

## « *Les nouvelles générations ont besoin de sens* »

**Entretien avec**  
**Kelly-Ann Gilbert,**  
**Lucie Rouleau,**  
*agents de relations humaines pour la promotion-prévention en santé mentale positive en milieu scolaire,*  
**Malorie Toussaint-Lachance,**  
*agente de planification, de programmation et de recherche, répondante régionale pour la promotion-prévention en santé mentale, Direction de la santé publique de la Montérégie (Québec),*  
**Caroline Langlais,**  
*responsable des volets santé mentale, bien-être et prévention des dépendances, Centre de services scolaires des Grandes-Seigneuries (CSSDGS), Montérégie.*

### L'ESSENTIEL

**► Au Québec, le projet Épanouir est déployé depuis 2020 pour renforcer la santé mentale et le bien-être des élèves. Au volet renforcement des compétences psychosociales des jeunes s'ajoutent les actions contribuant à créer un milieu scolaire sain et sécurisant. Dans la région de Montérégie, elles s'incarnent de différentes façons : de la création de jardins dans les établissements à l'implication des familles dans la vie de l'école, en passant par la formation du personnel à la communication bienveillante.**

#### *La Santé en action : En quoi consiste le projet Épanouir dans les écoles ?*

*Malorie Toussaint-Lachance* : L'école est un lieu où les jeunes passent une part importante de leur temps, elle fait partie de la communauté. Le projet Épanouir vise à faire de l'école un milieu de vie sain, sécuritaire et bienveillant. Pour ce faire, il développe une approche globale, qui privilégie plusieurs niveaux d'action de manière à augmenter l'efficacité de nos interventions sur la santé de l'élève et sur son bien-être, en travaillant en direction des jeunes, du personnel des établissements, des familles et en impliquant les municipalités et les organismes communautaires<sup>1</sup>. En nous fondant sur les éléments qui ont été évalués efficaces ou prometteurs par des études rigoureuses, nous pouvons contribuer à prévenir différents types de problèmes ou de comportements négatifs et ainsi améliorer à la fois la santé physique, la santé mentale et la réussite éducative.

*Caroline Langlais* : Au Québec, les établissements ont l'obligation de mettre en œuvre un Plan d'engagement vers la réussite (PEVR), d'une durée de cinq ans, qui comporte un objectif « amélioration du bien-être ». Nos services régionaux de la santé publique et de l'éducation travaillent de concert afin de les accompagner, en partant de leurs besoins. Les connaissances scientifiques sont vulgarisées pour les aider à mettre en œuvre des actions qui vont concilier les objectifs de réussite scolaire et de santé mentale positive. Celles-ci sont de plusieurs ordres : aménagements, infrastructures, formation des équipes-écoles, relations avec les parents, etc.

#### *S. A. : Quels aménagements favorisent le bien-être à l'école ?*

*C. L.* : Il est essentiel que les projets soient conçus avec la participation des jeunes. Dans une école secondaire<sup>2</sup>, nous leur avons demandé ce qui pourrait améliorer leur santé mentale positive. Ils ont répondu : « *avoir un lieu où l'on se sente bien pour se retrouver ensemble* ». Un local leur a été accordé, qu'ils ont décoré avec leurs productions artistiques ; des instruments de musique ont été achetés grâce à la mobilisation de partenaires extérieurs ; des travailleurs sociaux et une intervenante du Carrefour jeunesse-emploi viennent deux fois par semaine pour créer un lien avec les élèves.

*Kelly-Ann Gilbert* : Dans les écoles primaires se développent les « classes flexibles ». Les élèves ne sont plus forcément placés à des tables les unes à côté des autres ; ils peuvent choisir de s'asseoir sur un tapis ou sur un petit ballon. Leurs besoins sont pris en compte pour capter leur attention et favoriser les apprentissages. Les « corridors actifs » sont également populaires, surtout au primaire : les sols et les murs des couloirs sont agrémentés de visuels qui incitent les enfants à s'activer physiquement et mentalement pendant les pauses.

*Lucie Rouleau* : Il y a de plus en plus de projets en lien avec la nature, des jardins sont aménagés au sein des établissements avec des petites serres pour l'hiver. Des partena-

riats se multiplient avec les maraîchers, la Montérégie étant une grande région agricole avec de nombreuses écoles en milieu rural. Les jeunes apprennent à faire des semences, à cultiver ; ils vendent une partie de leur production à la communauté, et celle-ci vient s'occuper des jardins pendant les vacances scolaires. Faire classe en extérieur, en pleine nature ou dans un parc, devient aussi de plus en plus répandu.

*M. T.-L.* : Les effets apaisants de la nature sont aujourd'hui bien documentés scientifiquement. Alors que le changement climatique participe à l'anxiété d'un certain nombre de jeunes, être en contact avec la nature et en prendre soin peut leur montrer qu'ils ont un pouvoir d'agir, ce qui est important pour la santé mentale.

#### *S. A. : Comment personnel scolaire et familles participent-ils à ce programme ?*

*C. L.* : Depuis 2024, nous travaillons en partenariat avec des chercheurs de l'université de Trois-Rivières pour développer une approche fondée sur la psychopédagogie du bien-être en milieu scolaire. Nous proposons de la formation continue pour les volontaires des équipes-écoles. Cela donne des clés au personnel éducatif pour adopter une communication bienveillante avec les élèves au lieu d'asséner des consignes. Les nouvelles générations ont besoin de sens, elles ont accès à l'information et connaissent leurs droits.

Délaisser l'approche autoritaire requiert que l'ensemble de l'établissement partage la même vision : direction, enseignants, techniciens en éducation spécialisée<sup>3</sup>, surveillants<sup>4</sup>...

*L. R.* : Une des formations destinées à ces derniers est la « surveillance active positive ». Pour faire respecter le règlement et le code de vie de l'école, elle les invite à être moins dans un système répressif et un rapport de force, et davantage dans la communication et dans un rapport plus égalitaire avec les jeunes, dans une approche bienveillante et positive, en s'intéressant à eux et en misant sur leurs forces. Cette approche génère un climat scolaire plus sécuritaire, où les jeunes se sentent mieux et les surveillants aussi, puisqu'ils ont moins d'interventions à faire.

C. L. : Par exemple, on tend aujourd'hui à remplacer le « local de retrait » – où l'élève est envoyé lorsqu'il a fait preuve d'un comportement inapproprié – par un lieu de « gestion des émotions ». On essaie de changer la punition en apprentissage positif. L'élève prend un temps pour comprendre ses émotions, réfléchir à son comportement. Ce lieu est désormais décoré par les jeunes, il y a des divans et des poufs, des lumières apaisantes. Dans une école, les élèves ont fait leurs propres toutous<sup>5</sup>, en remplaçant la bourse par des pois secs pour les alourdir et en faire un objet de relaxation. K.-A. G. : Une autre formation est proposée au personnel scolaire sur la communication avec les parents, afin que ces derniers ne soient pas seulement interpellés quand il

y a des difficultés avec leur enfant. Il s'agit de faire un partenariat avec eux pour qu'ils soient davantage impliqués dans le milieu de vie qu'est l'école, de façon formelle, et qu'un lien de confiance s'établisse. Cela peut passer par la création d'un comité de parents ou l'organisation d'événements – jeux de société avec les enfants, soupers communautaires, vernissage d'une expo d'élèves...

S. A. : **Comment en mesurez-vous les résultats ?**

L. R. : Dans le PEVR sont intégrées plusieurs mesures : résultats scolaires, décrochage, absentéisme, niveau de motivation, etc. qui permettent de tracer des évolutions, notamment celle du sentiment d'appartenance.

C. L. : Des sondages auprès des élèves, des personnels et des parents sont réalisés à plusieurs reprises pendant la durée du PEVR, qui permettent de comparer leurs perceptions sur le bien-être. Ceci permet d'ajuster les actions régulièrement.

S. A. : **Constatez-vous des freins à son déploiement ?**

K.-A. G. : Les changements d'équipe au sein des établissements sont une contrainte organisationnelle. Il faut parfois tout recommencer, avec des ressources financières et humaines limitées.

C. L. : Certaines personnes dans les équipes-écoles peuvent se montrer réticentes à l'appréhension de la communication bienveillante, jugeant qu'il « *faut de l'autorité dans les établissements, sinon on perd le contrôle* ».

M. T.-L. : Il y a des initiatives fabuleuses sur le terrain, comme le montrent celles récompensées par le Gala Effet Papillon, qui réunit les porteurs de projets lors d'une soirée à la fin de l'année scolaire. Cependant, un travail de longue haleine est nécessaire en amont pour convaincre d'investir dans des actions de promotion de la santé mentale, dont les bienfaits sont parfois méconnus, alors que les besoins en soin ou d'intervention en santé mentale sont nombreux. Il faut défaire le réflexe de vouloir répondre à toutes les situations par des services ou des soins individuels, et faire comprendre qu'agir en promotion-prévention améliore la santé de tous et se révèle à long terme plus économique que les soins. ■

## FAVORISER LA RÉUSSITE ÉDUCATIVE

Sous la responsabilité du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, le projet Épanouir<sup>1</sup> vise à promouvoir la santé mentale positive de tous les élèves dans les écoles primaires et secondaires de la province, incluant les centres de formation professionnelle et les centres d'éducation des adultes. Il est déployé depuis l'automne 2020, en collaboration avec le ministère de l'Éducation et bénéficie d'un budget annuel de 25 millions de dollars. Santé Québec (incluant les directions régionales de santé publique) soutient la mise en œuvre d'actions de promotion de la santé et de prévention (PP), directement auprès des jeunes, mais également dans leurs différents milieux de vie, à l'école, auprès des familles et dans la communauté.

Ces actions reposent sur l'approche École en santé [1] et sur le référent EKIP<sup>2</sup>, dont l'objectif est de favoriser la santé, le bien-être et la réussite éducative des jeunes en contexte scolaire ; elles permettent aux jeunes de renforcer leurs compétences personnelles et sociales (gestion du stress et des émotions, connaissance de soi, gestion des influences sociales, etc.). Ces actions soutiennent aussi la création d'environnements favorables à la santé mentale, en intervenant sur leurs milieux de vie, de manière à les rendre sains, bienveillants et sécuritaires. À l'école, il s'agit par exemple de former le personnel à la promotion de la santé et à la prévention, de créer un milieu accueillant qui permet des relations harmonieuses, l'inclusion, la non-stigmatisation et les comportements prosociaux, de rendre accessibles aux jeunes

les différents services d'aide offerts dans l'établissement et dans la communauté, etc. Le projet Épanouir prend en compte les facteurs de protection sur lesquels il est possible d'agir, de façon à favoriser l'épanouissement et le plein potentiel de tous les jeunes, et ce peu importe la nature des difficultés qu'ils seront amenés à affronter. En proposant des actions universelles de promotion de la santé, ce projet concourt à améliorer les déterminants de la santé mentale des jeunes.

**Marie-Laurence Fillion**, conseillère en promotion de la santé et prévention en contexte scolaire, Direction du développement des enfants et des jeunes, sous-ministériel à la Prévention et Santé publique, ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.

1. En ligne : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003495>  
 2. En ligne : <https://santepubliquemontreal.ca/professionnels-et-partenaires/thematiques-de-sante-publique/sante-mentale/referent-ekip>

## RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE

[1] Martin C., Arcand L. École en santé. *Guide à l'intention du milieu scolaire et de ses partenaires*. Québec : ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 2005 : 77 p. En ligne : <https://cdn- contenu.quebec.ca/cdn-contenu/education/soutien-eleves/Ecole-Sante-Guide-Milieu-Scolaire-Partenaires.pdf>

1. Organismes à but non lucratif qui proposent des services d'aide ou de mieux-être dans une communauté.  
 2. Équivalent du lycée.  
 3. À mi-chemin entre éducateur spécialisé et accompagnant d'élèves en situation de handicap.  
 4. Assistants d'éducation en France.  
 5. Peluches.

### Pour en savoir plus

- *Aménager des écoles favorables à la santé et au bien-être*. Institut national de santé publique du Québec. En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/publications/2794>
- *Le développement des enfants et des adolescents dans une perspective de promotion de la santé et de prévention en contexte scolaire*. Institut national de santé publique du Québec. En ligne : <https://www.inspq.qc.ca/publications/2243>