

Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé

Trousse de la santé mentale positive



Consortium conjoint pancanadien
pour les écoles en santé

Collaboration des gouvernements dans les secteurs de la santé et de l'éducation

Remerciements

Ce document a été préparé pour le Consortium conjoint pour les écoles en santé par le Dr William Morrison et la Dre Patricia Kirby. Les opinions exprimées sont celles des auteurs, mais le CCES souhaite remercier les nombreuses personnes qui ont apporté leur aide en y participant à titre de sources d'information importantes, en formulant des critiques sur les premières ébauches, en attirant l'attention sur des exemples de bonne pratique ou en faisant part de leurs connaissances personnelles. Les auteurs espèrent que ce guide favorisera le dialogue et l'action, et qu'il mènera les élèves canadiens à d'heureux résultats.

Le Ministère de la santé de la Colombie-Britannique, le Ministère de la Culture, du tourisme et de la Vie saine du Nouveau-Brunswick, l'Agence de la santé publique du Canada et DASH BC ont tous contribué financièrement à la réalisation du projet.

À l'intérieur!



Chapitre 1: Introduction

- ❖ Mot de bienvenue..... 4
- ❖ Le contenu de la trousse..... 5
- ❖ Définition de la santé mentale positive..... 8
- ❖ Le milieu scolaire comme environnement propice..... 10

Chapitre 2: Les composantes de la santé mentale positive

- ❖ Les définitions et les concepts..... 13
- ❖ Approche globale de la santé en milieu scolaire..... 19
- ❖ Les quatre secteurs de l'approche globale de la santé en milieu scolaire..... 20
- ❖ La corrélation des approches de la santé mentale positive..... 22
- ❖ Les hypothèses clés de la promotion de la santé mentale positive.. 24
- ❖ La santé psychologique: Un travail d'équipe..... 25

Chapitre 3: Passer à l'action

- ❖ Les étapes du changement..... 30
- ❖ Le modèle de la santé mentale positive..... 32
- ❖ La fiche des indicateurs de la santé mentale positive..... 33
- ❖ Les étapes de la mise en oeuvre..... 34

Chapitre 4: Ressources

- ❖ Outil de planification..... 42
- ❖ Grille des quatre secteurs 44
 - ❖ Environnement social et physique 45
 - ❖ Enseignement et apprentissage..... 48
 - ❖ Partenaires et services..... 53
 - ❖ Politiques d'écoles en santé..... 55

Annexes

- ❖ A. Engagement du parent..... 59
- ❖ B. Engagement de l'élève..... 60
- ❖ D. Dépliant de la santé mentale positive pour tous..... 61

Bienvenue!



Bienvenue à la Trousse de la santé mentale positive du Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé.

Cette trousse offre des outils pratiques et des perspectives favorisant la santé mentale positive dans le milieu scolaire. Nous espérons que l'utilisation de cette trousse sera utile et agréable. Veuillez noter que la majorité du contenu, à moins d'indication contraire, a été tiré du document des Meilleures Pratiques que vous trouverez dans les nombreuses ouvrages citées.

[Lien: Document des Meilleures pratiques et perspectives.](#)

Vous pouvez aussi télécharger le livre électronique sans les montages vidéos en version PDF.

La trousse vous offre des icônes que vous pouvez activer pour télécharger les produits désirés. Les voici:



Les icônes indiquent un document attaché. Intégré et en ligne respectivement.



— Télécharger une version déconnectée de la trousse



— Imprimer les pages directement de la trousse



— Examiner la trousse au complet



— Mode plein écran (retirer en appuyant la touche échapper)

Ce que vous offre la trousse

Cette trousse promouvoit l'application des perspectives et des pratiques de la santé mentale positive dans le milieu scolaire. Il faut comprendre que la santé mentale positive n'est pas un autre programme ou une initiative qui s'ajoute à la charge de travail du personnel ou qui demande une application rigide et structurée. Plutôt, cette trousse a comme but de favoriser la croissance et le développement des enfants et des jeunes en favorisant un virage dans la pratique fondé sur l'engagement des écoles et les forces des communautés.

Cette trousse de la santé mentale positive est le fruit des données probantes pratique et se jumelle au document intitulé Le Milieu scolaire comme terrain propice à la promotion de la santé mentale positive: Meilleures pratiques et perspectives (CCES 2014) Toutes les références et les citations se retrouvent dans la section des ouvrages cités du document des meilleures pratiques. Ces pratiques s'insèrent graduellement dans les pratiques et les routines quotidiennes. Elles s'inspirent d'une approche fondée sur les forces et vont au delà de traiter simplement les problèmes qui surviennent en milieu scolaire. Cette approche s'inspire plutôt de la reconnaissance et du renforcement des forces et des talents des écoles et des élèves.



Ce que vous offre la trousse

En plus d'augmenter le niveau d'engagement des élèves et d'améliorer leur rendement académique, l'adoption d'une approche de la santé mentale positive permet aussi de traiter des troubles interpersonnels qui se manifestent par l'intimidation et les comportements et attitudes oppositionnels. Les perspectives et les pratiques de la santé mentale positive contribuent à un environnement sain et offrent aux jeunes qui vivent des situations difficiles, des opportunités d'acquérir un sentiment d'autonomie et d'autodétermination en misant sur leurs forces.

Il n'est pas nécessaire de mettre en pratique les éléments de cette trousse dans la séquence présentée. Nous vous encourageons à prendre connaissance du contenu de la trousse y compris les textes et les montages vidéos. Vous pourrez ensuite compléter les sections qui répondent le mieux aux besoins et aux objectifs de votre école. Vous pourrez par la suite, reprendre cette trousse selon les nouvelles priorités fixées et les initiatives en cours.

Nous espérons que cette trousse vous aidera et vous procurera du plaisir!

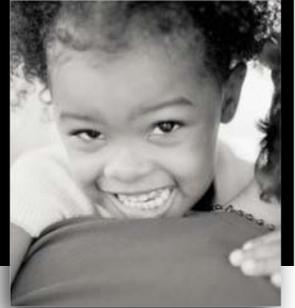


Chapitre 1: Introduction

Questions et réponses clés:

- ❖ Qu'est-ce qu'est la santé mentale positive?
- ❖ Quels sont les buts principaux de la promotion de la santé mentale positive?
- ❖ Que dit la recherche sur la santé mentale positive?
- ❖ Pourquoi l'école est un secteur favorable à l'application des approches de la santé mentale positive?

Définition du concept de santé mentale positive



Les services et les programmes de santé mentale dans les écoles, au sein de la collectivité et du milieu de la santé ont souvent été axés sur la façon d'aborder les questions liées au bien-être psychologique des enfants et des adolescents en reconnaissant les facteurs de risques et les besoins, la nécessité d'intervenir au moment opportun, les services de soutien, les mesures promotionnelles qui visent à réduire les stigmates potentiels associés aux troubles de la santé mentale. Par le passé, de telles approches mettaient l'accent sur les difficultés ou problèmes associés aux inquiétudes concernant la santé mentale qui émergeaient ou existaient chez les enfants et les adolescents. Par ailleurs, les approches ou interventions devaient régler ou aborder la question des risques et des besoins (Terjesen, Jocoisky, Froh et Diguseppe, 2004; Morrison, Kirby, Losier et Allain, 2009).

La santé mentale positive

L'Agence de la santé publique du Canada décrit la santé mentale positive comme « la capacité que chacun d'entre nous possède de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer son aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes tous confrontés. Il s'agit d'un sentiment positif de bien-être affectif et spirituel qui reconnaît l'importance de la culture, de l'équité, de la justice sociale, des interactions sociales et de la dignité personnelle. (2006, p. 2).



Définition du concept de santé mentale positive

Une recherche récente sur les meilleures pratiques appliquées aux domaines de la santé et de l'éducation affirme l'importance d'adopter une approche qui ne se limite pas au problème en vue d'avoir une perception plus positive de la santé mentale. Cette nouvelle perspective implique de reconnaître que l'état du bien-être psychologique dépend de l'absence de préoccupations et de problèmes liés aux risques et aux besoins, mais aussi de la présence de facteurs positifs, chez les individus et dans leurs environnements sociaux, qui favorisent leur développement et leur croissance. Dans cet esprit, la perception de santé mentale positive et les approches adoptées à son égard sous-entendent que la santé mentale positive ne se limite pas à l'absence de maladie mentale.

Depuis l'apparition de cette perception de la santé mentale positive, les éducateurs et les professionnels de la santé « se préoccupent davantage de renforcer les qualités positives plutôt que de pallier les faiblesses » (Clonan, Chafouleas, McDougal et Riley-Tillman, 2004, p. 101). Ce type de qualités ou de facteurs peut comprendre la recherche ou l'application de traits psychologiques individuels positifs, d'expériences personnelles positives ou la mise en place de programmes ou d'initiatives qui améliorent la qualité de vie des enfants et des adolescents, et prévient ou réduit le risque de problèmes liés à la santé mentale (Seligman et Csikszentmihalyi, 2000).

- 
- * Expériences personnelles positives
 - * Qualité de vie positive
 - * Initiatives et programmes positifs
 - * Relations interpersonnelles positives

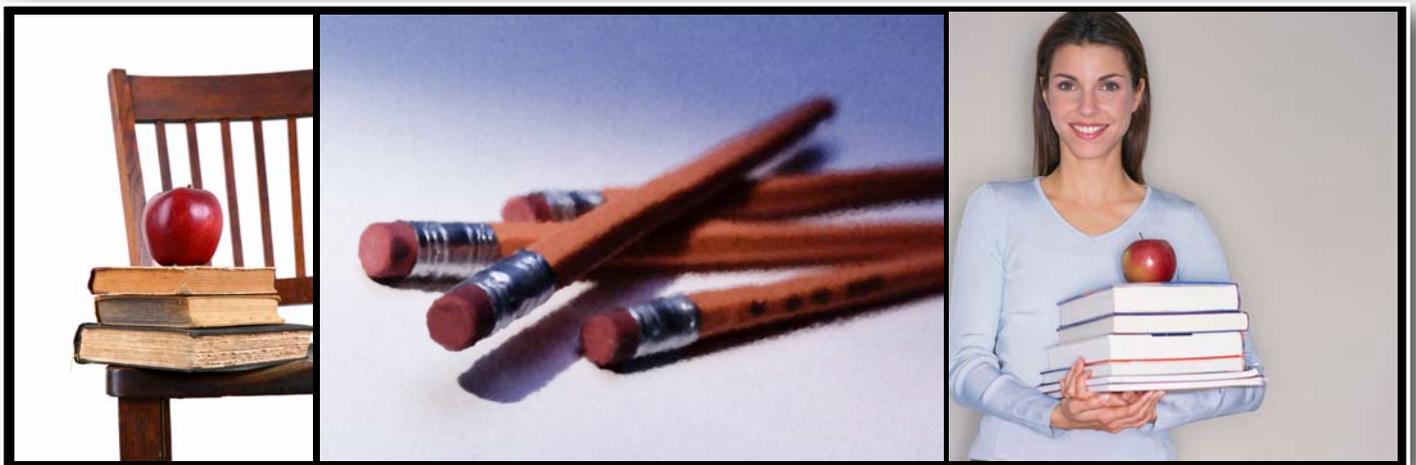
Chapitre 1

Milieu scolaire: environnement déterminant pour la santé mentale positive



D'après Stewart, Sun, Patterson, Lemerle et Hardie (2004), l'école a été considérée, à l'échelle nationale et internationale, comme un milieu déterminant pour la promotion du bien-être psychologique et de la résilience chez les enfants et les adolescents. Les écoles offrent un « contexte fondamental pour façonner l'estime de soi, l'auto-efficacité et le sens de contrôle des enfants et des adolescents » (p. 27). Étant donné que les enfants et les adolescents passent plus de six heures par

jour et plus de 180 jours par an à l'école, le contexte scolaire présente d'innombrables occasions d'offrir des activités et des initiatives globales liées à la santé mentale positive. Avant et pendant l'adolescence, le milieu scolaire peut même jouer un rôle plus déterminant que le milieu familial quand il s'agit d'influencer les adolescents en raison de la force de l'aide des enseignants et des réseaux des camarades à l'école (Stewart, 2008; Stewart et coll., 2004).



Milieu scolaire: environnement déterminant pour la santé mentale positive



Dans le cadre scolaire, la promotion de la santé mentale positive doit mettre l'accent sur le renforcement des facteurs de protection qui contribuent à la croissance sociale et affective des enfants et des adolescents, et sur la réduction des facteurs de risques particuliers qui entravent le développement psychosocial.

Font partie des actions stratégiques qui visent la promotion de la santé mentale positive :

- * la mise en place de politiques scolaires et publiques favorables;
- * la création d'environnements sécuritaires et encadrants dans les écoles et les collectivités;
- * l'enseignement, dispensé directement aux élèves, de compétences et de stratégies qui renforcent leur capacité d'affronter et de résoudre les problèmes;
- * la conviction et la mobilisation des membres de la collectivité envers la promotion des facteurs de protection;
- * la préparation de services et de soutiens intégrés et coopératifs qui ont une vision commune de la promotion de la santé mentale positive



Chapitre 2: Composantes de la santé mentale positive

Questions et réponses clés:

- ❖ Quels sont les termes associés à la santé mentale positive?
- ❖ Comment les approches de la santé mentale positive appuient-elles l'approche globale de la santé en milieu scolaire?
- ❖ Quels sont les bienfaits de la santé mentale positive auprès des enfants et des jeunes?
- ❖ Quelles sont les hypothèses clés et les valeurs de l'approche de la santé mentale positive?
- ❖ Que devons-nous connaître de la santé psychologique?

Santé mentale positive

Définitions et concepts



Santé mentale positive Définitions et concepts



Definitions

Les concepts de la santé mentale positive suivants se retrouvent dans le document du Consortium conjoint pancanadien, *Le milieu scolaire comme terrain propice à la promotion de la santé mentale positive: meilleures pratiques et perspectives*.

Protective Factors

À l'opposé des facteurs de risque qui peuvent poser des problèmes d'adaptation aux enfants et aux adolescents, on définit les apports envisageables en matière de protection comme des facteurs qui contribuent au développement positif et à la résilience. Pour renforcer les facteurs de protection, il faut premièrement aborder la question des besoins en développement des enfants et des adolescents. Durant la période préscolaire, les facteurs de protection aident à nourrir de meilleures relations familiales et la vie de famille.

Durant les âges de six et douze ans, les facteurs de protection offrent aux jeunes des expériences éducatives valorisantes qui

contribuent positivement à leur développement social et à un meilleur rendement académique. Durant les années scolaires suivantes, les facteurs de protection importants sont issus des interactions positives dans les milieux scolaire, familial et communautaire qui permettent de développer des attitudes et des comportement pro-sociaux.

Perspectives fondées sur les habiletés innées

L'avènement de la psychologie positive a contribué à mettre un accent plus marqué sur la reconnaissance, l'exploration et l'utilisation des habiletés innées des enfants et des adolescents dans le but d'obtenir des résultats pour la santé mentale positive en milieu scolaire, familial et communautaire. Les approches fondées sur les habiletés et les acquis s'appuient sur le principe selon lequel les enfants et les adolescents ont le potentiel et les habiletés innées pour bâtir leur résilience. Vus sous cet angle, les problèmes sont redéfinis comme des occasions d'apprentissage. Le

Santé mentale positive

Définitions et concepts



règlement de ces problèmes mène au renforcement des habiletés innées et de la résilience.

Connexité

La connexité est la perception qu'ont les enfants et les adolescents de la nature des relations importantes qu'ils entretiennent dans le cadre de leurs activités et routines quotidiennes. La connexité est étroitement rattachée aux besoins essentiels d'*appartenance* ou de *rapprochement*. Elle représente les liens étroits avec la famille, les fournisseurs de soins, les camarades et les autres, que ce soit à la maison, à l'école ou dans la collectivité

Apprentissage social et affectif

On définit l'apprentissage social et affectif comme le processus par lequel les enfants et les adolescents développent leurs connaissances, leurs attitudes et leurs compétences pour :

- reconnaître et gérer leurs émotions;
- établir et poursuivre des objectifs positifs;

- manifester une bienveillance et des inquiétudes envers les autres;
- établir et maintenir des rapports positifs;
- prendre des décisions qui prouvent le respect de soi et des autres; traiter les problèmes et les défis interpersonnels efficacement.

Auto-efficacité

L'auto-efficacité est la croyance que possède un individu en sa capacité de réaliser un objectif donné. Autrement dit, a-t-on le sentiment de posséder les compétences nécessaires pour accomplir une tâche donnée? L'auto-efficacité est une croyance qui se façonne au fil du temps et qui touche la vie des gens de plusieurs manières, notamment en ce qui a trait à leurs objectifs, à leur prise de décisions et à la quantité d'efforts qu'ils devront fournir pour réussir une activité, y compris leur degré de persistance au moment d'affronter des obstacles et des dilemmes personnels

Santé mentale positive

Définitions et concepts



Les pratiques qui favorisent l'autonomie

L'autonomie a trait au besoin de liberté personnelle qui permet de faire des choix ou de prendre des décisions. Lorsque ce besoin est satisfait en conjonction avec d'autres secteurs de besoins, la liberté et le choix s'expriment d'une manière qui fait preuve de respect de soi et des autres. Lorsque les besoins en autonomie sont satisfaits, les enfants et les adolescents, de même que les adultes, peuvent se percevoir comme suit: *je suis capable de prendre des décisions sur des choses qui comptent pour moi et pour les autres. J'ai bon espoir, car les autres appuient ma participation à la prise de décision.*

Résilience

On définit la résilience comme la démonstration de l'adaptation positive des enfants et des adolescents malgré la présence de défis, d'obstacles ou des risques qu'ils peuvent affronter dans leur contexte social et dans certaines circonstances de la vie. Une recherche récente révèle que les

sujets qui font preuve de résilience:

- ont le sentiment d'être aimés et estimés pour leurs ressources et habiletés personnelles;
- comprennent comment se fixer des objectifs réalistes et comment en établir pour les autres;
- possèdent de bonnes aptitudes pour résoudre un problème;
- emploient des stratégies d'autonomie efficaces lorsqu'ils se trouvent en situation difficile ou s'ils se sentent vulnérables;
- demandent de l'aide aux autres lorsqu'ils estiment que cela est nécessaire;
- obtiennent de l'aide concrète et se livrent à des échanges positifs avec leurs camarades et les adultes (Brooks et Goldstein, 2001; Axvig, Bell et Nelson, 2009).

Développement positif des adolescents

Le développement positif des adolescents se fonde sur des approches écologiques axées sur les ressources et habiletés personnelles qui favorisent le développement en santé des

Santé mentale positive Définitions et concepts



enfants et des adolescents au moyen du sens d'appartenance à la collectivité et à l'encadrement de cette dernière. Les programmes destinés au développement des enfants et des adolescents ont une fonction sous-jacente qui consiste à favoriser leur croissance normale et en santé. Les approches qui visent le développement positif des adolescents sont axées sur l'établissement de relations avec des adultes bienveillants de la collectivité par l'entremise d'activités qui intéressent les adolescents et auxquelles ces derniers participent activement au lieu de recevoir passivement des services ou de l'aide. Ces méthodes comprennent des programmes structurés qui donnent la possibilité de chercher, d'utiliser et de renforcer les habiletés personnelles et les capacités, de même que les ressources qu'offrent l'environnement social immédiat et la collectivité.

Santé psychologique

On définit la santé psychologique comme un état de bien-être psychologique qui représente la perception (sentiments et

cognitions) qu'ont les êtres de leur capacité à parvenir à combler trois secteurs fondamentaux de besoins psychologiques, soit les besoins en matière de rapprochement, de compétence et d'autonomie.

Acceptation et compréhension des besoins des élèves en matière de santé mentale

La question des stigmates associés à la maladie mentale chez les enfants et les adolescents demeure un problème pour les éducateurs. Il faut en faire un secteur où il est nécessaire de modifier le concept d'environnements favorables à l'apprentissage.

Dans les écoles promotrices de santé, les questions de santé mentale sont traitées en mettant en place des politiques et des programmes qui reposent sur ce qui suit:

- sensibilisation aux besoins des populations étudiantes en matière de santé mentale;
- volonté de lutter en vue de changer les attitudes et de comprendre;
- solutions à cible définie et évaluation des programmes axée sur les résultats

Santé mentale positive Définitions et concepts



Diversité

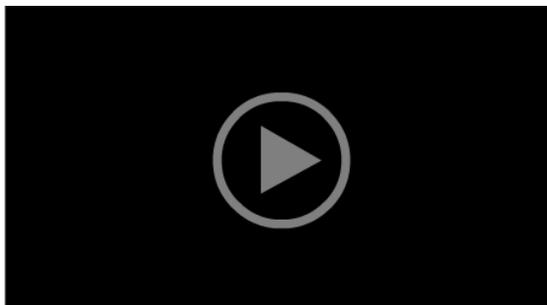
L'oeuvre de pionnier réalisée par Chickering et Gamson dans les années 1980 a permis aux éducateurs, qui s'appuyaient alors sur les systèmes, d'aborder l'instruction et l'apprentissage en adoptant une approche axée sur l'élève. En tenant compte des besoins essentiels de l'ensemble des élèves, les programmes tendent davantage à reconnaître la diversité et l'avantage que représente la vaste gamme d'habiletés personnelles et de styles d'apprentissage des élèves.

Au cours des dernières années, les chercheurs ont souligné le rapport qui existe entre la culture, l'apprentissage de l'élève et la communication en classe. Les enseignants et les élèves tirent profit d'un environnement d'apprentissage culturellement riche dans lequel tous les élèves sont entendus, reconnus et aimés. Par ailleurs, le contenu des cours et les méthodes d'enseignement présentent les divers points de vue et contextes culturels.

Chapitre 2

Le Consortium conjoint pancanadien des écoles en santé

Approche globale de la santé en milieu scolaire



Approche globale de la santé en milieu scolaire: un modèle de promotion de la santé mentale positive

À l'échelle internationale, on a reconnu que le cadre de l'approche globale de la santé, qui vise à améliorer les résultats scolaires des enfants et des adolescents et permet d'aborder du même coup les questions de santé en milieu scolaire d'une manière délibérée, intégrative et sous plusieurs angles, comportait de meilleures pratiques. L'approche globale de la santé en milieu scolaire :

- atteste que les enfants et les adolescents en santé physique et affective sont plus susceptibles de réaliser leur potentiel scolaire;
- reconnaît que l'environnement scolaire a le potentiel de contribuer positivement à la santé mentale positive des élèves;
- promeut l'idée que les choix de mode de vie sain ont des effets positifs sur la santé physique et le bien-être affectif des enfants et des adolescents;
- intègre la santé dans tous les aspects qui touchent l'école et l'apprentissage;
- articule entre eux les questions et les systèmes propres à la santé et à l'éducation;
- exige le soutien et la collaboration des familles, des membres de la collectivité et des fournisseurs de services (CCES, 2009).



Chapitre 2

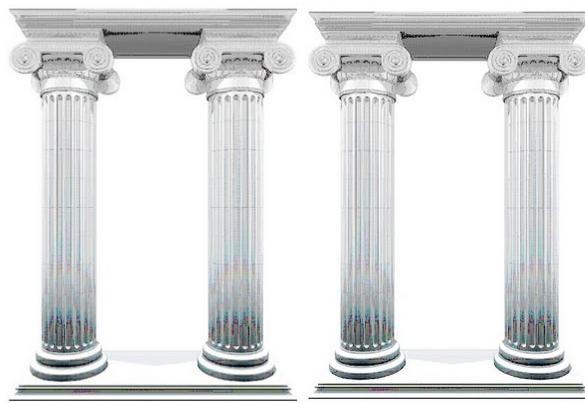
Approche globale de la santé en milieu scolaire

Les quatre secteurs liés



L'approche globale de la santé en milieu scolaire concerne l'ensemble de l'école et comprend quatre secteurs liés qui procurent la fondation de ce modèle. Ils sont:

- 1) **Environnement social et physique** comprennent la qualité des relations entre les membres du personnel et les élèves à l'école, le bien-être affectif des élèves, et les bâtiments, les terrains, les espaces de jeu et l'équipement qui se trouvent à l'intérieur et à l'extérieur de l'école.
- 2) **Enseignement et apprentissage** agissent sur la santé mentale positive et comprennent les ressources, les activités et les plans d'éducation provincial et territorial où l'élève acquiert des connaissances et des expériences adaptés à son groupe d'âge lui permettant ainsi de s'épanouir en santé physique et psychologique.

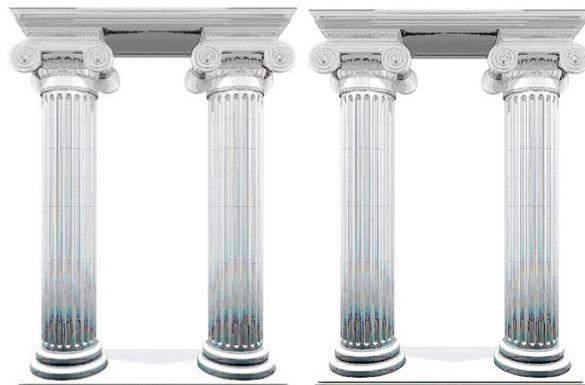


Les quatre secteurs liés

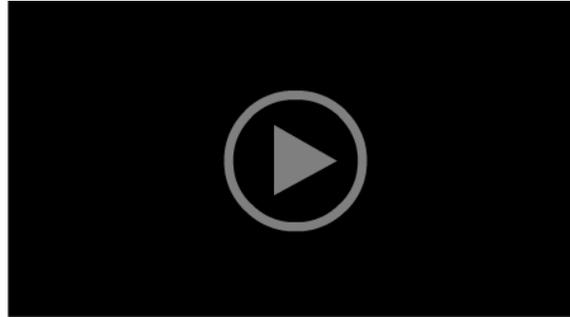
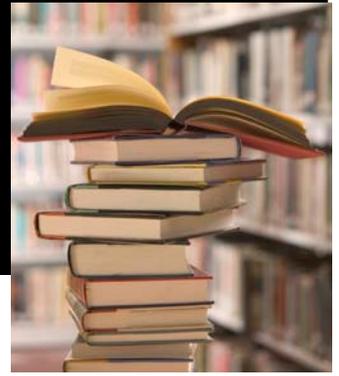


- 3) **Partenariats et services** sont des éléments essentiels de l'approche globale en santé dans le milieu scolaire. L'élève qui a un sentiment d'appartenance à son école et qui a des relations positives avec ses pairs, sa famille et sa communauté, forme des relations interpersonnelles qui favorisent l'intégration des secteurs de santé et d'éducation vers l'atteinte des objectifs de l'école en santé.

- 4) **Politique d'écoles en santé** s'appuie sur les pratiques administratives, les prises décisionnelles, les règlements, les directives et procédés touchant les thèmes de la promotion de la santé, le mieux-être, le respect et l'environnement accueillant et chaleureux.



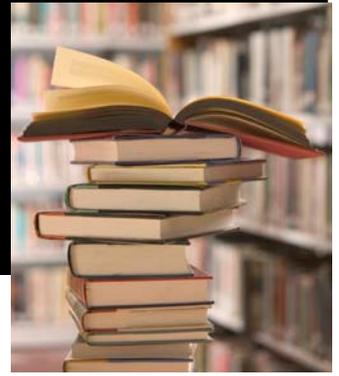
La corrélation des approches de la santé mentale positive



Dans les études, on a remarqué la corrélation des approches de la santé mentale positive et de leurs pratiques avec un meilleur développement affectif et physique des enfants et des adolescents. on a associé l'application des concepts de santé mentale positive avec les facteurs suivants:

- * Reconnaissance et gestion efficace des émotions;
- * Promotion du développement sain et normal des enfants et des adolescents;
- * Exploration et emploi des habiletés innées et des capacités des enfants et des adolescents;
- * établissement de relations familiales, scolaires et communautaires significatives;
- * Perfectionnement des aptitudes à résoudre les problèmes et à faire face au stress;
- * Création d'environnements d'apprentissage positifs et significatifs;
- * Plus grande participation aux activités récréatives et aux loisirs communautaires structurés;
- * Plus grand respect et meilleure estime de la diversité et des différences individuelles;

La corrélation des approches de la santé mentale positive



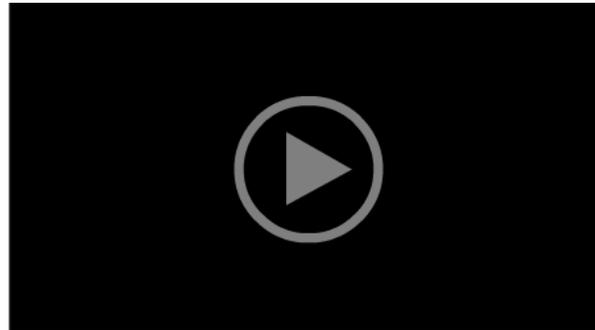
- * Meilleure compréhension et suppression de la stigmatisation des troubles de santé mentale;
- * Plus nombreuses occasions données aux enfants et aux adolescents de faire preuve d'autonomie et de faire des choix appropriés à leur âge;
- * Plus grande sensibilité aux besoins des autres et démonstration de comportements sociables;
- * Plus grande pratique d'activités physiques

structurées et non structurées;

- * Diminution des comportements à risque élevé (p. ex. tabagisme);
- * Meilleurs résultats scolaires et plus grande assiduité scolaire;
- * Diminution des comportements oppositionnels;
- * Plus grand engagement scolaire et meilleure confiance en soi.

Selon Deci et Ryan (2007), les approches et les perspectives de la santé mentale positive favorisent le bien-être psychologique et préparent mieux les individus à poursuivre les objectifs qu'ils se sont fixés pour adopter un mode de vie sain et bénéficier d'un épanouissement personnel sain. Selon eux, les individus qui jouissent d'une santé mentale positive sont plus enclins à être autodéterminés, c'est-à-dire à « réfléchir aux décisions à prendre sur le plan personnel et à agir ensuite de manière à favoriser la croissance affective et physique »

Les hypothèses clés de la santé mentale positive



Quand il s'agit de favoriser le bien-être psychologique des enfants et des adolescents, les secteurs de l'éducation et de la santé approchent la santé mentale positive en appliquant les mêmes principes et valeurs. Ils s'appuient sur les hypothèses suivantes:

Les enfants et les adolescents ont en leur for intérieur les habiletés innées et les ressources personnelles qui leur permettent de choisir et de suivre la bonne voie et d'y rester.

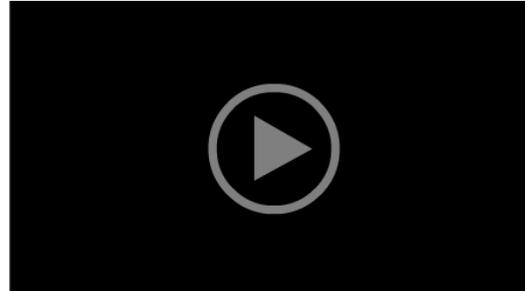
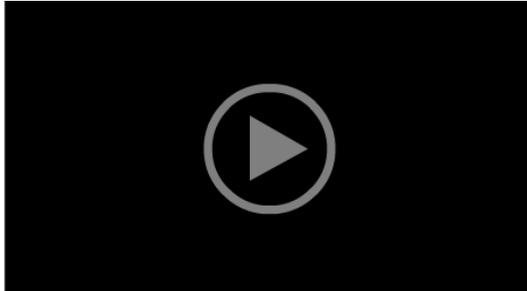
L'autonomie et l'engagement des enfants et des adolescents sont des éléments à prendre en considération, car ils constituent des facteurs déterminants du développement ou changement positif.

Hypothèses clés

Les réseaux et les contextes sociaux des enfants et des adolescents représentent des ressources et des influences déterminantes qui ont le pouvoir de favoriser et d'améliorer leur bien-être psychologique.

Les rapports des enfants et des adolescents avec les adultes et les camarades, qui sont propices au bien-être psychologique, sont caractérisés par des échanges qui engendrent la sincérité, l'empathie, la bienveillance inconditionnelle et l'acceptation.

La santé psychologique: un travail d'équipe



Il est important de prendre en considération notre approche pour réaliser un changement positif quand on fait la promotion des perspectives et des pratiques de la santé mentale positive. Toutes les relations interpersonnelles devraient idéalement s'inspirer d'un modèle et d'une approche de santé mentale positive. Selon Deci et Ryan (2007), la qualité de nos interactions avec les autres est directement relié à notre besoin de combler nos besoins psychologiques de base. Ces besoins comprennent l'appartenance sociale, la compétence et l'autonomie. Lorsque ces besoins sont comblés, les individus sont beaucoup plus motivés et autodéterminés à adopter un changement positif. Lorsque ces besoins sont comblés dans les secteurs scolaire et communautaire, ceux-ci favorisent un milieu sain et de bonne santé psychologique.

Appartenance sociale

A trait au besoin de l'individu d'entretenir des relations chaleureuses et authentiques avec sa famille, ses pairs et d'autres personnes significatives.

Ce besoin n'est comblé que par l'interaction avec les autres, l'appartenance à des groupes et le soutien et l'encouragement des autres.

* "Je fais partie d'un groupe ou d'une communauté ou j'y appartiens."

* "Je me sens inclus, encouragé et soutenu par les autres dans mon milieu scolaire."

La santé psychologique: un travail d'équipe



Compétence

Se réfère au besoin chez la personne de croire en ses habiletés et ses ressources personnelles pour atteindre ses objectifs.

La satisfaction de ce besoin donne à l'individu un sentiment de réalisation et d'accomplissement personnel. Quels sont les besoins de santé psychologique qui ont été atteints dans vos relations avec les autres?

- * "Mes habiletés et mes ressources sont reconnues par moi-même et les autres dans mon milieu scolaire. "
- * Lorsque je les utilise pour atteindre mes buts, j'ai le sentiment de ma propre valeur et un sentiment d'accomplissement."

Autonomie

Concerne le besoin chez la personne de liberté face aux choix et aux décisions qui affectent sa vie.

Lorsque ce besoin et ceux dans d'autres domaines sont satisfaits, la liberté et le choix se manifestent par le respect de soi et des autres.

- * "Je peux prendre des décisions sur des éléments qui ont de l'importance pour moi."
- * "J'ai de l'espoir car j'ai l'appui des autres dans mes choix et ma prise décisionnelle."

La santé psychologique: un travail d'équipe



Pensez-y...

Pensez à un moment où vous avez été passionné, fier, et excité par votre travail.

- * Quels sont les besoins de santé psychologique qui ont été atteints dans vos relations avec les autres?
- * Pourquoi ses besoins étaient-ils important pour vous?
- * Expliquer comment vos relations interpersonnelles ont eu un impact positif sur la perception des autres et de vous-même?



Promotion de la santé psychologique



Comment allez-vous promouvoir la capacité de répondre aux besoins de la santé psychologique dans vos interactions avec les autres dans votre milieu scolaire:

- * Attitudes
- * Approche
- * Conversation
- * Habilidadés
- * Actions

L'engagement et l'empowerment sont essentiels pour faciliter le changement positif. Les relations interpersonnelles qui agissent sur un état de mieux-être psychologique positif se qualifient par leur authenticité, leur empathie et leur amour inconditionnel.

Un acronyme facile à retenir lors des discussions:

OARS

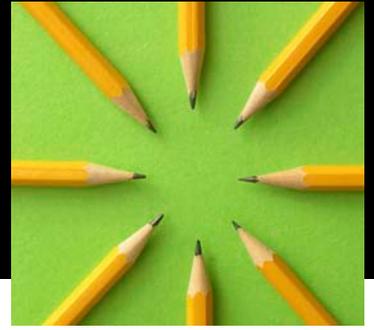
- * Questions **O**uvertes
Encourager les gens à exprimer ce qui est important pour eux
- * **A**ffirmations
Témoignages qui affichent les forces et reconnaissent les comportements positifs
- * Écoute **R**éfléchie
Reformuler les paroles, les discussions et les émotions pour s'assurer de les avoir bien comprises.
- * **S**ommaire
Résumer la discussion et cibler les points saillants.

Chapitre 3: Passer à l'action

Questions et réponses clés:

- ❖ Quel est la méthode pour apporter un changement positif au sein de l'école?
- ❖ Quels sont les indicateurs clés de la santé mentale positive dans le milieu scolaire?
- ❖ Quelles sont les étapes à suivre pour mettre en application une stratégie de promotion de la santé mentale positive?

Le modèle des indicateurs de la santé mentale positive: Les étapes du changement



Le modèle des indicateurs de la santé mentale positive utilise le modèle des étapes du changement de Prochaska. Il démontre une approche progressive à partir d'une sensibilisation à l'action et aux efforts soutenus.

- 🎧 Le principe fondamental des étapes du changement est qu'il faut prévoir plusieurs étapes pour apporter un changement de comportement.
- 🎧 Les gens ont plutôt tendance à progresser d'une étape à l'autre pour assurer le succès d'un changement souhaité.

* Présensibilisation - Le besoin de changement n'est pas encore reconnu

* Sensibilisation et Réflexion - Le besoin d'un changement et la préoccupation d'un problème est reconnu mais on vit une incertitude ou encore on est pas encore prêt à passer à l'action

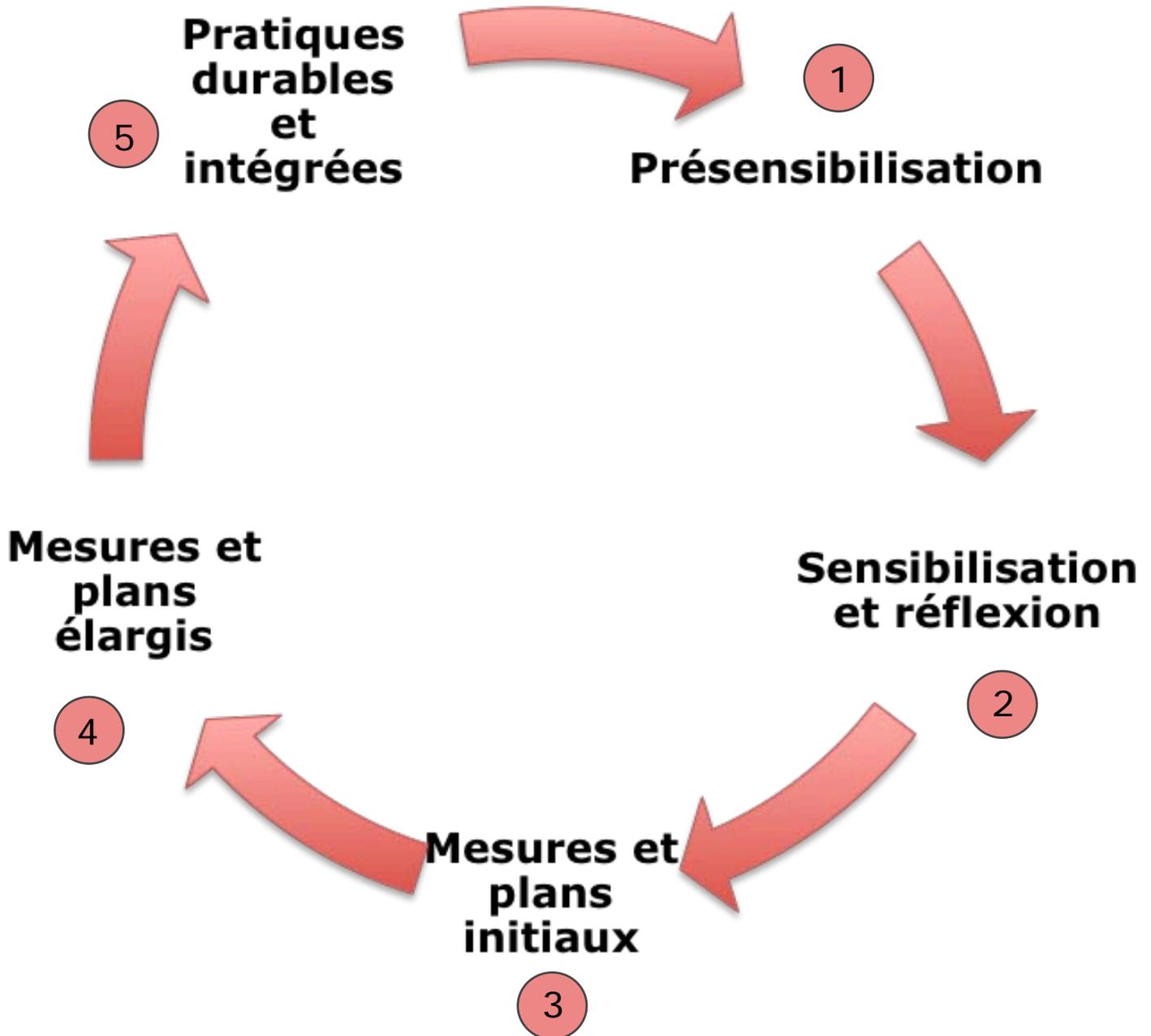
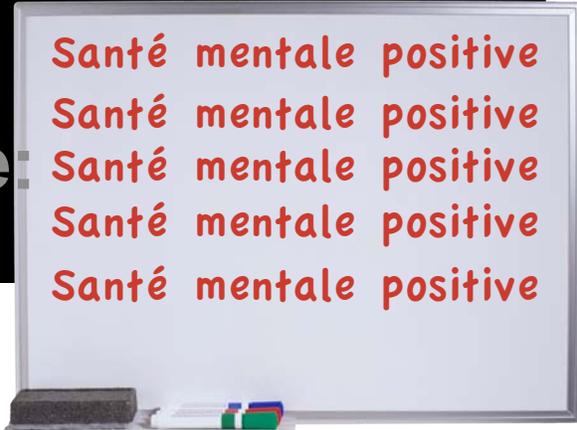
* Renforcement des capacités: Mesures et plans initiaux - Préparation au changement, réflexion sur la planification et la mise en oeuvre et l'engagement rehaussé.

* Renforcement des capacités: Mesures et plans élargis - Mise en oeuvre, réussites accrues, soutien et encouragement.

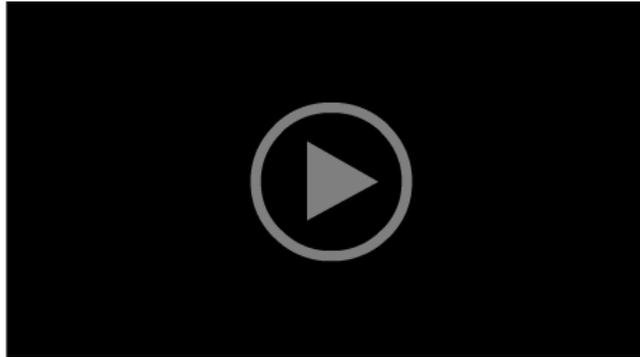
* Pratique durable et intégrées - Les changements positifs persistants

Le modèle des indicateurs de la santé mentale positive

Les étapes du changement



Le modèle des indicateurs de la santé mentale positive: Auto évaluation



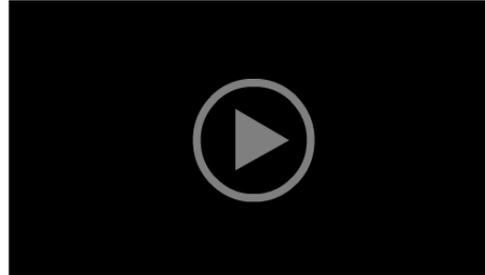
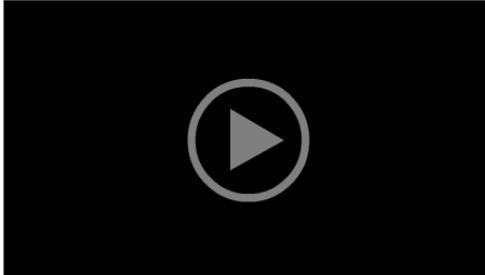
document
attaché

Le modèle des indicateurs de la santé mentale positive est un outil d'autoévaluation dans votre milieu scolaire. Les indicateurs sont organisés selon les quatre secteurs de l'approche globale de la santé en milieu scolaire et permet d'identifier les domaines favorables au changement dans le milieu scolaire.

On peut mesurer chaque indicateur de la performance scolaire en santé mentale positive selon les cinq volets des étapes du changement selon un continuum du changement. Ils sont:

- Présensibilisation
- Sensibilisation et réflexion
- Mesures et plans initiaux
- Mesures et plans élargis
- Pratiques durables et intégrées

Fiche des indicateurs de la santé mentale positive



document
attaché

La fiche des indicateurs est un outil d'**autoévaluation** de votre école selon les indicateurs clés de la fiche de travail de la santé mentale positive de votre école. Les indicateurs sont regroupés selon les quatre secteurs de l'approche globale de la santé en milieu scolaire et permet d'identifier les domaines favorables au changement dans le milieu scolaire.

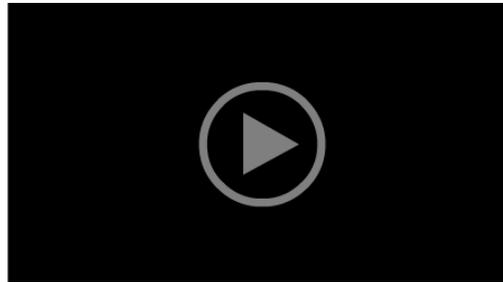
Veillez réfléchir attentivement à chacun des indicateurs et évaluer les **domaines des forces** dans la colonne de gauche et les **domaines de développement** dans la colonne de droite. Les domaines de développement identifiés vous permettront de fixer des priorités et de démarrer vos plans d'action et ainsi connaître des succès positifs et rapides.



Les étapes de la mise en oeuvre



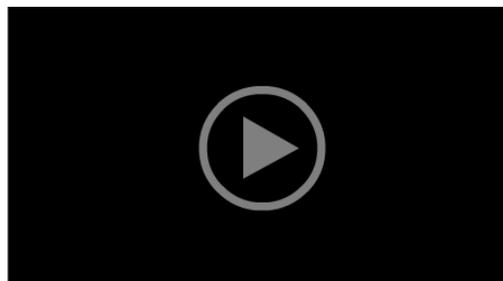
Les étapes pour créer un changement à l'ensemble de l'école



Les étapes suivantes vous guideront dans la démarche de promouvoir les perspectives et les pratiques de la santé mentale positive au sein de votre école.

1

Créer une équipe de santé mentale positive



Le changement positif peut survenir d'un simple individu ou d'un petit groupe de personnes qui se penchent sur un besoin particulier au sein de l'école et qui forme un groupe de travail. Le champion ou le groupe de champions peuvent comprendre quiconque s'intéresse



Les étapes de la mise en oeuvre



au projet scolaire y compris les gestionnaires, les enseignants, les élèves, les parents, les conseillers pédagogiques ou le personnel de soutien.

Le groupe de travail peut être un nouveau comité au sein de l'école créé spécifiquement pour répondre aux besoins de santé mentale positive ou encore, un comité existant qui affiche un nouveau rôle pour arriver aux mêmes objectifs. Qu'importe l'approche utilisée, il est important de rejoindre un bon nombre de groupes et d'engager le plus grand nombre de participants possibles dans la démarche. Ces différents groupes peuvent comprendre:

- les élèves
- les gestionnaires
- les enseignants
- les parents
- les conseillers pédagogiques

- le personnel de soutien (concierges, service alimentaire)
- le personnel de la santé publique (infirmières, nutritionnistes, conseillers en promotion de la santé)
- les bénévoles des agences socio-sanitaires
- les agences des services sociaux
- les entrepreneurs des petites et moyennes entreprises locales

Le président/leader du groupe de travail n'a pas besoin d'être le champion ou un représentant du groupe d'intérêt. Le leader devrait avoir la capacité de rejoindre un bon nombre d'intervenants y compris les parents, les agences locales et communautaires. Le leader aura des capacités d'esprit d'équipe et gérer le projet.

Les étapes de la mise en oeuvre



2

Engagement des élèves et des leaders

Les jeunes sont des acteurs clés et souvent sous utilisés en tant que ressource importante dans les initiatives scolaires qui les concernent. Leur contribution est essentielle et il faut que les adultes reconnaissent les capacités de leadership des élèves en tant que meneur de file. Les élèves en tant que leader exercent une influence positive au sein de leurs pairs surtout lorsqu'on leur donne le pouvoir de mener à fruit leur vision du changement. Le changement sera beaucoup plus rapide lorsque les jeunes et les adultes travaillent ensemble vers un but commun. Les jeunes ont besoin d'avoir une voix sur le comité et les leaders doivent éviter d'avoir une présence jeunesse qui soit silencieuse; il faut donc, offrir un climat favorable où tous et chacun peuvent librement partager leurs idées.

3

Identification des priorités à partir du modèle des indicateurs de la santé mentale positive

Faites une analyse des besoins et des domaines d'intérêt de l'ensemble de l'école avant de préparer un plan d'action. Veuillez identifier les forces existantes et les domaines à améliorer à partir de la fiche des étapes du changement de la santé mentale positive et la feuille de travail des indicateurs. Vous pouvez aussi avoir recours à un sondage qui peut aider à définir le climat actuel de l'école. Il est important d'avoir une vue compréhensive et de prendre en considération les points de vue des particuliers au sein de l'école y compris les élèves, les enseignants, les gestionnaires et les parents.

Les étapes de la mise en oeuvre



Éviter de blâmer les divers groupes existants pour les faiblesses identifiées. Bien que les opérations scolaires sont la responsabilité de l'école entière, il faut éviter les tensions et plutôt favoriser un climat de collaboration et de partenariat.

Après avoir identifier les domaines à améliorer selon la fiche des indicateurs, sélectionner votre première priorité. Bien que plusieurs domaines peuvent intéresser le groupe, il est important de s'en tenir à une seule priorité afin de retenir l'attention du groupe et d'assurer leur engagement continu. Veuillez choisir l'initiative par consensus du groupe et fixer des objectifs qui soit réalistes et simples. Après avoir connu un succès, vous pourrez entreprendre des projets de plus grandes envergures selon la motivation acquise par la réussite du projet antérieur.

4

Créer et mettre en oeuvre le plan d'action

En utilisant la fiche de planification, prenez la priorité identifiée par l'équipe et planifier la mise en oeuvre du projet. Fixer les objectifs du projet et avec l'aide de l'équipe compléter la fiche de planification en évaluant tous les aspects du projet et des indicateurs d'évaluation.

- Secteur: Identifier à quel secteur de l'approche globale de la santé en milieu scolaire appartient le projet envisagé. (Environnement social et physique, enseignement et apprentissage, Partenariats et services et Politiques d'école en santé)

Les étapes de la mise en oeuvre



- Indicateur: La meilleure pratique que vous avez choisie en tant que priorité du changement.
- Objectif: Ce que vous voulez changer ou développer en guise d'indicateur d'une pratique améliorée
- Activités: Les moyens que l'équipe a choisi de prendre pour améliorer la pratique et atteindre l'objectif fixé.
- Mesure de succès: Les méthodes de collecte des données et d'information pour atteindre les résultats attendus du projet.
- Période du projet: Le tableau d'exécution en indiquant la date prévue de réalisation et de l'évaluation du projet

Assurez-vous d'impliquer le plus grand nombre de partenaires possibles et non seulement les membres du groupe de travail de la santé mentale positive. Veuillez communiquer la démarche du projet aux divers groupes et intervenants scolaires afin d'éviter la duplication des efforts et d'assurer une coordination et une communication ouverte et fluide. Somme toute, cette démarche assurera une vision commune du message et assurera l'engagement d'un plus grand nombre possible de participants à l'échelle globale de l'école.

5

Évaluer vos résultats et célébrer vos succès

L'évaluation de vos résultats vous permettra de mesurer les succès et d'identifier les défis relevés et d'analyser objectivement le déroulement de la démarche. Il faudra aussi évaluer les composantes de la démarche et de mesurer l'atteinte des résultats selon les indicateurs pour chacune des activités et aussi d'évaluer la performance du groupe de travail. Voici plusieurs questions qui peuvent servir lors de l'évaluation du projet.

Les étapes de la mise en oeuvre



- › Quelle était la préoccupation première du groupe de travail?
- › Est-ce que votre plan de travail a bien fonctionné?
- › Est-ce que les initiatives/activités se sont déroulées aisément?
- › Avez-vous atteints vos objectifs fixés?
- › Combien a coûté le projet (ressources humaines et financières)?
- › Est-ce que la part bénéfice-coût a été justifiée?
- › Avez-vous impliqué une bonne représentativité de la communauté scolaire?
- › Avez-vous rencontré de l'opposition durant la mise en oeuvre du projet?
- › Comment a été perçu le projet par l'ensemble de la communauté scolaire?
- › Est-ce que le projet a procuré un changement positif au sein de l'école? Quels changements avez-vous observés?
- › Quel changement apporteriez-vous au projet si vous aviez à le répéter?
- › Est-ce que le groupe de travail a bien été appuyé?
- › Quels sont les défis majeurs que vous avez rencontrés durant la mise en oeuvre du projet?

Dans la réalisation d'un projet visant le changement, il est important de rendre public les réalisations du projet et de célébrer les succès. Il sera plus facile de retenir l'engagement des membres de l'équipe si on retrouve du plaisir tout au long du projet et si les membres sont d'avis que le projet apportera un changement positif au sein de la communauté scolaire. Les célébrations des gens et des succès rendront possible une vision commune des objectifs du projet et rehaussera l'engagement de l'ensemble de la communauté scolaire vers une école en santé.

Les étapes de la mise en oeuvre

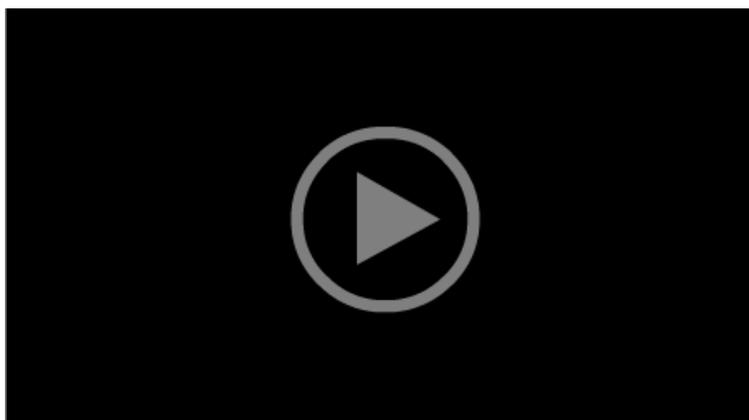


6

Répéter la démarche et apporter des améliorations

En utilisant la fiche des indicateurs, réévaluer le climat scolaire et identifier les nouvelles priorités. Il sera plus facile d'assurer une continuité du changement en bâtissant des expériences vécues plutôt de bâtir une série de projets individuels. Les succès des projets antérieurs sont une grande source de motivation pour l'équipe qui voudra poursuivre un cheminement vers le changement positif pour son milieu scolaire.

Projet de santé mentale positive au district scolaire 3 (N.-B.)

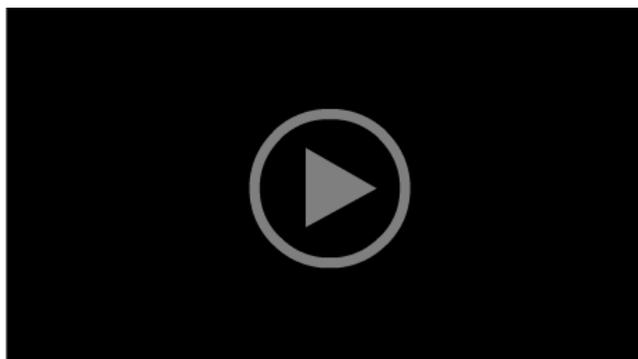


Chapitre 4: Ressources

Questions et réponses clés:

- ❖ Comment vais-je mesurer la mise en oeuvre de l'approche de la santé mentale positive dans mon école?
- ❖ Pour chacun des quatre secteurs, quels sont des exemples d'initiatives que je pourrais mettre en oeuvre dans mon école?

Outil de planification



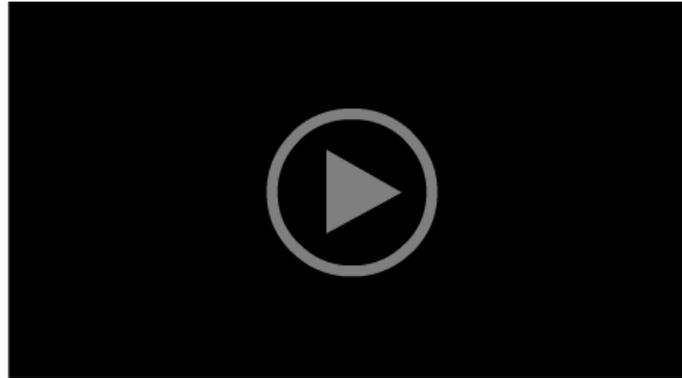
Veillez ressortir les “domaines à explorer” à partir de votre fiche des indicateurs. Ceux-ci vous permettront de ressortir des priorités qui vous permettront de planifier et de mettre en oeuvre des initiatives ciblées.



Outil de planification

Les indicateurs par secteur prioritaire	Les indicateurs par secteur prioritaire	Actions et échéancier	Rétro-action/ évaluation des initiatives	Responsabilité

Fiche de travail des quatre secteurs



Il est important de considérer les perspectives et les pratiques appliquées de la santé mentale positive basées sur les approches prometteuses et les méthodes prouvées d'évaluation pour mesurer les progrès selon les objectifs fixés. La fiche de travail de la promotion de la santé mentale positive offre une gamme de notions utiles. Elles s'affichent selon les quatre secteurs de l'approche globale de la santé en milieu scolaire:

1. Environnement social et physique
2. Enseignement et apprentissage
3. Partenariats et services
4. Politiques d'école en santé

Environnement social et physique



Sécurité physique

- Les écriteaux sont en place, les sorties indiquées et éclairées, et les couloirs sont dégagés afin de ne pas entraver la circulation
- Des codes et des procédures d'urgence sont affichés dans les couloirs et les salles de classe
- Les mesures d'urgence sont passées régulièrement en revue avec les élèves
- Tout le personnel scolaire et tous les élèves comprennent bien les attentes en matière de comportement positif en classe, dans les couloirs, dans l'aire de restauration et pendant les événements spéciaux et les rassemblements
- Des membres du personnel assurent le rôle de surveiller la circulation des élèves aux portes et dans les couloirs aux heures d'arrivée, de départ ou de changement de cours
- Notre école offre des endroits de rencontre qui soient propres, en bon état et dégagé. Ces espaces permettent le va-et-vient et favorise les interactions des élèves et du personnel scolaire

Sécurité affective

- Le personnel connaît les noms des élèves et les appelle par leur nom tous les jours
- Un membre du personnel est assigné à tout élève reconnu à risque ou ayant besoin d'aide supplémentaire afin qu'il prenne d'autres initiatives et établisse un lien positif
- On revoit périodiquement les comportements attendus des élèves et s'assure que les élèves aient une compréhension de ces attentes
- Les membres du personnel enseignant et scolaire traitent leurs collègues et les élèves avec respect
- On donne un suivi en temps opportun aux rapports de harcèlement, d'injure ou d'intimidation
- On traite de la cyberintimidation en:

Environnement social et physique



- offrant des sessions d'information aux parents
- offrant des programmes de mentorat qui demandent aux élèves plus âgés d'aider les plus jeunes à comprendre la cyberintimidation
- rédigeant des politiques claires sur la cyberintimidation
- préparant des leçons interactives sur le bon usage de la technologie
- On favorise une communication ouverte, fréquente et positive entre le personnel scolaire et les élèves
- Notre école a un programme ou un curriculum compréhensif de prévention de l'harcèlement et d'intimidation touchant les aspects de la croissance sociale et émotionnelle des enfants et des jeunes
- On recueille des données auprès des élèves, des familles et du personnel scolaire afin d'évaluer les préoccupations individuelles et sociales

Ambiance de la salle de classe et de l'école

- Les écoles s'efforcent d'engager les élèves socialement, académiquement et intellectuellement
- On offre aux élèves des opportunités de participer aux activités académiques et non-académiques
- On prend les moyens nécessaires pour évaluer la compréhension du personnel enseignant et des parents sur la perception de la vie scolaire des élèves
- On invite les élèves à créer des messages faisant la promotion de la diversité culturelle et individuelle des élèves par diverses méthodes de communication et moyens médiatiques
- Les activités d'apprentissage favorisent les méthodes d'apprentissage selon les besoins spécifiques des élèves
- On invite les élèves à exprimer librement les moyens d'apprentissage leur assurant un plus grand succès académique

Environnement social et physique



- Les discussions en salle de classe encouragent les élèves à exprimer leurs opinions diverses dans un climat respectueux
- La salle de classe est un milieu propice aux échanges entre les élèves, les membres de la famille et les membres de la communauté

Utilisation efficace des espaces physiques

- Les espaces physiques permettent de rencontrer l'ensemble des élèves qui ont des besoins particuliers selon leurs habiletés et leurs caractéristiques
- Les élèves et le personnel scolaire ont un accès facile à l'ensemble des espaces physiques
- Il existe des options d'accès à l'équipement scolaire et aux logiciels
- Il existe des accommodations pour répondre aux besoins spécifiques des élèves en matière d'espace et d'équipement
- Il existe des objectifs précis d'inclusion sociale et de diversité dans la pratique et l'usage de l'espace dans un climat d'accueil, d'accessibilité et d'inclusion
- On évalue périodiquement l'usage des espaces en milieu scolaire par les divers groupes d'utilisateurs et on apporte des modifications au besoin.

Enseignement et apprentissage



Promouvoir l'autonomie

- La validation de points de vue partagé ou exprimés par les élèves
- L'explication de la valeur et des arguments de routines est donnée aux élèves
- Les intérêts, les préférences et les habiletés innées des élèves sont liés au contenu des cours et aux activités pédagogiques
- Les élèves ont l'opportunité d'organiser leurs propres méthodes de travail
- Des activités sont organisées en salle de classe permettant aux élèves de parler avec leurs camarades des apprentissages faits en classe
- Le matériel d'apprentissage et la disposition des chaises font en sorte que les élèves puissent travailler avec du matériel concret et peuvent interagir au lieu d'écouter et de regarder de manière passive
- On reconnaît les progrès et les réalisations lorsqu'ils se produisent

Plans d'étude diversifiés

- La mise sur pied des projets d'études indépendants sur des sujets d'intérêt précis
- Les élèves sont jumelés avec des mentors, à l'école ou dans la collectivité, qui possèdent les connaissances ou les habiletés liées aux ressources personnelles ou aux intérêts des élèves
- On offre aux élèves des possibilités de démontrer ou de célébrer leurs habiletés ou leurs intérêts dans le cadre d'événements spéciaux, de prestations ou de présentations
- On prévoit des cours particuliers, des excursions ou des initiatives qui incorporent des thèmes pertinents ou importants pour les relations avec les élèves, leurs réalisations ou leurs objectifs

Enseignement et apprentissage



Des facteurs liés à la planification

- On identifie clairement les objectifs d'apprentissage et on crée une carte conceptuelle ou une illustration qui relie les finalités de la matière enseignée à des activités d'apprentissage précises.
- Le personnel explique clairement aux élèves les attentes en ce qui concerne leur participation à des activités d'apprentissage, et on offre des avenues de soutien qui peuvent être utilisées au besoin.
- Le personnel veille à ce que le contenu nécessaire à l'examen et à l'évaluation reflète bien les grands objectifs d'apprentissage et a recours à une variété de méthodes d'évaluation
- Le personnel offre aux élèves le matériel qui leur est essentiel pour réaliser des activités d'apprentissage et favorise leur participation en classe et à l'extérieur de l'école.

Pratiques d'enseignement

- Le personnel communique aux élèves son intérêt pour le processus d'apprentissage, l'appui qu'il manifeste à l'égard de l'apprentissage individuel et sa disponibilité à leur venir en aide.
- On organise des approches d'apprentissage structurées qui comportent des signaux pour les amorcer, des jalons pour évaluer les résultats attendus et des points de fermeture où seront résumés les points essentiels des apprentissages réalisés.
- On prévoit suffisamment de temps et d'occasions, dans les routines d'apprentissage, pour éclaircir ou enseigner de nouveau les concepts mal compris
- On évalue périodiquement les connaissances déjà acquises par les élèves, leurs expériences et leurs préférences d'apprentissage.
- Le personnel aide les élèves à acquérir des compétences d'apprentissage autonomes qu'ils pourront appliquer à d'autres situations ou à des introspections personnelles nouvelles.

Enseignement et apprentissage



- On utilise des approches interactives accessibles à tous les élèves, qui permettent des échanges entre les élèves et l'enseignant.
- On utilise des approches pour différencier les objectifs d'apprentissage et de l'évaluation.

Approches fondées sur les habiletés innées

- On accorde du temps pour des activités ou des choses que les élèves aiment faire pour le plaisir
- L'apprentissage comprend aussi les personnes ou les relations importantes à la maison, à l'école ou dans la collectivité
- Le personnel organise des activités et des expériences qui provoquent chez les élèves un sentiment de réussite
- On donne l'opportunité aux élèves de faire des choix, de réaliser leurs rêves et de dans la salle de classe aux élèves la capacité de faire des choix, de rêver, et d'aspirer à des projets pour le présent ou l'avenir.

Une meilleure compréhension de la diversité culturelle

- Le personnel présente plus d'un point de vue en particulier dans le cadre de discussions en classe, et inclus les points de vue d'individus qui ont des parcours différents et des expériences variées
- Les élèves et les membres de leur famille sont invités à devenir des sources de savoir pour le partage de traditions et de pratiques propres à leur culture
- La littérature multiculturelle est une ressource pour mieux comprendre les grandes perspectives
- On crée en salle de classe des possibilités d'apprentissage en communication et en apprentissage de nouvelles langues
- On invite les élèves, les familles et les membres de la communauté à partager leur traditions, leurs valeurs et leurs croyances

Enseignement et apprentissage



- On offre de la formation sur la diversité culturelle au personnel scolaire et aux professionnels de la santé

Habiletés sociales

- On fait découvrir et on enseigne aux jeunes les habiletés sociales par le biais des contes comme moyen original et intéressant
- Des rend disponible des contes inspirés de la littérature ou sur la socialisation qui abordent des thèmes ou des sujets qui peuvent être appliqués à un large éventail d'habiletés sociales telles que la capacité à engager une conversation, à se faire des amis, à jouer ensemble ou à partager
- Les contes offrent des exemples de réussite en matière de compétences sociales en action et des exemples à suivre dont les élèves peuvent se souvenir et à partir desquels ils peuvent s'exercer aux étapes des principales habiletés sociales
- Les contes sont rendus disponibles car ils proposent des personnages et des situations qui peuvent être liées aux sentiments et aux points de vue des élèves.

Les méthodes de soutien à l'apprentissage

- Le personnel scolaire relie les activités d'apprentissage avec les domaines d'intérêt des élèves
- Le personnel identifie les défis à l'apprentissage et identifie des solutions en collaboration avec les élèves
- On offre un service de tutorat pour venir en aide aux troubles d'apprentissage
- Le personnel entreprend des démarches pour venir en aide aux élèves sur une période à long terme
- Le personnel rehausse la confiance des élèves en identifiant les succès à court terme

Enseignement et apprentissage



Le personnel entreprend des démarches pour mieux comprendre les défis des élèves et ainsi aider à réduire les niveaux de stress et d'anxiété et contribue aux relations positives au sein de l'école

Renforcement du développement social et affectif

Les enseignants emploient des méthodes d'apprentissage coopératif et de règlement de problèmes

On offre aux élèves des opportunités d'apprentissage et de pratiques sur des habiletés sociales associées aux activités et tâches quotidiennes

Les élèves qui viennent en aide aux camarades ont l'opportunité de recevoir de la formation sur la capacité de bâtir à partir des forces et ainsi rehausser leurs habiletés innées et assurer le potentiel des autres

On organise des activités de mentorat d'apprentissage menées par des camarades en suivant le modèle des élèves du secondaire ou en démontrant des habiletés interpersonnelles précises avec un petit groupe d'élèves de l'élémentaire

On applique des stratégies de médiation avec les camarades et de règlement de conflit

On met en place des programmes d'apprentissage lié au développement social et affectif dans l'ensemble de l'école

On invite les spécialistes des services aux élèves et de la santé à travailler en collaboration avec les enseignants à la conception et à la mise en place de volets sur la bienveillance envers soi et les autres.

Partenariats et Services



Créer des partenariats

- Des appels téléphoniques auprès des parents sont porteurs de bonnes nouvelles et visent à partager des nouvelles positives concernant l'élève et sa famille.
- Cartes postales périodiques: au début de l'année scolaire, les élèves sont invités à écrire leur adresse sur une carte postale. Lorsqu'il y a des nouvelles positives à leur sujet et qu'on souhaite les partager, on peut écrire une note sur cette carte postale et l'envoyer par la poste.
- Des courriels sont envoyés périodiquement aux parents ou aux personnes responsable de l'enfant concernant ses progrès set son fonctionnement à l'école.
- Des info lettres hebdomadaires ou bihebdomadaires sont un moyen positif pour les familles de demeurer bien informées sur les activités et les événements auxquelles participent leurs enfants.
- On encourage les élèves à compléter leur "visas de sortie" quotidiennement ou hebdomadairement. Ils écrivent une demi page des textes comme "Aujourd'hui, ce qui m'a rendu le plus fier est que..."
- Les élèves partagent le contenu de leur *Portfolio hebdomadaire d'apprentissage* avec les membres de leur famille. Il contient des exemples de travaux réalisés en classe et on invite les parents à faire part de leurs commentaires sur un formulaire ou une feuille qui est laissée dans le portfolio.
- On offre des forums au cours des quels les enfants et les adolescents peuvent confier à des adultes leur point de vue sur des enjeux et des thèmes qui touchent leur vie à l'école, à la maison et dans leur collectivité

Partenariats et Services



- On invite les élèves à participer aux processus de décision, à la résolution de problèmes et à des activités concrètes au sein des groupes scolaires, des clubs de jeunes, des organismes non gouvernementaux et des organismes bénévoles dans leur collectivité.
- On offre aux élèves des possibilités d'exercer leurs compétences en leadership par la participation à des groupes d'intervention conjoints école-collectivité, des comités consultatifs ou des événements de formation.
- On invite les parents et les responsables des jeunes à participer au sein de l'école
- Des rencontres rendent possible le partage des préoccupations ou de développer des approches concertées pouvant répondre aux besoins des élèves, des groupes d'élèves ou encore sur des domaines de la vie scolaire.
- L'élaboration des plans d'intervention prend en considération les approches concertés à partir des forces des élèves et de leur famille.

Politiques d'école en santé



Soutien administratif

- Des normes et des attentes scolaires élevées
- Chaque élève est jumelé avec un adulte qui prend le temps de le connaître et de s'occuper de lui
- On rencontre les principaux intervenants afin de promouvoir les perspectives et les pratiques de la santé mentale positive
- Les règlements et les politiques scolaires sont justes et équitables

Politiques d'inclusion

- L'école encourage les élèves à participer aux organismes communautaires bénévoles
- L'école s'assure que les élèves bénéficient de possibilités d'apprentissage qui leur permettront de découvrir, d'apprécier et de célébrer les différences chez les autres
- L'école veille à ce que les élèves acquièrent des habiletés sociales de partage, de collaboration, de communication et de résolution constructive des conflits
- L'école s'assure que les élèves bénéficient d'occasions de participer pleinement, dans le cadre et hors du programme scolaire, à des activités qui renforceront leur développement global

Politiques disciplinaires qui rétablissent la communication et rehausse l'appartenance sociale

- L'école favorise la prise en charge individualisée des situations qui nécessitent une résolution de problèmes, après une période de retour au calme
- L'école recherche des points de liaison ou des points communs qui peuvent être utilisés pour tisser des liens ou une relation de travail avec les élèves aux prises avec des problèmes affectifs ou comportementaux

Politiques d'école en santé



- On a recours à des approches réparatrices ou de dédommagement pour garder les élèves engagés dans le contexte éducatif
- On élabore des contrats comportementaux qui comprennent des étapes simples que les élèves peuvent franchir
- On offre des entrevues axées sur les solutions ou qui stimulent la motivation afin de définir des plans pour résoudre les difficultés ou faire face aux défis
- On met en place des relations de soutien ou de mentorat avec des membres clés du personnel de l'école ou des bénévoles du milieu communautaire
- On reconnaît les champions scolaires qui interviennent auprès d'élèves précis pour les aider à régler des cas difficiles touchant aux règlements ou aux activités habituelles de l'école
- On invite les élèves à participer à l'établissement d'objectifs et de conséquences au moment de préparer les plans de comportement

Politiques de perfectionnement professionnel et la formation du personnel enseignant

- Il existe une compréhension du rôle précis des enseignants dans la prévention des problèmes de santé mentale
- Les enseignants ont les habiletés nécessaires pour déployer des approches pédagogiques qui visent à créer un environnement positif en classe, à promouvoir des relations saines entre les individus et à accroître le concept de soi chez les jeunes
- Les enseignants possèdent une expertise qui permet de mettre sur pied des activités d'apprentissage qui font un lien entre les habiletés des élèves et le contenu du programme, afin d'accroître leur engagement et de stimuler leur motivation à apprendre.

Politiques d'école en santé



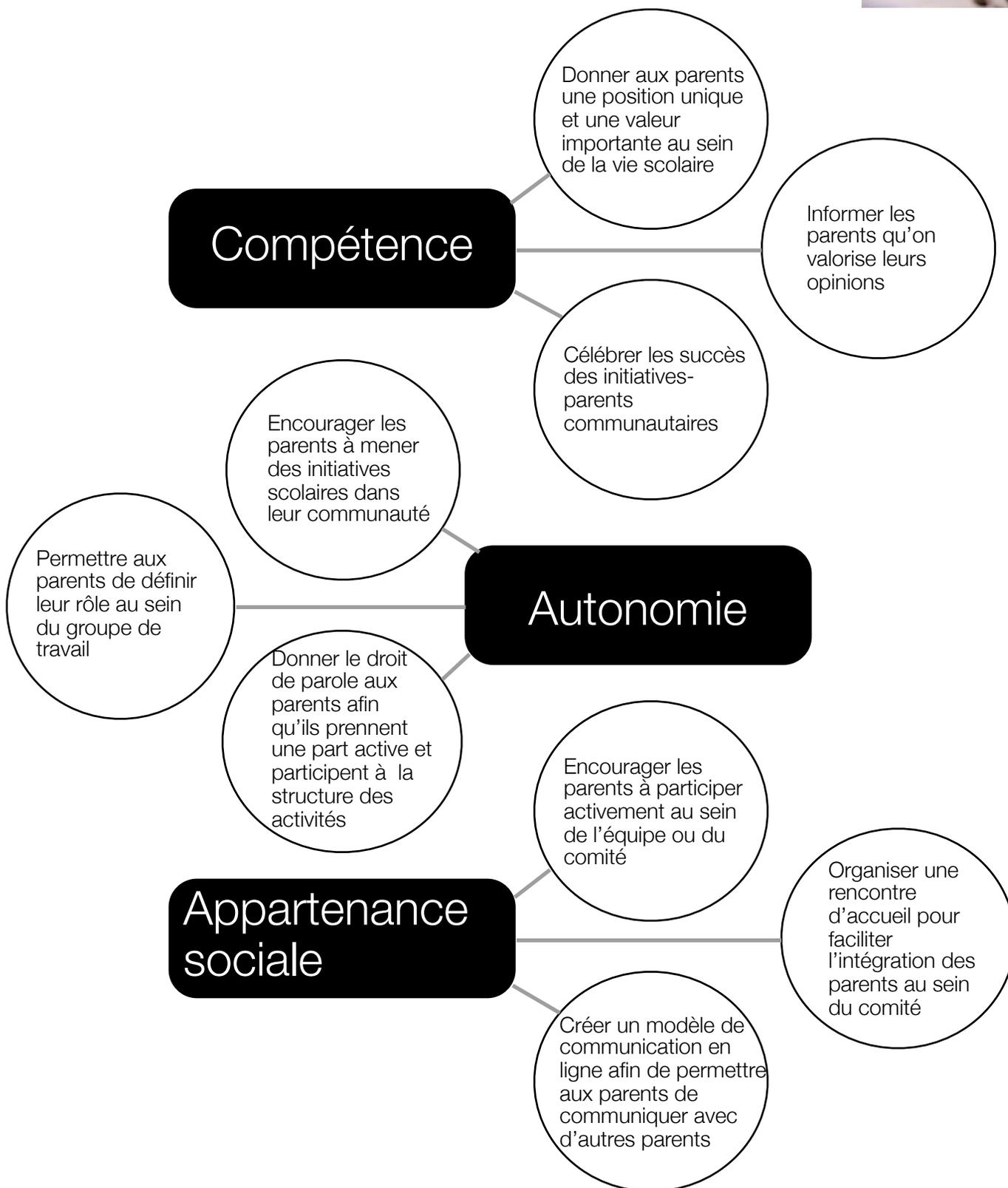
Politiques de services d'intervention et d'évaluation rapides

- L'école adopte des approches de services aux élèves en équipe
- On encourage la participation des parents ou des tuteurs aux procédures de règlement de problèmes
- L'école adopte des procédures scolaires pour dépister ou évaluer les besoins des élèves
- L'école a des protocoles d'aiguillage vers des organismes partenaires afin d'obtenir de l'aide supplémentaire pour les élèves et leur famille

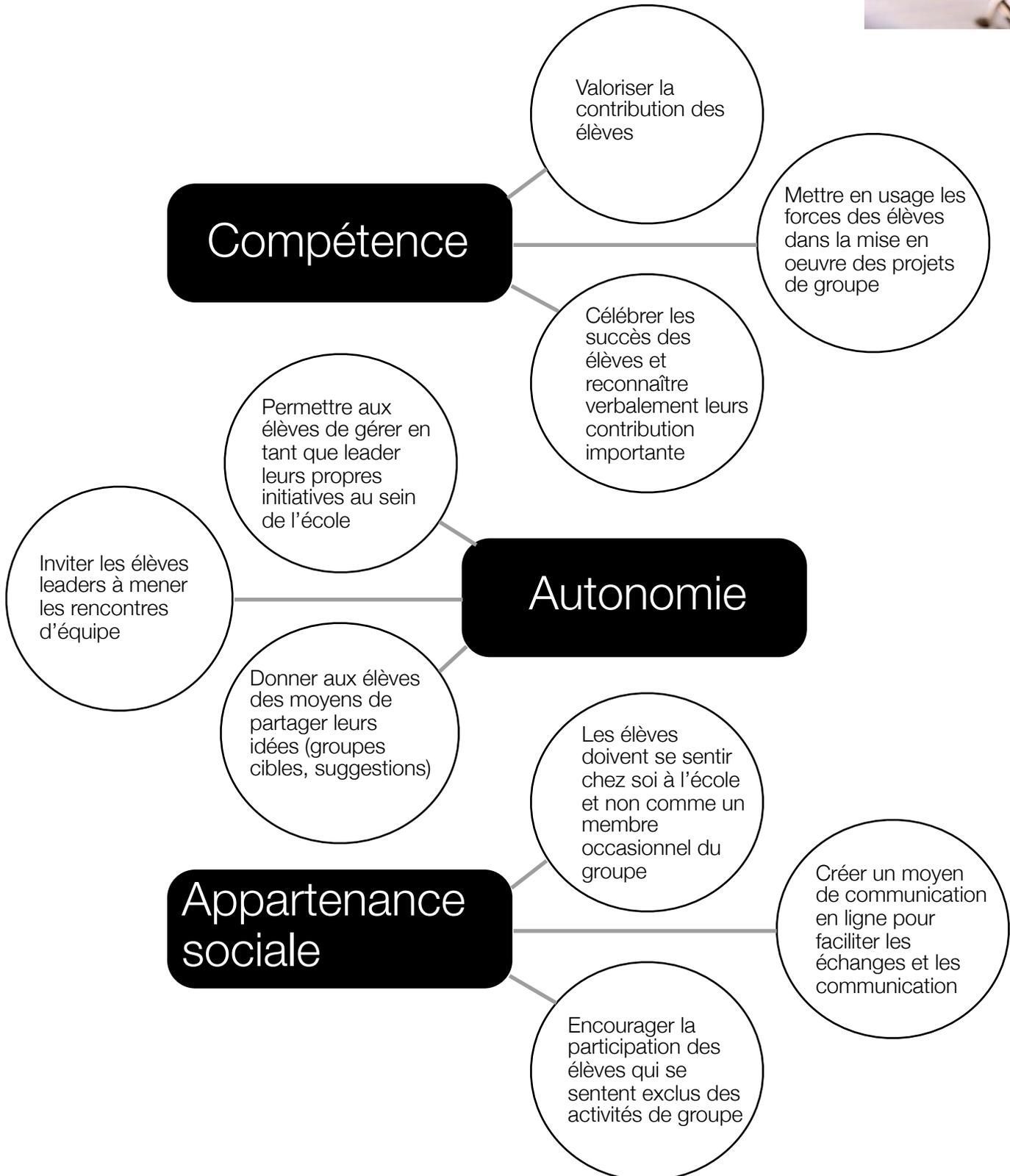
Annexes

- ❖ A. Engagement du parent
- ❖ B. Engagement de l'élève
- ❖ C. Dépliant "Santé mentale positive pour tous"

A. Engagement du parent



B. Engagement de l'élève



C. Dépliant Santé mentale positive pour tous

Le lien ici bas vous donne accès à un dépliant intitulé "La santé mentale positive pour tous", qui peut être imprimé et distribué aux parents et aux principaux intervenants et partenaires communautaires. Ce dépliant vous offre les notions de base de la santé mentale positive et décrit les trois besoins fondamentaux de la compétence, de l'autonomie et de l'appartenance sociale. Il vous procure aussi des suggestions faciles pour faire la promotion de la santé mentale positive pour soi et envers les autres. Le matériel est facile à comprendre et accessible pour tous.

Mac:

PC: