

---

# Recommandations pour la promotion de la santé psychique des élèves

---

## Point de départ

La plupart des définitions de la santé psychique s'adressent aux adultes en premier lieu. Qu'en est-il des enfants et des adolescent·e·s ? La question de la promotion de la santé psychique concerne l'ensemble des domaines de la vie quotidienne. L'école représente un lieu de vie central pour les jeunes où la santé psychique constitue un enjeu important. Si la majorité des enfants et des adolescent·e·s jouissent d'une bonne santé psychique, environ 10 % souffrent de troubles anxieux et 30 % disent avoir des maux de tête hebdomadaires, qui peuvent être considérés comme une manifestation de problèmes psychoaffectifs potentiels.

---

## Objectifs

Ce document propose une définition commune de ce qu'on entend par santé psychique des élèves. Il vise à faire connaître les éléments-clés des mesures efficaces qui peuvent être soutenues par les enseignant·e·s et les acteurs·trices lié·e·s à l'école, en s'appuyant sur la recherche, le vécu dans les écoles et les bonnes pratiques.

---

## Contexte et publics cibles

Cette brochure a été élaborée dans le cadre de la stratégie nationale « Santé 2030 » et de la stratégie nationale pour la prévention des maladies non transmissibles (stratégie NCD 2017–2024), qui mettent fortement l'accent sur la santé psychique. Le contenu a été élaboré avec l'expertise de différents types de professionnel·le·s lié·e·s à l'école, de manière spécifique pour chacune des trois régions linguistiques de Suisse, et sur les connaissances scientifiques actuelles. Ce document s'adresse aux différents acteurs et actrices de l'école, en particulier les directions, enseignant·e·s, infirmiers·ères et médecins scolaires, psychologues, professionnel·le·s de la santé à l'école, ainsi qu'aux parents d'élèves.

## Définition de la santé psychique des élèves

La santé psychique est un concept complexe, faisant référence à différentes dimensions. Dans le cadre de l'école, cela signifie pour les enfants et les jeunes la capacité de se sentir en sécurité et d'aborder les situations avec confiance, de réaliser des projets, de faire face aux différents événements et défis de la vie et de développer leur potentiel. La santé psychique des élèves est liée aux attentes spécifiques de l'environnement scolaire, telles que la concentration sur le contenu des leçons, les attentes en matière de performances, la communication appropriée avec les enseignant·e·s et le développement d'une dynamique positive de classe.

La santé psychique est considérée comme un processus dynamique et non comme un état stable. La santé psychique des élèves peut être définie comme :

**Un processus aux multiples facettes et aspects qui permet de profiter de la vie, de surmonter les différentes émotions, en étant conscient·e de sa valeur, de ses capacités pour évoluer positivement dans les différentes situations de la vie: familiale, scolaire et sociale.**

Les enfants en bonne santé psychique montrent généralement de la joie de vivre et ont une attitude positive envers leur environnement. Ils éprouvent un sentiment d'appartenance, tant en classe qu'en dehors. Ils croient en leurs propres compétences, peuvent gérer la frustration et le stress, et donnent un sens à ce qu'ils font. Bien entendu, chaque élève peut avoir des hauts et des bas, tout en étant en bonne santé psychique.



---

## Mesures efficaces

La promotion de la santé psychique des élèves ne doit pas être considérée comme une tâche supplémentaire de l'école, ou comme un projet ou une action individuelle. Il s'agit d'une démarche structurelle de l'établissement scolaire afin de promouvoir un environnement favorable au « vivre ensemble » et favoriser les relations entre les différents acteurs·trices au sein de l'école et avec les partenaires externes à l'école, y compris les parents d'élèves.

Développer un **climat scolaire** favorable à la santé psychique offre aux élèves un cadre positif permettant leur épanouissement, leur bien-être et leur sentiment d'appartenance à l'école. La **participation des élèves** à la vie scolaire est aussi un point central.

**La plupart des possibilités d'action se situent au niveau structurel.** Les mesures à mettre en œuvre dépendent en partie du contexte de l'établissement (nombre d'élèves, nombre d'enseignant·e-s, nombre de sites, contexte social, migration, etc.). D'autre part, un prérequis essentiel au soutien de la santé psychique des élèves est de **prendre soin des enseignant·e-s, de leur santé psychosociale** et de leurs besoins<sup>1</sup>.

Ainsi, lancer une démarche structurelle est centrale pour promouvoir la santé psychique des élèves. Cela étant, toute personne, dans la fonction qu'elle occupe, a un pouvoir d'agir pour promouvoir la santé psychique des élèves.

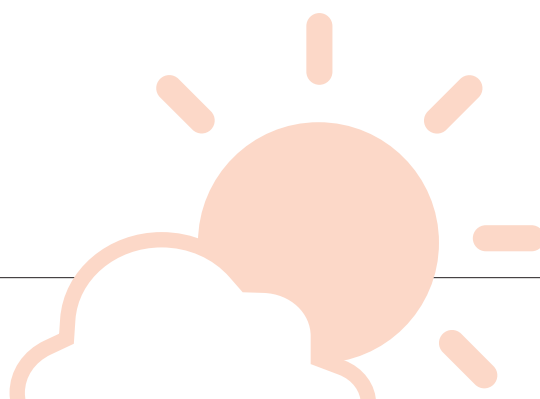
Sur la base des expériences de terrain et selon les acteurs et actrices consultés, les mesures à mettre en place doivent tenir compte des éléments suivants pour être efficaces :

- **Former les enseignant·e-s et les cadres scolaires** à l'écoute bienveillante et aux questions en lien avec la santé psychosociale (dans leur formation de base et continue).
- **Disposer de procédures ou dispositifs clairs** au niveau de l'établissement, avec une clarification des rôles de chacun·e (enseignant·e, médiateur·trice, psychologue, infirmier·ière, etc.).
- **Travailler en réseau**, soigner la cohérence des actions menées, conscientiser et visibiliser les actions et rôles de chacun·e. Cela peut être considéré comme une démarche d'intervention précoce.
- **Mettre en place des espaces d'écoute et de parole** que ce soit d'enseignant·e/adulte de l'école à élève, entre élèves ou entre adultes.
- **Encourager le soutien par les pairs.** Il est important que les personnes ressources soient identifiées par les élèves.
- **Favoriser le développement de compétences psychosociales (compétences de vie) des élèves et de leur auto-efficacité (ou sentiment d'efficacité personnelle)**, notamment via les thématiques abordées dans la formation générale (FG) et la mise en œuvre des compétences transversales (CT) dans le Plan d'études romand (PER) ; ainsi que par la mise à disposition de temps dans les grilles horaires des enseignant·e-s. Par ailleurs différents programmes peuvent être mobilisés pour la gestion des conflits, le développement de l'attention, la gestion du stress, les relations positives (p.ex. : Grandir en paix, vers le Pacifique, Sortir ensemble et se respecter, MindMatters, SchoolMatters, Start now, #MOICMOI). Ces démarches doivent être intégrées structurellement et durablement.
- **Récolter les besoins des élèves** afin d'identifier les mesures à mettre en place et donner un pouvoir d'action aux élèves tout en clarifiant le cadre.
- **Favoriser la collaboration avec les parents d'élèves.**

---

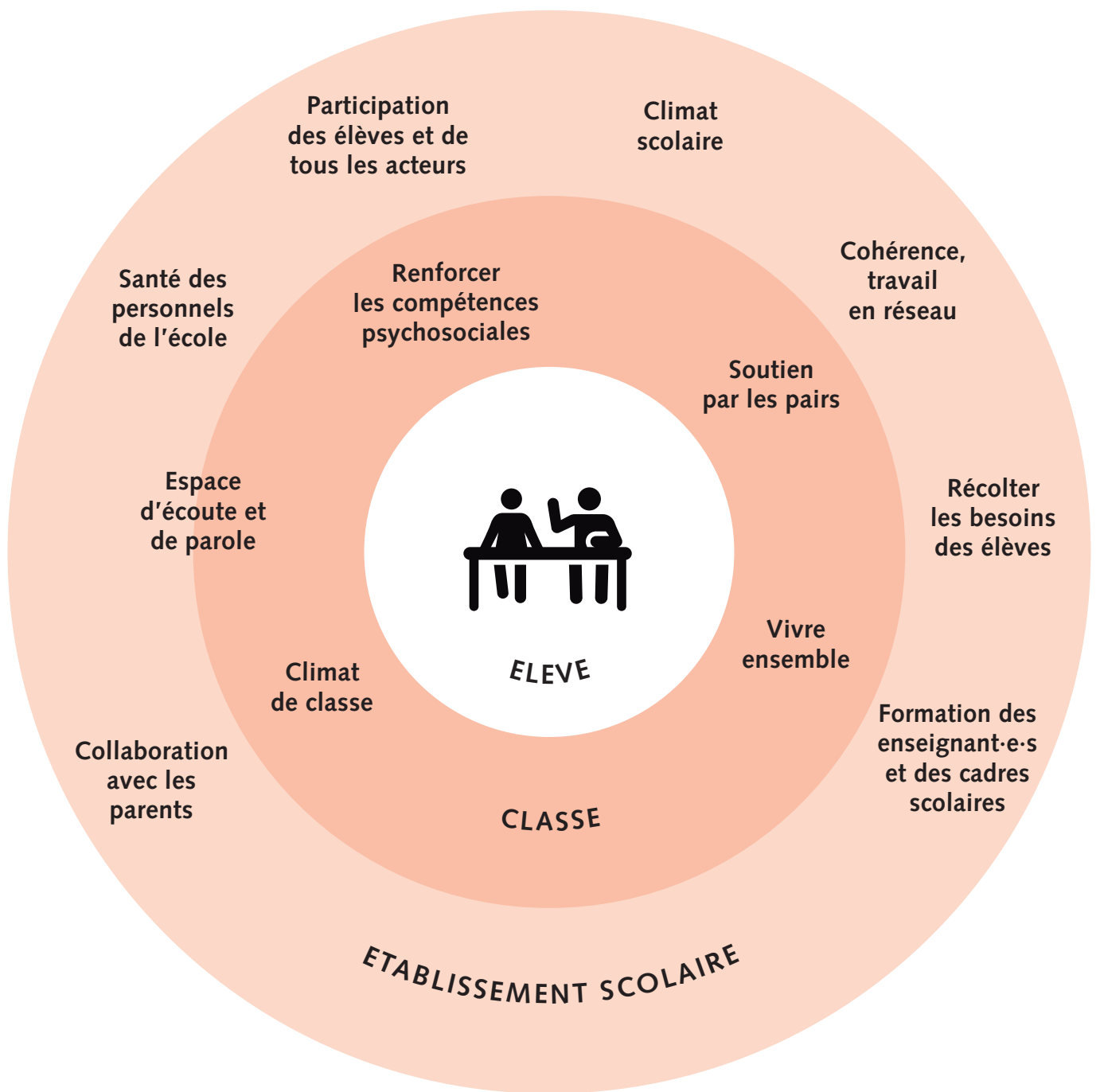
<sup>1</sup> Voir : Recommandations pour soutenir la santé du personnel enseignant : [www.bildungundgesundheit.ch/français/produits](http://www.bildungundgesundheit.ch/français/produits)

---



---

## Aperçu des axes d'actions pour promouvoir la santé psychique à l'école



## Possibilités d'actions en Suisse romande

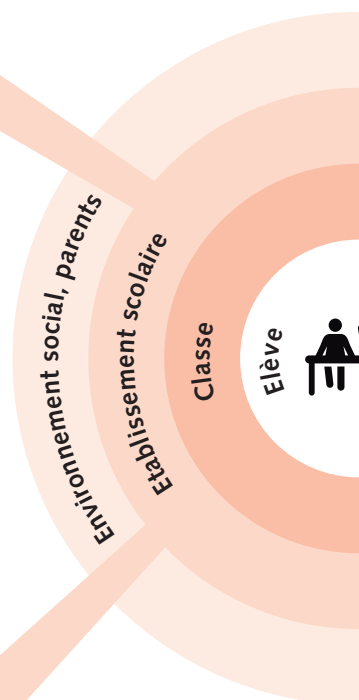
Chaque acteur·trice de l'école dispose de différentes possibilités d'actions qu'il s'agit de mobiliser et d'organiser en promouvant la collaboration de chacun·e et la reconnaissance mutuelle de leur domaine de compétences.

### Direction et enseignant·e·s

- Développement d'un projet d'établissement, mettant en lien les réflexions et les pratiques afin de créer des leviers d'actions.
- Promotion d'un climat d'établissement en co-construction avec les enseignant·e·s, en lien avec la thématique du climat de classe.
- Encouragement des collaborations entre enseignant·e·s et direction ainsi qu'entre enseignant·e·s.
- Promotion de la formation continue pour l'ensemble de l'établissement afin d'avoir le même niveau d'information et de formation pour toutes et tous, en particulier pour les enseignant·e·s.
- Encouragement par et avec les directions et les enseignant·e·s au développement de liens écoles-familles.

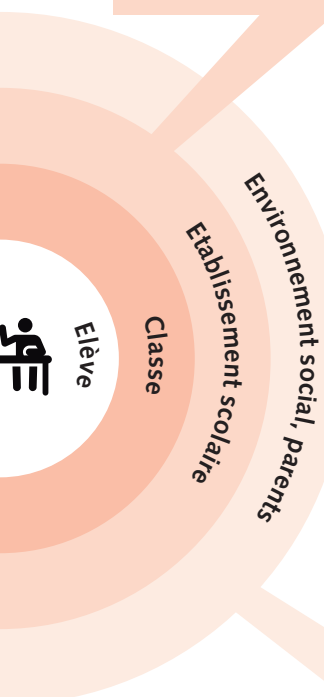
### Infirmiers·ères et médecins scolaires

- Dans le domaine de la santé psychique et corporelle : recours régulier au repérage précoce en entretien infirmier. Intervention du·de la médecin dans une seconde étape.
- Recours aux entretiens de santé quand il y a une pathologie chronique et élaboration d'un bilan systématique.
- Soutien personnalisé selon les besoins des élèves (sur demande éventuelle de l'enseignant·e).
- Signalements auprès des autorités compétentes lorsque p. ex. un·e élève est victime de violence.
- Participation aux réseaux autour des élèves en difficulté.



## Psychologues scolaires

- Soutien direct auprès des élèves en difficulté et soutien indirect des enseignant·e·s.
- Soutien aux parents, aux familles.
- Bilan psychologique sur le bien-être et les difficultés des élèves.
- Bilan de compétences.
- Prévention : participation à des projets d'établissement (gestion des émotions, ateliers psychopédagogiques à animer en classe), participation à des groupes de réflexion (p.ex. : cellules de crise, violence, harcèlement, participation aux réseaux).



## Spécialistes en promotion santé (variable selon les cantons)

- Mise en évidence du potentiel du PER pour développer des actions liées à la santé psychique de manière directe ou indirecte.
- Encouragement de partages d'expériences et de compétences entre les différent·e·s partenaires scolaires.
- Au niveau cantonal : propositions de diverses offres de formations continues aux écoles.
- Développement d'une formation de base pour les enseignant·e·s sur la santé, notamment psychique, et leur rôle.

## Parents d'élèves (associations)

- Participation au conseil d'établissement
- Organisation systématique d'entretiens avec les enseignant·e·s
- Lancement d'un projet d'établissement scolaire avec tous les membres de l'école



# Aperçu des mesures les plus importantes

1

Développer et promouvoir une vision commune de la santé psychique des élèves à l'école.

2

Mettre en place une démarche d'établissement pour un climat scolaire positif sous la responsabilité de l'ensemble des acteurs-trices (cohérence dans les discours, les comportements et les procédures), favorisant le respect mutuel, le sentiment d'appartenance et l'épanouissement des élèves.

3

Créer des opportunités dans la vie scolaire quotidienne pour promouvoir les compétences psychosociales des élèves à tous les niveaux (dans l'enseignement, dans les projets, dans les espaces communs, dans l'organisation de l'école).

4

Mettre en œuvre des mesures concrètes ou des programmes existants promouvant la santé psychique et validés comme efficaces.

5

Renforcer la santé psychique des adultes de l'école, en particulier des enseignants et enseignantes, par différentes mesures favorisant l'identification de leur pouvoir d'agir, la formation continue, et la mise à disposition des offres de soutien.

6

Clarifier d'une part les rôles des enseignants et enseignantes et des autres acteurs-trices dans et autour de l'école (p.ex : psychologues, médecins, parents, partenaires locaux, etc.) et d'autre part favoriser la collaboration, la mise en réseau et la mise à disposition des ressources.

## Plus d'informations

Vous trouverez plus d'informations sur [Réseau d'écoles21](#) : [réseau suisse d'écoles en santé durables](#)

## Lecture conseillée

Le cahier de référence édité par [santepsy.ch](#) #MOICMOI et MindMatters : « Promouvoir la santé psychique des adolescents-e-s à l'école et dans l'espace social »

Les ressources éditées par RADIX « [SchoolMatters – Pour un climat scolaire bienveillant](#) »

## Editeurs



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

 **éducation+  
santé**  
Réseau Suisse



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Département fédéral de l'intérieur DFI  
Office fédéral de la santé publique OFSP

## Rédaction et Contact

RADIX Fondation suisse pour la santé  
Florence Chenux, [chenux@radix.ch](mailto:chenux@radix.ch)  
Gaël Pannatier, [pannatier@radix.ch](mailto:pannatier@radix.ch)

Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW  
Doris Kunz Heim, [doris.kunz@fhnw.ch](mailto:doris.kunz@fhnw.ch)  
Andrea Zumbunn, [andrea.zumbunn@fhnw.ch](mailto:andrea.zumbunn@fhnw.ch)

© Novembre 2021