

Guide sur la
santé mentale
positive
en milieu scolaire

Une adaptation concertée entre les milieux scolaires et de la santé
et des services sociaux des régions de Laval, Laurentides et Lanaudière

Septembre 2022

Québec 

Adaptation autorisée du Guide Santé mentale en milieu scolaire de la Table régionale en santé mentale de Montréal (2021)

Guide issu de collaborations dans le cadre du projet Santé mentale positive en contexte scolaire

Groupe de travail réunissant des représentantes des milieux de l'éducation et de la santé et des services sociaux des régions de Laval, Laurentides et Lanaudière (LLL) :

Sylvie Bourgeois, agente de soutien régional dans le dossier climat scolaire positif, prévention de la violence et de l'intimidation

Service régional LLL

Marie-France Yelle, psychoéducatrice aux services éducatifs aux jeunes

Centre de services scolaire des Mille-Îles

Geneviève Hemlin, psychoéducatrice et agente de planification, de programmation et de recherche

Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides

Arielle Homier, agente de planification, de programmation et de recherche

Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides

Sylvie Labrecque, travailleuse sociale et coordonnatrice professionnelle de l'équipe promotion-prévention en milieu scolaire

Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval

Sarah Monette, agente de planification, de programmation et de recherche

Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

Le groupe de travail tient à remercier sincèrement :

Les partenaires des milieux scolaires et de la santé et des services sociaux qui, par leur temps, leur expertise et leurs commentaires, ont grandement contribué à l'adaptation de ce guide

et

La Table régionale en santé mentale de Montréal pour la production initiale de ce guide et son ouverture à le partager

rougemarketing
Conception graphique et révision

ISBN 978-2-550-92813-3 (version numérique)

Table des matières

4

Les jeunes au cœur
des actions

5

Introduction

01

6

**Santé mentale positive :
de quoi parle-t-on?**

02

10

**Santé mentale
positive : cinq constats
en milieu scolaire**

11

2.1 La période scolaire est
un moment déterminant
dans le développement d'un
jeune

12

2.2 Le milieu scolaire est
un endroit privilégié pour
promouvoir la santé mentale
positive

13

2.3 La santé mentale
positive des adultes et celle
des jeunes s'influencent
mutuellement

14

2.4 La réussite éducative et
la persévérance scolaire sont
fortement liées à la santé
mentale positive

15

2.5 La santé mentale
positive : une responsabilité
partagée

03

16

**Promouvoir la santé mentale
positive en milieu scolaire**

18

3.1 Des actions à différents niveaux

19

3.1.1 Agir auprès de l'ensemble des
jeunes

20

3.2 Un référent pour des actions
universelles

21

3.2.1 Des compétences à développer

23

3.2.2 Des milieux sains, accueillants
et sécuritaires favorables à la santé
mentale positive

28

Conclusion

29

Références bibliographiques

32

Lexique

34

Pour aller plus loin

35

Annexe I : Schéma

36

Annexe II : Capsule vidéo

Les jeunes au cœur des actions

Au Québec, des dizaines de milliers d'élèves et d'adultes franchissent quotidiennement les portes de nos établissements scolaires. Les raisons qui ont mené les enseignants, le personnel de soutien, les membres de la direction, les intervenants et le personnel administratif vers leur profession sont aussi nombreuses que les élèves qui fréquentent nos écoles.

Au cœur de leurs actions se trouvent inévitablement les jeunes, ceux qui rapprochent tous les acteurs et qui donnent un sens commun à leurs interventions, ceux pour qui sont donnés temps et expertise, ceux qui impressionnent par leurs idées, ceux qui mènent à se dépasser et à réinventer son travail.

Le personnel scolaire partage avec les élèves un milieu de vie destiné à l'apprentissage et à la socialisation. Il en est de même pour tous ceux qui franchissent les portes d'une école comme un parent bénévole ou encore un intervenant communautaire. Et bien sûr, dans une microsociété, chacun influence l'atmosphère et le climat relationnel qui y règnent, ce qui contribue au bien-être de tous.

À cet égard, nous avons demandé à quelques jeunes de nous dire *qu'est-ce qui fait en sorte qu'ils se sentent bien à l'école*. Vous retrouverez leurs réponses tout au long du guide. Bonne lecture!

« Le sens de la vie c'est apprendre toujours, apprendre et transmettre parce que transmettre c'est donner, donner c'est aider, aider c'est avancer, avancer c'est grandir. »

- Zineve

Introduction

La pandémie a fragilisé la santé mentale de la population et a mis de l'avant l'importance de prendre soin de cet aspect essentiel, et ce, dans toutes les sphères de la société.

Le Conseil supérieur de l'éducation (1) indique d'ailleurs que le bien-être des jeunes est une condition fondamentale à la réussite éducative et, qu'afin que les élèves soient pleinement disponibles aux apprentissages, il est important d'agir en prévention, de manière globale et universelle.

Le présent guide s'adresse à tout le personnel scolaire et aux acteurs soucieux du bien-être des jeunes. Il poursuit les objectifs suivants :

- Développer un langage commun quant à la santé mentale positive;
- Mettre en lumière certains constats liés à la santé mentale positive;
- Sensibiliser à l'importance de développer les compétences socio-émotionnelles des élèves;
- Sensibiliser à l'importance de mettre en place des environnements qui favorisent la santé mentale positive en milieu scolaire;
- Proposer des pistes d'actions universelles en santé mentale positive.

Ainsi, nous espérons que ce document contribuera à mobiliser les adultes œuvrant en contexte scolaire autour d'une compréhension commune de la santé mentale positive des jeunes et à l'importance de se préoccuper collectivement de leur bien-être.



01

**Santé mentale
positive :
de quoi parle-t-on?**

01

Santé mentale positive : de quoi parle-t-on?

Comprendre ce qu'est la santé mentale positive demande d'abord de s'attarder à la notion de santé. L'Organisation mondiale de la Santé (2) la définit comme « un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Ces trois composantes sont étroitement liées et s'influencent mutuellement.

La santé mentale positive est un concept émergent et évolutif (3). Elle se définit comme étant

« la capacité des gens de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer l'aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels ils sont confrontés » (4).

Plus spécifiquement, la santé mentale positive réfère à « un état de bien-être que toute personne, qu'elle soit atteinte de [trouble mental] ou non, est en mesure d'améliorer » (5).

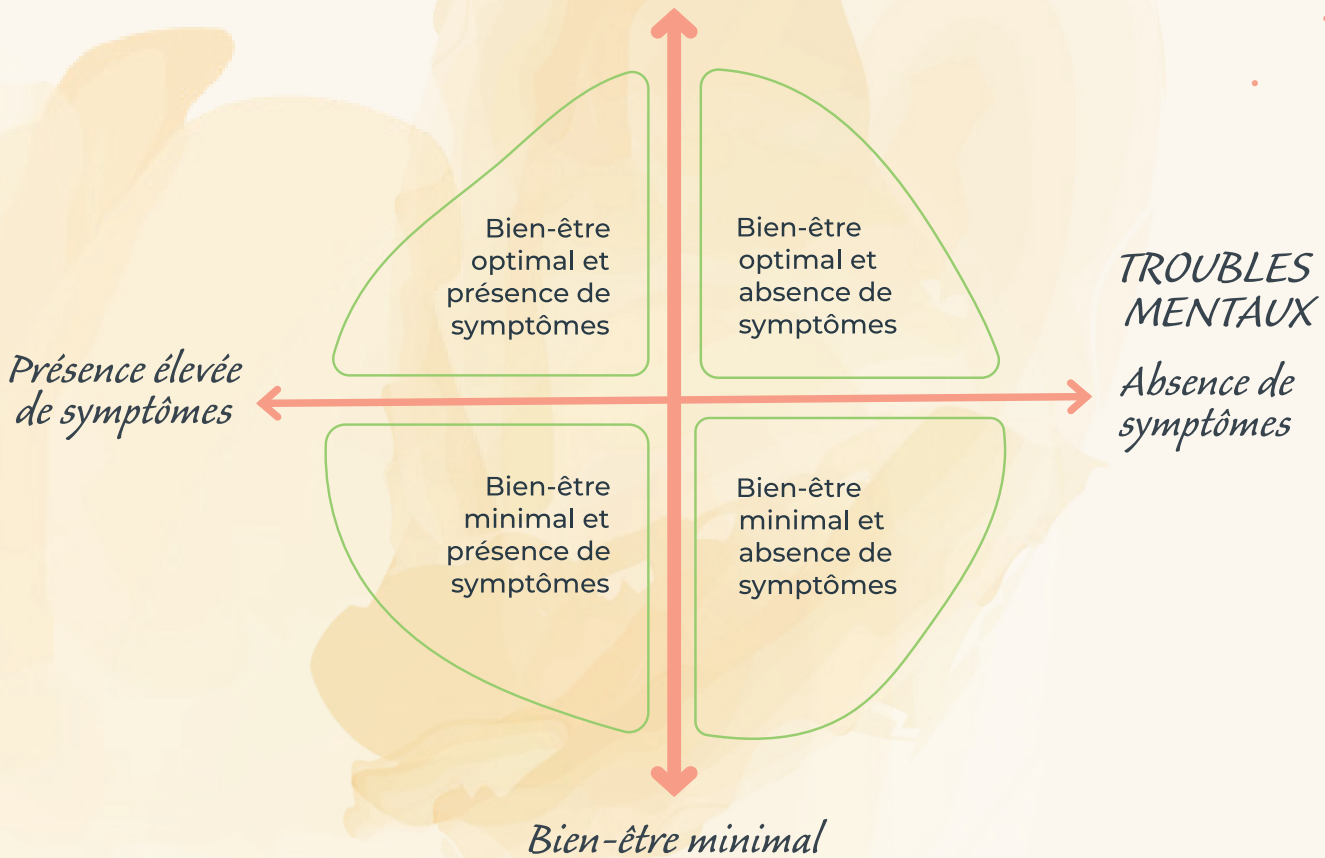
Cette définition met en lumière le fait que la santé mentale positive est pour tout le monde. En effet, il est possible de jouir d'une santé mentale positive avec ou sans la présence d'un trouble mental. Prenons par exemple une personne ayant un trouble d'anxiété généralisé et qui reçoit le soutien nécessaire, il est tout à fait possible que cette personne ressente un niveau de bien-être optimal associé à une santé mentale positive.

À l'inverse, il est possible de ressentir un niveau de bien-être minimal sans présenter de trouble mental. Par exemple, une personne vivant une rupture amoureuse peut ressentir de la détresse, sans que cela ne soit associé à un trouble de santé mentale.

La figure suivante illustre, sur un double continuum (6), la cohabitation des notions de troubles mentaux et de santé mentale positive.

SANTÉ MENTALE POSITIVE

Bien-être optimal

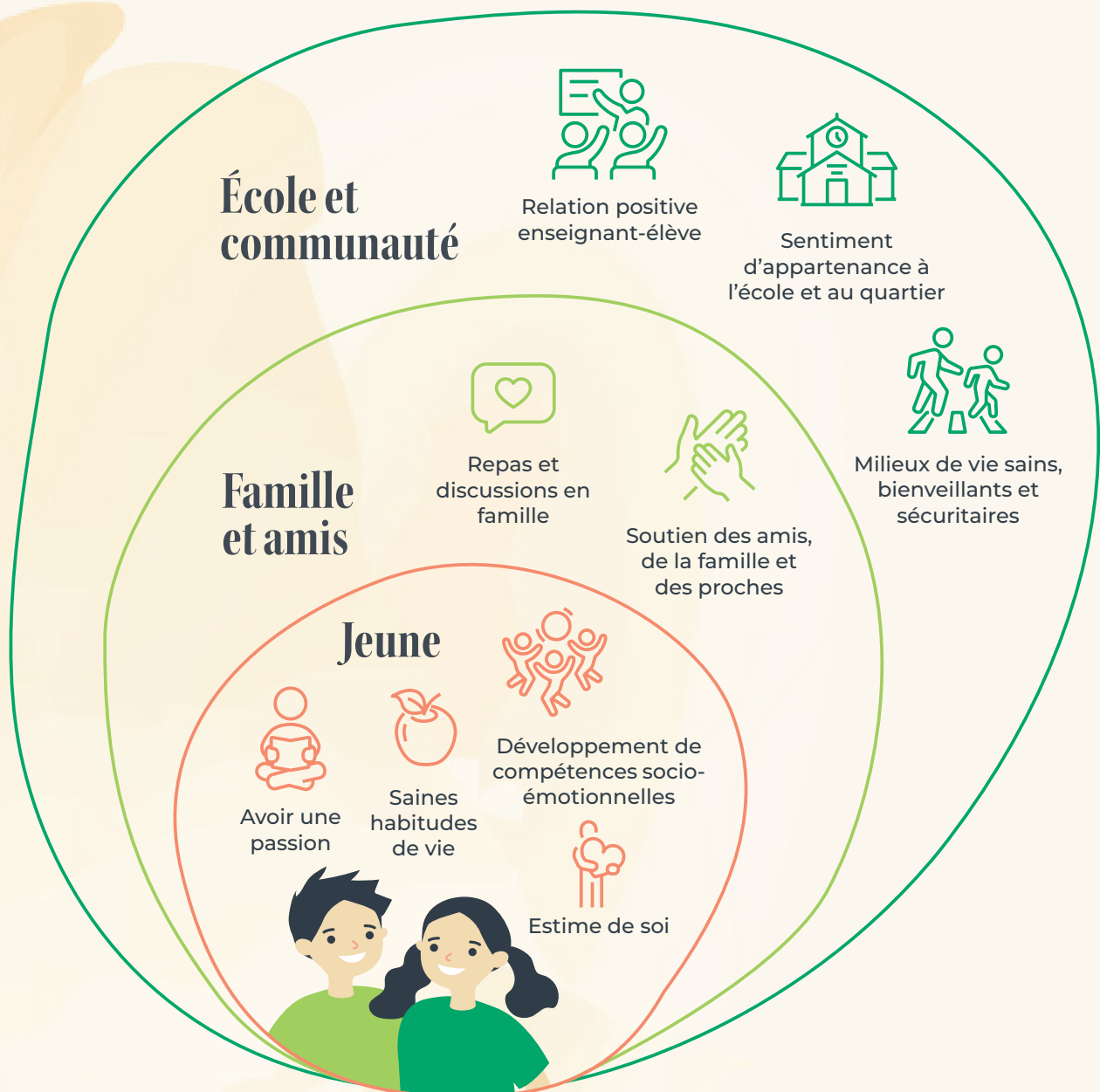


Source : Tiré du document original avec modifications :
Institut de la statistique du Québec, 2021 (3).

La santé mentale positive est en constante évolution et est influencée par de nombreux critères (personnels, familiaux, scolaires, environnementaux et sociaux) pouvant être regroupés sous les notions de facteurs de risque et facteurs de protection (7-8-9).

Quelques exemples de facteurs de risque de la santé mentale positive : la sédentarité, le stress, la consommation de substances, les conflits avec la famille et les amis, un faible statut socio-économique, des incertitudes liées aux transitions scolaires, vivre dans un quartier moins favorisé, etc. (10-3-5).

À l'inverse, les **facteurs de protection** augmentent la résilience et contribuent au bien-être optimal (7-8-9). Voici des exemples de facteurs de protection de la santé mentale positive (10-3-5) :



Tiré du document original avec modifications : Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick, 2020 (10).

La prévention vise la réduction des facteurs de risque, alors que la promotion de la santé mentale positive met l'accent sur le renforcement des facteurs de protection (7-8-9).



02

Santé mentale positive : cinq constats en milieu scolaire

02

Santé mentale positive : cinq constats en milieu scolaire

*« J'aime quand je
suis assise près de
mon amie. »*

- Maeva, 7 ans

2.1 La période scolaire est un moment déterminant dans le développement d'un jeune

Durant les années scolaires, qui s'échelonnent de la petite enfance à l'entrée dans l'âge adulte, il est bien connu que l'enfant traverse plusieurs étapes de son développement. Ces étapes ont un impact crucial sur sa santé mentale et son bien-être.

Au primaire, l'enfant vit une période charnière de son développement affectif, cognitif et social, qui le rend particulièrement ouvert et intéressé aux apprentissages de toutes sortes.

Au secondaire, le jeune vit de nombreux changements hormonaux, physiques, psychologiques et sociaux. Ainsi, cette période est marquée par l'expression d'un besoin d'indépendance, l'importance de l'influence des pairs et le développement de l'identité (11). Le milieu scolaire peut alors avoir une influence encore plus déterminante que le milieu familial en raison de l'importance des groupes de pairs à l'école et de la relation enseignant-élève (12-13-14).

Il est donc primordial de bien accompagner les jeunes durant tout leur cheminement scolaire afin d'influencer positivement leur trajectoire développementale et leur permettre d'acquérir les compétences et savoirs essentiels à leur future vie d'adulte.

2.2 Le milieu scolaire est un endroit privilégié pour promouvoir la santé mentale positive

La Stratégie en matière de santé mentale pour le Canada identifie les écoles comme des milieux à privilégier pour aborder la santé mentale des jeunes (15).

Puisqu'ils y passent en moyenne 80 % de leur journée, l'école constitue un environnement unique, dans lequel il est possible de rejoindre et de soutenir un grand nombre de jeunes (16).

Plus spécifiquement, elle offre de multiples opportunités d'observer les élèves, de cibler les pratiques qui répondent le mieux à leurs besoins, d'assurer un suivi à travers le temps et de contribuer à leur bien-être (17-18).

De plus, elle offre un contexte fondamental au développement de compétences et de savoirs contribuant à la motivation, à la persévérance scolaire, et donc à la santé mentale positive des jeunes (19).

Ainsi, l'école représente un endroit accessible et familier qui permet aux élèves et à leurs parents de s'impliquer et de demander plus facilement du soutien en cas de besoin (20-18).

*« J'aime aller à l'école pour jouer avec mes amis et j'aime quand ma professeure est gentille. »
- Alexis, 10 ans*

2.3 La santé mentale positive des adultes et celle des jeunes s'influencent mutuellement

Il apparaît de plus en plus évident que le bien-être du personnel a une influence sur celui des élèves (21). En effet, l'adulte qui se perçoit en bonne santé psychologique entretiendrait des liens plus chaleureux avec les élèves (22). L'adulte qui a une bonne santé mentale pourra ainsi être plus disponible, ouvert, bienveillant et à l'écoute des jeunes.

Il est alors essentiel de mettre en place des conditions optimales à l'épanouissement des personnes impliquées dans l'éducation des enfants (23), notamment en outillant le personnel, en favorisant l'écoute et le partage dans l'équipe, en créant un climat d'entraide et de non-jugement, en partageant des façons de prendre soin de soi, etc.

Il est important de prendre en considération que la santé mentale positive des jeunes a aussi un impact sur celle des adultes qui en prennent soin. En effet, un jeune qui se sent bien et qui participe en classe contribue à un climat positif et stimulant pour l'adulte.

La prévention et la promotion auprès des jeunes a donc potentiellement pour effet de favoriser la santé mentale positive de tous.

« Et si [accompagner] les enfants dans la douceur, dans l'affection et dans l'empathie rendait les humains plus pacifiques et plus aimants, et transformait le monde ? » - Catherine Gueguen (24).

*« J'aime l'ambiance de ma classe où tout le monde s'entend bien. On niaise ensemble et souvent la prof embarque avec nous. Elle n'est pas toujours sérieuse, il y a de la place à l'humour. »
- Camille, 10 ans*

2.4 La réussite éducative et la persévérance scolaire sont fortement liées à la santé mentale positive

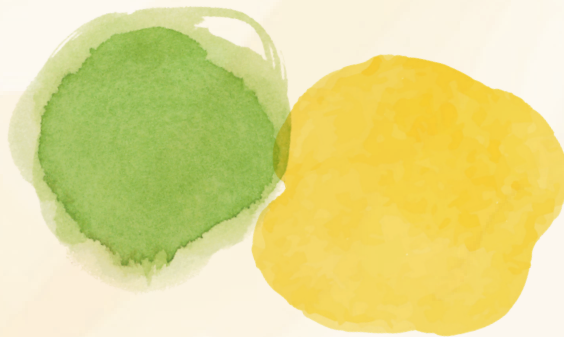
Les recherches et les perspectives actuelles font valoir le rôle majeur de la santé mentale dans l'apprentissage et, par conséquent, l'importance d'ajuster les pratiques éducatives (25-14).

Plusieurs facteurs de protection personnels, familiaux, scolaires et sociaux influencent positivement la persévérance scolaire et la réussite éducative¹. Par exemple, les jeunes qui éprouvent un sentiment de bien-être plus prononcé sont plus enclins à apprendre et à assimiler efficacement de l'information (17).

Le milieu scolaire demeure un environnement stratégique où déployer des activités de promotion de la santé mentale positive, puisque cela est lié à sa mission éducative (20).

¹ Pour en savoir davantage à ce sujet, consultez la section Pour aller plus loin, à la page 34.

*« J'aime la présence de mes amis, les périodes de sport qui font passer le temps plus rapidement et les adultes qui sont justes et équitables. »
- Raphaël, 15 ans*



2.5 La santé mentale positive : une responsabilité partagée

Le ministère de l'Éducation (26) affirme que : « La réussite éducative couvre les trois grands vecteurs de la mission de l'école québécoise : instruire, socialiser, qualifier. Elle englobe la réussite scolaire, mais va au-delà de la diplomation et de la qualification en tenant compte de tout le potentiel de la personne dans ses dimensions intellectuelles, cognitives, affectives, sociales et physiques [...]. »

Une telle conception de la réussite éducative met en lumière l'importance des liens qui existent avec la santé et le bien-être (27).

D'ailleurs, les réseaux de l'éducation et de la santé et des services sociaux s'appuient sur plusieurs stratégies, politiques et plans d'action communs afin de promouvoir ensemble la santé mentale positive des jeunes en contexte scolaire et mettre en place des actions concertées (28-26-29-30).

Afin de contribuer à cette responsabilité partagée en matière de santé mentale positive des jeunes, il est essentiel que tous les acteurs qui gravitent autour des jeunes travaillent de concert, et ce, dans une vision écosystémique école-famille-communauté.

« J'aime la qualité de la relation et le lien de confiance avec le personnel de l'école, la fierté de vivre des accomplissements scolaires et toutes les activités auxquelles je participe, comme les expositions d'art, les pièces de théâtre, les olympiades, les sorties sportives et culturelles, etc. »

- Emy, 23 ans



03

**Promouvoir
la santé mentale
positive en milieu
scolaire**

03

Promouvoir la santé mentale positive en milieu scolaire

Dans les milieux scolaires, il existe déjà plusieurs initiatives et activités qui contribuent à la santé mentale positive des élèves. Le plan de lutte contre l'intimidation et la violence, la démarche structurée et concertée sur le climat scolaire, le code de vie éducatif, la saine gestion de classe, les activités parascolaires, etc., sont autant d'exemples qui favorisent le développement de compétences socio-émotionnelles et le développement d'environnements favorables.

Si l'on souhaite bonifier et aussi planifier de manière concertée, cohérente et efficace les actions visant le développement et le maintien d'un bien-être optimal des jeunes, il est important de se doter d'outils structurés et communs.

3.1 Des actions à différents niveaux

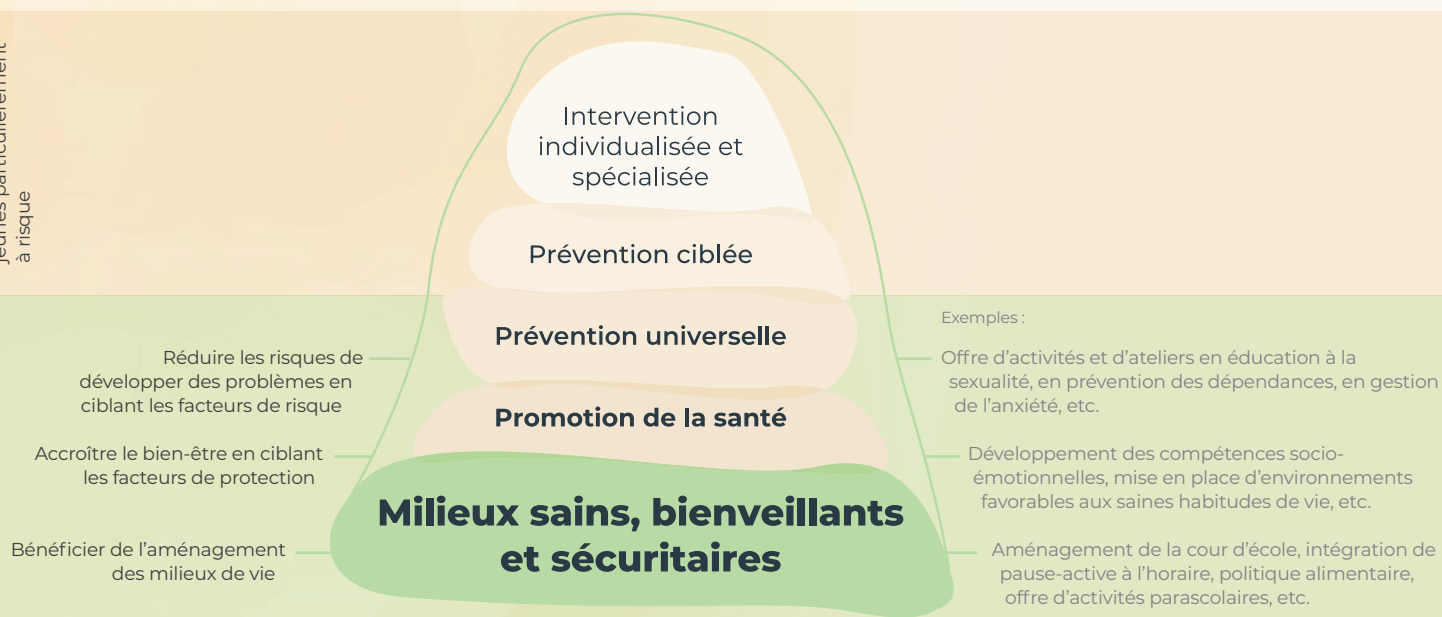
Le modèle intégrateur présenté sur la page suivante permet de travailler collectivement en prévention universelle et en promotion de la santé mentale positive, en s'appuyant sur ce qui se fait déjà dans les milieux et en identifiant les actions qui peuvent être mises en place par divers acteurs.

Ce modèle illustre bien ce qui constitue la base des actions de prévention et de promotion, soit les milieux sains, bienveillants et sécuritaires pour tous.

Ce premier palier, qui réfère également au concept de climat scolaire, vise à permettre à tous de bénéficier d'un environnement favorable au bien-être et sert d'assise aux niveaux supérieurs.

Pour les sous-groupes de jeunes particulièrement à risque

Pour l'ensemble des jeunes



Source : Tiré du document original avec modifications : Cellule de travail École en santé de la Table de coordination nationale en prévention et promotion de la santé (TCNPP), 2021 (32).

3.1.1 Agir auprès de l'ensemble des jeunes

Il est estimé qu'environ 80 % des élèves devraient trouver réponse à leurs besoins s'ils évoluent dans un milieu sain, bienveillant et sécuritaire, qui donne accès à des actions de prévention universelle et de promotion de la santé. La première responsabilité d'un milieu de vie est donc de mettre en place des actions en ce sens et d'accroître ainsi le bien-être individuel et collectif (31).

La majorité des stratégies déployées devrait viser l'ensemble des élèves, et ce, tout au long de leur parcours scolaire (14). Ceci signifie par ailleurs qu'une intervention universelle pertinente a le potentiel de réduire considérablement le recours aux interventions ciblées, individualisées et personnalisées (31).

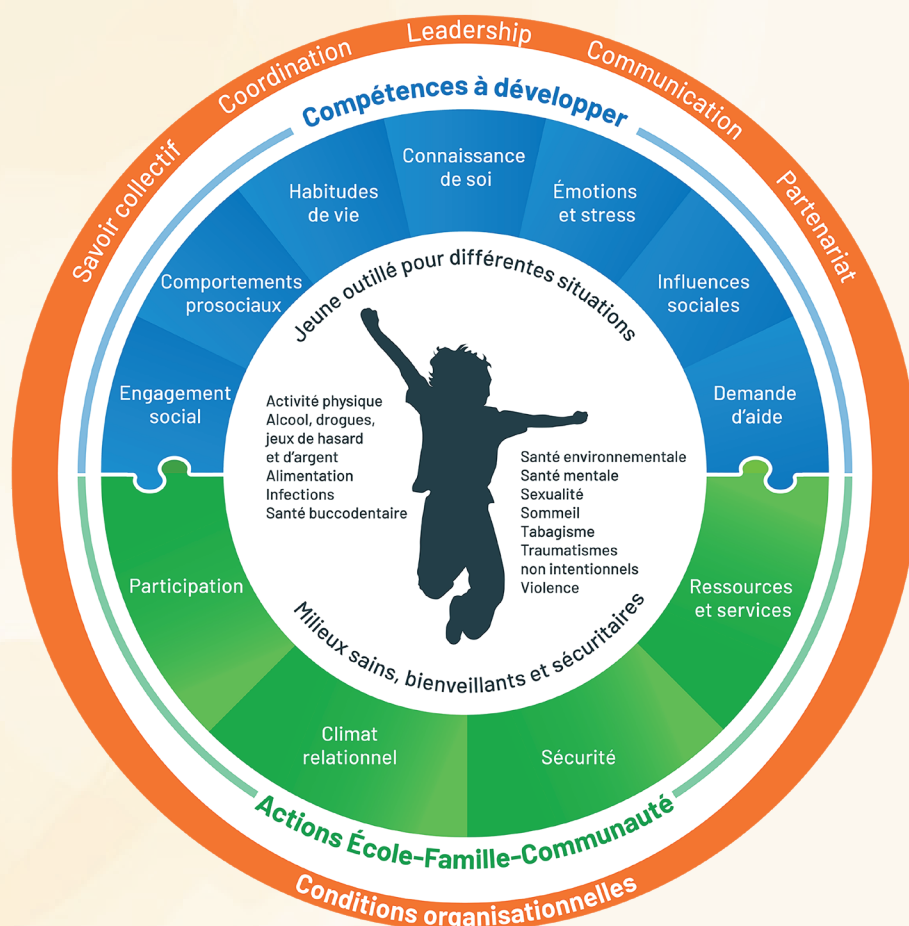
L'utilisation d'un tel modèle intégré par l'ensemble des partenaires qui déploient ces actions permet de travailler de façon concertée et efficace à l'identification des besoins et à la mise en place d'initiatives complémentaires.

3.2 Un référent pour des actions universelles

« En contexte scolaire, les actions à privilégier devraient viser à ce que les jeunes se sentent bien, en sécurité, valorisés, soutenus et en mesure de s'adapter à diverses situations. » (19)

Les actions proposées ci-dessous se basent principalement sur le référent ÉKIP qui a été développé conjointement par le réseau de la santé et des services sociaux et le réseau de l'éducation, afin d'outiller les milieux scolaires et favoriser la collaboration et la cohérence des actions entre les milieux (19).

S'il vise à soutenir le développement des compétences essentielles des jeunes, il permet également de cibler des actions qui favorisent la création de milieux de vie sains, bienveillants et sécuritaires à l'échelle de l'école, de la famille et de la communauté.



3.2.1 Des compétences à développer

C'est dans cette perspective que le référent ÉKIP identifie 7 compétences à développer, du préscolaire à la 5^e secondaire (19) :



Habitudes de vie

Adopter des habitudes de vie qui ont un impact positif pour soi et sa santé



Engagement social

Participer activement aux actions et aux prises de décisions qui ont une portée pour soi-même et pour sa collectivité



Influences sociales

Développer un esprit critique face aux influences sociales et comprendre leurs effets sur soi-même



Connaissance de soi

Connaître ses forces et ses limites pour mieux prendre soin de soi



Demande d'aide

Consulter les ressources appropriées pour soi-même ou pour un proche



Comportements prosociaux

Entretenir des relations interpersonnelles positives avec les autres



Émotions et stress

Apprendre à nommer et à gérer ses émotions pour mieux appréhender ses préoccupations

« J'aime voir mes amis et m'amuser avec eux. Je me sens en sécurité, je n'ai pas peur de personne. Je n'ai pas trop de stress par rapport à mes notes et mes enseignants sont sympathiques. Je dirais surtout que j'ai assez confiance en moi pour passer au travers de mes journées à l'école. »

- Ève, 15 ans

Le développement et l'acquisition de ces compétences permettent aux jeunes d'être bien outillés face à diverses situations et défis de la vie, et peuvent ainsi devenir des facteurs de protection pour leur santé mentale positive, en plus de favoriser un vivre ensemble harmonieux.

Pour ce faire, en collaboration avec le jeune, sa famille, les partenaires de la communauté et de la santé, l'école peut mettre en place des actions et des activités adaptées visant à soutenir le développement de ces compétences (19).

Les apprentissages socio-émotionnels, des ateliers sur la gestion du stress et la saine alimentation sont quelques exemples d'activités qui permettent le développement de ces compétences transversales.

3.2.2 Des milieux sains, bienveillants et sécuritaires favorables à la santé mentale positive

« Pour que les jeunes puissent développer leurs compétences personnelles et sociales, les actions éducatives qui favorisent l'acquisition de savoirs ne sont pas suffisantes. En effet, l'aménagement d'environnements sains, bienveillants et sécuritaires, à l'école, auprès des familles et dans la communauté doit également être favorable au développement de compétences. » (33)

Cela signifie que les actions au cœur des environnements sont indispensables au développement des compétences chez les jeunes et à l'exercice de ces compétences dans le temps.

Si l'école aide l'élève à acquérir des compétences en matière d'engagement social, mais n'offre pas un milieu favorable à la participation du jeune, elle ne soutient pas le maintien de cette compétence. À l'inverse, un milieu éducatif qui offre de multiples espaces favorisant la participation de ses élèves à la vie de l'école contribue à soutenir l'émergence et le maintien de l'engagement social du jeune.

Enfin, plus ces milieux sont intégrés, c'est à-dire qu'ils impliquent à la fois le jeune, l'école, la famille, les partenaires de la communauté et de la santé, plus ils favoriseront la santé mentale positive de tous les jeunes.

Ces milieux sains, bienveillants et sécuritaires devraient ainsi favoriser (19) :

- La participation des jeunes
- Un climat relationnel sain
- Un environnement où tous se sentent en sécurité
- L'accès à des ressources et services



Participation

Offrir à tous les jeunes des occasions variées de s'exprimer et de s'engager activement, et les soutenir dans leur participation à la vie scolaire et communautaire



Sécurité

Offrir un climat scolaire positif et sécurisant permettant aux jeunes d'avoir un sentiment de confiance et de liberté à fréquenter leur école



Climat relationnel

Créer et maintenir un environnement relationnel positif dans lequel tous se sentent accueillis avec bienveillance, reconnus, valorisés et respectés



Ressources et services

Offrir et promouvoir des ressources, des services et des activités accessibles et diversifiées répondant aux besoins et à la réalité des jeunes et de leur famille

« J'adore le gros parc avec le module de jeux et la grande cour avec le basket et le ballon poire. J'aime aussi quand mon ami m'aide et les cours d'art. »

- Liam, 9 ans

Exemples d'actions favorables à la participation des jeunes

- Créer et soutenir des espaces dans lesquels les jeunes peuvent régulièrement s'exprimer, développer leurs idées, proposer des solutions qui sont cohérentes pour eux, etc.
Ateliers de dialogue philosophique, etc.;
- Impliquer activement les jeunes dans la vie de l'école
Les consulter sur le code de vie, prendre en compte leurs préférences en matière d'activités parascolaires, mettre en application leurs solutions concrètes à des situations vécues à l'école, etc.;
- Encourager et soutenir les jeunes à former des groupes de soutien par les pairs
Niveau académique, sportif, transition scolaire, etc.;
- Faire de l'école une communauté où les familles des jeunes se sentent bienvenues en facilitant les communications avec elles, en leur ouvrant les portes de l'école et en favorisant leur participation à la vie de l'école
Activité parents-enfants, collation avec les grands-parents, bénévolat à l'école, aide aux devoirs par les familles, etc.;
- Favoriser la participation et l'engagement social des jeunes et de leur famille dans la communauté, notamment en établissant des partenariats avec les organismes communautaires
L'école et les jeunes qui s'impliquent au jardin communautaire de la ville, qui font un spectacle de fin d'année à la résidence pour personnes âgées du quartier, etc.

*« Je me sens bien
quand mes profs
sont gentils et
compréhensifs. »
- Florence, 13 ans*

Exemples d'actions favorables à un climat relationnel sain

- Être présent avant le début des cours pour accueillir les élèves dans la classe;
- Aménager des lieux calmes dans l'école, réservés aux élèves;
- Mettre en place des mesures concrètes pour soutenir le bien-être des adultes afin qu'ils soient ouverts et disponibles aux besoins des jeunes
Temps de libération, aménagement du salon du personnel, etc.;
- Faire vivre des moments entre adultes et élèves qui favorisent la création de liens interpersonnels
Match d'improvisation entre élèves et professeurs, journée mensuelle d'activités en nature avec les jeunes, leurs parents et enseignants, etc.;
- Créer un environnement d'apprentissage où les défis personnels, académiques et sociaux sont considérés comme une partie naturelle du processus d'apprentissage
Faire place à l'erreur, utiliser la rétroaction efficace, etc.;
- Inclure les jeunes dans la recherche de solutions et privilégier des mesures réparatrices, le renforcement positif et le dialogue plutôt que des mesures punitives ou des sanctions comme la suspension ou l'expulsion.

Exemples d'actions favorables à un environnement où tous se sentent en sécurité

- Mettre en place des politiques, mécanismes et espaces inclusifs où tous les jeunes se sentent bienvenus et respectés, qu'importe leurs diversités de genre, culturelle, idéologique, etc.
Groupes de parole, comité étudiant, etc.;
- Élaborer, avec les jeunes, un code de vie éducatif clair, cohérent et respectueux de tous;
- Faire participer certains jeunes à la surveillance dans la cour et à l'intérieur de l'école avec le personnel scolaire;
- Permettre une prise de risque acceptable et bénéfique au développement des jeunes (sécurité bien dosée) (34);
- Verdir les cours d'école pour prévenir les îlots de chaleur, augmenter la qualité de l'air, améliorer l'espace de jeu, etc. (35).

« J'aimerais que la cour soit plus boisée et plus grande pour me permettre de me sentir plus dans la nature. Les grands espaces me permettent de me sentir plus confortable, moins coincé. »


- Olivier, 10 ans

« J'aime quand on a toutes sortes d'activités différentes à essayer. »

- Antoine, 11 ans

Actions favorables à l'accès à des ressources et services

- S'assurer que les jeunes connaissent les services qui leur sont offerts à l'école et dans la communauté, et ce, autant pour les soutenir dans leurs saines habitudes de vie que lorsqu'ils éprouvent des difficultés
Organiser des salons communautaires dans les écoles, etc.;
- Offrir, au sein de l'école, des activités telles que : animer une activité de relaxation ou de méditation, créer des pauses actives en classe, enseigner et échanger avec les élèves sur les notions liées au développement, au stress, à la résolution de problèmes, à l'identification des émotions, à l'empathie, aux saines habitudes de vie, etc.;
- Adopter des pratiques pédagogiques qui favorisent le contact avec la nature
Classe extérieure, marche en forêt, etc.;
- Accompagner les jeunes dans leur cheminement scolaire et dans leur démarche d'orientation scolaire et professionnelle;
- Prévoir des mécanismes fluides et aidants pour faciliter toutes les transitions scolaires
Inviter les jeunes et leurs parents à visiter préalablement l'école et rencontrer le personnel enseignant, offrir aux jeunes l'occasion de partager leur expérience sur leur transition scolaire, etc.;
- S'assurer que des adultes sont disponibles pour les jeunes afin de les accompagner vers des ressources d'aide lorsqu'ils en ont besoin et les outiller à cet effet.



Toutes ces actions, bien que non exhaustives, visent à créer et soutenir des environnements qui permettent aux jeunes de développer et d'exercer leurs compétences.

Malgré un déploiement optimal des actions universelles en prévention et en promotion, certains jeunes peuvent être exposés de façon plus importante à des facteurs de risque ou présenter des caractéristiques individuelles fragilisant leur santé mentale (33).

Ainsi, pour certains d'entre eux, un soutien supplémentaire adapté à leurs besoins sera nécessaire. À cet effet, la prévention ciblée et l'intervention individualisée et spécialisée visent ces jeunes particulièrement à risque.

Nous invitons donc les intervenants à solliciter les diverses ressources de l'école, du centre de services scolaire et des partenaires de la santé et de la communauté pour mettre en place des interventions ciblées, individualisées et spécialisées.

Conclusion

La santé mentale positive réfère à la santé globale et à la notion de bien-être. Elle concerne tout le monde et est en constante évolution. Il est possible d'agir à la fois en prévention universelle en réduisant les facteurs de risque et en promotion de la santé en renforçant les facteurs de protection.

Puisque les établissements scolaires représentent un milieu de vie partagé entre les jeunes et les adultes, ils regorgent d'opportunités pour promouvoir la santé mentale positive.

En ce sens, cinq constats ont été établis :

1. La période scolaire est un moment déterminant dans le développement d'un jeune;
2. Le milieu scolaire est un endroit privilégié pour promouvoir la santé mentale positive;
3. La santé mentale positive des adultes et celle des jeunes s'influencent mutuellement;
4. La réussite éducative et la persévérance scolaire sont fortement liées à la santé mentale positive;
5. La promotion de la santé mentale positive est une responsabilité partagée.

Ultimement, en plus de proposer une vision commune de la santé mentale positive, le présent guide se veut une invitation aux acteurs des milieux scolaires et à ses partenaires à ouvrir la discussion et à collaborer dans la réflexion et la mise en place d'actions concrètes, durables et concertées qui favorisent le bien-être optimal des jeunes.

Nous espérons que ce guide alimentera les pratiques, inspirera les gens et servira de tremplin à la collaboration de tous. Nous souhaitons qu'il prenne vie et s'ancre dans la réalité particulière des milieux de vie des jeunes!

Références bibliographiques

1. Conseil supérieur de l'éducation. (2021). *Mémoire dans le cadre du Rendez-vous pour la réussite éducative : l'éducation au-delà de la pandémie – Mémoire au ministre de l'Éducation*.
<https://www.cse.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2021/04/50-0541-ME-rdv-reussite-education-pandemie.pdf>
2. Organisation mondiale de la santé. (1946). *Constitution de l'organisation mondiale de la santé*.
<https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/FR/constitution-fr.pdf>
3. Institut de la statistique du Québec. (2021). *La santé mentale positive : étude du concept et de sa mesure*.
<https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/sante-mentale-positive-concept-et-mesure.pdf>
4. Agence de la santé publique du Canada. (2012). *Mesurer la santé mentale positive au Canada : Soutien social*.
<https://www.canada.ca/content/dam/canada/health-canada/migration/healthy-canadians/publications/healthy-living-vie-saine/social-support-mental-health-2016-soutien-social-sante-mentale/alt/social-support-mental-health-2016-soutien-social-sante-mentale-fra.pdf>
5. Oprana, H., Vachon, J., Dykxhoorn, J., McRae, L. et Jayaraman, G. (2016). *Surveillance de la santé mentale positive et de ses facteurs déterminants au Canada : élaboration d'un cadre d'indicateurs de surveillance de la santé mentale positive*. Agence de la santé publique du Canada.
<https://doi.org/10.24095/hpcdp.36.1.01f>
6. Keyes, C. L. M. (2002). *The mental health continuum: From languishing to flourishing in life*. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222.
<https://www.jstor.org/stable/3090197?origin=crossref>
7. Gagné, J. (1994). *Compte rendu de [L. Blanchet, M.-C. Laurendeau, D. Paul et J.-F. Saucier, La prévention et la promotion en santé mentale : préparer l'avenir, Boucherville, Gaëtan Morin Éditeur, 1993, 138 p.]* *Nouvelles pratiques sociales*, 7(1), 257–261.
<https://doi.org/10.7202/301268ar>
8. Desjardins, N., D'Amours, G., Poissant, J. et Manseau, S. (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
9. Ayotte, V., Fournier, M. et Riberdy, H. (2009). *Enquête sur le bien-être des jeunes Montréalais. Rapport thématique n°2. La détresse psychologique des enfants et des adolescents montréalais... l'expression de différentes réalités?* Direction de santé publique, Agence de la santé et des services sociaux de Montréal.
<https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/45826>
10. Conseil de la santé du Nouveau-Brunswick. (2020). *Les facteurs de protection et de risque expliqués*.
<https://csnb.ca/nouvelles/les-facteurs-de-protection-et-de-risque-expliques>
11. Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2015). *Plan d'action en santé mentale 2015-2020 – Faire ensemble et autrement*. Ministère de la Santé et des Services sociaux.
<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-001319/>
12. Stewart, D. E. (2008). *Implementing Mental Health Promotion In Schools: A Process Evaluation*. *International Journal Of Mental Health Promotion*, 10(1), 32-41.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14623730.2008.9721755>
13. Stewart, D. E., Sun, J., Patterson, C., Lemerle, K., et Hardie, M.W. (2004). *Promoting And Building Resilience In Primary School Communities: Evidence From A Comprehensive 'Health Promoting School' Approach*. *International Journal Of Mental Health Promotion*, 6(3), 26-31.
https://www.researchgate.net/publication/27463811_Promoting_and_Building_Resilience_in_Primary_School_Communities_Evidence_from_a_Comprehensive_'Health_Promoting_School'_Approach
14. Morrison, W. et Peterson, P. (2013). *Le milieu scolaire comme terrain propice à la promotion de la santé mentale positive : meilleures pratiques et perspectives (deuxième édition)*. Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé.
https://www.jcsh-cces.ca/upload/JCsh%20Best%20Practice_Fr_Jan21.pdf
15. Commission de la santé mentale du Canada. (2012). *Changer les orientations, changer des vies : Stratégie en matière de santé mentale pour le Canada*.
<https://commissionsantementale.ca/ce-que-nous-faisons/strategie-en-matiere-de-sante-mentale-pour-le-canada/>
16. Montreuil, T. (2018). *Introduction au dossier - La santé mentale en milieu scolaire : défis et enjeux*. Ordre des psychologues du Québec.
<https://www.ordrepsy.qc.ca/-/la-sante-mentale-en-milieu-scolaire-defis-et-enjeux>

17. Ministère de l'Éducation de l'Ontario. (2016). *Stratégie ontarienne pour le bien-être en milieu scolaire. Document d'engagement collectif.*
http://www.eceprc.ca/uploads/8/1/5/9/8159697/document_dengagement_collectif_sur_le_bien-%C3%AAtre.pdf
18. Taras, H.-L. (2004). *School-Based Mental Health Services.* *Pediatrics*, 113(6),1839-45. Pmid:15173522.
<https://publications.aap.org/pediatrics/article-abstract/113/6/1839/64417/School-Based-Mental-Health-Services?redirectedFrom=fulltext>
19. Gouvernement du Québec. (2021). *ÉKIP : Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes.*
<https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/sante-bien-etre-jeunes/ekip>
20. Weintraub, G., Nguyen, C.T., Hétu, M., Lajoie, J., et Denoncourt, I. (2018). *La santé mentale positive : la psychologie scolaire au service de la réussite éducative de tous les élèves.* *Ordre des psychologues du Québec.*
<https://www.ordrepsy.qc.ca/-/la-sante-mentale-positive-la-psychologie-scolaire-au-service-de-la-reussite-educative-de-tous-les-eleves/3.0>
21. Vlasie, Diana (2021). *Santé et bien-être du personnel enseignant : portrait de la situation et pistes de solutions, Études et recherches, Québec, Conseil supérieur de l'éducation, 47 p.*
<https://www.cse.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2021/01/50-2114-ER-Sante-bien-etre-du-personnel.pdf>
22. Le Centre de transfert pour la réussite éducative du Québec (2011). *Un enseignant heureux contribue à la réussite de sa classe.*
<https://rire.ctreq.qc.ca/un-enseignant-heureux-contribue-a-la-reussite-de-sa-classe/>
23. Lépine, M. (2012). *Le bien-être des enseignants. Vivre le primaire, 25(4), 5.*
https://savoirs.usherbrooke.ca/bitstream/handle/11143/11039/Lepine%20Martin_Article36.pdf?sequence=1&isAllowed=y
24. Gueguen, C. (2015). *Vivre heureux avec son enfant : un nouveau regard sur l'éducation au quotidien grâce aux neurosciences affectives.* Robert Laffont
25. Kopela, J., et Clarke, A. (2008). *An Integrated Approach To Promoting Emotional Wellbeing.* *Education Horizons, 10(3), 20-21.*
<https://search.informit.org/doi/10.3316/aeipt.174510>
26. Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. (2017). *Politique de la réussite éducative. Le plaisir d'apprendre, la chance de réussir.* Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur.
<https://securise.education.gouv.qc.ca/politique-de-la-reussite-educative/>
27. Palluy, J., Arcand, L., Choinière, C., Martin, C., et Roberge, M.-C. (2010). *Réussite éducative, santé et bien-être : Agir efficacement en contexte scolaire. Synthèse de recommandations.* Institut national de la santé publique du Québec.
https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1065_ReussiteEducativeSanteBienEtre.pdf
28. Gouvernement du Québec. (2003). *Deux réseaux, un objectif : le développement des jeunes. Entente de complémentarité des services entre le réseau de la santé et des services sociaux et le réseau de l'éducation.*
http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/MELS-MSSS_Entente-complementarite.pdf
29. Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2016). *Politique gouvernementale de prévention en santé.*
<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2016/16-297-08VV.pdf>
30. Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2022). *Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026 : s'unir pour un mieux-être collectif.*
<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-914-14W.pdf>
31. Splett, J. W., Fowler, J., Weist, M. D., McDaniel, H., et Dvorsky, M. (2013). *The Critical Role Of School Psychology In The School Mental Health Movement.* *Psychology In The Schools, 50, 245-257.*
<https://doi.org/10.1002/pits.21677>
32. Cellule de travail École en santé de la Table de coordination nationale en prévention et promotion de la santé (TCNPP). (2021). *Atelier d'appropriation « Mise en oeuvre d'actions de promotion de la santé et de prévention en contexte scolaire pour la santé, le bien-être et la réussite éducative des jeunes ».*
<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-201-01W.pdf>
33. Cellule de travail École en santé de la Table de coordination nationale en prévention et promotion de la santé (TCNPP). (2021). *Guide d'animation « Mise en oeuvre d'actions de promotion de la santé et de prévention en contexte scolaire pour la santé, le bien-être et la réussite éducative des jeunes ».*
https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-201-01W_GuideAnimation.pdf
34. Table sur le mode de vie physiquement actif. (2021). *La sécurité bien dosée, une question d'équilibre!*
<https://tmvpa.com/publication/securite-bien-dosee>

35. Vivre en ville. (2014). *Verdir les quartiers, une école à la fois - Le verdissement des cours d'école pour une nature de proximité*. Collection outiller le Québec.
https://vivreenville.org/media/285967/venv_2014_verdirlesquartiers_br.pdf
36. Conseil supérieur de l'éducation. (2020, juin). *Le bien-être de l'enfant à l'école : faisons nos devoirs*.
<https://www.cse.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2020/06/50-0524-AV-bien-etre-enfant-4.pdf>
37. Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. (2018). *L'adulte comme modèle de bienveillance à l'école - Document de soutien 2018-2019*.
<http://www.education.gouv.qc.ca/references/tx-solrtyperecherchepublicationtx-solrpublicationnouveauite/resultats-de-la-recherche/detail/article/climat-scolaire-thematique-2018-2019-ladulte-comme-modele-de-bienveillance-a-lecole/>
38. Minichiello, F. (2017). *Compétences socio-émotionnelles : recherches et initiatives*. *Revue internationale d'éducation de Sèvres*, 76, 12-15.
<https://doi.org/10.4000/ries.6008>
39. Conseil supérieur de l'éducation. (2020, mars). *Les compétences sociales et émotionnelles dans les programmes éducatifs et d'enseignement de la petite enfance à la fin du primaire*.
<https://www.cse.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2020/03/50-2106-ER-Competences-sociales-emotionnelles-enfant.pdf>
40. Institut de la statistique du Québec. (2019, mars). *Santé et Bien-être. Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017 Résultats de la deuxième édition. TOME 2 L'adaptation sociale et la santé mentale des jeunes*.
https://bdso.gouv.qc.ca/docs-ken/multimedia/PB01670FR_EQSJS_2016_2017H00F02.pdf
41. Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2012). *Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids*.
<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2012/12-289-03.pdf>
42. Couronne du chef de la province d'Alberta, représentée par le ministre de l'Éducation de l'Alberta. (2017). *Travailler ensemble pour soutenir la santé mentale dans les écoles de l'Alberta*. Alberta Education.
https://education.alberta.ca/media/3740016/travailler_ensemble_pour_soutenir_sante_mentale-1.pdf

Lexique

Bien-être : « [...] un état de plaisir subjectif et de satisfaction à l'égard de la vie, mais aussi de réalisation de soi » (36). « Le bien-être est l'image positive de soi, l'état d'esprit et le sentiment d'appartenance que nous avons lorsque nos besoins en matière de développement cognitif, émotionnel, social et physique sont satisfaits. » (17).

Bienveillance : « La bienveillance est un savoir-être qui va bien au-delà du respect et de la tolérance. Elle incite la personne à se préoccuper de l'autre, à en prendre soin. En contexte scolaire, cela se traduit par des gestes et des attitudes empathiques qui témoignent d'une considération pour l'autre et d'une ouverture à son égard. Intervenir avec bienveillance, c'est s'assurer que le milieu scolaire demeure un endroit où il fait bon vivre et apprendre ensemble. » (37).


Compétences socio-émotionnelles : ensemble d'aptitudes personnelles qui contribuent notamment à la compréhension et à l'expression des émotions, à leur autorégulation, à la résolution de problème et au développement de l'identité. Les compétences socio-émotionnelles seraient prédictives d'un certain bien-être individuel et social (38-39).

Empathie : « L'empathie fait généralement référence à la faculté de reconnaître, de comprendre et de ressentir les émotions d'autrui ainsi qu'à la faculté de saisir le point de vue de l'autre. » (40).

Environnements favorables à la santé mentale positive : réfère à la création et au maintien d'environnements (physique, socioculturel, économique et politique) qui favorisent le bien-être de tous (41).

Facteurs de protection : « [...] des conditions ou des attributs qui font la promotion du bien-être et réduisent le risque de résultats négatifs (ou protègent les gens contre les effets néfastes). Ces facteurs renforcent la santé mentale des élèves et amortissent l'effet du risque ou des facteurs négatifs. Plus il y a de facteurs de protection dans la vie d'un élève, plus il est probable qu'il aura une santé mentale positive. » (42).

Facteurs de risque : « [...] sont des attributs, des caractéristiques ou des expériences qui augmentent la probabilité de maladie ou de blessure. De manière générale, plus il y a de facteurs de risque dans la vie d'un élève, plus il a de chance d'être aux prises avec des difficultés liées à la santé mentale. » (42).



Milieus sains, bienveillants et sécuritaires : réfèrent aux milieux de vie des jeunes (école, famille et communauté) où il est possible d'agir afin de créer et maintenir des environnements favorables au développement de compétences et à la santé mentale positive. Ces milieux devraient encourager les jeunes à s'engager, offrir un climat relationnel positif, favoriser un sentiment de sécurité et offrir des ressources et services favorables à la santé, au bien-être et à la réussite éducative (33).

Prévention en santé mentale : vise à agir le plus précocement possible afin de réduire les facteurs de risque pouvant contribuer à un état de bien-être minimal (33).

Promotion de la santé mentale positive : « [...] réfère aux mesures qui permettent de maximiser la santé mentale et le bien-être des individus et des collectivités. Elle cible l'ensemble de la population et centre son action sur les [facteurs de protection] qui contribuent à accroître le pouvoir d'agir et les capacités d'adaptation des communautés ainsi que celles des individus. [Elle] renvoie donc à la mise en place de conditions individuelles, sociales et environnementales qui soutiennent le développement [d'un bien-être optimal]. » (8).

Résilience : « La résilience fait référence à la capacité des personnes à surmonter avec succès les situations stressantes, à surmonter l'adversité et à s'adapter positivement au changement. » (42).

Pour aller plus loin

Le référent ÉKIP : Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes | Gouvernement du Québec : <https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/sante-bien-etre-jeunes/ekip>

Guide sur l'apprentissage social et émotionnel (ASÉ) : Développement régional portant sur l'apprentissage des compétences sociales et émotionnelles en milieu scolaire | Groupe de réseautage et de développement régional de la région Laval-Laurentides-Lanaudière (LLL) : <https://sites.google.com/csrdsn.qc.ca/guide-ase>

Guide climat scolaire positif : Développement régional portant sur la mise en œuvre d'un climat sain, sécuritaire et bienveillant dans les milieux scolaires | Groupe de réseautage et de développement régional de la région LLL : <https://sites.google.com/csrdsn.qc.ca/guide-climat-scolaire-positif> (nécessite un compte Google)

Avis consacrés au bien-être à l'école | Conseil supérieur de l'éducation : <https://www.cse.gouv.qc.ca/>

Document de référence pour agir efficacement sur les déterminants de la persévérance scolaire et de la réussite éducative | Réunir Réussir (R2) : http://reunirreussir.org/pdf/doc_reference_determinants.pdf

Fiche pour un aperçu de la santé mentale et du bien-être à l'école présentant des signes d'épanouissement de l'élève | Équipe d'appui pour la santé mentale dans les écoles : <https://smh-assist.ca/wp-content/uploads/Info-Sheets-Supporting-Minds-MH-Classroom-French.pdf>

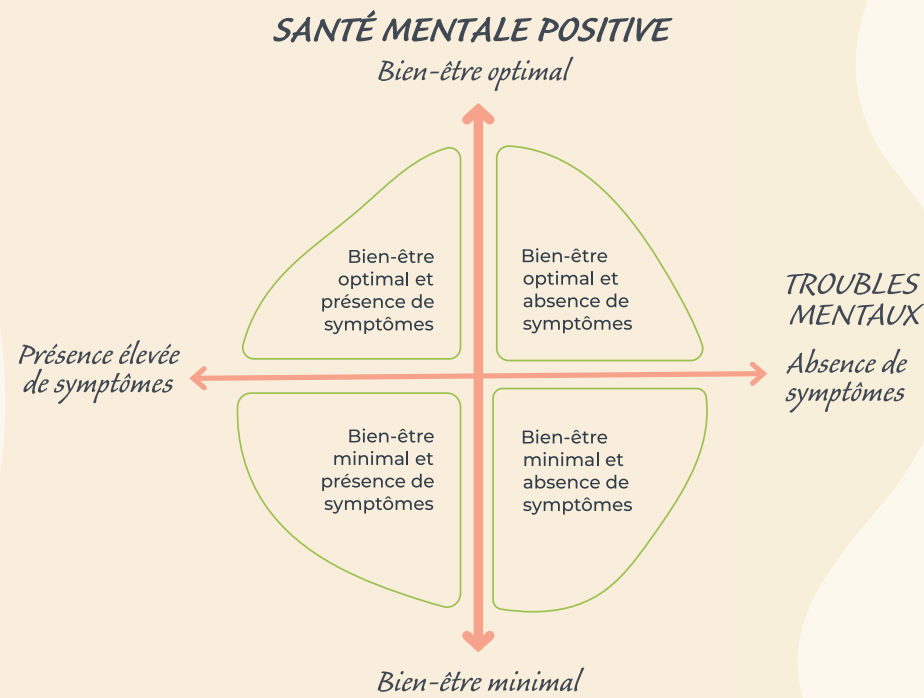
Santé mentale positive en milieu scolaire

La santé mentale positive, c'est quoi?

C'est la capacité de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer l'aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés. Associée à la notion de bien-être, elle concerne tout le monde et est en constante évolution.

(Adapté de l'Agence de la santé publique du Canada, 2012)

On peut jouir d'un niveau de bien-être optimal avec ou sans la présence d'un trouble mental



5 constats en milieu scolaire

- 1- La période scolaire est un moment déterminant dans le développement d'un jeune
- 2- Le milieu scolaire est un endroit privilégié pour promouvoir la santé mentale positive
- 3- La santé mentale positive des adultes et celle des jeunes s'influencent mutuellement
- 4- La réussite éducative et la persévérance scolaire sont fortement liées à la santé mentale positive
- 5- La santé mentale positive est une responsabilité partagée

Comment soutenir les jeunes à améliorer ou maintenir leur état de bien-être?



Tout ceci favorise le développement de compétences chez les jeunes

- Engagement social
 - Adoption de comportements prosociaux
- Exercice de choix éclairés en matière d'habitudes de vie
 - Connaissance de soi
- Gestion des émotions et du stress
 - Demande d'aide
 - Gestion des influences sociales

Et ce, dans une vision écosystémique dans laquelle toute la communauté contribue au bien-être des jeunes



Les jeunes au  de nos actions



Les jeunes au  *de nos actions*