

Intervenir en promotion et en prévention en contexte scolaire

DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE, MARS 2024



Cette fiche est destinée aux intervenants et intervenantes de l'approche École en santé (AÉS) et vise à les outiller dans leur travail de promotion-prévention en contexte scolaire. Il ne s'agit pas d'une recension exhaustive de tout ce qui peut être réalisé ou proposé aux écoles dans le cadre de l'AÉS par rapport à la thématique ciblée.



Pourquoi ?

Avoir une santé mentale positive, c'est d'abord se sentir bien. Se sentir bien pour interagir positivement avec les autres, gérer ses émotions, faire ses travaux scolaires ou ses autres tâches et affronter les défis de la vie. Saviez-vous que le bien-être des jeunes est directement lié à leur persévérance scolaire et leur réussite éducative ? D'ailleurs, tous les milieux scolaires doivent prioriser le bien-être des jeunes dans leur Plan d'engagement vers la réussite (PEVR) pour 2023-2027.

Les bases d'une bonne santé mentale se construisent dès l'enfance, puis à l'adolescence et tout au long de la vie adulte. Plus les jeunes auront une santé mentale positive, plus elles et ils seront en mesure de réussir à l'école et d'avoir des assises solides pour se bâtir un avenir prometteur.

Il est normal de vivre des hauts et des bas. Stress, colère, découragement et tristesse font aussi partie de la vie ! Comment accompagner les jeunes à se construire une santé mentale positive ? D'abord, en les amenant à acquérir des compétences personnelles et sociales qui leur seront utiles toute leur vie. Puis, en leur permettant de se développer dans des milieux sains et inclusifs, tant à l'école qu'à la maison et dans les autres milieux.



Comment ?

La résilience

La résilience est la pierre angulaire d'une santé mentale positive. Faire preuve de résilience, c'est avoir les ressources personnelles et sociales suffisantes pour accepter et surmonter les difficultés tout en gardant un équilibre. Résilience et développement des compétences personnelles et sociales sont donc interreliés.

En grandissant dans des milieux sains et inclusifs, les jeunes pourront développer leurs compétences et par conséquent, leur résilience. Les milieux sains et inclusifs sont des milieux dans lesquels les jeunes ressentent un sentiment d'appartenance, un soutien social positif et dans lesquels ils se sentent acceptés et en sécurité. Ce sont aussi des milieux où les jeunes apprennent, expérimentent, font des erreurs et en sortent grandis; ce qui leur permet de développer une bonne estime de soi. Il est donc important de mettre en place des actions afin que les milieux scolaires et familiaux soient des environnements les plus sains et inclusifs possibles.

Les compétences personnelles et sociales font notamment référence à :

- ✓ La connaissance de soi;
- ✓ La gestion des émotions;
- ✓ La gestion des influences sociales;
- ✓ L'adoption de comportements prosociaux;
- ✓ La demande d'aide;
- ✓ Le choix éclairé en matière d'habitudes de vie;
- ✓ L'engagement social.



Pour en savoir plus sur les pratiques recommandées, consultez les [conditions d'efficacité du référent EKIP](#) et les conseils spécifiques pour la thématique « Santé mentale ». Consultez également les [conseils généraux pour les interventions de santé et de bien-être en contexte scolaire](#).



Quoi faire ?

Plusieurs actions peuvent être proposées afin de promouvoir la santé mentale chez les jeunes. Voici quelques exemples :

P = primaire, S = secondaire

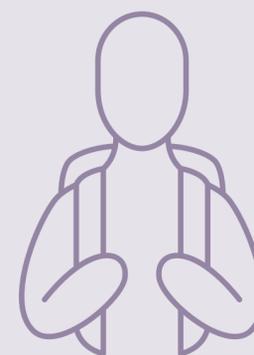
En lien avec l'environnement scolaire

- ✓ Proposer la création d'un comité de promotion du bien-être et y participer avec des membres du personnel et des jeunes afin de choisir et mener différentes actions de bien-être dans le milieu scolaire durant l'année scolaire (P,S).
- ✓ Sensibiliser les milieux à l'importance de rendre accessible une panoplie d'activités (artistiques, culturelles et sportives) pour rejoindre l'ensemble des jeunes. Proposer du soutien pour évaluer les besoins des jeunes et mettre en œuvre les activités, par exemple :
 - Réaliser un sondage auprès des jeunes;
 - Proposer de créer un comité d'élèves avec une personne de l'équipe-école pour impliquer les jeunes dans le choix et la réalisation d'activités;
 - Informer des ressources disponibles pour des activités en plein air;
 - Faire des liens avec des organismes de la communauté qui pourraient offrir des activités. (P,S).
- ✓ Sensibiliser les milieux scolaires à l'importance de créer des environnements sécurisants, positifs et bienveillants . Faire des propositions, par exemple :
 - Coins calmes, éclairage et musique douce;
 - Accès à des objets sensoriels;
 - Temps de pause;
 - Activités pour renforcer le lien entre le personnel et les élèves ainsi que le sentiment d'appartenance à l'école. (P, S).



Auprès des jeunes

- ✓ Informer les milieux scolaires des programmes existants et répondants aux meilleures pratiques pour développer différentes compétences chez les jeunes, comme Hors Piste (P,S) et Vers le Pacifique (P), puis en soutenir l'implantation et la mise en œuvre (selon le programme);
- ✓ Informer les milieux des activités clés en main existantes qui permettent de développer différentes compétences personnelles et sociales (P,S);
- ✓ Faire la promotion des services d'aide auprès des jeunes, comme des kiosques dans l'école et la diffusion de matériel promotionnel de campagnes de sensibilisation (ex. : prévention du suicide, Mouvement santé mentale Québec). (P,S);
- ✓ Sensibiliser les milieux scolaires à l'importance des 1re, 2e et 3e transitions et des programmes et collaborations possibles :
 - Pour la 1re transition (entrée à la maternelle), expliquer la démarche Mon portrait et s'inspirer des recommandations du Cadre de référence Montérégie pour soutenir une première transition.;
 - Pour la transition du primaire au secondaire (2e transition), faciliter des actions telles que : proposer la visite de la nouvelle école, proposer le programme Détresse et progresse et soutenir sa mise en œuvre, informer des activités clés en main disponibles (ex. : Adap-t), soutenir le jumelage d'élèves, offrir une formation à l'équipe-école sur la transition scolaire, suggérer des envois aux parents et au personnel scolaire sur le sujet;
 - Pour la transition postsecondaire (3e transition), promouvoir les modalités pour soutenir les jeunes dont le Répertoire des 125 activités et initiatives facilitant les transitions postsecondaires en Montérégie. (P, S).
- ✓ Former et soutenir les membres de l'équipe-école à intervenir selon l'approche positive ou bienveillante où les adultes deviennent des modèles positifs pour les jeunes (P,S);
- ✓ Sensibiliser le personnel enseignant à offrir de la pédagogie en plein air et les encourager à faire une demande à leur direction en ce sens (P,S);





Comment impliquer les parents ?

Impliquer les parents dans le cheminement scolaire de leur jeune est lié à de nombreux impacts positifs, dont un meilleur développement socio-émotionnel et une plus grande persévérance scolaire. Voici quelques exemples d'actions pour favoriser leur implication :

- ✓ Suggérer aux milieux scolaires d'organiser des activités où les parents sont invités (ex. : gala, présentation de réalisations des jeunes, accueil en début d'année scolaire);
- ✓ Sensibiliser les parents aux stratégies éducatives gagnantes auprès de leur jeune (ex. : en donnant la formation Hors Piste volet parents ou en faisant la promotion du site En mode ado);
- ✓ Informer les parents sur les activités qui favorisent tant leur bien-être que celui de leurs enfants, et qui sont offertes dans la communauté;
- ✓ Sensibiliser les milieux scolaires à l'importance d'entretenir un contact régulier entre la personne enseignante et les parents pour les informer des efforts de l'enfant, de ses réalisations et des projets en cours (pas uniquement lors de difficultés);
- ✓ Amener les milieux scolaires à développer le réflexe de solliciter l'avis des parents pour les décisions à prendre concernant leur jeune, mais aussi en lien avec l'amélioration de l'environnement scolaire.



Comment impliquer la communauté ?

Plus les jeunes auront accès à des personnes et milieux positifs et bienveillants, plus elles et ils vivront d'expériences stimulantes leur permettant de croître. En cas de besoin, les jeunes auront aussi plus de personnes de confiance vers qui se tourner. Voici quelques idées :

- ✓ Inviter des organismes communautaires en jeunesse (ex. : maisons des jeunes, carrefour jeunesse emploi, organisme en prévention des dépendances) à tenir des activités dans l'école;
- ✓ Faire un partenariat avec la municipalité pour l'accès gratuit ou à faible coût à des activités, de l'équipement et des locaux (ex. : piscine, bibliothèque, gymnase, jardins collectifs);
- ✓ Faire un projet de rencontres entre les jeunes et les aînés de la communauté.

Le fait de collaborer avec les partenaires de la communauté dans le déploiement des actions de promotion-prévention permet non seulement l'adoption d'une vision commune en ce qui concerne les pratiques recommandées, mais également une offre concertée aux milieux scolaires et une continuité des messages envoyés aux jeunes.



Références

Desbiens, N., Lévesque, J. et Olivier, É. (2020). *La collaboration et l'établissement d'un partenariat-école-famille-communauté*. Dans L. Massé, N. Desbiens et C. Lanaris (dir.), *Les troubles du comportement à l'école* (3e éd., p. 123-138). Chenelière Éducation

Gouvernement du Québec (2023, 25 avril). *EKIP : santé, bien-être et réussite éducative des jeunes*. <https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/sante-bien-etre-jeunes/ekip/actions-integrees-favorisant-la-sante-le-bien-etre-et-la-reussite-educative-des-jeunes#c42252>

Institut de la Statistique du Québec (2021). *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*. Zoom Santé, Numéro 69, Septembre 2021.

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. Institut national de santé publique. <https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/1971790>