

Concepts à retenir

Module 2

Santé mentale positive: agir au quotidien auprès des élèves

Les facteurs de protection et les facteurs de risque

- La probabilité de développer et de maintenir une santé mentale positive est influencée par des facteurs de protection et des facteurs de risque.
- Ces concepts clés aident à comprendre ce qui influence la santé mentale et à orienter les interventions universelles afin d'avoir un impact positif sur la santé mentale des élèves.
- Certains de ces facteurs sont inhérents à la condition d'une personne, mais il en existe plusieurs sur lesquels il est possible d'agir grâce à des actions bien planifiées.



Facteurs de protection

- Favorisent la **résilience** des élèves et le maintien de leur **équilibre** face aux difficultés courantes de la vie. Constituent des **boucliers** qui aident à affronter les difficultés et les défis de la vie.



Facteurs de risque

- Augmentent la probabilité de développer des problèmes de santé mentale ou aggravent des problèmes déjà présents.

Peuvent être :

- **Individuels**
(ex. : confiance en soi, capacité d'adaptation et sentiment de compétence)
- **Présents dans l'environnement**
(ex. : avoir accès à du soutien émotionnel ou évoluer dans un milieu sécuritaire)

- **Individuels**
(ex. : difficulté à gérer son stress face aux études ou avoir une consommation problématique de substances psychoactives)
- **Présents dans l'environnement**
(ex. : manque de soutien social ou présence de violence interpersonnelle)

Dans une approche de promotion de la santé mentale, on vise à :

Agir sur les facteurs de protection pour les développer et les renforcer

Dans une approche de prévention universelle, on vise à :

Agir sur les facteurs de risque pour les réduire ou diminuer leurs effets

La meilleure façon de réduire l'impact des facteurs de risque présents dans la vie d'un élève est de les **contrebalancer** avec le développement actif de tous les facteurs individuels et environnementaux qui peuvent contribuer à le protéger.



Les interventions universelles et de promotion de la santé mentale jouent alors un rôle dans la vie de tous, y compris pour les élèves qui présentent davantage de facteurs de risque que les autres.

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

Les compétences personnelles et sociales

- Parmi les facteurs de protection qu'il est possible de renforcer grâce à des interventions universelles en santé mentale positive, se trouvent les compétences personnelles et sociales des élèves.
- L'acquisition des compétences personnelles et sociales est **progressive** et se réalise **tout au long du développement de l'élève, quel que soit son environnement**.
- De plus, les compétences personnelles et sociales sont **interdépendantes** : le développement de l'une influence souvent l'acquisition des autres. De nombreuses actions mises en œuvre en milieu scolaire peuvent ainsi agir sur plusieurs compétences à la fois.



Les environnements favorables à la santé mentale positive

- Si on souhaite que les élèves puissent acquérir l'ensemble des compétences personnelles et sociales leur permettant de s'adapter à différentes situations et de réagir sainement aux événements de la vie, il est important d'**agir pour que l'école et les autres milieux où les élèves évoluent deviennent des lieux où il est facile et naturel de développer ces compétences**.



Milieu familial



Milieu scolaire



Milieu communautaire

- Il est possible de **déployer un ensemble de stratégies** pour faire en sorte que l'élève puisse s'entraîner, au quotidien, à utiliser ses compétences personnelles et sociales dans un environnement sûr, sain et positif, où il se sent en confiance et où il reçoit le soutien nécessaire pour développer ses habiletés.
- Les environnements qui influencent la santé mentale des élèves se situent à **différents niveaux**, qui sont tous **importants** et **interreliés**. Chacun de ces environnements est constitué de composantes qui peuvent avoir une influence positive ou négative sur la santé mentale de l'élève.

Agir sur les environnements pour soutenir les compétences

Observer et analyser les environnements dans lesquels évoluent les élèves permet de :



- Mieux cerner leur réalité.
- Déterminer plus facilement les besoins auxquels les actions de santé mentale positive en contexte scolaire peuvent répondre.

Introduction aux conditions d'efficacité

Certaines conditions aideront à maximiser l'efficacité des actions de promotion et de prévention en contexte scolaire et leur impact sur le bien-être des élèves :

1. Les actions sont planifiées de façon concertée.
2. Les actions sont globales.
3. Les actions proposent un contenu approprié et adapté.
4. Les actions favorisent l'engagement actif des jeunes.
5. Les actions sont intenses et continues.

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