

Projet-pilote *Transitions saines pour favoriser la santé mentale au postsecondaire* – Rapport sommaire

Le projet-pilote *Transitions saines pour favoriser la santé mentale au postsecondaire* a été élaboré pour répondre aux préoccupations croissantes concernant la santé mentale et le bien-être des jeunes Canadiens. Il a été conçu pour soutenir les professeurs en leur fournissant des ressources pour promouvoir et protéger la santé mentale et le bien-être des élèves, conformément aux stratégies nationales et provinciales en matière de santé mentale, comme celle de l'Ontario intitulée *Esprit ouvert, esprit sain*.

Un projet collaboratif fondé sur des données factuelles

Le projet-pilote *Transitions saines pour favoriser la santé mentale au postsecondaire* repose sur deux phases de recherche antérieures, y compris :

- L'examen approfondi des programmes généraux existants destinés aux jeunes et ayant pour objectif de promouvoir la santé mentale en milieu scolaire;
- L'adaptation pour les adolescents des ressources de *Transitions saines*, mises au point à l'origine par le Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario pour les élèves de 7^e année, suivie d'une consultation des jeunes, des professeurs et des experts en santé mentale.

La troisième phase de travail consistait en la mise en œuvre, dans le cadre d'un projet-pilote, des nouvelles ressources adaptées de *Transitions saines pour favoriser la santé mentale au postsecondaire*; cette troisième phase a été réalisée de janvier 2015 à août 2017. Comme lors de la phase précédente, le projet-pilote *Transitions saines pour favoriser la santé mentale au postsecondaire* était issu de la collaboration entre le Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario, la Société de recherche sociale appliquée (SRSA), un organisme de recherche sans but lucratif, et l'Équipe d'appui pour la santé mentale dans les écoles, une organisation intermédiaire du ministère de l'Éducation qui appuie les conseils scolaires dans leurs stratégies en matière de santé mentale et de toxicomanie.

Des ressources incitatives et intégrées pour renforcer les habiletés sociales et émotionnelles

Les ressources de *Transitions saines pour favoriser la santé mentale au postsecondaire* ont pour objectif de renforcer les habiletés d'apprentissage socioémotionnel chez les élèves du secondaire qui vivent une transition. Le programme d'apprentissage socioémotionnel soutient la promotion de la santé mentale par le développement de cinq habiletés fondamentales :

1. La connaissance de soi
2. La maîtrise de soi
3. La connaissance des autres

4. Les bonnes relations avec les autres
5. La prise de décision de manière responsable

Ensemble, ces habiletés d'apprentissage socioémotionnel peuvent aider les jeunes à faire face aux exigences de la salle de classe, à s'engager pleinement dans leur formation et à cheminer jusqu'à l'obtention de leur diplôme d'études secondaires et d'études postsecondaires.

Présentées en neuf modules, les ressources de *Transitions saines pour favoriser la santé mentale au postsecondaire* offrent aux élèves de nombreuses occasions de développer ces habiletés, grâce à différentes ressources didactiques et à une variété d'exercices et d'activités. Les élèves ont l'occasion d'engager des réflexions personnelles et en groupe et de participer à des activités interactives telles que des casse-tête et de courts projets.

De plus, les ressources de *Transitions saines pour favoriser la santé mentale au postsecondaire* sont entièrement intégrées au cours Orientation et formation au cheminement de carrière de 10^e année offert en Ontario, et elles établissent des liens directs avec les objectifs d'apprentissage du cours énoncés dans le programme-cadre provincial. Les ressources de *Transitions saines pour favoriser la santé mentale au postsecondaire* n'ont pas été conçues pour être utilisées de façon isolée, mais plutôt pour aider les enseignants dans la prestation de leurs cours.

Un projet-pilote complet

Le projet-pilote a été l'occasion de déterminer si les ressources de *Transitions saines pour favoriser la santé mentale au postsecondaire* ont été conçues de manière appropriée, si elles pouvaient réellement être enseignées par les professeurs et si elles pouvaient être évaluées comme prévu.

Au total, sept écoles ont participé au projet, représentant les six régions de l'Ontario ainsi que la diversité des écoles et des élèves. Les responsables de la santé mentale des conseils scolaires participants ont joué un rôle de liaison essentiel en sondant l'intérêt initial des écoles pilotes, en obtenant l'approbation du comité d'éthique de la recherche de chaque conseil (ou processus équivalent), en soutenant les professeurs dans la prestation du contenu et en contribuant à la gestion du consentement et de la collecte de données dans le cadre des protocoles de recherche.

Tous les participants au projet-pilote (enseignants, administrateurs, responsables de la santé mentale et élèves) ont été invités à fournir des renseignements et des commentaires sur la conception et la prestation des ressources de *Transitions saines pour favoriser la santé mentale au postsecondaire*, et ce, par divers moyens, notamment des sondages, des entrevues et des groupes de discussion (dans deux écoles), ainsi que des listes de contrôle pour évaluer la mise en œuvre réelle.

En plus d'évaluer la conception, la mise en œuvre et l'évaluabilité des ressources de *Transitions saines pour favoriser la santé mentale au postsecondaire*, des efforts importants ont été consacrés à la formation et au soutien. Les enseignants ont reçu une formation sur le contenu et la prestation des ressources par l'intermédiaire de webinaires et de commentaires des professeurs qui ont révisé et utilisé les ressources à un stade précoce de développement. Tout au long de la formation et de la prestation, les enseignants ont été soutenus par les responsables de la santé mentale, qui ont eux-

mêmes été appuyés dans la mise en œuvre par des accompagnateurs de l'Équipe d'appui pour la santé mentale dans les écoles et par l'équipe de direction.

Conclusions – Les ressources de *Transitions saines pour favoriser la santé mentale au postsecondaire* sont pertinentes et utiles et peuvent réellement être enseignées.

Les résultats de l'évaluation du projet-pilote indiquent que les participants ont bien accueilli les ressources de *Transitions saines pour favoriser la santé mentale au postsecondaire* et que la conception, le modèle de prestation et les outils d'évaluation sont adéquats à la poursuite de la mise en œuvre :

- 1. Les professeurs, les élèves et les responsables de la santé mentale ont tous indiqué que les ressources étaient bien conçues et qu'elles étaient pertinentes, peu importe les caractéristiques de l'école et de l'élève.** Les participants étaient d'avis que les ressources de *Transitions saines pour favoriser la santé mentale au postsecondaire* répondaient aux objectifs énoncés, s'inscrivaient bien dans la formation au cheminement de carrière de 10^e année, étaient pratiques et faciles à enseigner et sollicitaient efficacement la participation des élèves.

« J'ai trouvé qu'il était vraiment facile de dire ce que je voulais dire. Personne ne juge les autres. Cela te met plus à l'aise de partager ce que tu veux partager. Personne ne se moquait de quoi que ce soit. C'était juste une classe très calme et détendue. » (Groupe de discussion des élèves)

Cependant, plusieurs élèves ont exprimé le désir d'obtenir de plus amples renseignements et un certain nombre de professeurs aimeraient avoir de la documentation supplémentaire pour refléter des sous-groupes précis, comme les jeunes à risque, les jeunes LGBTQ ou les jeunes des Premières Nations.

« J'aimerais que certains sous-groupes, comme les jeunes à risque, les LGBTQ ou les Premières Nations, soient représentés d'une façon ou d'une autre, au moins dans les exemples, et il serait bien que l'enseignant ait une certaine liberté et la souplesse d'intégrer son propre matériel adapté aux réalités locales. C'est important pour que les élèves qui sont plus vulnérables puissent s'identifier au contenu. » (Responsable de la santé mentale 5)

- 2. Les enseignants ont généralement senti qu'ils étaient capables d'enseigner les modules tels qu'ils avaient été conçus, bien qu'ils souhaitaient recevoir un soutien continu et obtenir du matériel supplémentaire.** Alors que les enseignants ont indiqué qu'ils avaient apporté des modifications mineures à la structure des ressources pour respecter les délais et s'adapter à la dynamique de la classe, ils ont généralement remarqué que les modules s'enchaînaient bien dans une progression logique, tout en laissant assez de place pour des discussions dynamiques entre élèves. Néanmoins, les enseignants souhaitaient recevoir un

soutien continu tout au long de la prestation, y compris un soutien potentiel de la part des responsables de la santé mentale ou d'autres experts en la matière.

« Si vous voulez faire du travail de méditation, vous devez inviter un professionnel qui médite et enseigne à la classe de vraies techniques. Je peux parler de méditation, je peux montrer une vidéo, mais je n'ai jamais pratiqué la méditation; je n'en connais pas les avantages. » (Enseignant 4)

- 3. Les résultats préliminaires indiquent que les ressources ont eu une influence positive sur les résultats des élèves, même si les révisions du sondage peuvent aider à améliorer notre capacité à mesurer les résultats.** Les enseignants et les élèves ont signalé des changements positifs chez les élèves, en ce qui a trait à la connaissance de soi, à la maîtrise de soi, à leurs bonnes relations avec les autres, à leur connaissance des autres et à leurs attitudes à l'égard de la santé mentale.
-

« Je me suis rendu compte que même si tout le monde a ses propres problèmes, beaucoup de gens éprouvent les mêmes sentiments face aux mêmes choses. Donc, quand j'en parlais par la suite, je sais que les gens me comprenaient. » (Groupe de discussion des élèves)

Après la mise en œuvre des ressources, les élèves étaient considérablement plus enclins à demander de l'aide au besoin, et particulièrement plus conscients de l'éventail de personnes-ressources vers lesquelles ils étaient prêts à se tourner. Une proportion beaucoup plus élevée d'élèves ont indiqué qu'ils étaient prêts à chercher du soutien en milieu scolaire après qu'on leur a présenté les ressources de *Transitions saines pour favoriser la santé mentale au postsecondaire*, comme le montre le tableau ci-dessous.

Il convient de noter que certains résultats sont présentés sous forme qualitative (c'est-à-dire qu'ils sont dégagés des réponses des enseignants, des responsables de la santé mentale et des élèves dans les entrevues et les groupes de discussion) plutôt que sous forme quantitative pour représenter les changements dans les réponses des élèves avant et après qu'on leur ait présenté les ressources. Cela peut indiquer qu'il serait nécessaire de raffiner les mesures de sondage afin de bien illustrer les changements dans les habiletés d'apprentissage socioémotionnel des élèves.

Table 1 Volonté des élèves à chercher du soutien

Soutien	Avant	Après	Pourcentage d'augmentation
Un ami	85 %	89 %	↑ 4 %
Un enseignant	25 %	40 %	↑ 15 % ***
Le personnel de l'école (p. ex., le personnel de bureau, le directeur d'école ou le directeur adjoint, un assistant en éducation)	14 %	22 %	↑ 8 % **
Un conseiller ou une infirmière de la santé publique	16 %	28 %	↑ 12 % ***
Un psychologue	10 %	17 %	↑ 7 % *
Un parent	68 %	71 %	↑ 3 %
Un frère, une sœur ou un cousin	49 %	55 %	↑ 6 %
Un autre membre de la famille	33 %	44 %	↑ 11 %
Un autre membre de votre collectivité	9 %	11 %	↑ 2 %
Un membre de votre église ou de votre organisme religieux	7 %	12 %	↑ 5 % **

Remarque : * indique le niveau de signification statistique.

Bâtir l'avenir

Jusqu'à présent, la réaction positive à l'égard des ressources de *Transitions saines pour favoriser la santé mentale au postsecondaire* indique que celles-ci répondent à un besoin important et que leur conception et leur modèle de prestation sont judicieux. Les résultats du projet-pilote ont permis de cibler plusieurs domaines dans lesquels les ressources et les outils d'évaluation peuvent être révisés, après quoi les ressources devraient être testées auprès d'un plus grand échantillon d'élèves dans le cadre d'un projet de démonstration.

Basé sur un modèle expérimental, ce projet de démonstration permettrait de comparer les résultats des élèves auxquels on a présenté en classe les ressources de *Transitions saines pour favoriser la santé mentale au postsecondaire* aux résultats des élèves qui n'ont pas eu cette chance. Cette méthode donne l'occasion de tester l'efficacité des ressources, ce qui permet aux éducateurs de les utiliser en toute confiance, en sachant qu'elles aident les élèves à développer les habiletés qui ont une incidence positive sur la santé mentale et le bien-être. Un grand merci à tous ceux qui, jusqu'à présent, nous ont aidés à créer ces outils d'apprentissage.