



Commission  
européenne

# Une approche systémique et globale de la santé mentale et du bien-être dans les écoles de l'UE

*Résumé analytique*



Education et  
formation

### **Contacteur l'UE**

Europe Direct est un service qui répond à vos questions sur l'Union européenne. Vous pouvez contacter ce service :

- via un numéro gratuit : 00 800 6 7 8 9 10 11  
(certains opérateurs peuvent facturer ces appels),
- au numéro standard suivant : +32 22999696 ou
- par e-mail via : [https://europa.eu/european-union/contact\\_fr](https://europa.eu/european-union/contact_fr)

Luxembourg : Office des publications de l'Union européenne, 2021

© Union européenne, 2021

Réutilisation autorisée, moyennant mention de la source

La politique de réutilisation des documents de la Commission européenne est régie par la décision 2011/833/UE (JO L 330 du 14.12.2011, p. 39).

Ce document a été préparé pour la Commission européenne ; cependant, il ne reflète que le point de vue des auteurs et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qui y sont contenues.

Toute utilisation ou reproduction de photos de tout autre matériel dont l'Union européenne ne possède pas les droits d'auteur requiert l'autorisation préalable des titulaires des droits en question. Image(s) © [carloscastilla + 11900361], 2012. Source : [depositphotos.com]

**Merci de citer cette publication comme suit :**

Cefai, C., Simões, C. et Caravita, S. (2021) « Une approche systémique et globale de la santé mentale et du bien-être dans les écoles de l'UE », *rapport NESET*, résumé analytique. Luxembourg : Office des publications de l'Union européenne. doi: 10.2766/164296.

**À PROPOS DE NESET**

NESET est un réseau consultatif d'experts travaillant sur la dimension sociale de l'éducation et de la formation.

La Direction générale pour l'éducation et la culture de la Commission européenne est à l'initiative de la création de ce réseau, qui a succédé à NESSE (2007-2010), NESET (2011-2014) et NESET II (2015-2018).

Le Public Policy and Management Institute (Institut de gestion et de politique publique, ou PPMI) est responsable de l'administration du réseau NESET. Pour toute demande de renseignements, veuillez nous contacter à l'adresse suivante : [info-neset@ppmi.lt](mailto:info-neset@ppmi.lt)

**AUTEURS:**

**Carmel CEFAl**, Université de Malte, Malte  
**Celeste SIMÕES**, Université de Lisbonne, Portugal  
**Simona C.S. CARAVITA**, Université de Stavanger, Norvège

**PAIRS RÉVISEURS:**

**Paul COOPER**, professeur émérite de l'Université Brunel, Royaume-Uni  
**Dragana AVRAMOV**, Coordinatrice scientifique NESET

**COORDINATEUR DE LA PUBLICATION:**

**Cosmin NADA**, Coordinateur administratif NESET

**ÉDITEUR LINGUISTIQUE :**

**James Nixon**, rédacteur indépendant

**COMMISSION EUROPÉENNE**

Direction générale de l'éducation, de la jeunesse, du sport et de la culture  
Direction A – Stratégie politique et évaluation  
Unité A.4 – Politique et évaluation fondées sur des données probantes  
E-mail : [eac-unite-a4@ec.europa.eu](mailto:eac-unite-a4@ec.europa.eu)

Commission européenne  
B-1049 Bruxelles

**Donneur d'ordres :**

**PPMi**

Gedimino ave. 50, LT - 01110 Vilnius, Lituanie  
Tél: +370 5 2620338 Fax: +370 5 2625410  
[www.ppmi.lt](http://www.ppmi.lt)

Directeur: Rimantas Dumčius

## À propos des auteurs

**Carmel Cefai** PhD, FBPS, est le directeur fondateur du *Centre for Resilience and Socio-Emotional Health* (centre pour la résilience et la santé socio-émotionnelle), et professeur au département de psychologie de l'Université de Malte. Il est co-président honoraire de l'*European Network for Social and Emotional Competence* (réseau européen pour la compétence sociale et émotionnelle) et co-rédacteur-fondateur de l'*International Journal of Emotional Education* (journal international de l'éducation émotionnelle). Il est membre de l'équipe de coordination du réseau NESET. Ses recherches portent sur la manière de créer des espaces sains qui favorisent la résilience, le bien-être et la santé mentale des enfants et des jeunes. Il a dirigé divers projets de recherche nationaux, européens et internationaux sur l'éducation sociale et émotionnelle, le bien-être et la résilience des enfants. Il a publié de nombreux ouvrages, notamment les récents rapports NESET *Renforcer l'éducation émotionnelle et sociale comme élément de base des programmes scolaires dans l'ensemble de l'UE (2018)* et *Une approche formative, inclusive et globale de l'évaluation de l'éducation émotionnelle et sociale dans l'UE (2021)*.

**Celeste Simões** PhD est professeure associée au département d'éducation, de sciences sociales et de sciences humaines de la Faculté de motricité humaine de l'Université de Lisbonne. Elle est membre du centre de recherche de l'Institut de santé environnementale de la Faculté de médecine de Lisbonne, et chercheuse du projet Social Adventure. De 2014 à 2017, elle a été présidente du Réseau européen pour la compétence sociale et émotionnelle. Ses principaux domaines d'intérêt en matière de recherche sont l'éducation sociale et émotionnelle, la résilience, la promotion de la santé dans les écoles et les comportements à risque à l'adolescence. Elle a coordonné plusieurs projets, dont certains en collaboration avec des partenaires internationaux, consistant à étudier les processus associés aux comportements à risque et à la résilience, ainsi qu'à évaluer l'impact des programmes d'éducation sociale et émotionnelle et de résilience. Ces recherches ont donné lieu à plusieurs publications et présentations lors d'événements nationaux et internationaux.

**Simona C.S. Caravita** PhD est professeure de psychologie de l'éducation au Centre norvégien pour l'environnement d'apprentissage et la recherche comportementale en éducation, Université de Stavanger (Norvège). Elle est également professeure associée de psychologie du développement et de l'éducation à l'Université catholique du Sacré-Cœur (Italie). Elle collabore avec un certain nombre de sociétés scientifiques et est membre du conseil de l'Association européenne de psychologie du développement. Elle participe également aux comités de rédaction de plusieurs revues scientifiques, dont le *European Journal of Developmental Psychology* (journal européen de psychologie du développement). Ses intérêts en matière de recherche couvrent les domaines du harcèlement et du comportement agressif, des relations avec les pairs, du développement moral, du bien-être et du développement positif. Elle a participé à des unités de recherche et les a dirigées dans le cadre de projets de recherche européens et nationaux, et a produit plus de 100 publications, dont sept livres, ainsi que des articles dans des revues spécialisées évaluées par les pairs.

## Résumé analytique

---

### Objectifs

Les États membres s'accordent à dire que l'acquisition de connaissances académiques ne suffit pas à elle seule à permettre aux jeunes de jouer un rôle de citoyens actifs et de faire face aux réalités socio-économiques de leur vie, afin d'éviter les inégalités, la pauvreté, la discrimination, la marginalisation et l'exclusion. Au XXI<sup>e</sup> siècle, l'éducation doit aller au-delà d'objectifs sectoriels étroits tels que la réussite scolaire. En outre, elle doit contribuer activement à la santé et au bien-être des enfants et des jeunes, dont les besoins en matière de santé mentale sont de plus en plus évidents et exigeants. La récente communication de la Commission européenne sur la mise en place de l'espace européen de l'éducation d'ici 2025 (Commission européenne, 2020) a mis en route un processus de collaboration visant à déterminer comment les écoles peuvent répondre aux besoins d'apprentissage et aux besoins socio-émotionnels de leurs élèves - en particulier, les enfants qui rencontrent des difficultés - et comment elles peuvent offrir aux élèves une éducation équilibrée et de qualité qui les met sur la voie d'une vie active, productive et saine. Ce rapport est une réponse à ce type d'initiatives et à la nécessité reconnue pour les écoles de toute l'Europe de donner la priorité et de promouvoir activement la santé mentale et le bien-être des élèves dans des contextes sûrs et inclusifs. Plus précisément, il passe en revue la littérature internationale sur la promotion de la santé mentale et du bien-être, ainsi que sur la prévention du harcèlement à l'école. En outre, il cherche à développer un cadre théorique pour guider la manière dont l'ensemble du système scolaire, en collaboration avec la communauté, peut être mobilisé à différents niveaux afin de promouvoir la santé mentale et le bien-être. Le rapport formule des recommandations pour la mise en œuvre effective d'une approche systémique et globale de la promotion de la santé mentale et du bien-être, ainsi que de la prévention du harcèlement dans les écoles de l'UE. Il adopte une perspective systémique et globale de l'école qui souligne l'importance des sous-systèmes en interaction, au sein et au-delà d'individus et de cadres particuliers.

### Méthodologie

La méthodologie utilisée dans ce rapport est principalement axée sur l'utilisation de données secondaires concernant la promotion de la santé mentale et du bien-être dans les écoles. Un examen de la littérature internationale - notamment des méta-analyses et des examens systématiques plus récents, ainsi que d'autres études clés dans le domaine - a été réalisé afin de déterminer l'impact des interventions sur les résultats des élèves et d'identifier les processus efficaces. L'examen s'est concentré sur un certain nombre de domaines spécifiques, tels que la documentation sur les écoles promotrices de santé, ainsi que l'éducation sociale et émotionnelle, la prévention des problèmes de santé mentale, le climat de l'école et le harcèlement. Nous avons également procédé à une analyse approfondie d'aspects spécifiques de l'approche globale de l'école, tels que les interventions universelles, le climat de la classe, l'écologie globale de l'école, la résilience et les interventions ciblées. Nos conclusions concernant chacun de ces aspects sont présentées dans des chapitres distincts. En outre, nous avons entrepris une recherche d'initiatives et d'exemples de bonnes pratiques, ainsi que de projets dans les États membres visant à promouvoir la santé mentale et le bien-être, et à prévenir le harcèlement à l'école. Il est également fait référence aux documents d'orientation de l'UE, aux précédents rapports NESET dans le domaine tels que « Renforcer l'éducation émotionnelle et sociale comme élément de base des programmes scolaires dans l'ensemble de l'UE » (Cefai et al., 2018) et « Comment lutter contre le harcèlement et prévenir la violence scolaire en Europe » (Downes et Cefai, 2016), ainsi qu'à la plateforme School Educational Gateway et aux projets pertinents financés par l'UE. Cette étude a permis de construire un cadre théorique afin de guider la manière dont les écoles peuvent adopter une approche globale pour promouvoir la santé mentale et le bien-être de leurs membres de manière efficace et durable.

## **Les preuves en faveur d'une approche globale de la santé mentale et du bien-être à l'école**

Bien que les recherches actuelles présentent certaines limites, les résultats des différents examens et méta-analyses d'études indiquent que les interventions en milieu scolaire visant à promouvoir la santé mentale et le bien-être des élèves ont plus de chances d'être efficaces si elles sont organisées dans le cadre d'une approche systémique et globale de l'école. Pour autant qu'elles soient bien mises en œuvre, qu'elles s'intègrent dans le contexte scolaire et qu'elles soient maintenues dans le temps, les interventions à l'échelle de l'établissement ont un impact plus positif sur les résultats des élèves que les composantes individuelles telles que les programmes autonomes. Une approche globale de l'école mobilise les diverses ressources de l'ensemble de la communauté scolaire - y compris la voix et l'engagement actif des élèves, du personnel, des parents et des professionnels - dans un effort de collaboration visant à promouvoir la santé mentale et le bien-être de tous les membres de la communauté scolaire. Lorsqu'elles sont bien mises en œuvre, les interventions à l'échelle de l'école ont un impact positif sur toute une série de résultats en matière de santé mentale, sociale, émotionnelle et éducative. Il s'agit notamment d'une progression de la connaissance de la santé mentale, des compétences sociales et émotionnelles, de la santé mentale positive et du bien-être, et du comportement prosocial, ainsi que d'une diminution des symptômes et des problèmes de santé mentale tels que la dépression, l'anxiété et la consommation de substances, le comportement antisocial, la violence et le harcèlement. La promotion de la santé mentale contribue également à remettre en question les opinions négatives sur les questions de santé mentale, ce qui entraîne une réduction des comportements stigmatisants. Diverses études ont en outre fait état d'un impact sur l'engagement des membres envers l'école et d'un plus grand sentiment d'appartenance, ainsi que d'une motivation accrue pour l'apprentissage et les résultats scolaires. Ces effets constituent un facteur clé pour prévenir le décrochage scolaire précoce ; ils augmentent la probabilité de réussir des études post-secondaires et d'améliorer les perspectives de carrière. Enfin, les interventions à l'échelle de l'école en matière de santé mentale et de bien-être ont un impact positif important sur les enfants à risque ou présentant des besoins particuliers en matière de santé mentale, ce qui permet de promouvoir la résilience et de réduire les inégalités socio-économiques.

## **Un cadre intégré pour une approche globale de la santé mentale et du bien-être à l'école dans l'UE**

Sur la base de notre analyse de la littérature actuelle, et compte tenu des politiques, communications et rapports récents de l'UE, ce rapport présente un cadre intégré pour une approche globale de la santé mentale et du bien-être à l'école, avec des interventions au niveau du programme scolaire et du contexte, des interventions intégrées universelles et ciblées, et l'implication de toute la communauté scolaire. Le cadre se compose de trois éléments : un ensemble de principes qui le sous-tendent, des éléments clés au niveau de la classe, de l'école et de l'intersectoriel, et des processus de durabilité qui soutiennent l'approche globale de l'école. Les éléments concentriques du cadre tournent autour des élèves, facilités par des interventions au niveau de la classe et de l'ensemble de l'école, soutenus par l'ensemble du personnel de l'école, les pairs et les parents. En outre, il existe une couche intersectorielle qui se concentre sur des interventions collaboratives et ciblées soutenues par la communauté locale ainsi que par des professionnels et agences externes. Chacune des couches est circulaire et influence/contribue aux autres couches. Dans l'ensemble, le cadre se concentre sur la santé mentale et le bien-être universels de tous les élèves comme objectif principal de l'école, avec des interventions ciblées supplémentaires pour les élèves à risque, ainsi que ceux présentant des besoins particuliers en matière de santé mentale. En outre, le cadre est axé sur l'éducation, la santé mentale et le bien-être des adultes qui travaillent avec les élèves, à savoir les enseignants et les parents. Les trois principales composantes du cadre comprennent les éléments constitutifs suivants :

- Principes clés - une approche globale de la santé mentale et du bien-être à l'école repose sur les principes suivants : le droit des enfants et des jeunes à la santé physique et mentale, à une éducation de qualité, à la protection et à la participation ; une éducation et un développement holistiques ; une perspective systémique et globale de l'école ; une approche inclusive et fondée sur l'équité ; des interventions culturellement appropriées ; une approche ascendante et participative ; une approche fondée sur la santé et les forces ; une approche relationnelle ; une approche multidisciplinaire et transdisciplinaire ; une approche de la santé mentale et du bien-être des adultes, y compris des enseignants.
- Éléments clés :
  - Couche « classe » - programme universel de santé mentale, climat de la classe ; formation et encadrement des enseignants ;
  - Couche « école » - climat de l'école, espaces sécurisés, engagement des élèves ; engagement actif des parents ; bien-être et santé mentale du personnel ;
  - Couche intersectorielle - interventions ciblées ; partenariat avec des professionnels et des agences ; partenariat avec la communauté locale.
- Processus clés de durabilité - mise en œuvre de qualité ; approche participative et flexible ; soutien des autorités locales, régionales et nationales.

## Recommandations

Compte tenu des preuves des avantages sociaux, émotionnels et scolaires de la promotion de la santé mentale dans les écoles auprès des enfants et des jeunes, et compte tenu des besoins croissants en matière de santé mentale des enfants et des jeunes en Europe, nous formulons les recommandations suivantes pour la promotion efficace de la santé mentale et du bien-être et la prévention des difficultés de santé mentale dans les systèmes éducatifs européens.

### 1. Promouvoir la santé mentale comme objectif d'apprentissage obligatoire dans l'éducation du XXI<sup>e</sup> siècle

Conformément aux politiques actuellement élaborées par la Commission européenne en vue de la mise en place de l'espace européen de l'éducation d'ici 2025, une communication de soutien devrait faire de la santé mentale et du bien-être un objectif éducatif majeur dans tous les États membres, intégré dans les programmes scolaires et soutenu par une approche globale de l'école. Une telle initiative est appuyée par l'émergence de preuves cohérentes que les écoles peuvent efficacement promouvoir la santé mentale et le bien-être des enfants et des jeunes, et prévenir l'émergence de problèmes de santé mentale, à des périodes critiques de leur développement. Elle fait également écho aux droits des enfants et des jeunes à la santé physique et mentale, à une éducation de qualité, à la protection et à la participation, et pourrait contribuer à la réalisation d'objectifs de développement durable associés. Enfin, de nouvelles données montrent que les efforts visant à promouvoir la santé mentale et le bien-être à l'école produisent des bénéfices économiques substantiels.

### 2. Intégrer la santé mentale et le bien-être dans les programmes scolaires officiels et la pédagogie

Une approche stratégique visant à encourager les écoles à élargir leur programme pour inclure la santé mentale et le bien-être en tant qu'objectif d'apprentissage clé consiste à souligner les liens inextricables qui existent avec l'apprentissage académique, la conception des programmes et la pédagogie. Des pratiques d'enseignement qui favorisent les connexions et le sentiment d'appartenance, une pédagogie collaborative constructiviste impliquant l'engagement actif des élèves et des pratiques

culturellement sensibles et inclusives, ainsi que le modelage des compétences sociales et émotionnelles, sont des éléments constitutifs de l'apprentissage scolaire, des compétences sociales et émotionnelles et du bien-être. Ces pratiques relèvent de la compétence de tous les enseignants ; le fait de mettre l'accent sur ces pratiques « courantes » peut ainsi contribuer à réduire la résistance à la promotion de la santé mentale de la part des enseignants, offrant alors une « voie royale » vers la priorisation de la promotion de la santé mentale et du bien-être dans les écoles.

### **3. Adapter les paramètres de la réussite scolaire pour donner la priorité à la santé mentale et au bien-être**

Un autre moyen important d'encourager les écoles à donner la priorité à la santé mentale et au bien-être et à fournir une éducation plus équilibrée et plus significative est d'accroître la place de la santé mentale et du bien-être dans l'éducation. Les systèmes éducatifs doivent soutenir le changement vers une école du XXI<sup>e</sup> siècle et un mouvement de développement positif et de bien-être, en élargissant les paramètres utilisés pour évaluer les performances des écoles. Le fait d'inclure la santé mentale et le bien-être des élèves comme un indicateur commun de l'efficacité et de la réussite d'une école garantira que ces aspects figurent en bonne place dans le programme de l'école. L'évaluation doit toutefois être formative, inclusive et systémique, et doit éviter l'étiquetage, le classement et les comparaisons. Cette réorientation des priorités en matière d'éducation nécessite également la mise au point de systèmes d'évaluation de l'éducation qui soient approuvés par les gouvernements des États membres.

### **4. Adopter une approche systémique et globale de l'école**

Les interventions en milieu scolaire visant à promouvoir la santé mentale et le bien-être des élèves ont plus de chances d'être efficaces si elles sont organisées dans le cadre d'une approche systémique et globale de l'école. Elles doivent également être bien mises en œuvre, intégrées dans le contexte scolaire et maintenues dans le temps. Une approche globale de l'école mobilise les diverses ressources de l'ensemble de la communauté scolaire, y compris la voix et l'engagement actif des élèves, du personnel, des parents, des professionnels et de la communauté locale, dans un effort de collaboration visant à promouvoir la santé mentale et le bien-être de l'ensemble de la communauté. Les interventions universelles sont complétées par un cadre écologique pour l'ensemble de l'école, qui s'inscrit dans la culture et l'éthique de l'école et qui est soutenu par des interventions ciblées pour les élèves qui risquent de présenter ou qui présentent des problèmes de santé mentale.

### **5. Placer la relation et la connexité au cœur de la promotion de la santé mentale**

Si les structures et les politiques sont des outils essentiels pour faciliter la mise en œuvre d'une approche globale de la santé mentale et du bien-être à l'école, elles doivent s'inscrire dans le cadre d'une éthique de la relation et du soin. Un sentiment d'appartenance et d'interconnexion, favorisé par des relations respectueuses, bienveillantes et de soutien entre les différents membres de l'école, crée des espaces sains dans lesquels les individus peuvent se développer et s'épanouir. Un tel environnement contribuera également à prévenir les pratiques malsaines à l'école qui pourraient compromettre la santé mentale et le bien-être des membres de l'école, telles que le harcèlement par les pairs, la gestion coercitive de la classe basée sur la peur et la punition, le traitement inégal ou injuste, ainsi que les pressions indues sur les élèves pour qu'ils réussissent, ce qui entraîne du stress et de l'anxiété. De même, un tel environnement fonctionne comme un antidote contre le stress et l'épuisement professionnel du personnel scolaire.

## **6. Mettre en place une approche ascendante et participative, incluant la voix représentative des élèves**

Conformément à la culture d'autonomie, de démocratie de responsabilisation et d'appropriation des écoles européennes, une approche globale de la santé mentale et du bien-être à l'école doit adopter une approche ascendante, participative et flexible, adaptée à l'écologie de l'école et de la communauté locale. Une approche ascendante permet également de garantir que toute initiative est culturellement appropriée et répond aux divers besoins de la population scolaire. Il s'agit en outre d'un investissement dans le développement d'interventions réalisables et adaptées au contexte local. Les enseignants, les élèves, les parents et la communauté locale doivent être activement impliqués dans la planification et la mise en œuvre des programmes et des initiatives. La participation active des parents et de la communauté locale garantira que les interventions sont pertinentes, appropriées et adaptées au contexte local ; les parents et la communauté seront ainsi plus susceptibles de les adopter. Il est également essentiel que les élèves s'expriment de manière forte et significative, afin qu'ils s'identifient aux interventions et se les approprient. Cela inclut la co-conception de matériel, la participation à la prestation et à la mise en œuvre des interventions, la participation à la prise de décision et la contribution aux interventions des pairs. Il est important que la voix des élèves soit représentative, et qu'elle intègre la voix des enfants marginalisés et vulnérables.

## **7. Développer un programme d'enseignement portant sur la santé mentale et le bien-être pour les élèves en Europe**

Tous les élèves, de la petite enfance au lycée, doivent être exposés à un programme scolaire qui les dote des ressources et des compétences nécessaires pour prendre des mesures actives afin de préserver leur santé mentale et leur bien-être, pour eux-mêmes et pour les autres. Un tel programme doit inclure l'éducation sociale et émotionnelle, le renforcement de la résilience et la connaissance de la santé mentale (y compris la lutte contre la stigmatisation et les préjugés), et doit être adapté au contexte et aux besoins de l'école. Il peut être intégré à d'autres domaines d'enseignement existants et connexes, et utiliser les pratiques, l'expertise et les ressources existantes. Ces adaptations peuvent faciliter l'intégration de la santé mentale dans le programme scolaire ; il convient toutefois de veiller à ce que l'accent soit mis sur la promotion de la santé mentale et du bien-être. D'autres recherches fondées sur la pratique devraient être entreprises en partenariat avec des écoles européennes, afin de développer un programme d'enseignement portant sur la santé mentale et le bien-être qui ait une identité européenne. Le financement de tels projets de collaboration par la Commission européenne permet d'encourager le personnel scolaire et les chercheurs à travailler ensemble dans ce but, et devrait être encore renforcé.

## **8. Proposer un soutien intersectoriel en milieu scolaire pour les élèves présentant des besoins particuliers en matière de santé mentale**

La santé mentale est un phénomène aux multiples facettes, et les écoles doivent collaborer avec d'autres secteurs et organismes pour fournir des interventions ciblées aux élèves à risque ou en difficulté, et ce le plus tôt possible. Une collaboration intersectorielle étroite avec les services de santé, les organismes de santé mentale, les services sociaux et d'autres services et organismes connexes, permettra aux écoles de répondre aux besoins des élèves en matière de santé mentale en utilisant une approche transdisciplinaire et intersectorielle, qui inclut les parents et les élèves eux-mêmes dans le processus décisionnel. Il est essentiel que ces interventions intersectorielles soient aussi accessibles, réactives, appropriées et équitables que possible. Le rôle clé des écoles dans la mobilisation et la coordination du soutien aux élèves et aux familles garantit également que les services sont plus accessibles et déstigmatisés, et qu'ils peuvent être liés à d'autres types de soutien disponibles à l'école.

## **9. Mettre un accent stratégique sur les besoins en matière de santé mentale des élèves vulnérables et marginalisés**

Les élèves exposés aux risques, aux désavantages et à la marginalisation sont davantage susceptibles de développer des problèmes de santé mentale. Il s'agit notamment des enfants issus d'un statut socio-économique faible ou de milieux migrants, des enfants exposés aux abus, à la violence et aux brimades, ainsi que des enfants qui ont subi d'autres formes de traumatisme. Les élèves qui fréquentent des écoles très performantes et compétitives peuvent également être exposés à des problèmes de santé mentale en raison de la pression scolaire, des attentes élevées et de la peur de l'échec. Les écoles occupent une position unique pour prévenir l'apparition de problèmes de santé mentale et pour répondre aux besoins de santé mentale des élèves vulnérables par des interventions préventives et de renforcement de la résilience à un moment critique, avant que ces problèmes ne deviennent plus complexes et chroniques. Ces interventions doivent être mises en œuvre dans un cadre inclusif, afin d'éviter l'étiquetage et la stigmatisation. Cette orientation stratégique permettra de renforcer le rôle des écoles dans la promotion de l'équité et de l'égalité.

## **10. Impliquer l'ensemble de la communauté scolaire dans l'adaptation des interventions visant à prévenir le harcèlement**

L'implication dans le harcèlement augmente le risque de problèmes de santé mentale chez les victimes, les auteurs et les spectateurs. Les interventions visant à prévenir le harcèlement devraient donc être mises en œuvre dans toutes les écoles, dans le cadre d'une approche globale, au moyen d'actions prioritaires de prévention universelle. Il convient également de mettre en œuvre des actions conjointes visant la prévention sélective et indiquée, en ciblant les groupes et les individus à risque, afin d'accroître l'efficacité des interventions. La sélection et la mise en œuvre des interventions et de leurs composantes doivent être adaptées aux besoins spécifiques des individus (par exemple, les adolescents, les groupes minoritaires), des écoles, de la communauté et de la zone géographique. Ce processus nécessite une évaluation du phénomène de harcèlement dans l'école/la zone où il se produit, combinée à un suivi constant de la mise en œuvre du programme et du travail effectué au sein du vaste réseau qui relie l'école aux experts, aux dirigeants politiques et aux autres membres de la communauté. Le personnel scolaire et les parents devraient également être ciblés par les interventions, et leur rôle dans les programmes devrait être renforcé. Il convient d'écouter activement la voix des élèves et de les faire participer en tenant compte de leur niveau de développement.

## **11. Donner la priorité à la formation des enseignants en matière de santé mentale et de bien-être**

Les enseignants sont les principaux prestataires d'interventions en matière de santé mentale, non seulement à travers des interventions universelles et, dans de nombreux cas, des interventions sélectives, mais également en apportant un soutien aux élèves présentant des besoins particuliers en matière de santé mentale dans le cadre d'une équipe intersectorielle et transdisciplinaire. Une formation adéquate des enseignants à la promotion de la santé mentale, tant dans le cadre de l'apprentissage initial que du développement professionnel continu, est cruciale pour le succès de la promotion de la santé mentale dans les écoles. Les cadres nationaux, tant pour les établissements de formation des enseignants que pour les autorités éducatives, doivent définir les compétences clés nécessaires aux éducateurs pour assurer efficacement la santé mentale et le bien-être dans les écoles. Les enseignants doivent être formés non seulement à la mise en œuvre d'interventions en matière de santé mentale à l'échelle de la classe et de l'ensemble de l'école, mais aussi à l'utilisation d'une pédagogie relationnelle, centrée sur l'enfant, collaborative et constructiviste, ainsi qu'à leurs propres compétences et résilience sociales et émotionnelles. Les programmes d'encadrement, les réseaux professionnels, les communautés d'apprentissage et les

plateformes de collaboration fournissent des environnements d'apprentissage collaboratif dans lesquels les enseignants peuvent partager et améliorer leurs pratiques en matière de promotion de la santé mentale. Le développement professionnel doit être organisé avec les enseignants eux-mêmes, en fonction de leurs besoins.

## **12. Aborder la santé mentale et le bien-être des adultes travaillant avec des enfants**

La santé mentale et le bien-être des adultes, tels que le personnel de l'école, les parents et les soignants, ont un impact direct sur la santé mentale et le bien-être des élèves, et doivent donc faire l'objet d'une intervention ciblée. Les enseignants ont besoin du soutien actif des autorités locales, de l'administration scolaire et de leurs collègues pour faire efficacement face aux défis et au stress liés à leur profession, et pour prendre soin de leur santé et de leur bien-être. De même, les écoles doivent non seulement encourager les parents à partager les responsabilités et à collaborer activement avec elles dans la promotion de la santé mentale, mais aussi les responsabiliser en matière d'éducation parentale et les aider à prendre soin de leur propre santé et de leur bien-être.

## **13. Renforcer les preuves et les pratiques fondées sur les preuves**

La plupart des analyses examinées dans le cadre de cette étude soulignent les diverses limites méthodologiques des études et insistent sur la nécessité de mener des recherches plus rigoureuses afin de fournir des preuves plus solides de la promotion efficace de la santé mentale et du bien-être dans les écoles. La nécessité de disposer de davantage d'éléments probants est particulièrement évidente en ce qui concerne les approches scolaires globales complexes et à plusieurs niveaux, qui posent des problèmes particuliers en termes de mise en œuvre et de durabilité. Il est également recommandé de poursuivre les recherches sur la manière dont les programmes scolaires et la pédagogie peuvent faciliter et optimiser la santé mentale et les résultats scolaires. On manque également de données, en particulier dans le contexte européen (contrairement aux contextes nord-américain et australien), concernant les interventions universelles, sélectives et indiquées qui fonctionnent, et pour quel public. Une évaluation rigoureuse des interventions existantes et en cours de développement dans les écoles européennes renforcerait la base de données probantes et fournirait aux écoles de toute l'Europe un répertoire d'interventions fondées sur des données probantes, parmi lesquelles elles pourraient choisir et qu'elles pourraient adapter en fonction de leurs besoins. De telles évaluations doivent toutefois inclure les interventions locales qui ont été développées et mises en œuvre dans les écoles européennes. La mise en place d'une base factuelle plus solide pour la promotion de la santé mentale en milieu scolaire faciliterait également l'intégration de la promotion de la santé mentale et du bien-être dans les systèmes éducatifs européens.

Les recommandations ci-dessus impliquent des changements étendus et significatifs dans la manière dont les systèmes éducatifs sont conçus, élaborés et mis en œuvre. À ce titre, elles peuvent se heurter à la résistance des autorités éducatives, du personnel scolaire et des parents, qui peuvent voir leurs conceptions, leurs attentes et leur sentiment d'identité remis en question. Une combinaison de législation, de promotion, d'élaboration de politiques, d'éducation et de formation, ainsi que la fourniture d'un soutien à plusieurs niveaux et d'une collaboration intersectorielle, seraient donc nécessaires pour permettre aux écoles de s'engager dans ce processus de transformation par le biais d'une approche ascendante et participative.

(Cette page a été laissée vierge intentionnellement)

### **Trouver des informations sur l'UE**

En ligne

Des informations sur l'Union européenne sont disponibles, dans toutes les langues officielles de l'UE, sur le site Europa à l'adresse suivante : [https://europa.eu/european-union/index\\_fr](https://europa.eu/european-union/index_fr)

Publications de l'UE

Vous pouvez télécharger ou commander des publications européennes gratuites et payantes sur : <https://publications.europa.eu/fr/publications>. Plusieurs exemplaires de publications gratuites peuvent être obtenus en contactant Europe Direct ou votre centre d'information local (voir [https://europa.eu/european-union/contact\\_fr](https://europa.eu/european-union/contact_fr)).



Office des publications  
de l'Union européenne