

Prévention : quelques meilleures pratiques et pistes d'action

Certaines pratiques ont été jugées efficaces pour promouvoir la santé mentale et prévenir l'apparition des troubles mentaux chez les enfants et les adolescents. En voici quelques-unes :

Développer LES HABILITÉS PERSONNELLES ET SOCIALES. En effet, les compétences transversales ont un effet protecteur sur la santé mentale. Voici celles qui sont à privilégier lorsqu'on souhaite promouvoir une santé mentale positive chez les enfants et les adolescents :

La gestion des émotions et du stress

Réfère à la capacité du jeune à composer avec les situations stressantes et difficiles.

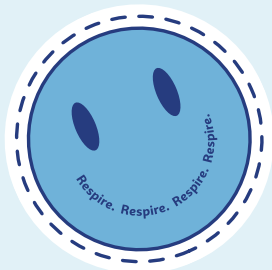
1. Reconnaissance des émotions et du stress (manifestations physiques, expressions faciales et vocales)
2. Vocabulaire des émotions pour l'expression adéquate de ce qui est ressenti : colère, tristesse, joie, peur
3. Sources des émotions et du stress : perte, conflit, injustice, bonne nouvelle, transition, deuil, événement important
4. Conséquences des émotions et du stress : isolement, retrait, anxiété, agressivité, difficulté de concentration, symptômes physiques, etc.
5. Techniques simples de gestion du stress, stratégies d'adaptation



La demande d'aide pour soi et les autres

Réfère aux gestes à poser lorsque le jeune ou quelqu'un de son entourage se trouve dans une situation dont les exigences dépassent ses propres limites.

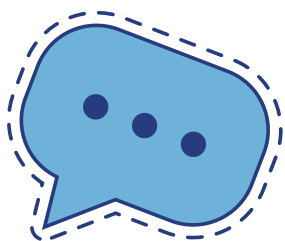
1. Identification des situations requérant une demande d'aide
2. Reconnaissance de ce qui doit être fait et de ce qu'il peut faire et ne peut pas faire (reconnaître ses propres limites)
3. Barrières à la demande d'aide
4. Recherche d'information pertinente selon les situations, consultation des ressources appropriées



Gestion de conflits

Connaître et mettre en application diverses stratégies pour résoudre des différends et comprendre des limites à la résolution de conflit (lorsqu'on ne réussit pas à trouver de compromis)

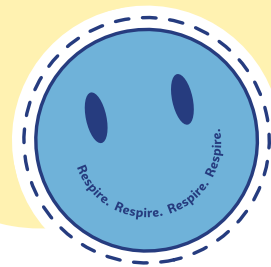
1. Respecter les différences
2. Communication au JE
3. Perception des relations amoureuses
4. Pouvoir et autorité
5. L'art de négocier



La connaissance de soi

La connaissance de soi ne constitue pas une compétence au sens propre, mais elle est si déterminante pour le développement de toutes les autres compétences que sa prise en considération s'impose. Il est important que le jeune connaisse ce qui le caractérise :

1. Ses caractéristiques physiques
2. Son image corporelle
3. Ses goûts et champs d'intérêt
4. Ses sentiments et émotions
5. Ses talents et aptitudes
6. Ses qualités et défauts
7. Ses attentes
8. Ses limites



Résolution de problème

Connaître des stratégies d'adaptation qui permettent d'être plus objectif par rapport à des situations stressantes ou difficiles et à ses émotions :

1. Dédramatiser la situation
2. Réévaluer de manière positive la situation
3. Obtenir un autre point de vue fiable
4. Recourir à des moyens afin d'éviter les risques liés à la consommation d'alcool ou de drogue et la pratique des JHA

Connaître les étapes à suivre pour résoudre un problème :

1. Identifier le problème
2. Repérer les solutions possibles
3. Comparer chacune des solutions
4. Choisir une solution et l'essayer
5. Évaluer le résultat



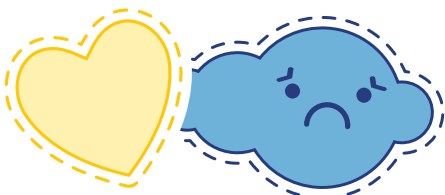
Améliorer LES CONNAISSANCES ET LA COMPRÉHENSION DES JEUNES ET DE LEUR MILIEU en santé mentale afin de mieux prévenir, reconnaître et traiter mais aussi pour réduire la stigmatisation et la discrimination envers les personnes qui ont des troubles mentaux.

- Démystifier la santé mentale et les troubles mentaux
- Interrelations entre santé mentale, santé physique, relations positives et égalitaires, capacité d'adaptation au stress et aux transitions
- Facteurs de risque individuels et environnementaux (ex: situations stressantes et difficiles, exclusion sociale, pensées négatives)
- Facteurs de protection (ex: stratégies d'adaptation, estime de soi, scolarisation, soutien de la famille et des amis, saines habitudes de vie, recours aux services disponibles)

Collaborer à la CRÉATION D'ENVIRONNEMENTS FAVORABLES À LA SANTÉ MENTALE. Les milieux dans lesquels le jeune évolue ont une influence sur sa santé mentale. Par exemple :

• Améliorer le climat scolaire :

1. Offrir la possibilité aux jeunes d'explorer des champs d'intérêts variés
2. Aider les élèves à mettre à profit leurs ressources personnelles et favoriser leur engagement (ex: implication des jeunes dans divers projets sans objectif d'évaluation comme le comité santé et bien-être, le comité rénovation de la cour, etc.)
3. Établir des contacts chaleureux avec les élèves comme prendre le temps de les accueillir avant de débiter une activité
4. Favoriser l'inclusion et l'intégration de tous les jeunes. Adopter une attitude d'ouverture envers les différences individuelles de tout ordre
5. En collaboration avec les élèves, mettre en place des règles de vie scolaire ou un code de vie juste et équitable, établir les conséquences en cas de non-respect et diffuser l'information de manière à ce que les jeunes se l'approprient
6. Améliorer l'environnement physique de l'école pour qu'il soit sécuritaire, agréable, salubre et pour qu'il facilite les apprentissages (attention à trop de stimuli visuels, diminuer les bruits ambiants, etc.)



- En collaboration avec les jeunes, offrir des activités sportives, artistiques et culturelles stimulantes et attrayantes répondant aux intérêts et aux besoins des jeunes en dehors des heures de classe
- Améliorer les services aux jeunes et à leur famille en facilitant l'accès à de l'aide adaptée et en informant clairement et constamment la population des services, des ressources et des occasions de soutien social et émotif

• Soutenir les parents :

1. Favoriser l'implication des parents en les tenant informés et en les invitant à participer à la vie scolaire (ex : occasions de bénévolat, mentorat ou tutorat, participer à l'enseignement en classe, collaborer à l'offre de services de soutien aux élèves, etc.)
2. Conseiller et outiller les parents en ce qui concerne la promotion de la santé mentale de leurs enfants
3. Offrir des programmes, formations, ateliers organisés par l'école ou par les organismes communautaires pour soutenir les parents dans l'exercice de leur rôle
4. Référer les parents aux bonnes ressources en cas de besoin



Sources :

- Institut national de santé publique du Québec, Avis scientifique sur les interventions jugées efficaces en promotion de la santé mentale et en prévention des troubles mentaux, 2008.
- Institut national de santé publique du Québec, Le développement des enfants et des adolescents dans une perspective de promotion de la santé et de prévention en contexte scolaire, 2017
- Institut national de santé publique du Québec, Les savoirs à développer par année scolaire au préscolaire, primaire et secondaire, 2017
- Institut national de santé publique du Québec, Réussite éducative, santé, bien-être : agir efficacement en contexte scolaire, 2010