



Agir pour favoriser la santé mentale et le bien-être des élèves

publié le 22/10/2024

Dossier Eduscol

Descriptif :

La santé mentale des enfants et des jeunes, significativement depuis la crise Covid, se maintient à des niveaux préoccupants. L'ensemble de la communauté éducative se mobilise et le ministère fait du bien-être des élèves une priorité.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit la santé mentale comme « un état de complet bien-être physique, mental et social et [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

La question de la santé mentale est encore souvent tabou et les représentations la réduisent souvent à sa dimension de maladie mentale. Or la santé mentale représente bien plus que l'absence de troubles psychiatriques. Selon l'OMS, la santé mentale est un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ».

Quelques données et informations tirées du dossier d'Eduscol :

La santé mentale comporte trois dimensions :

- **La santé mentale positive ou bien-être** qui recouvre l'épanouissement personnel, les ressources psychologiques (maîtrise, estime de soi, résilience, optimisme, impression de cohérence par exemple) et les capacités d'agir de l'individu dans ses rôles sociaux ;
- **La détresse psychologique ou mal-être**, qui apparaît en réaction à un stress ou une situation éprouvante. Les symptômes, principalement anxieux ou dépressifs, sont le plus souvent transitoires et ne sont pas dans ce cas révélateurs d'un trouble mental ;
- **Les maladies mentales ou troubles psychiatriques**, plus ou moins sévères et handicapants, qui se réfèrent à des classifications diagnostiques et relèvent d'une prise en charge médicale.

Selon l'enquête EnCLASS 2022 (enquête nationale en collège et en lycée chez les adolescents sur la santé et les substances, coordonnée par l'école des hautes études en santé publique (EHESP) et l'observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT) :

- 59% des collégiens et 51% des lycéens présentent un bon niveau de bien-être mental ;
- le vécu scolaire se dégrade de manière globale au cours du secondaire, plus particulièrement pendant les années de collège et davantage pour les filles que pour les garçons ;
- au collège comme au lycée, les filles sont trois fois plus nombreuses que les garçons en fréquence à se trouver beaucoup stressées par le travail scolaire (29,8 % des filles contre 10,8 % des garçons au collège, 42,1 % des filles contre 14,8 % des garçons au lycée) ;
- 24 % des lycéens déclarent des pensées suicidaires au cours des 12 derniers mois, 13% avoir déjà fait une tentative de suicide au cours de leur vie et environ 3 % une tentative avec hospitalisation.

Les facteurs de risque et les facteurs de protection de la santé mentale :

Les facteurs de risque et de protection de la santé mentale

Déterminants de santé	Facteurs de risque	Facteurs de protection
Individus	<ul style="list-style-type: none"> ■ Génétique, handicap ■ Maladie chronique ■ Comportements de santé défavorables ■ Faible estime de soi 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Attachement, sécurité affective ■ CPS ■ Comportements de santé favorables ■ Bonne estime de soi
Famille	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mauvaises pratiques parentales ■ Abus, violences intrafamiliales ■ Pathologie/santé mentale des parents 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Relations harmonieuses ■ Soutien familial ■ Autorité
École	<ul style="list-style-type: none"> ■ Harcèlement ■ Pression des pairs ■ Mauvaises relations avec les adultes 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Climat favorable ■ Démarche École promotrice de santé ■ Développement des CPS, de l'esprit critique ■ Lutte contre le harcèlement
Société	<ul style="list-style-type: none"> ■ Difficultés financières ■ Logement précaire ■ Discrimination ■ Manque d'accès aux soins/services sociaux ■ Traumas (guerre...) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Réseau social (relations, amitiés) ■ Activités de loisir, activités physiques ■ Bon accès aux soins/services sociaux ■ Sécurité

La création d'un environnement favorable, le développement du pouvoir d'agir et d'une meilleure connaissance de la santé, dont la santé mentale, contribuent à favoriser la bonne santé mentale. Chaque membre de la communauté éducative contribue, à son niveau, à l'instauration d'un environnement favorable au bien-être des élèves et des adultes.

Cette démarche vise la mise en place d'environnements scolaires, matériels et relationnels favorables à la santé, le développement de comportements et d'habitudes influant positivement sur la santé et une meilleure littératie en santé. Le label Edusanté constitue un outil d'aide au pilotage de cette démarche.

Principal levier de cette démarche, le développement des compétences psychosociales (<https://eduscol.education.fr/3901/d...>) vise à améliorer les relations à soi et les relations aux autres. Le développement de ces compétences permet d'améliorer la santé mentale, mais également le climat scolaire, la prévention des conduites addictives et la réussite scolaire.

Retrouvez l'intégralité du dossier : <https://eduscol.education.fr/4063/a...>