

La santé psychologique au Nouveau-Brunswick

Ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport

21 novembre 2011

Au menu...

1. Contexte

- À l'échelle nationale

2. Le mieux-être au Nouveau-Brunswick

- La stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick

3. La santé psychologique et la résilience

- Santé psychologique et la théorie de l'autodétermination
- Besoins psychologiques fondamentaux

4. Surveillance, évaluation et recherche

- Sondage sur le mieux-être
- Sondage des employés

5. Application de la théorie

- Nos partenaires
- Sensibilisation

À l'échelle nationale

En septembre 2010, les ministres fédéraux, provinciaux et territoriaux (FPT) de la Santé, de la Promotion de la santé et du Mode de vie sain du Canada ont adopté la *Déclaration sur la prévention et la promotion*, un énoncé écrit et public de leur vision commune de travailler ensemble et avec d'autres intervenants, à faire de la promotion de la santé et de la prévention des maladies, des incapacités et des blessures une priorité qui pousse à l'action.

Déclaration sur la prévention et la promotion

Nous reconnaissons qu'*une bonne santé mentale et un bien-être mental constituent les fondements d'une santé optimale et d'un bien-être tout au long de la vie.*

Le mieux-être au Nouveau-Brunswick

- Le Nouveau-Brunswick vit une crise du mieux-être.
- Taux élevé d'obésité, d'inactivité et de tabagisme.
- Le gouvernement du Nouveau-Brunswick crée en 2006 le ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport, dans le but de faciliter le développement d'une culture de mieux-être dans la province.

La stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick



Le ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport a dévoilé la stratégie provinciale du mieux-être améliorée en mai 2009.

Principes directeurs

La direction a adopté quatre principes directeurs essentiels à la réussite de la stratégie :

- Des approches intégrales et multidimensionnelles.
- L'engagement et la mobilisation des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises.
- La collecte, le partage des données et le transfert du savoir.
- La mise en œuvre de la théorie de l'autodétermination.

Mise en œuvre de la théorie de l'autodétermination

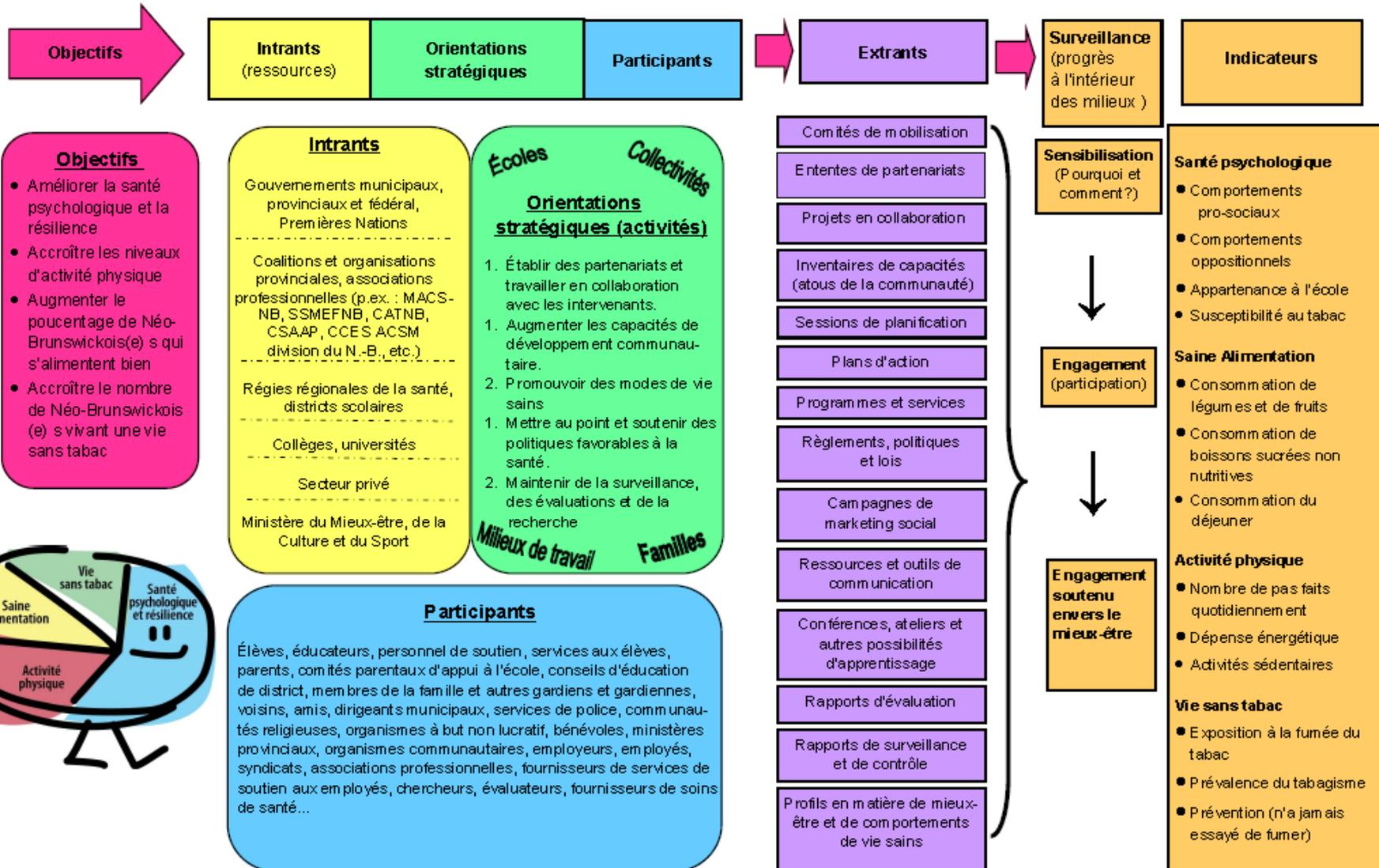
L'autodétermination, c'est la notion selon laquelle les gens ont la capacité de réfléchir à des décisions personnelles susceptibles de contribuer à leur croissance physique et émotionnelle, de les formuler et de les mettre en application.

Lorsqu'on aide les particuliers, les organismes et les collectivités à se sentir intimement liés, autonomes et compétents, on les aide à faire des choix plus sains et à assumer une plus grande part de responsabilité pour leur mieux-être personnel et celui des autres (E. Deci et R. Ryan, 1985 et 1991; R. Ryan, 1995; R. Ryan et E. Deci, 2000).

Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick — mai 2009

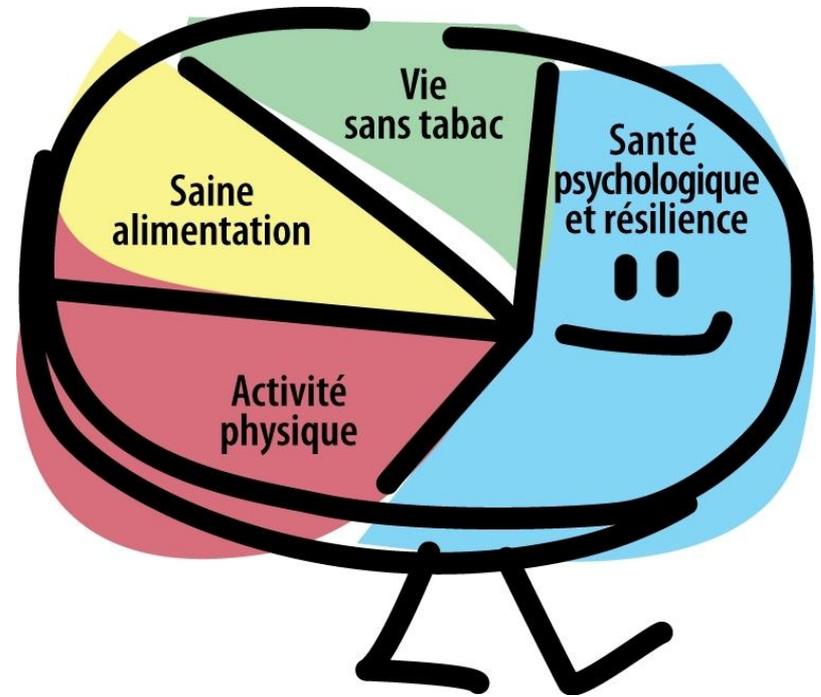
VISION: Des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises en santé qui vivent, apprennent, travaillent et s'amuse dans une culture de bien-être.

Principes directeurs: Approche compréhensive basée sur les déterminants de la santé ♦ Engagement et mobilisation ♦ Prise de décision éclairée, transfert et mobilisation du savoir ♦ Mise en pratique de la théorie de l'autodétermination ♦



Buts en matière de mieux-être au Nouveau-Brunswick

- Accroître les niveaux d'activité physique.
- Augmenter le pourcentage de la population qui s'alimente bien.
- Accroître le taux de population qui vit sans tabac.
- Améliorer la santé psychologique et la résilience.



Santé psychologique et résilience

- La santé psychologique se rapporte à un état de bien-être psychosocial allant au-delà de l'absence de maladie. La santé psychologique, c'est ce sentiment positif que l'on ressent à l'égard de son état général, de son mode de pensée et de sa façon d'agir, et qui rend plus disposé à apprécier la vie.
- C'est aussi avoir la force de relever les défis de la vie de façon efficace et être capable de retrouver et de maintenir un certain équilibre (résilience).

Santé psychologique et théorie de l'autodétermination

- Cette composante intégrée aux piliers de la stratégie du mieux-être, s'inspire des principes fondateurs de la théorie de l'autodétermination, qui fait partie des théories de la motivation étudiées et utilisées à l'échelle mondiale.
- La théorie de l'autodétermination fut initialement développée par Edward L. Deci et Richard M. Ryan à l'Université de *Rochester*, Rochester, NY. Elle est maintenant employée et étudiée dans de nombreux pays.

Besoins psychologiques fondamentaux

- Tout comme l'indiquent les recherches, la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux de compétence, d'autonomie et d'appartenance (CAA) facilite un sentiment de mieux-être psychologique.
- Ainsi, il importe de répondre au besoin d'être apprécié pour ses forces et ses qualités positives (compétence), à celui de pouvoir faire ses propres choix (autonomie), de même qu'au besoin d'appartenance.
- Puisque le mieux-être de la population est influencé par sa motivation à adopter des changements positifs conduisant vers un style de vie sain, la santé psychologique devient le catalyseur clé de ces changements.

Besoin de compétence

Compétence:

J'ai des forces et des talents qui sont reconnus par les autres et moi-même. Lorsque je les utilise pour réaliser des objectifs et aider les autres, je me sens valorisé et fier de mes réalisations.



Besoin d'autonomie

Autonomie:

Je peux prendre des décisions concernant des choses qui sont importantes pour moi et les autres. Les autres me soutiennent dans mes choix.



Besoin d'appartenance

Rapprochement/Appartenance :

Je me sens connecté à d'importantes relations qui me procurent du soutien et de l'encouragement. De plus, j'encourage et j'appuie les autres.



Surveillance, évaluation et recherche

Sondage sur le mieux-être

- Afin d'améliorer le mieux-être des gens du Nouveau-Brunswick, les représentants du gouvernement provincial et les différents intervenants de la communauté, doivent connaître les différents enjeux et cibler les défis qui se présentent.
- Le 2^e sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick réalisé en 2009-2010 dans 127 écoles du Nouveau-Brunswick (21 078 élèves de la 6^e à la 12^e année).

Exemple de question sur la santé psychologique (élèves)

36. Pour chacun des énoncés suivants, indique ce qui décrit le mieux tes sentiments et tes pensées durant la dernière semaine.

	Pas comme moi	Un peu comme moi	Beaucoup comme moi
a) Je sens que je fais bien les choses à l'école.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) J'aime passer du temps avec mes parents.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Je sens que je fais bien les choses à la maison.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Je sens que j'ai un choix quant au moment et à la façon de faire mes devoirs.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) J'aime passer du temps avec mes enseignants.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f) Je sens que j'ai un choix concernant quelles activités je fais avec mes amis.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
g) Je sens que je fais bien les choses lorsque je suis avec mes amis.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
h) J'aime passer du temps avec mes amis.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
i) Je sens que j'ai un choix quant au moment et à la façon de faire mes tâches à la maison.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Exemple de question sur la santé psychologique (parents)

17. Pour chacun des énoncés suivants, veuillez indiquer la réponse qui décrit le mieux votre enfant.

	Pas comme mon enfant	Un peu comme mon enfant	Beaucoup comme mon enfant
a) Mon enfant se sent proche des gens de son école.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Mon enfant sent qu'il/elle fait partie de son école.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Mon enfant est heureux d'être à son école.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Mon enfant se sent traité de façon juste par les enseignants de l'école.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Mon enfant se sent en sécurité à son école.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sondage auprès des employés du GNB

J'aime vraiment bien les gens
avec qui je travaille.

- 1 — pas vrai du tout
- 2
- 3
- 4 — plus ou moins vrai
- 5
- 6
- 7 — tout à fait vrai

Sondage auprès des employés du GNB

Je ne me sens pas très compétent(e)
lorsque je suis au travail.

- 1 — pas vrai du tout
- 2
- 3
- 4 — plus ou moins vrai
- 5
- 6
- 7 — tout à fait vrai

Mesurer nos progrès sur le terrain

Engagement

- La communauté de Baie-Sainte-Anne adopte une approche en santé psychologique à travers les arts, la culture et le patrimoine, afin d'augmenter le sentiment d'appartenance de ses citoyens.
- Le programme après classe, Sistema NB adopte une approche en santé psychologique afin d'aider les jeunes à risques.
- Les écoles de la région du Nord-Ouest adoptent une approche en santé psychologique dans leur plan d'action.
- Énergie NB adopte une approche en santé psychologique dans son milieu de travail.
- Les écoles de la province développent des initiatives qui s'adressent à la santé psychologique auprès des élèves.

Merci!