



Adap.t : pour la promotion de la santé mentale des jeunes

Catherine Gareau-Blanchard

Conseillère principale et formatrice, Association canadienne pour la santé mentale, filiale de Montréal

Jamais trop tôt

Imaginons un instant qu'une dizaine d'adultes sont assis en rond dans une pièce. Ils participent à un groupe de soutien. Chaque semaine, un sujet différent est abordé par l'animatrice et des pistes de réflexion ou des outils plus concrets sont explorés. Aujourd'hui, la thématique concerne les émotions, mais c'est la même chose lorsqu'on parle d'estime de soi ou encore de communication. Les participants ont les yeux brillants et sont avides d'information. Un homme dans la cinquantaine lève la main : « *C'est incroyable, tout ça est très important, mais c'est la première fois que j'en entends parler. Je pense que ça aurait beaucoup pu m'aider d'apprendre ça quand j'étais jeune.* »

SEL, capacités d'adaptation et promotion-prévention : des approches complémentaires

Cette scène de fiction n'est pourtant pas du tout farfelue. Ce qu'on appelle l'apprentissage social et émotionnel (SEL), combiné au développement des capacités d'adaptation, sont des composantes clés du bien-être d'un individu, peu importe son âge. Tout au long de sa vie, une personne pourra mettre en pratique ses connaissances et ses compétences au quotidien pour l'aider à vivre les changements, à réguler le stress, à avoir des relations sociales satisfaisantes, etc. Il est donc non seulement important d'acquérir ces connaissances, mais aussi très pertinent de le faire dès le plus jeune âge, et ce, afin de bénéficier des bienfaits encourus le plus longtemps possible.

Cette approche s'inscrit également dans les stratégies de promotion et prévention en santé mentale auprès des jeunes. Plutôt que de se contenter d'une formule curative, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) prône une approche proactive en amont, permettant d'équiper la population en termes de compétences sociales et émotionnelles dès l'adolescence pour favoriser une santé mentale positive définie comme « (...) un état de complet bien-être physique, mental et social (...) » par l'OMS¹. Il s'agit d'une stratégie globale, mais aussi modulable afin de répondre aux besoins précis de certaines communautés et populations plus à risque.

La pandémie qui nous affecte depuis maintenant presque un an constitue un exemple très concret de la nécessité de s'adapter à des situations nouvelles et soudaines, et ce à tout âge. C'est nécessaire pour pouvoir survivre en tant qu'espèce, mais aussi pour maintenir le cap comme individu. Au cours des derniers mois, nous avons collectivement fait l'expérience de la résilience en faisant face de façon proactive à la menace sanitaire. Ce sont ces mêmes ressources que nous voulons stimuler chez les jeunes afin de soutenir et renforcer leur santé mentale actuelle comme future.

Un outil polyvalent

Les fascicules d'activités pédagogiques Adap.t ont été créés en combinant les bénéfices de ces différentes approches. Ils s'adressent aux jeunes d'âge scolaire, principalement du premier cycle du secondaire (12-15

¹ OMS. La santé mentale, renforcer notre action. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>



La pandémie qui nous affecte depuis maintenant presque un an constitue un exemple très concret de la nécessité de s'adapter à des situations nouvelles et soudaines, et ce à tout âge.



ans). Présentant un contenu à la fois ludique et instructif, la formule clé en main de ces modules est facile à utiliser en classe (présentielle ou virtuelle) ou dans d'autres types d'activités de groupe. Tirés du guide pédagogique « Ma vie, c'est cool d'en parler », ils ont pris une forme modulaire pour faciliter l'animation des activités par thématique précise. Un intervenant ou un enseignant peut désormais choisir d'explorer tous les thèmes ou en sélectionner un en particulier, selon les besoins actuels de son milieu.

Les sujets abordés comprennent la démystification de la santé mentale, le stress, l'estime de soi, les émotions ainsi que le discours intérieur. Des directives pour accompagner l'animateur dans les différentes activités, ainsi que des aide-mémoires auxquels les jeunes peuvent se référer, sont également intégrés dans le programme. Les activités varient en termes de temps et s'adaptent bien à différents contextes.

Le lancement d'Adap.t à l'automne 2020 est arrivé à point pour répondre aux dernières recommandations de l'Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS). Dans sa publication sur la COVID-19 et le confinement chez les jeunes, l'INESSS a proposé les recommandations suivantes : « Lors du retour à l'école, il est suggéré de (...) se concentrer sur le bien-être et la santé mentale des élèves » (INESSS, 2020, p. 2). Il est aussi recommandé de : « Promouvoir de saines habitudes de vie chez les jeunes, en investissant des ressources et de l'expertise pour concevoir du matériel promotionnel de bonne qualité, attrayant et adapté à l'âge des jeunes » (INESSS, 2020, p. 14). En téléchargeant gratuitement les fascicules, les intervenants sont outillés pour aborder le sujet de la santé mentale, et ainsi favoriser le bien-être et le développement des élèves.

Adap.t en milieu scolaire

La santé mentale est un thème d'une grande importance qui est pourtant encore difficile à aborder. De nombreux préjugés y sont associés, ce qui contribue au malaise qu'il peut provoquer chez les professionnels n'œuvrant pas dans ce domaine précis. Ainsi, nos statistiques de téléchargement nous ont permis de constater que les intervenants psychosociaux, psychologues scolaires ou travailleurs sociaux sont jusqu'à maintenant beaucoup plus nombreux que les enseignants à se procurer les fascicules.

Pourtant, les bienfaits de l'utilisation des modules Adap.t ne se limitent pas aux jeunes qui en font l'expérience. Les enseignants peuvent aussi retirer des bénéfices de ces activités, en commençant par l'amélioration de la dynamique de classe. De plus, les enseignants ont un rôle qui va bien plus loin que la pédagogie des matières scolaires, puisqu'ils accompagnent les jeunes au quotidien dans cette période de transition qu'est l'adolescence. Ils bénéficient d'un rôle privilégié puisqu'ils connaissent bien leurs élèves, sont à même de dépister des changements de comportement ou des signes de détresse chez ces derniers, et sont également en position de créer un lien de confiance avec eux.

Tout cela est bien sûr aussi symptomatique de la confusion régnant autour de la santé mentale : comment aborder cette notion positive si les mots « santé mentale » évoquent la maladie dans l'imaginaire commun? Parler des thématiques de la communication, de l'estime de soi ou encore des émotions, c'est aussi contribuer à démystifier la santé mentale et faire prendre conscience aux jeunes qu'ils ont une santé mentale (comme une santé physique) dont ils peuvent et doivent prendre soin. Paradoxalement, ces difficultés ne font que confirmer la nécessité d'une démarche comme celle d'Adap.t. Pour assurer le bien-être de la population en entier, un jeune à la fois.

(...) les enseignants ont un rôle qui va bien plus loin que la pédagogie des matières scolaires, puisqu'ils accompagnent les jeunes au quotidien dans cette période de transition qu'est l'adolescence.

Bibliographie

CASEL. What is Social and Emotional Learning (SEL)? <https://casel.org/>

École en santé. (2015). Guide à l'intention du milieu scolaire et de ses partenaires. Pour la réussite éducative, la santé et le bien-être des jeunes. Ministère de l'Éducation, des Loisirs et du Sport. [Disponible ici](#)

Institut national de santé publique du Québec. (2010). Synthèse de recommandations. Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire. [Disponible ici](#).

Institut national de santé publique du Québec. (2013). Rapport. Pour des interventions intégrées et efficaces de promotion et prévention en contexte scolaire : assises théoriques, modèle et savoirs incontournables. [Disponible ici](#).

Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS). (2020). Réponse rapide. COVID-19 et le confinement chez les jeunes : conséquences, moyens pour mitiger son impact et pistes pour prioriser les services. [Disponible ici](#).

Ministère de la Santé et des Services sociaux, ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur et l'Institut national de santé publique du Québec. (s.d.) Référent ÉKIP : interagir pour la santé, le bien-être et la réussite des jeunes. [Disponible ici](#).

