

LEXIQUE

Formation Santé mentale positive : agir concrètement pour le bien-être des élèves

Anxiété¹

« Contrairement à la peur, qui est une réponse à une menace définie et bien réelle, l'anxiété est une réponse à une menace vague ou inconnue. L'anxiété se manifeste lorsque nous croyons qu'un événement dangereux ou malheureux peut survenir et que nous l'anticipons. Chaque personne peut vivre de l'anxiété à des degrés et à une intensité qui lui sont propres. La perception de l'événement a une grande influence sur l'intensité de l'anxiété vécue. »

Bien-être scolaire²

« Le bien-être scolaire est multifactoriel et multidimensionnel, et comprend à la fois les aspects émotionnel, psychologique et social. Il combine tant la perception subjective de l'enfant sur son état général que l'engagement de celui-ci dans sa vie scolaire. Il fait référence au plaisir, au bonheur vécu et à la réalisation de soi. »

Bienveillance³

« La bienveillance est un savoir-être qui va bien au-delà du respect et de la tolérance. Elle incite la personne à se préoccuper de l'autre, à en prendre soin. En contexte scolaire, cela se traduit par des gestes et des attitudes empathiques qui témoignent d'une considération pour l'autre et d'une ouverture à son égard. Intervenir avec bienveillance, c'est s'assurer que le milieu scolaire demeure un endroit où il fait bon vivre et apprendre ensemble. »

Climat scolaire⁴

Le climat scolaire se rapporte à ce qui est vécu par les personnes qui fréquentent un établissement scolaire. Ceci comprend les attentes, les normes et les valeurs qui sont véhiculées par le personnel de l'école face aux étudiants. Une étude a permis d'identifier cinq composantes du climat scolaire selon les élèves du secondaire, soit le climat éducatif, le climat de sécurité, le climat relationnel, le climat d'affiliation (fierté de faire partie de l'école) et le climat de justice. Dans une école, il est possible que chacun des étudiants ait une perception différente du climat scolaire qui y règne.

Compétences personnelles et sociales⁵⁻⁷

Plusieurs termes sont utilisés dans la littérature pour désigner les compétences personnelles et sociales. Par exemple, on peut référer aux compétences socio-émotionnelles, socio-affectives, sociales et émotionnelles ou encore psychosociales. On peut les concevoir comme des savoir-être pouvant être développés et enseignés. Elles seraient prédictives du bien-être individuel et social. Elles se développent à travers les expériences de vie et concernent plusieurs sphères, allant des habiletés reliées à la reconnaissance et la gestion des émotions ou à l'adoption de comportements prosociaux.

Conciliation travail, étude et vie personnelle⁵

« La conciliation travail et vie personnelle réfère à un effort d'harmonisation entre les exigences du milieu professionnel et celles issues des divers rôles familiaux et personnels. Elle favorise un équilibre sain entre les sphères du travail, de la famille et de la vie personnelle. »

Déterminants de la santé mentale^{8,9}

Les déterminants de la santé sont des facteurs qui influencent l'état de santé de la population, sans nécessairement être des causes directes. Les caractéristiques sociodémographiques, psychologiques et sociales, reliées à la santé physique et aux habitudes de vie, et environnementales sont associées à la santé mentale positive. La plupart sont modifiables et, de ce fait, permettent de servir de cible afin d'altérer le cours de la santé mentale de la population.

Environnements favorables^{5,10}

Un environnement favorable à la santé est un environnement qui exerce une influence positive sur l'état de santé, en facilitant le développement et l'exercice des compétences personnelles et sociales et en minimisant l'exposition à des facteurs de risque dans les environnements. Quatre composantes de l'environnement sont considérées, soit physique, socioculturel, économique et politique.

État de santé mentale florissante - excellente santé mentale¹¹

« Les personnes qui présentent une santé mentale florissante combinent :

- un haut niveau de bien-être émotionnel (p. ex. : émotions positives fréquentes; satisfaction envers des domaines de la vie);
- un niveau optimal de fonctionnement psychologique (p. ex. : sentiment que sa vie a une direction, un sens, une signification; sentiment de contrôle sur ses conditions de vie);
- un niveau optimal de fonctionnement social (p. ex. : acceptation des différences entre les humains; sentiment d'appartenir à une communauté). »

État de santé mentale languissante - santé mentale faible¹¹⁻¹³

Les personnes qui présentent une santé mentale languissante ressentent « *un état de vide dans lequel [elles] n'éprouvent qu'un faible niveau de bien-être émotionnel, psychologique et social, sans nécessairement rencontrer les critères diagnostiques d'un trouble dépressif.* »

Facteurs de protection⁵

Les facteurs de protection sont des caractéristiques individuelles ou de l'environnement qui contribuent positivement à la santé et au bien-être. Ces facteurs renforcent la santé mentale et amortissent l'effet des facteurs négatifs.

Facteurs de risque⁵

Les facteurs de risque sont des caractéristiques individuelles ou de l'environnement qui augmentent la probabilité de problèmes ou de troubles de santé.

Intervention en milieu scolaire¹⁴⁻¹⁶

- 1) **interventions universelles:** interventions visant l'ensemble des élèves et adaptées à leur stade de développement. Ces interventions visent la création d'environnements favorables à leur santé et le développement de leurs compétences personnelles et sociales.
- 2) **interventions ciblées:** interventions visant à prévenir l'apparition ou l'aggravation d'un problème chez des élèves qui présentent des facteurs de risque.
- 3) **interventions individualisées et spécialisées:** interventions généralement réalisées auprès d'élèves qui présentent des difficultés particulières, souvent associées à un diagnostic.

Intimidation^{17,18}

L'intimidation est un type de violence interpersonnelle qui se définit ainsi : « *tout comportement, parole, acte ou geste délibéré ou non, à caractère répétitif, exprimé directement ou indirectement, y compris dans le cyberspace, dans un contexte caractérisé par l'inégalité des rapports de force entre les personnes concernées, ayant pour effet d'engendrer des sentiments de détresse et de léser, de blesser, d'opprimer ou d'ostraciser.* »

Littératie en santé mentale^{19,20}

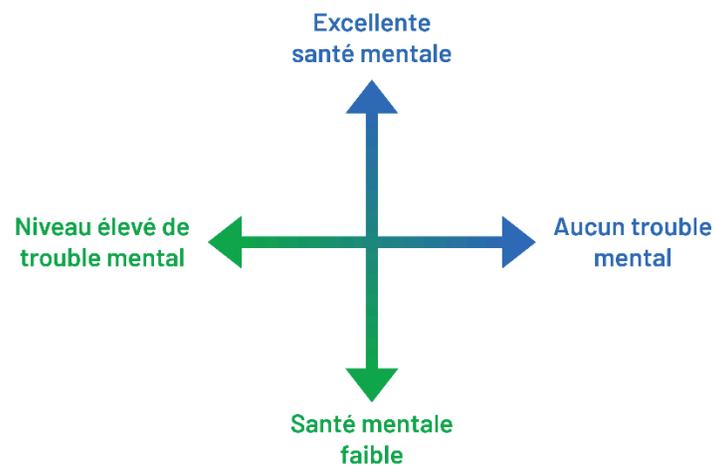
« *La littératie en santé mentale peut se définir comme la disposition des connaissances de base visant à comprendre comment obtenir et maintenir une bonne santé mentale, comprendre les troubles mentaux et leurs traitements, diminuer la stigmatisation liée aux troubles mentaux et favoriser l'efficacité en matière de recherche d'aide.* »

Mieux-être mental selon une perspective des Premières Nations et Inuit²¹

« Le mieux-être mental consiste en un équilibre entre les aspects mental, physique, spirituel et émotionnel. Il y a renforcement de cet équilibre chez les individus qui ont un but dans leur vie quotidienne, que ce but passe par l'éducation, l'emploi, la prestation de soins ou une façon d'être et de faire ancrée dans la culture; qui entretiennent à l'égard de leur avenir et de celui de leur famille un espoir qui repose sur un sentiment d'identité, des valeurs autochtones uniques et une croyance en l'esprit; qui éprouvent un sentiment d'appartenance et d'attachement relativement à leur famille, à leur communauté et à leur culture; et qui ont le sentiment que la vie a un sens et qui comprennent de quelle façon leur vie et celles des membres de leur famille et de leur communauté s'inscrivent dans la création et dans une histoire riche. »

Modèle à double continuum (de Keyes)¹¹

Le modèle du double continuum permet d'illustrer la santé mentale et les troubles mentaux comme deux concepts distincts, n'étant pas l'opposé l'un de l'autre. Le modèle est illustré par deux axes qui se croisent: L'axe vertical concerne le niveau de santé mentale, et l'axe horizontal le degré de troubles mentaux.



Ainsi, une personne vivant avec un trouble mental peut présenter un certain niveau de bonne santé mentale. Une personne sans trouble mental peut quant à elle présenter une mauvaise santé mentale, ayant des conséquences sur son fonctionnement quotidien.

Selon ce modèle, les personnes qui présentent une santé mentale florissante (niveau élevé de santé mentale) combinée à une absence de troubles mentaux sont considérées en état de santé mentale complète.

Prévention²²

« La prévention consiste à agir le plus précocement possible afin de réduire les facteurs de risque associés aux maladies, aux problèmes psychosociaux et aux traumatismes et leurs conséquences, ainsi que de détecter tôt les signes hâtifs de problèmes pour contrer ces derniers, lorsque cela est pertinent. »

Promotion de la santé²²

La promotion de la santé consiste à « influencer positivement les déterminants de la santé, de façon à permettre aux individus, aux groupes et aux communautés d'avoir une plus grande emprise sur leur santé, par l'amélioration de leurs conditions et de leurs modes de vie ». La promotion de la santé vise l'ensemble d'une population sans minimiser le soutien nécessaire pour les groupes et individus qui éprouvent des problèmes particuliers.

Résilience individuelle⁵

La résilience individuelle est un processus interactif considéré comme un déterminant de la santé mentale. Elle consiste principalement en la capacité qu'ont tous les individus de tous les âges de puiser à même leurs ressources intérieures, de s'engager dans des relations avec autrui et de chercher des ressources externes pour réussir à transformer les situations stressantes en des possibilités d'apprendre et de s'épanouir.

Santé mentale (perspective positive)^{1,23}

« La santé mentale peut se définir comme une disposition qui permet à chacun de ressentir, de penser et d'agir de manière à jouir de la vie, à faire face aux difficultés du quotidien et à contribuer à la vie de sa communauté. »

« Définie de cette manière, la santé mentale ne se limite pas à l'absence de troubles mentaux (p. ex. : dépression, troubles anxieux ou troubles de la personnalité). Étant donné que la notion de santé mentale est souvent associée à celle de trouble mental, on parle parfois de santé mentale positive pour l'en distinguer. »

Stress²⁴

« Le stress est un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile. Il s'agit d'une réponse humaine naturelle qui nous incite à relever les défis et à faire face aux menaces auxquelles on est confrontés dans notre vie. Chacun éprouve du stress dans une certaine mesure. Toutefois, la façon dont nous réagissons face au stress fait une grande différence pour notre bien-être général. »

Substances psychoactives²⁵

Une substance psychoactive ou psychotrope est un produit naturel ou synthétique qui agit principalement sur l'état du système nerveux central en modifiant certains processus biochimiques et physiologiques cérébraux. En altérant de la sorte les fonctions du cerveau, une substance psychoactive peut induire des modifications de la perception, des sensations, de l'humeur, de la conscience ou d'autres fonctions psychologiques et comportementales.

Troubles mentaux²⁶

« Un trouble mental se caractérise par une altération majeure, sur le plan clinique, de l'état cognitif, de la régulation des émotions ou du comportement d'un individu. Il s'accompagne généralement d'un sentiment de détresse ou de déficiences fonctionnelles dans des domaines importants. »

Violence interpersonnelle^{27,28}

La violence se définit comme étant *« l'utilisation intentionnelle de la force physique, de menaces à l'encontre des autres ou de soi-même, contre un groupe ou une communauté, qui entraîne ou risque fortement d'entraîner un traumatisme, des dommages psychologiques, des problèmes de développement ou un décès. »* La violence interpersonnelle se produit entre des personnes, que ce soit par des proches ou par des inconnus.

Bibliographie

1. Gouvernement du Québec. (2024). *Gérer le stress, l'anxiété et la déprime*.
<https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/favoriser-bonne-sante-mentale/gerer-stress-anxiete-et-deprime>
2. Conseil supérieur de l'éducation. (2020). *Le bien-être de l'enfant à l'école : faisons nos devoirs*.
<https://www.cse.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2020/06/50-0524-AV-bien-etre-enfant-4.pdf>
3. Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. (2018). *L'adulte comme modèle de bienveillance à l'école*.
https://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/education/adaptation-scolaire-service-s-comp/Climat-scolaire-thematique2018-Document-de-soutien.pdf
4. Fournier, C., Veronneau, M.-H., Verner-Filion, J., Mathys, C. et Vaillancourt, M.-C. (2024). *La perception du climat scolaire : un levier important pour l'augmentation de la motivation et de la réussite au secondaire*. CTREQ – RIRE.
<https://rire.ctreq.qc.ca/la-perception-du-climat-scolaire-un-levier-important-pour-laugmentation-de-la-motivation-et-de-la-reussite-au-secondaire/>
5. Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-Île-de-Montréal. (2024). *Pour un langage commun : lexique des termes les plus fréquemment utilisés par les équipes santé mentale de la Direction régionale de santé publique de Montréal*.
https://ccsmtlpro.ca/sites/mtlpro/files/media/document/DRSP_Pub_2024_09_10_LexiqueSanteMentale.pdf
6. Minichiello, F. (2017). *Compétences socio-émotionnelles : recherches et initiatives*. Revue internationale d'éducation de Sèvres, 76. <https://journals.openedition.org/ries/6008>
7. Gendron, B. (2007). *Des compétences émotionnelles au capital émotionnel : une approche théorique relative aux émotions*. Éducation et socialisation, 23. <https://doi.org/10.4000/edso.19477>
8. Gouvernement du Québec. (2012). *La santé et ses déterminants : mieux comprendre pour mieux agir*.
<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2011/11-202-06.pdf>
9. Institut de la statistique du Québec. (2021). *La santé mentale positive : étude du concept et de sa mesure*.
<https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/sante-mentale-positive-concept-et-mesure.pdf>
10. Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2012). *Pour une vision commune des environnements favorables à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids*.
<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2012/12-289-03.pdf>

11. Institut national de santé publique du Québec. (2024). *Qu'est-ce que la santé mentale?*
<https://www.inspq.qc.ca/sante-mentale/definition>
12. Westerhof, G. J. et Keyes, C. L. (2010). *Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan*. *Journal of Adult Development*, 17(2), 110-119. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20502508/>
13. Keyes, C. L. (2004). *The nexus of cardiovascular disease and depression revisited: The complete mental health perspective and the moderating role of age and gender*. *Aging & Mental Health*, 8(3), 266-274.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15203408/>
14. Fuchs, D. et Fuchs, L. S. (2006). *Introduction to response to intervention: What, why, and how valid is it?*. *Reading Research Quarterly*, 41(1), 93-99. <https://psycnet.apa.org/record/2006-01546-005>
15. Gouvernement du Québec. (2002). *Projet Épanouir - promotion de la santé mentale positive en contexte scolaire : cadre de référence*. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2022/22-914-12W.pdf>
16. Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2010). *Atelier d'appropriation : Mise en œuvre d'actions de promotion de la santé et de prévention en contexte scolaire pour la santé, le bien-être et la réussite éducative des jeunes*. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003202/>
17. Gouvernement du Québec. (2024). *Loi sur l'instruction publique*.
<https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/i-13.3>
18. Institut national de santé publique du Québec. (2019). *L'intimidation : de quoi parle-t-on?*
<https://www.inspq.qc.ca/intimidation/de-quoi-parle-t-on>
19. Kutcher, S., Wei, Y. et Coniglio, C. (2016). *Mental health literacy: Past, present, and future*. *Canadian journal of psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie*, 61(3), 154-158.
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0706743715616609>
20. Institut national de santé publique du Québec. (2024). *La santé mentale dans les médias et l'espace public : comment l'aborder*. <https://www.inspq.qc.ca/sante-mentale/medias>
21. Santé Canada. (2015). *Cadre du continuum du mieux-être mental des Premières Nations*.
<https://www.sac-isc.gc.ca/fra/1576093687903/1576093725971>
22. Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2015). *Programme national de santé publique 2015-2025 : pour améliorer la santé de la population du Québec*.
<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2015/15-216-01W.pdf>

23. Organisation mondiale de la Santé. (2022). *Santé mentale : renforcer notre action*.
<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
24. Organisation mondiale de la Santé. (2023). *Stress*.
<https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/stress>
25. Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2018). *Prévenir, réduire et traiter : les conséquences associées à la consommation de substances psychoactives, à la pratique des jeux de hasard et d'argent et à l'utilisation d'Internet*. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2018/18-804-02W.pdf>
26. Organisation mondiale de la Santé. (2022). *Troubles mentaux*.
<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
27. Organisation mondiale de la Santé. (2002). *Rapport mondial sur la violence et la santé*.
<https://www.who.int/fr/publications/i/item/9241545615>
28. Laforest, J., Maurice, P. et Bouchard, L. M. (2018). *Rapport québécois sur la violence et la santé*.
https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2380_rapport_quebécois_violence_sante.pdf

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