

# CONFÉRENCE THÉMATIQUE



## CAROLINE MC CARTHY, KAROLANE PROULX ET TRISTAN PÉLOQUIN

Le fondement de la psychopédagogie du bien-être en contexte éducatif et la santé mentale positive, une alliée pour la réussite éducative



# La santé mentale positive et le bien-être en contexte éducatif

## *La réussite éducative dans la mire*

Caroline McCarthy, Karolane Proulx et Tristan Péloquin



Une initiative de l'Association pour la santé publique du Québec



LABORATOIRE DU BIEN-ÊTRE OPTIMAL EN ÉDUCATION



TABLE RÉGIONALE DE L'ÉDUCATION DE LA MAURICIE

# Labooe

LABORATOIRE DU BIEN-ÊTRE OPTIMAL EN ÉDUCATION

UQTR



Université du Québec  
à Trois-Rivières

*Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec*

Québec 



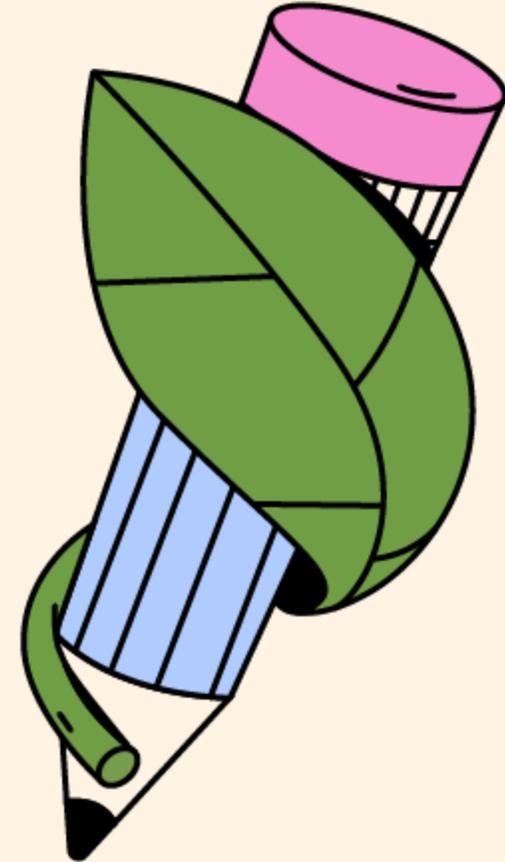
## Mission et vision

L'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) est un organisme indépendant à but non lucratif qui réunit près de 1 000 partenaires citoyens et organisationnels pour faire de la santé durable, par la prévention, une priorité.

La santé durable c'est : **plus de santé**, plus longtemps, dans un environnement plus sain et plus sécuritaire, pour toutes et tous et pour les générations à venir.

# Déroulement de la conférence

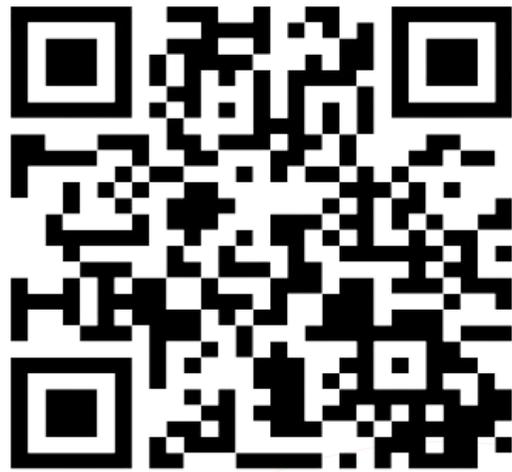
- *Brise-glace*
- *Théorie*
  - *Psychopédagogie du bien-être en contexte scolaire*
  - *Prévention & intervention*
  - *Santé mentale positive*
- *Pratique (Ça se cultive)*



VOXPOP

EN UNE PHRASE

« Qu'est-ce que  
le bien-être pour vous? »



Par C. McCarthy | Droits réservés © LABOE



“L'étude des processus et conditions menant au fonctionnement optimal des individus, groupes et organisations.”

- Gable et al. 2005

“Pour les aider à se construire des forces et des compétences psychologiques et, ainsi, devenir résilients face aux écueils de la vie.”

—Seligman, 2011; Peterson et Seligman, 2004

“La psychologie positive” ne se définit, ni comme un nouveau mouvement, ni comme un nouveau paradigme, mais plutôt comme un angle de vue pour l'étude et l'analyse des comportements humains”

- Dela Fave, 2011

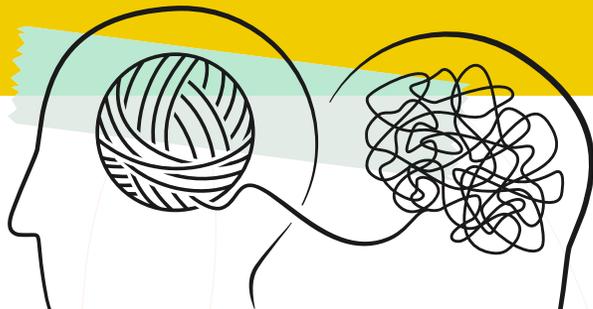
Attention!  
La psychologie positive doit être distinguée de la pensée positive



# DISTINCTION ENTRE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE ET LA PENSÉE POSITIVE

1. Champ d'étude : La psychologie positive est **une branche de la psychologie** qui se concentre sur **l'étude scientifique** de différents concepts.

2. Approche holistique : La psychologie positive adopte une approche holistique de l'étude du bien-être.



1. La pensée positive focalisation sur les aspects positifs de la vie et ceci en se concentrant principalement sur la **promotion et l'utilisation d'affirmations positives pour changer les schémas de pensée.**

2. La pensée positive **s'appuie davantage sur des croyances** et des **pratiques personnelles** sans nécessairement être soutenue par des preuves scientifiques robustes.



# DISTINCTION ENTRE Prévention et intervention

Accompagnement en psychopédagogie du bien-être:

## 1. Orientation proactive :

- Objectif : Promouvoir le bien-être général, développer des compétences et des habitudes positives avant que des problèmes ne se manifestent.

## 2. Public Cible :

- Tous les Élèves : S'adresse à l'ensemble des élèves, indépendamment de leur niveau de risque ou de la présence de problèmes spécifiques.

## 3. Temporalité :

- Long Terme : Efforts constants et intégrés dans la vie scolaire quotidienne pour soutenir le développement des compétences et des attitudes positives durables. Pratique itérative.

# VISION HÉDONIQUE

Bien-être subjectif

Recherche l'augmentation des émotions positives et la diminutions d'émotions négatives pour obtenir



**But**

Une vie plaisante



Atteindre le bien-être (bonheur) de façon instantanée



# VISION EUDÉMONIQUE

**But**

Bien-être psychologique

Poursuivre le but visant l'accomplissement de soi et une contribution à l'humanité



Vie pleine de sens

**Retombées**



Apporte un sentiment de satisfaction au regard de sa vie personnelle et professionnelle et un bien-être durable



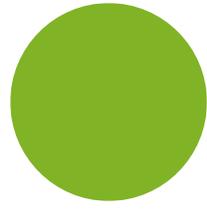
Deci et Ryan, 2004; Diener, 1984; Goyette, 2014, Gagnon, 2020, Hutu et Waterman, Mamprin, 2021

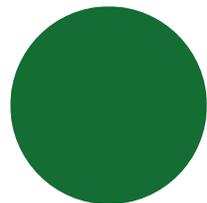
Par C. Mc Carthy | Droits réservés © LABOE

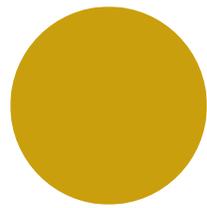
Laboee

LABORATOIRE DU BIEN-ÊTRE

# DANS QUELLES PROPORTIONS LES CIRCONSTANCES INFLUENCENT-ELLES NOTRE RESENTI DE BIEN-ÊTRE INDIVIDUEL ?

 Circonstances de la vie  
et environnement

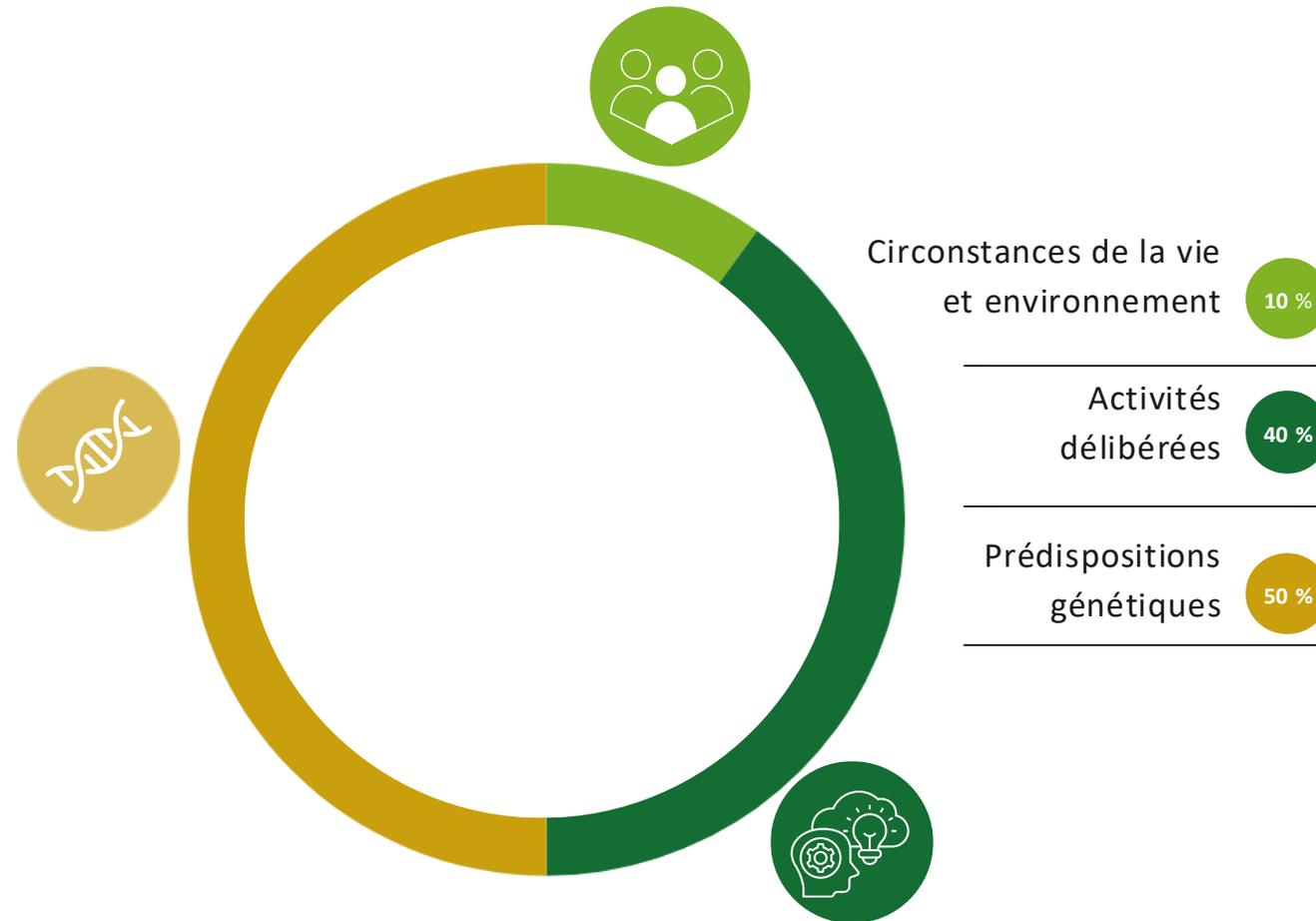
 Activités  
délibérées

 Prédispositions  
génétiques

S. Lyubomirsky et al. (2005)

Par C. Mc Carthy | Droits réservés © LABOE

# DANS QUELLES PROPORTIONS LES CIRCONSTANCES INFLUENCENT-ELLES NOTRE RESSENTI DE BIEN-ÊTRE ?



S. Lyubomirsky et al. (2005)

Par C. Mc Carthy | Droits réservés © LABOE

# LE MODÈLE DU BIEN-ÊTRE DU PERMA

M. Seligman (2013)



Les forces de caractère  
Sondage Via

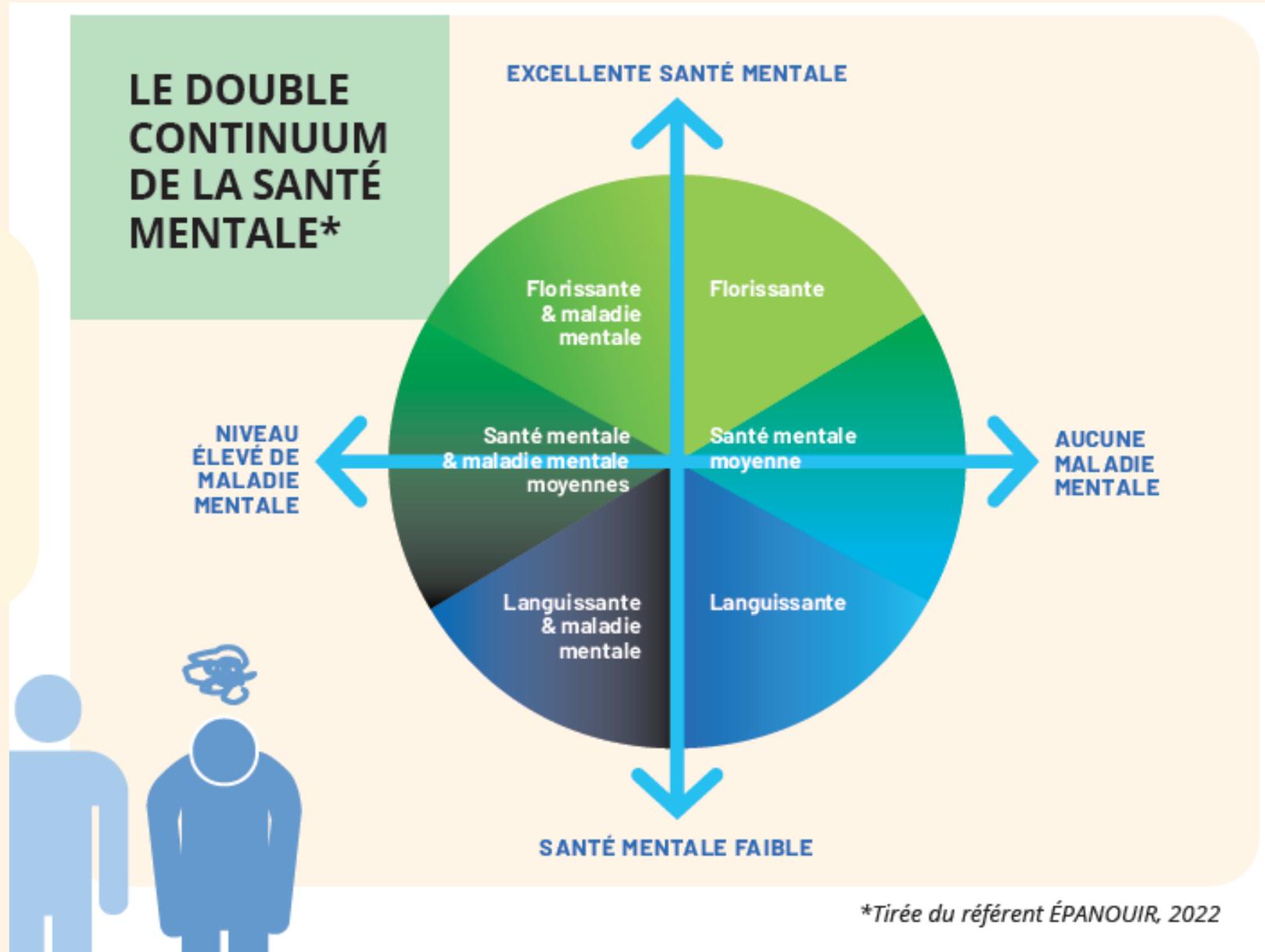


# C'est quoi la santé mentale *positive*?

*« La santé mentale positive c'est ce qui nous permet de **profiter de la vie et de relever les défis** auxquels nous sommes confrontés. C'est un **sentiment positif de bien-être** émotionnel, spirituel et social. »*

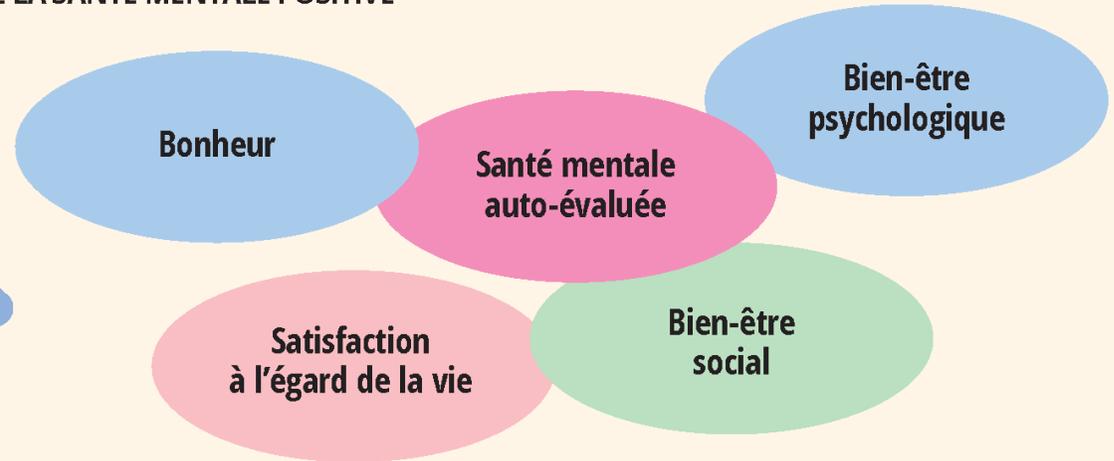
*- Association pour la santé publique du Québec*

C'est quoi la différence entre santé mentale positive et maladie mentale?



# Qu'est-ce qui influence la santé mentale positive des jeunes ?

## DIMENSIONS ET DÉTERMINANTS DE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE



### Caractéristiques socio-démographiques

- Âge
- Sexe
- Genre
- Origine ethnique
- Statut socio-économique
- Etc.

Individuel	Familial	Communautaire	Société
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Résilience</li> <li>• Contrôle</li> <li>• Adaptation</li> <li>• Violence</li> <li>• Spiritualité</li> <li>• État santé</li> <li>• Activité physique</li> <li>• Expériences favorables durant l'enfance</li> <li>• Consommation de substances</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relations familiales</li> <li>• Style parental</li> <li>• État de santé</li> <li>• Composition du ménage</li> <li>• Revenu</li> <li>• Consommation de substances</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Implication communautaire</li> <li>• Réseau social</li> <li>• Support social</li> <li>• Environnement scolaire</li> <li>• Environnement de travail</li> <li>• Environnement social et bâti du quartier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inégalité</li> <li>• Participation politique</li> <li>• Discrimination et stigmatisation</li> </ul>

*Parcours de vie*



# Compétences personnelles et sociales

---

Les compétences personnelles et sociales (CPS) sont des facteurs de protection pour accueillir avec résilience les exigences du quotidien – quelles qu’elles soient!





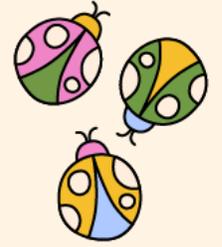
**Se connaître**



**Gérer ses émotions  
et son stress**

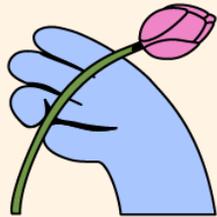


**Avoir de saines  
habitudes  
de vie**



**Gérer les  
influences  
sociales**

*7 compétences essentielles pour une santé mentale positive*



**Interagir  
positivement  
avec les autres**



**Demander  
de l'aide**



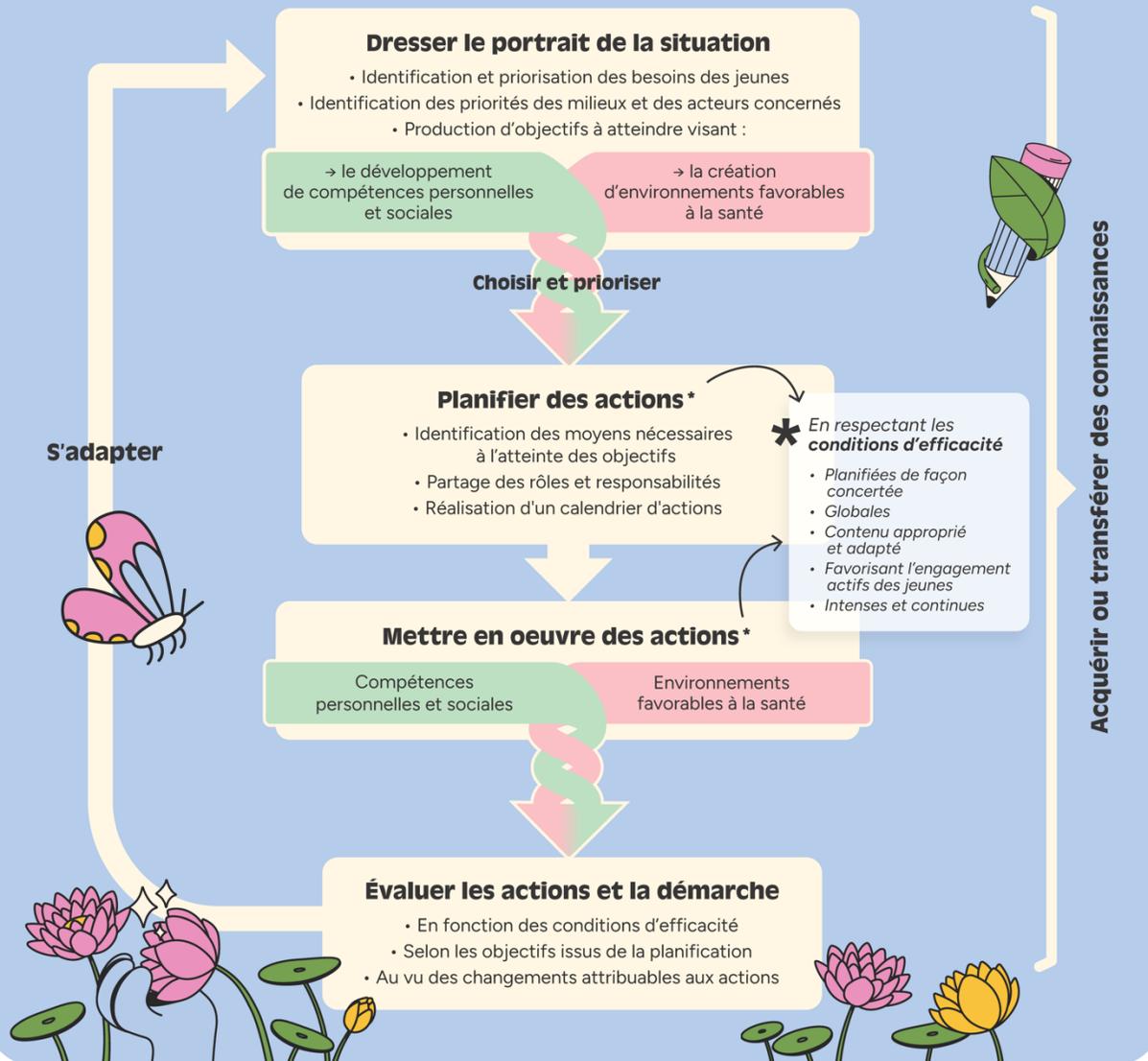
**S'engager  
socialement**

# La santé mentale positive, ça se cultive!

- **caseculturalive.ca** est un **répertoire d'outils** en ligne regroupant des ressources provenant de plusieurs organisations pour favoriser la santé mentale positive des jeunes de 5 à 25 ans
- Il vise à **rejoindre les parents** et le **personnel œuvrant dans le milieu scolaire** auprès des jeunes

# Pour une démarche structurante en promotion de la santé mentale positive en contexte scolaire

Cette démarche s'applique également pour toutes actions en promotion de la santé globale  
et en prévention en contexte scolaire.



# Visite guidée du site internet

ÇA SE CULTIVE

Répertoire d'outils

La santé mentale positive

À propos

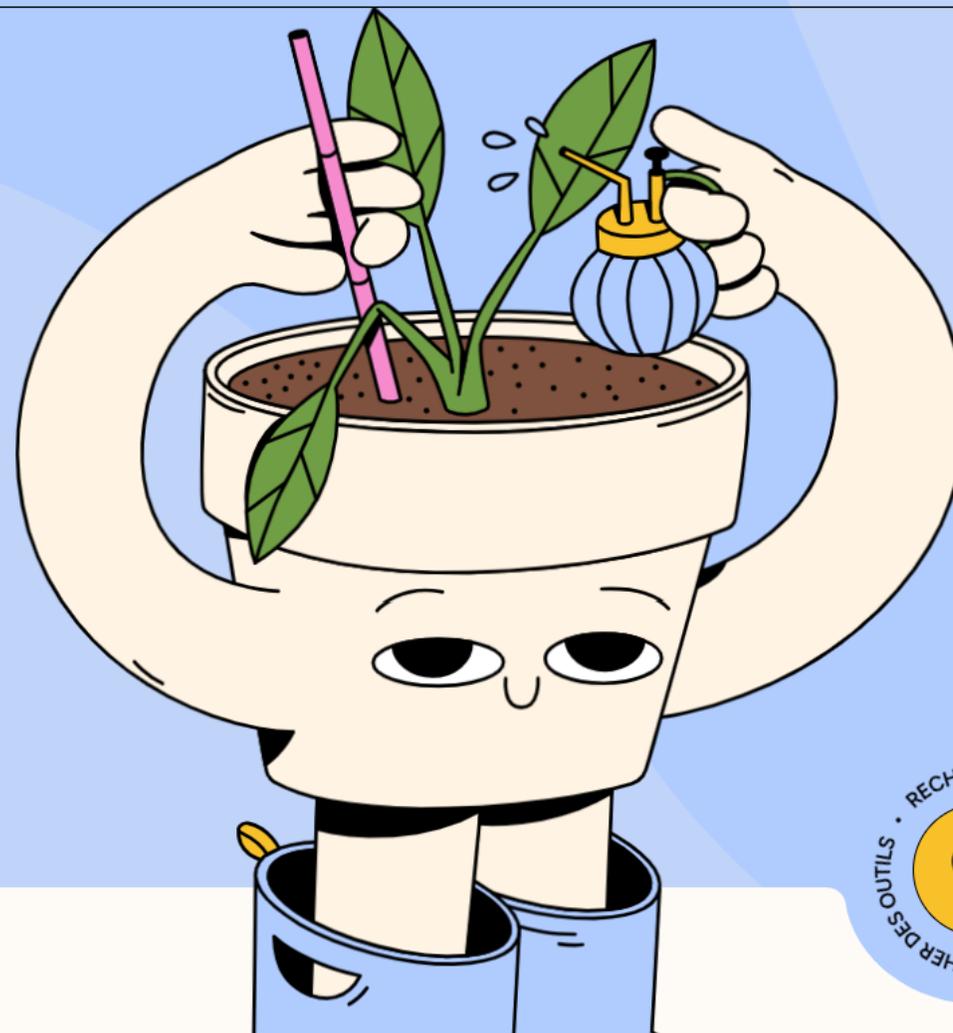
EN

LA SANTÉ MENTALE

POSITIVE

# ÇA SE CULTIVE

Des outils pour favoriser le développement des compétences personnelles et sociales des jeunes, et la création d'environnements favorables à leur santé mentale.



# Activité

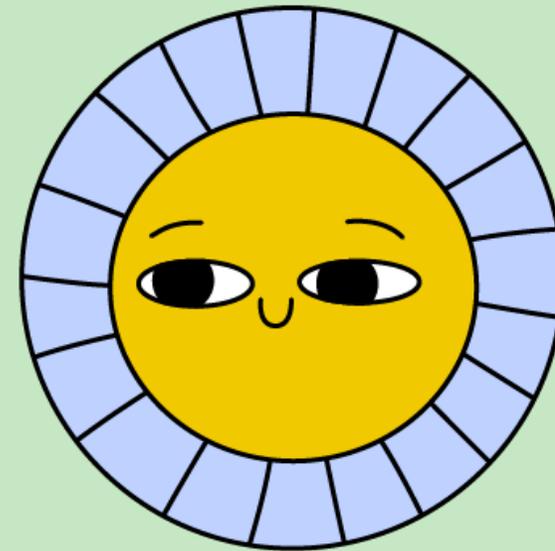
---

Réfléchissez, en groupe, à ces trois questions :

1. En pensant à votre milieu, pouvez-vous nommer **quelques facteurs qui influencent** la santé mentale des jeunes (ou la vôtre)?
2. Quelles **actions** peuvent être **mises en place?** Pour favoriser **quelles compétences personnelles et sociales?**
3. Quels outils sur [casecutive.ca](http://casecutive.ca) peuvent vous **soutenir pour la mise en œuvre?**



# Questions ?



# Merci pour votre écoute!

**Caroline McCarthy** | M. Ed. Spécialiste en éducation, psychopédagogie du bien-être

[caroline.mccarthy@uqtr.ca](mailto:caroline.mccarthy@uqtr.ca)

**Karolane Proulx** | Chargée de dossiers en santé mentale

[kproulx@aspq.org](mailto:kproulx@aspq.org)

**Tristan Péloquin** | Chargé de dossiers en santé mentale

[tpeloquin@aspq.org](mailto:tpeloquin@aspq.org)

