

# Faire la différence...

## *De la recherche à la pratique*

Une série de monographies sur la mise en pratique de la recherche produite en collaboration par le Secrétariat de la littératie et de la numératie et l'Ontario Association of Deans of Education

Monographie n° 58

Comment les communautés scolaires peuvent-elles établir des cultures qui soutiennent une bonne santé mentale et le bien-être de manière pratique et efficace?

### Selon la recherche

Les enseignants peuvent promouvoir la santé mentale en :

- aidant les élèves à reconnaître différents sentiments et émotions et à manifester de l'empathie envers les personnes qui éprouvent ces sentiments et émotions;
- aidant les élèves à pratiquer l'autorégulation;
- décelant et valorisant les points forts des élèves au lieu de se concentrer sur leurs défis;
- reconnaissant que lorsque des élèves s'isolent ou ont des comportements défavorables, ils font de leur mieux avec les habiletés qu'ils possèdent;
- fournissant des occasions aux élèves de participer à des activités physiques significatives tout au long de la journée.

**PATRICK CARNEY, PH. D.**, est psychologue au Simcoe Muskoka Catholic School Board.

**MICHELANN PARR, PH. D.**, est professeure à la Schulich School of Education de l'Université de Nipissing.

## Résilience, vie active et épanouissement :

### Promouvoir une bonne santé mentale et le bien-être dans les communautés scolaires

*Patrick Carney, Ph. D., Simcoe Muskoka Catholic District School Board, et Michelann Parr, Ph. D., Université de Nipissing*

La promotion du bien-être est une des démarches clés énumérées dans le rapport intitulé *Atteindre l'excellence : Une vision renouvelée de l'éducation en Ontario*.<sup>1</sup> Les élèves (et les enseignants) qui maintiennent une bonne santé mentale et vivent un sentiment de bien-être se sentent : a) aptes à composer avec l'adversité; b) physiquement bien, nourris et actifs; c) en sécurité physiquement et psychologiquement; d) acceptés, valorisés et appuyés au foyer, à l'école et dans la communauté; e) compétents et en mesure de participer à des activités productives; et f) confiants que les autres se préoccupent de leur bien être.<sup>2, 3, 4, 5</sup> Chez les élèves, ces conditions exercent une influence sur leur capacité d'attention, leur pensée créative et leur capacité d'apprendre, améliorent leur attitude envers eux mêmes et les autres et réduisent le risque de problèmes de comportements et de détresse émotionnelle.<sup>3, 4, 5</sup>

### En quoi consiste une bonne santé mentale?

Une bonne santé mentale est la capacité qu'a chacun d'entre nous de ressentir, de penser et d'agir de manière à accroître notre aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés. Il s'agit d'un sentiment positif de bien-être émotionnel et spirituel qui respecte l'importance de la culture, de l'équité, de la justice sociale, des interactions et de la dignité personnelle.<sup>6</sup> Elle est caractérisée par la résilience, la volonté de mener une vie active et l'expérience de l'épanouissement.

La *résilience* nous permet de surmonter les déceptions, les défis et la douleur. Pour être résilients, nous devons croire en nos forces, nos

La Division du rendement des élèves a pour objectif de fournir, aux enseignantes et enseignants, les résultats de la recherche actuelle sur l'enseignement et l'apprentissage. Les opinions et les conclusions exprimées dans ces monographies sont, toutefois, celles des auteurs; elles ne reflètent pas nécessairement les politiques, les opinions et l'orientation du ministère de l'Éducation de l'Ontario ou celles de la Division du rendement des élèves.

capacités et notre valeur. Les caractéristiques de la résilience sont la flexibilité, l'empathie, la planification réaliste, la capacité d'écoute et de résolution de problèmes, la confiance en soi, l'optimisme, le sens de l'humour et l'aptitude à établir et maintenir des relations efficaces, à gérer ses émotions et à contribuer à la société.<sup>7, 8</sup>

*Mener une vie active* sous-entend l'amélioration des relations interpersonnelles, des habiletés sociales, de l'image de soi, de la conscience de sa propre valeur, de ses facultés cognitives et des changements dans la composition du cerveau. L'activité physique régulière aide à gérer toute une gamme de différentes difficultés psychologiques, de légères à graves.<sup>9</sup>

*L'expérience de l'épanouissement* se distingue par l'existence d'émotions et de relations positives et par un sentiment d'appartenance, d'accomplissement et d'être utile.<sup>10</sup>

## Un continuum de soutien pour tous les élèves

La promotion de la santé mentale au sein de l'école permet à tous les élèves de développer la résilience, d'être actifs et de s'épanouir. Répondre aux besoins de tous les élèves peut toutefois nécessiter plusieurs niveaux de soutien ciblés.

**Niveau 1. Soutien pour tous.** Tous les élèves éprouvent un certain degré d'anxiété à divers moments de leur vie. L'école anticipe les types de besoins (à long terme et temporaires), aide les élèves à reconnaître l'anxiété et la tristesse et à bâtir des habiletés de résilience, et enseigne un ensemble de comportements sains permettant de surmonter ces défis.

**Niveau 2. Prévention par un soutien ciblé pour certains.** Des programmes au sein de l'école ciblent des habiletés socioaffectives d'autorégulation particulières (p. ex. des exercices de respiration, l'imagerie mentale et le discours intérieur positif) chez les élèves pouvant éprouver des problèmes comportementaux, émotionnels et sociaux courants.

**Niveau 3. Intervention et soutien intensif pour quelques uns.**

Le personnel de l'école, de concert avec des professionnels de la santé mentale, mène des interventions intensives en appliquant un système « intégré » de soutien personnalisé destiné aux élèves pour qu'ils développent l'autorégulation et d'autres habiletés d'adaptation.

La mise en place de mesures de soutien efficaces pour tous les élèves réduit le travail de prévention et d'intervention.

## Promotion de la santé mentale dans les écoles

La recherche souligne l'importance de l'environnement pour développer la résilience chez les élèves et leur fournir des occasions d'épanouissement.<sup>11</sup> Dans les salles de classe où les élèves ont une bonne santé mentale, ceux-ci ont le sentiment d'être des éléments importants d'une équipe. La diversité est appréciée et célébrée. Bon nombre de valeurs mises de l'avant dans les salles de classe d'aujourd'hui – comme l'équité, la justice sociale et le respect des différentes cultures – ont des liens directs avec la santé mentale. L'objectif ultime est d'aider les élèves à comprendre ces liens et à les utiliser pour renforcer leur propre santé mentale.

Pour promouvoir la santé mentale, il faut créer des occasions pour permettre à tous les élèves d'apprécier et de développer leurs talents, d'éprouver de la joie et un sens d'appartenance et d'acquérir des habiletés de résilience socioaffective.

**Créer un sentiment de communauté en salle de classe qui soutient l'apprentissage socioaffectif.** Les activités quotidiennes fournissent des occasions pour enseigner des habiletés socioaffectives et permettre aux élèves de les mettre en pratique. On peut utiliser la littérature d'enfance et de jeunesse, des cercles de conversation, des situations authentiques de la vie pour bâtir un esprit communautaire en classe et pour développer les connaissances et les habiletés qui permettront aux élèves de : a) déceler et gérer leurs émotions; b) poursuivre des objectifs positifs et raisonnables; c) manifester leur souci des autres; d) nouer et maintenir des relations positives; et e) démontrer du respect envers eux mêmes et les autres. L'ouvrage de Marie-Louise Gay *Roselyne Rutabaga remue ciel et terre!* explore les sujets de la persévérance, de la curiosité enfantine et de l'imaginaire.

**Faire participer toute la communauté scolaire à l'apprentissage socioaffectif.** L'apprentissage socioaffectif peut devenir un processus authentique intentionnel intégré à la culture de l'école avec des visions, des compétences et un langage communs mobilisant l'ensemble de la communauté scolaire, y compris les enseignants, les parents, les administrateurs et les chauffeurs d'autobus. L'ouvrage de Mireille Levert, *Émile Pantalon*, présente le pouvoir de la gentillesse dans des situations particulières.

### C'est l'affaire de tous...

Les écoles sont invitées à promouvoir un climat d'équité, d'inclusion et d'acceptation ainsi qu'à assurer le développement de la santé mentale et physique, de l'estime de soi et du sens d'appartenance de tous les élèves. Cette démarche collective nécessite un souci de considération et de dialogue entre les familles, la communauté et les écoles. C'est l'affaire de tous, quel que soit notre rôle.

**Aider les élèves à reconnaître différents sentiments et émotions et à manifester de l'empathie envers les personnes qui éprouvent ces sentiments et émotions.** Nous avons tous besoin de comprendre pourquoi nous nous sentons perturbés, comment gérer nos émotions et les exprimer adéquatement et comment tisser des liens avec les autres. Lorsqu'une personne se sent perturbée sans pouvoir comprendre, exprimer ou gérer son anxiété, elle risque d'acquiescer de mauvaises habitudes afin de libérer la tension. On peut recourir à des livres (*Comment te sens-tu*, d'Aliki, ou *Aujourd'hui je suis...* par Mies van Hout, par exemple), des outils médiatiques et des expériences de vie pour amorcer des discussions. On peut encourager les élèves à employer le « message Je » (p. ex., « Je suis en colère quand... ») pour communiquer avec les autres.

**Aider les élèves à pratiquer l'autorégulation.** Shanker définit l'autorégulation comme la capacité de gérer ses propres états d'énergie, ses émotions, ses comportements et son niveau d'attention de manière socialement acceptable afin d'atteindre des objectifs positifs.<sup>12</sup> Les élèves qui reconnaissent et régulent leurs émotions sont moins susceptibles de sombrer dans la détresse émotionnelle. L'enseignante ou l'enseignant peut proposer des stratégies permettant aux élèves d'exercer le contrôle de soi et de s'autoréguler de façon indépendante, telles que saisir les occasions légitimes de bouger, se retirer d'une situation de détresse (p. ex. en utilisant un coin tranquille) ou manipuler une balle antistress.

**Déceler les points forts des élèves et les mettre en valeur au lieu de se concentrer sur leurs besoins.** Afin d'aider les élèves à reconnaître les sentiments associés à leurs points forts et à leurs besoins, il faut les aider lorsqu'ils explorent diverses façons d'exprimer leurs forces et qu'ils travaillent sur leurs besoins. Lorsqu'on se concentre sur les points forts, les défis deviennent des occasions d'apprentissage plutôt que des lacunes ou des perturbations. Il faut déceler et identifier les comportements productifs et veiller à ce que les élèves comprennent qu'ils sont toujours les bienvenus et appréciés comme personnes même si leur comportement n'est pas toujours acceptable.

**Reconnaître que lorsque des élèves s'isolent ou ont des comportements défavorables, ils font de leur mieux avec les habiletés qu'ils ont.** Le comportement est une notion sujette à interprétation. En abordant le comportement en tant que symptôme, on favorise la mise en valeur du caractère unique de l'élève et on contribue à son bien-être. Considérons, par exemple, la transition entre deux activités : il

se peut qu'un enfant qui semble réticent à passer à l'activité suivante soit désireux de terminer sa tâche et entièrement absorbé dans ce qu'il fait. Le cas échéant, on peut, pour l'aider, le prévenir d'une manière ou d'une autre avant la transition à l'autre activité. En revanche, un autre enfant peut sembler bien participer à une activité de groupe, mais se retirer peu à peu et devenir incapable de passer à la tâche suivante. Il faut reconnaître qu'il peut avoir besoin de temps pour récupérer avant de pouvoir continuer; on peut alors lui offrir un coin tranquille ou une activité adaptée à ses besoins.<sup>13</sup> Le livre de Jocelyne Ouellette *Le vieux monsieur et la mouche* ou le livre par Abba Gavalda *35 kilos d'espoir* pourraient servir à aborder les sujets de l'introversité et les implications du sentiment d'appartenance.

**Tout au long de la journée, fournir des occasions aux élèves de participer à des activités physiques significatives.** Il est important de planifier des occasions permettant à l'élève de bouger et d'utiliser des jeux actifs, des chansons et d'autres activités en classe pour enrichir l'apprentissage. Il est aussi important d'intégrer des périodes d'activité physique quotidiennes dans le programme scolaire. Pendant la récréation, il est possible d'enseigner le yoga, la gymnastique aérobique ou des jeux amusants et actifs, ou encore de trouver des occasions de pratiquer des activités sportives auxquelles tous les élèves peuvent participer et réussir pendant la journée scolaire, quel que soit leur niveau d'habileté apparent.

## Les stratégies des élèves, des familles et du personnel enseignant qui favorisent le bien-être

Chaque personne développe des habiletés de résilience et s'épanouit lorsqu'elle participe avec succès, au foyer et à l'école, à des activités qui lui permettent de développer des relations positives et de la confiance dans la résolution de problèmes. En utilisant les stratégies suivantes, les adultes peuvent jouer un rôle crucial en aidant les élèves à accéder aux ressources appropriées qui favorisent leur réussite et leur bien-être.<sup>13</sup>

**Fixer des objectifs raisonnables et atteignables sur les plans social, affectif et de l'apprentissage.** Il est important de reconnaître que l'atteinte de chaque objectif est une réussite et de faire un retour sur les objectifs chaque semaine à des fins de renforcement et de révision. On peut aussi mettre l'accent sur les réussites personnelles plutôt que sur la compétition à l'échelle de la classe et aider les élèves à apprendre que les erreurs font partie du processus d'apprentissage. En se

servant de différents textes, comme *Caramba* par Marie-Louise Gay, *Quel génie!* par Ashley Spires, et *Yoyo — Moi aussi je suis capable!* par Marie-France Hébert, on peut favoriser des échanges ouverts sur la persistance, la résilience, la confiance en soi et l'ouverture aux petites réussites.

**À l'aide de journaux de reconnaissance, souligner les bonnes choses qui arrivent chaque jour.**<sup>4</sup> Il peut s'agir de petites choses, comme répondre à une question vraiment difficile. Avant que les élèves fassent une entrée dans leur journal, il est important de les inviter à réfléchir à partir d'une des questions suivantes : Pourquoi cela s'est-il produit? Qu'est-ce que cela signifie pour moi? Comment puis-je faire en sorte que cela se reproduise à l'avenir?

**Relever les points forts, les besoins et les mesures de soutien au moyen d'une enquête ou de l'auto-identification.** Nous pouvons par exemple demander à chaque élève de réaliser une affiche « Me voici! » ou un photoreportage qui présente aux autres son image authentique en tant que personne et apprenant. On peut aussi adopter une approche similaire pour bâtir l'identité familiale ou encore afficher les productions dans la salle de classe pour faire ressortir les liens qui unissent les élèves, les familles, les enseignants et l'école, et pour souligner le fait que c'est l'affaire de tous.

**Reconnaître les intelligences multiples afin d'aider les élèves à s'épanouir.** Chercher à apprendre toutes les façons dont les élèves manifestent leur intelligence au lieu de s'attacher exclusivement à leurs habiletés verbales et mathématiques peut aider les élèves à s'épanouir. Nous pouvons aussi fournir des occasions aux élèves de s'engager avec passion dans des activités d'apprentissage mobilisant diverses formes d'intelligence : visuelle/spatiale, musicale, corporelle/kinesthésique, naturaliste, interpersonnelle et intrapersonnelle.<sup>14</sup> L'album, *Panique sous le chapiteau* de la trousse scolaire Multibrios montre comment la pédagogie axée sur les intelligences multiples appuie l'engagement et la capacité d'épanouissement des élèves.

**Collaborer à la promotion du bien-être à l'école et au foyer.** Il est important de communiquer ouvertement et d'engager les familles à relever les points forts de leurs enfants.<sup>4</sup> Nous pouvons aussi encourager les familles à bâtir l'identité par le biais des histoires de leur famille et en modelant comment on peut utiliser les forces pour surmonter les défis. Nous devons aussi tenter d'intégrer les principes d'une bonne santé mentale à toutes les activités de l'école, des familles et de la communauté.<sup>3</sup>

## BIBLIOGRAPHIE

1. Ministère de l'Éducation de l'Ontario. (2014). *Atteindre l'excellence : Une vision renouvelée de l'éducation en Ontario*. Toronto : Imprimeur de la Reine pour l'Ontario .
2. Carney, P. (2014). *Well-aware: Developing resilient, active and flourishing students*. Toronto, ON: Pearson.
3. Ministère de l'Éducation de l'Ontario. (2013). *Supporting minds: An educator's guide to promoting students' mental health and well-being*. Toronto, ON: Queen's Printer for Ontario.
4. Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K. et Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35, 293–311.
5. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. et Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82, 405–432.
6. Agence de la santé publique du Canada. (2006). *The human face of mental health and mental illness in Canada*. Ottawa, ON.
7. Breazeale, R. (2009). *Duct tape isn't enough: Survival skills for the 21<sup>st</sup> century*. Portland, MN: Bounce Back USA.
8. Hurlington, K. (2010). Bolstering resilience in students: Teachers as protective factors. *What Works? Research into Practice*. Toronto: Ministère de l'Éducation de l'Ontario.
9. Otto, M. et Smits, J. (2011). *Exercise for mood and anxiety: Proven strategies for overcoming depression and enhancing well-being*. Oxford, UK: Oxford University Press.
10. Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
11. Ungar, M. (2013). The impact of youth-adult relationships on resilience. *International Journal of Child, Youth and Family Studies*, 3, 328–336.
12. Shanker, S. (2013). *Calm, alert, and learning: Classroom strategies for self-regulation*. Toronto, ON: Pearson.
13. Cain, S. (2012). *Quiet: The power of introverts in a world that can't stop talking*. New York, NY: Crown.
14. Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York, NY: Basic Books.

### Livres

- Aliki. (2006). *Comment te sens-tu?* Paris: École des loisirs.
- Gavalda, A. (2002). *35 kilos d'espoir*. Québec : Bayard Jeunesse.
- Guay, M.L. (2010). *Roselyne Rutabaga remue ciel et terre*. Québec: Dominique et compagnie.
- Hébert, M.F. (2007). *Yoyo – Moi aussi, je suis capable*. Québec : Dominique et compagnie.
- Lever, M. (2005). *Émile pantalon*. Québec : Dominique et compagnie.
- Mercier, A. et Dea, P. (2005). *Panique sous le chapiteau*, Trousse éducative favorisant l'éveil des intelligences multiples à la maternelle, les premières aventures des Multibrios. Québec : Septembre.
- Ouellette, J. (2015). *Le vieux monsieur et la mouche*. Québec : Éditions Z'ailées.
- Spires, A. (2014). *Quel génie!* Toronto : Éditions Scholastic.
- Van Hout, M. (2011). *Aujourd'hui je suis...* Paris : Minedition.