



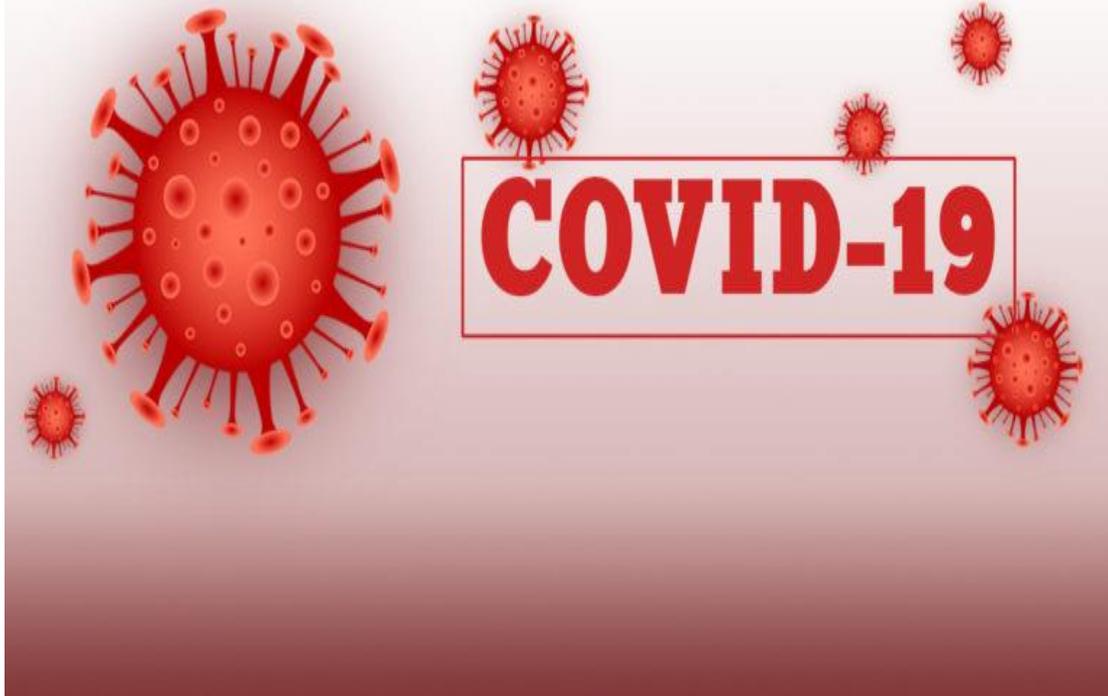
L'école et la pandémie: quels enjeux pour la santé mentale des acteurs scolaires, en particulier ceux qui accompagnent des jeunes réfugiés?

Garine Papazian-Zohrabian, Ph.D
Membre de l'ordre des Psychologues du Québec
Professeure Agrégée,
Département de Psychopédagogie et d'Andragogie,
Université de Montréal

Sommaire

- 1- Le contexte de pandémie et la santé mentale: entre traumatisme et résilience
- 2- L'école et la pandémie
- 3- Quelques pistes d'accompagnement pour les enseignants et les professionnels.
- 4- Accompagner des élèves réfugiés dans ce contexte

1. Le contexte de pandémie et la santé mentale



A public health poster with a blue and light blue background. At the top, the URL "Québec.ca/coronavirus" is written in white. Below it, the text "Propage l'info" is written in large white letters. A white arrow points from this text to the right. On the right side, the text "pas le virus" is written in large blue letters, with "#onseprotège" below it in blue. At the bottom left, the logo "Votre gouvernement" is displayed, and at the bottom right, the logo "Québec" is displayed with the provincial flag. The poster is decorated with stylized virus particles in pink and blue.

La santé mentale

Un état d'équilibre psychique d'une personne, à un moment donné, résultant d'interactions entre des facteurs biologiques, psychologiques et contextuels (incluant les facteurs culturels)

(Comité de Santé mentale du Québec 1989)

Le bien-être psychologique

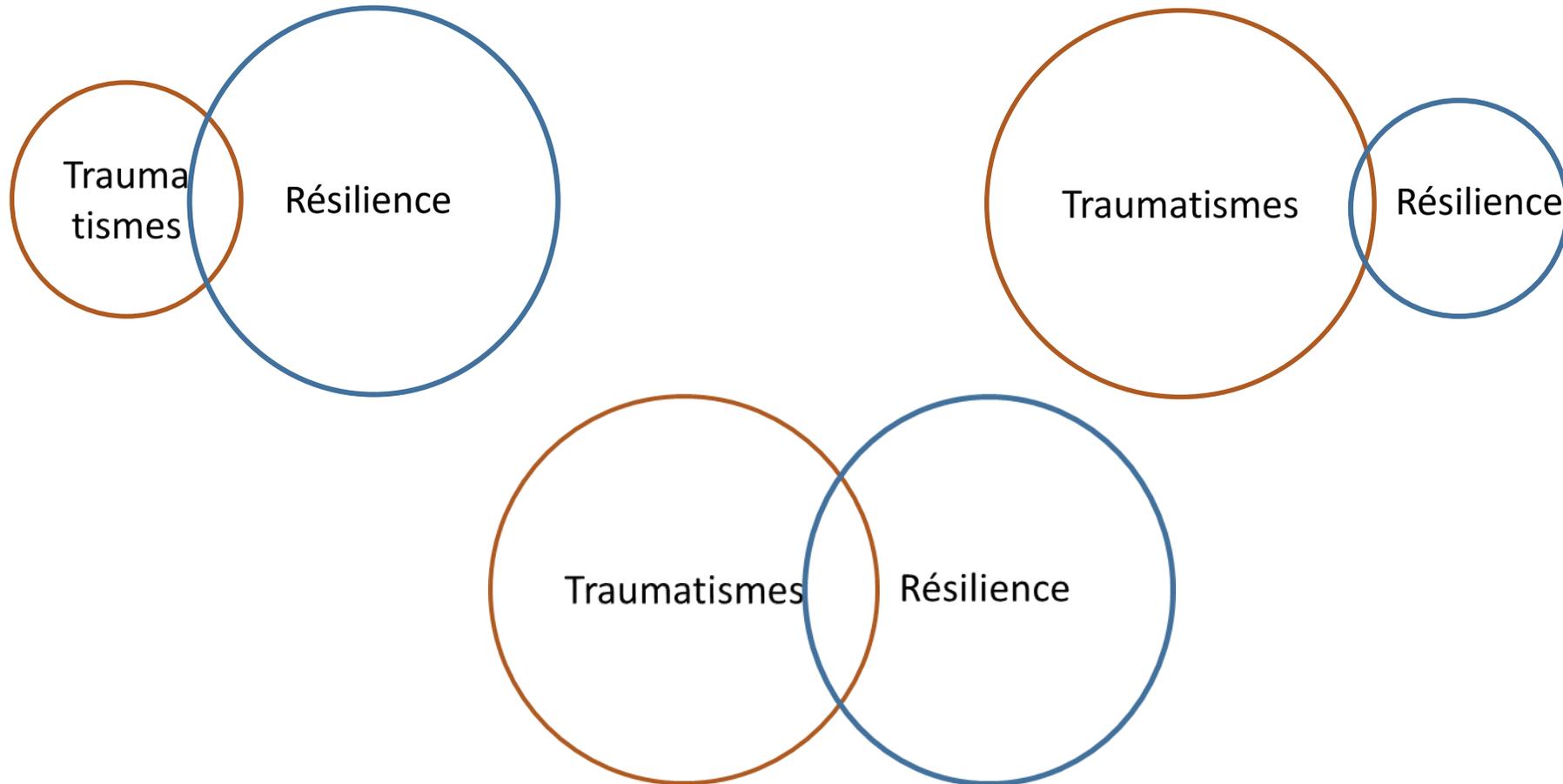
«Le bien-être fait référence au plaisir, au bonheur vécu et aux capacités d'adaptation de l'individu. Ces capacités peuvent être liées à son sentiment de contrôle sur sa vie et aux relations interpersonnelles positives qu'il entretient avec les gens qui l'entourent ainsi qu'à sa santé mentale»
(Papazian et al. 2018)

Adoption d'une définition spécifique où le concept de bien-être est multidimensionnel et combine tant la **perception subjective de l'individu sur son état général que l'engagement de celui-ci dans sa croissance personnelle.**

Le contexte de pandémie et la santé mentale



Processus dynamiques et complexes dépendant des facteurs individuels et contextuels



1.1.Définition du traumatisme

Le traumatisme est la réaction **naturelle et adaptative** de l'individu à un événement **potentiellement** traumatique

Ce n'est pas la nature de l'événement qui définit son aspect traumatique, mais c'est plutôt l'évaluation subjective que la personne qui y est confronté en fait et la qualité du processus adaptatif qui en découle qui fait que l'événement se transforme en traumatisme ou non (Taïeb et al., 2004).

Le potentiel traumatique de la pandémie:

Éléments contextuels augmentant le potentiel traumatique

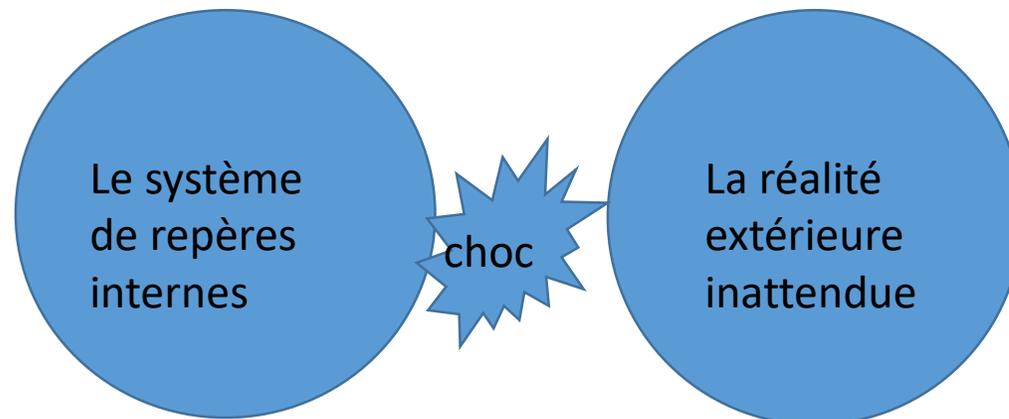
- Le lien avec la pandémie (+/- proximal)
 - Âge des personnes proches
 - État de santé physique des personnes proches
 - Profession
- Situation familiale
- Situation socio-économique

Éléments personnels augmentant le potentiel traumatique

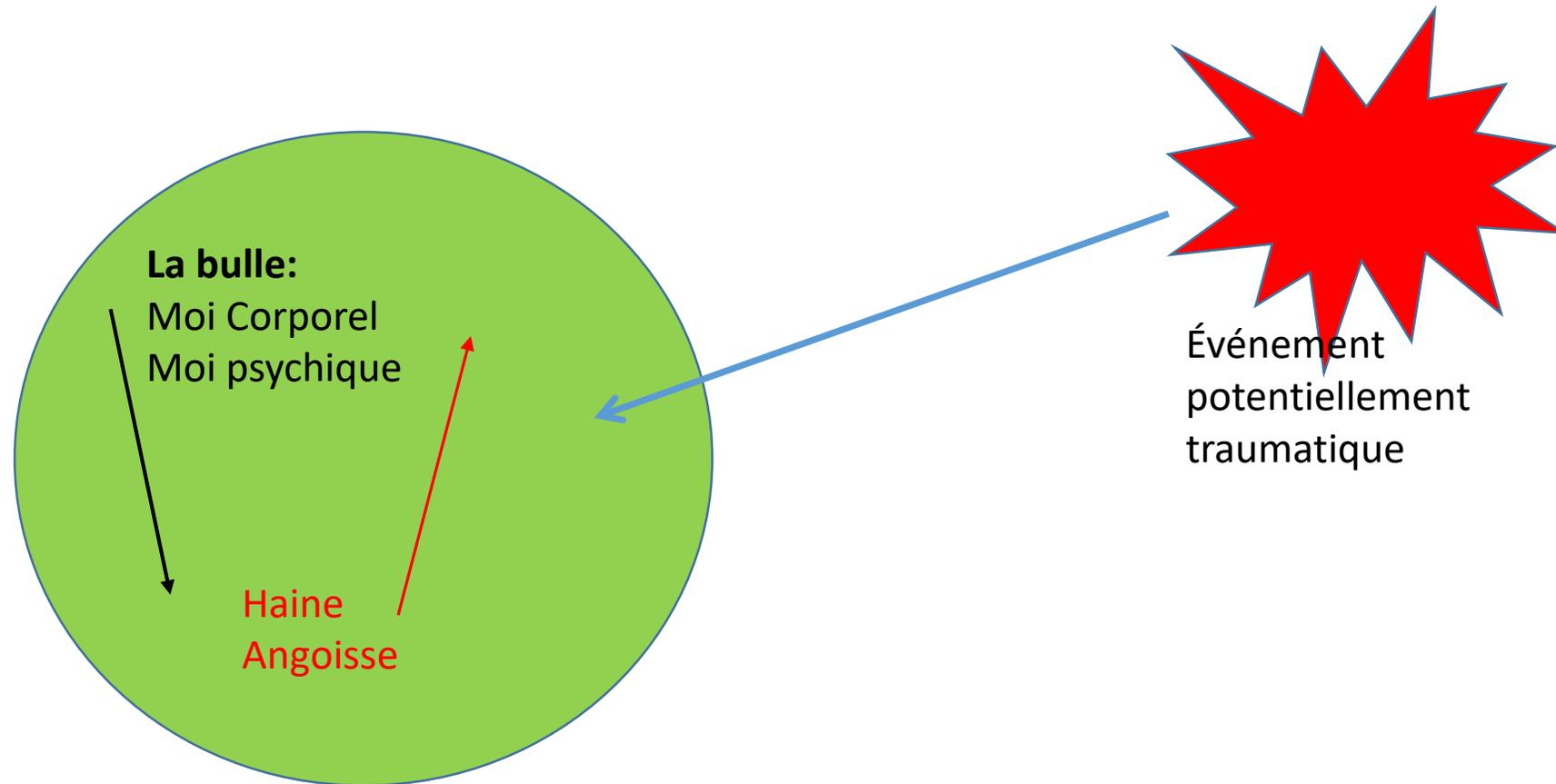
- Âge
- Santé physique
- Santé mentale
- Expériences traumatiques précédentes

Le choc traumatique:

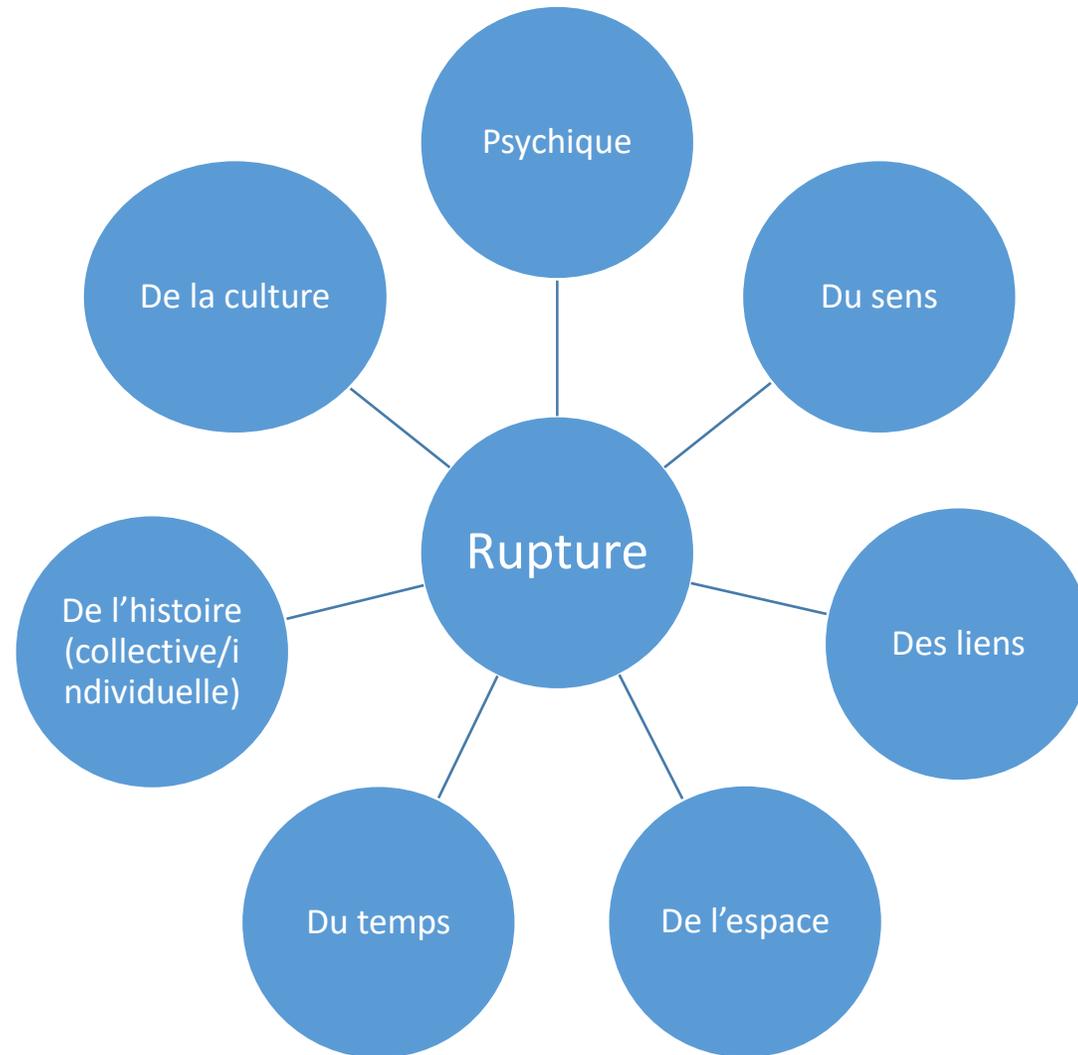
Le traumatisme est une commotion psychique entre le monde extérieur et le système de repères internes, agissant comme une anesthésique, d'où la sidération du début.



L'effraction de la barrière de protection



La rupture



Dans le contexte actuel

- Rupture du rapport aux choses et au monde

Sens de la vie, de la mort, de l'âge, de la profession, du travail, de l'école, de la parentalité, de l'argent, de la maison (toit), de l'indépendance,

- Rupture de style et de rythme de vie, de la vie : une vie en suspens (impossibilité de se projeter dans l'avenir nourrit l'angoisse)
- Rupture de l'histoire (individuelle et collective)

Problèmes probables de santé mentale

- Anxiété (angoisse de la mort, angoisse de la perte)
- Anxiété face à l'inconnu, l'incertain
- Anxiété de performance (élèves ou enseignants)
- Sentiment de perte
- Affects dépressifs ou dépression
- Traumatismes (nouveaux ou réactualisés).

Symptômes probables

- Agitation
- Irritabilité/ agressivité
- Réviviscences et réminiscences
- Hyper- vigilance
- Dissociation
- Émoussement des affects
- Insomnie ou hypersomnie
- Difficultés de concentration
- Manque de motivation
- Manque de disponibilité psychique (affective, cognitive)
- Tristesse

Dans le contexte actuel de pandémie

Le potentiel traumatique et l'anxiété sont renforcés par le chaos systémique

- L'inconnu: **LA MORT** rode, le sentiment de sécurité est difficile à trouver
- L'arrêt de tout ce qui représentait **LA VIE**: écoles, collèges, universités, centres communautaires, centres de sports et de loisirs, musées, entreprises, etc.
- La fragilité socio-économique, sociale et psychologique de la personne
- La perte du réseau de soutien pour ceux qui n'ont pas les possibilités de se connecter à distance avec leurs proches
- L'interdit de visite: hôpitaux, CHSLD, peur de ne pas pouvoir dire au revoir
- Potentiel de deuil compliqué avec perte des rituels et possibilité de ne pas pouvoir faire ses adieux.

Pandémie et élèves réfugiés

- Grande probabilité de réactivation des traumatismes
- Probabilité de détresse familiale due au confinement
- Rapport à la mort et aux pertes

- Réactivation des stratégies de résilience, de survie
- Probabilité de sentiment de sécurité lié au confinement
- Rapport à la vie et à la survie

La résilience

La Résilience, c'est la capacité d'un individu à «rebondir» après un traumatisme.

«Dans l'histoire d'une vie, on n'a jamais qu'un seul problème à résoudre, celui qui donne sens à notre existence et impose un style à nos relations. **Le lien et le sens**, sont les deux mots qui permettent la résilience» (Cyrulnik, 2003).

Les capacités du monde interne propre à l'individu résilient ne peuvent se développer que grâce aux apports de l'environnement et au **tissage des liens individu-environnement** (Cyrulnik B., 1999).

Stratégies de résilience

- La construction d'un sens positif
- Les liens (familiaux, sociaux, communautaires, éducatifs)
- La créativité (individuelle, familiale, sociale)
- La parole et le récit narratif

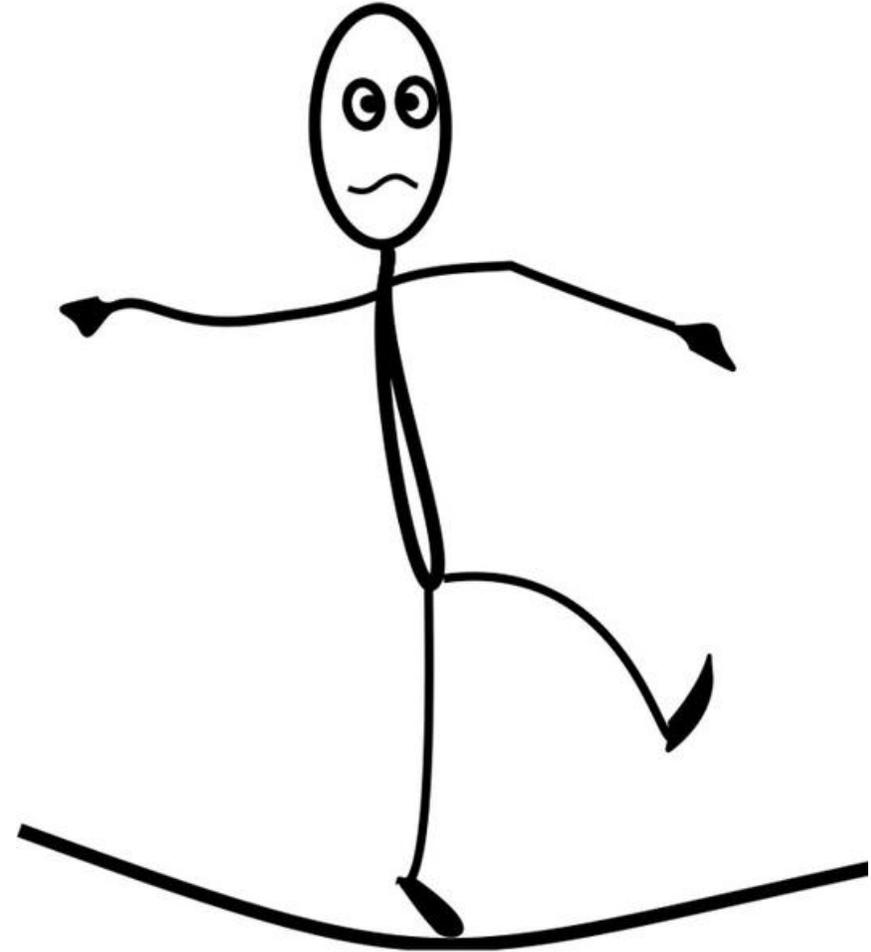
2- École et Pandémie

Des **directions d'écoles en mal-être:**

Bien-être des élèves et des familles

ou

Bien-être des enseignants et des acteurs scolaires?



2.1. Défis à relever tant pour les acteurs scolaires que les élèves et les familles

Psychologiques

- Dénier du problème
- Angoisse/Anxiété
- Problèmes de santé mentale, psychosociaux et familiaux
- Peur du retour à l'école,
- Retourner à une «autre» école

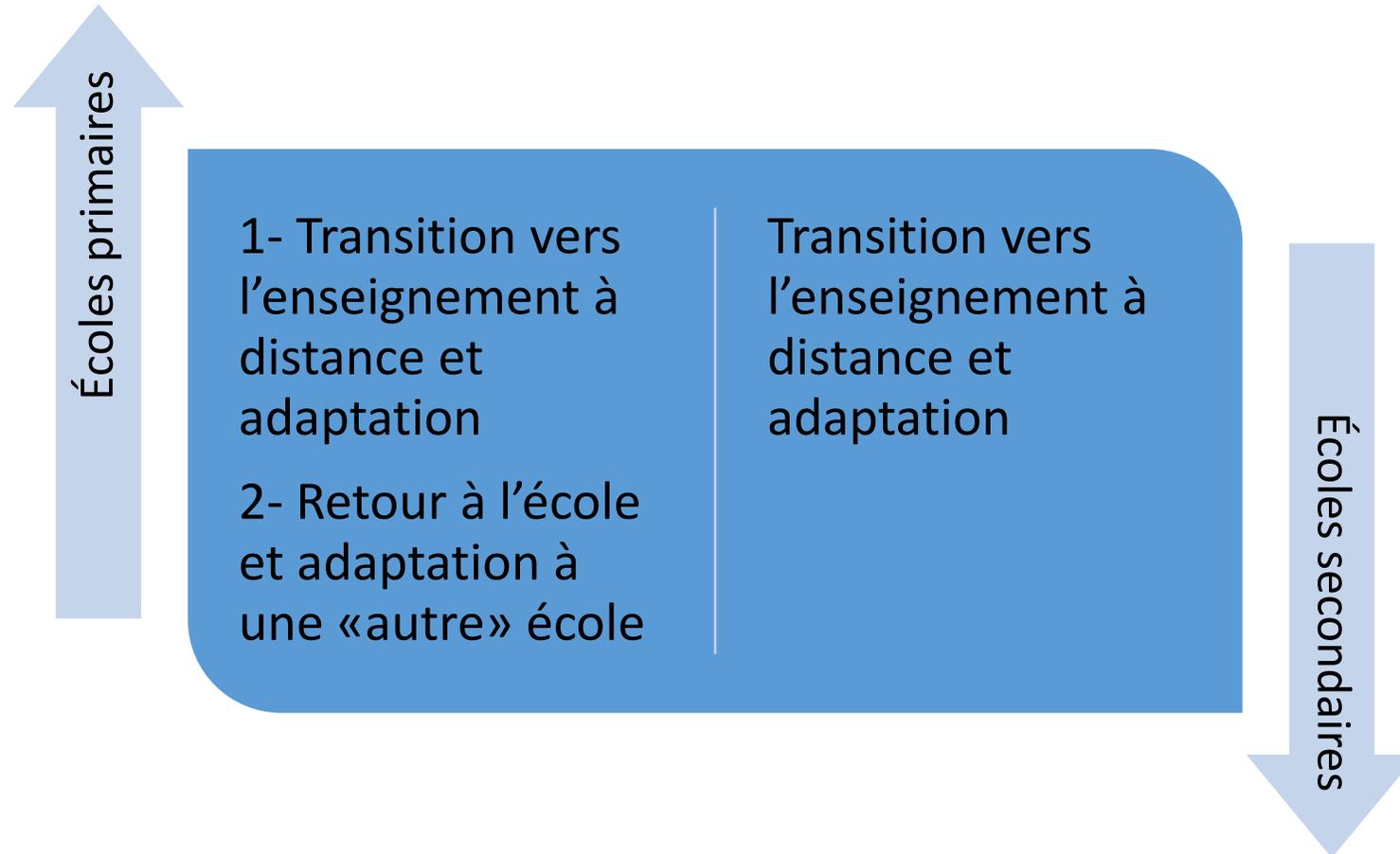
Sociaux:

- Solitude,
- Stigmatisation,
- Peur du contact humain.
- Frustrations sociales liées à la distanciation

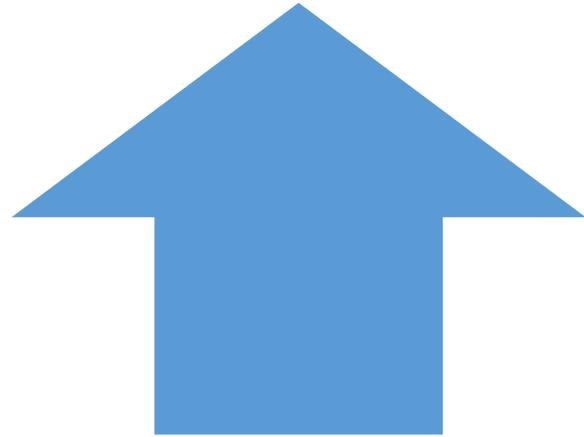
Éducatifs:

- Lacunes et retards
- Anxiété de performance
- Difficultés de concentration
- Difficultés de compréhension,
- Manque de motivation
- Manque de disponibilité cognitive
- Besoins en adaptation

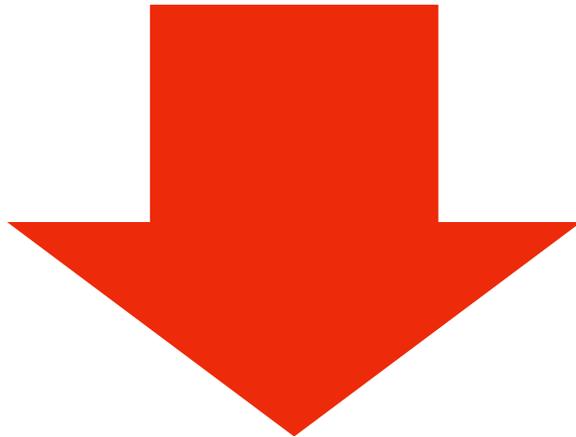
2.2. Les acteurs scolaires face à la pandémie



2.3. L'enseignement à distance pour les élèves



Aspects positifs: Retour à la normalité, occupation, stimulation cognitive, activité structurante



Aspects négatifs: Problèmes de disponibilité, problèmes techniques, Anxiété de performance, sentiment d'échec, déni de la réalité.

Conditions gagnantes de tout accompagnement à distance:

Assurer le lien éducatif ou la relation d'aide et une écoute bienveillante

Évaluer la situation familiale (conséquences de la pandémie sur la situation socio-économique de la famille, besoins psychosociaux)

Repérer les facteurs de protection et les facteurs de risque et la présence ou le potentiel de détresse psychologique.

Évaluer le potentiel de deuil et de trauma.

Concevoir des activités adaptées aux besoins.

Concevoir des activités créatives.

Construire et sauvegarder le sens des apprentissages, de la vie.

L'enseignement à distance pour les enseignants

- Adapter des contenus
- Adapter des supports
- Adapter des évaluations
- Sauvegarder le lien éducatif
- Travailler de la maison avec des conditions familiales variées

2.4. Le retour à une «autre» école: défis à relever par les acteurs scolaires

- L'école dans l'école ou l'école'
 - Préparer l'école
 - Préparer les élèves
 - Se préparer soi-même
- Créer et nourrir la relation éducative malgré les mesures de distanciation
- Enseigner dans la distance et l'angoisse

3- Pour une meilleure santé mentale de tous

Stratégies de résilience

- Créer ou trouver le sens
- Créer et nourrir les liens
- Symboliser, parler

Personnes

- Élèves
- Enseignants
- Autres acteurs scolaires
- Parents

Activités

- Groupes de parole
- Écoute bienveillante
- Jeux créatifs et symboliques
- Activités d'expression artistiques
- Sports

Quelques recommandations pour le retour à l'école

- Permettre la parole et le discours sur la pandémie et le coronavirus: oral, écrit, artistique, scientifique.
- Permettre la parole sur la maladie et sur la mort
- Parler de la vie, de la survie
- «Jouer» avec la nouvelle situation scolaire: créer une distance psychique avec le virus et la pandémie afin d'éloigner le potentiel de traumatisme

Accompagner les élèves réfugiés dans ce contexte

- Être attentifs aux enjeux de la sous-scolarisation
- Construire le sens des apprentissages
- Aller à la rencontre de leur histoire et le sens qu'ils donnent à la vie et à la mort
- Les amener à partager leur expérience et apprendre d'eux.
- **Ne pas pathologiser** la souffrance humaine, ni celle des élèves réfugiés, ni celle qui va découler de la pandémie

Si le traumatisme est de l'ordre de la mort, de la rupture, de la perte, la résilience est de l'ordre de la vie, des liens et des liaisons.

Les deux sont intimement liés dans notre monde réel et imaginaire ainsi que dans notre monde intrapsychique.

«La vie trouve toujours sa voie comme un fleuve détourné de son lit en creuse toujours un autre»

Amin Maalouf, Les échelles du levant

MERCI

garine.papazian-zohrabian@umontreal.ca

Des ressources disponibles

- <https://cours.edulib.org/courses/course-v1:UMontreal+EREFUG.1+E2018/info>
- <http://www.sherpa-recherche.com/wp-content/uploads/2017/12/Mener-des-groupes-de-parole-en-contexte-scolaire.pdf>
- <https://cipcd.ca/wp-content/uploads/2019/03/Guide-pour-l'accompagnement-psychosocial-en-milieu-scolaire.pdf>
- www.cipcd.ca
- <http://www.elodil.com>
- <http://bibliomontreal.com/coupdepoing/>
- <http://livresouverts.qc.ca>
- <http://www.sherpa-recherche.com/fr/recherche-pratiques/expression-creatrice/>