



La transition du primaire vers le secondaire Une période clé pour promouvoir la santé mentale des jeunes

Deka Abdourahman Ali, M. Sc.

Coordonnatrice de l'Université de la Rue et rédactrice scientifique

Daniel Paquette, M.D., MBA, M. Sc., FRCPC,

Professeur adjoint, Université de Sherbrooke et médecin spécialiste en santé publique et médecine préventive, CIUSSS de l'Estrie – CHUS

Contexte

Au Canada, un enfant sur cinq est touché par un trouble mental et la dépression constitue une des premières causes de suicide chez les jeunes.

En 2020, selon l'Organisation mondiale de la santé, la dépression constitue la première cause de maladie et d'incapacité avant les maladies cardiovasculaires ¹. La problématique devient plus alarmante lorsqu'on regarde le nombre d'enfants et de jeunes qui présentent des problèmes de santé mentale. Au Canada, **un enfant sur cinq est touché** par un trouble mental et la dépression constitue une des premières causes de suicide chez les jeunes ². Au Québec, l'[Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire \(EQSJS\) 2016-2017](#) montre que la détresse psychologique, l'anxiété et le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité sont en nette augmentation ³.

Pour remédier à ces enjeux, la promotion de la santé mentale (PSM) représente une avenue prometteuse. Elle pourrait permettre de réduire **les troubles mentaux** de 10% et diminuer les dépenses qui y sont liées en économisant **4 milliards de dollars** par an ². De plus, comme les premiers signes d'un trouble mental se manifestent avant l'âge de 14 ans et se développent complètement avant l'âge de 24 ans, la PSM chez les jeunes constituerait une stratégie essentielle pour améliorer la santé et le mieux-être de toute la population ².



La transition du primaire au secondaire : une période propice à la PSM?

La transition du primaire vers le secondaire se définit comme « une période de temps pendant laquelle un enfant s'ajuste graduellement à son nouvel environnement physique, social et humain » ⁴. Il s'agit d'une période génératrice de stress, d'inquiétudes et d'anxiété pour le jeune et ses parents du fait des bouleversements hormonaux et du changement de milieu scolaire ⁴. Cette transition s'accompagne d'une augmentation du cortisol, et ce indépendamment du niveau socio-économique des jeunes ⁵. Ces taux élevés de cortisol prédisposent au développement de troubles dépressifs chez les adolescents ⁵. L'anxiété et la dépression représentent les troubles les plus précoces et les plus diagnostiqués durant cette période ⁵. Lorsque des troubles anxieux s'installent en même temps, il y a des risques accrus de troubles de l'humeur, de décrochage scolaire, de conflits avec les pairs, de dépendance, et de suicide à l'âge adulte ⁵. Selon Chouinard, les difficultés lors de la transition seraient liées à l'école secondaire. Plus départementalisée, centrée sur la performance scolaire, elle constituerait un environnement anxigène pour les jeunes ne répondant pas à leurs besoins à cette période de leur vie ⁶. Du fait de la gravité de ces conséquences, il est primordial de donner aux jeunes les outils nécessaires pour combattre les effets négatifs qu'engendre parfois la transition et ainsi prévenir l'émergence de troubles anxieux. La transition du primaire vers le secondaire représente dès lors une période propice à la PSM.

Quelles sont les interventions de la PSM efficaces lors de la transition du primaire au secondaire?

En s'appuyant sur le modèle conceptuel visant à promouvoir la santé mentale tout en réduisant les troubles mentaux élaboré par l'Institut national de santé publique (INSPQ) ⁷, le plus important lors de la transition est de favoriser le développement des éléments suivants : **l'estime de soi, le soutien social, l'inclusion sociale et la gestion du stress** ⁴⁻⁸. Ces éléments agissent comme des facteurs de protection lors de cette période



charnière; intervenir dans ces domaines permettraient d'éviter l'émergence des troubles mentaux et par la même occasion favoriser la transition du primaire vers le secondaire ⁴⁻⁸.

En 2019, nous avons réalisé, pour la Direction de santé publique de Lanaudière, un portrait des interventions existantes dans le secteur Sud de la région qui visent à faciliter la transition du primaire vers le secondaire. Dans les écoles du secteur, la question de la santé mentale des jeunes ne fait pas encore l'objet d'une planification organisée à l'échelle du réseau de l'éducation. Toutefois, certaines écoles dispensent, de façon autonome, des interventions de la PSM pour faciliter la transition. Nous avons recensé huit interventions, dont six dispensées en 6^e année et deux au secondaire 1. Elles ont été analysées à partir des [conditions d'efficacité des interventions de promotion et de prévention en contexte scolaire](#) et à partir des facteurs de la PSM importants du modèle conceptuel de l'INSPQ lors de la transition ciblée par l'intervention. Les résultats de cette analyse se retrouvent [ici](#). Sur les huit interventions recensées, cinq ont été jugées efficaces et leur implantation dans les écoles est fortement recommandée pour promouvoir la santé mentale des jeunes lors du passage du primaire vers le secondaire. Bien que plusieurs activités couvrent la période de transition en respectant le critère d'intensité, le suivi de ces interventions se fait rarement; on ignore donc si les bénéfices demeurent tout au long de l'année.

Conclusion

La santé mentale des jeunes est en déclin et une bonne santé mentale s'établit dès l'enfance. La transition du primaire vers le secondaire représente une période clé pour la PSM chez les jeunes en milieu scolaire. Comme la PSM chez les jeunes constitue un champ d'intervention encore en développement, les interventions efficaces recensées et analysées favorablement ne sont mises en place que dans les écoles volontaires. Cette situation pourrait créer des disparités et accentuer les inégalités de santé, et elles le sont généralement sans le soutien du réseau de la santé. Il est souhaitable que les écoles et les établissements de santé et de services sociaux collaborent à l'élaboration d'une offre de services plus systématique pour les jeunes vivant cette transition. La mise en place d'interventions populationnelles visant les déterminants de la santé mentale à différents niveaux (structurels, milieu de vie, interactions sociales, individuels) et tenant compte du parcours de vie permettrait d'améliorer la santé mentale et de réduire les inégalités en santé mentale ⁹.

Bibliographie

1. Organisation mondiale de la Santé. (2020). Principaux repères sur la dépression. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/depression>
2. La Commission de la santé mentale du Canada. (2011). La nécessité d'investir dans la santé mentale au Canada. Une personne sur cinq est aux prises avec une maladie mentale chaque année au Canada. Ottawa. https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/Investing_in_Mental_Health_FINAL_FRE_0.pdf
3. Traoré, I., Julien, D., Camirand, H., Street, MC., et Flores, J. (2018). Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. L'adaptation sociale et la santé mentale des jeunes. Tome 2. Institut de la statistique du Québec. <https://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/adaptation-sociale/sante-jeunes-secondaire-2016-2017-t2.pdf>
4. Beaulac, S., Charest, I., Daigle, C., Dupras, M., Jean, C., Marzinotto, L., et al. (2012). Guide pour soutenir une transition scolaire de qualité vers le secondaire. Québec: Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/education/adaptation-scolaire-services-comp/Guide_SoutenirTransitionScolaireQualiteVersSec.pdf
5. Lupien, S. (2006). Le programme DéStresse et Progresse. Le Centre d'études sur le stress humain. <https://www.stresshumain.ca/programmes/de-stresse-et-progresse/>
6. Chouinard, R., Bowen, F., Fallu, J. S., Lefrançois, P., et Poirier, L. (2012). La transition au secondaire et l'incidence de mesures de soutien sur la motivation, l'adaptation psycho-sociale et les apprentissages des élèves (Action concertée). Programme de recherche sur la persévérance et la réussite scolaires. http://www.frqsc.gouv.qc.ca/documents/11326/552404/PRS_ChouinardR_rapport_transition-secondaire.pdf/738cc30a-4d0a-4f5a-a3e4-51e5c5a1efee
7. Desjardins, N., D'Amours, G., et Poissant, J. (2008). Avis scientifique sur les interventions efficaces en promotion de la santé mentale et en prévention des troubles mentaux. Institut National de Santé Publique du Québec. https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/789_Avis_sante_mentale.pdf
8. Houle, AA., et Gagné-Deland, LH. (2017). Programme de soutien à la transition au secondaire. Sherbrooke (QC) : Le centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale destiné aux enfants, adolescents et adolescentes et aux jeunes adultes. <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/02/programme-transition-secondaire.pdf>
9. Mantoura, P., Roberge, M. C., et Fournier, L. (2017). Un cadre de référence pour soutenir l'action en santé mentale des populations. *Santé mentale au Québec*, 42(1), 105-123.

La transition du primaire vers le secondaire représente une période clé pour la PSM chez les jeunes en milieu scolaire.

