

Renforcer les compétences psychosociales pour le bien-être psychique en milieu scolaire

Gaël-Anne Pannatier,
responsable RADIX Suisse romande,
Florence Chenaux,
consultante experte,
fondation suisse pour la santé RADIX.

L'ESSENTIEL

» D'origine australienne, le programme de développement des compétences psychosociales MindMatters a été adapté pour les écoles en Suisse. En Suisse romande, dans les établissements du secondaire I, le dispositif propose des modules variés pour promouvoir la santé mentale des élèves. En favorisant les conditions d'un climat scolaire bienveillant et positif, ce programme a également un impact positif indirect sur le personnel enseignant.

MindMatters est un programme de renforcement des compétences psychosociales (CPS) des élèves, mis en œuvre et évalué en Australie dans les années 1990¹. Fondé sur des solides connaissances scientifiques, il a été adapté par RADIX à partir de 2018 en Suisse allemande pour l'ensemble des élèves de 4 à 15 ans et, à partir de 2020, en Suisse romande pour les écoles du secondaire I, soit les élèves de 13 à 16 ans². Mis en œuvre dans 15 écoles romandes lors d'une phase pilote complète (2022-2024), il est désormais disponible pour les établissements intéressés, moyennant le financement de l'accompagnement à la mise en place, au coaching et à la formation continue du personnel. Plusieurs objectifs sont visés : développer une culture commune au sein de l'école ; favoriser le développement d'un climat scolaire positif et bienveillant ; soutenir et impliquer tous les acteurs scolaires ; renforcer les facteurs de protection et les compétences psychosociales des élèves afin de faire face aux différents événements de la vie. Doté de moyens pédagogiques riches et variés, MindMatters s'inscrit en cohérence avec le Plan d'études romand (PER), qui définit les contenus d'apprentissage au cours des onze années de scolarité obligatoire dans les cantons francophones. En effet, ce matériel est conçu pour s'intégrer de façon souple dans différentes disciplines standards comme le français, les

arts visuels, l'histoire ou l'éducation physique. Il apporte aux enseignants des connaissances et des outils sur des thématiques telles que la gestion du stress, la régulation des émotions, la confiance en soi ou encore la prévention du harcèlement et de l'intimidation entre élèves. Actuellement, trois modules sont proposés : « S'affirmer et trouver sa place » (soutenir la transition entre la scolarité et le monde professionnel), « Gérer le stress, garder son équilibre » (amener les élèves à créer leur propre boîte à outil pour faire face au stress) et « Gérer les pertes et les deuils » (renforcer la résilience chez les jeunes). MindMatters apporte ainsi une contribution importante au développement des capacités transversales, compétences psychosociales explicitement citées dans le PER (collaboration, communication, stratégies d'apprentissage, pensée créatrice, démarche réflexive).

Une démarche d'établissement

MindMatters, c'est aussi un projet d'établissement qui s'adresse à tous les acteurs de l'école, encourage leur implication et promeut un travail sur plusieurs niveaux : l'enseignement en classe, l'organisation et la valorisation des mesures et des projets existants. Le programme propose un cadre aux écoles et aux enseignant-e-s, dans lequel le bien-être psychique des élèves est au centre et la promotion de la santé mentale, un principe d'action. Sont mis à disposition des outils en termes d'organisation pour promouvoir le travail en équipe, l'échange de bonnes pratiques et le partage d'expériences : il s'agit d'outils comme un modèle d'ordre du jour pour une séance de démarrage, un modèle de rétro-planning ou encore la mise en réseau lors de webinaires ou de rencontres intercantoniales. Lorsqu'un établissement décide d'intégrer le programme, il crée un groupe de travail pour gérer le projet. L'ensemble du personnel bénéficie d'une formation d'une demi-journée sur les différents modules. Une introduction à la démarche a lieu sur le site de l'école. La fondation RADIX, qui gère différents programmes de promotion de la santé à destination des écoles en Suisse, propose un accompagnement et des conseils sur mesure selon les besoins de chaque établissement. Ce *coaching* peut

aussi être assuré par un service régional, en fonction de l'organisation locale.

Une évaluation externe a été réalisée en 2024 en Suisse allemande. Ses résultats attestent du potentiel d'impact de MindMatters. Elle en souligne les effets positifs sur le climat scolaire, en particulier sur les conditions de travail du corps enseignant et sur la qualité des relations avec les élèves. Près d'un-e enseignant-e sur trois travaillant dans une école ayant adopté MindMatters utilise le programme dans le cadre de son enseignement. Par ailleurs, environ la moitié des élèves d'une école MindMatters ont pratiqué des activités du programme. Cela étant, il est observé dans la pratique que le corps enseignant manque en général de temps pour la préparation de MindMatters et pour sa mise en œuvre et qu'il ne peut donc pas l'utiliser comme il le souhaiterait. C'est un point sur lequel RADIX travaille dans le cadre de sa collaboration avec les écoles MindMatters. ■

1. En ligne : <https://beyou.edu.au/>

2. En ligne : <https://www.mindmatters.ch/fr/>

Pour en savoir plus

- Résumé de l'évaluation du programme MindMatters en Suisse allemande. *Évaluation MindMatters, 2022-2024 MindMatters – Renforcer la santé psychique à l'école. [Résumé]* Berne : Promotion Santé Suisse, juillet 2024 : 7 p. En ligne : https://gesundheitsförderung.ch/sites/default/files/2024-07/A4_Executive_Summary_Eval_GFCH_MindMatters_fr_web.pdf
- Cahier de référence pour les professionnel-le-s, qui sert de base théorique au programme. *Voide Crettenand G. Promouvoir la santé psychique des adolescent-e-s à l'école dans l'espace social.* Berne : Santépsy. ch, #MOICMOI, MindMatters, 2020 : 114 p. En ligne : https://www.radix.ch/media/xurng4js/promouvoir_la_sante_psychique_des_adolescents_une-page.pdf
- Une ressource pour les directions d'école et une base pour les modules pédagogiques MindMatters destinés aux enseignant-e-s. *Manuel digital SchoolMatters – Pour un climat scolaire bienveillant !* www.radix.ch/fr/cole-en-sante/offres/schoolmatters/