

Promotion de la santé mentale dans les écoles

Soutenez la PROMOTION
DE LA SANTÉ MENTALE
dans les écoles du Manitoba



Enfants en santé Manitoba
Les enfants et les familles d'abord

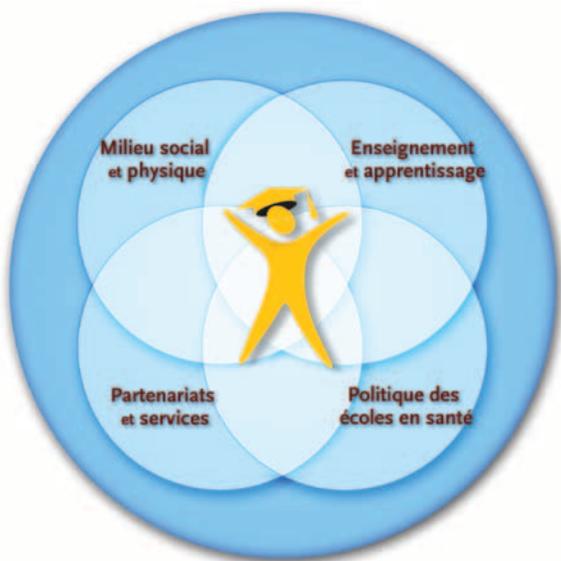
Manitoba 

Approche globale de la santé en milieu scolaire*

L'initiative Écoles en santé repose sur une approche globale de la santé en milieu scolaire. Cette approche constitue un cadre reconnu à l'échelle internationale qui vise à appuyer les améliorations apportées aux résultats scolaires des élèves tout en tenant compte de la santé dans les écoles d'une manière planifiée, intégrée et holistique. Elle aide les éducateurs, les professionnels de la santé, le personnel scolaire, les élèves et autres intervenants à collaborer pour faire en sorte que les écoles soient le meilleur endroit où apprendre, travailler et jouer. Sa portée ne se borne pas à la salle de classe – elle s'étend à l'ensemble du milieu scolaire en proposant des interventions dans quatre secteurs distincts mais reliés, qui établissent des bases solides pour l'aménagement d'écoles en santé :

- le milieu social et physique
- l'enseignement et l'apprentissage
- les partenariats et les services
- la politique d'écoles en santé

Prendre des mesures dans les quatre secteurs clés de cette approche, plutôt que dans un seul, est une façon de travailler de façon holistique, c'est-à-dire à une échelle globale, ce qui renforce l'impact des initiatives en faveur d'écoles en santé. Par conséquent, les élèves sont davantage en mesure de réaliser leur plein potentiel en tant qu'apprenants et membres productifs et en santé de leur collectivité.



Les élèves en bonne santé apprennent mieux

Il y a interdépendance entre la santé et l'éducation : en effet, les élèves en bonne santé apprennent mieux. Selon les travaux de recherche, l'approche globale de la santé en milieu scolaire est un moyen efficace d'établir cette corrélation qui améliore à la fois la santé et les résultats scolaires en plus d'inciter à l'adoption de comportements sains pour toute la vie. Dans la salle de classe, elle contribue à l'amélioration des résultats scolaires et peut se traduire par une diminution des problèmes de comportement. Dans l'ensemble du milieu scolaire, elle aide les élèves à acquérir les habiletés nécessaires pour être en bonne santé toute la vie sur les plans physique et émotionnel. Cela risque peut-être de représenter du travail supplémentaire mais en fait, ça n'en est pas. C'est seulement une façon différente de travailler qui fera bientôt partie du quotidien.

* www.jcsh-cces.ca/index.php/accueil

Qu'est-ce que la santé mentale?

Selon l'Agence de la santé publique du Canada, « la santé mentale est la capacité qu'a chacun d'entre nous de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés. Il s'agit d'un sentiment positif de bien-être émotionnel et spirituel qui respecte l'importance de la culture, de l'équité, de la justice sociale, des interactions et de la dignité personnelle ».

Qu'est-ce que la promotion de la santé mentale?

Promouvoir la santé mentale consiste à créer des milieux qui favorisent et entretiennent la santé mentale positive pour tous. Les activités et interventions dans ce domaine sont conçues pour renforcer les facteurs de protection et limiter les facteurs de risque (individuels, d'origine familiale, de nature environnementale et économique). Les écoles sont un endroit idéal pour promouvoir la santé mentale parmi les jeunes et les adolescents, puisqu'elles permettent d'atteindre de grands groupes d'enfants pendant leurs années de formation, c'est-à-dire tout au long de leur développement sur les plans cognitif, émotionnel et comportemental.

Les programmes scolaires de promotion de la santé mentale les plus efficaces sont de nature globale et visent divers résultats sur la santé, s'appliquent à l'école dans son ensemble, mettent

l'accent sur l'acquisition d'habiletés personnelles, incluent les parents et l'ensemble de la collectivité, et leur mise en oeuvre s'étale sur une certaine période de temps.

Selon les travaux de recherche, les programmes scolaires de promotion de la santé mentale :

- accroissent le bien-être mental;
- améliorent la régulation des émotions;
- améliorent les habiletés d'adaptation et de résolution de problèmes;
- accroissent l'engagement, le rendement et l'assiduité;
- améliorent l'empathie et le respect de la diversité;
- diminuent l'intimidation et l'agressivité.

Il est largement prouvé que les programmes scolaires institués dans les écoles élémentaires, intermédiaires et secondaires peuvent avoir une influence sur la santé mentale positive et diminuer les facteurs de risque ainsi que les problèmes émotionnels et comportementaux grâce à un apprentissage socio-affectif et à des interventions écologiques (Organisation mondiale de la santé, 2004).



Promotion de la santé mentale à l'école*



Milieu social et physique	<ul style="list-style-type: none">• Autoriser et encourager les élèves à participer à la prise de décisions.• Créer une atmosphère où règnent la confiance, la tolérance, la coopération et l'empathie.• Créer un environnement accueillant et axé sur les élèves (ex. canapés, plantes, affichage de travaux artistiques des élèves, citations et photos).• Mettre en évidence les réalisations et l'unité des élèves.• Concevoir des locaux de façon que les élèves puissent accéder aux installations, y évoluer et participer pleinement aux activités d'apprentissage.
Enseignement et apprentissage	<ul style="list-style-type: none">• Faire en sorte que les élèves comprennent et apprécient davantage la diversité.• Incorporer des thèmes culturels dans les pratiques et activités pédagogiques.• Donner aux élèves l'occasion d'apprendre et de pratiquer les habiletés sociales.• Répondre aux préférences et besoins individuels en matière d'apprentissage.• Encourager l'autonomie en limitant le contrôle, en écoutant et en valorisant les points de vue des élèves.
Politique des écoles en santé	<ul style="list-style-type: none">• Prévoir des formules de rechange aux politiques de tolérance zéro qui favorisent les liens avec l'école et le rétablissement.• Veiller à ce que tous les élèves et tous les membres du personnel assument leurs responsabilités et montrent l'exemple en matière de comportement respectueux.• Adopter des politiques qui contribuent à la sécurité physique et émotionnelle de tous les élèves.• S'adapter aux besoins de tous les élèves, y compris des élèves atypiques, en matière d'apprentissage et de développement social.• Offrir un perfectionnement professionnel continu en matière de santé mentale positive.• Former un comité d'Écoles en santé chargé d'élaborer une politique dans ce domaine, avec notamment des sujets prioritaires en matière de santé comme la santé mentale positive (pour d'autres sujets, consulter le site www.manitoba.ca/healthyschools/index.fr.html).
Partenariats et services	<ul style="list-style-type: none">• Communiquer avec les parents au sujet des problèmes d'apprentissage de l'élève.• Collaborer avec les familles pour entreprendre des initiatives visant l'amélioration de l'école et l'apprentissage.• Adopter une politique favorisant la collaboration avec les organismes communautaires et gouvernementaux.• Donner des occasions de participer à des comités ou des groupes d'action scolaires.

* www.jcsh-cces.ca/index.php/accueil

Résilience

Encourager et améliorer la résilience est l'un des éléments essentiels de la promotion de la santé mentale positive. La résilience est l'aptitude à « se remettre » de difficultés, de déceptions et d'événements stressants. Aider les enfants à apprendre à gérer les hauts et les bas inévitables de la vie et à acquérir des habiletés d'adaptation renforce leur bien-être mental à l'âge adulte. Les enfants résilients possèdent une bonne image d'eux-mêmes, font confiance aux autres et sont généralement optimistes pour l'avenir. Les programmes scolaires qui mettent l'accent sur l'amélioration des habiletés sociales, la culture affective et la résolution de problèmes contribuent à l'acquisition de la résilience.



Comment les écoles peuvent-elles intégrer la promotion de la santé mentale?*

Un grand nombre d'écoles intègrent déjà la promotion et la planification de la santé mentale dans leurs activités et programmes scolaires actuels. Cependant, cela se produit peut-être de façon ponctuelle ou improvisée. Les milieux qui font la promotion de la santé mentale sont sécuritaires, inclusifs et ils favorisent l'autonomisation. Les écoles peuvent intégrer la santé mentale dans leurs activités courantes :

- en considérant l'intégration de la promotion de la santé (notamment de la santé mentale) comme domaine prioritaire dans les processus de planification stratégique;
- en discutant la promotion de la santé mentale dans le cadre des réunions de l'équipe chargée du bien-être à l'école et en étudiant les possibilités d'intégrer l'enseignement et l'apprentissage de la santé mentale dans les différentes matières scolaires;
- en élaborant des plans de leçon et en enseignant des programmes d'études qui relient la santé mentale à d'autres activités du domaine de la santé. Cela peut consister par exemple à :
 - discuter les façons dont l'activité physique et une saine alimentation influent sur la santé mentale;
 - souligner le lien entre la maladie mentale et la consommation de drogues, notamment la consommation de cannabis;
 - discuter le lien qui existe entre l'image corporelle et la santé mentale;
- en examinant la santé mentale dans le contexte de la promotion des relations positives et respectueuses. Cela peut inclure notamment l'examen des effets négatifs de l'intimidation et de la cyberintimidation sur la santé mentale. Des matières comme l'art dramatique et le français peuvent permettre aux élèves de mettre en scène des thèmes reliés à la santé mentale ou bien de regarder des présentations, de lire ou d'écrire sur ce sujet;
- en faisant la promotion de la santé mentale positive à l'aide d'activités sportives inclusives qui favorisent le travail d'équipe, l'établissement de nouvelles relations ainsi que l'activité physique.

* www.education.vic.gov.au/school/principals/
(en anglais seulement)

Que faire?

La promotion de la santé mentale ne consiste pas à planifier une série d'activités individuelles n'ayant aucun rapport les unes avec les autres. Pour être efficaces, les activités de promotion de la santé mentale doivent s'ajouter à d'autres activités dans ce domaine et faire partie d'un cadre stratégique plus vaste. Il faut que les élèves et les autres personnes comprennent le but de toute activité prévue. Dans le contexte de la promotion de la santé mentale, il est possible d'envisager les activités et programmes suivants :

Créer un sentiment d'appartenance à la communauté*

Organisez une discussion en classe sur le caractère unique de chaque élève, enseignant et employé de l'école. Chaque classe de l'école se voit remettre une chaîne de silhouettes de poupées découpées dans du papier. Vous pouvez demander à chaque enfant de faire appel à son imagination et de décorer une image d'elle-même ou de lui-même. Lorsque les élèves de toutes les classes ont terminé la décoration de leurs poupées, vous pouvez relier toutes les chaînes et n'en former qu'une seule que vous accrochez aux murs de l'école. N'oubliez pas d'inclure également tous les membres du personnel scolaire! Il s'agit là d'une façon de rappeler visuellement aux élèves, aux enseignants, aux familles et aux visiteurs que l'école est composée de nombreux individus qui sont tous uniques et précieux.



Créer des prix reconnaissant les « bâtisseurs communautaires »*

Un prix de bâtisseur communautaire est décerné à un élève de chaque niveau scolaire pour montrer que cette personne a le souci des autres et cherche à les inclure. Ce prix vise à souligner les activités d'élèves qui, de par leurs actions, contribuent à la vie communautaire. Tout au long de l'année, les enseignants observent les activités des élèves qui se montrent responsables et respectueux des autres dans des groupes. Leurs actions et initiatives à titre de bâtisseurs ou aidants communautaires bénévoles peuvent se dérouler à l'école ou dans la collectivité au sens large.

Créer un programme de mentorat scolaire ou communautaire

Mettez les élèves en communication avec des mentors de l'école ou de la collectivité qui possèdent des connaissances ou des compétences spécialisées dans les domaines d'intérêt des élèves ou dans ceux qui représentent leurs points forts.

Organiser des activités intergénérationnelles

Planifier des activités qui rassemblent les enfants ou adolescents et les aînés dans des contextes scolaires ou communautaires. Ces types d'activités profitent autant aux enfants qu'aux aînés sur le plan de la santé mentale. Établissez des partenariats avec des organisations d'aînés, des foyers de soins personnels et autres organismes pour étudier ensemble l'activité qui répondra le mieux aux besoins de tous.

Autres idées :

- Organisez à l'échelle de l'école une activité encourageant les « bonnes actions » (Pay It Forward).
- Demandez aux élèves de concevoir des peintures murales ou des affiches sur le thème de la santé mentale positive.
- Organisez une semaine de la santé mentale avec diverses activités illustrant les différents aspects de la santé mentale.

* www.kidsmatter.edu.au/primary/states-and-territories/qld/school-stories
(en anglais seulement)

Étude de cas

L'étude de cas suivante présente un scénario qui peut se produire à l'école ainsi que des stratégies de promotion de la santé mentale qu'il est possible d'adopter dans le contexte de l'école.

L'école présecondaire Martin Pêcheur est située dans un milieu urbain et compte environ 200 élèves. L'administration de l'école s'inquiète de l'augmentation des cas d'intimidation axée sur le poids de la victime. Les victimes de ce genre d'intimidation et leurs parents signalent que les moqueries et le harcèlement sont constants à propos de la taille et de la forme corporelle des enfants. Plusieurs enfants indiquent que les moqueries sont pires pendant les cours d'éducation physique. Certains mentionnent aussi qu'ils sont gênés quand on leur demande de se faire peser ou de faire mesurer leur taux de graisse corporelle dans le cadre du programme d'éducation physique. Certains d'entre eux finissent par craindre d'aller à l'école et par ne pas vouloir aller en cours d'éducation physique. Qu'est-ce qui peut aider?

- Promouvoir à l'école le respect de la diversité des tailles et des formes corporelles. L'instauration à l'école d'une culture respectueuse du corps exige que tout le monde prenne part à la promotion de messages axés sur une image corporelle positive, quels que soient le poids ou la forme du corps.
- Faire en sorte que les politiques ou pratiques de lutte contre l'intimidation visent l'intimidation et les moqueries axées sur le poids.
- Faire en sorte que, dans la salle de classe ou dans les couloirs, les photos et autres images d'enfants ou d'adultes reflètent tous les types corporels de façon positive.
- Veiller à ce que les adultes n'associent pas l'activité physique à la minceur ou à la perte de poids. L'activité physique saine et divertissante s'adresse à tous les enfants de n'importe quelle taille et de n'importe quelle forme.
- Enseigner la puberté et les changements du corps en tenant compte de l'âge des élèves et en mentionnant notamment les poussées de croissance (en poids et en taille); normaliser ces changements et aider les enfants à se sentir plus à l'aise avec la diversité des tailles.
- Toute mesure corporelle, que ce soit en cours d'éducation physique ou dans d'autres cours, pousse les enfants à faire des comparaisons qui peuvent avoir des répercussions négatives immédiates et à long terme sur l'image corporelle d'un enfant. Plutôt que de peser ou de mesurer, il est important de créer un environnement sain qui aide les enfants de formes et de tailles diverses à se sentir suffisamment en sécurité pour participer et pour s'amuser.
- Faire en sorte que les activités physiques n'entraînent pas l'exclusion des enfants qui sont plus corpulents ou moins athlétiques. Par exemple :
 - Éviter les jeux qui éliminent les enfants ou bien trouver un moyen de les remettre rapidement dans le jeu.
 - Prévoir des pauses énergétiques divertissantes et actives dans la salle de classe.
 - Récompenser le groupe avec du temps de récréation supplémentaire ou une excursion à pied au lieu d'aliments ou d'une vidéo.



Trousse de la santé mentale positive du Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé (CCES)*

La Trousse de la santé mentale positive (SMP) a été conçue pour promouvoir les perspectives et les pratiques de la santé mentale positive dans le milieu scolaire. L'utilisation de cette trousse ne représente pas un autre programme ni une autre initiative qui s'ajoute à la charge de travail du personnel ou qui demande une application rigide et structurée. La trousse vise plutôt à faciliter un virage dans la pratique pédagogique en sollicitant l'engagement des écoles et de la collectivité pour favoriser la croissance et le développement des enfants et des adolescents.

La trousse s'inspire de pratiques fondées sur des données probantes et s'accompagne d'un document intitulé *Le milieu scolaire comme terrain propice à la promotion de la santé mentale positive : Meilleures pratiques et perspectives* (CCES 2010). Toutes les références et les citations mentionnées dans la trousse se retrouvent dans la section des ouvrages cités du document sur les meilleures pratiques. Ces pratiques peuvent s'insérer graduellement dans vos routines quotidiennes. Elles s'inspirent d'une approche fondée sur les points forts qui ne se contente pas de traiter les problèmes qui surviennent dans le milieu scolaire. Cette approche reconnaît plutôt que les écoles et les élèves possèdent déjà des points forts et des talents qui ne demandent qu'à être renforcés et à s'épanouir.

En plus d'augmenter le niveau d'engagement des élèves et d'améliorer le rendement scolaire, la promotion de la santé mentale positive permet aussi d'aborder de façon proactive les problèmes interpersonnels notamment de prévenir l'intimidation ainsi que les comportements et attitudes antagonistes. L'application des perspectives et pratiques de la santé mentale positive contribue à la création d'environnements où les jeunes qui vivent des situations personnelles difficiles peuvent bénéficier de formes de soutien, exploiter et renforcer leurs points forts et atteindre un sentiment accru d'autonomie et d'autodétermination.

Il n'est pas nécessaire de mettre en pratique tous les éléments de cette trousse dans l'ordre présenté. Nous vous invitons à prendre le temps de vous familiariser avec le contenu de la trousse, y compris les textes et les montages vidéos. Vous pourrez ainsi déterminer et mettre en oeuvre les sections qui répondent le mieux aux besoins et aux objectifs de votre école. Par la suite, vous pourrez reprendre la trousse afin d'établir de nouvelles priorités et domaines d'action. Nous espérons que cette trousse vous aidera et vous procurera du plaisir!

Visitez les sites suivants pour consulter la Trousse de la santé mentale positive : www.manitoba.ca/healthyschools/index.fr.html ou www.jcsh-cces.ca/index.php/accueil.

Pour plus de renseignements portant sur l'initiative Écoles en santé, visitez :
www.gov.mb.ca/healthyschools/index.fr.html



* www.jcsh-cces.ca/index.php/accueil