



COMPTE RENDU DE LA FORMATION *EVERY MOMENT COUNTS*, NOVEMBRE 2018, CLEVELAND, OHIO, ÉTATS-UNIS

Emmanuelle Jasmin¹

- ¹ Ergothérapeute, PhD, Professeure agrégée, École de réadaptation, Université de Sherbrooke, Québec, Canada / Coresponsable de l'axe de recherche Le développement de l'enfant dans sa famille et sa communauté, Institut universitaire de première ligne en santé et services sociaux, Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, Québec, Canada

Adresse de contact : emmanuelle.jasmin@usherbrooke.ca

La **Revue Francophone de Recherche en Ergothérapie** est publiée par CARAFE, la Communauté pour l'Avancement de la Recherche Appliquée Francophone en Ergothérapie

doi:10.13096/rfre.v5n2.162

ISSN: 2297-0533. URL: <https://www.rfre.org>



En novembre 2018, je me suis rendue à Cleveland en Ohio aux États-Unis pour suivre la formation *Every Moment Counts*, dirigée par l'ergothérapeute et professeure étatsunienne Susan Bazyk. Cette dernière est notamment reconnue pour ses travaux sur l'ergothérapie en milieu scolaire (Bazyk et Cahill, 2015 ; Bazyk, Demirjian, Horvath et Doxsey, 2018 ; Bazyk *et al.*, 2009) et en santé mentale jeunesse (Arbesman, Bazyk et Nochajski, 2013 ; Bazyk, 2010 ; Bazyk, 2011 ; Bazyk *et al.*, 2015), deux thèmes qui font partie de mes intérêts d'enseignement et de recherche. Inspirée par les travaux de Bazyk, je souhaitais en savoir plus sur *Every Moment Counts*, de même qu'examiner la possibilité d'intégrer cette approche dans mon enseignement et ma programmation de recherche. Avant de suivre la formation, j'avais eu l'occasion de discuter avec Bazyk au téléphone et lors du Congrès mondial des ergothérapeutes en mai 2018.

Durant la formation, d'une durée de deux jours, Bazyk et ses collègues ont partagé avec enthousiasme, dynamisme et générosité des connaissances, des modèles, des outils et des expériences pratiques et scientifiques concernant *Every Moment Counts*. Plusieurs de ces informations sont accessibles gratuitement sur le site Internet suivant : <https://everymomentcounts.org/>. Évidemment, tout est en anglais, mais il serait possible de faire des traductions et des adaptations en français.

QU'EST-CE QU'EVERY MOMENT COUNTS ?

Il s'agit d'une approche ergothérapique en promotion de la santé mentale, élaborée par Bazyk et ses collègues, qui a pour but d'améliorer le bien-être mental des enfants et des jeunes dans leurs milieux de vie, en particulier l'école (Bazyk *et al.*, 2015 ; Bazyk, 2011 ; *Every Moment Counts*, s. d.). Fondée sur des connaissances en psychologie positive, cette approche encourage une conception dite positive de la santé mentale. Dans le cadre de cette approche, l'ergothérapeute propose et met en place un contexte environnemental et des activités qui permettent aux enfants et aux jeunes de vivre des émotions et des expériences considérées comme positives. Cette approche propose différents modèles et outils pour promouvoir le bien-être mental, la participation et la résilience des enfants et des jeunes en classe, à la cafétéria, durant la récréation et après l'école. Elle s'appuie également sur un modèle multiniveaux de type « réponse à l'intervention » (RAI), afin d'offrir une gamme de services ergothérapiques pour répondre à l'ensemble des besoins en santé mentale des enfants et des jeunes, avec ou sans incapacités ou problèmes de santé mentale.

La RAI est préconisée en milieu scolaire pour agir le plus tôt possible auprès des élèves présentant des difficultés ou à risque d'en présenter, pour prévenir l'aggravation des problèmes, ainsi que pour réduire les listes d'attente pour des services individualisés d'ergothérapie (Bazyk et Cahill, 2015 ; Jasmin, Gauthier, Julien et Hui, 2018). Centrée sur la collaboration avec le corps enseignant, la RAI inclut trois paliers d'intervention : 1) l'intervention pour tous, la promotion de la santé, la prévention, la détection et le dépistage ; 2) l'intervention différenciée en petit groupe ; 3) l'intervention individualisée.

Every Moment Counts propose des interventions à chaque palier de la RAI. Au premier palier, on suggère, par exemple :

- de créer des environnements accueillants, inclusifs, confortables et sécuritaires pour tous ;
- d'intégrer des activités et stratégies quotidiennes qui favorisent le bien-être mental (p. ex. : respirations profondes, yoga, méditation pleine conscience, pauses actives, activités créatives) ;
- d'accroître la littératie en santé mentale des élèves (c.-à-d. les connaissances permettant de promouvoir, maintenir ou améliorer leur santé mentale) ;
- d'enseigner et d'encourager des comportements prosociaux et des interactions sociales positives chez les élèves.

À ce palier, les interventions visent non seulement à promouvoir le bien-être mental des élèves, mais également à prévenir l'intimidation ainsi qu'à réduire les facteurs environnementaux – physiques et sociaux – engendrant du stress chronique. Au deuxième palier, les interventions en petit groupe sont recommandées pour les élèves à risque de présenter des problèmes de santé mentale ou qui démontrent des difficultés légères concernant leur comportement ou leur participation. Au troisième palier, des interventions individualisées sont offertes aux élèves ayant des problèmes de santé mentale en vue de réduire les symptômes associés (p. ex. : anxiété, dépression, inattention, hyperactivité) et de promouvoir leur participation et leur bien-être mental à l'école et à l'extérieur de celle-ci.

Quelles sont les données probantes sur cette approche?

Une étude à devis mixte a permis d'explorer les effets d'une intervention à la cafétéria s'inscrivant dans le cadre d'*Every Moment Counts* (Bazyk *et al.*, 2018). L'intervention visait à accroître les connaissances et les compétences du personnel à la cafétéria, afin qu'il soit en mesure : 1) de créer des expériences positives durant le repas du midi ; 2) d'aider tous les élèves à participer et à apprécier le repas du midi ; 2) de favoriser l'inclusion d'élèves ayant des incapacités ou des problèmes de santé mentale. Selon cette étude, l'intervention a amélioré de manière statistiquement significative la participation et le bien-être mental des élèves ainsi que les connaissances et les compétences du personnel à la cafétéria. D'un point de vue qualitatif, il ressort que les élèves ont acquis des valeurs prosociales et que le personnel de la cafétéria a amélioré sa capacité à encourager des interactions sociales positives.

Des facteurs contextuels facilitant l'implantation de cette approche

Comme l'ergothérapie en milieu scolaire est bien implantée aux États-Unis, la mise en œuvre d'*Every Moment Counts* s'en trouve facilitée dans ce contexte sociétal et de pratique. En effet, en travaillant déjà au sein des écoles, il est plus facile pour les ergothérapeutes de proposer et de mettre en place des interventions favorisant le bien-être mental des élèves. Par ailleurs, selon une communication personnelle avec Bazyk et ses collègues, les membres des autres disciplines en milieu scolaire aux États-Unis, comme les psychologues, agissent très peu en promotion de la santé mentale. Ainsi, *Every Moment Counts* permet de répondre à un besoin qui est peu ou pas pris en charge

par d'autres professions ou disciplines en milieu scolaire aux États-Unis. Toutefois, comme il a été mentionné, *Every Moment Counts* ne s'applique pas seulement à l'école, mais dans tous les milieux de vie des enfants et des jeunes, dont ceux où ils participent à des activités de jeu et de loisirs.

De surcroît, une communauté de pratique a été mise en place par Bazyk pour soutenir le transfert de connaissances sur *Every Moment Counts* auprès d'ergothérapeutes (et d'assistantes et assistants en ergothérapie) exerçant en enfance/jeunesse en Ohio aux États-Unis (Bazyk *et al.*, 2015). Les stratégies d'apprentissage utilisées dans le cadre de cette communauté de pratique comprenaient la lecture du livre *Mental health promotion, prevention, and intervention with children and youth : A guiding framework for occupational therapy* (Bazyk, 2011), la rencontre en face à face et la discussion en ligne. Selon l'évaluation pré-post de 117 ergothérapeutes (et assistantes et assistants en ergothérapie), cette communauté de pratique a eu pour effet d'améliorer de manière statistiquement significative leurs connaissances et leurs compétences en matière de promotion de la santé mentale positive chez les enfants et les jeunes (Bazyk *et al.*, 2015).

DES ARGUMENTS EN FAVEUR DE L'IMPLANTATION D'UNE TELLE APPROCHE

Selon l'Organisation mondiale de la santé (2014), environ 20 % des enfants et des jeunes présentent des problèmes de santé mentale. De surcroît, le suicide est la deuxième cause de mortalité chez les jeunes de 15 à 29 ans. En revanche, de nombreux obstacles au traitement des problèmes de santé mentale sont notés, en particulier le nonaccès aux services. À titre d'exemple, au Canada, moins de 20 % des enfants et des jeunes ayant des problèmes de santé mentale reçoivent les services appropriés (Commission de la santé mentale du Canada, 2019). Ceci dit, les problèmes de santé mentale ne devraient pas être abordés de manière individuelle et curative seulement, mais aussi selon une approche populationnelle ou communautaire, comme *Every Moment Counts*.

En outre, les ergothérapeutes ont l'expertise requise pour promouvoir la santé mentale des personnes par l'engagement dans des occupations et des projets qui ont un sens positif pour elles. L'amélioration de la santé mentale par l'occupation signifiante est d'ailleurs l'une des assises à l'origine de la profession. Il importe donc que les ergothérapeutes en enfance/jeunesse fassent valoir leur expertise et leurs compétences dans ce domaine. Elles et ils gagneraient également à mettre en œuvre des pratiques probantes en santé mentale, telles qu'*Every Moment Counts*, dans leur contexte de pratique, notamment en milieu scolaire.

Limites d'une approche fondée sur la psychologie positive

Comme le soulignent Edgar Cabanas et Eva Illouz (2018) dans leur ouvrage *Happycratie*, on devrait s'interroger sur la quête incessante du bonheur, ce bien-être mental durable, dans nos sociétés contemporaines. Est-ce une façon de légitimer les injustices sociales, et même occupationnelles, ainsi que d'imputer aux individus leur incapacité à

se sentir « toujours » bien mentalement ? Il importe également de ne pas tomber dans le piège d'une analyse dichotomique, voire manichéenne, ou normative des émotions et des sentiments humains (p. ex. : positifs ou négatifs, bons ou mauvais). Prendre du recul concernant la psychologie positive est aussi de mise pour saisir les limites de ce courant de pensée, surtout pour éviter d'ignorer ou de négliger les facteurs contextuels ou environnementaux qui affectent la santé mentale des individus.

Par exemple, selon les analyses des épidémiologistes Richard Wilkinson et Kate Pickett (2013), il ressort que plus un pays est inégalitaire sur le plan socioéconomique, plus la santé mentale de ses membres, incluant les plus favorisés, s'en trouve affectée. Être victime d'intimidation ou de cyberintimidation est un autre exemple de facteur contextuel ou environnemental pouvant affecter la santé mentale des personnes, surtout chez les enfants et les jeunes (Quintin, Jasmin et Théodoropoulou, 2016). Un nouveau trouble anxieux, soit l'écoanxiété, est également observé en raison des enjeux écologiques, particulièrement les changements climatiques (Pihkala, 2018).

En ergothérapie, ne pas considérer le contexte de vie des personnes serait d'ailleurs incohérent avec notre vision holistique, notre approche systémique, de même qu'une pratique centrée sur l'occupation (Jasmin, 2019). Cela est d'autant plus important si l'on souhaite agir en prévention et en promotion de la santé mentale. C'est également incontournable pour prévenir ou réduire les situations d'injustice occupationnelle (Larivière, Drolet et Jasmin, 2019 ; Stadnyck, Townsend et Wilcock, 2010), lesquelles peuvent engendrer des problèmes de santé mentale.

VAIS-JE INTÉGRER CETTE APPROCHE DANS MON ENSEIGNEMENT ET MES RECHERCHES ?

Depuis l'automne 2019, je présente sommairement *Every Moment Counts* aux étudiantes et étudiants en ergothérapie à l'Université de Sherbrooke dans le cadre de mon enseignement. Du côté de la recherche, les possibilités restent à explorer. Néanmoins, c'est une avenue qui, déjà, intéresse des collègues avec qui je collabore à des projets en santé mentale jeunesse ainsi qu'un groupe d'étudiantes que j'encadre dans un projet de transfert de connaissances.

À mon avis, le rôle des ergothérapeutes en santé mentale auprès des enfants et des jeunes doit être mis en avant, tant en formation, en recherche qu'en pratique. Il est donc souhaitable de bien préparer les ergothérapeutes, en devenir et en exercice, à jouer ce rôle en s'appuyant sur des pratiques probantes, comme *Every Moment Counts*. Les ergothérapeutes devraient aussi être bien outillés comme agentes et agents de changement, afin de mieux faire connaître leur rôle et leur contribution en matière de santé mentale auprès des enfants et des jeunes ainsi que de revendiquer une amélioration de l'accès aux services dans ce domaine. Par ce rôle, elles et ils peuvent également contribuer à rendre la société plus juste et inclusive pour tous. N'est-ce pas aussi une façon de promouvoir le bien-être mental, la participation et la résilience des personnes, avec ou sans incapacités ou problèmes de santé ?

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Arbesman, M., Bazyk, S., et Nochajski, S. M. (2013). Systematic review of occupational therapy and mental health promotion, prevention, and intervention for children and youth. *American Journal of Occupational Therapy*, 67(6), e120-130.
- Bazyk, S. (2010). Promotion of positive mental health in children and youth with developmental disabilities. *OT Practice*, 15(17), CE-2p.
- Bazyk, S. (2011). *Mental Health Promotion, Prevention, and Intervention with Children and Youth: A guiding framework for occupational therapy*. Bethesda, MD : AOTA Press.
- Bazyk, E., et Cahill, S. (2015). School-based occupational therapy. Dans J. Case-Smith et J. C. O'Brien (dir.), *Occupational Therapy for Children and Adolescents* (7^e éd., p. 664-703). Maryland Heights, MO : Mosby Elsevier (1^{re} éd. 1985).
- Bazyk, S., Demirjian, L., Horvath, F., et Doxsey, L. (2018). The Comfortable Cafeteria Program for promoting student participation and enjoyment: An outcome study. *American Journal of Occupational Therapy*, 72(3), 1-9.
- Bazyk, S., Demirjian, L., LaGuardia, T., Thompson-Repas, K., Conway, C., et Michaud, P. (2015). Building capacity of occupational therapy practitioners to address the mental health needs of children and youth: A mixed-methods study of knowledge translation. *American Journal of Occupational Therapy*, 69(6), 1-10. doi: 10.5014/ajot.2015.019182
- Bazyk, S., Michaud, P., Goodman, G., Papp, P., Hawkins, E., et Welch, M. A. (2009). Integrating occupational therapy services in a kindergarten curriculum: A look at the outcomes. *American Journal of Occupational Therapy*, 63(2), 160-171. doi : 10.5014/ajot.63.2.160
- Cabanas, E., et Illouz, E. (2018). *Happycratie. Comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies*. Paris, France : Premier Parallèle.
- Commission de la santé mentale du Canada (2019). *Enfants et jeunes*. Récupéré de : <https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/ce-que-nous-faisons/enfants-et-jeunes>
- Every Moment Counts (s. d.). *What is Every Moment Counts*. Récupéré de : https://everymomentcounts.org/view.php?nav_id=21
- Jasmin, E. (2019). Introduction. Dans E. Jasmin (dir.), *Des sciences sociales à l'ergothérapie : mieux comprendre la société et la culture pour mieux agir comme spécialiste en habilitation à l'occupation* (p. 1-11). Québec, QC : Presses de l'Université du Québec.
- Jasmin, E., Gauthier, A., Julien, M., et Hui, C. (2018). Occupational therapy in preschools: A synthesis of current knowledge. *Early Childhood Education Journal*, 48(1), 73-82.
- Larivière, N., Drolet, M.-J. et Jasmin, E. (2019). La justice sociale et occupationnelle. Dans E. Jasmin (dir.), *Des sciences sociales à l'ergothérapie : mieux comprendre la société et la culture pour mieux agir comme spécialiste en habilitation à l'occupation* (p. 129-153). Québec, QC : Presses de l'Université du Québec.
- Organisation mondiale de la santé (2014). *10 faits sur la santé mentale*. Récupéré de : https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/fr/
- Pihkala, P. (2018). Eco-anxiety, tragedy, and hope: Psychological and spiritual dimensions of climate change. *Zygon*, 53(2), 545-569.
- Quintin, J., Jasmin, E., et Théodoropoulou, H. (2016). La cyberintimidation chez les jeunes : mieux comprendre pour mieux intervenir. *Service social*, 61(2), 1-23.
- Stadnyk, R., Townsend, E. et Wilcock, A. (2010). Occupational justice. Dans C.H. Christiansen et E. Townsend (dir.), *Introduction to occupation: The art and science of living* (2nd ed., p. 329-358). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education.
- Wilkinson, R., et Pickett, K. (2013). *L'égalité, c'est mieux. Pourquoi les écarts de richesse ruinent nos sociétés*. Montréal, Québec : Écosociété.