



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

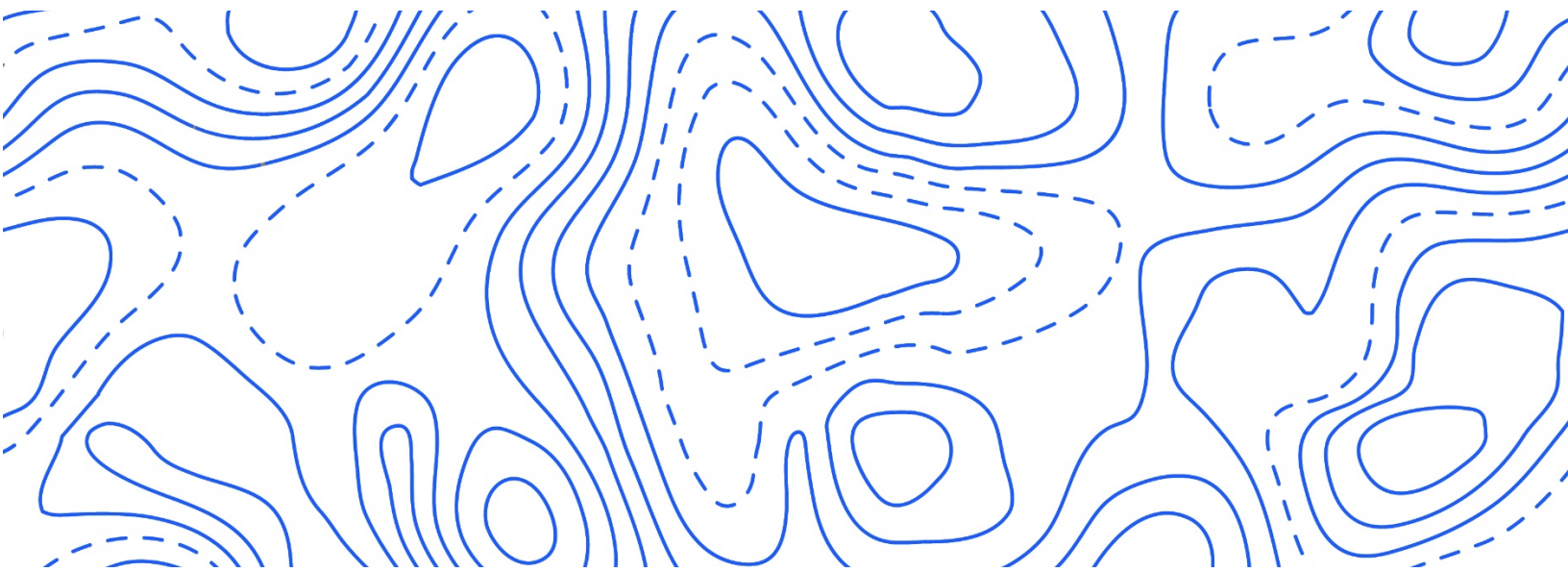


Parler d'anxiété sans stress

Rapport synthèse d'évaluation

Automne 2019

Rédigé par Danyka Therriault, coordonnatrice scientifique
En collaboration avec Andrée-Anne Houle, professionnelle de recherche
Sous la direction de Julie Lane, directrice du Centre RBC



Évaluation de l'implantation et des effets EN BREF

Le programme **HORS-PISTE** est composé d'un volet de prévention universelle (**Exploration**) et d'un volet d'intervention précoce (**Expédition**). La pandémie de la COVID-19 ayant rendu impossible le déploiement du volet Expédition, le présent fascicule fait état des principaux résultats d'évaluation de l'implantation et des effets du volet **Exploration**.

HORS-PISTE en chiffres

25 écoles impliquées dont **20** qui ont déployé tout le programme malgré le contexte entourant la COVID-19

Plus de **5400** élèves participants de 1^{re} et 2^e secondaire

191 animateurs du programme HORS-PISTE – Exploration

12 écoles ayant entamé les démarches pour déployer le programme HORS-PISTE - Expédition

4 régions du Québec: Saguenay-Lac-St-Jean, Estrie, Montérégie et Mauricie-Centre-du-Québec

Les effets du programme HORS-PISTE - Exploration

AUTOMNE 2019

Les évaluations réalisées AVANT et APRÈS le déploiement du programme auprès de **1948** élèves montrent une diminution significative de plusieurs symptômes et facteurs de risque liés à l'anxiété.

À titre d'exemples, nous avons observé une diminution...

- ↓ des symptômes d'anxiété généralisée
- ↓ des symptômes d'anxiété de séparation
- ↓ des symptômes de phobie sociale
- ↓ des symptômes de TOC et de TSPT
- ↓ du perfectionnisme
- ↓ de l'intolérance à l'incertitude
- ↓ de l'évitement cognitif
- ↓ de l'impact de l'anxiété sur la vie scolaire
- ↓ de l'impact de l'anxiété sur la vie sociale

Nous avons également observé une **augmentation** significative du **sentiment d'auto-efficacité**.

53,8% des enseignants et **33,3%** des parents rapportent avoir observé des changements positifs chez les élèves

100% des parents et **69,3%**

Des enseignants trouvent Pertinent d'offrir de nouveau le programme HORS-PISTE en 2020-2021



Ce que les élèves en pensent... « Il faudrait plus de cours de ce genre à l'école. »
 « Je trouve vraiment utiles les choses pour mieux gérer mon stress. »
 « Les ateliers nous apprennent des stratégies efficaces! »
 « Je trouve que c'est une bonne idée de faire du HORS-PISTE »
 « C'était amusant de parler de nos émotions. » « Je me sens plus sûr de moi! »



Principales forces et pistes d'amélioration

Les bilans d'implantation réalisés dans **15 écoles** ainsi que les **156** journaux de bord complétés par les animateurs du programme ont permis d'identifier les principales forces du programme, mais aussi de mettre en lumière certaines pistes d'amélioration qui permettront de bonifier le programme en vue d'une implantation en 2020-2021.

Principales forces

L'aspect « clé en main » du programme plait aux animateurs

Les thématiques sont en cohérence avec les enjeux de l'adolescence

L'utilisation de vidéos est appréciée par les élèves et des animateurs

La formation des animateurs ajoutée cette année semble répondre à un besoin

La participation des élèves est jugée comme satisfaisante de la part des animateurs

Le soutien offert via la communauté virtuelle de pratique est identifié comme un facilitateur

Le guide d'implantation est identifié comme un outil aidant pour structurer la démarche

Pistes d'amélioration

Matériel d'animation

Épurer le guide d'animation afin de le rendre le plus convivial et facile d'appropriation possible

Fournir davantage de définitions sur les concepts-clés du programme

Bonifier les présentations *PowerPoint* d'animation et assurer un meilleur arrimage avec le contenu du guide d'animation

Intégrer davantage de vidéos qui interpellent les élèves

Bonifier le *Petit guide de l'élève* et revoir le format

Formation des animateurs

Approfondir davantage le contenu des ateliers lors de la formation des animateurs

Réinvestissement des apprentissages

Proposer des pistes de réinvestissement pour les enseignants, en plus des courriels proposés

Revoir la formule des courriels aux parents et aux enseignants en proposant des courriels moins fréquents

Repenser la formule du défi HORS-PISTE : les élèves n'y adhèrent pas



HORS-PISTE, ça ne veut pas dire être dans le champ!



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



Page Facebook
<https://www.facebook.com/CentreRBCdexpertise/>

RAPPORT DÉTAILLÉ

Mise en contexte

Le programme de prévention des troubles anxieux HORS-PISTE est une initiative du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et a été co-développé par une centaine d'acteurs des milieux scolaires, du Réseau de la santé et des services sociaux, des milieux communautaires et des milieux universitaires. Il comprend deux grands volets, soit un volet de prévention universelle, le programme HORS-PISTE – Exploration, et un volet d'intervention précoce, le programme HORS-PISTE – Expédition.

Déployé pour la première fois à l'automne 2017 dans trois écoles secondaires de Sherbrooke, le programme HORS-PISTE - Exploration (initialement appelé HARDIS) s'adresse aux élèves de 1^{re} et de 2^e secondaire et vise, par l'entremise d'ateliers, à leur permettre de mieux composer avec leurs défis développementaux afin de prévenir l'apparition de symptômes liés aux troubles anxieux et à d'autres troubles d'adaptation. À sa deuxième année d'implantation à l'automne 2018 et à l'hiver 2019, le programme a été déployé dans 14 écoles secondaires réparties dans quatre régions du Québec : Estrie, Mauricie-Centre-du-Québec, Montérégie et Saguenay-Lac-Saint-Jean. Lors de sa troisième année d'implantation à l'automne 2019, 25 écoles ont choisi de s'impliquer et de déployer le programme HORS-PISTE - Exploration. Malheureusement, en raison de la COVID-19, cinq d'entre elles n'ont pas été en mesure d'offrir les ateliers aux élèves. Le programme HORS-PISTE a donc été implanté dans 20 écoles secondaires réparties dans quatre régions du Québec : Estrie, Mauricie-Centre-du-Québec, Montérégie et Saguenay-Lac-Saint-Jean.

Le programme d'intervention précoce HORS-PISTE - Expédition, qui s'adresse aux élèves plus vulnérables qui présentent un certain niveau de symptômes anxieux, a été développé à l'automne 2018 et a été déployé une première fois dans quatre écoles secondaires réparties dans trois régions du Québec à l'hiver 2019 : Estrie, Montérégie et Mauricie-Centre-du-Québec. Ce volet du programme devait pour sa part être déployé pour

la seconde fois dans 12 écoles secondaires au cours de l'hiver 2020. Le contexte entourant la COVID-19 a malheureusement rendu l'implantation de ce volet impossible.

Le présent document vise à faire état des principaux résultats de cette troisième année d'implantation du programme HORS-PISTE – Exploration. Il est à noter que ces résultats sont le fruit d'une évaluation sommaire du programme puisque plusieurs des outils d'évaluation n'ont pu être utilisés que dans un certain nombre d'écoles participantes en fonction de leur volonté, de leur disponibilité mais aussi en raison de la COVID-19. En effet, cinq écoles devaient participer à l'évaluation du programme à titre de groupe contrôle. La fermeture des écoles a rendu impossible l'administration des questionnaires au posttest. Les sondages à l'attention des élèves ont été administrés dans 8 écoles seulement. Par ailleurs, les sondages à l'attention des parents et des enseignants ont été transmis aux écoles la semaine avant la fermeture de celles-ci. Les sondages aux parents ont donc été acheminés à ces derniers dans 2 écoles alors que les sondages aux enseignants ont été transmis dans 3 écoles. Enfin, les bilans d'implantation, qui ont généralement lieu avec chacun des comités d'experts après le déploiement du programme, ont été réalisés dans 15 des 20 écoles qui ont déployé le programme, les rencontres restantes étant prévues au cours des mois d'avril et de mai. Enfin, il était prévu d'organiser une rencontre de groupe focalisé avec les animateurs du volet Exploration en avril ou en mai, rencontre qui n'a pas pu avoir lieu. Ainsi, il est possible que les portraits présentés ci-dessous ne soient pas complètement fidèles à la réalité de l'ensemble des écoles participantes.

MÉTHODOLOGIE

Écoles participantes

- École du Triolet
- Collège Mont Notre-Dame
- École Mitchell-Montcalm
- École internationale Du Phare
- École secondaire de Bromptonville
- École Montignac
- École Mgr-Desranleau
- Écoles Jeanne-Mance
- École Jean-Nicolet
- École des Grandes-Marées
- École l'Odysée Lafontaine
- École Saint-Jean-Baptiste
- École Alexis-Bouthillier
- École Baie-Saint-François
- École St-Edmond
- École d'Éducation Internationale
- École de Soulanges
- École du Grand-Coteau
- École Ozias-Leduc
- École Bernard-Gariépy

Outils utilisés

Les différents outils et méthodes utilisés pour recueillir les informations présentées dans ce document sont exposés dans le tableau suivant :

Outils	Éléments mesurés	Répondants
Protocole Pré-test/post-test	Effets du programme (facteurs de risque et de protection de l'anxiété)	1948 élèves Ayant reçu le programme
Sondage élèves	Appréciation du programme par les élèves et perception de ses effets	998 élèves En provenance de 8 écoles
Sondage enseignants	Appréciation du programme par les enseignants et perception de ses effets	13 enseignants En provenance de 3 écoles
Sondage parents	Appréciation du programme par les parents et perception de ses effets	60 parents En provenance de 2 écoles
Bilan d'implantation des comités d'experts	Démarche d'implantation (facteurs facilitants et facteurs nuisibles)	Bilans de rencontres des Comités d'experts Dans 15 écoles
Journaux de bord	Fidélité d'implantation, participation des élèves, pertinence des ateliers, sentiment de compétence des animateurs	Sec 1 : 97 journaux Complétés par des animateurs en provenance de 11 écoles Sec 2 : 56 journaux Complétés par des animateurs en provenance de 6 écoles

Présentation des résultats

Cette section présente les résultats obtenus pour chaque outil présenté dans le tableau de la section « Méthodologie ». Les résultats présentés sont donc issus de l'évaluation pré-test et posttest via le protocole d'évaluation des caractéristiques personnelles, familiales, sociales et scolaires des élèves, mais également des sondages complétés par les élèves, leurs parents et les enseignants, des bilans d'implantation réalisés avec le comité d'experts de 15 écoles participantes ainsi que des éléments rapportés par les animateurs via les journaux de bord.

1. Protocole pré-test / posttest

Au total, plus de 5400 élèves ont participé aux ateliers offerts en 1^{re} et en 2^e secondaire. En raison de difficultés à obtenir les consentements parentaux par voies électroniques, 2621 élèves ont participé à l'évaluation pré-test, c'est-à-dire avant leur participation aux ateliers du programme HORS-PISTE. De ce nombre, 1948 ont également complété les questionnaires lors du posttest¹, c'est-à-dire après leur participation au programme. Des analyses statistiques (test-t appariés) ont permis d'identifier pour quels facteurs de risque et catégories de symptômes des changements significatifs pouvaient être observés.

Plusieurs effets positifs statistiquement significatifs sont observés entre la mesure pré-test et la mesure posttest. En effet, on observe une diminution des symptômes liés au trouble panique, à l'anxiété généralisée, à l'anxiété de séparation, à la phobie sociale, au trouble obsessionnel-compulsif et au trouble de stress post-traumatique. Par ailleurs, on note également une diminution de l'anxiété liée aux tests, de la peur du jugement des autres, du perfectionnisme, de la cyberdépendance, de l'intolérance à l'incertitude, de l'attitude négative face aux problèmes, de l'évitement cognitif et de l'impact de l'anxiété

¹ Cet écart s'explique entre autres par la situation de la COVID-19 qui a forcé plusieurs écoles à mettre fin au programme en raison de la fermeture des écoles.

sur les activités scolaires, sociales et familiales et quotidiennes. Une amélioration quant au sentiment d'auto-efficacité est également observée. Au plan des effets plus négatifs observés, on note une augmentation des pensées et des sentiments négatifs.

Le calcul des tailles d'effet pour chacun des résultats significatifs observés permet de montrer que les effets sont de petites tailles (d de Cohen variant entre 0,05 et 0,20). Considérant que le programme HORS-PISTE est un programme de prévention universelle, déployé auprès de tous les élèves sans égard à la présence ou non de difficultés initiales, un tel effet significatif est encourageant. En effet, plusieurs élèves présentaient, au début du programme, un niveau de base très faible, tant au niveau des symptômes anxieux que des facteurs de risque, rendant ainsi difficile une diminution entre le premier et le second temps de mesure. En somme, les résultats de l'évaluation pré-test et posttest sont très encourageants et prometteurs quant à l'efficacité du programme HORS-PISTE – Exploration et sont comparables aux effets généralement observés dans les programmes de prévention universelle (Werner-Seidler et al., 2017).

2. Sondage de satisfaction des élèves

Le sondage de satisfaction a été rempli par 998² élèves en provenance de 8 écoles secondaires impliquées. Il révèle que 31,4% ont beaucoup apprécié leur participation aux ateliers du programme. 58,8% d'entre eux ont moyennement apprécié alors que seulement 9,7% n'ont pas apprécié leur participation. Par ailleurs, 59,4% des élèves rapportent que le contenu du programme HORS-PISTE était clairement enseigné et 60,0% disent avoir apprécié les animateurs ou animatrices du programme. Lorsque l'on demande aux élèves s'ils ont réussi à utiliser les stratégies apprises dans le cadre du programme dans la vie de tous les jours, 67,5% d'entre eux rapportent l'avoir fait. De plus, 44,4% des élèves disent avoir l'impression de bien pouvoir gérer leur stress. Enfin, les élèves disent s'être

² Rappelons que la pandémie de la COVID-19 a eu un impact majeur sur la collecte de données, notamment au niveau des questionnaires de satisfaction à l'attention des élèves, des enseignants et des parents.

sentis soutenu par leurs parents et leurs enseignants dans la mise en place de stratégies apprises dans le cadre du programme, respectivement dans une proportion de 52,9% et de 42,4%.

3. Sondage de satisfaction des enseignants

Les résultats de ce sondage rempli par 13 enseignants en provenance de 3 écoles et ayant observé ou participé plus activement au programme HORS-PISTE révèlent que 92,3% d'entre eux trouvent très pertinent d'offrir aux élèves un programme de prévention des troubles anxieux comme HORS-PISTE. Par ailleurs, 84,6% des répondants mentionnent que le contenu du programme est bien arrimé aux besoins et préoccupations des élèves. Lorsqu'on les questionne sur la pertinence de répéter le programme avec leurs élèves l'an prochain, plus de 69,3% mentionnent être en accord. Enfin, 53,8% d'entre eux rapportent avoir observé des changements positifs chez les élèves à la suite de leur participation au programme HORS-PISTE et 76,9% disent avoir reçu suffisamment d'information sur le programme HORS-PISTE au cours du déploiement.

4. Sondage de satisfaction des parents

Les résultats de ce sondage rempli par 60 parents d'élèves ayant participé au programme, en provenance de 2 écoles secondaires impliquées, révèlent que 100% des parents pensent qu'il est pertinent de mettre en place un programme de prévention de l'anxiété comme HORS-PISTE dans les écoles secondaires. De plus, 70% des parents répondants mentionnent avoir eu des discussions avec leurs enfants sur des sujets abordés dans le programme. Toutefois, lorsque l'on demande aux parents s'ils ont remarqué des changements positifs chez leur enfant en lien avec ce qu'il a vu dans le programme, seulement 33,3% des parents répondent par la positive. Enfin, 86,7% des parents disent avoir lu les courriels reçus concernant le programme HORS-PISTE, mais près de la moitié des parents considèrent ne pas avoir reçu suffisamment d'information sur le programme en cours de déploiement.

5. Bilan d'implantation des comités d'experts

Des bilans d'implantation du programme sont réalisés avec les comités d'experts de chacune des écoles après le déploiement du programme. Dans le contexte actuel, 15 bilans d'implantation ont pu être réalisés. Ces bilans visent à faire le point sur les barrières et les facilitateurs à l'implantation. Ils permettent de documenter les points de vue des différents acteurs sur la logistique, la formation et le soutien offerts, le programme et le matériel disponible. Cette section vise à faire état des principaux constats découlant de ces rencontres bilan.

Liés aux animateurs et à l'animation du programme :

- Globalement, les animateurs apprécient le programme et ont du plaisir à animer les ateliers.
- Faire animer les ateliers par des enseignants, étant des personnes de confiance, amène les élèves à participer, se confier et s'ouvrir. Faire animer par des professionnels a pour avantage de permettre aux élèves de mettre des visages sur les ressources d'aide.
- La co-animation, particulièrement enseignant-professionnel, est appréciée ou serait souhaitée lorsque non mise en place. Elle facilite la préparation et le déroulement des ateliers ainsi qu'une meilleure gestion de classe.
- L'implication des enseignants durant les ateliers est jugée inégale, bien que jugée pertinente et aidante.
- Il serait apprécié d'être davantage accompagné dans l'appropriation du contenu des ateliers lors de la formation des animateurs.

Liés au matériel :

- Le guide d'implantation est pertinent principalement en début de participation au projet.
- Le guide d'animation est jugé présenté dans un format clé en main. L'ajout de définitions des concepts clés et présenter le matériel par ateliers faciliterait la préparation des animateurs.
- Le petit guide de l'élève ne fait pas l'unanimité. Il est reconnu comme un bon aide-mémoire mais est souvent égaré par les élèves et est jugé trop petit.
- Les présentations *PowerPoint* sont claires et appréciées des animateurs mais les correspondances avec le cahier de l'animateur devraient être ajoutées.
- La communauté Virtuelle de pratique (CVP) est utilisée presque exclusivement pour accéder à la documentation.

Liés au contenu, à l'organisation et à la logistique :

- Le rythme des ateliers qui alterne les activités avec les vidéos est apprécié.
- Il y a parfois trop de théorie par atelier. Il est recommandé de miser sur les éléments essentiels de contenu pour favoriser l'expérience des jeunes.
- Les discussions de groupe sont à privilégier et l'ajout de vidéos serait apprécié.
- Les volets parents (présentation d'introduction, courriels) et enseignants (courriels, présentation à l'équipe-école) sont peu exécutés et suscitent donc peut de rétroaction.
- Les stratégies de réinvestissement en dehors et suite aux ateliers sont à améliorer. Le défi HORS-PISTE est peu réalisé, abordé et réinvesti.

Liés aux participants :

- Plusieurs nomment la bonne participation et l'appréciation des ateliers de la part des élèves.

6. Journaux de bord des animateurs

Après chaque animation, les animateurs sont invités à compléter un journal de bord qui permet de documenter la fidélité d'implantation, la participation des élèves, la pertinence des ateliers et le sentiment de compétence des animateurs. L'analyse qualitative de ces journaux a permis de faire les constats suivants :

Liés aux points positifs :

- Les élèves apprécient les ateliers et sont à l'aise de parler de leur vécu. Globalement, la participation et l'intérêt des jeunes aux ateliers est jugée satisfaisante.
- Les élèves apprécient être en action durant les ateliers et la présentation de vidéos.
- La formule clé en main du programme facilite sa mise en application.
- Globalement, les thèmes abordés sont jugés adéquats.
- Les animateurs se sentent compétents pour animer les ateliers.

Liés aux modifications et aux recommandations :

- Des incohérences entre le cahier de l'animateur et les présentations *PowerPoint* sont soulevées. Leur correspondance est à améliorer.

- Des enjeux concernant le changement d'animateurs à chaque atelier sont soulevés.
- La gestion de classe est difficile pour les animateurs. L'aide et la présence d'un enseignant connu des élèves est recommandée durant les animations.
- Le manque de temps alloué aux animateurs pour s'appropriier chacun des ateliers avant leur animation est soulevé.

Liés au déroulement des ateliers :

- Plus de 90% des animations se sont déroulées dans les temps prévus (60 à 75 minutes).
- L'utilisation de certains médiums (ballons) suscitent l'excitation des élèves et rendent la gestion de classe plus difficile.
- Les animateurs manquent souvent de temps pour conclure l'atelier et le défi HORS-PISTE n'est pas abordé.

Les résultats des journaux de bord ont également permis de cibler pour chaque atelier les activités qui fonctionnent bien et celles qui mériteraient d'être modifiées ou retirées. Dans un effort de synthèse, les détails de ces résultats ne sont pas présentés dans le présent document, toutefois, il est pertinent de savoir que ces derniers ont été utilisés pour concevoir la version améliorée du programme.