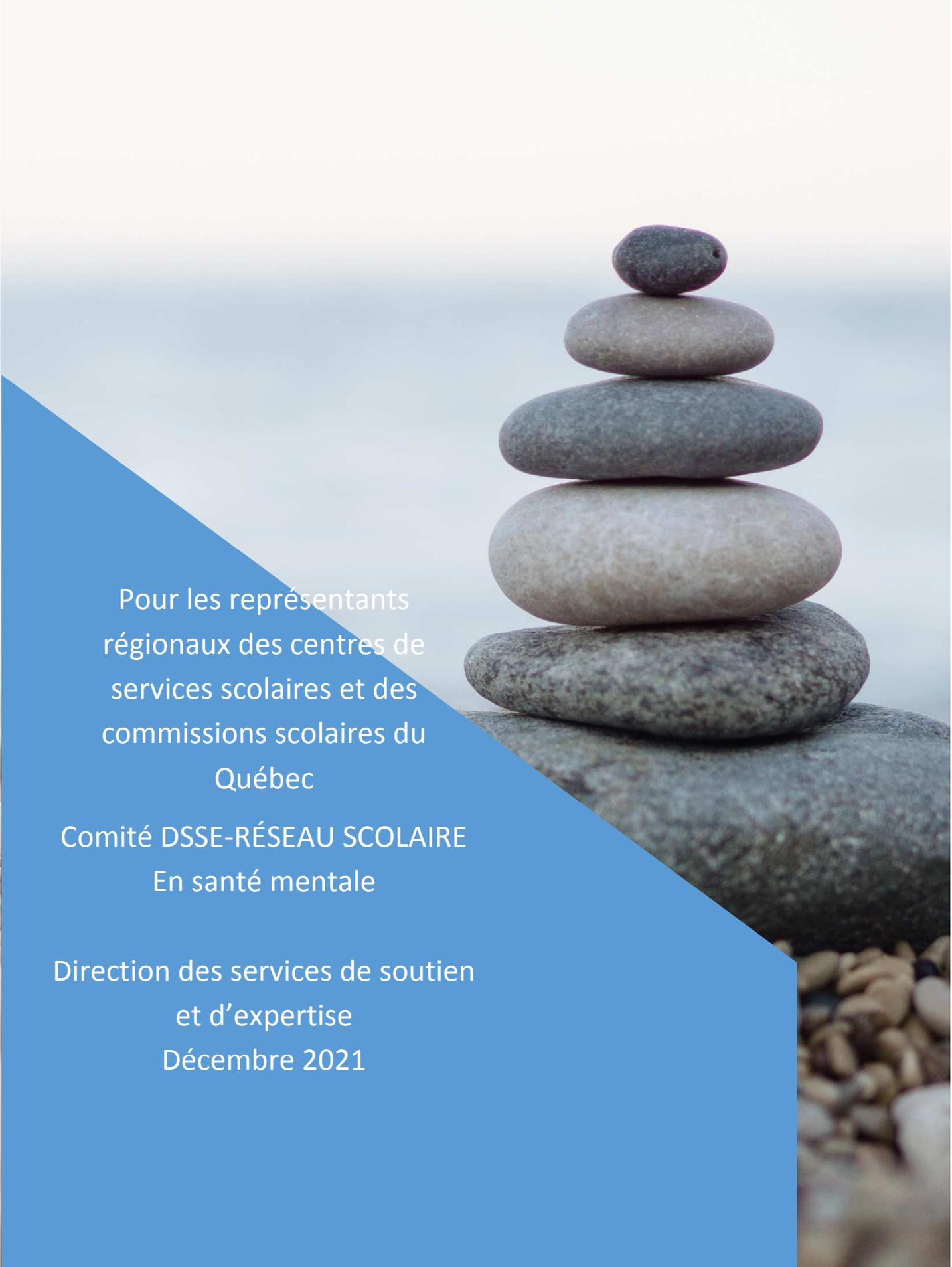


Rapport du comité de travail sur la santé mentale à l'école



Pour les représentants
régionaux des centres de
services scolaires et des
commissions scolaires du
Québec

Comité DSSE-RÉSEAU SCOLAIRE
En santé mentale

Direction des services de soutien
et d'expertise
Décembre 2021

Table des matières

1. INTRODUCTION	1
2. CONTEXTE, ORIENTATIONS ET INITIATIVES EN COURS	2
2.1. Orientations ministérielles.....	2
2.2. Approche École en santé et référent ÉKIP : santé, bien-être et réussite éducative	3
2.3. Collaboration entre le réseau de la santé et des services sociaux et le réseau de l'éducation	1
2.4. Initiatives du MSSS en matière de santé publique	1
3. RÉSULTAT D'UNE COLLECTE D'INFORMATION VOLONTAIRE : QUELQUES PROGRAMMES DE GESTION DES ÉMOTIONS ET DU STRESS MIS EN PLACE EN MILIEU SCOLAIRE	3
4. PRÉSENTATION DE CERTAINS PROGRAMMES DE PRÉVENTION EN MATIÈRE D'ANXIÉTÉ ET DE STRESS CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS.....	4
5. PISTES POUR GUIDER LA RÉFLEXION ET SOUTENIR LE CHOIX D'ACTIVITÉS DE PROMOTION ET DE PRÉVENTION DE LA SANTÉ MENTALE	9
6. CONCLUSION	11
ANNEXE A : SAVOIRS À DÉVELOPPER LIÉS À LA COMPÉTENCE <i>GESTION DES ÉMOTIONS ET DU STRESS</i> ET À LA THÉMATIQUE <i>SANTÉ MENTALE</i>	12
ANNEXE B : SYNTHÈSE DES PROGRAMMES INTERNATIONAUX ET QUÉBÉCOIS.....	16
ANNEXE C : QUELQUES RESSOURCES	21
BIBLIOGRAPHIE	24

1. INTRODUCTION

La réalisation de ce document s'inscrit dans les travaux menés par la Direction des services de soutien et d'expertise (DSSE) du ministère de l'Éducation du Québec. La DSSE poursuit son mandat de développer l'expertise par la mise en place de comités qui travaillent sur des moyens pour répondre aux problèmes identifiés par un ensemble de représentants régionaux des centres de services scolaires.

Ces comités sont formés de gestionnaires, de professionnels du milieu de l'éducation et d'agents des services régionaux de soutien et d'expertise (ASRSE) en matière d'adaptation scolaire et de climat scolaire, violence et intimidation.

En août 2018, un comité traitant de santé mentale a été mis en place à la demande de gestionnaires du réseau de l'éducation. Le comité avait le mandat d'identifier des pratiques universelles en prévention et de recenser un ensemble de pratiques, de référentiels et de programmes qui s'adressent aux gestionnaires et aux intervenants scolaires.

Le présent document vise à outiller les milieux scolaires afin de soutenir la mise en place d'actions préventives destinées à favoriser le développement d'une santé mentale positive chez l'élève. Pour ce faire, ce document présente :

- un état de situation portant, notamment, sur les orientations gouvernementales en matière de promotion de la santé mentale;
- le résultat d'une collecte d'information volontaire quant aux programmes de gestion des émotions et du stress mis en place en milieu scolaire;
- le référent ÉKIP – santé, bien-être et réussite éducative, qui propose un cadre permettant aux milieux scolaires de déployer des actions de promotion de la santé tout en créant des environnements favorables à la santé et au bien-être des jeunes, en cohérence avec l'approche *École en santé*;
- des programmes québécois de prévention en matière d'anxiété et de stress chez les enfants et les adolescents;
- des pistes pour guider la réflexion et soutenir le choix d'activités de promotion de la santé mentale et de prévention, en cohérence avec les bonnes pratiques et inspirées du référent ÉKIP.

2. CONTEXTE, ORIENTATIONS ET INITIATIVES EN COURS

Le monde de l'éducation est en constante évolution. Au cours des dernières années, les changements sociaux ont accéléré la modernisation de l'éducation qui tend désormais vers une réussite plus globale et inclusive des élèves. Axée sur le développement de leur plein potentiel et non uniquement sur leur performance scolaire, l'école est en mutation et nomme maintenant la réussite éducative comme l'objectif ultime pour chaque élève.

Le Québec n'échappe pas à ce changement de paradigme. Le souci de favoriser les meilleures pratiques éducatives pour atteindre le plein potentiel de chaque élève se trouve au cœur de l'école québécoise. Pour y arriver, le jeune a besoin de développer et de consolider différents facteurs de protection, dont ceux d'ordre affectif. C'est pourquoi la santé mentale et le bien-être font partie des incontournables dont les intervenants scolaires doivent se préoccuper.

Or, les statistiques issues du Conseil supérieur de l'éducation¹ démontrent une augmentation significative des diagnostics de troubles mentaux chez les enfants de moins de 5 ans. Pour les enfants et adolescents âgés de 3 à 19 ans, le trouble du déficit de l'attention et le trouble anxieux sont les plus fréquents. Conséquemment, les manifestations de ces troubles sont de plus en plus présentes dans nos établissements scolaires. Cela concorde avec l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire réalisée en 2016-2017 où l'Institut de la statistique du Québec dresse un portrait de la santé mentale chez les jeunes. À titre d'exemple, le trouble anxieux a presque doublé entre 2010 et 2016, passant de 9 % à 17 % chez les jeunes du secondaire et la proportion de ces jeunes se situant au niveau élevé de détresse psychologique a augmenté depuis 2010-2011 passant de 21 % à 29 %. De plus, la prévalence de l'anxiété s'accroît avec l'âge : on estime qu'environ 21 % des adultes présenteront un trouble anxieux au cours de leur vie (Dumas, 2011). Les conséquences de ces troubles sont importantes et significatives, car elles précèdent parfois de plusieurs années l'apparition d'un trouble panique, d'un trouble dépressif ou de problèmes de consommation (Dumas, 2013).

2.1. Orientations ministérielles

Les orientations du ministère de l'Éducation du Québec (MEQ) en matière de santé mentale s'articulent essentiellement autour de la promotion de la santé globale. Ainsi, plutôt que d'intervenir uniquement en prévention de problèmes spécifiques (problèmes ou troubles de santé mentale, ou dépendance aux substances psychoactives, par exemple), il est recommandé de prévoir des stratégies de promotion de la santé qui auront pour objectifs de :

- renforcer les facteurs de protection chez les élèves, notamment un ensemble de compétences permettant de faire face à l'adversité en utilisant des stratégies d'adaptation saines;
- créer des environnements favorables à une bonne santé globale, en planifiant des actions visant les différents milieux de vie des élèves : école, famille et communauté.

Ces deux volets d'action, déployés simultanément, permettent d'optimiser le renforcement des facteurs de protection chez les élèves. En effet, des apprentissages structurés, portant par exemple sur la gestion des émotions ou la demande d'aide, permettent à l'élève de développer sa résilience et de se préparer à faire face aux défis et aux difficultés de la vie tout en conservant son équilibre. Toutefois, pour soutenir ces apprentissages, les différents milieux de vie de l'élève doivent lui fournir un cadre optimal. Par exemple, un climat scolaire perçu comme étant

¹ La santé mentale des enfants et des adolescents : données statistiques et enquêtes recensées. Document préparatoire pour l'avis du Conseil intitulé provisoirement *Le bien-être de l'enfant à l'école pour le développement de son plein potentiel*. <https://www.cse.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2019/03/2019-03-la-sante-mentale-des-enfants-et-des-adolescents.pdf>

bienveillant, juste, exempt de violence et empreint de soutien et d'entraide soutiendra activement les apprentissages sociaux et émotionnels proposés à l'élève.

La santé et le bien-être font partie des domaines généraux de formation inclus dans le programme de formation de l'école québécoise (PFEQ). En effet, le PFEQ contribue à développer les axes de développement, comme la conscience de soi et de ses besoins fondamentaux, la conscience des conséquences de ses choix personnels, un mode de vie actif et un comportement sécuritaire et certaines compétences transversales, comme actualiser son potentiel, communiquer de façon appropriée, résoudre des problèmes, exercer son jugement critique, exploiter l'information.

2.2. Approche École en santé et référent ÉKIP : santé, bien-être et réussite éducative

L'approche École en santé est une démarche relevant à la fois du MEQ et du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). Cette approche vise à réunir, tant dans le projet éducatif et le plan de réussite de l'école que dans les plans d'action des partenaires, une offre globale et concertée d'interventions intégrées de promotion de la santé et de prévention destinée aux jeunes de l'éducation préscolaire et de l'enseignement primaire et secondaire.

De plus, le Québec s'est doté, depuis 2018, d'un référent sur la santé, le bien-être et la réussite éducative des jeunes. Le référent ÉKIP vient bonifier l'approche École en santé en présentant des moyens efficaces et issus des meilleures pratiques afin d'agir sur les dimensions importantes de la vie des jeunes en soutenant le développement de compétences personnelles et sociales ainsi que la mise en œuvre d'actions pour l'école, la famille et la communauté.

L'un des objectifs d'ÉKIP est de lier davantage les perspectives de l'éducation et de la santé et d'améliorer la compatibilité des actions visant la santé, le bien-être et la réussite éducative des jeunes avec la mission de l'école, son fonctionnement et ses orientations.

Le référent ÉKIP vise à soutenir les actions intégrées de promotion de la santé et de prévention en contexte scolaire. De plus, il mise sur le développement de compétences personnelles et sociales jumelé à la mise en œuvre d'actions dans les milieux (école-famille-communauté) afin d'optimiser le développement global des jeunes.



L'annexe A présente, sous forme de tableau, les différents savoirs liés à la gestion des émotions et du stress que le référent ÉKIP propose de développer chez les élèves, selon leur stade de développement.

2.3. Collaboration entre le réseau de la santé et des services sociaux et le réseau de l'éducation

Une étroite collaboration est nécessaire entre le réseau de la santé et des services sociaux et le réseau de l'éducation, afin de répondre aux besoins des jeunes et de leur famille en fonction des expertises complémentaires des partenaires. Conséquemment, le MSSS et le MEQ ont signé l'Entente de complémentarité des services entre le réseau de la santé et des services sociaux et le réseau de l'éducation (Entente de complémentarité) pour favoriser les arrimages entre les deux réseaux et soutenir le développement de réponses coordonnées aux besoins identifiés dans les milieux scolaires et dans le réseau de la santé et des services sociaux. Cette entente porte sur toutes les dimensions de l'intervention touchant le développement des jeunes, soit la promotion de la santé et du bien-être, l'éducation, la prévention ainsi que les services d'adaptation et de réadaptation. L'Entente vise donc à obtenir une vision commune et globale des besoins des jeunes et de leur famille. Elle précise aussi les responsabilités spécifiques et communes des partenaires dans une perspective de continuité et de coordination des interventions. Les partenaires des deux réseaux doivent donc déployer ensemble les moyens nécessaires pour que tous les jeunes aient accès, au moment requis, aux services dont ils ont besoin, évitant ainsi que certains soient laissés sans réponse adaptée à leurs besoins. Concrètement, les partenaires se concertent et se dotent de plan d'action par l'entremise des instances de concertations régionales et locales. La mobilisation de tous est donc souhaitée afin de partager une même vision et de s'épauler dans l'action.

Certaines situations nécessitent la coordination des services entre les deux réseaux par le moyen du plan de service individualisé et intersectoriel (PSII). En bref, le PSII constitue le levier intégrateur désigné dans l'Entente de complémentarité pour assurer la cohérence des interventions et la continuité des services entre le réseau de l'éducation et le réseau de la santé et des services sociaux auprès des jeunes et de leurs parents. Il constitue le moyen privilégié pour orchestrer les interventions de tous les partenaires impliqués auprès du jeune, afin de permettre des actions structurées, concertées et continues. Le PSII s'appuie sur une vision systémique de la situation du jeune et de ses parents et sur une approche de résolution de problèmes.²

2.4. Initiatives du MSSS en matière de santé publique

En cohérence avec les orientations présentées ci-dessus, un nouveau projet de promotion de la santé mentale en milieu scolaire a récemment fait l'objet d'une annonce de financement par le MSSS. Un investissement de 15 M\$ permettra aux directions régionales de santé publique de procéder à des embauches visant :

- un accompagnement des milieux scolaires en matière de promotion d'une santé mentale positive;
- une intervention psychosociale accrue en milieu scolaire, afin de favoriser les actions de promotion de la santé mentale et de prévention des troubles mentaux.

Cette annonce s'accompagne d'un second projet de 15 M\$ destiné à soutenir les interventions de prévention des dépendances au secondaire. Ces deux volets d'intervention s'appuient sur le renforcement des facteurs de protection, qui jouent un rôle à la fois sur le maintien d'une bonne santé mentale et sur la prévention des dépendances.

² Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2006). *Le plan de services individualisé et intersectoriel : rapport déposé au comité national de concertation sur l'entente de complémentarité des services entre le réseau de la santé et des services sociaux et le réseau de l'éducation*, 30 novembre, 2005, 19 p.

Les mécanismes développés régionalement et localement par le biais de l'Entente de complémentarité pourront servir de leviers permettant d'assurer un déploiement harmonisé de ces deux initiatives, en tout respect des responsabilités de chacun, et en maximisant l'impact de ces mesures sur les élèves.

3. RÉSULTAT D'UNE COLLECTE D'INFORMATION VOLONTAIRE : QUELQUES PROGRAMMES DE GESTION DES ÉMOTIONS ET DU STRESS MIS EN PLACE EN MILIEU SCOLAIRE

Sans être exhaustive, une collecte d'information volontaire a été réalisée par le comité de travail traitant de la santé mentale à l'école. Des directions et professionnels provenant de dix-sept centres de services scolaires et commissions scolaires ont accepté de partager les initiatives mises en place dans leur milieu en matière de gestion des émotions et du stress. Parmi les répondants, la majorité a mis en place divers programmes ou initiatives adaptés aux besoins des milieux scolaires.

Les informations recueillies sur les programmes en gestion des émotions et du stress et sur les actions préventives implantées en milieu scolaire permettent de dégager des constats.

À titre indicatif, voici les principaux programmes et initiatives que la collecte d'information a permis de recenser :

- Les trucs de Dominique;
- Dé-stress et progresse;
- Healthy Minds, Healthy Schools;
- Hors-piste;
- Blues;
- Jeunes en tête;
- Funambule;
- Activités de pleines consciences;
- Diverses formations sur la régulation émotionnelle.

Les répondants ont fait ressortir les constats suivants :

- la grande variété de programmes proposés par les organismes complexifie leur sélection, qui doit être basée sur les meilleures pratiques et répondre aux besoins du milieu;
- l'intégration en milieu scolaire des actions prévues aux programmes constitue un défi logistique;
- la primordialité de la mise en place d'une stratégie concertée avec l'équipe-école et les partenaires.

4. PRÉSENTATION DE CERTAINS PROGRAMMES DE PRÉVENTION EN MATIÈRE D'ANXIÉTÉ ET DE STRESS CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

Madame Julie Lane, professeure à l'Université de Sherbrooke, et son collaborateur, monsieur Sébastien Ratté, ont présenté au comité certains programmes de prévention en matière d'anxiété et de stress chez les enfants et les adolescents. Cette présentation a été conçue en collaboration avec madame Andrée-Anne Houle, professionnelle de recherche à l'Université de Sherbrooke. Parmi les programmes présentés, voici quelques programmes québécois :

- Dé-stresse et progresse;
- Funambule;
- HORS-PISTE secondaire/primaire à venir;
- In Vivo;
- Mon fantastique Cerveau Junior/Mon fantastique Cerveau Senior.

Voici un descriptif des facteurs de protection ciblés par les différents programmes présentés dans cette section :

Jeunes

RÉ : Reconnaissance des sensations et des émotions pour favoriser la régulation émotionnelle.

PR : Tolérance à l'incertitude et la prise de risques.

HRS : Développement d'habiletés sociales et de relations sociales soutenantes.

CCE : Confiance en ses compétences scolaires et sociales et renforcement de l'estime de soi.

Parents

RPE : Relation parent-enfant.

RÉ : Accompagnement dans la réussite éducative.

École

RJE : Relation jeune-enseignant.

C : Climat scolaire.

ARÉ : Accompagnement dans la réussite éducative.

L'annexe C présente un tableau synthèse incluant un plus large éventail de programmes, internationaux et québécois.



CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN (CESH)

Auteur

Lupien, S. et coll. (2013)

Facteurs de protection

RÉ/PR/HRS/CCE

Résultats

Diminution significative des hormones de stress et de la symptomatologie dépressive, particulièrement chez les jeunes commençant l'année scolaire avec de hauts niveaux de colère (Lupien et coll., 2013).

Objectifs

Les jeunes peuvent reconnaître leur stress quotidien et négocier avec lui. Ils développent des stratégies pour diminuer leur réponse au stress en se concentrant sur leurs émotions ou sur leur problème.

But

Améliorer la santé mentale et physique des enfants et des adolescents.

Contenu

Le contenu s'appuie sur les connaissances en psychoneuroendocrinologie et s'intéresse aux sources de stress : faible sens du contrôle (S), personnalité menacée (P), l'imprévisibilité (I) et la nouveauté (N) : SPIN. Il y a cinq activités avec de la didactique et de la pratique :

- le stress et ses sources (SPIN);
- les différences individuelles dans la façon de le vivre;
- les signes physiques qui lui sont associés et le concept de mobilisation d'énergie;
- les stratégies de réduction du stress centrées sur les émotions et centrées sur le problème;
- les concepts de soutien social et de pression sociale.



Auteur

Dumont, Massé, Potvin et Leclerc (2012)

Facteurs de protection

RÉ/PR/CCE

Résultats

Des effets bénéfiques ont été observés entre le prétest et le post-test dans le groupe expérimental, ce qui n'a pas été le cas dans le groupe témoin. Les résultats indiquent une amélioration significative de la gestion du stress pour trois des quatre volets de Funambule, à savoir le travail sur la perception du stress, le corps et les pensées. Une amélioration significative de la capacité rationnelle à résoudre des problèmes ainsi qu'une diminution significative de l'anxiété aux évaluations pour les élèves du groupe expérimental ont également été observées.

But

Aider les jeunes du secondaire à mieux gérer leur stress dans différentes situations pouvant survenir à l'école, en famille ou avec des amis, dans un contexte de performance ou dans tout autre contexte jugé stressant.

Habilités développées

- Diminution de l'anxiété de performance.
- Transformation d'une situation stressante en un défi à relever.
- Apprentissage de la détente par des techniques de relaxation et de respiration.

- Remplacement de pensées stressantes par des pensées apaisantes, rationnelles et réalistes.
- Résolution de problèmes d'une façon méthodique et rationnelle.
- Ajustement des stratégies de gestion du stress en fonction du degré de contrôlabilité d'une situation.
- Gestion du temps plus efficace.
- Gestion réaliste du perfectionnisme.



Auteur

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2019)

Facteurs de protection

RÉ/PR/CCE/HRS/CCE/RPE/RJE/C/ARÉ

Résultats

Diminution des symptômes reliés à l'anxiété généralisée, à l'anxiété de séparation, à la phobie sociale, au trouble obsessionnel compulsif et au trouble de stress post-traumatique.

But

Les ateliers visent à activer les connaissances des élèves et développer les compétences suivantes :

- réguler ses émotions et demander de l'aide au besoin;
- s'affirmer dans un contexte de pressions sociales;
- utiliser des stratégies d'adaptation lors des situations stressantes, anxieuses ou difficiles;
- utiliser des stratégies de communication;
- se connaître, s'accepter et s'estimer;
- utiliser des stratégies de résolution de problèmes en contexte social;
- être empathique et bienveillant et contribuer à un monde sans intimidation;
- adopter des comportements prosociaux au sein d'un groupe;
- analyser l'influence des réseaux sociaux sur soi.

À moyen terme, le programme vise à :

- prévenir l'incidence des symptômes liés aux troubles anxieux, tels que :
 - la peur du jugement d'autrui,
 - le perfectionnisme,
 - les pensées et les sentiments négatifs,
 - l'intolérance à l'incertitude.
- diminuer les autres problématiques liées à l'anxiété, telles que :
 - la cyberdépendance,
 - les difficultés liées aux symptômes émotionnels,
 - les difficultés liées aux problèmes de conduites,
 - les difficultés liées à l'hyperactivité et à l'inattention,
 - les troubles de l'humeur,
 - les difficultés liées aux problèmes avec les pairs,

- l'impact de l'anxiété sur les activités scolaires, sociales, quotidiennes ou familiales.

1^{re} secondaire

Thèmes abordés : stress, comparaison sociale, émotions, pressions sociales et communication.

2^e secondaire

Thèmes abordés : estime de soi, résolution de problèmes, bienveillance, comportements prosociaux et esprit critique.



Auteur

Bluteau, J. et Julien, C. (2015)

Facteurs de protection

RÉ/PR/CCE

Résultats

Selon la thèse de M. Bluteau, les résultats suggèrent que l'adhésion au programme est élevée pour les adolescents et que le modèle d'action proposé semble réaliste et pertinent en centre de réadaptation pour adolescents. En ce qui concerne les effets de ce programme, les résultats démontrent que les garçons présentent une amélioration cliniquement significative tandis qu'aucune amélioration n'est observée chez les filles.

But

Viser le développement de compétences pour faire face au stress. Le programme s'inspire des meilleures pratiques en santé mentale et s'adresse aux jeunes âgés de 12 à 17 ans ayant une vulnérabilité adaptative de type intériorisé (anxiété et dépression) ou extériorisé (agressivité réactive), ainsi qu'à leurs parents ou leur substitut parental.

Habilités développées

L'intervention vise à développer les stratégies d'adaptation qui se définissent comme un processus d'action volontaire ou de comportement planifié qu'un individu adopte préalablement à la présence d'une situation problématique.

Quoi

C'est une nouvelle approche en intervention préventive des problèmes de santé mentale chez les jeunes qui repose sur un entraînement par l'inoculation au stress. Elle se décompose en trois phases d'intervention intégrées : l'éducation au stress (pédagogie); l'éducation et l'entraînement aux stratégies d'adaptation (pédagogie et entraînement); et les mises en situation stressante (entraînement et thérapie).

CENTRE D'ÉTUDES SUR LE STRESS HUMAIN (CESH)

Auteur

Lupien, S., Lupien, J. et Wan, J. (2013)

But

Aider les enseignants, les élèves et leurs parents à découvrir les merveilles du cerveau. Les deux programmes *Mon Fantastique Cerveau* (junior et senior) peuvent servir d'introduction aux

programmes éducatifs sur le stress qui seront offerts aux enfants plus âgés par le biais du CESH (voir *Dé-stresse et progresse* ©).

Objectifs

Mon Fantastique Cerveau a pour but d'améliorer la connaissance du cerveau par le biais d'activités ludiques et interactives. Le programme vise à ce que les enfants améliorent leur compréhension du fonctionnement du cerveau, du rôle qu'il joue sur l'apprentissage et la mémoire, puisque le cerveau est à l'origine du stress (CESH, 2017a).

Contenu

Mon Fantastique Cerveau est un programme manualisé composé d'un plan de cours pour l'enseignant, d'un cahier d'activités pour le jeune et du support visuel nécessaire. Le programme peut être consulté en ligne sur le site internet du CESH à l'adresse <https://www.stresshumain.ca/programmes/>

Ces programmes sont extraits de la présentation *Recension des programmes de prévention en matière d'anxiété et de stress chez les enfants et les adolescents : tour d'horizon*, de Sébastien Ratté et Julie Lane, en collaboration avec Andrée-Anne Houle, octobre 2019

5. PISTES POUR GUIDER LA RÉFLEXION ET SOUTENIR LE CHOIX D'ACTIVITÉS DE PROMOTION ET DE PRÉVENTION DE LA SANTÉ MENTALE

Il existe un grand nombre d'activités de promotion et de prévention de la santé mentale qui sont proposées aux établissements d'enseignement par diverses organisations (organismes communautaires, centres de recherche, etc.). Il peut être ardu de faire le choix d'une activité en fonction des besoins identifiés dans le milieu. D'ailleurs, cette difficulté a été nommée à plusieurs reprises par les répondants à notre collecte d'informations volontaire.

Le référent ÉKIP, qui soutient la mise en œuvre d'actions intégrées de promotion et de prévention de la santé mentale en contexte scolaire, propose certaines conditions d'efficacité permettant d'évaluer une action de promotion et de prévention de la santé mentale :

- les actions sont planifiées de façon concertée;
- les actions sont globales;
- les actions proposent un contenu approprié et adapté;
- les actions favorisent l'engagement actif des jeunes;
- les actions sont intenses et continues.

Le présent document propose certaines pistes afin de guider la réflexion et soutenir les choix d'activités de promotion de la santé mentale et de prévention, à partir des conditions d'efficacité décrites dans le référent ÉKIP.

1. Les actions sont planifiées de façon concertée

- L'activité proposée répond-elle aux priorités identifiées par l'école en matière de bien-être et de santé mentale positive?
- L'organisme qui propose l'activité prévoit-il de discuter des priorités établies afin d'ajuster le contenu à la réalité de l'école?
- L'activité répond-elle à un besoin?
- Une autre activité visant les mêmes objectifs est-elle déjà présente au sein de l'école?
- L'activité permet-elle de faire un lien avec les services offerts à l'école ou ailleurs dans la communauté?
- Les objectifs de l'activité sont-ils clairement définis?
- L'activité est-elle issue d'une concertation entre le personnel scolaire, la famille et les partenaires de la communauté?

2. Les actions sont globales

- L'activité est-elle conçue pour avoir un impact à plusieurs niveaux, soit :
 - sur le jeune, en développant ses compétences;
 - sur l'école, en agissant sur l'environnement pour favoriser l'acquisition des compétences recherchées en offrant des pistes d'action pour que le milieu soit accueillant, propice aux relations harmonieuses et au soutien des jeunes;
 - sur la famille, en informant les parents et en soutenant l'implication des familles dans les apprentissages des jeunes;

- sur la communauté, en favorisant l'échange d'informations et l'engagement social des jeunes et de leur famille.
- L'activité cible-t-elle le développement de plusieurs facteurs clés du développement d'une santé mentale positive chez les jeunes (par exemple, l'estime de soi, les habiletés sociales, les saines habitudes de vie, les comportements sécuritaires, etc.)?
- L'activité assure-t-elle la sécurité des jeunes?

3. Les actions proposent un contenu approprié et adapté

- L'activité est-elle adéquate en fonction de l'âge et du niveau de développement des jeunes?³
- L'activité tient-elle compte des références sociales et culturelles propres aux élèves?
- L'activité a-t-elle reçu une évaluation formelle selon des balises scientifiques (meilleures pratiques en promotion et en prévention de la santé mentale)?
- L'évaluation de l'activité ou de ses assises théoriques peut-elle permettre de déterminer qu'elle n'entraîne aucun effet contraire aux effets souhaités?
- L'activité, à défaut d'avoir été formellement évaluée, a-t-elle été développée sur des bases théoriques solides (meilleures pratiques)?
- L'activité correspond-elle aux recommandations d'experts?

4. Les actions favorisent l'engagement actif des jeunes

- L'activité est-elle dynamique?
- L'activité va-t-elle plus loin qu'une simple transmission d'informations?
- L'activité tient-elle compte des préférences des jeunes et de leurs préoccupations?
- L'activité sollicite-t-elle la participation active des jeunes?
- L'activité permet-elle aux jeunes de :
 - faire des choix;
 - prendre des responsabilités;
 - participer à l'élaboration de projets;
 - utiliser leur créativité;
 - développer leur initiative;
 - se questionner;
 - s'autoévaluer?

5. Les actions sont intenses et continues

- L'activité est-elle suffisamment intense et continue, par exemple, un atelier ponctuel, ou une série cohérente d'activités s'échelonnant et évoluant dans le temps, tout au long du cheminement scolaire du jeune?
- Le milieu scolaire prévoit-il d'autres activités permettant de travailler sur les mêmes compétences?

³Voir l'annexe A, qui propose une synthèse des savoirs à développer selon l'âge de l'élève, pour la thématique « Gestion des émotions et du stress ».

- Les diverses actions planifiées par le milieu scolaire prévoient-elles l'implication de divers acteurs?
- Le milieu scolaire offre-t-il la possibilité de réinvestir les compétences développées?

6. CONCLUSION

Les constats dégagés par une collecte d'information mettent au premier plan des défis à surmonter par les milieux scolaires au regard de la santé mentale des jeunes. Cette affirmation est encore plus vraie lors d'une situation de pandémie. Dans un contexte d'une offre de programmes diversifiés, les milieux doivent établir que les programmes se basent sur les meilleures pratiques et ils doivent être applicables à la réalité scolaire. Par ailleurs, les répondants à la collecte d'information soulignent l'importance d'établir une stratégie concertée avec l'équipe-école ainsi qu'avec les organismes partenaires de la communauté. Pour ceux et celles qui sont sur le terrain de l'éducation et qui sont préoccupés par la santé mentale des élèves, ce guide représente un outil supplémentaire dont ils pourront s'inspirer pour agir et ainsi contribuer à la santé mentale de tous.

Tout d'abord, le comité a pris en compte les orientations du ministère de l'Éducation du Québec en matière de santé mentale. Rappelant aux lecteurs que ces orientations s'articulent autour de la promotion de la santé globale, les stratégies de promotion de la santé ont pour objectifs de :

- renforcer les facteurs de protection chez les élèves, notamment un ensemble de compétences permettant de faire face à l'adversité en utilisant des stratégies d'adaptation saines;
- créer des environnements favorables à une bonne santé globale, en planifiant des actions visant les différents milieux de vie des élèves : école, famille et communauté.

Ensuite, ce guide rappelle la nécessité d'établir une collaboration entre le réseau de l'éducation et de celui de la santé et des services sociaux afin de répondre aux besoins des jeunes et de leur famille en fonction des expertises complémentaires des partenaires.

Les programmes de prévention en matière d'anxiété et de stress chez les enfants et les adolescents contenus dans ce guide sont, pour la plupart, connus et utilisés dans le réseau de l'éducation. Proposer des programmes et des outils efficaces basés sur des données probantes faisait partie de l'un des objectifs du comité. Il était important de prendre en compte l'accessibilité en termes de disponibilité et de coûts.

En terminant, l'identification de ressources, d'ouvrages et autres documentations déjà existantes sur le thème de la prévention et de la gestion de la santé mentale en milieu scolaire vient soutenir le réseau de l'éducation au fil des diverses approches et programmes proposés. Ainsi, les milieux seront en mesure d'avoir un portrait global de certaines offres afin que les milieux puissent faire des choix répondant aux besoins des élèves, en fonction des réalités locales.

ANNEXE A : SAVOIRS À DÉVELOPPER LIÉS À LA COMPÉTENCE *GESTION DES ÉMOTIONS ET DU STRESS* ET À LA THÉMATIQUE *SANTÉ MENTALE*

Niveau scolaire	Savoirs à développer selon le référent ÉKIP
Précolaire	<ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître ses émotions (joie, colère, peur, tristesse), gérer adéquatement ses frustrations et contrôler ses élans moteurs (ex. : exprimer sa colère par des mots, prendre de grandes respirations). • Comprendre que nos gestes et nos paroles ont un effet sur les autres. • Mettre en application diverses stratégies pour résoudre des différends, comme verbaliser calmement son désaccord, écouter la version de l'autre, faire des concessions ou des compromis.
1^{re} année	<ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître les différentes manifestations des émotions et du stress (ex. : excitation, inquiétude, troubles de sommeil, mains moites, sueur, mal de ventre, perte ou augmentation de l'appétit) et explorer divers moyens de les gérer (ex. : exercices de détente, activité agréable comme la lecture, discussion avec quelqu'un).
2^e année	<ul style="list-style-type: none"> • Nommer des situations heureuses (ex. : réussite, anniversaire) ou difficiles (ex. : perte, deuil, séparation, déménagement, changement d'école, nouveau membre dans la famille) qu'une personne peut vivre. • Comprendre l'importance de se donner les moyens de faire face aux situations difficiles : <ul style="list-style-type: none"> ○ importance d'exprimer ses émotions : partager ce qu'on ressent, exprimer ce qu'on vit; ○ recherche d'information pour mieux comprendre et agir, recherche de réconfort auprès d'amis ou de proches; ○ recours à d'autres moyens qui nous conviennent sans nuire aux autres.
3^e année	<ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître les émotions, leur intensité et l'influence qu'elles exercent sur les comportements : <ul style="list-style-type: none"> ○ reconnaissance des émotions complexes (ex. : fierté, culpabilité, jalousie); ○ distinction entre colère, conflit, agressivité et violence; ○ compréhension du fait que les conflits, la colère et l'agressivité ne sont pas des éléments négatifs en soi; ○ reconnaissance des sources potentielles de colère, de stress et de tensions; ○ conséquences d'une mauvaise gestion des émotions, principe d'escalade. • Développer ses habiletés à résoudre ses conflits : <ul style="list-style-type: none"> ○ application de moyens pour résoudre les conflits; ○ compréhension des limites à la résolution de conflits (ex. : lorsqu'on ne réussit pas à trouver de compromis acceptables pour tous).
4^e année	<ul style="list-style-type: none"> • Réinvestissement des savoirs acquis précédemment.
5^e année	<ul style="list-style-type: none"> • Réinvestissement des savoirs acquis précédemment.

Niveau scolaire	Savoirs à développer selon le référent ÉKIP
6^e année	<ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître, dans sa propre vie, les situations qui peuvent générer du stress : <ul style="list-style-type: none"> ○ questionnements, inquiétudes, joies liées au passage du primaire au secondaire et à la puberté et autres situations stressantes (examens finaux, choix d'école, épreuves sportives). • Déterminer les facteurs qui facilitent l'adaptation aux changements et les facteurs qui y nuisent : <ul style="list-style-type: none"> ○ facteurs qui facilitent l'adaptation : analyse des deux côtés d'une situation (bénéfices, pertes ou conséquences, avantages, inconvénients), expression de ses émotions, partage de ses préoccupations ou ses questionnements, quête d'information auprès de personnes de confiance; ○ facteurs qui nuisent à l'adaptation : attitudes négatives, dramatisation, isolement, repli sur soi. • Trouver des moyens appropriés pour soi, sans nuire aux autres, de gérer son stress et ses émotions : <ul style="list-style-type: none"> ○ expression de ses peurs, ses inquiétudes et ses préoccupations; ○ planification de ses travaux scolaires : priorisation des tâches, anticipation des imprévus, adoption d'une routine pour les travaux; ○ recours à des techniques de relaxation et de respiration; ○ dédramatisation des situations stressantes, pensées positives; ○ adoption d'une routine de sommeil, choix d'une alimentation saine, pratique d'activités physiques plaisantes.
1^{re} Secondaire	<ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître des stratégies d'adaptation à des situations stressantes ou difficiles : <ul style="list-style-type: none"> ○ exploration des différentes réactions possibles face à des situations stressantes ou difficiles (ex. : situations liées à de nouvelles exigences scolaires, à un nouvel environnement, à l'intimidation ou à la discrimination); ○ adoption de stratégies face à des situations sur lesquelles on peut avoir du contrôle ou que l'on peut changer (ex. : méthodes de travail, gestion du temps, démarche de résolution de conflits, demande d'aide); ○ adoption de stratégies face à des situations que l'on ne peut changer, comme la perte d'un être cher ou une séparation (ex. : exprimer ses émotions, avoir une attitude positive, demander de l'aide).

Niveau scolaire	Savoirs à développer selon le référent ÉKIP
2 ^e Secondaire	<ul style="list-style-type: none"> • Évaluer et adapter ses stratégies pour améliorer ou maintenir sa santé et son bien-être : <ul style="list-style-type: none"> ○ intégration dans son quotidien d'activités physiques, sportives et de loisir; ○ adoption d'une routine pour un sommeil réparateur (qualité et durée); ○ adoption de stratégies alternatives à la consommation d'alcool; ○ adoption d'une routine de repas (ex. : déjeuner, ne pas manquer de repas, avoir des horaires de repas réguliers, respecter les signaux de faim et de satiété); ○ consommation quotidienne d'aliments de valeur nutritive élevée et consommation régulière d'eau au détriment des boissons sucrées; ○ réflexion sur ses besoins par rapport à ses désirs (ex. : dormir plutôt que sortir lorsqu'on est fatigué); ○ connaissance et utilisation des ressources de l'école et de la communauté.
3 ^e Secondaire	<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre différentes composantes de la santé mentale : <ul style="list-style-type: none"> ○ interrelations entre santé mentale et : <ul style="list-style-type: none"> ▪ santé physique, ▪ relations positives et égalitaires, ▪ capacité d'adaptation au stress et aux transitions; ○ facteurs de risque individuels et environnementaux (ex. : situations stressantes et difficiles, exclusion sociale, pensées négatives); ○ facteurs de protection (ex. : stratégies d'adaptation, estime de soi, scolarisation, soutien de la famille et des amis, saines habitudes de vie, recours aux services offerts); ○ troubles mentaux (ex. : troubles anxieux, dépression) et répercussions possibles sur les individus, sur les familles et sur la société; ○ connaissance des stratégies d'adaptation qui permettent d'être plus objectif par rapport à des situations stressantes ou difficiles et à ses émotions : <ul style="list-style-type: none"> ▪ dédramatisation de la situation, ▪ réévaluation positive de la situation, vision d'un avenir meilleur, ▪ obtention d'un autre point de vue fiable; ○ recours à des moyens d'éviter les risques liés à la consommation d'alcool et de cannabis et à la pratique de jeux de hasard et d'argent (ex. : compétences d'autogestion, moyens de refuser l'offre).
4 ^e Secondaire	<ul style="list-style-type: none"> • Réinvestissement des savoirs acquis précédemment.

Niveau scolaire	Savoirs à développer selon le référent ÉKIP
5^e Secondaire	<ul style="list-style-type: none">• Réfléchir sur la conciliation travail-études :<ul style="list-style-type: none">○ avantages et contraintes liés au travail;○ conséquences d'un manque d'équilibre entre ses études, son travail, sa vie sociale, sa famille et ses loisirs;○ moyens de favoriser la conciliation travail-études (ex. : gestion de l'horaire, organisation du travail, saines habitudes de vie).

ANNEXE B : SYNTHÈSE DES PROGRAMMES INTERNATIONAUX ET QUÉBÉCOIS

Programmes	Auteurs (année)	Âge	Composante Jeunes	Composante Parents/ Famille	Composante École	Facteurs de protection touchés	Prévu en scolaire	Évalué	Formation requise	Offert en français
PROGRAMMES INTERNATIONAUX – TCC ⁴										
<i>Fun FRIENDS</i>	Barrett, P. (1990, édit. 2008)	4 à 7 ans	Groupe	Optionnelle	Oui	RÉ, PR, HRS, CCE, RPE, RJE, C	Oui	Oui Probant	Oui	Traduit, mais efficacité non validée en français
<i>FRIENDS for life-Child</i>		8 à 11 ans				RÉ, PR, HRS, CCE, RPE, RJE, C				
<i>My Friends Youth, Fun Friends</i>		12 à 16 ans				RÉ, PR, HRS, CCE, RPE, RJE, C				
<i>Cool Kids</i>	Rapee, R.M. (1993)	7 à 17 ans	Individuelle ou Groupe	Oui	Non	RÉ, HRS, CCE, RPE, RÉ	Version adaptée	Oui	Offerte	Non
<i>Positive Action</i>	Gerber Allred, C. (1973)	5 à 11 ans, 12 à 14 ans	Groupe	Oui	Oui	RÉ, HRS, CCE, RPE, RÉ, RJE, C, ARÉ	Oui	Oui Model (Blueprints)	Offerte	Non
<i>Penn Resiliency Program</i>	Reivich, K.	7 à 18 ans	Groupe	Non	Non	RÉ, HRS, CCE	Possible	Oui	Oui	Information non disponible
<i>Aussie Optimism program</i>		6 à 13 ans	Groupe	Oui (11 ans et plus)	Non	RÉ, HRS, CCE, RPE, RÉ	Oui	Oui	Oui	Non

4. Programme de type cognitivo-comportemental

Programmes	Auteurs (année)	Âge	Composante Jeunes	Composante Parents/ Famille	Composante École	Facteurs de protection touchés	Prévu en scolaire	Évalué	Formation requise	Offert en français
<i>Taming worry dragons</i>		7 à 12 ans	Individuelle ou Groupe	Offerte	Non	RÉ, PR	Possible	Oui	Information non disponible	Non
PROGRAMMES INTERNATIONAUX – EN LIGNE										
<i>This Way Up – Schools</i>	Andrews, G. (1979)	8 à 16 ans	Individuelle	Non	Information non disponible	Information non disponible	Oui	Oui	Non	Information non disponible
<i>MoodGYM</i>	Christensen, H. et Griffiths, K. (2001)	12 à 17 ans	Individuelle	Non	Oui	RÉ, HRS	Oui	Oui	Non	Non
<i>Internet- based programme for the management of stress</i>	Van Vliet et Andrews (2009)	13 à 17 ans	Individuelle	Non	Oui	RÉ	Oui	Oui	Non	Information non disponible
<i>Online stress prevention and coping skills training</i>	Fridrici et Lohaux (2009)	12 à 18 ans	Individuelle	Non	Oui	RÉ, HRS	Oui	Oui	Non	Information non disponible
PROGRAMMES INTERNATIONAUX – PLEINE CONSCIENCE										
<i>Transformative Life Skills program</i>	Frank et coll. (2012)	12 à 17 ans	Groupe	Non	Oui	RÉ, HRS, CCE, ARÉ	Oui	Oui	Information non disponible	Non

Programmes	Auteurs (année)	Âge	Composante Jeunes	Composante Parents/Famille	Composante École	Facteurs de protection touchés	Prévu en scolaire	Évalué	Formation requise	Offert en français
<i>MindfulSchools</i>	(2007)	6 à 19 ans	Groupe	Offerte	Oui	RÉ, HRS, CCE, RJE, C	Oui	Oui	Oui	Information non disponible
<i>Learning to BREATHE</i>	Broderick, P. (2013)	12 à 17 ans	Groupe	Non	Non	RÉ, CCE	Oui	Oui	Oui	Non
<i>MindUP</i>	Hawn Foundation (2004)	5 - 14	Groupe	Oui	Oui	RÉ, HRS, CCE, RPE, RÉ, RJE, C, ARÉ	Oui	Oui	Oui	Non
PROGRAMMES QUÉBÉCOIS										
<i>Mon Fantastique Cerveau Junior</i>	Lupien, S., Lupien, J. et	7 à 8 ans	Groupe	Non	Non		Oui	Non	Non	Oui
<i>Mon Fantastique Cerveau Senior</i>	Wan, J. (2010)	9 à 12 ans								
<i>Dé-stresse et progresse</i>	Lupien, S. et coll. (2013)	12 à 13 ans	Groupe	Non	Non	RÉ, PR, HRS, CCE	Oui	Oui	Oui	Oui
<i>Les trucs de Dominique</i>	Gervais, J., Bouchard, S. et Gagnier, N. (2006)	8 à 12 ans	Individuelle ou Groupe	Oui (cahier d'information et trois rencontres)	Non	RÉ, HRS	Oui	Oui	Offerte	Oui
<i>Le stress vu d'en haut</i>	Houle, A.-A. (2012)	7 à 10 ans	Groupe	Groupe	Non	RÉ, PR, HRS, CCE, RPE	Non	Oui	Offerte	Oui
<i>In Vivo</i>	Bluteau, J. et Julien, C. (2015)	12 à 17 ans	Groupe	Oui (documentation)	Non	RÉ, PR, CCE	Non	Oui	Offerte	Oui

Programmes	Auteurs (année)	Âge	Composante Jeunes	Composante Parents/ Famille	Composante École	Facteurs de protection touchés	Prévu en scolaire	Évalué	Formation requise	Offert en français
<i>Funambule</i>	Dumont, Massé, Potvin et Leclerc (2012)	12 à 18 ans	Groupe	Oui (fiches-conseils)	Oui (fiches-conseils enseignants)	RÉ, PR, CCE	Oui	Oui	Information non disponible	Oui

FACTEURS DE PROTECTION CIBLÉS PAR L'INTERVENTION

Jeunes :

RÉ : Reconnaissance des sensations et des émotions pour favoriser la régulation émotionnelle.

PR : Tolérance à l'incertitude et la prise de risques.

HRS : Développement d'habiletés sociales et de relations sociales soutenantes.

CCE : Confiance en ses compétences scolaires et sociales et renforcement de l'estime de soi.

Parents :

RPE : Relation parent-enfant.

RÉ : Accompagnement dans la réussite éducative.

École :

RJE : Relation jeune-enseignant.

C : Climat scolaire.

ARÉ : Accompagnement dans la réussite éducative.

FORMATION REQUISE

Oui : formation obligatoire pour avoir accès au programme et pour l’animer.

Offerte : formation non obligatoire pour animer le programme, mais offerte et recommandée pour les personnes intéressées.

Tableau extrait de la présentation *Recension des programmes de prévention en matière d’anxiété et de stress chez les enfants et les adolescents : tour d’horizon*, Sébastien Ratté et Julie Lane, en collaboration avec Andrée-Anne Houle, octobre 2019.

ANNEXE C : QUELQUES RESSOURCES



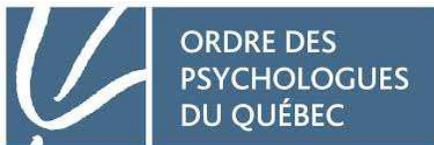
10 étapes simples pour réduire le stress toxique en classe

Une recherche du Centers for Disease Control and Prevention and Kaiser Permanente a révélé que l'exposition à des expériences infantiles négatives comme la maltraitance, la négligence ou un divorce peut avoir des effets durables. Puisque des relations sécuritaires, stables et stimulantes peuvent aider les élèves à guérir du stress toxique provoqué par ces

traumatismes, cette infographie vous propose 10 stratégies pratiques pour diminuer les sources de stress dans votre classe.

<http://rire.ctreq.qc.ca/2020/01/10-etapes-simples-pour-reduire-le-stress-toxique-en-classe/>

Introduction au dossier – La santé mentale en milieu scolaire : défis et enjeux



La santé mentale se définit comme un « état d'équilibre psychique et de bien-être ». Elle englobe la manière de penser, de se sentir, d'agir et d'interagir avec les autres. Une bonne santé mentale permet à l'individu d'utiliser son plein

potentiel et ainsi de mieux composer avec les impasses et les tensions de la vie quotidienne. Ultiment, elle permet de s'adapter à sa communauté et de développer son capital humain (Organisation mondiale de la santé, 2013). Toutefois, certains événements peuvent affecter la pensée, l'humeur ou le comportement d'une personne, engendrant chez elle des sentiments de détresse.

<https://www.ordrepsy.qc.ca/-/la-sante-mentale-en-milieu-scolaire-defis-et-enjeux>



LE CENTRE RBC D'EXPERTISE UNIVERSITAIRE EN SANTÉ MENTALE DESTINÉ AUX ENFANTS ADOLESCENTS ET ADOLESCENTES ET AUX JEUNES ADULTES

**Centre RBC
d'expertise**

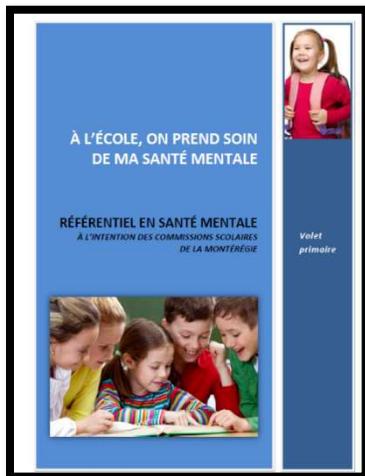
universitaire en santé mentale destiné aux enfants, adolescents et adolescentes, et aux jeunes adultes

Au printemps 2016, l'Université de Sherbrooke a pris l'initiative de développer des cliniques universitaires. Plus précisément, celles-ci allaient s'intégrer aux réseaux de la santé et des services sociaux, aux milieux scolaires et aux organismes communautaires dans le domaine de la santé mentale chez les jeunes.

L'Université a d'abord présenté son projet à la RBC Banque Royale. Elle a alors accepté de financer ce projet à la hauteur de 1,5 million pour 5 ans. Grâce à cette subvention, le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale destinée aux enfants, adolescents et adolescentes, et aux jeunes adultes a vu le jour en septembre 2016.

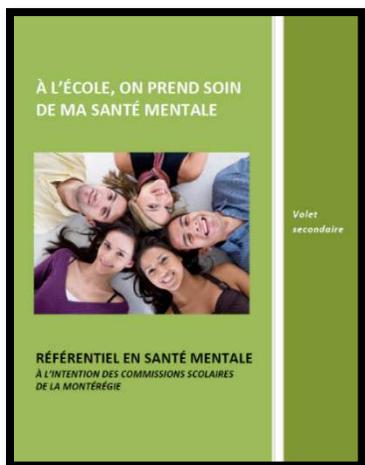
Le Centre a pour mission de favoriser la collaboration interdisciplinaire et intersectorielle. Il souhaite, en ce sens, mettre en commun les expertises de la communauté dans le but de répondre de façon la plus optimale possible aux besoins des enfants, des adolescents et des jeunes adultes présentant ou à risque de présenter des problématiques de santé mentale.

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/>



À l'école, on prend soin de ma santé mentale – Référentiel en santé mentale à l'intention des centres de services scolaires de la Montérégie, volet primaire

À l'école, on prend soin de ma santé mentale – Référentiel en santé mentale à l'intention des centres de services scolaires de la Montérégie, volet secondaire



Ces ouvrages collectifs sont produits par le groupe de travail en santé mentale, formé de professionnels des centres de services scolaires de la Montérégie, qui œuvre maintenant depuis près de 15 ans. Les membres de ce groupe développent des formations sur différents thèmes concernant la santé mentale, se tiennent mutuellement à jour à propos des données récentes de la recherche et des pratiques probantes, et ont aussi pour mandat de transmettre l'information pertinente à leurs collègues. Ce sont tous des passionnés qui ont le désir d'améliorer les pratiques pour mieux répondre aux besoins des jeunes.

De ce groupe, un besoin a émergé de se doter d'outils de référence qui aideraient le milieu scolaire à développer un langage commun autour des problèmes de santé mentale et des troubles mentaux des jeunes et de connaître les interventions probantes qui s'y rattachent. Il était important que tous les jeunes soient pris en compte, c'est-à-dire ceux qui ont la plupart du temps une bonne santé mentale, ceux qui éprouvent des difficultés passagères ou transitoires et ceux qui présentent un trouble de santé mentale.

[http://vitrine.educationmonteregie.qc.ca/IMG/pdf/01_primaire -
_referentiel_sante_mentale_-_doc_maitre.pdf](http://vitrine.educationmonteregie.qc.ca/IMG/pdf/01_primaire_-_referentiel_sante_mentale_-_doc_maitre.pdf)

[http://vitrine.educationmonteregie.qc.ca/IMG/pdf/01_secondaire -
_referentiel_sante_mentale_-_doc_maitre.pdf](http://vitrine.educationmonteregie.qc.ca/IMG/pdf/01_secondaire_-_referentiel_sante_mentale_-_doc_maitre.pdf)



**CENTRE D'ÉTUDES
SUR LE STRESS
HUMAIN (CESH)**

Centre d'études sur le stress humain (CESH)

Le Centre d'Études sur le Stress Humain (CESH) de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal vise l'amélioration de la santé physique et mentale des individus. À cette fin, la mission du Centre est d'accroître le niveau de connaissance actuel qu'ont les individus sur les effets du stress sur le corps et le cerveau. Les objectifs sont :

- stimuler la recherche scientifique sur les effets du stress sur le corps et le cerveau;

- servir de centre de référence pour les chercheurs, éducateurs et cliniciens qui tentent de diminuer le niveau de stress chez les enfants ou leur famille et qui désirent évaluer l'efficacité de leurs programmes d'intervention, tant sur le plan physique que cognitif;
- faciliter le transfert de connaissances scientifiques aux décideurs politiques et à la population générale, particulièrement aux travailleurs et aux enfants.

<https://www.stresshumain.ca/>



Centre d'excellence en santé mentale

Le mandat du Centre d'Excellence est de développer les aptitudes du personnel sur le plan local et de servir de ressource provinciale pour les autres commissions scolaires anglophones du Québec en assistant les écoles dans l'implantation des meilleures approches de prévention, d'intervention et de recherche dans le domaine de la santé mentale. Ainsi, le Centre d'Excellence en Santé mentale met l'accent sur le bien-être et la prévention comme interventions.

Le Centre d'Excellence en Santé mentale prend les orientations suivantes :

- efforts de prévention axés sur la promotion de la santé et le bien-être;
- augmentation des connaissances sur la détection précoce des signes avant-coureurs de la maladie mentale et la réduction du stigma associé à la maladie mentale;
- identification précoce des signes de difficultés;
- implication des parents et de la communauté dans la prévention et l'intervention;
- efforts pour favoriser la résilience, réduire les facteurs de risques et améliorer les facteurs de protection. Interventions basées sur les meilleures pratiques dans les approches de traitement, reconnues par la communauté scientifique.

BIBLIOGRAPHIE

Conseil supérieur de l'éducation (2019). La santé mentale des enfants et des adolescents : données statistiques et enquêtes recensées. Document préparatoire pour l'avis du Conseil intitulé provisoirement *Le bien-être de l'enfant à l'école pour le développement de son plein potentiel*. <https://www.cse.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2019/03/2019-03-la-sante-mentale-des-enfants-et-des-adolescents.pdf>

Gallant, N.; Vachon, N.; Sirois-Gaudreau, P.; Cozic-Fournier, Y. et Labrecque, K. (2019). Portrait du bien-être des jeunes au Québec : Ensemble du Québec. Édition 2019, Québec : INRS et Fondation Jeunes en Tête. <https://s3.amazonaws.com/u92-fondationjeunesentete/data/1-ensemble-du-quebec-definitif.pdf>

Ministère de l'Éducation, du loisir et du sport (2003). *Deux réseaux, un objectif : le développement des jeunes. Entente de complémentarité entre le réseau de la santé et des services sociaux et le réseau de l'éducation*, Québec, 34 p. http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/MELS-MSSS_Cadre.pdf

Ministère de l'Éducation, du loisir et du sport (2006). *Le plan de services individualisé et intersectoriel : rapport déposé au comité national de concertation sur l'entente de complémentarité des services entre le réseau de la santé et des services sociaux et le réseau de l'éducation*, 30 novembre, 2005, 19 p. http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/MELS-MSSS_Plan-services.pdf

Ministère de l'Éducation du Québec. Approche École en santé. <http://www.education.gouv.qc.ca/enseignants/aide-et-soutien/services-educatifs-complementaires/sante-a-lecole/approche-ecole-en-sante/>

Ministère de l'Éducation du Québec (2006a). Programme de formation de l'école québécoise. Éducation préscolaire, enseignement primaire. Version approuvée. Québec : Gouvernement du Québec. <http://www.education.gouv.qc.ca/enseignants/pfeq/primaire/>

Ministère de l'Éducation du Québec (2006b). Programme de formation de l'école québécoise. Enseignement secondaire, premier cycle. Québec : Gouvernement du Québec. <http://www.education.gouv.qc.ca/enseignants/pfeq/secondaire/>

Ministère de l'Éducation du Québec (2006c). Programme de formation de l'école québécoise. Enseignement secondaire, deuxième cycle. Québec : Gouvernement du Québec. <http://www.education.gouv.qc.ca/enseignants/pfeq/secondaire/>

Ministère de la santé et des services sociaux. Faire ÉKIP pour la santé, le bien-être et la réussite des jeunes. <https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/jeunesse/ekip/a-propos/>.

PL 56, Loi visant à prévenir et à combattre l'intimidation et la violence à l'école, 2^e session 39^e législature., Québec, 2012 (sanctionné le 15 février 2012). <http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=5&file=2012C19F.PDF>