



Mémoire présenté  
dans le cadre de la consultation publique  
en matière de réussite éducative

« De saines habitudes de vie pour tous pour la  
réussite éducative – volet PNI »



Québec  
**ENFORME**

## Renseignements généraux

Nom :	Lamothe
Prénom :	Éric
Titre :	M. <input checked="" type="checkbox"/> M <sup>me</sup> <input type="checkbox"/> Directeur général
Organisme (si applicable) :	Québec en Forme
Description de l'organisme (si applicable) :	La mission de Québec en Forme est de mobiliser les personnes et toute la société québécoise pour agir en faveur de l'adoption et du maintien d'un mode de vie physiquement actif et d'une saine alimentation, essentiels au plein développement des jeunes Québécois.
Numéro de téléphone :	819-370-6688 p. 2238
Adresse courriel : (Nous pourrions communiquer avec vous, au besoin.)	elamothe@quebecenforme.org

Date de dépôt : 14 novembre 2016

## **Axe I : L'atteinte du plein potentiel de tous les élèves**

*Note au lecteur :*

*Le présent mémoire s'intéresse spécifiquement aux réalités autochtones. Il s'appuie sur l'expérience de Québec en Forme auprès des Premières Nations et des Inuit, en contexte d'accompagnement et de soutien financier à des projets de mobilisation locale en faveur des saines habitudes de vie.*

*Les réalités autochtones se distinguent de celles non autochtones particulièrement en matière de démographie. Le taux de natalité des Autochtones au Canada s'établit à 2,9 enfants par femme (contre 1,7 chez les non-autochtones). La population est jeune : environ 60 % a moins de 25 ans et environ 40 % a moins de 15 ans. La question de la réussite éducative est donc essentielle pour cette jeunesse qui représente les leaders de demain. C'est dans cette perspective qu'un nombre grandissant de décideurs autochtones priorisent et valorisent la réussite éducative.*

L'atteinte du plein potentiel de tous les élèves est au cœur de la mission de l'école et des services de garde éducatifs à l'enfance. Plusieurs types de stratégies et d'interventions devront être mises en œuvre au cours des prochaines années pour permettre aux élèves d'atteindre leur plein potentiel. Pour alimenter la réflexion sur ce premier axe, des questions sont soumises en fonction de quatre thèmes.

### Thème 1 : Une intervention dès la petite enfance

Réussite éducative et saines habitudes de vie sont interreliées. Le travail de recension effectué par Kino-Québec est sans équivoque<sup>1</sup>. Pour ne citer que quelques-uns des éléments de mieux-être associés à un mode de vie physiquement actif qui agissent sur la réussite éducative, nommons les suivants :

- Fonctions exécutives
- Attention/concentration
- Mémoire
- Comportement en classe
- Nombre d'années de scolarité

---

<sup>1</sup> Comité scientifique de Kino-Québec (2011) *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*. Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec, 104 p.

Il importe donc de faciliter l'adoption d'un mode de vie physiquement actif et d'une saine alimentation dès la petite enfance pour enraciner les saines habitudes de vie et bénéficier de ses effets tout au long du parcours scolaire et, par le fait même, sur la réussite éducative. À cet égard, les services de garde éducatifs à l'enfance œuvrant dans les communautés des Premières Nations et Inuit représentent des leviers significatifs chez les jeunes enfants. Il n'en demeure pas moins que la capacité d'accueil limitée de ces milieux et le grand nombre de parents à la maison ne permettent pas à l'ensemble des enfants d'accéder à ces services. Il est donc nécessaire de considérer d'autres structures ou programmes pour rejoindre la petite enfance. Les leviers ne manquent pas :

- Projet de mobilisation locale en faveur de la petite enfance;
- Maison de la famille;
- Programme d'aide préscolaire aux Premières Nations (ou Programme d'aide préscolaire aux Autochtones dans les collectivités urbaines et nordiques);
- Programme des services à l'enfance et à la famille des Premières Nations (ou Services de première ligne);
- Plan de santé communautaire;
- Programme de santé maternelle et infantile.

Plus précisément, dans les communautés qui souhaitent développer les pratiques et les attitudes parentales, ainsi que le lien d'attachement entre parents et enfants, l'alimentation et l'activité physique représentent deux « prétextes » stimulants pour mettre parents et enfants en action, ensemble. c

## Thème 2 : Une réponse adaptée aux élèves ayant des besoins particuliers

L'avis scientifique de Kino-Québec précédemment cité nous renseigne également sur d'autres éléments de mieux-être qui correspondent à des déterminants de la réussite éducative ou qui ont une influence positive sur ceux-ci, notamment chez les élèves ayant des besoins particuliers :

- Bien-être psychologique
- Image et estime de soi
- Sentiment d'efficacité personnelle
- Autocontrôle

- Humeur
- Gestion des émotions

Ces éléments confortent l'idée que l'école doit chercher à favoriser le mode de vie physiquement actif et la saine alimentation, en particulier auprès de cette clientèle. (voir annexe 2, 3 et 4)

### Thème 3 : Un accompagnement tout au long du parcours scolaire

S.O.

### Thème 4 : La qualité de l'enseignement et des pratiques pédagogiques

D'après le Dr Stanley Vollant<sup>2</sup>, les Premiers Peuples doivent collectivement se souvenir dignement de leurs grands-parents et de leurs arrière-grands-parents, comme des battants, qu'ils soient chasseurs, pêcheurs, guerriers, etc. En reprenant possession de leur histoire et de leur identité, ils se donnent l'opportunité de renouveler leur fierté, leur résilience et leur courage. En ce qui concerne cet exercice de mémoire, le rôle de l'école est important. Les enseignants peuvent démontrer que, dans l'histoire récente, les membres des Premiers Peuples étaient des individus résilients et fiers, et que ces qualités se traduisaient dans leur mode de vie. Il s'agit de montrer aux jeunes qu'en puisant dans ce mode de vie, ils ont tous le potentiel d'atteindre leur rêve. (voir annexe 5)

### Recommandations

#### Thème 1 : Une intervention dès la petite enfance

Plusieurs stratégies peuvent soutenir ces structures ou programmes, principalement dans un souci d'efficience :

- Soutenir l'implantation d'activités parents-enfants autour de l'activité physique et de l'alimentation;
- Appuyer des opérations de sensibilisation, auprès des intervenants psychosociaux et des autres acteurs locaux, aux éléments de mieux-être associés aux saines habitudes de vie;

---

<sup>2</sup> Stanley Vollant (2016) *Les saines habitudes de vie selon Stanley Vollant : entrevue exclusive*. Portail Veille Action, disponible en ligne.

- Favoriser la concertation entre les structures et les programmes intervenant auprès de la petite enfance et venir renforcer la cohérence et la complémentarité des interventions dans la communauté;
- Soutenir la formation des intervenants en petite enfance en matière de psychomotricité et en saine alimentation;
- Faciliter l'accès à des équipements favorables au jeu libre et au développement moteur;
- Financer l'aménagement de locaux et d'espaces extérieurs favorables au jeu libre et au développement;
- Garantir l'accès à des aliments nutritifs et variés;
- Financer la construction ou la rénovation d'espaces de repas conviviaux.

### Thème 2 : Une réponse adaptée aux élèves ayant des besoins particuliers

Un certain nombre de pistes d'actions sont identifiées en la matière :

- Soutenir l'organisation de jeux et d'activités dans la cour d'école, animés par des jeunes leaders préalablement formés et encadrés par du personnel de l'école;
- Consolider l'offre d'activités physiques en parascolaire, destinées à toutes les clientèles, notamment les jeunes filles, et répondant à des besoins culturels;
- Financer des camps d'activités traditionnelles en toutes saisons;
- Promouvoir et sécuriser des plans de déplacements en transport actif vers l'école et dans la communauté;
- Appuyer des actions de sensibilisation et des occasions d'apprentissage visant le développement des compétences des jeunes en alimentation;
- Contrer l'éloignement et le coût des aliments en mettant l'école à contribution dans la mise en place de projets agricoles innovants (serres, forêt nourricière, permaculture sur microsurface, par exemple) et dans lesquels l'entrepreneuriat scolaire ou, plus globalement, un projet éducatif peuvent s'intégrer.
- Faciliter la mise en réseau des écoles avec les ressources des paliers locaux, régionaux et nationaux, intervenant sur le mode de vie physiquement actif et la saine alimentation.

Thème 3 : Un accompagnement tout au long du parcours scolaire

S.O.

Thème 4 : La qualité de l'enseignement et des pratiques pédagogiques

- Sensibiliser les enseignants et encourager l'intégration du mode de vie ancestral dans les pratiques pédagogiques;
- Faciliter la transmission des savoirs traditionnels et de l'identité culturelle.

## **Axe II : Un contexte propice au développement, à l'apprentissage et à la réussite**

L'atteinte du plein potentiel de l'élève doit aussi être comprise en fonction d'un vaste univers de compétences qui représentent autant de possibilités et d'avenues pour que celui-ci se réalise et réussisse, tout au long de son parcours scolaire et sur le marché du travail. La liberté de choix de l'élève sera d'autant plus grande qu'il possédera de solides assises en écriture, en lecture et en mathématiques sur lesquelles il pourra développer ses compétences dans divers domaines.

### Thème 1 : L'importance de la littératie et de la numératie

Les déterminants de la persévérance scolaire et de la réussite éducative, documentés par l'organisme Réunir Réussir, incluent l'alimentation et l'activité physique dans les facteurs personnels<sup>3</sup>. Lorsqu'une école se donne comme ambition de devenir un milieu de vie favorable au mode de vie physiquement actif et à la saine alimentation, elle contribue à améliorer les capacités de ses élèves en littératie et en numératie. (voir annexe 6)

### Thème 2 : L'univers des compétences du 21<sup>e</sup> siècle et la place grandissante du numérique

Les comportements sédentaires ne constituant pas un déterminant de la réussite éducative, il y a lieu ici de se questionner sur le nombre d'heures passées assis par les élèves. Les directives en matière de mouvement sur 24 heures de la Société canadienne de physiologie de l'exercice recommandent à cet effet un minimum de périodes prolongées en position assise, ainsi qu'un maximum de 2 heures par jour de temps de loisirs devant un écran<sup>4</sup>.

### Thème 3 : Une préparation adéquate à la transition au marché du travail ou aux études supérieures

S.O.

### Thème 4 : Une école inclusive, forte de sa diversité

---

<sup>3</sup> Réunir-Réussir (2013) *Pour agir efficacement sur les déterminants de la persévérance scolaire et de la réussite éducative*. 24 p

<sup>4</sup> SCPE (2016) *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures à l'intention des enfants et des jeunes*



Encore une fois, l'avis scientifique de Kino-Québec, *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*<sup>5</sup>, nous amène à considérer certains éléments de mieux-être, qui soit, constituent des déterminants de la réussite éducative, soit agissent sur ces déterminants :

- Résilience
- Réseau social
- Confiance envers les autres
- Habileté à résoudre des conflits
- Relaxation
- Sentiment d'appartenance à l'école
- Attachement à la communauté

L'ensemble de ces éléments nous pousse à croire qu'une école qui travaille à rendre les saines habitudes de vie, accessibles, plaisantes et valorisées, deviendra un milieu de vie inclusif et fort de sa diversité, bien que cette dernière caractéristique s'applique plus ou moins aux communautés des Premiers Peuples. L'enjeu, au sein de ces communautés, est plutôt le sentiment d'appartenance à l'école. En effet, l'image du pensionnat y est encore souvent associée dans l'environnement socioculturel du jeune. Faire de l'école un milieu véritablement ouvert et favorable aux saines habitudes de vie contribue à défaire cette représentation, notamment si elle peut devenir un lieu de rassemblement les soirs et les fins de semaine.

### Recommandations

#### Thème 1 : L'importance de la littératie et de la numératie

La nouvelle politique de la réussite éducative pourra inciter les écoles à devenir des milieux de vie favorables au mode de vie physiquement actif et à la saine alimentation, en offrant les leviers suivants :

- Financer la construction ou l'aménagement d'espaces de repas conviviaux;

---

<sup>5</sup> Comité scientifique de Kino-Québec (2011) *L'activité physique, le sport et les jeunes – Savoir et agir*. Secrétariat au loisir et au sport, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec, 104 p.

- Financer la construction ou l'aménagement de gymnases, de salles de psychomotricité et de cours d'école propices à l'activité physique et au jeu libre;
- Favoriser l'implantation de politiques alimentaires en milieu scolaire, facilitant l'accès à une saine alimentation et stimulant la mise en œuvre d'actions de sensibilisation et d'occasions d'apprentissage visant le développement des compétences des jeunes en alimentation;
- Outiller davantage le personnel scolaire qui interagit directement auprès des enfants.

#### Thème 2 : L'univers des compétences du 21<sup>e</sup> siècle et la place grandissante du numérique

- Monitorer le temps de comportement sédentaire supplémentaire induit par l'implantation des nouvelles technologies dans les pratiques pédagogiques;
- Contrebalancer le temps de comportement sédentaire en mettant à l'agenda scolaire une période quotidienne de plein air et de contact avec la nature, valorisant les cultures et les savoirs ancestraux.

#### Thème 3 : Une préparation adéquate à la transition au marché du travail ou aux études supérieures

S.O.

#### Thème 4 : Une école inclusive, forte de sa diversité

- Faciliter l'utilisation communautaire des infrastructures scolaires pour la pratique d'activité de loisirs, l'entraînement aux sports de compétition, la mise en place de cuisine collective ou communautaire, etc. ;
- Appuyer la formation des animateurs, intervenants et bénévoles en activités physiques et en saine alimentation;
- Faire la promotion d'un encadrement et d'un contexte de pratique valorisant la coopération, l'esprit d'équipe, le respect, le dépassement de soi et la discipline;
- Soutenir la participation des jeunes des Premiers Peuples dans les événements sportifs autochtones et non autochtones;
- Valoriser les modèles positifs de la communauté.

### **Axe III : Des acteurs et des partenaires mobilisés autour de la réussite**

Le troisième axe touche l'environnement externe de l'école. La réussite éducative est un défi qui va au-delà des murs et dépasse les responsabilités du système scolaire. Ce défi, qui doit être relevé collectivement, requiert l'implication et la concertation de nombreux acteurs et partenaires.

#### Thème 1 : L'engagement parental

Comme énoncé plus haut, l'école subit encore aujourd'hui les impacts des pensionnats. L'image qui y est souvent associée est négative dans la mémoire collective des Premiers Peuples. On identifie alors l'école à un facteur d'assimilation à la culture dominante occidentale. Dans ce contexte, certains parents peuvent démontrer peu de dispositions favorables à l'égard de l'école, d'où l'importance que celle-ci s'ouvre à la communauté, comme précédemment recommandé, et que certains enseignements puissent éventuellement se tenir à l'extérieur, en particulier avec les personnes importantes du milieu, comme les aînés.

#### Thème 2 : L'appui des partenaires et de la communauté

Bien que la question de la réussite éducative en milieu autochtone soit fondamentale, elle ne peut être considérée comme une priorité à traiter en silo. Lorsque les partenaires autochtones sont questionnés sur les enjeux qui les mobilisent, une multiplicité de problématiques psychosociales et de santé publique resurgissent : pauvreté, suicide chez les jeunes, maltraitance et négligence envers les enfants, toxicomanies et dépendances, incivilités (délinquance et vandalisme), désœuvrement, diabète et maladies chroniques ou encore crise identitaire et perte de la culture et de la langue. D'une manière générale, les statistiques qui portent sur ces problématiques leur donnent raison, d'autant plus qu'elles tendent à démontrer que les populations autochtones sont davantage touchées que les populations non autochtones, parfois dans des proportions préoccupantes.

La multiplicité des problématiques psychosociales et de santé publique constitue une des spécificités du contexte d'intervention auprès des populations autochtones. Dans cette perspective, la question de la réussite éducative peut parfois être reléguée parmi les dossiers non prioritaires, d'autant plus qu'elle semble nécessiter une certaine

appropriation d'un point de vue culturel. Les partenaires locaux sont plus propices à se mobiliser autour du mieux-être et de l'affirmation culturelle, notamment des jeunes, en considérant que la réussite éducative y contribue. En s'engageant de façon durable, concertée et en partenariat au sein d'un projet de mobilisation locale, les partenaires autochtones et non autochtones implantent des stratégies et des actions adaptées aux réalités des Premiers Peuples, pour créer et conserver des conditions favorisant le mieux-être et l'affirmation culturelle, dans le cadre desquelles la réussite éducative représente un levier essentiel et pour lesquelles les saines habitudes de vie constituent un déterminant. (voir annexe 7)

### Recommandations

#### Thème 1 : L'engagement parental

- Faciliter l'implantation d'activités parents-enfants en matière d'activités physiques et sportives de loisirs et en saine alimentation, au sein des infrastructures scolaires;
- Encourager l'implication des parents dans la planification et l'animation de ces activités.

#### Thème 2 : L'appui des partenaires et de la communauté

- Encourager les partenaires locaux à considérer la réussite éducative comme une solution qui contribue à d'autres enjeux de la communauté;
- Inviter les partenaires locaux à développer une démarche multistratégique (avec les partenaires régionaux et nationaux) pour sensibiliser et plaider, auprès des décideurs, les multiples bénéfices inhérents à la réussite éducative, notamment en faisant des liens avec le mieux-être, l'affirmation culturelle et l'avenir de la jeunesse;
- Stimuler les acteurs impliqués au sein des regroupements locaux de partenaires mobilisés à se doter d'un plan d'action et d'un mode de fonctionnement intersectoriel et intégré, ainsi qu'à élaborer un modèle de mesure et d'analyse de la progression, propre à leur démarche;

- Amener les écoles à bien considérer les entités influentes de la société civile dans leurs communautés et les inviter à tisser des liens avec celles-ci;
- Contribuer au soutien à la coordination des regroupements locaux de partenaires mobilisés.

## Conclusion

Loin de prétendre que les saines habitudes de vie régleront l'ensemble des enjeux relatifs à la réussite éducative, nous plaidons néanmoins pour une meilleure considération à leur égard dans les écoles des communautés autochtones, à travers une mobilisation collective de l'ensemble des partenaires locaux concernés par le mieux-être et le développement du plein potentiel des jeunes. Tout comme les saines habitudes de vie ne pourront être atteintes uniquement par l'intervention du secteur de la santé, la réussite éducative ne pourra être gagnée simplement avec l'action du milieu scolaire. Des pratiques intersectorielles, encadrées par des modes de fonctionnement facilitants et appuyés par les décideurs autochtones, doivent impérativement être soutenues et accompagnées au palier local.

Outre cet aspect de gouvernance, la dimension culturelle des saines habitudes de vie revêt, selon nous, un levier incontournable matière de développement global du jeune et de sa réussite éducative. Par ailleurs, l'activité physique et l'alimentation nous apparaissent comme deux éléments « faciles » à exploiter pour renouveler le lien entre les parents et les institutions scolaires. Enfin, l'aspect éducatif du sport, pour les valeurs qu'il véhicule et l'attrait qu'il exerce auprès de la majorité des jeunes, nous semble un instrument dont on peut tirer profit également au sein des communautés autochtones.

## Annexe(s)

La série d'exemples présentée ci-dessous témoigne du soutien et de l'accompagnement de Québec en Forme dans les communautés des Premières Nations et Inuit. Elle illustre comment les saines habitudes de vie peuvent être mises au profit de la réussite éducative ou de ses déterminants.

1. La création de la Maison de la famille, à Opitciwan, a permis de rassembler différentes expertises en matière de pratiques et d'attitudes parentales. Les intervenants des services sociaux y rencontrent des parents dans un cadre convivial, attrayant et non stigmatisant. Le personnel de la maison de la famille a reçu une formation de base en psychomotricité et des interventions à ce niveau se font auprès des parents et de leurs enfants dans le local de la ludothèque. Le guide alimentaire atikamekw est par ailleurs utilisé dans les activités de sensibilisation à la saine alimentation.
2. Les trois communautés Cri « in-land », Waswanipi, Oujé-Bougoumou and Mistissini, ont contribué à la mise en œuvre d'une formation pour les jeunes leaders de leurs milieux, depuis 2014. Celle-ci est dispensée à la fin du printemps, afin de rejoindre les futurs animateurs des camps d'été. La formation a pour objectif de renforcer principalement leurs compétences relationnelles (savoir-être) et leurs capacités à animer des activités physiques. Les participants, une quarantaine en 2015, montrent généralement beaucoup de motivation à aider leurs communautés et à faire partie d'un changement positif.
3. Depuis 2012, la communauté d'Opitciwan organise une expédition en raquette et à pied lors de la saison hivernale. Sur une dizaine de jours, à raison de 15 km quotidiennement, les jeunes participants parcourent le territoire ancestral et participent à différents ateliers en lien avec la culture atikamekw et le mode de vie traditionnel. Les objectifs visés par le projet sont avant tout d'aider les jeunes Atikamekw d'Opitciwan à développer leur identité et à favoriser l'adoption de

- saines habitudes de vie. Le projet stimule l'estime de soi des participants par des défis personnels adaptés à chacun et provoque des retombées positives en matière de réussite éducative.
4. Au Nunavik, plusieurs initiatives ont été mises en place. Par exemple, la maison de famille à Salluit pourrait être inspirante pour les autres communautés intéressées à mettre en place un centre similaire. Des cuisines collectives et des camps d'été de sports ont également été implantés dans différentes communautés inuites. Enfin, le projet de Joé Juneau en partenariat avec la Société Makivik qui vise le développement des jeunes leaders axé sur le hockey s'inscrit dans une approche favorisant la persévérance scolaire et la réussite éducative.
  5. Innu Meshkenu, initié par le Dr Stanley Vollant, est un projet de marche de plus de 6 000 km à travers les communautés autochtones du Québec. Au cours de ses visites, Dr Vollant rencontre les jeunes dans leurs écoles et stimule la persévérance scolaire en éveillant leurs ambitions. Pour cela, il évoque avec eux les qualités de leurs ancêtres, afin de les amener à adopter un mode de vie sain, en phase avec leurs rêves d'avenir.
  6. À Wemotaci, en 2014, sous l'impulsion de la Table Miro et du groupe de femmes, un jardin communautaire a été aménagé sur un terrain jouxtant la Maison des Jeunes. L'engagement du secteur de l'aménagement communautaire a grandement contribué au démarrage du projet (terrassment, remblayage, clôture, etc.). Des sessions de formation ont été dispensées, par une ressource externe, auprès de jeunes et d'intervenants issus de différents secteurs (jeunesse, petite enfance, santé, femmes). La majorité des lots et l'entretien général du jardin étaient sous la responsabilité des membres de la Maison des jeunes. Les autres parcelles ont été réparties entre le secteur de la santé et le CPE. Ces trois organisations parties prenantes du projet ont ainsi pu faire vivre à leur clientèle des expérimentations et des apprentissages en matière de jardinage. Du point de vue du renforcement du filet de sécurité sociale et économique, les récoltes ont permis d'approvisionner les cuisines collectives réalisées par le secteur de la santé



et d'alimenter certaines familles en situation de vulnérabilité. Il est intéressant de noter par ailleurs qu'on ne dénombre aucun acte d'incivilité à l'égard du jardin communautaire lors de ces deux premières années d'opérations.

7. À partir d'efforts isolés vers un regroupement des acteurs clés, plusieurs partenaires locaux de Mashteuiatsh ont convenu de créer Auassatsh — Comité santé des jeunes. Les travaux reposent sur une mobilisation communautaire par une approche holistique, intersectorielle et multidisciplinaire. Ces partenaires ont la conviction que la mobilisation des partenaires crée une synergie dans l'amélioration du mieux-être des jeunes Pekuakamiulnuatsh et de leur communauté. Le comité place les jeunes et leur famille au cœur de ses actions. Il travaille notamment sur la compréhension des enfants, la motricité globale, les habitudes alimentaires, la consommation de drogues et d'alcool, les pratiques et les attitudes parentales, la mobilisation communautaire en faveur de l'école et la participation citoyenne à l'égard des enfants. En raison de leur approche écosystémique, les partenaires interviennent stratégiquement à différents niveaux : sur l'enfant lui-même, sur sa famille, sur l'école et sur la communauté et le territoire.