

# Santé psychologique à l'École AnyPlace



Le développement de  
SHAPES est appuyé par :



Société  
canadienne  
du cancer Canadian  
Cancer  
Society



Institut national  
du cancer National  
du Canada Cancer Institute  
of Canada

---

# Le rapport de résultats de votre école

---

Le *Sondage du mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick* est une initiative de la province du Nouveau-Brunswick qui touche les élèves de la 6e à la 12e année (également la 5e année dans certaines écoles). Ce projet a été mené par l'Université du Nouveau-Brunswick et l'Université de Moncton en collaboration avec le Centre de recherche sur le comportement et évaluation des programmes de l'Université de Waterloo. C'est sous la rubrique de la stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick que le Ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport a subventionné ce sondage.

Nous sommes heureux de vous soumettre le rapport de résultats de l'École AnyPlace en vous remerciant d'avoir participé à cette recherche importante. Votre école se compte parmi les 200 écoles du Nouveau-Brunswick qui ont participé au sondage durant l'année scolaire 2006-2007.

Le rapport de résultats est un outil qui pourra aider les écoles, les élèves, les parents et les autres partenaires communautaires à :

- Devenir plus conscients des tendances en matière d'anti-tabagisme, d'activité physique, d'alimentation saine et de santé psychologique dans votre école
- Planifier des actions touchant les volets du mieux-être
- Coordonner les efforts envisagés avec divers autres groupes

Nous vous encourageons à créer des partenariats avec d'autres écoles, les organismes locaux de santé ou de bénévolat, les municipalités et le monde des affaires, afin d'entreprendre des initiatives pertinentes aux résultats présentés dans ce rapport. Pour des pistes d'action, veuillez consulter la page 8 du rapport.

Le présent document est un rapport confidentiel. Les résultats provinciaux seront publiés en respectant l'anonymat de votre école.

Afin de préserver l'anonymat des élèves, les résultats ne sont pas rapportés lorsqu'ils concernent les réponses d'un petit nombre d'élèves à l'intérieur d'une même école. Par ailleurs, les résultats présentés dans les tableaux et les graphiques pourraient indiquer un total inférieur à 100% des réponses, ceci en raison de pourcentages arrondis.

**Veuillez noter que toutes les estimations provinciales dans ce rapport sont préliminaires (basées sur les données reçues des écoles jusqu'au 15 mars 2007).**

Si vous désirez avoir plus d'information sur ce rapport, veuillez communiquer avec le:



Groupe de recherche en santé et en éducation  
1-888-390-2822

Bill Morrison  
Université du Nouveau-Brunswick  
wmorriso@unb.ca

Gaëtan Losier  
Université de Moncton  
losierga@umoncton.ca

---

# Le volet de la santé psychologique

---

## Qu'est-ce que la santé psychologique ?

- *La santé psychologique fait allusion à la capacité innée de la personne à s'autodéterminer.*
- *L'autodétermination concerne l'aptitude d'un individu à réfléchir, à planifier et à agir selon des choix personnels qui contribuent à sa croissance physique et émotionnelle.*
- En recueillant et en partageant des informations pertinentes à la santé, les individus et la communauté scolaire sont appelés à relever le défi de promouvoir des **modes de vie sains** par le biais de choix et d'actions pertinentes. Notre santé psychologique influence notre capacité à changer nos habitudes quotidiennes, de sorte à faciliter l'alimentation saine, l'activité physique et une vie sans tabac.

---

## Quels sont les ingrédients d'une santé psychologique ?

---

### La santé psychologique dépend de la satisfaction des besoins d'autonomie, d'appartenance sociale et de compétence

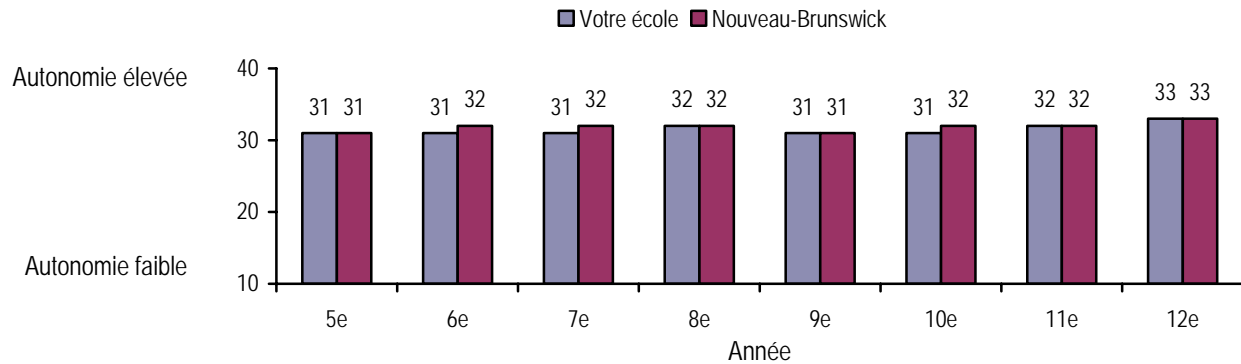
La santé psychologique de la personne est facilitée par un environnement social qui soutient la satisfaction de ses besoins fondamentaux d'autonomie, d'appartenance sociale et de compétence. Plusieurs écrits scientifiques révèlent que la satisfaction de ces trois besoins psychologiques est associée à la résilience ou au bien-être émotionnel chez l'enfant et l'adolescent, ainsi qu'à sa capacité de participer à des décisions et à des actions pertinentes à un mode de vie sain. À l'inverse, lorsque ces besoins psychologiques ne sont pas comblés, le jeune est plus à risque de vivre des difficultés associées à sa croissance affective, sociale et physique.

Nous avons posé des questions aux élèves concernant chacun des trois besoins de santé psychologique. Les graphiques de cette section présentent les résultats pour les élèves à votre école et ceux de l'ensemble de la province.

*Il faut noter que les résultats sont rapportés selon une échelle de 10 à 40 et non en pourcentage. À titre d'exemple, un score de 40 indique une réponse « Très vrai selon moi », tandis qu'un score de 10 correspond à une réponse « Très faux selon moi ».*

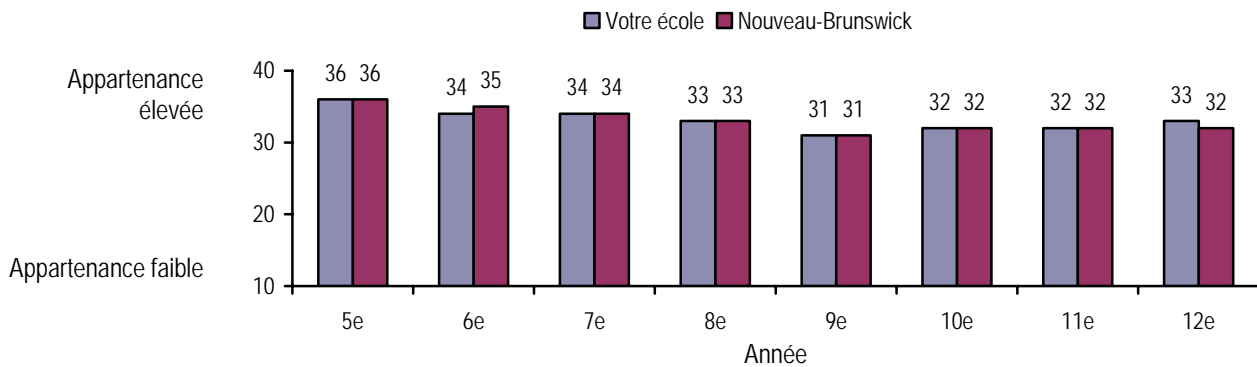
**L'autonomie** concerne le besoin chez la personne de liberté face aux choix et aux décisions qui affectent sa vie; au sentiment que ses actions relèvent d'elle. La satisfaction de ce besoin, conjointement à celle des deux autres besoins, est associée à une liberté et à des choix personnels caractérisés par le respect de soi et des autres.

### Autonomie selon le niveau scolaire



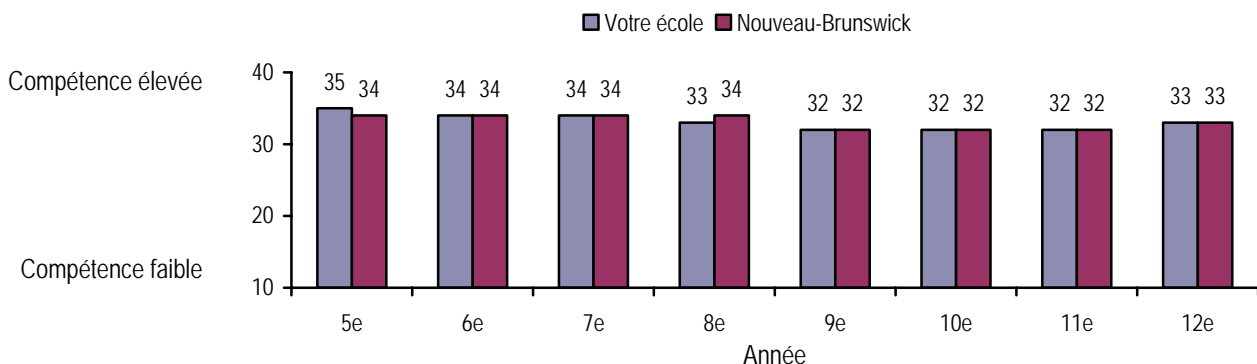
**L'appartenance sociale** a trait au besoin de l'individu d'aimer et d'être aimé; de sentir qu'il entretient des relations chaleureuses et authentiques avec sa famille, ses pairs et d'autres personnes significatives. La satisfaction de ce besoin relève du soutien et des encouragements que nous percevons dans le cadre de relations interpersonnelles et d'interactions avec les groupes auxquels nous faisons partie.

### Appartenance selon le niveau scolaire



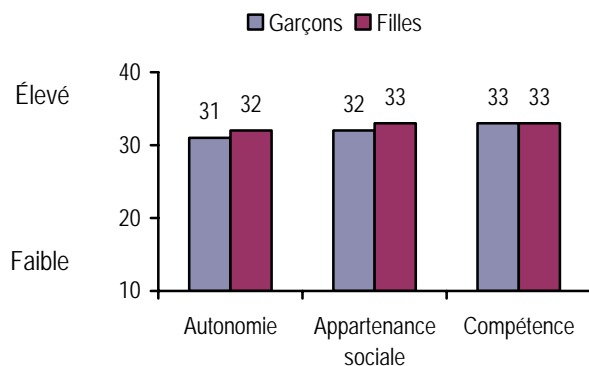
**La compétence** concerne le besoin chez la personne de croire en ses habiletés et ses ressources personnelles pour atteindre ses objectifs. La satisfaction de ce besoin procure à l'individu un sentiment de satisfaction et d'accomplissement personnel.

### Compétence selon le niveau scolaire

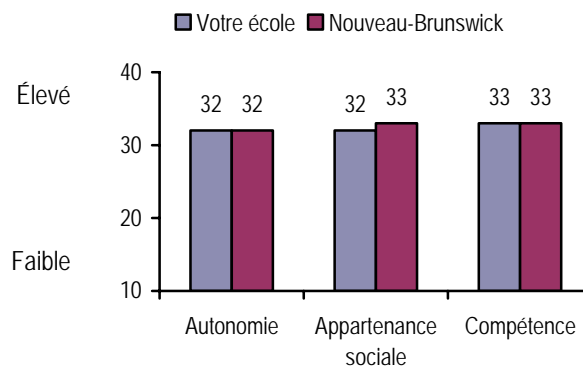


Le *Sondage du mieux-être des élèves* révèle des résultats supplémentaires concernant les différences sexuelles à votre école en rapport aux besoins psychologiques fondamentaux. En comparant les données recueillies à votre école avec celles de la province pour chacun des trois besoins pertinents à la santé psychologique, nous obtenons les résultats suivants :

### La santé psychologique chez les garçons et les filles de votre école



### La santé psychologique à votre école en comparaison à la province



Pour la satisfaction des besoins d'autonomie, d'appartenance sociale et de compétence à votre école les scores chez les garçons sont, respectivement, de 31, de 32 et de 33. Chez les filles, les scores observés sont de 32, de 33 et de 33, selon les mêmes mesures. Vous pouvez aussi comparer les résultats d'ensemble à votre école pour les besoins d'autonomie 32, d'appartenance sociale 32 et de compétence 33 avec ceux de la province pour les mêmes mesures soit, respectivement, de 32, de 33 et de 33.

# La satisfaction des besoins pertinents à la santé psychologique donne quoi?

## L'impact de la satisfaction des besoins propices à la santé psychologique

La satisfaction des besoins psychologiques facilite l'**autodétermination** chez la personne, ce qui l'amène à adopter des attitudes et des comportements qui contribuent à son mieux-être et à celui des autres. La satisfaction des besoins propices à une santé psychologique peut :

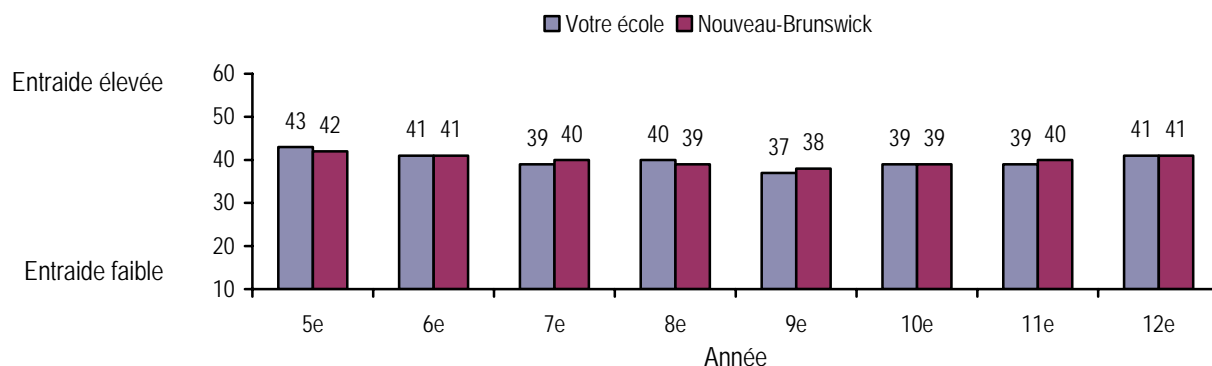
1. **Augmenter les attitudes et les comportements qui favorisent l'entraide** – la capacité de l'individu d'être attentionné face à autrui, sa volonté d'aider son prochain et de faire preuve de générosité.
2. **Augmenter le sens d'engagement social** – manifester du respect et un souci pour les frontières, les règles et les mœurs sociales.
3. **Augmenter les émotions plaisantes** – l'expression de sentiments, tels que le contentement et l'optimisme.
4. **Diminuer les émotions déplaisantes** – l'expression de sentiments, tels que le mécontentement et le découragement.

## Les attitudes et les comportements qui favorisent l'entraide et l'engagement social

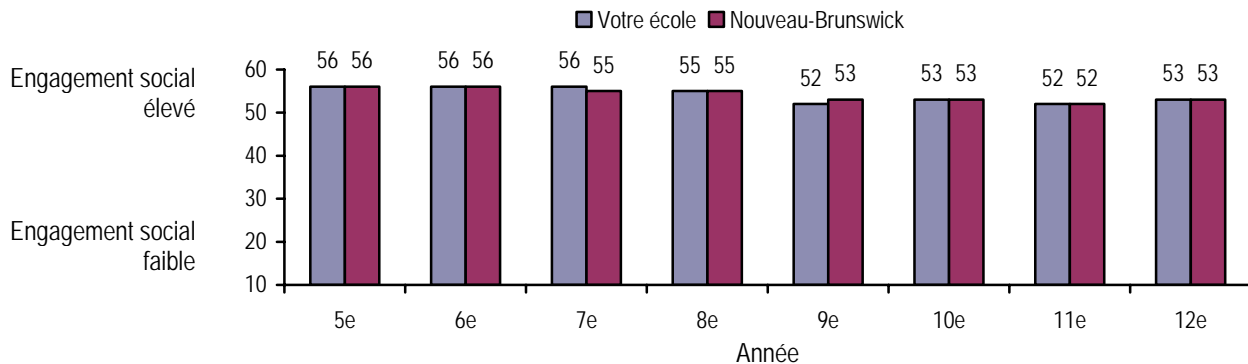
Nous avons posé aux élèves cinq questions portant sur les attitudes et les comportements qui favorisent l'entraide et sept questions concernant l'engagement social. Les résultats sont rapportés selon le niveau scolaire et le sexe. Les résultats observés à votre école sont également comparés à ceux de la province.

Notez que les résultats sont rapportés selon une échelle de 10 à 60 et non en pourcentage. Un score de 60 dans la section des attitudes et des comportements qui favorisent l'entraide indique une réponse « *Définitivement comme moi* » vis-à-vis d'un comportement pro social (p. ex., « *Je rends service aux autres* »). Quant à l'engagement social, un score de 60 (à l'inverse) indique « *Définitivement pas comme moi* » lorsque les élèves répondent à un énoncé décrivant un comportement contraire aux règles sociales (p. ex., « *Je ne me présente pas en classe ou je fais l'école buissonnière* »).

### Comportements d'entraide selon le niveau scolaire

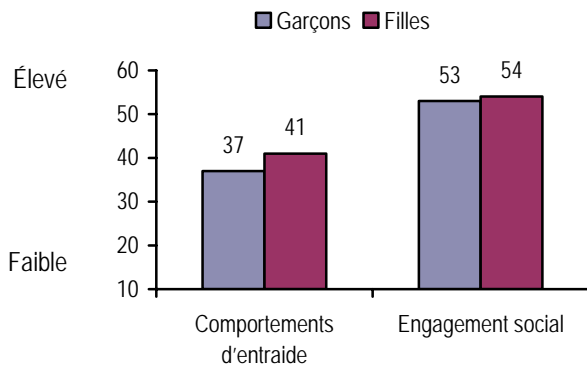


## Engagement social selon le niveau scolaire

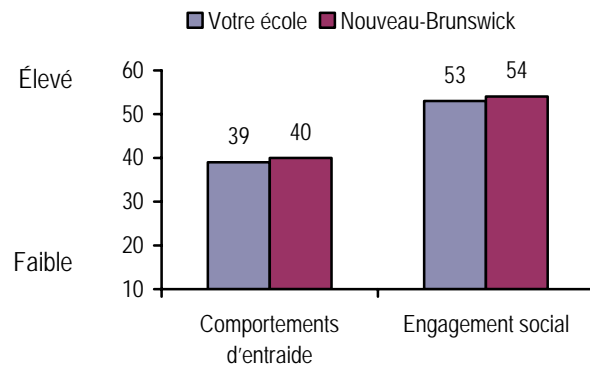


Voici les résultats du *Sondage du mieux-être des élèves* en ce qui a trait aux attitudes et aux comportements d'entraide et d'engagement social à votre école selon le sexe. Nous avons aussi comparé les données recueillies à votre école avec celles de la province pour l'entraide et l'engagement social, et nous avons obtenu les résultats suivants.

### Les comportements d'entraide et d'engagement social selon le sexe



### Entraide et engagement social à votre école en comparaison à la province



Les scores moyens chez les garçons de votre école sont de 37 pour les comportements d'entraide et de 53 au niveau de l'engagement social. Chez les filles, les scores observés sont de 41 et de 54, respectivement, pour l'entraide et l'engagement social. Vous pouvez aussi comparer les résultats d'ensemble à votre école pour les comportements d'entraide 39 et l'engagement social 53 avec ceux de la province pour l'entraide 40 et l'engagement social 54.

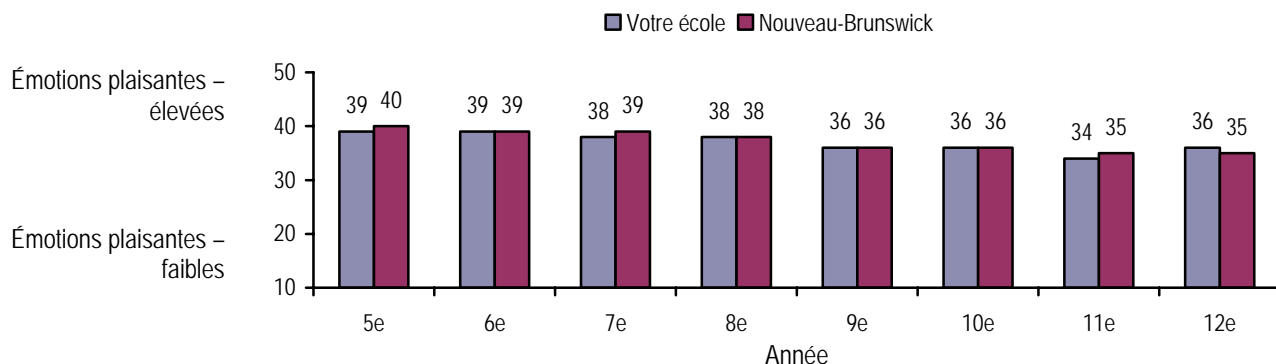
## Les émotions plaisantes et déplaisantes

On a demandé aux élèves d'indiquer à quel point différentes émotions étaient ressenties (p. ex., bonheur, énergie, actif, triste, peur) durant la semaine qui précédait le *Sondage du mieux-être des élèves*. Les graphiques suivants comparent les résultats pour les émotions plaisantes et déplaisantes selon le sexe et le niveau scolaire. Vous pouvez aussi comparer les résultats de votre école avec ceux de la province.

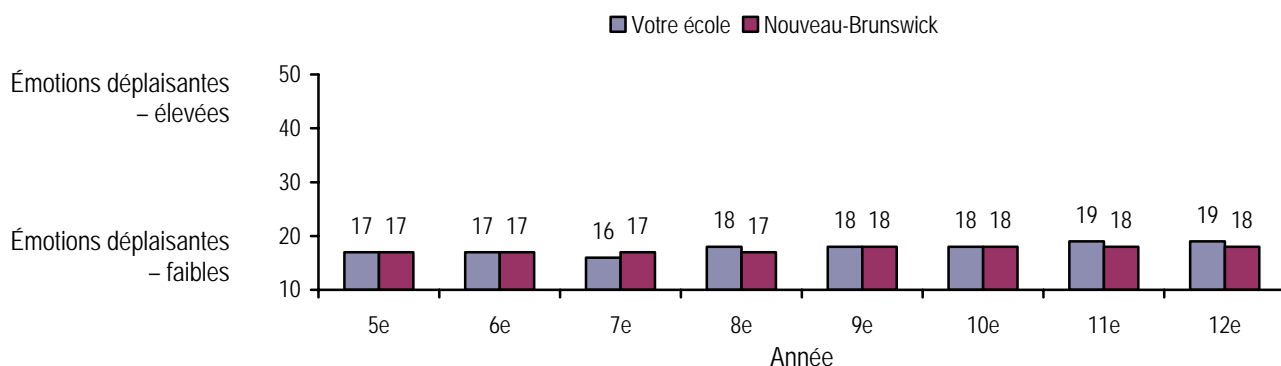
Notez que les résultats sont rapportés selon une échelle de 10 à 50 et non en pourcentage. À titre d'exemple, un score de 50 indique une réponse « *Extrêmement* » lorsque les élèves rapportent des émotions plaisantes ou déplaisantes, tandis qu'un score de 10 correspond à une réponse « *Très peu ou pas du tout* ».



## Émotions plaisantes: Niveau scolaire

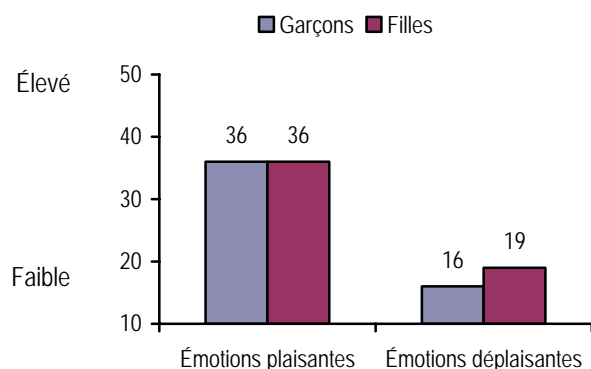


## Émotions déplaisantes : Niveau scolaire

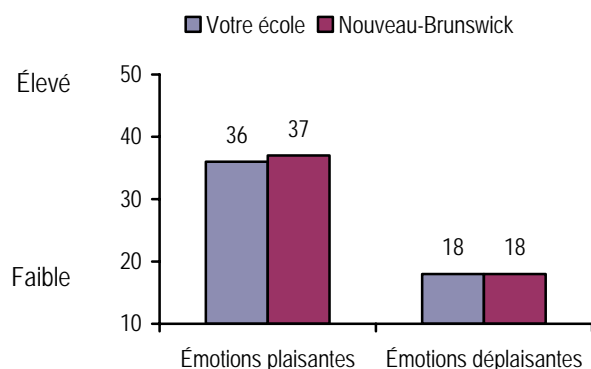


D'autres résultats du *Sondage du mieux-être des élèves* à votre école révèlent des différences sexuelles concernant les émotions plaisantes et déplaisantes. Aussi, nous présentons les résultats comparatifs entre votre école et la province.

## Émotions plaisantes et déplaisantes des garçons et des filles



## Émotions plaisantes et déplaisantes : votre école en comparaison à la province



Les scores moyens chez les garçons de votre école sont de 36 pour les émotions plaisantes et de 16 dans le cas des émotions déplaisantes. Chez les filles, les scores obtenus sont de 36 et de 19, respectivement. Pour les résultats d'ensemble à votre école, les scores sont de 36 et de 18, respectivement, pour les émotions plaisantes et déplaisantes, comparativement à 37 et à 18 au niveau des élèves de la province.

---

# Comment faciliter la satisfaction des besoins propices à la santé psychologique?

---

- Favoriser un travail d'équipe par lequel le **personnel scolaire, la famille et la communauté** collaborent à créer des milieux sociaux qui soutiennent la satisfaction des besoins propices à la santé psychologique.
- **Les milieux sociaux qui soutiennent la satisfaction des besoins propices à la santé psychologique ont en commun les caractéristiques suivantes :**
  - ils acceptent les différences (absence de jugements de valeur) et écoutent les opinions et les idées des jeunes;
  - ils présentent des choix aux jeunes;
  - ils encouragent les jeunes à prendre des initiatives et des responsabilités;
  - ils expliquent aux jeunes la raison d'être des règlements et des limites qui sont nécessaires;
  - ils minimisent les pressions et évitent les approches coercitives.
- **Les milieux sociaux qui nuisent à la satisfaction des besoins psychologiques ont en commun les caractéristiques suivantes :**
  - ils posent des jugements de valeur, critiquent et ne sont pas à l'écoute des opinions et des idées des jeunes;
  - ils limitent les choix des jeunes;
  - ils n'encouragent pas la participation active des jeunes dans les prises de décision;
  - ils imposent des règles à suivre sans explication;
  - ils utilisent des moyens de pression et des approches coercitives visant à contrôler le comportement des jeunes.
- **Les écoles peuvent contribuer à la satisfaction des besoins propices à la santé psychologique en adoptant les approches suivantes :**
  - habiliter les élèves à solutionner leurs propres problèmes avec l'aide de leurs camarades (l'engagement des jeunes);
  - éviter les jugements de valeur et favoriser l'expression d'idées et de sentiments lors de discussions en classe;
  - créer des occasions permettant aux élèves d'identifier et d'appliquer leurs aptitudes dans l'exécution des travaux scolaires;
  - inviter les élèves à participer à un ensemble d'activités selon leurs intérêts et leurs préférences;
  - adopter une approche d'équité et d'inclusion sociale dans de petits groupes et ce dans tous les domaines d'apprentissage scolaire;
  - développer des moyens pour rejoindre les élèves ou les groupes particuliers qui ne se sentent pas intégrés à l'école;
  - développer une approche collaborative avec les parents et les membres de la communauté.

## Comment utiliser les rapports de votre école?

Ces rapports peuvent servir à identifier les points forts et les éléments qui méritent une attention particulière en matière de mieux-être dans votre école. Veuillez partager les résultats des rapports de votre école avec les élèves, les parents et les membres de la communauté. À titre d'exemple, vous pouvez solliciter la participation et la contribution de divers partenaires dans votre stratégie du mieux-être.

### Les élèves peuvent :

- Rapporter les résultats à leur conseil étudiant et à d'autres groupes d'étudiants afin d'explorer les pistes d'actions selon les situations qui les préoccupent.
- Favoriser un dialogue ouvert avec les enseignants(es) et le personnel administratif de l'école afin d'identifier des pistes d'actions qui seront menées par les élèves.
- Aider à former ou encore se joindre à une équipe d'action ou un club d'élèves qui déjà fait une différence dans la stratégie du mieux-être (ex., le club anti-tabac chez les jeunes, le comité d'action sur l'alimentation)
- Organiser de nouvelles initiatives scolaires (ex., programme intra-mural, programme de mérite pour reconnaître les efforts des élèves qui se sont démarqués et qui ont fait une différence dans la promotion du mieux-être, programme défis du mieux-être élèves/enseignants, foire du mieux-être)
- Partager les données!
  - Écrire une série d'articles dans le journal étudiant ou les journaux quotidiens et hebdomadaires
  - Préparer des rubriques vedettes et les afficher sur les babillards et les annoncer aux nouvelles du matin
  - Partager les résultats du rapport avec les amis et les parents
  - Utiliser les données recueillies dans des projets scolaires
- Partager les initiatives scolaires avec les élèves des autres écoles du district et développer de nouveaux partenariats

### Le personnel de l'école peut :

- Incorporer les objectifs du mieux-être dans les plans d'amélioration de l'école
- Offrir des programmes portant sur la santé, l'éducation physique ou d'autres contenus pertinents au mieux-être
- Créer des occasions où le personnel pourra servir de modèle de comportement
- Créer de nouveaux partenariats avec les parents et les ressources communautaires pour promouvoir le mieux-être
- Encourager les efforts pour obtenir des subventions (ex., octrois, programmes subventionnés)
- Appuyer l'ajout de nouveaux programmes et de ressources communautaires
- Mettre en valeur les directives reliées à la santé
- Mettre en valeur la prestation des programmes et services aux élèves (ex., assistance psychopédagogique, cafétéria scolaire)
- Assurer un suivi et évaluer les actions qui ont été initiées
- Partager les données avec le comité de santé du conseil scolaire (Apprenant en santé à l'école) et/ou le conseil en éducation du district afin d'identifier les actions collectives possibles dans les écoles de la région

**Les parents/la communauté peuvent :**

- Utiliser les données du rapport pour planifier les activités du comité consultatif et du comité de parents de l'école
- Organiser une conférence ou encore approcher les médias afin d'encourager les efforts des partenaires en matière de mieux-être
- Créer de nouvelles occasions de changements de comportements à la maison
- Appuyer les efforts de l'école! Offrir ses habiletés, ses talents et ses ressources pour aider l'école dans ses initiatives du mieux-être
- Participer à un atelier avec divers groupes communautaires pour favoriser les échanges et les réalisations en matière de mieux-être

**Le changement avec succès est plus probable lorsque les écoles :**

- Encouragent la participation de tous leurs membres, notamment les élèves. En tenant compte de perspectives et d'opinions diverses durant la planification, vous pouvez vous attendre à obtenir un plus grand appui des intéressés; plus il y a de gens qui embarquent dans le projet, plus la capacité de changement devient grande et plus l'objectif de mieux-être est atteignable.
- Utilisent une approche globale à la santé pour promouvoir le changement des comportements. Cette approche comprend les sous-thèmes suivants : (1) *Sensibilisation et éducation*, (2) *Services et soutien* et (3) *Le milieu physique et social*. La communication par la sensibilisation est nécessaire mais il faut voir plus loin encore. Le changement des comportements demande une attention particulière à toutes les instances de l'approche globale de la santé.
- Adoptent des liens avec d'autres ressources (l'expertise de personnes et/ou des programmes offerts dans la communauté).
- Collaborent, coordonnent et communiquent leurs efforts.
- Évaluent leurs initiatives.

## D'autres renseignements sur ce rapport :

Le système de collection et d'évaluation de données *SHAPES* (School Health Action, Planning and Evaluation System) est un outil indispensable de recherche ayant rapport aux jeunes. Il permet d'y recueillir les données et prévoit la planification et l'évaluation de modèles d'intervention touchant les besoins des populations cibles. Le programme *SHAPES* a été développé par le Groupe de recherche sur les comportements de santé de l'Université de Waterloo.

Les rapports sont produits grâce à la collaboration des partenaires suivants:

- Le Groupe de recherche en santé et en éducation de l'Université du Nouveau-Brunswick (avec la participation de l'Université de Moncton)
- Le Ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport et le Ministère de l'Éducation du Nouveau-Brunswick
- Le Groupe de recherche sur les comportements de santé de l'Université de Waterloo
- Le Centre de recherche sur le comportement et évaluation des programmes de l'Université de Waterloo

À partir des données qui ont été recueillies lors des sondages, le Groupe de recherche sur les comportements de santé de l'Université de Waterloo produit des rapports de résultats pour chacune des écoles participantes. Grâce à la collaboration de tous les partenaires ci-haut mentionnés, chaque école qui a participé au sondage sur le mieux-être au Nouveau-Brunswick, recevra un rapport portant sur les quatre volets du mieux-être de la stratégie provinciale du Ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport du Nouveau-Brunswick (l'anti-tabagisme, l'activité physique, l'alimentation saine et la santé psychologique). À l'aide d'un système informatisé permettant d'assurer la qualité des données, nous pouvons confirmer que les résultats sont exacts. Vous recevrez ces rapports dans les délais prévus.

Nous vous invitons à nous faire part de vos commentaires face à ces rapports en communiquant avec le Groupe de recherche en santé et en éducation à l'Université du Nouveau-Brunswick, ceci en composant le 1-888-390-2822.

**MERCI DE VOTRE PARTICIPATION**

---

## Références

---

1. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (Eds.), (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press
2. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
3. Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion*, 27, 199-223.
4. La Guardia, J. G. & Ryan, R. M. (2002). What adolescents need: A self-determination theory perspective on development within families, school and society. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Academic motivation of adolescents*. Greenwich CT: IAP
5. Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419-435.
6. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
7. Sheldon, K. M., Williams, G. C., & Joiner, T. (2003). *Self-Determination Theory in the clinic: Motivating physical and mental health*. New Haven, CT: Yale University Press
8. Véronneau, M.H., Koestner, R.F. & Abela, J. (2005). Intrinsic need satisfaction and well-being in children and adolescents: an application of the self-determination theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24 (2), 280-292.