



INSTITUT NATIONAL
DE SANTÉ PUBLIQUE
DU QUÉBEC

Centre d'expertise
et de référence

Influencer positivement la santé mentale et le bien-être en milieu scolaire

Marie-Claude Roberge, conseillère scientifique, INSPQ

Symposium de la rentrée :
Ouvrons toutes grandes les portes du bien-être à l'école

25 août 2021

www.inspq.qc.ca

Institut national
de santé publique
Québec 

Objectifs



- Décrire les éléments-clés d'une perspective de santé des populations pour agir sur la santé mentale;
- Identifier des champs d'action pertinents pour promouvoir la santé mentale en milieu scolaire.

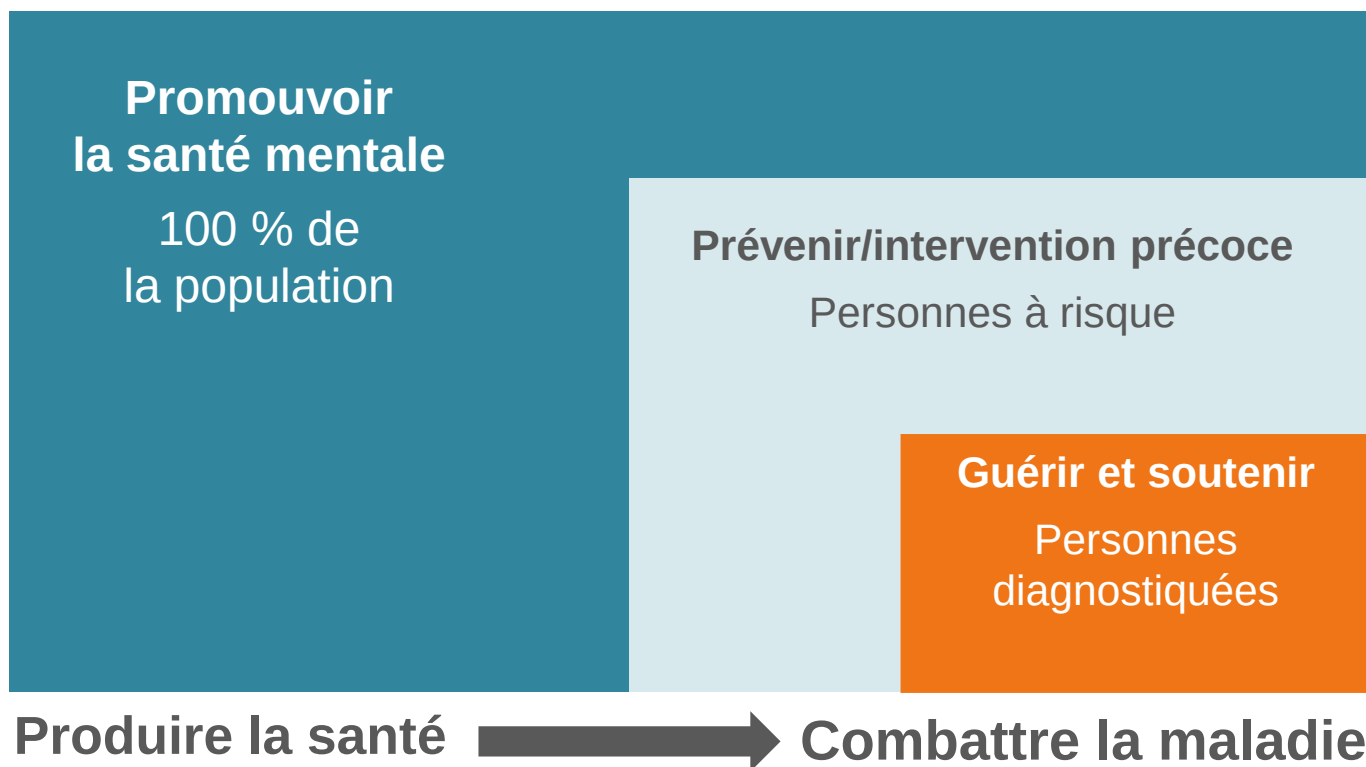
Perspective de santé des populations



Deux logiques complémentaires pour agir sur l'état de santé mentale

- Réduire l'apparition et l'impact des troubles mentaux
 - Offre de services psychosociaux et médicaux;
 - Mesures compensatoires et d'accompagnement.
- Améliorer les conditions qui « produisent » la santé mentale
 - Conditions favorables au développement positif des individus et des milieux de vie.

Perspective de santé des populations



www.inspq.qc.ca

Promouvoir la santé mentale : des éléments-clés

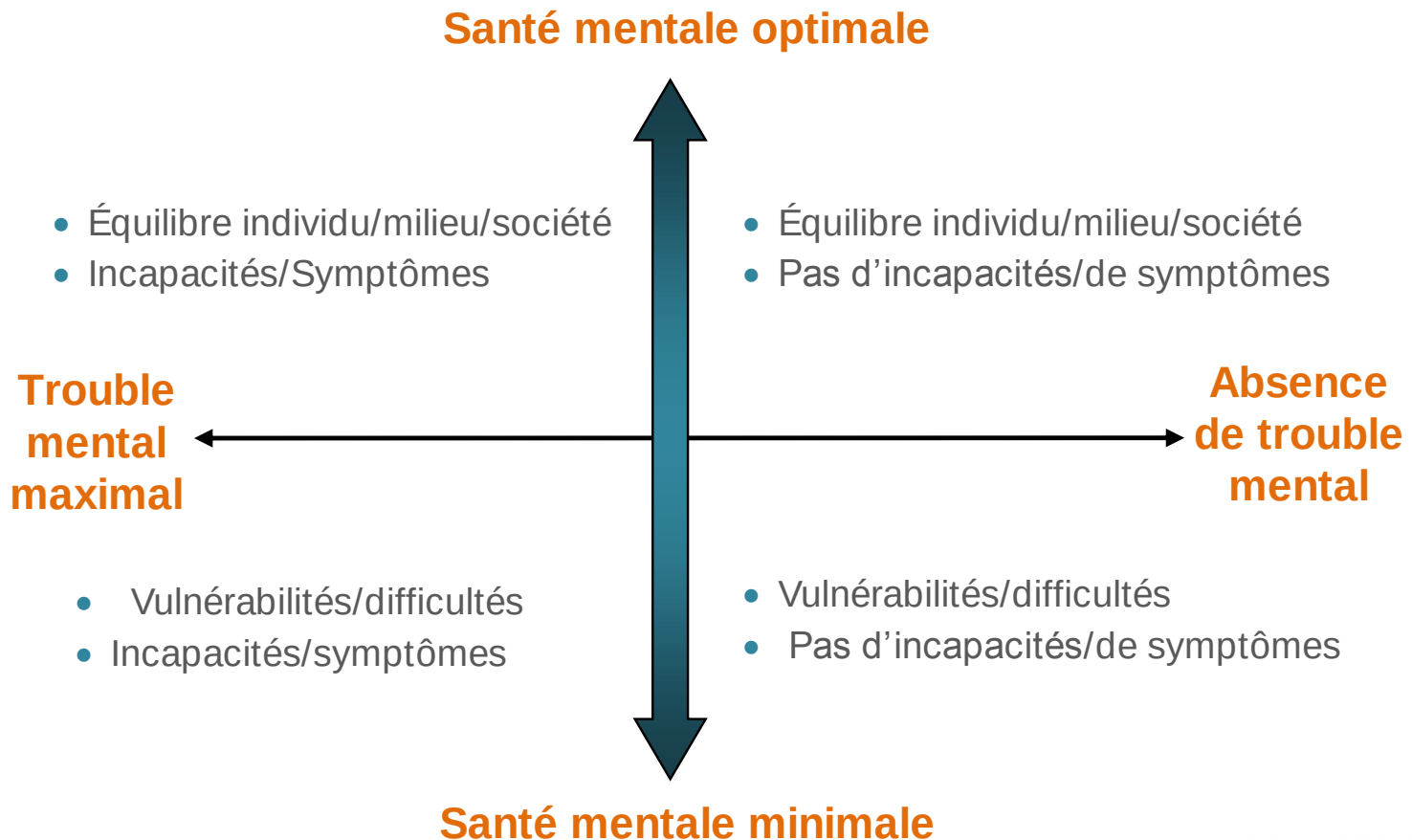


Distinguer santé mentale et trouble mental

La santé mentale : plus que l'absence de maladie

- Santé mentale
 - Sentiment positif à l'égard de la vie;
 - Fonctionnement psychologique et social.
- Trouble mental
 - Symptomatologie.

Distinguer santé mentale et trouble mental



Distinguer santé mentale et trouble mental

La santé mentale concerne tout le monde

- Fluctuation selon les situations rencontrées et les ressources disponibles pour y faire face.
- Effet protecteur sur :
 - la santé physique;
 - le risque de troubles mentaux;
 - les comportements suicidaires.

Favoriser l'épanouissement de tous

Renforcer les capacités des individus et des milieux

- Permet à ceux qui sont bien de s'épanouir;
- Retarde l'apparition de certains problèmes et atténue les symptômes;
- Améliore la qualité de vie des personnes ayant un trouble mental.

Favoriser l'épanouissement de tous

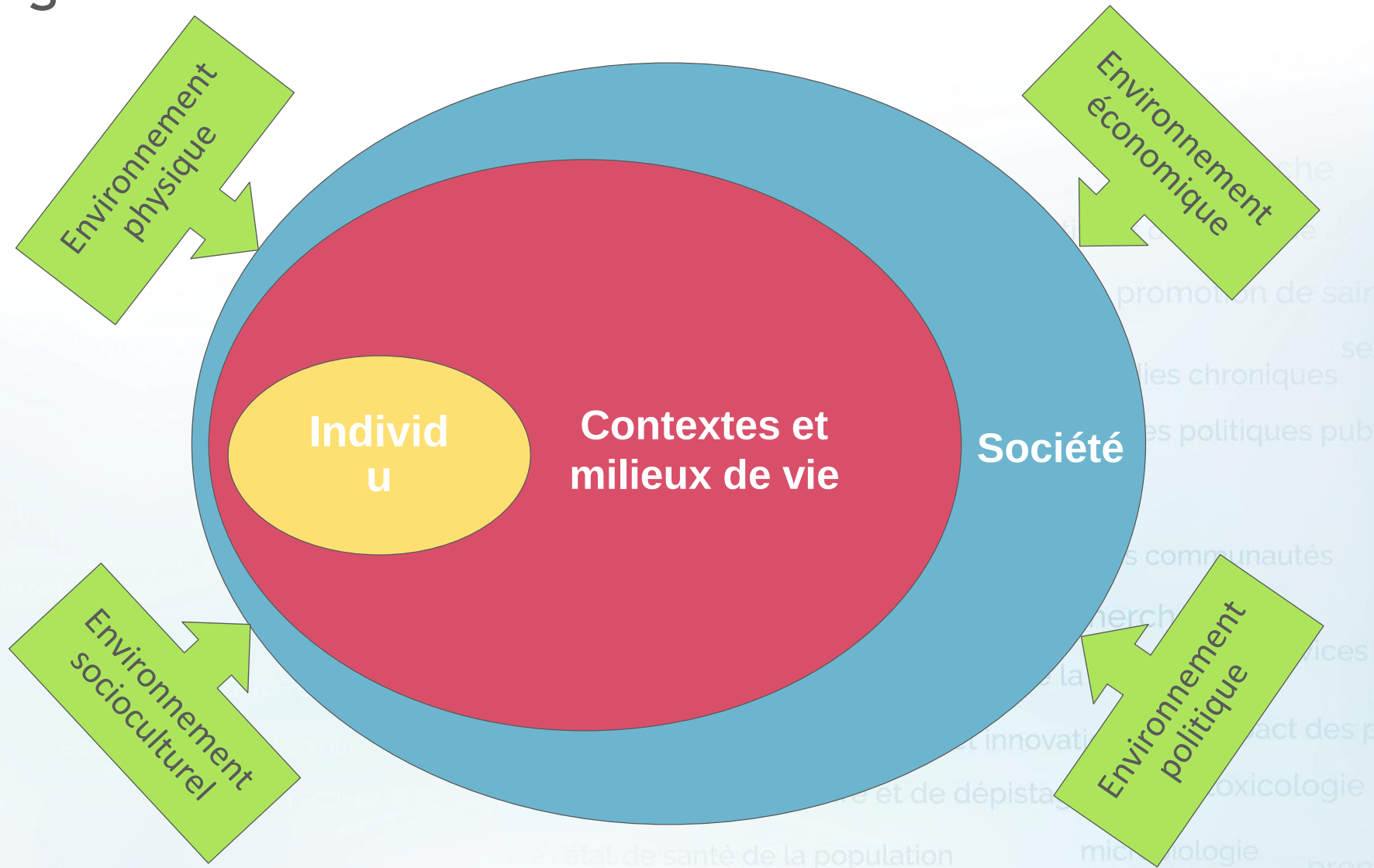


Tiré de : The Lancet Commission on Global Mental Health, 2018

Mon esprit n'est pas
une île.
Quand le monde
autour
s'épanouit,
je m'épanouis

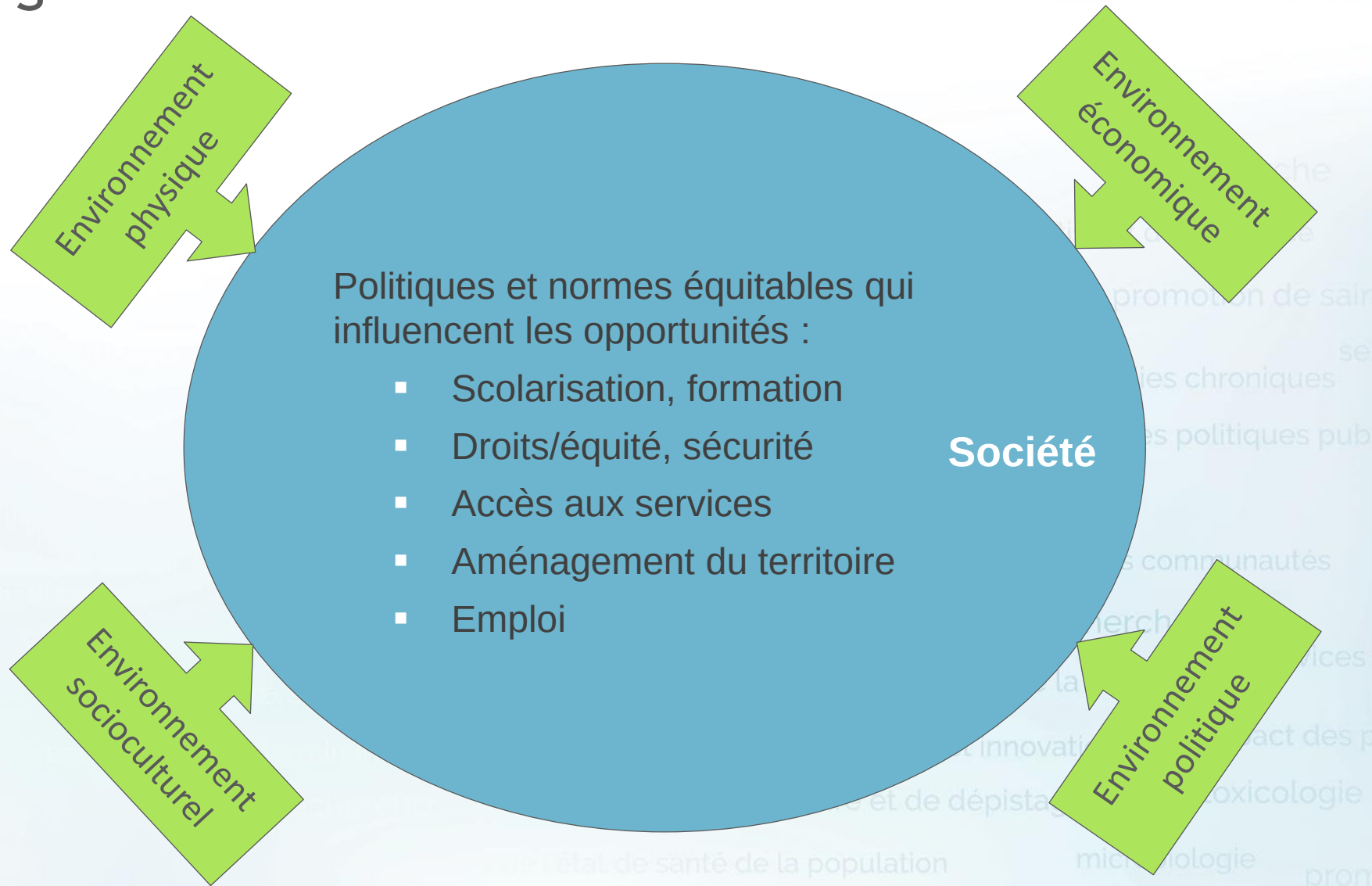
(Traduction libre)

Agir sur les déterminants et leur distribution



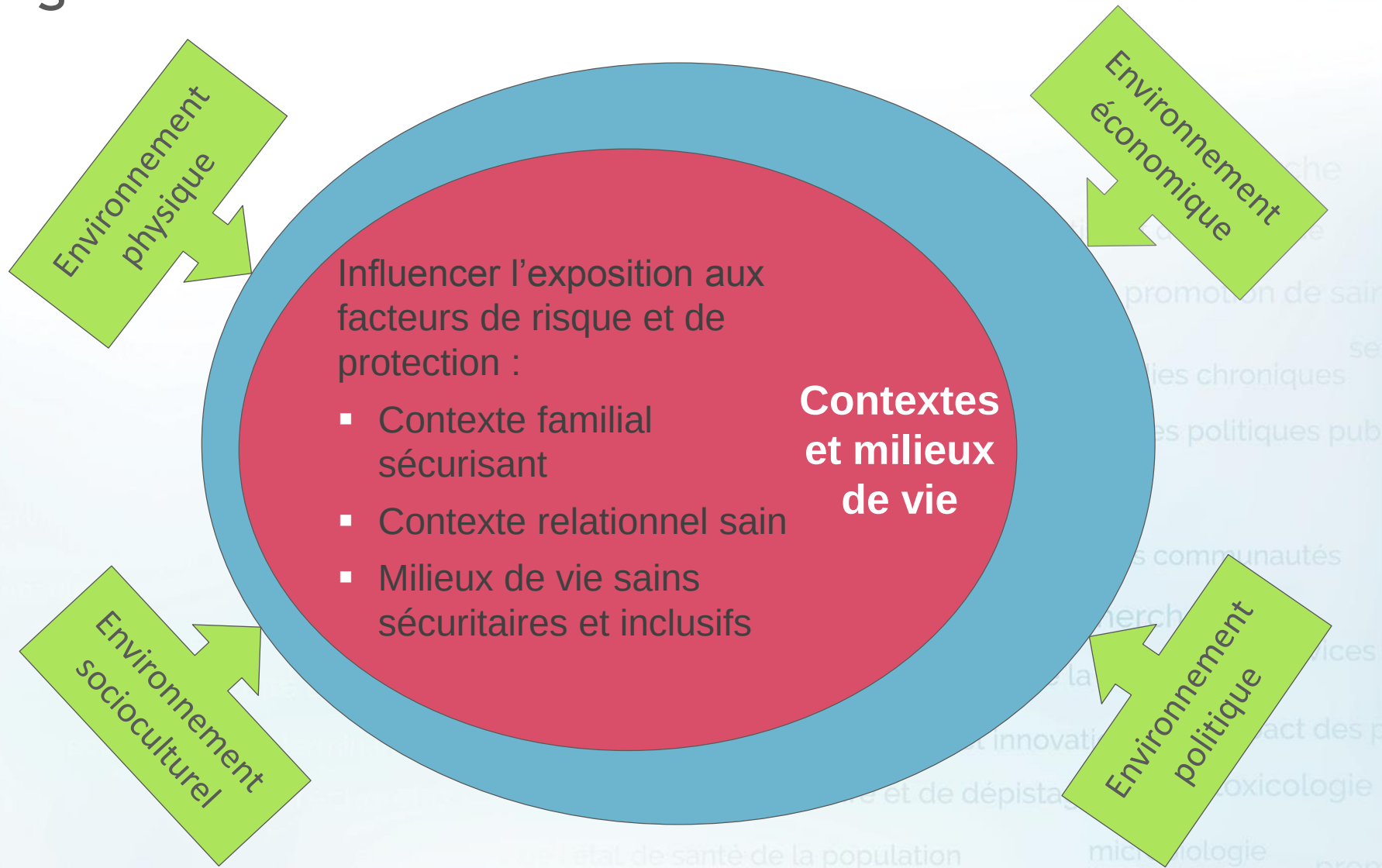
Orpana et collab., 2016; Roberge et Déplanche, 2017; Tessier et Comeau, 2017;
World Health Organization et Calouste Gulbenkian Foundation, 2014;

Agir sur les déterminants et leur distribution



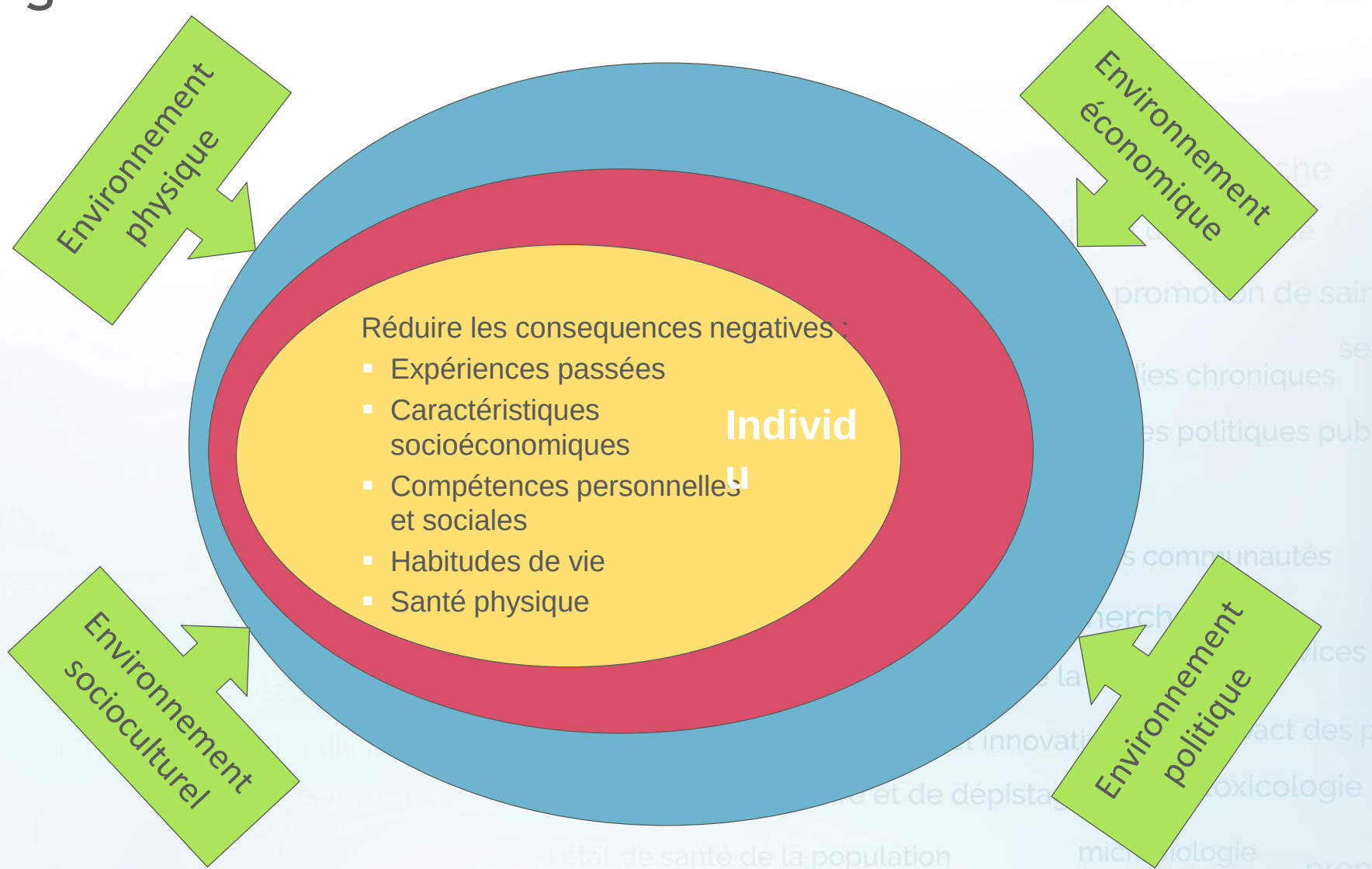
World Health Organization et Calouste Gulbenkian Foundation, 2014;
Orpana et collab., 2016; Roberge et Déplanche, 2017

Agir sur les déterminants et leur distribution



World Health Organization et Calouste Gulbenkian Foundation, 2014;
Orpana et collab., 2016; Roberge et Déplanche, 2017

Agir sur les déterminants et leur distribution



World Health Organization et Calouste Gulbenkian Foundation, 2014;
Orpana et collab., 2016; Roberge et Déplanche, 2017



www.inspq.qc.ca

Quelques illustrations



Quelques illustrations



Marie : 30 ans, enseignante, deux enfants de 3 et 5 ans :

- Formation en arts vivants et en enseignement;
- Pas de stabilité d'emploi;
- Réseau de soutien personnel et professionnel limité;
- Difficultés de conciliation travail-vie personnelle;
- Espace de vie restreint, accès aux parcs limité;
- Inquiétudes financières, aucune marge pour les imprévus;
- Se sent incompétente, malheureuse, dépassée et stressée.

Quelques illustrations



Yassine : 16 ans, 5^e secondaire.

- Attentes parentales élevées;
- Impliqué dans son école;
- Espace restreint à la maison;
- Conciliation travail-études-vie personnelle;
- Questionnement identitaire;
- Doute de ses choix, inquiet de son passage au cégep;
- Se sent perdu et stressé.

Quelques illustrations



Marily : 9 ans, 4^e année.

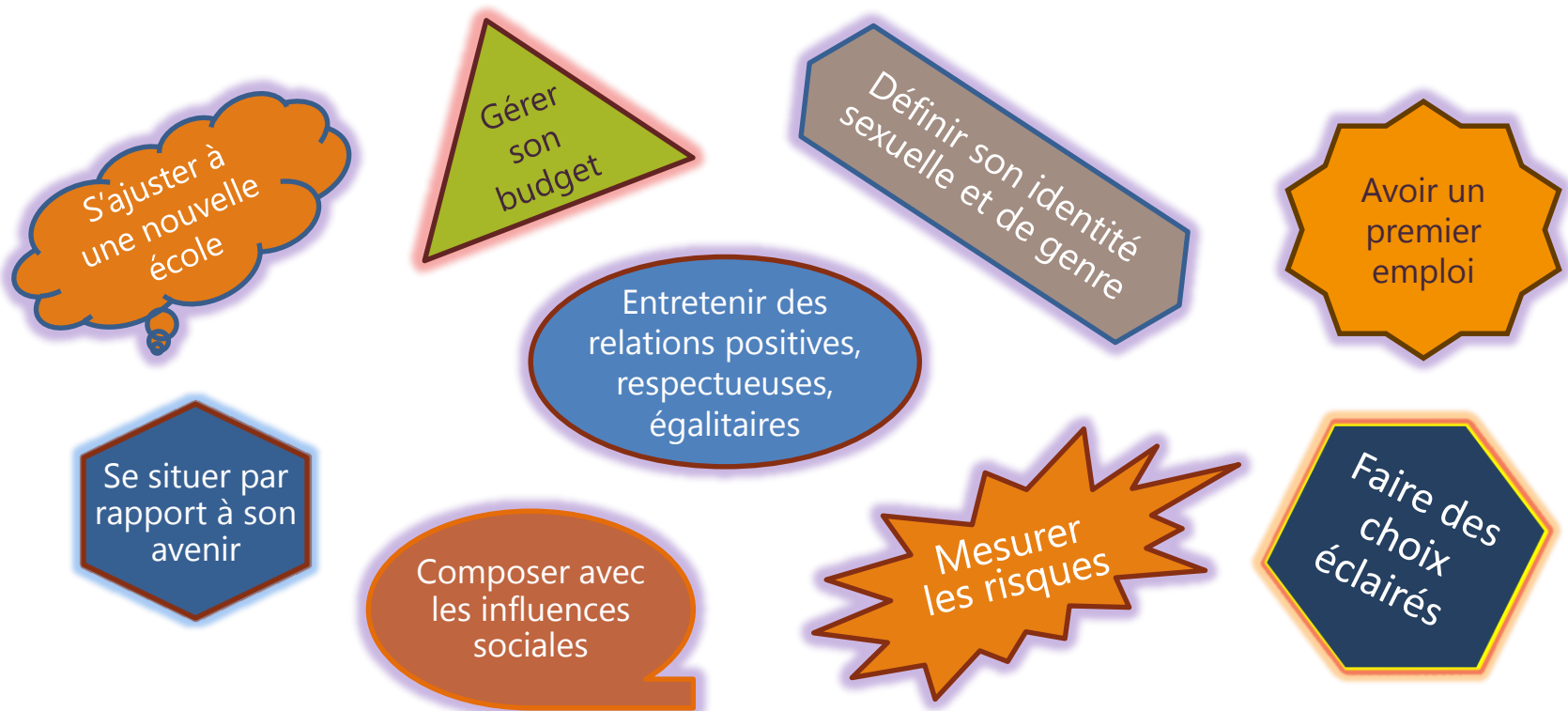
- Timide;
- Changement d'école en milieu d'année;
- Situation familiale perturbée;
- Difficulté à se faire de nouveaux amis;
- Perte de repères;
- Changement de comportements, tristesse.

Quelques illustrations



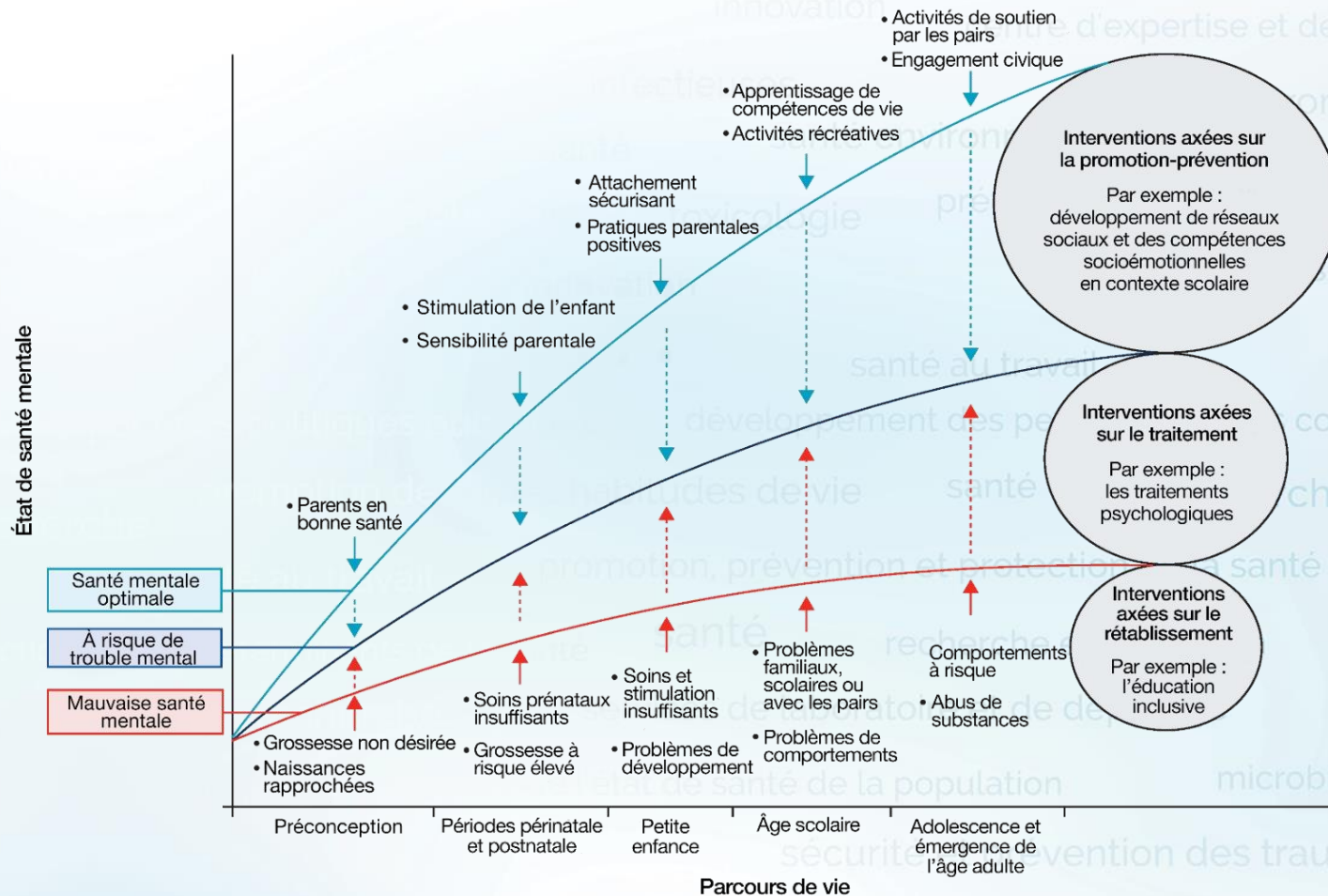
Qu'en est-il de la santé
mentale de
Marie, Yassine ou Marily?

Soutenir les diverses situations de vie



La capacité de faire face aux situations de vie
influence la santé mentale

Soutenir les diverses situations de vie



Adapté de Patel et collab., 2018



www.inspq.qc.ca

Champs d'action pertinents en milieu scolaire : ensemble coordonné d'actions intersectorielles

Ensemble coordonné d'actions intersectorielles



Des politiques scolaires qui attestent une préoccupation claire pour la santé mentale des jeunes et du personnel

- Protection contre la violence, le harcèlement, la discrimination;
- Équité, diversité, inclusion, sécurité culturelle;
- Encadrement de la consommation de substances psychoactives (SPA);
- ...

Ensemble coordonné d'actions intersectorielles



L'école, un milieu de vie propice à la santé mentale

- Soutien au développement global des étudiants;
- Relations interpersonnelles attentionnées;
- Valorisation de l'engagement des jeunes;
- Possibilités d'accompagnement pour le personnel;
- Réponse rapide aux difficultés vécues;
- Acteurs sensibles aux réalités des jeunes.

Ensemble coordonné d'actions intersectorielles



Des jeunes compétents pour relever les défis

- Développer les compétences personnelles et sociales :
 - Situations réalistes, possibilités de pratique, rétroaction;
 - Jumelées à des interventions au niveau des milieux de vie.



www.inspq.qc.ca

Conclusion



Conclusion



Ne me demandez
pas ce qui ne va pas
avec moi.

Demandez-moi
ce qui compte
pour moi.

(Traduction libre)

Tiré de : The Lancet Commission on Global Mental Health, 2018

Conclusion



Les actions doivent permettre :

- la capacité de contrôle sur sa vie;
- l'accès à des ressources matérielles et sociales dans ses milieux de vie;
- la possibilité de participer à la vie sociale et économique;
- la protection contre la discrimination et la violence.

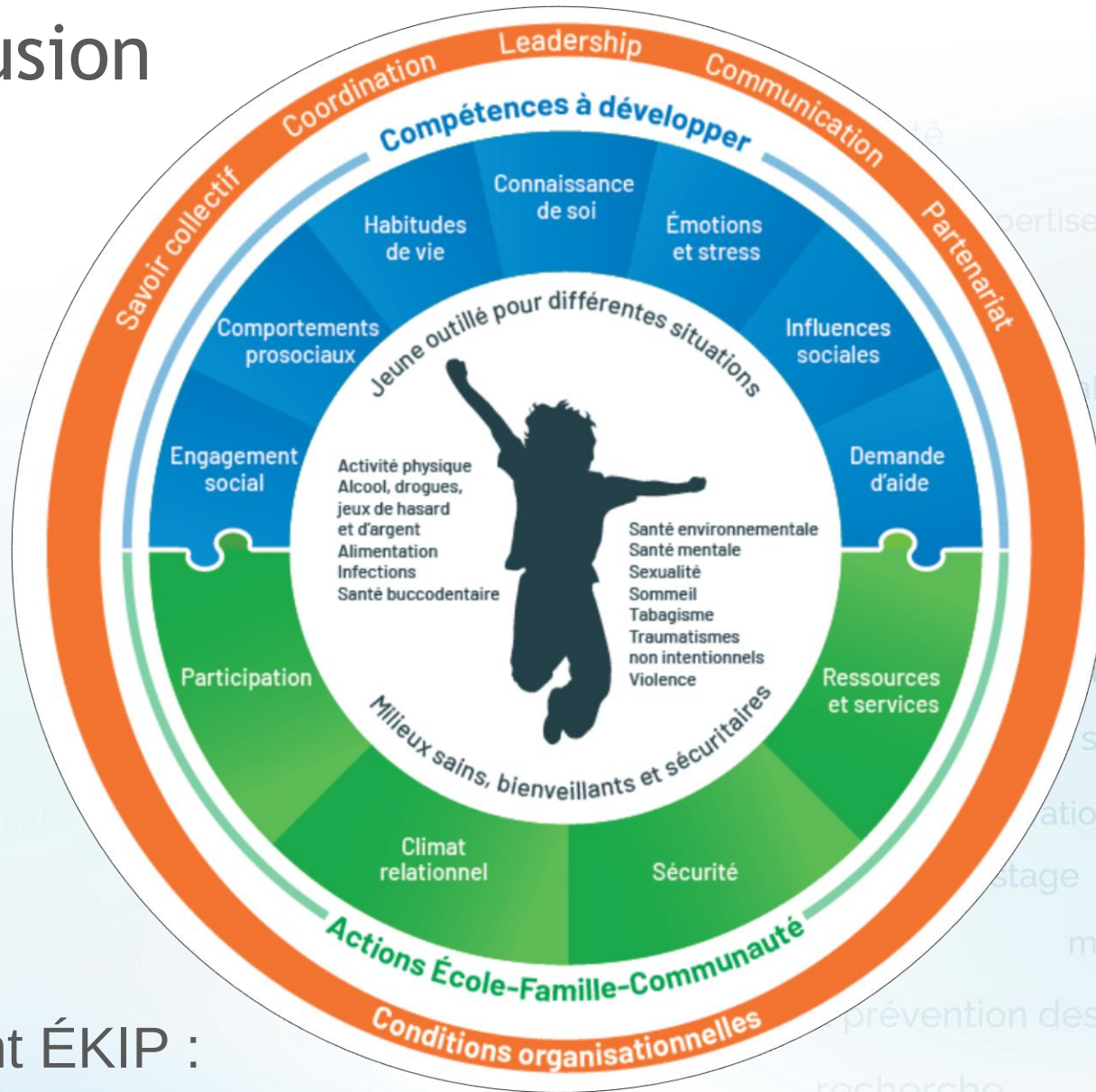
Conclusion



En somme

- Les jeunes et le personnel vivent différentes situations;
- Une conception holistique d'eux permet de considérer l'ensemble de leurs besoins;
- L'engagement des jeunes est une condition de succès;
- Les approches globales et intégrées sont une avenue prometteuse :
 - Ex. : École en santé.

Conclusion



Le référent ÉKIP :
un levier pour des actions de promotion de la SM

<https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/sante-bien-etre-jeunes/ekip>

MERCI!

marie.claude.roberge@inspq.qc.ca

Pour en savoir plus :



<https://www.inspq.qc.ca/publications/2283>

<https://www.inspq.qc.ca/publications/2562>



Références

- 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*. Document rédigé en collaboration avec Québec en forme et l'Institut national de santé publique du Québec. Québec : Gouvernement du Québec. <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2012/12-289-03.pdf>
- Orpana, H., Vachon, J., Dykxhoorn, J., McRae, L., et Jayaraman, G. (2016). Surveillance de la santé mentale positive et de ses facteurs déterminants au Canada : élaboration d'un cadre d'indicateurs de surveillance de la santé mentale positive. *Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada : recherche, politiques et pratiques*, 36(1), 1-10. <https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/migration/phac-aspc/publicat/hpcdp-pspmc/36-1/assets/pdf/ar-01-fra.pdf>
- Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., Unützer, J. (2018). The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *The Lancet*, 392(10157), 1553-1598. <https://www.thelancet.com/commissions/global-mental-health>
- Roberge, M. C., et Déplanche, F. (2017). *Synthèse des connaissances des champs d'action pertinents en promotion de la santé mentale des jeunes adultes*. Montréal : Direction du développement des individus et des communautés, INSPQ. <https://www.inspq.qc.ca/publications/2283>
- Roberge, M. C., Laforest, J. et Melançon, A. (2019). *Consultation sur l'organisation des services de santé mentale pour les jeunes : propositions de santé publique*. Montréal : Direction du développement des individus et des communautés, INSPQ. <https://www.inspq.qc.ca/publications/2562>
- Tessier, C., Comeau, L. (2017). *Le développement des enfants et des adolescents dans une perspective de promotion de la santé et de prévention en contexte scolaire*, Montréal : Direction du développement et des individus de l'Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/publications/2243>
- The Lancet Commission on global mental health (2018). Youth campaign. <https://globalmentalhealthcommission.org/youth-campaign/>.
- World Health Organization et Calouste Gulbenkian Foundation. (2014). *Social determinants of mental health*. Genève, Suisse : World Health Organization. https://www.who.int/mental_health/publications/gulbenkian_paper_social_determinants_of_mental_health/en/