

La pensée en action

PLAN DE DISCUSSION #1

Durée suggérée : 45 min.



Le bien-être dans un environnement éducatif

Intention

Sensibiliser le personnel scolaire à l'importance du bien-être du personnel dans un environnement scolaire sain. Encourager une réflexion approfondie sur les différents aspects liés au bien-être. Promouvoir des stratégies et des pratiques qui favorisent le bien-être, ce qui peut avoir un impact positif sur la santé mentale positive, l'apprentissage, le climat scolaire et la réussite globale de la communauté éducative.

Animation

Entre les membres de l'équipe-école ou par un conseiller en promotion de la santé et en prévention. L'animation virtuelle est également disponible.

Mise en situation

Catherine est une nouvelle enseignante dans une école secondaire de la Mauricie. Elle a une tâche qui comporte de multiples défis comme l'enseignement de plusieurs matières, dans plusieurs locaux avec des horaires serrés. Elle fait preuve d'une grande motivation dans ses nouvelles fonctions, mais peine à arriver pour assurer un travail de qualité. Elle se sent bien seule et peu outillée pour gérer tous ses nouveaux défis. Lorsqu'elle en parle à un collègue plus expérimenté, ce dernier lui dit que c'est normal et que c'est en forgeant qu'on devient forgeron. Le bien-être au travail est une valeur importante pour elle, mais elle a l'impression d'être bien loin de la coupe aux lèvres.

1 Dans quelle mesure le contexte de Catherine favorise-t-il un état de bien-être ?

2 En regard de vos réflexions, comment définiriez-vous le bien-être associé à une santé mentale positive, (1) de manière générale et à titre personnel, (2) en contexte éducatif.

Exercice

Tentez d'élaborer une première définition commune du bien-être (votre réflexion se verra évolutive suivant votre parcours dans l'autoformation).

Suggestion : vous pouvez commencer avec une tempête d'idées.

5 Faites la recension des pratiques (1) favorables et (2) défavorables au bien-être et à la santé mentale positive du personnel scolaire dans votre milieu et votre communauté.

Situation du bien-être et de la santé mentale (communauté et école)

	Pratiques favorables	Pratiques défavorables
Communauté		
Équipe école		

* L'équipe école inclut : tous les membres du personnel.

** Reproduire le tableau pour une réflexion en commun.

3 Selon vous, une personne souffrant d'un niveau élevé de maladie mentale peut vivre une santé mentale positive et pourquoi peut-elle ?

4 Est-ce que le bien-être dépend des compétences d'un individu, d'un groupe ou plutôt de l'environnement qui l'accueille ?

6 Quels sont les défis que vous rencontrez pour favoriser le bien-être et la santé mentale positive dans votre milieu de travail ?

7 Qu'est-ce qui vous motiverait à vous impliquer dans l'autoformation individuelle ou en équipe en regard du bien-être et de la santé mentale positive ?

Le bien-être dans un environnement éducatif

Basé sur le cadre de référence ÉPANOUIR du ministère de la Santé et des Services sociaux

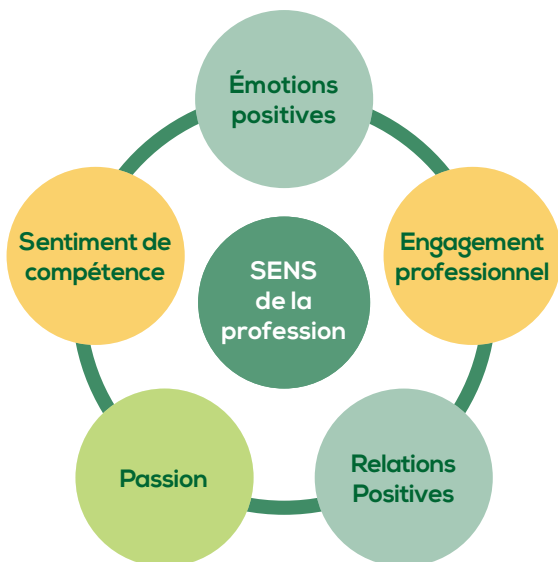
Questions et réponses

- 1 Pour favoriser la santé mentale positive il faut tenir compte des 2 aspects suivants:
- 1) les compétences personnelles et sociales;
 - 2) les environnements qui sont favorables au bien-être.

Il faut aussi mettre l'accent sur le renforcement des facteurs de protection et sur la réduction des facteurs de risque.

- 2 Selon L'Organisation mondiale de la Santé (OMS), **la santé** est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

Voici les éléments à considérer pour étayer votre définition selon la psychopédagogie du bien-être en contexte éducatif.



(Goyette 2014 inspirée de Seligman, 2011)

Selon l'Agence de la santé du Canada, **la santé mentale positive** consiste en la capacité, pour une personne de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer son aptitude à jouir de la vie et à relever des défis.

- 3 Oui, une personne souffrant d'un niveau élevé de maladie mentale peut vivre une santé mentale positive. Selon le modèle de la santé mentale et de la maladie mentale de Keyes (2002), une personne présentant un trouble mental peut jouir d'une santé mentale optimale. Le trouble mental renvoie plutôt à des altérations de la pensée, de l'humeur et du comportement qui s'accompagnent de symptômes cliniquement reconnaissables.

- 4 Autant les compétences personnelles et sociales que les environnements sont importants pour favoriser la santé mentale positive, car ils sont interreliés et ont un effet de synergie.

- 5 Un grand inventaire d'actions peut être mis place pour favoriser la santé mentale et le bien-être dans votre milieu. En voici quelques exemples :
- Animer des ateliers (créer un comité bien-être) sur la communication et sur la santé mentale positives;
 - Produire des outils ou en faire connaître pour mieux gérer les émotions et le stress;
 - Favoriser le sentiment d'appartenance en permettant aux membres de la communauté et aux parents de s'investir dans la vie de l'école;
 - Faire connaître et rendre accessibles les différents services d'aide dans le milieu de travail et dans la communauté;
 - Avoir des modèles positifs dans les milieux scolaires;
 - Créer un climat accueillant qui favorise les relations harmonieuses et facilite les transitions scolaires en mettant de l'avant la bienveillance;
 - Concerter les différents partenaires gravitant autour de l'école.

- 6 De multiples défis peuvent être présents lorsque vient le temps d'apporter des changements en lien avec l'établissement d'une culture qui favorise le bien-être de toute l'équipe-école. Si vous désirez être accompagnés et soutenus dans la démarche, le CIUSSS MCQ met à la disposition des milieux scolaires des **conseillers en promotion de la santé et prévention ou d'autres professionnels**.

- 7 Une multitude de ressources existent pour améliorer la santé mentale positive dans votre milieu. La plateforme LABOE permet d'avoir accès au Baladoptimal, au LABOE journal et à des plans de discussion.