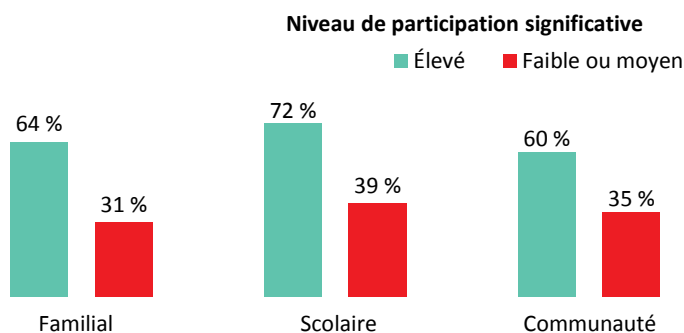
L'indicateur permet de mesurer la perception de l'élève par rapport à l'encadrement reçu de ses parents lorsqu'il est à l'extérieur de la maison.

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

LA PARTICIPATION SOCIALE SIGNIFICATIVE

Il existe une importante association entre la santé mentale florissante des jeunes et leur niveau de participation dans leurs différents environnements. Ainsi, il y a, en proportion, beaucoup plus de jeunes qui affichent une santé mentale florissante chez ceux qui ont un niveau d'implication sociale élevé comparativement à ceux qui ont un niveau faible ou modéré, et ce, quel que soit l'environnement considéré. Par exemple, chez les jeunes qui ont un niveau de participation élevé dans leur environnement scolaire, 7 jeunes sur 10 présentent une santé mentale florissante. En comparaison, lorsque le niveau de participation est faible ou moyen, seulement 4 jeunes sur 10 ont une santé mentale florissante.

Proportion de jeunes du secondaire ayant une santé mentale florissante selon le niveau de participation significative dans leurs environnements de vie



À SAVOIR

L'indicateur sur la participation sociale réfère à la perception de l'élève quant aux occasions d'une participation significative :

- à la vie familiale,
- à la vie à l'école,
- à réaliser des activités intéressantes et à contribuer à la vie de sa communauté.

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

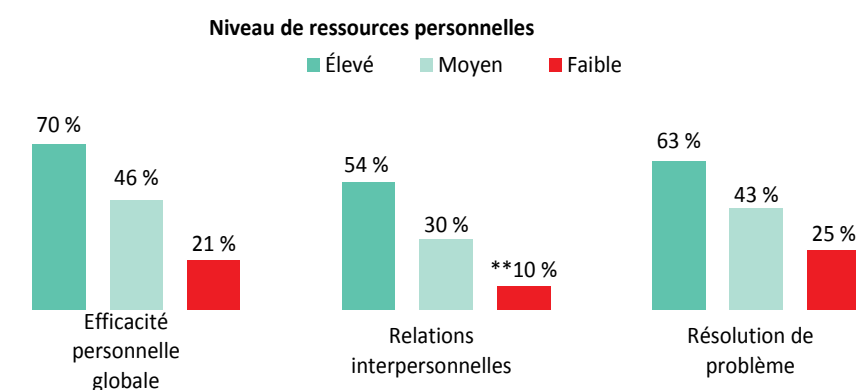
LA SANTÉ MENTALE FLORISSANTE DES JEUNES, L'ESTIME DE SOI ET LES RESSOURCES PERSONNELLES

LES RESSOURCES PERSONNELLES

La santé mentale florissante est associée aux ressources personnelles chez les élèves du secondaire. Tant pour l'efficacité personnelle globale que pour les relations interpersonnelles ou la résolution de problèmes, on note un gradient et des écarts importants. En effet, plus leur niveau de ressources personnelles est élevé, plus la proportion de jeunes ayant une santé mentale florissante est importante.

Par exemple, la proportion de jeunes ayant une santé mentale florissante passe de 21 % chez ceux dont le niveau d'efficacité personnelle globale est faible à 46 % lorsque ce niveau est moyen et à 70 % lorsqu'il est élevé. Au-delà de 3 fois plus de jeunes jouissent d'une santé mentale florissante lorsque leur niveau d'efficacité personnelle globale est élevé (70 %) que lorsque celui-ci est faible (21 %).

Proportion de jeunes du secondaire ayant une santé mentale florissante selon le niveau de différentes ressources personnelles



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

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

À SAVOIR

Efficacité personnelle globale

Cet indicateur reflète la perception qu'un individu a de ses compétences et de ses habiletés pour des tâches qu'il valorise.

Aptitudes aux relations interpersonnelles

Cet indicateur réfère à la capacité à avoir des interactions sociales positives avec les pairs.

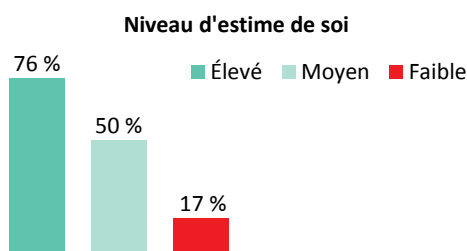
Résolution de problèmes

Cet indicateur réfère à la capacité de planifier, de faire preuve d'ingéniosité, de penser de façon critique et réfléchie, et d'évaluer une situation avant de prendre une décision ou d'agir.

L'ESTIME DE SOI

La santé mentale florissante est associée au niveau d'estime de soi des jeunes, et ce, avec un effet de gradient. Ainsi, les jeunes du secondaire qui ont un niveau élevé d'estime de soi sont en proportion plus nombreux à avoir une santé mentale florissante que ceux qui présentent un niveau moyen d'estime de soi (76 % c. 50 %). Quant à ces derniers, ils sont proportionnellement plus nombreux que ceux qui affichent un faible niveau d'estime de soi à avoir une santé mentale florissante (50 % c. 17 %). Parmi les jeunes qui ont un niveau d'estime de soi élevé, près de 8 sur 10 ont une santé mentale florissante, comparativement à 2 sur 10 chez ceux dont le niveau d'estime de soi est faible.

Proportion de jeunes du secondaire ayant une santé mentale florissante selon le niveau d'estime de soi



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

À SAVOIR

Cet indicateur réfère au jugement que fait l'élève de sa propre valeur. Ce n'est pas une ressource personnelle à proprement parler.

CONCLUSION

À Montréal, environ la moitié des jeunes présentent une santé mentale florissante, c'est-à-dire qu'ils s'estiment heureux, satisfaits de leur vie et qu'ils fonctionnent bien au quotidien. De plus, les résultats de l'EQSJS 2016-2017 révèlent que ces jeunes sont proportionnellement plus nombreux :

- À se sentir bien soutenus dans leur environnement familial, scolaire, par leurs amis ou par leur communauté, comparativement à ceux qui s'estiment moyennement ou faiblement soutenus.
- À avoir un niveau élevé de participation sociale dans leur famille, leur milieu scolaire ou leur communauté, comparativement à ceux qui rapportent un niveau de participation sociale moyen ou faible.
- À rapporter un niveau élevé d'estime de soi, comparativement à ceux pour qui ce niveau est modéré ou faible.
- À présenter un niveau élevé du sentiment d'efficacité personnelle, des aptitudes aux relations interpersonnelles ou de la capacité de résolution de problèmes, comparativement à ceux qui présentent de plus faibles niveaux de ces ressources personnelles.
- À être actifs ou modérément actifs, comparativement à ceux qui le sont peu ou pas.

Nos résultats sont concordants avec ceux de la littérature et appuient la nécessité de promouvoir et de mettre en œuvre des interventions efficaces. Il faut continuer à travailler ensemble à augmenter le pouvoir d'agir des jeunes sur leur santé mentale en s'appuyant sur leurs forces et celles de leurs environnements. Étant donné les fortes associations entre le soutien perçu, la supervision parentale, la participation des jeunes et la santé mentale florissante, il apparaît judicieux de prioriser des mesures qui ciblent ces facteurs protecteurs. Par ailleurs, des interventions ciblant plus directement le développement de l'estime de soi et des ressources personnelles des jeunes doivent également être déployées pour améliorer ou maintenir leur santé mentale.

Il est essentiel que tous reconnaissent l'importance d'une approche qui mise sur les forces des individus plutôt que sur leurs déficits. Adopter une telle approche signifie de considérer l'apport unique des jeunes en les impliquant non seulement lors de la réalisation des interventions, mais dès la conception de celles-ci.

Une réalisation de la Direction régionale de santé publique
CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

1301, rue Sherbrooke Est
Montréal (Québec) H2L 1M3

Téléphone : 514 528-2400

Site web <https://santemontreal.qc.ca/professionnels/drsp/publications/>

Coordination

Cat Tuong Nguyen
Nathalie Ratté

Analyse et rédaction

Isabelle Denoncourt
Danièle Dorval
Camille Poirier-Veilleux

Collaboration et relecture

Monique Messier
Cat Tuong Nguyen
Nathalie Ratté
Pierre H. Tremblay

Mise en page et graphisme

Frédérique Arseneault Beauchamp
Lucie Roy-Mustillo

© Gouvernement du Québec, 2019

ISBN 978-2-550-83952-1 (En ligne)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2019

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

Québec

