

Recension des programmes de prévention en matière d'anxiété et de stress chez les enfants et les adolescents

Centre d'expertise RBC en santé mentale
Université de Sherbrooke

Par **Andrée-Anne Houle**, ps.éd., auxiliaire de recherche



Avril 2017

Table des matières

| | |
|--|----|
| INTRODUCTION..... | 3 |
| DÉFINITIONS | 3 |
| 1. Anxiété | 3 |
| 2. Stress | 3 |
| 3. Peur et phobie | 4 |
| 4. Liens entre stress et anxiété | 4 |
| OBJECTIFS DE RECHERCHE | 4 |
| DÉMARCHE DE RECHERCHE DOCUMENTAIRE | 5 |
| 1. Critères d’inclusion et d’exclusion | 5 |
| 2. Catégories de mots clés utilisées, banques de données et organisations consultées | 5 |
| RÉSULTATS - CONSTATS..... | 6 |
| PRÉSENTATION DE LA RECENSION DES ÉCRITS – DESCRIPTION DES PROGRAMMES | 9 |
| PROGRAMMES INTERNATIONAUX QUI SE BASENT SUR LA THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE .. | 9 |
| 1. <i>FRIENDS</i> | 9 |
| 2. <i>Cool Kids</i> | 11 |
| 3. <i>Positive Action</i> | 12 |
| 4. <i>Penn Resilience Program</i> | 13 |
| 5. <i>Aussie Optimism Program</i> | 14 |
| 6. <i>Taming worry dragons</i> | 16 |
| PROGRAMMES EN LIGNE CONÇUS POUR LE MILIEU SCOLAIRE | 17 |
| 1. <i>This Way Up – Schools / Coping with stress course</i> | 17 |
| 2. <i>MoodGYM</i> | 17 |
| 3. <i>Internet-based programme for the management of stress</i> | 17 |
| 4. <i>Online stress prevention and coping skills training (Fridrici et Lohaux, 2009)</i> | 18 |
| PROGRAMMES QUI SE BASENT SUR LA PLEINE CONSCIENCE..... | 19 |
| 1. <i>MindfulSchools</i> | 20 |
| 2. <i>Learning to BREATHE (L2B)</i> | 20 |
| 3. <i>Transformative Life Skills Program (TLS)</i> | 21 |
| 4. <i>MindUP</i> | 22 |
| PROGRAMMES QUÉBÉCOIS..... | 24 |
| 1. <i>Mon Fantastique Cerveau</i> | 24 |
| 2. <i>Dé-Stresse et progresse (DeStress for Success Program)</i> | 24 |
| 3. <i>Les trucs de Dominique (Dominique’s Handy Tricks)</i> | 25 |
| 4. <i>In Vivo</i> | 27 |
| 5. <i>Le stress vu d’en haut (LSVDH)</i> | 28 |
| 6. <i>Funambule</i> | 30 |
| PROGRAMMES NON RETENUS | 32 |
| RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES..... | 34 |

INTRODUCTION

La présente démarche a pour but de recenser les programmes de prévention de l'anxiété et du stress qui s'adressent aux enfants et aux adolescents. Pour ce faire, une démarche de recherche documentaire structurée a été mise en place.

Dans un premier temps, les définitions des concepts d'anxiété et de stress seront présentées. La démarche de recherche documentaire empruntée sera également décrite. Par la suite, les résultats des recherches, les constats tirés d'un premier regard sur les programmes ainsi que la description des programmes retenus suivront. La présentation des programmes sera divisée en quatre parties : 1) les programmes basés sur l'approche cognitivo-comportementale, 2) les programmes en ligne prévus pour le milieu scolaire, 3) les programmes basés sur la pleine conscience et finalement 4) les programmes québécois.

DÉFINITIONS

Anxiété, stress et peur sont des notions distinctes, même si bien souvent, elles sont utilisées de façon interchangeable. Afin de bien distinguer ces notions ainsi que pour développer un langage commun, voici une brève définition de ces concepts ainsi que les liens qui les unissent.

1. Anxiété

L'anxiété est une **émotion** représentée par l'**appréhension et l'anticipation** face à des **situations** où la menace est **diffuse, lointaine ou vague**, en comparaison à la peur (Institut universitaire de santé mentale de Montréal, IUSMM, 2017; McIntosh, 2017). L'anxiété peut trouver origine de deux causes : 1) un **trait de personnalité**, c'est-à-dire d'avoir une **nature anxieuse persistante, sans** qu'il y ait une **situation ou un événement particulier**, ou 2) un **état passager** en raison d'un **événement ciblé** tel un examen ou l'anxiété disparaîtra une fois l'examen complété (Centre d'études sur le stress humain, CESH, 2017).

Lorsque l'**anxiété** devient **trop importante**, en raison d'une souffrance personnelle et d'une difficulté de fonctionner, on parle alors de **troubles anxieux** (CESH, 2017; Douglas, 2014). Il existe divers troubles anxieux (trouble panique, anxiété sociale, anxiété généralisée, anxiété de séparation, phobie spécifique) qui varient en durée et en intensité et qui ont comme caractéristiques communes une perte de contrôle, un sentiment de peur ou un événement anxiogène (CESH, 2017; APA, 2015).

2. Stress

En opposition à l'anxiété, le stress n'est pas un trait de personnalité (CESH, 2017). Le stress est plutôt une **réponse de l'organisme (physiologique et/ou psychologique)** face à une situation incontrôlable, imprévisible, nouvelle et/ou qui représente une menace à notre égo (CESH, 2017;

Fondation des maladies mentales, 2017). Le stress est un inconfort physique et/ou psychologique à une **menace ou un danger réel immédiat** (McIntosh, 2017).

3. Peur et phobie

La peur est une **émotion** semblable à l'anxiété qui se manifeste toutefois en raison d'un danger ou d'une **menace connue, extérieure à soi et tangible** (Fondation des maladies mentales, 2017 ; McIntosh, 2017).

Pour sa part, la phobie fait référence à une **peur extrême** liée à une **situation ou à un objet spécifiques et menaçants** qui engendrent l'évitement de ces menaces potentielles (Fondation des maladies mentales, 2017 ; McIntosh, 2017).

4. Liens entre stress et anxiété

L'anxiété et le stress sont une réaction normale de l'organisme qui agissent tous les deux à titre de mécanisme d'alarme. Ils visent à détecter, alerter et protéger d'un possible danger.

Le stress peut être favorable ou nuisible pour la personne, c'est-à-dire qu'il peut motiver et amener la personne à donner le meilleur d'elle-même, alors qu'il peut également la ralentir en agissant de façon négative sur le corps et/ou la cognition (Lupien, 2010; McIntosh, 2017). Le principe est le même pour l'anxiété où une dose modérée protège, alors qu'à dose excessive, limite la personne (Douglas, 2014). De façon modérée, stress et anxiété contribuent donc à l'adaptation de la personne en étant des sources d'action et de changement (Fondation des maladies mentales, 2017).

Il est aussi reconnu que les troubles anxieux se présentent souvent en comorbidité avec les troubles dépressifs et bipolaires, ce qui justifie pourquoi les programmes sont souvent conçus conjointement pour l'anxiété et la dépression.

Ainsi, le stress, l'anxiété et les troubles anxieux peuvent être considérés sur un même continuum. La présente recension ayant une visée de prévention, les programmes concernant ces trois concepts y seront admissibles.

OBJECTIFS DE RECHERCHE

Les objectifs poursuivis par la présente recension sont les suivants :

- 1) Recenser les programmes de prévention, de promotion et de dépistage des **troubles anxieux**, de l'**anxiété** et du **stress** chez les enfants (6-11 ans) et les adolescents (12-17 ans).
- 2) Recenser les programmes de prévention qui ciblent un ou des facteurs de protection des troubles anxieux suivants :

Chez les jeunes :

- reconnaissance des sensations et des émotions pour favoriser la régulation émotionnelle,
- tolérance de l'incertitude et la prise de risques,
- développement d'habiletés sociales et de relations sociales soutenances, et
- confiance en ses compétences scolaires et sociales et renforcement de l'estime de soi.

Chez les parents :

- relation parent-enfant; et
- accompagnement dans la réussite éducative.

Dans le milieu scolaire :

- relation jeune-enseignant;
- climat scolaire; et
- accompagnement dans la réussite scolaire.

**Une attention particulière sera portée aux programmes abordant la transition entre le primaire et le secondaire.*

**Une attention particulière sera également portée aux programmes multimodaux qui ont une composante jeune, famille et scolaire.*

DÉMARCHE DE RECHERCHE DOCUMENTAIRE

1. Critères d'inclusion et d'exclusion

Afin d'être retenus pour la présente recension, les programmes devaient s'adresser à une clientèle jeunesse (enfants et/ou adolescents), prévoir une implantation en milieu scolaire ou bien pouvoir être adapté pour être implanté en milieu scolaire. Ils devaient également porter au minimum sur un des facteurs de protection mentionnés ci-haut. Les programmes multimodaux (composantes enfants et/ou parents/famille et/ou école/enseignants) et les programmes non-multimodaux ont été conservés. Les programmes ciblant la petite enfance et la transition à l'âge adulte n'ont pas été considérés.

2. Catégories de mots clés utilisées, banques de données et organisations consultées

Afin de déterminer les programmes de prévention à présenter dans la recension, une démarche de recherche documentaire a été mise en place. Les publications depuis 2010 ont été consultées et les recensions systématiques des écrits ainsi que les méta-analyses ont été priorisées pour identifier des programmes. Le tableau 1 fait état des banques de données consultées ainsi que des catégories de mots clés utilisées.

Tableau 1
Banques de données consultées et mots clés utilisés

| Banques de données consultées | Mots clés - Problématique | Mots clés – Niveau d'intervention | Mots clés – Clientèle cible + Milieu d'implantation |
|--|---|---|---|
| MEDLINE with full Text, PsycARTICLES, Psychology and Behavioral Sciences Collection, PsycINFO, Social Work Abstracts et SocINDEX with Full Text. | anxiety OR anxiété OR anxious OR “anxiety disorder” OR stress | prevent* OR promot* OR “early intervent*” AND program* | child* OR kid* OR youth OR adolescen* OR teen OR school-based OR school |

Pour identifier des programmes additionnels, les sites des organisations suivantes ont également été consultés : *Blueprints Programs*, *Samhsa's national registry of evidence-based programs and practices (NREPP)*, *Promising Practices Network (PPN)* et *The california evidence based clearinghouse for child welfare (CEBC)*. Pour identifier des programmes québécois et canadiens, les portails de l'Ordre des psychoéducateurs et des psychoéducatrices du Québec (OPPQ), d'*Unipsed.net*, CESH et du Centre de transfert pour la réussite éducative (CTREQ) et ont été consultés. Une fois les programmes déterminés, une recherche documentaire a été faite pour voir si des sites internet des programmes pouvaient contribuer à obtenir davantage d'information quant à la description des programmes.

RÉSULTATS - CONSTATS

Sur la base de ces recherches, 23 programmes ont été retenus : 8 programmes internationaux basés sur l'approche cognitivo-comportementale, 4 programmes en ligne prévus pour le milieu scolaire, 4 programmes basés sur la pleine conscience ainsi que 7 programmes québécois.

Le tableau 2 présente une synthèse des programmes qui seront décrits dans la prochaine partie. Il présente les composantes qui forment chacun des programmes. Il dresse aussi le portrait des facteurs de protection ciblés par la recension qui sont touchés par l'intervention en fonction de l'information disponible. Le tableau 2 permet également d'identifier les programmes qui sont élaborés en fonction d'être implantés en milieu scolaire. Il permet également de savoir si les programmes ont minimalement déjà fait l'objet d'une évaluation des effets et de l'implantation, si une formation est requise pour implanter et animer le programme ainsi que si le programme est disponible en français. En observant le tableau 2, il est possible de tirer les constats suivants :

Facteurs de protection touchés par l'intervention

- ✓ Les programmes d'approche cognitivo-comportementale sont généralement ceux qui couvrent le plus grand nombre de facteurs de protection, à l'exception de MindUP (pleine conscience).

Composantes des programmes

- ✓ Seuls deux programmes basés sur l'approche cognitivo-comportementale (FRIENDS, Positive Action) et un programme basé sur la pleine conscience (MindUP) sont des programmes multimodaux qui regroupent les trois composantes jeune, famille et école.
- ✓ La plupart des programmes se donnent en groupe et sont formés uniquement d'une composante qui s'adresse aux jeunes.
- ✓ La plupart des programmes prévus pour le milieu scolaire se déroulent dans un contexte de classe. Ils n'utilisent donc pas les autres moments du vécu scolaire ou les périodes d'enseignement spécialisé (éducation physique, musique, art plastique, art dramatique, etc).

Programmes en ligne

- ✓ Les programmes en ligne sont utilisés principalement auprès d'adolescents.

Programmes de pleine conscience

- ✓ Les programmes axés sur la pleine conscience impliquent de façon générale davantage l'école comme un tout pour créer un milieu soutenant pour les jeunes.
- ✓ Les programmes de pleine conscience s'adressent davantage aux adolescents.

Évaluations des programmes

- ✓ Presque la totalité des programmes recensés ont déjà fait l'objet minimalement d'une évaluation. Toutefois, l'efficacité des programmes de pleine conscience est à ce jour moins reconnue que pour les programmes basés sur l'approche cognitivo-comportementale en raison du manque de rigueur méthodologique des études des programmes de pleine conscience (Gosselin et Turgeon, 2015).

Médiums, Moyens de mise en interaction (voir description des programmes)

- ✓ La plupart des programmes d'approche cognitivo-comportementale utilisent des médiums traditionnels (enseignement magistral, exercices, réflexions, discussion de groupe).
- ✓ L'apprentissage et la pratique de techniques de respiration et de relaxation font partie de presque la totalité des programmes (pleine conscience et cognitivo-comportemental).
- ✓ Des médiums actifs, telle la pratique d'activité physique, sont utilisés dans deux programmes québécois (In Vivo, Le stress vu d'en haut), alors que la méditation et le yoga sont utilisés dans les programmes de pleine conscience.

Traduction française

- ✓ Selon les informations disponibles, seuls les programmes québécois seraient disponibles en français.

Tableau 2, Synthèse des programmes décrits

| Programmes | Auteurs (année) | Âge | Composante Jeunes | Composante Parents, Famille | Composante École | Facteurs de protection touchés | Prévu en scolaire | Évalué | Formation requise | Disponible en français |
|--|---|-----------------|-------------------|---|--------------------------------|------------------------------------|-------------------|-------------------------|-------------------|------------------------|
| PROGRAMMES INTERNATIONAUX - TCC | | | | | | | | | | |
| <i>Fun FRIENDS</i> | Barrett, P. (1990, édit. 2008) | 4-7 | X – Gr | Optionnelle | X | RÉ, PR, HRS, CCE, RPE, RJE, C | X | Oui, Probat | Oui | ? |
| <i>FRIENDS for life-Child</i> | | 8-11 | | | | RÉ, PR, HRS, CCE, RPE, RJE, C | | | | |
| <i>My Friends Youth, Fun Friends</i> | | 12-16 | | | | RÉ, PR, HRS, CCE, RPE, RJE, C | | | | |
| <i>Cool Kids</i> | Rapee R. M. (1993) | 7-17 | X Indiv. Ou Gr | X | | RÉ, HRS, CCE, RPE, RÉ | Version adaptée | Oui | Disponible | ? |
| <i>Positive Action</i> | Gerber Allred, C. (1973) | 5-11, 12-14 | X Gr | X | X | RÉ, HRS, CCÉ, RPE, RÉ, RJE, C, ARÉ | X | Oui, Model (Blueprints) | Disponible | ? |
| <i>Penn Resiliency Program</i> | Reivich, K. | 7-18 | X Gr | | | RÉ, HRS, CCE | Possible | Oui | Oui | ? |
| <i>Aussie Optimism program</i> | | 6-13 | X Gr. | X (11 ans et plus) | | RÉ, HRS, CCE, RPÉ, RÉ | X | Oui | Oui | Non |
| <i>Taming worry dragons</i> | | 7-12 | X Indiv ou Gr | Disponible | | RÉ, PR | Possible | Oui | ? | Non |
| PROGRAMMES INTERNATIONAUX – EN LIGNE | | | | | | | | | | |
| <i>This Way Up - Schools</i> | Andrews, G. (1979) | 8-16 | X Indiv. | | ? | N/A | X | Oui | - | ? |
| <i>MoodGYM</i> | Christensen, H. et Griffiths, K. (2001) | 12-17 | X Indiv. | | X | RÉ, HRS | X | Oui | - | Non |
| <i>Internet-based programme for the management of stress</i> | Van Vliet et Andrews, 2009) | 13-17 | X Indiv. | | | RÉ | X | Oui | - | ? |
| <i>Online stress prevention and coping skills training</i> | Fridrici et Lohaux (2009) | 12-18 | X Indiv. | | | RÉ, HRS | X | Oui | - | ? |
| PROGRAMMES INTERNATIONAUX – PLEINE CONSCIENCE | | | | | | | | | | |
| <i>Transformative Life Skills program</i> | Frank et al. (2012) | 12-17 | X Gr | - | X (unité 4?) | RÉ, HRS, CCE, ARÉ | X | Oui | ? | Non |
| <i>MindfulSchools</i> | (2007) | 6-19 | X Gr | Disponible | X | RÉ, HRS, CCE, RJE, C | X | Oui | Oui | ? |
| <i>Learning to BREATHE</i> | Broderick, P. (2013) | 12-17 | X Gr | | | RÉ, CCE | X | Oui | Oui | Non |
| <i>MindUP</i> | Hawn Foundation (2004) | 5-14 | X Gr | X | X | RÉ, HRS, CCE, RPE, RÉ, C, ARÉ, RJE | | Oui? | Oui | Non |
| PROGRAMMES QUÉBÉCOIS | | | | | | | | | | |
| <i>Mon Fantastique Cerveau Junior</i> | Lupien, S., Lupien, J. et Wan, J. (2010) | 7-8 | X Gr | | | - | X | Non | Non | Oui |
| <i>Mon Fantastique Cerveau Senior</i> | | 9-12 | | | | | | | | |
| <i>Dé-stresse et progresse</i> | Lupien, S. et al. (2013) | 12-13 | X Gr | | | RÉ, PR, HRS, CCE | X | Oui | Oui | Oui |
| <i>Les trucs de Dominique</i> | Gervais, J., Bouchard, S. et Gagnier, N. (2006) | 8-12 | X Indiv. Ou Gr | X (cahier d'information + 3 rencontres) | | RÉ, HRS | - | Oui | Disponible | Oui |
| <i>Le stress vu d'en haut</i> | Houle, A.-A. (2012) | 7-10 et parents | X Gr | X Gr | - | RÉ, PR, HRS, CCE, RPE | - | Oui | Disponible | Oui |
| <i>In Vivo</i> | Bluteau, J. et Julien, C. (2015) | 12-17 | X Gr | X (documentation) | - | RÉ, PR, CCE | - | Oui | Disponible | Oui |
| <i>Funambule</i> | Dumont, Massé, Potvin et Leclerc (2012) | 12-18 | X Gr | (fiches conseils)? | (fiches conseils enseignants)? | RÉ, PR, CCE | X | Oui | ? | Oui |

Composante Jeunes : Gr : en groupe, Indiv. : en individuel; **Facteurs de protection ciblés par l'intervention** : Jeunes : RÉ : Reconnaissance des sensations et des émotions pour favoriser la régulation émotionnelle, PR : Tolérance à l'incertitude et la prise de risques, HRS : Développement d'habiletés sociales et de relations sociales soutenantes, CCE : Confiance en ses compétences scolaires et sociales et renforcement de l'estime de soi. Parents : RPE : Relation parent-enfant, RÉ : Accompagnement dans la réussite éducative. École : RJE : Relation jeune-enseignant, C : Climat scolaire, ARÉ : Accompagnement dans la réussite éducative. **Formation requise** : Oui : Formation obligatoire pour avoir accès au programme et pour l'animer; Disponible : Formation non obligatoire pour animer le programme mais disponible et recommandée pour les personnes intéressées.

PRÉSENTATION DE LA RECENSION DES ÉCRITS – DESCRIPTION DES PROGRAMMES

Selon la recension systématique et la méta-analyse de Werner-Seidler et ses collègues (2017), il est possible de tirer certains constats des programmes de prévention de l’anxiété offerts en milieu scolaire :

- ✓ La majorité des programmes sont dits universels, en comparaison aux programmes de prévention ciblée.
- ✓ Presque la totalité des programmes se basent sur le modèle cognitivo-comportemental.
- ✓ Plus de la moitié des programmes sont donnés par des professionnels extérieurs au milieu scolaire, alors que les autres sont donnés par l’enseignant lui-même ou un professionnel de l’école. Certains programmes sont également donnés en équipe d’intervenants en combinant soit un professionnel extérieur, l’enseignant ou un professionnel scolaire.
- ✓ La durée des programmes varie de 2 à 40 sessions mais la majorité offrent entre 8 et 12 sessions. La plupart des activités durent entre 45 et 60 minutes.
- ✓ Concernant l’implication des parents, la plupart ne les implique pas d’aucune façon. Près de 20% des programmes considèrent les parents comme cibles de l’intervention, en plus de l’enfant, en leur offrant entre 2 et 7 sessions.

PROGRAMMES INTERNATIONAUX QUI SE BASENT SUR LA THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE

1. FRIENDS

Clientèle cible: *FRIENDS* est un programme universel d’origine australienne conçu pour être appliqué en milieu scolaire auprès de jeunes de 4 à 16 ans. Il a été développé au début des années 1990. *FRIENDS* est composé de trois programmes distincts selon l’âge des jeunes concernés :

- ***Fun Friends*** (*Grandir entre amis*) : 4-7 ans
- ***FRIENDS for life-Child*** (*Des amis pour la vie*) : 8-11 ans
- ***My Friends Youth*** ou ***Fun Friends*** (*Entr’amis*) : 12-16 ans

Intervenants et milieu d’implantation: *FRIENDS* est adapté pour être offert en milieu scolaire, en étant animé par l’enseignant. Il peut aussi être donné par un professionnel extérieur ou scolaire. Il peut également être donné en co-animation (Werner-Seidler *et al.*, 2017).

Objectifs : *FRIENDS* a pour but de prévenir l’anxiété et de la dépression chez les jeunes, en plus d’encourager le développement de la résilience (Barrett, 2007). Il vise aussi à ce que les jeunes apprennent des stratégies pour affronter des situations anxiogènes ou qui représentent un défi pour eux. Les objectifs généraux varient légèrement selon le programme :

My Friends Youth / Fun Friends (*Entr'amis*, 12-16 ans et *Grandir entre amis*, 4-7 ans) : comprendre ses émotions, explorer des façons de relaxer, se dépasser et oser essayer de nouvelles choses, ainsi que mieux s'entendre avec les autres (Barrett, 2008, tiré de OPPQ, 2014).

FRIENDS for life - Child (*Des amis pour la vie*, 8-11 ans) : développer son estime de soi, acquérir des aptitudes en résolution de problèmes, favoriser la résilience, développer l'expression de soi, ainsi que développer sa capacité à établir des relations positives avec les pairs et les adultes (Barrett, 2008, tiré de OPPQ, 2014).

Sur le plan scolaire, ce programme fait la promotion d'un climat de classe positif et encourage les jeunes à prendre conscience et à miser sur leurs forces.

Programme, Contenu et Moyens de mise en interaction : *FRIENDS* s'appuie sur un cadre théorique cognitivo-comportemental. Il est composé d'un guide de l'animateur et d'un cahier d'exercice pour les participants pour les programmes *Friends for life –Child* et *My Friends Youth* (Barrett, 2008; tiré de OPPQ, 2014). *Fun Friends* est également composé d'un guide de la famille qui regroupe des activités ludiques parent-enfant.

Les principaux thèmes abordés sont les suivants : la connaissance des autres; accepter la différence; normaliser l'anxiété; comprendre, reconnaître et exprimer ses émotions; comprendre et reconnaître les émotions des autres; apprentissage de techniques de relaxation et de respiration; développer son sentiment de confiance; distinguer les pensées des émotions; distinguer les pensées aidantes des pensées non aidantes; reformuler les pensées non aidantes en pensées aidantes; apprivoiser progressivement les situations difficiles et les peurs; apprendre à se faire des amis; se récompenser, se donner des modèles sociaux positifs, identifier les personnes aidantes dans notre entourage; stratégies de coping; apprentissage et pratique d'une démarche de résolution de problèmes efficace; identifier des expériences positives.

À travers la composante parent, il y a de la restructuration cognitive, une formation au soutien entre conjoints et le développement d'un réseau social de soutien (Turgeon, Brousseau et Denis, 2007). Ces sessions permettent aux parents d'apprendre à encourager et à renforcer leurs jeunes à la maison à l'aide des habiletés apprises.

Deux sessions de rappel sont facultatives.

Les activités prennent la forme de jeux de rôles, d'activités pratiques et de groupes de discussion (SAMHSA, 2017). Les activités permettent aussi la pratique de stratégies de relaxation et de respiration.

Temps : *FRIENDS* comporte généralement 10 rencontres hebdomadaires de groupe de 60 à 90 minutes (varie entre 6 et 13; Werner-Seidler *et al.*, 2017; Barrett, 2008. tiré de OPPQ, 2014). Deux rencontres avec les parents sont optionnelles mais fortement encouragées.

Forces et limites

FRIENDS est un programme reconnu internationalement qui a fait l'objet de nombreuses études évaluatives et qui lui permet d'être reconnu probant (Friends Resilience, 2017; SAMHSA, 2017). Une version du programme a également été conçue pour être adaptée aux diversités culturelles (*Friends program culturally enriched version*).

L'implantation du programme est encadrée, une formation obligatoire étant requise pour avoir accès au programme et pour être accrédité pour l'animer.

2. Cool Kids

Cool Kids est un programme de prévention ciblée développé en 1993. Il s'adresse aux jeunes de 7 à 17 ans et à leurs parents. Deux versions sont disponibles (7-12 ans et 13-17 ans). Il peut être offert en groupe ou individuellement. Lorsqu'offert en groupe, deux intervenants sont requis. Il a été adapté afin de pouvoir être implanté en milieu scolaire (CEBC, 2016). Il peut être donné par un professionnel scolaire ou de l'extérieur.

Pour la composante Jeune, 12 activités composent le programmes (8 activités de 1 heure et 4 activités de 2h). Les activités sont données à raison d'une fois par deux semaines (CEBC, 2016). Les parents se voient offrir deux ateliers pour apprendre à gérer l'anxiété de leurs jeunes ainsi que pour les aider à appliquer les stratégies apprises pour les généraliser à la maison (CEBC, 2016). Lorsqu'implanté en milieu scolaire, les activités ont lieu pendant les heures de cours et les parents sont plutôt invités à téléphoner au professionnel pour avoir un suivi des rencontres (SAMHSA, 2017a).

Objectifs : *Cool Kids* a pour but que les jeunes apprennent et appliquent des habiletés en matière de gestion de l'anxiété. Il a pour objectifs que les jeunes identifient et reconnaissent leurs émotions, qu'ils réduisent leurs symptômes anxieux et les conséquences sur leur vie personnelle; que les jeunes réduisent l'évitement de situations anxieuses, que la détresse familiale diminue, que les jeunes augmentent leur estime de soi et la confiance en leurs capacités, qu'ils améliorent la qualité de leurs relations avec les pairs et qu'ils augmentent leurs engagements parascolaires (CEBC, 2016).

Programme, Contenu et Moyens de mise en interaction : *Cool Kids* se base sur l'approche cognitivo-comportementale. 6 principaux thèmes composent le programme : 1) éducation sur l'anxiété, 2) restructuration cognitive, 3) compétences parentales (gestion des pensées anxieuses du jeune et importance de ne pas surprotéger) et stratégies de gestion de l'anxiété pour parents, 4) exposition in vivo (exposition graduelle à la peur), 5) enseignement d'habiletés sociales et 6) stratégies d'adaptation face à différentes situations (CEBC, 2016).

Les activités ont lieu par le biais de discussions, de modelage et de jeux de rôles (SAMHSA, 2017a). Des devoirs sont également à faire à l'extérieur des activités (CEBC, 2016).

Forces et limites

Cool Kids a fait l'objet de nombreuses évaluations et est reconnu *promising research evidence* par le CEBC (2016). Une version a été développée pour le milieu scolaire. Différentes variantes pour transmettre l'intervention sont également disponibles, telles que par internet, sur CD ou par téléphone (*Cool Kids Online*).

Cool Kids s'adresse à des jeunes qui vivent de l'anxiété et qui ont normalement un diagnostic de trouble anxieux (CEBC, 2016). Il accepte par contre les jeunes qui ont une comorbidité de problématiques.

3. Positive Action

Positive Action est un programme de prévention universel prévu pour le milieu scolaire. Il est qualifié de Model par Blueprints.

Clientèle cible : PA se décompose en deux programmes, un pour les enfants de 5 à 11 ans et un pour les 12-14 ans. Il se donne en classe régulière.

Objectifs : PA a pour but d'améliorer les compétences socio-émotionnelles des jeunes en augmentant les comportements positifs, en diminuant les comportements négatifs et en améliorant le climat scolaire (Blueprints, 2017). Les objectifs poursuivis par PA ont été élargis à d'autres composantes en intégrant une trousse Climat scolaire, une trousse pour les professionnels (Counselors) et une trousse pour la communauté et les membres de la famille (Positive Action, 2015). PA est reconnu pour avoir des effets pour prévenir l'anxiété des jeunes. Il vise également la prévention de la consommation, le développement de stratégies concernant l'environnement scolaire, le développement de stratégies individuelles pour le milieu scolaire, l'entraînement aux habiletés sociales et l'apprentissage des compétences socio-émotionnelles (Blueprints, 2017).

Programme, Contenu et Moyens de mise en interaction : PA a pour but d'accompagner les jeunes tout au long de leur scolarité, en utilisant en continu les mêmes concepts. PA est un programme manualisé dont le matériel requis pour chacune des leçons est préparé. Les thèmes couverts sont : l'auto-contrôle, comment interagir avec les autres par des comportements positifs, le climat scolaire (en classe et dans l'ensemble de l'école) (Blueprints, 2017). La philosophie derrière PA est qu'on se sent mieux lorsqu'on fait des actions positives. Les activités sont basées sur un cycle qui vise d'améliorer les pensées, les actions et les émotions/ sentiments à propos de soi. Il est recherché que le cycle soit positif pour que les étudiants puissent être disposés à apprendre (Positive Action, 2015).

PA se décompose en six unités; une par niveau scolaire. Il est recherché que les enfants passent à travers l'ensemble du programme durant leur scolarité et que le milieu scolaire en entier s'imprègne des leçons et des concepts communiqués par Positive Action. Les six unités sont : 1) le concept de soi, 2) des actions positives pour ton corps et ton esprit, 3) l'auto-contrôle responsable (managing yourself responsibly), identification d'habiletés et gestion responsable de

son temps et de ses ressources, 4) traiter les autres comme on aime être traité (introspection concernant ses interactions sociales, renforcement d'habiletés sociales positives), 5) se dire la vérité (telling yourself the truth), être honnête avec soi-même, identifier les facettes de soi qu'on souhaite améliorer, et 6) s'améliorer continuellement (transfert des acquis des 5 unités précédentes dans toutes les sphères de sa vie; (Positive Action, 2015). L'application du programme est flexible.

Le matériel de la trousse comprend des affiches, des jeux, des fiches d'activités et des casse-têtes (Positive Action, 2015). Le matériel est disponible pour chacun des niveaux scolaires.

Concernant la composante famille, La trousse *Positive Action Family* vise à poursuivre les activités du programme à la maison. Il peut également prendre la forme d'un groupe de parents pour leur enseigner comment employer la trousse familiale. Le groupe peut être donné uniquement aux parents ou en famille. Il peut être donné en version longue (42 leçons) en en version courte (7 leçons; Positive Action, 2015).

Temps : Une leçon dure environ 15 minutes. Près de 140 leçons sont disponibles par unité et le matériel est prévu pour 30 étudiants (Positive Action, 2015). La catalogue du programme comprend plus de 2 000 activités (Positive Action, 2015).

Forces et limites :

PA est un programme complet évalué. Il se donne à même les activités régulières du quotidien scolaire et les activités sont brèves et flexibles. Il demande une implication fréquente de l'enseignant pour intégrer l'ensemble du curriculum dans sa classe tout au long de l'année. Il n'est pas conçu spécifiquement pour prévenir l'anxiété.

Des consultations pour l'implantation peuvent être demandées sans frais.

4. Penn Resilience Program

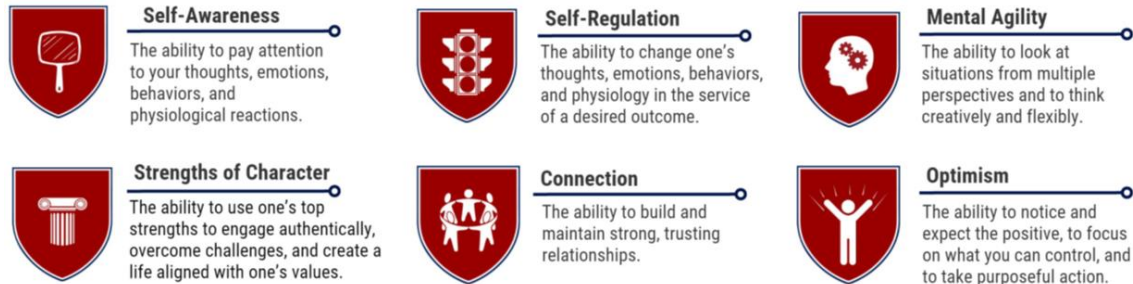
Penn Resiliency program (PRP) est un programme universel qui a pour but de développer la résilience, le bien-être et l'optimisme chez les participants (University of Pennsylvania, 2017). Ce programme de prévention se base sur les forces pour outiller les jeunes à propos d'une variété d'habiletés qui peuvent être appliquées au quotidien.

Clientèle cible et milieu d'implantation : Ce programme a été développé pour une variété de clientèles mais il a entre-autre été reconnu efficace pour les jeunes du primaire et du secondaire en étant implanté en milieu scolaire. Il se donne en groupe et peut rassembler trente personnes à la fois. Il peut être donné par un professionnel ou par un enseignant formé.

Objectifs : Il a pour objectifs que les participants 1) surpassent l'adversité et les défis, 2) gèrent leur stress et 3) réussissent leur vie personnelle et professionnelle (University of Pennsylvania, 2017). Il est reconnu pour réduire et prévenir la dépression, l'anxiété et les

problèmes de comportement, limiter l'abus de substances et les diagnostics de santé mentale ainsi qu'améliorer la santé physique (University of Pennsylvania, 2017).

Programme, Contenu et Moyens de mise en interaction : Le programme est conçu autour du développement de quinze habiletés pour se développer sur le plan cognitif et émotionnel, augmenter son caractère et bâtir des relations solides (University of Pennsylvania, 2017). Les habiletés incluses dans chacun des programmes varient selon les besoins de la clientèle et selon la durée du programme. Chacune des habiletés cible une ou plusieurs des compétences de résilience suivantes :



University of Pennsylvania (2017)

À travers les activités, les participants sont invités à développer leurs apprentissages par l'expérimentation ainsi qu'en recevant de la rétroaction sur le champ. Le programme inclut des présentations en groupe et des sessions de pratique. L'animateur utilise des lectures, de la discussion de groupe, des démonstrations des habiletés, des vidéos ainsi que des questions/réponses (University of Pennsylvania, 2017).

Temps : Variable selon les besoins et le temps disponible. Habituellement, environ 12 sessions de 90 minutes (Corrieri et al., 2013).

Forces et limites

PRP est un programme qui a fait ses preuves dans de nombreuses évaluations. Il n'a pas été conçu spécifiquement pour les jeunes mais les enfants et les adolescents représentent une des clientèles cibles potentielles.

5. Aussie Optimism Program

Aussie optimism program est un programme d'origine australienne de prévention universel offert en milieu scolaire.

Clientèle : Il se donne en classe, en groupe, par l'enseignant ou un professionnel qui a été formé préalablement. Différents modules s'adressent aux enfants du primaire et aux adolescents du premier cycle du secondaire (6-13 ans). Il comprend également une composante familiale pour les enfants de 11 ans et plus qui vise à accompagner les parents dans la transition au secondaire de leur enfant.

Objectifs : Il vise le développement de la résilience et le développement de compétences.

Programme, Contenu, Moyens de mise en interaction: *Aussie optimism program* regroupe quatre programmes à faire en classe et un programme familial (Curtin University, 2016). :

- **Feelings and Friends (6-8 ans)** : programme intégré pour les enfants de 1^{ère} et 2^e année et un programme séparé pour les élèves de 3^e année. Comprend un cahier des parents et un cahier de l'étudiant. Programme qui vise le développement des habiletés sociales ainsi que la reconnaissance des émotions et des sentiments dans le but de créer et maintenir des amitiés. Le programme aborde également des habiletés pour créer des amitiés ainsi que la résolution de conflits.

- **Positive Thinking Skills (9-10 ans)**: programme pour les enfants de 4^e année. Ce programme s'intéresse aux compétences au niveau de la gestion des émotions et au niveau des habiletés cognitives. Il vise à ce que les étudiants reconnaissent leurs émotions, positives et négatives, pour développer leur ouverture aux sentiments des autres. Il permet aux enfants de développer la conscience de leurs émotions et de leurs pensées, il permet de développer des stratégies d'adaptation face aux peurs, il aborde comment relaxer ainsi que comment approcher les situations de façon rationnelle. Il vise donc à ce que les jeunes développent leur résilience ainsi que leur confiance en soi.

- **Social Life Skills (11-12 ans)** : Programme pour les enfants de 5^e et 6^e année. Ce programme aborde la régulation des émotions, la communication efficace ainsi que la résolution de problèmes interpersonnels. Il aborde également comment résister à la pression des pairs ainsi que comment utiliser les habiletés dans différents contextes de leur vie.

- **Optimistic Thinking Skills (12-14 ans)** : Pour les enfants de secondaire 1 et 2. Ce programme vise à accompagner les jeunes dans le développement de leur estime de soi. Les activités permettent aux jeunes d'être conscients de leurs pensées et de dissocier ce qu'ils pensent, de comment ils se sentent, de comment ils se comportent.

- **Parents and Families (pour familles d'enfants de 11 ans et plus)** : Cette composante familiale permet d'accompagner les enfants lors de leur transition du primaire au secondaire. Il vise à accompagner les parents à travailler avec l'école. Les thèmes abordés sont le développement de l'identité, tester les limites, travailler ensemble en tant que famille, penser de façon optimiste, les amitiés et la transition au secondaire. Le programme est composé d'information, de bandes dessinées, d'activités et de conseils adressés aux parents.

Temps : Chacun des programmes comprend dix activités hebdomadaires d'une heure. (Curtin University 2016).

Forces et limites

Ce programme permet des apprentissages adaptés et graduels selon l'âge de l'enfant. Il est un programme intégré qui suit les enfants tout au long de leur scolarité du primaire et même jusqu'au début du secondaire. Les quatre programmes peuvent être donnés un à la suite de l'autre ou bien de façon indépendante selon les besoins identifiés par l'école.

6. Taming worry dragons

Taming worry dragons est un programme de prévention universel canadien qui mise sur la TCC pour prévenir l'anxiété chez les enfants.

Clientèle cible et milieu d'implantation : Il s'adresse aux enfants de 7 à 12 ans et est animé en classe par l'enseignant (Werner-Seidler *et al.*, 2017). Le programme peut être adapté par des professionnels ou par les parents pour l'ajuster au niveau de développement et aux intérêts de l'enfant.

Objectifs : Le programme a pour but que les enfants comprennent et gèrent leur anxiété. Il vise à normaliser l'anxiété. Il permet aussi aux enfants de pratiquer des habiletés pour gérer leur anxiété par le biais de méthodes ludiques et de leur imagination.

Programme, Contenu et moyens de mise en interaction : Ce programme s'appuie sur la TCC et sur la psychoéducation pour enseigner aux enfants comment faire face à leurs peurs. Il est composé de huit activités hebdomadaires (Werner-Seidler *et al.*, 2017). Il peut être administré en groupe ou individuellement. Lorsque le programme est offert en groupe pour les enfants, un groupe de parent peut être offert simultanément.

Le programme mise sur l'utilisation d'un dragon pour que les enfants puissent considérer leur anxiété à l'extérieur d'eux-mêmes en l'observant à partir du dragon. L'enfant forme une équipe avec un professionnel ou ses parents pour graduellement s'exposer à des situations qui lui font vivre de la peur. Le programme mise sur l'utilisation de renforcements pour aider l'enfant à progresser. Il mise sur l'imagination pour que le programme soit amusant, intéressant et fasse vivre des expériences positives à travers lesquelles l'enfant vivra des succès. Le programme permet également aux enfants d'apprendre à reconnaître leur pensées, leurs émotions et les signaux de leurs corps à titre de signaux d'alarme. Les enfants font l'apprentissage de stratégies de respiration, de visualisation et de relaxation musculaire pour les aider à se calmer.

Forces et limites

L'information quant au déroulement et au contenu des activités est limitée. Il est donné principalement en milieu hospitalier ou dans des organismes communautaires. Peu d'information est disponible quant à comment il est implanté en milieu scolaire.

PROGRAMMES EN LIGNE CONÇUS POUR LE MILIEU SCOLAIRE

1. *This Way Up – Schools / Coping with stress course*

TWU-S est un programme universel d'origine australienne. Il se donne entièrement en ligne et a pour but d'éduquer et de prévenir l'anxiété et la dépression chez les jeunes de 8 à 16 ans (This Way Up – Schools, 2017). Le programme est disponible gratuitement en ligne. En plus de l'anxiété et de la dépression, le programme vise également l'éducation concernant les drogues et l'alcool ainsi que concernant l'image du corps (TWU-S, 2017).

La version scolaire de *This Way Up* prévoit que les jeunes soient soutenus par leur enseignant durant la réalisation du programme et est composé de 6 sessions (Werner et Seidler *et al.*, 2017). Le programme vient avec des ressources qui s'adressent aux enseignants et aux étudiants.

2. *MoodGYM*

MoodGYM est un programme universel d'origine australienne qui s'adresse aux jeunes de 12 à 17 ans qui fréquentent le secondaire. Ce programme d'approche cognitivo-comportementale est auto-administré en ligne, en classe (Clarke *et al.*, 2015 ; Reyes-Portillo *et al.*, 2014). Il a pour but de prévenir la dépression et l'anxiété chez les jeunes.

MoodGYM se déroule sur une période de cinq semaines, à raison d'un module par semaine. Chacun des modules est présenté en classe à chaque semaine avec le soutien de l'enseignant. Chacun des modules prend entre 20 et 60 minutes à compléter (Clarke *et al.*, 2015).

MoodGYM regroupe des jeux interactifs, des pistes audio de relaxation téléchargeables, un cahier d'activité et de la rétroaction (*MoodGYM*, n.d.). Il propose des diagrammes et des exercices en ligne pour enseigner des principes de la TCC. Il aborde la relation entre les pensées et les émotions, des exercices pour faire face au stress et pour faire face aux conflits ou aux fins de relations, ainsi que l'enseignement de techniques de relaxation et de méditation (*MoodGYM*, n.d.).

Ce programme est disponible gratuitement en ligne (*MoodGYM*, n.d.). Un guide pour l'enseignant ou le professionnel qui souhaite soutenir le jeune dans la réalisation du programme est disponible en ligne (*MoodGYM*, n.d.).

3. *Internet-based programme for the management of stress*

Ce programme d'origine australienne s'adresse aux adolescents de 13 à 17 ans (Clarke, Kuosmanen et Barry, 2015). Ce programme en ligne est implanté en milieu scolaire et a pour but de proposer des cours sur la gestion de l'anxiété aux adolescents. Les objectifs sont de développer des connaissances à propos de l'anxiété ainsi qu'au niveau de stratégies de coping efficaces,

d'augmenter l'utilisation de stratégies de coping efficaces et d'améliorer le bien-être mental des jeunes (Clarke et al., 2015).

Il est composé de six leçons de trente minutes et du matériel additionnel est disponible par le biais d'un livre d'activités pour poursuivre le développement des connaissances des jeunes (Clarke et al., 2015).

4. Online stress prevention and coping skills training (Fridrici et Lohaux, 2009)

Ce programme d'origine allemande s'adresse aux adolescents de 12 à 18 ans. Ce programme de prévention du stress en ligne est implanté en milieu scolaire secondaire (Clarke et al., 2015). Il se base sur un programme qui se donne habituellement en personne (Beyer et Lohaux, 2006). Les thèmes abordés sont la résolution de problèmes, la restructuration cognitive, la recherche de soutien social, la relaxation et la gestion du temps (Clarke et al., 2015).

Le programme est composé de huit leçons en ligne qui se donnent de façon hebdomadaire (Clarke et al., 2015).

Forces et limites – Programmes en ligne en milieu scolaire

L'information disponible quant aux objectifs poursuivis, au contenu et aux moyens de mise en interaction utilisés par les programmes de prévention en ligne est plus restreinte. Cela semble par contre être un médium d'intervention de plus en plus utilisé, principalement auprès des adolescents. L'intervention en ligne est auto-administrée par les jeunes et elle peut être additionnée à une composante en classe. L'enseignant demeure la personne ressource pour le jeune.

PROGRAMMES QUI SE BASENT SUR LA PLEINE CONSCIENCE

Programmes de pleine conscience en milieu scolaire (Mindfulness-Based Interventions)

Les programmes d'intervention basés sur la pleine conscience offerts en milieu scolaire sont de plus en plus populaires et sont reconnus pour améliorer les performances cognitives et la résilience face au stress (Zenner, Hernleben-Kurz et Walach, 2014). Les programmes basés sur la pleine conscience s'appuient sur la pratique de la méditation, telles des postures de méditation ou des mouvements physiques comme le yoga ou le tai chi (Zenner et al., 2014).

Différentes initiatives ont été implantées en milieu scolaire en se basant sur le **Mindfulness-Based Reduction Program (MBSR)** (trad. Réduction du stress basée sur la pleine conscience) élaboré par Jon Kabat-Zinn (1979). Ce programme regroupe huit activités hebdomadaires de 2h30 ainsi qu'une journée entière de pleine conscience (Zenner *et al.*, 2014).

Différentes initiatives scolaires basées sur le MBSR ont été recensés dans la recension systématique et la méta-analyse de Zenner et ses collègues (2014). Des programmes axés sur la pleine conscience sont utilisés pour prévenir le stress en milieu scolaire primaire et secondaire et s'adressent donc à des jeunes de 6 à 19 ans (Weijer-Bergsma, Langenberg, Brandsma, Oort et Bögels, 2014 ; Zenner *et al.*, 2014). Les deux tiers des programmes de pleine conscience recensés comme étant implantés en milieu scolaire sont des programmes manualisés nommés ***MindfulSchools*** et ***Learning to BREATHE***.

Objectifs : La plupart des initiatives de pleine conscience en milieu scolaire poursuivent des objectifs similaires. Ils sont reconnus pour avoir des effets au niveau de la performance cognitive, de la gestion des émotions, de la gestion du stress et des stratégies d'adaptation ainsi qu'au niveau de la résilience (Zenner *et al.*, 2014).

Programme, Contenu et Moyens de mise en interaction, Éducateur : Les principales composantes qui forment l'intervention de pleine conscience sont les suivantes : 1) la prise de conscience de la respiration, 2) travail au niveau des émotions et des pensées, 3) psychoéducation, 4) la conscience de ses sens et la pratique sur une base quotidienne, 5) des discussions de groupe, 6) la pratique de balayage corporel (*body-scan*), 7) des pratiques à domicile, 8) *kindness practices*, 9) des exercices physiques (ex : yoga) et 10) d'autres mouvements de pleine conscience (autres que les exercices physiques) (Zenner *et al.*, 2014).

La majorité des programmes sont donnés par des professionnels qui ne proviennent pas du milieu scolaire (63%), alors que peu d'activités sont animées par l'enseignant (29%). 8% sont donnés conjointement par un professionnel externe et l'enseignant. Même lorsque c'est l'enseignant qui anime les activités de pleine conscience, ce ne sont pas tous les enseignants qui ont de l'expérience en la matière (Zenner et al., 2014). Certains ont reçu une courte formation mais pas tous.

Temps : Les programmes ont une durée allant de 4 à 24 semaines et durent en moyenne 8 semaines (Zenner *et al.*, 2014). En moyenne, les activités se donnent une fois par semaine et durent 45 minutes (Zenner *et al.*, 2014)

Forces et limites

Plusieurs initiatives dites de pleine conscience disposent de peu de matériel et de guide d'implantation ; d'autres se disent être des programmes manualisés mais le matériel n'est pas disponible (Zenner *et al.*, 2014).

1. MindfulSchools

MindfulSchools est un programme implanté à travers le monde depuis 2007 (MindfulSchools, 2017). Il s'adresse aux enfants et aux adolescents.

Trois volets sont encouragés à travers l'intervention : 1) Pour créer un environnement basé sur la pleine conscience, encourager l'ensemble des adultes (enseignants et professionnels) à développer leur propres compétences en pleine conscience, 2) En se basant sur les compétences des adultes, modeler et enseigner des habiletés au niveau social, au niveau des émotions et au niveau de l'attention aux enfants de l'école et 3) Impliquer l'école comme un groupe où plusieurs membres du personnel scolaire forment un groupe commun pour transmettre les principes de la pleine conscience à l'ensemble de l'école (MindfulSchools, 2017).

Mindful Schools offre des formations en ligne ou en personne qui s'adressent aux enseignants, aux professionnels et aux parents afin de les outiller pour utiliser les techniques de pleine conscience avec les jeunes.

2. Learning to BREATHE (L2B)

Learning to BREATHE est un programme universel qui s'exécute en classe et qui s'adresse aux adolescents. Deux versions du programme existent : 12-14 ans et 15 ans et plus. Le programme est composé d'un manuel de l'enseignant et du cahier de l'étudiant.

L2B a pour objectifs d'augmenter l'attention et la régulation des émotions, le développement d'émotions saines comme la gratitude et la compassion, de développer son répertoire d'habiletés de gestion du stress et d'aider les jeunes à intégrer la pratique de la pleine conscience dans leur quotidien (Broderick, 2017).

Le programme poursuit six thèmes qui peuvent être couverts à travers un programme de 6, 12 ou 18 sessions. Des discussions, des activités de groupe et la pratique de la pleine conscience forment chacune des activités (Broderick, 2017).

3. Transformative Life Skills Program (TLS)

TLS est un programme de promotion du bien-être socio-émotionnel par la pratique du yoga. Il vise à prévenir le stress chez les adolescents dans le cadre d'un programme de prévention universel offert en milieu scolaire (Frank, Bose et Schrobenauser-Clonan, 2014).

Clientèle cible et milieu d'implantation : TLS est un programme universel qui s'adresse aux adolescents des deux cycles du secondaire. Il se donne en classe régulière, en milieu scolaire (Frank et al., 2014). Les activités régulières peuvent être animées par un enseignant formé.

Objectifs : TLS propose la pratique du yoga et de la méditation pour aider les jeunes à développer leur régulation émotionnelle dans différents contextes de leur vie (Frank et al., 2014). Il vise à prévenir le stress et à promouvoir la santé socio-émotionnelle ainsi que la santé physique des jeunes (Frank et al., 2014).

Programme, contenu et moyens de mise en interaction : Le programme propose des séquences d'instructions et de techniques de postures de yoga, des techniques de respiration ainsi que de la méditation par l'utilisation de la pleine conscience.

TLS est un programme manualisé où l'ensemble des leçons à exécuter en classe sont détaillées. Le programme se décompose en quatre unités : 1) la gestion du stress, 2) la conscience du corps et des émotions, 3) l'auto-régulation et 4) construire des relations saines (Frank et al., 2014 ; Niroga Institute, 2012). Chaque unité est composée de 12 leçons, pour un total de 48 leçons (Niroga Institute, 2012).

En plus des activités régulières offertes en classe, d'autres activités peuvent être ajoutées, selon le temps et les dispositions. Les modules complémentaires sont : 1) des activités de 30 à 75 minutes de classes sur la pleine conscience (ces cours sont donnés par un enseignant de Niroga Yoga), 2) des activités bonus après l'école sur l'entraînement physique (équilibre, flexibilité, force) pour améliorer sa gestion du stress, l'auto-contrôle et sa réussite scolaire et 3) un programme de formation par les pairs où les jeunes ayant suivi le programme TLS peuvent enseigner les habiletés apprises dans leur communauté (écoles primaires, familles) (Niroga Institute, 2017).

Temps : Chacune des 48 leçons peuvent être adaptées pour être implantées en 15, 30 ou 60 minutes. Trois activités par semaines sont proposées dans le plan d'implantation (Niroga Institute, 2012).

Forces et limites :

Le programme utilise des médiums d'intervention alternatifs, actifs. Il a fait l'objet d'une évaluation des effets. Il est adapté pour le milieu scolaire.

4. MindUP

MindUP est un programme composé de trois volets : une dimension en classe, une dimension pour l'enseignant et une dimension à la maison (MindUP, n.d.). Ce programme se base sur la neuroscience, la psychologie positive, la pleine conscience et les apprentissages sur le plan social et émotionnel.

Clientèle et milieu d'implantation : Il s'adresse aux jeunes du primaire et du premier cycle du secondaire. Les activités se déroulent en milieu scolaire pour les deux premiers volets et la composante enfant est animée par l'enseignant. Trois curriculum sont disponibles : pour les enfants de la maternelle à la deuxième année, pour les enfants de troisième à cinquième année et pour les jeunes de sixième année à secondaire 2 (Scholastic, 2017).

Objectifs : Les objectifs poursuivis sont : 1) développer des comportements positifs, 2) améliorer les apprentissages et la performance académique en augmentant l'empathie, l'optimisme et la compassion (MindUP, n. d.).

Programme, Contenu et Moyens de mise en interaction : Pour la dimension en classe, le programme est composé de quinze activités animées par l'enseignant (MindUP, n.d.). À travers la dimension en classe, les enfants se font enseigner le fonctionnement du cerveau afin qu'ils puissent comprendre comment il influence leurs pensées, leurs émotions et leurs comportements, le tout dans un contexte de pleine conscience (MindUP, n.d.). Ils font également l'apprentissage de l'auto-régulation pour être en mesure de mieux se concentrer à l'école, mieux coopérer avec les autres et augmenter leur confiance en soi et leur auto-contrôle.

Toujours dans le volet en classe, les enfants font l'expérience d'une pause de cerveau (*brain breaks*) tous les jours pour pratiquer les méthodes de MindUP. La pause de cerveau consiste à un arrêt de trois minutes où les enfants doivent demeurer en silence pour préparer leur cerveau à apprendre. Le programme mise sur des expériences immersives de découverte pour les enfants qui sont pratiquées sur une base quotidienne. Les pratiques de pause de cerveau ont lieu trois fois par jour en classe (le matin avant de débiter la journée, au retour du dîner et avant de quitter l'école). Les enseignants sont également encouragés à utiliser la méthode avant les examens pour aider les jeunes qui vivent de l'anxiété à relaxer. Cette méthode a pour but d'aider les jeunes à planifier leurs tâches, à travailler et à se concentrer sur leurs travaux scolaires. À travers ses activités, MindUP fait la promotion des comportements prosociaux. Il invite les enfants à s'ouvrir sur le monde.

Concernant la composante scolaire qui s'adresse aux enseignants, MindUP vise la création d'un environnement d'apprentissage positif (MindUP, n.d.). Les enseignants sont accompagnés sur une période d'un an pour implanter le programme dans leur milieu afin d'intégrer le curriculum dans leur plan de cours habituel :



MindUP (n.d.)

La composante scolaire vise à outiller les enseignants pour qu’ils aident les enfants à maintenir leur attention, qu’ils misent sur les talents et les défis des enfants, qu’ils soient moins réactifs face à la pression, qu’ils améliorent leur communication avec les enfants, les parents et les autres employés du milieu, et qu’ils développent un climat de classe qui mise sur l’optimisme et l’espoir (MindUP, n.d.). La composante scolaire permet également de développer une culture scolaire et vise également à améliorer la satisfaction des enseignants face à leur emploi.

Concernant la composante familiale qui se déroule à la maison, elle a pour but de réduire le stress et d’améliorer les relations entre les membres de la famille (MindUP, n.d.). La composante familiale poursuit le même accompagnement que la composante scolaire pour les enseignants. La composante familiale aborde des stratégies pour favoriser la période des devoirs (MindUP).

Forces et limites

MindUP est absent des recensions systématiques des écrits et dans les méta-analyses récentes. Pourquoi ? Il se dit *evidence-based* mais il est difficile de juger de sa qualité puisque les évaluations sont difficilement accessibles, mise à part les études faites par leur propre équipe de recherche. Le développement et la vision du programme provient en grande partie d’une seule personne, l’actrice Goldie Hawn. MindUP ne fait également pas partie des sites des organisations de programmes probants.

PROGRAMMES QUÉBÉCOIS

1. Mon Fantastique Cerveau

Mon Fantastique Cerveau est un programme éducatif développé par le Centre d'études sur le stress humain (CESH) en 2010. Il se décompose en deux programmes :

-**Mon Fantastique Cerveau Junior** : pour les enfants de 2^e et 3^e année (7-8 ans)

-**Mon Fantastique Cerveau Senior** : pour les enfants de 4^e à 6^e année (9-12 ans)

Ce programme s'adresse aux enseignants, aux enfants et à leurs parents. Il a été développé pour être offert en milieu scolaire, en classe en format de groupe.

Mon Fantastique Cerveau est un programme manualisé composé d'un plan de cours pour l'enseignant, d'un cahier d'activités pour le jeune et du support visuel nécessaire. Le programme est disponible sur le site internet du CESH.

Objectifs : *Mon Fantastique Cerveau* a pour but d'améliorer la connaissance du cerveau par le biais d'activités ludiques et interactives. Il vise à ce que les enfants améliorent leur compréhension du fonctionnement du cerveau, du rôle qu'il joue sur l'apprentissage ainsi que sur la mémoire puisque le cerveau est à l'origine du stress (CESH, 2017a)

Il est recommandé que *Mon Fantastique Cerveau* serve d'introduction à d'autres programmes éducatifs sur le stress pour les jeunes plus âgés, tel *Dé-stresse et progresse* (CESH, 2017a).

Forces et limites

Mon Fantastique Cerveau ne cible pas les facteurs de protection visés par la présente recension. Selon les informations disponibles, il n'aurait pas fait l'objet d'études évaluatives. Il est difficile de savoir comment les parents sont impliqués. Les activités et les exercices sont faciles d'appropriation pour l'enseignant et sont interactifs pour les étudiants. Il est disponible gratuitement sur le site du CESH.

2. Dé-Stresse et progresse (DeStress for Success Program)

Dé-stress et progresse est un programme sur le stress développé par le Centre d'études sur le stress humain (CESH). Ce programme s'intéresse au stress vécu par les jeunes lors de la **transition du primaire au secondaire**. Il se décrit comme un programme de formation sur le stress donné en groupe.

Clientèle cible et milieu d'implantation : Ce programme s'adresse aux jeunes qui terminent le primaire ou qui viennent de débiter le secondaire (12-13 ans). Il a été élaboré pour être implanté en milieu scolaire. Pour l'animer, une formation est obligatoire. Il peut être animé par des enseignants ou des professionnels de l'éducation.

Objectifs : *Dé-stress et progresse* a pour but que les jeunes apprennent des moyens pour reconnaître et négocier avec leur stress au quotidien (CESH, 2017b). Il vise à ce que les jeunes soient informés des effets du stress sur leur santé mentale et physique pour prévenir les symptômes et les troubles reliés au stress (CESH, 2017b). Il vise également à ce que les jeunes développent des stratégies pour diminuer leur réponse au stress en se concentrant sur leurs émotions ou sur le problème (CESH, 2017b).

Programme, Contenu et moyens de mise en interaction : Le programme s'appuie sur des connaissances en psychoneuroendocrinologie. Il s'intéresse à quatre sources du stress : le faible sens de contrôle (S), une personnalité menacée (P), l'imprévisibilité (I) et la nouveauté (N). Le programme accompagne les jeunes à identifier et à déconstruire ces quatre déterminants du stress (CESH, 2017b). Le programme se décompose en cinq activités, chacune composée d'une partie didactique et d'une partie pratique. Les thèmes abordés sont : une explication de ce qu'est le stress et les sources du stress (SPIN), les différences individuelles dans la façon de vivre le stress, les signes physiques du stress et le concept de mobilisation d'énergie, l'apprentissage de stratégies de réduction du stress centrées sur les émotions et centrée sur le problème ainsi que le support social et la pression sociale.

De l'enseignement magistral, un journal de bord, des jeux de rôles et des expériences de groupe sont utilisées. Des devoirs sont également à faire entre les activités.

Temps : Les 5 activités se déroulent une fois par semaine et durent entre 40 et 50 minutes chacune.

Forces et limites

Dé-stresse et progresse a fait l'objet de deux évaluations (Plusquellec *et al.*, 2015; Lupien *et al.*, 2013). Il a fait l'objet d'une étude de validation par sa propre équipe en 2013 qui a démontré que l'exposition au programme amène une diminution significative des hormones du stress et des symptômes dépressifs. L'étude de 2015 a pour sa part permis de démontrer l'amélioration des performances cognitives et de l'estime de soi (Plusquellec *et al.*, 2015).

Le programme semble se centrer uniquement sur le jeune, sans aborder la composante scolaire, même s'il est prévu pour être donné en milieu scolaire et cibler la transition primaire-secondaire.

Le programme est de courte durée et est conçu spécifiquement pour le milieu scolaire.

3. Les trucs de Dominique (Dominique's Handy Tricks)

Les trucs de Dominique est un programme de développement des habiletés de gestion de l'anxiété et du stress chez les enfants conçu par une équipe de l'Université du Québec en Outaouais.

Clientèle cible et milieu d'implantation : Il a été conçu pour les enfants de 8 à 12 ans qui sont sensibles au stress et à l'anxiété ainsi que pour ceux qui ont moins confiance en eux en doutant de leurs capacités. Il s'agit d'un programme universel, manualisé, qui n'a pas été conçu spécifiquement pour être appliqué en milieu scolaire.

Objectifs : *Les Trucs de Dominique* a pour but d'amener les enfants à maîtriser leurs réactions tant comportementales, émotives que physiques face à différentes situations où ils se sentent dépassés par les événements (Gervais et Bouchard, 2006). Le programme vise que les jeunes développent leurs capacités à maîtriser leurs réactions face aux stress quotidiens en apprenant ce en quoi consiste un stresser, les signes physiques et psychologiques du stress, les façons de gérer différentes situations où ils vivent du stress et de l'anxiété ainsi que comment développer un meilleur contrôle de ses réactions lorsqu'ils vivent du stress (Gervais et Bouchard, 2006).

Programme, contenu et moyens de mise en interaction : LTD est un programme cognitivo-comportemental. Il peut être administré individuellement ou en groupe. Le contenu abordé est : l'identification de ses stressers, reconnaître les signes de stress, reconnaître ses pensées, formuler des pensées aidantes, apprentissage d'une démarche de résolution de problème, se donner des défis réalistes, se confier, appliquer de nouvelles solutions et prendre soin de soi (se reposer, relaxer).

Le programmes est composé d'un manuel de l'animation, du cahier d'information aux parents, du cahier des enfants ainsi que des livres de la collection Dominique.

À travers le programme, trois rencontres sont prévues pour enseigner aux parents différents principes de gestion du stress relatifs à leur enfant (Gervais et Bouchard, 2006). Il n'est par contre pas clairement identifié si les rencontres sont obligatoires pour les parents ou si l'implication des parents se déroule individuellement à l'aide du cahier d'information qui leur est remis (notions théoriques sur le stress, stratégies pour soutenir l'enfant dans la gestion de son anxiété ; OPPQ, 2014).

Le principal moyen de mise en interaction est la lecture des histoires de la collection Dominique. Des discussions en lien avec le thème des rencontres, des activités écrites ainsi que des exercices à réaliser à la maison font partie du programme.

Temps : Le programme est composé de dix rencontres de 75 minutes et lorsqu'administré en groupe, des périodes sont requises pour offrir un encadrement individuel des enfants (retour sur les exercices réalisés à la maison; OPPQ, 2014).

Forces et limites

LTD est un programme évalué à plusieurs reprises. Il est toutefois démontré que ce programme n'est pas adéquat auprès d'enfants peu motivés, qui ont des troubles chroniques de comportements extériorisés, qui sont impulsifs et qui ont peu d'aptitudes d'introspection

(Gervais et Bouchard, 2006). Il ne s'agit pas d'un programme conçu spécifiquement pour être implanté en milieu scolaire, ce qui explique l'absence d'une composante scolaire.

4. In Vivo

In Vivo est un programme de développement des compétences pour faire face au stress. Les activités se déroulent en groupe restreint de quatre jeunes.

Clientèle cible et milieu d'implantation : Il s'adresse aux adolescents âgés entre 12 et 17 ans qui présentent des difficultés d'adaptation intériorisées (anxiété, dépression) et des troubles extériorisés (réactivité, impulsivité). Il n'a pas été élaboré pour être implanté en milieu scolaire mais nécessite des ressources qui s'y retrouvent (ex : murs d'escalade, trampoline) puisque les activités requièrent un lieu d'entraînement (gymnase, palestre). À ce jour, In Vivo est implanté au CISSS-CJ de Lanaudière et des Laurentides et il était projeté qu'il le soit également à Laval et en Estrie (Bluteau, Salvas et Julien, 2015).

Les activités se déroulent dans un groupe restreint fermé composé de quatre jeunes (Bluteau *et al.*, 2015).

Le programme comporte une composante parent.

Il peut être donné par une variété de professionnels (psychoéducateurs, psychologue, éducateur spécialisé, ergothérapeute, kinésiologue,) et il est suggéré que le programme soit animé par un homme et une femme (OPPQ, 2015).

Objectifs : In vivo a pour but de prévenir les problèmes de santé mentale chez les jeunes en s'appuyant sur un entraînement par inoculation au stress. Il vise à favoriser le développement de compétences en situation de stress ainsi qu'à développer des stratégies d'adaptation par l'entraînement et l'inoculation au stress (exposition en laboratoire, UQAM, 2015). Il vise à ce que le jeune comprenne ses réactions à travers des situations stressantes.

Programme, Contenu et Moyens de mise en interaction : Le programme se décompose en trois phases d'intervention intégrées : 1) l'éducation au stress (pédagogie), 2) l'éducation et l'entraînement aux stratégies d'adaptation (pédagogie et entraînement) et 3) les mises en situation stressante (entraînement et thérapie, situations In vivo) (UQAM, 2015). À travers les expériences in vivo, le jeune est accompagné par le professionnel pour réfléchir aux ingrédients de la situation stressante qu'il est en train de vivre : sentiment de contrôle diminué, personnalité menacée, imprévisibilité, nouveauté (SPIN, UQAM, 2015). Le jeune est également accompagné à reconnaître sur une échelle ses signes physiques, ses comportements et ses pensées lors de la situation in vivo (UQAM, 2015). L'intervention est structurée pour que l'exposition du jeune soit graduelle et progressive.

À travers les situations In vivo, le programme utilise des médiums actifs, telles différentes formes d'activité physique. Les médiums utilisés peuvent varier selon les ressources disponibles

(ex : trampoline, mur d'escalade, labyrinthe, fil de fer, piscine avec tremplin). InVivo est un programme manualisé qui comprend un guide d'implantation, le manuel de l'animateur, le cahier du participant, le cahier du parent, un DVD, un dépliant, des affiches et des cartes de jeu (OPPQ, 2015). Les parents sont invités à la première et à la dernière activité du programme.

Temps : Le programme se déroule sur une période d'environ dix rencontres de 2h30 chacune.

Forces et limites :

In vivo est un programme qui accompagne les jeunes dans l'expérimentation des stratégies apprises. Il emploie des médiums actifs.

Bien qu'un cahier du parent soit disponible, les parents sont impliqués dans le programme uniquement par le biais de documentation qui leur est transmise à propos du programme (principes, buts et objectifs poursuivis, sommaire des activités et présentation des éléments clés du programme). Il ne comporte pas de composante scolaire. Il se donne en groupe restreint.

5. Le stress vu d'en haut (LSVDH)

LSVDH est un programme conjoint parent-enfant qui a pour but de prévenir l'apparition, le développement ou l'aggravation de l'anxiété chez les enfants de 7 à 10 ans et leurs parents (Houle, 2012). Il est implanté dans certains centres de pédiatrie sociale en communauté.

Clientèle cible : Les enfants, les parents ainsi que la relation parent-enfant sont les sujets de l'intervention (Houle, 2012a). LSVDH a été élaboré pour être adapté aux familles, parents comme enfants, qui vivent avec un comorbidité de difficultés (ex : TDA/H, problèmes de comportement, opposition, difficultés d'apprentissages, négligence, trouble de l'attachement).

Objectifs : LSVDH poursuit les objectifs suivants : 1) Que les enfants et les parents identifient les sources de leur anxiété ; 2) Qu'ils apprennent, développent et mettent en pratique des stratégies afin de diminuer leur anxiété ; 3) Que les parents connaissent des stratégies afin d'accompagner leur enfant dans la gestion de son anxiété ; et 4) Que les parents et les enfants améliorent leur relation à travers des moments de plaisir partagé (Houle, 2012a).

Programme, contenu et moyens de mise en interaction : LSVDH est un programme d'approche cognitivo-comportementale. Les activités se donnent en groupe composé de 8 à 12 dyades parent-enfant (16 à 24 participants). Deux volets qui se donnent en alternance composent les activités du programme LSVDH : Volet 1 Compréhension de l'anxiété et développement de stratégies de gestion, Volet 2 Activité d'escalade.

Lors des activités du volet 1, parents et enfants abordent le contenu suivant : manifestations et sources d'anxiété; moyens pour la maîtriser; causes et symptômes pouvant être causés par l'anxiété; identification de leurs propres signes psychologiques et physiologiques d'anxiété; apprentissage et expérimentation d'une démarche de résolution de problèmes; apprentissage et

mise en pratique de techniques et de stratégies de gestion de l'anxiété telles l'acquisition d'idées réalistes motivantes, l'affirmation de soi, la capacité de parler et d'exprimer ses émotions, la gestion du temps, le développement d'une bonne hygiène de sommeil, l'établissement d'une routine et des priorités; et finalement l'identification de pensées irrationnelles négatives pour se pratiquer à les recadrer de manière rationnelle et positive.

Certains éléments du contenu sont également spécifiques aux parents : le rôle parental dans l'aide pouvant être apportée à l'enfant concernant la gestion de son anxiété ; les peurs normales des enfants selon les âges et les sexes; l'équilibre entre détachement et surprotection concernant les pratiques parentales; ainsi que l'apprentissage et l'expérimentation de stratégies et de techniques pour être outillés à accompagner leurs enfants dans la gestion de leur anxiété. Ces stratégies et techniques sont : accompagner l'enfant dans la reconnaissance et l'expression de ses émotions, l'écoute des besoins de l'enfant, souligner ses bons comportements et ses efforts, l'établissement de règles claires ainsi que le développement d'une bonne discipline (Houle et Bérubé, accepté).

Lors des activités du volet 2 qui se déroulent dans les murs d'un centre d'escalade partenaire, les enfants pratiquent une activité physique (escalade). Pendant l'escalade, les parents mettent en pratique leurs apprentissages auprès de leurs enfants en les encourageant, les soutenant, les questionnant, en discutant et en passant un moment de plaisir avec eux. L'escalade sert également à l'enfant à mettre en pratique les acquis effectués lors des activités précédentes. L'escalade, tout comme la période d'étirements, ainsi que les pratiques de techniques de respiration et de relaxation, sont des moments privilégiés pour la dyade parent-enfant pour exprimer leurs émotions, former une équipe, s'entraider et pratiquer leurs nouvelles stratégies de gestion de l'anxiété (Houle, 2012a ; Houle et Bérubé, accepté)

LSVDH est un programme manualisé qui regroupe l'ensemble des éléments nécessaires à son déroulement dans un même cartable : rapport d'évaluation préliminaire de l'implantation et des effets, explications, contenu et déroulement des activités (cahiers de l'animateur, du participant et de matériel d'animation), matériel de formation des animateurs ainsi qu'un protocole et des outils d'évaluation (Houle, 2012a, 2012b). Une formation des animateurs est recommandée.

Pour que les activités soient adaptées aux difficultés des enfants et des parents, les médiums traditionnels (lecture et écriture) ont été restreints au maximum. Les activités utilisent des pictogrammes, des discussions de groupe, des périodes de jeux structurés, des discussions en dyade parent-enfant, des jeux moteurs, du dessin, des périodes de lecture d'allégories, des périodes de relaxation et de respiration ainsi que les périodes d'escalade.

Les activités sont données par une équipe multidisciplinaire de quatre intervenants pour assurer du modeling et une présence de qualité auprès de chacune des dyade parent-enfant.

Temps : LSVDH est un programme de groupe d'une durée de douze semaines où les deux volets de l'intervention se donne en alternance. Les activités du volet 1 durent 2h alors que les activités du volet 2 durent 1h30.

Forces et limites

LSVDH a été élaboré en combinant différents volets, en jumelant différentes stratégies d'intervention et en prenant en considération la comorbidité de problématiques présentes chez les enfants mais aussi chez les parents de familles vulnérables. Il s'agit d'une composante innovante par l'utilisation de l'activité physique comme approche alternative, en tenant compte de la comorbidité des difficultés présentes chez les familles vulnérables et en offrant un programme d'intervention conjoint parent-enfant. Il emploie des médiums actifs et ludiques.

LSVDH demande un grand ratio d'intervenants par groupe (1 intervenants pour 2 ou 3 dyades parent-enfant). LSVDH n'a pas de composante scolaire.

6. Funambule

Le programme *Funambule, pour une gestion équilibrée du stress* est un programme de gestion du stress élaboré pour le milieu scolaire. Il est une initiative du CTREQ qui a été élaboré conjointement avec une équipe de l'Université du Québec à Trois-Rivières (CTREQ, 2013).

Clientèle cible et Éducateur : Le programme s'adresse aux jeunes du secondaire, âgés entre 12 et 18 ans. Il se donne en groupe, en classe régulière ou en suivi auprès d'adolescents ciblés par les professionnels (CTREQ, 2013; Septembre éditeur, n.d.).

Le programme peut être animé par des enseignants de classe régulière ou bien par une variété de professionnels du milieu scolaire (psychologue, psychoéducateur, infirmière).

Objectifs : Ce programme a pour but d'aider les adolescents à mieux gérer leur stress dans différentes situations de leur quotidien, c'est-à-dire à l'école, en famille, entre amis, dans un contexte de performance ou dans tout contexte pouvant faire vivre du stress (CTREQ, 2013). Il a pour objectif d'amener les jeunes à **diminuer leur anxiété de performance** (CTREQ, 2013). Il vise à ce que les jeunes découvrent de nouvelles stratégies de gestion du stress en vue d'être plus résilients, mieux dans leur peau, motivés, performants et posés face aux défis (CTREQ, 2013).

Programme, Contenu : Funambule s'inspire de la thérapie cognitivo-comportementale (Dumont, Leclerc, Massé et McKinnon, 2015). Ce programme se déroule en groupe et peut être animé dans le cadre d'un cours ou bien en suivi auprès de jeunes prédéterminés.

Le programme se divise en quatre volets : 1) Travail sur la perception du stress, 2) Travail sur le corps, 3) Travail sur les pensées et 4) Travail sur les stratégies adaptatives. Ce programme vise le développement de diverses habiletés : 1) diminuer l'anxiété de performance, 2) voir les situations stressantes comme des défis, 3) apprendre des techniques de relaxation et de respiration pour se calmer, 4) reformuler ses pensées stressantes de façon apaisante, rationnelle

et réaliste, 5) résoudre efficacement des problèmes, 6) ajuster ses stratégies selon la situation, 7) gérer son temps efficacement et 8) être perfectionniste de façon réaliste (CTREQ, 2013).

Moyens de mise en interaction : Funambule est un programme manualisé qui regroupe un guide d'animation, une affiche sur la démarche de résolution de problème, un DVD, un guide d'accompagnement pour les proches (fiches conseils pour les parents et les enseignants), un cahier du participant et des fiches d'activités reproductibles (CTREQ, 2013; Septembre éditeur, n.d.).

Le programme se déroule autour d'activités comme des exercices de relaxation, la lecture d'histoires et de mises en situation ainsi que des activités plus actives. Des moments d'échanges en groupe ont également lieu.

Temps : Funambule se réalise en huit activités d'une heure chacune.

Forces et limites

ÉTUDES ÉVALUATIVES : Funambule a fait l'objet d'une étude de validation en 2015 (Dumont *et al.*, 2015). Les résultats démontrent : 1) que les jeunes améliorent leur gestion du stress pour trois des quatre volets de l'intervention (perception du stress, corps et pensées), 2) qu'ils améliorent leurs aptitudes en résolution de problèmes et 3) qu'ils diminuent leur anxiété (Dumont *et al.*, 2015).

Bien qu'il soit implanté en milieu scolaire, *Funambule* ne semble pas avoir une composante scolaire pour soutenir le climat de l'école et améliorer la relation jeune-enseignant. Les parents et les enseignants semblent impliqués par le biais de fiches conseils qui peuvent leur être transmis, sans pour autant être des cibles de l'intervention.

Peu d'information est disponible sur internet quant au déroulement type des activités et aux moyens de mise en interaction utilisés. Comment l'information est transmise aux parents n'est également pas disponible.

PROGRAMMES NON RETENUS

Programmes relatifs à l'anxiété n'étant pas identifiés à titre de programmes de prévention

- **Coping Cat** : Composante Jeune (individuel ou en groupe), 7-13 ans, problèmes élevés d'anxiété, en ligne ou en personne
- **C.A.T. Project** : Composante Jeune (individuel ou en groupe , 14-17 ans, problèmes élevés d'anxiété
- **Coping Koala (Coping Bear au Canada)** : Composante Jeune + Composante Famille, 8-14 ans, problèmes élevés d'anxiété
- **Super l'Écureuil** : Composante Jeune (traitement du trouble de stress post-traumatique, 8-12 ans) (Berthiaume, 2007)
- **Building Confidence** : Composantes Jeune et Famille, 6-11 ans avec diagnostic d'anxiété)
- **TIMBER (Trauma Interventions using Mindfulness Based Extinction and Re-Consolidation)**: 8-17 ans vivant de l'anxiété, utilisation du yoga, TCC et pleine conscience.

Programmes non adaptés pour le milieu scolaire

- **Parent Management Training** : Composante Parent (groupe ou individuel), parents de jeunes ayant des problèmes modérés ou sévères de comportement ou d'anxiété (enfants 5-11, 12-14 ou 15-18). Programme qualifié de *Model* par Blueprints.

Initiatives ou ressources québécoises non évaluées

- **Mission méditation : Pour des élèves épanouis, calmes et concentrés (Malboeuf-Hurtubise et Lacourse, 2016)**. : Guide à l'attention des enseignants et des parents qui présente des techniques de méditation basées sur la pleine conscience et des activités de psychologie positives à mettre en application auprès de jeunes du primaire.
- **Extraordinaire Moi calme son anxiété de performance (Marcotte et Couture, 2014)** : Guide d'intervention pour les 7 à 12 ans ayant des problèmes liés à l'anxiété de performance. Livre conçu pour être lu avec l'enfant par un professionnel ou son parent ou bien par l'enfant lui-même.
- **Alex : surmonter l'anxiété à l'adolescence (Parent, 2014)** : Guide d'intervention pour les jeunes de 12 à 18 ans dans le but de les aider à surmonter leur anxiété. Le guide est conçu pour être utilisé directement par le jeune ou comme outil lors de suivi individuel par un professionnel.
- **Incroyable Moi maîtrise son anxiété : guide d'entraînement à la gestion de l'anxiété (Couture et Marcotte, 2011)** : Guide d'intervention regroupant des activités d'intervention s'adressant aux jeunes de 6 à 12 ans qui vivent de l'anxiété. Ce guide est prévu pour être utilisé par le parent avec son enfant.
- **Trucs de Super héros pour calmer l'anxiété (Couture et Marcotte, 2015)** : Guide d'intervention regroupant des activités d'intervention s'adressant aux jeunes de 6 à 12 ans qui vivent de l'anxiété. Ce guide est prévu pour être utilisé par le parent avec son

enfant. Ce guide peut être utilisé seul ou en complément de *Incroyable Moi maîtrise son anxiété*.

Initiative ou ressources non évaluée

- **Comment vaincre mes monstres intérieurs. La gestion du stress pour les adolescents** (Hipp, 2011) : Programmes d'intervention s'adressant aux jeunes de 10 à 15 ans. Ce livre est conçu pour être lu directement par le jeune.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

American Psychiatric Association (APA, 2015). *DSM-5, Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*. France : Elsevier Masson SAS, 1176 pages.

Barrett, P. (2007). *FRIENDS FOR LIFE, Introduction to FRIENDS*. Document téléaccessible à l'adresse <http://www.friendsinfo.net/downloads/FRIENDSintrobooklet.pdf>

Bennett, K., et al. (2015). Preventing child and adolescent anxiety disorders : overview of systematic reviews. *Depression and anxiety*, 32, 909-918.

Blueprints Programs (2017). Positive Action. Page téléaccessible à l'adresse <http://www.blueprintsprograms.com/factsheet/positive-action>

Bluteau, J. Salvais, M.-C. et Julien, C. (2015). Le programme In vivo : une pratique innovante dans le développement des compétences adaptatives pour faire face au stress. Dans *Au cœur de l'intervention de groupe, Nouvelles pratiques psychoéducatives*. G. Paquette, C. Plourde et K. Gagné (Dir.). Béliveau éditeur : Boucherville, Québec. P.112-124.

Broderick, P. (2017). Learning to BREATHE. A mindfulness curriculum for adolescents. Site téléaccessible à l'adresse <http://learning2breathe.org>

California Evidence-Based ClearingHouse for child welfare (CEBC, 2016). Cool Kids. Page téléaccessible à l'adresse <http://www.cebc4cw.org/program/cool-kids/detailed>

Centre d'études sur le stress humain (CESH, 2017). *Jeunes et maladies mentales. Troubles anxieux*. Page téléaccessible à l'adresse <http://www.stresshumain.ca/stress-et-vous/stress-chez-les-jeunes/jeunes-et-les-maladies-mentales/page-2.html>.

Centre d'études sur le stress humain (CESH, 2017a). *Mon Fantastique Cerveau*. Page téléaccessible à l'adresse <http://www.stresshumain.ca/programmes/mon-fantastique-cerveau.html>

Centre d'études sur le stress humain (CESH, 2017b). *Dé-stresse et progresse*. Page téléaccessible à l'adresse <http://www.stresshumain.ca/detresseetprogresse.html>

Centre de transfert pour la réussite éducative du Québec (CTREQ, 2013). *Funambule : pour une gestion équilibrée du stress*. Page téléaccessible à l'adresse <http://www.ctreq.qc.ca/realisation/funambule-pour-une-gestion-equilibree-du-stress/>

Clarke, A. M., Kuosmanen, T. et Barry, M. M. (2015). A systematic review of online youth mental health promotion and prevention interventions. *Journal of youth adolescence*, 44, 90-113.

Corrieri, S., Heider, D., Conrad, I., Blume, A., Köning, H.-H. et Riedel-Heller, S. G. (2013). School-based prevention programs for depression and anxiety in adolescence: a systematic review. *Health promotion international*, 29(3), 427-441.

Curtin University (2016). Aussie Optimism Programs. Site téléaccessible à l'adresse <http://healthsciences.curtin.edu.au/schools-and-departments/psychology-and-speech-pathology/aussie-optimism/programs/>

Douglas, Institut universitaire en santé mentale (2014). *Troubles anxieux : causes et symptômes*. Page téléaccessible à l'adresse <http://www.douglas.qc.ca/info/troubles-anxieux>

Dumont, M., Leclerc, D., Massé, L. et McKinnon, S. (2015). Étude de validation du programme Funambule. Pour une gestion équilibrée du stress des adolescents. *Éducation et francophonie*, 43(2), 154-178.

Frank, J. L., Bose, B. et Schrobenauser-Clonan, A. (2014). Effectiveness of a school-based yoga program on adolescent mental health, stress coping strategies, and attitudes toward violence : findings from a high-risk sample. *Journal of applied school psychology*, 30, 29-49.

Friends Resilience (2017). *The FRIENDS programs by Dr. Paula Barrett, Resilience programs for life*. Site téléaccessible à l'adresse <http://www.friendsresilience.org>

Fondation des maladies mentales (2017). *L'anxiété généralisée*. Page téléaccessible à l'adresse <http://www.fondationdesmaladiesmentales.org/la-maladie-mentale.html?t=&i=3>

Gervais, J. et Bouchard, S. (2006). *Les Trucs de Dominique, Programme de développement des habiletés de gestion de l'anxiété et du stress chez les enfants*. Ottawa : CFORP.

Gosselin, M.-J. et Turgeon, L. (2015). Prévention de l'anxiété en milieu scolaire : les interventions de pleine conscience. *Éducation et francophonie*, 43(2), 50-65.

Houle, A.-A. (2012a). *Le stress vu d'en haut !... Programme d'intervention conjoint parent-enfant traitant de la gestion de l'anxiété*. Dans le cadre du programme de maîtrise en psychoéducation. Gatineau, QC : Université du Québec en Outaouais. Avec la collaboration du Centre de pédiatrie sociale de Gatineau.

Houle, A.-A. (2012b). Rapport d'évaluation du programme Le stress vu d'en haut !... (rapport de maîtrise, Université du Québec en Outaouais, Canada).

Houle, A.-A. et Bérubé, A. (accepté). Évaluation de l'implantation du programme Le stress vu d'en haut selon la structure d'ensemble psychoéducative. *Ouvrage collectif en psychoéducation (titre provisoire)*. Sous la direction de M. Lapalme et A.-M. Tougas.

Institut universitaire de santé mentale de Montréal (IUSMM, 2014). *Troubles anxieux*. Page téléaccessible à l'adresse <http://www.iusmm.ca/sante-mentale/troubles-anxieux.html>

Lupien, S. (2010). *Par amour du stress*. Éditions au Carré.

Lupien, S. J. et al. (2013). The DeStress for Success Program : effects of a stress education program on cortisol levels and depressive symptomatology in adolescents making the transition to high school. *Neuroscience*, 249, 74-87.

McIntosh, D. (2017). Anxiety disorders I. E. K. *Koranyi Review course in psychiatry*, Ottawa, ON: Université d'Ottawa, 12 janvier 2017.

MindfulSchools (2017). MindfulSchools: Learn mindfulness. Teach youth. Connect with a community of educators as we transform schools from the inside out. Site téléaccessible à l'adresse <http://www.mindfulschools.org>

MindUP (n.d.). MindUP, a product of the Hawn Foundation. Page téléaccessible à l'adresse <https://mindup.org>

MoodGYM (n.d.). MoodGyM training program. Site téléaccessible à l'adresse <https://moodgym.anu.edu.au/welcome/faq>

Nehmy, T. J. et Wade, T. D. (2014). Reduction in the prospective incidence of adolescent psychopathology : A review of school-based prevention approaches. *Mental Health and prevention*, 2, 66-79.

Niroga Institute (2017). School-based programs. Page téléaccessible à l'adresse <http://www.niroga.org/education/school/>

Niroga Institute (2012). Transformative Life Skills (TLS) Curriculum. Document téléaccessible à l'adresse http://www.niroga.org/education/curriculum/pdf/TLS_Curriculum-scope_sequence.pdf

OPPQ (2015). Répertoire d'instruments de mesure, de programmes et d'outils d'intervention. *Fiches In vivo : Programme de développement des compétences pour faire face au stress*. Site téléaccessible réservé aux membres à l'adresse <http://www.ordrepsed.qc.ca/fr/membre/repertoire-dinstrument/>.

OPPQ (2014). Répertoire d'instruments de mesure, de programmes et d'outils d'intervention. *Fiches Grandir entre amis, Des amis pour la vie, Entr'amis et Les trucs de Dominique*. Site téléaccessible réservé aux membres à l'adresse <http://www.ordrepsed.qc.ca/fr/membre/repertoire-dinstrument/>.

Positive Action (2015). Positive Action, Introduction. Page téléaccessible à l'adresse <https://www.positiveaction.net/overview/introduction>

Plusquellec, P. *et al.* (2015). Étude pilote des effets du programme DéStress et Progresse chez des élèves de 6e année du primaire intégrés dans une école secondaire. *Éducation et francophonie*, 43(2), 6-29.

Rew, L., Johnson, K. et Young, C. (2014). A systematic review of interventions to reduce stress in adolescence. *Issues in mental health nursing*, 35, 851-863.

Reyes-Portillo, J. A. et al. (2014). Web-based interventions for youth internalizing problems : a systematic review. *Journal of american academy of child and adolescent psychiatry*., 53(12),1254-1270.

SAMHSA's National registry of evidence-based programs and practices (2017). *Intervention Summary, FRIENDS program*. Page téléaccessible à l'adresse <http://legacy.nreppadmin.net/ViewIntervention.aspx?id=334>

SAMHSA's National registry of evidence-based programs and practices (2017a). *Intervention summary, Cool Kids Child and adolescent anxiety management program*. Page téléaccessible à l'adresse <http://legacy.nreppadmin.net/ViewIntervention.aspx?id=327>

Scholastic (2017). The MindUP Curriculum. Page téléaccessible à l'adresse <http://teacher.scholastic.com/products/mindup/>

Septembre éditeur (n.d.). Matériel didactique. Funambule, pour une gestion équilibrée du stress. Page téléaccessible à l'adresse <http://www.septembre.com/livres/funambule-1259.html>

Stockings, E. A., Degenhardt, L., Dobbins, T., Erskine, H. E., Whiteford, A. A. et Patton, G. (2016). Preventing depression and anxiety in young people: a review of the joint efficacy of universal, selective and indicated prevention. *Psychological medicine*, 46, 11-26.

This Way Up – Schools (TWU-S, 2017). *This Way Up -Schools*. Page téléaccessible à l'adresse https://www.facebook.com/pg/thiswayupschools/about/?ref=page_internal --- Il est possible de consulter le site de l'ensemble des programmes de This Way Up à la page <https://thiswayup.org.au/> --- La page du programme scolaire n'est pas disponible

Turgeon, L., Brousseau, L., et Denis, I. (2007). Le traitement des troubles anxieux chez les enfants et les adolescents : Données actuelles et perspectives futures. Dans L. Turgeon, et P. L. Gendreau (Eds), *Les troubles anxieux chez l'enfant et l'adolescent*. (pp. 107-128). Marseille : Solal éditeur.

Turgeon, L. et Gosselin, M.-J. (2015). Les programmes préventifs en milieu scolaire auprès des enfants et des adolescents présentant de l'anxiété. *Éducation et francophonie*, 43(2), 30-49.

University of Pennsylvania (2017). Penn Resilience program overview. Site téléaccessible à l'adresse <https://ppc.sas.upenn.edu/services/penn-resilience-training>

UQAM (2015). Programme In Vivo. Page téléaccessible à l'adresse <https://tv.uqam.ca/programme-in-vivo>

Von Der Embse, N., Barterian, J. et Segool, N. (2013). Test anxiety interventions for children and adolescents : a systematic review of treatment studies from 2000-2010. *Psychology in the schools.*, 50(1), 57-71.

Weijer-Bergsma, E., Langenberg, G., Brandsma, R., Oort, F. J. et Bögels, S. M. (2014). The effectiveness of a school-based mindfulness training as a program to prevent stress in elementary school children. *Mindfulness*, 5, 238-248.

Werner-Seidler, A., Perry, Y., Calear, A. L., Newby, J. M. et Christensen, H. (2017). School-based depression and anxiety prevention programs for young people: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 51, 30-47.

Zenner, C., Hermleben-Kurz, S. et Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools – a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 5, 1-20.