



## Aider nos enfants à relever des défis pour avoir de meilleurs moyens demain : les programmes de promotion de la santé mentale du CRISE

**Lorraine Millette**

Agente de recherche | Coordinatrice de projets  
Université du Québec à Montréal

### Contexte

Les expériences de vie façonnent notre capacité à composer avec l'adversité et les moyens dont nous disposons pour les surmonter. Très jeunes, nous développons des stratégies d'adaptation qui nous orientent vers des solutions adaptées à nos besoins (Ponitz et coll., 2009). Ces schémas sont essentiels à l'épanouissement de la personnalité et au bien-être optimal de chacun.

### L'importance de travailler en amont

L'étude longitudinale du développement des enfants du Québec (ELDEQ) menée auprès d'une cohorte d'enfants nés au Québec en 1997-1998 et suivis jusqu'en 2010 indique que 56 % des jeunes ont éprouvé un problème de santé mentale en lien avec les comportements extériorisés, les comportements intériorisés ou les relations sociales au cours de leur enfance (Couture, H., 2019). Par ailleurs, à partir de ce même rapport, Riberdy, Thétreault et Desrosiers (2013) évaluent que 84 % approximativement des enfants âgés de 10 ans ont vécu un problème physique, comme une blessure nécessitant une visite à l'urgence, ou mental au cours de leur enfance.

Cette réalité démontre l'importance de savoir réagir aux problèmes et défis de la vie quotidienne pour diminuer la détresse psychologique et soutenir le fonctionnement optimal de la personne (Greenberg, 2017). Les jeunes qui possèdent un plus grand répertoire de stratégies d'adaptation ont plus de ressources pour faire face au stress, vivent moins de détresse à long terme et surmontent mieux les épreuves de la vie (Mishara, 2020).

C'est notamment pour outiller les élèves à gérer les difficultés sociales ou affectives que le *Centre de recherche et d'intervention sur le suicide, enjeux éthiques et pratiques de fin de vie* (CRISE) déploie deux programmes de promotion de la santé mentale en milieu scolaire de portée universelle, c'est-à-dire s'adressant à tous les enfants. S'appuyant sur les forces des enfants, ces programmes leur apprennent à identifier eux-mêmes des stratégies d'adaptation et à en évaluer eux-mêmes l'efficacité pour faire face aux défis de l'amitié, aux conflits, à l'intimidation, aux changements et aux deuils.

Ces programmes sont conçus pour appuyer les autres initiatives scolaires et deviennent aussi des ressources complémentaires au curriculum.

### Les programmes du CRISE

**Passeport : S'équiper pour la vie et Les amis de Zippy** s'appuient sur un modèle reconnu, qui conçoit nos réactions aux situations difficiles comme un processus séquentiel (Lazarus et Folkman, 1984). Dans ce modèle, un individu évalue d'abord une situation stressante ou nouvelle (évaluation primaire – le stress perçu), puis les stratégies dont il dispose pour y faire face (évaluation secondaire – contrôle perçu). Or, dans ce modèle, la croyance que nous entretenons envers notre propre efficacité influence de manière automatique l'interprétation de la situation, affectant ainsi nos pensées, actions et émotions. Essentiellement, notre savoir-faire influence notre discernement des événements stressants de notre vie. En d'autres termes, plus nous avons de stratégies et plus nous nous sentons efficaces pour faire face aux situations nouvelles ou stressantes, moins ces dernières deviendront une source de stress.

Les jeunes qui possèdent un plus grand répertoire de stratégies d'adaptation ont plus de ressources pour faire face au stress, vivent moins de détresse à long terme et surmontent mieux les épreuves de la vie.



(...) plus nous avons de stratégies et plus nous nous sentons efficaces pour faire face aux situations nouvelles ou stressantes, moins ces dernières deviendront une source de stress.

**Passeport : S'équiper pour la vie** a été développé par le CRISE à l'UQAM sous la direction du professeur Brian Mishara et grâce à un financement de l'Agence de la Santé publique du Canada. Ce programme s'adresse à tous les enfants de 9 à 11 ans et comprend cinq modules de 17 séances qui abordent les émotions, les relations avec les autres et l'entraide, les situations difficiles, la justice, l'équité et l'égalité, ainsi que les changements et les deuils. Chaque séance est introduite par une bande dessinée et offre des activités diversifiées permettant aux enfants d'identifier, d'expérimenter et d'évaluer différentes stratégies d'adaptation en lien avec le sujet exploré durant la séance.

Selon les observations des enseignants du groupe d'intervention et les questionnaires d'évaluation remplis par les enfants, comme l'outil « Kidcope », le groupe d'intervention a utilisé davantage de stratégies d'adaptation aidantes et moins de stratégies d'adaptation inefficaces ou néfastes que le groupe témoin. De plus, les enfants du groupe d'intervention ont obtenu des scores plus élevés sur l'échelle globale de conscience émotionnelle : ils étaient plus aptes à identifier leurs émotions et les émotions des autres que les enfants du groupe témoin.

Quant aux enseignants, ils ont dit se sentir mieux outillés pour gérer les conflits dans la classe et intervenir auprès d'élèves difficiles. Ils ont déclaré que le programme leur permet de créer une relation privilégiée avec leurs élèves.

**Les amis de Zippy** est un programme reconnu par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). Implanté dans 32 pays à travers le monde, plus de deux millions d'enfants y ont participé à ce jour. Ce programme améliore les habiletés sociales et d'adaptation des enfants de 6-7 ans.

Ce programme a été développé par l'organisme britannique Partnership for Children en collaboration avec le CRISE-UQAM. Les activités se divisent en 6 modules de 4 séances chacune, et abordent les problèmes et défis habituels rencontrés par de jeunes enfants : vivre des émotions positives et négatives, nouer et mettre fin à des relations, résoudre des conflits, composer avec les pertes et les changements, et plus encore. Les enfants participent à des activités amusantes (dessin et bricolage, jeux de rôle, discussions, etc.), qui soutiennent les apprentissages.

Validé par de nombreuses évaluations scientifiques, ce programme, tout comme *Passeport : S'équiper pour la vie*, augmente le répertoire des stratégies d'adaptation des enfants, diminue certains comportements problématiques (agressivité et impulsivité) et améliore le climat de classe et les résultats scolaires.

## Conclusion

Les épreuves de la vie sont normales, mais elles peuvent être exigeantes. Il est nécessaire d'avoir de bons outils pour y faire face. Heureusement, nous pouvons aider les enfants à augmenter leur capacité à relever les défis d'aujourd'hui afin de devenir plus aptes à faire face aux difficultés dans l'avenir. *Passeport : S'équiper pour la vie* et *Les amis de Zippy* se démarquent par la pertinence des thématiques et l'objectivité de leur contenu, qui permettent aux enfants de pratiquer de nouvelles stratégies dans un environnement ludique et sécurisant. Ce foisonnement de stratégies d'adaptation et une meilleure conscience émotionnelle leur serviront de levier pour composer avec les défis, aujourd'hui et tout au long de leur vie.

## Bibliographie

Couture, Hugo (2019). *La santé mentale des enfants et des adolescents : données statistiques et enquêtes recensées*, Études et recherches, Québec, Conseil supérieur de l'éducation, 24 p.

Greenberg, T, Mark, and Abenovali, R., (2017). «Universal Interventions: Fully exploring their impacts and potential to produce population – level impacts». *Journal of Research on Education Effectiveness* : 40 – 67.

Lazarus, R.S. et Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

Mishara, B. (2020). Améliorer le coping des jeunes pour prévenir le suicide: Les programmes *Passeport : s'équiper pour la vie* et *Les amis de Zippy*. *Perspectives Psy*, 2(2), 140-147.

Ponitz, C. C., McClelland, M. M., Matthews, J. S. et Morrison, F. J. (2009). A structured observation of behavioral self-regulation and its contribution to Kindergarten outcomes. *Developmental Psychology*, 45(3) (mai), 605–19.

Riberdy, Hélène, Karine Thétreault et Hélène Desrosiers (2013). *La santé physique et mentale des enfants : une étude des prévalences cumulatives*, Étude longitudinale du développement des enfants du Québec (ÉLDEQ 1998-2010) – De la naissance à 10 ans, Québec, Institut de la santé statistique du Québec, 27 p.

