



Promotion du bien-être

Favoriser le bien-être des élèves peut réduire le risque de consommation problématique de substances.

L'adolescence est marquée par un certain nombre de changements biologiques, sociaux, émotionnels et physiques qui peuvent accroître la vulnérabilité des jeunes à la consommation problématique de substances et à d'autres problèmes sociaux et de santé. Le milieu scolaire est bien placé pour aider à atténuer ces vulnérabilités en s'efforçant d'améliorer le bien-être des élèves.

Nous savons qu'un degré élevé de bien-être et de résilience peut permettre aux jeunes de transformer les événements stressants et l'adversité en occasions pour apprendre et s'épanouir. Cette réaction atténue les effets négatifs du stress et de l'adversité sur la santé et le développement des jeunes. C'est le rôle collectif des familles, des écoles, des communautés et des gouvernements de fournir aux jeunes les ressources, les compétences et les possibilités nécessaires pour soutenir leur bien-être général, ce qui peut aider à prévenir la consommation problématique de substances. Des environnements sains et stimulants permettent aux jeunes d'acquérir de la résilience tout en développant et en maintenant des relations de soutien et en apprenant et en pratiquant d'importantes habiletés sociales et affectives.

Imaginez une balance. Les facteurs de protection, comme les relations saines, les habiletés d'adaptation saines, l'estime de soi et les liens à l'école et dans la collectivité, favorisent la santé et le bien-être en général et contrebalancent les facteurs de risque qui peuvent mener à la consommation problématique de substances (p. ex. expériences de traumatisme, de stigmatisation ou de discrimination). Il est de la plus haute importance d'avoir des relations chaleureuses et bienveillantes avec un adulte (p. ex. un parent, un enseignant ou un entraîneur). De telles relations peuvent encourager les jeunes à engager un dialogue ouvert et honnête avec ces adultes au sujet de la consommation de substances, leur donnant l'occasion de fournir des renseignements et des conseils ou de faciliter l'accès aux ressources ou aux traitements si le jeune le demande.

Tous les membres du milieu scolaire peuvent jouer un rôle dans la réduction de la probabilité de consommation problématique de substances chez les élèves en établissant des relations positives et durables avec les jeunes et en appuyant leur développement. Un tel soutien comprend être accessible et disponible, ainsi que l'encouragement et la célébration des réussites des élèves, qu'elles soient modestes ou considérables. Les administrateurs peuvent développer et promouvoir l'apprentissage professionnel pour le personnel de l'école autour du renforcement de la résilience, de l'apprentissage socio-affectif et de l'utilisation de stratégies pour promouvoir la confiance et l'espoir chez tous les élèves. Le personnel enseignant peut également apporter son soutien en écoutant les élèves sans les juger, en les encourageant à réfléchir à leurs sentiments et en leur rappelant que leurs efforts sont appréciés. Quand tous les membres du milieu scolaire cultivent un environnement scolaire sûr, accueillant et sécurisant, les élèves bénéficient d'un soutien qui les aide à développer des relations positives, à découvrir leurs forces, à relever efficacement les défis et à gérer le stress. L'application de cette approche en amont peut contribuer à améliorer le bien-être et, par le fait même, à réduire le risque que les élèves aient des problèmes de consommation de substances, ainsi que des problèmes de santé mentale, de violence, d'intimidation et autres conséquences néfastes.

Pour de plus amples renseignements sur ce sujet, consultez notre série Prévention de la consommation problématique de substances par le développement positif des jeunes, qui se trouve à l'adresse <https://www.csmh.uwo.ca/research/positive-youth-development.html> (en Anglais).



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Centre for School
Mental Health