

Comment appuyer le mieux possible le bien-être mental des élèves?

L'anxiété et la dépression figurent parmi les troubles de santé mentale les plus courants chez les jeunes d'aujourd'hui. Les experts s'entendent pour dire que la gestion quotidienne du stress et l'activité physique peuvent atténuer ces troubles, y compris pour les élèves aux prises avec l'autisme, le trouble déficit de l'attention/hyperactivité, les troubles alimentaires et psychotiques et la schizophrénie. L'alliance des capacités d'adaptation et de l'exercice physique peut s'avérer une bonne solution de rechange à l'utilisation exclusive des antidépresseurs et d'autres médicaments, et devrait s'inscrire au menu des services de santé mentale offerts aux élèves dans les établissements scolaires.

Le maintien d'une santé mentale positive peut prévenir l'apparition de l'anxiété et de la dépression

Bien que l'anxiété et la dépression ne soient pas attribuables à une seule et unique cause, les éducateurs peuvent insister sur la promotion des facteurs de santé mentale positive des jeunes ci-après, dont nous savons qu'ils renforceront les capacités d'adaptation des élèves amenés à composer avec des situations stressantes :

- Une bonne estime de soi
- Un style de vie comprenant de l'activité physique, des habitudes alimentaires saines et un sommeil de qualité
- Des relations familiales harmonieuses
- Des milieux scolaires favorables et propices à l'apprentissage
- Des relations élèves-enseignant positives

Le développement d'un sentiment d'auto-efficacité contribue au maintien d'une santé mentale positive

Le plus important des éléments assurant aux élèves une bonne santé mentale est le sentiment de pouvoir accomplir des objectifs et des tâches difficiles. Ce sentiment d'auto-efficacité va de pair avec l'auto-contrôle, c'est-à-dire la capacité de faire face aux situations stressantes et de s'en remettre en prenant les mesures suivantes :

1. Reconnaître les sentiments indésirables, qu'ils soient de nature physique, mentale ou émotionnelle
2. Déterminer la cause profonde du stress
3. Déterminer les changements pouvant être apportés pour prévenir ou réduire les facteurs de stress
4. Proposer des stratégies pour composer avec le problème ou la situation stressante, ou s'y adapter
5. Surveiller les améliorations de la situation

Lorsqu'un jeune apprend à « recadrer » ses pensées pour voir les choses sous un angle plus positif, ses actes et ses émotions s'en ressentent positivement. Quant aux élèves aux prises avec des troubles de santé mentale plus graves, leur enseigner des techniques pour renforcer leur sentiment d'accomplissement et leur capacité de faire face aux situations stressantes est une démarche plus complète qu'un traitement à base de médicaments seulement. En fournissant dans les écoles un appui mieux équilibré en matière de santé et de bien-être mental, l'on aidera les élèves au-delà de l'adolescence et bien après l'arrivée à l'âge adulte.

Pour connaître des ressources en ligne, ainsi que les références de recherche à ce sujet, prière de visiter : www.cea-ace.ca/faits-en-education

La série « Les faits en éducation » est produite grâce au généreux soutien de l'Association canadienne des commissions / conseils scolaires.

Information sur le droit d'auteur : Vous êtes libre de reproduire et de distribuer ce document sous toute forme, à condition de reproduire intégralement les commentaires et l'attribution à l'Association canadienne d'éducation et l'Université du Québec à Montréal.