

La santé mentale et les comportements à risque des jeunes adultes en milieu universitaire

FORUM PROVINCIAL À NOTRE SANTÉ...EN FRANÇAIS!

LE 4 NOVEMBRE 2016
CANAD INNS POLO PARK,
WINNIPEG, MANITOBA

La santé mentale positive ¹

- ▶ Bien-être émotif (être heureux et satisfait de la vie)
- ▶ Bien-être social (avoir un sentiment d'appartenance à une collectivité, penser que la société devient un meilleur endroit)
- ▶ Bien-être psychologique (aimer la plupart des aspects de sa personnalité, être capable de gérer ses responsabilités quotidiennes, avoir des relations chaleureuses fondées sur la confiance)

La santé mentale négative²

La tristesse

L'insomnie

L'anxiété

L'abandon

La fatigue

La colère

Le stress

La santé mentale chez les jeunes en transition vers la vie adulte

- ▶ Les jeunes de 15 à 24 ans sont plus à risque de souffrir de troubles de santé mentale (anxiété et dépression) et de toxicomanie³
- ▶ Les jeunes de 15 à 24 ans rapportent plus souvent des comportements associés au suicide³
- ▶ C'est une période de transition avec une plus grande liberté et indépendance mais un accès réduit aux réseaux de soutien antérieurs⁴

La santé mentale et les études postsecondaires

- ▶ Les étudiants collégiaux et universitaires sont plus aptes à souffrir de détresse psychologique et de rapporter des symptômes que les jeunes en général⁵
- ▶ Certains facteurs associés au développement des troubles de santé mentale sont plus communément retrouvés dans le contexte d'études postsecondaires⁶

Les stratégies de prévention en milieu universitaire

- ▶ Une approche systématique appuyant le bien-être des étudiants sur les campus a été développée par l'Association canadienne de la santé mentale et l'Association des services aux étudiants des universités et collèges du Canada⁷



Objectifs

- ▶ Mieux comprendre la santé mentale des jeunes qui fréquentent l'Université de Saint-Boniface et l'impact d'une santé mentale languissante sur d'autres comportements à risque
- ▶ Proposer des thématiques spécifiques de sensibilisation selon les besoins de la population étudiante

La méthodologie

Sondage distribué à l'automne 2012

- Divers programmes universitaires et collégiaux
- Ciblé toutes les années d'études menant au baccalauréat
- Approbation éthique et consentement libre et éclairé
- Sondage d'une durée d'environ 30-45 minutes, administré pendant les heures de cours

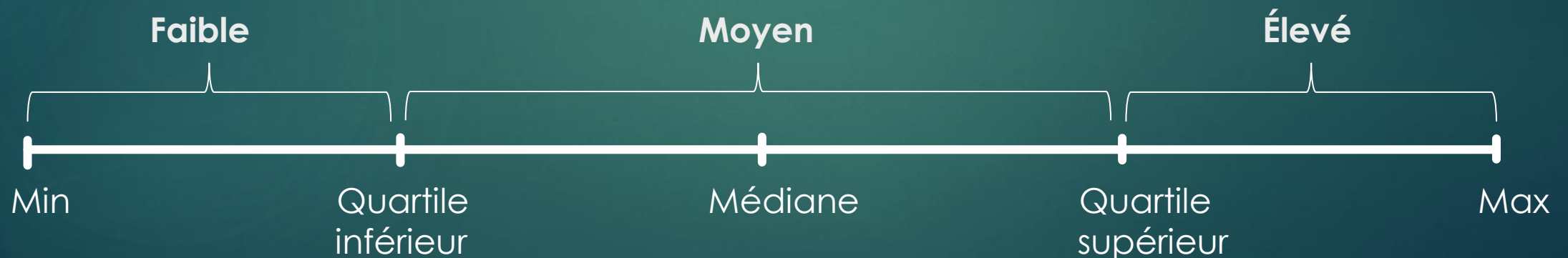
Analyse statistique

- Test de chi-deux ou exact de Fisher et ANOVA

Variables sur la santé mentale¹

Le Continuum de la santé mentale

- 14 items regroupés en 3 scores (bien-être émotif, bien-être social et bien être psychologique)
- Score total global : plus le score est élevé, plus la santé mentale est bonne



Comportements à risques selon le score de santé mentale

- ▶ Intimidation et harcèlement
- ▶ Consommation d'alcool
- ▶ Consommation de drogues
- ▶ Sécurité routière
- ▶ Comportements sexuels à risque

Profil des étudiants

Caractéristiques	Faible	Moyen	Élevé
Âge (moyenne \pm écart-type)	19,8 \pm 2,0	20,4 \pm 1,9	20,3 \pm 2,0
Sexe : Femme (%)	66,3	73,0	71,5
Facultés et écoles (%)			
Université I	48,4	29,1	23,0
FAFS	22,1	21,7	20,0
FEFP	11,6	25,9	30,0
ETP	17,9	23,3	27,0
Inscrit à temps partiel (%)	9,2	5,8	1 *
Moyenne scolaire rapportée (%)			
Excellent ou très bon (70 % ou plus)	76,6	85,8	91,0
Bon (entre 60 % à 69 %)	8,5	7,7	6,0
Passable ou faible (moins que 60 %) ou incertains	14,9	6,6	3,0

FAFS : Faculté des Arts et Faculté des Sciences
 FEES : Faculté de l'éducation et des études professionnelles
 ETP : École technique et professionnelle

* Statistiquement significatif à 5 %

Profil financier

Caractéristiques	Faible	Moyen	Élevé
Nombre d'heures de travail rémunéré			
Je ne travaille pas	23,7	25,4	29,1
Moins de 20 heures/semaine	52,6	60,8	52,4
Plus de 20 heures/semaine	23,7	13,8	18,4
Heures de bénévolat			
Jamais	40,8	27,3	28,2
Quelques fois	44,9	61,5	57,3
Une fois par semaine ou plus	14,3	11,2	14,6
Revenu annuel			
Pas de revenu	15,6	8,2	11,2
5 000 \$ et moins	71,9	84,2	73,5
Plus de 5 000 \$	12,5	7,6	15,3

* Statistiquement significatif à 5 %

Signes d'une santé mentale languissante

Caractéristiques	Faible	Moyen	Élevé
Satisfait de la vie en général:			
Insatisfait	22,5	11,1	11,6
Incertain	28,6	7,9	0
Satisfait	49,0	81,0	88,3 *
Perception de la santé mentale ou l'état émotionnel			
Mauvais ou très mauvais	16,3	1,6	0 *
Manque bien plus que d'habitude de sommeil à cause d'inquiétudes	33,7	9	1,9 *
Triste ou découragé chaque jour pendant une période de 2 semaines ou plus à un point de cesser de faire les activités habituelles	57,1	26,5	15,5 *
Pensées suicidaires	17,7	2,6	0 *
Image corporelle négative	17,3	2,7	4,9

* Statistiquement significatif à 5 %

Intimidation et harcèlement

Caractéristiques	Faible	Moyen	Élevé
Être menacé ou blessé physiquement par un(e) ami(e) de cœur	16,3	8,0	5,8 *
Être ridiculisé ou moqué de toi	60,2	50,3	35,0 *
Recevoir des commentaires méchants sur ta race ou ta culture	29,9	25,9	16,8
Recevoir des commentaires méchants sur ton orientation sexuelle	9,4	7,9	2,0
Recevoir des commentaires méchants sur la forme, la taille ou l'apparence physique	59,4	32,8	28,4 *
Être harcelé via Internet (p ex en affichant quelque chose sur Facebook ou en t'envoyant un courriel)	13,4	9,5	4,9

* Statistiquement significatif à 5 %

Consommation d'alcool

Les participants avec un score de santé mentale plus faible ne se distinguent pas des autres participants en ce qui se rapporte à

- ▶ la consommation d'alcool
- ▶ les beuveries (binge drinking)
- ▶ certains comportements de consommation d'alcool
 - ▶ rester avec le même groupe d'amis
 - ▶ se limiter à 1 verre par heure
 - ▶ tenir compte de combien de verres ont été consommés

Consommation d'alcool

Toutefois, une plus forte proportion de participants avec une santé mentale plus faible ne vont pas

- ▶ décider à l'avance combien ils vont boire
- ▶ manger avant ou après avoir bu
- ▶ consommer toujours le même type d'alcool
- ▶ alterner des boissons alcoolisées avec des boissons non-alcoolisées

Autres comportements à risque

Aucune différence statistique n'est observée pour les comportements suivants:

- consommation de drogues (cannabis)
- sécurité routière (conduire sous l'influence de l'alcool ou de la drogue ou utiliser le cellulaire au volant)
- comportements sexuels à risque (actes non-protégés)

Conclusions

Les étudiants ayant un plus faible score de santé mentale étaient plus nombreux à :

- ▶ être inscrits à Université 1 et rapporter une moins bonne moyenne scolaire
- ▶ être insatisfaits de leur vie en générale
- ▶ avoir une mauvaise perception de leur santé mentale ou leur état émotionnel
- ▶ rapporter la dépression et des pensées suicidaires
- ▶ subir l'intimidation et le harcèlement

Nouvelles initiatives sur le campus

Formation en Premiers soins en santé mentale (deux formateurs francophones)

- ▶ formation des étudiants en service social
- ▶ formation des intervenants dans les divers services aux étudiants
- ▶ formation des membres du corps professoral des diverses facultés



Questions et discussion



Références

1. Keyes, C.L.M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222.
2. Association canadienne pour la santé mentale (2015) Information rapide : La santé mentale / la maladie mentale. Récupéré le 20 novembre 2015 du site http://www.cmha.ca/fr/medias/information-rapide-la-sante-mentale-la-maladie-mentale/#.Vk_MBHarTIU.
3. STATISTIQUE CANADA (2013). Recensement du Canada de 2011 : Tableaux thématiques, Ottawa, Statistique Canada. En ligne : <https://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2011/dp-pd/tbt-tt/Index-fra.cfm> (consulté le 24 juin 2014).
4. Potvin-Boucher, J., Szumilas, M., Sheikh, T. & Kutcher, S. (2010) Transitions: A Mental Health Literacy Program for Postsecondary Students, *Journal of College Student Development*, 51.6, 723-727.
5. Adlaf, E.M., Demers, A., and Gliksman, L. (2005) Canadian Campus Survey. Toronto, Centre for Addiction and Mental Health.
6. Andrews, B. et Wilding, J. M. (2004). The Relation of Depression and Anxiety To Life-Stress and Achievement In Students, *British Journal of Psychology*, vol. 95, p. 509-521.
7. Canadian Association of College & University Student Services and Canadian Mental Health Association. (2013). Post-Secondary Student Mental Health: Guide to a Systemic Approach. Vancouver, BC: Author