



# Programmes efficaces

**Il existe des programmes scolaires universels et efficaces qui réduisent le risque de consommation problématique de substances chez les jeunes en favorisant leur épanouissement personnel.**

## Ce que la RECHERCHE révèle:



### **Le milieu scolaire a besoin d'approches globales qui préviennent la consommation problématique de substances chez les élèves en favorisant leur épanouissement.**

Par le passé, les programmes de prévention de la toxicomanie en milieu scolaire étaient généralement conçus pour sensibiliser les élèves aux possibles conséquences sociales et sur la santé inhérentes à la consommation de substances, souvent en véhiculant la peur ou en recommandant de « tout simplement dire non ». La recherche montre clairement que ces approches sont en grande partie inefficaces [1 à 3] et que des approches plus globales sont nécessaires pour améliorer la santé et le bien-être des jeunes [4 à 8].

L'épanouissement des jeunes est une approche de plus en plus populaire à l'échelle internationale dans les programmes et les politiques axés sur les jeunes [9]. Cette approche repose sur l'idée que les jeunes sont des personnes ayant des points forts et un potentiel infini, et non des personnes qui ont des problèmes à régler [10].

Les programmes scolaires d'épanouissement des jeunes offrent aux enseignants de la formation, de l'orientation et des stratégies prouvées qui améliorent le bien-être et la santé mentale des élèves (c.-à-d. la capacité de se sentir heureux et satisfait de sa vie, de participer à des activités intéressantes et d'avoir des relations positives avec les autres) [11] et diminuent la probabilité de consommation abusive de substances et d'autres conséquences négatives (p. ex. problèmes de santé mentale, intimidation, violence et inégalités entre les sexes).

### **L'acquisition de compétences est un aspect essentiel des programmes d'épanouissement des jeunes.**

Les programmes interactifs qui aident à acquérir des capacités fonctionnelles essentielles aux plans social, émotionnel et exécutif, notamment la planification, la prise de décisions, la communication et la résistance aux pairs, peuvent encourager l'épanouissement des élèves et leur capacité de gérer efficacement les difficultés et le stress.



**Pour obtenir de plus amples renseignements et des ressources additionnelles, visitez:**

<https://www.csmh.uwo.ca/research/positive-youth-development.html> (en Anglais)



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Western Centre for School  
Mental Health



Par exemple, les jeunes qui éprouvent un problème de santé mentale peuvent hésiter à demander de l'aide (p. ex. en raison d'un manque de connaissances ou de sensibilisation sur la façon d'obtenir de l'aide, des préoccupations à l'égard de la confidentialité, de la stigmatisation ou de leur conviction qu'ils peuvent gérer eux-mêmes leurs problèmes). Cette situation peut être contournée par une trousse de compétences et de soutien qui aide à protéger les jeunes contre les conséquences négatives.

### **Certains programmes d'épanouissement des jeunes fondés sur des données probantes sont efficaces pour promouvoir la résilience et réduire la consommation abusive de substances chez les élèves.**

Par exemple, les programmes proposés par [L'ABC des relations saines](#) ont connu un énorme succès au Canada et à l'étranger [12]. Ces programmes reposent sur l'idée qu'il est possible d'enseigner les habiletés relationnelles de la même façon que de nombreuses compétences académiques ou sportives. L'équipe L'ABC des relations saines offre divers programmes adaptés à différents niveaux scolaires et systèmes d'éducation. Cet organisme a publié de nombreuses études d'évaluation montrant que les programmes se sont avérés efficaces et faciles à mettre en œuvre [13].

The L'ABC des relations saines a élaboré des programmes particuliers à l'intention des jeunes LGBTQ2 et des jeunes Autochtones, qui sont souvent confrontés à des difficultés qui les exposent à un risque accru de subir certaines conséquences négatives, notamment la consommation abusive de substances [14,15]. Ces programmes particuliers sont conçus pour renforcer les facteurs de protection uniques des jeunes LGBTQ2 et Autochtones par l'exploration des thèmes de l'identité et l'appartenance.

[Programme Les relations saines Plus pour les jeunes LGBTQ2+ \(Canada\)](#) [16] (en Anglais)

[Programmes Uniting Our Nations à l'intention des jeunes Autochtones \(Canada\)](#) [17] (en Anglais)

Voici certains programmes développés à l'étranger d'épanouissement des jeunes qui ont donné des résultats prometteurs : Aussie Optimism Program (Australie) [18], Building Resilience and Vocational Excellence (É.-U.) [19], Dutch Skills for Life Program (Pays-Bas) [20], Keepin' it REAL (É.-U.) [21], Life Skills Program IPSY (Allemagne) [22], Life Skills Training (É.-U.) [23] et Resilience and Protective Factor Intervention (Australie) [24].

### **Ces programmes efficaces d'épanouissement des jeunes ont des éléments communs, notamment:**

#### Contenu des programmes

- saines relations
- résistance à la pression des pairs
- capacité de résoudre des problèmes
- aptitudes sociales et affectives
- aptitude à prendre des décisions
- conscience de soi
- empathie

#### Activités des programmes

- de nature interactive (p. ex. jeu de rôles)
- matériel mobilisateur et pertinent
- permettre une réflexion personnelle
- encourager les échanges entre pairs (p. ex. discussion de groupe)

# Stratégies que le milieu scolaire peut adopter pour mettre en œuvre des programmes efficaces

Communiquez avec les organismes qui offrent des programmes et d'autres ressources favorisant l'épanouissement des jeunes

Il existe de plus en plus de preuves permettant d'appuyer des initiatives pour prévenir la consommation problématique de substances chez les élèves par leur épanouissement personnel. Il existe de nombreuses ressources accessibles en ligne et éclairées par des données probantes, développées au Canada et à l'étranger, qui soutiennent l'épanouissement personnel des jeunes. Les plans de cours, les vidéos et les autres ressources offertes par ces organisations sont un excellent complément aux programmes plus formalisés et rigoureusement évalués (p. ex. L'ABC des relations saines). Les organisations et initiatives énumérées ci-dessous constituent un excellent point de départ.

- [Équipe d'appui pour la santé mentale dans les écoles \(Canada\)](#)
- [Enseignez la résilience \(Canada\)](#)
- [Recherche de ressources sociales et émotionnelles \(Canada\)](#) (en Anglais)
- [Consortium conjoint pancanadien pour les écoles en santé \(Canada\)](#) (en Anglais)
- [Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning \(É.-U.\)](#) (en Anglais)

Mettez en œuvre des programmes d'épanouissement des jeunes dans votre école grâce à la recherche et à la mobilisation des connaissances

La collaboration entre les chercheurs et les éducateurs est essentielle à l'élaboration, à la mise en œuvre et à l'évaluation des programmes et des ressources en milieu scolaire. Il y a de nombreuses occasions de participer aux efforts de recherche et de mobilisation des connaissances menés dans la communauté. Prenez connaissance des projets de recherche en cours dans les universités, les collèges, les centres de recherche et votre district scolaire local. Visitez le [Réseau d'échange des connaissances pour la recherche appliquée en éducation](#) pour obtenir de plus amples renseignements et le [Carrefour ontarien de la recherche en éducation](#) (en Anglais) pour lire de courts résumés sur les récentes recherches pédagogiques effectuées en Ontario.

Consultez ces ressources et adoptez une stratégie

Diverses feuilles de travail et activités sont disponibles pour appuyer l'épanouissement des jeunes, notamment le tutoriel de l'Équipe d'appui pour la santé mentale dans les écoles et la [trousse d'outils pour favoriser l'engagement des jeunes](#) (en Anglais) du Consortium conjoint pour les écoles en santé. Ces ressources offrent aux enseignants des stratégies pratiques et pertinentes qu'ils peuvent adopter en classe.



## Références

1. Faggiano, F., Silvia, M., Versino, E., & Daria, B. (2014). Universal school-based prevention for illicit drug use. *Cochrane Database Systematic Review*, 1-167.
2. Lemstra, M., Bennett, N., Nannapaneni, U., Neudorf, C., Warren, L., Kershaw, T., & Scott, C. (2010). A systematic review of school-based marijuana and alcohol prevention programs targeting adolescents aged 10–15. *Addiction Research & Theory*, 18(1), 84-96.
3. Butters, J. E. (2004). The impact of peers and social disapproval on high-risk cannabis use: gender differences and implications for drug education. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 11(5), 381-390.
4. Butler, A., Patte, K. A., Ferro, M. A., & Leatherdale, S. T. (2019). Interrelationships among depression, anxiety, flourishing, and cannabis use in youth. *Addictive Behaviors*, 89, 206-215.
5. Thomas, R. E., McLellan, J., & Perera, R. (2013). School-based programmes for preventing smoking. *Evidence-Based Child Health: A Cochrane Review Journal*, 8(5), 1616-2040.
6. Stewart-Brown, S. (2006). *What is the Evidence on School Health Promotion in Improving Health Or preventing Disease And, Specifically, what is the Effectiveness of the Health Promoting Schools Approach?*. World Health Organization.
7. Faggiano, F., Silvia, M., Versino, E., & Daria, B. (2014). Universal school-based prevention for illicit drug use. *Cochrane Database Systematic Review*, 1-167.
8. Hodder, R. K., Freund, M., Wolfenden, L., Bowman, J., Nepal, S., Dray, J., & Wiggers, J. (2017). Systematic review of universal school-based 'resilience' interventions targeting adolescent tobacco, alcohol or illicit substance use: a meta-analysis. *Preventive Medicine*, 100, 248-268.
9. Moore, K. A. (2017). Commentary: Positive youth development goes mainstream. *Child Development*, 88(4), 1175-1177.
10. Damon, W. (2004). What is positive youth development?. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 13-24.
11. Public Health Agency of Canada. (2016). Measuring Positive Mental Health in Canada: Social support. Accessible en ligne: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/measuring-positive-mental-health-canada-social-support.html>.
12. Crooks, C., Chiodo, D., Lapointe, A., & Dale, S., (2018). L'ABC des relations saines: Pratique prometteuse pour la promotion de la santé mentale et la prévention de la violence en milieu scolaire. Accessible en ligne: [https://www.csmh.uwo.ca/docs/Promising-Practices-Full\\_FR.pdf](https://www.csmh.uwo.ca/docs/Promising-Practices-Full_FR.pdf)
13. Crooks, C. V., Chiodo, D., Zwarych, S., Hughes, R., & Wolfe, D. A. (2013). Predicting implementation success of an evidence-based program to promote healthy relationships among students two to eight years after teacher training. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 32(1), 125-138.
14. Currie, C. L., Wild, T. C., Schopflocher, D. P., Laing, L., & Veugelers, P. (2013). Illicit and prescription drug problems among urban Aboriginal adults in Canada: the role of traditional culture in protection and resilience. *Social Science & Medicine*, 88, 1-9.
15. Reisner, S. L., Greytak, E. A., Parsons, J. T., & Ybarra, M. L. (2015). Gender minority social stress in adolescence: disparities in adolescent bullying and substance use by gender identity. *The Journal of Sex Research*, 52(3), 243-256.
16. Lapointe, A., & Crooks, C. (2018). GSA members' experiences with a structured program to promote well-being. *Journal of LGBT Youth*, 1-19.
17. Crooks, C. V. & Dunlop, C. (2017). *Mental health promotion with Aboriginal youth: Lessons learned from the Uniting Our Nations program*. In J. R. Harrison, B. K. Schultz, & S. W. Evans (Eds). *School Mental Health Services for Adolescents* (pp. 306-328). London: Oxford University Press.
18. Roberts, C., Williams, R., Kane, R., Pintabona, Y., Cross, D., Zubrick, S., & Silburn, S. (2011). Impact of a mental health promotion program on substance use in young adolescents. *Advances in Mental Health*, 10(1), 72-82.
19. Griffin Jr, J. P., Holliday, R. C., Frazier, E., & Braithwaite, R. L. (2009). The BRAVE (Building Resiliency and Vocational Excellence) Program: evaluation findings for a career-oriented substance abuse and violence preventive intervention. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved*, 20(3), 798-816.
20. Fekkes, M., van de Sande, M. C. E., Gravesteyn, J. C., Pannebakker, F. D., Buijs, G. J., Diekstra, R. F. W., & Kocken, P. L. (2016). Effects of the Dutch Skills for Life program on the health behavior, bullying, and suicidal ideation of secondary school students. *Health Education*, 116(1), 2-15.
21. Hecht, M. L., Marsiglia, F. F., Elek, E., Wagstaff, D. A., Kulis, S., Dustman, P., & Miller-Day, M. (2003). Culturally grounded substance use prevention: An evaluation of the keepin'it REAL curriculum. *Prevention Science*, 4(4), 233-248.
22. Spaeth, M., Weichold, K., Silbereisen, R. K., & Wiesner, M. (2010). Examining the differential effectiveness of a life skills program (IPSY) on alcohol use trajectories in early adolescence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(3), 334-348.
23. Botvin, G. J., & Griffin, K. W. (2014). Life skills training: preventing substance misuse by enhancing individual and social competence. *New Directions for Student Leadership*, 2014(141), 57-65.
24. Hodder, R. K., Daly, J., Freund, M., Bowman, J., Hazell, T., & Wiggers, J. (2011). A school-based resilience intervention to decrease tobacco, alcohol and marijuana use in high school students. *BMC Public Health*, 11(1), 722.