



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



RUISS
UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE
RÉSEAU UNIVERSITAIRE INTÉGRÉ
DE SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX

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



UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE



HORS PISTE

Pour prévenir les troubles anxieux et autres troubles d'adaptation des jeunes

Par Julie Lane, Ph.D., directrice du Centre RBC et professeure à l'Université de Sherbrooke
Danyka Therriault, Ph.D., coordonnatrice scientifique du Centre RBC



HORS PISTE

Webinaire présenté par
Le Réseau Qualaxia
Le mardi 19 janvier 2021

Cette présentation vise à :

- 1 Mettre en **contexte** le programme HORS-PISTE
- 2 Saisir la **pertinence** du programme HORS-PISTE
- 3 Développer une vision globale de l'**approche préconisée pour développer** le programme HORS-PISTE
- 4 Développer une **vision commune** de l'élaboration et de l'implantation du programme depuis 2017-2018 au Québec
- 5 Développer une **vision globale** du programme HORS-PISTE
- 6 Présenter les **résultats démontrant l'efficacité** du programme HORS-PISTE
- 7 Partager les **travaux en cours** pour le programme HORS-PISTE au primaire et au postsecondaire



HORS PISTE

3

Mise en contexte

- ✓ Le programme HORS-PISTE est une initiative du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale de l'Université de Sherbrooke.
 - ✓ Déploiement soutenu par le Réseau universitaire intégré de santé et de services sociaux (RUISSS) de l'Université de Sherbrooke par l'octroi de trois subventions et la mise à contribution d'acteurs des CI(U)SSS.
- ✓ Le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale...
 - ✓ A vu le jour en 2016;
 - ✓ Est financé par la Banque Royale du Canada;
 - ✓ A pour mission de favoriser la collaboration interdisciplinaire et intersectorielle et de mettre en commun les expertises de la communauté dans le but de répondre de façon plus optimale aux besoins des jeunes présentant ou à risque de présenter des problèmes de santé mentale;
 - ✓ Mène plus de 20 projets ancrés sur les besoins des milieux.

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

HORS PISTE

4

La pertinence du programme HORS-PISTE

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 (Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2016-2017).
- ✓ Les troubles anxieux sont **en augmentation** depuis 2010-2011 (Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2016-2017).
- ✓ **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)

La pertinence du programme HORS-PISTE

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 le suicide ou 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'agir en prévention dès le début du secondaire!

La pertinence du programme HORS-PISTE

Le portrait populationnel réalisé par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale auprès de **8 690 élèves de 14 écoles secondaires du Québec** au cours de l'hiver et de l'automne 2018 a permis de montrer que :

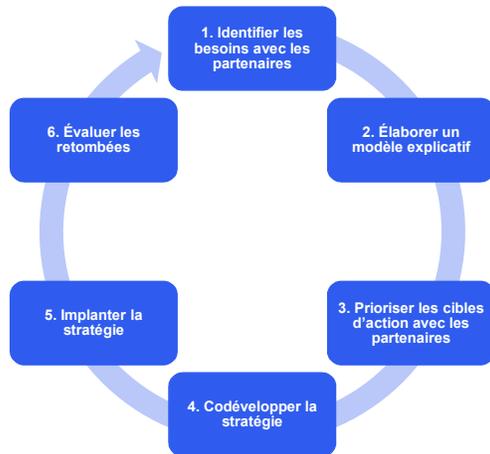
- ✓ Jusqu'à 30 % des élèves rapportent avoir peur du jugement des autres;
- ✓ Jusqu'à 26 % des élèves rapportent avoir une faible estime d'eux-mêmes;
- ✓ Jusqu'à 23 % des élèves rapportent avoir des symptômes liés à la phobie sociale;
- ✓ Jusqu'à 22 % des élèves rapportent avoir des symptômes liés à l'anxiété généralisée;
- ✓ Jusqu'à 38 % des élèves rapportent que l'anxiété a un impact sur leur vie.

La pertinence du programme HORS-PISTE

L'**Organisation mondiale de la Santé** met de l'avant l'importance de développer les compétences psychosociales des jeunes depuis **plus de 30 ans**.

Au cours des dernières années, la préoccupation grandissante relative au développement des compétences psychosociales a été remise à l'avant-plan par le **Conseil supérieur de l'éducation**, toujours dans le but d'encourager les écoles à **intégrer cet aspect comme élément de base des programmes de formation**.

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

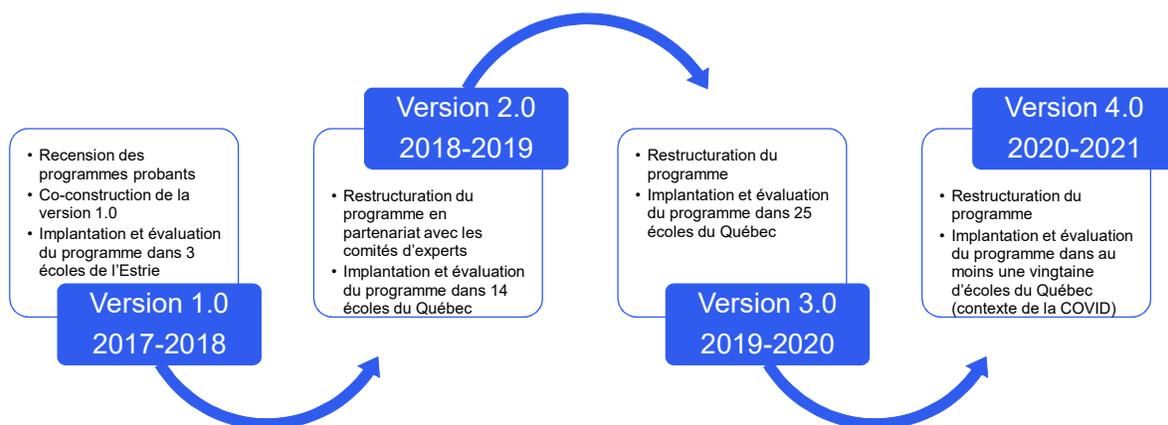


La **démarche** du Centre RBC, dans chacun des projets, s'appuie sur :

- ✓ 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.

Élaboration et implantation 2017-2021



- Recension des programmes probants
- Co-construction de la version 1.0
- Implantation et évaluation du programme dans 3 écoles de l'Estrie

Version 1.0
2017-2018

- Restructuration du programme en partenariat avec les comités d'experts
- Implantation et évaluation du programme dans 14 écoles du Québec

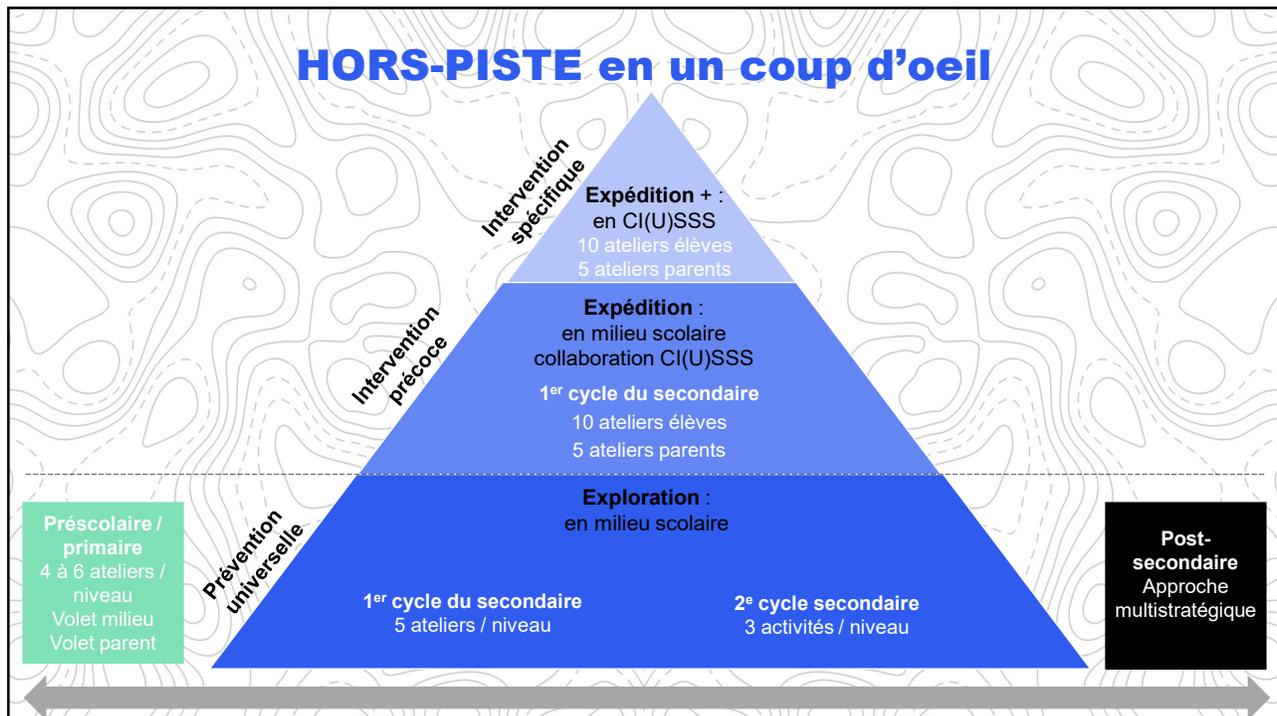
Version 2.0
2018-2019

- Restructuration du programme
- Implantation et évaluation du programme dans 25 écoles du Québec

Version 3.0
2019-2020

- Restructuration du programme
- Implantation et évaluation du programme dans au moins une vingtaine d'écoles du Québec (contexte de la COVID)

Version 4.0
2020-2021



HORS-PISTE – Exploration 1^{er} cycle

C'est quoi?

- ✓ 10 ateliers d'une durée de 45 à 75 minutes :
 - 5 en 1^{re} secondaire
 - 5 en 2^e secondaire
- ✓ 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^{er} cycle

Les objectifs

À court terme :

- ✓ Développer et promouvoir les **compétences psychosociales** qui constituent des déterminants de la santé et du bien-être.

À moyen terme :

- ✓ Prévenir l'apparition des troubles anxieux et autres troubles d'adaptation.

HORS-PISTE – Exploration 1^{er} cycle

Les thèmes

1^{re} secondaire

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

2^e secondaire

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

Quelques résultats préliminaires...

Les participants en provenance de 15 écoles (contexte COVID) ont été invités à compléter un questionnaire AVANT leur participation au programme, puis une seconde fois APRÈS la fin des ateliers. Des tests-t appariés ont permis d'identifier les changements significatifs suivants :

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.

1 948
participants



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

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

Ce que les sondages de satisfaction nous disent

Élèves (n = 998)	Personnel enseignant (n = 13)	Parents (n = 60)
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 59 % affirment que le contenu était clairement enseigné; ✓ 60 % disent avoir apprécié les animateurs et les animatrices; ✓ 68 % disent avoir utilisé les stratégies apprises dans le cadre du programme; ✓ 44 % rapportent avoir l'impression de bien gérer leur stress. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 92 % trouvent très pertinent d'offrir aux élèves un programme de prévention des troubles anxieux; ✓ 85 % disent que le contenu est arrivé aux besoins des élèves; ✓ 54 % rapportent avoir observé des changements positifs chez les élèves. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 100 % trouvent très pertinent d'offrir aux élèves un programme de prévention des troubles anxieux; ✓ 70 % rapportent avoir eu des discussions avec leur enfant sur les thèmes abordés; ✓ 33 % rapportent avoir observé des changements positifs chez leur enfant.

Ce que les élèves en pensent...

Il faudrait plus de cours de ce genre à l'école!

Je trouve vraiment utiles les choses pour mieux gérer mon stress.

Je trouve que c'est une bonne idée de faire du HORS-PISTE...

Les ateliers nous apprennent des stratégies efficaces!

C'était amusant de parler de nos émotions.

Je me sens plus sûr de moi!

HORS-PISTE – Exploration 2^e cycle

- ✓ Le programme HORS-PISTE pour les élèves du 2^e 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^{er} cycle du secondaire.
- ✓ Réfléchi selon une approche innovante qui invite les milieux scolaires à sortir du cadre.

HORS-PISTE – Exploration 2^e cycle

✓ 3 types d'activités sont proposés :



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;
- ✓ 10 ateliers de groupe pour les élèves (1 h 30); (8 élèves/groupe);
- ✓ 5 ateliers de groupe pour les parents (1 h 30);
- ✓ Animés à l'hiver ou au printemps;
- ✓ En dehors des heures de classe si possible;
- ✓ 1 atelier par semaine pour les élèves et aux deux semaines pour les parents;
- ✓ Animés par des professionnels de l'école et 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

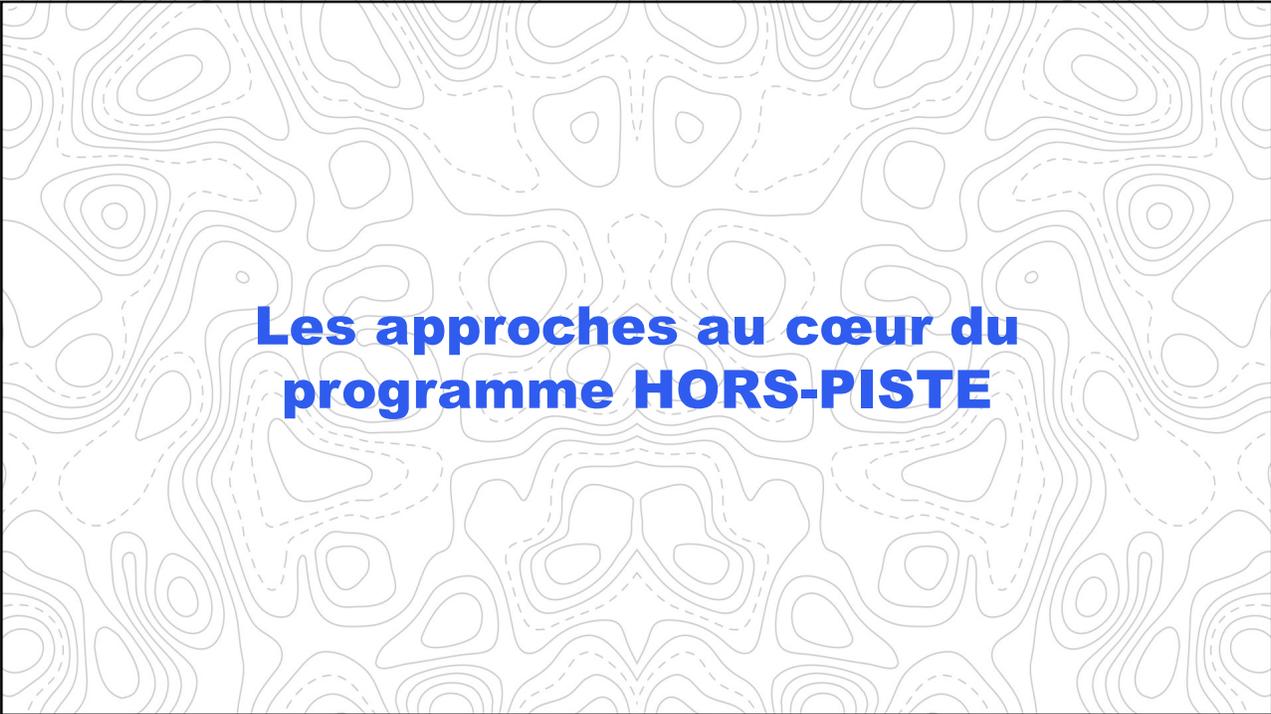
Élargir sa zone de confort en...

- ✓ 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 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.



Les approches au cœur du programme HORS-PISTE

Des ateliers axés sur la participation active des élèves

Les ateliers du programme HORS-PISTE visent à :

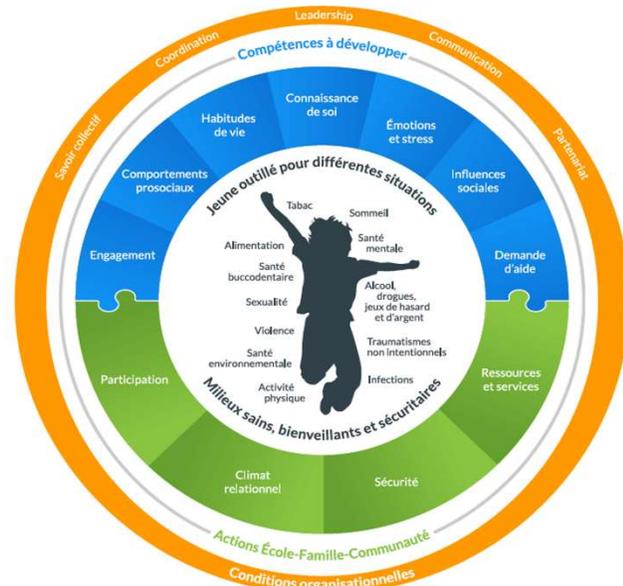
- ✓ Activer les connaissances des élèves;
- ✓ Développer leurs compétences.

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

Basé sur le référent ÉKIP

ÉKIP invite le réseau de l'éducation et celui de la santé et des services sociaux à faire « équipe » pour la santé, le bien-être et la réussite des jeunes.

Il mise également sur l'importance de développer les compétences psychosociales chez les élèves.



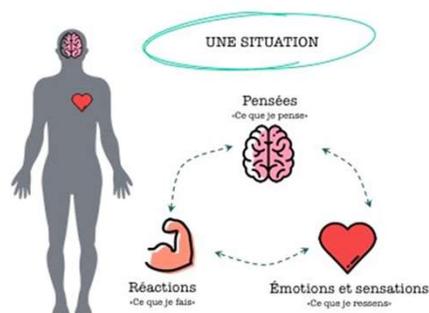
La pleine conscience, un outil essentiel

La pleine conscience ...

- ✓ Permet aux élèves de développer leur capacité à prêter attention à leur vécu, à chaque instant, sans jugement;
- ✓ Présente des retombées multiples : amélioration de la communication, développement des sens, meilleure gestion du stress et des émotions, climat d'apprentissage plus favorable, entretien d'un lien de qualité.



L'approche cognitivo-comportementale



- Approche démontrée comme efficace en contexte de prévention et d'intervention précoce pour les problématiques d'anxiété;
- Permet aux élèves de développer l'habitude d'observer leurs pensées, de ne pas immédiatement sauter aux conclusions et de questionner leurs croyances;
- Permet aux élèves de faire le lien entre leurs pensées, leurs émotions et sensations et leurs comportements;
- Exploitée différemment dans le programme de prévention universelle et dans celui d'intervention précoce.

HORS
PISTE

29

Le rôle de l'équipe de soutien à l'implantation du CISSS de la Montérégie-Centre

- ✓ Une toute nouvelle équipe, financée par le Ministère de la santé et des services sociaux a été mise en place pour :
 - ✓ Accompagner les écoles dans le déploiement du programme national;
 - ✓ Mobiliser les acteurs des différents milieux;
 - ✓ Faciliter l'arrimage des différentes phases du programme;
 - ✓ Soutenir la création du comité d'experts et l'appropriation du programme;
 - ✓ Former et soutenir les animateurs et animatrices et les intervenants et intervenantes.

Vous souhaitez implanter le programme HORS-PISTE (secondaire) dans votre milieu? Veuillez communiquer avec:
programme.horspiste.ci:ssmc16@ssss.gouv.qc.ca

HORS
PISTE

30

Programme HORS-PISTE Précolaire-primaire

- ✓ Basé sur une approche globale en s'adressant à la fois **aux élèves**, à leurs **parents** et aux différents membres de l'**équipe-école**.
- ✓ Comprend :
 - ✓ Des ateliers en classe animés par les enseignant(e)s ou les intervenant(e)s scolaires;
 - ✓ Des courriels envoyés aux parents après chaque atelier;
 - ✓ Des ateliers interactifs pour d'abord prendre soin des membres de l'équipe-école;
 - ✓ Des ateliers sur le stress et l'anxiété pour les membres de l'équipe-école et pour les parents;
 - ✓ Des outils sur le passage primaire-secondaire pour les élèves et leurs parents.
- ✓ En implantation pilote dans quelques écoles primaires.



HORS PISTE

31

Programme HORS-PISTE Postsecondaire

- ✓ Se déploie dans 5 établissements d'enseignement supérieur en Estrie;
- ✓ Vise la mise en place de plusieurs initiatives à tous les niveaux du système;
- ✓ Mise sur une collaboration entre les établissements d'enseignement partenaires du projet et le Centre RBC afin de favoriser la santé psychologique de la communauté étudiante postsecondaire de l'Estrie de façon durable.

HORS PISTE

32

Outils développés par le Centre RBC

- ✓ Pour accéder à tous les outils développés par le Centre RBC, nous vous invitons à consulter les sites suivants :

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

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



33

Pour toute question

Des questions sur le Centre RBC ou sur le programme HORS-PISTE au primaire ou au postsecondaire?

Danyka Therriault

Danyka.Therriault@USherbrooke.ca

Des questions sur le programme HORS-PISTE au secondaire?

Chantal Angrignon

programme.horspiste.cisssmc16@sss.gouv.qc.ca



34

