quintessence

l'accès au savoir en santé mentale populationnelle

Volume 10, Numéro 2, Février 2019

Le programme de prévention Zenétudes : vivre sainement la transition au collège

Diane Marcotte, Ph. D.[1,3] et Marie-Laurence Paré, Ph. D.(c) [2,3]
[1] psychologue, professeure titulaire et directrice du Laboratoire de recherche sur la santé mentale des jeunes en contexte scolaire; [2] étudiante au doctorat; [3] département de psychologie, Université du Québec à Montréal

Contexte

Au Québec, nous avons dépisté des taux oscillant autour de 23 % des étudiants vivant des (…) symptômes dépressifs ou anxieux.

La santé mentale des étudiants postsecondaires fait actuellement l'objet d'une préoccupation importante, tant pour les intervenants et les enseignants que pour les gestionnaires de services aux étudiants. La fréquence à laquelle les étudiants rapportent se sentir déprimés est passée de 22,1 % à 42,9 % entre 2012 et 2018[1]. Les symptômes d'anxiété sont aussi rapportés plus fréquemment. Au Québec, nous avons dépisté des taux oscillant autour de 23 % des étudiants vivant des degrés suffisamment élevés de symptômes dépressifs ou anxieux pour se voir offrir de participer au programme Zenétudes.

Face à une telle détresse et à la difficulté des services de répondre à l'augmentation des demandes, de nombreuses études[2] et instances[3] insistent sur l'importance de développer davantage d'interventions préventives dans les établissements postsecondaires, ces derniers constituant des lieux privilégiés pour faciliter l'accessibilité à ces programmes. On insiste également sur le fait que ces interventions ne peuvent être simplement le fruit d'initiatives intuitives, mais doivent plutôt s'appuyer sur des modèles conceptuels reconnus et être soutenues par des données probantes. Elles se doivent de permettre le développement de facteurs de résilience et l'apprentissage de compétences, en plus d'encourager les étudiants à s'engager dans des activités d'apprentissage, souvent offertes en groupes, plutôt que d'orienter principalement les offres de services vers une intervention individuelle.

C'est dans ce contexte qu'en 2012, dans le cadre du programme de collaboration université-collège du ministère de l'Éducation du Québec, notre équipe a débuté l'élaboration du programme *Zenétudes : vivre sainement la transition au collège*[4]. Le but de ce projet était de développer des stratégies préventives pour freiner l'émergence de symptômes de dépression et d'anxiété chez les étudiants vivant la transition secondaire-collégial.

Description du programme

Volet 1 : la prévention universelle. Zenétudes comprend trois volets : le premier volet est offert en classe par les enseignants et vise le développement des connaissances sur la santé mentale et sur la transition secondaire-collégiale ainsi que des stratégies préventives pour bien vivre cette transition. Il inclut trois modules : le premier module présente les indicateurs du passage vers la vie de jeune adulte ainsi qu'un exercice sur l'importance d'une bonne gestion du temps. Le deuxième module permet aux étudiants d'apprendre à reconnaitre les symptômes de la dépression et de l'anxiété ainsi que les ressources disponibles à leur collège. Enfin, le troisième module propose des activités pour aider les étudiants à augmenter leurs activités plaisantes, à utiliser une technique d'exposition graduelle pour faire face à une situation anxiogène, telle qu'une présentation orale, ainsi qu'à utiliser une technique de résolution de problème. Un objectif central de ce premier volet est également de procéder au dépistage des étudiants qui présentent des besoins pour lesquels le volet 1 n'est pas suffisant. Ces derniers seront invités à participer aux deux autres volets du programme.

Volet 2 : la prévention ciblée-sélective. Le deuxième volet est offert sous la forme de deux ateliers animés par des équipes de professionnels et d'enseignants auprès de sous-groupes de participants auto-référés. De courte durée et souvent offerts sur l'heure du dîner, *Quand les blues m'envahissent* est un atelier sur la dépression qui propose notamment des activités visant l'identification des distorsions cognitives et l'activation

comportementale. D'un autre côté, l'atelier *Quand la peur m'envahit* aborde les distorsions cognitives liées à l'anxiété ainsi qu'une initiation à la pratique de la pleine conscience.

Volet 3 : la prévention ciblée-indiquée. Dans le troisième volet, dix rencontres sont offertes à des petits groupes de six à dix étudiants et animées par deux professionnels. Ce volet inclut la totalité des quinze composantes de Zenétudes. Il s'adresse aux étudiants qui sont aux prises avec des symptômes d'anxiété et/ou de dépression.

Parmi les 36 activités proposées, à titre d'exemple, l'activité nommée *L'expérience souriante* amène le participant à s'engager dans une expérience qui lui permet de prendre conscience des impacts positifs du sourire. Plusieurs des activités, telles que celles reliées à l'activation comportementale, sont présentées de façon hiérarchisée tout au long des dix rencontres. Les modalités d'intervention sont multiples variant de l'exposé, comme la présentation de la fonction de l'évitement comme mécanisme sous-jacent à l'anxiété, aux jeux de rôles, mises en situation et exercices à réaliser entre les rencontres. Chacun des trois volets est présenté dans un Manuel de l'animateur, accompagné d'un *Cahier du participant*.

Les premiers résultats et le projet en cours

[Les] résultats (…) démontrent une diminution tant des symptômes dépressifs que des symptômes anxieux.

À ce jour, les résultats pour les volets de prévention universelle (volet 1) et ciblée-indiquée (volet 3) révèlent la présence d'effets positifs. Les résultats du volet 1 auprès d'un échantillon de 288 étudiants, confirment que cette intervention universelle permet de faire des apprentissages en lien avec les stress associés au passage secondaire-collégial et de développer les connaissances sur la santé mentale. Par exemple, les participants apprennent qu'il est préférable de faire face à une situation anxiogène plutôt que d'adopter des comportements d'évitement. Quant au volet de prévention ciblée-indiquée (volet 3), les résultats auprès d'un échantillon de 65 étudiants démontrent que les étudiants ayant participé au programme rapportent une diminution tant des symptômes dépressifs que des symptômes anxieux. Cette amélioration des symptômes se confirme lors de la relance trois mois plus tard[5]. Ces résultats sont encourageants et s'ajoutent à ceux des études ayant démontré l'utilité des programmes de prévention en santé mentale auprès des populations postsecondaires[6]. L'étude de l'implantation du programme se poursuivra de 2018 à 2021 dans un nouveau projet où l'effet différentiel des composantes du programme sera exploré.

Conclusion

La population des étudiants collégiaux constitue un groupe souvent réticent à demander des services puisqu'ils sont ambivalents quant au besoin d'aide et celui d'autonomie)[7]. La présence de symptômes anxieux et dépressifs constitue un fort prédicteur du développement ultérieur du trouble de santé mentale; un trouble qui émerge souvent au début de l'âge adulte. Il est donc primordial d'intervenir en amont, soit avant que les étudiants à risque ne développent un trouble de santé mentale. À cet égard, Zenétudes se situe dans une séquence logique de promotion et prévention en santé mentale en milieu scolaire postsecondaire.

Bibliographie

1. American College Health Association (2018). *American College Health Association - National College Health Assessment II: Undergraduate Student Reference Group Data Report Spring 2018*. Hanover, Maryland: American College Health Association.
2. MacKean, G. (2011). Mental health and well-being in post-secondary education settings. A literature and environmental scan to support planning and action in Canada. Canadian Association of College and University Student Services.
3. Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) (2012). Changer les orientations, changer des vies : Stratégie en matière de santé mentale pour le Canada. Calgary, Alberta.
4. Marcotte, D., Viel, C., Paré, M.L., & Lamarre, C. (2016). Zenétudes 3 : vivre sainement la transition au collège. Programme de prévention ciblée indiquée. Manuel de l'animateur. Québec : PUQ.
5. Marcotte, D., A., Paré, M-L. & Lamarre, C., (en ligne, octobre 2018). A pilot study of a preventive program for depressive and anxious symptoms during the postsecondary transition. *Journal of American College Health*.
6. Conley, C. S., Shapiro, J. B., Kirsch, A. C., & Durlak, J. A. (2017). A meta-analysis of indicated mental health prevention programs for at-risk higher education students. *Journal of counseling Psychology, 64*(2), 121.
7. Paré, M.-L. & Marcotte, D. (2014). La consultation de services psychologiques chez les jeunes adultes : enjeux et pistes de solution. *Psychologie Québec*, 31(4), 29-31.