

La santé mentale

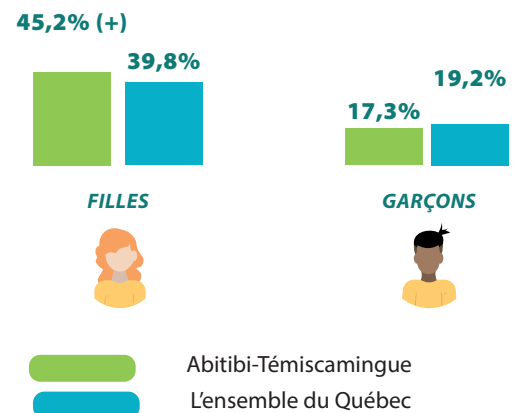
La détresse psychologique fait référence à un ensemble de symptômes d'ordre affectif (ex. irritabilité, anxiété, colère, etc.), cognitif (cauchemars, méfiance, distraction, etc.) et somatique (douleurs musculaires, insomnie, fatigue, etc.) qui persistent dans le temps et qui affectent négativement une personne dans plusieurs sphères de sa vie⁶.



Plusieurs facteurs tendent à augmenter le niveau de détresse psychologique chez les jeunes, notamment :

- La situation familiale;
- Le niveau de supervision parentale;
- Le niveau de scolarisation des parents;
- Le statut d'emploi des parents;
- La perception de la situation financière de la famille ;
- La perception de leur performance scolaire;
- Le fait d'occuper un emploi pendant l'année scolaire et d'y consacrer un grand nombre d'heures⁴.

Jeunes du secondaire en état de détresse psychologique élevée, en 2016-2017⁴.



La maladie mentale peut se manifester à tout moment et affecter la capacité d'une personne, en particulier celle d'un enfant, d'atteindre son plein potentiel. Les problèmes de santé mentale perturbent la réussite de l'élève et les relations interpersonnelles qu'il entretient à l'école¹. Ils peuvent affecter l'élève dans sa globalité; sa motivation, sa persévérance et sa réussite scolaire peuvent donc être compromises².

Jeunes du secondaire ayant reçu un diagnostic de trouble de santé mentale, 2016-2017⁴.

	Abitibi-Témiscamingue	Québec
Troubles anxieux	20,5% (+)	17,5%
Dépression	7,5% (+)	5,9%
Trouble du comportement alimentaire (anorexie, boulimie, etc.)	3,0% (+)	2,2%
Trouble du déficit de l'attention (TDA ou TDAH)	27,9% (+)	23,0%

(+)/(-) Proportion significativement supérieure (+) ou inférieure (-), au seuil de 0,05, entre la région et le reste de la province.



Impact du décrochage scolaire sur la santé mentale

Si la santé mentale peut avoir des conséquences directes sur la réussite éducative, le décrochage scolaire peut aussi avoir de nombreuses conséquences sur la personne, son entourage et la collectivité. Les personnes qui ont décroché sont plus susceptibles de développer des problèmes de santé mentale (dépression, isolement social, estime de soi, etc.) et des problèmes de comportement⁵.



Une santé mentale florissante fait référence à un niveau élevé de bien-être émotionnel et de bien-être fonctionnel⁴.

En 2016-2017, en Abitibi-Témiscamingue, **46,6 %** des jeunes du secondaire avaient une santé mentale florissante, alors que dans l'ensemble du Québec, c'était **47,3 %**⁴.



Un cerveau en santé pour atteindre le plein potentiel

Une bonne santé mentale permet à l'individu d'utiliser son plein potentiel et ainsi de mieux composer avec les impasses et les tensions de la vie quotidienne. Le milieu scolaire s'avère être un endroit propice à l'enseignement des compétences sociales, des attitudes adéquates et des croyances, mais aussi au développement de saines habitudes de vie. Ces facteurs contribuent au bien-être mental et global de l'élève, et tendent à réduire les entraves à l'accès précoce aux soins de santé mentale¹⁻²⁻³.



RÉFÉRENCES

1. Montreuil, T., (2018). La santé mentale en milieu scolaire : défis et enjeux. Ordre des psychologues du Québec.
2. Martineau, M., Beauchamp, G. et Marcotte, D. (2017). Efficacité des interventions en prévention et en promotion de la santé mentale dans les établissements d'enseignement postsecondaire. Santé mentale au Québec, 42(1), 165-182.
3. Roberge, M.-C. et Déplanche, F. (2017). Synthèse des connaissances sur les champs d'action pertinents en promotion de la santé mentale chez les jeunes adultes. Institut national de santé publique du Québec.
4. Traoré, I., Julien, D., Camirand, H., Street, M.-C. et Flores, J. (2018). Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017 – Tome 2 : L'adaptation sociale et la santé mentale des jeunes. [En ligne], https://bdso.gouv.qc.ca/docs-ken/multimedia/PB01670FR_E-QSJS_2016_2017H00F02.pdf
5. Groupe d'action sur la persévérance et la réussite scolaires au Québec (2015). Savoir pour pouvoir : Entreprendre un chantier national pour la persévérance scolaire. [En ligne], disponible à partir de <https://www.reseautreussitemontreal.ca/wp-content/uploads/2015/08/Savoirpourpouvoir.pdf>
6. Desrosiers, H., Nanhou, V., Ducharme, A., Cloutier-Villeneuve, L., Gauthier, M.A. et Labrie, M.P. (2015). Les compétences en littératie, en numératie et en résolution de problèmes dans des environnements technologiques : des clés pour relever les défis du XXIe siècle. Rapport québécois du Programme pour l'évaluation internationale des compétences des adultes (PEICA), Québec, Institut de la statistique du Québec, 249 p.

Une initiative de

Action Réussite
Abitibi-Témiscamingue

Ce portrait a été réalisé en collaboration avec

ÉCOBES
RECHERCHE ET TRANSFERT

Dans le cadre de la démarche

REGARD 360

Québec