




Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

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

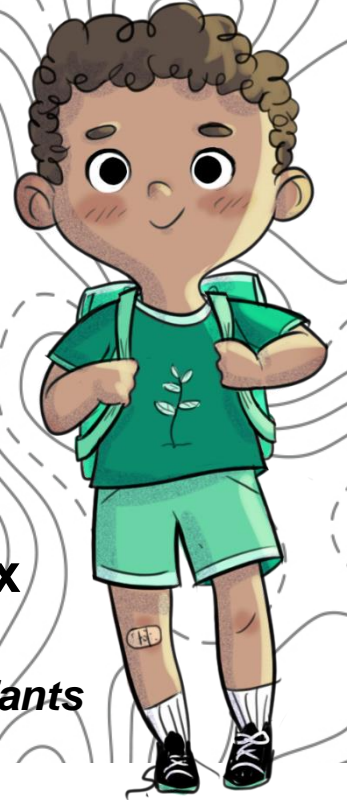
UDS Université de
Sherbrooke

 Public Health
Agency of Canada
Agence de la santé
publique du Canada



HORS

PISTE



**Programme préscolaire primaire : pour prévenir les troubles anxieux
et d'autres troubles d'adaptation des jeunes**
Midi conférence *Promotion de la santé mentale et prévention du suicide auprès des enfants*
De la Direction régionale de santé publique de Montréal, le 15 mars 2022

Par : Julie Lane, M.A., Ph.D., directrice du Centre RBC et professeure à l'Université de Sherbrooke
Joelle Lepage, M.SC. Psy.ed., coordonnatrice au Centre RBC
avec la collaboration de Danyka Therriault, Psy.ed., Ph.D., professeure à l'Université de Sherbrooke

Les objectifs de la présentation

1. Exposer brièvement les enjeux d'anxiété chez les jeunes
2. Exposer l'importance de développer les compétences psychosociales des jeunes
3. Exposer le potentiel et les enjeux des programmes en milieu scolaire
4. Exposer brièvement les Programmes HORS-PISTE
5. Présenter le Programme HORS-PISTE préscolaire primaire

1. Les enjeux d'anxiété chez les jeunes

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)
- ✓ **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)

1. Les enjeux d'anxiété chez les jeunes

- ✓ 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).

D'où la pertinence d'agir en prévention dès le début du primaire !

2. L'importance de développer les compétences psychosociales des jeunes

- ✓ **L'Organisation mondiale de la Santé** met de l'avant l'importance de développer les compétences psychosociales des jeunes depuis **plus de 30 ans**.
- ✓ Les compétences psychosociales sont reconnues comme étant des **déterminants de la santé et du bien-être** de l'enfance à l'âge adulte (Luis et Lamboy, 2015).
- ✓ **La compétence psychosociale est « la capacité d'une personne à répondre efficacement aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est la capacité d'une personne à maintenir un état de bien-être subjectif qui lui permet d'adopter un comportement approprié et positif à l'occasion d'interactions avec les autres. »** (OMS, 1993, p. 7).
- ✓ Les compétences psychosociales renvoient, notamment, à la capacité de la personne à gérer son stress et ses émotions, s'estimer, communiquer efficacement, résoudre ses problèmes, adopter des comportements prosociaux, faire preuve d'esprit critique, demander de l'aide, etc.
- ✓ 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.

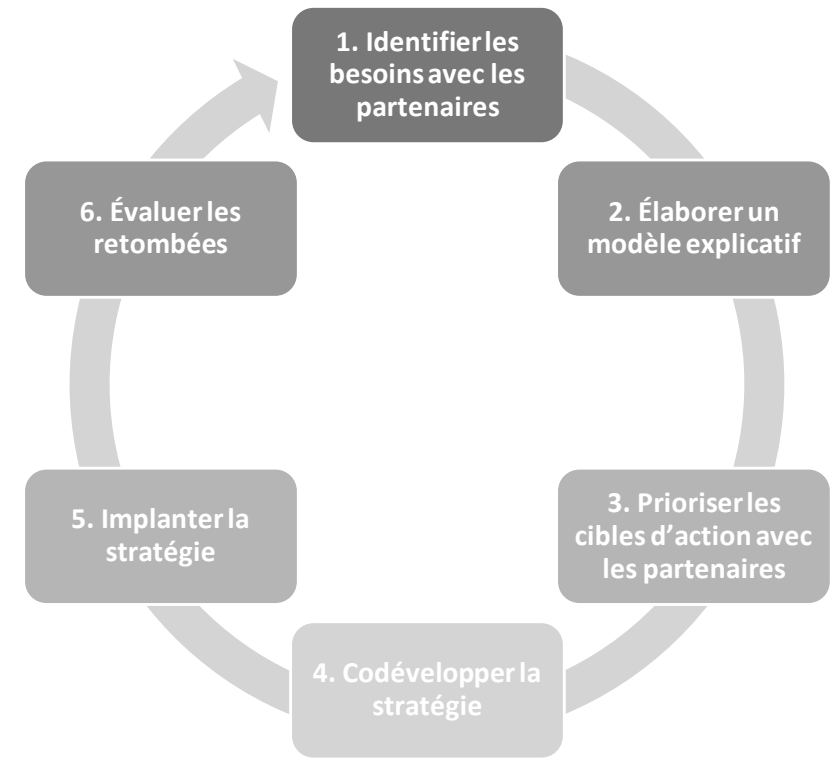
3. Le potentiel et les enjeux des programmes en milieu scolaire

- ✓ **Multiplication des programmes** de promotion de la santé mentale et prévention de l'anxiété au Québec **et** un peu partout dans le monde.
- ✓ **Ces programmes ont le potentiel de réduire le fardeau des enjeux de santé mentale** (Werner-Seidler et al. 2017).
- ✓ **Les enjeux des programmes déployés en milieu scolaire** : rarement adaptés à la réalité terrain, rarement appuyés sur des résultats de recherche ou inspirés de programmes ou interventions probants (ex.: importance de l'intensité et de la durée de l'exposition), rarement évalués, rarement pérennisés, rarement implantés de manière systématique, rarement mis à l'échelle **de plusieurs écoles**, rarement cohérents ou appuyés par les orientations ministérielles, etc. (voir: Herlitz et al., 2020; Piché et al., 2017; Turgeon et Gosselin, 2015; Werner-Seidler et al., 2017).
- ✓ **L'importance de s'inspirer de la science d'implantation** afin de mettre en place les conditions optimales pour les concevoir/adapter, les implanter (lorsque le programme est implanté dans une première école), les pérenniser (lorsque le programme devient intégré dans les routines de l'école) et les mettre à l'échelle (lorsque le programme est implanté dans d'autres écoles).

4. Exposer brièvement les Programmes 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:

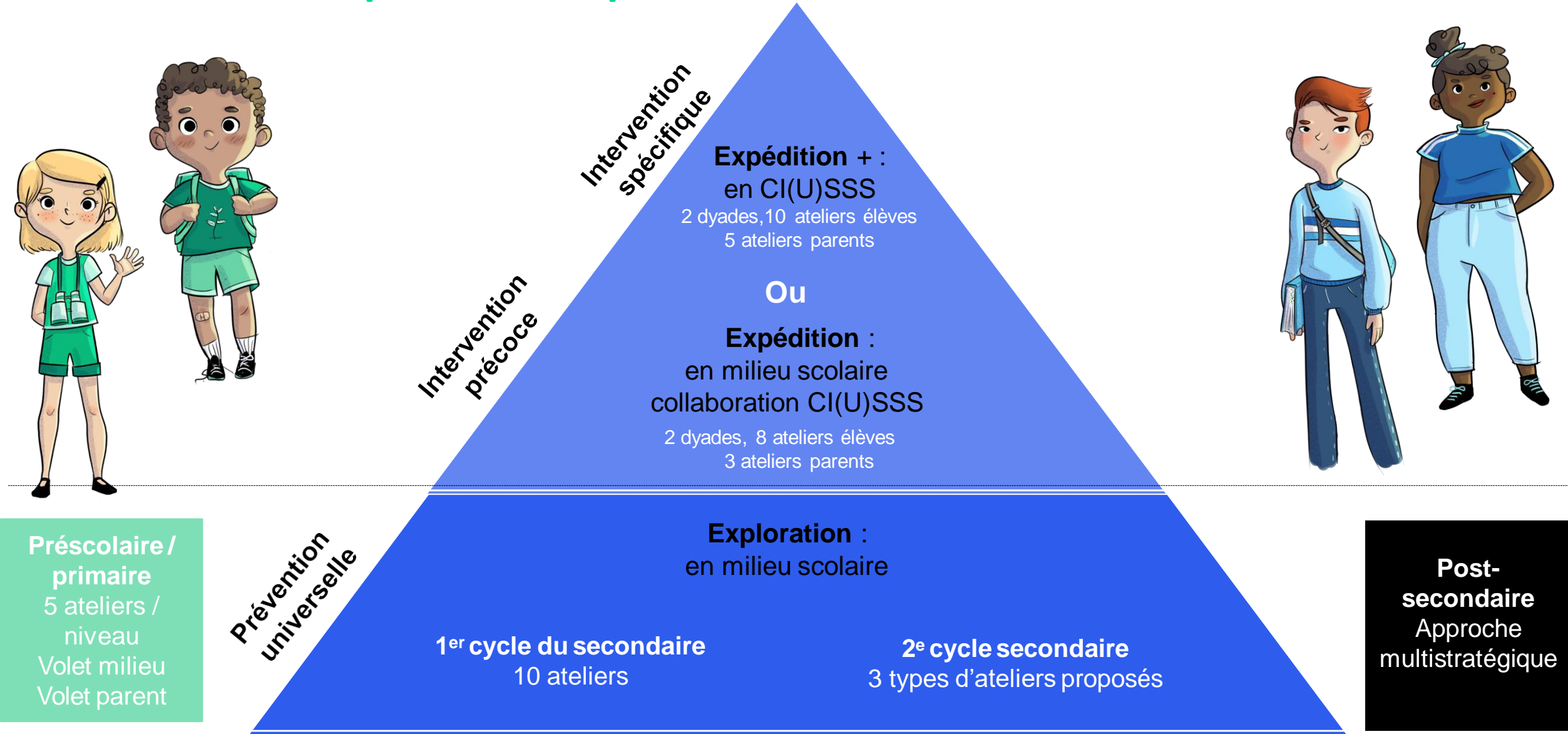
- ✓ à la fine pointe des bonnes pratiques issues de la science d'implantation et du transfert des connaissances;
- ✓ arrimés aux besoins exprimés par les milieux;
- ✓ coconstruits avec des acteurs du terrain et des jeunes;
- ✓ appuyés par les données probantes;
- ✓ évalués pour réajuster et pour en mesurer les retombées concrètes.



4. Exposer brièvement les Programmes HORS-PISTE : la cohérence avec les orientations ministérielles

- ✓ Cohérence avec le *Plan d'action en santé mentale 2015-2020*, la *Politique gouvernementale de prévention en santé*, le *Référent ÉKIP*, le *Programme québécois pour les troubles mentaux (PQPTM)* et l'approche des nouveaux sites *Aire ouverte*, en:
 - ✓ Renforçant le continuum de services de la prévention / promotion à l'intervention précoce jusqu'à l'intervention spécifique.
 - ✓ Favorisant une approche de proximité où les services sont offerts en contexte scolaire.
 - ✓ Déployant des actions de promotion et de prévention auprès de l'ensemble des élèves.
 - ✓ Détectant les jeunes vulnérables rapidement et en leur proposant une intervention précoce.
 - ✓ Développant les compétences psychosociales des élèves.
 - ✓ Favorisant la collaboration entre le RSSS et le réseau de l'éducation.
- ✓ Cohérence avec *Programme de formation de l'école québécoise* en:
 - ✓ Agissant sur les axes de développement (ex.: conscience de soi et de ses besoins fondamentaux) et plusieurs compétences transversales (ex.: communiquer de façon appropriée).
- ✓ Cohérence avec le nouveau *Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026* :
 - ✓ Au cœur de l'action 4.3 – Favoriser le déploiement du programme HORS-PISTE.

4. Exposer brièvement les Programmes HORS-PISTE : un continuum du primaire au postsecondaire



4. Exposer brièvement les Programmes HORS-PISTE : les orientations transversales

UN PROGRAMME QUI MISE SUR...

- le développement des **compétences psychosociales**
- l'établissement d'un **milieu sain et bienveillant**

ET QUI SE DÉMARQUE PAR...



4. Exposer brièvement les Programmes HORS-PISTE : l'équipe de recherche

- ✓ Évaluation annuelle par une équipe de recherche interdisciplinaire et interuniversitaire sous la direction de Julie Lane et composée de :
 - **Spécialistes en transfert des connaissances et en science de l'implantation:** Julie Lane, professeure au département d'études sur l'adaptation scolaire et sociale, UdeS, Chantal Camden, professeure à l'École de réadaptation, UdeS, Saliha Ziam, professeure à l'École des sciences de l'administration, TELUQ, Chantal Viscogliosi, professeure à l'École de réadaptation, UdeS
 - **Spécialistes en santé mentale :** Danyka Therriault, professeure au département de psychoéducation, UdeS, Félix Berrigan, professeur à la Faculté des sciences de l'activité physique, UdeS, Marc Bélisle, professeur à la Faculté des sciences de l'activité physique, UdeS, Martin Drapeau, professeur agrégé, Department of Educational and Counselling Psychology, McGill University, Magalie Dufour, professeure au département de psychologie, UQAM, Patrick Gosselin, professeur au département de psychologie, Fabienne Lagueux, professeure au département de psychologie, UdeS, Pasquale Roberge, professeure au département de médecine de famille, UdeS, Isabelle Thibault, professeure au département de psychoéducation, UdeS, Audrey Dupuis, doctorant, UdeS, Angélique Laurent, professeure au département d'éducation préscolaire et primaire, UdeS, Emanuelle Jasmin, professeure à l'École de réadaptation, UdeS, Catherine Malboeuf-Hurtubise, professeure, département de psychologie de l'Université Bishop, Tina Montreuil, Department of Educational & Counselling Psychology, McGill University
 - **Spécialistes en santé publique :** Patricia Dionne, professeure au département d'orientation professionnelle, UdeS, Nancy Beauregard, professeure à l'École de relations industrielles, UdeM, Mélissa Généreux, professeure au département des sciences de la santé communautaire, UdeS, Pascale Morin, professeure à la Faculté des sciences de l'activité physique, UdeS, Linda Pinsonneault, professeure au département des sciences de la santé communautaire, UdeS, Mathieu Roy, professeur associé au département de médecine, de famille, UdeS.
 - **Spécialistes en évaluation de programme:** Anne Lessard, doyenne, faculté d'éducation, UdeS, Lara Maillet, professeure à l'École nationale d'administration publique, Jonathan Smith, professeur au département d'éducation préscolaire et primaire, UdeS, Anne-Marie Tougas, professeur au département de psychoéducation, UdeS, Andrée-Anne Houle, coordonnatrice de projets au Centre RBC.
 - **Collaborateurs des milieux de pratique :** Josée Rivard directrice du programme jeunesse, CISSS Montérégie-Centre, Isabelle Côté, psychoéducatrice, École Mont Notre-Dame, Éric Tremblay, directeur adjoint, CIUSSS Mauricie-Centre-du-Québec

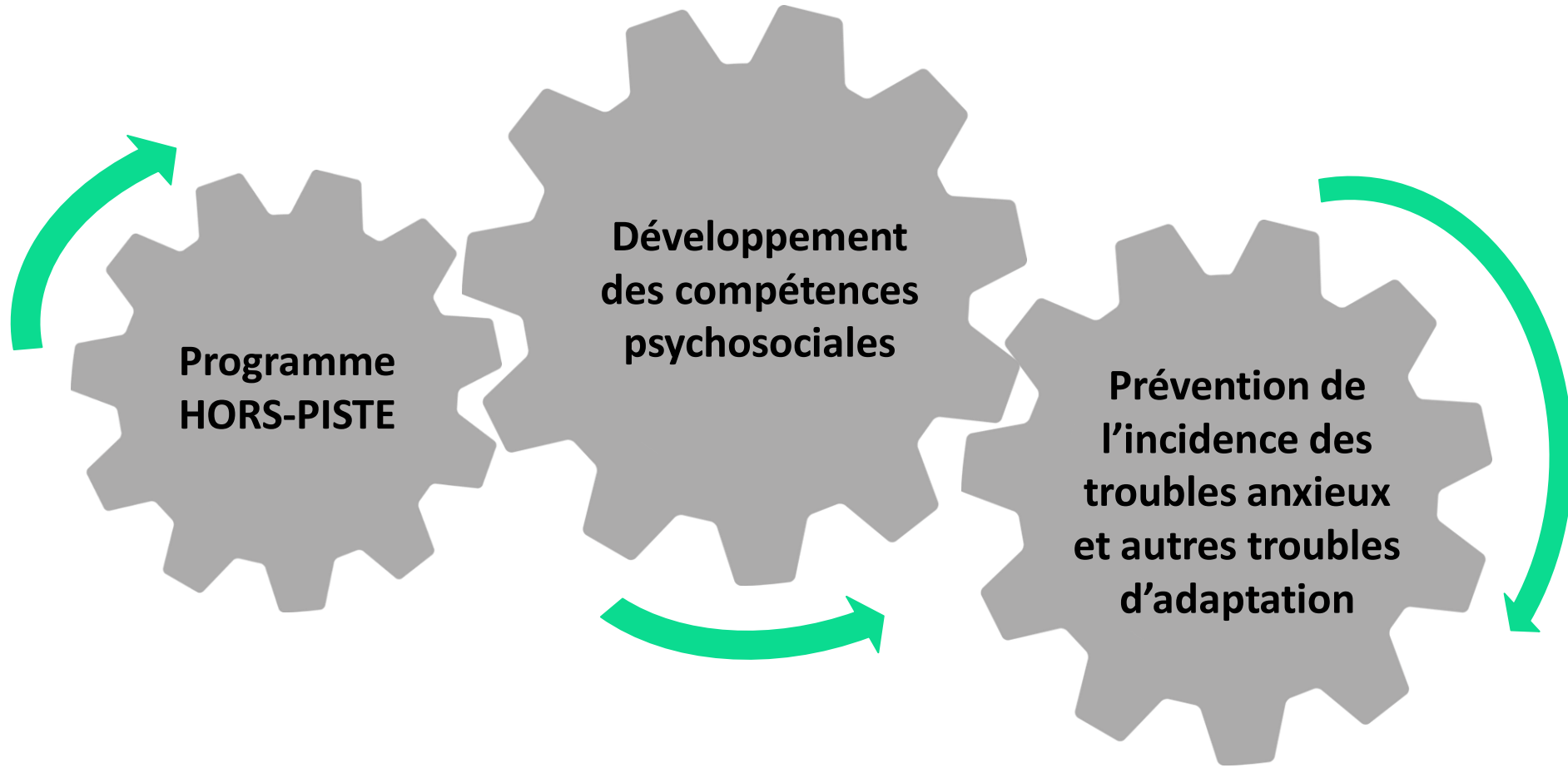
- ✓ Subvention du *Fonds d'innovation pour la promotion de la santé mentale de l'Agence de la santé publique du Canada*. Seulement 20 projets soutenus au Canada : <https://kdehub.ca/fr/le-programme-hors-piste/>

- ✓ Subvention qui permet de développer (ex.: traduire, sécuriser culturellement pour les communautés des Premières Nations) et évaluer le programme.

4. Exposer brièvement les Programmes HORS-PISTE : la collaboration étroite avec le CISSS de Montérégie-Centre

- ✓ A soutenu financièrement les premières versions du Programme HORS-PISTE secondaire et du Programme HORS-PISTE préscolaire primaire.
- ✓ A obtenu une subvention du **ministère de la Santé et des Services Sociaux** pour mettre en place une équipe pour reprendre notre flambeau de l'accompagnement des écoles dans le déploiement du Programme secondaire.
- ✓ A mis sur pied le *Comité consultatif interrégional HORS-PISTE* visant la collaboration, l'avancement, les stratégies et les enjeux de déploiement avec les acteurs clés des CI(U)SSS, des Centres de services scolaires et des **directions régionales de santé publique**.
- ✓ A mis en place un microsite pour les écoles secondaires intéressées : www.santemc.quebec/horspiste

5. Présenter le Programme HORS-PISTE préscolaire primaire : le modèle d'action



5. Présenter le Programme HORS-PISTE préscolaire primaire : les compétences ciblées

Apprendre à se connaître et à s'estimer



Composer avec leurs émotions et leur stress

Demander de l'aide en cas de besoin



S'affirmer face aux influences sociales



Utiliser des comportements prosociaux



Utiliser des habitudes de vie contribuant au bien-être



Prendre des risques

Sentier inhabituel

Niveau de difficulté
plus élevé

HORS

PISTE

Pourquoi ce nom?

Apprentissages

Découvertes

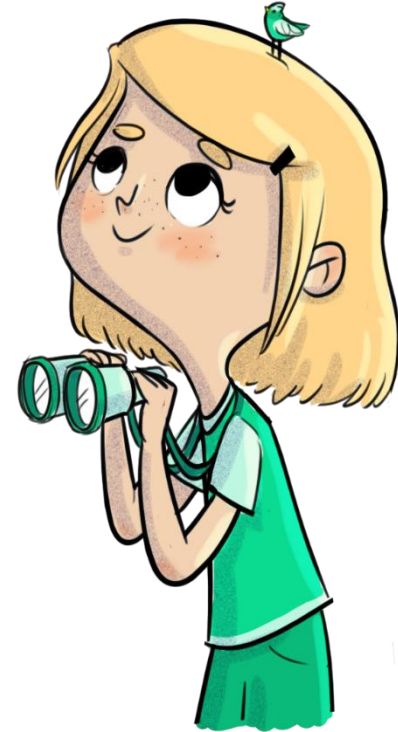
Dépassement

5. Présenter le Programme HORS-PISTE préscolaire primaire : l'approche utilisée

✓ 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



5. Présenter le Programme HORS-PISTE préscolaire primaire : le volet élève

Des ateliers participatifs pour les élèves:

- ✓ De la maternelle 4 ans à la 6^e année
- ✓ 5 ateliers par niveau scolaire
- ✓ Durée d'environ 40 minutes par atelier
- ✓ Animés en classe par les enseignant(e)s ou les intervenant(e)s
- ✓ Des activités complémentaires de pleine conscience et d'expérimentation des bienfaits de la nature
- ✓ Un outil sur le passage primaire-secondaire

Comprend:

- Un guide d'animation clés en main
- Des fiches à imprimer pour les élèves
- Un diaporama de présentation pour chacun des ateliers
- Des affiches pour la classe

Un exemple d'atelier

https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2021/08/2.3_rabaskatastrophe_v2.pdf

5. Présenter le Programme HORS-PISTE préscolaire primaire : des personnages attachants



Des histoires à chaque atelier qui :

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

5. Présenter le Programme HORS-PISTE préscolaire primaire : 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

5. Présenter le Programme HORS-PISTE préscolaire primaire :

Volet parents

- ✓ Des fiches à envoyer aux parents pour chacun des ateliers
- ✓ Un atelier sur le stress et l'anxiété (également disponible sous forme de capsules Web)
- ✓ Une fiche synthèse sur le stress et l'anxiété
- ✓ Un outil sur le passage primaire-secondaire

Volet équipe - école

- ✓ Un atelier sur le stress et l'anxiété
- ✓ Un atelier sur le bien-être pour prendre soin des membres du personnel
- ✓ Un atelier sur la pleine conscience
- ✓ Une fiche synthèse sur le stress et l'anxiété
- ✓ Un cahier de réinvestissement pour les personnes enseignantes



5. Présenter le Programme HORS-PISTE préscolaire primaire : une démarche structurée

Dans chacune des écoles:

- ✓ **Création d'un comité HORS-PISTE** ayant comme mandat de définir les modalités d'implantation et d'assurer le suivi de cette implantation
- ✓ **Réalisation d'une rencontre de planification** avec le comité HORS-PISTE pour définir les modalités d'implantation
- ✓ **Implantation** des différentes actions retenues
- ✓ **Réalisation d'une rencontre de bilan** avec le comité HORS-PISTE pour mettre en valeur les bons coups, trouver des solutions aux enjeux rencontrés et planifier l'implantation pour l'année suivante

5. Présenter le Programme HORS-PISTE préscolaire primaire : le bilan d'implantation 2021-2022

- ✓ **Une centaine d'écoles** en implantation au Québec dans **11 régions actives**
- ✓ **Une démarche d'accompagnement** pour chacune des écoles pour assurer une implantation optimale qui :
 - ✓ Répond aux besoins des élèves et du personnel scolaire
 - ✓ Tient compte des ressources disponibles
 - ✓ S'arrime avec les initiatives déjà en place
 - ✓ Prévoit des stratégies de pérennisation
- ✓ **Une collaboration étroite avec plusieurs directions régionales de santé publique**
- ✓ **Plus de 40 présentations, ateliers et formations, qui ont rejoint plus de 885 personnes**



5. Présenter le Programme HORS-PISTE préscolaire primaire : l'évaluation en cours

Collecte de données multiméthode :

- ✓ **Pré-test et posttest** auprès des élèves du 2^e et du 3^e cycle (groupe expérimental de 13 écoles et groupe contrôle de 2 écoles)
 - ✓ Échelle d'évaluation des compétences sociales et émotionnelles des enfants et des adolescents (Gaspar, Matos et Aventura Social, 2013)
 - ✓ Inventaire d'anxiété situationnelle et de trait pour l'enfant (Spielberg et al., 1973)

- ✓ **Sondages** auprès des parents et auprès des personnes enseignantes
- ✓ **Entrevues de groupe auprès d'élèves** du préscolaire et du 1^{er} cycle
- ✓ **Entrevues de groupe auprès de personnes enseignantes** au 2^e et au 3^e cycle
- ✓ **Entrevues individuelles** auprès de personnes enseignantes au préscolaire et au 1^{er} cycle
- ✓ **Bilan de l'implantation** auprès du **comité HORS-PISTE** de chaque école

5. Présenter le Programme HORS-PISTE préscolaire primaire : quelques résultats préliminaires

Résultats préliminaires issus du pré-test réalisé auprès de 1315 élèves: 723 filles et 592 garçons

✓ **La compétence sociale et personnelle qui est :**

- ✓ **la plus élevée** chez le plus grand nombre d'élèves est celle de **relations interpersonnelles**
- ✓ **la plus faible** chez le plus grand nombre d'élèves est celle de **régulation émotionnelle**

✓ **Selon le sexe**

- ✓ **Les filles rapportent des scores plus élevés que les garçons** pour le score global de compétences socioémotionnelles, ainsi que pour les compétences d'habiletés de base et de régulation émotionnelle
- ✓ **Les filles rapportent un niveau de trait d'anxiété plus élevé (19,9 %)** que les garçons (12,3%)

✓ **Selon le cycle**

- ✓ **Les élèves du 2e cycle rapportent des scores plus élevés que ceux du 3e cycle pour le score global de compétences socioémotionnelles**, ainsi que pour les compétences de résolution de problèmes et d'habiletés de base
- ✓ **Les élèves du 3e cycle (19,8 %)** rapportent un niveau de trait d'anxiété plus élevé que les élèves du 2e cycle (13,1 %)

5. Présenter le Programme HORS-PISTE préscolaire primaire : quelques résultats préliminaires

- ✓ Selon l'indice du seuil de faible revenu (SFR)
 - ✓ Les élèves provenant d'écoles avec une cote de défavorisation faible ou élevée rapportent un niveau de trait d'anxiété plus élevé que les élèves provenant d'écoles avec une cote de défavorisation moyenne
- ✓ Selon l'indice de milieu socio-économique (IMSE)
 - ✓ Les élèves provenant d'écoles avec une cote de défavorisation élevée rapportent un niveau de trait d'anxiété plus élevé que les élèves provenant d'écoles avec une cote de défavorisation moyenne (pas de données pour les élèves provenant d'écoles avec une cote de défavorisation faible)

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

Pour plus d'informations sur le programme HORS-PISTE

Joelle.lepage@usherbrooke.ca