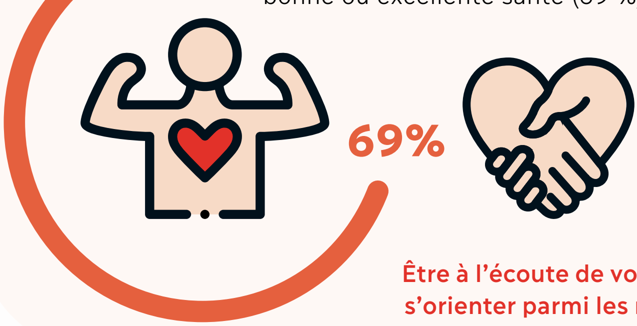
SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES

UVIKKAVUT QANUIPPAT? 2022 | Enquête sur la santé des jeunes du secondaire du Nunavik

La santé mentale et le bien-être sont liés à notre capacité à ressentir, à penser et à agir de manière à mieux profiter de la vie et à faire face aux défis que nous rencontrons. Le bien-être psychologique est un cheminement de toute une vie, comportant des hauts et des bas, et il est étroitement lié à la capacité de surmonter les obstacles. Les parents et les membres de la famille élargie jouent un rôle important au niveau de la santé mentale et le bien-être des jeunes. En étant présents, en montrant de bonnes habitudes de vie, en enseignant des habilités importantes et en valorisant l'identité culturelle, ils guident les adolescents dans leur quotidien. Ils s'assurent également que les besoins de ces jeunes soient entendus et compris à l'école, au sein du système de la santé et dans la communauté. Ces efforts apportent de l'espoir aux adolescents et les aident à se construire un avenir prometteur.

Principaux résultats

Environ **7 élèves du secondaire sur 10 estiment être en bonne**, très bonne ou excellente santé (69 %).



Cette statistique n'est pas inquiétante en soi, mais elle démontre que plusieurs **élèves ont besoin d'un milieu qui les soutient et de ressources supplémentaires pour réussir.**

Être à l'écoute de votre adolescent est essentiel afin de pouvoir l'aider à s'orienter parmi les ressources offertes dans la communauté et ailleurs.

Les élèves du secondaire au Nunavik sont **fiers d'être Inuk** (93 %), mais nombreux sont ceux qui croient avoir peu de raisons d'être fiers d'eux-mêmes (68 %).

Cette différence est significative et pourrait refléter les conditions difficiles actuelles auxquelles sont confrontés de nombreux jeunes. L'identité inuit est forte et présente au cœur de la région.

Elle façonne la manière dont les personnes se voient et voient les autres. Par ailleurs, **cette identité est fréquemment remise en question par des idées et des messages venus de l'extérieur du Nunavik.**

Comme parent, vous pouvez rappeler à votre adolescent ses forces et son droit d'avoir une voix et l'encourager à **être fier de la personne qu'il est** et de ce qu'il aime.

Dans quel domaine votre enfant excelle-t-il?

Quelle est sa plus grande qualité?

Qu'est-ce qui vous rend fier de lui?

Uvikkavut Qanuippat
ᐅᕕᒃᑲᕗᑦ ᖃᓄᐃᑉᐸᑦ

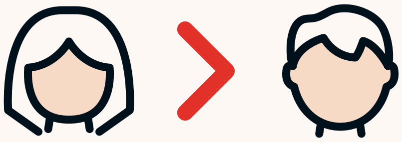
Ces conversations peuvent parfois susciter des émotions fortes. Si cela devient difficile pour vous ou votre enfant, il est tout à fait correct d'aller chercher du soutien auprès de personnes de confiance dans votre famille, votre communauté ou auprès de services.

Jeunesse, j'écoute 1 800 668-6868
jeunessejecoute.ca

La fierté, c'est un élément important de la vie quotidienne.

Elle favorise l'adoption de saines habitudes, renforce l'estime de soi et suscite un intérêt pour nos valeurs, notre identité, notre langue et nos objectifs. Le sentiment de fierté aide les adolescents à grandir, à prendre des décisions et à rester en lien avec ce qu'ils deviennent et d'où ils viennent.

Les filles furent plus nombreuses que les garçons à manifester des difficultés émotionnelles au cours de la semaine précédant l'enquête, en plus d'être plus susceptible de ressentir souvent ces émotions.



Toutefois, le soutien peut être bénéfique : les filles qui ressentent un **lien étroit avec la communauté inuit** et celles qui peuvent compter sur du soutien de leurs amis rapportent habituellement moins de détresse. Ces liens avec la culture, l'identité et l'amitié peuvent aider les filles à se sentir plus en sécurité, mieux comprises et davantage soutenues au quotidien.

S'impliquer dans la communauté et recevoir le soutien d'amis, de membres de la famille et de la collectivité influence favorablement la manière dont les élèves perçoivent leur santé.

Ressources

Le fait de tisser des liens, notamment en s'impliquant et en se soutenant les uns les autres, peut faire une différence.

Il y a plusieurs manières de soutenir l'épanouissement des adolescents. Que ce soient vos enfants ou des jeunes proches de vous, votre implication au sein de votre foyer et de votre communauté peut les influencer de manière significative.

Il existe des programmes et ressources, par exemple :

NUNAMI

OPEN SPACE

ET BIEN PLUS

Incluant, entre autres, Nurrait | Jeunes Karibus, Qarjuit et les Nunavik Youth Houses (maisons des jeunes du Nunavik).

Services de soutien aux étudiants : Si vous êtes préoccupé par le bien être ou l'éducation de votre enfant, communiquez avec son enseignant ou l'administration de son école. Kativik Ilisarniliriniq propose un soutien psychosocial, des ressources d'enseignement spécialisées et des professionnels qualifiés pour intervenir directement auprès des élèves et des familles dans le milieu scolaire.

Pour obtenir du soutien en matière de santé – Communiquez avec votre CLSC

Les organismes régionaux se sont engagés à collaborer avec les communautés afin d'améliorer les conditions de vie et promouvoir et soutenir la santé mentale et le mieux-être.

Uvikkavut Qanuippat? 2022 est une enquête sur la santé de la population, adaptée de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS), menée au Nunavik en septembre et en octobre 2022. Les résultats sont basés sur la participation volontaire et informée de 699 élèves du secondaire. Les filles représentent environ 51 % de l'ensemble des élèves du secondaire, et les garçons, 49 %. **Pour plus de renseignements : nrbhss.ca.** ***Nakurmiik à tous ceux qui ont contribué à cette enquête de santé!***

RÉGIE RÉGIONALE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU NUNAVIK
NUNAVIK REGIONAL BOARD OF HEALTH AND SOCIAL SERVICES