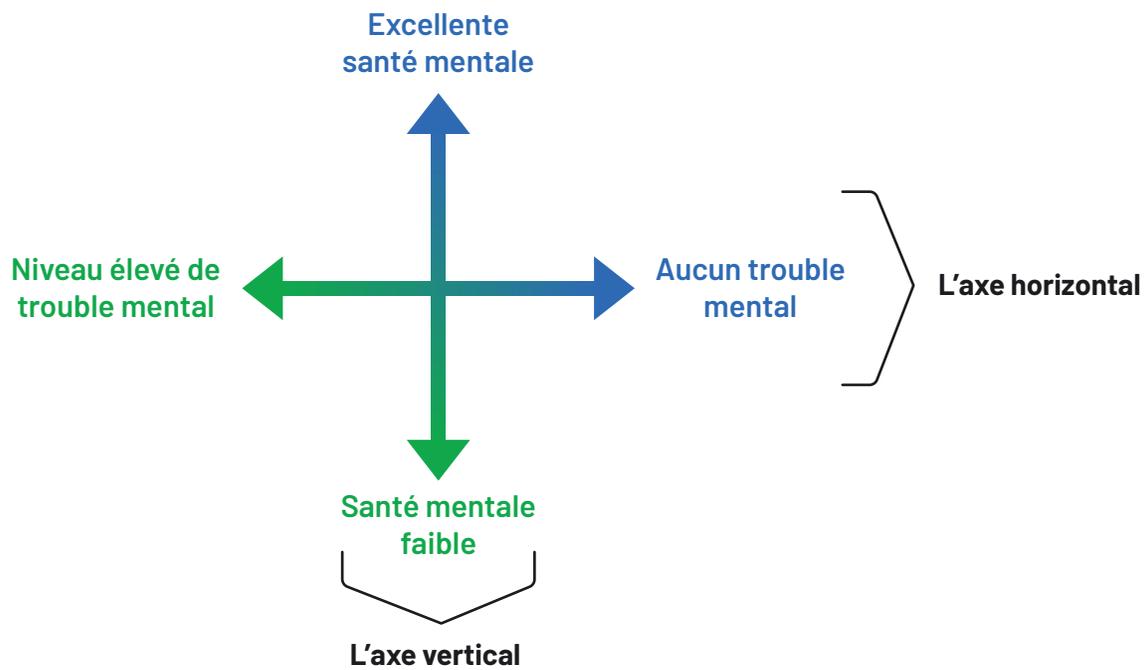


Concepts à retenir – Fondements de la santé mentale positive

Le **double continuum en santé mentale** permet d'illustrer une conception de la santé mentale qui va bien au-delà de la présence ou de l'absence d'un trouble mental.

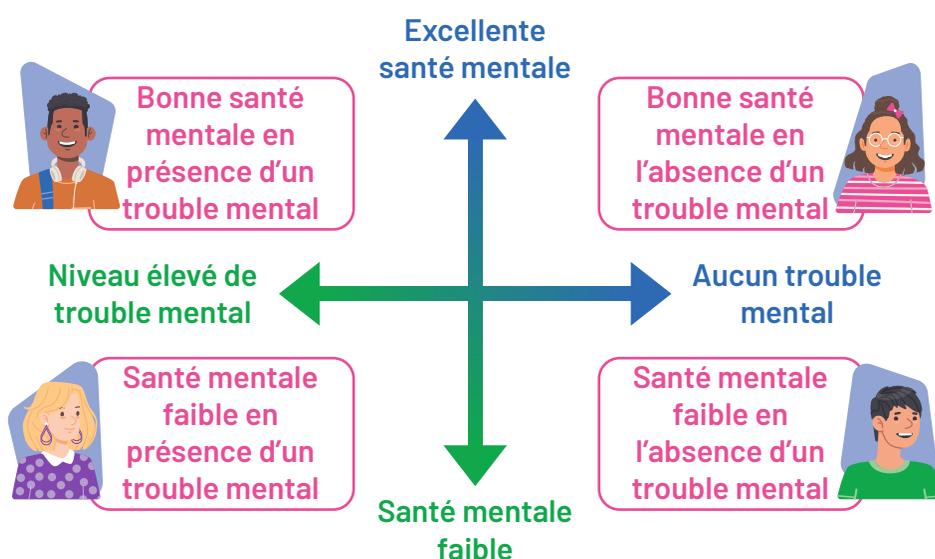


L'axe horizontal

Concerne les troubles mentaux, et va d'une absence de trouble à la présence d'un trouble mental sévère, avec toutes les nuances entre les deux extrémités de l'axe.

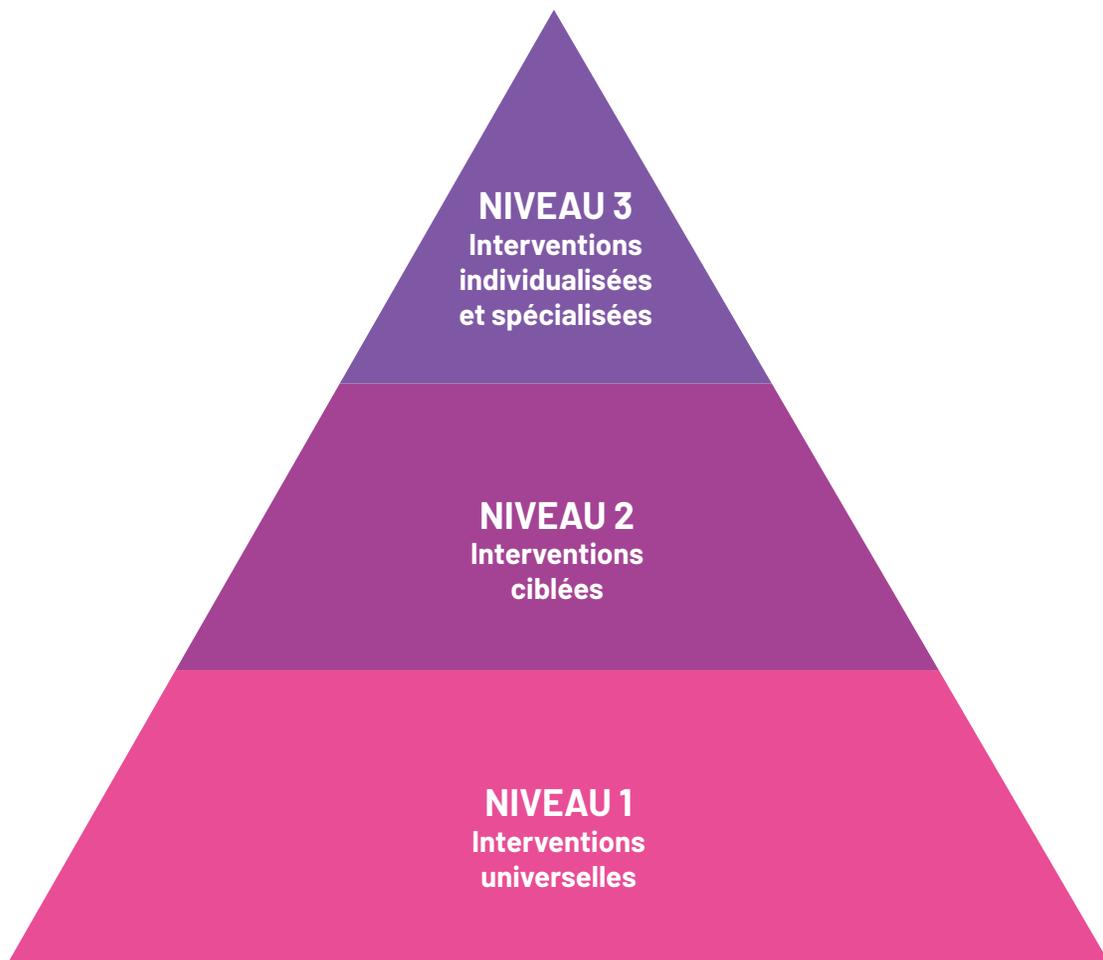
L'axe vertical

Porte sur la santé mentale positive, c'est-à-dire cette ressource que nous possédons toutes et tous et qui nous permet notamment de nous épanouir, de contribuer à la société et d'avoir des relations significatives. Cet axe va d'une faible à une excellente santé mentale, en passant lui aussi par toutes les nuances possibles.



Tiré de la formation *Santé mentale positive : agir concrètement pour le bien-être des élèves*, 2024

La **pyramide de l'intervention à trois niveaux** catégorise les actions et les interventions réalisées en milieu scolaire selon leur niveau d'intensité.



1

Le premier niveau de la pyramide regroupe les interventions universelles, c'est-à-dire les actions visant l'ensemble des jeunes, adaptées à leur stade de développement, pour leur permettre d'évoluer dans des environnements sains et de favoriser le développement de leurs compétences personnelles et sociales. Il pourrait s'agir, par exemple, d'utiliser les situations qui émergent naturellement en classe et à l'extérieur de la classe pour intégrer des enseignements portant sur des compétences à développer chez les élèves, telles que l'adoption de comportements prosociaux ou la gestion des émotions et du stress.

2

Le second niveau de la pyramide porte sur les interventions ciblées, c'est-à-dire les interventions visant à prévenir l'apparition ou l'aggravation d'un problème chez des élèves qui présentent des facteurs de risque. Par exemple, l'animation d'ateliers de prévention de l'anxiété avec de petits groupes d'élèves qui démontrent des difficultés à gérer leur stress constitue une intervention ciblée.

3

Le troisième niveau de la pyramide concerne les interventions individualisées et spécialisées, qui sont généralement réalisées auprès d'élèves qui présentent des difficultés particulières. Il peut s'agir, par exemple, de rencontres individuelles avec le psychologue ou le psychoéducateur de l'école.

Tiré de la formation *Santé mentale positive : agir concrètement pour le bien-être des élèves*, 2024

