

Approches de prévention dans les écoles

Les maladies psychiques sont parmi les maladies les plus répandues chez les jeunes. Le présent article met en lumière les principales pratiques en matière de prévention et de promotion de la santé dans le milieu scolaire.

Texte : Andrea Zumbrunn, Professeure, Sarah Bühler, Collaboratrice scientifique, Yves Bachofner, Assistant scientifique, Pascal Lienert, Collaborateur scientifique, Haute école de travail social FHNW, Kompetenzzentrum RessourcenPlus R+

L'adolescence est une phase de la vie au cours de laquelle de nombreux changements rapides s'opèrent, sur le plan de la maturité physique et du développement spirituel et émotionnel. Les adolescent·e·s peuvent avoir de la peine à affronter ces processus de développement ou se sentir dépassé·e·s. Lorsque d'autres difficultés extérieures viennent s'ajouter, la santé psychique des jeunes peut être à risque, d'autant que leur manque d'expérience de vie fait qu'ils sont moins à même de se protéger contre les influences négatives.

Même si la grande majorité des adolescent·e·s se porte bien, la santé psychique figure parmi les maux les plus présents dans cette catégorie de la population. Une étude menée par l'UNICEF en Suisse et au Liechtenstein en 2021 montre par exemple qu'un tiers des 14–19 ans présente un trouble anxieux et/ou une dépression (Barrense-Dias et al., 2021).

Chez les jeunes, l'état de santé psychique et la prégnance des problèmes psychiques dépendent d'une multitude de facteurs qui interagissent. Il s'agit de facteurs individuels (la résistance aux stress, la quête de performance, les habitudes de sommeil), de facteurs sociaux (la stabilité des relations, la situation socio-économique des parents, la consommation des médias sociaux), de facteurs structurels (un environnement bienveillant à l'école, l'existence d'offres de soutien, la pression des résultats scolaires) et des moments difficiles ou critiques de la vie (la discrimination, le mobbing) (EKKJ, 2024 ; Amstad et al., 2022).

Promotion de la santé psychique dans le contexte scolaire

Parce que la scolarité est obligatoire, l'école offre un cadre particulièrement adapté pour promouvoir la santé des enfants et des adolescent·e·s. Les brochures du réseau « éducation santé » donnent un aperçu des stratégies que les écoles peuvent mettre en place pour influencer positivement la santé psychique des élèves. Les principales procédures sont décrites ci-dessous.

La prévention et la promotion de la santé psychique à vocation universelle visent à préserver la santé mentale avant l'apparition des premiers signes de mal-être. Leurs mesures s'adressent à l'ensemble des élèves. Les jeunes peuvent eux-mêmes être sensibilisé·e·s à la question et aux facteurs qui influent sur leur santé mentale et favorisent la survenue de problèmes de santé mentale. Une telle démarche contribue

à l'élaboration de possibilités d'action individuelles et réduit le risque de stigmatisation des jeunes présentant des troubles psychiques. Il conviendrait de mettre l'accent sur le renforcement des compétences transversales mentionnées dans le Plan d'études romand, notamment en ce qui concerne la gestion du stress, la régulation des émotions, la résolution des problèmes et le renforcement de l'efficacité personnelle (Ackermann et Amstad, 2019).

Les projets de prévention et de promotion de la santé devraient également traiter le contexte scolaire. Par rapport à l'école en tant qu'environnement, on sait qu'un climat scolaire favorable et des relations stables avec les autres élèves et le personnel de l'école constituent des ressources importantes pour la santé psychique des jeunes. Les écoles doivent donc veiller à entretenir une atmosphère respectueuse, dans laquelle les élèves se sentent à leur place, peuvent évoluer sans crainte et développer leurs compétences et leurs talents. Les approches scolaires consistant à encourager l'entraide sociale des jeunes à travers des rencontres régulières durant lesquelles les jeunes discutent et se conseillent les un·e·s les autres sont également prometteuses (Ackermann et Amstad, 2019). Pour réduire le stress et la pression des résultats, il faut en outre des attentes scolaires appropriées et un enseignement de qualité.

Gérer les problèmes psychologiques des élèves

Pour ce qui est de la réponse à apporter aux éventuels problèmes psychiques que pourraient présenter des élèves, après une situation de mobbing par exemple, la démarche d'intervention précoce (IP) a fait ses preuves. L'objectif de cette démarche est de reconnaître le plus précocement possible les premiers signes et indicateurs de problème, de clarifier le besoin d'agir afin de trouver des mesures adaptées et de soutenir les personnes concernées (BAG, 2022). La mise en œuvre de la démarche IP nécessite un travail de préparation. En plus des procédures, rôles et responsabilités qu'il faut clarifier, des questions de posture sous-jacentes se posent : la proportionnalité, la promotion de l'autodétermination et la prévention de la discrimination sont des principes directeurs importants de cette approche pour le personnel enseignant et les professionnel·le·s (Kläusler-Senn et al., 2011). Dans le

meilleur des cas, les conditions-cadres sont définies en impliquant l'ensemble des personnes qui travaillent au sein de l'école. Des plans d'action, des listes de contrôle ou des guides peuvent ainsi être élaborés de manière participative, en s'appuyant sur les supports de travail (Guide sur akzent-luzern.ch, 2018) et les recommandations (Kunz Heim et al., 2021) qui existent déjà. Enfin, lors de la préparation du setting, la mise en réseau des structures internes et externes à l'école – notamment le service de psychologie scolaire, le service de pédopsychiatrie ou le service de consultation familiale – revêt également une grande importance.

Conclusion

Une bonne santé favorise la réussite scolaire : la santé psychique est donc à double titre un sujet pertinent pour les écoles. Les mesures devraient être adaptées en tenant le plus possible compte des besoins des élèves, être développées et mises en œuvre en les impliquant de manière participative (Fuchs et al., 2023).

Les travailleur·euse·s sociaux·ales en milieu scolaire apportent une contribution essentielle à cet égard par leur présence à bas seuil et leur collaboration directe avec les élèves, les enseignant·e·s et les parents en cas de problèmes psychosociaux, ainsi que par la médiation et la coordination d'offres externes à l'école. Iels contribuent à la création d'un climat scolaire bienveillant, offrent des conseils personnalisés et encouragent l'entraide sociale entre les jeunes.

Des offres extrascolaires comme l'animation jeunesse en milieu ouvert (AJM) viennent compléter ce qui se fait dans les écoles et contribuent (ou peuvent contribuer) à promouvoir la santé psychique des jeunes. Le programme de promotion de la santé à grande échelle « Kebab+ » de l'Association faïtière suisse pour l'animation socioculturelle enfance et jeunesse (AFAJ) est un programme à disposition du secteur de l'AJM qui encourage les compétences de vie des jeunes et les aide entre autres à prendre en charge leur santé psychique (kebabplus.ch). •

Littérature

Ackermann, G., Amstad, F., et al. (2019). Orientierungsliste KAP 2019. Interventionen und Massnahmen für die kantonalen Aktionsprogramme (KAP) in den Bereichen Ernährung und Bewegung sowie psychische Gesundheit für Kinder und Jugendliche sowie ältere Menschen. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz

Amstad, F., et al. (2022). Gesundheitsförderung für und mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen – Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis. Bericht 9. Gesundheitsförderung Schweiz

BAG (2022): Früherkennung und Frühintervention. Harmonisierte Definition. Bern: BAG

Barrense-Dias, Y., Chok, L., Surís, J. C. (2021). A picture of the mental health of adolescents in Switzerland and Liechtenstein. Lausanne, Unisanté – Centre universitaire de médecine générale et santé publique (Raisons de santé 323)

Eidgenössische Kommission für Kinder- und Jugendfragen (EKKJ) (2024). Nachhaltige Förderung der psychischen Gesundheit im Kindes- und Jugendalter. Bern: EKKJ

Fuchs, M. et al. (2023). Partizipation von Jugendlichen in Projekten der Gesundheitsförderung. Leitfaden. Bern: Gesundheitsförderung Schweiz.

Kläusler-Senn, Ch., Bachmann, A., et Fabian, C. (2011). Oltner Charta. SuchtMagazin (37)5. S. 42-43

Kunz Heim, D., Zumbun, A., Chenaux, F., und Pannatier, G. (2021). Empfehlungen zum Umgang mit möglichen psychischen Problemen bei Schüler*innen. FHNW und Radix im Auftrag des BAG.

