

## Résultats de l'évaluation de la ressource H2V

### Rapport des conseils scolaires

#### QU'EST-CE QUE LE PROGRAMME « HABILITÉS DE VIE »?

*Habiletés de vie (H2V)* est une ressource pédagogique bilingue destinée à favoriser le développement des compétences socioémotionnelles à travers cinq leçons, en lien avec le programme de civisme et d'exploration de carrière de 10<sup>e</sup> année. Étant donné que la recherche révèle que ces compétences contribuent à la réussite dans divers aspects de la vie, H2V vise également à promouvoir la santé mentale et le bien-être des élèves tout au long de leur parcours, notamment lors de leur transition de l'école secondaire vers l'enseignement supérieur, le monde du travail ou d'autres alternatives.

#### QUEL EST LE CONTENU DU PROGRAMME HABILITÉS DE VIE (H2V)?

H2V a pour but d'aider les élèves à acquérir :

- des connaissances, des compétences et des attitudes essentielles pour maintenir une santé mentale positive et renforcer leur résilience;
- un vocabulaire adapté pour exprimer leurs émotions, leur identité et leurs forces;
- la capacité d'identifier leurs besoins en matière d'aide et les compétences requises pour rechercher celle-ci de manière efficace.

H2V se concentre sur des compétences d'apprentissage socioémotionnelles telles que la conscience de soi, l'autogestion, la conscience sociale, les compétences interpersonnelles et la prise de décisions responsables. Ces compétences permettent aux élèves de naviguer à travers les fluctuations de la vie quotidienne. Bien qu'H2V ait été spécifiquement conçu pour accompagner le programme d'exploration de carrière de 10<sup>e</sup> année, il enrichit également les deux nouveaux modules de littératie en santé mentale développés pour ce cours par SMS-ON, lesquels seront mis en œuvre durant l'année scolaire 2024-2025. De plus, il s'inscrit dans la continuité du programme d'études qui favorise la santé mentale positive et le bien-être des élèves en 7<sup>e</sup>, 8<sup>e</sup> et 9<sup>e</sup> année.

Le programme H2V a été créé grâce à la collaboration d'enseignants, d'experts en santé mentale, de chercheurs et de jeunes. Le partenariat entre Santé mentale en milieu scolaire Ontario (SMS-ON) et la Société de recherche sociale appliquée (SRSA), une organisation de recherche à but non lucratif agissant en tant que partenaire d'évaluation, a permis de développer, mettre en œuvre et tester H2V, avec le soutien financier d'une fondation privée et du ministère de l'Éducation de l'Ontario, par l'intermédiaire de SMS-ON. Des commentaires ont également été collectés auprès du groupe de référence des élèves de SMS-ON (Pros'pairs SMS), de la FEESO, ainsi que de l'OECTA.

## COMMENT LES RÉSULTATS DU PROGRAMME H2V ONT-ILS ÉTÉ ÉVALUÉS?

Les initiatives de promotion de la santé mentale dans les écoles montrent un potentiel significatif, mais il est essentiel de fournir des preuves de leur efficacité. L'évaluation des résultats du *programme H2V* avait pour objectif de mesurer son impact à travers une analyse rigoureuse comparant les commentaires des élèves ayant participé au *programme H2V* lors de leur cours d'exploration de carrière à l'automne 2023 avec ceux d'élèves n'ayant pas encore suivi ce cours. Deux conseils scolaires de district en Ontario ont été impliqués dans cette évaluation. Une évaluation plus large a aussi été envisagée et plusieurs autres conseils scolaires furent invités à y participer, mais les représentants de ces conseils scolaires ont indiqué que les écoles étaient encore en train de faire face aux conséquences de la pandémie de COVID-19 et qu'elles n'étaient pas en mesure de s'engager dans une telle évaluation.

### QUI ÉTAIT IMPLIQUÉ?

Au cours du semestre d'automne 2023, cinq classes provenant de trois écoles ont été impliquées dans l'évaluation des résultats du *programme H2V*. Tous les élèves de 10<sup>e</sup> année ont été invités à compléter deux brefs sondages en ligne sur le bien-être, après avoir obtenu l'autorisation de leurs parents. Les élèves ayant participé aux sondages ont reçu un crédit de deux heures de service communautaire ainsi qu'une compensation. Au total, 158 élèves ont répondu aux sondages, et cinq d'entre eux ont également pris part à des groupes de discussion en ligne pour partager leurs expériences et leurs commentaires concernant les leçons H2V.

### QUELS ONT ÉTÉ LES RÉSULTATS POUR LES ÉLÈVES?

#### L'expérience des élèves

**Les élèves ont apprécié les discussions en classe et les activités interactives.** Lors des groupes de discussion, ils ont mentionné avoir particulièrement aimé les activités qui offraient des occasions d'échange en classe, soulignant que le partage d'idées constituait un aspect essentiel pour réfléchir à leurs propres expériences et les mieux comprendre. Dans l'ensemble, les élèves ont manifesté leur satisfaction pour :

- les activités favorisant la participation des élèves (p. ex., la réflexion sur l'identité et les rôles sociaux);
- l'écoute active des discussions en classe, même s'ils ne se sentaient pas forcément à l'aise pour partager leurs opinions personnelles.

---

*« J'ai trouvé que ma classe était vraiment interactive. Ce n'était pas silencieux; les élèves échangeaient réellement entre eux. » – Élève n° 1*

---

Les élèves participant au *programme H2V* ont particulièrement **apprécié les discussions sur le stress et la santé mentale**. Lors des groupes de discussion, ils ont mentionné avoir tiré profit de plusieurs éléments, notamment :

- avoir un espace réservé pour parler de la santé mentale;
- savoir qu'ils ne sont pas seuls à éprouver du stress;
- se sentir écoutés.



## Résultats pour les élèves

Bien que l'échantillon d'élèves ayant répondu à l'enquête ait été trop petit pour permettre de détecter des effets statistiquement significatifs, quelques domaines se sont révélés prometteurs en termes d'ampleur de l'effet, en particulier lorsqu'ils ont été analysés conjointement avec les données qualitatives. Plus précisément, les élèves ayant participé au *programme H2V* ont eu tendance à indiquer qu'ils utilisaient des **stratégies de gestion du stress, d'autosoins et de soutien social** pour faire face aux situations stressantes, davantage que les élèves n'ayant pas bénéficié du programme *H2V*. Lors des groupes de discussion, les élèves ont mentionné qu'ils employaient différentes stratégies pour gérer le stress et communiquer, telles que :

- des exercices de respiration pour atténuer l'anxiété;
- discuter de situations stressantes avec d'autres;
- reconnaître le stress et adopter plusieurs méthodes pour le gérer;
- utiliser le pronom « je » pour exprimer leurs sentiments.

Les élèves ayant participé au *programme H2V* ont également fait état d'**améliorations** modestes **en matière d'autogestion et de santé mentale**. L'analyse des données du sondage suggère que les élèves ayant bénéficié du *programme H2V* ont légèrement amélioré leur sentiment d'efficacité personnelle dans la gestion de leurs propres émotions, alors qu'il n'y a eu que peu de changements dans le groupe témoin.

Les élèves ayant participé au *programme H2V* ont fait état d'**une amélioration de leur capacité à communiquer avec les adultes et leurs pairs**. Les élèves ayant bénéficié du *programme H2V* ont légèrement augmenté leur capacité à communiquer de manière assertive et respectueuse avec les autres, tandis que le groupe témoin a légèrement diminué cette même capacité.

## QUELLES SONT LES IMPRESSIONS DES ENSEIGNANTS?

Les enseignants ont trouvé la ressource facile à utiliser et n'y ont apporté que peu d'adaptations. Ils ont également indiqué que le temps de planification et de préparation était raisonnable.

En général, les enseignants ont indiqué que les leçons et les activités du *programme H2V* ont été bien accueillies par leurs classes. Lors des entretiens, les activités et leçons suivantes ont été identifiées comme les plus appréciées :

- les élèves étaient particulièrement engagés lorsqu'ils étaient invités à répondre à des questions ouvertes;
- les activités de réflexion ont également suscité l'intérêt des élèves, lesquels ont exprimé qu'ils avaient apprécié le temps consacré à réfléchir sur leurs expériences personnelles et à établir des liens avec le contenu des leçons.

Bien que les enseignants aient été conscients du peu de temps disponible pour observer les changements, ils ont tout de même constaté certains **changements positifs dans la dynamique de la classe** juste après l'enseignement de *H2V* :

- une plus grande camaraderie entre les élèves, les élèves les plus "forts" étant plus ouverts aux autres et apportant davantage de soutien;
- une amélioration des relations et de la confiance entre les enseignants et les élèves.

Quelques enseignants ont mis l'accent sur des **concepts qu'ils ont considérés comme étant nouveaux pour les élèves**, et pour eux aussi :

- La **promotion de l'importance** a été perçue comme une leçon précieuse par les enseignants, lesquels ont estimé qu'il était pertinent et essentiel que les élèves réfléchissent aux raisons pour lesquelles ils sont importants, en encourageant également des échanges de gentillesse. Comme l'a exprimé un enseignant : « Cela montre que je compte pour vous, et que vous comptez pour moi. »
- **L'exploration de l'identité** a également été perçue comme étant importante pour les enseignants et probablement moins abordée dans d'autres cours. Les enseignants ont reconnu que cette leçon pourrait avoir un impact sur les élèves qui sont peut-être en train d'explorer leur propre identité. Ce fut aussi l'occasion pour les enseignants d'en savoir plus sur les expériences des élèves.

## CONCLUSION

Bien que l'évaluation des résultats du *programme H2V* n'ait pas constitué le test définitif d'efficacité envisagé, ces résultats s'alignent avec ceux d'un essai pilote antérieur, la théorie du programme et la littérature sur les interventions en apprentissage socioémotionnel. Dans l'ensemble, ces éléments suggèrent que le *programme H2V* représente une initiative prometteuse pour la promotion de la santé mentale et qu'il est adapté pour les élèves du cours d'exploration de carrière de 10<sup>e</sup> année.

## QUELLE EST LA PROCHAINE ÉTAPE POUR LE PROGRAMME H2V?

Compte tenu du potentiel du *programme H2V* en tant qu'initiative de promotion de la santé mentale, SMS-ON continuera d'explorer les occasions permettant à *H2V* d'enrichir le développement des compétences socioémotionnelles des élèves.

Pour plus de renseignements sur l'évaluation, veuillez communiquer avec la D<sup>re</sup> Alexandra Fortier, consultante en innovation, mise à l'échelle et mobilisation de la recherche chez SMS-ON à l'adresse [afortier@smho-smso.ca](mailto:afortier@smho-smso.ca).

Pour de plus amples renseignements sur la ressource *H2V*, veuillez communiquer avec la D<sup>re</sup> Deanna Swift, responsable, promotion de la santé mentale chez SMS-ON, à l'adresse [dswift@smho-smso.ca](mailto:dswift@smho-smso.ca).

