

Sentiment dépressif

Tout au long de son cheminement, le jeune peut être confronté à différents événements préoccupants touchant l'une ou l'autre des sphères de sa vie : échecs scolaires répétés, rupture amoureuse, rejet par les pairs, situation familiale difficile (précarité économique, divorce des parents, deuil, etc.). Selon la capacité de résilience du jeune, selon qu'il sait utiliser ou non des stratégies efficaces d'adaptation et de résolution de problèmes, ces difficultés peuvent l'amener à vivre des épisodes dépressifs plus ou moins intenses. En plus des effets structurels sur le développement du cerveau, les problèmes de santé mentale, dont la dépression, ont une incidence sur la motivation du jeune à l'école et par conséquent sur sa persévérance scolaire.

Ce que dit la recherche...

Une étude longitudinale réalisée par une équipe de recherche du CRIRES dans trois régions du Québec¹ a identifié la dépression comme la deuxième variable la plus importante pour prédire le décrochage scolaire en première année du secondaire, tout juste après le faible rendement en mathématiques et en français. De plus, on estime qu'environ 16 % des élèves québécois de niveau secondaire, tous niveaux confondus, soit 10 % des garçons et jusqu'à 25 % des filles, présentent une intensité et un nombre de symptômes dépressifs assez importants pour qu'une intervention soit recommandée².

À l'inverse des jeunes présentant des troubles du comportement, les jeunes dépressifs sont peu dérangeants et attirent beaucoup moins l'attention des enseignants et des intervenants.

Parce qu'ils sont peu dérangeants en comparaison des jeunes hyperactifs ou atteints de troubles du comportement, les jeunes dépressifs passent souvent inaperçus à l'école. Parmi l'ensemble des facteurs de risque mentionnés dans les études, on retrouve l'âge, le genre, le statut socioéconomique, la présence d'antécédents familiaux liés à la dépression, les troubles mentaux des parents, les conflits conjugaux, le divorce des parents, les événements de vie stressants, le désespoir, les distorsions cognitives (dramatisation, surgénéralisation, négativisme, etc.), le style attributionnel (causes attribuées aux événements), une faible estime de soi et un faible rendement scolaire^{3,4}.

Certaines caractéristiques individuelles sont également identifiées comme des facteurs de protection face à la dépression. Les plus souvent cités sont la réussite scolaire, la motivation, le sentiment de compétence personnelle et sociale, ainsi que les relations positives avec des adultes à l'extérieur de la famille. Sont encore plus particulièrement rattachés à la dépression des facteurs de protection tels qu'une image corporelle positive, la compétence intellectuelle, la popularité et la présence d'un soutien social satisfaisant⁵.

RÉSULTAT

Pour en savoir plus

La dépression chez les jeunes

<http://www.douglas.qc.ca/info/depression-jeunes>

Les enfants et la dépression

http://www.cmha.ca/fr/mental_health/les-enfants-et-la-depression/

[1] Fortin L., Marcotte D., Potvin P., Royer E. (1996-2007), *Étude longitudinale sur la persévérance et le décrochage scolaire*.

[2] Marcotte D. (2000), *La prévention de la dépression chez les enfants et les adolescents*. In Vitaro F. et Gagnon C. (Eds.), *Prévention des problèmes d'adaptation chez les jeunes* (Tome 1) (pp. 221-270). Presses de l'Université du Québec.

[3] Windle M., Davies P. (1999), *Depression and heavy alcohol use among adolescents: Concurrent and prospective relations*, *Development and Psychopathology*, 11 (1999), 823-844.

Repéré sur : <http://www.psych.rochester.edu/graduate/developmental/faculty/documents/DepressionandHeavyAlcohol1999.pdf>

[4] Merikangas K. R. et Angst J. (1995), *Comorbidity and social phobia: evidence from clinical, epidemiologic and genetic studies*, *Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience* 244, 297-303.

[5] Ibid.

Pour agir efficacement...

Le sentiment dépressif se traduit d'abord par une faible motivation scolaire, un faible sentiment de compétence personnelle et un faible rendement scolaire. Par conséquent, pour agir sur ce sentiment, et éventuellement sur la persévérance de ces jeunes, il faut intervenir sur ces « intermédiaires »¹.

Compte tenu de la difficulté à identifier efficacement les adolescents dépressifs dans le milieu scolaire et du taux élevé de décrochage qu'ils présentent, deux types d'actions peuvent être envisagés en priorité. D'abord, mettre en place des mécanismes de dépistage systématique, tout en s'assurant d'une meilleure circulation de l'information entre les partenaires et les intervenants qui gravitent autour des jeunes. Ensuite, déployer des programmes d'intervention accessibles et efficaces, notamment des interventions de type cognitivo-comportementales, c'est-à-dire des interventions qui s'appuient sur des exercices pratiques centrés sur les comportements observés.

D'autre part, des mesures de prévention universelles doivent être adoptées par les écoles et le milieu afin de s'assurer que les principaux facteurs de protection permettent de contrer la dépression et de promouvoir la santé mentale, le bien-être des jeunes et leur sentiment de compétence personnelle et sociale. Bien que certaines de ces mesures puissent être prises en charge directement par le milieu scolaire, plusieurs d'entre elles peuvent aussi s'appuyer sur des partenariats au sein même des communautés et des institutions.

Quelques pistes pour agir efficacement sur le sentiment dépressif...

Organiser des activités de prévention universelles pour TOUS les jeunes, particulièrement auprès des adolescents

- Pour favoriser le dialogue sur la question de la dépression
- Pour promouvoir la santé mentale et le bien-être des jeunes
- Pour diminuer l'isolement et démystifier le sujet
- Pour informer les jeunes sur le sujet et leur faire connaître les ressources et les services d'urgence auxquels ils peuvent faire appel pour eux ou pour un pair
- Pour favoriser la participation des jeunes à des activités avec leurs pairs tout en renforçant les facteurs de protection (stimuler l'intérêt des jeunes, valoriser leurs forces et leurs compétences, etc.)
- Pour soutenir la famille dans son rôle d'accompagnement auprès du jeune, notamment par l'établissement de relations positives et valorisantes

Organiser des activités d'interventions ciblées auprès des jeunes vulnérables en s'associant aux organismes des différents réseaux

- Pour mettre en place des mécanismes de dépistage systématique et d'intervention auprès des élèves ciblés (logiciels de dépistage, programmes de suivi individualisé, etc.)
- Pour assurer une bonne circulation de l'information entre les partenaires et les intervenants qui gravitent autour des jeunes et de leur famille
- Pour établir des liens de collaboration positifs avec la famille afin de déterminer les meilleurs moyens d'intervenir auprès du jeune en cas de difficulté
- Pour offrir des services spécialisés aux jeunes qui en ont besoin (travailleurs sociaux, psychologues, psychiatres, etc.)

[1] Quiroga C., Janosz M., Bisset S. et Morin A. (2013), *Early Adolescent Depression Symptoms and School Dropout*, Journal of Educational Psychology, vol. 105, no. 2, p. 552-560.

Estime de soi

L'estime de soi est la conscience de la valeur qu'on se reconnaît dans différents domaines. Elle suppose une reconnaissance tant de ses forces que de ses difficultés et de ses limites personnelles. C'est à travers l'interaction avec ses parents, ses camarades, ses enseignants ou tout autre adulte significatif que le jeune prend conscience de sa valeur. Un jeune qui a foi en ses compétences et capacités n'hésitera pas à s'engager dans des activités d'apprentissage et à persévérer. Par contre, un jeune qui éprouve des difficultés, qui est confronté à l'échec et qui perd confiance en ses propres capacités peut éviter de s'engager dans les tâches scolaires dans le but de se protéger et de préserver une image positive de lui-même.

Ce que dit la recherche...

L'estime de soi, qu'on nomme aussi le « concept de soi », n'est pas considérée comme un facteur de rendement scolaire positif ou négatif. Ce concept est plutôt vu comme le reflet des succès et des échecs scolaires antérieurs. Ainsi, il est peu probable qu'en tentant d'augmenter l'estime de soi d'un jeune on réussisse à améliorer directement ses résultats scolaires. Par contre, il est presque certain que si on lui permet d'obtenir de meilleurs résultats, on constatera une amélioration de son estime personnelle.

Le concept de soi a un caractère multidimensionnel. Les chercheurs¹ s'entendent pour dire qu'il serait préférable de considérer un concept de soi propre à certains domaines d'activités de l'individu plutôt qu'un concept de soi global. Un jeune pourrait avoir un concept de soi très positif sur le plan social ou professionnel, mais plutôt négatif sur le plan scolaire. Or, c'est au concept de soi scolaire que le rendement scolaire est le plus fortement lié. Afin d'amener davantage de jeunes à persévérer et à réussir, il est donc plus efficace d'intervenir sur le concept de soi scolaire que sur l'estime de soi globale.

D'un autre côté, Martinot² avance que le concept de soi est intimement lié à la connaissance de soi et que le fait de bien se connaître facilite l'identification d'objectifs réalistes, lesquels ne risquent pas de se solder par un échec. Sans compter qu'un concept de soi positif favorise la santé physique et psychologique, peu importe que ce soit sur le plan scolaire, professionnel ou social. Ainsi, le fait de « posséder de nombreuses conceptions de soi de réussite » serait une condition favorable à la persévérance et à l'effort en agissant particulièrement sur la motivation, mais également sur le sentiment d'efficacité personnelle et la capacité d'adaptation.

Bref, le fait d'intervenir sur l'estime de soi et sur le concept global de soi n'aurait pas d'incidence directe sur la persévérance scolaire ou la réussite éducative, mais permettrait de renforcer positivement les facteurs de réussite, lesquels contribueraient ensuite au succès du jeune en lui permettant de développer son sentiment de compétence face aux situations difficiles et d'avoir confiance en ses capacités, le protégeant du même coup de la dépression.

Estime de soi → Motivation → Engagement et efforts → Sentiment d'efficacité personnelle

Bien-être physique et psychologique

Pour en savoir plus

Les enfants et l'estime de soi

http://www.cmha.ca/fr/mental_health/les-enfants-et-lestime-de-soi/

L'estime de soi de nos enfants

http://www.acsm-ca.qc.ca/mieux_v/images/B03/FA-078.pdf

[1] Gueyaud J.-A. et Dessa C. (1998), *La configuration des corrélations entre le concept de soi et le rendement scolaire : une méta-analyse*, Revue des sciences de l'éducation, vol. 24, no. 2, 299-332.

Repéré sur : <http://www.erudit.org/revue/rse/1998/v24/n2/502013ar.pdf>

[2] Martinot D. (2001), *Connaissance de soi et estime de soi : ingrédients pour la réussite scolaire*, Revue des sciences de l'éducation, vol. 27, no. 3, 2001, p. 483-502. Repéré sur : <http://www.erudit.org/revue/rse/2001/v27/n3/009961ar.pdf>

Pour agir efficacement...

On comprend donc que pour améliorer le concept de soi scolaire d'un jeune, il faut en priorité mettre en œuvre des actions qui lui permettront de vivre des réussites sur le plan scolaire. Tous les efforts devraient converger vers cet objectif. Évidemment, la façon la plus directe d'y arriver, c'est d'intervenir sur les approches pédagogiques utilisées en classe et la relation du maître avec son élève.

Par ailleurs, une étude récente réalisée en Estrie¹ met en évidence que ce qui contribuerait le plus à réduire le taux d'échec dans une école serait le fait de mettre un accent particulier sur les pratiques pédagogiques à l'école et sur le suivi des résultats des élèves. Par ailleurs, le fait d'instaurer et de maintenir un milieu de vie harmonieux, sécuritaire et respectueux pour les élèves contribuerait davantage à améliorer leurs résultats scolaires.

Ces deux aspects étant documentés, pour intervenir davantage sur le concept de soi global (sur tous les plans) et ainsi permettre au jeune de développer de nombreux concepts de soi liés à la réussite, il apparaît également important d'impliquer le parent de façon intensive puisque c'est un aspect de la vie du jeune qui lui sera utile dans toutes les sphères de sa vie.

Quelques pistes pour agir efficacement sur l'estime de soi...

Accompagner les parents dans leur rôle de soutien au développement de l'estime de soi de leur enfant

- Pour établir des règles et des attentes claires qui permettent au jeune de vivre des réussites à la maison et à l'école (conséquence logique plutôt que punition, attentes plutôt que critique, etc.)
- Pour favoriser une gestion des conflits basée sur l'ouverture à l'autre, l'empathie et l'expression des émotions
- Pour la mise en place d'activités de stimulation et de développement des compétences scolaires (soutien aux devoirs, développement du vocabulaire, discussion sur des sujets abordés en classe, etc.)
- Pour établir des relations harmonieuses et positives avec l'enfant (renforcement positif, écoute, valorisation des forces, respect, acceptation des erreurs, moyens et stratégies, etc.)
- Pour préparer le jeune à vivre les transitions et les difficultés en lui permettant de se trouver des moyens de minimiser le stress et l'anxiété, de trouver des solutions et de faire des choix (choix possibles, avantages et inconvénients, essais/erreurs, etc.)
- Pour amener le jeune à se donner des objectifs et à investir les efforts nécessaires pour arriver à ses fins (objectifs réalistes, étapes de réalisation, terminer un projet, etc.)
- Pour permettre au jeune de devenir autonome (l'encourager à essayer, le laisser réaliser des tâches imparfaites, etc.)

Mettre en place des activités à l'extérieur de l'école qui favorisent le succès du jeune sur le plan scolaire

- Pour lui permettre de faire ses travaux scolaires (mentorat, aide aux devoirs, récupération, etc.)
- Pour lui permettre de s'engager dans des projets concrets et motivants liés à une matière scolaire (journal, maquette, film, cuisine, livre de recettes, etc.)
- Pour l'établissement de règles et d'attentes claires qui permettent au jeune de vivre des réussites (conséquence logique plutôt que punition, attentes plutôt que critique, etc.)
- Pour permettre au jeune d'être valorisé devant ses pairs en mettant à profit ses compétences, ses expertises, ses forces, etc.
- Pour permettre au jeune de développer son sentiment d'appartenance à l'école et des liens d'amitié positifs (activités parascolaires, spectacles, concours, sorties, voyages, etc.)
- Pour établir des relations harmonieuses entre les adultes de l'école et le jeune (renforcement positif, écoute, respect, etc.)
- Pour favoriser une gestion des conflits basée sur l'écoute et l'empathie

[1] Colletterte P., Pelletier D. et Turcotte G. (2013), *Relations entre les pratiques de gestion des directions d'écoles secondaires et les résultats des élèves*, étude financée par la Fondation Lucie et André Chagnon dans le cadre des travaux de la Chaire de recherche de la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke sur la réussite et la persévérance des élèves.