

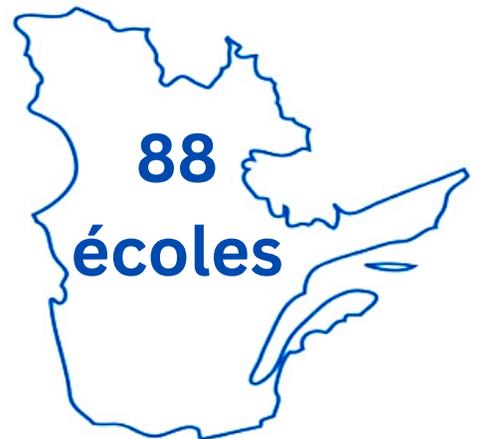
## Un programme qui continue de faire une différence !

Le programme HORS-PISTE est une initiative du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale. Il vise la prévention des troubles anxieux par le développement des compétences psychosociales des élèves.

**88 écoles** secondaires à travers **15 régions** du Québec ont implanté le programme auprès des élèves du 1er cycle, ce qui représente environ **25 000 élèves** touchés!

### Bons coups de l'année

- Positionnement de **HORS-PISTE au cœur du plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026** (Action 4.3 Favoriser le déploiement du programme HORS-PISTE)
- **Nouveau financement par l'Agence de la santé publique du Canada** obtenu afin de poursuivre l'évaluation et le développement du programme pour les 4 prochaines années de 2022 à 2026



### Ce que les élèves en pensent...

«Cela m'a aidé à gérer mon stress avant des matchs de hockey importants, et avant des examens.»

«Je pense que ça a aidé. ... Je ne m'en rendais pas compte avant à quel point j'ignorais mes problèmes au lieu de les résoudre et que ça me créait plus de stress et de problèmes.»

«J'ai beaucoup aimé et je sens que ça a aidé plusieurs personnes dans ma classe même ceux qui disaient qui n'en avaient pas besoin.»

### Effets observés volet Expédition (7 écoles)

#### → Effets positifs perçus tant chez les jeunes que chez les parents

- Une meilleure ouverture
- Une amélioration de la communication dans la famille
- Un meilleure compréhension de l'anxiété

### Effets observés volet Exploration

L'évaluation des effets réalisée auprès de **543 élèves** en provenance de **8 écoles** secondaires a révélé une diminution significative sur l'ensemble des éléments suivants:

- ↓ des symptômes de l'anxiété de séparation
- ↓ des symptômes de la phobie sociale
- ↓ des symptômes du trouble obsessionnel-compulsif
- ↓ des symptômes du stress post-traumatique

#### On observe également une diminution...

- de l'intolérance à l'incertitude
- de l'évitement cognitif

et une augmentation du sentiment d'auto-efficacité émotionnel!

- **50%** des enseignants et **81,8%** des parents trouvent que d'offrir le programme HORS-PISTE est pertinent
- **33,3 %** des enseignants et **62,1%** des parents rapportent avoir observé des changements positifs chez les jeunes

Pour consulter le rapport synthèse d'évaluation 2021-2022, c'est ici:

[https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2022/12/eval\\_globale\\_HP\\_Explo\\_Expe%CC%81\\_2021-2022\\_05-1.pdf](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2022/12/eval_globale_HP_Explo_Expe%CC%81_2021-2022_05-1.pdf)