

## LA SANTÉ MENTALE POSITIVE EN MILIEU SCOLAIRE

Nancy Goyette, PhD., Caroline Mc Carthy, c. M. Ed., Eliane Sauvageau, B. A., Psychologie, Mélanie Boucher, étudiante au B. A., Psychologie, Karine Lachapelle, Direction de la santé publique et de la responsabilité populationnelle, CIUSSS MCO

### LE CONTEXTE

À partir des sommes dédiées à la promotion et à la prévention de la santé mentale positive en milieu scolaire du MSSS, le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec (CIUSSS MCO) en collaboration avec l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR) et les réseaux scolaires de cette région se sont donnés comme mandat de soutenir les membres du personnel scolaire. Un environnement propice au bien-être favorise le développement d'une santé mentale positive autant chez les adultes que chez les élèves. Pour ce faire, la création du LABOE, une plateforme Web proposant un carrefour d'outils dont une section d'autoformation destinée aux membres du personnel.

#### LABOE

Laboratoire du bien-être optimal en éducation

#### SON ASPECT NOVATEUR

Le parcours évolutif proposé aux utilisateurs et l'enrichissement constant de la plateforme web



#### LE LABOE PERMET NOTAMMENT DE:

- se documenter et de mobiliser diverses ressources spécifiquement adaptées au contexte éducatif;
- présenter des contenus diversifiés tels que des capsules interactives, des balados, des entrevues et du matériel pédagogique accessible gratuitement.

### RÉFÉRENTIEL DE L'AGIR COMPÉTENT



**Conseiller** les membres du personnel scolaire sur des pratiques éducatives et des stratégies pédagogiques en situation de résolution de problèmes.



**Former** les membres du personnel scolaire sur des objets éducatifs et pédagogiques en classe ou au sein de l'organisation.



**Accompagner** les membres du personnel scolaire dans un contexte de collaboration ou de mobilisation pour mieux soutenir l'amélioration des pratiques éducatives et pédagogiques.



**Innover** en éducation et en promotion et en prévention de la santé mentale positive par la recherche et le développement.

### INTENTION PRINCIPALE DU PROJET

**Permettre aux membres du personnel** d'avoir accès à une diversité de ressources crédibles et adaptées à leur contexte afin de promouvoir leur développement professionnel par la prise en compte de leur bien-être et le développement de leur groupe de travail par des activités concertées favorisant une santé mentale positive.

### RETOMBÉES

Les ressources utilisées par les membres du personnel leur permettront de :

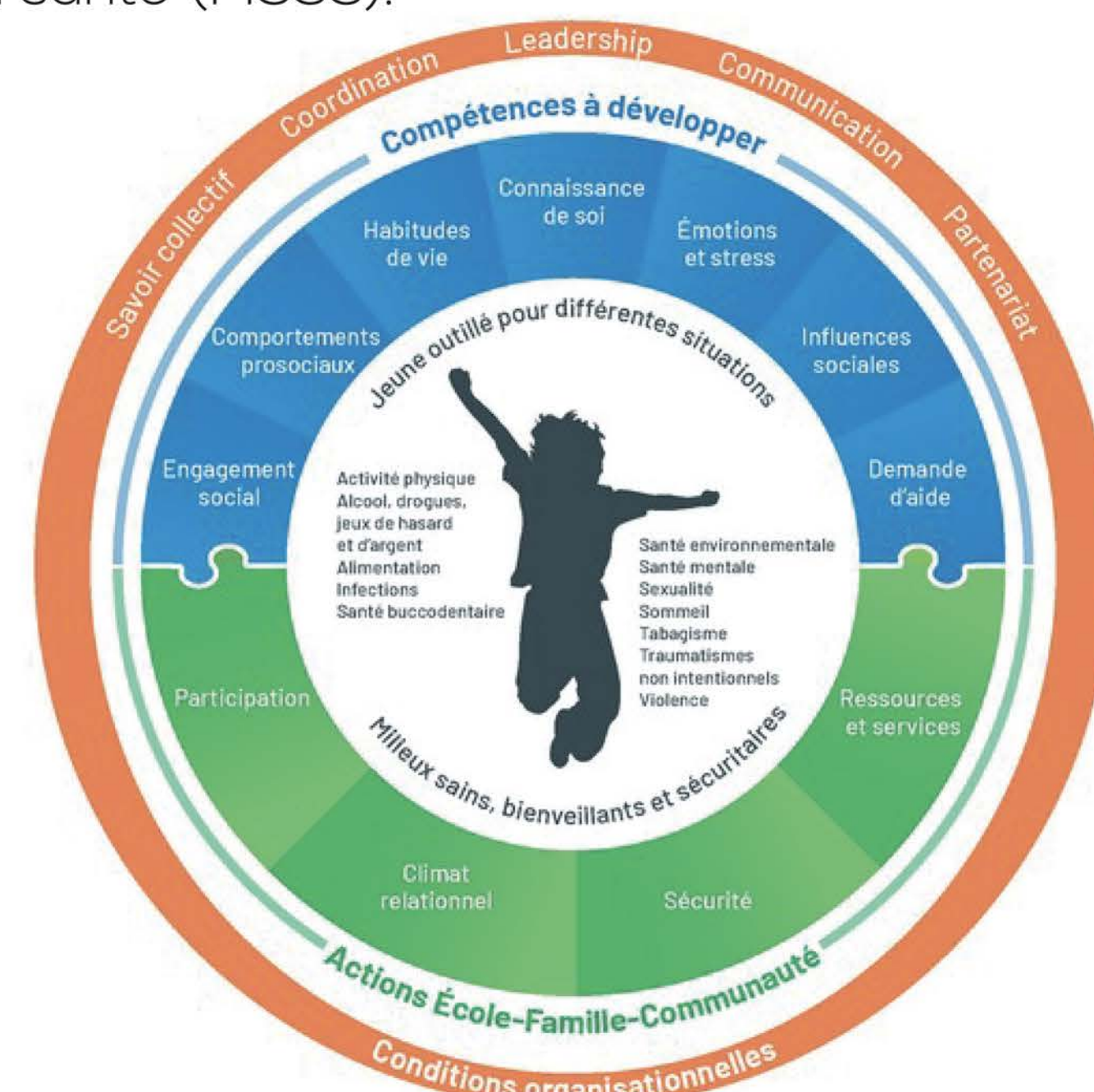
- 1 S'impliquer dans le développement de la santé mentale positive dans leur milieu;
- 2 S'engager dans des processus d'autoformation ou de formation de groupe, pour lesquels il est possible d'être accompagné par une équipe du CIUSSS dédiée à soutenir les milieux;
- 3 Acquérir des connaissances issues de la recherche et à concrétiser.



**Bien-être professionnel**  
**Autonomie professionnelle**  
**Développement d'une identité professionnelle positive**

### RÉFÉRENTIEL DE LA PROMOTION ET DE LA PRÉVENTION

Les différents contenus de la plateforme s'appuient sur le référent ÉKIP, l'outil découlant de l'entente de complémentarité du réseau de l'éducation (MEQ) et de la santé (MSSS).



Le LABOE est conçu selon un ordre qui facilite la compréhension et la consolidation des apprentissages. Il permet également aux membres du personnel qui choisissent de se former d'évoluer à leur rythme et selon leurs propres disponibilités. La plateforme facilitera l'accessibilité aux connaissances et sera un support conséquent qui soutiendra un agir compétent en développement continu.

### PRINCIPAUX OUTILS DU LABOE



Balados



Capsules vidéo



Entrevues avec des experts



Documents écrits

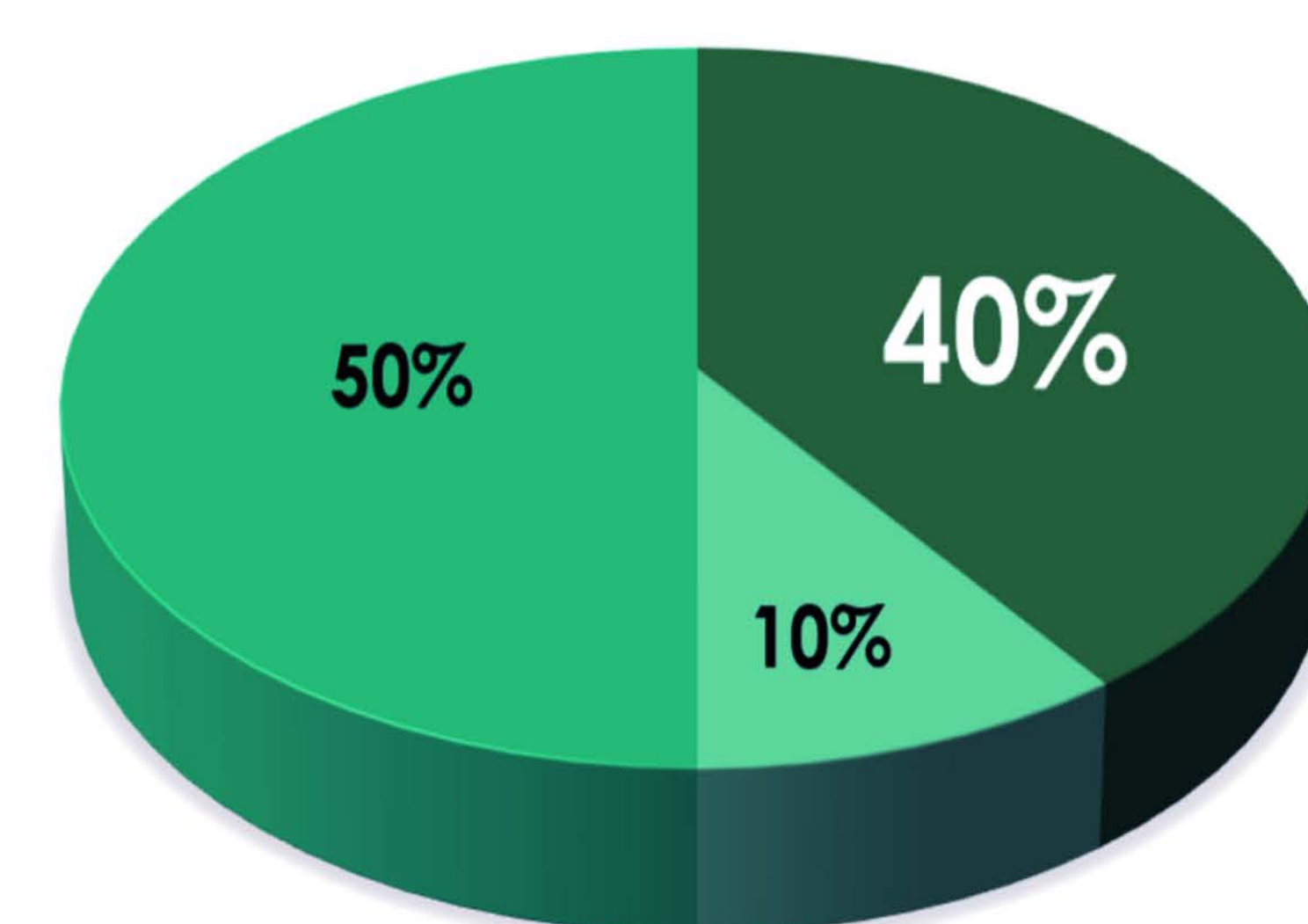
### PROCESSUS DE RÉFLEXION PROFESSIONNELLE

De la pensée à l'action ou de la théorie à la pratique, il importe dans le cursus que propose la plateforme que les membres du personnel puisse s'inscrire dans un processus réflexif sur leur pratique et déployer des habiletés potentielles pour une santé mentale positive.

Pour décrire la réflexivité, nous pouvons, tels que Chaubet et al. (2019), parler de cette habileté comme étant « la capacité d'observer les situations sous des angles différents pour comprendre ce qui s'est passé afin de cerner les aspects positifs, les solutions et les actions sujettes à l'amélioration ».

La plateforme LABOE met en place les éléments nécessaires afin que le personnel scolaire s'engage dans une réflexion permettant de développer des environnements favorables. Il est à noter que cet élément d'autodétermination représente 40% du pouvoir-agir sur le bien-être (Lyubomirsky, 2005).

■ Facteurs génétiques ■ Facteurs circonstanciels ■ Activités intentionnelles



Le LABOE sera une référence pour fournir des outils autoportants en psychopédagogie du bien-être et pour la promotion et la prévention de la santé mentale positive dans les milieux scolaires.

#### REMERCIEMENTS

L'Université du Québec à Trois-Rivières, le CIUSSS MCO, les réseaux scolaires de la MCO, Comité scientifique (Nancy Goyette, Carl Lacharité, Tristan Milot, Sacha Rose Stoloff)

#### BIBLIOGRAPHIE

- Chaubet, P., Kaddouri, M. & Fischer, S. (2019). La réflexivité : entre l'expérience déstabilisante et le changement? Nouveaux cahiers de la recherche en éducation, 21(1), 1-13
- Lyubomirsky, S., Sheldon, KM et Schkade, DA (2005). À la poursuite du bonheur : l'architecture du changement durable. Revue de psychologie générale, Sherbrooke, U. d. (2022).
- Référentiel de l'agir compétent, <https://www.usherbrooke.ca/gef/conseiller/referentiel-agir-competent>.
- Traoré, D., Julien, H., Camirand, M.-C., Street and J. Flores. (2018). Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Département: I. d. l. s. d. Québec, Gouvernement du Québec.