



## Programme de prévention des troubles anxieux pour les élèves du secondaire

### Programme HORS-PISTE

Le programme HORS-PISTE (volet secondaire) est un programme de prévention des troubles anxieux pour les élèves du secondaire initié par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et coconstruit par plus d'une centaine d'acteurs des milieux scolaires, du Réseau de la santé et des services sociaux, des milieux communautaires et des milieux universitaires. Certains parents et élèves ont également contribué à son développement.

#### 1<sup>er</sup> cycle du secondaire

Le programme pour les élèves du 1<sup>er</sup> cycle du secondaire est composé de deux volets distincts : le volet de prévention universelle (Exploration) et le volet d'intervention précoce (Expédition).

### HORS-PISTE - Exploration

Ce volet du programme est offert à l'ensemble des élèves de 1<sup>re</sup> et de 2<sup>e</sup> secondaire et est généralement animé par des membres de l'équipe-école : intervenant(e)s scolaires et enseignant(e)s.

#### C'est quoi?

- 10 ateliers d'une durée de 45 à 75 minutes
  - 5 ateliers en 1<sup>re</sup> secondaire
  - 5 ateliers en 2<sup>e</sup> secondaire
- De septembre à décembre
- Sur les heures de classe



#### Ça vise quoi?

- Le développement et la promotion des **compétences psychosociales** qui constituent des déterminants de la **santé** et du **bien-être**
  - La prévention des **troubles anxieux** et autres troubles d'adaptation

#### Ça parle de quoi?

##### 1<sup>re</sup> secondaire

- Stress
- Anxiété
- Comparaison sociale
- Émotions
- Pressions sociales

##### 2<sup>e</sup> secondaire

- Communication
- Estime de soi
- Bienveillance
- Comportements prosociaux
- Esprit critique

Une équipe de soutien au déploiement a été mise en place par le CISSS de la Montérégie-Centre pour accompagner les écoles. Vous souhaitez implanter le programme HORS-PISTE? Communiquez avec cette équipe à l'adresse suivante : [programme.horspiste.ci:ssmc16@ssss.gouv.qc.ca](mailto:programme.horspiste.ci:ssmc16@ssss.gouv.qc.ca)



### HORS-PISTE

#### Expédition

Ce volet du programme est offert aux élèves vulnérables, c'est-à-dire qui présentent certains facteurs de risque et/ou symptômes anxieux malgré leur participation au volet de prévention universelle. Il est animé par un(e) intervenant(e) de l'école en collaboration avec un(e) intervenant(e) du CI(U)SSS.

#### C'est quoi?

- 10 ateliers pour les élèves (8/groupe) et 5 ateliers pour leurs parents
- À l'hiver ou au printemps
- En dehors des heures de classe

#### Ça vise quoi?

- Pour l'élève : élargir sa **zone de confort**
  - Pour les parents : mieux **comprendre et reconnaître** l'anxiété et développer des **outils** pour mieux soutenir leur adolescent.

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

# Programme HORS-PISTE

2<sup>e</sup> cycle du secondaire

Le programme HORS-PISTE – Exploration pour les élèves du 2<sup>e</sup> cycle permet de réinvestir les apprentissages réalisés dans le cadre du programme HORS-PISTE – Exploration au 1<sup>er</sup> cycle.

Ce volet du programme est réfléchi selon une approche innovante qui invite les milieux scolaires à sortir du cadre et est animé par des membres de l'équipe-école.

## 3 types d'activités proposés

1. Des **activités hors cursus** qui amènent les élèves à vivre des expériences uniques.
2. Des **activités en classe** qui permettent aux enseignant(e)s d'atteindre leurs objectifs pédagogiques tout en abordant des thèmes liés au développement psychosocial.
3. Des **activités « milieu »** qui permettent de soutenir le développement d'un milieu scolaire qui favorise le bien-être de tous.

## Quelques exemples...

- Une activité reconexion nature, développée en collaboration avec l'Université dans la nature ([www.unature.org](http://www.unature.org))
- L'organisation d'une semaine thématique sur les saines habitudes de vie
- Une activité sur les bienfaits de l'activité physique sur le bien-être en éducation physique
- Une activité en arts plastiques qui amènent les élèves à illustrer différentes compétences psychosociales
- Une discussion philosophique sur le bonheur en français
- Une prise de conscience collective sur les éléments apaisants et anxiogènes dans l'environnement scolaire par un Photovoix
- L'intégration d'activités de respiration au quotidien



Une équipe de chercheurs interdisciplinaire et interuniversitaire travaille actuellement à l'évaluation de l'implantation et des retombées de ce programme!

