



Rapport d'analyse des pratiques européennes



**Cofinancé par
l'Union européenne**

Résumé

Ce rapport examine les approches en matière de bien-être et de santé mentale et physique dans les écoles et les systèmes éducatifs en Belgique, en France, en Grèce, en Irlande, en Lituanie et en Europe de manière plus large. Il rassemble les politiques, les études et les initiatives qui répondent aux besoins des élèves, des enseignants, des familles et des autres acteurs du monde de l'éducation. Guidée par le cadre LifeComp 2020^[1], l'analyse met en évidence les pratiques qui renforcent les compétences personnelles, sociales et d'apprentissage.

Le rapport identifie des approches prometteuses dans des domaines tels que l'intervention précoce, les environnements scolaires favorables, la formation des enseignants et la collaboration intersectorielle. Il se termine par des recommandations visant à favoriser le bien-être des élèves, à améliorer les compétences en matière de communication et de collaboration, et à mettre en place un soutien systémique plus solide pour préserver la santé mentale dans l'éducation.

LifeComp 2020

LifeComp, le cadre de compétences européen, comprend 9 compétences réparties en 3 domaines.

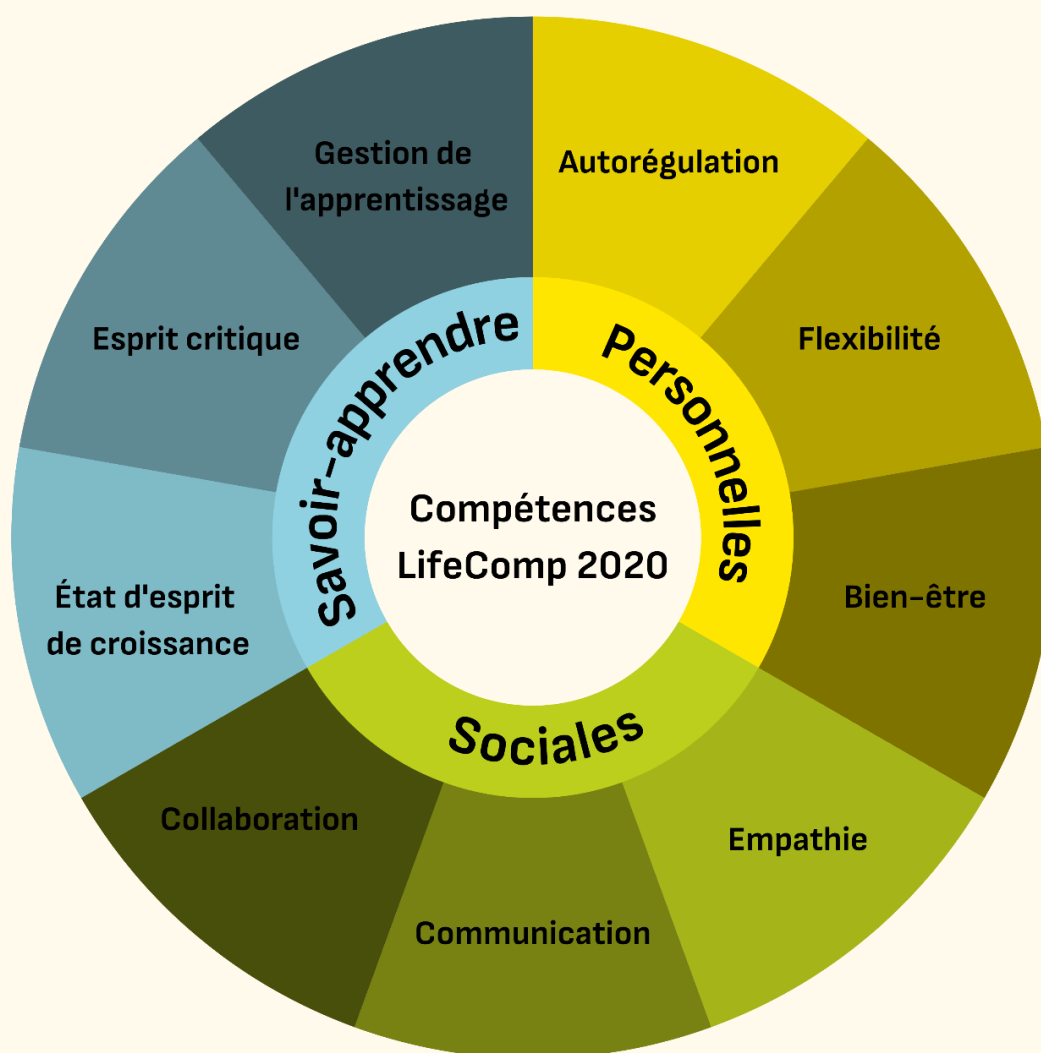


Table des matières

1. Autorégulation.....	5
2. Flexibilité	6
3. Bien-être	8
4. Empathie	10
5. Communication	11
6. Collaboration	12
7. État d'esprit de croissance	15
8. Esprit critique.....	16
9. Gestion de l'apprentissage	18
10. La santé	20
11. Suggestions pour l'avenir.....	23
12. Références.....	25



COMPÉTENCES PERSONNELLES

Autorégulation, Flexibilité, Bien-être

1. Autorégulation

La capacité à contrôler ses émotions, ses pensées et ses comportements de manière à favoriser la réalisation des objectifs, les interactions sociales positives et le bien-être personnel est connue sous le nom d'autorégulation^[2]. L'autorégulation comprend la conscience émotionnelle, la gestion du stress et de la frustration, ainsi que l'optimisme et la résilience. Elle est étroitement liée au bien-être et à la pensée critique, car elle permet aux gens de rester concentrés, de gérer le stress, de bien réfléchir avant d'agir et de prendre des décisions délibérées en étant bien informés. Elle joue également un rôle important dans l'apprentissage scolaire en améliorant les performances académiques et en favorisant la motivation et l'engagement actif.

La stratégie nationale de santé mentale^[3] en Lituanie soutient directement le développement de l'autorégulation conformément au cadre LifeComp 2020. En faisant participer les jeunes à des programmes de prévention en milieu scolaire, la stratégie favorise la prise de conscience émotionnelle, car les élèves sont encouragés à discuter ouvertement de la santé mentale et à exprimer leurs sentiments dans un environnement favorable, dirigé par des pairs. En participant à ces initiatives, les élèves améliorent également leur capacité à gérer leurs émotions et leurs comportements, en s'inspirant de modèles positifs et en prenant des décisions responsables au sein d'un groupe. En outre, la stratégie renforce la résilience et l'optimisme en encourageant la confiance en soi, la sécurité émotionnelle et les compétences en matière de résolution de problèmes.

Le rapport État des lieux 2024^[4] en Belgique fournit des informations importantes sur les éléments systémiques et environnementaux qui affectent la capacité des élèves à contrôler leurs émotions, leurs comportements et leurs processus d'apprentissage. Le rapport recommande des interventions ciblées qui aident les enfants à développer des ressources internes pour mieux réguler leurs pensées, leurs émotions et leurs comportements, ce qui est essentiel pour l'apprentissage et le bien-être tout au long de la vie.

Recommandations

- Intégrer l'apprentissage social et émotionnel dans le programme scolaire en enseignant activement des compétences telles que la conscience émotionnelle, la gestion du stress et la fixation d'objectifs.
- Créer des environnements de classe favorables et structurés grâce à des routines cohérentes, des attentes claires et l'utilisation de renforcements positifs.
- Encourager l'autonomie et la réflexion des élèves en favorisant l'apprentissage autonome et en offrant des choix dans les tâches et les activités de résolution de problèmes.
- Proposer un équilibre entre les activités structurées et le temps passé en famille : Impliquer les enfants dans le choix des activités, maintenir des routines légères et encourager la participation à des groupes (tels que les camps) les aide à développer leur concentration, leur autonomie et leur gestion émotionnelle.

2. Flexibilité

La flexibilité, comprise comme la capacité à s'adapter au changement, à gérer l'incertitude et à faire face aux défis avec résilience, est une compétence clé pour le développement personnel et académique des étudiants^[2]. Cependant, les recherches actuelles indiquent que cette compétence est souvent sous-développée chez les jeunes.

En Irlande, la Primary Schools Counselling Study^[5] montre que les enfants sont souvent submergés par des difficultés émotionnelles et des perturbations familiales, et que les écoles ont du mal à leur apporter un soutien systématique pour les aider à développer leur capacité d'adaptation. L'étude souligne également la nécessité d'une collaboration plus étroite entre les écoles, les psychologues, les travailleurs sociaux et les services communautaires afin de fournir un soutien émotionnel, social et éducatif. Bien que le bien-être gagne en importance dans la politique éducative irlandaise, la flexibilité n'est toujours pas intégrée de manière cohérente dans les pratiques scolaires^[6].

En Belgique francophone, le rapport OASE 7^[7] souligne que l'amélioration du climat scolaire à travers les dimensions relationnelles, normatives et pédagogiques est essentielle pour favoriser la capacité des élèves à gérer les changements et les incertitudes. De même, l'enquête HBSC^[8] identifie la pression scolaire et les tensions sociales comme des facteurs qui mettent à l'épreuve la flexibilité et la résilience des jeunes.

En France, l'étude Mentalo^[9] met en évidence les niveaux élevés de stress et d'anxiété liés à l'avenir chez les jeunes, ce qui suggère des difficultés à s'adapter à l'évolution des exigences académiques et sociales. L'étude Enabee^[10] révèle également des signes précoces d'inflexibilité émotionnelle chez les jeunes enfants, qui se manifestent par des difficultés à gérer les peurs et les interactions sociales.

En Lituanie, la stratégie nationale de santé mentale^[3] met l'accent sur le développement de la régulation émotionnelle, de la résilience et de la capacité à relever les défis, ce qui va directement dans le sens de la promotion de la flexibilité dès les premiers stades de l'éducation, par exemple par l'intégration d'une formation à la résilience et d'un soutien psychologique dans les écoles.

Recommandations

- Intégrer les programmes d'apprentissage socio-émotionnel et la formation à la flexibilité dans les programmes scolaires.
- Donner aux enseignants des stratégies pour favoriser la résilience et l'adaptabilité.
- Créer des environnements qui encouragent l'expérimentation en toute sécurité.
- Promouvoir des approches participatives qui permettent aux élèves de jouer un rôle actif dans leur apprentissage.
- Créer une culture scolaire qui soutient activement les élèves pendant les transitions grâce à des programmes de mentorat, des réseaux de soutien par les pairs et des systèmes qui identifient et traitent les facteurs de stress, ce qui peut grandement améliorer la capacité d'adaptation des enfants.
- Suivre les progrès des élèves lors des transitions clés permet d'intervenir rapidement en cas de difficultés.
- Renforcer l'éducation à la santé mentale et favoriser les environnements favorables sont essentiels pour développer la résilience, améliorer le bien-être et aider les enfants à faire face au changement avec plus de confiance et de succès.
- Améliorer la coordination entre les services tels que les écoles, les services sociaux et les organismes de santé.

3. Bien-être

Le bien-être des élèves de l'enseignement primaire est aujourd'hui une priorité éducative croissante en Europe. En Irlande, le bien-être est devenu un élément central de la politique éducative, qui doit être développé davantage^[6]. L'étude irlandaise a révélé une lacune importante dans les services de conseil en milieu scolaire, malgré l'augmentation des difficultés psychologiques chez les enfants de l'école primaire. L'étude a révélé que les services de conseil sur place étaient limités, principalement dans les zones urbaines, et que les problèmes les plus courants chez les élèves étaient les problèmes familiaux, l'anxiété et les difficultés scolaires. Les enseignants manquaient de ressources pour répondre à ces besoins et les services de conseil étaient financés sur une base ad hoc.

En Belgique francophone, le rapport OASE 7 du Pacte pour l'excellence dans l'éducation^[7] a identifié des indicateurs clés de bien-être (satisfaction scolaire, qualité des relations, sentiment de sécurité) basés sur des indicateurs concrets (relations élèves-enseignants, climat scolaire, satisfaction scolaire) et recommande de renforcer la formation des enseignants, la coopération avec les familles et l'intégration du bien-être dans toutes les pratiques scolaires.

En France, l'étude Mentalo^[9] a révélé que près d'un jeune sur trois présente un risque d'anxiété ou de dépression, et que la moitié d'entre eux ne parlent jamais de leur détresse, souvent par honte. En outre, les enfants interrogés dans le cadre de l'étude Enabee^[10] ont fait état de peurs, de difficultés émotionnelles et d'un besoin de soutien accru de la part des adultes dès l'âge de 6 ans.

Enfin, le rapport 2022 de l'OMS^[11] a montré que le bien-être des adolescents européens diminue avec l'âge : à 11 ans, les scores moyens sont plus élevés qu'à 15 ans, et les filles font état de niveaux de bien-être nettement inférieurs à ceux des garçons. Cette constatation appelle à une intervention précoce dès la fin de l'école primaire.

Recommandations

- Clarifier les indicateurs de bien-être à l'école.
- Former le personnel à l'évaluation et à la promotion du bien-être.
- Adopter une approche participative impliquant les enfants, les familles et les équipes éducatives.
- Améliorer l'éducation à la santé mentale.
- Développer les services de conseil.
- Favoriser les collaborations avec les professionnels de la santé mentale.



COMPÉTENCES SOCIALES

Empathie, Communication, Collaboration

4. Empathie

L'empathie est la capacité de reconnaître, de comprendre et de répondre aux émotions et aux perspectives des autres. Il s'agit d'une compétence essentielle pour promouvoir le bien-être et l'inclusion à l'école, mais elle reste souvent implicite dans l'enseignement. En Lituanie, le programme Health Promoting Schools met en avant des actions concrètes pour développer l'empathie : les élèves apprennent à reconnaître les émotions des autres et à y répondre par le biais d'activités éducatives systématiques^[3]. De même, en France, l'étude *Mentalo*^[9] souligne que près d'un jeune sur deux se sent seul, ce qui révèle un déficit dans la capacité des écoles à créer des environnements empathiques et solidaires.

En Irlande, la Primary Schools Counselling Study^[5] montre que les enseignants sont souvent seuls face à la détresse émotionnelle des enfants et recommande la création de services de soutien psychologique pour promouvoir des réponses plus appropriées et plus empathiques. En outre, en Grèce, des recherches récentes révèlent qu'un sentiment d'appartenance à l'école, renforcé par des relations empathiques entre pairs et adultes, est crucial pour le bien-être des élèves, en particulier ceux issus de groupes vulnérables^[12]. Enfin, en Belgique, l'enquête HBSC^[8] et le rapport OASE 7^[7] montrent qu'un climat scolaire positif, caractérisé par la confiance, l'inclusion et de solides relations entre pairs, joue un rôle central dans la culture de l'empathie chez les élèves.

Aujourd'hui, malgré ces initiatives, l'empathie reste insuffisamment structurée dans les pratiques éducatives. Notre analyse suggère que l'empathie ne doit pas être laissée au hasard. Elle doit être intégrée dans les programmes scolaires, soutenue par la formation des enseignants et renforcée par des environnements qui permettent à tous les élèves de se sentir entendus, en sécurité et compris. Ce processus devrait également impliquer activement les parents en tant que partenaires clés dans la promotion de la conscience émotionnelle et des interactions empathiques à la fois à l'école et à la maison.

L'empathie n'est pas simplement une qualité innée, mais une compétence qui peut être cultivée au fil du temps grâce à des efforts constants et intentionnels. Lorsque les écoles accordent la priorité à la conscience émotionnelle et aux interactions réactives, dans l'enseignement en classe, dans les relations entre pairs et dans la dynamique enseignant-élève, elles jettent les bases de communautés plus inclusives, plus respectueuses et plus résilientes. Intégrer l'empathie dans l'éducation n'est pas un ajout facultatif ; c'est une condition nécessaire pour favoriser le bien-être et l'équité pour chaque apprenant. La promotion d'une véritable culture de l'empathie permettrait non seulement de prévenir les brimades et l'exclusion, mais aussi de créer des environnements d'apprentissage plus sûrs, plus inclusifs et plus épanouissants pour tous.

Recommandations

- Intégrer des activités régulières d'apprentissage émotionnel dès l'école primaire.
- Former les enseignants à la reconnaissance et à la gestion des émotions.
- Promouvoir le soutien mutuel et la compréhension au cœur du climat scolaire.

5. Communication

La communication implique l'utilisation d'un langage, d'outils et de stratégies appropriés pour transmettre efficacement des messages en fonction des contextes et des publics. Une communication efficace favorise l'expression émotionnelle, permet de nouer des relations, de résoudre des conflits et de soutenir la santé mentale, autant d'éléments essentiels au bien-être général. Les études que nous avons analysées pour créer ce rapport montrent que si les jeunes communiquent fréquemment, notamment par le biais de plateformes numériques, cette communication n'est pas toujours efficace, inclusive ou adaptée au contexte.

En France, de nombreux jeunes ont du mal à exprimer leurs préoccupations émotionnelles, souvent en raison de la honte ou du manque de canaux de communication sûrs et structurés^[9,10]. En Irlande, une étude souligne qu'en l'absence de systèmes de soutien adéquats, les étudiants ne disposent pas des outils nécessaires pour communiquer leur détresse ou exprimer clairement leurs besoins^[5]. Les résultats de cette étude soulignent également l'importance de former les éducateurs à la communication contextuelle, de développer des outils adaptés à l'âge, de promouvoir l'empathie et l'écoute active, de favoriser des environnements inclusifs et d'évaluer régulièrement les stratégies. En Grèce, deux études démontrent qu'une communication ouverte et respectueuse avec les pairs et les familles est liée à l'amélioration du bien-être et de l'intégration sociale^[12,13]. En Lituanie, des programmes menés par des jeunes favorisent une communication efficace entre pairs et la diffusion intentionnelle de messages^[14]. En Belgique, deux articles soulignent l'importance du dialogue entre les élèves, les enseignants et les familles pour favoriser la santé mentale et l'engagement dans l'apprentissage^[4,8].

Recommandations

- Apprendre aux élèves à adapter leur langage et leur ton en fonction du public, du contexte et du support (oral, écrit, numérique).
- Fournir une formation sur la communication en ligne sûre, respectueuse et efficace.
- Créer des opportunités structurées pour que les élèves s'exercent à la communication dans des contextes formels et informels.

6. Collaboration

La collaboration est la capacité à coopérer avec les autres de manière respectueuse et productive afin d'atteindre des objectifs communs. Elle implique de créer des liens sains avec les autres et de trouver des moyens constructifs de régler les différends. Travailler ensemble n'est qu'un aspect de la collaboration ; un autre consiste à créer des relations inclusives, empathiques et fructueuses qui favorisent le développement individuel et la réussite de l'équipe.

L'article grec intitulé "Educational Stress among Greek Adolescents : Associations between Individual, Study and School-Related Factors"^[13] souligne l'importance des systèmes de soutien social, y compris les relations avec la famille et les pairs, dans la gestion du stress scolaire. La promotion de l'exercice physique est une implication concrète qui peut être déduite de l'article concernant les systèmes de soutien – encourager l'activité physique pourrait être une composante pratique des systèmes de soutien conçus pour réduire le stress scolaire. L'article souligne également qu'il est essentiel de favoriser les relations de collaboration et les compétences en matière de communication pour créer un environnement propice à la résilience et au bien-être, qui sont des éléments clés des compétences sociales et personnelles décrites dans LifeComp 2020. De même, l'initiative Children's and Adolescents' Mental Health in Greece : Needs and Priorities^[15] encourage les partenariats entre les principales parties prenantes, notamment les éducateurs, les professionnels de la santé mentale, les familles et les décideurs politiques, afin de créer des environnements scolaires inclusifs et favorables.

En soulignant l'influence importante des pairs, de la famille et de l'environnement scolaire sur la santé et le comportement des élèves, l'enquête HBSC menée en Belgique^[8] encourage la coopération. Elle souligne que l'amélioration de la santé mentale, du bien-être et des comportements de santé en général nécessite une coopération entre les éducateurs, les législateurs, les parents et les élèves. Le rapport encourage la collaboration intersectorielle pour créer des environnements favorables qui améliorent le bien-être des élèves en mettant en évidence les domaines de préoccupation et les possibilités d'intervention.

En Irlande, une étude montre que les écoles, les familles, les organisations extérieures et les services communautaires sont tous étroitement liés pour répondre aux besoins complexes des enfants en matière de santé mentale^[5]. Elle souligne à quel point il est important que les éducateurs, les conseillers scolaires, les directeurs d'école, les professionnels de la santé et les parents travaillent ensemble pour garantir l'efficacité des procédures d'identification, de soutien et d'orientation.

L'engagement commun en faveur d'une éducation inclusive et centrée sur l'élève est encore renforcé par l'encouragement de la collaboration professionnelle entre les éducateurs et les professionnels concernés par le biais d'une planification coordonnée et d'une formation ciblée.

Recommandations

- Intégrer des activités d'apprentissage par les pairs et en groupe qui favorisent une communication efficace, le respect des différents points de vue et la responsabilité collective.
- Établir des liens solides entre les établissements d'enseignement, les familles et les organisations communautaires, en créant un réseau de soutien qui renforce la croissance sociale et émotionnelle des élèves.



COMPÉTENCES D'APPRENTISSAGE

**État d'esprit de croissance, Esprit critique,
Gestion de l'apprentissage**

7. État d'esprit de croissance

L'étude "Students' Perspectives on Fostering a Sense of School Belonging in Greece : Moving Beyond COVID-19" a exploré les pratiques contribuant au sentiment d'appartenance et à la résilience des élèves, favorisant indirectement un état d'esprit de croissance^[12]. Les principales conclusions mettent l'accent sur les pratiques qui s'alignent sur les principes de l'état d'esprit axé sur la croissance, y compris la conviction que l'effort, la résilience et l'apprentissage continu peuvent conduire à l'amélioration. Cette étude identifie plusieurs pratiques cruciales pour cultiver un état d'esprit de croissance et soutenir l'appartenance à l'école :

- Encourager l'effort et la persévérance tout en soulignant que les capacités peuvent s'améliorer grâce au dévouement et au travail acharné.
- Fournir un retour d'information axé sur l'amélioration et l'apprentissage à partir des erreurs aide les élèves à considérer les échecs comme des opportunités de croissance.
- Promouvoir un climat scolaire positif, à la fois favorable et sûr, qui encourage la prise de risques et l'engagement dans l'apprentissage.

Afin d'encourager davantage l'état d'esprit de croissance, et à la lumière de cette étude, il est nécessaire d'améliorer l'éducation à la santé mentale en intégrant l'éducation à la santé mentale et au renforcement de la résilience dans les programmes scolaires afin d'aider les élèves à développer des stratégies d'adaptation et une intelligence émotionnelle. Le renforcement des services de santé mentale contribuerait à garantir l'accessibilité de ces services à tous les élèves.

Recommandations

- Récompenser les efforts et la résilience, et pas seulement les résultats.
- Encourager l'implication des parents pour renforcer les attitudes d'apprentissage positives.
- Mettre en œuvre des interventions fondées sur des données probantes et, par conséquent, adopter des programmes de santé mentale scientifiquement étayés pour aider les élèves à gérer les difficultés et à favoriser leur épanouissement personnel.

8. Esprit critique

La pensée critique est une compétence fondamentale qui permet aux élèves de naviguer dans un monde complexe, mais elle reste étonnamment sous-estimée dans les initiatives de bien-être à l'école. Peu de programmes analysés traitent directement de son enseignement, ce qui constitue une faiblesse majeure. Cependant, certaines études soulignent son importance indirecte. En Grèce, l'étude intitulée *"Students' Perspectives on Fostering a Sense of School Belonging in Greece : Moving Beyond COVID-19"*^[12] montre que le développement de la pensée critique, notamment à travers des activités qui encouragent la réflexion et l'expression personnelle, est essentiel pour renforcer le sentiment d'appartenance et le bien-être à l'école, en particulier pour les élèves vulnérables.

L'article *"The Evolution of wellbeing in educational policy in Ireland : Towards an interdisciplinary approach"*^[6] explore l'évolution du bien-être dans les politiques éducatives irlandaises au cours de la dernière décennie. Il met en évidence l'importance croissante du bien-être dans les documents politiques et les défis associés à la définition et à la mise en œuvre du concept dans les établissements d'enseignement. Dans le contexte du bien-être interdisciplinaire, les étudiants sont mieux équipés pour gérer leurs émotions et leurs relations, ce qui favorise une pensée plus claire et un meilleur jugement. En outre, le fait de comprendre le bien-être sous différents angles disciplinaires (psychologie, éducation, santé) aide les élèves à établir des liens et à envisager les problèmes sous des perspectives multiples.

Le rapport de recherche *"Première analyse de l'objectif d'amélioration de la qualité du système éducatif : OASE 7-Climat scolaire et bien-être"*^[7] souligne l'importance de promouvoir un climat scolaire favorable, un cadre sûr et inclusif susceptible d'encourager les élèves à penser de manière indépendante.

En France, le rapport 2021 du Défenseur des droits^[16] recommande de développer la capacité des enfants à analyser leurs pratiques numériques et leur exposition aux écrans, étape essentielle pour préserver leur santé mentale et affective. De son côté, le rapport européen de l'OMS^[11] souligne que, face à l'augmentation des troubles émotionnels chez les adolescents, il est nécessaire de doter les jeunes de compétences réflexives pour comprendre les facteurs contribuant à leur bien-être et adopter des stratégies de prévention efficaces.

La stratégie nationale de santé mentale de la Lituanie^[3] est étroitement liée au développement des capacités de réflexion critique des élèves grâce à son approche holistique et axée sur la prévention de la santé mentale et du bien-être. Par exemple, la stratégie renforce l'autorégulation et la résilience, qui sont des conditions préalables à la pensée critique. En effet, lorsque les élèves sont capables de gérer le stress, de comprendre leurs émotions et de maintenir leur bien-être, ils sont mieux équipés pour analyser objectivement les situations, prendre des décisions raisonnées et réfléchir à leur propre apprentissage.

Développer la pensée critique dès l'enfance, non seulement dans les matières académiques mais aussi dans l'autogestion et la gestion des émotions, permettra aux élèves de devenir des citoyens plus autonomes, plus résilients et capables de construire activement leur propre bien-être.

Recommandations

- Intégrer des ateliers de débat, d'analyse de situations réelles et d'éducation aux médias dans le programme scolaire dès la fin de l'école primaire.
- Établir un lien entre la pensée critique et les questions de santé mentale, d'émotions et de gestion du stress.
- Encourager la collaboration entre les éducateurs, les psychologues, les experts en littératie numérique et les professionnels de la santé pour concevoir des programmes interdisciplinaires qui développent à la fois la résilience émotionnelle et l'esprit critique.
- Former les enseignants à encourager une attitude de questionnement et de réflexion chez les élèves.

9. Gestion de l'apprentissage

La gestion de l'apprentissage, qui comprend des tâches telles que la définition d'objectifs, la planification de stratégies et la réflexion sur les progrès réalisés, est essentielle au bien-être et à l'autonomie des élèves, mais elle n'est pas soutenue de manière uniforme dans tous les contextes européens.

En France, Hédon et Delemar (2021) soulignent la nécessité de renforcer les services scolaires pour favoriser l'autonomie des élèves^[16], tandis que les résultats d'Enabee (2023) mettent en évidence l'augmentation des problèmes de santé mentale chez les enfants âgés de 6 à 11 ans^[10].

En Grèce, Moustaka et al. (2023) font état d'un stress éducatif important chez les adolescents – en particulier chez les filles, les étudiants plus âgés et ceux qui étudient plus longtemps – en soulignant les effets négatifs sur l'estime de soi et l'anxiété^[13]. Tate et al. (2024) appellent ensuite à une orientation personnalisée et à l'acquisition de compétences métacognitives pour favoriser l'appartenance et la résilience^[12]. L'éducation à la santé mentale en Grèce s'est également avérée améliorer la capacité de réflexion des apprenants^[15].

En Irlande, la Primary Schools Counselling Study (2017) montre comment la détresse émotionnelle nuit à la capacité des élèves à s'engager et à apprendre^[5], tandis que Nohilly & Tynan (2022) promeuvent des modèles interdisciplinaires liant le bien-être aux résultats éducatifs^[6].

En Lituanie, la stratégie nationale de santé mentale de 2007 et Zaborskis et al. (2008) mettent tous deux l'accent sur la prévention, mais notent l'absence d'outils permettant de fixer des objectifs et de suivre les progrès de l'apprentissage^[3,14]. Les examens de la gouvernance lituanienne (2022)^[17] soulignent en outre le manque de coordination entre les services de santé, les services sociaux et les services d'éducation.

En Belgique, le rapport HBSC 2024 et d'autres analyses nationales établissent un lien direct entre la résilience émotionnelle et la capacité d'apprentissage autorégulé des élèves^[4,8].

Recommandations

- Intégrer des stratégies métacognitives et des pratiques de réflexion dans l'enseignement quotidien.
- Offrir une orientation scolaire et émotionnelle cohérente et personnalisée.
- Former le personnel à établir un lien entre les objectifs d'apprentissage et le bien-être émotionnel.
- Promouvoir des approches à l'échelle de l'établissement qui permettent aux élèves de planifier, de suivre et d'ajuster leur apprentissage.



LA SANTÉ

10. La santé

La santé est un état global de bien-être mental, physique et social qui permet aux individus de participer aux interactions sociales, à l'apprentissage et à l'épanouissement personnel. La santé ne se résume pas à l'absence de maladie ; c'est la capacité de comprendre, de préserver et d'améliorer son bien-être général afin de vivre, d'apprendre et de communiquer avec succès tout au long de sa vie. Placer la santé au cœur de l'éducation, c'est donner à chaque enfant la possibilité de grandir, d'apprendre et de s'épanouir, en posant les bases d'une vie d'adulte saine et équilibrée.

En Belgique francophone, l'enquête HBSC 2022^[8] met en évidence une prévalence croissante des troubles émotionnels, du stress et du sentiment de solitude dès la fin de l'école primaire. Ces problèmes sont aggravés par des facteurs socio-économiques, renforçant les inégalités de santé entre les élèves. En outre, selon le rapport annuel de l'Observatoire de l'Enfance, de la Jeunesse et de l'Aide à la Jeunesse (OEJA)^[4], les problèmes de santé mentale surviennent et se développent fréquemment au cours de l'adolescence et au début de l'âge adulte, affectant la vie entière d'un jeune avec des risques de déclin scolaire, d'inadaptation sociale et de difficultés professionnelles futures. L'étude conclut également que ces défis sont souvent négligés, ce qui rend les problèmes de santé mentale plus difficiles à percevoir pour les enfants.

En Irlande, la Primary Schools Counselling Study^[5] met en garde contre le manque de services de soutien psychologique structurés dans les écoles primaires. Seuls 12 % des enfants ayant besoin d'aide reçoivent un soutien approprié, malgré la forte demande des enseignants et des chefs d'établissement. Cette situation exerce une pression supplémentaire sur les équipes éducatives, qui gagneraient à être mieux formées pour répondre aux problèmes de santé mentale.

La publication de Children's and Adolescents' Mental Health in Greece : Needs and Priorities^[15] souligne l'importance des compétences en matière de santé mentale en tant que piliers essentiels de l'apprentissage tout au long de la vie et du développement personnel. Il souligne l'importance pour les étudiants de développer des compétences personnelles telles que la conscience de soi, la résilience et le contrôle émotionnel.

En France, l'étude Mentalo^[9] révèle qu'un tiers des jeunes âgés de 11 à 24 ans sont exposés au risque d'anxiété et de dépression, tandis que l'étude Enabee^[10] montre que dès l'âge de 6 ans, les enfants expriment des besoins de soutien émotionnel et présentent des troubles du comportement ou de l'attention dans des proportions significatives. Le rapport annuel du Défenseur des droits^[16] souligne l'importance d'une approche globale : il ne suffit pas de traiter les symptômes, il faut promouvoir activement un environnement propice à la santé globale des enfants.

Recommandations

- Augmenter la présence de professionnels de la santé (médecins scolaires, psychologues, infirmières) accessibles à tous les élèves
- Intégrer une éducation systématique à la santé mentale et physique dans les programmes scolaires sous forme d'ateliers réguliers.
- Mettre en place des outils de détection précoce pour identifier les signes de détresse avant qu'ils ne s'aggravent
- Promouvoir la collaboration entre les écoles, les familles et les structures de santé pour un soutien global et coordonné.



SUGGESTIONS POUR L'AVENIR

11. Suggestions pour l'avenir

Santé mentale

- Intégrer l'éducation et les programmes de santé mentale dans les programmes scolaires.
- Développer les services de conseil à l'école.
- Collaborer avec les professionnels de la santé mentale.

Agence, autonomie et participation des élèves

- Promouvoir l'apprentissage autonome et offrir des choix dans les tâches et les activités de résolution de problèmes.
- Mettre en place des approches participatives à l'échelle de l'école qui permettent aux élèves et aux parents de jouer un rôle actif dans leur éducation en planifiant, en contrôlant et en adaptant leur apprentissage.

Compétences en matière de communication et de collaboration

- Apprendre aux élèves à adapter leur langage et leur ton en fonction du public, du contexte et du support (oral, écrit, numérique) dans des contextes formels et informels.
- Fournir une formation sur la communication en ligne sûre, respectueuse et efficace.
- Incorporer des activités de groupe et avec les pairs pour promouvoir une communication efficace et le respect des différents points de vue.

Intervention précoce et transition

- Créer une culture scolaire qui soutient activement les élèves pendant les transitions grâce à des programmes de mentorat, des réseaux de soutien par les pairs et des outils de détection précoce permettant d'identifier et de traiter les facteurs de stress.
- Suivre les progrès des élèves au cours des principales transitions, afin de permettre une intervention précoce en cas de difficultés.

Formation des enseignants et développement professionnel

- Équiper les enseignants de stratégies favorisant la résilience et l'adaptabilité.
- Former le personnel à l'évaluation et à la promotion du bien-être, à la reconnaissance et à la gestion des émotions, et à l'encouragement d'une attitude de questionnement et de réflexion chez les élèves.
- Encourager et récompenser l'effort, la persévérance et la résilience tout en soulignant que les capacités peuvent s'améliorer grâce au dévouement et au travail.
- Fournir un retour d'information axé sur l'amélioration à partir des erreurs, en permettant aux élèves de considérer les revers comme des opportunités de croissance.

Environnements scolaires favorables

- Promouvoir le soutien mutuel et la compréhension entre les enseignants, les élèves et les parents.
- Créer des environnements encourageant l'expérimentation en toute sécurité, la prise de risques et la gestion de l'incertitude.
- Offrir une orientation scolaire et émotionnelle cohérente et personnalisée.
- Augmenter la présence de professionnels de la santé tels que des médecins, des psychologues ou des infirmières.

Collaboration systémique et infrastructure

- Améliorer la coordination entre les services tels que les écoles, les services sociaux et les organisations de santé.
- Adopter une approche participative impliquant les enfants, les familles, les enseignants et le personnel scolaire, les professionnels de la santé mentale et physique, les organisations communautaires, les services sociaux et les autres écoles.

12. Références

1. European Commission: Joint Research Centre. (2022). *LifeComp: A European competence framework for better lives in our uncertain world*. Publications Office of the European Union. <https://data.europa.eu/doi/10.2760/491876>
2. Sala, A., Punie, Y., Garkov, V., & Cabrera, M. (2020). *LifeComp: The European Framework for personal, social and learning to learn key competence*. Publications Office of the European Union. <https://data.europa.eu/doi/10.2760/302967>
3. *National Mental Health Strategy*. (2007). Lietuvos Respublikos Seimas. <https://www.e-tar.lt/portal/en/legalAct/TAR.FB9ED006276A>
4. *État des lieux 2024 de l'Enfance et de la Jeunesse*. (2024). Observatoire de l'Enfance, de la Jeunesse et de l'Aide à la Jeunesse. https://oejaj.cfwb.be/fileadmin/sites/oejaj/uploads/Hors_PublicationsTravaux/Documents/Etats_des_lieux_annuels/EL_2024_01.pdf
5. McElvaney, R., Judge, D., & Gordon, E. (2017). *The Primary Schools Counselling Study (PSCS): Demand and provision of school based counselling in Ireland*. https://www.stpatricks.ie/media/2044/pscscreport_nov17.pdf
6. Nohilly, M., & Tynan, F. (2022). The Evolution of wellbeing in educational policy in Ireland: Towards an interdisciplinary approach. *International Journal of Wellbeing*, 12(1), Article 1. <https://doi.org/10.5502/ijw.v12i1.1663>
7. *Première analyse de l'objectif d'amélioration de la qualité du système éducatif: OASE 7—Climat scolaire et bien-être*. (2024). Pacte pour un Enseignement d'excellence, Fédération Wallonie-Bruxelles. https://pactepourunenseignementdexcellence.cfwb.be/wp-content/uploads/2024/06/PACTE-OASE7_Premiere-analyse-Climat-scolaire-et-bien-etre_2024-0614.pdf
8. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Survey*. (2024). Université libre de Bruxelles. <https://sipes.esp.ulb.be/publications/enquetes-hbsc>
9. *The study – Mentalo*. (2025). <https://etude-mentalo.fr/letude/>
10. Semaille, C. (2023). *Premiers résultats de l'étude Enabee sur le bien-être et la santé mentale des enfants de 6 à 11 ans en France métropolitaine*. https://enabee.fr/wp-content/uploads/2024/01/2023_LPS_enabee_corr.pdf
11. Cosma, A., Abdrakhmanova, S., Schrijvers, K., Catunda, C., & Schnohr, C. (2023). *A focus on adolescent mental health and well-being in Europe, central Asia and Canada*. World Health Organization. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289060356>
12. Tate, L., Allen, K.-A., Berger, E., Grove, C., May, F., Patlamazoglou, L., Gamble, N., Wurf, G., Warton, W., & Reupert, A. (2024). Students' Perspectives on Fostering a Sense of School Belonging in Greece: Moving Beyond COVID-19. *Journal of School Health*, 94(12), 1174–1184. <https://doi.org/10.1111/josh.13529>
13. Moustaka, E., Bacopoulou, F., Manousou, K., Kanaka-Gantenbein, C., Chrousos, G. P., & Darviri, C. (2023). Educational Stress among Greek Adolescents: Associations between Individual, Study and School-Related Factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), Article 6. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064692>

14. Zaborskis, A., Žemaitienė, N., Grabauskas, V. J., Pūras, D., & Povilaitis, R. (2008). Lithuania: Youth mental health – from research to policies, practice and partnerships. *WHO/HBSC FORUM 2007 – Social Cohesion for Mental Well-Being among Adolescents. Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2008. ISBN 978 92 890 4288 8.* <https://hdl.handle.net/20.500.12512/85336>
15. *Children's and Adolescents' Mental Health in Greece: Needs and Priorities.* (2023). Stavros Niarchos Foundation.
https://www.snfgi.org/media/kinlq2m0/gr_camhi_report.pdf
16. Hédon, C., & Delemar, E. (2021). *Santé mentale des enfants: Le droit au bien-être.* https://www.defenseurdesdroits.fr/sites/default/files/2023-07/ddd_rapport-annuel-enfants_2021_20211028.pdf
17. World Bank. (2022). *Governance of the Service Delivery Chain for Youth Mental Health in Lithuania: Key Findings From a Public Sector Employee Survey.* <https://hdl.handle.net/10986/38144>



Cofinancé par
l'Union européenne

Psy Tales

<https://psytales.eu/>

Citation suggérée: PsyTales. (2025). Rapport d'analyse des pratiques européennes

[*European Practices Analysis Report*]. <https://psytales.eu/wellbeing-in-the-classroom/>