



La santé psychique des jeunes dans le contexte actuel

Comment pouvons-nous soutenir l'école ?

Damiano Costantini,
Gestion plateforme d'échange
santé des enfants et ados
OFSP





Structure

- ❖ Enfants et adolescents dans la pandémie
- ❖ Stress lié au travail scolaire
- ❖ Santé mentale à l'école



Effets de la pandémie sur les enfants et ados

Corona Social Monitor (+18)

OFSP > Maladies > Maladies infectieuses : flambées...
> Flambées et ... > Coronavirus > Situation en Suisse
> Monitoring

Effets du COVID-19 sur les enfants, les adolescents et les jeunes adultes

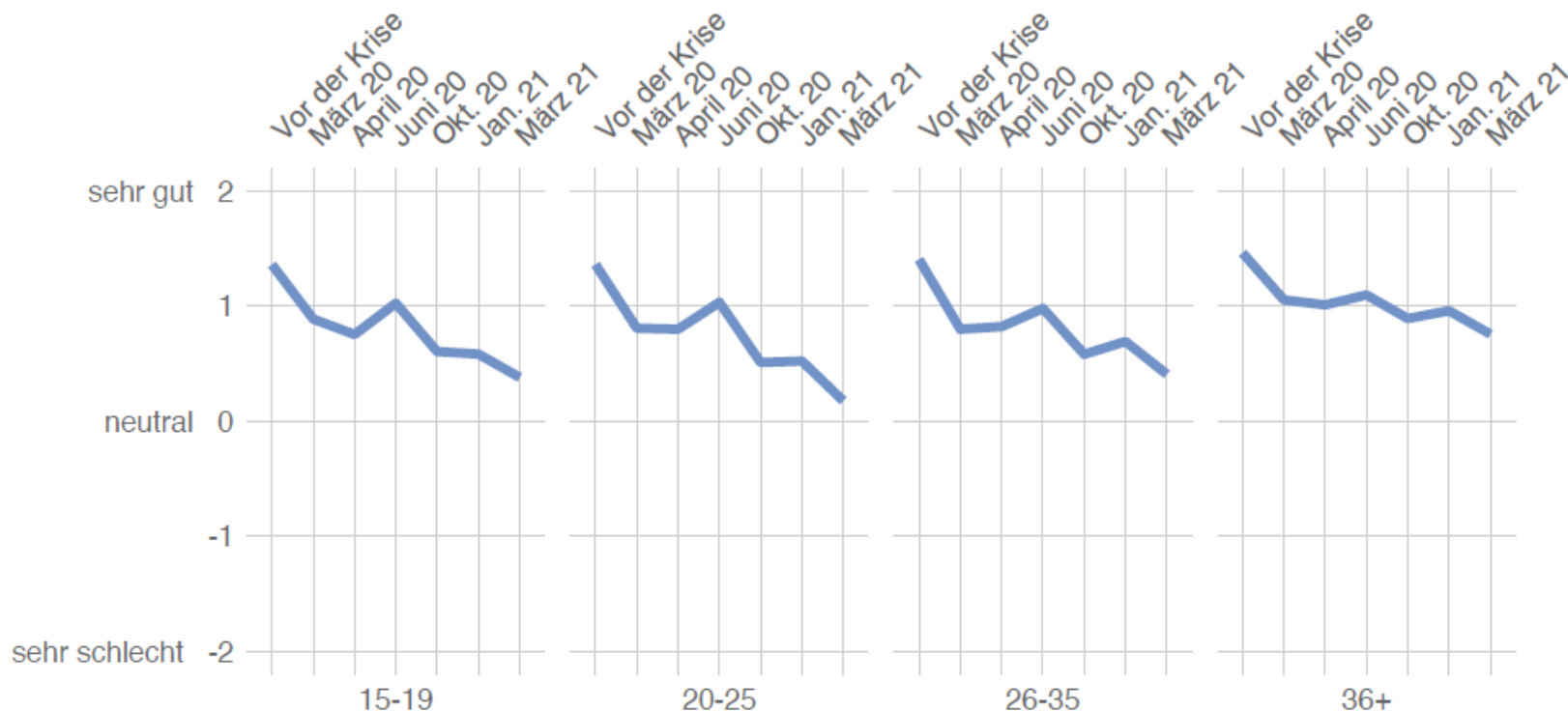
... Situation en Suisse > Recherche et science > Recherche documentaires

Analyse Enquête Sotomo (Les jeunes en Suisse durant la pandémie)

OFSP > Vivre en bonne santé > Santé des enfants et des adolescents (dossier) > Rapports de recherche > Coronavirus



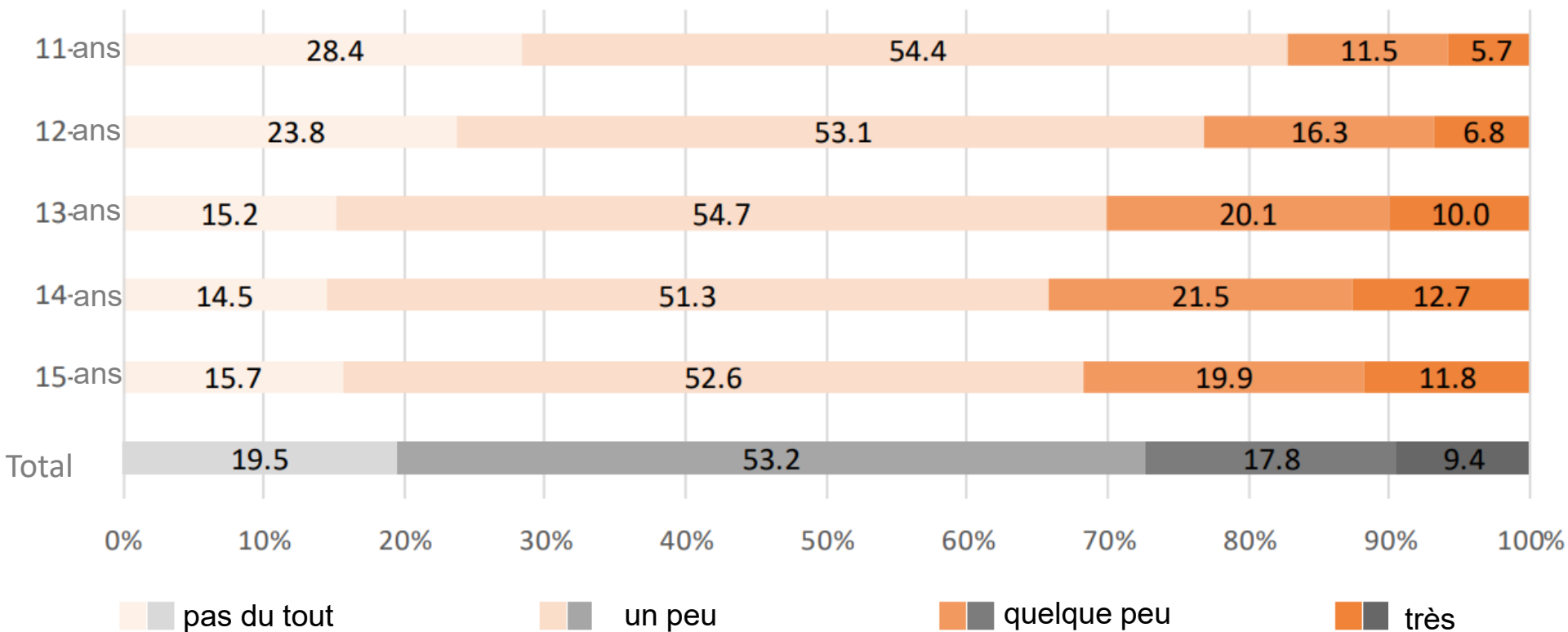
Les jeunes en Suisse durant la pandémie



«Wie geht es Ihnen zurzeit?» / «Wie ging es Ihnen vor Beginn der Corona-Krise?» – Durchschnittswert von -2: «sehr schlecht» bis 2: «sehr gut»



Stress lié au travail scolaire





éducation + santé Réseau Suisse

Recommandations pour la promotion de la santé psychique des élèves

Point de départ

La plupart des définitions de la santé psychique s'adressent aux adultes en premier lieu. Qu'en est-il des enfants et des adolescent·e·s ? La question de la promotion de la santé psychique concerne l'ensemble des domaines de la vie quotidienne. L'école représente un lieu de vie central pour les jeunes où la santé psychique constitue un enjeu important. Si la majorité des enfants et des adolescent·e·s jouissent d'une bonne santé psychique, environ 10 % souffrent de troubles anxieux et 30 % disent avoir des maux de tête hebdomadaires, qui peuvent être considérés comme une manifestation de problèmes psychoaffectifs potentiels.

Objectifs

Ce document propose une définition commune de ce qu'on entend par santé psychique des élèves. Il vise à faire connaître les éléments-clés des mesures efficaces qui peuvent être soutenues par les enseignant·e·s et les actrices·trices lié·e·s à l'école, en s'appuyant sur la recherche, le vécu dans les écoles et les bonnes pratiques.

Contexte et publics cibles

Cette brochure a été élaborée dans le cadre de la stratégie nationale « Santé 2030 » et de la stratégie nationale pour la prévention des maladies non transmissibles (stratégie NCD 2017-2024), qui mettent fortement l'accent sur la santé psychique. Le contenu a été élaboré avec l'expertise de différents types de professionnel·le·s lié·e·s à l'école, de manière spécifique pour chacune des trois régions linguistiques de Suisse, et sur les connaissances scientifiques actuelles. Ce document s'adresse aux différents acteurs et actrices de l'école, en particulier les directions, enseignant·e·s, infirmiers·ères et médecins scolaires, psychologues, professionnel·le·s de la santé à l'école, ainsi qu'aux parents d'élèves.

Définition de la santé psychique des élèves

La santé psychique est un concept complexe, faisant référence à différentes dimensions. Dans le cadre de l'école, cela signifie pour les enfants et les jeunes la capacité de se sentir en sécurité et d'aborder les situations avec confiance, de réaliser des projets, de faire face aux différents événements et défis de la vie et de développer leur potentiel. La santé psychique des élèves est liée aux attentes spécifiques de l'environnement scolaire, telles que la concentration sur le contenu des leçons, les attentes en matière de performances, la communication appropriée avec les enseignant·e·s et le développement d'une dynamique positive de classe.

La santé psychique est considérée comme un processus dynamique et non comme un état stable. La santé psychique des élèves peut être définie comme :

Un processus aux multiples facettes et aspects qui permet de profiter de la vie, de surmonter les différentes émotions, en étant conscient·e de sa valeur, de ses capacités pour évoluer positivement dans les différentes situations de la vie : familiale, scolaire et sociale.

Les enfants en bonne santé psychique montrent généralement de la joie de vivre et ont une attitude positive envers leur environnement. Ils éprouvent un sentiment d'appartenance, tant en classe qu'en dehors. Ils possèdent en leurs propres compétences, peuvent gérer la frustration et le stress, et donnent un sens à ce qu'ils font. Bien entendu, chaque élève peut avoir des hauts et des bas, tout en étant en bonne santé psychique.



Recommandations pour faire face à d'éventuels problèmes psychiques chez les élèves

Messages clés

- 1 Mettre en place une démarche d'intervention précoce dans les écoles est une réponse importante pour faire face aux problèmes psychiques des élèves, externalisés ou internalisés (et donc moins visibles).
- 2 Il s'agit de bien clarifier les rôles de chaque acteur au sein de l'école, tant les directions, que des enseignant·e·s, que des personnels spécialisés (en particulier les médiateurs et médiatrices, infirmières scolaires, psychologues).
- 3 Les enseignant·e·s devraient être sensibilisé·e·s aux situations de vulnérabilités, aux signes potentiels de difficultés psychiques.
- 4 Une posture commune est à développer, en renforçant chaque acteur afin qu'il/elle sache comment agir et où chercher du soutien dans le cadre de l'établissement scolaire, et des partenaires externes si nécessaire.

Contexte

Ce document s'inscrit dans la démarche d'intervention précoce (IP), démarche qui a été notamment implantée dans les écoles grâce au programme « Intervention précoce dans le champ de la formation » soutenu par l'Office fédéral de la santé publique entre 2011 et 2015. À l'origine la démarche IP a été développée dans le domaine de la prévention des addictions auprès des jeunes en situation de vulnérabilité. Elle a été étendue à d'autres domaines, dont celui de la santé psychique ([Infodialog – modèle multifactoriel pour l'intervention précoce](#)).

Il a été élaboré sur la base d'entretiens avec des spécialistes de la psychiatrie, de la psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, de la psychologie scolaire et du travail social scolaire en Suisse allemande et en Suisse romande, ainsi que sur la base de la littérature spécialisée. Le contenu a ensuite été mis en consultation auprès d'acteurs de terrain de plusieurs écoles.

Destinataires

Ce document s'adresse aux acteurs scolaires intéressés, en particulier les directions d'établissements, les enseignant·e·s, les médiateurs et médiatrices, ainsi que les psychologues et infirmiers·ères scolaires.



Recommandations pour soutenir la santé du personnel enseignant*

Domaines d'action pour les autorités, les directions d'écoles et le personnel enseignant

La santé renforce l'éducation

Les connaissances scientifiques confirment les expériences issues de la pratique : les problèmes de santé du personnel enseignant (et des directions des écoles) ne sont pas seulement un problème individuel, mais sont liés aux exigences et aux conditions de la profession.¹ Les mesures visant

à promouvoir la santé des enseignant·e·s soutiennent la santé psychique et le bien-être du personnel et des élèves. Ces mesures renforcent les performances et la qualité de l'école.²

Obtenir des effets

Les écoles sont impliquées dans la promotion de la santé des enseignant·e·s sur différents niveaux. Il est important que les besoins de l'école ainsi que les objectifs soient clairs. Des mesures concrètes, adaptées au quotidien, sont prévues pour atteindre ces objectifs. Leur réalisation et les effets de ces mesures sont régulièrement discutés et ajustés en fonction des résultats. Pour ce faire, le recours à un conseil scolaire externe s'est avéré être un facteur-clé de réussite.³ Ce processus de promotion de la santé est idéalement intégré dans le développement de l'école et se réalise dans la vie quotidienne.

Les effets potentiels de l'ensemble des processus et décisions d'une école sur la santé des enseignant·e·s doivent être donc pris en compte. Un engagement clair de la part des autorités ainsi que des ressources humaines et financières suffisantes est un gage de succès. Un style de gestion adapté de la direction de l'école (par exemple, participation réelle, soutien et encouragement individuels du personnel,

clarification des rôles, communication et équité, objectifs et perspectives communs) et la coopération avec les enseignant·e·s et les directions d'école conduisent au succès.⁴



Responsabilité partagée

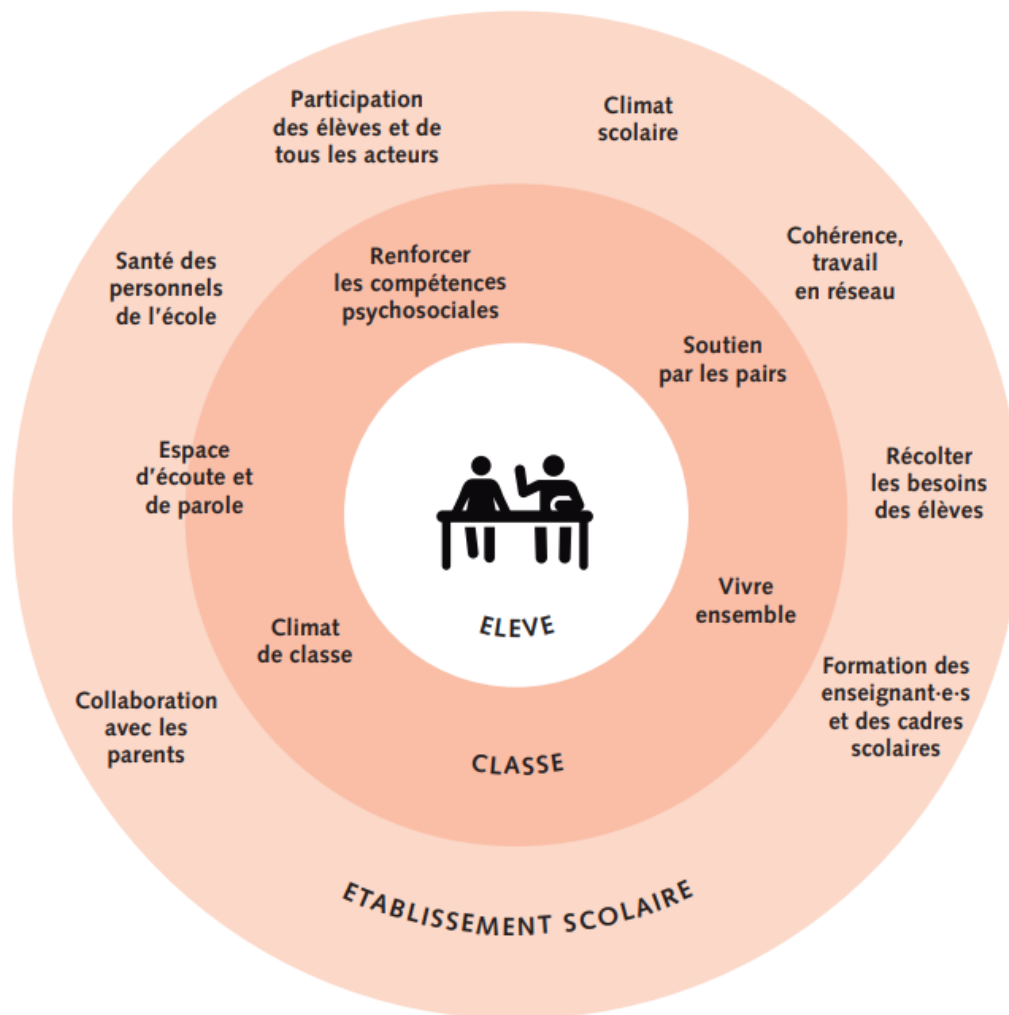
Les autorités (employeur) sont légalement tenues d'assurer la responsabilité principale de la protection de la sécurité et de la santé au travail. Cela inclut la santé psychique. Par souci de fiabilité, les mesures possibles pour réduire le stress et promouvoir les ressources pour les enseignant·e·s ont

été réparties dans plusieurs domaines d'action. Toutefois, il n'est pas toujours possible de distinguer clairement ces domaines, ceux-ci se chevauchent et peuvent s'influencer mutuellement.⁵

*Une grande partie des recommandations peuvent être appliquées à l'ensemble des personnels de l'école.

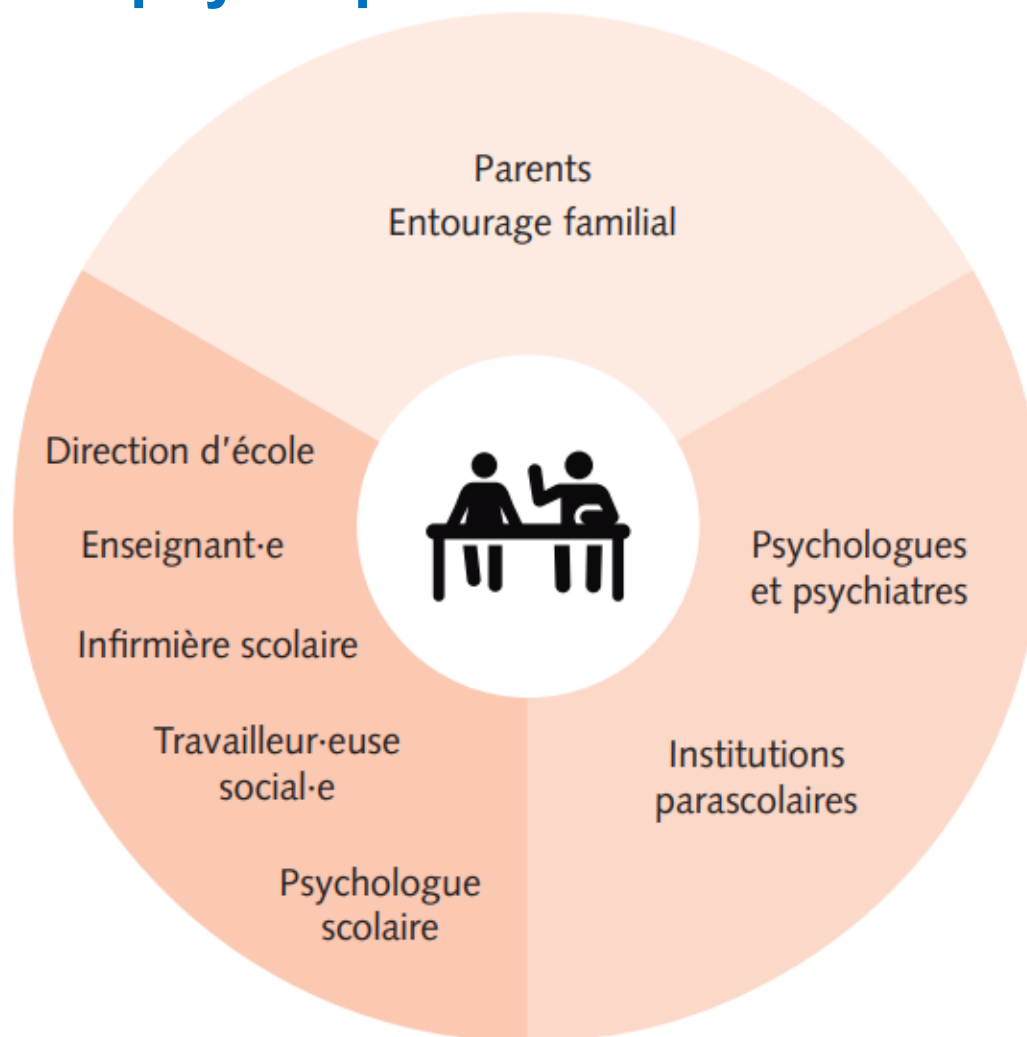


Recommandations pour la promotion de la santé psychique des élèves





Recommandations pour faire face à d'éventuels problèmes psychiques chez les élèves





Recommandations pour soutenir la santé du personnel enseignant

Organisation

Enseignant-e-s et spécialistes

Domaines d'action

Autorités

Directions d'écoles

Enseignant-e-s

Management de la santé dans l'organisation de l'école

Les autorités connaissent les bases légales en matière de santé au travail ainsi que de sécurité au travail et prennent leurs responsabilités d'employeurs. (p. ex. organisation des locaux et équipements, bruit, qualité de l'air)

Les autorités assurent un leadership bienveillant. (reconnaissance, participation, soutien, confiance, etc.)

Pour soutenir la promotion de la santé du personnel, des ressources humaines et financières pour chaque établissement scolaire sont allouées et un service spécifique avec un mandat clair dans ce domaine est désigné.

Un service d'accompagnement indépendant (cantonal) est à disposition des enseignant-e-s qui le souhaitent.

La santé (du personnel enseignant) est définie formellement dans les principes fondamentaux de l'école. (p. ex. lignes directrices, stratégie)

Les directions d'école assurent un leadership positif et adéquat. (p. ex. participation réelle, soutien individuel des collaborateurs/trices, communication et équité, objectifs et perspectives communes, encouragement à la formation continue)

Une personne au sein de l'école est identifiée pour traiter le management de la santé dans l'organisation de l'école. Elle dispose de ressources appropriées. (soutien de la direction, communication, co-développement et mise en œuvre de mesures)

La direction de l'école met en œuvre le soutien de la santé des enseignant-e-s sur la base d'analyses de situation régulières sur l'état des ressources, les surcharges et la satisfaction au travail. (mise en place d'une commission santé, disponibilités d'instruments appropriés et de conseils d'experts, intervention précoce en cas de signes de maladies professionnelles)

Les enseignant-e-s sont co-responsables de leur santé et sont impliqué-e-s dans la définition des processus et activités en lien avec le management de la santé et participent à la mise en œuvre des mesures.

Organisation du travail, planification des ressources

La définition de nouvelles tâches s'ajoutant aux cahiers des charges des enseignant-e-s doit être évaluée selon les ressources disponibles et s'accompagner d'une allocation de ressources supplémentaires (personnel et finances) ou d'une diminution d'autres tâches.

Si les ressources en personnel pour de nouvelles tâches sont trop serrées, d'autres tâches doivent être réduites. Sinon, des ressources supplémentaires doivent être prévues.

Les horaires, les tâches, la composition des classes et les ressources disponibles au niveau de l'école sont réparties de manière équitable et transparente, en tenant compte notamment du temps partiel. L'effort administratif est maintenu à un niveau faible ou délégué. (p. ex. les ressources en temps et en espace, la construction des grilles horaires, l'aide scolaire)

Les enseignant-e-s font attention à leurs ressources. Si la situation devient problématique, ils/elles cherchent à en discuter en temps utile avec la direction de l'école et/ou un spécialiste.

Accompagnement au changement

La mise en place de réformes est accompagnée par une information claire et des ressources adéquates, qu'elles soient matérielles, financières ou humaines. (p. ex. personne de référence ou de soutien, conseil aux directions d'écoles)

Le travail d'équipe et la collaboration sont encouragés, ainsi que le soutien mutuel. (p. ex. mise à disposition de ressources de temps et d'espace, participation à la formation de l'équipe, entretiens avec les collaborateurs/trices)

Les enseignant-e-s échangent avec leurs collègues ou avec la direction d'école à propos de leur bien-être et de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

Renforcement des compétences et ressources en promotion de la santé

L'autorité compétente donne à la direction de l'école un mandat officiel pour renforcer les compétences et les ressources du personnel scolaire en matière de promotion de la santé. (p. ex. formation continue, développement de l'équipe, conseils)

Des espaces de repos sans rencontre possible avec des élèves sont organisés.

Sur la base de leurs expériences personnelles, les enseignant-e-s ont les moyens de se faire confiance pour faire face aux nouveaux défis.

Renforcement d'un climat scolaire et de relations sociales positives

Le renforcement d'un climat scolaire positif fait partie du programme de chaque école.

Dans le cas des processus de changement, le corps enseignant est impliqué dans le processus de décision pour une mise en œuvre concrète et les processus sont toujours planifiés et mis en œuvre en tenant compte de leur impact sur la santé des enseignant-e-s.

Afin de bien gérer le changement, les besoins des enseignant-e-s sont pris en compte et le soutien nécessaire est mis à disposition.

Les enseignant-e-s échangent avec leurs collègues ou avec la direction d'école à propos de leur bien-être et de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée.

Faire face aux situations complexes

Des ressources ou renforts (individuels et/ou collectifs) sont mis à disposition des directions et des enseignant-e-s pour prendre en charge les situations « perturbatrices » au quotidien.

La formation et la formation continue pour faire face aux changements dans l'environnement scolaire et pour renforcer les compétences des enseignant-e-s sont renforcées. (en collaboration avec les HEPs)

Une attitude favorable à la santé est encouragée dans l'ensemble de l'équipe. (p. ex. règles pour des mini-pauses, attention à soi et aux autres)

Des interventions pour l'augmentation du soutien social sont ancrées dans le quotidien. (p. ex. soutien des collègues en difficultés, discussions régulières au sujet du stress lié au tra-

Les enseignants profitent activement des occasions de réduire le stress et de renforcer leurs ressources. (p. ex. en collaborant avec des collègues sur la base d'une