

Favoriser le bien-être des élèves à l'école

« Le bien-être scolaire est multifactoriel et multidimensionnel. Il comprend les aspects émotionnel, psychologique et social en combinant tant la perception subjective de l'enfant sur son état général que l'engagement de celui-ci dans sa vie scolaire. Il fait référence au plaisir, au bonheur vécu et à la réalisation de soi. »

(CSE, 2020, p.22)



Pour nous, les élèves, le bien-être, c'est lorsqu'on est épanoui et que l'on peut se sentir accomplis ! C'est expérimenter des émotions et des relations sociales positives, des dispositions positives comme l'empathie et le respect, avoir une vision positive de l'école et évoluer dans un environnement scolaire favorable et sécuritaire.

(Falkenberg et al., 2020)

Pourquoi ?

Mon quotidien est souvent chargé et la vie à l'école peut être très stressante. L'adaptation à l'école n'est pas facile pour moi et il y a plusieurs de mes amis qui souffrent de détresse psychologique.

(CSE, 2020)



Comment ?

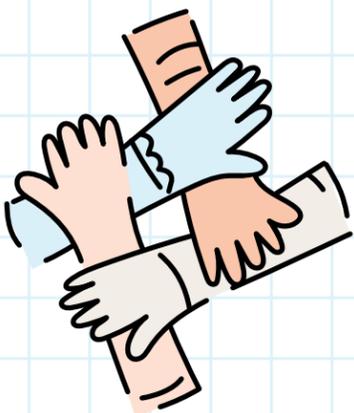
Le bien-être à l'école, une responsabilité collective

- Intégrer les initiatives en lien avec le bien-être dans la planification du personnel enseignant
- Aligner ces initiatives avec les orientations et la pédagogie de l'école
- Optimiser l'utilisation des ressources disponibles
- Prévoir du temps en équipe pour planifier les actions à réaliser
- Cultiver chez les élèves des compétences polyvalentes

Le **bien-être** devrait s'insérer dans des **actions intégrées** favorisant également la **santé** et la **réussite éducative** des élèves.

Voir le verso pour des exemples d'actions intégrées

(Gouvernement du Québec, 2023)



Connaissance de soi

- Offrir des ateliers sur les forces de caractère
- Proposer différentes activités pour des champs d'intérêt variés

Comportements prosociaux

- Permettre le développement d'habiletés sociales
- Enseigner des stratégies de résolution de conflits interpersonnels

Demande d'aide

- Encourager l'expression des besoins et des inquiétudes
- Informer les élèves des ressources disponibles

Engagement social

- Impliquer les élèves dans les décisions qui les concernent
- Offrir une variété d'occasions de participer à la vie scolaire

Pistes pour développer les compétences essentielles au bien-être



Gestion des émotions et du stress

- Enseigner le vocabulaire des émotions
- Offrir des séances de méditation, de respiration et de pleine conscience

Choix éclairés dans les habitudes de vie

- Assurer une offre alimentaire saine et abordable
- Aider les élèves à mesurer les conséquences de certains choix parmi d'autres

Gestion des influences sociales

- Informer les élèves sur les sources d'influences sociales
- Enseigner des stratégies de résistance aux influences négatives

(CSE, 2020; Gouvernement du Québec, 2023; Goyette et al., 2020)

Une réalisation de :



En collaboration avec :



Des exemples d'actions intégrées favorisant le bien-être, la santé et la réussite éducative des jeunes

Favoriser le bien-être, la santé et la réussite éducative nécessite d'aller au-delà des ateliers, des semaines thématiques ou des discussions avec des élèves ciblés.

(M361, 2023)

Faire preuve de créativité



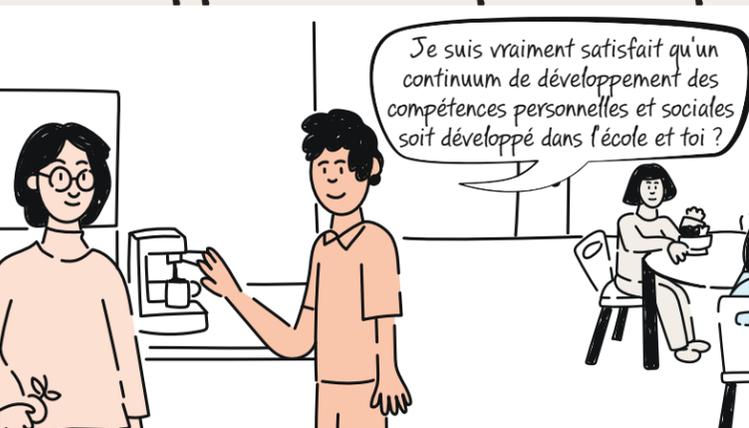
(M361, 2022; M361, 2023)

Inclure les actions intégrées dans la planification



(M361, 2022)

Développer des compétences personnelles et sociales tout au long du cheminement scolaire



(Gouvernement du Québec, 2023)

Pour des mesures de promotion et de prévention efficaces

- Planifier les actions de manière concertée
- Proposer des actions globales sur plusieurs niveaux (élève, école, famille, communauté)
- Offrir des propositions de contenus pertinents et adaptés selon le développement des élèves
- Favoriser des initiatives qui suscitent l'engagement actif des élèves
- S'engager dans des démarches intenses et continues

(M361, 2023)

Références

- M361. (2022). *Le bien-être, la santé mentale et la réussite des jeunes : l'affaire de tous !* 100°.
- M361. (2023). *Promotion-prévention santé à l'école : pourquoi viser des actions intégrées.* 100°.
- Conseil supérieur de l'éducation. (2020). *Le bien-être de l'enfant à l'école : faisons nos devoirs : sommaire.*
- Falkenberg, T., Ukasoanya, G., et Krepski, H. (2022). Students' Understanding of Student Well-Being: A Case Study. *McGill Journal of Education/Revue Des Sciences De l'éducation De McGill*, 56(2/3), 201-224.
- Gouvernement du Québec. (2023). *ÉKIP : Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes.*
- Goyette, N., Martineau, S., Gagnon, B., et Bazinet, J. (2020). Les effets d'une approche pédagogique préconisant la psychopédagogie du bien-être sur la réussite éducative d'élèves du primaire. *Revue hybride de l'éducation*, 4(4), 1-23.