

Parler d'anxiété sans stress

Introduction au programme

Programme Exploration – 1^{er} cycle du secondaire

Septembre 2022



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



Université de
Sherbrooke

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

Québec 

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Citation suggérée:

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2021). Guide d'animation du programme HORS-PISTE – Exploration 1^{er} cycle du secondaire. Université de Sherbrooke.

RECONNAISSANCE DES PERSONNES AUTEURES ET COLLABORATRICES

Le programme HORS-PISTE Exploration (volet universel), connu sous le nom de programme HARDIS en 2018-2019, est une production du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale, destiné aux enfants, adolescents et adolescentes et aux jeunes adultes de l'Université de Sherbrooke (UdeS) (nommé Centre RBC dans le reste du texte) (<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca>). Ce programme est le fruit de la collaboration de plus d'une centaine de personnes aux expertises variées. Nous souhaitons, dans cette section, reconnaître la précieuse contribution de chacune de ces personnes.

LES PERSONNES AU CŒUR DE LA CONCEPTION ET DE LA RÉDACTION

Ce programme a été initié en 2017 par Robert Pauzé, ancien directeur du Centre RBC (jusqu'au 31 août 2018).

La version 1.0 (2017-2018) a été conçue et rédigée par: Andrée-Anne Houle (doctorante en psychoéducation, UdeS), Laure-Hélène Gagné-Deland (ergothérapeute, UdeS), Robert Pauzé (ancien directeur du Centre RBC) et Isabelle Thibault (chercheuse, UdeS). Cette version a été produite sous la coordination de Joelle Lepage (coordonnatrice, Centre RBC), Mélissa Goodfellow (professionnelle de recherche, Centre RBC) et Robert Pauzé (ancien directeur du Centre RBC)

La version 2.0 (2018-2019) a été conçue et rédigée à partir des résultats de l'évaluation de la version 1.0 par: Robert Pauzé (ancien directeur du Centre RBC), Joelle Lepage (coordonnatrice, Centre RBC), Audrey Guy, (coordonnatrice, Centre RBC), Isabelle Thibault (chercheuse, UdeS), Marie-Michèle Audet (animatrice de vie spirituelle et d'engagement communautaire - école secondaire Mitchell-Montcalm) et Vicky Leblanc (psychoéducatrice, CIUSSS de l'Estrie-CHUS). Cette version a été produite sous la coordination de Joelle Lepage (coordonnatrice, Centre RBC) et de Julie Lane (directrice du Centre RBC).

La version 3.0 (2019-2020) a été conçue et rédigée à partir des résultats de l'évaluation de la version 2.0, par: Joelle Lepage (coordonnatrice, Centre RBC), Vanessa Gauthier (professionnelle de recherche, Centre RBC), Simon Leduc-Thouin (professionnel de recherche, Centre RBC), Jean-Félix Dostert (professionnel de recherche, Centre RBC), Claudie Spénard (professionnelle de recherche, Centre RBC), Félix Guay-Dufour (doctorant et interne en psychologie organisationnelle, Centre RBC), Marie Pauzé (auxiliaire de recherche, Centre RBC), Danyka Therriault (coordonnatrice, Centre RBC), Marie Massuard (coordonnatrice, Centre RBC), Amélie Soulard (professeure associée, UdeS) et Isabelle Thibault (professeure, UdeS). Cette version a été produite sous la coordination de Joelle Lepage (coordonnatrice, Centre RBC), Félix Guay-Dufour (doctorant et interne en psychologie organisationnelle, Centre RBC), Danyka Therriault (coordonnatrice, Centre RBC) et Julie Lane (directrice du Centre RBC) et a été révisée par Rachel Simard (secrétaire de direction) et Francine Boisvert (révisseuse).

La version 4.0 (2020-2021) a été conçue et rédigée à partir des résultats de l'évaluation de la version 3.0, par Danyka Therriault (coordonnatrice, Centre RBC), Joelle Lepage (coordonnatrice, Centre RBC), Audrey Guy (professionnelle de recherche, Centre RBC), Andrée-Anne Houle (professionnelle de recherche, Centre RBC), Simon Leduc-Thouin (professionnel de recherche,

Centre RBC) et l'équipe de soutien à l'implantation du programme HORS-PISTE composée de Marilou Hamelin (agente de planification, de programmation et de recherche, CISSS Montérégie-Centre), Maxime Charest-Caron (agent de planification, de programmation et de recherche, CISSS Montérégie-Centre) et Josée Blanchette (agente de planification, de programmation et de recherche, CISSS Montérégie-Centre), sous la supervision de Chantal Angrignon (conseillère-cadre, CISSS Montérégie-Centre). Cette version a été produite sous la coordination de Danyka Therriault (coordonnatrice, Centre RBC) et Julie Lane (directrice, Centre RBC) et a été révisée par Rachel Simard (secrétaire de direction, Centre RBC), et Francine Boisvert (révisseuse). Nous remercions également Tommy Sansfaçon (programmeur-analyste Web) pour le développement du site Web HORS-PISTE (<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/>) et Barbara Dufour (illustratrice) pour l'illustration des deux personnages vedettes du programme, Sacha et Nadège.

La version 5.0 (2021-2022), qui se veut être la version finale du programme HORS-PISTE, a été conçue et rédigée à partir des résultats de l'évaluation de la version 4.0, par Danyka Therriault (coordonnatrice, Centre RBC), Joelle Lepage (coordonnatrice, Centre RBC), Audrey Guy (professionnelle de recherche, Centre RBC), Andrée-Anne Houle (professionnelle de recherche, Centre RBC) et l'équipe de soutien à l'implantation du programme HORS-PISTE composée de Marilou Hamelin (agente de planification, de programmation et de recherche, CISSS Montérégie-Centre), Maxime Charest-Caron (agent de planification, de programmation et de recherche, CISSS Montérégie-Centre) et Josée Blanchette (agente de planification, de programmation et de recherche, CISSS Montérégie-Centre), sous la supervision de Chantal Angrignon (conseillère-cadre, CISSS Montérégie-Centre). Cette version a été produite sous la coordination de Danyka Therriault (coordonnatrice, Centre RBC) et Julie Lane (directrice, Centre RBC) et a été révisée par Rachel Simard (secrétaire de direction, Centre RBC) et Francine Boisvert (révisseuse).

Les versions 2.0, 3.0, 4.0 et 5.0 ont bénéficié de la précieuse collaboration, pour le volet *Pleine conscience*, de Marie-Christine Morin (étudiante en kinésiologie, UdeS) et de Félix Berrigan (professeur, UdeS).

Nous remercions également Tommy Sansfaçon (programmeur-analyste Web) pour le développement du site Web HORS-PISTE (<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/>), Barbara Dufour (illustratrice) pour l'illustration des deux personnages vedettes du programme, Sacha et Nadège, Anh Minh Truong, réalisateur-scénariste pour la réalisation des capsules vidéo intégrées aux ateliers du programme ainsi que Traduction Proteus pour la traduction du matériel en langue anglaise. Le nom du programme, le logo ainsi que la signature graphique sont des réalisations de l'agence Tam-Tam\TBWA.

LES PERSONNES ÉTUDIANTES AU CŒUR DES TRAVAUX ET DU DÉPLOIEMENT

Plusieurs personnes étudiantes ont contribué de façon ponctuelle à différents moments: Alexandra Pépin (stagiaire de maîtrise en travail social, UdeS), Camille Otis-Hébert (stagiaire de maîtrise en travail social, UdeS), Camilla Séguin-Durand (étudiante à la maîtrise en sciences de la santé, UdeS), Émilie Benoît (animatrice du programme et étudiante à la maîtrise

en psychoéducation, UdeS), Florence Brochu (étudiante en travail social, UdeS), Isaak Chamberland (étudiant en travail social, UdeS), Johanne Krilewyez (stagiaire de maîtrise en travail social, UdeS), Joana Ouellet (animatrice du programme et étudiante à la maîtrise en travail social, UQAC), Justine Courville (étudiante à la maîtrise en psychoéducation, UdeS), Liliane Houle (animatrice du programme et étudiante à la maîtrise en psychoéducation, UdeS), Marie Pauzé (étudiante en travail social, UdeS), Maude Demers (étudiante en travail social, UdeS), Corinne Mavungu-Blouin (animatrice du programme et étudiante au baccalauréat en psychoéducation) et Mélissa Gauthier (animatrice du programme et étudiante au baccalauréat en psychoéducation).

LES PERSONNES AU CŒUR DE L'ÉVALUATION DU PROGRAMME

Une évaluation d'implantation et des retombées du programme a été effectuée pour chacune des versions. Ces évaluations sont possibles grâce à la collaboration d'une équipe de recherche sous la direction de Julie Lane (directrice du Centre RBC et professeure à l'UdeS) et anciennement sous la direction de Robert Pauzé, jusqu'au 31 août 2018. Cette équipe est interdisciplinaire, interuniversitaire, interfacultaire et interréseaux et elle est composée de 29 personnes aux expertises variées: Robert Pauzé (professeur retraité, UdeS), Patrick Gosselin (professeur, UdeS), Pasquale Roberge (professeure, UdeS), Danyka Therriault (doctorante et coordonnatrice scientifique, Centre RBC), Félix Berrigan (professeur, UdeS), Marc Bélisle (professeur, UdeS), Isabelle Thibault (professeure, UdeS), Pascale Morin (professeure, UdeS), Anne-Marie Tougas (professeure, UdeS), Magalie Dufour (professeure, Université du Québec à Montréal), Frédéric Nault-Brière (professeur, Université de Montréal, in memoriam), Patricia Dionne (professeure, UdeS), Brigitte Brabant (directrice, CISSS Montérégie-Centre), Isabelle Côté (psychoéducatrice, Collège Mont Notre-Dame), Félix Guay-Dufour (doctorant en psychologie organisationnelle, Centre RBC), Fabienne Lagueux (professeure, UdeS), Éric Tremblay (directeur adjoint, CIUSSS Mauricie-Centre-du-Québec), Nancy Beauregard (professeure, Université de Montréal), Saliha Ziam (professeure, TÉLUQ), Lara Maillet (professeure, École nationale d'administration publique), Chantal Camden (professeure, UdeS), Mélissa Généreux (directrice de santé publique, CIUSSS de l'Estrie-CHUS et professeure, UdeS), Linda Pinsonneault (professeure, UdeS), Mathieu Roy (professeur associé, UdeS), Jonathan Smith (professeur, UdeS), Chantal Viscogliosi (professeure, UdeS), Martin Drapeau (professeur, McGill University), Anne Lessard (professeure, UdeS), Sébastien DeGagné (ingénieur informatique).

LES PERSONNES COLLABORATRICES DES MILIEUX DE PRATIQUE ET DU MILIEU UNIVERSITAIRE

Plusieurs personnes ont participé aux comités d'experts. Elles ont collaboré à la co-construction du programme en contribuant au développement de ses grandes orientations, en proposant certaines activités ou en rétroagissant sur le programme afin qu'il puisse être réajusté.

Nous remercions chaleureusement les membres du comité d'experts de Sherbrooke: Marc Bélisle (professeur, UdeS), Andrée-Anne Houle (professionnelle de recherche, Centre RBC), Anne-Marie Tougas (professeure, UdeS), Chantal Brochu (parent), Emmanuelle Jasmin

(professeure, UdeS), Ève-Lyne Robitaille-Beaumier (ergothérapeute, UdeS), Félix Berrigan (professeur, UdeS), Hugo Carrignan (professeur clinique, UdeS), Isabelle Côté (psychoéducatrice, Collège Mont Notre-Dame), Isabelle Thibault (professeure, UdeS), Jean-Philippe Goupil (agent de planification de programmation et de recherche, CIUSSS de l'Estrie-CHUS), Joelle Lepage (coordonnatrice, Centre RBC), Karine Lizée (intervenante, organisme Arrimage Estrie), Katia Mercier (psychologue, CIUSSS de l'Estrie-CHUS), Manon Côté (psychologue, école secondaire Mitchell-Montcalm), Marie-Claude Boulanger (parent), Marie-Claude Fortin (directrice, organisme L'Autre-Rive), Marie-Julie Riopel (intervenante, CIUSSS de l'Estrie-CHUS), Marie-Michèle Audet (AVSEC, école secondaire Mitchell-Montcalm), Marie-Pier Cartier (étudiante, UdeS), Marjorie Desormeaux-Moreau (professeure, UdeS), Martine Bélanger (psychologue, école secondaire Mitchell-Montcalm), Mélisa Audet (personne ayant vécu avec un TCA à l'adolescence), Pasquale Roberge (professeure, UdeS), Patrick Gosselin (professeur, UdeS), Robert Pauzé (ancien directeur, Centre RBC jusqu'au 31 août 2018), Sonia Vachon (conseillère en orientation, école secondaire Mitchell-Montcalm), Sylvain Turcotte (professeur, UdeS), Vicky Leblanc (psychoéducatrice, CIUSSS de l'Estrie-CHUS), Caroline Mailhot (psychologue, CIUSSS de l'Estrie-CHUS), Pascale Morin (professeure, UdeS), Véronique Foley (ergothérapeute, CIUSSS de l'Estrie-CHUS), Janie Tremblay (personne-ressource pour les troubles relevant de la psychopathologie et pour les déficiences motrices et organiques, Services régionaux de soutien et d'expertise de l'Estrie), Luce Cardinal (coordonnatrice, CIUSSS de l'Estrie-CHUS).

Nous remercions chaleureusement les membres du comité d'experts de l'école secondaire Jeanne-Mance- de la région de Mauricie-Centre-du-Québec: Annie Charpentier (Commission scolaire des Chênes), Audrey Guy (coordonnatrice, Centre RBC), Dany Duhamel (psychologue, CIUSSS de Mauricie-Centre-du-Québec), Diane Normandeau (CIUSSS de Mauricie-Centre-du-Québec), Geneviève Lacharité (CIUSSS de Mauricie-Centre-du-Québec), Jean-Sébastien Dumaine (CIUSSS de Mauricie-Centre-du-Québec), Josée Morin (Commission scolaire des Chênes), Karine Lachapelle (agente de planification, CIUSSS de Mauricie-Centre-du-Québec), Louise Turgeon (infirmière clinicienne, école secondaire Jeanne-Mance), Lucie Duchesneau (psychoéducatrice, école secondaire Jeanne-Mance), Marilyne Beauchesne (travailleuse sociale en pédiatrie sociale, CIUSSS de Mauricie-Centre-du-Québec), Marjorie Belzile (CIUSSS de Mauricie-Centre-du-Québec), Martine Fréchette (CIUSSS de Mauricie-Centre-du-Québec), Mélanie Michaud (Commission scolaire des Chênes), Mélanie Perreault (parent), Mélysa Prince (Commission scolaire des Chênes), Mylène Savard-Ménard (intervenante en prévention du suicide, Centre d'écoute et de prévention du suicide Drummond), Robert Pauzé (directeur, Centre RBC jusqu'au 31 août 2018), Sonia Trudel (Commission scolaire des Chênes), Stéphane Guilbert (directeur général, école secondaire Jeanne-Mance), Véronique Fournelle (adjointe à la direction, Le Rendez-vous familial), Véronique Rodier (travailleuse sociale, CIUSSS de Mauricie-Centre-du-Québec), Vincent Cabal (directeur adjoint, école secondaire Jeanne-Mance), Yannick Rivard (psychoéducateur, école secondaire Jeanne-Mance).

Nous remercions chaleureusement les membres du comité d'experts de l'école secondaire Jean-Nicolet de la région de Mauricie-Centre-du-Québec: Anne-Claude Morissette (enseignante, école secondaire Jean-Nicolet), Annie Frohlich (enseignante, école secondaire Jean-Nicolet), Annie Gauthier (directrice générale, Centre d'expertise en dépendances), Audrey Guy (coordonnatrice, Centre RBC), Chantal Guilbault (chef de service,

CIUSSS de Mauricie-Centre-du-Québec), France Doyon (technicienne en éducation spécialisée, école secondaire Jean-Nicolet), Frédéric Pruvost (directeur général, école secondaire Jean-Nicolet), Josée Garon (psychoéducatrice, école secondaire Jean-Nicolet), Karine Lachapelle (agente de planification, CIUSSS de Mauricie-Centre-du-Québec), Marc-André Godbout (directeur adjoint, école secondaire Jean-Nicolet), Robert Pauzé (directeur, Centre RBC jusqu'au 31 août 2018), Roxanne Beaudet (travailleuse sociale, CIUSSS de Mauricie-Centre-du-Québec), Véronique Treillet (psychologue en milieu scolaire, école secondaire Jean-Nicolet).

Nous remercions chaleureusement les membres du comité d'experts de l'école secondaire Mgr-A.-M.-Parent de la région de Montérégie-Centre: Amélie Boudreau (enseignante, école secondaire Mgr-A.-M.-Parent), Angie Rock (parent), Audrey Guy (coordonnatrice, Centre RBC), Chantal Leclerc (spécialiste en activités cliniques, CISSS de la Montérégie-Centre), Claire Couture (chef de programme, CISSS de la Montérégie-Centre), Habiba Loukil (parent), Hélène St-Germain (technicienne en éducation spécialisée, école secondaire Mgr-A.-M.-Parent), Marie-Ève Lavoie (travailleuse sociale, CISSS de la Montérégie-Centre), Robert Pauzé (directeur, Centre RBC jusqu'au 31 août 2018), Sébastien Vaudry (psychoéducateur, école secondaire Mgr-A.-M.-Parent), Serge Caron (directeur général, école secondaire Mgr-A.-M.-Parent), Stéphanie Lévesque (psychologue, école secondaire Mgr-A.-M.-Parent), Véronique Leblanc (directrice adjointe, école secondaire Mgr-A.-M.-Parent), Véronique Ricard (enseignante, école secondaire Mgr-A.-M.-Parent).

Nous remercions chaleureusement les membres du comité d'experts des écoles secondaires Grandes-Marées, Odysée Lafontaine, Dominique-Racine et Charles-Gravel: Annick Simard (psychoéducatrice, école secondaire Charles-Gravel), Audrey Guy (coordonnatrice, Centre RBC), Benoît Harvey (psychoéducateur, CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean), Danielle Delisle (directrice adjointe au programme jeunesse, CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean), Éric Audet (intervenant chez Tandem, Centre communautaire d'aide à la jeunesse), Isabelle Tremblay (directrice adjointe, école secondaire Charles-Gravel), Josée Tremblay (psychoéducatrice, école secondaire L'Odysée Lafontaine), Mélanie Girard (directrice adjointe, école secondaire L'Odysée Lafontaine), Régis Lavoie (directeur adjoint, école secondaire des Grandes-Marées), Rémi Girard (psychoéducateur, école secondaire des Grandes-Marées), Robert Pauzé (directeur, Centre RBC jusqu'au 31 août 2018), Sheila Fafard (chef de service Continuum jeunesse, CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean), Stéphanie Gagnon (technicienne en éducation spécialisée, CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean).

LES ORGANISATIONS AU CŒUR DU SOUTIEN FINANCIER AU PROGRAMME

Nous remercions chaleureusement la Banque Royale du Canada pour la subvention de fonctionnement octroyée au Centre RBC. Cette subvention a permis le développement du programme.

Nous remercions également le Réseau universitaire intégré de santé et de services sociaux de Sherbrooke (RUISSS) pour les subventions octroyées (100 000 \$ en septembre 2017, 150 000 \$ en septembre 2018 et 80 000 \$ en mars 2019) afin que le programme soit déployé dans les régions associées au RUISSS: Montérégie, Estrie, Mauricie et Centre-du-Québec et Saguenay-Lac-Saint-Jean. Nous remercions particulièrement Richard Deschamps (président-directeur général) et Brigitte Brabant (directrice des services multidisciplinaires, CISSS de la Montérégie-Centre) qui ont été désignés par le RUISSS comme responsables du déploiement du programme.

Enfin, **nous remercions l'Agence de la santé publique du Canada** pour la subvention de 312 412\$ (2020-2022) obtenue dans le cadre des Fonds d'innovation pour la promotion de la santé mentale pour l'évaluation de l'implantation et des effets du programme.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION AU PROGRAMME HORS-PISTE	10
PRINCIPES FONDATEURS DU PROGRAMME HORS-PISTE	11
Quelle est la pertinence du programme HORS-PISTE?	11
En quoi le programme HORS-PISTE s'inscrit-il en cohérence avec les orientations ministérielles?.....	12
Quelle a été la démarche utilisée pour développer le programme HORS-PISTE?	13
Pourquoi HORS-PISTE comme titre de programme?	13
Quels sont les fondements du programme HORS-PISTE?.....	14
Quelles sont les approches au cœur du programme?	17
Pourquoi est-ce aussi important de développer les compétences psychosociales des élèves?	17
Quelle est l'approche éducative privilégiée dans les ateliers?	18
Pourquoi déployer ce programme en milieu scolaire?	18
PROGRAMME HORS-PISTE – EXPLORATION Premier cycle du secondaire	19
Quels sont les objectifs du programme HORS-PISTE?.....	19
Quel est le soutien proposé aux personnes animatrices du programme?	20
Quel est le contenu du programme ?.....	20
Quelle est la structure de chaque atelier ?.....	21
Quel est le rôle des personnes enseignantes dans le déploiement du programme?	22
Quel est le rôle des parents dans le déploiement du programme?	22

INTRODUCTION AU PROGRAMME HORS-PISTE

La santé mentale de l'ensemble de la population constitue un enjeu très préoccupant dans le monde et au Québec et nous invite tous à faire de la promotion de la santé mentale un objectif à poursuivre pour le bien-être et le développement des personnes, des communautés et des nations (Mantoura et al., 2017). Les troubles anxieux sont parmi les troubles mentaux les plus fréquents chez les jeunes (Costello et al., 2011). Au cours des dernières années, plusieurs innovations ont été implantées dans certaines régions du Québec pour prévenir ces troubles, mais elles ne sont pas utilisées ou implantées de manière systématique (Piché et al., 2017).



Le programme HORS-PISTE souhaite faire une différence sur ce plan. Il se veut novateur en matière de promotion de la santé mentale et de la prévention de l'anxiété en milieu scolaire, du préscolaire au post-secondaire. Par le développement des compétences psychosociales et la promotion du bien-être psychologique, ce programme permet de développer un continuum cohérent d'interventions visant la prévention des troubles anxieux, de la petite enfance jusqu'à l'âge adulte.

Cette introduction au programme s'adresse à vous qui avez accepté d'animer le programme HORS-PISTE Exploration (volet universel). MERCI chaleureusement à vous d'unir vos forces aux nôtres dans cette mission, soit celle de contribuer à la santé mentale des élèves. Ce document vise d'abord à vous permettre de comprendre les principes fondateurs du programme HORS-PISTE en abordant:



- A. La pertinence du programme
- B. La cohérence du programme avec les orientations ministérielles
- C. La démarche utilisée pour développer le programme
- D. Le titre du programme
- E. Les fondements du programme
- F. Les approches au cœur du programme
- G. L'importance de développer les compétences psychosociales des élèves
- H. L'approche éducative utilisée
- I. L'importance de déployer ce programme en milieu scolaire

Il vise également à vous outiller par rapport au volet Exploration du programme HORS-PISTE en vous présentant:

- J. Les objectifs du programme HORS-PISTE – Exploration 1^{er} cycle du secondaire
- K. Le soutien proposé aux personnes animatrices du programme
- L. L'approche éducative privilégiée dans les ateliers
- M. Le contenu du programme
- N. La structure des ateliers
- O. Le rôle des personnes enseignantes dans le programme
- P. Le rôle des parents dans le programme

Afin de respecter les normes de rédaction de l'Université de Sherbrooke, l'écriture épicène (qui met en évidence de façon équitable la présence des femmes et des hommes) est favorisée dans l'élaboration du matériel HORS-PISTE. Par contre, afin d'alléger le texte ou de conserver la signification particulière de certains mots, la parenthèse est utilisée dans certaines exceptions: fiches synthèses remises aux élèves, aux parents ou aux membres du personnel scolaire, *verbatim* à utiliser par les personnes animatrices, diaporama de type *PowerPoint*.

PRINCIPES FONDATEURS DU PROGRAMME HORS-PISTE

A. Quelle est la pertinence du programme HORS-PISTE?

Les troubles anxieux sont parmi les troubles mentaux les plus fréquents à l'adolescence (Costello et al., 2011). Ils surviennent tôt dans le développement à l'enfance ou à l'adolescence et occasionnent plusieurs difficultés de fonctionnement qui peuvent s'aggraver au cours de la vie (Piché et al., 2017).

La prévalence des troubles anxieux à l'adolescence est hautement préoccupante. Atteignant plus de 10 % des jeunes, les troubles anxieux se retrouvent parmi les psychopathologies les plus fréquentes de l'enfance et de l'adolescence (Dumas, 2013). Ils font partie des troubles qui apparaissent, dans certains cas, tôt durant l'enfance, mais le plus souvent entre le milieu de l'enfance et le milieu de l'adolescence (Dumas, 2013). Dans sa dernière enquête, l'Institut de la statistique du Québec (2016-2017) mentionnait que 17 % des élèves du secondaire rapportent qu'un médecin ou un spécialiste de la santé leur a confirmé un trouble anxieux. Enfin, la prévalence de l'anxiété s'accroît avec l'âge: on estime qu'environ 21 % des adultes présenteront un trouble anxieux au cours de leur vie (Dumas, 2013).



Les conséquences des troubles anxieux à l'adolescence sont importantes et significatives. En effet, l'anxiété affecte le jugement de l'enfant (Tardif, 2008), sa mémoire de travail (Cassady, 2010) et peut entraîner des difficultés d'apprentissage (APA, 2013) qui peuvent ultimement mener au décrochage (Lapointe et Freiberg, 2007).

L'anxiété peut également entraîner une faible estime de soi, des difficultés au niveau des relations sociales (Charrette, 2012), des symptômes dépressifs et des idées suicidaires (APA, 2013; Dubé, 2009), des troubles alimentaires (Trudeau, 2006) et la dépression (Marcotte, 2013). De plus, les troubles anxieux précèdent, parfois de plusieurs années, l'apparition d'un trouble panique, d'un trouble dépressif, de l'abus d'alcool, de drogues ou de tabac, d'un risque plus élevé d'envisager un suicide et de se suicider (Dumas, 2013).

La situation devient alarmante puisqu'il en ressort que la plupart des jeunes anxieux souffrent en silence, s'isolent et deviennent invisibles socialement (Lambert-Samson, 2016). La situation est telle que 70 % des enfants et adolescents présentant un trouble anxieux n'ont jamais reçu de soins professionnels (Bosquet et Egeland, 2006).

B. En quoi le programme HORS-PISTE s'inscrit-il en cohérence avec les orientations ministérielles?

Le programme HORS-PISTE s'inscrit en droite ligne avec les orientations du MSSS:

- le **Plan d'action en santé mentale 2015-2020**, puisque le programme HORS-PISTE permet de renforcer le continuum de services à l'intention des jeunes (mesure 4), d'améliorer les mécanismes d'accès et des trajectoires de services afin de répondre aux besoins des jeunes (mesure 5), de déployer des actions de promotion et de prévention en contexte scolaire (mesure 9) et de détecter les jeunes vulnérables en leur proposant une intervention précoce (mesure 14);
- le **nouveau référent ÉKIP**: interagir pour la santé, le bien-être et la réussite éducative des jeunes, puisque le programme HORS-PISTE permet de développer les compétences psychosociales ciblées par ce référent comme étant névralgiques dans la promotion de la santé mentale;
- la **Politique gouvernementale de prévention en santé**, puisque le programme HORS-PISTE favorise le développement des capacités des personnes dès leur plus jeune âge (orientation 1) et favorise le renforcement des actions de prévention dans le système de santé et de services sociaux (orientation 4).

Le programme HORS-PISTE s'inscrit en cohérence avec le *Programme de formation de l'école québécoise* (PFÉQ) du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur puisque le programme contribue à développer les axes de développement (conscience de soi et de ses besoins fondamentaux, conscience des conséquences de ses choix personnels, mode de vie actif et comportement sécuritaire) et certaines compétences transversales (structurer son identité, actualiser son potentiel, coopérer, mettre en œuvre sa pensée créatrice, communiquer de façon appropriée, résoudre des problèmes, exercer son jugement critique, exploiter l'information, exploiter les technologies de l'information et de la communication [TIC]).

C. Quelle a été la démarche utilisée pour développer le programme HORS-PISTE?

Le programme a été élaboré par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale, destiné aux enfants, adolescents et adolescentes et aux jeunes adultes de l'Université de Sherbrooke. Sa mission est de favoriser la collaboration interdisciplinaire et intersectorielle et de mettre en commun les expertises de la communauté pour répondre aux besoins des enfants, des adolescents et adolescentes et des jeunes adultes présentant ou à risque de présenter des problématiques de santé mentale. La démarche utilisée pour élaborer chacun de ses projets, dont le programme HORS-PISTE, se retrouve à la Figure 4.

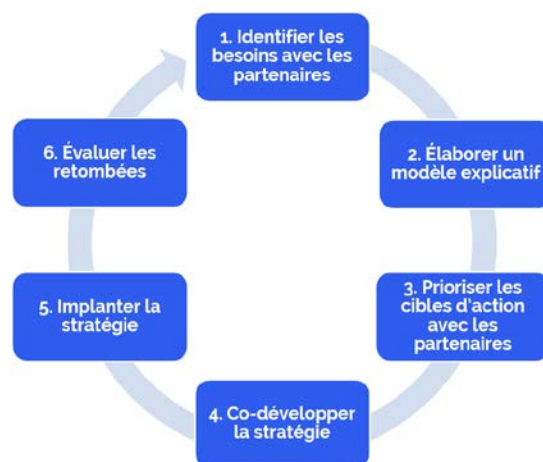


Figure 4. Démarche utilisée pour développer le programme HORS-PISTE

Cette démarche permet d'élaborer des projets arrimés aux besoins et qui s'appuient sur les savoirs scientifiques et les savoirs expérientiels des acteurs qui participent à la coconstruction et à l'adaptation des projets à leur contexte. Elle permet également d'évaluer l'implantation et les effets des projets de façon à l'ajuster de manière continue.

En plus de s'inspirer des bonnes pratiques, le programme HORS-PISTE a ainsi été coconstruit par de nombreuses personnes impliquées dans divers comités (voir la section sur la reconnaissance des personnes impliquées). Ces comités sont composés de parents, de directions d'école, de représentantes et de représentants d'organismes communautaires, de professionnelles et de professionnels et de gestionnaires du réseau de la santé et des services sociaux (RSSS), d'intervenantes et d'intervenants scolaires, d'enseignantes et d'enseignants, d'élèves, de chercheuses et de chercheurs, d'étudiantes et d'étudiants universitaires, etc. Le programme HORS-PISTE invite particulièrement les personnes actrices du réseau de l'éducation et du RSSS à unir leurs forces pour contrer les troubles anxieux des jeunes.

D. Pourquoi HORS-PISTE comme titre de programme?



« Délaisse les grandes routes, prends les sentiers » disait Pythagore! HORS-PISTE représente ce sentier inhabituel que l'on souhaite que les élèves prennent. Ce sentier que peu de personnes osent prendre, et ce, autant en ski qu'en randonnée. Prendre un sentier HORS-PISTE implique de prendre des risques, d'essayer de nouvelles solutions et d'adopter de nouvelles façons de penser. Malgré ces risques, ce sentier constitue des occasions de faire de nouvelles découvertes, de se dépasser et d'apprendre sur ses forces et ses limites.

Ainsi, le programme HORS-PISTE se veut être à cette image. Les ateliers invitent les élèves à prendre des risques et à faire face à leurs défis. Les ateliers leur proposent d'essayer de prendre des chemins jusqu'à maintenant inexplorés, d'essayer de nouvelles solutions pour composer avec leurs enjeux et problèmes, de reconnaître leurs forces et leurs limites, etc. Grâce à votre précieuse contribution dans l'animation, les ateliers les accompagnent dans de nouvelles façons d'aborder la vie avec confiance, bienveillance et persévérance.

E. Quels sont les fondements du programme HORS-PISTE?

Une carte conceptuelle a été élaborée, selon une approche écologique, en se basant sur une recension des écrits (Fournier et Pauzé, 2016) portant sur les facteurs de risque et de protection associés aux troubles anxieux à l'adolescence (Pauzé, 2017). Le programme HORS-PISTE a d'ailleurs été développé en se référant à cette carte conceptuelle, de manière à agir sur les facteurs déterminants. Bien que cette carte ait été conçue à partir de la littérature sur l'adolescence, elle demeure pertinente afin de comprendre les facteurs sur lesquels agir en prévention dès le préscolaire. Cette carte conceptuelle, développée en plusieurs figures, permet d'illustrer (voir Figure 1 qui présente une partie de la carte): 1) les principales catégories de facteurs de risque associés; 2) les facteurs de risque biologiques, tempéramentaux, psychologiques et cognitifs associés à l'anxiété; 3) les facteurs de risque sociaux associés et 4) les facteurs de risque familiaux associés.

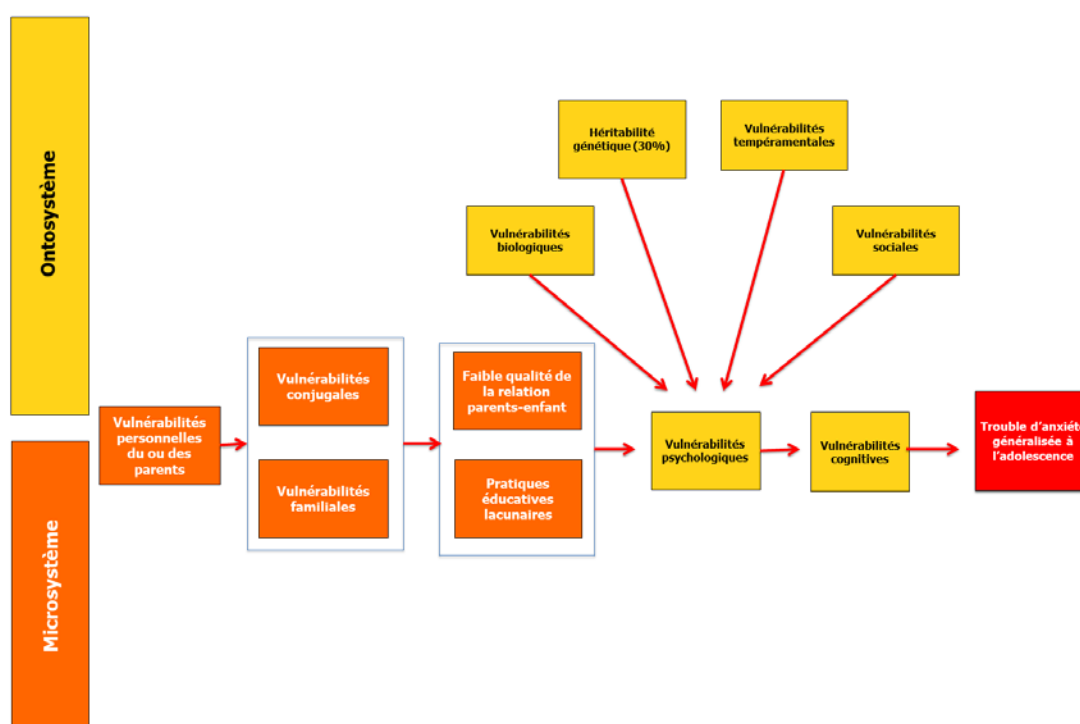


Figure 1. Principales catégories de facteurs de risque associés aux troubles anxieux à l'adolescence

Cette recension des écrits a également permis de mieux comprendre la mécanique des troubles anxieux à l'adolescence (voir Figure 2). Les facteurs qui s'y retrouvent sont autant de cibles pouvant faire l'objet de programmes de prévention, d'intervention précoce et d'intervention spécialisée.

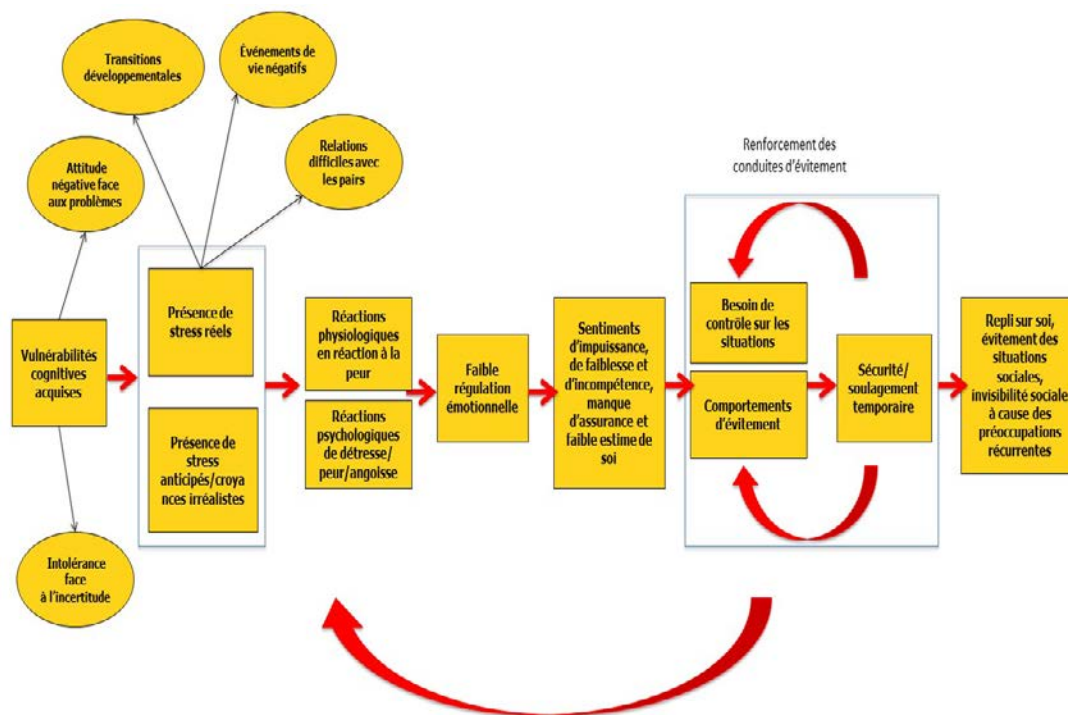


Figure 2. Mécaniques du trouble anxieux à l'adolescence

Un profil de jeune se dégage de nos recensions: un tempérament inhibé, une faible capacité de régulation émotionnelle, un attachement insécurisant, une faible estime de soi, de faibles compétences sociales, une attitude négative par rapport aux problèmes, une intolérance vis-à-vis de l'incertitude, des pratiques parentales surprotectrices et une exposition à des stimuli anxiogènes. Parmi les principaux facteurs précipitants de ces troubles, notons le fait de vivre des événements négatifs, d'être confronté à des stress environnementaux, de vivre des difficultés quotidiennes et relationnelles, de consommer des drogues, etc.

Une recension rigoureuse des programmes probants en prévention du stress et de l'anxiété à l'adolescence a également été réalisée par le Centre RBC (Houle, 2017). En complément à cette recension, une vigie des programmes s'adressant à des élèves du primaire a également été réalisée. Cette recension a permis de porter un regard critique sur les programmes actuellement disponibles pour la prévention des troubles anxieux chez les élèves du secondaire et du primaire en milieu scolaire et a mené à différents constats:

- les programmes utilisant l'approche cognitivo-comportementale sont généralement ceux qui couvrent le plus grand nombre de facteurs de risque et de protection et dont l'efficacité est la mieux démontrée;
- peu de programmes sont multimodaux et proposent des activités touchant à la fois l'élève, sa famille et son école;

- la majorité des programmes est offerte en groupe, sur les heures de classe et presque tous les programmes recensés utilisent des techniques de respiration et de relaxation.

Cette recension des écrits a également permis d'identifier les principales cibles des programmes de prévention, en fonction des facteurs de risque (voir Figure 3). Cette recension a été complétée par une recension des programmes de développement des compétences psychosociales. Ces diverses recensions ont été utilisées pour élaborer le programme.

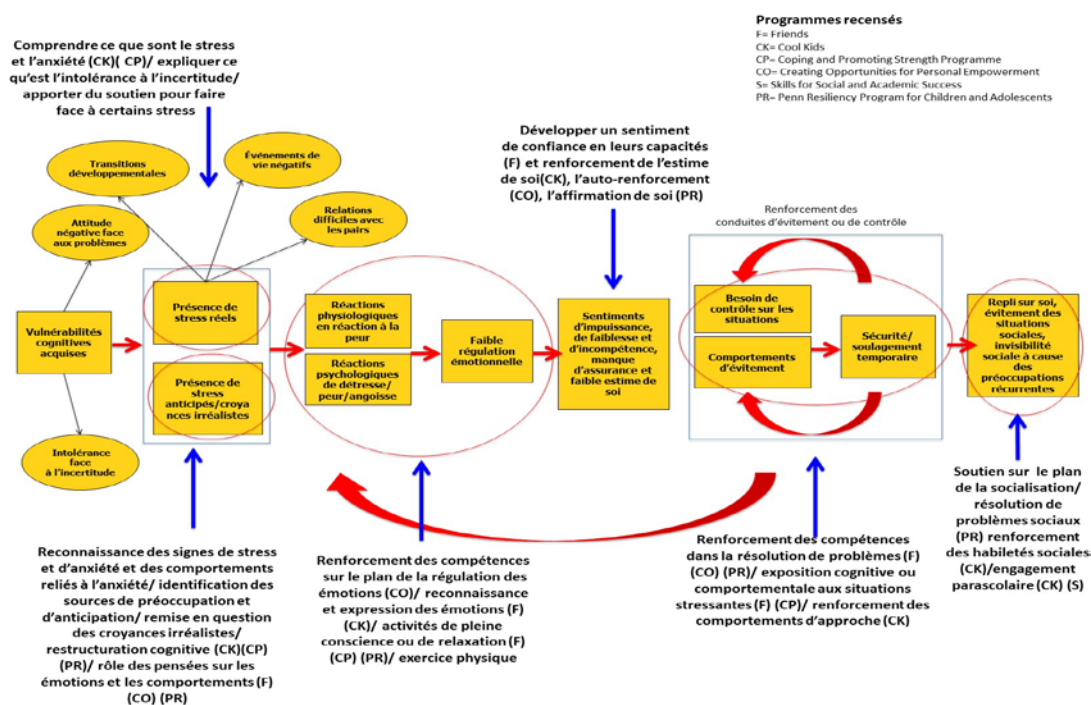


Figure 3. Principales cibles des programmes de prévention recensés

Un portrait populationnel a aussi été réalisé par le Centre RBC afin de mieux arrimer le programme HORS- PISTE à la réalité des élèves du secondaire du Québec. Au total, 8 690 élèves, de la 1^{re} à la 5^e secondaire et provenant de 14 écoles secondaires du Québec, ont participé à cette vaste collecte de données, en deux moments distincts, notamment à l'hiver 2018 ainsi qu'à l'automne 2018. Cette collecte de données a servi à dresser un portrait des élèves du secondaire sur le plan de leurs caractéristiques personnelles, familiales, sociales et scolaires. Elle a également permis de dégager les principaux faits saillants. Ainsi, jusqu'à 1) 45 % des élèves rapportent vivre des difficultés liées à l'hyperactivité, à l'inattention ou aux émotions; 2) 29 % des élèves prétendent avoir peur du jugement des autres; 3) 26 % des élèves soutiennent avoir une faible estime d'eux-mêmes; 4) 23 % des élèves rapportent avoir des symptômes liés à la phobie sociale; 5) 22 % des élèves prétendent avoir des symptômes liés à l'anxiété généralisée et 5) 38 % des élèves soutiennent que l'anxiété a un impact sur leurs activités scolaires, sociales ou sur leurs activités quotidiennes et familiales.

F. Quelles sont les approches au cœur du programme?

Le programme HORS-PISTE met en avant l'approche cognitivo-comportementale au sein de ses ateliers. L'efficacité de cette approche a été démontrée en contexte de prévention et d'intervention précoce concernant les problématiques d'anxiété (Turgeon et Gosselin, 2015; Werner-Seidler et al., 2017). De façon plus précise, le programme s'inspire tout particulièrement de la 3^e vague de l'approche cognitivo-comportementale en intégrant, entre autres, plusieurs activités de pleine conscience et en misant sur la prise de conscience de l'élève du lien entre ses pensées, ses émotions et ses comportements. Cette approche se fonde sur l'interaction entre ces trois éléments. Les techniques utilisées dans le cadre de cette approche permettent de réaliser que les croyances fondamentales des élèves et leurs différents processus cognitifs sont à la base de pensées automatiques qui influencent à leur tour leurs émotions et actions (Beck, 2011). Concrètement, dans le cadre du programme HORS-PISTE, les ateliers invitent les élèves à:

- réaliser que leurs pensées ne sont pas nécessairement un reflet fidèle de la réalité. Les élèves sont invités à développer l'habitude d'observer leurs pensées, de ne pas immédiatement sauter aux conclusions et à mettre en doute leurs croyances;
- dédramatiser et à valoriser l'exploration de leurs pensées automatiques et de leurs croyances, en particulier lorsqu'elles sont erronées.

La pleine conscience est au cœur de plusieurs ateliers. La pleine conscience est cette conscience que l'individu développe en prêtant attention à son vécu, à chaque instant, sans jugement (Kabat-Zinn, 2014). Plus précisément, vivre en pleine conscience, c'est être là, présent dans les différents moments de sa vie. Les retombées d'une pratique de pleine conscience sont multiples: amélioration de la communication, développement des sens, meilleure gestion du stress et des émotions, climat d'apprentissage plus favorable, entretien de liens de qualité (Keng, Smoski et Robins, 2011).



G. Pourquoi est-ce aussi important de développer les compétences psychosociales des élèves?

Les compétences psychosociales au cœur du programme HORS-PISTE s'inspirent de celles proposées par Guerra et Bradshaw (2008), Mangrulkar et al. (2001), l'Organisation mondiale de la Santé (1997) et celles proposées par le nouveau référent ÉKIP: interagir pour la santé, le bien-être et la réussite éducative des jeunes du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) qui reprend le flambeau de l'Approche École en santé. « La compétence psychosociale est la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est la capacité d'une personne à maintenir un état de bien-être subjectif qui lui permet d'adopter un comportement approprié et positif à l'occasion d'interactions avec les autres, sa culture et son environnement. » (OMS, 1997, p. 7). Favoriser le développement de ces compétences chez les élèves permet d'actualiser le droit de chaque enfant à la santé et à l'éducation afin qu'il puisse s'épanouir pleinement et participer à la vie sociale (OMS, 2003).



Les compétences psychosociales sont reconnues comme étant des déterminants de la santé et du bien-être (Luis et Lamboy, 2015). Développer ces compétences chez les élèves favorise leur développement global (ex.: augmentation du bien-être, diminution de la consommation de substances, diminution des comportements violents, etc.) (INPES, 2015).

En juin 2020, dans son Avis au ministre de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, le Conseil supérieur de l'éducation rappelait l'importance de développer ces compétences afin de favoriser l'adaptation sociale et la réussite scolaire ultérieure des élèves.

H. Quelle est l'approche éducative privilégiée dans les ateliers?

Pour le développement des compétences psychosociales, HORS-PISTE propose des ateliers participatifs. Le but principal des ateliers est d'entrer en résonance avec le vécu des élèves, de mobiliser leur expérience de vie, leurs forces, leurs connaissances et leurs intérêts autour du thème choisi et de la compétence ciblée. Les ateliers visent à activer le savoir que les élèves maîtrisent déjà et le compléter au besoin, à susciter les interactions, la participation active, la réflexion et la mise en action.

Pour que cette approche ascendante et humaniste soit mise en place, vous serez invité à adopter le rôle d'un guide empathique dans votre animation en mettant à l'avant votre empathie, votre écoute active, votre sensibilité aux vécus des élèves, votre bienveillance et votre compassion, qui vous permettront d'encourager d'autres élèves à partager leur vécu (IREPS, 2018; Organisation mondiale de la santé, 2003).

Vous aurez aussi le mandat de vous assurer que les élèves comprennent vos intentions éducatives et l'importance de chacune des activités proposées dans le cadre du programme, dans un langage simple et accessible.

I. Pourquoi déployer ce programme en milieu scolaire?

Le milieu scolaire est l'un des milieux de vie les plus déterminants pour développer ses compétences psychosociales. Selon le Conseil supérieur de l'éducation, « Pour l'enfant du préscolaire et du primaire, l'école est certes un lieu d'apprentissage, un endroit pour s'instruire; mais l'école et sa « périphérie » constituent aussi un véritable milieu de vie où il grandit, construit son identité, développe ses valeurs et apprend à vivre en société » (2020, p.30).

De plus, il constitue un écosystème propice au développement de l'identité sociale et des relations d'amitié. Il est démontré que le nombre d'amies et d'amis, ainsi que leur provenance sont tous deux directement influencés par le cadre scolaire au sein duquel les élèves évoluent (Bernier et al., 1998). Le milieu scolaire offre des possibilités de socialisation, puisque son caractère obligatoire impose aux élèves la fréquentation quotidienne des autres (Bernier et al., 1998). Cet état de fait souligne l'importance de soutenir l'apprentissage des relations sociales chez les jeunes, celles-ci étant à la fois inévitables et déterminantes du bien-être en milieu scolaire.

PROGRAMME HORS-PISTE – EXPLORATION 1er cycle du secondaire

Comme vous le savez, l'adolescence comporte de nombreux défis développementaux. Ainsi, de multiples transformations se manifestent sur les plans biologique, psychologique, familial et social. Il s'agit d'une étape de vie caractérisée par un cumul de transformations pouvant générer des inquiétudes, du stress et de l'anxiété, tant pour les adolescentes et les adolescents que pour leurs parents. Pour toutes ces raisons, l'adolescence s'avère une période propice et cruciale pour apprendre à faire face à l'incertitude, d'autant plus qu'elle correspond au moment où commencent à se développer des troubles anxieux (Claes, 2005).

J. Quels sont les objectifs du programme HORS-PISTE?

L'objectif général du programme est d'atténuer les facteurs de risque liés à l'anxiété et à renforcer les facteurs de protection par la promotion de la santé mentale et le développement de compétences psychosociales. Le programme HORS-PISTE vise plus spécifiquement, à court terme, à développer et à promouvoir les compétences psychosociales suivantes qui constituent des déterminants de la santé et du bien-être.

1. S'adapter et gérer son stress
2. Se connaître et s'estimer
3. Réguler ses émotions
4. S'affirmer
5. Communiquer
6. Résoudre des problèmes
7. Faire preuve d'empathie
8. Adopter des comportements prosociaux
9. Faire preuve d'esprit critique



En favorisant le développement et la promotion de ces compétences, le programme HORS-PISTE vise, à moyen terme, à susciter des effets, dont celui de prévenir l'incidence:

- des symptômes liés aux troubles anxieux (peur du jugement d'autrui, perfectionnisme, pensées et sentiments négatifs, intolérance à l'incertitude);
- d'autres problématiques liées à l'anxiété (cyberdépendance, difficultés liées aux symptômes émotionnels, difficultés liées aux problèmes de conduites, difficultés liées à l'hyperactivité et à l'inattention, troubles de l'humeur, difficultés liées aux problèmes avec les pairs, impact de l'anxiété sur les activités scolaires, sociales, quotidiennes ou familiales).

K. Quel est le soutien proposé aux personnes animatrices du programme?

Afin de favoriser l'accessibilité à tout le matériel nécessaire pour le déploiement du programme, un site Web HORS-PISTE est mis à votre disposition (<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/>). Vous y trouverez, entre autres, les ateliers à animer en classe, les présentations *PowerPoint* créées pour chaque atelier, en guise de support visuel pour l'animation en classe, les fiches à imprimer, les courriels à envoyer aux parents et aux enseignants, les fiches résumées pour chacun des ateliers, les fiches d'information sur le stress et l'anxiété pour les parents et le personnel enseignant, etc.

Vous bénéficierez aussi d'une formation de base d'une demi-journée, en présence, avant le début de vos animations. Cette formation vise à vous présenter en détail le programme HORS-PISTE et vise également à vous préparer à l'animation en vous présentant la posture et le ton à adopter en cours d'animation. Cette formation vous permettra de plus d'être initiés à la pleine conscience. De plus, différents webinaires vous seront proposés en cours de route, en fonction de vos besoins. Par ailleurs, tout au long du déploiement du programme HORS-PISTE, l'équipe de soutien à l'implantation du CISSS de la Montérégie-Centre sera disponible pour des échanges personnalisés, toujours en fonction de vos besoins.

L. Quel est le contenu du programme ?

Le programme HORS-PISTE – Exploration 1^{er} cycle du secondaire est composé d'un total de dix ateliers, généralement animés sur deux années scolaires, à partir du premier cycle du secondaire. Tous les ateliers sont prévus pour être animés au cours d'une période de classe d'une durée de 40 à 60 minutes (en fonction du temps dont dispose chacune des écoles).

Chacun des ateliers aborde un thème central, qui réfère habituellement à un défi ou un enjeu rencontré à l'adolescence, qui est mis en lien avec une ou des compétence(s) spécifique(s) à développer. Les thèmes des ateliers proposés sont les suivants:



Ateliers 1 à 5

1. Je compose avec le stress
2. Je fais face à mon anxiété
3. J'apprends à apprivoiser mes émotions et à demander de l'aide
4. Je compose avec la comparaison en observant qui je suis
5. Je fais face aux pressions sociales grâce à ma capacité à m'affirmer

Atelier 6 à 10

6. Je développe mon estime de moi en découvrant qui je suis
7. Je lutte contre les jugements grâce à mon ouverture et ma bienveillance
8. Je préviens les conflits en communiquant clairement
9. J'entretiens des relations d'amitié saines grâce à mes comportements prosociaux
10. J'utilise les médias sociaux de manière optimale grâce à mon esprit critique



M. Quelle est la structure de chaque atelier ?

Tous les ateliers du programme HORS-PISTE – Exploration 1^{er} cycle du secondaire sont structurés de la même façon et inclut:

- un tableau rappelant les compétences ciblées (ÉKIP, OMS), les compétences transversales (PFÉQ), ainsi que les objectifs généraux de l'atelier;
- une section précisant la durée totale de l'atelier ainsi qu'une section portant sur le matériel et la préparation.

La section suivante marque le commencement de l'atelier par la présentation de la première activité. Pour chacune des activités qui composent l'atelier, le nombre de minutes requis pour l'animation est estimé. Vous pouvez allonger ou raccourcir ce temps selon l'évolution de l'animation ou selon vos contraintes de temps.

Généralement, la première activité de l'atelier est un réchauffement, un peu comme une activité brise-glace. Souvent, le sujet est abordé de façon ludique afin de défaire les tabous propres au thème et pour susciter une attitude participative chez les élèves.

La deuxième activité vise généralement à établir des liens entre la première activité et des connaissances plus théoriques. Ce sont les connaissances que l'élève doit s'approprier. La théorie est par endroit accompagnée de bulles dans la marge appelée « Pour aller plus loin ». Ce sont des compléments d'information pour vous permettre de vous approprier davantage ces connaissances théoriques ou pour aller plus loin avec certains groupes d'élèves lorsque vous le jugez opportun.

Vous retrouvez ensuite l'activité centrale qui constitue le cœur de l'atelier. Cette activité se veut souvent très participative et permet aux élèves de mettre en pratique la théorie apprise. C'est le moment où vous amenez les élèves à faire des liens entre la théorie, les compétences ciblées et leur vie. Il s'agit d'une étape charnière. Faire le lien avec leur propre expérience de vie permet aux élèves d'ancrer la théorie et de s'approprier la compétence ciblée. Les activités de cette section sont variées: jeux de rôles, mises en situation, discussions de groupe et débats, visionnements de vidéos, etc.

Vous retrouvez ensuite une activité d'appropriation; le moment où vous demandez aux élèves d'identifier des stratégies pour faire face au thème abordé. Une liste de stratégies vous est généralement proposée pour compléter les stratégies des élèves.

Finalement, l'atelier prend fin avec le « Défi HORS-PISTE ». C'est le moment où vous proposez aux élèves de penser à une situation vécue en lien avec le thème de l'atelier ainsi

que des stratégies à utiliser pour y faire face.

Depuis septembre 2021, des capsules vidéo mettant en vedette nos deux personnages, Sacha et Nadège, sont intégrées aux ateliers du programme HORS-PISTE. Ces capsules vidéo ont pour objectifs d'introduire le thème de l'atelier de manière ludique afin de capter l'attention des élèves et susciter leur intérêt par une mise en contexte bâtie autour d'un enjeu au cœur de l'adolescence. Elles visent aussi à faciliter l'appropriation et l'animation des personnes animatrices par la transmission de l'essentiel du contenu théorique. Les défis HORS-PISTE sont également lancés aux élèves à travers ces capsules vidéo.



La pleine conscience, comme mentionné précédemment, est introduite de manière transversale à tous les ateliers, sans nécessairement faire l'objet d'une activité formelle. Suivant l'évolution de chaque atelier, les principes de la pleine conscience sont parfois utilisés pour amener les élèves à prendre un recul, à respirer et à observer leur vécu vis-à-vis de l'activité en cours (surtout dans les ateliers 1 à 5), et parfois pour vivre une expérience plus concrète de méditation (surtout dans les ateliers 6 à 10).

N. Quel est le rôle des personnes enseignantes dans le déploiement du programme?

Les personnes enseignantes ont un rôle de premier plan dans le développement des compétences scolaires certes, mais également des compétences psychosociales des élèves. La qualité de leur relation avec les élèves ainsi que leurs pratiques pédagogiques, évaluatives et de gestion de classe ont un impact important sur le bien-être de ces derniers (Conseil supérieur de l'éducation, 2020).

Les personnes enseignantes peuvent jouer deux rôles primordiaux dans le déploiement du programme. Certaines s'impliqueront activement dans l'animation des ateliers en classe. La relation déjà établie entre la personne enseignante et les élèves de son groupe favorise la participation active des élèves lors des ateliers. De plus, le fait d'animer les ateliers permet à la personne enseignante de développer ses connaissances en lien avec les contenus abordés, de découvrir de nouvelles stratégies pour accompagner les élèves et de favoriser le réinvestissement des apprentissages en réutilisant les contenus et stratégies abordés dans diverses activités du quotidien. Les autres personnes enseignantes peuvent également participer au réinvestissement des apprentissages et à la généralisation des acquis en prenant connaissance du contenu des ateliers (p.ex. en consultant les fiches synthèses) et en mettant de l'avant les apprentissages dans l'accompagnement de leurs élèves.

O. Quel est le rôle des parents dans le déploiement du programme?

Dans leur Avis au ministre de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur de juin 2020, le Conseil supérieur de l'éducation souligne l'importance d'agir de concert avec les parents pour favoriser le développement des compétences psychosociales, dont la gestion du stress et de l'anxiété. Il rappelle que « les parents sont les adultes qui comptent le plus dans la vie de l'enfant et les premiers responsables de son développement » (p.33) et que la collaboration entre les parents et l'équipe-école doit être de première importance.

Au tout début et à la toute fin du programme, un courriel informatif sera acheminé aux parents des élèves participant au programme, afin qu'ils puissent prendre connaissance des objectifs du programme et des différents ateliers (thèmes abordés et compétences à développer). Les parents auront aussi accès à certaines sections du site Web s'ils souhaitent en savoir davantage sur ce à quoi sont exposés leurs enfants et pouvoir réinvestir les apprentissages.