



JANVIER 2016

Adresser les facteurs de protection pour améliorer la santé mentale des jeunes

Adresser les facteurs de protection pour améliorer la santé mentale des jeunes

Dans le cadre de ses travaux d'évaluation entrepris jusqu'à présent, le Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick (CSNB) a défini quatre priorités pour les jeunes : maintenir un poids santé, maintenir une vie sans tabac, prévenir les blessures accidentelles et améliorer la santé mentale.

Alors que toutes ces questions sont plus que jamais d'une actualité pertinente, le présent dossier est axé sur la santé mentale des jeunes, non seulement parce que ce sont les jeunes qui présentent le plus grand risque de développer un trouble de santé mentale, mais aussi parce que 75 % des problèmes et maladies de santé mentale (chez les jeunes et les adultes combinés) surviennent avant 25 ans. [1]

Alors qu'une multitude d'initiatives dans la province reconnaissent déjà la nécessité d'améliorer l'état de la santé mentale, une plus grande coordination et des objectifs de rendement clairs et communs s'imposent.

Pour améliorer la santé mentale chez les jeunes, une avenue possible est de se centrer davantage sur les facteurs de protection (au lieu de cibler uniquement les facteurs de risque) et sur le concept de la résilience. Les facteurs de protection qui méritent une attention particulière sont, entre autres, aider les jeunes à avoir accès à tous les services de soutien existants et s'assurer que les enfants dorment suffisamment.

S'ils sont ignorés, les problèmes de santé mentale chez les jeunes peuvent perdurer jusqu'à la vie adulte. Ainsi, dans le présent dossier, le thème prédominant est l'amélioration de la santé mentale. Ce thème est lié à la troisième recommandation du CSNB émise au ministre de la Santé en 2011, voulant que le gouvernement du Nouveau-Brunswick, par l'entremise du ministère de la Santé, « s'assure de développer une stratégie concertée visant à améliorer la promotion de la santé et la prévention des maladies dans la province », y compris en ce qui concerne la santé mentale.

Santé mentale chez les jeunes - le portrait en 2015

Au Nouveau-Brunswick, un plus grand nombre de jeunes semblent être touchés par des problèmes de santé mentale que la moyenne canadienne. Par exemple, la proportion de diagnostics de trouble mental ou d'hospitalisations pour une raison de santé mentale est plus élevée chez les jeunes néo-brunswickois que la moyenne canadienne. Le tableau 1 à la page suivante présente certains indicateurs utilisés pour mesurer l'état de la santé mentale chez les jeunes dans la province.

Qu'est-ce que la santé mentale?

La santé mentale est un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et d'une manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté. [10]

Qu'est-ce que la résilience?

En bref, la résilience est la capacité à surmonter l'adversité.

Tableau 1. Principaux indicateurs de santé mentale au Nouveau-Brunswick

Indicateur de santé mentale	N.-B.	Canada	Variabilité par zone de santé
Cas diagnostiqués (chez les 15 à 24 ans) de troubles mentaux ou de troubles liés à l'utilisation de substances au cours de la vie (%) [2]	35,2	30,0	s. o.
Hospitalisations liées à la santé mentale (chez les 5 à 24 ans) (taux par 10 000) [3]	52,9	40,9	de 28 à 126
Santé mentale perçue comme étant très bonne ou excellente (chez les 12 à 19 ans) (%) [4]	74,2	74,6	de 67,8 à 83,9
Santé mentale perçue comme étant très bonne ou excellente (chez les 20 à 34 ans) (%) [4]	71,6	73,2	de 55,0 à 78,6
Cas diagnostiqués de dépression (chez les 18 à 34 ans) (%) [5]	14,6	s. o.	de 5,3 à 22,8
Visite chez un professionnel de la santé pour un problème d'ordre émotionnel ou de santé mentale (chez les 18 à 24 ans) (%) [5]	18,7	s. o.	de 1,2 à 34,1
Évaluation de la santé mentale en milieu communautaire dans les 30 jours (chez les 0 à 18 ans) (%) [6]	53,7	s. o.	de 41,3 à 66,8

Le CSNB a indiqué dans un récent rapport que la qualité des services de santé et l'état de santé varient grandement dans la province. Selon le tableau 1, ce constat vaut également pour la santé mentale chez les jeunes. Le système doit apprendre des régions qui présentent de meilleurs résultats de santé mentale afin d'améliorer la qualité des services de santé mentale et, à terme, la santé mentale chez les jeunes dans toute la province.

Une composante fondamentale de cette approche sera d'établir des objectifs de rendement clairs et communs quant à l'amélioration de la santé mentale chez les jeunes. Quels sont les indicateurs prioritaires sur lesquels il faut concentrer les efforts et quelles sont les cibles à atteindre? Certaines régions de la province peuvent avoir des priorités qui leur sont propres. Quel que soit le lieu géographique, le fait d'avoir défini clairement des objectifs communs stimule les efforts visant à déterminer comment les diverses ressources locales peuvent contribuer à ces priorités. Les efforts mis en place contribuent également à une meilleure compréhension collective des ressources locales.

Facteurs de protection et facteurs de risque pour la santé mentale

Qu'entend-on par facteurs de protection et facteurs de risque?

Les facteurs de protection aident à *prévenir* le développement ou l'aggravation d'une condition médicale indésirable. À l'inverse, les facteurs de risque *contribuent* au développement ou à l'aggravation d'une condition médicale indésirable. Par exemple, l'activité physique est un facteur de protection contre l'obésité (et d'autres conditions), alors que le tabagisme est un facteur de risque pour le cancer du poumon (et d'autres conditions).

Le tableau 2 à la page suivante présente un nombre de facteurs de protection et de facteurs de risque qui sont propres à la santé mentale.¹

¹ Liste modifiée du Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH).

Tableau 2. Facteurs de protection et facteurs de risque liés à la santé mentale

	Facteurs de protection	Facteurs de risque
Personne	<ul style="list-style-type: none"> • Compétences interpersonnelles et prosociales • Connaissances de base en matière de santé • Nutrition • Activité physique • Compétences de lecture • Sommeil 	<ul style="list-style-type: none"> • Tristesse ou dépression • Anxiété • Stress • Maladie mentale chronique ou grave • Consommation problématique d'alcool ou de drogues, y compris de médicaments • Forte consommation d'alcool • Tabagisme • Maladie chronique • Mauvaise alimentation • Sédentarité (inactivité physique)
Famille ou tuteur	<ul style="list-style-type: none"> • Soutien adéquat sur le plan social et émotionnel • Environnement favorable au développement • Activité sociale • Relations d'amitié 	<ul style="list-style-type: none"> • Isolement • Manque de soutien familial • Réseau social limité
Environnement et contexte	<ul style="list-style-type: none"> • Accès à des services de soutien dans la collectivité • Environnement favorable au bien-être • Accès à des services appropriés de santé mentale • Occasions de bénévolat • Participation valorisée et sentiment d'appartenance 	<ul style="list-style-type: none"> • Faible statut socioéconomique • Manque de services de soutien, y compris les services de transport, les centres commerciaux et les installations de loisirs • Services de santé mentale limités • Stigmatisation et discrimination • Barrières linguistiques

Pour prévenir l'apparition de problèmes de santé mentale, il est essentiel de mieux gérer les facteurs de risque et d'augmenter la présence des facteurs de protection. En fait, l'adoption précoce des facteurs de protection aide à gérer efficacement les facteurs de risque et à réduire le développement, par la suite, de problèmes de santé mentale.

Figure 1. L'évolution des problèmes de santé mentale

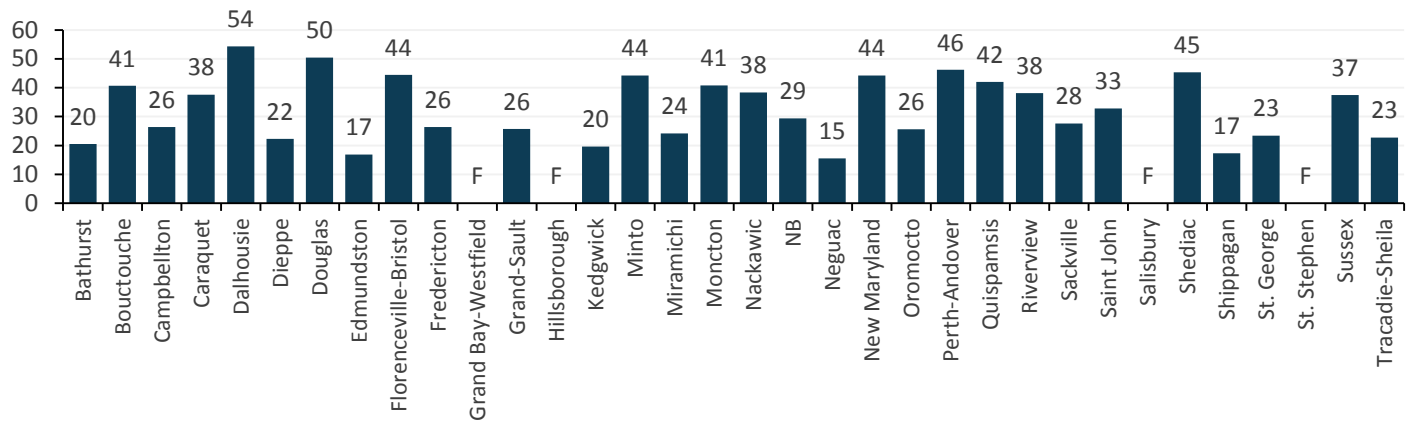


Le sommeil comme facteur de protection

Le sommeil est un facteur de protection essentiel à la santé en général, y compris à la santé mentale. Il est de plus en plus évident que le manque de sommeil affecte négativement et de façon significative l'apprentissage, les émotions et le comportement. [7]

L'étude réalisée par le CSNB sur la résilience [8] montre une forte corrélation entre dormir suffisamment et être résilient. Bien que les études montrent que les adolescents ont besoin de huit heures ou plus de sommeil [7], seulement 29 % des jeunes néo-brunswickois comblent ce besoin. Entre les différentes communautés, ce chiffre varie de 15 % à 54 %.

Figure 2. Pourcentage d'élèves qui dorment huit heures ou plus par nuit, par communauté



F = Les écoles n'ont pas participé à l'enquête en nombre suffisant pour produire des données fiables.

L'analyse du CSNB sur la résilience

Au sens large, la *résilience* désigne la capacité à surmonter l'adversité. C'est aussi en partie la capacité d'une personne à trouver les formes de soutien, les programmes et les services qui répondront à ses besoins. Bien que la résilience ne se limite pas à la santé mentale (ni ne couvre la complexité de tous les problèmes de santé), c'est un concept qui permet d'examiner l'adoption de principaux facteurs de protection qui contribuent à une meilleure santé mentale.

Le CSNB a produit une analyse [8] sur la résilience des jeunes en examinant douze questions liées aux facteurs de protection tirés de l'édition 2012-2013 du Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick – 6^e à 12^e année. L'analyse s'appuie sur les douze questions de la *Child and Health Youth Resilience Measure (CYRM-12)* [9]. Les participants ont répondu aux questions en y attribuant une note sur une échelle de 5 points où 1 correspond à « Ne me décrit pas du tout » et où 5 correspond à « Me décrit beaucoup ».

Tableau 3. Questions et réponses ayant servi à l'analyse du CSNB sur la résilience

Questions

- | | |
|---|---|
| 1) Je suis capable de régler mes problèmes sans me blesser ni blesser les autres. | 7) Ma famille m'appuie dans les moments difficiles. |
| 2) Je sais où aller pour obtenir de l'aide dans ma communauté. | 8) Mes amis m'appuient dans les moments difficiles. |
| 3) Il est important pour moi de m'instruire. | 9) J'ai des occasions de développer des habiletés qui me seront utiles. |
| 4) J'essaie de finir ce que j'ai commencé. | 10) Je suis traité de façon correcte dans ma communauté. |
| 5) Il y a des gens que j'admire. | 11) Je sens que je suis à ma place à l'école. |
| 6) Mes parents ou tuteurs me connaissent bien. | 12) Je profite de mes traditions culturelles et familiales. |

Choix de réponses

Ne me décrit pas du tout

1

2

3

4

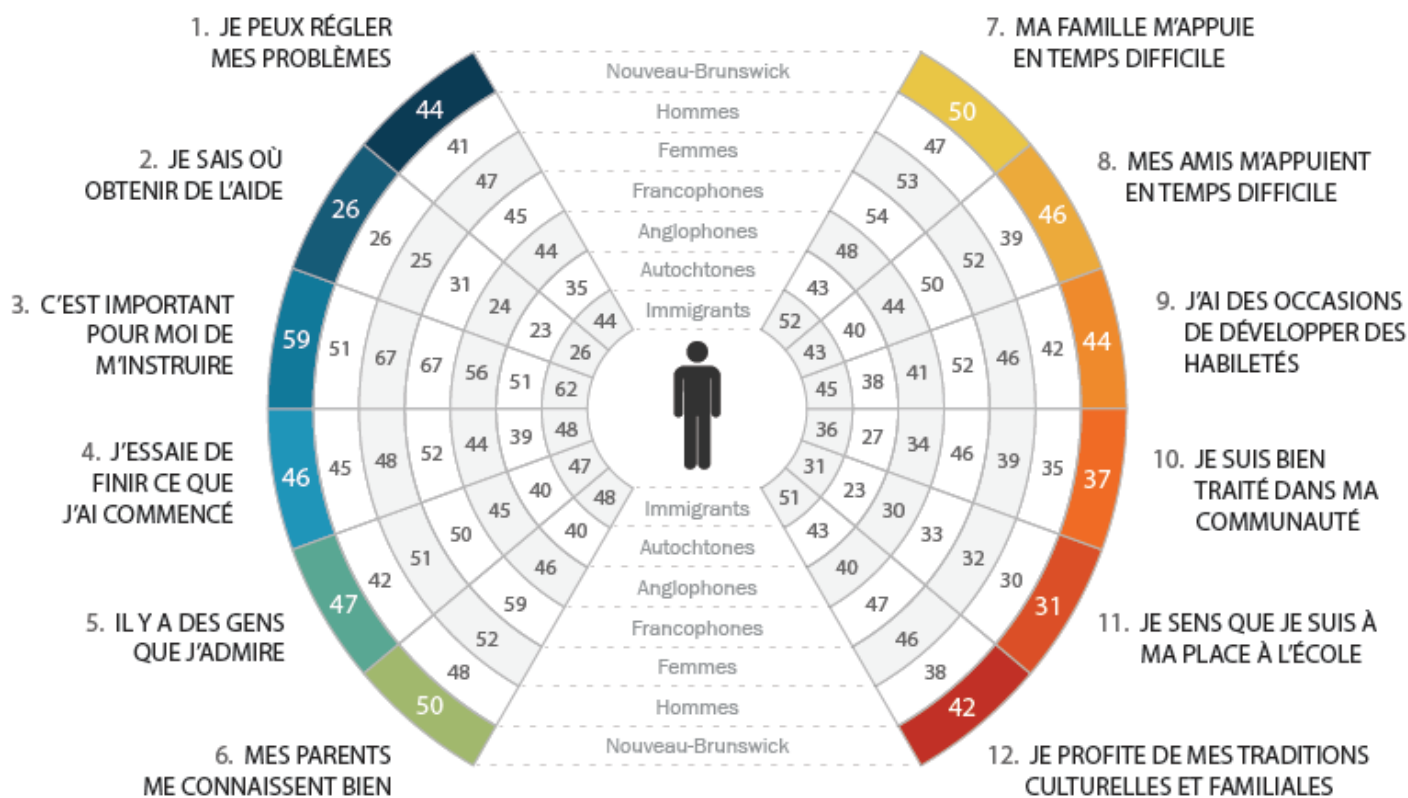
5

Me décrit beaucoup

Résultats de l'analyse : Facteurs de protection

Le diagramme suivant montre le pourcentage d'élèves qui se reconnaissent fortement dans chaque question liée à l'analyse sur la résilience du CSNB.

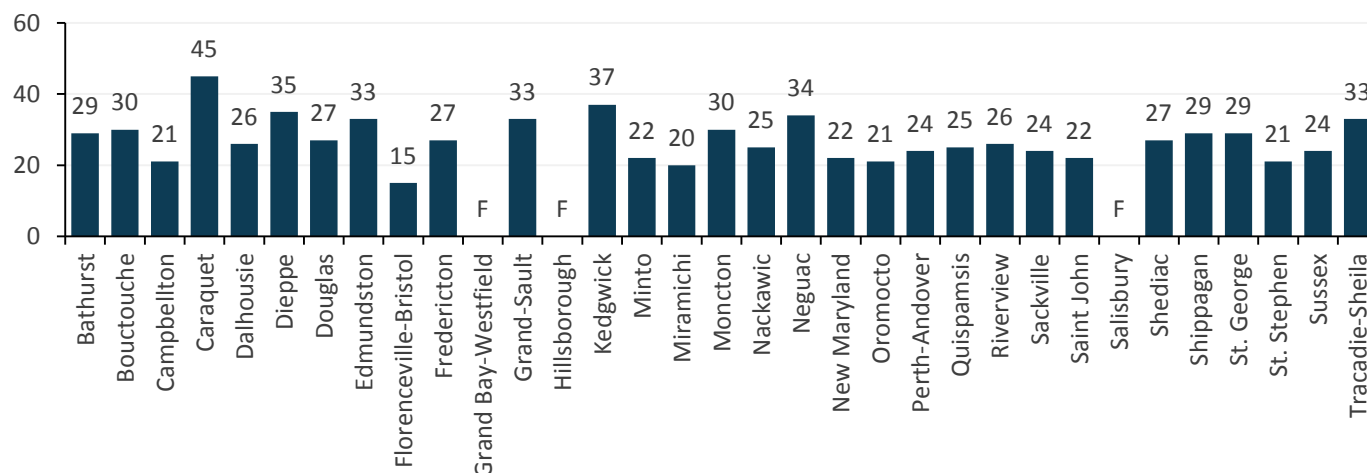
Figure 3. Pourcentage d'élèves qui ont répondu « 5 – Me décrit beaucoup » aux douze questions sur les facteurs de protection.



Les facteurs mesurés les plus faibles

Sur les douze facteurs de protection mesurés, celui avec lequel les élèves s'identifiaient le moins était « Je sais où aller pour obtenir de l'aide dans ma communauté ». Seulement 26 % des élèves ont répondu « 5 – Me décrit beaucoup ». Les deux autres facteurs ayant de faibles scores concernaient le sentiment d'être à sa place à l'école (31 % des élèves) et le sentiment d'être traité de façon correcte dans la communauté (37 % des élèves). Encore une fois, tous ces facteurs varient d'une localité à l'autre. Par exemple, pour le facteur « Je sais où aller pour obtenir de l'aide dans ma communauté », les résultats varient de 15 % à 45 %.

Figure 4. Pourcentage d'élèves qui ont répondu « 5 – Me décrit beaucoup » à la question de savoir où trouver de l'aide dans la communauté



F = Les écoles n'ont pas participé à l'enquête en nombre suffisant pour produire des données fiables.

Résultats de l'analyse : Notes de résilience

Le CSNB a également calculé les notes globales afin de refléter le degré de résilience des jeunes néo-brunswickois. Les résultats montrent que seulement 67 % d'entre eux présentent une résilience de niveau modéré à élevé. Autrement dit, la situation peut encore être grandement améliorée.

Une analyse des sous-groupes de la population montre que les filles obtiennent de résultats supérieurs à ceux des garçons (70 % contre 64 %) et que les francophones obtiennent des résultats supérieurs à ceux des anglophones (74 % contre 65 %). De tous les sous-groupes, c'est la population autochtone qui enregistre les résultats les plus faibles (57 %), tandis que la population immigrante présente des résultats similaires à la moyenne provinciale (66 %). Les résultats ont aussi été compilés par district scolaire. Ces résultats montrent que le district scolaire francophone Nord-Ouest affiche le meilleur résultat, avec 78 %.

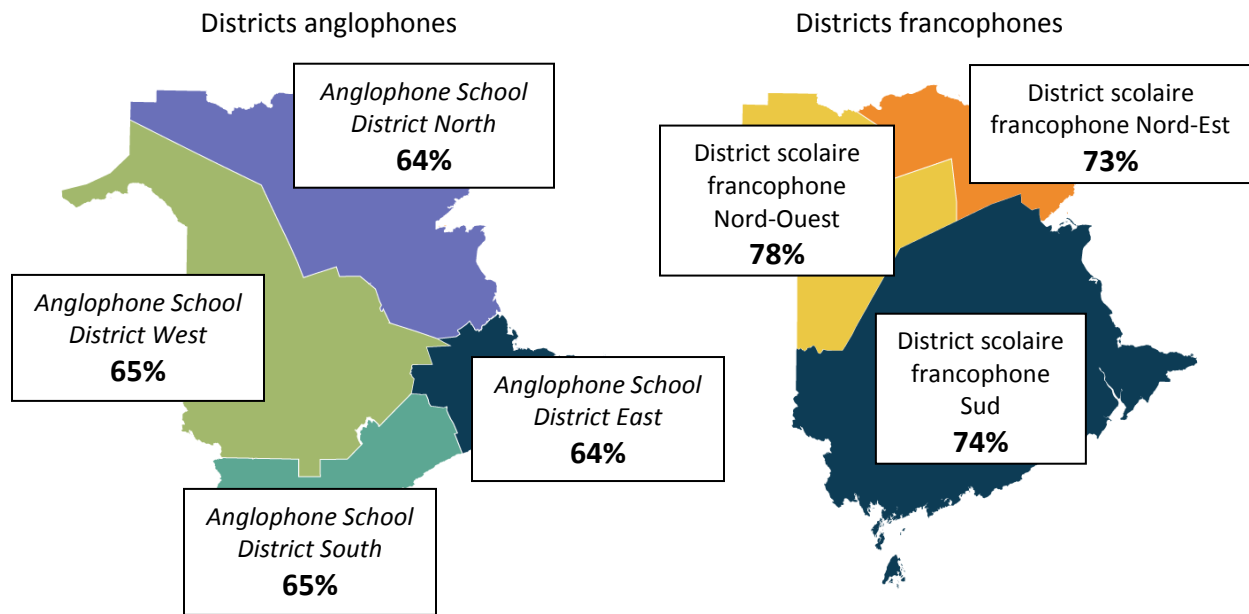
Calcul des notes de résilience

Après avoir additionné les réponses sur l'échelle à 5 points pour chaque question, les notes des élèves s'échelonnaient de 12 à 60 points. Les élèves ayant obtenu entre 12 et 45 points se situaient dans la catégorie « faible niveau de résilience » et les élèves ayant obtenu entre 45 et 60 points se situaient dans la catégorie « niveau modéré à élevé de résilience ». [8]

Tableau 4. Pourcentage d'élèves de la 6^e à la 12^e année ayant un niveau de résilience modéré à élevé (par sous-groupe de la population)

N.-B.	Garçons	Filles	Francophones	Anglophones	Population autochtone	Population immigrante
67 %	64 %	70 %	74 %	65 %	57 %	66 %

Figure 5. Pourcentage d'élèves de la 6^e à la 12^e année ayant un niveau de résilience modéré à élevé (par district)



Exemples d'initiatives actuelles en matière de santé mentale

Si savoir « où aller pour obtenir de l'aide » est le facteur de protection récoltant la note la plus faible chez les jeunes, il est important que les organisations qui offrent des services de santé mentale coordonnent mieux leurs efforts et qu'elles assurent mieux la promotion de leurs services. Le tableau ci-dessous présente un aperçu de certaines initiatives de santé mentale qui existent déjà dans la province; elles peuvent englober plusieurs ministères gouvernementaux ainsi que des groupes œuvrant au sein d'une collectivité.

Tableau 5. Liste de certaines initiatives provinciales liées à la santé mentale des jeunes

Initiative	Objectif	Pour plus de renseignements
Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick 2014-2021	Accroître le degré de mieux-être et de résilience dans la province.	http://www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/sd-ds/pdf/Wellness-MieuxEtre/StrategieMieuxEtreDuNouveauBrunswick2014-2021.pdf
Plan d'action pour la santé mentale au Nouveau-Brunswick 2011-2018	Améliorer la santé mentale et renforcer la capacité des collectivités à se prendre en charge.	https://www.gnb.ca/0055/pdf/2011/7379%20fr.pdf
Programme Le Maillon	Faciliter l'accès aux services et la navigation entre les services.	http://programmelemaillon.com/
Prestation des services intégrés (PSI)	Établir une meilleure collaboration entre les ministères afin d'améliorer la prestation de services aux jeunes.	http://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/corporate/rp/psi.html
Stratégie de prévention et de réduction de la criminalité du Nouveau-Brunswick et Programme de déjudiciarisation et d'intervention auprès des jeunes	Prévenir la criminalité.	http://www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/ps-sp/pdf/Publications/DeLaTheorieAuxResultants.pdf
ACCESS Esprits Ouverts (ACCÈS NB)	Augmenter l'accès aux services de santé mentale et de traitement des dépendances.	http://nouvelles.gc.ca/web/article-fr.do?nid=856669

Les facteurs de protection pour favoriser des améliorations dans la santé mentale des jeunes

Il est prioritaire d'améliorer l'état de la santé mentale des jeunes néo-brunswickois.

On peut constater que les services gouvernementaux tendent à travailler en silos, et les initiatives de la page précédente sont des exemples d'efforts qui visent à améliorer la coordination des ressources afin d'atteindre de meilleurs résultats. Tous les organismes provinciaux desservent la même population. Compte tenu de récentes améliorations liées à l'accès à de l'information normalisée provinciale, il est important que toutes les initiatives provinciales exploitent et enrichissent la compréhension collective des tendances et des besoins en matière de santé. Sur ce plan, la taille relativement petite de la province est un avantage. La détermination des priorités, qu'elles soient à l'échelle provinciale ou locale, s'avérera nettement plus efficace et fournira une compréhension collective plus approfondie de la situation provinciale et des tendances régionales. De plus, des preuves montrent désormais que plus l'information est locale, plus elle peut être efficace pour mobiliser les efforts.

Les données montrent que de nombreux jeunes néo-brunswickois présentent des problèmes de santé mentale. Tandis que certaines régions de la province ont enregistré des résultats satisfaisants, une partie de la solution consiste à apprendre de ces régions et à établir des objectifs de rendement clairs et communs que peuvent cibler l'ensemble des intervenants. En octobre, le CSNB a publié un rapport intitulé *Variabilité dans la qualité des services de santé au Nouveau-Brunswick*, qui montre sans équivoque l'existence d'un niveau élevé d'inégalité en matière de qualité des services de santé et la nécessité de mettre en place des priorités et des objectifs de rendement clairement définis.

De nombreux facteurs contribuent aux problèmes de santé mentale auxquels doivent faire face les jeunes néo-brunswickois. Il est important de prendre en charge efficacement les facteurs de risque, mais aussi d'accorder une plus grande attention à la promotion des facteurs de protection et au développement de la résilience. D'importants facteurs de protection sur lesquels il faudra déployer des efforts sont, entre autres, s'assurer que les jeunes savent où ils peuvent obtenir de l'aide, augmenter leur sentiment d'appartenance à l'école et leur sentiment d'être traités équitablement au sein de leur collectivité, et s'assurer qu'ils dorment suffisamment. Certains facteurs peuvent être pris en main par la famille, tandis que d'autres peuvent l'être par l'école, la collectivité et d'autres services publics.

Participation au Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick

L'analyse sur la résilience et sur les facteurs de protection a été effectuée d'après les données du Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick.

Ce sondage est une source majeure d'information locale qui aide à comprendre les comportements des jeunes néo-brunswickois et à détecter les aspects sur lesquels des efforts ciblés peuvent être requis.

La participation de toutes les écoles à ce sondage permet la production de données locales pour ensuite donner les moyens aux écoles et aux collectivités de prendre les mesures qui s'imposent.

Annexe 1 – Données supplémentaires liées aux indicateurs de santé mentale

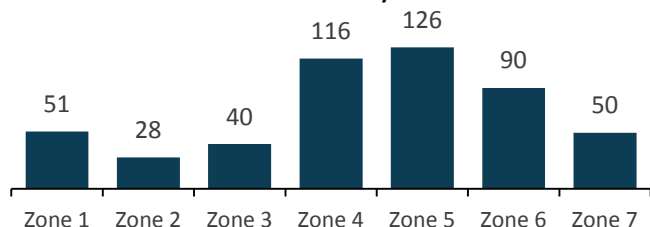
Principaux indicateurs de santé mentale par zone



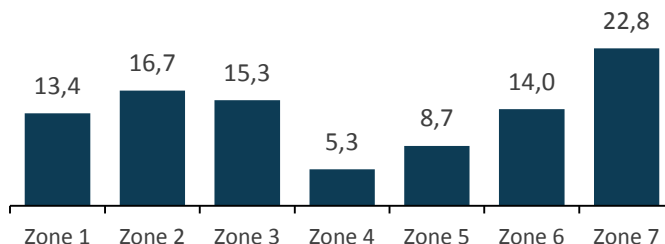
Le Nouveau-Brunswick compte sept zones de santé pour la prestation et l'administration des services de santé.

- 1) Région de Moncton et du Sud-Est
- 2) Région de Fundy et de Saint John
- 3) Région de Fredericton et de la Vallée
- 4) Région de Madawaska et du Nord-Ouest
- 5) Région de Restigouche
- 6) Région de Bathurst et de la Péninsule acadienne
- 7) Région de Miramichi

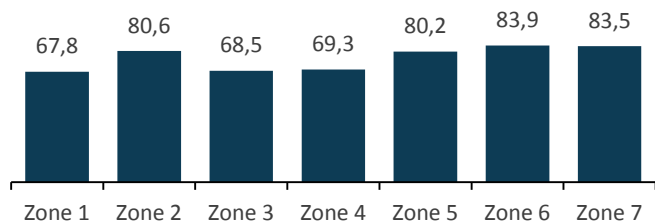
Hospitalisations liées à la santé mentale (chez les 5 à 24 ans) (taux par 10 000, selon zone de résidence)



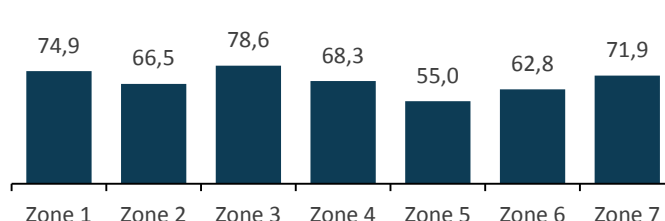
Cas diagnostiqués de dépression chez les jeunes (18 à 34 ans) (%)



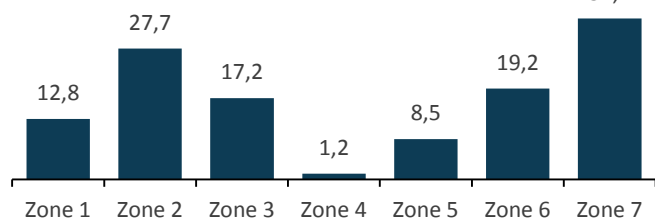
Santé mentale perçue comme étant très bonne ou excellente (chez les 12 à 19 ans) (%)



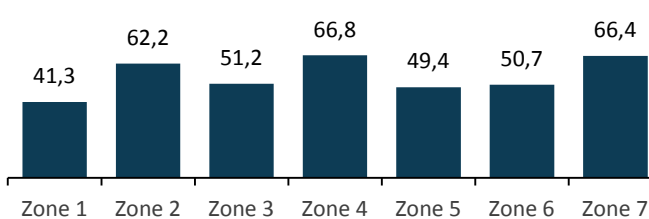
Santé mentale perçue comme étant très bonne ou excellente (chez les 20 à 34 ans) (%)



Visite chez un professionnel de la santé pour un problème d'ordre émotionnel ou de santé mentale (chez les 18 à 24 ans) (%)



Évaluation de la santé mentale en milieu communautaire dans les 30 jours (chez les 0 à 18 ans) (%)



Annexe 2 - Réponses complètes aux 12 questions sur la résilience

	Pourcentage d'élèves qui ont choisi chaque réponse						
	Nouveau-Brunswick	Hommes	Femmes	Francophones	Anglophones	Autochtones	Immigrants
1. Je suis capable de régler mes problèmes sans me blesser ni blesser les autres.							
Me décrit beaucoup – 5	44	41	47	45	44	35	44
4	20	19	20	20	20	15	17
3	14	15	14	14	14	17	13
2	6	6	6	6	6	9	6
Ne me décrit pas du tout – 1	16	19	13	15	16	24	20
2. Je sais où aller pour obtenir de l'aide dans ma communauté.							
Me décrit beaucoup – 5	26	26	25	31	24	23	26
4	26	25	27	26	27	25	25
3	23	22	24	21	23	20	20
2	12	12	12	10	12	12	11
Ne me décrit pas du tout – 1	13	15	12	12	14	20	18
3. Il est important pour moi de m'instruire.							
Me décrit beaucoup – 5	59	51	67	67	56	51	62
4	21	22	19	16	22	20	22
3	11	15	8	9	12	15	9
2	4	5	3	4	4	5	4
Ne me décrit pas du tout – 1	5	7	3	4	6	9	3
4. J'essaie de finir ce que j'ai commencé.							
Me décrit beaucoup – 5	46	45	48	52	44	39	48
4	32	30	33	29	34	28	30
3	14	15	13	13	14	21	13
2	4	4	3	3	4	5	4
Ne me décrit pas du tout – 1	4	6	3	3	4	7	5
5. Il y a des gens que j'admire.							
Me décrit beaucoup – 5	47	42	51	50	45	40	47
4	27	28	27	28	28	23	26
3	14	16	13	13	15	19	13
2	6	7	5	5	6	7	6
Ne me décrit pas du tout – 1	6	7	4	4	6	11	8
6. Mes parents ou tuteurs me connaissent bien.							
Me décrit beaucoup – 5	50	48	52	59	46	40	48
4	24	24	24	22	26	21	24
3	14	15	12	11	14	19	15
2	6	6	5	4	7	9	7
Ne me décrit pas du tout – 1	6	7	5	4	7	11	6

(Suite de l'annexe 2)

	Pourcentage d'élèves qui ont choisi chaque réponse						
	Nouveau-Brunswick	Hommes	Femmes	Francophones	Anglophones	Autochtones	Immigrants
7. Ma famille m'appuie dans les moments difficiles.							
Me décrit beaucoup – 5	50	47	53	54	48	43	52
4	24	24	23	22	24	17	24
3	14	16	13	14	15	21	14
2	6	6	6	5	6	8	5
Ne me décrit pas du tout – 1	6	7	5	5	7	11	5
8. Mes amis m'appuient dans les moments difficiles.							
Me décrit beaucoup – 5	46	39	52	50	44	40	43
4	28	30	29	28	30	24	26
3	16	18	11	13	16	20	14
2	5	6	4	5	5	6	6
Ne me décrit pas du tout – 1	5	7	4	4	5	10	11
9. J'ai des occasions de développer des habiletés qui me seront utiles.							
Me décrit beaucoup – 5	44	42	46	52	41	38	45
4	29	30	33	28	32	27	27
3	17	17	14	13	17	19	17
2	5	5	4	3	5	6	5
Ne me décrit pas du tout – 1	5	6	3	3	5	10	6
10. Je suis traité de façon correcte dans ma communauté.							
Me décrit beaucoup – 5	37	35	39	46	34	27	36
4	35	34	35	34	36	29	32
3	17	18	17	13	18	24	17
2	6	6	5	4	6	9	7
Ne me décrit pas du tout – 1	5	7	4	3	6	11	8
11. Je sens que je suis à ma place à l'école.							
Me décrit beaucoup – 5	31	30	32	33	30	23	31
4	30	29	32	30	30	25	26
3	21	21	20	21	20	25	19
2	9	9	8	8	10	12	10
Ne me décrit pas du tout – 1	9	11	8	9	10	15	14
12. Je profite de mes traditions culturelles et familiales.							
Me décrit beaucoup – 5	42	38	46	47	40	43	51
4	26	27	27	26	28	23	24
3	18	19	16	16	18	15	14
2	6	6	6	5	6	7	5
Ne me décrit pas du tout – 1	8	10	5	6	8	12	6

Références

- [1] Gouvernement du Canada, «Aspect humain de la santé mentale et des troubles mentaux au Canada,» 2006.
- [2] Statistique Canada, «Tableau 105-1101,» 2012.
- [3] Institut canadien d'information sur la santé, «Les soins aux enfants et aux adolescents atteints de troubles mentaux,» 2015.
- [4] Statistique Canada, «Tableau 105-0502,» 2013-2014.
- [5] Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick, «Expérience des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises à l'égard des services de santé primaires,» 2014. [En ligne]. Disponible: http://www.nbhc.ca/sites/default/files/sondage_sur_la_sante_primaire_-_rapport_complet.pdf.
- [6] Ministère de la Santé, «Base de données sur la santé mentale: Système de prestation de services aux clients (SPSC),» 2015.
- [7] Canadian Sleep Society, «Adolescents and Sleep: A guide to the sleep-deprived world of teenagers,» 2005.
- [8] M. Lavoie, M. Mancuso et J. Bourque, «Favoriser la résilience dans les écoles et les collectivités du Nouveau-Brunswick,» 2015. [En ligne]. Disponible: <http://www.nbhc.ca/sites/default/files/favoriser-la-resilience-dans-les-ecoles-et-les-collectivites-nb-2016011.pdf>.
- [9] L. Liebenberg, M. Ungar et J. C. LeBlanc, «The CYRM-12: A Brief Measure of Resilience,» *Canadian Journal of Public Health*, 2013.
- [10] Organisation mondiale de la Santé, [En ligne]. Disponible: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/fr/.
- [11] Direction du mieux-être, Développement social, «Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick - 6e à 12 année,» 2009-2010.