

**Guide de pratique :
Pair-aidance jeunesse pour la santé mentale
positive des jeunes en milieu scolaire au
secondaire**

Direction de santé publique de la Montérégie

Février 2025



Une publication de la Direction de santé publique (DSPu) de la Montérégie
Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Montérégie-Centre

Rédaction :

Paméla Plourde, agente de planification, programmation et recherche, équipe Développement des enfants et des jeunes, DSPu de la Montérégie

Marie-France Racine-Gagné, agente de planification, programmation et recherche, équipe Développement des enfants et des jeunes, DSPu de la Montérégie

Catherine Risi, médecin-conseil, équipe Développement des enfants et des jeunes, DSPu de la Montérégie

Sous la direction et la coordination de :

Nancy Chouinard, cheffe de service régional, secteur Promotion-prévention, DSPu de la Montérégie

Comité avisé :

Stéphane Benoît, intervenant pivot approche École en santé, CISSS de la Montérégie-Ouest

Isabelle Brunelle, intervenante pivot approche École en santé, CISSS de la Montérégie-Est

Marie-Laurence Fillion, conseillère en promotion de la santé et prévention en contexte scolaire, direction du développement, de l'adaptation et de l'intégration sociale, ministère de la Santé et des Services sociaux

Caroline Grenier, animatrice de vie spirituelle et d'engagement communautaire, Centre de services scolaire des Trois-Lacs

Roberta Ineza-Sine, agente de planification, programmation et recherche, secteur Planification, évaluation et surveillance, DSPu de la Montérégie

Caroline Langlais, intervenante en service social, Centre de services scolaire des Grandes-Seigneuries

Marianne Paquette, agente de planification, programmation et recherche, secteur Planification, évaluation et surveillance, DSPu de la Montérégie

Jean-François Pelletier, praticien-chercheur et spécialiste en activités cliniques pair-aidance, CISSS de la Montérégie-Ouest, professeur adjoint de clinique, Yale School of Medicine

Chantal Plamondon, organisatrice communautaire, CISSS de la Montérégie-Centre

Lucie Rouleau, agente de relations humaines en santé mentale scolaire de l'équipe de Proximité, DSPu de la Montérégie

Tania St-Laurent Boucher, sexologue, agente de développement en éducation à la sexualité, Centre de services scolaire de Saint-Hyacinthe

Audrey Touchette, agente de relations humaines en santé mentale scolaire de l'équipe de Proximité, DSPu de la Montérégie

Avec la collaboration de :

Marie-Claude Drouin, agente de planification, programmation et recherche, équipe Développement des enfants et des jeunes, DSPu de la Montérégie

Isabelle Foigny, agente de planification, programmation et recherche, équipe Développement des enfants et des jeunes, DSPu de la Montérégie

Katerine Smuga, responsable de la supervision professionnelle, équipe Développement des enfants et des jeunes, DSPu de la Montérégie

Mise en page et révision linguistique :

Josée Lafontaine, agente administrative, équipe Développement des enfants et des jeunes, DSPu de la Montérégie

À noter que les membres du comité avisé ont révisé une version antérieure de ce guide. Par conséquent, elles et ils n'ont pas révisé la version finale de ce document avant sa publication.

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025

Bibliothèque et Archives Canada, 2025

ISBN : 978-2-555-00569-3 (PDF)



Reproduction ou téléchargement autorisé pour une utilisation personnelle ou publique à des fins non commerciales avec mention de la source : Plourde, P., Racine-Gagné, M.-F., Risi, C. (2025, février). *Guide de pratique : pair-aidance jeunesse pour la santé mentale positive des jeunes en milieu scolaire au secondaire*. Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre, Direction de santé publique.

© Tous droits réservés

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre, Direction de santé publique, 2025

1255, rue Beauregard, Longueuil (Québec) J4K 2M3

Téléphone : 450 928-6777 • Télécopieur : 450 679-6443

Mot de la directrice



On observe dans les dernières années une augmentation de la détresse psychologique chez les jeunes. La santé mentale des ados nous préoccupe ainsi plus que jamais. Il n'est pas surprenant que dans son énoncé de vision (2023-2025), *En action pour une population en santé*, l'une des priorités de la Direction de santé publique de la Montérégie soit de promouvoir la santé mentale, et ce particulièrement auprès des jeunes.

Devant cette situation, il apparaît primordial d'intensifier nos actions et d'innover en matière de promotion de la santé mentale positive. En ce sens, le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS), en étroite collaboration avec le ministère de l'Éducation du Québec (MEQ), a déployé en 2020 le projet Épanouir qui vise à mettre en place des actions de promotion en santé mentale afin de développer des compétences personnelles et sociales chez les jeunes et de favoriser la création d'environnements favorables. Ce projet repose sur l'approche École en santé qui a fait ses preuves depuis plusieurs années dans les écoles du Québec.

Un des facteurs de protection reconnu pour une santé mentale positive chez les jeunes est le soutien des pairs. C'est d'ailleurs afin de promouvoir le soutien entre jeunes que plusieurs écoles ont des projets de type pair-aidance jeunesse. Toutefois, aucune ligne directrice nationale n'existe sur les pratiques recommandées lors de la mise en place de tels projets en milieu scolaire au secondaire. Également, lorsqu'il est question de pair-aidance jeunesse, certaines données probantes invitent à la prudence. Face à ces constats, le présent guide a été développé pour outiller les réseaux scolaires et de la santé dans le déploiement de projets de pair-aidance jeunesse.

En espérant que ce document saura répondre à vos questionnements et vous guider dans l'implantation de programme de pair-aidance jeunesse en milieu scolaire au secondaire.

Bonne lecture!



Table des matières

MOT DE LA DIRECTRICE.....	3
1 MISE EN CONTEXTE	5
1.1 La santé mentale des jeunes en Montérégie	5
1.2 Le projet Épanouir pour favoriser la santé mentale positive des jeunes.....	5
1.3 Le soutien des pairs : un facteur de protection pour une santé mentale positive chez les jeunes	5
1.4 La pair-aidance : une brève description.....	6
1.5 Reconnaissance de la pair-aidance	6
1.6 Les programmes de pair-aidance jeunesse : des impacts potentiels	7
1.7 Les enjeux liés à la pair-aidance chez la population adolescente	8
2 LA PAIR-AIDANCE EN MILIEU SCOLAIRE AU SECONDAIRE	10
2.1 Définition de la pair-aidance jeunesse préconisée pour le milieu scolaire au secondaire.....	10
2.2 Les différents modèles de pair-aidance jeunesse en milieu scolaire au secondaire.....	10
2.2.1 Les programmes de pair-aidance jeunesse s'inscrivant en promotion de la santé (incluant de la santé mentale positive) et en prévention universelle	11
2.2.1.1 Les programmes de pair-aidance jeunesse s'inscrivant en promotion de la santé et en prévention universelle : quelques exemples.....	11
2.2.2 Les programmes de pair-aidance jeunesse visant la prévention de problématiques psychosociales par des actions ciblées, notamment l'intervention	12
2.3 Proposition d'un modèle de pair-aidance jeunesse pour les milieux scolaires au secondaire en Montérégie : les leaders de bien-être.....	13
2.3.1 Mandat attribué aux jeunes et activités potentielles.....	13
2.3.2 Programme de pair-aidance jeunesse visant la promotion de la santé mentale positive et la prévention universelle : un potentiel d'impact sur la prévention de l'intimidation et de la violence en contexte scolaire	15
3 PRATIQUES RECOMMANDEES LORSQU'IL EST QUESTION DU DEPLOIEMENT D'UN PROGRAMME DE PAIR-AIDANCE JEUNESSE EN MILIEU SCOLAIRE AU SECONDAIRE	16
3.1 Ressources nécessaires à l'implantation du projet	16
3.1.1 Personnes impliquées	16
3.1.2 Ressources matérielles et financières	18
3.1.3 Ressources temporelles	19
3.2 Recrutement des PA et des adultes à la coordination.....	19
3.2.1 Recrutement des PA	19
3.2.2 Recrutement des adultes à la coordination	22
3.3 Formation et encadrement des PA et des adultes à la coordination	22
3.3.1 Formation des PA.....	22
3.3.2 Encadrement des PA	23
3.3.3 Formation et encadrement des adultes à la coordination	23
3.3.4 Proposition pour la formation pour les PA et les adultes à la coordination.....	24
3.4 Bilan et évaluation	25
4 PAIR-AIDANCE JEUNESSE A LA LUMIERE DES CONDITIONS D'EFFICACITE DE L'APPROCHE ÉCOLE EN SANTE	27
4.1 Les actions sont planifiées de façon concertée	27
4.2 Les actions sont globales	27
4.3 Les actions proposent un contenu adapté et approprié.....	28
4.4 Les actions favorisent l'engagement des jeunes.....	28
4.5 Les actions sont déployées en continu et avec une certaine intensité	28
EN BREF	30
GLOSSAIRE.....	31
REFERENCES	32

1 Mise en contexte

1.1 La santé mentale des jeunes en Montérégie

En Montérégie, comme partout au Québec, la santé mentale des jeunes est source de préoccupations. Selon l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) menée en 2022-2023, la détresse psychologique des jeunes était à la hausse avec 42 % des jeunes qui présentaient une détresse psychologique élevée (1). Dans le même sens, en 2023, une recherche menée dans quatre régions du Québec, dont la Montérégie, relevait que quatre jeunes du secondaire sur dix rapportaient des symptômes modérés à sévères d'anxiété ou de dépression (2). Également, une étude menée au Québec en 2022 auprès de 32 992 jeunes de 12 à 25 ans a documenté que seulement un tiers des jeunes rapportait un niveau modéré à élevé d'optimisme en ce qui concerne leur vie en général (3).

1.2 Le projet Épanouir pour favoriser la santé mentale positive des jeunes

Concerné par la santé mentale des jeunes, le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) annonçait à l'automne 2020 le déploiement du projet Épanouir qui a pour but la mise en œuvre d'actions de promotion de la santé mentale positive en contexte scolaire (4). S'inscrivant en continuité avec l'approche École en santé (AÉS) et le référent EKIP (5), ce projet vise le développement des compétences personnelles et sociales des élèves et la création d'environnements sains, sécuritaires et bienveillants dans lesquels les jeunes peuvent évoluer (4). Les actions prévues dans le projet Épanouir sont de niveau universel, c'est-à-dire qu'elles s'adressent à l'ensemble des élèves qui fréquentent les milieux scolaires (4). La santé mentale pouvant évoluer, les actions qui s'inscrivent en promotion de la santé permettent de renforcer les facteurs de protection liés à la santé mentale optimale pour l'ensemble des jeunes (4).

1.3 Le soutien des pairs : un facteur de protection pour une santé mentale positive chez les jeunes

Plusieurs facteurs sont connus pour contribuer à une bonne santé mentale chez les jeunes, dont le sentiment d'appartenance au milieu scolaire, le soutien des parents et des autres adultes ainsi que le soutien des pairs (6). En effet, dans sa revue intégrative de la littérature, Roach (2018) observe une cohérence entre la majorité des études recensées en ce qui concerne le soutien que se donnent les jeunes à l'adolescence et leur santé mentale (7). En plus d'être lié au bien-être psychologique, à l'estime de soi ainsi qu'à l'optimisme, ce soutien serait un facteur de protection face au suicide, à la dépression, à l'anxiété et au stress (7). Les jeunes auraient effectivement davantage tendance à se tourner vers des ressources informelles telles que la famille et leurs pairs plutôt que vers des ressources formelles (8, 9, 10, 11). Selon les résultats d'une étude récente menée auprès de jeunes de 12 à 25 ans fréquentant divers milieux scolaires, ce sont 64 % des jeunes qui disent pouvoir compter sur leur réseau amical pour parler de leurs problèmes (2). Toutefois, tout niveau scolaire confondu, c'est seulement le tiers des jeunes qui sent pouvoir parler de ses problèmes avec un adulte de l'école (2). Dans ce contexte, il n'est pas étonnant de voir des initiatives de pair-aidance émerger dans les écoles secondaires, en Montérégie comme partout au Québec.

1.4 La pair-aidance : une brève description

Selon Pair-aidance Québec (2024), la pair-aidance « est un soutien apporté par des personnes, un partage entre personnes ayant une expérience commune, dans un cadre défini ». (12). Les problématiques abordées par le biais de la pair-aidance sont nombreuses et variées (13). Dans les services en santé mentale adulte, les personnes pairs aidantes (PA) ont elles-mêmes vécu des enjeux de santé mentale et agissent auprès de leurs pairs en mobilisant leur savoir expérientiel (14). Elles peuvent soutenir leurs pairs dans leur cheminement, notamment en leur redonnant espoir, en partageant leur vécu ainsi que leurs stratégies de rétablissement (14). Elles peuvent également partager leur expertise dans leur milieu professionnel et favoriser l'adoption de pratiques thérapeutiques qui favorisent la participation des personnes usagères (14).

Maintenant, qu'en est-il de la pair-aidance jeunesse? Dans certains programmes, le terme « jeunes » se limite aux personnes de moins de 18 ans alors que dans d'autres, il peut inclure des jeunes jusqu'à 25 ans, voire 30 ans. Aussi, les différentes initiatives ont des objectifs variés et peuvent se déployer dans une multitude de contextes, tels qu'en milieu communautaire, scolaire ou en ligne (15). Cependant, ces contextes ne sont pas nécessairement indépendants les uns des autres. Des projets sont, par exemple, offerts par des organismes de la communauté, mais se déploient dans d'autres milieux, dont des milieux scolaires. Dans ce cas, les activités de soutien par les pairs offertes à l'école sont animées par des jeunes provenant d'organismes externes (voir 16 pour le projet *Mindkit*). Il arrive également que des initiatives de soutien par les pairs mobilisent de jeunes universitaires pour venir animer des activités auprès des élèves du secondaire (voir 17). Alors que le vécu de difficultés ou d'enjeux spécifiques constitue l'expérience commune entre les PA et les personnes aidées au niveau de la population adulte, ce critère n'est pas nécessairement présent en pair-aidance jeunesse. Bien entendu, il existe des programmes où les PA ont vécu certaines difficultés et interviennent auprès de leurs pairs sur la base de ces expériences, comme le programme jeunesse GIAP (Groupe d'intervention alternative par les pairs) de l'organisme CACTUS ou encore le projet Pair PEP dans des Programmes pour premiers épisodes psychotiques (PPEP) du Québec. Par contre, dans certaines initiatives de pair-aidance jeunesse, l'expérience commune peut aussi tout simplement être le vécu de l'adolescence. En effet, au sein de plusieurs initiatives de pair-aidance jeunesse, le fait d'avoir le même âge constitue le seul facteur commun entre les jeunes (18).

1.5 Reconnaissance de la pair-aidance

Auprès de la population adulte, la pair-aidance est dorénavant reconnue comme une plus-value dans l'offre de services en santé mentale. Dans le cadre d'une approche centrée sur la personne et son rétablissement, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) affirme que le soutien par les pairs est une pratique à explorer dans les services en santé mentale (2021) (19). En effet, au sein d'un rapport présenté au comité du projet de soutien par les pairs de la Commission de la santé mentale du Canada, de nombreux arguments favorables à ce type d'initiatives y sont exposés (voir 20). Au Québec, la pair-aidance fait d'ailleurs partie des actions prévues dans le Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026 (21). En ce sens, de plus en plus de PA intègrent les équipes de soins et de services intervenant auprès d'adultes vivant avec un trouble de santé mentale.

En ce qui concerne l'acceptabilité et l'efficacité de la pair-aidance jeunesse, ces dernières font l'objet de discours variés. Selon une revue de la littérature ayant exploré les caractéristiques et l'efficacité des modèles de pair-aidance visant à soutenir et améliorer la santé mentale des enfants et des jeunes, peu d'études avec un devis robuste ont documenté l'efficacité de ces programmes (15). C'est pourquoi le terme « impacts potentiels » est ici retenu.

1.6 Les programmes de pair-aidance jeunesse : des impacts potentiels

Les projets de pair-aidance jeunesse étant particulièrement hétérogènes (objectifs, contextes, activités et fonctionnement variés), il est difficile de comparer les résultats des études (15). Il est aussi à noter que plusieurs impacts potentiels sont auto-rapportés par les jeunes. Il arrive également que certains impacts rapportés par les élèves ne soient pas appuyés par les mesures psychométriques de l'évaluation (voir 29).

Bien que les résultats des recherches soient variables lorsqu'il est question du succès des différents modèles de pair-aidance, certains bienfaits potentiels ont tout de même été relevés dans la littérature (15). Les résultats présentés ci-dessous doivent cependant être interprétés avec prudence et à la lumière de leurs devis respectifs.

Pour les PA, des liens ont été documentés entre leur participation (à une formation ou dans un projet de pair-aidance) et une amélioration :

- ✓ de leur confiance en soi (15, 23) ou de leur estime de soi (27);
- ✓ de leur sentiment de compétence (24) ou de leurs compétences (15, 22), dont leur écoute (23), leur capacité à communiquer (23, 29), leur capacité à faire preuve d'empathie (24, 29), leur habileté à présenter (25) et leur leadership (29);
- ✓ de leurs relations (15);
- ✓ de leurs connaissances sur la santé mentale (25), leurs croyances entourant la demande d'aide (25), leurs normes d'adaptation en ce qui concerne le suicide (par exemple, plus grand rejet du « code du silence ») et leurs liens avec les adultes (26);
- ✓ de leur capacité d'adaptation (26) ou de leur stress social (27);
- ✓ de leur engagement scolaire (26).

Pour les jeunes ayant reçu de l'aide ou bénéficié des activités d'un projet de pair-aidance, des liens ont été documentés entre leur participation et une amélioration :

- ✓ du sentiment de bien-être (15, 29) ou de leur qualité de vie (27);
- ✓ de leur perception d'avoir davantage de soutien (29);
- ✓ de leur perception quant au soutien que peuvent apporter les adultes de l'école aux jeunes présentant des idées suicidaires et l'acceptabilité de la demande d'aide (26), ainsi que leur intention d'en demander (32);
- ✓ de leur confiance pour faire face aux problèmes pour lesquels l'aide a été reçue (29);
- ✓ de leur confiance (15, 27), de leur estime de soi (15) et de la perception de soi à l'école (30);
- ✓ de leurs compétences (15, 22) ou leurs comportements à l'école (15) et leur volonté d'aider les autres (22);
- ✓ de leur perception de l'intimidation (30);
- ✓ de leur ouverture d'esprit (30);
- ✓ de leur capacité à gérer leur stress (30);
- ✓ de leur compréhension des termes clés liés à la santé mentale (22) et leurs connaissances sur le sujet (32).

Enfin, il est soulevé que la pair-aidance jeunesse aurait également le potentiel d'agir positivement sur l'environnement scolaire (15, 33, 34), notamment par la déstigmatisation de la recherche d'aide et la création d'une culture de soutien dans l'école.

Par contre, des effets non souhaités ont aussi été relevés dans certaines études en pair-aidance jeunesse en milieu scolaire. C'est notamment le cas dans certains programmes où des mandats de prévention du suicide et de soutien psychosocial avaient été confiés à des PA, ou encore au sein de milieux où les PA ne bénéficiaient pas d'un encadrement offert par des spécialistes de la relation d'aide (31). De plus, selon une revue systématique de la littérature récente s'intéressant à l'efficacité des interventions menées par les pairs en lien avec la santé mentale (27), une des études recensées rapportait une augmentation du sentiment de culpabilité chez les PA après avoir participé à un programme de tutorat académique. Selon l'équipe de recherche ayant mené cette étude, le fait que leur aide n'ait pas permis aux personnes aidées d'améliorer leurs résultats scolaires pourrait potentiellement expliquer ce résultat (28). De plus, une augmentation du stress lié à l'apprentissage et une diminution du niveau de santé mentale générale ont également été documentées chez les jeunes ayant reçu de l'aide après avoir pris part à ce programme (27). Le fait d'avoir été identifié comme les personnes les moins performantes de la classe par l'entremise du programme pourrait peut-être expliquer ces résultats (28).

1.7 Les enjeux liés à la pair-aidance chez la population adolescente

À l'adolescence, il est possible d'observer une plus grande impulsivité et une sensibilité émotionnelle chez les jeunes en lien avec les divers changements et diverses transitions vécus (35). Par conséquent, les mandats accordés aux jeunes doivent être adaptés en fonction de leurs habiletés et de leur développement. Bien que les données probantes entourant l'efficacité de la pair-aidance jeunesse sont particulièrement limitées (15, 27, 36), plusieurs initiatives sont déployées dans les écoles secondaires de la Montérégie, et ailleurs au Québec.

En effet, les programmes de pair-aidance jeunesse ont le potentiel de favoriser le développement des compétences des jeunes et d'influencer positivement leur environnement. Cependant, il faut user de grande prudence lors du développement et du déploiement de tels programmes auprès des jeunes (31, 37, 38). Leur mise en place dans les milieux scolaires secondaires doit s'effectuer dans les meilleures conditions pour éviter les effets indésirables. En 2018, le réseau *ACCESS Esprits ouverts* a publié des lignes directrices sur la conception et la prestation des services de soutien par les pairs pour les jeunes dans le cadre des services de santé mentale aux jeunes (39). Bien que ce document offre des pistes de réflexion particulièrement pertinentes pour l'implantation de tout projet de pair-aidance jeunesse, il concerne principalement l'intégration de projets dans la communauté pour des jeunes vivant avec des enjeux de santé mentale (pour des lignes directrices entourant le soutien par les pairs dans les services en santé mentale adulte, voir 40).

À ce jour, bien que des travaux concernant la pair-aidance jeunesse pour favoriser la santé mentale des jeunes en promotion-prévention aient été effectués (voir 41, 42), il n'existe pas de lignes directrices nationales pour encadrer spécifiquement l'implantation et la mise en œuvre de tels programmes en milieu scolaire au secondaire. Face à ce constat et à l'émergence de demandes en provenance des milieux scolaires pour connaître les bonnes pratiques entourant la pair-aidance jeunesse en milieu scolaire au secondaire, la Direction de santé publique de la Montérégie a souhaité se doter de balises pour mieux les soutenir. Plus précisément, ce document vise à :

- ✓ Proposer un modèle de pair-aidance jeunesse en milieu scolaire au secondaire (sont exclus les centres de formation professionnelle et centres d'éducation aux adultes) pour favoriser la santé mentale positive de l'ensemble des jeunes de ces milieux.
- ✓ Mettre en lumière les bonnes pratiques en matière de pair-aidance en milieu scolaire au secondaire pour les actions visant le maintien ou l'amélioration de la santé mentale de l'ensemble des jeunes de ces milieux.
- ✓ Analyser la pair-aidance jeunesse en milieu scolaire au secondaire à partir des critères d'efficacité de l'approche École en santé.

Ce guide s'adresse au personnel du réseau de la santé et des services sociaux et du réseau scolaire intéressé à connaître les bonnes pratiques à considérer pour déployer un programme de pair-aidance en milieu scolaire au secondaire. Un guide d'implantation fera l'objet d'une seconde publication suite au déploiement d'un projet pilote en Montérégie.

2 La pair-aidance en milieu scolaire au secondaire

2.1 Définition de la pair-aidance jeunesse préconisée pour le milieu scolaire au secondaire

Lorsqu'il est question de pair-aidance, plusieurs termes sont utilisés (15, 38) : entraide par les pairs, soutien entre pairs et par les pairs, aide par les pairs, mentorat par les pairs, et plus encore. L'utilisation de ces différents termes peut entraîner une confusion en ce qui concerne la définition de la pair-aidance et du type d'actions qui en découlent. La pair-aidance ayant été précédemment décrite, nous explicitons ici plus spécifiquement en quoi la pair-aidance jeunesse se distingue de l'entraide entre pairs et la définition préconisée au sein de ce guide de pratique.

La pair-aidance jeunesse est du soutien *par* les pairs

Il s'agit d'une initiative « par et pour les jeunes » qui vise à « utiliser les connaissances, les habiletés et l'expérience d'enfants et de jeunes d'une manière planifiée et structurée afin de comprendre, soutenir, informer et aider le développement des compétences, de la compréhension, de la confiance et de la conscience de soi de d'autres enfants et jeunes avec lesquels ils ont quelque chose en commun » (Hartley-Brewer, 2002, p.3, traduction libre, cité dans 43). Elle se distingue de l'entraide entre pairs par la présence de trois éléments clés (38), soit :

- la planification;
- la formation;
- la structure.

Plus précisément, la pair-aidance inclut une offre de soutien par des pairs, qui se déroule dans un contexte planifié et structuré, où les PA ont reçu une formation pour assumer ce rôle (15). Les initiatives de soutien par les pairs varient grandement en fonction de leurs objectifs (15, 33), leur approche et leur contexte d'implantation (15). À tout coup, il est souhaité que les jeunes s'engagent activement dans le développement et la mise en œuvre du projet.

La pair-aidance n'est pas de l'entraide mutuelle ou du soutien entre pairs

Au quotidien, les jeunes échangent, s'encouragent, s'écoutent et se conseillent (38). Ce soutien entre les pairs, aussi appelé entraide mutuelle, s'inscrit fréquemment dans le cadre de relations amicales. Il s'agit en fait d'« un système consistant à donner et à recevoir de l'aide fondée sur les principes clés de respect, responsabilité partagée et accord mutuel de ce qui est aidant » (44, p. 9). Le soutien entre les pairs se base donc sur la réciprocité.

2.2 Les différents modèles de pair-aidance jeunesse en milieu scolaire au secondaire

Nous avons divisé les initiatives de pair-aidance jeunesse selon leur niveau d'intervention et le mandat attribué aux jeunes. D'une part, nous retrouvons les projets de pair-aidance jeunesse s'inscrivant en promotion de la santé et en prévention universelle, et de l'autre, les initiatives visant la prévention de problématiques psychosociales par des actions ciblées, notamment l'intervention. Seules les initiatives pouvant être déployées en milieu scolaire sont présentées.

2.2.1 Les programmes de pair-aidance jeunesse s'inscrivant en promotion de la santé (incluant de la santé mentale positive) et en prévention universelle

Ces programmes de pair-aidance jeunesse visent à promouvoir la santé et prévenir l'apparition de problématiques de façon universelle, soit auprès de l'ensemble des jeunes. Agir en promotion de la santé signifie d'« influencer positivement les déterminants de la santé, de façon à permettre aux individus, aux groupes et aux communautés d'avoir une plus grande emprise sur leur santé, par l'amélioration de leurs conditions et de leurs modes de vie » (45, p. 34). En ce qui concerne la prévention, elle vise à « agir le plus précocement possible afin de réduire les facteurs de risque associés aux maladies, aux problèmes psychosociaux et aux traumatismes et leurs conséquences, ainsi que détecter tôt les signes hâtifs de problèmes (par exemple des maladies chroniques et infectieuses) pour contrer ces derniers, lorsque cela est pertinent. » (45, p. 34). En ce sens, les actions déployées en promotion de la santé et en prévention universelle visent l'acquisition de compétences personnelles et sociales chez l'ensemble des jeunes et la création d'environnements favorables à leur santé (46). C'est d'ailleurs dans cette vision qu'est ancré le cadre de référence du projet *Épanouir*.

2.2.1.1 Les programmes de pair-aidance jeunesse s'inscrivant en promotion de la santé et en prévention universelle : quelques exemples

Des activités organisées par et pour les jeunes

Parmi les initiatives de pair-aidance jeunesse s'inscrivant en promotion de la santé et en prévention universelle, on retrouve notamment les programmes *Jeunes champions en matière de la santé mentale et des dépendances* (47), *Connexions Jeunesse Ottawa* (48), *Peer Support Program* qui est déployé dans plusieurs écoles finlandaises (49), *Jack.org* dans des écoles de provinces canadiennes (50) et *Sources of Strength* déployé dans plusieurs écoles aux États-Unis (26). Dans le cadre de ces programmes, les jeunes posent des actions de promotion de la santé dans leur milieu scolaire afin de favoriser le bien-être de leurs pairs et la création d'un climat scolaire bienveillant et sécuritaire. En s'adressant à l'ensemble des élèves de l'école, ce type de pair-aidance s'inscrit dans une approche universelle. Par le biais de diverses activités organisées par et pour les jeunes, ces programmes favorisent la littératie en santé mentale positive et visent, entre autres, à renforcer la résilience des élèves et à réduire la stigmatisation entourant les enjeux de santé mentale. Certains programmes visent aussi le développement d'un plus grand sentiment d'appartenance au milieu scolaire et la création de relations sociales significatives et positives, deux facteurs clés du développement des jeunes.

Le mentorat ou le jumelage

Une autre initiative de pair-aidance jeunesse pouvant s'inscrire en promotion de la santé mentale positive et en prévention universelle est le mentorat ou le jumelage entre pairs. Comme le proposent Garringer et Mackea (2008), le jumelage en milieu scolaire doit favoriser le développement personnel, soit le développement de compétences (dont académique), de la confiance en soi, de liens positifs, de bienveillance à l'égard d'autrui et de la capacité à respecter certaines règles sociétales et culturelles (51). Alors que certains programmes de jumelage s'adressent spécifiquement à un groupe de jeunes en fonction de leurs caractéristiques personnelles et sociales, d'autres sont offerts de façon universelle aux élèves.

La valeur du mentorat par les pairs pour les élèves qui font leur entrée dans un nouveau milieu scolaire est reconnue, dans la mesure où les jeunes PA ont reçu une formation pour assurer ce rôle (52). En effet, la transition du primaire vers le secondaire constitue une période où les jeunes peuvent vivre des difficultés telles qu'une rupture de liens sociaux, un plus grand isolement et une diminution de l'estime de soi sur le plan scolaire (53). Il s'agit donc d'une période clé pour déployer des actions de promotion de la santé mentale, dont du jumelage (54).

De tels programmes mobilisent des jeunes fréquentant déjà l'école pour accueillir et soutenir les nouveaux élèves. Le soutien apporté peut se traduire de diverses façons, telles qu'une aide pour récupérer les fournitures scolaires des jeunes élèves, pour trouver leurs locaux ou pour comprendre leur horaire. Les PA peuvent aussi répondre aux questions des élèves plus jeunes, leur tenir compagnie lors du dîner, ou encore se montrer disponibles pour échanger. De plus, ce type de programme existe pour soutenir l'intégration des élèves dans les classes d'accueil. Selon une étude qualitative ayant exploré l'utilité et les défis de l'implantation d'un programme de mentorat par les pairs visant à faciliter la transition vers le secondaire, la contribution de ce type d'initiative est unique et précieuse (55). D'abord, les élèves plus jeunes se tourneraient davantage vers leurs mentors pour du soutien et considéreraient plus leur point de vue puisqu'il s'agit de personnes ayant déjà vécu leur situation. Outre le fait que les élèves plus jeunes peuvent obtenir du soutien avec des situations qui peuvent sembler trop banales pour mobiliser le personnel enseignant, le soutien par les pairs ne se limite pas au contexte de classe. Il se déploie également dans les couloirs de l'école, aux casiers et dans le transport scolaire (55). La relation développée entre les élèves dans le contexte du jumelage peut aussi se poursuivre en dehors du contexte scolaire. Ce programme a le potentiel d'agir positivement sur la culture de l'école en encourageant les élèves de niveaux scolaires supérieurs, mentors ou non, à veiller sur les plus jeunes. De cette façon, les relations de pouvoir pouvant exister entre les élèves de différents niveaux sont remises en question (55).

Quant à l'aide aux devoirs, il s'agit de jumeler des élèves ayant une facilité à comprendre la matière avec d'autres éprouvant plus de difficulté dans ce domaine académique. Une étude menée dans ce contexte de jumelage suggère que ce type de soutien est associé à un plus grand sentiment d'appartenance chez les jeunes ayant bénéficié d'aide (56). Toutefois, rappelons-le, des effets non souhaités ont aussi été documentés au sein d'une étude ayant évalué un programme de tutorat académique (28). Il est donc primordial de porter une attention particulière au processus d'identification des jeunes qui bénéficieront de l'aide aux devoirs pour leur assurer une confidentialité et ne pas les stigmatiser. Sans compter qu'un soutien accru doit être offert par les adultes à la coordination pour éviter que les PA ressentent un stress de performance en lien avec leur mandat.

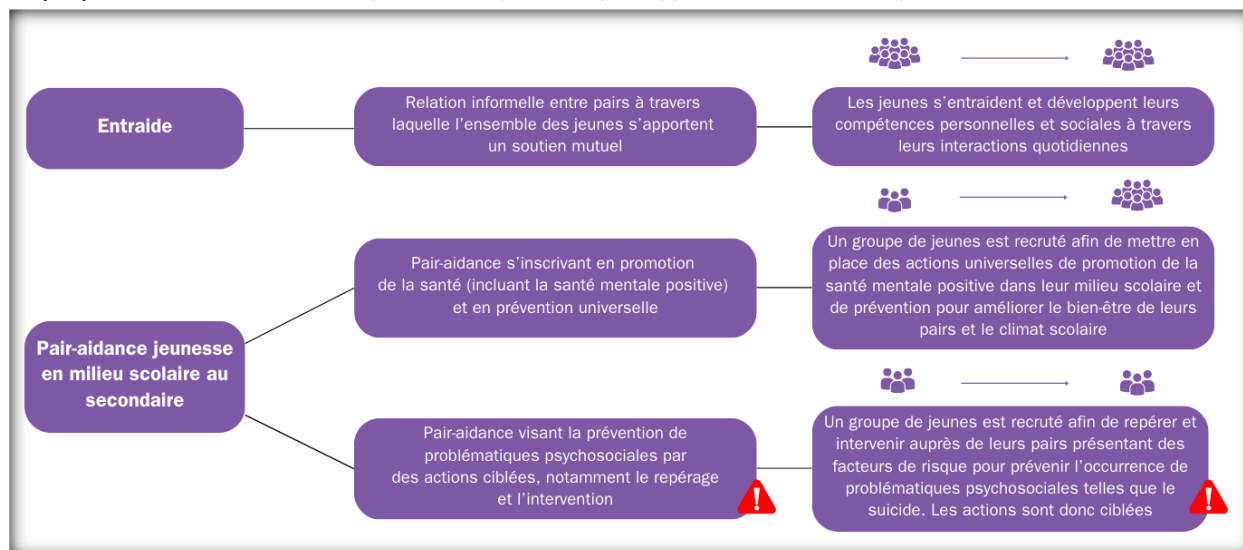
2.2.2 Les programmes de pair-aidance jeunesse visant la prévention de problématiques psychosociales par des actions ciblées, notamment l'intervention

Dans certains milieux scolaires, des initiatives de pair-aidance jeunesse s'inscrivent en prévention des problématiques psychosociales en mobilisant des actions ciblées comme le repérage et l'intervention auprès de jeunes présentant des facteurs de risque. Les actions déployées dans le cadre de ces initiatives ne s'adressent donc pas à l'ensemble des jeunes de l'école, mais à des jeunes vivant des difficultés plus importantes. Plusieurs questionnements sont soulevés dans ces types de programmes, notamment lorsque le mandat confié aux jeunes vise la prévention de problématiques psychosociales telles que le suicide. Outre le fait que l'efficacité de tels programmes demeure inconnue, des effets non souhaités ont été documentés (31). Dans leur avis scientifique portant sur la prévention du suicide chez les jeunes, Julien et Laverdure (2004) soulèvent qu'en comparaison aux écoles qui

n'avaient pas de programmes de pair-aidance jeunesse, des études ont documenté des taux plus élevés de suicide dans certains milieux scolaires où les jeunes avaient fait de l'intervention auprès de leurs pairs. Ce constat a été observé dans certaines écoles qui n'offraient pas de soutien aux PA par des personnes formées en relation d'aide, et dans certaines écoles qui donnaient la responsabilité aux jeunes de faire du *counselling* individuel auprès de leurs pairs (31). L'hypothèse stipulant que les programmes de pair-aidance jeunesse puissent avoir un effet désinhibant sur les comportements suicidaires a été émise (31). En outre, après avoir vécu la phase stimulante associée au début de leur implication, une étude qualitative menée au Québec a aussi documenté une désillusion chez des jeunes ayant soutenu des pairs ayant des idées suicidaires (37). Cette période était marquée par une prise de conscience de l'ampleur de la mission qui leur a été confiée. Des sentiments de culpabilité et d'incompétence avaient également été ressentis par des jeunes lors du référencement de leurs pairs vers des ressources (37). Par conséquent, il faut user de grande prudence lorsqu'une telle mission est confiée aux jeunes (31).

Le graphique suivant présente les deux grandes catégories de pair-aidance jeunesse explicitées dans ce guide et leurs positionnements par rapport au soutien entre pairs (ou entraide mutuelle).

Graphique 1 : Positionnement de la pair-aidance jeunesse par rapport à l'entraide entre pairs.



2.3 Proposition d'un modèle de pair-aidance jeunesse pour les milieux scolaires au secondaire en Montérégie : les leaders de bien-être

2.3.1 Mandat attribué aux jeunes et activités potentielles

Considérant que certains effets non souhaités ont été documentés dans la littérature lorsqu'un mandat de repérage ou d'intervention auprès des pairs à risque était attribué aux jeunes (31), nous soutenons que la visée d'un programme de pair-aidance jeunesse en milieu scolaire au secondaire doit s'inscrire en promotion de la santé mentale positive et en prévention universelle. En cohérence avec les recommandations de la Direction de santé publique de Chaudières-Appalaches (35), nous recommandons d'éviter le déploiement de programmes visant le repérage de jeunes en détresse et l'intervention auprès de pairs visant des problématiques psychosociales. Notre position reconnaît l'importance des liens avec les pairs comme facteur de protection et les potentiels bénéfiques liés à la

pair-aidance jeunesse, mais défend le postulat que les actions déployées auprès des jeunes doivent être guidées par le principe fondamental de *ne pas nuire*. Ainsi, le rôle de repérage ou d'intervention auprès des jeunes en milieu scolaire devrait être réservé à du personnel identifié et formé à cette fin. Tel que le soulignent Laurendeau et ses collègues (1993), les programmes de pair-aidance jeunesse ne visent pas à transformer les jeunes en personnel de l'école qui effectue de la relation d'aide. Cette responsabilité s'avèrerait trop lourde pour les ados et risquerait de mettre en péril les rapports d'égalité et de mutualité qui caractérisent les relations entre les jeunes (57).

Dans notre proposition, le mandat des PA est de mettre en place dans leur école des activités qui font la promotion de l'inclusion et du bien-être. Les actions visent également la démystification et la déstigmatisation de la santé mentale et de la demande d'aide, le tout dans un climat de confiance, de respect, de diversité et d'égalité. Par leurs propres comportements, ces jeunes deviennent des leaders positifs qui font la promotion et inspirent l'adoption de comportements prosociaux chez leurs pairs. De plus, en concertation avec les autres instances en place telles que le comité étudiant, les PA s'engagent dans un dialogue avec la direction d'école de manière à influencer les pratiques et les décisions entourant l'environnement et le climat scolaire. En effet, le climat scolaire joue un rôle lorsqu'il est question de la santé mentale des jeunes. Selon une revue systématique de la littérature, plusieurs études ont notamment documenté que les relations positives qu'entretiennent les jeunes avec le personnel enseignant et leurs pairs ainsi que le sentiment d'appartenance et d'attachement des jeunes à l'école seraient associés à leur bien-être psychosocial (58). Puis, ces facteurs seraient liés à l'adoption de comportements prosociaux et préventifs chez les jeunes et à une réduction de la prévalence de comportements à risque et d'enjeux de santé mentale (58). Il est donc particulièrement important de déployer des actions qui favoriseront la création d'un environnement scolaire favorable par le biais de la pair-aidance. Vous trouverez dans l'encadré suivant des exemples concrets d'actions et d'activités.

Exemples d'activités ou d'actions s'inscrivant en promotion de la santé mentale positive et en prévention universelle en contexte scolaire au secondaire pouvant être déployées par les PA

(inspirés de 38, 47, 48)

- ✓ **Promotion de la santé mentale positive auprès des élèves**, ex. : campagne de sensibilisation pour favoriser l'inclusion des diversités, animation d'activités et d'ateliers d'informations sur la santé mentale positive, dont la connexion à la nature, les saines habitudes de vie et des stratégies de gestion du stress.
- ✓ **Sensibilisation au personnel scolaire et aux parents**, ex. : réalisation de vidéos par des jeunes sur ce qui, de leur point de vue, contribue à améliorer leur santé mentale.
- ✓ **Organisation d'activités pour le bien-être des jeunes**, ex. : méditation, yoga, aménagement d'un local de détente dans l'école.
- ✓ **Promotion des ressources et de la demande d'aide**, ex. : dépliants, vidéos, kiosques pour faire connaître les ressources de l'école et de la communauté, partage de vidéos sur la demande d'aide.
- ✓ **Jumelage de groupe ou individuel**, ex. : jumelage pour la transition primaire-secondaire, l'accueil d'élèves en processus d'immigration, l'aide aux devoirs, visite personnalisée de l'école, lieux de rencontres en présence de PA selon un horaire, comme sur l'heure du dîner et lors des pauses.

2.3.2 Programme de pair-aidance jeunesse visant la promotion de la santé mentale positive et la prévention universelle : un potentiel d'impact sur la prévention de l'intimidation et de la violence en contexte scolaire

En favorisant le développement des compétences personnelles et sociales chez les jeunes et la création d'un climat scolaire bienveillant, les programmes de pair-aidance jeunesse visant la promotion de la santé mentale positive et la prévention universelle ont le potentiel de contribuer à la prévention de l'intimidation et de la violence en contexte scolaire. En effet, ces derniers agissent sur plusieurs facteurs de protection mobilisés dans la prévention de ces problématiques psychosociales, dont le fait de bénéficier de relations sociales significatives et de soutien dans son réseau, et de pouvoir se développer dans un climat scolaire sécurisant. La valorisation des pairs prosociaux pour favoriser un climat scolaire positif et bienveillant et le déploiement d'entraide par des jeunes sous supervision d'un membre du personnel formé sont d'ailleurs des pistes d'action recensées dans la synthèse des recommandations produites par l'Institut national de santé publique sur les relations harmonieuses et la prévention de la violence pour agir efficacement en contexte scolaire (59). Tel que soulevé par Cowie (2020), « l'existence d'un système de soutien par les pairs à l'école [...] oriente la volonté de jeunes à participer activement au maintien d'un bon climat social dans lequel les élèves et le personnel enseignant veillent les uns sur les autres et sont sensibles à ceux qui peuvent éprouver des difficultés sociales ou émotionnelles dans leur vie de tous les jours » (traduction libre, 33, p.11). Les programmes de pair-aidance s'inscrivant en promotion de la santé mentale positive et en prévention universelle ont donc le potentiel d'agir sur les normes sociales de l'école, non seulement en effectuant la promotion du bien-être et des relations saines et harmonieuses, mais aussi en normalisant le soutien et la demande d'aide. Si par contre, dans l'exercice de leurs rôles, les PA sont témoins de situations où des jeunes vivent des difficultés, la référence aux adultes de l'école qui ont le rôle de les soutenir doit être immédiate. Les rôles et les responsabilités des jeunes PA seront plus explicitement exposés dans la section suivante.

3 Pratiques recommandées lorsqu'il est question du déploiement d'un programme de pair-aidance jeunesse en milieu scolaire au secondaire

La prochaine section présente les pratiques recommandées en matière de pair-aidance jeunesse en milieu scolaire au secondaire. Les recommandations énoncées sont basées sur des textes théoriques et empiriques issus de la littérature scientifique et de la littérature grise. Bien qu'elles soient étroitement liées au modèle proposé à la section 2.3 (les leaders de bien-être), elles peuvent être considérées pour d'autres modèles de pair-aidance jeunesse. Le nombre d'écrits portant sur la pair-aidance jeunesse étant limité, nous avons inclus non seulement des textes abordant des programmes qui visent la promotion de la santé mentale positive, mais aussi des programmes qui visent des objectifs connexes (par exemple, transition primaire-secondaire, prévention de l'intimidation). Des textes provenant de divers pays et milieux socioéconomiques ont également été inclus. Cependant, nous n'avons pas inclus de textes présentant exclusivement des initiatives déployées en ligne ou par des organismes externes dans le milieu scolaire, même si les activités sont animées par des jeunes. Les projets de pair-aidance jeunesse abordés dans les écrits devaient pouvoir être déployés en milieu scolaire au secondaire, et ce, par et pour des élèves de l'école. Bien que les textes cités mobilisent divers modèles et visent l'atteinte d'objectifs variés liés à la santé mentale des jeunes, ils permettent d'identifier de grandes tendances concernant les facteurs contribuant au succès d'un programme de pair-aidance jeunesse.

3.1 Ressources nécessaires à l'implantation du projet

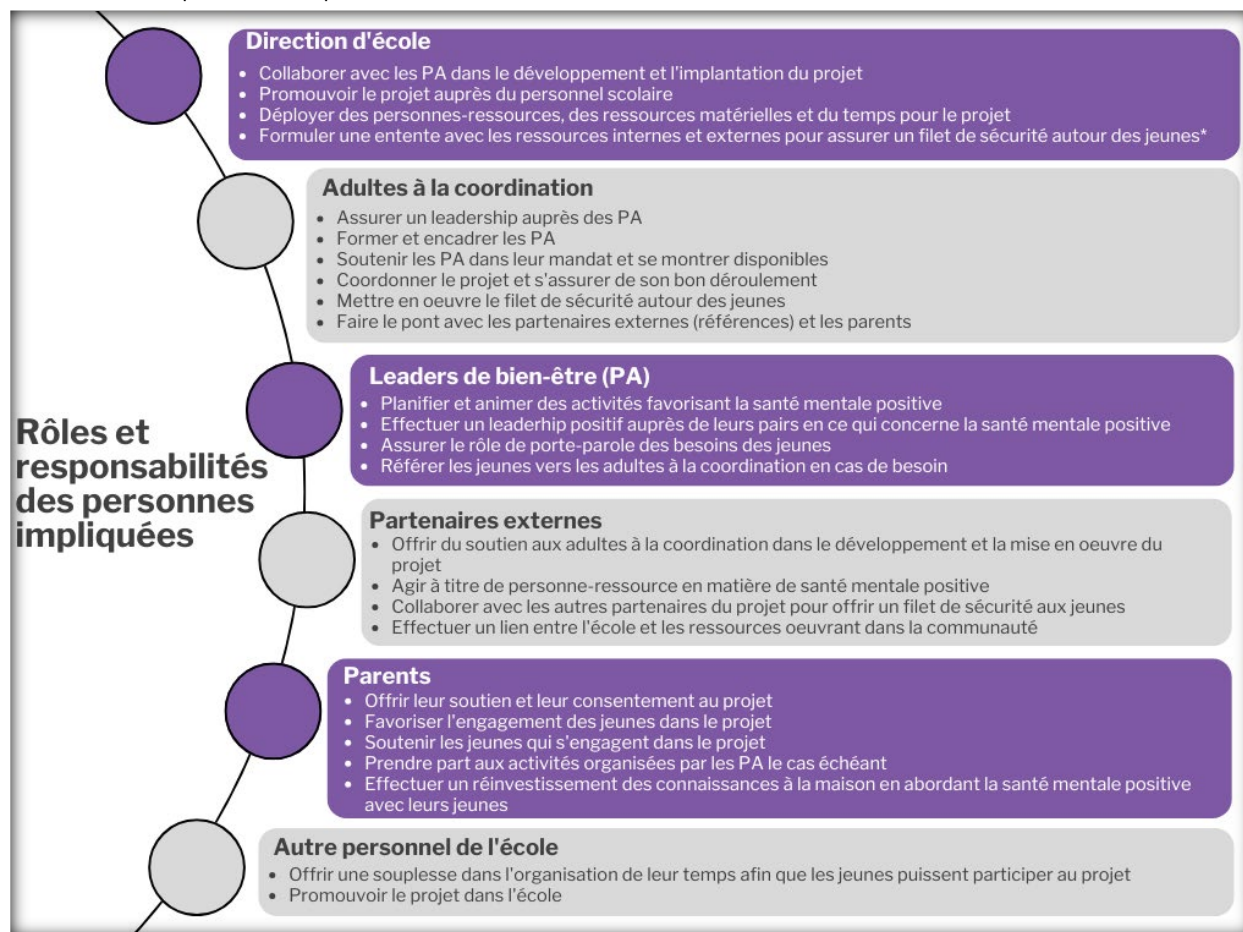
Certaines conditions favorisent le succès de l'implantation d'un projet de pair-aidance jeunesse en milieu scolaire (15, 60, 61, 62). Nous les avons regroupées en trois grandes catégories, soit :

- les personnes impliquées;
- les ressources matérielles;
- les ressources temporelles.

3.1.1 Personnes impliquées

Le succès d'un programme de pair-aidance jeunesse en milieu scolaire nécessite la mobilisation et l'implication de plusieurs personnes-ressources à différents niveaux (voir 15, 61, 62). Toutes ces personnes-ressources doivent adhérer aux valeurs sous-jacentes au programme et présenter le niveau de disponibilité requis à l'exécution de leurs rôles. Le graphique 2, inspiré d'une multitude de travaux (15, 29, 37, 47, 48, 49, 51, 55, 61, 62), expose les rôles et responsabilités de ces différentes personnes impliquées.

Graphique 2 : Rôles et responsabilités des personnes impliquées dans un projet de pair-aidance jeunesse en promotion de la santé mentale positive et en prévention universelle en milieu scolaire au secondaire.



***Quelques précisions concernant le filet de sécurité**

La mise en place d'un filet de sécurité implique la mise en œuvre d'un corridor de services pour les jeunes. Des ressources dans l'école et la communauté doivent être identifiées et mobilisées afin d'intervenir auprès des jeunes en cas de besoin, et ce, sans délai. La mise en place d'un filet de sécurité implique aussi le référencement vers des ressources spécialisées en cas de besoin.

- **Direction d'école** : Il s'agit de l'instance qui assure le leadership dans l'école et détient le pouvoir d'approuver le projet. Son apport est fondamental.
- **Adultes à la coordination** : Il s'agit de membres du personnel scolaire désignés par la direction d'école pour coordonner le projet. Ces adultes possèdent une facilité à entrer en relation avec les jeunes, une bonne capacité d'écoute et de bonnes habiletés de communication.
- **Leaders de bien-être (PA)** : Il s'agit de jeunes volontaires qui souhaitent s'investir dans la promotion de la santé mentale positive et la prévention afin d'améliorer le bien-être de leurs pairs à l'école. Idéalement, il doit y avoir un minimum de deux PA afin d'éviter l'isolement.

- **Partenaires externes** : Il s'agit de partenaires provenant du réseau de la santé et des services sociaux (ex. : équipes de santé publique, équipe jeunesse des CISSS) et des partenaires de la communauté qui agissent en complémentarité aux ressources du milieu scolaire. Tel que stipulé dans le projet Épanouir, des équipes de santé publique soutiennent la planification et la mise en œuvre de projets de promotion et de prévention de la santé mentale dans les milieux scolaires. En Montérégie, un tel soutien peut donc être offert dans le cadre de projets de pair-aidance jeunesse en milieux scolaires au secondaire.
- **Parents ou personnes tutrices** : Il s'agit des premières personnes responsables de leur jeune. Leur apport pour favoriser le développement sain et positif des jeunes est grandement significatif.
- **Autres membres du personnel de l'école** : Il s'agit des personnes enseignantes, intervenantes, professionnelles et autres membres du personnel scolaire. Bien que ces personnes ne soient pas nécessairement impliquées dans le projet, elles peuvent être amenées à y collaborer dans le cadre de leurs fonctions.

La mobilisation et l'engagement de ces diverses personnes-ressources sont des facteurs influençant positivement l'implantation d'un programme de pair-aidance. En revanche, l'instabilité de l'équipe peut nuire à son bon fonctionnement. Par exemple, dans le cadre d'un programme de jumelage en contexte de transition primaire-secondaire, outre le fait qu'un désengagement de la part des PA peut affecter le bon fonctionnement du programme, l'absence des PA peut blesser les élèves qui devaient recevoir l'aide (55).

En ce qui concerne l'établissement d'un partenariat avec des ressources externes, bien que ce dernier puisse représenter un facteur positif pour l'implantation d'un projet de pair-aidance, il importe de définir clairement les rôles de chaque partenaire afin d'éviter toute confusion entourant l'implication des diverses parties (62).

3.1.2 Ressources matérielles et financières

Outre les ressources humaines, il est recommandé que le projet de pair-aidance puisse bénéficier de ressources matérielles, telles qu'un local pour la planification et l'offre des activités. En effet, bénéficier d'un espace dédié au projet de soutien par les pairs serait un facteur facilitant (29). Il est d'ailleurs suggéré par certaines études que les projets plus formels qui disposent notamment d'un local pour mener leurs activités auraient tendance à connaître davantage de succès (15). Par contre, l'espace étant un enjeu majeur pour de nombreux milieux scolaires, il est possible d'utiliser des classes libres pour effectuer les rencontres d'organisation ou mener des activités.

Le matériel nécessaire à la mise en œuvre des activités doit aussi être attribué au projet, tel que du matériel audiovisuel, d'un tableau et de la papeterie. En revanche, l'insuffisance de ressources matérielles peut nuire à un projet de pair-aidance (29, 62). Une allocation pourrait aussi être facilitante pour permettre aux jeunes de planifier et d'animer des activités variées et stimulantes. Ce montant pourrait permettre d'acheter de la nourriture pour les activités des jeunes ou encore de planifier une activité à l'extérieur qui requiert certains coûts.

3.1.3 Ressources temporelles

Il peut être difficile de concilier les activités du projet de pair-aidance avec le calendrier scolaire (55, 62). Cependant, la mobilisation et l'engagement des jeunes étant au cœur d'un tel projet, des plages horaires dédiées au projet doivent être libérées (60), notamment pour que les PA puissent planifier et animer les activités sans avoir à compromettre leur cheminement scolaire. De plus, il est nécessaire de libérer du temps dans l'horaire de l'ensemble des élèves pour favoriser leur participation aux activités organisées par les PA. Le personnel scolaire est donc encouragé à faire preuve de souplesse dans leur planification du temps. Malheureusement, un manque de temps accordé au projet de pair-aidance pourrait conduire à son échec (15).

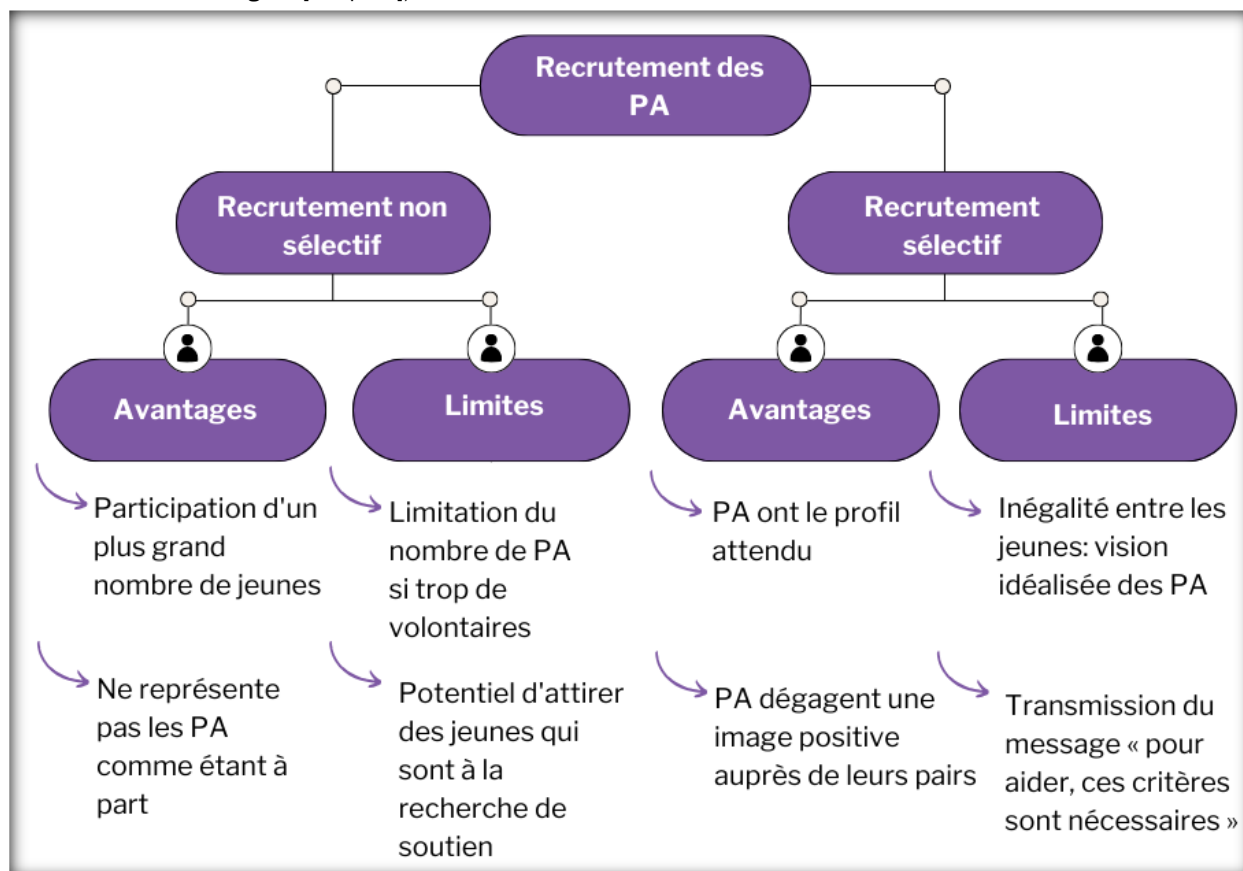
Du temps doit aussi être libéré dans l'horaire des adultes à la coordination du projet (48). En ce sens, après avoir effectué une évaluation de divers projets pilotes de pair-aidance en milieu scolaire, dans le tiers des cas, Day et al. (2020) ont documenté que le manque de temps des adultes à la coordination constituait un obstacle à l'implantation du projet (29). Nous recommandons donc que la direction d'école dégage du temps dans l'horaire des adultes à la coordination afin qu'un encadrement adéquat soit offert aux jeunes. Les adultes à la coordination du projet ont le mandat de s'assurer du bon fonctionnement du projet et de coordonner son déroulement, ce qui nécessite du temps et de l'énergie. Tel que le rapportent Theodosiou et Glick (2020), « toutes les interventions en matière de santé mentale destinées aux enfants et aux adolescents comportent un risque si elles ne sont pas menées correctement. Tout comme la relation d'aide ou d'autres interventions seraient moins efficaces si elles n'étaient pas organisées et encadrées, il en va de même pour le soutien par les pairs. Cela signifie simplement que des fonds et du temps doivent lui être consacrés pour obtenir des résultats efficaces » (traduction libre, 63, p. 7).

3.2 Recrutement des PA et des adultes à la coordination

3.2.1 Recrutement des PA

Le processus de recrutement des PA est une étape importante et significative pour le bon déroulement du projet. Ce dernier peut se dérouler de façon sélective, où le choix des jeunes est fait en fonction de certaines caractéristiques, ou de façon non sélective, où l'ensemble des jeunes ayant un intérêt à participer au projet peuvent s'impliquer (57). Chaque modalité comporte ses avantages et ses désavantages, comme le démontre le graphique suivant (à noter que les informations présentées dans le graphique 3 sont reprises du tableau développé par Laurendeau et ses collègues [57, p. 17]).

Graphique 3 : Avantages et limites du recrutement non sélectif et sélectif (informations reprises du tableau développé par Laurendeau et ses collègues [57, p.17]).



Sans égard au type de recrutement choisi, un certain profil de jeunes semble favoriser le succès de projets de pair-aidance. Il ne s'agit pas de recruter les PA auprès des élèves les plus populaires et ayant une meilleure performance au plan académique, mais bien de reconnaître des caractéristiques spécifiques chez les jeunes. Certaines qualités ou habiletés sont recherchées, telles que :

- la capacité d'écoute (61, 62, 64, 65) et l'ouverture d'esprit (47, 48);
- la capacité à faire preuve d'empathie (29, 36, 51, 64, 65);
- les habiletés de communication (15, 32, 64) et interpersonnelles (15, 30, 36);
- un intérêt pour le sujet de la santé mentale (32, 47, 48) et la volonté de se mobiliser pour le bien-être de leurs pairs (36, 47, 48, 49, 61, 62);
- le fait d'être un modèle positif (30, 36) ou d'avoir bonne réputation auprès des élèves (61, 62);
- la disponibilité et/ou l'engagement (15, 23, 29, 32, 47, 48, 65);
- la discrétion (61, 62);
- la maturité affective et la capacité d'introspection (23);
- et plus encore.

Il est cependant important de spécifier que les adultes à la coordination jouent un rôle important dans le développement de ces compétences chez les PA en leur offrant de la formation (64). Ainsi, le fait de ne pas avoir démontré un leadership (55) ou de ne pas présenter une tendance naturelle à aider les autres ne devrait pas constituer en soi un motif de refus dans le recrutement des PA puisque les jeunes pourront développer leurs compétences avec la formation et le soutien adéquat (33). Selon

King (2019), au sein des diverses études, les critères de sélection des PA varient d'un milieu à l'autre et sont rarement définis. Il s'agit davantage d'une sélection basée sur la perception du personnel scolaire qui est, pour sa part, influencée par les résultats scolaires et les habiletés sociales des élèves (36). À notre avis, il est nécessaire de se questionner sur les critères de sélection des PA avant tout recrutement pour réduire l'influence des biais personnels.

Selon certains écrits, intégrer au groupe de PA des jeunes présentant des difficultés importantes, qu'elles soient académiques ou personnelles, est considéré comme un facteur pouvant nuire à l'implantation d'un programme de pair-aidance jeunesse (61, 62). Day et al. (2020), suite à leur évaluation de divers projets de pair-aidance en milieu scolaire, ont quant à eux constaté que d'inclure des PA avec des difficultés sociales, familiales ou de milieux défavorisés avait permis d'assurer une diversité dans le groupe en plus d'offrir diverses opportunités à ces jeunes. Dans le même ordre d'idées, au sein de leur programme *Jeunes champions en matière de la santé mentale et des dépendances*, l'Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario (2016) invite les personnes impliquées dans le recrutement des *Jeunes champions* à mobiliser les élèves à risque de vivre une maladie, des troubles mentaux et des problèmes de toxicomanie, ainsi que des élèves qui ont des difficultés scolaires ou communautaires (47). Avant de refuser la participation de jeunes au programme sur la base de leurs difficultés, nous suggérons donc d'évaluer les situations au cas par cas et d'ajuster l'encadrement en fonction de leurs besoins.

De plus, il importe d'explorer les motivations inhérentes de chaque jeune à s'engager dans le programme afin qu'elles soient en cohérence avec la vision du projet. Certains programmes de pair-aidance proposent d'ailleurs la tenue d'une entrevue avec les PA qui ont mentionné un intérêt à participer (voir 49, 65). Sans égard aux privilèges associés à ce mandat, le rôle de PA implique d'accorder une importance à sa propre santé mentale et à celle de ses pairs. Si les PA ne considèrent pas la santé mentale positive comme étant une priorité, il leur sera difficile d'en faire la promotion par l'entremise de diverses initiatives dans leur école. Advenant que des élèves ayant un intérêt à participer ne se voient pas attribuer le rôle de PA, il serait important d'effectuer un retour personnalisé auprès de ces jeunes pour leur expliquer les motifs du refus et explorer d'autres possibilités d'implication dans l'école. Cependant, nous croyons sincèrement que l'ensemble des jeunes ont leur place dans le projet. Il suffit d'attribuer les tâches en fonction des intérêts, de la personnalité et des forces.

Nous suggérons de recruter une diversité de jeunes. De cette façon, les diverses forces des jeunes peuvent être mises à contribution (49). Nous recommandons donc d'utiliser différentes stratégies de recrutement afin d'assurer une variété de profils chez les PA, stratégies découlant des modes de recrutement sélectif et non sélectif. De cette façon, il est possible de cibler des jeunes ayant démontré des forces qui pourraient être mises à contribution dans le projet, tout en offrant l'opportunité à l'ensemble des jeunes de s'impliquer.

Il pourrait aussi être intéressant d'impliquer quelques jeunes ayant déjà été PA dans les cohortes subséquentes. En effet, la mobilisation d'anciennes recrues dans la formation d'un nouveau groupe de PA aurait une influence positive sur le maintien des programmes de pair-aidance (62). Ces jeunes pourraient partager leur expérience et devenir une référence pour le nouveau groupe de PA, expérience qui pourrait également contribuer à leur confiance en soi.

En ce qui concerne l'âge minimal que doivent avoir les PA afin de pouvoir s'impliquer dans le projet, ce critère varie en fonction des activités déployées. En effet, il importe que les responsabilités attribuées aux jeunes soient adaptées à leurs capacités et leur développement.

3.2.2 Recrutement des adultes à la coordination

Diverses caractéristiques ou compétences sont recherchées chez les adultes coordonnant le projet de pair-aidance jeunesse en milieu scolaire au secondaire, dont :

- l'enthousiasme face au projet et la conviction que ce dernier est pertinent;
- la volonté de s'engager;
- la reconnaissance de la capacité des jeunes à faire une différence dans la vie de leurs pairs;
- la fiabilité;
- le leadership (15, 61, 62);
- les compétences en gestion de projet (49) et en animation (61, 62);
- les habiletés relationnelles;
- les connaissances en relation d'aide (si les adultes à la coordination ne possèdent pas d'expérience en relation d'aide, certaines notions de base sont présentées lors de la formation aux adultes à la coordination).

En ce qui concerne les modalités de recrutement des adultes à la coordination, il revient normalement à la direction ou à la direction adjointe d'autoriser les tâches des membres du personnel. Considérant que le rôle d'adulte à la coordination nécessite une libération de temps, la direction doit inévitablement être mobilisée lors de l'identification de ces individus. Selon les réalités de chaque milieu scolaire et leur dynamique, il reviendra donc à l'école de préconiser une stratégie (par exemple, appels de volontaires, identification de personnes en fonction de leur disponibilité ou de leur titre d'emploi). Sans égard à la stratégie de recrutement des adultes à la coordination, il est primordial de mettre de l'avant les caractéristiques recherchées. En outre, tout comme le font d'autres projets de pair-aidance jeunesse (voir 49), nous recommandons de recruter au minimum deux adultes à la coordination dans l'objectif de favoriser le bon déroulement du projet. De cette façon, la charge mentale du projet ne repose pas sur les épaules d'une seule personne, et en cas de départ, le projet peut se poursuivre.

3.3 Formation et encadrement des PA et des adultes à la coordination

Afin d'assurer le bon fonctionnement d'un projet de pair-aidance jeunesse, il est nécessaire d'offrir une formation non seulement aux PA, mais également aux adultes à la coordination. Pour que les compétences d'une personne se développent, la formation doit indéniablement comprendre un volet de transfert des apprentissages dans la pratique. Ces apprentissages doivent aussi être maintenus dans le temps. C'est pourquoi l'encadrement est partie intégrante de la formation, voire une continuité de cette dernière.

3.3.1 Formation des PA

Une attention particulière doit être accordée à la formation et à l'encadrement offerts aux PA (31, 61, 63, 66). Considérant que des sentiments de culpabilité et d'incompétence aient déjà été ressentis par des PA lors du référencement d'élèves vers des ressources au sein d'une étude (voir 37), il est fondamental de les former sur les limites de leurs rôles et de leurs responsabilités. Dans le projet, il est aussi visé que diverses compétences personnelles et sociales soient abordées et travaillées auprès des PA afin de s'assurer que le respect et le non-jugement priment et que leurs rôles soient joués dans le cadre de leurs limites. Outre ces contenus, les jeunes doivent aussi recevoir une formation concernant la santé mentale chez les jeunes, le tout dans l'objectif d'augmenter leur

littératie en santé. Les ressources disponibles doivent également être présentées aux jeunes; si leurs pairs vivent des difficultés, le rôle des PA est de les référer. Les ressources de la communauté pourraient aussi être mobilisées par les jeunes dans le développement et le déploiement d'actions.

En ce qui concerne le déroulement de la formation, une multitude de formules est observée dans la littérature (36, 62). Certains projets offrent la formation en format condensé sur une journée (par exemple, voir 48), alors que d'autres choisissent de la diviser en plusieurs séances durant les heures de classe (par exemple, voir 32). Cependant, l'offrir en plusieurs séances, « par étapes », favoriserait l'assimilation des contenus (62). Le fait de mobiliser plusieurs stratégies de formation, telles que l'utilisation de formules pédagogiques variées, aurait aussi une influence positive sur le maintien des programmes de pair-aidance (Vincent, 2000) (voir 62). Pour ce qui est du moment optimal pour offrir la formation aux PA, nous suggérons de l'offrir peu de temps avant le début du projet afin de maintenir la motivation du groupe. Par exemple, certains programmes l'offrent durant les quatre semaines précédant le début du programme (voir 30).

3.3.2 Encadrement des PA

Au-delà d'une formation qui leur est offerte, les jeunes doivent pouvoir bénéficier d'un encadrement en continu dans l'exercice de leurs rôles (37, 61). Cette structure d'accès rapide à du soutien qui assure un filet de sécurité autour des jeunes doit être développée avant le début du projet et diffusée aux PA lors de son déploiement. En effet, les adultes responsables de la coordination du projet ont non seulement le rôle d'écouter, de conseiller et de transférer des connaissances aux PA, mais aussi de prendre le relais au besoin (37). Il est également important de communiquer cette structure d'accès rapide à du soutien à l'ensemble du personnel scolaire qui côtoie les PA.

L'encadrement doit inclure un volet de groupe et un volet individuel. La tenue de rencontres de groupe favoriserait le renforcement des liens entre les PA, l'acquisition de connaissances à travers les expériences de leurs pairs (57, 62), un plus grand sentiment de confiance et une plus grande stimulation de l'engagement (62). L'encadrement individuel permettrait aux jeunes de s'ouvrir en toute confidentialité sur des enjeux personnels ou des difficultés rencontrées dans le cadre de leurs rôles (57). Les deux types d'encadrement comportent des avantages indéniables et complémentaires.

En ce qui concerne la fréquence de l'encadrement des PA, elle peut être offerte de façon hebdomadaire, aux deux semaines, aux trois semaines ou aux mois (62). Elle doit cependant être ajustée aux besoins et aux situations que vivent les jeunes. Rappelons-le, il est crucial de prévoir des mesures pour éviter l'envahissement émotif pouvant être notamment lié à une confiance reçue. En effet, les PA doivent développer le réflexe de référer sans y voir un échec. En outre, des sessions de perfectionnement diversifiées peuvent être offertes tout au long de l'année, en fonction des besoins identifiés par les jeunes. Assister à des présentations sur le sujet ou encore développer un projet commun avec une autre école pourrait contribuer à maintenir la motivation et l'enthousiasme liés au projet (60). Il est habituellement de la responsabilité des adultes à la coordination d'assurer ce type d'encadrement auprès des jeunes PA.

3.3.3 Formation et encadrement des adultes à la coordination

Un autre facteur qui permet le maintien d'un projet de pair-aidance est la présence d'adultes à la coordination ayant reçu une formation et du soutien dans le cadre de leurs rôles (60). En effet, l'importance d'offrir une formation de qualité pour les adultes à la coordination est soulevée dans les études (15); pour bien encadrer les jeunes dans l'exercice de leurs rôles, les adultes responsables

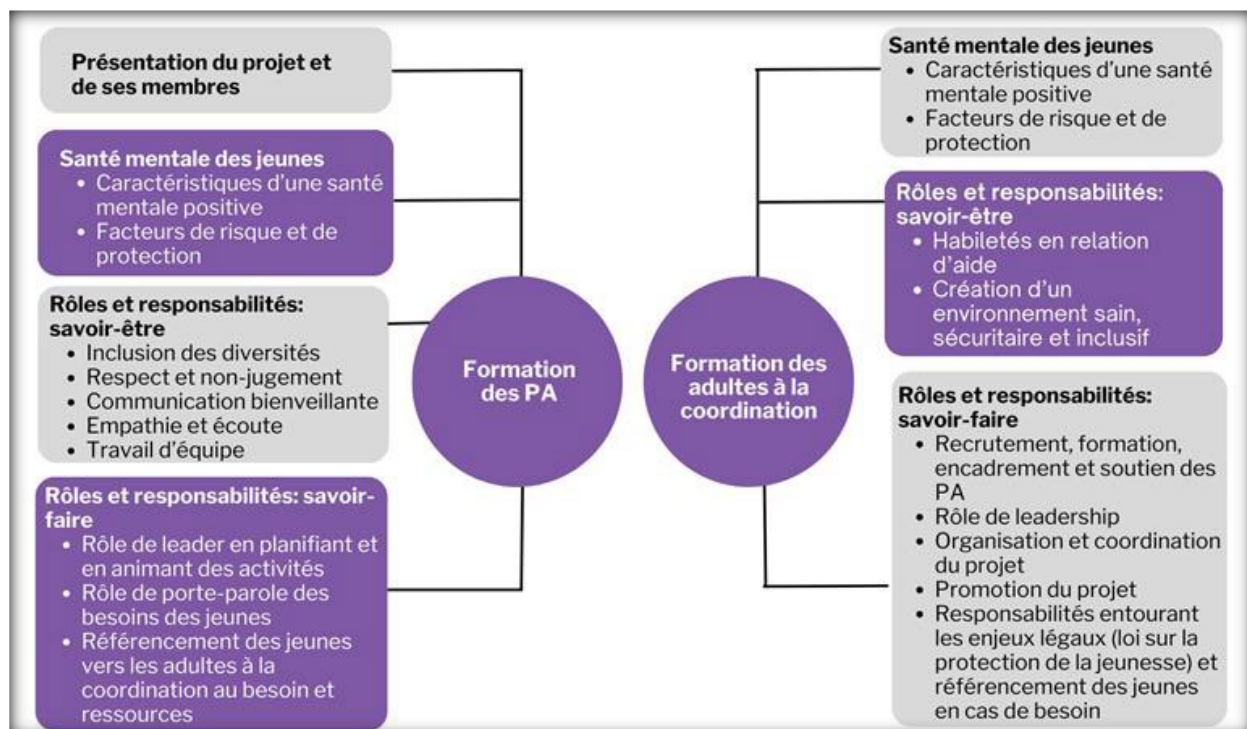
doivent recevoir une formation en ce sens. Nous suggérons que cette formation diffère en fonction du cheminement professionnel, des besoins et des connaissances déjà acquises de chaque adulte. Selon le parcours de chaque personne, certaines thématiques peuvent davantage être approfondies. La formation peut donc être plus ou moins longue et prendre différentes formes. Des thèmes sont toutefois incontournables : la santé mentale des jeunes, leurs rôles et responsabilités, les habiletés particulièrement mobilisées dans l'exercice de leurs rôles ainsi que les ressources œuvrant dans la communauté.

Bien que cette composante soit très peu abordée dans les écrits entourant la pair-aidance jeunesse, nous recommandons d'offrir un soutien aux adultes à la coordination. La santé mentale des adultes à la coordination étant tout aussi importante que celle des jeunes, nous défendons qu'il est fondamental de leur offrir un espace et des moments pour exprimer certaines difficultés vécues dans le cadre de leurs rôles. De plus, il est essentiel de leur offrir diverses ressources pouvant être consultées en cas de besoin.

3.3.4 Proposition pour la formation pour les PA et les adultes à la coordination

En nous inspirant de différents travaux sur le sujet (15, 25, 27, 29, 30, 32, 37, 47, 48, 49, 51, 61, 62, 64, 65), nous proposons diverses thématiques à aborder lors des formations s'adressant aux PA et aux adultes à la coordination (voir graphique 4).

Graphique 4 : Thématiques à aborder lors des formations s'adressant aux PA et aux adultes à la coordination pour un projet de pair-aidance jeunesse s'inscrivant en promotion de la santé mentale positive et en prévention universelle en milieu scolaire au secondaire.



Le guide d'implantation, qui fera l'objet d'une seconde publication, explicitera les contenus détaillés de ces formations. Les contenus de ces formations seront créés en collaboration avec un comité de travail composé d'individus œuvrant en milieux scolaires en prévention et en promotion de la santé chez les jeunes. Nous proposerons une démarche de formation sur plusieurs séances pour favoriser l'engagement des jeunes et l'intégration des connaissances et des compétences par diverses activités de réinvestissement. Une grande variété de méthodes pédagogiques sera également utilisée. Bien que du nouveau matériel sera développé par le comité, les contenus seront inspirés des différents programmes existants et des meilleures pratiques disponibles. En effet, parmi les programmes de pair-aidance jeunesse en milieux scolaires au niveau secondaire que nous avons recensés, certains comportent des guides d'implantation avec des contenus de formation destinés aux PA et/ou aux adultes à la coordination. Ces documents seront des sources d'inspiration (par exemple, voir les programmes *Jeunes champions en matière de la santé mentale et des dépendances* (47), *Connexions Jeunesse Ottawa* (48), *Peer Support Program* (49) et le projet proposé par Tel-jeunes (65).

Certains de ces projets prévoient un soutien par du personnel de santé publique dans la planification, la mise en œuvre et l'évaluation des projets de pair-aidance en milieu scolaire. Ce soutien pourra être offert en Montérégie; des équipes ont le mandat de soutenir le déploiement des actions de promotion et de prévention en milieu scolaire et pourront offrir un accompagnement aux adultes à la coordination dans le développement et la mise en œuvre d'un tel projet. Les types d'accompagnement possibles seront explicités dans le guide d'implantation.

3.4 Bilan et évaluation

Suite à l'implantation d'un projet de pair-aidance jeunesse, il est fondamental d'effectuer un suivi des actions (61). Deux types de suivi sont souhaités, soit le bilan et l'évaluation. Selon Cartwright (2005), les projets bénéficiant d'un suivi et d'une évaluation sont plus susceptibles de perdurer. Pour sa part, le bilan s'effectue généralement au terme du projet (57) et comprend une rétroaction sur le déroulement de ce dernier et les ressources nécessaires à son déploiement. Lors du bilan, les succès et les défis vécus lors de l'implantation du projet sont relevés et la planification des prochaines étapes du projet est effectuée. L'ensemble des personnes impliquées dans le projet peuvent être invitées à cette rencontre dans l'objectif d'obtenir la perspective de l'ensemble des individus ayant collaboré au déploiement de l'initiative.

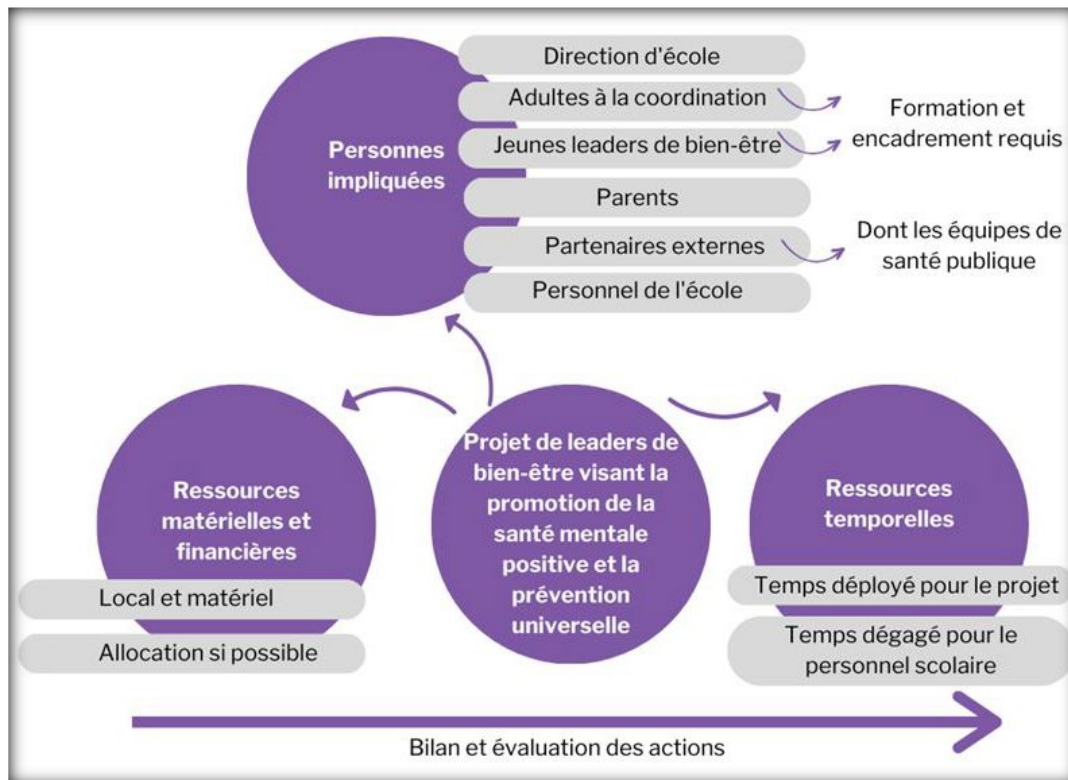
L'évaluation, pour sa part, s'effectue tout au long du projet et doit être réfléchiée dès ses débuts. Tel que le soulèvent Laurendeau et ses collègues (1993), « pour être vraiment efficace, une évaluation doit être planifiée au même titre et en même temps que l'intervention sur laquelle elle porte » (57, p. 75). Les objectifs diffèrent d'une initiative à l'autre. Par exemple, on peut vouloir évaluer le projet dans le but d'obtenir la perception des jeunes par rapport à leurs expériences, mesurer les impacts attendus, ou encore obtenir davantage d'informations concernant les ressources nécessaires au déploiement du projet (57).

Bien qu'une évaluation des impacts ne soit pas toujours possible, nous soulignons l'importance de mener une analyse des conditions d'implantation lors de tout déploiement de projets de pair-aidance jeunesse. Cette démarche permet de valider la présence des conditions d'implantation nécessaires au bon déroulement du projet et d'identifier les lacunes le cas échéant. Ces résultats rendent compte de la faisabilité du projet et permettent d'en déterminer la continuité. Pour soutenir les milieux scolaires dans l'analyse des conditions d'implantation, divers outils seront offerts au sein du guide

d'implantation qui fera l'objet d'une seconde publication. Ici encore, du personnel de santé publique peut soutenir les écoles dans ce processus.

Le schéma récapitulatif suivant effectue un résumé des diverses conditions d'implantation nécessaires au bon déroulement d'un programme de pair-aidance jeunesse visant la promotion de la santé mentale positive en milieu scolaire au secondaire.

Graphique 5 : Récapitulatif des conditions de succès pour l'implantation d'un projet de pair-aidance jeunesse visant la promotion de la santé mentale positive et la prévention universelle en milieu scolaire au secondaire.



4 Pair-aidance jeunesse à la lumière des conditions d'efficacité de l'approche École en santé

Selon l'approche École en santé, dans le but d'accroître l'efficacité des actions menées en prévention et en promotion de la santé, cinq grandes conditions doivent être remplies (67). Au sein de cette présente section, les programmes de pair-aidance jeunesse visant la promotion de la santé mentale positive en milieu scolaire au secondaire sont analysés à la lumière de ces cinq grandes conditions.

4.1 Les actions sont planifiées de façon concertée

Les initiatives de pair-aidance jeunesse sont développées à partir d'objectifs clairs visant la promotion de la santé mentale positive. Bien que la présence de certaines conditions soit fondamentale, voire indispensable au développement du projet, ce dernier peut prendre une multitude de formes. À tout coup, il doit être ancré dans les besoins de l'école (33) et s'adapter en fonction de leur réalité. Afin de s'assurer que le projet réponde à des besoins réels et aux attentes de l'école, il est important de prendre en compte la perception des jeunes et du personnel de l'école, leurs besoins et leurs attentes à l'égard d'un tel projet. Cette étape doit précéder le développement et à la mise en œuvre d'un projet de pair-aidance (57). Il est aussi recommandé de prendre en compte le contexte social dans la planification et le déploiement d'interventions menées par les pairs (68). En ce sens, les caractéristiques culturelles du milieu doivent être considérées afin de s'assurer que le projet est adapté à l'environnement dans lequel il sera implanté (25, 61). Cette étape sera décrite au sein du guide d'implantation.

Afin de s'assurer que l'initiative s'inscrive en cohérence avec les orientations du milieu, il est également souhaité d'intégrer le projet dans les divers plans d'action de l'école (par exemple, projet éducatif, plan de lutte contre la violence et l'intimidation). Cette démarche permet d'assurer la pérennité du projet en l'inscrivant comme un des moyens retenus pour favoriser le bien-être des élèves. En outre, les projets de pair-aidance jeunesse devraient résulter d'une concertation entre la famille, l'école et la communauté. Cette concertation permet d'assurer un filet de sécurité autour des jeunes. En effet, il est souhaité que les partenaires gravitant autour des milieux scolaires s'impliquent dans le développement et la mise en œuvre du projet. De cette façon, les connaissances et les compétences développées au sein du projet de pair-aidance peuvent être réinvesties dans tous les milieux de vie des jeunes et il est possible d'assurer une cohérence des messages en matière de santé mentale positive. Au-delà des ressources pouvant venir en aide aux jeunes, les partenaires, dont les organismes communautaires, pourraient être mobilisés par les PA pour l'organisation d'activités de promotion de la santé mentale positive dans leur milieu scolaire.

4.2 Les actions sont globales

La pair-aidance jeunesse vise le développement de plusieurs facteurs clés du développement des jeunes, tels que l'estime de soi, les habiletés sociales et la création d'environnements favorables. En multipliant les opportunités de rencontres et d'échanges entre les jeunes, la pair-aidance jeunesse a le potentiel de briser l'isolement des jeunes. Elle leur offre aussi la possibilité de développer des relations interpersonnelles positives avec leurs pairs. Plusieurs compétences peuvent être travaillées

par l'entremise d'un tel projet, comme l'adoption de comportements prosociaux, la demande d'aide, l'engagement social, la capacité à effectuer des choix éclairés en matière d'habitudes de vie, la gestion des émotions et du stress et la gestion des influences sociales. Cette initiative a également le potentiel d'accroître leur connaissance de soi en augmentant la littératie des jeunes en matière de santé mentale positive. Outre le développement de compétences chez les jeunes, un projet de pair-aidance jeunesse permet de mobiliser le personnel scolaire, la communauté et les parents dans la promotion de la santé mentale positive et d'assurer la cohérence des messages envoyés aux jeunes. Ce type de projet agit aussi sur l'environnement physique et social des jeunes, en favorisant la création d'un climat scolaire bienveillant et d'une culture d'entraide et de soutien à l'école comme à la maison. Ainsi, les actions agissent simultanément sur plusieurs sphères de la vie des jeunes.

4.3 Les actions proposent un contenu adapté et approprié

Tel qu'explicité dans les sections précédentes, afin de réduire les risques d'effets contraires à ceux souhaités, il est recommandé de viser la promotion d'une santé mentale positive et la prévention universelle au sein d'un projet de pair-aidance jeunesse, et d'éviter l'intervention auprès de jeunes présentant divers facteurs de risque. En effet, la littérature indique des impacts négatifs potentiels lorsqu'un mandat de prévention de problématiques psychosociales par de l'intervention auprès de pairs à risque est accordé aux jeunes comme la prévention du suicide (31). Le fait que le développement des activités s'inscrivant dans le projet de pair-aidance jeunesse soit issu d'une collaboration entre les jeunes, les adultes à la coordination et les partenaires externes, augmente la probabilité que ses contenus soient adaptés et appropriés à l'âge des jeunes. Il est aussi possible de cibler des niveaux scolaires pour certaines activités offertes dans le cadre du projet de pair-aidance jeunesse.

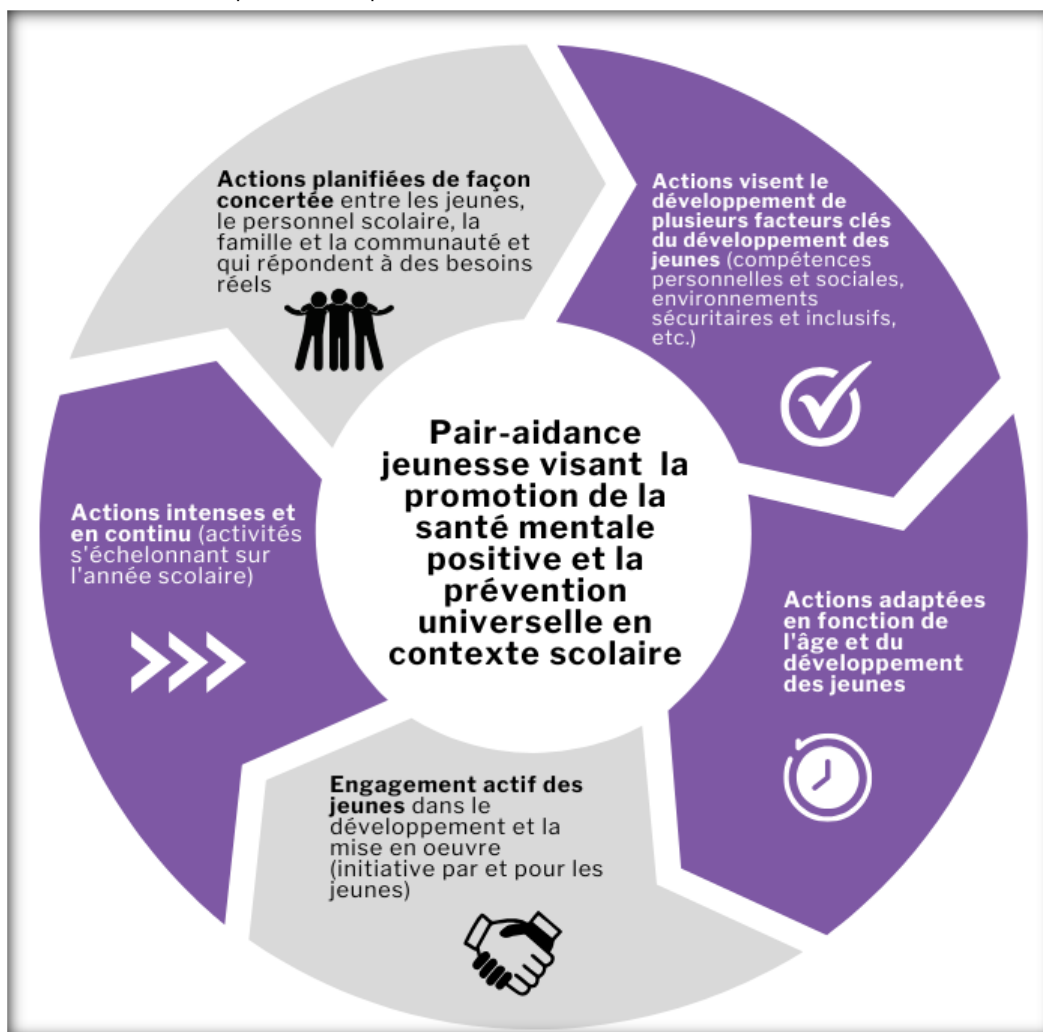
4.4 Les actions favorisent l'engagement des jeunes

L'implication des jeunes constitue la base de la pair-aidance jeunesse. Ce type d'initiative est ancré dans le postulat que les jeunes détiennent un pouvoir d'action et peuvent influencer de façon positive leur bien-être et leur santé. Conséquemment, leur engagement se retrouve tant dans le développement et la mise en œuvre du projet que dans le suivi des actions. De plus, en permettant aux PA d'influencer le fonctionnement de l'école et de s'engager dans les diverses décisions qui les concernent, ces initiatives favorisent aussi la collaboration entre les jeunes et l'école (49).

4.5 Les actions sont déployées en continu et avec une certaine intensité

Le déploiement d'un projet de pair-aidance jeunesse implique l'offre d'activités en continu pendant l'année scolaire, ce qui favorise un réinvestissement des connaissances et des compétences développées chez les jeunes. Outre le fait que le déploiement du projet ne se limite pas à l'organisation d'une activité ponctuelle, il permet de mobiliser l'ensemble des personnes et partenaires gravitant autour des jeunes pour la promotion de la santé mentale positive, ce qui permet une intensité et une continuité des actions déployées auprès des jeunes.

Graphique 6 : Lien entre les conditions d'efficacité de l'approche École en santé et le projet de pair-aidance jeunesse visant la promotion de la santé mentale positive et la prévention universelle en milieu scolaire au secondaire.



En bref

Au cours des dernières années, le nombre d'initiatives dans les milieux scolaires au secondaire qui mobilise le soutien par les pairs est en croissance. Bien que des effets non souhaités aient été documentés dans la littérature, notamment lorsqu'un mandat de repérage et d'intervention auprès de leurs pairs en détresse est accordé aux jeunes, aucune ligne directrice nationale n'a été émise à ce jour afin d'encadrer et de soutenir ces divers projets. Par conséquent, la DSPu de la Montérégie a souhaité se doter de balises pour mieux soutenir les milieux scolaires qui déploient des initiatives de pair-aidance jeunesse s'inscrivant en promotion de la santé mentale positive et en prévention universelle.

Ancrée dans la réalité des jeunes, la pair-aidance jeunesse est une initiative particulièrement intéressante. Tel que le soulèvent East-Richard et Cellar (2020), « le développement et l'implantation de programmes de formation de jeunes pairs-aidants représentent une avenue pertinente à considérer pour la clientèle adolescente, notamment en raison des caractéristiques spécifiques à celle-ci, soit les nombreux changements qui surviennent lors de cette période, une vulnérabilité accrue aux stressors, l'importance accordée aux pairs, un besoin grandissant d'autonomie/indépendance et le fait qu'ils privilégient davantage l'aide informelle » (69, p. 168). En effet, en cas de besoin, les jeunes se tournent davantage vers des ressources informelles plutôt que formelles pour du soutien (8, 9, 10, 11). Ce type de projet a le potentiel de favoriser la santé mentale positive des jeunes non seulement en favorisant le développement de leurs compétences personnelles et sociales, telles que la gestion de leurs émotions et de leur stress, mais également en agissant sur leurs environnements. En suscitant l'engagement des jeunes dans la promotion de leur santé mentale et de celles de leurs pairs, la pair-aidance jeunesse vise le développement et/ou le renforcement d'une culture d'entraide et de soutien dans l'école. Cependant, certaines conditions doivent être remplies avant d'implanter un tel projet en milieu scolaire. Plus précisément, le déploiement d'un projet de pair-aidance jeunesse en promotion de la santé mentale positive nécessite la mobilisation de ressources humaines, matérielles, financières et temporelles. Puis, il est fondamental d'assurer un filet de sécurité autour des jeunes dans le cadre de leurs rôles. Les adultes à la coordination du projet et les PA doivent aussi recevoir une formation et une supervision dans le cadre de leurs fonctions. Enfin, pour analyser la présence des conditions d'implantation nécessaires au bon déroulement du projet et identifier la présence de lacunes, il est fondamental d'effectuer un bilan au terme du projet et faire un suivi des actions tout au long de son déploiement.

Ainsi, bien que la pair-aidance jeunesse soit une avenue ayant un fort potentiel pour favoriser la santé et le bien-être des jeunes (63), il est important de considérer ses potentiels défis et de procéder à diverses réflexions dans la planification de son déploiement (69). De plus, les activités de pair-aidance jeunesse ne devraient pas se substituer aux services professionnels (33, 63), l'objectif n'étant pas de mener les jeunes à faire de l'intervention psychosociale (57).

|| Le déploiement d'un projet pilote en pair-aidance jeunesse visant la promotion de la santé mentale positive des jeunes au secondaire est en cours. Suite à ce projet pilote, un guide d'implantation sera développé et publié pour soutenir les écoles secondaires qui aimeraient implanter un tel projet dans leur milieu scolaire. Nous vous invitons donc à suivre nos travaux. ||

Glossaire

Approche École en santé : Inscrite dans l'entente de complémentarité des services entre le MSSS et le MEQ signée en 2003, l'approche *École en santé* est le moyen retenu au Québec par les deux réseaux pour déployer des actions de promotion-prévention en contexte scolaire (70). Cette approche contribue à développer les compétences des jeunes et à rendre leurs milieux de vie (par exemple, l'école, la famille et la communauté) sains, bienveillants et sécuritaires afin de favoriser leur santé, leur bien-être et leur réussite éducative.

Compétences personnelles et sociales : Ce sont l'ensemble des habiletés permettant à un élève de s'épanouir en tant qu'individu mais aussi en tant que membre de sa communauté et de la société. Le référent EKIP en identifie sept à développer, communes à plusieurs thématiques ou sujets de santé et contributives à la réussite scolaire des jeunes : l'adoption de comportements prosociaux, la connaissance de soi, la gestion des émotions et du stress, la demande d'aide, l'engagement social, l'exercice de choix éclairés en matière d'habitudes de vie et la gestion des influences sociales (71).

EKIP : Le référent ÉKIP s'inscrit dans la continuité des travaux menés en lien avec l'approche École en santé. Ce référent est destiné aux réseaux de l'éducation, de la santé et des services sociaux et communautaire et vise des actions de promotion de la santé et du bien-être ainsi que de la prévention de problèmes chez les élèves d'âge scolaire dans l'objectif de contribuer à leur réussite éducative (46).

Entraide : Soutien entre pairs qui se base sur la réciprocité (donner et recevoir de l'aide) et où il y a partage d'expériences communes (inspirée de la définition de 44).

Facteurs de protection : Ce sont des caractéristiques ou conditions qui influencent favorablement la santé et favorisent un développement global positif (45).

Facteurs de risque : Ce sont des conditions ou caractéristiques qui, seules ou combinées, augmentent la probabilité de vivre des impacts négatifs sur la santé (72).

Pair-aidance : Il s'agit d'une initiative « par et pour les jeunes » qui vise à « utiliser les connaissances, les habiletés et l'expérience d'enfants et de jeunes d'une manière planifiée et structurée afin de comprendre, soutenir, informer et aider le développement des compétences, de la compréhension, de la confiance et de la conscience de soi de d'autres enfants et jeunes avec lesquels ils ont quelque chose en commun » (Hartley-Brewer, 2002, p.3, traduction libre, cité dans 43).

Prévention universelle : Actions s'adressant à l'ensemble de la population, dont le but est de diminuer les facteurs de risque et leurs conséquences (45).

Prévention ciblée : Actions s'adressant à un sous-groupe d'une population (ici les jeunes) qui présente des facteurs de risque ou une certaine vulnérabilité (4).

Promotion de la santé : Actions dont le but est d'influencer positivement les déterminants de la santé pour que les individus, les groupes et les communautés bénéficient d'une meilleure santé, et ce, par des conditions et habitudes de vie améliorées (45).

Santé mentale positive : État de bien-être qui permet aux individus de s'épanouir dans les différentes sphères de leur vie et de relever les défis présentés (45).

Références

1. Institut de la statistique du Québec. (2024). *La santé des jeunes du secondaire en 2022-2023*. Gouvernement du Québec. <https://statistique.quebec.ca/fr/document/sante-jeunes-secondaire-2022-2023>
2. Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie - Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke. (2023). *Enquête sur la santé psychologique des 12-25 ans*. https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/salle_de_presse/actualites/2023/faits_saillants-sante_mentale_jeunes.pdf
3. Généreux, M. (2022). *Faits saillants et pistes de solution. Enquête menée par l'Université de Sherbrooke et le CIUSSS de l'Estrie – CHUS sur la santé psychologique des 12-25 ans*. Université de Sherbrooke. https://www.usherbrooke.ca/gnec/pi/faits_saillants_recommandations_jeunes_udess.pdf
4. Ministère de la Santé et des Services sociaux (2022). *Projet Épanouir - Promotion de la santé mentale positive en contexte scolaire - Cadre de référence* (publication no 978-2-550-93040-2). Gouvernement du Québec. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2022/22-914-12W.pdf>
5. Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2018, 11 octobre). *Faire EKIP pour la santé, le bien-être et la réussite des jeunes*. Gouvernement du Québec. <https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/jeunesse/ekip>
6. Julien, D. (2021, septembre). *Quels sont les liens entre un environnement social favorable et la santé mentale positive des jeunes? Résultats d'une enquête auprès des élèves du secondaire du Québec* (publication no. 69). Institut de la Statistique du Québec. <https://statistique.quebec.ca/en/fichier/no-69-septembre-2021-quels-sont-les-liens-entre-un-environnement-social-favorable-et-la-sante-mentale-positive-des-jeunes.pdf>
7. Roach, A. (2018). Supportive peer relationships and mental health in adolescence: An integrative review. *Issues in Mental Health Nursing*, 39(9), 723–737. <https://doi.org/10.1080/01612840.2018.1496498>
8. Camara, M., Bacigalupe, G. et Padilla, P. (2017). The role of social support in adolescents: Are you helping me or stressing me out ? *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(2), 123–136. <https://doi.org/10.1080/02673843.2013.875480>
9. Raviv, A., Raviv, A., Vago-Gefen, I. et Fink, A. S. (2009). The personal service gap: Factors affecting adolescents' willingness to seek help. *Journal of Adolescence*, 32(3), 483-499. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.07.004>
10. Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J. et Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218-251. <https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>
11. Sheffield, J. K., Fiorenza, E. et Sofronoff, K. (2004). Adolescents' willingness to seek psychological help: Promoting and preventing factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 33, 495–507. <https://doi.org/10.1023/B:JOYO.0000048064.31128.c6>
12. Pair-aidance Québec. (2024). *Qu'est-ce que la pair-aidance?* <https://www.pairaidance.quebec/>
13. Castro, D. (2020). Une brève synthèse de la littérature sur la notion de pair-aidance. *Le Journal des Psychologues*, 374(2), 18–23. <https://doi.org/10.3917/jdp.374.0018>
14. Association québécoise pour la réadaptation psychosociale. (s.d.). *Pair-aidance Adultes*. <https://www.aqrp-sm.org/pair-aidance-adultes>
15. Coleman, N., Sykes, W. et Groom, C. (2017, mars). *Peer support and children and young people's mental health: research review* (publication no 978-1-78105-735-3). Department for Education. Government Social Research. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/603107/Children_and_young_people_s_mental_health_peer_support.pdf
16. Jones Bartoli, A. J., Cock, N., Booker, E. et Kaji, S. (2018). *Mindkit: An evaluation of a peer-led intervention to build resilience and mental well-being in young people*. Goldsmiths University of London. <https://research.gold.ac.uk/id/eprint/23047/>

17. Patalay, P., Annis, J., Sharpe, H., Newman, R., Main, D., Ragunathan, T., Parkes, M. et Clarke, K. (2017). A pre-post evaluation of OpenMinds: A sustainable, peer-led mental health literacy programme in universities and secondary schools. *Prevention Science : The Official Journal of the Society for Prevention Research*, 18(8), 995–1005. <https://doi.org/10.1007/s11121-017-0840-y>
18. Ansell, D. I. et Insley, S. A. (2013). *Youth Peer-to-Peer Support: A Review of Literature*. Youth Move National. <https://youthmovenational.org/wp-content/uploads/2019/05/Youth-Peer-to-Peer-Literature-Review.pdf>
19. Organisation mondiale de la Santé. (2021). *Résumé d'orientation. Orientations et dossiers techniques relatifs aux services de santé mentale communautaire : promotion des démarches centrées sur la personne et fondées sur ses droits* (publication no 978-92-4-002791-6). <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/341640/9789240027916-fre.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
20. Cyr, C., Mckee, H., O'Hagan, M. et Priest, R. (2016, juillet). *Le soutien par les pairs : une nécessité - Rapport présenté au comité du Projet de soutien par les pairs de la Commission de la santé mentale du Canada* (publication no 978-1-77318-011-3-PDF). Commission de la santé mentale du Canada. https://www.mentalhealthcommission.ca/wp-content/uploads/drupal/2016-10/Making_the_Case_for_Peer_Support_2016_Fr.pdf.pdf
21. Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2022). *S'unir pour un mieux-être collectif. Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026* (publication no 978-2-550-89985-3). Gouvernement du Québec. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-914-14W.pdf>
22. Eisenstein, C., Zamperoni, V., Rosan, C., Bohan, H., A, K. A., Humphrey, N., Deighton, J., Wolpert, M., Promberger, M. et Edbrooke-Childs, J. (2019). Evaluating the peer education project in secondary schools. *Journal of Public Mental Health*, 18(1), 58–65. <https://doi.org/10.1108/JPMH-07-2018-0048>
23. Deschesnes, M. (1994). L'évaluation d'un réseau d'entraide par les pairs dans une école après trois années de fonctionnement. *Revue canadienne de santé mentale communautaire*, 13(2), 111-126. <https://doi.org/10.7870/cjcmh-1994-0015>
24. Laurendeau, M.-C., Tourigny, M. et Gagnon, G. (1990). Implantation et évaluation d'un programme d'aide par les pairs à l'école secondaire : bilan d'une première année d'opération. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 9(1), 107–125. <https://doi.org/10.7870/cjcmh-1990-0008>
25. O'Reilly, A., Barry, J., Neary, M.-L., Lane, S. et O'Keeffe, L. (2016). An evaluation of participation in a schools-based youth mental health peer education training program. *Advances in School Mental Health Promotion*, 9(2), 107–118. <https://doi.org/10.1080/1754730X.2016.1154794>
26. Wyman, P. A., Brown, C. H., LoMurray, M., Schmeelk-Cone, K., Petrova, M., Yu, Q., Walsh, E., Tu, X. et Wang, W. (2010). An outcome evaluation of the sources of strength suicide prevention program delivered by adolescent peer leaders in high schools. *American Journal of Public Health*, 100, 1653-1661. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.190025>
27. King, T. et Fazel, M. (2021). Examining the mental health outcomes of school-based peer-led interventions on young people: A scoping review of range and a systematic review of effectiveness. *Plos One*, 16(4), e0249553. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249553>
28. Song, Y., Loewenstein, G. et Shi, Y. (2018). Heterogeneous effects of peer tutoring: Evidence from rural Chinese middle schools. *Research in Economics*, 72(1), 33–48. <https://doi.org/10.1016/j.rie.2017.05.002>
29. Day, L., Campbell-Jack, D. et Bertolotto, E. (2020, february). *Evaluation of the peer support for mental health and wellbeing pilots* (publication no 978-1-83870-081-2). Department for Education. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/863560/Evaluation_of_the_peer_support_pilots_-_Main_report.pdf
30. Ellis, L. A., Marsh, H. W. et Craven, R. G. (2009). Addressing the challenges faced by early adolescents: A mixed-method evaluation of the benefits of peer support. *American Journal of Community Psychology*, 44(1-2), 54–75. <https://doi.org/10.1007/s10464-009-9251-y>
31. Julien, M. et Laverdure, J. (2004). *Avis scientifique sur la prévention du suicide chez les jeunes*. Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/280-avissuicidejeunes.pdf>
32. Booth, A., Doyle, E. et O'Reilly, A. (2023). School-based health promotion to improve mental health literacy: A comparative study of peer- versus adult-led delivery. *Journal of Mental Health*, 32(1), 226-233. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.2022621>

33. Cowie, H. (2020). *Peer support in school* (publication no 978-9918-9510-1-7-PDF). L-Università ta' Malta, Centre for Resilience & Socio-Emotional Health.
<https://www.um.edu.mt/library/oar/bitstream/123456789/62474/4/Helen%20Cowie%20Peer%20Support%20in%20School%20final%20Online.pdf>
34. James, A., Cowie, H. et Toda, Y. (2013). Peer support. Dans K. Yamasaki, Y. Toda et Y. Watanabe (dir.), *Prevention Education in the World* (p. 147-156). Kaneko-Shoboh.
https://www.researchgate.net/publication/236869036_Peer_support
35. Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches. (2022). *Prévenir le suicide chez les jeunes. Recommandations de la Direction de santé publique de Chaudière-Appalaches pour les acteurs des milieux jeunesse*.
https://www.cisssca.com/clients/CISSSCA/Professionnels_M%C3%A9decins_et_partenaires/Pr%C3%A9vention_promotion/Pr%C3%A9vention_suicide/Outils/GUIDE_Previrir_le_suicide_chez_les_jeunes.pdf
36. King, T. (2019). *Evaluating the mental health outcomes of delivering peer-led interventions for young people in primary and secondary schools* [thesis, Master of Science by Research in Psychiatry, University of Oxford]. ORA Oxford University Research Archives.
https://ora.ox.ac.uk/objects/uuid:b83d0a23-9250-4b94-9b5c-0644fbd9dd9b/download_file?file_format=pdf&hyrax_fileset_id=m534e0f40e04b7e679b796bbf91176a33&safe_filename=ORA%2BCopy%2BTK.pdf&type_of_work=Thesis
37. Proulx, M-C. et Gratton, F. (2006). Processus suivi par des pairs aidants lors de leur expérience auprès d'adolescents suicidaires : une étude exploratoire. *Santé mentale au Québec*, 31(1), 145-168. <https://doi.org/10.7202/013690ar>
38. Santé mentale en milieu scolaire Ontario. (2022). *Outil d'aide à la décision en matière de santé mentale en milieu scolaire : Initiatives liés au soutien par les pairs*. <https://smho-smso.ca/wp-content/uploads/2022/10/SMS-ON-Outil-d-aide-a-la-decision-en-matiere-de-sante-mentale-en-milieu-scolaire-Initiatives-liees-au-soutien-par-les-pairs.pdf>
39. Iyer, S.N. et Mireault, C. (2018). *Soutien par les pairs aux jeunes : accessibilité, engagement et accent sur le rétablissement. Lignes directrices sur la conception et la prestation des services de soutien par les pairs pour les jeunes dans le cadre des services de santé mentale aux jeunes*. ACCESS Esprits ouverts. https://accessopenminds.ca/wp-content/uploads/dlm_uploads/2018/08/ACCESS-Esprits-ouverts-Soutien-par-les-pairs-aux-jeunes-FR-vers20180723.pdf
40. Sunderland, K. et Mishkin, W. (2013). *Lignes directrices relatives au soutien par les pairs – Pratique et formation*. Commission de la santé mentale du Canada.
https://www.mentalhealthcommission.ca/wp-content/uploads/drupal/2018-06/peer_support_guidelines_fr.pdf
41. Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. (2022a). *La pair-aidance pour les jeunes au secondaire*. https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/professionnels/DRSP/sujets-az/SanteMentale/Pair-aidance_fascicule.pdf
42. Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. (2022b). *La pair-aidance en milieu scolaire secondaire : annexe*. https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/professionnels/DRSP/sujets-az/SanteMentale/Pair-aidance_annexe.pdf
43. Street, C. et Herts, B. (2005). *Putting participation into practice: A guide for practitioners working in services to promote the mental health and well-being of children and young people*. YoungMinds.
https://childhub.org/sites/default/files/library/attachments/ppp_participation.pdf
44. Rodriguez del Barrio, L., Pelletier, J.-F., Bordet, J., Bouchard, M. et Hot, A. (2020). *Une véritable Aire ouverte : la pair-aidance pour rejoindre, comprendre et soutenir les jeunes*. Série Carnet synthèse no 15 (numéro spécial Aire ouverte). Centre de recherche et de partage des savoirs InterActions du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal. https://centreinteractions.ca/wp-content/uploads/2021/06/CS_pair_aidance_f.pdf
45. Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2015). *Programme national de santé publique 2015-2025 : pour améliorer la santé de la population du Québec* (publication no 978-2-550-73813-8-PDF). Gouvernement du Québec.
<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2015/15-216-01W.pdf>
46. Gouvernement du Québec. (2024, 24 avril). *À propos d'ÉKIP : Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes*. <https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/ressources-outils-reseau-scolaire/sante-bien-etre-jeunes/ekip/a-propos>
47. Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario. (2016). *Allo. Trousse à outils de l'initiative Jeunes champions en matière de la santé mentale et des dépendances*. https://jcsmd.rnao.ca/sites/default/files/2018-02/RNAO-YouthGuide-Book-Final-FRE_LR.pdf

48. Santé Publique Ottawa. (2019). *Connexions Jeunesse Ottawa– Guide de mise en oeuvre, Trousse pour la mise en oeuvre du programme d'entraide par les pairs* Connexions Jeunesse Ottawa.
https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/resourcesGeneral/YCO_Implementation_Guide_fr_accessible.pdf
49. Helenius, J., Kilpiäinen, L., Pihlaja, K., Snellman-Aittola, M., Suomalainen, S., Rahja, R. et Tanttu, U. (2020). *Setting up peer support program in school: A step-by-step guide*. The Mannerheim League for Child Welfare.
https://cdn.mll.fi/prod/2021/01/30232646/mll_tukioppilastoiminnan_opas_2020_eng_netisivuille.pdf
50. Jack.org. (2024). <https://jack.org/Home>
51. Garringer, M. et MacRae, P. (2008). *Building effective peer mentoring programs in schools: An introductory guide*. The Mentoring Resource Center in cooperation with the U.S. Department of Education, Office of Safe and Drug-Free Schools.
<https://educationnorthwest.org/sites/default/files/building-effective-peer-mentoring-programs-intro-guide.pdf>
52. National Institute for Health and Care Excellence. (2022, July). *Social, emotional and mental wellbeing in primary and secondary education* (publication no 978-1-4731-4634-1).
<https://www.nice.org.uk/guidance/ng223/resources/social-emotional-and-mental-wellbeing-in-primary-and-secondary-education-pdf-66143833987525>
53. Beaulac, S., Charest, I., Daigle, C., Dupras, M., Jean, C., Marzinotto, L., Ouellet, L., Paradis, H. et Piché, C. (2012). *Guide pour soutenir une transition scolaire de qualité vers le secondaire*. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. https://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/education/adaptation-scolaire-services-comp/Guide_SoutenirTransitionScolaireQualiteVersSec.pdf
54. Abdourahman Ali, D. et Paquette, D. (2019, 27-29 novembre). *La transition du primaire vers le secondaire: une période clé pour promouvoir la santé mentale des jeunes* [communication par affiche]. 23^e Journées annuelles de santé publique, Montréal, QC, Canada.
https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/jasp/comm_affichees/31_transition_primaire_secondaire_nc.pdf
55. Brady, B., Dolan, P. et Canavan, J. (2014). What added value does peer support bring? Insights from principals and teachers on the utility and challenges of a school-based mentoring programme. *Pastoral Care in Education*, 32(4), 241–250. <https://doi.org/10.1080/02643944.2014.960532>
56. Ulmanen, S., Tikkanen, L. et Pyhältö, K. (2024). Sense of relatedness and study engagement as mediators between students' peer support and life satisfaction. *European Journal of Psychology of Education*, 39, 2603-2617.
<https://doi.org/10.1007/s10212-024-00858-x>
57. Laurendeau, M-C., Perreault, R. et Allard, M. (1993). *Les jeunes et l'entraide : guide d'implantation d'un programme de soutien entre pairs chez les jeunes de 12 à 16 ans* (publication no ISBN-2-550-21867-1). Gouvernement du Québec, ministère de la Santé et des Services sociaux.
58. Aldridge, J. M. et McChesney, K. (2018). The relationships between school climate and adolescent mental health and wellbeing: A systematic literature review. *International Journal of Educational Research*, 88, 121-145.
<https://doi.org/10.1016/j.ijer.2018.01.012>
59. Palluy, J., Arcand, L., Choinière, C., Martin, C. et Roberge, M-C. (2010). *Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire. Synthèse de recommandations* (publication no 978-2-550-58308-0-PDF). Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/publications/1065>
60. Cartwright, N. (2005). Setting up and sustaining peer support systems in a range of schools over 20 years. *Pastoral Care in Education*, 23(2), 45–50. <https://doi.org/10.1111/j.0264-3944.2005.00332.x>
61. Leduc, J. (2008). *Les programmes de pairs aidant (PPA) pour les jeunes en milieu scolaire: une revue des évaluations de programmes existants et une présentation des facteurs favorables et nuisibles à leur implantation*. [Essai, Université de Sherbrooke]. <https://savoirs.usherbrooke.ca/handle/11143/8985>
62. Vincent, C. (2000). *Facteurs d'implantation et de maintien des programmes d'aide par les pairs : perspectives d'intervenants adultes* [mémoire de maîtrise, Université de Sherbrooke]. Savoirs UdeS.
https://savoirs.usherbrooke.ca/bitstream/handle/11143/3240/Vincent_Carole_MSc_2000.pdf?sequence=3&isAllo wed=y
63. Theodosiou, L. et Glick, O. (2020). *Peer support models for children and young people with mental health problems*. https://www.centreformentalhealth.org.uk/wp-content/uploads/2020/11/CentreforMentalHealth_PeerSupport_CYP_0.pdf
64. Cowie, H., Naylor, P., Talamelli, L., Chauhan, P. et Smith, P. K. (2002). Knowledge, use of and attitudes towards peer support: A 2-year follow-up to the Prince's Trust survey. *Journal of adolescence*, 25(5), 453-467.
<https://doi.org/10.1006/jado.2002.0498>

65. Tel-jeunes. (s.d.). *Implantation d'un programme d'entraide par les pairs à l'intention des membres du personnel scolaire*. <https://teljeunes.com/api/assets/tel-jeunes-cms/4edaef9e-3a0e-4308-9f42-8e1ad522d9b5/1-guide-implantation-vf.pdf>
66. Hurst, T. (2001). An evaluation of an anti-bullying peer support programme in a (british) secondary school. *Pastoral Care in Education*, 19(2), 10–14. <https://doi.org/10.1111/1468-0122.00193>
67. Gouvernement du Québec. (2023, 25 avril). *Actions intégrées favorisant la santé, le bien-être et la réussite éducative des jeunes*. <https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/ressources-outils-reseau-scolaire/sante-bien-etre-jeunes/ekip/actions-integrees-favorisant-la-sante-le-bien-etre-et-la-reussite-educative-des-jeunes>
68. Cowie, H. (1999). Peers helping peers: Interventions, initiatives and insights. *Journal of Adolescence*, 22(4), 433–436. <https://doi.org/10.1006/jado.1999.0237>
69. East-Richard, C. et Cellard, C. (2020). Pair-aidance à l'adolescence. Dans N. Franck et C. Cellard (dir.), *Pair-aidance en santé mentale: une entraide professionnalisée* (p. 163-171). Elsevier Masson. https://www.elsevier-masson.fr/media/s3/France/Download/Franck477119_14.pdf
70. Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2024, 3 octobre). *Entente de complémentarité des services MEES-MSSS et approche École en santé*. <https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/jeunesse/entente-de-complementarite-des-services-mels-msss-et-approche-ecole-en-sante/>
71. Gouvernement du Québec. (2024, 20 mars). *Compétences à développer chez les jeunes du préscolaire à la 5^e secondaire*. <https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/ressources-outils-reseau-scolaire/sante-bien-etre-jeunes/ekip/competences-a-developper-chez-les-jeunes-du-prescolaire-a-la-5e-secondaire>
72. Institut national de santé publique du Québec. (s.d.). *Glossaire*. <https://www.inspq.qc.ca/evaluation-et-gestion-des-risques/la-gestion-des-risques-en-sante-publique-au-quebec-cadre-de-reference/glossaire>

