

## Aperçu de recherche

# Évolution de la dépression et de la santé mentale des jeunes ayant participé à un programme sur les relations saines

### Objet de la recherche

Les problèmes de santé mentale apparaissent souvent pendant l'adolescence, une période critique pour promouvoir une bonne santé mentale. Les recherches laissent croire qu'un grand nombre d'adolescents souffrent de dépression. Or, la plupart d'entre eux ne reçoivent pas l'aide dont ils ont besoin. Les écoles sont un moyen prometteur d'aider les jeunes à composer avec les problèmes de santé mentale.

Le projet de recherche avait pour but d'étudier et de cerner des catégories importantes de jeunes d'après les résultats d'une évaluation des symptômes de dépression effectuée avant et après une intervention auprès de 722 jeunes ayant participé pendant 15 semaines à un programme sur les relations saines et la santé mentale. Le programme sur les relations saines (PRS) L'ABC des relations saines Plus est un programme universel de promotion de la santé mentale fondé sur des données probantes et l'apprentissage socioémotionnel.

### Déroulement de la recherche

Des données ont été recueillies pendant l'année scolaire 2014-2015 dans le cadre d'une initiative visant à faire du PRS un programme national. Le programme a été mis en œuvre dans des écoles de quatre provinces et territoires. Avant la mise en œuvre du programme, des animateurs ont assisté à une séance de formation et reçu un manuel comprenant des plans de leçons et des questionnaires devant être remplis par les jeunes pour évaluer l'intimidation et la santé mentale avant et après avoir suivi le programme.



### Ce que vous devez savoir

Cette étude a identifié des groupes importants de jeunes d'après l'évolution de leurs symptômes de dépression. Les chercheurs ont constaté que les jeunes ayant signalé des niveaux élevés de dépression avant le début du programme avaient observé une réduction considérable de ces symptômes et une amélioration de leur bien-être mental après avoir suivi le programme.

Les questionnaires portaient sur les émotions négatives éprouvées au cours de la semaine écoulée, l'état de bien-être émotionnel, social, et psychologique et les expériences d'intimidation vécues.

À l'aide d'un outil d'analyse des données, on a déterminé les caractéristiques des groupes de jeunes selon l'évolution de la dépression. Quatre facteurs de risque connus ont été évalués : le genre, l'âge, l'intimidation et l'anxiété. De plus, les données de recherche ont été analysées pour déterminer si la santé mentale des jeunes avait changé au sein des groupes identifiés.

### Principales constatations

Trois groupes importants de jeunes ont été identifiés. Les deux premiers groupes, constitués d'environ 80 % des jeunes étudiés, souffraient d'une dépression légère ou modérée (groupe souffrant d'une dépression légère stable ou groupe souffrant d'une dépression modérée stable). Les jeunes du troisième groupe ont signalé une dépression grave avant le début du programme et ont déclaré qu'elle s'était atténuée considérablement après avoir suivi le programme.

Les filles, les jeunes plus âgés, les jeunes anxieux et ceux ayant été victimes de plusieurs types d'intimidation étaient plus susceptibles de faire partie du groupe dont la dépression s'était atténuée considérablement.

La santé mentale de tous les groupes de jeunes s'est améliorée. Les jeunes du premier groupe (dépression légère stable) sont ceux ayant déclaré le meilleur état de santé mentale. Venaient ensuite les jeunes du deuxième groupe (dépression modérée stable). Dans l'ensemble, les jeunes du troisième groupe avaient le plus faible niveau de bien-être mental.

### Utilisation des résultats de la recherche

Les résultats de la recherche laissent entendre que les symptômes de la dépression varient entre les jeunes. En effet, ils semblent suivre l'une ou l'autre de trois trajectoires. Par exemple, les jeunes ayant déclaré souffrir d'une dépression grave avant le début du programme montraient beaucoup moins de symptômes dépressifs et leur bien-être mental était meilleur après avoir suivi le programme.

On ne peut tirer des conclusions définitives quant à l'impact du PRS. Toutefois, les résultats de l'étude sont prometteurs et jettent des assises solides pour des évaluations plus rigoureuses du programme.

D'après ces résultats, un programme fondé sur les relations et les forces pourrait être avantageux pour tous les jeunes, particulièrement ceux ayant des symptômes dépressifs. Cette constatation a des conséquences importantes pour les initiatives scolaires de prévention et d'intervention ayant pour but de favoriser le bien-être des adolescents.

### Article de recherche initial

Pour une description complète de la recherche et de ses résultats, veuillez consulter l'article de recherche intégral :

Lapshina, N., C.V. Crooks et A. Kerry.  
« Changes in depression and positive mental health among youth in a healthy relationships program ». *Canadian Journal of School Psychology*, 2018.  
<https://doi.org/10.1177/0829573518777154>

### Auteurs

**Natalia Lapshina**, associée en recherche au CSMH, faculté d'éducation, Université Western.

**Claire Crooks**, professeure agrégée et directrice du Centre for School Mental Health, faculté d'éducation, Université Western.

**Amanda Kerry**, candidate au doctorat, CSMH, faculté d'éducation, Université Western.

**Mots clés** : dépression, bonne santé mentale, promotion de la santé mentale, analyse de structure latente de la croissance, adolescents

**À propos du présent résumé** : Le présent résumé a été rédigé par Courtney Cadieux, candidate à la maîtrise à l'Université Western. Pour plus de renseignements sur le Centre for School Mental Health de l'Université Western, consultez le site [www.csmh.uwo.ca](http://www.csmh.uwo.ca).

---

### Renseignements sur l'ABC des relations saines Plus

Pour plus de renseignements sur le programme L'ABC des relations saines Plus, consultez le site [www.youthrelationships.org](http://www.youthrelationships.org).