

Promouvoir la santé mentale des élèves à l'école, mener des groupes de parole en milieu scolaire, une activité collective inclusive



Garine Papazian-Zohrabian

Professeure agrégée
Université de Montréal
garine.papazian-zohrabian@umontreal.ca

Le contexte actuel de pandémie ainsi que de nombreuses réalités comme les migrations, les catastrophes, les maladies, les accidents, les séparations, etc., peuvent ébranler la santé mentale des populations en général et des jeunes en particulier. En nous basant sur la définition de la *santé mentale* du Comité de la santé mentale du Québec (1989), à l'effet que « la santé mentale est un état d'équilibre psychique d'une personne, à un moment donné, résultant d'interactions entre des facteurs biologiques, psychologiques et contextuels (incluant les facteurs culturels) », nous comprenons que la santé mentale des élèves, de leur famille ainsi que des acteurs scolaires peut être influencée par des facteurs tant intrinsèques qu'extrinsèques. Ainsi, la santé mentale est dynamique

et complexe et varie en fonction des divers événements de la vie et des différents contextes dans lesquels évolue la personne. Considérant que l'école est un des contextes de vie les plus importants du jeune, ce milieu peut lui proposer un environnement propice à la promotion de sa santé mentale.

Nos recherches-actions menées dans de multiples écoles primaires et secondaires de la région Métropolitaine de Montréal (RMM) durant ces dernières années sont basées sur le principe que l'école est un lieu et un partenaire de privilège pour le développement global des enfants en général, et particulièrement des enfants vulnérables (p. ex. les réfugiés). Elle peut représenter l'un des meilleurs contextes pour amorcer des interventions psychosociales (Idsoe et al., 2017) et peut proposer des services importants pour l'intégration de ces derniers et la prévention de problèmes de santé mentale (Rousseau et Guzder, 2008).

Nos recherches avaient pour objectif de développer des pratiques éducatives visant la promotion de la santé mentale et le développement du bien-être psychologique et du sentiment d'appartenance à l'école des élèves et de leur famille. Bien que la population concernée par ces recherches était celle des élèves immigrants nouvellement arrivés, des réfugiés ou des demandeurs d'asile (ayant souvent un parcours migratoire difficile caractérisé par des pertes et de la survie dans des conditions d'adversité), les différentes activités conçues, mises en œuvre et documentées dans ces études sont universelles et peuvent être appliquées dans divers contextes éducatifs (classes régulières, classes d'accueil, classes d'adaptation) et dans divers ordres d'enseignement avec quelques ajustements.

L'une de ces activités concerne le groupe-classe et peut être menée par l'enseignant. Il s'agit des **groupes de parole** menés en contexte scolaire (Papazian-Zohrabian, G. et al., 2017, 2019). Nous présentons dans ce qui suit le principe et l'organisation de cette activité collective. Un **guide détaillé** conçu spécifiquement pour les milieux scolaires est disponible en ligne à l'adresse suivante: <https://www.sherpa-recherche.com/wp-content/uploads/Mener-des-groupes-de-parole-en-contexte-scolaire.pdf>.

Le principe des groupes de parole

Le développement du bien-être des élèves et la promotion de leur santé mentale sont favorisés par l'expression et l'élaboration des deuil, par la



symbolisation des expériences traumatiques vécues ainsi que par l'expression des émotions (Papazian-Zohrabian, G. 2015, 2016, 2019). Le fait de pouvoir s'exprimer librement et en toute sécurité sur son histoire, son identité, sa culture et ses croyances fait partie de la construction d'un sens positif de la vie.

L'école primaire est un lieu naturel fréquenté par tous les jeunes et leur famille. Elle peut être pour les élèves un lieu de développement global ainsi qu'un contexte favorisant le développement de leur bien-être psychologique.

Permettre donc à des élèves de tout âge de s'exprimer librement en leur proposant une écoute neutre et bienveillante, c'est leur donner l'opportunité d'avoir une parole vraie et authentique au sein même de leur école ainsi que l'occasion de développer des relations interpersonnelles positives caractérisées par l'empathie, la connaissance de soi et de l'autre. Bien que l'activité ait un effet positif sur le développement du bien-être psychologique, elle n'est pas une thérapie. Elle ne doit pas non plus avoir une visée pédagogique ou évaluative.

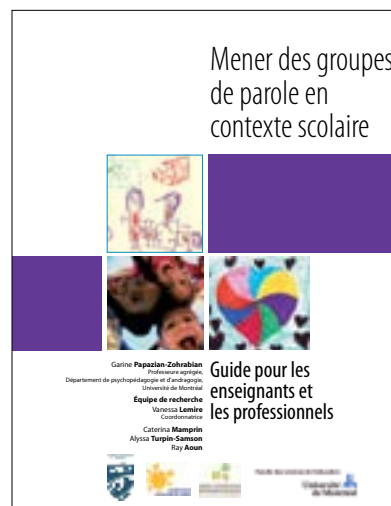
L'organisation des groupes de paroles

Les groupes de parole doivent être préférablement prévues dans l'horaire des classes, avec une fréquence régulière. Ils sont menés avec le groupe-classe. Il est très important de n'exclure aucun élève, puisque l'activité développe le

sentiment d'appartenance au groupe classe et le bien-être psychologique. C'est la constance de l'activité qui va contribuer au développement du sentiment de sécurité et de la relation de confiance entre les élèves et les animateurs (enseignant et professionnel/ TES/AVSEC). L'activité dans sa globa-

lité ainsi que chaque rencontre sont encadrées par des rituels d'ouverture et de fermeture afin de les distinguer des activités pédagogiques. Les discussions ont pour thèmes des sujets délicats, comme le voyage, la migration, la différence, la famille, la foi, l'identité, la violence, la guerre, la vie ou la mort. Des exemples précis de déroulement, de consignes et d'amorces possibles des thèmes (images, albums jeunesse et autres) sont présentés dans le guide, ainsi que les conditions gagnantes afin d'assurer la réussite de l'activité. Les principales règles à appliquer sont la liberté d'expression, le respect de la confidentialité et l'attitude de non-jugement des participants. Ces règles créent le contexte protecteur et bienveillant qui permet l'expression libre des émotions, le partage du vécu, l'élaboration des deuils et des traumatismes et le développement du bien-être. Les paroles de ces jeunes élèves réfugiés en témoignent: « C'était comme quelque chose qui était sur nos épaules et là, ça a tombé », « On a pu donner notre... comme sortir nos sentiments. »

Pour conclure, nous tenons à relever que l'école primaire est un lieu naturel fréquenté par tous les jeunes et leur famille. Elle peut être pour les élèves un lieu de développement global ainsi qu'un contexte favorisant le développement de leur bien-être psychologique. L'activité collective inclusive menée au



sein même du groupe-classe avec tous les élèves et présentée dans cet article souligne la contribution que les enseignants peuvent avoir à la promotion de la santé mentale de leurs élèves.

Références

- Comité de santé mentale Du Québec. (1989). *Présentation : La politique de santé mentale : Une politique de gestion des services. Santé mentale au Québec*, 14(1), 7-10.
- Idsoe, T., Dyregrov, A. et Dyregrov, K. (2017). School-based interventions. Dans M. A. Landolt, M. Cloitre, et U. Schnyder (dir.), *Evidence-based treatments for trauma related disorders in children and adolescents* (p. 465-482). Springer.
- Papazian-Zohrabian, G. (2015). Les enfants traumatisés et endeuillés par la guerre. Dans C. Fawer Caputo et M. Julier-Costes (dir.), *La mort à l'école. Annoncer, accueillir, accompagner* (p. 249-270). De Boeck Supérieur.
- Papazian-Zohrabian, G. (2016). Les enfants de la guerre et jeunes réfugiés à l'école québécoise. Dans M. Potvin et M.-O. Magnan (dir.), *L'éducation en contexte de diversité* (p. 163-178). Éditions Fidès.
- Papazian-Zohrabian, G., Lemire, V., Mamprin, C., Turpin-Sanson, A., Aoun, R. (2017). *Mener des groupes de parole en contexte scolaire : guide pour les enseignants et les professionnels*. Centre d'intervention pédagogique en contexte de diversité de la Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys. <https://www.sherpa-recherche.com/wp-content/uploads/Mener-des-groupes-de-parole-en-contexte-scolaire.pdf>
- Papazian-Zohrabian, G., Mamprin, C., Lemire, V. (2019b). Les groupes de parole en milieu scolaire : un espace de développement du bien-être psychologique des jeunes réfugiés. *Revue Québécoise de Psychologie*. Automne 2019.
- Rousseau, C. et Guzder, J. (2008). School-based prevention programs for refugee children. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 17(3), 533-549.

