



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

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



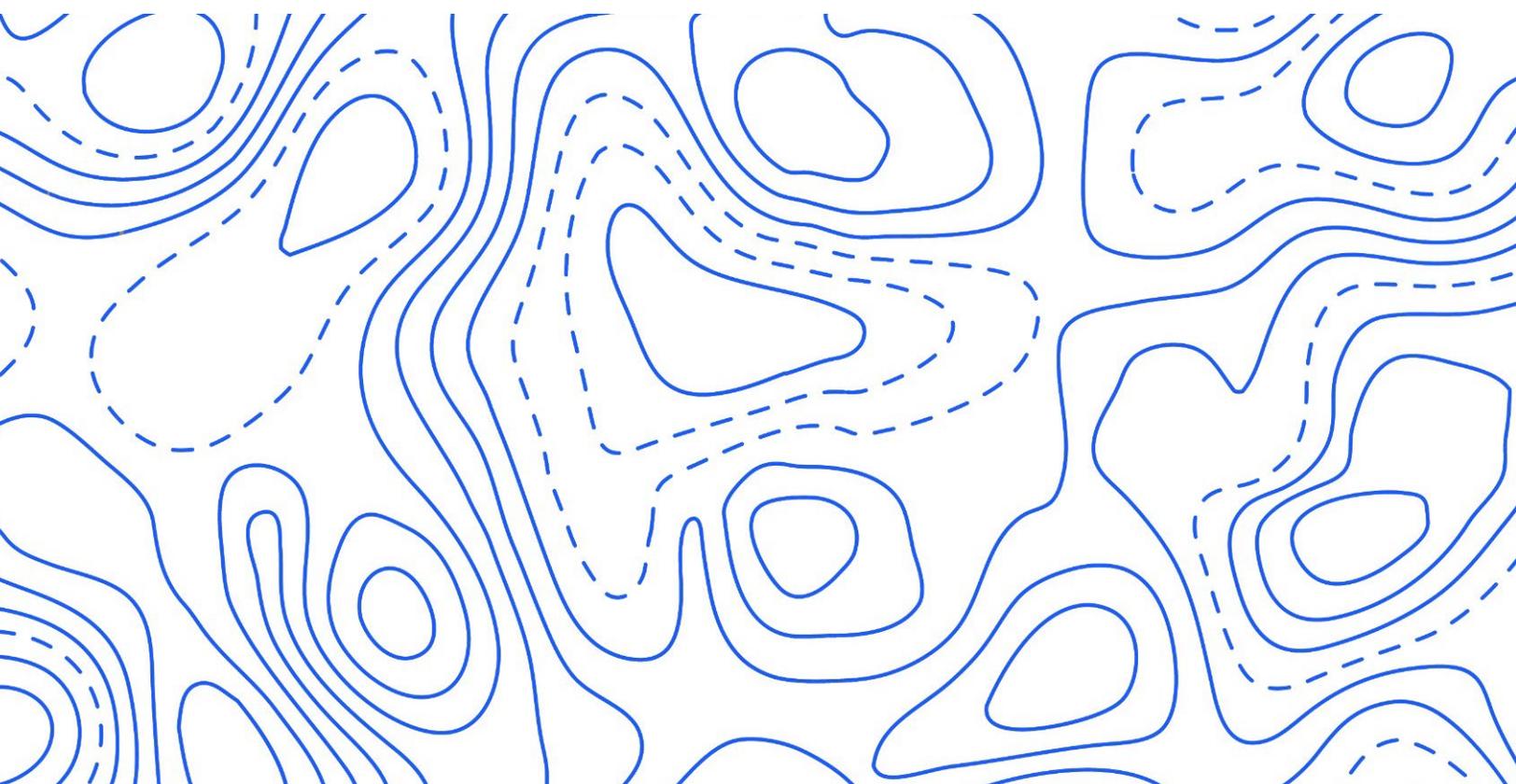
UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE



Parler d'anxiété sans stress

Rapport synthèse d'évaluation – 2020-2021

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



RAPPORT SYNTHÈSE

Mise en contexte

Le programme HORS-PISTE est une initiative du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale. Ce programme vise à permettre aux jeunes 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 par le développement de leurs compétences psychosociales. Initialement composé d'un volet de prévention universelle s'adressant aux élèves du 1^{er} cycle du secondaire, le programme HORS-PISTE compte aujourd'hui différents volets, allant de la prévention universelle à l'intervention spécifique et touchant les élèves du préscolaire et du primaire, du secondaire et les étudiants.es. du postsecondaire.

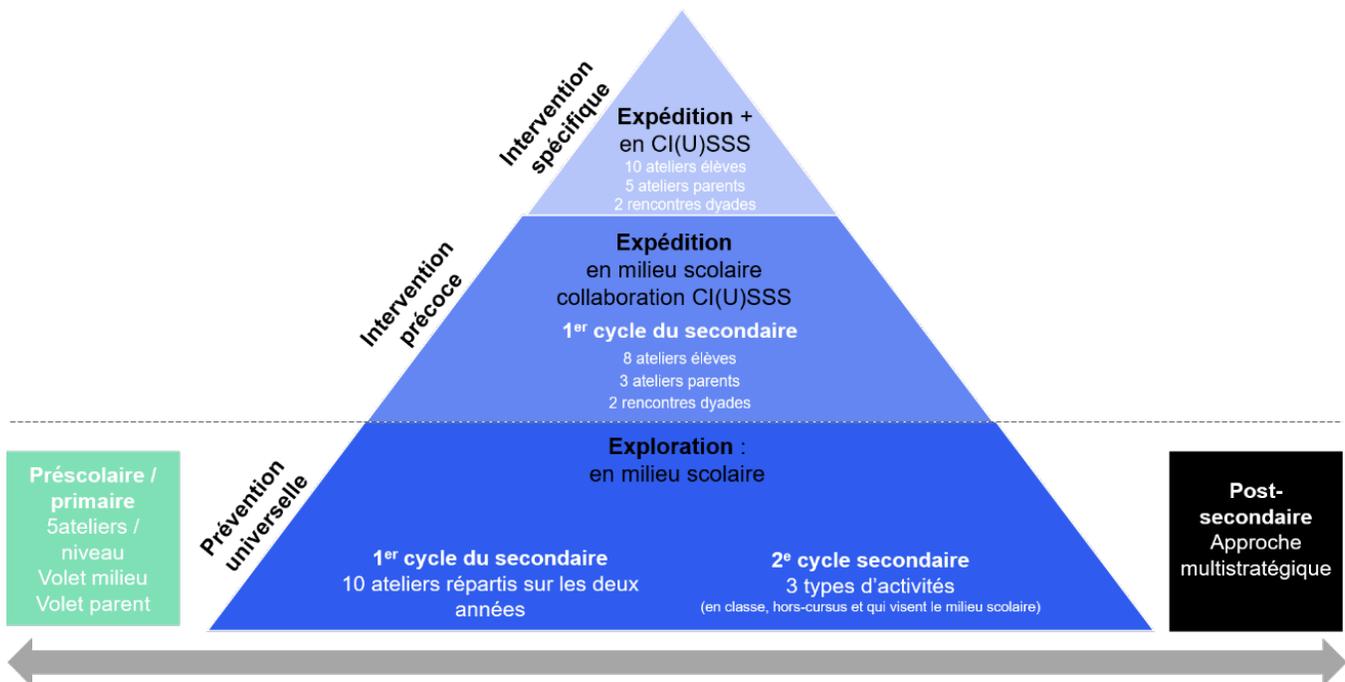


Figure 1. Le programme HORS-PISTE en un coup d'œil

Un peu plus d'élèves touchés chaque année ...

Lors de sa première année d'implantation en 2017-2018, le programme HORS-PISTE (appelé HARDIS à ce moment) a été déployé dans trois écoles secondaires de l'Estrie. À sa deuxième année d'implantation, en 2018-2019, le programme a été déployé dans huit écoles secondaires réparties dans quatre régions du Québec : Estrie, Mauricie-Centre-du-Québec, Montérégie et Saguenay-Lac-Saint-Jean. Parmi ces écoles, trois ont offert le programme HORS-PISTE – Expédition (volet d'intervention précoce) aux élèves plus vulnérables. Lors de sa troisième année d'implantation, en 2019-2020, 25 écoles ont choisi de s'impliquer et de déployer le programme. 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 HORS-PISTE – Expédition n'a pu être déployé en raison de la fermeture des écoles. À sa quatrième année d'implantation, en 2020-2021, le programme HORS-PISTE a été déployé dans 32 écoles secondaires, réparties dans sept grandes régions du Québec : Capitale-Nationale, Côte-Nord, Lanaudière, Montréal, Estrie, Mauricie-Centre-du-Québec et Montérégie. Parmi celles-ci, dix ont participé à l'évaluation du programme (11 devaient initialement participer, mais les questionnaires posttests ont été complétés dans dix écoles). Le programme HORS-PISTE - Expédition a pour sa part été déployé dans six écoles secondaires, pour un total de sept groupes.

Le présent rapport d'évaluation vise à faire état des principaux résultats de cette quatrième année d'implantation du programme HORS-PISTE. Il est à noter que ces résultats sont le fruit d'une évaluation sommaire du programme puisque plusieurs écoles ont fait le choix de ne pas participer à l'évaluation en raison du contexte de pandémie. Le contexte a également forcé l'équipe de recherche à faire des choix concernant les outils d'évaluation utilisés cette année (p.ex. les sondages aux parents et aux enseignants initialement prévus n'ont pas été acheminés). Ainsi, il est possible que les portraits présentés ci-dessous ne soient pas complètement fidèles à la réalité de l'ensemble des écoles participantes.

Objectifs de l'évaluation

L'évaluation de cette année poursuivait quatre principaux objectifs :

1. Mesurer les effets du programme.
2. Documenter l'appréciation des élèves par rapport au programme.
3. Analyser les facteurs qui facilitent ou nuisent à l'implantation.
4. Analyser la gouvernance du projet.

Méthodologie

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)	1 219 élèves Ayant reçu le programme En provenance de 10 écoles
Sondage élèves	Appréciation du programme par les élèves et perception de ses effets	908 élèves En provenance de 6 écoles
Bilan d'implantation des comités HORS- PISTE	Démarche d'implantation (facteurs facilitants et facteurs nuisibles, recommandations, adaptations)	Comités HORS-PISTE Dans 15 écoles
Journaux de bord	Fidélité d'implantation, participation des élèves, pertinence des ateliers, sentiment de compétence des animateurs	Sec 1 : 30 journaux Complétés par des animateurs en provenance de 5 écoles Sec 2 : 33 journaux Complétés par des animateurs en provenance de 2 écoles
Entrevues avec membres du Comité de coordination interrégionale	Perceptions au regard du comité (ex : mandat, composition, rôles, etc.), du processus d'implantation, des conditions qui facilitent l'implantation du programme et les facteurs qui peuvent la freiner.	7 entrevues téléphoniques

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 chacune des écoles participantes ainsi que des éléments rapportés par les animateurs via les journaux de bord.

1. Protocole pré-test / posttest

Au total, 1 219 élèves de 1^{re} et 2^e secondaire ont participé à l'évaluation avant et après leur participation aux ateliers du programme HORS-PISTE (évaluation pré-test et posttest). 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 et ce, malgré le contexte pandémique. 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, du perfectionnisme, de l'intolérance à l'incertitude, de l'attitude négative face aux problèmes, de l'évitement cognitif et de l'impact de l'anxiété sur les activités scolaires. Une amélioration quant au sentiment d'auto-efficacité sociale est également observée.

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 0,06 et 0,29). 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

effet significatif, même de petite taille, 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.

2. Sondage de satisfaction des élèves

Ce sondage rempli par 908 élèves en provenance de six écoles participantes révèle que 13,1% des élèves rapportent appliquer BEAUCOUP les connaissances et compétences acquises dans le cadre du programme HORS-PISTE dans leur vie de tous les jours, 60% rapportent le faire MOYENNEMENT et 16,9% rapportent le faire PEU ou PAS DU TOUT. Par ailleurs, 25% des élèves indiquent que les notions enseignées dans le cadre du programme HORS-PISTE sont très utiles dans leur vie de tous les jours, 56,1% estiment qu'elles le sont MOYENNEMENT et 19% rapportent qu'elles le sont PEU ou PAS DU TOUT. Pour ce qui est de l'appréciation générale du programme, 34,3% des élèves rapportent avoir BEAUCOUP apprécié le programme HORS-PISTE, 50,9% rapportent l'avoir apprécié MOYENNEMENT et 14,7% rapportent l'avoir PEU ou PAS DU TOUT apprécié. Enfin, environ 44% des élèves rapportent que leur participation au programme leur a permis d'améliorer leur capacité à faire face aux défis de l'adolescence et à gérer leur stress et leur anxiété.

3. Bilan d'implantation des comités HORS-PISTE

Le déploiement du programme HORS-PISTE prévoit une rencontre bilan avec les comités HORS-PISTE de chacune des écoles impliquées à la fin du programme afin de faire le point sur les barrières et les facilitateurs à l'implantation et d'identifier des pistes d'amélioration. L'accompagnateur de l'équipe de soutien à l'implantation du programme HORS-PISTE qui participe à ces bilans a la charge de rédiger un compte-rendu de ces rencontres et de le partager à l'équipe de recherche.

Une analyse qualitative inductive a été réalisée à partir des bilans d'implantation pour laisser émerger les différents éléments que les animateurs souhaitaient rapporter concernant l'implantation du programme. À l'aide du logiciel NVivo12, des nœuds ont été déterminés permettant de faire émerger certains constats. L'analyse de ces comptes-rendus a permis d'identifier les principaux constats suivants.

3.1 Animateurs et personnel scolaire:

- La coanimation, particulièrement en équipe intervenant-enseignant, est appréciée et facilitante.
- La bonne participation des enseignants, tant comme animateurs qu'en soutien aux animateurs durant les ateliers, est soulignée.
- Les écoles souhaitent former au programme davantage de personnel : 1) pour prévenir les enjeux liés au mouvement de personnel, 2) pour que les enseignants puissent davantage soutenir les animateurs lors de l'animation des ateliers et 3) pour que le personnel scolaire puisse identifier davantage d'occasions de réinvestissement des apprentissages du programme en dehors des ateliers.

3.2 Démarche d'implantation :

- La démarche d'implantation (consentement, protocole d'évaluation, etc.) est exigeante pour les écoles.
- La nécessité de mieux faire connaître les outils de soutien à l'implantation tel que le *Pas à pas*.
- La démarche d'implantation apparait facilitée par l'implication et le soutien de la direction et du personnel administratif pour les envois aux parents, les envois au personnel scolaire ainsi que pour soutenir les animateurs dans la préparation des impressions.
- Toute les écoles souhaitent poursuivre l'implantation du programme HORS-PISTE en vue de l'année scolaire 2021-2022. La plupart souhaitent même élargir leur

implantation (augmentation du nombre de groupe ou de niveaux scolaires, ajout du volet Expédition, ajout de conférences aux parents et au personnel scolaire).

- L'importance de développer des stratégies pour améliorer la planification de l'horaire des ateliers.
- La collaboration et la mobilisation d'acteurs du CISSS/CIUSSS, de l'équipe de soutien à l'implantation et de l'équipe du Centre RBC sont appréciées par les écoles.

3.3 Ateliers :

- Le contenu abordé est apprécié et jugé pertinent en fonction des besoins des élèves.
- Les efforts faits par les écoles pour favoriser et augmenter le réinvestissement des apprentissages en dehors des ateliers du programme.
- Les modifications apportées au matériel d'animation sont appréciées, tout comme le format clé en main. Le matériel est jugé clair, aidant, facile d'appropriation et adapté aux besoins. Certains animateurs apprécieraient que les notes liées à l'animation soient intégrées dans les PowerPoint d'animation afin que toute l'information soit centralisée dans un seul document.

3.4 Participation et effets observés :

- La bonne participation générale des élèves.
- Des professionnels et des enseignants mentionnent observer des impacts positifs du programme, les jeunes se référant aux concepts présentés lors des ateliers.

4. Journaux de bord des animateurs

Après chacune des animations du programme HORS-PISTE, les personnes animatrices sont invitées à remplir un journal de bord qui permet de documenter la fidélité de l'implantation, la participation des élèves, le sentiment de compétence des personnes animatrices, l'arrimage du contenu des ateliers aux besoins des jeunes, etc. Une méthodologie mixte a été utilisée pour exploiter le contenu issu des journaux de bord. Sur le plan quantitatif,

à l'aide de du logiciel SPSS, pour chacun des cinq ateliers, les moyennes, écart-types et fréquences aux quatre questions ont été déterminées. Sur le plan qualitatif, une analyse inductive a été réalisée pour laisser émerger les différents éléments que les animateurs avaient à rapporter concernant l'implantation du programme. À l'aide du logiciel NVivo12, des nœuds ont été déterminés pour faire émerger des constats généraux ainsi que des constats par ateliers sur la base des éléments formulés par les animateurs. L'analyse des journaux de bord a permis d'identifier les principaux constats suivants :

4.1 Durée des ateliers

Les ateliers ont été élaborés pour se dérouler sur une période de 60 à 75 minutes. Certaines variations de temps sont observées en cours d'implantation, mais ne sont pas relatives à un atelier en particulier, mais plutôt au fonctionnement de certaines écoles. 47 des 63 ateliers des différents journaux ont été réalisés dans les temps prévus (60-75 minutes). 14 ateliers ont été offerts sur une période de 40 minutes, mais il s'agit de la formule adoptée par une seule école (Triolet; version courte du programme). 2 ateliers ont plutôt été offerts sur une période de 50 minutes.

4.2 Recommandations

Une seule recommandation générale a été rapportée par une animatrice et elle concerne le volet *Stratégies* des ateliers. Cette dernière mentionne : « *Le volet "stratégies" n'est pas assez concret. Plutôt que d'en explorer une multitude à chaque atelier, il pourrait être intéressant de penser à un atelier uniquement centré sur les stratégies. Sinon, je crains que les élèves n'intègrent pas les stratégies* ».

4.3 Statistiques descriptives

En raison de petit nombre de journaux et de la faible variation entre les ateliers, les statistiques descriptives sont présentées de façon commune pour tous les ateliers. Pour chacun des items, les personnes animatrices devaient indiquer, sur une échelle de Likert en 4 points (1

= Pas du tout; 2 = Un peu; 3 = Assez; 4 = Tout à fait), dans quelle mesure ils étaient en accord avec l'énoncé.

Question	1 ^{re} secondaire		2 ^e secondaire	
	Moyenne	É.-T.	Moyenne	É.-T.
1. Êtes-vous d'avis que la séquence et le contenu ont été fidèles à ce qui était prévu dans le cahier d'animation?	3,20	0,48	3,48	0,67
2. Dans quelle mesure les élèves ont participé activement et se sont montrés intéressés durant l'atelier?	3,30	0,75	3,33	0,82
3. Dans quelle mesure avez-vous trouvé le contenu de cet atelier pertinent afin d'atteindre l'objectif ciblé?	3,67	0,55	3,76	0,50
4. Dans quelle mesure vous êtes-vous senti compétent pour animer cet atelier?	3,60	0,50	3,97	0,17

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.

5. Entrevues avec membre du Comité de coordination interrégionale

Au total, sept entrevues téléphoniques d'une durée approximative de 45 à 60 minutes ont été réalisées auprès de différents gestionnaires de l'Estrie (n = 1), de la Montérégie (n = 4) et de la Mauricie-Centre-du-Québec (n = 2). Une analyse qualitative du contenu des entrevues a été effectuée. Cette analyse a permis de mettre en lumière:

- **La façon dont les membres du comité ont été sélectionnés.** Les membres siégeant sur le comité mentionnent qu'ils ont été approchés par leur supérieur en raison notamment du rôle qu'ils détiennent au sein de leur organisation et dans le cadre du déploiement du programme HORS-PISTE.

- **Des pistes de rehaussement de la composition du comité.** Il est proposé de s'assurer qu'un représentant par région siège sur le comité, de maintenir une certaine stabilité au sein des acteurs qui y siègent et d'ajouter des acteurs clés provenant des milieux scolaires et des directions de la santé publique. Il a aussi été mentionné d'encourager davantage la participation des membres lors des rencontres de comité.
- **La compréhension partagée du mandat du comité.** Les personnes interrogées mentionnent que le rôle est de coordonner et faire un suivi du déploiement du programme et de l'avancée des travaux de recherche tout en maintenant une cohésion entre les régions assurant ainsi la pérennité du programme.
- **La variation des conceptions au regard des rôles des membres au sein du comité.** À ce sujet, bien que certains décrivent très bien leur contribution au sein du comité d'autres voient moins cette contribution.
- **Le processus de prise de décision au sein du comité.** Certaines personnes interrogées ont mentionné que les rencontres du comité ne débouchent pas sur des prises de décision, mais plutôt des suggestions et des échanges, portant sur les orientations à prendre. Plusieurs soulignent le climat de collaboration des rencontres. Certaines personnes interrogées ont souligné que les décisions centrales sont davantage prises à l'extérieur du comité. Les prises de décisions relatives à l'opérationnel, au contenu et à la recherche sont prises par le Centre RBC. De plus, certaines décisions sont prises par le comité directeur du Réseau universitaire intégré de santé et de services sociaux (RUISSS) de l'Université de Sherbrooke.
- **Les compréhensions variées du processus d'implantation** du programme par les personnes interrogées. Les entrevues révèlent que le processus d'implantation est plus clair pour les personnes qui siégeaient sur le comité depuis sa mise sur pied. Or, les personnes qui y siégeaient depuis moins longtemps ne connaissaient pas le processus d'implantation.
- **Les nombreuses conditions qui facilitent l'implantation du programme** dont : la problématique de l'anxiété qui est au cœur du programme qui est très actuelle; la

crédibilité du programme qui a été élaboré par une équipe de recherche et qui est appuyé par le MSSS; la collaboration entre les partenaires qui croient au programme et perçoivent sa pertinence; le premier rassemblement en présence des membres qui a permis de se doter d'une vision commune et de clarifier les rôles des acteurs impliqués dans le déploiement; l'annonce gouvernementale du financement de l'équipe de soutien au déploiement; la formule clé en main du programme qui favorise son implantation ; les effets suscités par le programme qui facilitent son implantation et la flexibilité et latitude permises dans le déploiement du programme.

- **Certaines barrières à l'implantation de programme** dont : l'ampleur du programme à implanter dans un contexte de manque de ressources dans certaines écoles et certains CI(U)SSS pour animer le programme; le flou entourant le rôle des Centres de services scolaires dans le déploiement du programme; le peu de stabilité dans la composition *du Comité de coordination interrégionale*; le manque d'aisance de certains CI(U)SSS pour solliciter les écoles; la survenue de la pandémie qui a fait en sorte que écoles étaient moins réceptives au volet recherche et qui a invité à élaborer un volet d'animation du programme en virtuel; et l'absence d'appui formel du Ministère de l'éducation face au programme.

Conclusions et recommandations

L'évaluation réalisée pendant l'année scolaire 2020-2021 porte à croire que le programme HORS-PISTE entraîne des effets positifs chez les élèves et ce, à différents niveaux, malgré le contexte pandémique. Le matériel est apprécié des animateurs qui se sentent compétents dans leur rôle. Le contenu est jugé pertinent en fonction des besoins des élèves, en plus de favoriser une bonne participation de leur part et de laisser entrevoir une bonne intégration des notions abordées.

Cette évaluation a permis d'identifier les principales limites et barrières à l'implantation du programme, ce qui a mené à une révision du programme en tenant compte de celles-ci. Elle a également permis de mettre en lumière des constats généraux desquels émergent certaines recommandations en vue de l'implantation future du programme.

Recommandations pour les milieux scolaires qui implantent

À la lumière de l'évaluation de l'implantation, il est recommandé de :

- Sensibiliser davantage les personnes animatrices à l'importance du défi HORS-PISTE afin de favoriser le transfert des apprentissages chez les élèves;
- Sensibiliser les personnes enseignantes à l'importance de leur participation active lors des ateliers lorsqu'ils ne sont pas responsables de l'animation;
- Transmettre au personnel scolaire le plus d'informations possible par rapport au programme afin de faciliter le réinvestissement des apprentissages au quotidien;
- Partager les responsabilités inhérentes au déploiement du programme afin d'éviter que l'ensemble de la charge ne soit assumé que par une seule personne.

Recommandations pour les acteurs responsables du déploiement

À la lumière de l'évaluation de la gouvernance, il est recommandé :

- D'identifier une personne représentante de chacune des régions impliquées pour siéger sur le comité de coordination interrégionale;
- D'ajouter des personnes représentantes des milieux scolaires et de la santé publique sur le comité de coordination interrégionale;
- De mieux expliquer le mandat des personnes représentantes qui participent au comité de coordination interrégionale;
- De mieux expliquer le processus d'implantation aux nouvelles personnes qui siègent sur le comité de coordination interrégionale;
- De mieux définir le rôle des Centres de services scolaires dans le déploiement du programme HORS-PISTE.