



S'exprimer & s'engager
La promotion de la santé en milieu scolaire

Document d'introduction

Les écoles qui respectent et apprécient leurs élèves et leurs employés sont plus susceptibles d'avoir des élèves qui se respectent et s'apprécient.

Des élèves et des employés qui se respectent et s'apprécient sont plus susceptibles de se sentir bien dans leur peau, de participer activement à la vie scolaire, d'appuyer les objectifs de l'école et d'avoir du succès...

- **Introduction**
- **Pour bien comprendre le processus**
- **Les outils du programme**
- **Cinq voies vers la santé et le bien-être des élèves à l'école**
- **Un bel exemple de succès**
- **Les principes directeurs pour établir des écoles saines, sécuritaires et soucieuses de la santé des élèves**
- **Les étapes vers la santé à l'école**
- **Un guide pour vous aider**
- **Les prochaines étapes**

INTRODUCTION

Qu'est-ce que *S'exprimer et s'engager*?

Le processus stratégique *S'exprimer et s'engager* est un outil de planification pratique et facile à utiliser qui est accessible aux écoles secondaires canadiennes de la 9^e année (secondaire 3 au Québec) jusqu'à la remise des diplômes (cégep 2 au Québec). Il est conçu pour les écoles qui désirent établir un environnement plus sécuritaire qui appuie la promotion de la santé. Tous les documents sont offerts en format électronique et comprennent le *Guide de mise en œuvre*, le *Questionnaire d'évaluation des besoins des élèves* et le *Bulletin de santé collectif*. Ces documents s'adressent aux responsables scolaires qui veulent en savoir davantage au sujet des besoins et des préférences des élèves en matière de santé ainsi que sur les mesures à prendre en milieu scolaire. Les résultats de l'évaluation indiqueront les mesures à prendre pour que les écoles puissent offrir aux élèves un environnement sain, sécuritaire et propice à l'apprentissage.

Par où commencer?

Un des principaux avantages de *S'exprimer et s'engager* est la facilité avec laquelle on peut faire la mise en œuvre. Tous les documents dont votre école a besoin sont offerts en ligne. De plus, le site web comprend une base de données qui vous permettra de générer le *Bulletin de santé collectif*. Participer à un programme n'a jamais été aussi facile, efficace et peu coûteux!

Comment savoir si ce programme fonctionnera vraiment?

Nous avons effectué trois différentes étapes de projets-pilotes pour mettre à l'essai ce programme. Pour ces projets-pilotes, nous avons choisi des écoles des milieux urbains et ruraux, et ayant des populations étudiantes de toutes tailles. Après chaque projet-pilote, nous avons apporté des ajustements au programme afin de nous assurer que le programme réponde aux besoins des écoles participantes et donne les résultats espérés.

“[Le programme] nous a permis de mieux comprendre comment se sentaient les élèves et de connaître les éléments que l'école ne mettait pas suffisamment en valeur pour eux. Maintenant, lorsque nous prenons une décision, nous nous demandons « est-ce bon pour les élèves? ». Si la réponse est oui, nous allons de l'avant.” (Commentaire d'un responsable dans une école participant à un projet-pilote.)

S'exprimer et s'engager aidera votre école :

- à améliorer l'apprentissage et les réalisations des élèves;
- à rehausser le bien-être physique, émotif et social des élèves;
- à améliorer les habiletés de vie des élèves (communication, prise de décisions, pensée critique, analyse des médias et résolution de problèmes);
- à susciter et à appuyer la participation des élèves, du personnel et des parents;
- à améliorer le climat à l'école;
- à appuyer les politiques de l'école.

De plus, *S'exprimer et s'engager* permettra :

- de diminuer les problèmes disciplinaires, le négativisme et la violence;
- de réduire l'absentéisme;
- de diminuer l'aliénation des élèves et le décrochage scolaire

Quel est le lien entre *S'exprimer et s'engager* et la santé globale dans les écoles?

S'exprimer et s'engager est une façon de mettre en œuvre le Modèle de santé globale en milieu scolaire au palier des écoles individuelles.

POUR BIEN COMPRENDRE LE PROCESSUS

Qu'en pensent les élèves?

Les élèves nous parlent sans arrêt et nous disent des tas de choses et ce, de multiples façons. La question est « *comment écouter afin de bien les comprendre et de réagir en offrant des programmes appropriés?* ». Bien sûr, nous faisons de notre mieux mais la réalité demeure incontournable : dans un milieu scolaire toujours un peu bousculé, nous avons rarement le temps de faire de la planification à court et à long terme. « *Un milieu scolaire plus sain et plus sécuritaire* » est une merveilleuse idée mais comment faire pour s'assurer que les élèves aient voix au chapitre? Comment trouver le temps nécessaire? L'enjeu en vaut-il la chandelle?

S'exprimer et s'engager aidera les responsables scolaires qui sont dans cette situation. La mise en œuvre exige peu d'argent, du temps et de l'énergie, et la volonté de transformer l'école en un environnement de promotion de la santé à la fois sain et sécuritaire pour tous.

Pour mettre en œuvre *S'exprimer et s'engager*, il suffit :

- D'utiliser le présent site virtuel;
- De former le Comité sur la santé à l'école;
- D'utiliser le [Questionnaire d'évaluation des besoins des élèves](#) pour dresser le portrait de la situation;
- De faire l'entrée des données à l'aide du logiciel offert en ligne;
- D'interpréter le [Bulletin de santé collectif](#) créé par la base de données en ligne;
- D'élaborer un plan stratégique sur la santé à l'école;
- D'élaborer un plan d'action qui comprend une politique à court, à moyen et à long terme ainsi que des programmes ou modifications de programmes qui répondront aux besoins exprimés par les élèves et aux besoins de l'école;
- De réviser le processus et les programmes régulièrement, et en célébrer les succès!

LES OUTILS DU PROGRAMME

Tout ce dont vous avez besoin se trouve ici-même! Voici les outils qu'il vous faut :

- Le présent document d'introduction : *S'exprimer et s'engager : La promotion de la santé en milieu scolaire - Document d'introduction*
- La *Lettre d'entente* entre votre école, Santé Canada et les autres partenaires et le *Questionnaire sur les données démographiques du milieu scolaire*. Une fois la lettre signée et le questionnaire rempli, vous pourrez télécharger le logiciel du questionnaire numérique;
- Le *Guide de mise en œuvre* pour vous aider tout au long du processus;
- Le *Questionnaire d'évaluation des besoins des élèves*, que vous pourrez télécharger pour évaluer les besoins et les préférences de vos élèves;
- Une base de données où les réponses de vos questionnaires serviront à élaborer votre *Bulletin de santé collectif*.

Investissement financier + Investissement personnel = Un milieu scolaire plus sain
(photocopies) (temps et énergie)

CINQ VOIES VERS LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES ET DU MILIEU SCOLAIRE

Cinq voies mènent à la santé et au bien-être des élèves et du milieu scolaire. Bien que chaque voie soit importante en soi, elles sont toutes étroitement liées. Par exemple, l'environnement **physique** et **psychosocial** des élèves influence leurs habitudes personnelles de santé qui, à leur tour, influencent leur capacité à prendre soin d'eux-mêmes, à apprendre efficacement et à contribuer à la vie scolaire. Lorsque vous élaborerez votre programme de santé globale à l'école, vous devez prendre en considération **tous les voies**.

1. L'environnement psychosocial

L'*environnement psychosocial* se définit par la sécurité et l'appui que perçoivent les élèves au sein de leur *environnement psychologique et social*. Ceci comprend les relations officielles et officieuses qu'ils entretiennent avec leurs enseignants, les administrateurs scolaires, leurs pairs et leur famille. La qualité

de ces relations est principalement conditionnée par les **décisions** et les **choix** faits par une foule de personnes dont les administrateurs, les enseignants, le personnel scolaire et les municipalités.

S'exprimer et s'engager constitue un continuum de programmes, de politiques, d'activités et de services en milieu scolaire et communautaire. Cette démarche est conçue pour toucher non seulement le comportement individuel des élèves mais également leurs milieux de vie et d'apprentissage.

L'école jouit habituellement d'une certaine souplesse décisionnelle et peut donc influencer la santé des élèves (ainsi que la santé du personnel et des enseignants). Cet environnement, qu'il soit réel ou perçu, forme en quelque sorte le climat de l'école. Il peut **contribuer** ou **nuire** à la

santé de l'élève mais n'est jamais neutre. Les politiques de l'école et la façon dont elles sont mises en œuvre influencent et appuient le climat de l'école.

Un climat sain, sécuritaire et encourageant présente les caractéristiques suivantes :

- Il est libre de toute forme de discrimination;
- Il rehausse l'estime de soi;
- Il favorise la coopération, le respect et le souci des autres;
- Il respecte les différences individuelles ainsi que les traditions culturelles;
- Il favorise les relations et la communication entre les administrateurs, le personnel et les enseignants, les élèves et les parents.

***Exemple :** De nombreuses administrations scolaires se soucient des problèmes de violence et d'intimidation à l'école. Certaines écoles ont établi des programmes de socialisation et de communication pour les élèves ainsi que des programmes de médiation et de mentorat par des pairs pour aider à résoudre le problème de l'intimidation à l'école. D'autres écoles ont lancé des programmes pour susciter le respect des autres cultures et races dans le but de diminuer l'incidence du racisme.*

2. L'environnement physique

L'*environnement physique* se définit par les caractéristiques de santé et de sécurité de l'environnement physique de l'école, comme la qualité de l'air, le bruit et l'éclairage ainsi que la qualité des espaces de travail et de jeu. Ces enjeux sont particulièrement importants pour les écoles qui ont des programmes d'études techniques ou artistiques ainsi que pour les écoles en milieu urbain où les espaces verts se font rares.

***Exemple :** Certaines écoles participant aux projets pilotes ont entrepris des programmes pour faire reverdir leur cour et améliorer l'environnement naturel. D'autres ont fait vérifier la qualité de l'air de leurs classes portatives afin de détecter la présence de moisissures allergènes.*

3. Les ressources personnelles

Les *ressources personnelles* ont trait à la perception qu'ont les élèves des éléments suivants :

- Leur capacité à s'adapter au changement et au stress;
- Leur cohérence ou leur sens de la vie;
- Leur capacité à influencer et à maîtriser leur vie, leur santé et leur travail;
- Les gens sur lesquels ils savent qu'ils peuvent compter lorsqu'ils se sentent en difficulté;
- Leur capacité à prendre librement des décisions éclairées ou à faire des choix.

Les *ressources personnelles* des élèves comprennent le sentiment d'*auto-efficacité* qu'ils développent au fur et à mesure qu'ils acquièrent des habiletés sociales et une bonne capacité d'adaptation, et qu'ils deviennent conscients du soutien social dont ils disposent au sein de leur environnement psychosocial.

Puisque les élèves suivent tout un processus de développement durant leur adolescence, l'occasion d'apprendre et de mettre en pratique des habiletés sociales et d'adaptation dans un environnement sécuritaire et encourageant est excessivement importante pour le développement optimal de leurs ressources personnelles.

***Exemple :** De nombreuses écoles ont mis en place des programmes, tant dans le cadre des programmes d'études que de l'orientation des élèves, pour aider les nouveaux élèves à s'adapter à leur école et à sentir qu'ils y sont acceptés. Dans certains cas, il s'agissait d'une réception de bienvenue, du jumelage d'élèves de première et de deuxième années ou encore de s'assurer que des pairs étaient toujours prêts à aider d'autres élèves.*

4. Les habitudes de santé

Les **habitudes de santé** regroupent tous les aspects du comportement individuel des élèves qui touchent leur santé dont leurs habitudes d'activité physique, de tabagisme, de consommation d'alcool, de médicaments et de drogues, d'alimentation et de sommeil. Les élèves doivent acquérir les connaissances, les valeurs, les attitudes, les convictions et les habiletés qui les aideront à faire des choix éclairés au sujet de leur comportement et de leurs habitudes de santé. Les élèves peuvent acquérir ces éléments d'une foule de façons dont les leçons en classe ainsi que l'apprentissage à l'extérieur des salles de classe. Les politiques scolaires qui appuient les pratiques de promotion de santé constituent un élément important d'une école de promotion de la santé.

***Exemple :** Certaines écoles ont adopté des politiques sur le genre d'aliments servis à la cafétéria ou offerts dans les distributrices afin d'appuyer des bonnes habitudes alimentaires. Les écoles peuvent aussi offrir leur gymnase et encourager les élèves à faire de l'activité physique quotidienne.*

5. Les services de soutien

Les **services de soutien** comprennent toute l'aide que reçoivent les élèves et leur famille de la part de l'école ou d'autres prestataires communautaires. Ces services comprennent les services de thérapie personnelle ou en cas de crise, et les services d'orthopédagogie; les programmes et services de soutien; la formation en gestion de la colère, en résolution de conflits et en gestion du temps; et les services de garderie. Ces services de soutien couvrent toute la gamme des services de santé, des services psychologiques et des services sociaux dont peuvent avoir besoin les élèves afin de maximiser leur apprentissage.

***Exemple :** Certaines écoles participant aux projets pilotes ont indiqué qu'elles avaient fait appel à des programmes communautaires **en plus** de leurs propres programmes. Par exemple, la Société canadienne du cancer offre des programmes antitabac et on a formé des groupes Al-Anon et Alateen. Une école a réorganisé l'accès à ses services d'orientation et au psychologue scolaire. Une autre offre des services sociaux communautaires à partir d'un bureau à l'école pour mieux desservir les élèves et leurs familles tandis que d'autres écoles ont mis sur pied des*

garderies pour les élèves et le personnel en plus de faciliter la mise en œuvre de programmes d'éducation coopérative.

UN BEL EXEMPLE DE SUCCÈS — LA CONVERGENCE DES VOIES VERS LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES ET DU MILIEU SCOLAIRE

Les dirigeants d'une des écoles participant aux projets pilotes se sont aperçus que 45 p. 100 des élèves fumaient et ont décidé de prendre le taureau par les cornes. Ils ont invité la section locale de la Société canadienne du cancer à offrir ses programmes antitabac. Ils ont aussi modifié leur politique sur le fumage ainsi que l'emplacement des fumeurs. Bien que le tabagisme ait diminué à court terme, la plupart des élèves recommençaient à fumer.

Les membres du Comité sur la santé à l'école se sont penchés sur la question et ont compris qu'une partie du problème était que les élèves qui se rendaient à l'école en autobus scolaire arrivaient près d'une heure avant le début des classes et avaient donc trop de temps à tuer. Ils passaient ce temps au fumeur. Le comité a donc suggéré de mettre en œuvre des programmes parascolaires et intra-muros avant l'école et d'ouvrir la bibliothèque, le gymnase et la cafétéria plus tôt. Ce plan a permis de réduire la nécessité de réserver des autobus scolaires pour reconduire les élèves après les activités parascolaires puisque bon nombre d'entre elles se déroulaient désormais tôt le matin. De plus, la Société canadienne du cancer a continué à offrir ses programmes antitabac et le tabagisme a connu un déclin permanent. Cet exemple démontre que des changements de comportements individuels peuvent être influencés par des changements apportés à l'environnement physique et social, aux politiques scolaires et aux services de soutien offerts aux élèves.

LES PRINCIPES DIRECTEURS POUR ÉTABLIR DES ÉCOLES SAINES, SÉCURITAIRES ET SOUCIEUSES DE LA SANTÉ DES ÉLÈVES

Ces principes directeurs servent à établir la fondation d'un environnement scolaire sain et à favoriser la promotion de la santé. Faites connaître ces principes aux membres de votre milieu scolaire afin de susciter leur appui envers le processus de planification de la santé à l'école.

- 1. La santé est une condition préalable à l'apprentissage.**
- 2. Les écoles de promotion de la santé à la fois saines et sécuritaires respectent les grands principes démocratiques** qui visent l'apprentissage, le développement personnel et social, la santé et la sécurité de chaque personne.
- 3. Un environnement sain et favorisant la santé encourage les jeunes à acquérir les habiletés dont ils auront besoin pour agir et favoriser le changement de manière socialement responsable.**
- 4. Les élèves vivent leurs années d'apprentissage, se développent et changent durant leurs études** et doivent donc avoir l'occasion d'acquérir des connaissances, des valeurs,

des attitudes, des convictions et des habiletés qui soient conformes à leur âge afin d'adopter des habitudes de vie saines et d'acquérir une bonne capacité d'adaptation.

5. **Une école sécuritaire et favorisant la santé doit répondre aux besoins de tous ses élèves** sans égard à leur état de santé actuel ou à leur appartenance à un groupe, en tenant compte de leurs choix et de la diversité de leurs besoins (par exemple leur âge, leur origine ethnique, leur sexe, leur état de santé — bon ou mauvais, ou toute autre difficulté).
6. **Les programmes doivent aborder une grande variété d'enjeux de santé et de bien-être qui s'influencent les uns les autres.**
7. **Les écoles sécuritaires et favorisant la santé s'adaptent aux éléments particuliers de leur environnement.**
8. **Les écoles sécuritaires et favorisant la santé appuient l'élaboration d'une solide politique de santé globale à l'école.**

LES ÉTAPES VERS UNE ÉCOLE EN SANTÉ

- Étape 1** Obtenir l'engagement des parties.
- Étape 2** Établir le Comité sur la santé à l'école.
- Étape 3** Effectuer une évaluation des besoins.
- Étape 4** Interpréter le *Bulletin de santé collectif*.
- Étape 5** Élaborer un plan stratégique pour la santé à l'école.
- Étape 6** Élaborer des plans d'action et des programmes.
- Étape 7** Évaluer et réviser la mise en oeuvre et célébrer les succès obtenus.

Étape 1 Obtenir l'engagement des parties

Ce programme est important pour tous. Obtenez l'engagement et le soutien de toutes les parties dont les élèves bien sûr, mais aussi des administrateurs, des enseignants, du personnel, des parents, de la commission scolaire et de la collectivité. Vous devez obtenir le temps et les ressources nécessaires pour tout mettre en place, et bénéficier d'un bon esprit de coopération, d'une certaine souplesse et d'un désir collectif d'améliorer le milieu scolaire.

Avez-vous une vision d'une école sécuritaire qui fait la promotion de la santé? Connaissez-vous d'autres personnes qui partagent cette vision? Savez-vous comment réaliser cette vision?

S'exprimer et s'engager : La promotion de la santé en milieu scolaire

Exemple : La plupart des écoles qui ont participé aux projets pilotes ont obtenu l'engagement du surintendant et de la commission scolaire ainsi que du conseil des parents (ou conseil d'établissement), de la direction de l'école, du département d'orientation, des chefs des départements et du conseil étudiant. Dans certaines écoles, l'idée venait de la direction tandis que dans d'autres, elle était avancée par un parent, un infirmier en santé publique, un enseignant, un élève ou le conseil étudiant.

Étape 2 Établir le Comité sur la santé à l'école

Afin de réussir à mettre en œuvre *S'exprimer et s'engager*, chaque école doit former le Comité sur la santé à l'école comprenant plus de une ou deux personnes. Idéalement, ce comité devrait comprendre des membres de l'administration et du personnel enseignant ainsi que des parents et des élèves. Souvenez-vous que la participation des élèves à ce comité joue un rôle de premier plan dans le succès de cette entreprise. Tâchez de susciter la participation des élèves de divers groupes d'âge et milieux. Le soutien de l'administration de l'école est également important. Afin de mener à bien ses projets, le comité doit disposer du temps et des ressources nécessaires.

Une fois le Comité formé, assurez-vous qu'il se réunisse à intervalles réguliers. Une fois l'élan donné à la mise en œuvre *S'exprimer et s'engager*, le Comité devra peut-être se réunir plus fréquemment. Au moment de ces réunions, assurez-vous de bien écouter et prendre en considération l'opinion de tous les membres.

Exemple : Les écoles des projets pilotes qui ont connu les meilleurs succès dans l'élaboration d'un plan stratégique pour la santé à l'école (étape 5) avaient plus d'élèves que d'adultes au sein de leur comité. Ces élèves provenaient de divers milieux. Les enseignants membres du comité ont facilité le processus tandis que les élèves prenaient la tête du mouvement. Dans plusieurs cas, l'infirmier des services de santé publique s'est révélé être un membre inestimable du comité. Une des écoles qui a obtenu les plus grands succès jouissait de l'appui total d'un membre de la direction de l'école qui était aussi un membre influent du comité.

Étape 3 Effectuer une évaluation des besoins

Partie A - Préparer l'évaluation

Une partie essentielle de la mise en œuvre de *S'exprimer et s'engager* est l'évaluation quantitative et confidentielle des besoins à l'aide du *Questionnaire d'évaluation des besoins des élèves*. Ce questionnaire permet aux élèves de faire connaître leurs besoins et préférences d'une manière objective et confidentielle. La méthode retenue par votre école pour effectuer l'évaluation en déterminera l'incidence, c'est-à-dire la planification et la mise en œuvre du *Plan d'action et des programmes* (étape 6).

Exemple : Certaines écoles ayant pris part aux projets pilotes ont choisi d'effectuer l'évaluation des besoins durant un cours ou une période en particulier pour que tous les élèves le remplissent au cours d'une même semaine. D'autres écoles ont choisi une journée et ont pris des mesures pour que tous les élèves remplissent le questionnaire en même temps. En fait, la méthode retenue

dépend largement de vos préférences, du fonctionnement de l'école, et de la façon dont les élèves répondront au questionnaire (c'est-à-dire à l'ordinateur ou sur papier).

Partie B — Promouvoir l'évaluation des besoins

Vous pouvez faire l'entrée des réponses de vos élèves directement sur la base de données disponible au site web. Pour superviser ce processus, nous vous suggérons de nommer un responsable qui pourrait être, par exemple, un membre actif de votre comité. Bien que ce processus puisse vous sembler long à première vue, il vous donnera cependant une image très précise de votre population étudiante. Il est de la plus haute importance de rappeler à toutes les personnes qui prennent part à cet effort que **tout le processus doit demeurer confidentiel**.

Nous aimerions vous faire remarquer que la plupart des questions sont tirées d'une étude internationale menée par l'Organisation mondiale de la santé, intitulée *Comportements de santé des jeunes d'âge scolaire*, et que ces questions ont déjà été utilisées auprès de milliers d'enfants partout au monde depuis douze ans.

Partie C — Effectuer l'évaluation des besoins

L'inscription des données provenant des questionnaires constitue la prochaine activité importante. En plus de voir au déroulement (par exemple, en assurant le caractère confidentiel du processus), vous devez aussi prendre des mesures pour faire l'entrée de données.

Une fois que vous aurez enregistré les données des questionnaires, la base de données vous préparera un rapport confidentiel sous la forme du *Bulletin de santé collectif* (étape 4). Le Bulletin permettra à votre comité d'élaborer une vision d'une école saine (*Plan stratégique pour la santé à l'école* — étape 5), puis de passer à l'étape suivante (*Plans d'action et des programmes* - étape 6).

Exemple : *Un groupe de membres du comité de parents ou un groupe d'élèves faisant partie du Comité sur la santé à l'école pourraient compléter ce processus. Cette étape doit être effectuée soigneusement afin que les données et le Bulletin de santé collectif soient précis.*

Étape 4 Interpréter le Bulletin de santé collectif

Le *Bulletin de santé collectif* comporte une foule de renseignements précieux sur les besoins et préférences des élèves. Ce document exhaustif vous présente donc une vaste quantité de données. Le *Guide de mise en œuvre* (que vous pouvez obtenir en ligne) vous orientera et vous donnera des suggestions sur l'interprétation des renseignements. Par exemple, vous voudrez peut-être séparer le Comité en sous-comités afin d'examiner le Bulletin sous différents angles pour arriver à rehausser la santé et le bien-être des élèves et du milieu scolaire. Lorsque les membres du comité auront bien assimilé les renseignements, ils pourront les partager avec l'ensemble des élèves, les parents, les administrateurs, les enseignants et le personnel. Ces renseignements seront la base sur laquelle reposera votre vision d'une école saine, le *Plan stratégique pour la santé à l'école* (étape 5).

Exemple : Les responsables de nombreuses écoles des projets pilotes savaient que les élèves avaient divers problèmes et avaient une bonne idée de leur source. Toutefois, le Bulletin de santé collectif leur a permis de comprendre toute la dimension du problème et ses différentes répercussions sur les filles et les garçons ainsi qu'entre les divers groupes d'âge. De nombreuses personnes ont été surprises de constater combien d'élèves estimaient qu'ils n'étaient pas traités avec respect et qui déclaraient n'avoir personne sur qui compter à l'école ou à la maison.

Étape 5 Élaborer un plan stratégique pour la santé à l'école

Le plan stratégique pour la santé à l'école est fondé sur la vision du Comité sur la santé à l'école. Bien que de nombreuses écoles soient tentées d'établir divers programmes pour résoudre immédiatement les enjeux cernés, nous vous recommandons fortement de **prendre le temps d'élaborer une vision** qui tiendra compte du *Bulletin de santé collectif* ainsi que des plans à court (1 an), à moyen (2 à 3 ans) et à long terme (5 ans). Souvenez-vous que les stratégies et les plans doivent tenir compte des nombreux facteurs qui influencent la santé et le bien-être des élèves et du milieu scolaire.

Le Comité sur la santé à l'école pourra utiliser les sous-comités qui ont été formés pour étudier le *Bulletin de santé collectif*. Puisque la population de l'école, et donc la constitution du comité, changera peu à peu chaque année, les résultats devront être vérifiés annuellement en réunissant des groupes de consultation thématique ou en recourant à une autre méthode subjective.

Étape 6 Élaborer des plans d'action et des programmes

Voilà l'occasion de faire preuve de créativité! Maintenant que votre plan stratégique a été approuvé, c'est le moment de foncer! Votre comité peut maintenant planifier des activités et élaborer des programmes qui répondront aux besoins de vos élèves. N'oubliez pas de tenir compte de vos plans à court, à moyen et à long terme dans la préparation des activités.

Exemple : Une des écoles participant aux projets pilotes a remarqué que les élèves semblaient souffrir d'un niveau élevé de stress associé à un sentiment d'isolement social et à l'impression de n'avoir personne sur qui compter à l'école. Les élèves de cette école étaient également stressés par la gestion du temps. À court terme, l'école a mis sur pied des programmes de gestion du temps et de gestion du stress pour ses élèves. Pour répondre aux besoins à moyen terme, elle a commandé des agendas et a pris le temps d'expliquer aux élèves comment bien s'en servir. Enfin, à long terme, l'école a décidé de réorganiser son horaire pour que les élèves aient une classe titulaire et des cours donnés par leur enseignant titulaire. L'école a aussi établi un système de jumelage des élèves de la deuxième année avec ceux de la première année provenant de la même école primaire, et organisé plusieurs activités sociales pour accueillir ces élèves.

Étape 7 Évaluer et réviser la mise en oeuvre de *S'exprimer et s'engager* et célébrer les succès obtenus

Pendant que la mise en oeuvre de vos plans et activités se poursuivra, vous devez prendre le temps d'évaluer vos progrès. *Avez-vous atteint vos objectifs? Êtes-vous sur le point de réaliser*

voire vision d'une école sécuritaire et accueillante qui appuie la promotion de la santé? Vos plans et programmes respectent-ils les lignes directrices sur les écoles saines, accueillantes et sécuritaires? Tous vos programmes fonctionnent-ils comme prévu? Voilà certaines des questions que vous devriez vous poser. Cette étape d'autoévaluation, d'une importance critique, est trop souvent oubliée.

Nous vous recommandons de passer en revue votre plan stratégique pour la santé à l'école deux fois par année, au début et à la fin de l'année scolaire. Cette révision régulière des programmes vous aidera à déterminer s'ils sont toujours pertinents et atteignent les résultats escomptés. Par exemple, vous n'aurez peut-être plus besoin d'un fumoir si vous avez réussi à diminuer suffisamment le nombre de fumeurs à votre école!

Assurez-vous de toujours informer les élèves, le personnel, les enseignants, les parents et les administrateurs au sujet des activités et stratégies sur la santé à l'école, incluant ce que vous avez fait et ce que vous prévoyez entreprendre. Souvenez-vous que leur participation est essentielle pour obtenir de bons résultats.

Exemple : *Les assemblées, les annonces, les affiches et les bulletins sont autant de moyens efficaces de renseigner les gens sur les progrès de votre démarche. Votre journal local sera peut-être intéressé à publier un article sur les progrès de votre école. Le Comité sur la santé à l'école pourrait établir un système de récompenses pour les enseignants et les élèves. Bon nombre d'écoles ayant pris part aux projets pilotes ont utilisé le Bulletin de santé collectif dans leurs présentations aux groupes communautaires et aux administrateurs scolaires pour faire comprendre les besoins exprimés par les élèves et obtenir leur appui.*

Chaque programme devrait avoir son propre plan d'évaluation afin de déterminer son incidence et le taux de satisfaction des participants. De plus, le Comité devrait colliger certaines données de base comme les absences, les mesures disciplinaires, les incidents violents et autres indicateurs du changement du climat scolaire.

UN GUIDE POUR VOUS AIDER

Vous venez tout juste de lire une version condensée des étapes de *S'exprimer et s'engager: La promotion de la santé en milieu scolaire*. Vous pouvez consulter plusieurs autres documents pour vous aider à en faire la mise en œuvre à votre école dont plus particulièrement, le *Guide de mise en œuvre*. Ce guide exhaustif explique l'histoire et les fondements de *S'exprimer et s'engager* et vous propose des stratégies détaillées et des suggestions de mise en œuvre; un compte rendu des projets pilotes; des modèles de lettres, de tableaux et de formulaires; ainsi que des conseils et des trucs pour vous guider. Le Guide vous aidera à mieux comprendre ce processus stratégique et deviendra vite votre outil préféré.

Prenez votre temps!

Souvenez-vous que Rome ne s'est pas bâtie en un jour! Bien que l'investissement de temps puisse vous sembler excessif, il rapportera d'importants bénéfices. Ce processus vise à inclure tout le

monde, à édifier des relations et à habiliter des gens socialement responsables d'une manière démocratique.

LES PROCHAINES ÉTAPES

Vous avez fini de lire le présent document? Vous vous demandez quelles sont les prochaines étapes? Les voici :

1. Prenez la décision d'aller de l'avant;
2. Commencez à obtenir l'engagement des partenaires clés;
3. Téléchargez et imprimez le *Questionnaire d'évaluation des besoins des élèves* et le *Guide de mise en œuvre*;
4. Établissez le Comité sur la santé à l'école;
5. Complétez la *Lettre d'entente* et le *Questionnaire sur les données démographiques du milieu scolaire*, et contactez l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD) pour obtenir votre nom d'utilisateur et votre mot de passe; et
6. Accédez à la base de données, et allez-y!

S'exprimer et s'engager est un processus de planification facile à mettre en œuvre et peu coûteux pour encourager vos élèves à faire entendre leur voix et à faire connaître leurs choix, et ainsi permettre à votre école d'élaborer des stratégies pertinentes à leur égard. Vous pouvez aussi aider vos élèves et vos collègues en rendant votre école plus saine, plus sécuritaire et plus agréable.

*« Ce processus nous a beaucoup aidé
à comprendre les besoins des jeunes et à cerner
les éléments qui leur causaient du stress. »
(Un responsable d'une école des projets-pilotes)*