



Rapport de l'Île-du-Prince-Édouard



2025-26



Merci de participer au sondage COMPASS 2025-2026.

Voici le profil personnalisé de la santé dans vos écoles pour l'Île-du-Prince-Édouard.

Ce rapport présente les résultats de l'enquête COMPASS 2025-26 des élèves inscrits de la 7e à la 12e année recrutés dans **33** écoles de la province. Parmi les écoles participantes, **74%** de élèves ont participé à COMPASS cette année. Dans certains cas, la somme des résultats peut ne pas atteindre 100 % en raison de l'arrondissement effectué.

Des exemples d'actions et de ressources recommandées se trouvent dans la section « Recommandations et ressources » au bas de chaque page. Ces recommandations et ressources s'adressent à des écoles individuelles. Vous pouvez accéder à une liste plus détaillée des ressources pour la promotion de la santé sur le site Web de COMPASS.

Si vous avez des questions sur les données qui ne sont pas présentées dans ce profil, veuillez communiquer avec le responsable du projet de recherche COMPASS (voir ci-dessous)

Pour plus de renseignements sur ce profil, sur les ressources additionnelles ou sur le projet COMPASS en général, visitez le www.waterloo.ca/compass-system/about ou communiquez avec :

Cody Davenport

(il/lui)
Responsable du projet COMPASS
de l'Î.-P.-É.
Bureau du médecin hygiéniste en
chef de l'Î.-P.-É.
cjdavenport@ihis.org

Dr. Scott Leatherdale

Cochercheur principal du projet
COMPASS
Université de Waterloo
sleatherdale@uwaterloo.ca

Dr. Karen Patte

(elle)
Cochercheuse principale du
projet COMPASS
Université Brock
kpatte@brocku.ca

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées des personnes-ressources du Bureau du médecin hygiéniste en chef de l'Î.-P.-É. et du ministère de l'Éducation et de la Petite enfance. Ces personnes-ressources peuvent vous orienter vers des ressources supplémentaires en matière de santé :

Heather McIver

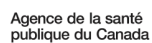
(elle)
Gestionnaire, Promotion de la santé
Bureau du médecin hygiéniste en chef de
l'Î.-P.-É.
hlmciver@ihis.org

Dr. Karen Phillips

(elle)
Épidémiologiste provinciale Gestionnaire
de l'unité d'évaluation et de surveillance de
la santé de la population
Bureau du médecin hygiéniste en chef de
l'Î.-P.-É.
karenphillips@ihis.org

Sterling Carruthers

(il/lui)
Spécialiste de la santé en milieu
scolaire
Ministère de l'Éducation et de la
Petite enfance
sdccarruthers@gov.pe.ca



Échantillons selon les données démographiques l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de l'Île-du-Prince-Édouard :

Échantillon selon l'année scolaire :

20% 7^e année
18% 8^e année
19% 9^e année
16% 10^e année
14% 11^e année
13% 12^e année

Échantillon selon l'âge :

2% 11 ans ou moins
19% 12 ans
17% 13 ans
18% 14 ans
16% 15 ans
14% 16 ans
12% 17 ans
1% 18 ans
<1% 19 ans ou plus

Échantillon selon la race :

69% Blanche ou Blanc
23% Autre race ou multiple
6% Je ne sais pas
2% Je préfère ne pas répondre

Échantillon selon le sexe à la naissance* :

50% Femme
48% Homme

Échantillon selon l'identité de genre* :

48% Fille/femme
48% Garçon/homme
3% Diversité de genre**

Échantillon selon le lieu de naissance :

66% Île-du-Prince-Édouard
16% Ailleurs au Canada
19% À l'extérieur du Canada

Échantillon selon le nombre d'années au Canada :

76% Je suis née ou né au Canada
11% De 1 à 5 ans
10% 6 ans ou plus

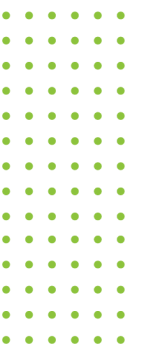
EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

Les données démographiques aident à évaluer à quel point le sondage a permis de recueillir un éventail diversifié de perspectives et d'expériences. Ces données peuvent être utilisées afin de concevoir des initiatives fondées sur des données probantes en vue d'améliorer l'équité.



*La somme des valeurs ne correspondra pas à 100%, car certains élèves ont répondu « Je préfère ne pas répondre » (à l'énoncé concerné)

**La diversité de genre inclut les personnes non binaires, bispituelles et qui décrivent leur genre autrement



Résultats en matière d'alimentation saine l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de votre école :



86%

boivent de l'eau pure chaque jour de la semaine



26%

boivent des boissons énergisantes au moins une fois par semaine



74%

boivent des boissons sucrées au moins une fois par semaine



4%

se couchent parfois le ventre vide par manque d'argent pour acheter de la nourriture



24%

ont pris un déjeuner fourni dans le cadre d'un programme de déjeuners scolaire au moins une fois par semaine



24%

ont mangé un dîner fourni dans le cadre d'un programme de dîners scolaire au moins une fois par semaine

44%
mangent des fruits chaque jour de la semaine
51% moyenne de COMPASS*

43%
mangent des légumes chaque jour de la semaine
53% moyenne de COMPASS*

43%
déjeunent chaque matin



EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

En plus d'être importante pour la croissance et le développement, une alimentation saine aide les jeunes à apprendre, à réussir et à obtenir de bons résultats scolaires. Une alimentation saine repose non seulement sur le choix des aliments consommés, mais aussi sur la manière dont on mange, l'endroit et le moment où on le fait ainsi que les raisons pour lesquelles on mange. Il est important que les jeunes adoptent un régime alimentaire sain pour être et demeurer en santé, ainsi que pour réduire les risques de développer de nombreuses maladies chroniques. La promotion d'une relation saine avec la nourriture contribue à créer un environnement d'apprentissage inclusif qui favorise le bien-être des élèves.

RECOMMENDATIONS AND RESOURCES

- Promouvoir activement les programmes scolaires de nutrition, comme des programmes de déjeuners, de collations et de dîners santé, qui sont accessibles aux élèves chaque jour. Consulter la page de [PEI School Food Program](#).
- Inciter les élèves à faire des choix alimentaires conformes au [Guide alimentaire canadien](#). Pensez aux ressources disponibles pour les [décideurs politiques et les professionnels de la santé](#), [les parents](#), et [les membres de la communauté](#).



Résultats en matière d'activité physique l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de
votre école :

75%

suivent la directive nationale
de 60 minutes d'activité
physique par jour

72% moyenne de COMPASS*



53%

ont déclaré s'adonner à des
séances d'entraînement musculaire
au moins trois jours par semaine

42%

ont indiqué participer à des
sports intramuros ou faire partie
d'un club sportif non compétitif

42%

ont affirmé faire partie d'une
équipe sportive scolaire

58%

ont précisé pratiquer des
sports à l'extérieur de l'école



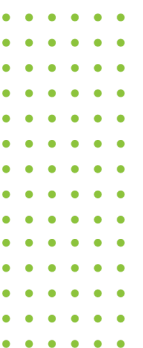
EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

L'activité physique est un moyen efficace d'améliorer et de maintenir sa santé physique et mentale, de réduire les risques de maladies chroniques (p. ex. maladies du cœur, accident vasculaire cérébral, diabète de type 2 et certains cancers), de soutenir la croissance et le développement, ainsi que d'aider les jeunes à se concentrer, à apprendre et à réussir à l'école. Malheureusement, l'activité physique a tendance à diminuer à l'adolescence, plus particulièrement chez les adolescentes. Les adolescentes et adolescents citent l'intensification de la compétition, le sentiment de ne pas être à la hauteur et le manque de temps occasionné par des exigences scolaires croissantes comme raisons pour abandonner le sport et l'activité physique.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Promouvoir le respect des [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures](#), qui incitent les jeunes à faire 60 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée par jour, en plus d'une activité physique de faible intensité durant la journée, ainsi que d'activités physiques d'intensité élevée et d'activités pour renforcer les muscles et les os au moins trois fois par semaine.
- Faire découvrir aux élèves des ressources sur des exercices sans équipement, comme celles d'[ACTIVE Kids*](#) pour leur donner des idées d'activités physiques amusantes à faire en classe, aux pauses ou à la maison.
- Inciter les élèves à accéder à [Island Trails](#), [Carte des installations sportives et récréatives de l'Île-du-Prince-Édouard*](#), et [Carte des sentiers pédestres et cyclables](#) pour explorer la nature et le plein air, et aux [outils et ressources de Recreation PEI*](#), ainsi que sur le site du programme [l'Île s'engage! \(go!PEI\)*](#) qui propose des activités récréatives communautaires gratuites.

* Ces ressources sont accessibles en anglais et/ou en espagnol seulement.



Résultats en matière de temps d'écran l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de votre école :

5% respectent la directive nationale d'au plus deux heures de loisir devant un écran par jour

5% moyenne de COMPASS*



Temps moyen passé à naviguer sur Internet : **0.9** heures par jour



Temps moyen passé à envoyer des textos, des messages et des courriels ou à y répondre : **0.9** heures par jour



Temps moyen passé à naviguer sur les réseaux sociaux : **1.8** heures par jour



Temps moyen passé à regarder des émissions télévisées, des films ou des vidéos : **1.8** heures par jour



Temps moyen passé à jouer à des sports électroniques : **0.4** heures par jour



Temps moyen passé à jouer à des jeux vidéo ou à l'ordinateur : **1.2** heures par jour



Temps moyen passé à faire des appels vidéo (p. ex. Facetime, Skype, Zoom) : **0.8** heures par jour

Temps moyen consacré aux travaux scolaires sur les écrans : **1.2** heures par jour



EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

Les jeunes passent beaucoup de temps assis durant une journée d'école, souvent devant des écrans ou à utiliser divers appareils. Les études suggèrent que les heures de sédentarité augmentent les risques pour la santé physique et mentale, peu importe le nombre d'heures d'activité physique.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Promouvoir le respect des [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures](#), qui incitent les jeunes à passer un maximum de 2 heures par jour de temps de loisirs devant un écran.
- Le personnel enseignant et les parents peuvent accéder à des renseignements et à des outils sur les pages [Habilo Médias](#) et [Cyber Vigilance](#) afin d'aider les jeunes à développer la pensée critique nécessaire pour interagir avec les médias et d'aborder les préoccupations en matière de sécurité sur Internet de manière positive.

* Cette ressource est accessible en anglais seulement

Résultats en matière de sommeil l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de
votre école :

64% suivent la directive nationale de huit
à dix heures de sommeil par nuit

63% moyenne de COMPASS*

En moyenne, les
élèves ont déclaré
dormir

8.3 heures

par nuit la semaine

En moyenne, les
élèves ont déclaré
dormir

9.3 heures

par nuit la fin de
semaine

77% ont qualifié
leur sommeil au
cours de la dernière
semaine de bon



EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

Un sommeil de courte durée à l'adolescence est associé à une humeur dépressive, à une baisse de motivation, à une diminution des résultats scolaires et à des problèmes de santé physique et comportementale. Il est prouvé qu'un sommeil adéquat, tant sur le plan de la qualité que de la durée, améliore le fonctionnement cognitif, la vigilance et l'énergie des adolescentes et adolescents tout le long de la journée. Le changement dans les rythmes circadiens qui survient naturellement à l'âge de la puberté retarde le moment où les adolescentes et adolescents ressentent la fatigue et s'endorment, ce qui entre en conflit avec l'heure matinale du début des cours. Par conséquent, la durée du sommeil diminue habituellement au cours du secondaire. L'utilisation d'écrans et de médias électroniques ainsi que l'exposition à la lumière des écrans avant de s'endormir, plus particulièrement une heure ou deux avant l'heure du coucher, peuvent causer de l'insomnie. Les boissons sucrées (p. ex. boissons gazeuses) et caféinées (p. ex. boissons énergisantes, café, et cappuccinos et autres cafés glacés) peuvent également perturber le sommeil.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Promouvoir le respect des [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures](#), qui recommandent de huit à dix heures de sommeil sans interruption à l'adolescence, avec des heures de coucher et de lever régulières.
- Selon le programme d'études en santé et d'éducation physique de votre école, promouvoir une bonne hygiène du sommeil, y compris des comportements visant à atténuer les sources de stress (p. ex. faire ses devoirs avant le souper plutôt que tard le soir, et éviter d'utiliser le téléphone au lit).
- Sur le site [Soins de nos enfants](#), le personnel enseignant et les parents peuvent accéder à des renseignements à propos des adolescentes et adolescents, du sommeil et d'autres sujets, comme une vie saine, le comportement et le développement (p. ex. les écrans et les médias numériques).



Résultats en matière de tabagisme et de vapotage l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de
votre école :

10%

ont fait usage d'une vapoteuse
(cigarette électronique) dans les
30 derniers jours

13% moyenne de COMPASS*



5%

ont fumé une cigarette dans
les 30 derniers jours

4% moyenne de COMPASS*



Parmi les élèves qui
n'ont jamais fumé de
cigarette,

19%

fumeraient si un ami
leur en offrait une

Parmi les élèves qui
ont déclaré avoir
vapoté dans les
30 derniers jours :

48%

ont fait usage d'une
vapoteuse pour se
détendre ou atténuer
des symptômes de
stress ou d'anxiété

41%

ont utilisé une vapoteuse
(cigarette électronique)
par curiosité ou pour
essayer quelque chose
de nouveau

2%

ont fait usage d'une
vapoteuse (cigarette
électronique) pour les
aider à cesser de
fumer la cigarette



EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

Les cigarettes et la plupart des vapoteuses renferment de la nicotine, qui, en plus de créer une forte dépendance, peut nuire au développement du cerveau à l'adolescence, à la mémoire et à la concentration, aggraver l'anxiété et la dépression, et augmenter le risque de dépendance à d'autres drogues. La recherche indique que les personnes qui vapotent fument également, ce qui soulève des inquiétudes quant à l'augmentation de la prévalence du vapotage chez les jeunes adolescentes et adolescents. Étant donné que les jeunes perçoivent la consommation de nicotine comme peu dangereuse et ne présentant qu'un faible risque de dépendance, celle-ci doit faire l'objet d'efforts de sensibilisation et de prévention importants sur le plan de la santé publique.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Sensibiliser les élèves aux risques associés au vapotage, à la cigarette et aux autres produits contenant de la nicotine (p. ex. sachets de nicotine). Des ressources à l'intention du personnel enseignant et des jeux interactifs sont accessibles sur les sites [Pas une expérience](#), [LungNSPEI*](#), [Expériences Santé Canada](#) et [MIEUX VIVRE Î.-P.-É.](#)
- Le personnel enseignant, les parents et les professionnelles et professionnels de la santé peuvent accéder à des ressources et à des mesures de soutien destinées aux jeunes par l'intermédiaire du [Programme d'abandon du tabac de l'Î.-P.-É.](#), notamment le guide [J'arrête de fumer ou vapoter à ma façon](#), qui aide les jeunes dans leur démarche d'abandon. Une [fiche d'information sur le vapotage](#) destinée aux parents est également disponible

* Ces ressources sont accessibles en anglais et/ou en espagnol seulement.

*Étude COMPASS 2024-25 incluant PEI, QC, ON, AB et BC

page 9

Remarque: Les taux de consommation de substances ont tendance à augmenter au fil des études secondaires. L'inclusion des 7e et 8e années dans ces indicateurs entraînera probablement des proportions globales plus faibles pour la consommation de substances que les proportions attendues dans les écoles participantes qui offrent la 9e à la 12e année seulement. Pour avoir une meilleure idée de la consommation de substances chez les élèves de vos écoles, veuillez consulter la page de comparaison entre années sur le sujet.



Résultats en matière de consommation d'alcool l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de
votre école :

17%

ont affirmé avoir consommé de l'alcool dans les 30 derniers jours

12%

ont déclaré avoir consommé cinq verres d'alcool ou plus en une seule occasion (*binge drinking*) dans les 30 derniers jours

12% moyenne de COMPASS*

Chez les élèves qui ont affirmé avoir consommé de l'alcool dans les 30 derniers jours,

33%

ont déclaré l'avoir fait alors qu'elles et ils étaient seuls

10%

ont indiqué avoir été dans un véhicule conduit par une personne sous l'influence de l'alcool dans les 30 derniers jours



EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

L'alcool est la drogue la plus souvent consommée par les élèves du secondaire. Les recherches révèlent qu'il est essentiel de retarder le début de la consommation d'alcool pour assurer le développement sain du cerveau et une bonne santé mentale. La consommation d'alcool chez les jeunes augmente drastiquement de la 9^e à la 12^e année. Des données recueillies dans le cadre de l'étude COMPASS montrent un lien évident entre le début de la consommation d'alcool et une baisse des résultats scolaires. L'alcool nuit à la capacité de prendre des décisions et est une cause majeure de mortalité précoce chez les jeunes en raison d'accidents et d'automutilations. La consommation précoce d'alcool constitue un grave facteur de risque d'apparition de problèmes qui perdurent à l'âge adulte, y compris la dépendance et les maladies chroniques.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Utiliser les [Repères canadiens sur l'alcool et la santé](#) et accéder aux ressources pour les [jeunes](#) du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS). La [campagne Moins, c'est mieux](#) de l'Île-du-Prince-Édouard propose aussi des ressources, comme des affiches et des cartes chevalets, pouvant être utilisées dans les aires très fréquentées de la communauté afin de favoriser la sensibilisation.
- Veiller à ce que les élèves soient au courant des ressources et du soutien qui leur sont offerts 24 heures sur 24, sept jours sur sept, par l'intermédiaire de [Navigapp pour jeunes](#) (Nouveau-Brunswick), du [2-1-1](#) et de la [Ligne d'accès en santé mentale et en toxicomanie](#) de Santé Î.-P.-É., et [Santé Î.-P.-É. - Services de consultation en santé mentale et en toxicomanie « accès libre » \(rendez-vous le jour même\)](#).
- Veillez à ce que les parents/tuteurs et les enfants/jeunes connaissent les programmes de prévention et d'intervention précoce destinés aux familles, tels que le [programme Triple P](#) et le [programme Strongest Families](#), et sachent comment y accéder. Des ressources sont également disponibles pour aider les parents/tuteurs à [aborder la question de l'alcool avec leurs enfants/jeunes](#).



Résultats en matière de consommation de cannabis l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de
votre école :

6%

ont déclaré avoir consommé du cannabis dans les 30 derniers jours

6% moyenne de COMPASS*

Chez les élèves qui ont affirmé avoir consommé du cannabis dans les 30 derniers jours,

64%

ont déclaré l'avoir fait alors qu'elles et ils étaient seuls.

7%

ont indiqué avoir été dans un véhicule conduit par une personne ayant consommé du cannabis dans les 30 derniers jours



EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

Le cannabis est l'une des drogues les plus consommées chez les jeunes. Plus une personne est jeune quand elle commence à consommer du cannabis fréquemment, plus les risques de dépendance et de problèmes de santé graves, comme l'anxiété, la dépression, la schizophrénie et la psychose, sont élevés. Beaucoup de jeunes perçoivent la consommation de cannabis comme peu dangereuse. Des données recueillies dans le cadre de l'étude COMPASS, entre autres, révèlent que les élèves qui consomment du cannabis sont plus susceptibles de déclarer faire également usage d'autres substances, déclarent avoir des symptômes d'anxiété et de dépression plus importants et pourraient voir leurs résultats scolaires diminuer au fil du temps. Une consommation de cannabis à haut risque (p. ex. consommation fréquente, produits très puissants) chez les jeunes est un enjeu important auquel il faut s'attaquer, puisqu'il est prouvé qu'une telle consommation nuit à la perception, à la mémoire, au jugement, au raisonnement, à la motivation et au rendement scolaire des adolescentes et adolescents, en plus de les amener à adopter des comportements à risque.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Maintenir, appliquer et communiquer clairement la [politique en matière de possession et/ou de consommation de drogues ou d'alcool](#) de la Commission scolaire pour la création de milieux scolaires sans alcool et sans drogue. Intégrer les élèves aux discussions sur la mise en œuvre de la politique et son application.
- Utiliser les [Recommandations pour l'usage du cannabis à moindre risque à l'intention des jeunes \(RCUCMR\)](#) formulées par le CAMH.
- Communiquer des renseignements sur les ressources et le soutien accessibles à l'échelle locale par l'intermédiaire du [2-1-1](#) (Île-du-Prince-Édouard). Le site de la campagne [Rien que des faits](#) de l'Île-du-Prince-Édouard propose des ressources sur le cannabis. Des ressources à l'intention du personnel enseignant, comme la [brochure Parler cannabis](#), de Jeunesse sans drogue, de Canadian Students for Sensible Drug Policy (CSSDP), et [Parler pot avec les jeunes : un guide de communication sur le cannabis pour les alliés des jeunes](#), du CCDUS, sont offertes pour lancer la discussion sur le cannabis avec les élèves.



Résultats en matière d'intimidation l'Île-du-Prince-Édouard

Au cours des 30 derniers jours, parmi les élèves de votre école :

24% ont été victimes d'intimidation
12% moyenne de COMPASS*

8% ont intimidé des élèves

Type d'intimidation



16% ont été attaqués verbalement

4% ont été victimes d'harcèlement sexuel



5% ont été victimes de cyberattaques



8% ont subi de l'intimidation sociale (p. ex. exclusion intentionnelle d'un groupe)

4% ont été attaqués physiquement

Raisons derrière l'intimidation:



2% ont subi de l'intimidation en raison de leur race, ethnicité ou culture

4% ont subi de l'intimidation en raison d'un problème physique, émotionnel ou d'apprentissage

1% ont subi de l'intimidation parce que leur famille n'est pas aussi riche que les autres



2% ont subi de l'intimidation en raison de leur orientation sexuelle

2% ont subi de l'intimidation en raison de leur identité de genre



6% ont subi de l'intimidation en raison de leur poids

7% ont subi de l'intimidation en raison d'un autre aspect de leur image ou apparence

EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

Les adolescentes et adolescents qui subissent de l'intimidation sont plus susceptibles de faire l'objet de retenues et de suspensions, de subir des échecs scolaires, de porter des armes et de manquer des cours. Le poids a tendance à être la cause d'intimidation la plus fréquente. Les élèves qui sont victimes d'intimidation sont aussi plus susceptibles de faire de l'intimidation à leur tour. L'intimidation peut avoir des répercussions permanentes sur la santé mentale et les relations futures.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Le personnel enseignant et membres de la famille peuvent accéder aux ressources de [PREVNet](#), [Community Legal Information](#), et de [Bullying Canada](#) sur la cyberintimidation pour en savoir plus sur l'intimidation et engager des conversations sur l'intimidation avec les élèves.
- D'autres ressources sont accessibles par l'intermédiaire de [Jeunesse J'écoute](#), [Navigapp pour jeunes](#) (Nouveau-Brunswick) et du [2-1-1](#) (Île-du-Prince-Édouard).

Résultats en matière de santé mentale l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de
votre école :

68% ont qualifié leur santé mentale de bonne, très
bonne ou excellente

75% moyenne de COMPASS*

79%

ont l'impression de
contribuer activement au
bonheur et au bien-être
des autres

83%

s'estiment compétents
dans les activités
importantes à leurs yeux

72%

sentent que leur vie a un
but et du sens

70%

se sentent optimistes
quant à leur avenir

72%

montrent de l'engagement
et de l'intérêt par rapport à
leurs activités quotidiennes

74%

ont des relations sociales
positives et enrichissantes



26%

ont déclaré avoir
ressenti de la solitude la
plupart des jours dans la
dernière semaine

20%

s'être sentis déprimés la
plupart des jours dans la
dernière semaine

31% ont déclaré avoir

ressenti de la nervosité, de
l'anxiété ou de l'irritabilité
la plupart des jours dans
les deux dernières
semaines

EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

Les jeunes qui ont une bonne santé mentale sont en meilleure position pour apprendre et relever les défis de la vie. Une bonne santé mentale se caractérise par de l'engagement et de la motivation, la conscience de soi, de l'efficacité personnelle, de l'espoir en l'avenir, de même qu'un sentiment d'avoir une raison d'être et un sentiment d'appartenance. Chaque élève gagne à acquérir des compétences d'autorégulation et socioaffectives afin de mieux faire face aux émotions négatives, de réduire les risques d'apparition de certains troubles de santé mentale et d'améliorer la gestion des problèmes de santé mentale existants. Un large éventail de facteurs sociaux, culturels, structurels et systémiques peuvent influencer sur le bien-être et la santé mentale des élèves. Des relations de confiance significatives avec des adultes et un sentiment d'être importante ou important comptent parmi les principaux prédicteurs du bien-être et de la santé mentale des élèves.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Utiliser des approches appropriées sur le plan culturel pour discuter de la santé mentale avec les membres de groupes minoritaires. Parmi les ressources utiles de la [campagne We Matter](#).
- Parler des ressources en matière de santé mentale et de dépendances, comme les [services téléphoniques](#), les [services de soutien*](#), accessibles par l'intermédiaire du 2-1-1 (Île-du-Prince-Édouard) et de Santé Î.-P.-É.

* Ces ressources sont accessibles en anglais et/ou en espagnol seulement.

Résultats en matière de santé mentale l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de
votre école :

56%

disent savoir quand aller
chercher de l'aide pour leur
santé mentale

64%

disent savoir comment
demander de l'aide pour
leur santé mentale

67%

disent avoir accès à du
soutien en santé mentale
dans leur école au besoin



66%

disent pouvoir parler de
leurs problèmes avec leurs
amis et amis

61%

disent pouvoir parler de
leurs problèmes avec leur
famille

39%

disent pouvoir parler de
leurs problèmes avec un
adulte attentionné à l'école

EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

Pour la plupart des problèmes et troubles de santé mentale, les premiers signes apparaissent à l'enfance et à l'adolescence. Il est important de cerner les préoccupations tôt et de mettre les élèves en contact avec les ressources de soutien appropriées de sorte à prévenir la transformation de leurs problèmes en troubles graves et chroniques et les répercussions néfastes sur la vie des jeunes. Les écoles peuvent jouer un rôle important dans l'accès des élèves au soutien en santé mentale. L'étude COMPASS a déterminé que les raisons les plus courantes de la réticence des élèves à demander de l'aide en santé mentale aux adultes de leur école sont liées à des préoccupations quant à la confidentialité et aux perceptions des autres, à l'absence d'un adulte avec qui les élèves seraient à l'aise de parler, et à leur perception que les adultes ne pourraient pas les aider. Les élèves atteints de dépression ou d'anxiété, et qui s'identifient comme appartenant à des groupes racisés, de diverses identités de genre et au statut socioéconomique inférieur, sont moins susceptibles de penser pouvoir parler de leurs problèmes avec leur famille ou un adulte à l'école.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Utiliser des approches appropriées sur le plan culturel pour discuter de la santé mentale avec les membres de groupes en quête d'équité. Parmi les ressources utiles, mentionnons la [trousse d'action pour la santé mentale des élèves \(PDF\)](#) et la [campagne We Matter](#).
- Voir [North Star Mental Health](#) pour des ressources en anglais sur le soutien en santé mentale afin d'en informer les élèves.
- Offrir une formation au personnel sur les premiers soins en santé mentale et informer les élèves que le personnel a suivi cette formation.
- Indiquer clairement la façon de joindre le personnel spécialisé en santé mentale et le moment où le faire, ainsi que le type de soutien qu'il peut offrir.
- Communiquer clairement les politiques de confidentialité, en précisant quand elle est protégée et quand l'adulte doit en parler à quelqu'un, et le protocole pour le faire.
- Installer les ressources de soutien en santé mentale de l'école à des endroits où les élèves ont l'impression de pouvoir y accéder sans que leurs camarades le sachent.



Résultats en matière de sentiment d'appartenance à l'école et de rendement scolaire l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de votre école :

78%

sentent faire partie de leur école

79% moyenne de COMPASS*

84%

se sentent en sécurité à leur école

86%

estiment que le personnel enseignant les traite équitablement

82%

se sentent proches des gens à l'école

68%

aiment être à leur école



61%

aimeraient poursuivre des études postsecondaires

67%

disent avoir eu des absences au cours des 30 derniers jours

Raisons des absences**

37%

trouvent l'école ennuyante et elle ne les intéresse pas

18%

ont un conflit ou une mauvaise relation avec leurs enseignantes ou enseignants ou d'autres membres du personnel scolaire

20%

ne se sentent pas en sécurité à l'école ou se font intimider

89%

pensent qu'il est important d'obtenir de bonnes notes



EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

Le sentiment d'appartenance à l'école est un facteur de protection important et modifiable pour de multiples résultats pour la santé chez les jeunes. Le sentiment d'appartenance à l'école est défini comme un sentiment de faire partie de la communauté scolaire et de se sentir en sécurité à l'école, ainsi que des relations positives avec les autres élèves et le personnel enseignant. Les jeunes qui ont un plus grand sentiment d'appartenance à leur école présentent un taux moins élevé de dépression, de consommation abusive de substances et de violence déclarées. L'étude COMPASS a déterminé que le sentiment d'appartenance à l'école est l'un des plus grands facteurs de prévention de l'anxiété et de la dépression, en plus d'avoir des effets protecteurs chez les jeunes. Les avantages du sentiment d'appartenance à l'école sont particulièrement importants pour les élèves présentant plus de risques de mauvais résultats pour la santé, y compris les groupes racisés, de diverses identités de genre et au statut socioéconomique inférieur; par contre, ces jeunes déclarent avoir une perception moins favorable de leur milieu scolaire.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Le [Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé](#) fournit des ressources pour aider les écoles à créer un milieu scolaire sain.
- Le [Guide d'action - Sentiment d'appartenance à l'école](#) de la Colombie-Britannique sont des ressources qui peuvent aider les écoles à créer des cultures scolaires sécuritaires et positives.



Résultats en matière d'équité et d'inclusion l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de
votre école :

51%

déclarent s'être déjà
sentis malvenus ou mal à
l'aise à l'école pour les
raisons suivantes:

7%

Leur race, ethnicité ou
culture

4%

Leur religion

6%

Leur statut social (leur
famille n'est pas aussi riche
ou aisée que les autres)

4%

Leur identité de genre

5%

Leur orientation sexuelle

26%

Leur image ou apparence

10%

Un problème émotionnel

6%

Un problème
d'apprentissage

3%

Un problème physique

11%

Leurs notes scolaires

16%

Autres raisons



EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

Lorsque les élèves se sentent bienvenus et acceptés dans leur école, elles et ils sont plus susceptibles de réussir dans leurs études. Le sentiment d'être bienvenu à l'école a tendance à varier selon la race, l'ethnicité, la religion, la sexualité et le statut socioéconomique. Ces variations peuvent contribuer à des inégalités en matière de réussite scolaire, de bien-être psychologique et de santé physique entre les différents groupes d'élèves. La formation du personnel et les initiatives en milieu scolaire peuvent contribuer à réduire ces inégalités et à améliorer le sentiment d'appartenance de tous les élèves. Le personnel enseignant devrait créer des ressources (p. ex. affiches) et milieux scolaires inclusifs où tous les élèves se voient représentés dans le programme et dans les activités parascolaires. Aider les élèves à se sentir valorisés, appréciés et respectés à l'école peut favoriser la réussite scolaire et le bien-être global des élèves, en plus de promouvoir la participation aux activités scolaires qui stimulent des comportements sains.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- Favoriser les initiatives, activités et programmes menés par les élèves et axés sur les élèves, en tenant plus particulièrement compte des élèves marginalisés, qui font la promotion de l'inclusion et d'une culture scolaire positive. Les initiatives menées par les élèves ont tendance à être plus efficaces que celles menées par des adultes (c.-à-d. personnel scolaire, parents ou partenaires communautaires).
- Contribuer à créer un [environnement scolaire inclusif pour les élèves 2ELGBTQI](#) et envisager [les Stratégies des jeunes pour lutter contre la violence liée au genre dans nos écoles](#), et les [Lignes directrices pour le respect, l'adaptation et le soutien de l'identité de genre, de l'expression de genre et de l'orientation sexuelle dans nos écoles](#).
- Des programmes et des services destinés aux enfants d'âge scolaire sont offerts par l'entremise de [l'Association des services aux immigrants et aux réfugiés de l'Île-du-Prince-Édouard](#).

• Cette ressource est accessible en anglais seulement

Résultats en matière de changements climatiques et d'écoanxiété l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de
votre école :

11%

ont mentionné croire souvent ou presque toujours pouvoir faire quelque chose pour s'attaquer à l'enjeu des changements climatiques

11% moyenne de COMPASS*

13%

ont affirmé tenter souvent ou presque toujours de réduire les comportements qui contribuent aux changements climatiques

3%

ont déclaré que le fait de penser aux changements climatiques les empêche souvent ou presque toujours de dormir

3%

ont indiqué que le fait de penser aux changements climatiques nuit souvent ou presque toujours à leur capacité de faire leurs devoirs ou d'accomplir d'autres tâches



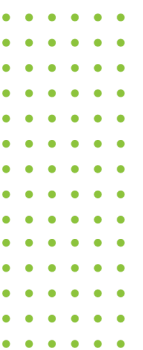
EN QUOI CELA EST-IL IMPORTANT?

L'écoanxiété est un problème auquel font face un nombre croissant d'adolescentes et adolescents au fur et à mesure de la progression des changements climatiques. Souvent définie comme une anxiété liée aux effets des changements climatiques sur les générations futures et sur l'environnement, l'écoanxiété touche plus souvent les enfants et les jeunes que les adultes. L'anxiété liée aux changements climatiques est associée à une moins bonne santé mentale, notamment un moral bas, un sentiment d'impuissance et une humeur dépressive. En dotant les jeunes des compétences nécessaires pour faire face à ces inquiétudes, on peut avoir un effet positif sur leur santé mentale et leur capacité à contribuer positivement à la lutte contre les changements climatiques.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

- [Eco-Anxious Stories](#)* présente des ressources, des histoires et des ateliers pour aider les gens à gérer leur écoanxiété et à entrer en contact avec d'autres personnes qui en ressentent. Envisager de distribuer la ressource [Quick Tips for Eco-Anxiety](#)*, qui comprend des trucs et astuces pour accepter ses émotions par rapport aux changements climatiques.
- Inciter les jeunes à s'engager dans la lutte contre les changements climatiques en participant au mouvement [GénérationAction](#) et en se renseignant sur le [Plan d'adaptation climatique de l'Île-du-Prince-Édouard](#).
- Aider les élèves à former un club à leur école pour approfondir leurs connaissances et échanger avec des leaders en adaptation et en changements climatiques à l'Île-du-Prince-Édouard (p. ex. travaux en cours à la [School of Climate Change and Adaptation](#)* de l'Université de l'Île-du-Prince-Édouard)

* Ces ressources sont accessibles en anglais seulement.



Comparaison entre les genres à l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les filles de votre école :

Parmi les garçons de votre école :



46% mangent des fruits et 45% des légumes tous les jours de la semaine



73% suivent la directive nationale de 60 minutes d'activité physique par jour



5% respectent la directive nationale d'au plus deux heures de loisir devant un écran par jour



66% suivent la directive nationale de huit à dix heures de sommeil par nuit



3% ont fumé une cigarette dans les 30 derniers jours



10% ont fait usage d'une vapoteuse (cigarette électronique) dans les 30 derniers jours



12% ont déclaré avoir consommé cinq verres d'alcool ou plus en une seule occasion (binge drinking) dans les 30 derniers jours



5% ont déclaré avoir consommé du cannabis dans les 30 derniers jours



24% ont été victimes d'intimidation au cours des 30 derniers jours



61% ont qualifié leur santé mentale de bonne, très bonne ou excellente



77% sentent faire partie de leur école



12% ont mentionné croire souvent ou presque toujours pouvoir faire quelque chose pour s'attaquer à l'enjeu des changements climatiques



Remarque: Afin de préserver la confidentialité des élèves en raison de la petite taille de l'échantillon, les réponses autres que « garçon » ou « fille » ne sont pas incluses et les conclusions sont présentées ici pour les garçons et les filles seulement.



44% mangent des fruits et 42% des légumes tous les jours de la semaine



78% suivent la directive nationale de 60 minutes d'activité physique par jour



5% respectent la directive nationale d'au plus deux heures de loisir devant un écran par jour



63% suivent la directive nationale de huit à dix heures de sommeil par nuit



6% ont fumé une cigarette dans les 30 derniers jours



10% ont fait usage d'une vapoteuse (cigarette électronique) dans les 30 derniers jours



12% ont déclaré avoir consommé cinq verres d'alcool ou plus en une seule occasion (binge drinking) dans les 30 derniers jours



7% ont déclaré avoir consommé du cannabis dans les 30 derniers jours



22% ont été victimes d'intimidation au cours des 30 derniers jours



77% ont qualifié leur santé mentale de bonne, très bonne ou excellente



81% sentent faire partie de leur école



9% ont mentionné croire souvent ou presque toujours pouvoir faire quelque chose pour s'attaquer à l'enjeu des changements climatiques

Comparaison entre les années à l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de votre école :

	7	8	9	10	11	12
Mangent des fruits 7 jours par semaine	53%	47%	46%	42%	38%	34%
Mangent des légumes 7 jours par semaine	45%	45%	44%	43%	40%	39%
Suivent la directive nationale de 60 minutes d'activité physique par jour	76%	76%	78%	78%	70%	67%
Respectent la directive nationale d'au plus deux heures de loisir devant un écran par jour	11%	6%	4%	3%	4%	3%
Suivent la directive nationale de huit à dix heures de sommeil par nuit	66%	70%	68%	64%	57%	54%
Ont fumé une cigarette dans les 30 derniers jours	1%	2%	3%	5%	8%	13%
Ont fait usage d'une vapoteuse (cigarette électronique) dans les 30 derniers jours	1%	3%	6%	13%	18%	27%
Ont déclaré avoir consommé cinq verres d'alcool ou plus en une seule occasion (une consommation excessive d'alcool) dans les 30 derniers jours	1%	2%	5%	16%	23%	36%
Ont déclaré avoir consommé du cannabis dans les 30 derniers jours	1%	2%	3%	8%	13%	16%
Ont été victimes d'intimidation au cours des 30 derniers jours	24%	27%	30%	22%	22%	16%
Ont évalué leur santé mentale comme de étant bonne, très bonne ou excellente	80%	72%	65%	62%	61%	63%
Sentent faire partie de leur école	83%	81%	77%	77%	70%	73%
Ont mentionné croire souvent ou presque toujours pouvoir faire quelque chose pour s'attaquer à l'enjeu des changements climatiques	10%	12%	10%	11%	12%	11%

Note : Afin de préserver la confidentialité des élèves, les résultats contrastés par niveaux scolaires sont présentés comme <5% pour les faibles pourcentages lorsque l'échantillon est de moins de 95. La mention « N/D » est indiquée si l'échantillon est de moins de 30.



Comparaisons entre les années l'Île-du-Prince-Édouard

Parmi les élèves de
votre école :

	2023-24	2024-25	2025-26
Mangent des fruits 7 jours par semaine	39%	42%	44%
Mangent des légumes 7 jours par semaine	40%	41%	43%
Suivent la directive nationale de 60 minutes d'activité physique par jour	75%	75%	75%
Respectent la directive nationale d'au plus deux heures de loisir devant un écran par jour	5%	5%	5%
Suivent la directive nationale de huit à dix heures de sommeil par nuit	61%	63%	64%
Ont fumé une cigarette dans les 30 derniers jours	7%	6%	5%
Ont fait usage d'une vapoteuse (cigarette électronique) dans les 30 derniers jours	16%	13%	10%
Ont déclaré avoir consommé cinq verres d'alcool ou plus en une seule occasion (une consommation excessive d'alcool) dans les 30 derniers jours	14%	13%	12%
Ont déclaré avoir consommé du cannabis dans les 30 derniers jours	11%	9%	6%
Ont été victimes d'intimidation au cours des 30 derniers jours	30%	29%	24%
Ont évalué leur santé mentale comme de étant bonne, très bonne ou excellente	59%	65%	68%
Sentent faire partie de leur école	74%	75%	78%
Ont mentionné croire souvent ou presque toujours pouvoir faire quelque chose pour s'attaquer à l'enjeu des changements climatiques	11%	11%	11%





Message des responsables de l'étude

Merci d'avoir participé au sondage COMPASS. Nous espérons que le présent rapport et votre participation à l'étude COMPASS auront été informatifs et utiles. La participation de votre école à l'étude COMPASS contribuera à façonner la recherche sur la santé des jeunes et les pratiques connexes au Canada et à l'étranger pendant des années. Nous avons aimé travailler avec votre école et espérons poursuivre cette collaboration avec vos spécialistes en santé publique et vous afin que votre école offre l'environnement le plus sain possible à vos élèves.

Dr. Scott Leatherdale
Cochercheur principal du projet
COMPASS
Professor
School of Public Health Sciences
Université de Waterloo

Dr. Karen Patte
Cochercheur principal du projet
COMPASS
Associate Professor
Department of Health Sciences
Université Brock



www.compass.uwaterloo.ca

