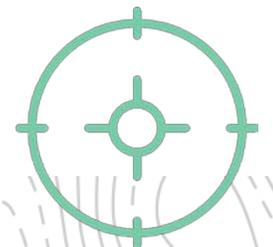


Présentation dans le cadre du Colloque *Mieux comprendre la diversité*

Joelle Lepage et Danyka Therriault, coordonnatrices  
Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

# Cette conférence vise à :

1. Démontrer l'importance de développer des compétences psychosociales des jeunes tout au long du parcours scolaire afin de prévenir les troubles anxieux et autres troubles d'adaptation.
2. Décrire les programmes HORS-PISTE qui visent le développement des compétences psychosociales tout au long du parcours éducatif : du préscolaire à l'Université.
3. Discuter des cas d'Anna et Édouard : en quoi le développement des compétences psychosociales pourrait contribuer à contrer les enjeux vécus par ces jeunes?



# Pourquoi s'intéresser aux troubles anxieux?

## Les troubles anxieux :

- Se retrouvent **parmi les psychopathologies les plus fréquentes** de l'enfance et de l'adolescence.
- Environ **17 % des élèves du secondaire** rapportent qu'un médecin ou un spécialiste de la santé leur a confirmé un trouble anxieux (Institut de la statistique du Québec, 2019)
- Les troubles anxieux sont **en augmentation** depuis 2010-2011 (Institut de la statistique du Québec, 2019)
- **Sont rarement remarqués.** La plupart des jeunes anxieux souffrent en silence (Dumas, 2013), s'isolent et deviennent invisibles socialement (Lambert-Samson, 2016).

## *Saviez-vous que...*

*70% des enfants et adolescents présentant un trouble anxieux n'ont jamais reçu de soins professionnels*

(Bosquet & Egeland, 2006).

# Pourquoi s'intéresser aux troubles anxieux?

L'anxiété affecte le jugement de l'élève (Tardif, 2008), sa mémoire de travail (Cassady, 2010) et peut entraîner des difficultés d'apprentissage (APA, 2013) qui peuvent ultimement mener au décrochage (Lapointe et Freiberg, 2007).

L'anxiété peut entraîner une faible estime de soi, des difficultés au niveau des relations sociales (Charrette, 2012), des symptômes dépressifs et des idées suicidaires (APA, 2013; Dubé, 2009), des troubles alimentaires (Trudeau, 2006) et la dépression (Marcotte, 2013).

**Les troubles anxieux à l'adolescence** précèdent, parfois de plusieurs années, l'apparition...

- d'un trouble panique;
- d'un trouble dépressif;
- de l'utilisation abusive d'alcool, de drogues ou de tabac;
- d'un risque plus élevé d'envisager un suicide et de se suicider (Dumas, 2013).

Environ 15% des adultes de 18 à 65 ans présenteront un trouble anxieux au cours de la présente année.

Environ 21% des adultes présenteront un trouble anxieux au cours de leur vie.

**D'où la pertinence d'intervenir tôt!**

# L'importance des compétences psychosociales

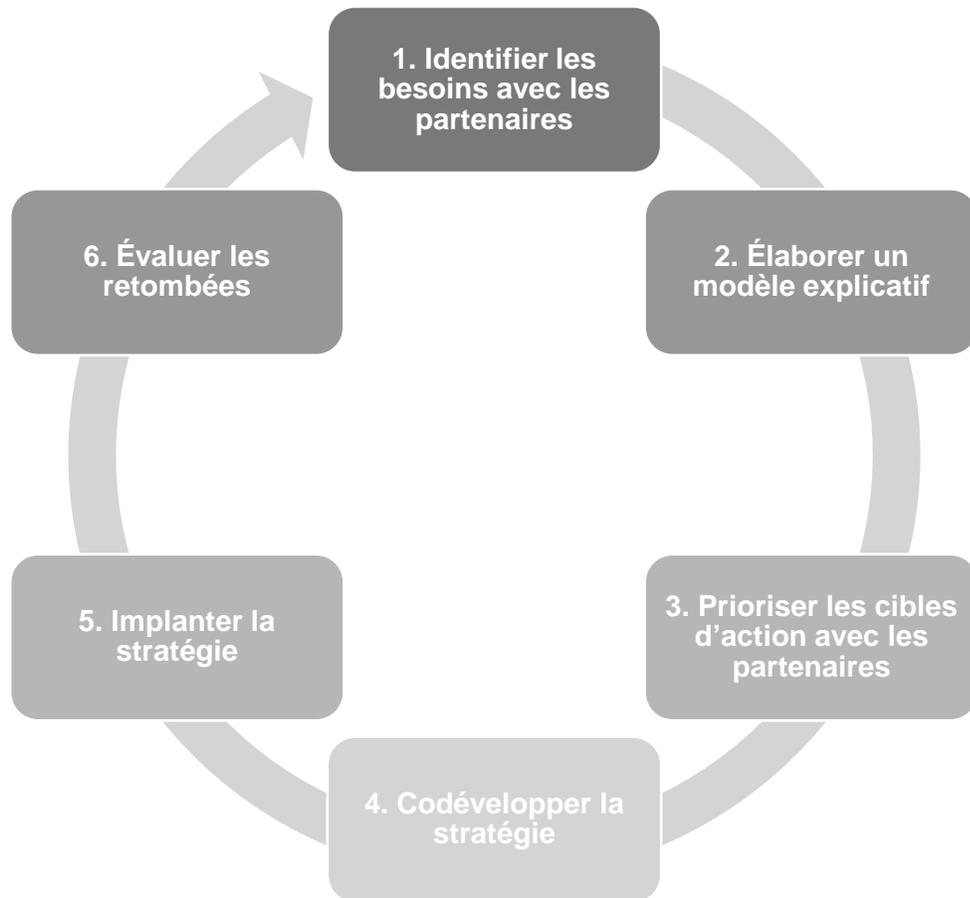
- ✓ **L'Organisation mondiale de la Santé** met de l'avant l'importance de développer les compétences psychosociales des jeunes depuis **plus de 30 ans!**
- ✓ Ces compétences permettent de :
  - ✓ Répondre efficacement aux défis de la vie quotidienne.
  - ✓ Maintenir un état de bien-être.
  - ✓ Adopter un comportement approprié et positif lors d'interactions avec les autres, avec sa culture et son environnement.

(Organisation Mondiale de la Santé, 1993)

# Historique du programme HORS-PISTE

- ✓ Les programmes HORS-PISTE ont été élaborés par le *Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale* de l'Université de Sherbrooke qui se démarque par ses projets qui sont:
  - à la fine pointe des bonnes pratiques issues de la science d'implantation et du transfert des connaissances;
  - arrimés aux besoins exprimés par les milieux;
  - coconstruits avec des acteurs du terrain et des jeunes;
  - appuyés par les données probantes;
  - évalués pour réajuster et pour en mesurer les retombées concrètes.
  
- ✓ Les programmes HORS-PISTE visent à prévenir les troubles anxieux et d'autres troubles d'adaptation des jeunes en développant leurs compétences psychosociales tout au long de leur parcours scolaire : du préscolaire à l'Université.

# L'approche préconisée pour le développement du programme HORS-PISTE

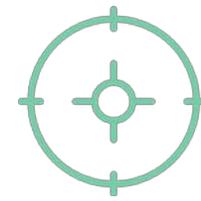


La **démarche** du Centre RBC, dans chacun des projets, s'appuie sur :

- ✓ les besoins des jeunes;
- ✓ les savoirs issus des recherches;
- ✓ les savoirs d'expérience des acteurs terrain et des jeunes.

Une **démarche novatrice** non directive qui s'adapte aux contextes et réalités.

# Les objectifs



À court terme

- Développer et promouvoir les compétences psychosociales

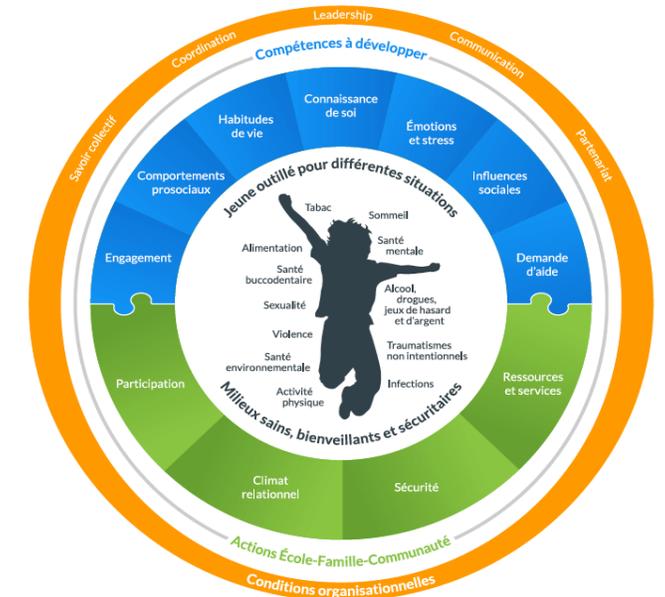
À moyen terme

- Prévenir l'incidence des troubles anxieux et autres troubles d'adaptation

# Les compétences psychosociales, à quoi ça sert?

- ✓ Répondre efficacement aux défis de la vie quotidienne.
- ✓ Maintenir un état de bien-être.
- ✓ Adopter un comportement approprié et positif lors d'interactions avec les autres, avec sa culture et son environnement.

(Organisation Mondiale de la Santé, 1993)



## Ateliers basés sur les compétences à développer du référent ÉKIP

# Quelles sont ces compétences?

Se connaître et s'estimer

Demander de l'aide en cas de besoin



S'adapter et gérer son stress

Faire preuve de bienveillance

Faire preuve d'esprit critique et s'affirmer



Utiliser des comportements prosociaux



Réguler ses émotions

Utiliser des habitudes de vie contribuant au bien-être

Communiquer

Résoudre des problèmes



HORS

PISTE

Prendre des risques

Sentier inhabituel

Niveau de difficulté  
plus élevé

**HORS**

**PISTE**

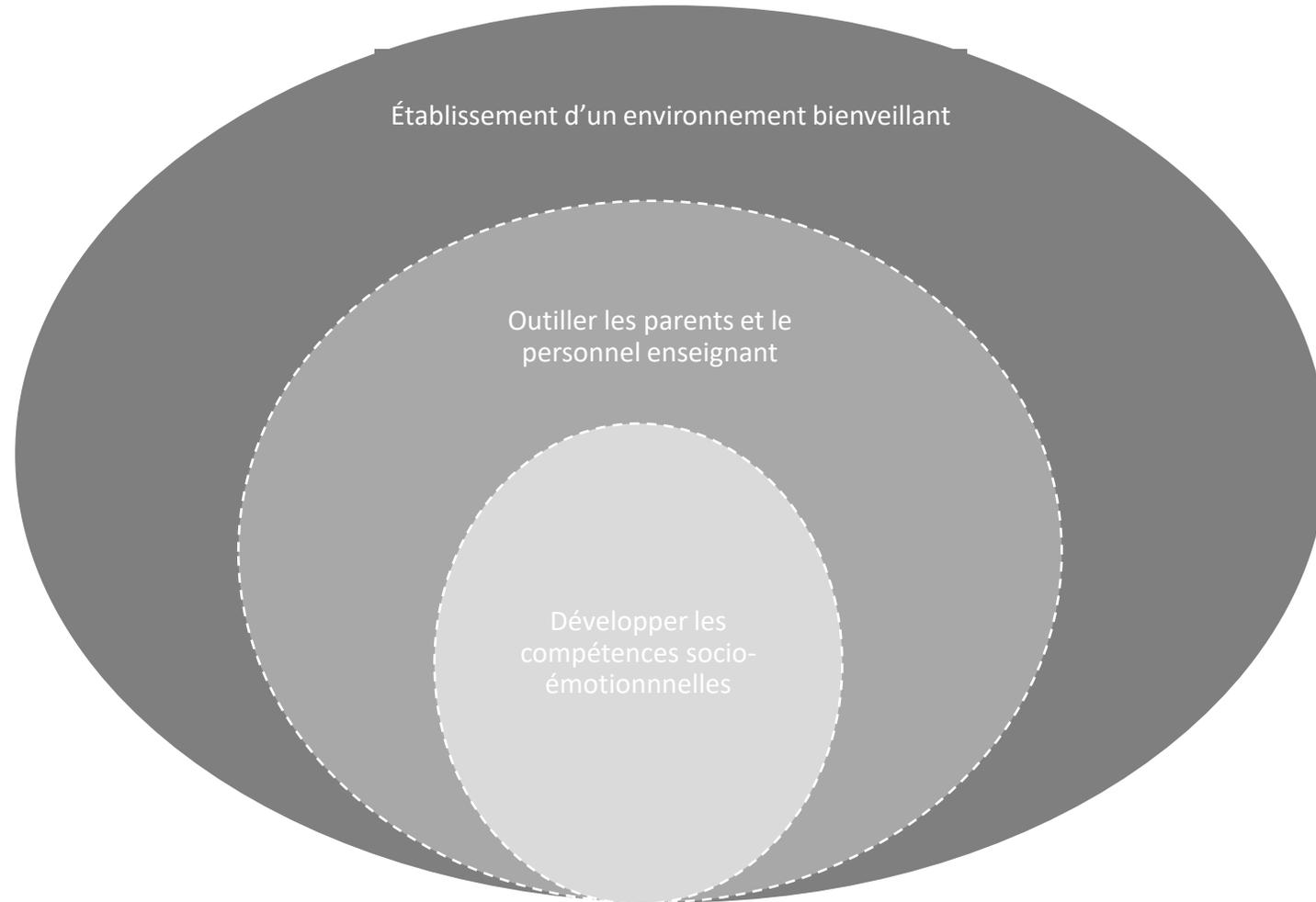
Pourquoi ce nom?

Apprentissages

Découvertes

Dépassement

# Les programmes HORS-PISTE et l'approche systémique :



# Des ateliers axés sur la participation active des jeunes

## Les ateliers du programme HORS-PISTE visent à:

- ✓ Activer leurs connaissances;
- ✓ Développer leurs compétences.

ressentir  
découvrir partager  
**s'activer**  
expérimenter vivre



Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale



Centre intégré  
de santé et de  
services sociaux de  
la Montérégie-Centre

Québec 



UNIVERSITÉ DE  
SHERBROOKE

**HORS**

**PISTE**



Programme PRÉSCOLAIRE-PRIMAIRE

# La situation d'Anna

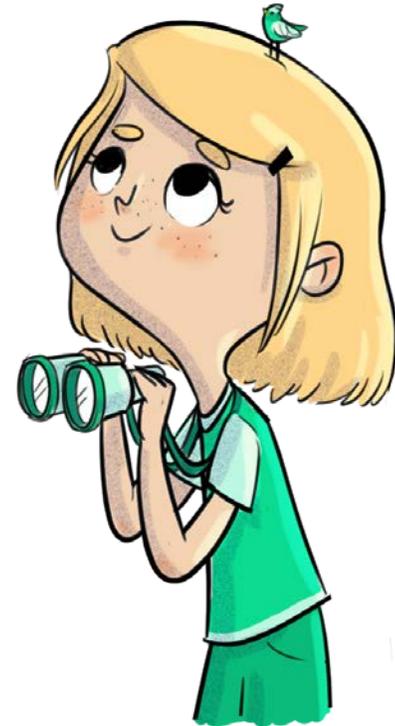
- Âgée de 11 ans
- Termine son école primaire
- Passionnée de musique - piano
- Sociable
- Rieuse
- Aime le ski (mais a peur de la vitesse)
- Passe de plus en plus de temps à s'isoler dans sa chambre sans parler à ses parents
- Rit moins qu'avant
- N'aime plus jouer le piano, n'ose pas le dire
- Réagit plus intensément aux contrariétés
- Anticipe son entrée au secondaire

# Une approche globale

Basé sur une approche globale, ce programme vise à la fois le développement des **compétences psychosociales** des élèves et l'établissement d'un **milieu sain et bienveillant**.

**Il se décline en trois volets:**

- ✓ Volet élèves
- ✓ Volet parents
- ✓ Volet équipe-école



# Volet élèves

## Des ateliers pour les élèves:

- ✓ Du préscolaire à la 6 année
- ✓ Entre 4 et 6 ateliers par niveau scolaire
- ✓ Durée d'environ 40 minutes par atelier
- ✓ Animés en classe par les enseignant(e)s ou les professionnel(le)s

**Estime de soi**  
**Résolution de conflits**  
**Habitudes de vie** Émotion  
**Bien-être** **Entraide**  
**Gestion du stress**

[https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/08/1.1- camping\\_HP\\_corrige.pdf](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/08/1.1- camping_HP_corrige.pdf)

# Deux personnages attachants



**Des histoires à chaque atelier qui :**

- ✓ Permettent aux élèves de s'identifier aux personnages
- ✓ Facilitent le réinvestissement des apprentissages

# Des moyens de mise en action diversifiés

- ✓ Mises en situation
- ✓ Jeux de rôles
- ✓ Jeux interactifs
- ✓ Discussions
- ✓ Réflexions individuelles et collectives
- ✓ Techniques d'impact
- ✓ Pleine conscience



## Volet parents

- ✓ Des courriels pour chacun des ateliers
- ✓ Une formation sur le stress et l'anxiété
- ✓ Une fiche synthèse sur le stress et l'anxiété

## Volet équipe-école

- ✓ Une formation sur le stress et l'anxiété
- ✓ Une formation sur la pleine conscience
- ✓ Un atelier sur le bien-être pour prendre soin des membres du personnel
- ✓ Une fiche synthèse sur le stress et l'anxiété

### Connaissances

Actions cohérentes Implication Bien-être

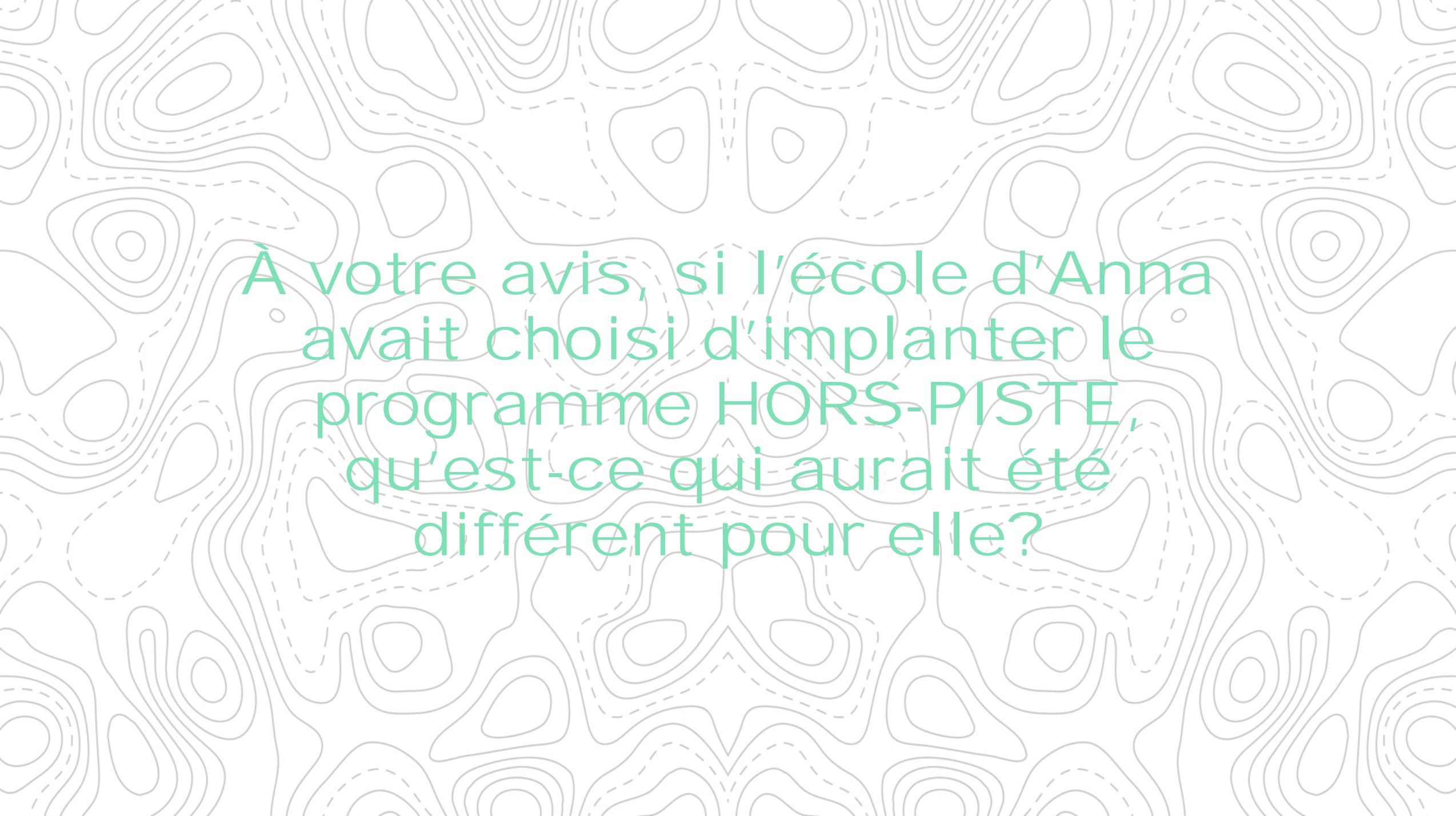
Réinvestissement Outils

Langage commun Bienveillance



# Un processus d'implantation et d'évaluation

- ✓ Implantation dans une trentaine d'écoles dans plusieurs régions du Québec en 2020-2021
- ✓ Évaluation pilote en 2020-2021
- ✓ Implantation dans une cinquantaine d'écoles en 2021-2022
- ✓ Évaluation formelle de l'implantation et des effets en 2021-2022



À votre avis, si l'école d'Anna  
avait choisi d'implanter le  
programme HORS-PISTE,  
qu'est-ce qui aurait été  
différent pour elle?

# Retour sur la situation d'Anna

- Entre bientôt au secondaire, spécialisation musique
- S'est mise à la peinture (talent discutable, mais exutoire efficace)
- Reconnaît mieux les signes lorsqu'elle vit de l'anxiété et met en place des moyens pour y faire face
- Plus ouverte avec ses amis-es pour échanger sur ce qui la préoccupe
- Nomme à ses parents lorsqu'elle va moins bien, qu'elle a besoin d'air
- Parents plus à l'écoute des signes
- Enseignants sont plus sensibles aux préoccupations des élèves et se montrent plus rassurants



**HORS** **PISTE**



Programme **SECONDAIRE**

# La situation d'Édouard

- Âgée de 14 ans
- 2<sup>e</sup> secondaire
- Très sportif
- A beaucoup d'amis.es, est très populaire
- Extraverti
- Prend beaucoup de place
- Tendance à rabaisser les autres
- Réagit avec agressivité au jugement envers lui
- Montre beaucoup d'agitation et d'irritabilité lorsqu'il est contrarié, ce qui entraîne des sorties de classe
- Se désintéresse de ses cours, jugés inutiles

# HORS-PISTE – Exploration

## 1<sup>er</sup> cycle

### C'est quoi ?

- ✓ 10 ateliers (45 à 75 minutes)
- ✓ De septembre à décembre
- ✓ Sur les heures de classe
- ✓ 1 atelier par cycle
- ✓ Animés par l'équipe-école

#### Un programme qui donne accès à...

- ✓ Un guide de l'animateur
- ✓ Des diaporamas d'animation
- ✓ Du matériel de réinvestissement pour les enseignants et les parents

# HORS-PISTE – Exploration

## 1<sup>er</sup> cycle

### Les thèmes

#### 1<sup>re</sup> secondaire

- ✓ Le stress
- ✓ L'anxiété
- ✓ Les émotions
- ✓ La comparaison sociale
- ✓ Les pressions sociales

#### 2<sup>e</sup> secondaire

- ✓ La communication
- ✓ L'estime de soi
- ✓ La bienveillance
- ✓ Les comportements prosociaux
- ✓ L'esprit critique

[https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/09/sec\\_1\\_01\\_stress\\_final.pdf](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/09/sec_1_01_stress_final.pdf)

# Quelques résultats préliminaires...

\* **Une recherche en cours** permettra d'évaluer l'implantation du programme afin d'identifier, entre autres, ses ingrédients actifs

Voici quelques résultats **préliminaires** prometteurs à partir de l'analyse de l'évolution des portraits **de l'ensemble des élèves participant au programme** *avant et après* l'implantation à l'automne 2019, dans 15 écoles du Québec :

## Diminution des symptômes liés :

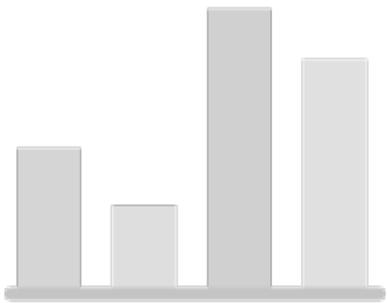
- ✓ au trouble panique
- ✓ à l'anxiété généralisée
- ✓ à l'anxiété de séparation
- ✓ à la phobie sociale
- ✓ au trouble obsessionnel-compulsif
- ✓ au trouble de stress post-traumatique

1948  
participants



# Quelques résultats préliminaires...

**On observe également une diminution...**



- ✓ de l'anxiété liée aux tests
- ✓ de la peur du jugement des autres
- ✓ du perfectionnisme
- ✓ de la cyberdépendance
- ✓ de l'intolérance à l'incertitude
- ✓ de l'attitude négative face aux problèmes
- ✓ de l'évitement cognitif
- ✓ de l'impact de l'anxiété sur les activités scolaires, sociales et familiales

**et une augmentation du sentiment d'auto-efficacité**

# HORS-PISTE – Exploration

## 2<sup>e</sup> cycle

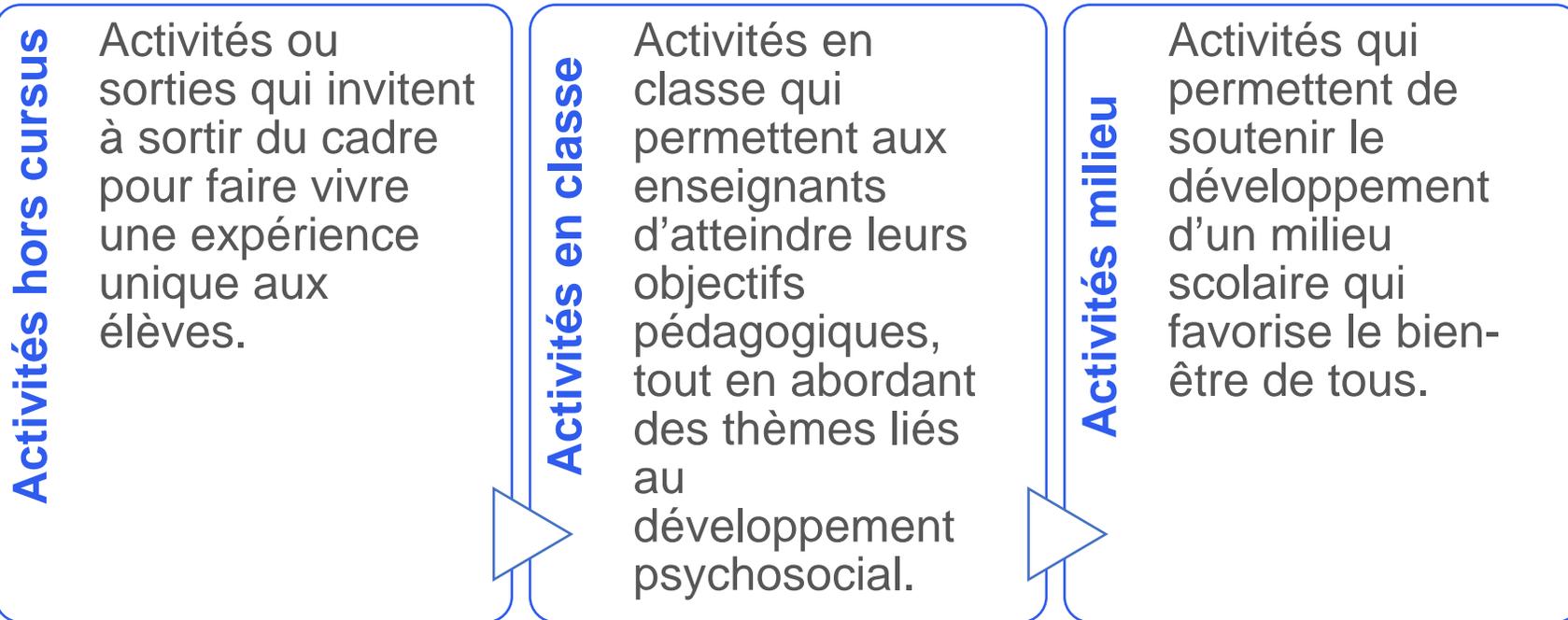
- ✓ Le programme HORS-PISTE pour les élèves du 2<sup>e</sup> cycle du secondaire est maintenant prêt pour une première implantation.
- ✓ Un programme qui permet de réinvestir certains des apprentissages réalisés dans le cadre du programme HORS-PISTE – Exploration au 1<sup>er</sup> cycle du secondaire.
- ✓ Réfléchi selon une approche innovante qui invite les milieux scolaires à sortir du cadre.



# HORS-PISTE – Exploration

## 2<sup>e</sup> cycle

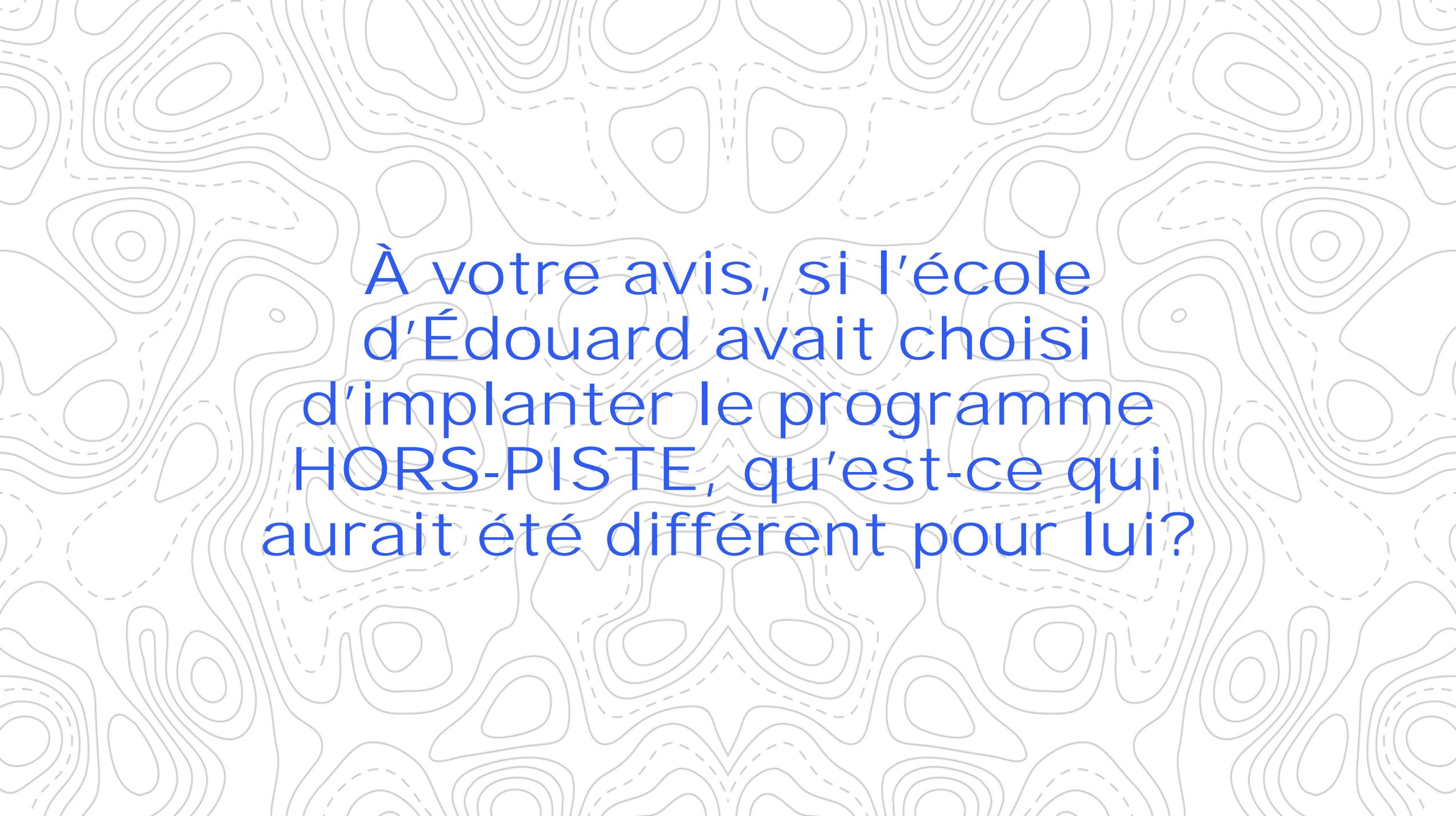
✓ 3 types d'activités sont proposés:



# Quelques exemples...

- ✓ Une activité reconnexion nature pour les élèves de 3<sup>e</sup> secondaire
- ✓ L'organisation d'une semaine thématique sur les saines habitudes de vie avec les élèves de 5<sup>e</sup> secondaire
- ✓ Une activité sur les bienfaits de l'activité physique sur le bien-être en éducation physique
- ✓ Une activité en arts plastiques qui amènent les élèves à illustrer différentes compétences psychosociales
- ✓ Une discussion philosophique sur le bonheur en français
- ✓ Une prise de conscience collective sur les éléments apaisants et anxiogènes dans l'environnement scolaire par un *Photovoix*
- ✓ L'intégration d'activités de respiration au quotidien





À votre avis, si l'école  
d'Édouard avait choisi  
d'implanter le programme  
HORS-PISTE, qu'est-ce qui  
aurait été différent pour lui?

# Retour sur la situation d'Édouard

- Se connaît mieux, a davantage confiance en lui
- Se montre plus respectueux à l'égard des autres
- S'initie à des exercices de visualisation – pleine conscience
- A appris à s'apaiser et réagir de manière moins agressive lorsqu'il est contrarié

# HORS-PISTE – Expédition

## C'est quoi ?

- ✓ Un programme d'intervention structuré
- ✓ Pour les élèves qui présentent des symptômes d'anxiété
- ✓ 2 rencontres de dyade parents-enfant
- ✓ 8 à 10 ateliers de groupe pour les élèves (1h00-1h30)  
(8 élèves / groupe)
- ✓ 2 à 5 ateliers de groupe pour les parents (1h30)
- ✓ Animé à l'hiver ou au printemps
- ✓ Animé par des professionnels de l'école et/ou du CI(U)SSS

### Un programme qui donne accès à...

- ✓ Un guide de l'intervenant
- ✓ Un petit guide pratique de l'élève
- ✓ Un guide pratique du parent
- ✓ Un diaporama d'animation

# HORS-PISTE – Expédition

## Les objectifs pour l'élève

### Élargir sa zone de confort en...



- Apprenant à reconnaître ses sensations;
- Reformulant ses pensées pour qu'elles soient aidantes;
- Régulant ses émotions pour mieux vivre avec;
- Adoptant de nouveaux comportements, en passant à l'action!;
- Adoptant des habitudes de vie aidantes;
- Utilisant des stratégies préventives;
- Nourrissant et en utilisant bien son réseau social;
- Utilisant ses forces pour contribuer au cheminement des autres membres du groupe.

# HORS-PISTE – Expédition

## Les objectifs pour les parents

- Comprendre l'anxiété et reconnaître son impact sur leur enfant;
- Développer des outils pour accompagner leur enfant à élargir sa zone de confort;
- Reconnaître et agir sur leurs propres émotions;
- Adopter de nouveaux comportements pour diminuer l'accommodation;
- Échanger sur leur vécu et utiliser leurs forces pour contribuer au cheminement des autres membres du groupe.



Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale



ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR  
ESTRIE HIGHER EDUCATION



UNIVERSITÉ DE  
SHERBROOKE

**HORS**

**PISTE**

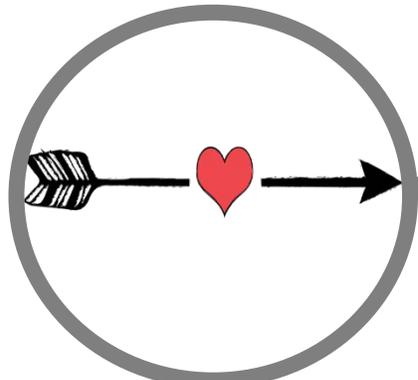
Programme POSTSECONDAIRE

# Objectif du volet POSTSECONDAIRE



Visée

**Favoriser le bien-être psychologique de la communauté étudiante post-secondaire de l'Estrie de façon durable**



Processus

Mettre en place une **approche globale** comprenant **plusieurs initiatives** réputées efficaces et arrimées aux besoins et réalités de la communauté pour **diminuer les facteurs de risque** et **augmenter les facteurs de protection** liés aux problématiques de santé mentale

# Démarche d'accompagnement



# Catalogue des initiatives et pratiques inspirantes



[https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/10/Catalogue-des-Initiatives\\_2eEdition\\_2020-09-30.pdf](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/10/Catalogue-des-Initiatives_2eEdition_2020-09-30.pdf)

HORS

PISTE

# Catalogue des initiatives et pratiques inspirantes

**Des initiatives variées et inspirées de ce qui se fait ailleurs dans le monde**



Aménagements  
physiques



Zoothérapie sur les  
campus



Méditation et  
yoga



Promotion de la  
santé mentale par  
la nature



Applications  
mobiles



Soutien par les  
pairs



Différents  
programmes

HORS

PISTE

**Merci pour votre attention !**



Avez-vous des questions? Des commentaires?

**Boîte à outils du Centre RBC**

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/recherche/le-coffret-bien-etre/>

**Page Facebook**

[https://www.facebook.com/CentreRBCdexpertise/?modal=admin\\_todo\\_tour](https://www.facebook.com/CentreRBCdexpertise/?modal=admin_todo_tour)

**Pour plus d'informations sur le programme HORS-PISTE**

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/>