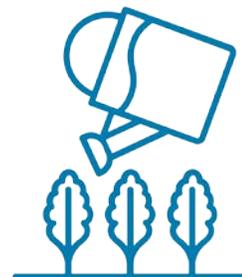


### > PRATIQUE INSPIRANTE

#### Projet Flourish : favoriser la croissance émotionnelle et sociale

S'adressant aux étudiants ontariens en transition vers l'université<sup>1</sup>, le projet Flourish vise à accompagner les étudiants dans l'identification de leurs forces internes. Ce programme agit donc en amont dans le but qu'ils apprennent à gérer efficacement leur stress et adoptent diverses stratégies d'adaptation au contexte postsecondaire.

Le programme se fonde sur la métaphore des plantes : les étudiants vont croître si les campus créent les bonnes conditions de leur épanouissement. Grâce à la collaboration de six services, l'Université de Toronto - campus de Scarborough (UTSC) aspire à devenir un modèle de transition scolaire, dans lequel le potentiel des étudiants de diverses origines se développe par le biais d'actions, d'habitudes, de compétences et de stratégies.



Plus précisément, le programme Flourish enseigne aux étudiants à puiser dans leurs propres forces pour réussir et se sentir bien, à s'engager dans des activités parascolaires significatives et à acquérir des compétences pour s'adapter aux hauts et aux bas des études postsecondaires.

#### L'approche

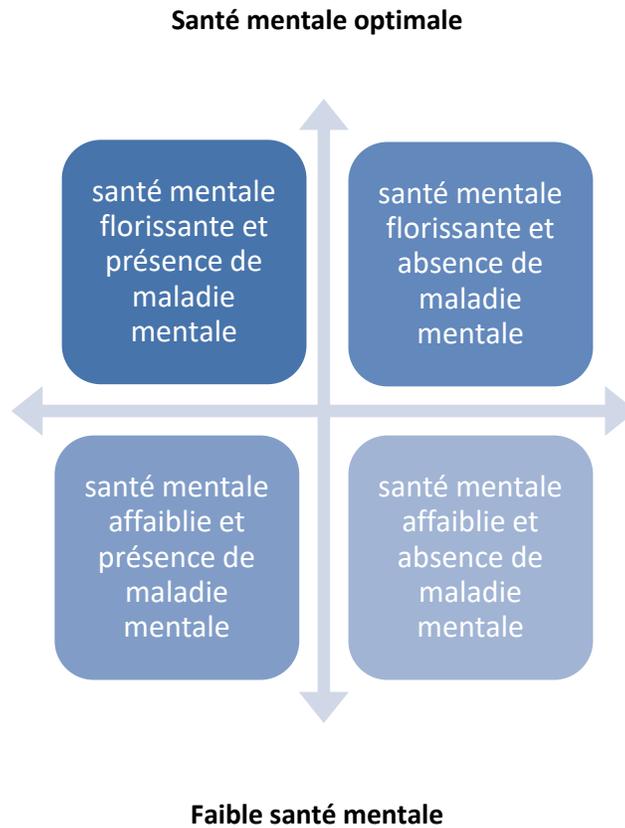
Le projet est basé sur le modèle du psychosociologue Corey Keyes (cité par CICMH, 2018), selon lequel l'absence de symptômes de maladie mentale ne signifie pas nécessairement la présence d'une bonne santé mentale (voir le Modèle des continuums de la santé mentale et des troubles mentaux, dans Notion clé Santé mentale, Troubles mentaux de quoi parle-t-on?). Keyes estime que la santé mentale se situe sur un continuum, dont les pôles la qualifient de florissante ou d'affaiblie. Dans son étude sur les

---

<sup>1</sup> Dont l'âge est sensiblement le même que les étudiants collégiaux québécois.

adolescents (12 à 18 ans), il a constaté qu'environ 38 % d'entre eux possédaient une santé mentale florissante, 56 % modérée et 6 % affaiblie.

### Modèle de la santé mentale florissante et affaiblie (UTSC, 2018)



### Les objectifs

Le projet Flourish vise à accompagner l'étudiant dans l'identification de ses forces académiques et de caractère, en vue d'améliorer le rendement scolaire et le bien-être général (UTSC, 2018).

Le programme vise l'apprentissage de stratégies d'adaptation au contexte des études postsecondaires en misant sur les forces internes de l'étudiant, autant sur le plan scolaire que sur celui des traits de personnalité.

L'identification de forces personnelles, aussi appelées *forces de signature*, permet à l'étudiant de consolider un espace intérieur « sécuritaire » sur lequel il peut s'appuyer lors des tempêtes, des

déceptions, voire des échecs. Dans cette perspective, l'estime de soi ne se réduit pas strictement à sa dimension scolaire : d'autres forces intérieures sont mobilisées pour faire face à l'adversité.

Selon cette démarche, une approche « correctrice » qui ne vise qu'à corriger les faiblesses est insuffisante. Sans négliger, minimiser ou ignorer le stress, les symptômes dépressifs et l'anxiété, le programme Flourish vise à identifier et miser sur ses atouts les plus importants, soit les forces intérieures, dans le but de croître intellectuellement, émotionnellement et socialement.

Bien qu'il s'inscrive dans le courant de la psychologie positive, le programme Flourish ne relève pas d'une pensée magique de type « Quand on veut, on peut » ou « *Sky is the limit* ». Il enseigne plutôt à utiliser ses forces pour surmonter le stress, la tristesse, la colère et l'anxiété, à modifier des pensées négatives et à faire face aux expériences négatives de manière résiliente.

## La démarche concrète

S'inscrivant dans une approche de promotion et de prévention de la santé mentale, tous les étudiants de l'UTSC peuvent participer au programme – et non seulement ceux ayant des problèmes de santé mentale. La création de leur profil en ligne vise à explorer leur niveau de stress et de bien-être, leurs habitudes scolaires (comme les stratégies mises en place avant un examen, par exemple), leur engagement sur le campus et leur capacité s'adapter au stress scolaire.

Plus précisément, la création d'un profil Flourish permet aux étudiants d'identifier les éléments suivants :

- les forces de signature. Les forces distinctives - comme la créativité, la gentillesse ou l'intelligence sociale - peuvent être construites, même à partir de fondations fragiles. Il ne s'agit pas de talents comme des prouesses athlétiques ou la dextérité, qui peuvent être améliorés, mais qui sont généralement limités génétiquement.
- le bien-être. Les émotions positives, l'engagement, les relations, la signification et le but, ainsi que les apprentissages réalisés font partie du bien-être.
- le stress. Les signes et symptômes de tristesse, de stress, d'anxiété, de difficultés de concentration, de conflits avec les autres et à remplir des rôles sociaux sont explorés.
- l'engagement académique. Les habitudes scolaires (faire les lectures, préparer des examens et des exposés oraux), l'engagement envers la réussite scolaire, la participation à des activités parascolaires, la capacité d'utiliser les services de soutien appropriés sur le campus et la capacité de rebondir après un échec scolaire font partie de ce type d'engagement.



Ce premier exercice réflexif permet d’amorcer une prise de conscience chez l’étudiant, qui peut ensuite participer à des ateliers offerts par les services étudiants. Ces ateliers de groupe ou individuels visent à soutenir la croissance émotionnelle et sociale des étudiants. Les animateurs y présentent également les ressources disponibles sur le campus et hors campus.

Le but ultime du programme est d’aider les étudiants à acquérir les compétences nécessaires pour comprendre et identifier les facteurs de stress ainsi que leurs ressources internes, leurs vulnérabilités et leurs valeurs, afin de développer une résilience psychologique et scolaire.

Dans le cadre du programme Flourish, l’étudiant en difficulté ou en détresse psychologique peut aussi être mis en contact avec un conseiller en apprentissage, en orientation professionnelle ou un psychologue. C’est à cette étape que l’étudiant qui a des problèmes de santé mentale spécifiques, comme la consommation problématique de substances, peut être conseillé, guidé et accompagné pour élaborer d’autres stratégies d’adaptation.

Enfin, le programme offre également un riche inventaire de ressources en ligne, incluant des illustrations de stratégies fondées sur des données probantes pour améliorer le bien-être et la gestion du stress, de même que des conseils importants pour réussir son projet d’études.

## Références

Centre for Innovation in Campus Mental Health (2018). The Flourish Program: Helping High School Students Transition to Postsecondary Education.

UTSC (2018). Projet Flourish



### **Pour consulter le dossier complet**

sur la thématique de la santé mentale, rendez-vous à la page <http://www.capres.ca/dossiers/sante-mentale-etudiants-collegiaux-universitaires/>



### **Pour citer ce dossier**

- CAPRES (2018). Santé mentale des étudiants collégiaux et universitaires. Accessible sur le site web du CAPRES : <http://www.capres.ca/dossiers/sante-mentale-etudiants-collegiaux-universitaires/>

