



# Promotion du bien-être

Favoriser le bien-être des élèves peut réduire le risque de consommation problématique de substances.

## Ce que la RECHERCHE révèle:



### Les milieux scolaires peuvent jouer un rôle important dans la prévention de la consommation problématique de substances en améliorant le bien-être et la résilience des élèves.

La légalisation et la réglementation du cannabis et l'attention accrue du public envers les problèmes liés à la toxicomanie ont suscité des discussions sur le rôle des milieux scolaires dans la lutte contre la consommation problématique de substances chez les jeunes. Les écoles sont bien placées pour aider à prévenir la consommation problématique de substances chez les élèves par les efforts qu'elles font pour améliorer le bien-être.

Le bien-être général d'une personne repose sur de nombreux facteurs, y compris la façon dont elle perçoit ses relations, ses buts, sa raison d'être, son optimisme, son estime de soi et ses compétences, ainsi que son engagement et son intérêt envers ses activités quotidiennes. La résilience (c.-à-d. la capacité de transformer des événements stressants ou des difficultés en occasions d'apprentissage et d'épanouissement) est un autre facteur étroitement lié qui peut contribuer au bien-être. L'attention portée au bien-être et à la résilience des jeunes peut être particulièrement importante en raison des nombreux changements physiques, sociaux et émotionnels, souvent difficiles, qui sont vécus à cette étape de la vie.

Des recherches récentes sur les écoles canadiennes ont montré qu'un niveau élevé de bien-être général chez les jeunes a un effet protecteur contre la consommation de substances, y compris chez les personnes éprouvant des problèmes de santé mentale [1]. Cette conclusion s'ajoute à un nombre croissant de recherches qui suggèrent que des efforts universels faits à l'école (destinés à tous les élèves) pour améliorer le bien-être et la résilience des jeunes devraient faire partie d'une approche globale de prévention de la consommation problématique de substances [2,3,4,5].

Les initiatives visant à améliorer le bien-être des élèves peuvent être complémentaires à celles explicitement conçues pour prévenir la consommation abusive de substances (p. ex. éducation sur la consommation de substances en lien avec la santé et campagnes de sensibilisation et rassemblements). Ces approches plus traditionnelles fondées sur le savoir sont limitées dans leur capacité de gérer le risque de consommation abusive de substances chez les élèves en vase clos [4,6], et peuvent même entraîner des conséquences négatives imprévues (p. ex. dans le cas des approches axées uniquement sur l'abstinence et véhiculant la peur) [7]. Cette recherche montre que l'application d'approches plus globales en matière de prévention est également nécessaire.



**Pour obtenir de plus amples renseignements et des ressources additionnelles, visitez:**

<https://www.csmh.uwo.ca/research/positive-youth-development.html> (en Anglais)



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada



Centre for School  
Mental Health



## **L'amélioration du bien-être des jeunes nécessite le renforcement de facteurs de protection susceptibles d'atténuer le risque de consommation problématique de substances.**

Pour favoriser le bien-être, il faut renforcer les facteurs de protection (décrits ci-dessous) qui contribuent positivement au développement des élèves tout en réduisant au minimum les facteurs de risque (isolement social, expériences de traumatisme et de violence et relations malsaines) qui peuvent nuire à un sain développement et entraîner des conséquences négatives comme la consommation problématique de substances.

Imaginez une balance. L'établissement et le renforcement des facteurs de protection et des expériences positives d'un côté de la balance peuvent contrebalancer efficacement les facteurs de risque et les expériences négatives de l'autre, ce qui, en fin de compte, accroît le bien-être général des jeunes.

Bien que de nombreux facteurs de protection contribuent positivement à la santé globale et au bien-être des élèves, le milieu scolaire peut renforcer sept facteurs clés qui sont associés à des taux plus faibles de consommation problématique de substances chez les jeunes [8]. Ces facteurs de protection comprennent:

- l'efficacité personnelle, de solides aptitudes en communication et en prise de décisions [9];
- un sentiment d'espoir, de croyances et d'identité culturelle [8,9];
- un sommeil suffisant, une saine alimentation et de l'exercice physique [10];
- un sentiment d'appartenance, d'interdépendance et de soutien social [9];
- une relation stable et affective avec des adultes de confiance (p. ex. parents ou gardiens, enseignants, mentors et entraîneurs) [11];
- des occasions d'afficher des comportements positifs tels qu'aider, partager, donner et faire du bénévolat [9]; et
- l'engagement et le sentiment d'appartenance à l'école [9].

Le renforcement de ces facteurs de protection dans le milieu scolaire peut directement contribuer à favoriser le bien-être et à prévenir la consommation problématique de substances chez les élèves.

# Stratégies que le milieu scolaire peut adopter pour promouvoir le bien-être des élèves

Permettez aux jeunes d'adopter des comportements positifs et de reconnaître les gestes de gentillesse

En offrant aux jeunes des occasions diversifiées et accessibles d'afficher des comportements positifs (p. ex. le bénévolat, le soutien, le partage et les dons), les milieux scolaires peuvent améliorer le bien-être et la résilience des élèves et réduire leur risque de consommation problématiques de substances [9]. Les activités axées sur les jeunes et les pairs (p. ex. le mentorat, le tutorat et l'encadrement) appuient l'autonomie des élèves et leur offrent des occasions de changer les choses dans leur collectivité.

**Les administrateurs** peuvent financer, faciliter et promouvoir des occasions pour les élèves d'adopter des comportements positifs à l'école et dans la collectivité. Ils peuvent aussi utiliser leur rôle de chef de file en devenant des champions de ces activités et de ces comportements.

**Les enseignants** peuvent encourager les élèves à faire du bénévolat dans la collectivité et souligner les situations dans lesquelles les élèves s'entraident et partagent en classe. Ils peuvent aussi donner l'exemple en affichant eux-mêmes ces comportements positifs.

**Tous les membres du milieu scolaire** peuvent reconnaître les comportements positifs des élèves; ces petites choses s'additionnent et il est bon de les renforcer. Les membres du milieu scolaire peuvent également afficher et renforcer les comportements positifs hors des salles de classe (p. ex. dans l'autobus, dans les couloirs et dans la cour d'école).


Offrez des possibilités d'acquérir des compétences

Créer des occasions qui permettront aux élèves d'acquérir une variété de compétences. Par exemple, les habiletés physiques acquises grâce à l'exercice et aux loisirs peuvent contribuer à réguler l'humeur, à renforcer l'estime de soi et à accroître les sentiments de bonheur et de satisfaction à l'égard de la vie [12]. De même, les compétences sociales, notamment la résolution de conflits, et les aptitudes émotionnelles, telles que l'auto-efficacité et la conscience de soi, sont d'importantes ressources au plan personnel pour améliorer la résilience.

**Les administrateurs** peuvent promouvoir l'apprentissage socio-émotionnel et aider les enseignants à intégrer le renforcement des compétences sociales et émotionnelles dans les activités en classe. Les administrateurs peuvent accorder la priorité aux programmes d'éducation physique par la répartition des cours et leurs horaires. De plus, ils peuvent collaborer avec le personnel pour créer, promouvoir et offrir des occasions d'activités parascolaires, notamment des activités sportives intra-muros et des activités visant l'ensemble des niveaux scolaires qui encouragent une saine activité physique pendant les heures non consacrées à l'enseignement de la journée scolaire.

**Les enseignants** peuvent intégrer des occasions d'acquisition de compétences dans les activités en classe tout en veillant à ce qu'elles répondent aux attentes du programme. Les éducateurs peuvent soutenir ou faciliter l'apprentissage socio-émotionnel ou les programmes d'épanouissement des jeunes en classe. [Visitez le site Web de CASEL pour obtenir une liste d'exemples d'activités pédagogiques favorisant l'acquisition de compétences liées à l'apprentissage socio-émotionnel](#) (en Anglais).

**Tous les membres du milieu scolaire** peuvent en apprendre davantage sur les compétences sociales et émotionnelles afin de pouvoir en faire la promotion auprès des élèves.



## Encouragez l'espoir chez les élèves

L'espoir représente un sentiment d'utilité et une motivation interne. L'espoir est associé positivement à la satisfaction à l'égard de la vie et au rendement scolaire et est négativement associé à la dépression et à la consommation abusive de substances [10]. L'espoir peut être entretenu par les relations d'entraide et contribuer positivement au bien-être et à la résilience, permettant ainsi aux jeunes de mieux gérer les événements stressants et l'adversité, d'en tirer des leçons et de s'épanouir malgré tout.

**Les administrateurs** peuvent encourager le perfectionnement professionnel orienté vers l'élaboration de stratégies qui permettront de promouvoir la confiance et l'espoir et de renforcer la résilience chez tous les élèves.

**Les enseignants** peuvent poser des questions aux élèves sur leurs objectifs d'avenir et encourager les comportements axés sur la planification et sur les objectifs ciblés en classe. Par exemple, les enseignants peuvent aider les élèves à utiliser un agenda ou les encourager à se fixer des objectifs quotidiens, à en effectuer le suivi et à célébrer leurs réussites.

**Tous les membres du milieu scolaire** peuvent insuffler l'espoir et la confiance chez les élèves dans le cadre de leurs interactions quotidiennes (p. ex. en reconnaissant leurs forces et leurs réussites, tant les grandes que les petites) et les aider à se sentir habiles et capables de réussir, même dans un contexte de difficultés scolaires et sociales.

## Références

1. Butler, A., Patte, K. A., Ferro, M. A., & Leatherdale, S. T. (2019). Interrelationships among depression, anxiety, flourishing, and cannabis use in youth. *Addictive Behaviors*, 89, 206-215.
2. Thomas, R. E., McLellan, J., & Perera, R. (2013). School-based programmes for preventing smoking. *Evidence-Based Child Health: A Cochrane Review Journal*, 8(5), 1616-2040.
3. Stewart-Brown, S. (2006). *What Is The Evidence On School Health Promotion In Improving Health Or Preventing Disease And, Specifically, What Is The Effectiveness of the Health Promoting Schools Approach?* World Health Organization. Accessible en ligne: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0007/74653/E88185.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0007/74653/E88185.pdf)
4. Faggiano, F., Silvia, M., Versino, E., & Daria, B. (2014). Universal school-based prevention for illicit drug use. *Cochrane Database Systematic Review*, 1-167.
5. Hodder, R. K., Freund, M., Wolfenden, L., Bowman, J., Nepal, S., Dray, J., & Wiggers, J. (2017). Systematic review of universal school-based 'resilience' interventions targeting adolescent tobacco, alcohol or illicit substance use: a meta-analysis. *Preventive Medicine*, 100, 248-268.
6. Lemstra, M., Bennett, N., Nannapaneni, U., Neudorf, C., Warren, L., Kershaw, T., & Scott, C. (2010). A systematic review of school-based marijuana and alcohol prevention programs targeting adolescents aged 10–15. *Addiction Research & Theory*, 18(1), 84-96.
7. Butters, J. E. (2004). The impact of peers and social disapproval on high-risk cannabis use: gender differences and implications for drug education. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 11(5), 381-390.
8. Kia-Keating, M., Dowdy, E., Morgan, M. L., & Noam, G. G. (2011). Protecting and promoting: An integrative conceptual model for healthy development of adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 48(3), 220-228.
9. Guerra, N. G., & Bradshaw, C. P. (2008). Linking the prevention of problem behaviors and positive youth development: Core competencies for positive youth development and risk prevention. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2008(122), 1-17.
10. Center on the Developing Child. (2018). *Resilience*. Accessible en ligne: <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/resilience/>
11. youth.gov. (2018). *Positive Youth Development*. Accessible en ligne: <https://youth.gov/youth-topics/positive-youth-development>
12. Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193.