



# Projet Épanouir

## Présentation du déploiement en FP-FGA

26 octobre 2023

Dominic Thibault, APPR scolaire

Mauricie et Centre-du-Québec



# Structure des répondants EES pour Mauricie, Centre-du-Québec

- 1 APPR scolaire attribué au dossier du postsecondaire et aux thématiques qui s'y rapportent.
- 4 Conseillers locaux répondants en FP-FGA
  - CSS Bois-Franc et Des Chênes
  - CSS La Riveraine
  - CSS Chemin-Du-Roy
  - CSS de L'Énergie
- 1 Kinésologue
- 1 Nutritionniste

# Rôle des membres de l'équipe Avant/Après



- En Mauricie et Centre-du-Québec, les conseillers PP sont à la fois porteurs du référent EKIP et du cadre EPANOUIR.
- Nos actions étaient déjà axées sur la santé mentale positive, car deux membres de l'équipe participaient au comité de développement du projet Épanouir.
- L'arrivée du cadre ÉPANOUIR a permis de redéfinir le rôle et l'approche du conseiller en établissant des balises.

# L'impact du cadre sur nos pratiques

- Approche plus horizontale et ouverte
  - Responsabilité commune
- Ouvrir nos horizons au-delà des milieux scolaires
  - Comment atteindre les familles, la communauté, ...?
- Nous sommes beaucoup plus présents sur les tables de concertation et impliqués auprès des organismes de la communauté.

# Collaborations internes et externes

Cette vision nous a amenés à réfléchir à nos pratiques et à nos collaborations

- Formation de plusieurs comités d'arrimage entre les directions, équipes et organismes
  - EES et SHV (kin et nutri), Dépendance, acteurs du postsecondaire, etc.
    - Définir les rôles de chacun, le champ d'intervention, l'offre d'accompagnement, les canaux de communication
  - Programme Hors-Piste, Aire ouverte, etc.
- Intégrer d'emblée les acteurs dans les demandes, les réflexions et les actions (organisateurs communautaires, membres des autres directions, etc.)

# Réalité terrain

- Encore un autre cadre...
  - Quelle est la différence ?
  - Manque de concret pour les milieux
- Disponibilité et mouvement de personnel
  - Interne et externe
- Contexte post pandémie
  - Main-d'œuvre, rattrapage

## Réflexion

- Comment faire connaître notre offre de service?
- Comment concrétiser le cadre pour répondre aux besoins des milieux?

# État de situation

- Tous les milieux ont été rencontrés
- Des contacts ont été créés et des pistes d'actions ont été mises en place dans certains CSS
- Des outils ont été développés et d'autres sont en développement pour faciliter la compréhension du milieu et les actions à entreprendre pour un accompagnement optimal

Présentement nous sommes à l'étape d'intégrer les milieux

- Être présent sur les comités
- Intégrer du concret

# Les bons coups et les projets

- Le cadre Épanouir nous a permis de créer des ponts vers d'autres actions concrètes.
  - Manon Beaudry et Nancie Constant conseillères PP nous parlent de quelques exemples
- Le cadre Épanouir a permis de développer des projets porteurs comme LABOE
  - Gisèle Denoncourt, APPR scolaire en santé mentale nous en parle



# Labore

LABORATOIRE DU BIEN-ÊTRE OPTIMAL EN ÉDUCATION

# LA SANTÉ MENTALE POSITIVE EN MILIEU SCOLAIRE

**Nancy Goyette**, PhD., **Caroline Mc Carthy**, c. M. Ed., **Eliane Sauvageau**, B. A., Psychologie, **Mélanie Boucher**, étudiante au B. A., Psychologie,  
**Karine Lachapelle**, Direction de la santé publique et de la responsabilité populationnelle, CIUSSS MCO

Une plateforme évolutive web proposant divers outils et ressources au personnel du milieu scolaire

Favoriser le bien-être en contexte éducatif



## INTENTION PRINCIPALE DU PROJET

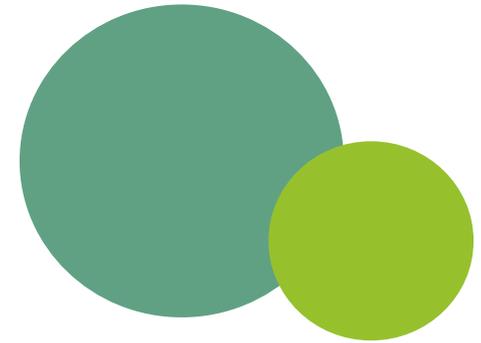
**Permettre aux membres du personnel** d'avoir accès à une diversité de ressources crédibles et adaptées à leur contexte afin de promouvoir leur développement professionnel par la prise en compte de leur bien-être et le développement de leur groupe de travail par des activités concertées favorisant une santé mentale positive.

## RETOMBÉES

Les ressources utilisées par les membres du personnel leur permettront de :

- 1** S'impliquer dans le développement de la santé mentale positive dans leur milieu;
- 2** S'engager dans des processus d'autoformation ou de formation de groupe, pour lesquels il est possible d'être accompagné par une équipe du CIUSSS dédiée à soutenir les milieux;
- 3** Acquérir des connaissances issues de la recherche et à concrétiser.

## Pour mieux situer les trois axes que présente la plateforme LABOE



### Quelques précisions:

- La **psychologie positive** nous enseigne comment cultiver notre propre bien-être et comment aider les autres à faire de même;
- La **santé mentale positive**, quant à elle, met l'accent sur la prévention et la promotion de la santé mentale, plutôt que sur les traitements pour les troubles mentaux;
- La **psychopédagogie du bien-être en contexte éducatif** est une approche qui vise à intégrer la promotion du bien-être dans les pratiques pédagogiques.

Des concepts tels que la psychologie positive, la santé mentale positive et la psychopédagogie peuvent mener à des changements dans les attitudes et comportements des enseignants et des élèves, tout comme à des changements dans les méthodes d'enseignement.

Les professionnels de l'éducation doivent donc développer des compétences liées à l'empathie, à la régulation émotionnelle et à la communication efficace pour favoriser leur bien-être et l'interdépendance positive.



Édition • Mars 2023

# Le journal Laboe

LABORATOIRE DU BIEN-ÊTRE OPTIMAL EN ÉDUCATION



Entrevues avec des experts



Balados



INTRODUCTION  
AU BIEN-ÊTRE  
EN CONTEXTE  
ÉDUCATIF

Capsules vidéo



Mise en action



PLAN DE  
DISCUSSION  
ET EXERCICES

laboe@uqtr.ca



## 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.

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 ?

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 inclue : tous les membres du personnel.  
\*\* Reproduire le tableau pour une réflexion en commun.

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 ?

Laboe

# La pensée en action

## GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT #1

### 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'infirmi-

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



(Goyette 2014 inspirée de Selaman, 2011)

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 MCO met à la disposition des milieux scolaires des **conseillers en promotion de la santé et prévention ou d'autres professionnels**.



**CLIQUE**  
pour ton  
*Bien-être!*

Abonnez-vous à notre infolettre en **cliquant ici**.

#### BULLETIN

Promotion | Prévention | Labore

*Une fenêtre vers le bien-être,  
en milieu éducatif!*

Cette infolettre est issue d'une collaboration entre l'UCITR et l'équipe de Promotion et prévention en milieu scolaire à la Direction de santé publique du CIUSSS MCO. Elle est diffusée au personnel du milieu scolaire et communautaire qui œuvre auprès des élèves du primaire, du secondaire, des centres de formation professionnelle (CFP) et des centres d'éducation des adultes (CEA) de la région.



**Le changement en contexte éducatif: une force motrice puissante.**

Venez voir ce qui stimule l'innovation, encourage la créativité et ouvre de nouvelles opportunités pour les professionnels de l'éducation: une invitation à repousser les limites, à remettre en question le statu quo et à embrasser de nouvelles approches éducatives.

Ça m'intéresse



**Explorez nos articles:**

- > Saines habitudes de vie
- > Prévention des dépendances et des comportements à risques
- > Santé physique, prévention d'infections, des troubles, vaccination
- > Santé mentale positive
- > Sexualité saine et responsable
- > Événements, formations
- > Bons coups, appels de projets

Ça m'intéresse



**Le changement en contexte éducatif: une force motrice puissante.**

Ouvrez grandes les portes de la découverte! Plongez dans nos récits qui font du bien, et laissez l'air frais de la santé mentale optimale pénétrer dans votre environnement. Laissez-vous transporter vers des milieux et outils inspirants qui vous ouvrent de nouvelles perspectives pour une vie équilibrée et épanouissante."

En découvrir plus

Pour plus d'information ou pour un soutien en promotion-prévention en milieu scolaire de l'équipe de Santé publique, communiquez avec: O4Conseillerspp@sass.gouv.qc.ca

Suivez-nous sur les réseaux sociaux



# Thématiques abordées

- Phase 1 -



## Le bien-être en contexte éducatif

Réfléchir au concept  
par une approche réflexive



## Le changement et sa conception

Ses effets  
et implications



## Les forces de caractère

Être détecteur  
de potentiels



## L'interdépendance positive

Les liens  
qui nous unissent



## Les compétences émotionnelles

De l'identification  
à la régulation

## Les forces de caractères



Les forces de caractère sont des traits de personnalité positifs qui peuvent aider à favoriser le bien-être des individus.

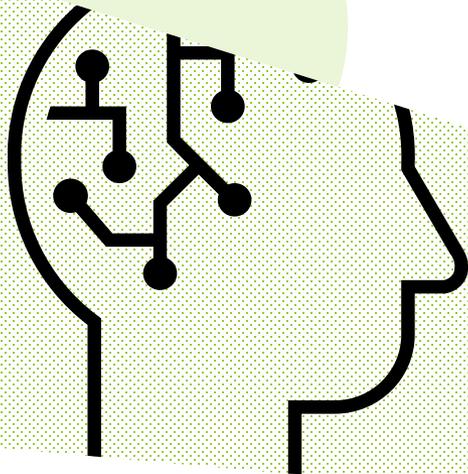
Elles peuvent être développées et encouragées chez les professionnels de l'éducation pour favoriser leur épanouissement personnel et leur sentiment de compétence.



## Les compétences émotionnelles

Enfin, les compétences émotionnelles, telles que la gestion des émotions et l'empathie, peuvent aider les individus à mieux faire face aux défis et aux stress de la vie quotidienne, notamment dans un contexte éducatif.

Elles peuvent également favoriser l'interdépendance positive et la promotion du bien-être chez les professionnels de l'éducation.



Les liens dynamiques entre les thématiques  
représentés dans les outils du LABOE  
- Phase 1 -

Présenter des concepts reliés au **bien-être** et invite les professionnels de l'éducation à les aborder sous l'angle de l'**approche réflexive** afin de mieux comprendre leurs propres processus réflexifs et leur impact sur leurs décisions et leur pratique en regard du bien-être et d'une santé mentale optimale

Le bien-être en contexte éducatif est souvent le résultat de **changements** appuyés sur une réflexion individuelle et collective, qui à son tour est influencé par la capacité des professionnels de l'éducation à **détecter le potentiel** des collègues

Être détecteur de potentiel par la reconnaissance des **forces de caractères** et assumer une **interdépendance positive** sont liés, car l'un des objectifs est de reconnaître le potentiel chez les autres et de s'appuyer mutuellement pour atteindre des objectifs communs.

**Le changement** et sa conception, ses effets et implications peuvent être liés aux compétences émotionnelles, car la capacité à gérer ses émotions de manière adéquate est essentielle pour prendre des décisions efficaces et adaptées aux circonstances afin de mettre le bien-être au cœur de sa pratique.

Soutenir une autonomie professionnelle par la formation continue pour assumer une **saine interdépendance** et développer des **compétences émotionnelles**.



## Réalisations du projet LABOE:

- Formation d'un comité tripartite (UQTR, CSS, CIUSSS MCQ, privée, anglo.)
- Création d'outils et thématiques
- Expérimentation amorcée depuis mai 2023-Plan discussion
- Constat d'intérêts généralisés dans les milieux
- Conception de la plateforme
- Lancement de la plateforme à venir (déc. ou janvier)
- Animation des plans de discussion dans certains milieux scolaires.

## Défis:

- « Former » des membres du milieu éducatif pour assurer l'animation/co-animation des plans de discussion avec les conseillers en promotion-prévention;
- Offrir des moments pour réunir le personnel scolaire intéressé aux discussions;
- Répondre aux intérêts d'autres régions envers ce projet pour partage d'expertise.