

Durant leur parcours scolaire, les jeunes vivent différentes situations liées à divers sujets de santé et de bien-être. Vous trouverez dans cette fiche des conseils spécifiques visant à guider l'intervention pour soutenir le travail des acteurs qui planifient et mettent en œuvre des actions de promotion de la santé et de prévention.

Pour consulter l'ensemble des conseils relatifs aux sujets de santé présentés dans le référent EKIP : [Visiter la section Interventions](#)

La **santé mentale** est un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser. Elle renvoie à la capacité de réfléchir et d'agir pour profiter de la vie, relever différents défis, être productif et contribuer à la vie de sa communauté. La santé mentale est liée à la capacité de gérer ses pensées, ses émotions, ses comportements et ses relations avec les autres.

EN CONTEXTE SCOLAIRE, LES ACTIONS À PRIVILÉGIER DEVRAIENT :

- Viser à ce que les jeunes se sentent bien, en sécurité, valorisés, soutenus et en mesure de s'adapter à diverses situations.
- Favoriser le développement de facteurs de protection tout au long du parcours scolaire des jeunes. Ces facteurs peuvent être, par exemple :
 - l'expression et la gestion des émotions et du stress;
 - la demande d'aide;
 - la gestion de conflits;
 - la résolution de problèmes.

Des interventions visant à réduire certains facteurs de risque comme l'homophobie, la violence dans les relations amoureuses ou la dépendance à l'alcool, à d'autres drogues ou aux jeux de hasard et d'argent, devraient également être réalisées puisqu'elles permettent de prévenir des troubles mentaux tels que la dépression et les troubles liés à l'utilisation de substances.



CONSEILS SPÉCIFIQUES

- Éviter les interventions portant spécialement sur le thème du suicide auprès de groupes d'élèves et privilégier celles qui favorisent le développement de compétences personnelles et sociales, particulièrement :
 - l'expression et la gestion des émotions et du stress;
 - la demande d'aide;
 - la gestion de conflits;
 - la résolution de problèmes.
- Ces interventions contribuent à prévenir la détresse psychologique, les troubles mentaux et le suicide.
- Répondre aux questions des élèves sur le suicide ou la mort par suicide. Ce faisant :
 - Vérifier auprès de ceux qui veulent parler du suicide si cet intérêt est en fait une demande d'aide.
 - Expliquer que le suicide est souvent lié à un trouble mental, dont la dépression, et qu'il est possible de traiter ces troubles mentaux.
 - Éviter d'accroître leurs connaissances sur les méthodes suicidaires et sur les niveaux de létalité de celles-ci.
 - S'assurer que le suicide n'est pas perçu comme un geste romantique, héroïque ou inévitable pour mettre fin à ses souffrances. Expliquer que le suicide n'est pas une option.
- Éviter le partage d'opinions sur la question du suicide.
- Fournir de l'information sur la recherche d'aide.
- Promouvoir des attitudes positives de résolution de problèmes.
- Éviter la stigmatisation au regard des problèmes ou troubles mentaux par les gestes, l'attitude ou les paroles.
- Être sensible aux signes de détresse et de problèmes de santé mentale, par exemple :
 - échecs scolaires répétés,
 - isolement,
 - absentéisme,
 - problèmes d'attention,
 - pleurs fréquents,
 - crises de colère,
 - perte d'intérêt,
 - anxiété,
 - automutilation,
 - violence,
 - idées suicidaires.
- Diriger le jeune rapidement et adéquatement vers les services appropriés.



MOTS CLÉS

- | | | | |
|--------------------------|-----------------------|---------------------------|--------------------|
| → Bien-être | → Estime de soi | → Résolution de conflits | → Suicide |
| → Capacité d'adaptation | → Gestion du stress | → Résolution de problèmes | → Troubles mentaux |
| → Détresse psychologique | → Relations positives | | |



Consulter aussi la fiche dédiée aux Conseils généraux pour les interventions en santé et de bien-être en contexte scolaire, qui ne sont pas liés à une thématique spécifique.

