



## SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

### Définition de la santé psychologique

La santé psychologique est un état personnel de bien-être psychologique qui reflète notre perception de soi en ce qui concerne la satisfaction des trois besoins psychologiques suivants : l'appartenance sociale, la compétence et l'autonomie.

### Les besoins d'une santé psychologique

**Appartenance sociale :** *«Je me sens inclus, supporté et encouragé par les autres.»*

Notre besoin d'appartenance sociale s'exprime par notre besoin d'être en relation chaleureuse et proche avec les membres de la famille, les pairs et les autres personnes significatives. Ce besoin est comblé par le biais de l'interaction avec les autres, la participation dans les groupes et le support.

**Compétence :** *«J'ai des forces et des talents qui sont reconnus par moi-même et les autres.»*

Le besoin d'être compétent se réfère à l'habileté de reconnaître et d'utiliser nos forces et nos talents pour atteindre nos buts personnels. Lorsque ce besoin est comblé, il nous est possible de ressentir une fierté de nos réalisations et une satisfaction personnelle.

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

Notre besoin d'autonomie se réfère au besoin de se sentir libre de faire des choix et de prendre des décisions qui vont avoir un impact sur notre vie. Lorsque ce besoin est comblé en même temps que les autres, la liberté de ses choix se manifestera par le respect de soi-même et envers les autres.

### La santé psychologique, la résilience et le mode de vie sain

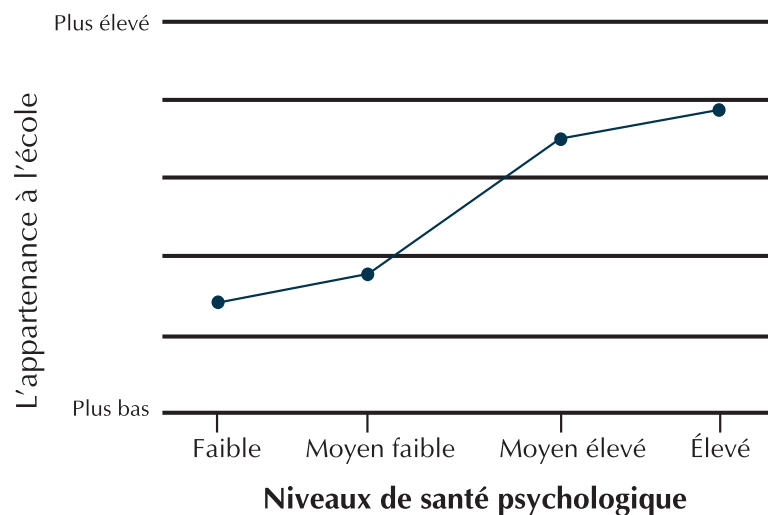
- Selon les témoignages, il semble évident que **la satisfaction des trois besoins** fondamentaux est associée au bien-être émotionnel ou à la résilience, ainsi **qu'aux actions et à la participation à un mode de vie sain** durant notre enfance et notre adolescence.
- Quand les besoins de la santé psychologique sont comblés, les personnes ont plus tendance à faire des choix de vie sains.

## Les besoins d'une santé psychologique et le fonctionnement des élèves

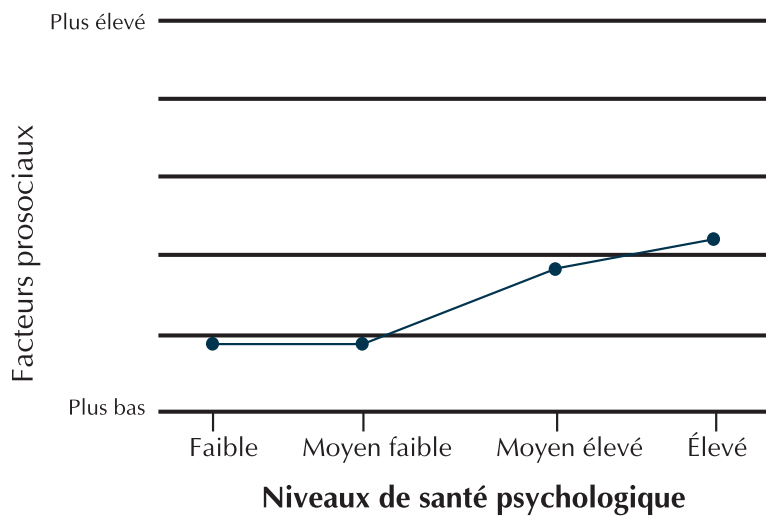
- Les élèves des 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> années ont répondu à une série de questions en lien avec leur niveau d'épanouissement en santé psychologique (appartenance sociale, compétence et autonomie).
- Les résultats obtenus par les élèves quant aux besoins d'appartenance sociale, de compétence et d'autonomie ont été rassemblés afin de produire un ensemble de mesures d'évaluation pour la santé psychologique.

En se basant sur les résultats individuels des élèves, la santé psychologique était évaluée à l'aide d'une échelle allant de faible, moyen-faible, moyen-élevée et élevée.

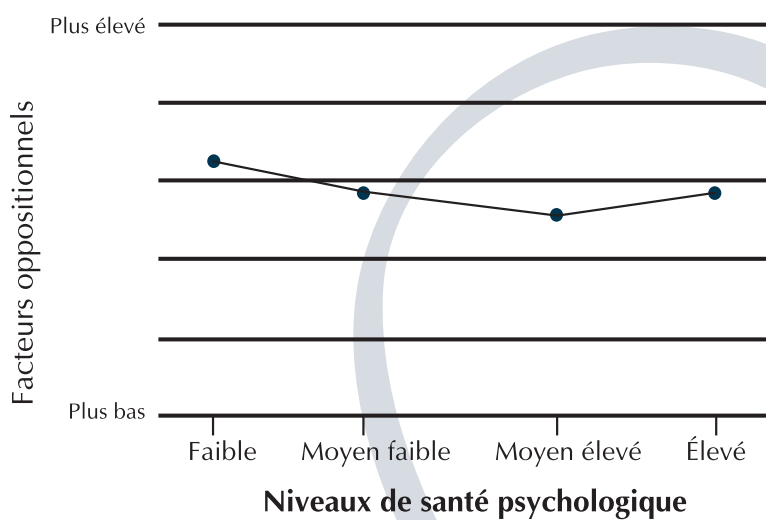
**L'appartenance à l'école :** Les élèves ayant une santé psychologique de niveau élevé, avait tendance à obtenir un niveau élevé à l'égard de l'appartenance à l'école (p.ex. se sentir accepté auprès des autres à l'école).



**Facteurs prosociaux :** Les élèves ayant une santé psychologique de niveau élevé ont tendance à s'identifier davantage aux comportements prosociaux (p. ex. partager et aider les autres).



**Facteurs oppositionnels :** Les élèves qui ont obtenus des résultats faibles en santé psychologique ont tendance à d'identifier davantage aux comportements oppositionnels (p. ex. l'intimidation, le comportement perturbateur)



## Les milieux qui favorisent la santé psychologique

Les écoles, les familles et les communautés peuvent répondre aux besoins d'une santé psychologique par les moyens suivants :

- En renforçant la collaboration des enfants auprès de leur pairs afin qu'ils puissent identifier des pistes de solutions à leurs problèmes particuliers (**autonomie, compétence, appartenance sociale**).
- En réservant les jugements et en encourageant les enfants à exprimer leurs pensées et leurs sentiments en classe et en famille (**autonomie**).
- En offrant aux enfants des expériences qui leur permettront d'identifier et de mettre en valeur leurs forces et habiletés à l'intérieur et à l'extérieur du milieu scolaire (**autonomie, compétence**).
- En encourageant les élèves à participer à une vaste gamme d'activité qui répondent notamment à leurs intérêts et leurs préférences (**compétence, autonomie**).
- En valorisant l'équité et l'inclusion sociales par le biais d'activités d'apprentissage en petits groupes, à l'échelle de l'école et à la communauté (**appartenance sociale**).
- En allant chercher la participation des enfants et des groupes spécifiques n'ont pas le sentiment d'appartenance à leur école ou à leur communauté (**appartenance sociale et autonomie**).
- En mettant l'emphase sur le développement des bonnes relations avec les parents et les membres de la communauté (**appartenance sociale**).

Les fiches du Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick sont disponibles au [www.unbf.ca/education/herg](http://www.unbf.ca/education/herg).  
Vingt-trois écoles du primaire (un échantillon représentatif pour le Nouveau-Brunswick) ont participé au Sondage sur le mieux-être des élèves du primaire du Nouveau-Brunswick, 2007-2008 :

- Sondage sur le mieux-être des élèves (4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> année)
- Les mesures d'évaluation directe (1<sup>ère</sup>, 3<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>)
- L'évaluation de l'activité physique (5<sup>e</sup>)
- Sondage sur le mieux-être en milieu familial (Parents des élèves de la maternelle à la 5<sup>e</sup> année)

Health & Education  
Research Group



Groupe de Recherche  
en Santé en Éducation

New Brunswick  
Be...in this place • Être...ici on le peut