



SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Qu'est-ce que la santé psychologique?

La santé psychologique renvoie 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, sociale et émotionnelle.

La santé psychologique influence notre capacité à changer nos habitudes quotidiennes, de sorte à faciliter l'alimentation saine, l'activité physique et une vie sans fumée.

Quels sont les besoins d'une santé psychologique?

- La santé psychologique d'une personne est facilitée par un environnement social qui soutient la satisfaction de ses besoins fondamentaux **d'autonomie, de compétence et d'appartenance sociale**.
- 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.
- Lorsque ses besoins psychologiques ne sont **pas comblés**, le jeune est **plus à risque** de vivre des difficultés associées à sa **croissance affective, sociale et physique**.

L'autonomie concerne le besoin chez la personne de liberté face aux choix et aux décisions qui affectent sa vie.

L'appartenance sociale a trait au besoin de l'individu d'entretenir des relations chaleureuses et authentiques avec sa famille, ses pairs et d'autres personnes significatives.

La compétence concerne le besoin chez la personne de croire en ses habiletés et ses ressources personnelles pour atteindre ses objectifs.

Comment la santé psychologique est-elle reliée à des composantes d'un mode de vie sain?

Comportements et sentiments

- Une augmentation du niveau de la santé psychologique est associée à des comportements prosociaux.
- Une augmentation de la santé psychologique est reliée à une diminution des comportements oppositionnels.
- À des niveaux modérés et élevés, une augmentation de la santé psychologique est associée à davantage d'émotions plaisantes (émotions plaisantes versus déplaisantes).

* Exemples de comportements prosociaux, oppositionnels et d'émotions plaisantes et déplaisantes.

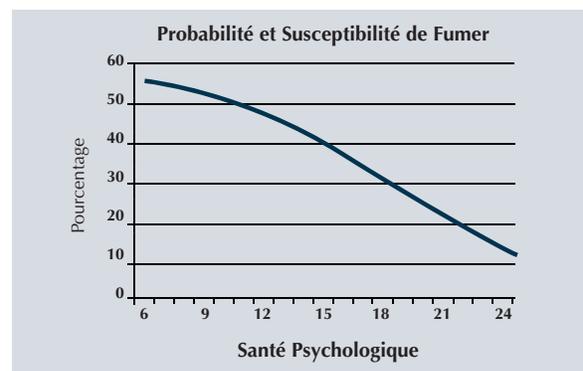
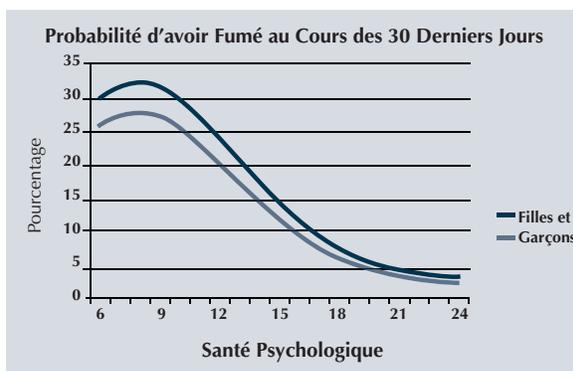
- Prosociaux : aidant, respectueux, attentionné
- Oppositionnels : rebelle, irrespectueux, impoli
- Émotions plaisantes : joyeux, énergétique, actif
- Émotions déplaisantes : triste, préoccupé, anxieux

Usage du tabac dans les derniers 30 jours

- Une augmentation de la santé psychologique est associée à une diminution de l'usage du tabac chez les filles et les garçons.

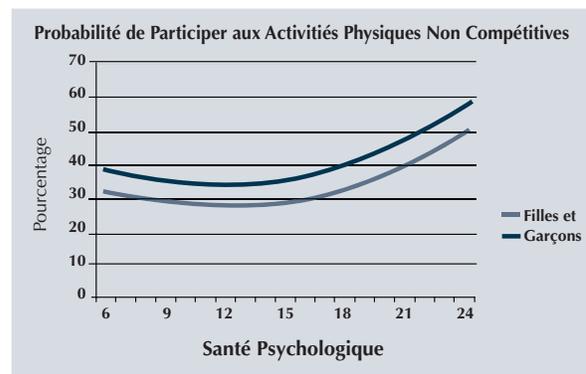
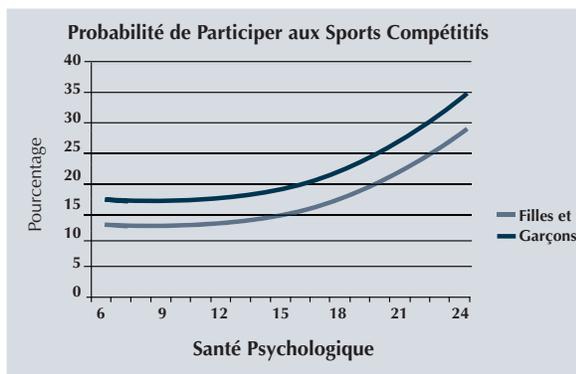
Susceptibilité de fumer

- Un niveau faible de santé psychologique est relié à une plus grande probabilité de fumer, ceci chez les garçons tout comme chez les filles. Plus la santé psychologique augmente, plus cette probabilité de fumer diminue.



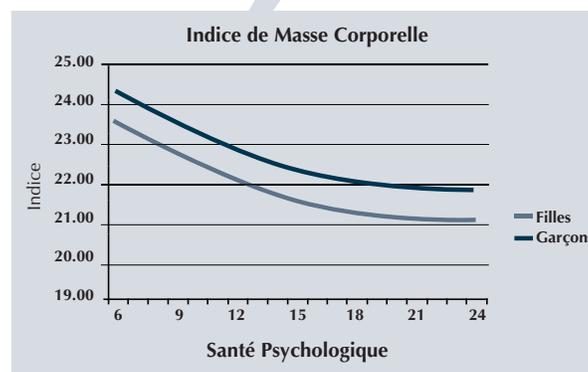
Sports compétitifs et non compétitifs

- Lorsque la santé psychologique s'accroît (du niveau inférieur à supérieur), la probabilité que les élèves participent aux sports compétitifs double presque.
- L'accroissement de la santé psychologique est également relié à la pratique d'activités physiques non compétitives mais la tendance est moins prononcée (p.ex. sports intra-muraux).



L'indice de masse corporelle

- L'indice de masse corporelle (IMC) est une mesure fondée sur le poids d'une personne par rapport à sa taille.
- À un niveau faible de santé psychologique, l'IMC tend à être relativement élevé pour les garçons et les filles. Lorsque le niveau de santé psychologique augmente, on retrouve une diminution de l'IMC. Cette diminution de l'IMC s'estompe lorsque la santé psychologique atteint des niveaux élevés.



- Les résultats énoncés ci-dessus sont issus du Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick 2006-2007.
- Les données ont été recueillies auprès de plus de 33 000 élèves de la province.
- La majorité des élèves qui ont participé étaient entre la 6^e et la 12^e année, mais certains élèves de 5^e année ont aussi participé au sondage.
- En tout, 184 écoles ont participé au sondage.

Health & Education
Research Group



Groupe de Recherche
en Santé et en Éducation

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