

Santé mentale positive, réussite éducative et persévérance scolaire : des compétences communes

Les compétences personnelles et sociales qui contribuent à la santé mentale positive favorisent également la réussite éducative et la persévérance scolaire des élèves. Il a été établi que l'apprentissage des savoirs liés au développement de ces compétences contribue à l'amélioration des comportements des élèves, de leur perception de l'école et de leur sentiment de sécurité, de même que de leurs résultats scolaires. Des effets positifs ont également été observés sur la motivation scolaire des élèves et sur un ensemble de facteurs pouvant influencer leur trajectoire, comme la consommation de substances psychoactives, la présence de symptômes d'anxiété ou dépressifs, ou encore la capacité d'autocontrôle^{1,2}. Ces retombées positives sont directement liées à la réussite éducative et à la persévérance scolaire. Par ailleurs, tant au primaire qu'au secondaire, le risque de décrochage scolaire est associé à un faible niveau d'empathie, d'autocontrôle ou encore de résolution de problème³. Nous savons que ces trois caractéristiques sont toutes influencées par les apprentissages sociaux et émotionnels.

Ainsi, on peut agir **en même temps** sur la santé mentale positive, la réussite éducative et la persévérance scolaire en intervenant sur les mêmes compétences personnelles et sociales. Voici quelques exemples :

Développement des compétences personnelles et sociales contributives à la santé mentale positive des élèves

-  **Connaissance de soi** : permet d'identifier ses forces, ses défis, ses intérêts et ses aspirations scolaires afin de les utiliser dans son développement personnel, scolaire et professionnel.
-  **Gestion des émotions et du stress** : favorise le développement de l'autocontrôle, qui facilite l'adoption de comportements réfléchis et constants.
-  **Demande d'aide** : permet à l'élève d'obtenir le soutien et les services dont il a besoin, par exemple lorsqu'il traverse des moments difficiles ou lors des périodes de transition.
-  **Exercice de choix éclairés en matière d'habitudes de vie** : favorise la disponibilité aux apprentissages (p. ex. sommeil suffisant, exercice physique, saine alimentation, décisions réfléchies en matière de consommation de substances psychoactives, etc.).
-  **Adoption de comportements prosociaux** : permet de développer et de maintenir des relations saines ainsi que de coopérer, ce qui contribue positivement au parcours scolaire.
-  **Gestion des influences sociales** : permet de se positionner par rapport à l'influence des pairs qui accordent peu d'importance à l'école et aux études.
-  **Engagement social** : permet la pleine participation de l'élève à son milieu, ce qui favorise le développement et le maintien de sa motivation.

**RÉUSSITE
ÉDUCATIVE ET
PERSÉVÉRANCE
SCOLAIRE**

¹ Durlak, J. A., Mahoney, J. L. et Boyle, A. E. (2022). What we know, and what we need to find out about universal, school-based social and emotional learning programs for children and adolescents: A review of meta-analyses and directions for future research. *Psychological Bulletin*, 148(11-12), 765-782. <https://doi.org/10.1037/bul0000383>

² Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. et Schellinger, K. B. (2011). Enhancing students' social and emotional development promotes success in school: Results of a meta-analysis. *Child Development*, 82, 474-501.

³ Dorval, D. et Denoncourt, I. (2019). Regard sur la santé des jeunes Montréalais à risque élevé de décrochage scolaire. TOPO 2017 : enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

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