



Webinaire à l'intention du milieu scolaire

***L'école au cœur du bien-être des élèves :
la réponse aux besoins développementaux***

Jonathan Bluteau, Ph.D., ps.éd.
Professeur titulaire

UQÀM

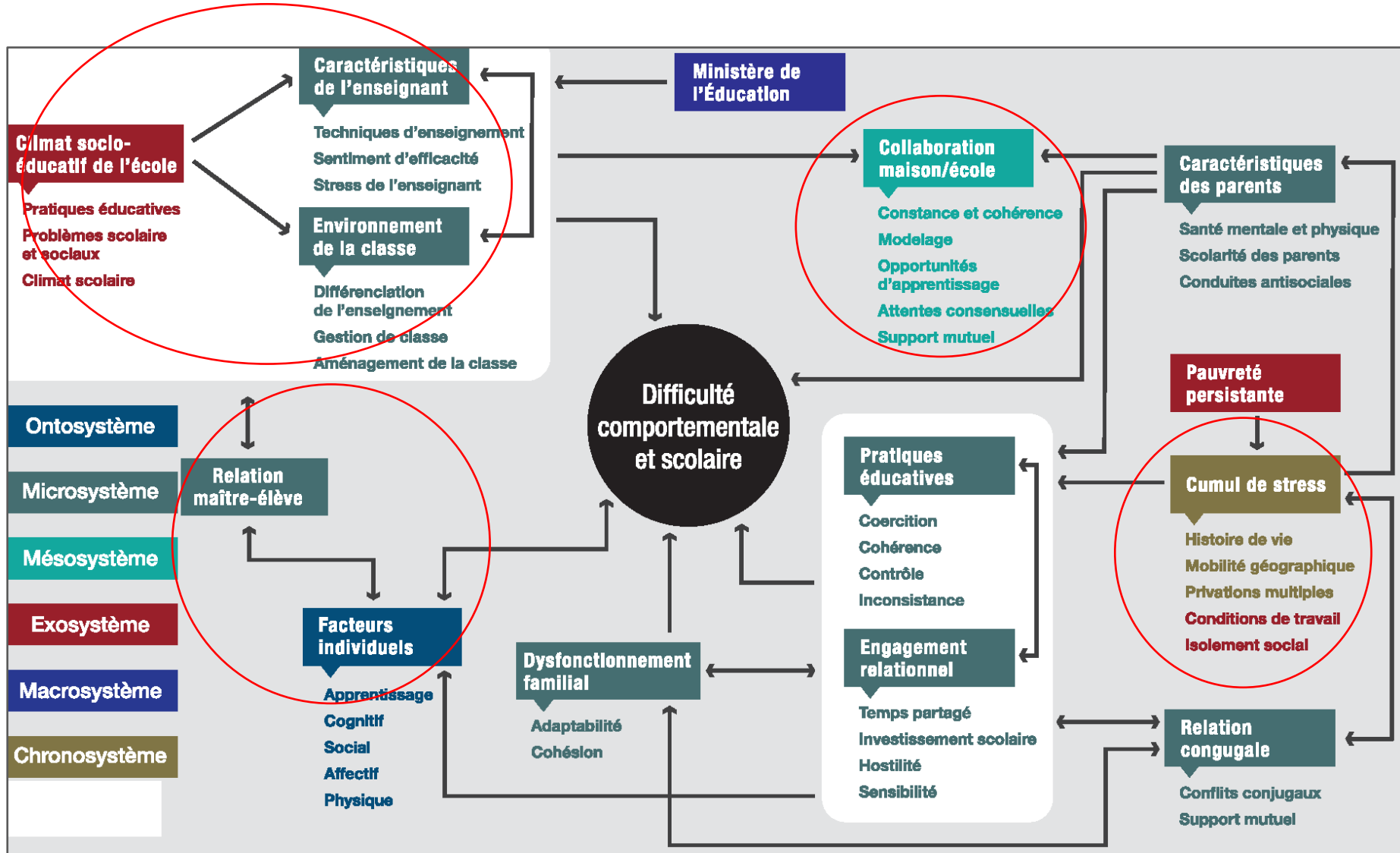
**Département d'éducation
et formation spécialisées**

24 avril 2026

Contenus

- Ce webinaire présente l'école comme un écosystème de protection qui favorise la santé mentale positive au quotidien par :
 - des relations bienveillantes entre tous les acteurs du milieu scolaire;
 - un climat scolaire porteur de sens et sécurisant;
 - une pédagogie qui reconnaît la complexité et l'unicité de chaque élève;
 - le rôle fondamental de l'école dans la construction de l'identité;
 - intégrer de manière harmonieuse les savoirs, les émotions et les liens humains dans les pratiques éducatives.

Schéma des variables impliquées dans la genèse des troubles du comportement liés à la santé mentale



Stress chronique - santé mentale et problème d'adaptation

- L'anxiété
 - La dépression
 - L'épuisement
- les plus prévalents et sont transdiagnostics

1^{ère} et 2^e vague COVID-19

30 % population

Une pression de l'environnement

20 % population



Anxiété ➡ dépression ➡ épuisement

- système de réponse au **stress chronique**
- la régulation émotionnelle et comportementale

Déterminants psychologiques du stress

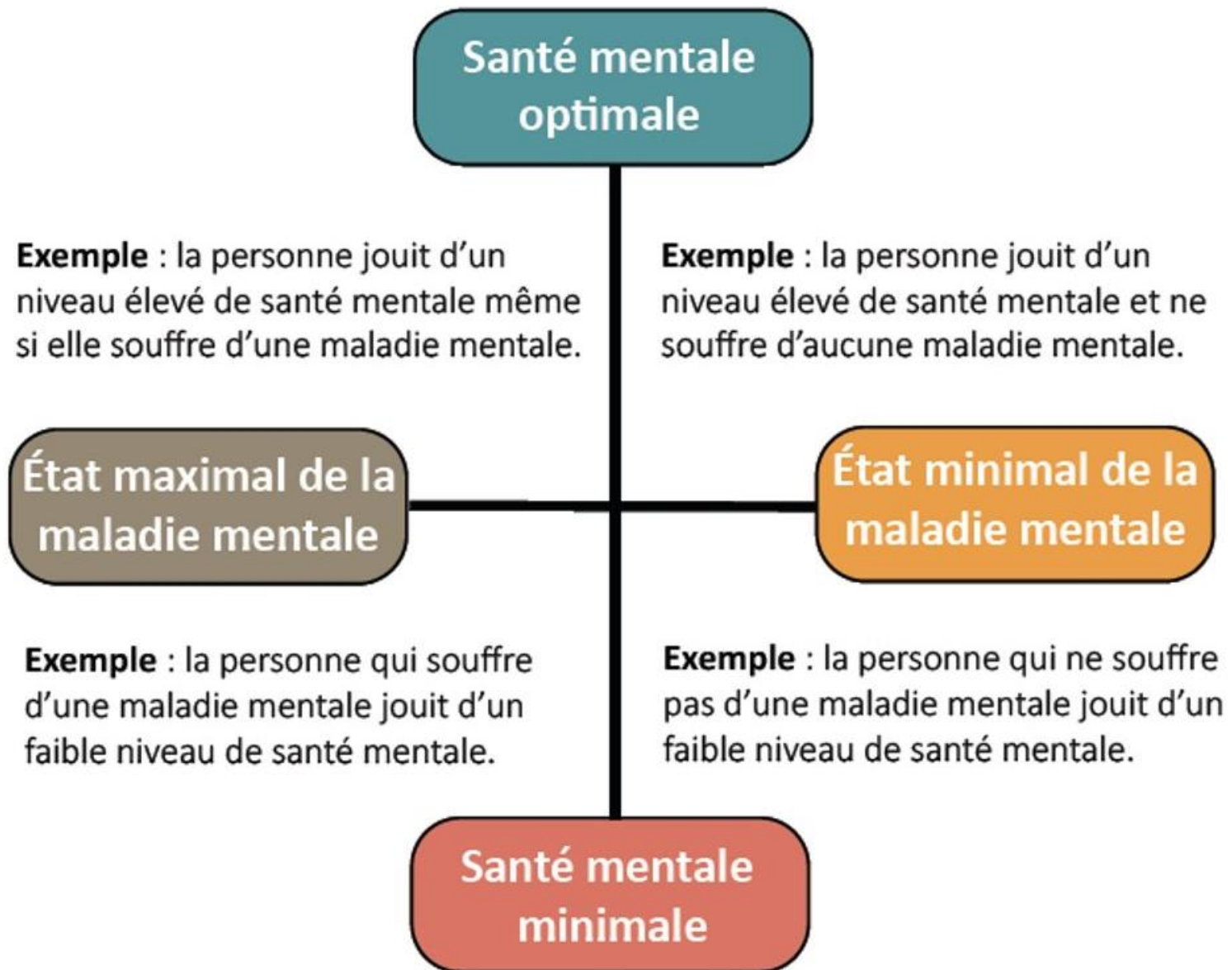
- Depuis 30 ans, nous savons que même si la source de stress diffère pour chaque individu, il y a quelque chose de bien défini et commun qui est responsable de la sécrétion d'hormones de stress.

Mason (1968), Dickerson et Kemeny (2004) et Kemeny (2009)

4 stressseurs psychologiques ancestraux et universaux

- Contrôle diminué
- Imprévisibilité
- Nouveauté
- Égo menacé

Continuum de la santé mentale



La santé mentale et la maladie mentale

- Deux concepts distincts et corrélés
- Bien que la santé mentale et les troubles mentaux soient corrélés, il est possible de retrouver **une personne atteinte d'un trouble mental, qui présente une bonne santé mentale**

Au cœur de cette conception:

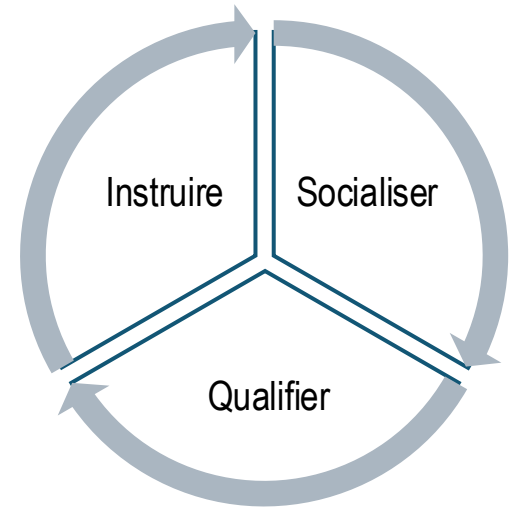
les notions de rétablissement, d'adaptation et d'inclusion

- L'idée n'est pas de s'intéresser uniquement aux personnes qui présentent (ou pas) des troubles, mais plutôt de viser une adaptation optimale pour chacun.e, peu importe son bagage, ses diagnostics et ses difficultés.

Le rétablissement, l'adaptation, l'inclusion

- Ces notions sont plutôt pertinentes en éducation, et plus particulièrement en adaptation scolaire et sociale
- L'idée n'est pas de « réparer » les difficultés des élèves
- Plutôt de les amener à se développer de manière positive et optimale en fonction de leurs forces et leurs vulnérabilités, incluant de potentiels troubles mentaux ou de comportement.

Le rôle de l'école



L'école joue un rôle dans le développement de l'enfant et la promotion de la santé mentale positive :

- sert de base organisationnelle pour mobiliser les liens entre les parents et les autres ressources;
- accompagne l'élève dans l'acquisition des compétences scolaires, mais aussi sociales et émotionnelles;
- permet à l'élève de développer ses stratégies d'adaptation.

Et donc

- L'école est devenue l'un des contextes les plus importants pour promouvoir la santé mentale des jeunes (OMS, 2001).
- L'école peut renforcer la résilience d'un élève grâce au soutien de l'enseignant.e, surtout lorsque l'élève a peu de soutien à l'extérieur de la classe.
- Des pratiques de gestion de classe positives sont susceptibles de générer davantage de bien-être et d'aider les élèves qui ont déjà des difficultés émotionnelles (Weare, 2019).
- Les apprentissages favorisant l'épanouissement de la santé mentale concernent tous les élèves, qu'ils aient des difficultés ou pas.

Le rôle de l'enseignant.e dans tout ça?

- Faire la promotion de la santé et du bien-être dans les situations d'apprentissage.
- Choisir des modèles pédagogiques qui tiennent compte des besoins de ses élèves.
- Mettre en place des pratiques de gestion de classe et de différenciation pédagogique efficaces.
- Permettre à l'élève d'acquérir des habiletés de coopération, des comportements sociaux appropriés et de développer son plein potentiel.

Référentiel bien-être MEQ



<https://referentielbienetre.education.gouv.qc.ca>

Compétence 8

Soutenir le plaisir d'apprendre

Entretenir chez ses élèves le plaisir d'apprendre, le sens de la découverte et la curiosité en réunissant les conditions nécessaires à l'épanouissement de chacune et de chacun.

Le rôle de l'école en matière de santé mentale

Le quotidien d'un enfant du primaire



À la maison

En déplacement,
au service de garde,
à la récréation

En classe



Transition (elle implique
souvent l'habillage et
le déshabillage)



Matières (ex. : français),
spécialités (ex. : éducation physique),
orthopédagogie, etc.

Comme équipe-école - vous avez 2 angles d'action

1. Les facteurs d'influence sur lesquels vous pouvez exercer un pouvoir d'action
 - climat d'appartenance à l'école
 - pratiques enseignantes et éducatives en classe
2. Le fonctionnement adaptatif de l'élève
 - cognitif, socioémotionnel, stratégies d'adaptation

Le rôle de l'école en matière de santé mentale

L'école offre un contexte essentiel pour le façonnement :

- de l'estime de soi;
 - la socialisation;
 - du sentiment d'autoefficacité;
 - de l'autorégulation ;
 - des capacités d'adaptation.
-
- L'école est susceptible d'exercer une influence plus grande sur les jeunes, que celle qu'exerce le contexte familial, surtout à l'adolescence. **Cette influence puissante** provient du soutien des enseignant.es et des réseaux d'amis.

Facteurs influençant le succès des interventions

- Intervention précoce
- Interventions intensives
- Interventions soutenues
- Implication de l'élève (responsabilisation)
- Facteurs de protection de l'élève

Reconnaître l'importance de la prévention, ainsi que d'une intervention rapide

Et les aspects développementaux là dedans ?



Stress – Statut socioéconomique et périodes critiques du développement

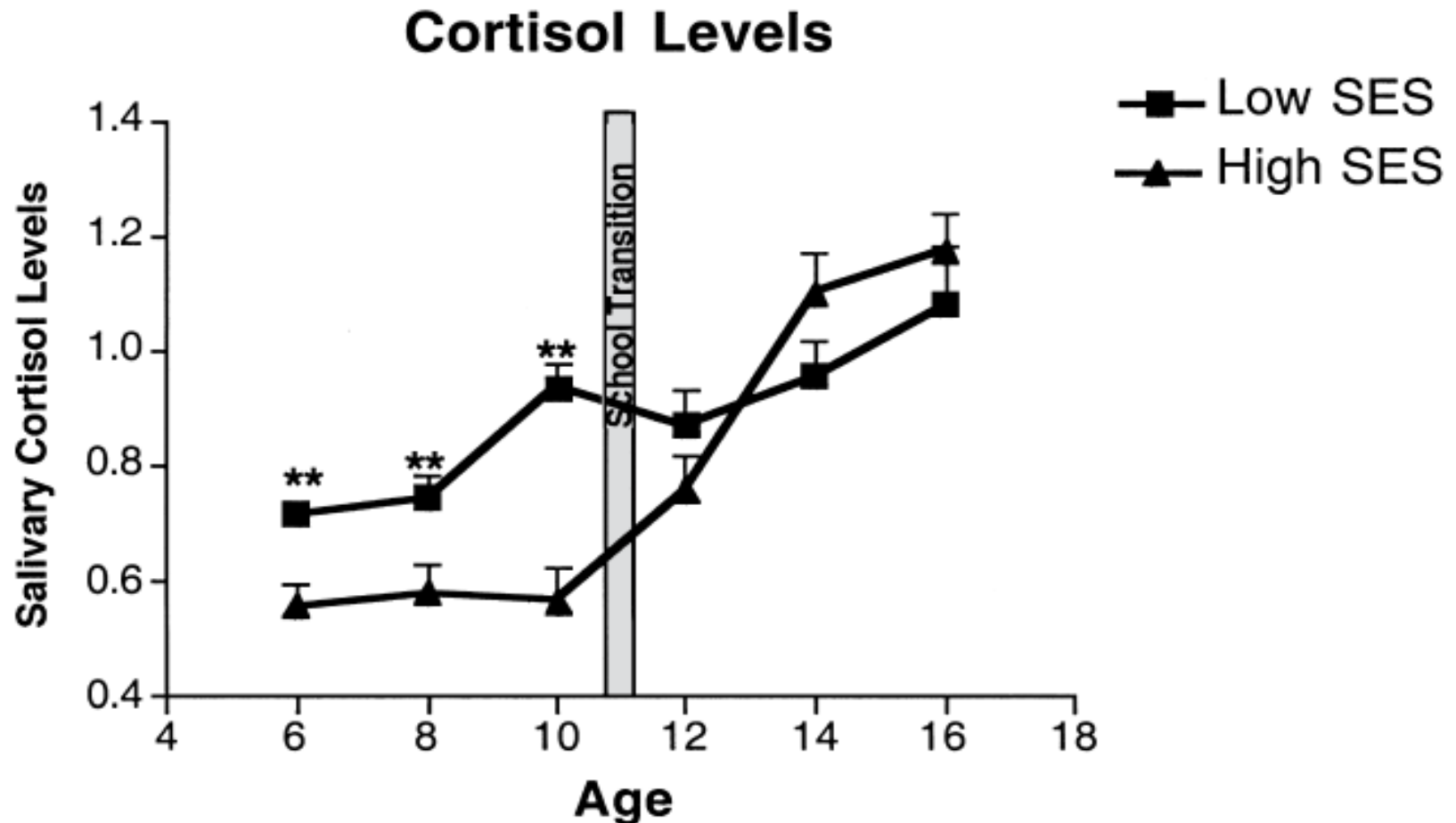


Figure 1. Mean morning salivary cortisol levels ($\pm SE$) in children from low and high SES ranging from 6 to 16 years of age.

Les traits tempéramentaux Cloninger (1994)

- **Tendance à l'activation comportementale**

- Recherche de la nouveauté
- Exploration
- Excitation
- Impulsivité
- Intensité



- **Tendance à l'inhibition comportementale**

- Évitement de la punition
- Anticipation
- Peurs
- Timidité face devant la nouveauté
- Fatigabilité



Le tempérament et l'adaptation

Battaglia, M., Przybeckab, T-R., Bellodiab, L. C.RobertCloninger, C.R. (1996). Temperament dimensions explain the comorbidity of psychiatric disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 37(4), 292-298.

- Les traits du tempérament s'expriment à travers des comportements d'attention, d'activation motrice, de raisonnement cognitif et de réactions émotionnelles.
- Ces traits évoluent en fonction des expériences, de l'interaction avec l'environnement et par la maturation du système nerveux (Rothbart, 2011; Rothbart et Bates, 2006).
- La manifestation des problèmes de comportement intériorisés et extériorisés est liée au tempérament et aux émotions de la personne (Janson et Mathiesen, 2008; Morizot et Vitaro, 2003).

L'importance du tempérament



Le tempérament est une clé qui peut aider à mieux comprendre les différences interindividuelles, à diagnostic égal!



Learn how NEJM.org uses cookies on the [Cookie Information](#) page.

This article is available to subscribers. [Subscribe now](#). Already have an account? [Sign in](#)

ORIGINAL ARTICLE

FREE PREVIEW

Attention Deficit–Hyperactivity Disorder and Month of School Enrollment

Timothy J. Layton, Ph.D., Michael L. Barnett, M.D., Tanner R. Hicks, B.S., and Anupam B. Jena, M.D.,
Ph.D.

Qui est plus à risque au plan des apprentissages complexes et du comportement?

Si les professionnels confondaient immaturité et trouble de l'attention?

- Étude sur les enfants nés avant, et ceux après, le 1^{er} octobre pour l'entrée à l'école à 5 ans - sur **400 000 enfants** nés entre 2007 et 2009
- Les enfants nés en août (les plus jeunes d'une classe) étaient 34 % plus nombreux à avoir un diagnostic de TDA/H.

La *crise* de l'adolescence

Mythe ou réalité ?

- Recherches dans les écoles à travers le monde suggèrent qu'il n'y a pas plus **de 20 %** des jeunes qui correspondent à ce modèle (Offer et Schonert-Reichl, 1992).
- Ceux qui présentent des problèmes à l'adolescence, avaient généralement des problèmes à l'enfance.
- L'adolescence est une période difficile pour les jeunes et leurs parents ou les adultes, c'est une adaptation – comme pour les autres étapes du développement.

Le cerveau adolescent

- Le cerveau adolescent est généralement perçu comme étant sans frein, sans inhibition, impulsif...
- D'un point de vue développemental, un bébé qui ne parle pas et ne marche pas est normal !
- Par conséquent, un adolescent impulsif, qui manque de contrôle de soi, est normal !
- Et si la réponse à ces particularités se trouvait directement dans le cerveau adolescent?

Le développement du cerveau

- Le **réseau socioaffectif devient plus actif** au début de l'adolescence avec l'apparition de la puberté.
- **Tandis que le contrôle cognitif devient mature** entre 22 et 25 ans
- Ces deux découvertes peuvent expliquer la tendance des ados à l'influence des pair.es dans les comportements de prise de risque.
- Une fonction évolutive ! Sert à la reproduction.

Des capacités d'apprentissage inégales, mais... comme un ChatGPT – mal entraîné !

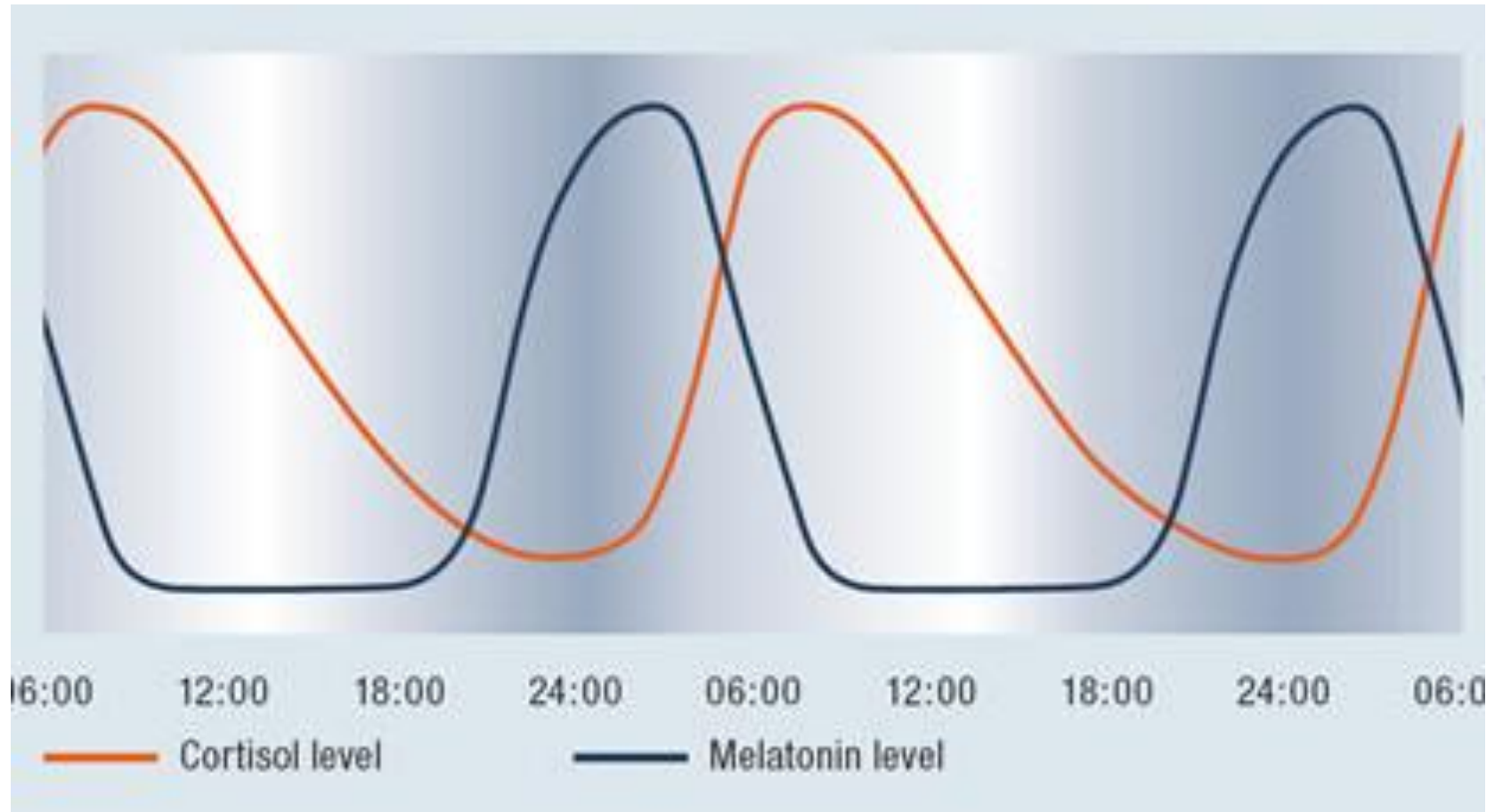
Une préférence marquée pour les récompenses à court terme

- Surtout en contexte social

Une préférence marquée pour ce qui les intéresse

- Intérêts personnels et sociaux
- Bénéfices éventuels

Rythme circadien et adolescence



La puberté et le sommeil à l'adolescence

- Étude sur 30 000 élèves de 10 à 18 ans de 362 écoles canadiennes.

Gariépy, G., Janssen, I., Sentenac, M. et Elgar, F. (2016) School start time and sleep in Canadian adolescents, Journal of Sleep Research.

- 1/3 des jeunes ne respectent pas le nombre d'heures de sommeil recommandées pour leur tranche d'âge. Les jeunes qui débutent l'école tôt dorment moins et s'avouent fatigués.
- Les élèves en manque de sommeil obtiennent de moins bonnes notes, rencontrent plus de problèmes de santé et sont davantage sujets à la dépression et à l'anxiété.
- Le début des classes à 9 h permettrait à la plupart des ados de dormir en quantité suffisante et une meilleure réussite scolaire.

Comment assumer son rôle d'autorité

- Très tôt l'enfant apprend à composer avec des normes extérieures
- **L'instauration d'une routine** lui apprend qu'il y a des limites extérieures à lui.
- Apprendre à vivre avec d'autres peu à peu, les autres ont les mêmes droits.

Fonctions de l'autorité

Pratiques éducatives

- L'autorité ne s'impose pas, le groupe va vous la donner.
- S'acquiert avec la confiance et le respect
- L'autorité permet de parcourir de multiples chemins et met des remparts
- Dosage entre la nécessité de la limite, de l'encadrement et de laisser explorer l'élève

Principes de groupe selon Moreno

- Chaque groupe possède une structure et une base sociométrique qui correspond à la structure consciente et inconsciente des relations interpersonnelles dans un groupe.
- Chaque groupe évolue dans le temps.
- Chaque groupe a une cohésion propre, le but des interventions étant d'amener le groupe à un niveau élevé de bonne communication et de cohésion.

Les étapes de développement du groupe

- Les groupes traversent des changements **réguliers et prévisibles** sur une période de temps.
- Ces changements sont influencés pas des facteurs comme les qualités de l'enseignant.e, les caractéristiques des membres, la nature de la tâche ou le contexte dans lequel le groupe existe.
- La séquence est prévisible, mais les phases ne sont pas *coupées au couteau* (phase accélérée, régression) = vie socioaffective du groupe.

5 étapes

1. Confiance
2. Autonomie
3. Intimité
4. Différenciation
5. Fin du groupe

1. Confiance

- Le processus dans la vie initiale d'un groupe est la présence de la méfiance. Cette méfiance est normale car c'est de la nouveauté et cela implique que l'égo est menacé.
- Avant de s'engager dans un groupe ou de s'investir dans la tâche, il faut établir un climat de confiance et de sécurité.
- La confiance constitue la variable la plus importante qui influence l'évolution d'un groupe.

1. Confiance

- Les élèves sont hésitants et surtout dépendants de l'adulte.
- Ils vont se tourner vers vous pour:
 - Réponses à leurs questions
 - Organisation
 - Approbation
 - Acceptation

1. Confiance

- Rôle de l'enseignant.e:
 - Créer un climat de confiance
 - Avoir les réponses à leurs questions
 - Partager ses propres sentiments et chercher ceux des autres
 - Faire des clarifications
 - Donner des explications
- Les interactions devraient permettre aux membres d'identifier les similitudes entre eux et de diminuer la méfiance.
- Et par conséquent, la dépendance à l'enseignant.e

1. Confiance

Stratégies pour réduire la méfiance:

- Mettre en place une structure: des règles sécurisantes qui empêcheront le chaos.
- Se mettre rapidement en action: faites quelque chose!
- Utiliser l'humour.
- Engagez vous affectivement, confiez-vous, parlez de VOUS.

2. Autonomie

- Structuration du groupe :
 - Enjeux de pouvoir entre les membres et entre les membres et l'enseignant.e;
 - Hiérarchie, leadership, sous-groupe, membres isolés, etc;
 - Présence de conflits plus ou moins ouverts – affirmation du groupe;
 - Remise en question de l'adulte vs leader naturel.

2. Autonomie

- Quel est mon pouvoir d'influence dans ce groupe?
- Quel est mon statut dans le groupe?
- Est-ce que les membres les plus forts vont contrôler ce groupe pour leurs propres besoins individuels?
- Quelles sont les normes acceptées dans ce groupe?
- Est-ce que l'enseignant.e a des chouchous?

2. Autonomie

- Un membre peut contrôler le groupe et essaie de formuler les buts communs trop vite (personnes verbiales, contrôlantes ou dominantes).
- Souvent les élèves inhibés, indifférents ou qui s'expriment difficilement suivront les membres qui tentent de prendre le contrôle.
- La clé: un engagement réel de chacun des membres est essentiel pour un groupe efficace.
- Chacun doit sentir qu'il fait partie intégrante du groupe, qu'il a une valeur personnelle, une influence sur l'ensemble.

2. Autonomie

Pour résoudre cette phase:

- Ne pas rechercher trop de pouvoir, être trop contrôlant.e, ce qui éviterait la structuration naturelle du groupe.
- Aider les jeunes à faire face aux obstacles de la croissance naturelle et de la dynamique du groupe.
- Acceptez que votre autorité sera remise en question à cette étape.

2. Autonomie

Rôle de l'enseignant.e:

- Discuter de sa place et de son rôle dans le groupe (facilitateur-guide vs autorité).
- Redistribuer les ressources (affectives, supportantes, matérielles, etc.) plus équitablement de manière à répondre aux besoins du groupe. **À ramener les extrêmes au centre.**
- Identification des contributions uniques que chaque membre peut apporter au groupe – un élève = une responsabilité.

3. Intimité

- Le groupe forme un tout et les membres ont une importance égale.
- Engagement plus profond et confiance mutuelle.
- Augmentation de la spontanéité, du partage de sentiments, de réactions sur le champ.
- Le vrai travail peut commencer!

3. Intimité

- S'il y a des conflits, ils sont davantage face à l'opinion et aux valeurs plus qu'au pouvoir ou au statut.
- Découverte de ce que l'entraide peut apporter – la réciprocité des relations
- Le groupe sait qu'il peut accomplir des tâches efficacement.

3. Intimité

Rôle de l'enseignant.e:

- Permettre l'expression des membres et les feed-back entre eux.
- L'animateur va exprimer son vécu, va donner des feed-back.
- Recentrer le groupe vers ses buts, les clarifier et les renégocier au besoin.

4. Différenciation

- De la cohésion et la réciprocité sur les besoins du groupe, va naître une attention simultanée aux besoins individuels et à ceux du groupe.
- Les différences individuelles entre les membres sont acceptées, voire recherchées et utilisées pour atteindre les buts du groupe.

4. Différenciation

- Respect plus grand pour l'expertise et la contribution de l'enseignant.e comme celle des autres membres.
- Cette phase peut se poursuivre jusqu'à la séparation du groupe.
- Les jeunes font des liens entre leur apprentissage, leur vécu dans le groupe et leur vie personnelle.

4. Différenciation

Rôle de l'enseignant.e:

- Aider le groupe à utiliser l'aide mutuelle
- Retrait de l'enseignant.e dans la gestion du groupe, attend que l'on fasse appel à lui.
- Encourager les membres à jouer le rôle d'animation à sa place.
- Interventions visent à faire le lien entre les besoins individuels et ceux du groupe.

5. Fin du groupe

Rôle de l'enseignant.e:

- Faciliter la séparation
- Aider aux transferts des apprentissages hors du groupe.
- Faciliter l'expression des émotions, tenter de répondre aux questions du groupe quant à la suite.

Développement d'un concept de soi positif

- Créer un environnement propice au développement de la compétence scolaire – avec ses pairs.
- La vie d'un enfant ou un adolescent se déroule à l'école, le concept de soi scolaire est une composante majeure du concept de soi global.
- Aider à fixer des buts, de la confiance en ses habiletés en mettant en valeur ses progrès.
- Créer un environnement propice au développement de la compétence sociale et l'acquisition d'habiletés de résolution de problèmes – demander l'aide et le soutien et s'affirmer.

Comment développer le concept de soi positif et soutenir l'apprentissage

1. La perception des élèves à propos de leur intelligence et leur capacité affectent l'adhésion face à l'apprentissage.
2. Le développement cognitif influence l'apprentissage et ne se limitent pas à l'âge ou aux étapes de développement.
3. L'apprentissage est basé sur le contexte, généraliser dans de nouveaux contextes doit être favorisé, dont des contextes sociaux.

4. L'autorégulation des élèves facilite l'apprentissage et elle est perfectible.
5. La créativité et la résolution de problèmes sont des compétences pour les apprentissages complexes.
6. Les élèves ont tendance à aimer apprendre et à performer lorsqu'ils sont intrinsèquement motivés.
7. Fixer des objectifs à court terme, spécifiques et modérément difficiles, favorise la motivation.

8. Les élèves persistent face aux défis lorsque les tâches sont centrées sur la maîtrise plus que sur la performance.
9. La sensibilité de l'enseignant a une incidence sur les apprentissages, la motivation et la réussite.
10. Les relations interpersonnelles sont nécessaires pour favoriser les processus d'apprentissage des élèves.

11. Une gestion de classe efficace est basée sur la communication d'attentes claires, le maintien constant de relations positives et un niveau élevé de soutien aux élèves.

12. Donner un sens aux évaluations selon la perspective de l'élève et ce qu'il a besoin d'améliorer est plus optimal qu'une note pour favoriser l'apprentissage.

Les clés pour favoriser l'engagement

- Planification d'activités d'apprentissage authentique et créer une banque.
- Activité interdisciplinaire – Math - Sciences – Français – Univers social
- Favoriser les approches pédagogiques innovantes
 - Éducation relative à l'environnement
 - Pédagogie en aménagement flexible
 - Axé sur l'apprentissage et moins l'enseignement

L'activité physique organisée, la régulation émotionnelle et l'engagement : un exemple probant

Pediatric RESEARCH

www.nature.com/pr



POPULATION STUDY ARTICLE

Consistent participation in organized physical activity predicts emotional adjustment in children

Frédéric N. Brière^{1,2,3,4}, Arianne Imbeault^{1,2}, Gary S. Goldfield^{5,6} and Linda S. Pagani^{1,2,7}

BACKGROUND: The objectives of this study were to derive trajectories of childhood participation in organized physical activity (PA) and to examine how these trajectories are associated with pre-existing and subsequent emotional adjustment.

METHODS: Trajectories of mother-reported participation in organized PA were derived from age 6 to 10 for 1492 children from the Québec Longitudinal Study of Child Development birth cohort. Parents and teachers reported on internalizing behavior (emotional distress, anxiety, shyness, social withdrawal) at ages 4 and 12, respectively.

RESULTS: Longitudinal latent class analysis identified two typical trajectories of participation in organized PA. The Consistent Participation trajectory (61%) included children with elevated probability of participation at all ages. The Low-Inconsistent Participation trajectory (39%) included children who did not participate or participated only once or twice, generally in late childhood. Pre-existing internalizing behavior at age 4 did not predict trajectory membership. However, children in the Low-Inconsistent Participation trajectory showed higher subsequent emotional distress ($B = 0.87$, 95% confidence interval [CI] = 0.46–1.28), anxiety ($B = 0.61$, 95% CI = 0.18–1.04), shyness ($B = 0.92$, 95% CI = 0.39–1.44), and social withdrawal ($B = 0.86$, 95% CI = 0.37–1.34) at age 12 than those in the Consistent Participation trajectory.

CONCLUSIONS: Our findings suggest that early and sustained involvement in organized PA is beneficial for children's emotional development.

Le cas de l'Islande : Planet Youth

<https://planetyouth.org>

- Le programme *Planet youth*, le **modèle islandais de prévention** devenu un cas emblématique en santé publique et en prévention en milieu scolaire.





- Développé dans les années 1990 et repose sur une idée forte : **agir sur l'environnement social des jeunes plutôt que sur les individus seulement.**
- On parle d'une approche **populationnelle et écologique**. Le principe central est : « *la société est le patient* »
- L'objectif principal : **retarder l'âge d'initiation à l'alcool et aux drogues**



- Le programme mobilise : écoles; parents; municipalités; associations sportives et culturelles et chercheurs.

Mécanismes recherchés :

- Réduction du temps libre non supervisé
- Encadrement par des adultes significatifs
- Renforcement du sentiment d'appartenance
- Alternatives positives aux conduites à risque



- Les données longitudinales montrent :
 - baisse continue de la consommation d'alcool, tabac et cannabis chez les adolescent.es
 - 77 % (1995) → 35 % (2015)
- L'Islande est passée d'un des pires taux en Europe à un des plus faibles
- Ce n'est pas un « programme de sport », mais **une stratégie systémique où les activités parascolaires servent de vecteur central pour restructurer l'environnement développemental des adolescent.es.**



- On peut résumer le modèle islandais les éléments suivants :
 - Une prévention primaire écologique
 - Des loisirs structurés comme levier central
 - Le renforcement du capital social familial
 - Le pilotage par les données locales
 - Soutien politique et législatif

À garder en tête

- Toujours tenir compte du fait que les difficultés rencontrées par les élèves peuvent avoir une origine développementale typique.
- Considérer le développement normatif comme un spectre malléable.
- Grandes tendances, mais de grandes différences également (comme pour le genre sexué) !
 - Percevoir son groupe comme hétérogène
 - Être ouvert à l'adaptation et la différenciation des pratiques et des interventions

À garder en tête

- Tenir compte du tempérament de l'élève dans les interventions (McCormick, et al., 2015).
- Travailler avec bienveillance et empathie
- Des pratiques axées sur l'affirmation de soi et la coopération.
- Viser à ce que chaque jeune améliore sa capacité à réguler ses propres comportements en utilisant le groupe.

À écouter

Vidéos

CERVELLE D'ADO (Curio.ca)

Sélection : 2013

Genre : Documentaire

Thème : Biologie, science du vivant / Anthropologie / Neurologie

<https://pariscience.fr/film/cervelle-dado/>

Puberté : la métamorphose

<https://www.youtube.com/watch?v=UVuECWzib2U>