



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

UDS 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



Parler d'anxiété sans stress

Programme HORS-PISTE secondaire

Rapport synthèse d'évaluation – 2021-2022

Volet **Expédition +**

Rédigé par

Andrée-Anne Houle, ps.éd. Ph.D.
Éliane Saint-Pierre Mousset, M.Sc.
coordonnatrices scientifiques, professionnelles de recherche

Sous la direction de **Julie Lane**, Ph.D., directrice du Centre RBC

En collaboration avec
Danyka Therriault, ps.éd. Ph.D., professeure adjointe, département de psychoéducation



FAITS SAILLANTS

- ✓ Il s'agit de la première année d'évaluation de l'implantation et des effets du volet Expédition+ (intervention spécifique pour les jeunes du secondaire qui présentent de l'anxiété) du programme HORS-PISTE par le biais d'une démarche de recherche multi-méthodes et multi-répondants. Ce volet a été conçu pour être implanté dans les services jeunesse des centres intégrés de santé et de services sociaux (CISSS) et de centres intégrés universitaires de santé et de services sociaux (CIUSSS), et ce, contrairement aux autres volets qui sont implantés dans les écoles secondaires.
- ✓ Des effets positifs sont perçus chez les jeunes sur le plan des stratégies de gestion de l'anxiété ainsi que sur les plans personnel et social (p. ex. importance de demander de l'aide, amélioration et développement de saines habitudes de vie, capacité d'être dans le moment présent, etc.).
- ✓ Des effets positifs sont perçus chez les parents sur le plan des stratégies et des attitudes soutenantes dans la gestion de l'anxiété de leur enfant (p. ex. amélioration de l'écoute, diminution de la surprotection et de l'accommodation, etc.) ainsi que sur le plan personnel (p. ex. amélioration de la reconnaissance et de l'identification des émotions).
- ✓ Des effets positifs perçus sur le plan familial, telle l'amélioration de la communication.
- ✓ Des effets positifs sont soulevés par les trois catégories de répondants à la recherche (jeunes, parents et personnes intervenantes) : 1) l'amélioration de l'identification et de la restructuration des pensées, 2) l'amélioration de la reconnaissance, de la régulation et de l'expression des émotions, 3) l'amélioration de la confiance en soi et de la mobilisation (amélioration de la tolérance à l'incertitude) ainsi que 4) la diminution de l'évitement.
- ✓ Des effets sont perçus par les personnes intervenantes sur les trajectoires de services à la suite de la participation au programme telle la diminution de la durée des suivis à maintenir et la poursuite des services après le groupe principalement si d'autres enjeux, autres que l'anxiété, sont à aborder.
- ✓ Plusieurs facteurs d'influence de l'implantation ont été identifiés comme étant les plus appréciés et pertinents sur la base de la perception des jeunes, des parents, des personnes intervenantes et des membres des comités d'implantation. Ces facteurs d'influence sont de l'ordre du contenu du programme, des activités et des médiums d'intervention, du matériel, de la planification, de l'organisation des ateliers et du programme, des personnes intervenantes et des profils des participants et de la composition des groupes.
- ✓ Plusieurs recommandations et pistes de réflexion sur la base de la perception de tous les participants à la recherche sont formulées pour améliorer l'implantation du programme et le déploiement du programme (p. ex. aborder davantage l'intolérance à l'incertitude et l'anxiété sociale, aborder plus de contenu en lien avec la santé mentale, faire plus de retours et réinvestir davantage les contenus abordés dans les ateliers précédents, approfondir davantage l'importance de développer de saines habitudes de vie, etc.).
- ✓ Des pistes d'amélioration de la démarche de recherche et du soutien à la présentation du programme sont soulevés pour l'année prochaine sur la base des commentaires formulés par les membres des comités d'implantation de l'année 2021-2022 (p. ex. décharger les équipes d'intervenants, faciliter l'obtention des consentements et la passation des questionnaires par les jeunes, etc.).

Table des matières

1.	Mise en contexte.....	5
1.1	Chronologie du déploiement du programme HORS-PISTE volet Expédition+.....	6
1.2	2021-2022... un déploiement en plein essor et une première évaluation	6
1.3	Bons coups de l'année 2021-2022	7
1.4	Objectifs de l'évaluation.....	7
	VOLET HORS-PISTE EXPÉDITION + – INTERVENTION SPÉCIFIQUE	8
2.	Méthodologie.....	8
2.1	Outils de collecte de données et répondants, volet Expédition+.....	8
2.2	Outils et analyse quantitative.....	9
2.2.1	Portrait des jeunes ayant participé	9
2.2.2	Questionnaires de satisfaction des jeunes et des parents	10
2.3	Outils et analyse qualitative	10
2.3.1	Questionnaires de satisfaction des jeunes et des parents	10
2.3.2	Bilans d'implantation des comités HORS-PISTE.....	11
2.3.3	Focus group de personnes animatrices.....	12
2.3.4	Bilans auprès des groupes de jeunes et de parents	12
2.3.5	Méthode d'analyse des données qualitatives	12
3.	Présentation des résultats.....	13
3.1	Portrait des jeunes ayant participé à Expédition +.....	13
3.2	Effets et retombées perçus par les jeunes, les parents et les personnes intervenantes	16
3.3	Effets et retombées perçus chez les jeunes	17
3.3.1	Stratégies de gestion de l'anxiété	18
3.3.2	Sur le plan personnel.....	21
3.3.3	Sur le plan social.....	21
3.4	Effets et retombées perçus chez les parents.....	22
3.4.1	Stratégies et attitudes soutenantes concernant la gestion de l'anxiété chez le jeune	22
3.4.2	Sur le plan personnel.....	25
3.5	Effets et retombées perçus sur le plan familial	26
3.6	Retombées perçues sur les trajectoires de services.....	28
3.7	Satisfaction des jeunes et des parents à l'égard du volet Expédition+	30
3.7.1	Questionnaire de satisfaction des Jeunes	30
3.7.2	Questionnaire de satisfaction des Parents.....	30
3.8	Facteurs d'influence de l'implantation et pistes d'amélioration.....	31
3.8.1	Facteurs relatifs au contenu du programme	33
3.8.2	Facteurs relatifs aux activités et aux médiums d'intervention.....	37
3.8.3	Facteurs relatifs au matériel.....	43

3.8.4 Facteurs relatifs à la planification, à l'organisation et au déroulement des ateliers et du programme.....44

3.8.5 Facteurs relatifs aux personnes animatrices50

3.9 Enjeux à considérer et pistes de réflexion pour permettre un déploiement optimal du volet Expédition+55

3.10 Commentaires à l'endroit de la démarche de recherche et améliorations mises en place59

4. Conclusion61

RAPPORT SYNTHÈSE D'ÉVALUATION

HORS-PISTE – 2021-2022

Volet Expédition+

1. Mise en contexte

Le programme HORS-PISTE est une initiative du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale. Il 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, touchant les élèves du préscolaire, du primaire, du secondaire, ainsi que les étudiants.es du postsecondaire.



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

1.1 Chronologie du déploiement du programme HORS-PISTE volet Expédition+

La version 1.0 du programme HORS-PISTE Expédition + (volet intervention spécifique) a été conçue et rédigée à partir des échanges avec le comité de travail composé de plusieurs personnes suite à plusieurs demandes d'équipes santé mentale jeunesse CI(U)SSS. Ces dernières observaient une augmentation des listes d'attente permettant l'accès à leurs services en anxiété dans le cadre de la pandémie et percevaient qu'une intervention de groupe expédition pourrait contribuer à pallier cette situation. Les premières expérimentations du programme ont été menées au CISSS de la Montérégie-Est en **2020-2021**. Cependant, un déploiement plus officiel a été mené en **2021-2022** seulement.

1.2 2021-2022... un déploiement en plein essor et une première évaluation

Au cours de l'année 2021-2022, le programme HORS-PISTE a vécu une croissance majeure de son déploiement. Des activités liées aux volets Exploration 1^{er} et 2^e cycle, Expédition et Expédition+ ont été réalisées et sont maintenant offertes dans quinze régions du Québec.

En ce qui concerne le volet **Expédition+ (intervention spécifique)**, **25 groupes ont été déployés au sein de quatre CI(U)SSS en 2021-2022** (Estrie, Montérégie-Est, Montérégie-Centre, Montérégie-Ouest). En plus des régions qui ont l'intention de poursuivre leur déploiement, de nouvelles régions ont déjà manifesté leur intérêt pour démarrer l'implantation de ce volet en 2022-2023 (Nord de l'île de Montréal, Lanaudière et Mauricie et Centre-du-Québec).

En 2021-2022, trois formations ont permis de former 32 personnes intervenantes à Expédition+. Un intérêt et une demande grandissante envers ce volet ont été observés. L'année 2021-2022 constitue la première année où des données d'évaluation sont récoltées à propos du volet Expédition+ afin d'en évaluer ses effets, d'améliorer l'élaboration du programme et de mieux comprendre et d'améliorer son implantation et son déploiement. Il faut rappeler que ces données ont été collectées dans un contexte pandémique complexifiant cette dernière.

1.3 Bons coups de l'année 2021-2022

Il importe de souligner le :

- ✓ Nouveau positionnement du programme HORS-PISTE au cœur du plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026 (Action 4.3 Favoriser le déploiement du programme HORS-PISTE).
- ✓ Renouvellement du financement par l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) (Fonds d'innovation pour la promotion de la santé mentale) afin de poursuivre l'évaluation et le développement du programme jusqu'en 2026. L'ASPC soutient, depuis quelques années, 20 projets d'envergure à travers le Canada dont le programme HORS-PISTE.

1.4 Objectifs de l'évaluation

Le présent rapport d'évaluation vise à **faire état des principaux résultats de la première année d'évaluation du programme HORS-PISTE Expédition+ (intervention spécifique) (2021-2022) qui est déployée en CI(U)SSS**. Il est à noter que ce ne sont pas toutes les cohortes déployées qui ont participé à la recherche. Ainsi, il est possible que les portraits présentés ci-dessous ne soient pas fidèles à la réalité de l'ensemble des CI(U)SSS qui déploient le programme.

Le volet **Expédition+** en étant à sa première année d'évaluation et son déploiement étant en croissance, l'évaluation permettra de :

1. Mesurer les effets du programme chez les jeunes.
2. Identifier les effets et les retombées perçus par les jeunes, les parents et les personnes intervenantes.
3. Documenter la satisfaction (l'appréciation) des jeunes et des parents à l'égard du programme.
4. Identifier les facteurs de succès, les facteurs qui limitent ainsi que des pistes des recommandations concernant l'implantation du programme.
5. Identifier des enjeux préoccupants et des pistes d'amélioration pour favoriser un déploiement optimal du programme.

VOLET HORS-PISTE EXPÉDITION + – INTERVENTION SPÉCIFIQUE

2. Méthodologie

2.1 Outils de collecte de données et répondants, volet Expédition+

Les différents outils et méthodes utilisés pour recueillir les informations pour documenter le volet Expédition+ du programme HORS-PISTE sont exposés dans le tableau 1.

Tableau 1
Outils et méthodes de collecte de données – volet Expédition+

Outils	Éléments mesurés	Répondants
Protocole Prétest	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Portrait des jeunes ayant participé au programme 	<p>51 jeunes Ayant reçu le programme En provenance de 6 CISSS et CI(U)SSS</p>
Questionnaire de satisfaction des jeunes	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Appréciation du programme par les jeunes et perception de ses effets ✓ Facteurs de succès et à améliorer pour permettre un déploiement optimal 	<p>8 jeunes en provenance des CISSS et CI(U)SSS participants</p>
Questionnaire de satisfaction des parents	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Appréciation du programme par les parents et perception de ses effets chez leurs enfants ✓ Facteurs de succès et à améliorer pour permettre un déploiement optimal 	<p>14 parents en provenance des CISSS et CI(U)SSS participants</p>
Bilans d'implantation des comités HORS-PISTE	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Facteurs influençant l'implantation ✓ (Facteurs de succès, facteurs limitant, recommandations) ✓ Enjeux concernant le déploiement du programme ✓ Commentaires à l'endroit de la démarche de recherche ✓ Retombées et effets perçus par les personnes animatrices ✓ Expérimentation en milieu scolaire : justification du choix de volet du programme HORS-PISTE 	<p>7 comités HORS-PISTE</p> <p>5 bilans en provenance de 3 CI(U)SSS</p> <p>2 bilans en provenance d'une expérimentation dans 2 écoles de l'Estrie</p>
Focus group de personnes animatrices	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Facteurs influençant l'implantation ✓ (Facteurs de succès, facteurs limitants, recommandations) ✓ Enjeux concernant le déploiement du programme ✓ Retombées et effets perçus par les personnes animatrices 	<p>2 rencontres de focus group rassemblant 22 personnes participantes (19 animateurs, 3 spécialistes en activités cliniques ou chefs de services) en provenance de 3 CI(U)SSS</p>

Outils	Éléments mesurés	Répondants
Entrevues de groupe – Bilan audio des participants lors du dernier atelier auprès des groupes de jeunes et de parents	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Retombées et effets perçus par les participants ✓ Facteurs influençant l’implantation (Facteurs de succès, facteurs limitant, recommandations) ✓ Enjeux concernant le déploiement du programme 	<p>7 enregistrements de groupes de Jeunes en provenance de 3 CI(U)SSS</p> <p>5 enregistrements de groupes de Parents en provenance de 2 CI(U)SSS</p>

2.2 Outils et analyse quantitative

2.2.1 Portrait des jeunes ayant participé

Le protocole d’évaluation du volet Expédition + contient plusieurs questionnaires standardisés mesurant certains facteurs de risques en lien avec l’anxiété, certaines catégories de symptômes et certaines compétences psychosociales tels que : les symptômes d’anxiété (SCARED-R-51 ; Martin et Gosselin, 2012), l’anxiété liée aux tests (Test anxiety inventory short form), la peur du jugement des autres (FNE ; Watson et Friend, 1969), le perfectionnisme (CAPS ; Flett et al., 2000), les pensées et sentiments négatifs (Children Depression Inventory ; Kovacs, 1992), les cognitions reliées à l’anxiété généralisée pour enfants (CAG ; Gosselin, 2007), l’impact de l’anxiété (CAIS ; Langley et al., 2004), le sentiment d’auto-efficacité (SEQ-C ; Muris, 2001), l’accommodation parentale et la relation avec le parent (FASA ; Lebowitz, 2019). Tel qu’indiqué dans le tableau ci-haut, un total de **51 jeunes** ont rempli les questionnaires au pré-test du programme HORS-PISTE volet Expédition + en 2021-2022.

Considérant qu’il s’agit de la première année d’évaluation de ce volet et qu’il y a eu une attrition importante entre le pré-test (temps 1) et le post-test (temps 2), les analyses statistiques menées ont été plutôt exploratoires. En effet, une comparaison entre le pré et le post-test n’a pas été possible puisque le nombre de personnes participantes n’était pas suffisamment grand. De ce fait, des analyses descriptives non-paramétriques tels que le *Test U de Mann-Whitney*, ont été menées afin de décrire les jeunes et de comparer leurs symptômes d’anxiété selon différents groupes (garçons/filles ; famille intacte/monoparentale/recomposée, etc.). Finalement, une

comparaison entre les différentes échelles d'anxiété a eu lieu afin d'évaluer quels symptômes d'anxiété étaient les plus présents dans l'échantillon de jeunes.

2.2.2 Questionnaires de satisfaction des jeunes et des parents

Un questionnaire de satisfaction a été créé pour **les jeunes** afin d'évaluer l'appréciation générale du programme, l'appréciation des animateurs, l'appréciation de l'horaire des rencontres, la pertinence du programme et l'utilisation des stratégies enseignées pour mieux composer avec l'anxiété. Un autre questionnaire de satisfaction dédié **aux parents** a été créé afin d'évaluer les mêmes thèmes pour ce qui est de l'appréciation (programme, animateurs et horaire de rencontres) et la pertinence du programme, mais également afin d'évaluer leur perception des effets du programme sur leur enfant, leur capacité à mieux soutenir leur enfant dans la gestion des situations anxiogènes et leur capacité à utiliser les stratégies enseignées. Tel que le démontre le tableau 1, **huit jeunes** et **quatorze parents** ont rempli ce questionnaire en 2021-2022.

Des statistiques descriptives telles que des fréquences et des comparaisons de groupes ont été réalisées et ont permis de catégoriser pour chaque question (*peu ou pas du tout/moyennement/beaucoup*) les réponses des personnes participantes.

2.3 Outils et analyse qualitative

2.3.1 Questionnaires de satisfaction des jeunes et des parents

Les questionnaires de satisfaction ont également été évalués de façon qualitative par une analyse inductive qui a permis de laisser émerger les différents éléments que les jeunes et les parents avaient à rapporter concernant l'implantation du programme. À l'aide du logiciel NVivo12, des nœuds, représentant des thèmes ou sous-thèmes, ont été déterminés pour faire émerger des constats sur la base des éléments formulés en lien avec les objectifs d'évaluation.

2.3.2 Bilans d'implantation des comités HORS-PISTE

Le déploiement du programme HORS-PISTE prévoit une rencontre bilan à la fin du programme avec les comités HORS-PISTE de chacun des CI(U)SSS impliqués. Ce bilan, étant mené par une personne de l'équipe de la Montérégie-Centre, consiste à poser des questions aux personnes ayant contribué à l'implantation du programme pour faire le point sur les barrières et facilitateurs à l'implantation et 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 pour les établissements qui acceptent de participer à la recherche. Certains CI(U)SSS ont également demandé de faire un bilan avec la coordonnatrice scientifique du Centre RBC afin de faire part de leur expérience et commentaires.

Tel que le démontre le tableau 1, **cinq bilans d'implantation** en provenance de trois CI(U)SSS ont été partagés à l'équipe de recherche. Ensuite, exceptionnellement cette année, deux écoles ont fait le choix d'expérimenter le volet Expédition+ en milieu scolaire. Ainsi, **deux bilans d'implantation** en provenance de ces écoles de l'Estrie ont également été partagés à l'équipe de recherche.

Il a été soulevé par les membres des comités d'implantation que les écoles ont fait le choix d'offrir le volet Expédition+ (plutôt que le volet Expédition qui est recommandé en milieu scolaire) puisque les jeunes identifiés présentaient davantage de symptômes anxieux et de comportements dits cristallisés. De plus, en raison de l'arrimage entre le CIUSSS et l'école, la plupart des références au programme sont venues du CIUSSS. Pour ces raisons, les écoles ont jugé pouvoir avoir de meilleurs effets en proposant une intervention plus longue (10 ateliers jeunes et 5 ateliers parents dans Expédition+ en comparaison à 8 ateliers jeunes et 3 ateliers parents dans Expédition). Les bilans en provenance des CI(U)SSS et des milieux scolaires ont été analysés séparément afin d'observer si des distinctions étaient soulevées en raison des contextes distincts d'implantation.

2.3.3 Focus group de personnes animatrices

Le protocole d'évaluation du volet Expédition+ prévoyait la réalisation d'un focus group qui rassemblait des personnes intervenantes du programme. Ce focus group permet de donner une voix aux personnes intervenantes et de partager leur expérience. En raison de la disponibilité, de l'intérêt et de la demande des différentes régions, **deux rencontres de focus group** ont été réalisées et ont rassemblé **19 personnes intervenantes** auxquelles se sont **jointes trois chefs de programme et spécialistes en activités cliniques**. Ces rencontres ont été enregistrées et transcrites sous forme de verbatims.

2.3.4 Bilans auprès des groupes de jeunes et de parents

Une portion du dernier atelier du groupe de jeunes et du groupe de parents prévoit la réalisation d'une entrevue de groupe auprès des participants qui est animée par les intervenants du programme. Les questions à adresser sont décrites dans le guide d'animation et elles portent sur la perception du chemin accompli selon les personnes intervenantes, les jeunes et les parents. Elles servent également à faire le suivi sur l'atteinte de l'objectif fixé à la rencontre préparatoire, mettre en place des moyens pour poursuivre les transformations amorcées et élaborer un plan de prévention de rechute. Pour les groupes où tous les participants donnent leur consentement à la recherche, ce bilan de groupe est enregistré à des fins d'analyse. Les bilans audios disponibles ont été transcrits sous forme de verbatims. Pour l'année 2021-2022, **sept enregistrements de groupes de jeunes** en provenance de trois CI(U)SSS et **cinq enregistrements de groupe de parents** en provenance de deux CI(U)SSS ont été analysés, tel que démontré dans le tableau 1.

2.3.5 Méthode d'analyse des données qualitatives

Les verbatims tirés des transcriptions des entrevues de groupes et des focus groups, les bilans d'implantation et les questionnaires de satisfaction des jeunes et des parents ont été analysés séparément. Une analyse qualitative inductive de chacun des outils a été réalisée pour laisser émerger les différents éléments que les jeunes, les parents, les membres des comités HORS-PISTE et les personnes intervenantes avaient à mentionner pour répondre aux objectifs d'évaluation. À l'aide du logiciel NVivo12, des nœuds, représentant des thèmes ou des sous-

thèmes de l'analyse, ont été déterminés pour chacun des outils de collecte de données pour faire émerger des constats sur la base des éléments formulés par les répondants. Les nœuds ont été organisés en catégories selon les objectifs d'évaluation. Les différents nœuds ont été classés sous différents thèmes dans chacune des catégories pour répondre le plus précisément possible aux objectifs de recherche.

Afin d'atteindre les objectifs de recherche, une triangulation des données issues de tous les outils de collecte de données a été réalisée. Le présent rapport d'évaluation présente les résultats issus de cette triangulation des données en provenance du protocole multi-méthodes et multi-répondants. Pour chacune des parties du présent rapport, la provenance des idées (outils et répondants) est précisée et des extraits de verbatims sont présentés afin de soutenir l'explication du sens des différents résultats.

3. Présentation des résultats

Cette partie du rapport présente les résultats provenant des différents outils de collecte de données. Il y a en premier lieu la présentation du portrait des jeunes ayant participé à Expédition + cette année. Ensuite, elle présente les effets perçus chez les participants de la part des jeunes, des parents et des personnes animatrices sur la base des entrevues de groupes, des questionnaires de satisfaction, des focus groups et des bilans d'implantation. Finalement, elle adresse également les retombées perçues par les personnes animatrices sur les trajectoires de services des participants suite à la fin des ateliers d'HORS-PISTE, sur la base des commentaires formulés lors des focus groups et des bilans d'implantation.

3.1 Portrait des jeunes ayant participé à Expédition +

La présente partie brosse un portrait des jeunes ayant participé au programme HORS-PISTE – Expédition + en 2021-2022. Nous avons mené des analyses descriptives auprès des **51 jeunes ayant rempli les questionnaires pré-test** (avant la participation aux ateliers). Les jeunes provenaient des CISSS Montérégie-Est et Centre, puis du CIUSSS de l'Estrie. Plus précisément : deux groupes provenaient du CLSC des Patriotes à Beloeil, deux autres provenaient du CLSC

Longueuil, un groupe provenait du CLSC des Maskoutains à Saint-Hyacinthe, trois groupes provenaient du CLSC de la Montérégie-Centre, puis deux groupes du CLSC de l'Estrie, pour un total de 10 groupes distincts.

Tableau 2
Moyennes et écart-types dans l'échantillon total

Variables mesurées	Échantillon total (n=51)		
	M	É-T	Min-Max
Trouble panique	7,65	4,29	0-14
Anxiété généralisée	10,52	3,4	0-14
Anxiété de séparation	5,0	2,83	0-14
Phobie sociale	5,16	2,54	0-8
Trouble obsessionnel-compulsif	5,34	2,35	0-14
Trouble post-traumatique	4,36	2,31	0-14

Note. Score total utilisé

L'échantillon étant composé majoritairement de filles (n =46), nous avons en premier lieu évalué, à l'aide du test non-paramétrique *Test U de Mann-Whitney*, si les symptômes des types d'anxiété différaient selon le genre. Le choix du test non-paramétrique s'est imposé en raison du petit nombre de garçons (n=5) dans l'échantillon. D'emblée, selon les moyennes présentées au tableau 3, nous pouvons voir que les filles semblent présenter davantage de symptômes d'anxiété que les garçons. En revanche, les résultats du *Test U de Mann-Whitney* ont montré que ce n'est vrai que pour les symptômes d'anxiété du trouble panique (p= 0,049), du trouble obsessionnel-compulsif (p= 0,014) et du trouble post-traumatique (p= 0,027) (voir tableau 3). Pour ces variables, les filles présentent en effet des niveaux de symptômes supérieurs, en comparaison avec les garçons.

Tableau 3
Différences de genre pour les symptômes d'anxiété (Test U de Mann-Whitney)

Variables mesurées	Filles (n=46)		Garçons (n=5)		Échantillon total (n=51)		
	Moy.	É-T	Moy.	É-T	Moy.	É-T	<i>p</i>
Trouble panique	1,14	0,61	0,54	0,52	1,10	0,61	0,049
Anxiété généralisée	1,55	0,45	1,09	0,68	1,50	0,49	0,070
Anxiété de séparation	0,74	0,42	0,49	0,39	0,71	0,40	0,231
Phobie sociale	1,31	0,62	1,00	0,87	1,29	0,63	0,387
Trouble obsessionnel-compulsif	1,12	0,45	0,48	0,42	1,10	0,47	0,014
Trouble post-traumatique	1,15	0,56	0,45	0,62	1,10	0,58	0,027

Note. Moyenne par item utilisé

Ensuite, comme les jeunes provenaient de milieux familiaux différents, nous avons comparé, à l'aide du test non-paramétrique de la médiane, les niveaux de symptômes d'anxiété selon le type de famille des jeunes, donc s'ils venaient d'une famille : intacte (n=32), recomposée (n= 16), monoparentale (n= 5), ou autre (n= 3). Les résultats n'ont démontré aucune différence significative. En d'autres mots, le type de famille des jeunes n'avait pas de lien avec leur niveau de symptômes d'anxiété.

Finalement, nous avons comparé les différentes échelles d'anxiété entre-elles à l'aide du t-test apparié, afin de savoir si elles se différençaient entre-elles significativement. Les deux échelles qui étaient différentes significativement étaient celles de l'anxiété généralisée et celle de l'anxiété de séparation ($p < 0,01$). L'échelle de l'anxiété généralisée était celle qui avait la moyenne la plus élevée, puis celle de l'anxiété de séparation était celle ayant la moyenne de symptômes d'anxiété la plus basse. Pour ce qui est des échelles du trouble panique, du trouble obsessionnel-compulsif et du trouble de stress post-traumatique, elles avaient des moyennes semblables, ce qui explique l'absence de différences significatives entre-elles.

3.2 Effets et retombées perçus par les jeunes, les parents et les personnes intervenantes

Le tableau 4 brosse le portrait des effets, des retombées perçus et des apprentissages identifiés par les répondants à la recherche, selon les différents outils de collecte de données. Les résultats identifiés sont présentés selon quatre catégories soient 1) les effets chez les jeunes, 2) les effets chez les parents, 3) les effets sur le plan familial et 4) les retombées sur les trajectoires de services à la suite de la participation au programme.

Tableau 4
Effets et retombées perçus, apprentissages réalisés selon les participants et les répondants à la recherche suite au volet Expédition+

Effets et retombées perçus Apprentissages réalisés	Outils de collecte de données					
	Entrevues de groupe Jeunes	Entrevues de groupe Parents	Questionnaire de satisfaction Jeunes	Questionnaire de satisfaction Parents	Focus groups d' animateurs	Bilans d' implantation
Chez les jeunes						
Diminution de l'anxiété	X					
Concernant les stratégies de gestion de l'anxiété						
Être en mesure et savoir l'importance de demander de l'aide à une personne de confiance	X					
Avoir développé ou amélioré leurs saines habitudes de vie sur les plans de l'alimentation, de l'exercice physique et du sommeil	X					
Être en mesure d'être davantage dans le moment présent et avoir pris conscience de l'importance de la respiration, entre autres grâce à l'utilisation de la pleine conscience et des techniques de respiration, de relaxation et de méditation	X		X	X		
Amélioration de l'identification et de la restructuration des pensées	X		X	X	X	
Amélioration de la reconnaissance, de la régulation et de l'expression de ses émotions/Amélioration de l'identification de ses sensations et signes d'anxiété	X	X			X	
Amélioration de la confiance en soi et de la mobilisation. Oser davantage sortir de sa zone de confort et tolérer l'incertitude	X	X	X		X	X
Diminution de l'évitement	X	X			X	
Sur le plan personnel						
Amélioration de la connaissance et de la compréhension de leur anxiété	X				X	
Normalisation de l'anxiété et diminution de la culpabilité qui y est associée	X				X	

Effets et retombées perçus Apprentissages réalisés	Outils de collecte de données					
	Entrevues de groupe Jeunes	Entrevues de groupe Parents	Questionnaire de satisfaction Jeunes	Questionnaire de satisfaction Parents	Focus groups d' animateurs	Bilans d' implantation
Chez les jeunes						
Sur le plan social						
Avoir élargi et avoir pris conscience de l'importance d'avoir un bon réseau social de soutien, de pouvoir compter sur lui et de l'importance de la socialisation/Avoir développé un groupe de soutien	X					X
Amélioration de l'affirmation de soi	X	X				
Amélioration des relations sociales	X					
Chez les parents						
Sur le plan des stratégies et des attitudes soutenantes concernant la gestion de l'anxiété du jeune						
Amélioration de la présence et de la disponibilité	X	X				
Amélioration de l'écoute	X	X			X	
Diminution de la surprotection et de l'accommodation	X	X		X	X	
Amélioration de l'accompagnement et du soutien offert au jeune/Amélioration de la compréhension de l'anxiété de leur enfant		X			X	X
Sur le plan personnel						
Amélioration de l'identification et de la reconnaissance de leurs émotions		X			X	
Sur le plan familial						
Amélioration de la relation parent-enfant	X	X				
Amélioration de la dynamique familiale	X					
Ouverture et amélioration de la communication	X	X		X	X	X
Au niveau de la trajectoire de services						
Diminution de la durée des suivis à maintenir					X	X
Poursuite des services après le groupe principalement si d'autres enjeux que l'anxiété sont à aborder					X	X
Augmentation de la confiance face aux services						X

3.3 Effets et retombées perçus chez les jeunes

En premier lieu, les jeunes ont nommé observer une **diminution de leur anxiété** à différents moments comme avant une période d'examen. Ils observent également une diminution de l'intensité de leur anxiété. Ce résultat mérite d'être approfondi et clarifié par l'entremise du protocole pré-test/posttest à l'aide d'un plus grand nombre de jeunes participants lors des suites de la recherche.

« Puis, j'ai remarqué que je fais beaucoup moins de crises d'anxiété. Comme ça, c'est le fun. »

3.3.1 Stratégies de gestion de l'anxiété

Même si des résultats significatifs quantitatifs concernant la diminution de l'anxiété chez les jeunes ne sont pas disponibles, plusieurs effets positifs ont été identifiés au niveau de l'acquisition de stratégies adéquates de gestion de l'anxiété à la suite de la participation des jeunes au programme.

À ce niveau, les jeunes ont rapporté **être en mesure et avoir compris l'importance de demander de l'aide** à une personne de confiance. Plusieurs ont également dit **avoir amélioré et développé de saines habitudes de vie** sur les plans de l'alimentation, de l'exercice physique et du sommeil.

« C'est une chose que je peux dire pour absolument tout le monde ici, c'est qu'ils veulent tous chercher de l'aide, puis ils sont tous assez courageux quand même d'admettre qu'il a un problème. Puis de chercher de l'aide volontairement, ça prend du courage. »

Les jeunes ont également souligné à plusieurs reprises être davantage en mesure d'**être dans le moment présent** à la suite des ateliers HORS-PISTE. Ils mentionnent parvenir à être davantage dans le moment présent en ayant pris conscience de l'**importance de la respiration** et en utilisant des stratégies associées à la **pleine conscience** et aux techniques de **respiration**, de **relaxation** et de **méditation** apprises.

« Moi, il y a aussi vivre le moment présent, tsé..... Eh bien moi, ça m'aide aussi quand... je l'utilise, avant, je l'utilisais pas. Ça m'aide aussi quand je dis : « OK ! Là, en ce moment, je fais ça et je pense juste à ce que je fais ». Puis ça me stresse moins. »

Jeunes, parents et personnes intervenantes ont souligné l'**amélioration de l'identification et de la restructuration des pensées** des jeunes. Les parents nomment que leurs enfants ont pris davantage conscience de leurs pensées et qu'ils mettent en pratique les stratégies apprises pour les reformuler en pensées aidantes.

« Bien moi, c'est vraiment comme reformuler ses pensées que j'ai le plus utilisé. Parce que je trouve que c'est... c'est comme un bon moyen et tu peux le faire comme live dans n'importe quel moment. »

« Moi aussi, c'est reformuler mes pensées. Parce que je trouve que depuis que je reformule mes pensées... je vais comme dans des situations moins stressantes. Puis ça m'aide beaucoup quand, admettons que je suis en classe avec un examen ou en oral ou plein de choses. Ça m'aide beaucoup. »

Une **amélioration de la reconnaissance, de la régulation et de l'expression des émotions** a également été soulevée. Des jeunes nomment maintenant mieux comprendre leurs émotions, mieux les contrôler, mais également se donner davantage le droit de les vivre. Ils disent également **avoir amélioré l'identification et la reconnaissance des sensations et des signes d'anxiété**. Les parents reconnaissent également que leur enfant est davantage en mesure d'identifier et de nommer ses émotions, alors que les personnes animatrices identifient une meilleure gestion des émotions chez les jeunes.

« En fait, moi, avant les rencontres, quand je faisais genre une période où j'avais beaucoup d'anxiété, bien, ça me tirait vraiment vers le bas. Puis je restais dans le négatif. Puis, tsé, on dirait que je voulais comme rester dans le négatif. Mais comme maintenant, genre, on dirait que ça m'affecte pas... bien, pas que ça m'affecte pas, mais ça m'affecte moins, que je suis plus capable de sortir du négatif et de rester dans le positif. »

« Oui, j'ai quand même réussi à mieux comprendre comment je me sentais la plupart du temps. »

« Je me laisse vivre mes émotions mieux. Avant, je me sentais comme je pouvais pas vivre comme il faut mes émotions à cause ça serait un burden au monde autour de moi. »

« ... Ça a souvent créé comme un déclencheur sur Ah oui, je suis responsable de comment gère mes émotions, ça a un impact sur toute mon bien être. ... On a vraiment vu cette espèce de prise en charge, là personnelle de leurs émotions. Puis ça, c'était vraiment intéressant. »

À travers les ateliers, il a été observé que les jeunes ont **pris confiance en eux**, ce qui les amenait à être **disposés à se mobiliser et à se mettre davantage en action, à sortir de leur zone de confort et à davantage tolérer l'incertitude**. Cette retombée positive du programme chez les jeunes est celle qui a été le plus mentionnée et constatée par les personnes animatrices. Bien que les jeunes avaient par moment de la difficulté à le reconnaître par eux-mêmes, les animateurs étaient souvent en mesure de leur refléter qu'ils étaient parvenus à sortir de leur zone de confort à travers différents contextes autant à l'intérieur (ex. : oser prendre la parole) qu'à l'extérieur des ateliers (ex. : retourner à l'école, saluer des gens, aller porter son CV pour un emploi). Une animatrice souligne que dans son groupe, les plus jeunes (moins de 14 ans) osaient davantage expérimenter et sortir de leur zone de confort que les plus vieux. Elle soulève l'hypothèse selon laquelle les plus jeunes seraient plus réceptifs, leurs comportements étant moins rigides et cristallisés en raison de leur plus jeune âge.

« Moi, je suis beaucoup plus présente à l'école et je fais beaucoup plus de décisions avec beaucoup plus de confiance. »

« Comme me sentir plus comme prête à genre à faire des choses que j'étais pas capable de faire avant. »

« Moi, avant de venir ici, je me disais ça : « Ça sert à quoi de venir ici ? » Puis là, je me disais : « Oui, c'est vrai que depuis que je viens ici, il y a beaucoup de choses qui ont changé. Même maman me le dit ». Ça fait que je me dis : « Go,... Ça va t'aider, ça va juste t'aider ». Ça fait que, puis après, je viens puis je suis comme, finalement ça a bien été. Ça, avant, là, j'aurais pas été capable de venir aux rencontres avant. »

« J'ai essayé de souvent de leur rappeler, c'est que c'était un mini laboratoire,... ils se servaient vraiment du groupe pour essayer des choses qu'ils auraient pas osé essayer en dehors. Ils testaient dans le groupe, puis après ça y allaient les généraliser fait que ça, c'était vraiment le fun. »

« ... quand tu ressors un peu, attends minute ! Tu as pas rien appris. C'est pas vrai ! Tu as sorti de ta zone de confort souvent. »

À ce propos, les parents soulèvent également que leurs enfants osent davantage se mettre en action et faire face à l'intolérance à l'incertitude.

« De notre côté, il se met un peu plus dans des situations anxiogènes puis il essaie d'y rester un peu plus longtemps. »

« ... qu'elle soit allée porter son CV toute seule, ça m'a vraiment wow ! Elle avait de la difficulté à aller demander, admettons, où était la salle de bain quand on était... dès que c'était un inconnu, elle bloquait. Ça fait que je trouve que c'est un grand pas. ... Puis que là, qu'elle veuille aller étudier, passer l'été ailleurs, c'est encore plus wow. Ça fait que moi, je trouve que le pas est gigantesque. Dans son cas à elle, ça a débloqué, c'est sûr. ... Et maintenant, vouloir être plus dehors et plus en face des personnes, ça c'est un grand avantage qu'elle a reçu. ... Elle est comme sortie de sa bulle. »

Les jeunes reconnaissent que diminuer l'évitement n'est pas chose simple, mais reconnaissent avoir fait de grands efforts pour y parvenir. Les personnes animatrices ont pour leur part observé une **diminution de l'évitement** fait par les jeunes au sein du groupe entre le premier et le dernier atelier.

« J'ai arrêté de faire de l'évitement parce que, veut, veut pas, tu es obligé de le vivre là. Par contre, ça m'a aidée. C'est un coup dur au début, mais après ça, tu es correcte. »

« Moi, je dirais que même si j'ai encore les pensées de ça marchera pas puis je serai pas capable, toutes les mêmes pensées qu'avant, mais là, maintenant, je me dis : « Let's go, je vais pareil, puis je vais quand même le faire, puis on verra ce que ça donne ». Cet après-midi, j'ai failli, je voulais vraiment à midi texter mon père pour qu'il vienne me chercher parce que ça feelait vraiment pas. Puis j'ai fait comme : « Fuck off, je vais finir ma journée et ça va bien se passer. »

Dans cette ligne d'idée, une mère nomme que son enfant se laisse moins envahir par les situations anxiogènes auxquelles elle est confrontée.

« Elle est capable, c'est ça, de pas tout... de pas juste focuser sur cet événement-là. Elle est capable de faire, de continuer toutes les autres activités autour. Donc c'est ça, je trouve que c'est un beau progrès parce que, il y a quelques mois, la Terre aurait arrêté de tourner à cause d'un événement anxiogène. Voilà ! »

3.3.2 Sur le plan personnel

Sur le plan personnel, les jeunes et les personnes animatrices ont nommé avoir observé une **amélioration des connaissances et de la compréhension de leur anxiété** chez les jeunes.

« C'est un peu pas mal ce qu'elle a dit. Avoir plus de facilité à comprendre pourquoi tu te sens d'une façon à cause de ton anxiété, comprendre les choses qui peuvent t'en donner et essayer de focuser dessus pour travailler, améliorer comment tu te sens envers ces choses-là et être capable d'y faire face plus facilement dans le futur. »

À travers l'expérience de groupe, les jeunes ont également été en mesure de **normaliser le fait de vivre de l'anxiété** en côtoyant des jeunes qui ont des réalités similaires à la leur. Ils ont pris conscience du fait qu'ils ne sont pas seuls à vivre ces difficultés, ce qui leur permettait de **diminuer leur sentiment de culpabilité** associée à leur anxiété, selon les jeunes eux-mêmes et les personnes animatrices.

« C'est ça. Que j'ai réalisé que j'étais pas toute seule à vivre de l'anxiété. Puis il y avait d'autres personnes qui vivaient la même chose que moi. »

« ... on observe aussi le plus souvent, c'est des jeunes, ils ont comme pris confiance un peu en eux, que même quand ils parlent de leur anxiété sont moins, tu sais, sont moins gênés, ils sentent moins coupables, ils sentent moins spécial et tout ça fait que on voit qu'ils ont pris vraiment plus confiance... que même si ils sont anxieux, sont plus sont plus... en paix avec le fait d'être anxieux,... c'est moins vu comme tu sais, ils perçoivent eux-mêmes moins comme s'ils sont fou. Puis sont différents des autres. »

3.3.3 Sur le plan social

Finalement, des effets positifs ont également été soulevés chez les jeunes sur le plan social. En participant au groupe, les jeunes ont manifesté avoir pris conscience de l'importance d'être bien entourés, en plus d'avoir eu l'opportunité de **développer un réseau de soutien** par le biais de l'équipe d'animation et principalement auprès des autres participants. Les jeunes ont apprécié se conseiller et échanger avec d'autres jeunes en qui ils se reconnaissent et qui vivent

une réalité similaire à la leur. Le groupe leur a permis de **développer des liens**. Les personnes animatrices ont également observé la **création de ce réseau de soutien entre les jeunes** en mentionnant que le groupe leur a permis d'**agrandir leur cercle d'amis**.

« Ce qu'ils redoutaient le plus est ce qu'ils ont le plus aimé ; le groupe »

« Je m'attendais jamais à ce que ça fasse autant, genre, une gang, le mardi. Je m'attendais plus à être genre comme nous, on te parle individuellement, puis on travaille individuellement sur nous. Mais là, vraiment, on a travaillé en groupe sur tout nous. »

« On a ton point de vue d'adulte qui a vécu des choses. Puis on a notre point de vue d'autres adolescents qui comprennent ce que l'autre vit, genre du point de vue adolescent. Puis ça, je trouve ça nice. »

Une **amélioration de l'affirmation** a également été constatée chez les jeunes. Les jeunes et les parents ont reconnu que le programme permet aux jeunes d'apprendre à s'affirmer davantage et à mieux nommer les choses qu'ils n'osaient pas nécessairement aborder auparavant. Les jeunes s'exprimeraient plus adéquatement et oseraient davantage mettre leurs limites.

Finalement, une autre des améliorations la plus fréquemment soulevée par les jeunes fait référence à l'**amélioration de leurs relations sociales** en étant davantage portés et ouverts à initier des contacts et à aller vers les autres. Ils nomment avoir plus de facilité à socialiser et à s'affirmer, entre autres en classe et à l'école. Ils attribuent ces améliorations au contexte et à l'expérience d'exposition que leur a permis de vivre le groupe.

« Je me suis plus intégrée, je parle plus, genre, en gang, je prends les devants, puis je ne suis plus les autres. Genre, qu'est-ce qu'eux autres veulent faire, bien moi, je dis mon opinion. Puis la troisième, ne pas me fier au regard des autres, les jugements. »

« J'ose plus faire des choses que je faisais pas avant, comme plus aller vers les autres. Ou juste quand tu entres dans un magasin, c'était difficile. Maintenant, c'est plus facile pour moi. »

3.4 Effets et retombées perçus chez les parents

3.4.1 Stratégies et attitudes soutenantes concernant la gestion de l'anxiété chez le jeune

En entrevue, les jeunes nomment observer que leurs parents sont **plus présents et disponibles** de corps et d'esprit. Ils observent un changement d'attitude chez leurs parents qui

sont plus détendus et qui sont plus à l'écoute des besoins de leur enfant. Les parents ont également eux-mêmes fait certaines prises de conscience relatives à l'importance d'être présents pour leurs enfants. Selon les propos des parents, cette amélioration de la présence et de la disponibilité des parents est étroitement liée à l'amélioration de la relation parent-enfant qui a également été soulevée à la suite des ateliers du programme.

« Ils sont plus là. Ils sont moins sévères... mais comme, même papa poule. Comme,... Il me laisse faire des choses que, comme, ils savent que je vais me faire sourire. Ils savent que, comme, je vais être bien, mais ils veulent pas me laisser faire des mauvaises choses pour moi. Mais ils sont plus là. Ils sont plus là. »

« ... c'est de prendre le temps de l'accueillir, parler de l'école, juste dire... Comme aujourd'hui, j'étais là, fait que ça s'est fait naturellement. Puis dire « hey ! As-tu passé une belle journée ? ». Puis tsé, il avait un beau sourire. « Oui ». Il a passé à d'autres choses, il a fait ses affaires. Tsé, ça roulait. Ça roulait vraiment rondement. Fait que le temps de faire un peu d'écoute, là, tsé c'est pas obligé d'être 1 heure, mais de le faire à tous les jours sur une base régulière. »

« ...je réalise que je prends peut-être pas assez de temps avec mon enfant, dans le fond. D'être plus, de la rendre plus autonome, mais aussi justement de lui montrer qu'elle doit faire partie de la famille, de s'impliquer un petit peu plus. Donc, avec le groupe, j'ai compris que c'est vraiment ça que je dois travailler dans les prochains mois et années avec elle. »

Les jeunes soulèvent une **amélioration de l'écoute** de leurs parents, en plus que les parents aient fait des prises de conscience à ce niveau qui ont également été constatés par les personnes intervenantes.

« Ma mère m'écoutait pas avant. Comme si je lui parlais, elle va juste pas être là et juste s'attarder sur quand je parle de quelqu'un d'autre. Mais là maintenant, elle m'écoute plus. »

« Parce que dans le fond, c'est ce qu'il a de besoin, puis ça prend quand même une certaine écoute, ça reste que c'est mon enfant. Puis je me rends compte que des fois, je fais juste changer de pièce parce que c'est grugeant. Mais tsé, il a quand même un besoin de s'exprimer. Puis si pour lui c'est bon pour sa santé, tsé, il faut mettre de l'eau dans notre vin. Fait que je pense que c'est... de chacun faire son bout de chemin, même si des fois, c'est pas toujours plaisant, ça fait partie de mon rôle à moi de parent, d'être à son écoute. »

Les jeunes ont nommé se sentir moins surprotégés par leurs parents, alors que ces derniers se disent **plus à l'affût des pièges de l'accommodation**. Cet effet perçu représente l'amélioration principale la plus soulevée par les parents lors des entrevues de groupes et à travers les questionnaires de satisfaction. Pour bien comprendre ce qu'est l'accommodation et être en mesure de porter un regard critique sur leurs façons de faire, les parents disent avoir

apprécié vivre l'expérience du groupe pour observer et s'inspirer des éléments partagés par les autres parents. Les parents ont également pris conscience de l'importance de la cohésion dans le couple parental afin de surmonter les pièges de l'accommodation. Ils reconnaissent qu'ils devront poursuivre leurs efforts à ce niveau à la suite des ateliers. Une mère nomme qu'en observant une diminution de l'accommodation, cela lui a permis de constater que son enfant est davantage porté à sortir de sa zone de confort, à réaliser des défis au quotidien et à prendre confiance en soi. Une autre constate l'augmentation de l'autonomie de son enfant en lien avec la baisse de l'accommodation. Les personnes animatrices ont pour leur part observé que les parents encourageaient davantage leur enfant vers l'autonomie à la suite du 3^e atelier.

« Moi, ça a été plus, bien dans les accommodements aussi là, moi j'étais peut-être trop accommodante, puis mon chum au contraire, lui est pas assez accommodant. Fait qu'il faut comme trouver un juste milieu. Mais avec les ateliers, là, on en a comme discuté. On fait comme « oui, mais là, tu es trop raide et puis, là, moi je suis trop lousse », fait qu'on a comme... En tout cas, on travaille encore là-dessus. »

« Je pense que moi, ce que j'ai pris surtout, c'est la séance qu'on a parlé sur les accommodements. Je pense que je me suis rendu compte que j'en faisais beaucoup plus que je croyais que j'en faisais. Cette portion-là, je dois peut-être changer ma façon de faire des choses, d'avoir une discussion aussi avec mon enfant. L'accommodement, pour moi, c'est ce que j'ai surtout appris dans ces séances. »

« Pour moi, ça a été les accommodations... Oui, les accommodations. Et ça, ça m'a appris, pour ma fille aussi, pour moi-même, qu'on s'accommode à certaines situations. Et on permet que l'anxiété et les limites nous enveloppent et qu'on doit les affronter. Et ça, c'est une chose que ma fille a bien appris, et elle sait se mettre dans les situations limites et dans les situations qui l'empêchent d'avancer. Et elle a réussi pendant ce temps, elle a fait un petit grand succès avec ça. »

« Moi, je dirais que c'est pas nécessairement une activité, mais c'est tout l'aspect de l'accommodation qui m'a fait prendre, moi aussi, conscience que j'accommode beaucoup, puis que c'est dans le but, tu sais, on fait ça parce que, dans un sens, on veut aider nos enfants, mais on se rend compte que c'est pas ce qu'on fait. Alors moi, c'est cet aspect-là qui m'a le plus parlé et m'a fait me rendre compte que, finalement, j'ai des petites modifications en tant que parent à faire pour aider ma fille. »

« ... Chacune de mes familles avait au moins un parent très anxieux qui ont compris des choses eux-mêmes et qui se sont mis à arrêter de mettre un peu de gaz sur le feu de l'anxiété de leur jeune. Souvent en jouant au parent hélicoptère ou en accommodant... »

« Bien moi, peut-être davantage d'être à l'affût des pièges de l'accommodation. Donc ça, ça m'a sonnée davantage. Me voir, plus voir mes réactions peut-être, des habitudes qu'on prend, puis me questionner à savoir « est-ce que c'est de l'accommodation ? Est-ce que là présentement, je l'aide ? » Donc cette réflexion-là me reste en tête suite à ces rencontres. »

Les parents reconnaissent **mieux accompagner et soutenir leur enfant** à la suite des ateliers du programme HORS-PISTE. Cette amélioration du soutien offert à leur enfant est identifiée à travers une **meilleure compréhension et reconnaissance des signes d'anxiété** de ce dernier, les amenant à moins minimiser le vécu de leur enfant. Ils se sentent également davantage en mesure de dédramatiser les situations. La prise de conscience concernant l'importance d'utiliser une approche par petits pas auprès de son enfant, mais également pour soi en tant qu'adulte, a également été soulevée.

« Fait que là, ça va être vraiment de reconnaître que, oui dans le fond, ça, c'en est de l'anxiété et de ne pas sous-estimer ça. »

« ... on lui fait rappeler qu'est-ce qu'il en est, puis qu'est-ce que le pire qui pourrait arriver avec la situation qui est là. Fait que tsé, c'est vraiment un peu de dédramatiser la situation, puis faire en sorte que, même si le pire arrive, il n'y aura pas personne qui va mourir au bout de la ligne. »

« En fait, pour moi, c'est les petits pas parce que même en tant qu'adulte, on a tendance à s'ancrer dans une routine et à faire souvent la même chose. Et c'est très sécurisant. Mais, tsé, de faire des petits pas pour essayer de se dépasser dans des situations, que ce soit social, aller justement vers les autres, bien ça pour moi, j'essaie de le faire moi-même, là, puis de donner des exemples aussi à..., tu sais, de ce que j'ai fait. Puis ce qui a été un défi pour moi. Parce que même si on est un adulte, on a quand même des défis dans la vie. Tout n'est pas acquis. On est toujours en apprentissage, alors c'est ça. »

Les parents reconnaissent que le volet Expédition+ de HORS-PISTE apporte des retombées positives autant pour les jeunes que pour les parents, entre autres parce que le programme leur permet de développer un **langage commun**.

« Même que j'ai trouvé ça le fun que, justement, on soit obligés de le faire pour avoir le même langage que nos enfants, pour voir un peu qu'est-ce qu'eux ils font. Parce que, bien moi,... elle me jase quand même pas si mal. Pas tout le temps, mais il y a d'autres parents que j'ai remarqué que les enfants, ils discutaient pas pantoute. Fait qu'en faisant les activités, bien, je pense que c'était bon pour les parents de voir un peu ce que leurs enfants ils faisaient ou, justement, eux autres être capables de faire un pont, comme ils disaient tantôt dans la rencontre, avec leur enfant. »

3.4.2 Sur le plan personnel

L'atelier sur les émotions aura porté fruit pour les jeunes, mais également pour les parents, ces derniers mentionnant **avoir amélioré la reconnaissance et l'identification de leurs émotions**. Les personnes animatrices ont également souligné que cette amélioration se répercute par la suite sur leurs pratiques parentales et sur leur dynamique familiale.

« C'est vraiment au niveau de je sens des émotions. J'ai vraiment aimé moi aussi l'atelier. Beaucoup, beaucoup. Ça m'a permis d'en parler aussi avec mon enfant par rapport à ça, puis de trouver un petit peu plus les mots et de chercher à s'améliorer aussi de façon, au niveau des intolérances et tout ça. Donc moi, ça m'a vraiment aidée. »

« Mais puis moi, je reviens toujours avec la gestion des émotions. C'est vraiment ce que j'ai préféré, là. De comprendre les émotions, des stratégies à utiliser aussi. Donc ça, c'est vraiment ce que j'ai préféré. J'essaie de l'utiliser. C'est vraiment les termes, comme on dit, de trouver de bons termes. Souvent, on cherche nos mots. Comme moi, je cherche souvent mes mots et je trouve que ça, ça a été le meilleur pour moi. »

« Moi ce que j'ai vu, c'est surtout... une génération qui a pourtant été éduqué mais non... au niveau de la gestion de leurs émotions. Là fait que reconnaître leurs propres patterns émotifs,..., leur réaction anxieuse, colérique, puis de quelle façon ça influence sur leurs pratiques parentales. Ça, c'est comme la grosse réalisation qui a fait que ça, ça a un gros impact après ça sur les dynamiques familiales, c'était ça qui était ressortait le plus. »

3.5 Effets et retombées perçus sur le plan familial

Les jeunes et les parents témoignent d'une **amélioration de la relation parent-enfant** en observant une diminution des conflits et une meilleure compréhension de l'anxiété du jeune de la part des parents. Un accompagnement et un soutien par petits pas sont également observés chez les parents. Certains jeunes attribuent également l'amélioration de la relation à leur propre changement d'attitude en fonction des acquis réalisés. Les jeunes nomment également un changement des attentes de leurs parents à leur égard.

« Ça fait un méchant bout que je me suis pas engueulé avec eux. Puis j'ai l'impression que mes parents comprennent mieux mon anxiété. Genre, parce que ma belle-mère ne vient pas, mais je pense que mon père raconte ce que ce qui se passe dans les rencontres. Puis j'ai juste l'impression qu'ils comprennent mieux comment je me sens, sans que j'aie besoin de leur exprimer, sans que ça sonne chinois pour eux quand moi, j'essaie de leur exprimer. »

« Je pense que c'est vraiment plus mon attitude qui a changé que les relations avec mes parents. Ça va un peu mieux. Ils sont pas parfaits, mais ça s'en vient. »

« Mon père a plus compris que j'en faisais. Avant, il n'arrivait pas à comprendre c'était quoi, vu qu'il en faisait pas. Mais là, il a plus compris comment je le vivais. Donc ça a un peu amélioré notre relation. »

« Bien, comme, si je lui disais que j'étais vraiment pas capable, là, je pouvais vraiment pas, je n'étais pas prête à ça, il arrivait à comprendre. Avant, il m'aurait forcée à le faire quand même, puis j'aurais pas aimé ça. »

Intervieweur : OK, fait que là, il t'aide à faire des petits pas à la place de dire « fais le grand pas seule ».

Répondant : Oui, exactement. »

« Moi, c'est avec mon père, puisque, tsé, je pense qu'il était comme un peu maladroit avec l'anxiété, tsé, il savait pas trop c'était quoi. Puis bien là, tsé, avec les rencontres, il assistait aux rencontres. Puis, bien, je pense qu'il a plus été en mesure de m'aider. Puis il était plus compréhensif. »

Certains jeunes nomment une amélioration de la dynamique familiale en soulevant **passer davantage de moments en famille** et avoir créer des rapprochements entre les membres. Ils observent également un changement d'attitude chez leurs parents qui calment les échanges et les interactions entre tous les membres de la famille.

« Mais c'était plus pour ça que j'étais venu, à la base. Je suis très anxieux quand il y a mes parents autour et juste être à la maison là. Mais c'est un peu mieux là. Maintenant, on a trouvé quelques solutions pour être capables de manger plus ensemble et de faire plus de choses avec mes parents. »

« Mais je suis fière de plein de choses. Comme, je l'ai dit tantôt, ma famille. Je me suis plus rapprochée. »

Une des améliorations qui est soulevée le plus fréquemment, autant par les jeunes, les parents que les personnes animatrices, fait référence à **l'ouverture et à l'amélioration de la communication parent-enfant et dans la famille**. Cette amélioration de la communication est observée par des échanges plus respectueux et plus posés. Les jeunes se disent également mieux en mesure de s'exprimer et de dire ce qu'ils pensent à leurs parents. Ils observent également une ouverture et un intérêt de leurs parents face à leur vécu, ces derniers les questionnant davantage. Les parents nomment également ce désir d'interagir et de questionner davantage leur enfant. Les jeunes et les parents abordent également de nouveaux sujets de discussion.

« Puis on a beaucoup discuté ensemble. C'est une chose qu'on n'avait jamais abordée avant le programme. Donc je trouve que ça nous a amené aussi de nouvelles discussions, de nouvelles facettes qu'on peut améliorer dans notre relation. Puis de l'aider aussi à être plus autonome et à travailler des choses d'elle-même. »

« Tsé, je suis polie. Avant, j'étais... quand tu reçois du comme négatif, tu veux être négatif. Mais là, quand tu reçois... comme le boomerang, comme vous parliez. Je suis mieux et eux sont mieux. C'est vraiment nice. »

« Moi, je trouve que ma mère, ça a beaucoup changé avec ma mère parce que mon père, il chiale pas trop de ça. C'est plus moi puis ma mère. Puis je trouve qu'elle se choque moins après moi. ... je suis anxieuse le soir. Puis avant, elle arrêtait pas de me dire : « Oh, c'est pas grave, il va rien se passer ! » Mais maintenant, tsé, vu qu'elle sait c'est quoi, bien, elle me dit : « OK. Qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui à ta journée ? » Elle me parle un peu. Puis elle essaie de trouver qu'est-ce qui me stresse. Ça fait que moi, je trouve, j'aime mieux ça parce qu'avant, c'était : « ..., va te coucher ! C'est pas grave! Tu vas voir, tu seras plus stressée demain ». ... Ça fait que je me couchais stressée, puis j'étais pas capable de dormir. Mais maintenant, je suis plus capable de dormir parce qu'on parle le soir puis je parle de ma journée un peu. »

« Moi, je sais pas si c'est à cause du groupe, mais je suis rendue à tout dire à mes parents. Je trouve que ça me libère. Ça fait vraiment du bien. »

« J’essaie d’interagir beaucoup plus avec elle, à savoir comment elle va, comment s’est passée sa semaine ? C’est pas toujours facile, mais j’essaie de voir comment est-ce qu’elle se sent à tous les jours quand elle est là? De voir, à la fin de la journée, avant qu’elle aille au dodo. »

« Ouverture de part et d’autre. Meilleure communication : passe par des mots. »

Finalement, une prise de conscience de l’**importance du rôle parental** témoigne de l’importance d’offrir un **programme multimodal** qui s’adresse à la fois aux jeunes, mais également aux parents, afin de **former équipe** pour que le programme puisse avoir des **effets positifs pour tous les membres de la famille**, particulièrement dans un contexte d’intervention spécifique.

« Parce que souvent, quand on est dans le moment présent, surtout avec ma fille, on est là, on est présent, mais dès qu’on passe à autre chose, souvent on oublie ce qui s’est passé derrière. Ça fait que je pense que ça va être à nous, en tant que parents, d’essayer de garder le momentum aussi avec les enfants et de garder la flamme allumée. Parce que sinon, je sais ce qui va se passer avec ma fille : on va passer à autre chose puis on va déjà oublier. Ça fait que ça va être à nous, en tout cas, de mon côté, du moment que ma blonde est pareille, de penser à ça et de vouloir garder cette flamme allumée là, puis continuer à alimenter l’apprentissage qu’on a eu dans les dernières semaines. »

3.6 Retombées perçues sur les trajectoires de services

Les personnes animatrices, les gestionnaires, les chefs de service et les spécialistes en activités cliniques qui ont pris part aux focus groups ou aux bilans d’implantation ont mentionné des répercussions du volet Expédition+ sur les trajectoires de services offerts par les CI(U)SSS à la suite de la participation des jeunes et des parents au programme. Bien que des fermetures de dossiers aient été constatées suite aux groupes, les statistiques des divers CI(U)SSS devraient être consultées pour documenter plus précisément les répercussions sur les trajectoires de services.

Pour les jeunes qui devaient être référés après le groupe (le plus fréquemment en santé mentale jeunesse) ou bien qui reprenaient un suivi qui était déjà entamé avant le groupe et qui avait été mis en pause le temps du groupe, il est constaté que les **suivis post-groupe (individuels ou familiaux)** étaient **de plus courte durée**. Ces suivis étaient par moment conservés uniquement pour faire un suivi du réinvestissement, de l’intégration des apprentissages après le groupe et pour sécuriser le jeune dans cette transition. Ces observations de la diminution de la durée des

suivis individuels après le groupe ont été identifiées autant pour l'expérimentation en CI(U)SSS qu'en milieu scolaire.

« ... moi, je faisais le lien avec l'intervenante au dossier fait que ça, ça, il a eu ça. Puis en fait, c'est quand le groupe a fini... j'ai fait un bilan avec l'intervenant, elle a réinvesti certaines choses, mais elle a mis fin au suivi là quand même assez rapidement peut être 2 mois après la. »

« Puis, il y a aussi d'autres jeunes qui étaient en liste d'attente avant de faire le groupe, donc on les a laissés sur la liste d'attente, le temps qu'ils étaient au groupe à la fin du groupe, on a validé avec elle si elle voulait avoir un épisode de service tout de même, il y en a qui voulaient, mais pas trop moi j'en ai pris 2 jeunes qui avaient fait le groupe, ça a été très court. Ça a été comme 2-3 rencontres. Puis... je lui ai fait ressortir son cahier de Hors-Piste. On a retravaillé des trucs, mais c'était comme je pense qu'il avait besoin d'être sécurisé individuellement, mais ça fait que ça a été de court épisode après. »

« Puis après, 2 jeunes en suivis, mais plus courts, on réinvestit. De façon générale, les 8 jeunes n'ont pas eu besoin de suivi intensif pour le reste de l'année scolaire. »

Par ailleurs, il a été observé que la **poursuite des services** après le groupe était **principalement conservée pour des jeunes et des familles qui avaient d'autres enjeux que l'anxiété** à aborder (ex. : difficultés familiales, traits de personnalité, difficultés relationnelles) et qu'ils avaient donc besoin d'un suivi de plus grande envergure. Ces autres enjeux que l'anxiété étaient soit connus avant le début du groupe ou ont émergé en cours de programme. Pour les personnes animatrices, le fait de ne pas fermer un dossier n'est pas perçu comme un échec et elles observent tout de même une belle évolution chez les participants entre le premier et le dernier atelier.

« ...mais quand il y a une poursuite après le groupe, c'est qu'il y avait d'autres enjeux. Là, c'est toi que l'anxiété, c'est la majeure, mais il y a d'autres enjeux qui sont ressortis ou à la base, il y avait d'autres enjeux... »

« ... l'automne, on a presque pas retenu... après ça, l'autre trajectoire qu'on a vu un peu, c'est que ça fait ressortir le groupe. Certaines autres difficultés qui sont plus familiales ou par rapport à des traits de personnalité, donc des suivis qui sont de plus grande envergure, qui ont été continués, mais vraiment pas nécessairement la problématique de l'anxiété, puis ceux pour qui... il y a encore des problématiques qui sont vraiment liés à l'anxiété qui continuent, c'est des plus courts épisodes de service pour figurer un peu. »

Il a été identifié que la rencontre bilan représente le moment clé pour déterminer si une poursuite ou une référence vers un autre service doit avoir lieu suite à la fin des ateliers. Par ailleurs, il a été soulevé par une personne animatrice que les jeunes **créent davantage confiance envers les services** qui peuvent leur être proposés suite à leur participation au programme.

3.7 Satisfaction des jeunes et des parents à l'égard du volet Expédition+

La présente partie adresse la satisfaction des jeunes et des parents concernant le volet Expédition +, sur la base de leur questionnaire de satisfaction respectif.

3.7.1 Questionnaire de satisfaction des Jeunes

Ce questionnaire de satisfaction a été rempli par 8 jeunes en provenance des CISSS et CI(U)SSS participants. Parmi ceux-ci, 87,5 % des jeunes rapportent que le programme HORS-PISTE les a BEAUCOUP aidés à mieux composer avec les situations anxiogènes et 5 % rapportent que le programme les a MOYENNEMENT aidés. Ensuite, 62,5 % des jeunes mentionnent avoir BEAUCOUP utilisé les stratégies apprises dans le cadre du programme dans leur vie de tous les jours et 37,5 % mentionnent les avoir MOYENNEMENT utilisées. Pour ce qui est de l'appréciation générale du programme, 75 % des jeunes rapportent avoir BEAUCOUP apprécié le programme HORS-PISTE et 25 % rapportent l'avoir apprécié MOYENNEMENT. Pour ce qui est de l'appréciation des jeunes envers les animateurs, 87,5 % des jeunes ont BEAUCOUP apprécié les animateurs et 12,5 % les ont MOYENNEMENT appréciés. Par ailleurs, 87,5 % des jeunes ont BEAUCOUP apprécié l'horaire des rencontres, puis 12,5 % l'ont MOYENNEMENT apprécié. Finalement, 100 % des jeunes ayant participé à expédition + cette année pensent que c'est une bonne idée que le CI(U)SSS mette en place ce programme pour les jeunes et leurs parents.

3.7.2 Questionnaire de satisfaction des Parents

Ce questionnaire de satisfaction a été rempli par 14 parents en provenance des CISSS et CI(U)SSS participants. Parmi ceux-ci, 64,3 % des parents considèrent que le programme HORS-PISTE les a BEAUCOUP aidés à mieux soutenir leur adolescent dans la gestion des situations anxiogènes et 35,6 % considèrent que le programme les a MOYENNEMENT aidés. Ensuite, 49,9 % des parents mentionnent avoir BEAUCOUP utilisé les stratégies apprises dans le cadre du programme dans leur vie de tous les jours, 42,8 % mentionnent les avoir MOYENNEMENT utilisées, puis 7,1 % mentionnent les avoir PEU ou PAS DU TOUT utilisées. Par ailleurs, 42 % des parents ont observé BEAUCOUP d'effets bénéfiques chez leur adolescent à la suite de leur participation au programme et 57,2 % en ont observé MOYENNEMENT. Pour ce qui est de

l'appréciation générale du programme, 92,9 % des parents rapportent avoir BEAUCOUP apprécié le programme HORS-PISTE et 7,1 % rapportent l'avoir apprécié MOYENNEMENT. Les parents ont également souligné leur appréciation envers les animateurs : 85,7 % des parents ont BEAUCOUP apprécié les animateurs et 14,3 % les ont MOYENNEMENT appréciés. Par ailleurs, 78,5 % des parents ont BEAUCOUP apprécié l'horaire des rencontres, 14,3 % l'ont MOYENNEMENT apprécié et 7,1 % ont PEU ou PAS DU TOUT apprécié l'horaire des rencontres. Finalement, 100 % des parents pensent que c'est une bonne idée que le CI(U)SSS de leur région mette en place ce programme pour les jeunes et leurs parents.

3.8 Facteurs d'influence de l'implantation et pistes d'amélioration

Différents facteurs ont été identifiés par les participants à la recherche comme étant des points forts du programme (éléments les plus appréciés). Ces éléments représentent des facteurs de succès de l'implantation. Par ailleurs, certains éléments ont été identifiés comme étant moins appréciés et viennent donc freiner ou ralentir l'implantation du programme. Dans l'optique d'améliorer le volet Expédition+, plusieurs recommandations et pistes d'améliorations ont été soulevées par les participants à la recherche. Le tableau 5 présente les différentes catégories de facteurs d'influence de l'implantation selon les outils de collectes de données qui ont permis de les identifier.

Tableau 5
Facteurs d'influence de l'implantation

Facteurs favorisant et limitant l'implantation	Outils de collecte de données					
	Entrevue de groupe Jeunes	Entrevue de groupe Parents	Questionnaire de satisfaction Jeunes	Questionnaire de satisfaction Parents	Focus groups d'animateurs	Bilans d'implantation
Contenu du programme						
(+) Accommodation		X				
(+) Reformulation des pensées			X	X	X	X
(+) Intolérances					X	X
(+) Zone de confort					X	X
(+) Émotions (parents)		X				
(+) Normalisation de l'anxiété et du vécu liée à l'anxiété	X	X		X		
(-) Enjeux associés à la quantité de contenu à aborder à chacun des ateliers					X	X
(+) Appuis théoriques du programme et progression des apprentissages à travers les ateliers					X	

Facteurs favorisant et limitant l'implantation	Outils de collecte de données					
	Entrevue de groupe Jeunes	Entrevue de groupe Parents	Questionnaire de satisfaction Jeunes	Questionnaire de satisfaction Parents	Focus groups d'animateurs	Bilans d'implantation
Activités et médiums d'intervention						
(+) Activités d'exposition – Activités HORS-PISTE	X				X	X
(+) Défis HORS-PISTE		X				
(+) Utilisation de médiums artistiques	X				X	
(+) Activités actives et à l'extérieur	X	X			X	
(+) Petits pas				X		
(+) Carte et atelier du réseau social					X	X
(+) Miser sur le partage d'expérience et du vécu entre les participants		X			X	X
(+) Réaliser des activités en petits groupes	X	X				
(-) Activités écrites	X					
(-) Moment de présentation de l'escalier d'exposition						X
(+/-) Méditation, Respiration	X (+/-)	X (+)	X (+)	X (+)		X (-)
(+/-) Pleine conscience	X (-)			X (+)	X (+/-)	X (+/-)
(+/-) Choix des vidéos- Utilisation de ce médium en CI(U)SSS		X (+/-)			X (+/-)	X (+/-)
Matériel						
(+) Guide d'animation						X
(+) Matériel d'animation (présentations, cahiers)						X
(+) Gabarit de notes évolutives					X	X
(+) Site Web HORS-PISTE						X
(+) Aspect clé en main du programme					X	X
(-) Utilisation des documents de référence (liste des étapes, guide de mobilisation des parents, courriels)						X
Planification, organisation et déroulement des ateliers et du programme						
(+/-) Modalités d'animation de groupe (présence vs virtuel) – Avantages et inconvénients pour les parents		X (+/-)		X (+)	X (+/-)	X (+/-)
(+) Favoriser les ateliers en présence pour le groupe de jeunes	X		X		X	X
(+/-) Choix de la durée, de l'horaire et du nombre d'ateliers	X	X	X	X	X	X
(+) Prévoir et reconnaître le temps de planification et de préparation des rencontres dyades et des ateliers de groupes						X
(+) Importance des rencontres en dyades					X	X
(-) Identification d'un objectif dès la première rencontre de dyade					X	
(-) Charge associée à la planification et à la réalisation des rencontres dyades					X	X
(-) Complexité des lieux utilisés pour faire les activités d'exposition					X	
(+) Aide d'une agente administrative pour la préparation du matériel					X	
Personnes animatrices						
(+) Co-animation					X	X
(+) Participation à la formation de base des animateurs					X	
(+) Intervenant-pivot en soutien aux autres animateurs de l'équipe					X	
(+) Accompagnement offert aux participants			X	X		
(+) Savoir encourager la participation et les échanges				X	X	
(+) Ouverture et disponibilité					X	
(+) Savoir mobiliser et mettre en action les participants					X	X
(+) Capacité d'adaptation					X	
(+) Formation à la pleine conscience					X	
(+/-) Maîtrise et aisance à utiliser la pleine conscience comme médium d'intervention					X (+/-)	
Profil des participants et composition des groupes						
(+) Respect, ouverture et non-jugement des participants		X				
(-) Pression de devoir participer		X				

Facteurs favorisant et limitant l'implantation	Outils de collecte de données					
	Entrevue de groupe Jeunes	Entrevue de groupe Parents	Questionnaire de satisfaction Jeunes	Questionnaire de satisfaction Parents	Focus groups d'animateurs	Bilans d'implantation
(+/-) Âge des participants					X (+/-)	
(+/-) Nombre de jeunes par groupe					X (+/-)	

+ : Facteurs facilitant l'implantation ; - : Facteurs limitant l'implantation ; +/- : Facteurs dont l'opinion est partagée

Sur la base des analyses effectuées, peu de facteurs de succès francs ont été clairement mis à l'avant-plan par les participants à la recherche. **Plus précisément, les facteurs de succès de l'implantation font référence aux éléments qui ont été soulevés comme étant les éléments appréciés et les plus utiles. Les facteurs de succès ont également été déterminés sur la base de la triangulation des résultats en observant une cohérence des résultats à travers les outils de collecte de données et selon le point de vue d'une diversité de répondants à la recherche.** Bien que les commentaires formulés à l'endroit du programme soient positifs, les résultats qui sont soulevés dans la présente partie permettent principalement de mettre en lumière des recommandations qui méritent d'être considérées afin de bonifier et d'améliorer le volet Expédition+ du programme HORS-PISTE sur la base du regard des jeunes, des parents et des personnes-animatrices.

Des propositions de **recommandations par ateliers et en lien avec certaines activités** spécifiques ont été formulées par les jeunes, les parents et les personnes animatrices. Ces recommandations ont été conservées et seront analysées communément avec les expériences qui seront vécues au cours de l'année 2022-2023.

3.8.1 Facteurs relatifs au contenu du programme

En ce qui concerne le contenu abordé dans le cadre des ateliers d'Expédition+, des contenus spécifiques ont été identifiés pour favoriser l'implantation du programme en étant particulièrement jugés pertinents ou appréciés soit : la notion d'**accommodation**, la **reformulation des pensées**, les **intolérances** et la notion de **zone de confort**. La reformulation

des pensées représente le principal contenu reconnu comme un facteur de succès qui a été identifié par l'ensemble des répondants (jeunes, parents et personnes animatrices).

« ... Les intolérances, ça les a vraiment marquées aussi parce qu'elles sont toutes revenues sur les intolérances lors de la dyade..., ils s'en souvenaient six ou sept semaines plus tard. Puis nous, on a fait nos dyades même trois semaines après la fin de notre groupe, pour des raisons organisationnelles de congés et de choses comme ça, mais, tsé, ils s'en souvenaient. Dans les dyades, elles sont toutes revenues : « Mon intolérance à ça, à l'école ». Ça fait que c'est des concepts que, mais nous, on les a répétés beaucoup, beaucoup, beaucoup, ces différents concepts-là. On revenait sur tous les concepts passés à tous les ateliers. »

La pertinence des notions liées aux **émotions** a également été soulevée de la part des parents.

« Mais moi, je trouve que l'atelier sur les émotions. En fait, je connais les émotions, mais je connaissais les grandes émotions, mais là, je trouve qu'il y en a vraiment pas mal plus. Ça fait que d'apprendre à nommer, ça m'a aidé à éclairer. J'ai adoré ce tronçon-là sur les émotions, les besoins et puis les stratégies. Moi, ça m'a donné beaucoup d'idées. C'est vraiment l'atelier qui m'a le plus parlé par rapport à se connaître soi-même pour mieux aider son adolescent et soi-même. »

En lien avec ce contenu, les personnes animatrices recommandent toutefois de *bonifier le contenu pour les parents en approfondissant davantage la notion d'émotions ainsi que la relation parent-enfant.*

Jeunes et parents ont également mentionné leur appréciation du fait que le groupe leur permet, à travers les différentes notions abordées et les expériences vécues, de **normaliser et de se sentir moins seul** face à ce que leur fait vivre leur anxiété. Cette normalisation de l'anxiété a été reconnue par les parents sur le plan personnel et sur le plan de leur expérience parentale.

« J'ai appris plein de choses. Ça me fait du bien de savoir qu'il y a d'autres parents aussi qui vivent des trucs puis que, des fois, on sait pas quoi faire. Et ça fait que ça, c'est enrichissant. »

« ... je pense que c'est le fait de voir que notre enfant est pas tout seul. Puis dans les rencontres qu'ils ont eues, moi ma fille ce qu'elle me dit, elle dit... elle me nommait des noms que j'ai oubliés, elle dit « bien, elle aussi c'est comme ça ». Fait que j'ai trouvé ça le fun qu'elle se rende compte qu'elle était pas toute seule parce que, des fois, elle se sent toute seule dans son petit monde... »

Un défi de l'implantation du programme relatif au contenu fait référence à la **grande quantité de contenu qui doit être abordée à chacun des ateliers, tout en accordant une place importante aux partages et aux échanges entre les participants**. Les personnes animatrices soulèvent à plusieurs reprises cet enjeu avec lequel ils doivent jongler à chacun des ateliers et ce,

autant concernant le groupe de jeunes que le groupe de parents. Les animateurs souhaitent implanter le programme le plus fidèlement possible, mais allouent une grande importance à laisser la place requise aux échanges entre les participants. Concernant la **quantité de contenu** à aborder, certains animateurs craignent également que les jeunes aient de la **difficulté à s'appropriier l'ensemble des éléments** en raison du grand nombre d'aspects divers qui sont couverts dans le cadre des ateliers. Les animateurs soulignent le grand désir de participation et d'échanges des jeunes, ce qui vient par moment complexifier la présentation de tout le contenu prévu. Pour ces raisons, les animateurs apprécieraient avoir des repères concernant les éléments de contenus prioritaires à aborder puisque cela implique nécessairement de couper des éléments de devoir faire des choix. De plus, la quantité de contenu à aborder limiterait la possibilité de faire des retours sur les ateliers passés.

« C'est surtout qu'il y a quand même beaucoup de contenu. On se mentira pas. Il y a vraiment beaucoup de théorie. Ça fait que, tsé, c'est clair juste une fois, je pense que c'est difficile pour le jeune de se l'approprier. ... mais nous, on a jamais jugé bon d'arrêter un partage de jeunes qui sont en train de s'ouvrir et de partager leur vécu parce que j'ai du contenu à présenter. C'est qu'il y a beaucoup d'éléments qui ont pas été présentés aux jeunes. Bien, comme pour nous, c'était facile de dire : « OK, le tableau, il faut absolument que je le garde. Je le sais qu'il est important, des intolérances aussi ». Peut-être que pour un intervenant moins bien outillé qui serait à sa première animation, peut-être ce serait aidant d'avoir des petites directives sur ce qu'on pourrait... »

En lien avec les **enjeux associés à la quantité de contenu**, les personnes animatrices formulent les recommandations suivantes :

- ✓ *Établir des repères dans le matériel d'animation pour les informer des éléments prioritaires à aborder et guider leurs choix*
- ✓ *Restructurer les ateliers en conservant une seule activité centrale principale par atelier*

Un autre facteur du succès de l'implantation soulevé par les personnes animatrices fait référence aux **appuis théoriques du programme** et à la **progression des apprentissages à travers les ateliers**.

« Mais j'allais dire un peu là là toute l'aspect théorique là des données probantes. Je trouve qu'il y a quand même beaucoup de belle progression. Je trouve que la progression justement des apprentissages est intéressante dans les différents ateliers. »

Afin d'améliorer le contenu du programme, plusieurs recommandations ont été formulées par les jeunes et les parents lors des entrevues de groupes.

Les jeunes recommandent :

- ✓ *D'aborder davantage l'intolérance à l'incertitude et l'anxiété sociale*
- ✓ *D'aborder plus de contenu en lien avec la santé mentale, autre que l'anxiété*
- ✓ *Faire plus de retours et réinvestir davantage les contenus abordés dans les ateliers précédents*

« ...on parle d'un sujet, mais l'autre cours, pas passer à un autre sujet tout de suite. Comme moi, ce que je préfère, c'est comme, on a un sujet. Ça fait que ce sujet-là, on peut garder comme pour deux rencontres. Genre, comme vraiment détaillé, comme admettons parler de qu'est-ce que l'anxiété peut causer ? Pas juste sur une rencontre. Sur une et deux, mais pas la même chose... »

Les jeunes étant conscients que l'anxiété est rarement vécue seule, surtout pour des jeunes à qui une intervention spécifique leur est offerte en raison d'un plus grande présence de symptômes anxieux ou de facteurs de risque, ils apprécieraient aborder d'autres aspects liés à la santé mentale que l'anxiété, tels les troubles alimentaires, la dépression, le TSA, le TDAH, etc.

« ... je pense que moi, j'aurais aimé ça qu'on parle aussi comme un peu des autres aspects de la santé mentale, d'autres aspects de la santé mentale, par exemple, soit des troubles alimentaires ou la dépression ou des trucs du genre. Parce que, des fois, l'anxiété, ça vient pas seul, ça vient avec une autre chose. »

Pour leur part, les parents recommandent :

- ✓ *D'aborder davantage l'impact du regard des autres et la peur du jugement*
- ✓ *D'approfondir davantage l'importance de développer de saines habitudes de vie comme une alimentation équilibrée*
- ✓ *D'adapter et de modifier les contenus des ateliers selon le profil d'anxiété vécu par les jeunes du groupe afin de mieux répondre à leurs besoins (exemple : aborder davantage l'anxiété de performance si cela rejoint le profil de participants)*

« Encore là, je trouve que le programme est bien, mais je trouve que souvent, je me trouvais un peu déconnectée de ce qui se disait, vu que mon enfant, c'est comme pas une anxiété..., c'est vraiment au niveau de la performance. Fait que j'aurais aimé qu'il y ait, peut-être, des petits sous-dossiers pour l'enfant, admettons, avec telle ou telle anxiété, là, tsé. Parce qu'il y a certaines formes que je disais « non, mon enfant est pas comme ça, mon enfant est pas comme ça. »

Finalement, les personnes animatrices ont également formulé des recommandations concernant le contenu du programme par le biais des bilans d'implantation et des focus groups :

- ✓ *Tenir compte des types d'attachement afin de solliciter et d'encourager les parents à comprendre qu'ils font partie de la solution pour leur enfant*
- ✓ *Aborder davantage l'anxiété des parents*
- ✓ *Recueillir davantage d'information sur l'anxiété des parents en début de programme afin de les positionner en posture d'introspection dès le début du programme eux également (utiliser la première rencontre de dyade afin de refléter les questions au jeune, mais également au parent)*

3.8.2 Facteurs relatifs aux activités et aux médiums d'intervention

Différents éléments en lien avec les activités proposées et les médiums d'intervention mis en place au cours des ateliers d'Expédition+ ont été identifiés pour influencer l'implantation du programme. Certains facteurs de succès, deux facteurs limitant l'implantation et des éléments dont les perceptions divergent ont été soulevés.

En ce qui concerne les facteurs de succès qui favorisent l'implantation du programme, les **activités d'exposition (activités HORS-PISTE)** ont été nommées à plusieurs reprises pour être appréciées tant de la part des jeunes que des personnes animatrices. En plus d'être utiles et pertinents, ces moments étaient jugés amusants par les jeunes en plus de favoriser le renforcement des liens entre les membres du groupe, selon les personnes animatrices. Les personnes animatrices soulèvent que ces activités changent le cheminement et l'intégration des apprentissages qui sont faits par les jeunes. Un défi associé aux activités d'exposition qui a été soulevé par une personne animatrice est la charge d'organisation que représente ces activités. Le fait d'en avoir trois peut être perçu par certains comme une charge additionnelle importante. Afin d'améliorer la réalisation des activités d'exposition, les personnes animatrices ont recommandé à plusieurs reprises de *prévoir et d'intégrer un temps de planification des activités d'exposition à la fin des ateliers précédents.*

« ... nous, on leur avait tous dit à la première dyade : « Tu vas nous haïr. Là, tu acceptes, mais dans trois semaines, quand ça va commencer, tu vas me détester. Je vais être la pire personne du monde. Tu vas te demander pourquoi tu as dit oui, tsé. Tu auras pas le goût de venir. Je m'attends à ce que tu viennes pareil ». Atelier 1, ils nous ont tous dit : « J'ai pas le goût d'être ici ! » Mauvaise semaine ! Atelier 2, mauvaise semaine ! Tsé, les semaines étaient pas bonnes. Atelier 3, c'est la première exposition. Puis nous autres, on a été quand même rough. Ça a été un oral qui a fallu... On a dit : « Vous haïssez tous ça des oraux, faites-nous un oral, tsé, sur de quoi de positif... ». Ils se sont exposés. La semaine d'après, tout le concept d'exposition était rentré chez les jeunes. Ça fait qu'on leur demandait : « T'es-tu exposé ? Si oui, pourquoi ? Si oui, comment ? Sinon, pourquoi ? » Ça avait rentré déjà... »

« Tu sais, ils ont vraiment embarqué là-dedans. Je pense que ça a contribué aussi à ce que les jeunes évoluent vite. Mais ils étaient tous capables de me parler du stress, puis d'anxiété, la différence après l'exposition, etc. »

« Moi, pour moi, les points forts du programme, là que ou j'ai trouvé que ça il y a vraiment quelque chose qui se passait là, c'est les activités hors piste, puis l'activité intégratrice. »

Une des principales recommandations formulées par les personnes animatrices est de *créer des moments parents-enfants afin de permettre une exposition commune*. Les jeunes et les personnes animatrices ont formulé le souhait de *prévoir des activités ou des rencontres de groupe qui rassemblent et jumèlent les parents et les jeunes*. Ces acteurs proposent qu'une des principales améliorations à apporter au programme serait d'aborder davantage la relation parent-enfant et d'augmenter la cohérence entre le contenu abordé par les parents et les jeunes, ce que permettrait une exposition commune parent-enfant.

L'appréciation des **défis HORS-PISTE** a pour sa part été nommée par les parents, jugeant ces activités profitables et pertinentes pour leur enfant.

Les jeunes ont également apprécié les **médiums artistiques** comme le coloriage (mandalas) et cette appréciation a également été observée par des animateurs.

« ... les mandalas, surprenant que le groupe, c'est étonnant comme il n'y avait pas un mot. Tout le monde était vraiment dans leurs émotions, même qu'il y a des jeunes qui étaient comme : « Moi, j'ai ressenti la tristesse en dessinant parce que je m'arrête jamais, tu sais, je m'arrête jamais dans le moment pour me faire... »

Les jeunes ont également soulevé apprécier les **activités actives** comme faire de l'improvisation (karaoké, théâtre), ce qui leur permettait de socialiser davantage et de créer des liens avec les autres participants. Les personnes animatrices ont également soulevé les bienfaits

des **activités actives et qui se déroulent à l'extérieur** pour les jeunes. Pour ces raisons, les jeunes et les parents ont recommandé *d'augmenter et de favoriser les activités actives à l'extérieur pour les jeunes* afin de leur permettre de bouger et d'interagir davantage.

« Moi, en fait, j'ai beaucoup, beaucoup aimé celle où on a fait de la pièce de théâtre. Parce que même si j'avais déjà commencé à socialiser, on dirait que ça m'a encore plus genre fait apprendre sur les gens. Admettons, c'est ça, ça a créé des liens que je connaissais pas au début. »

« Vu les résultats ou vu ce que j'ai entendu en plus, puis je pense que s'il y avait peut-être, puis c'est pas toujours possible, mais plus d'activités extérieures,... ça les a comme fait décrocher de tous les téléphones, de tout l'environnement. Et le fait de marcher dans quelque chose qui leur est des fois presque, je dirais pas inconnu, là, mais pas loin, là, ou, en tout cas, moins habituel. On dirait que ça les a rendus plus concentrés sur le groupe que concentrés sur les appareils extérieurs. »

L'approche par **petits pas** ainsi que la **carte et l'atelier sur le réseau social** ont également été soulevés comme des éléments de succès du programme.

En entrevues, des parents ont nommé que ce qui les avait le plus aidé faisait référence aux **partages** et aux **échanges permis au sein du groupe** durant les ateliers. Les parents nomment avoir apprécié et être encouragés par les **expérimentations** faites par eux et les autres parents au fil des semaines. Ils sont motivés par ce **partage d'expériences** qui les amène à eux-mêmes **se mobiliser et à se mettre en action** davantage durant et entre les ateliers. Ils ont trouvé enrichissant le **partage et la contribution de tous les parents pour le bien du groupe**.

Les parents et les personnes animatrices recommandent *d'augmenter les interactions et les moments d'échanges entre les parents*. Les moments de réflexion individuelle étaient identifiés comme prédominants, alors qu'ils étaient souvent même réalisés d'avance à l'extérieur des ateliers, il est donc jugé que les moments en présence des autres parents seraient maximisés si les échanges et le partage étaient encore plus mis de l'avant.

« Moi, ce que j'ai trouvé assez fantastique, c'est quasi à chaque semaine, il y avait un parent qui avait essayé une stratégie quelconque, qu'on avait eue la semaine, dans les deux semaines, qui avait essayé une de ses stratégies-là. Et qui l'avait appliquée. Puis, là, ce que je vois, ce que j'entends, eh bien ça a marché et ça continue, on continue à appliquer. On n'a pas réussi à attraper tout, mais on a réussi à attraper un petit quelque chose, puis on l'a essayé, on l'a appliqué. J'ai comme l'impression qu'on a, à chaque semaine, chaque parent a réussi à se construire un petit quelque chose. Puis je trouvais ça vraiment bien de voir, d'entendre dire : « Ah, j'ai essayé cette chose-là sur les émotions. Je l'ai utilisé, ce petit truc-là ! » Et souvent, c'est des conseils que vous aviez. »

« C'est la première fois que je faisais un groupe d'entraide. Puis j'avais un peu d'appréhension, honnêtement. Je me disais : « Oh... » Mais finalement, j'ai trouvé ça hyper enrichissant d'entendre parler tout le monde. Moi, j'ai trouvé que tout le monde avait très bien contribué. »

« En fin de compte, les activités que je trouve qui ont le plus aidées, c'est quand le groupe jasait puis parlait de leur expérience. Comme on le voyait, ça permettait de voir peut-être, dans plus ou moins le même cas, de voir comment les autres agissaient, puis comment on pouvait peut-être prendre leur expérience ou leur point de vue pour peut-être voir comment, nous, on pourrait s'adapter à la situation. »

« On vous a dit qu'on n'allait pas vous obliger non plus. D'un autre côté, je voyais que quand un parent osait partager, je voyais toujours des hochements de tête, je sentais que ça aidait beaucoup. Fait qu'effectivement, ça, ça a été un bon coup, quand il y en a qui ont osé parler de qu'est-ce qu'ils vivaient, de qu'est-ce que ça leur faisait vivre là, ça a été effectivement vraiment aidant. Fait que je suis contente que vous le soulignez parce que je pense que c'est un bon coup, là. Oui. »

Inversement, dans certains groupes de parents, lorsque la participation du groupe était plus difficile, cela créait des malaises et de la distance entre les participants.

« Puis une autre affaire que j'ai moins aimée, là, c'est peut-être juste parce que c'était notre groupe, parce que c'était à distance, mais quand c'est juste deux personnes qui jasant tout le long, ou que là il y a des silences malaisants, j'étais comme « bon, moi aussi je suis malaisée... »

Mais en tout cas, il y a juste ce bout-là, j'ai fait comme « voyons les parents. Let's go », on participe. »

En entrevues de groupe, les participants ont mentionné apprécier avoir l'occasion de faire des **activités en petits groupes**. Selon les jeunes et les parents, les petits groupes permettaient d'augmenter leur aisance pour partager leurs expériences et ouvrir la discussion avec les autres et ce, particulièrement en début de programme pour les aider à surmonter leur gêne.

« Mon anxiété, tsé dans les sous-groupes, quand on avait les petits groupes, genre, ça c'était mon activité préférée. Je suis une personne très sociable. Mais quand on était dans les sous-groupes, je pouvais plus parler. »

En ce qui concerne les facteurs qui limitent l'implantation, parmi les activités et les médiums plus calmes, les jeunes ont mentionné moins apprécier les **activités écrites**.

« Ceux-là que j'aimais le moins, c'est quand il fallait que j'écrive de gros paragraphes de tout, genre. J'avais l'impression de juste faire un devoir d'école. Ça, j'ai moins aimé ça. »

Par ailleurs, bien que l'**escalier d'exposition** soit souvent mentionné pour être pertinente et appréciée, selon les personnes animatrices, elle est **présentée trop tôt dans le processus** pour qu'elle soit soutenante dans le processus.

Finalement, des avis partagés ont été récoltés quant à l'utilisation de certains médiums et activités dans le cadre des ateliers d'Expédition+, ne permettant pas de déterminer avec certitude leur contribution dans le bon déroulement ou non des ateliers.

La **méditation** est pour sa part un médium et une stratégie de gestion de l'anxiété dont l'appréciation varie entre les jeunes, certains la nommant comme un des éléments les plus appréciés et inversement pour d'autres. Certains parents ont également nommé apprécier l'emphase qui est mise sur la méditation durant les ateliers. Certains jeunes apprécient les moments plus passifs et paisibles, telles les périodes de **relaxation**, la pleine conscience et la méditation. D'autres jeunes expriment trouver cela plus difficile à mettre en exécution, particulièrement en grand groupe, en raison de la gêne suscitée et de la difficulté de concentration en étant entouré de plusieurs personnes. Certains parents ont mentionné pour leur part avoir apprécié les exercices de **respiration** et reconnaître la pertinence et l'utilité de ces derniers pour leur enfant. Les jeunes semblent avoir apprécié davantage les exercices de respiration aux exercices de pleine conscience, alors que les deux sont appréciés de la part des parents.

« Moi, ce que j'ai plutôt moins aimé, c'est genre la méditation générale, parce que je pense que c'est très dur de méditer quand il y a plus de personnes parce que ça me déconcentre un peu, fait que j'aurais préféré que la méditation soit comme plus isolée, chacun chez nous, ou juste pas en faire. »

« Et ce que j'ai trouvé qui a aidé, c'est les exercices. Tsé, respiration. C'est pas facile à faire quand on a juste quelques minutes, puis quand on a un petit coin tranquille. Tandis que méditation, des fois on pense que c'est plus long, mais juste la respiration. Quand c'est une, deux ou trois minutes, des fois c'est suffisant avant par exemple de retourner en classe à un autre cours. Fait que ça, je pense que c'est quelque chose qui peut aider ma fille... »

Bien que plusieurs jeunes aient mentionné avoir aimé apprendre et reconnaître être en mesure d'être davantage dans le moment présent, les jeunes rencontrés en entrevue de groupe ont pour leur part moins apprécié effectuer les activités de **pleine conscience** en raison du rythme lent et de la longueur des activités. Concernant la **pleine conscience**, une animatrice soulève le questionnement face aux données probantes qui soutiennent l'utilisation de la pleine conscience auprès de jeunes qui ont vécu des événements traumatiques et qui peuvent se retrouver dans le groupe afin que la pratique de la pleine conscience soit bien encadrée lorsque recommandée ou

non dans le cadre du programme. Des personnes animatrices ont mentionné que la participation des jeunes était moins bonne avec la pleine conscience et recommandent de *trouver d'autres outils* qui les rejoignent davantage, particulièrement pour des jeunes ayant un TDAH ou un TDA qui ont de la difficulté à adhérer à la pleine conscience.

Finalement, en entrevue de groupe, des parents ont souligné leur appréciation des **vidéos** projetés dans le groupe de parents. Toutefois, d'autres parents, surtout les parents d'adolescents plus âgés, ont pour leur part soulevé avoir de la difficulté à s'identifier et à se reconnaître dans les vidéos projetés. Les exemples et les situations étaient jugés moins transposables à la réalité de parents d'adolescents et plutôt à des parents de jeunes enfants. Le **choix des vidéos pour les jeunes et les parents est remis en question** lors des focus groups. Cependant, certains acteurs témoignent de leur **appréciation de ce médium d'intervention et de la pertinence des vidéos**. Il est toutefois recommandé *d'identifier et de modifier les vidéos pour qu'elles présentent des exemples qui rejoignent la réalité d'adolescents*. Par ailleurs, certains animateurs ont relevé la complexité d'utiliser des vidéos comme médiums d'interventions dans le contexte des installations mises à la disposition des groupes au sein des CI(U)SSS.

« ... sur le commentaire des parents..., ils sentaient que le vidéo, ça ne s'adressait pas à des parents d'ados.

Oui, c'est venu dans mon groupe aussi. C'était plus pour les tout-petits, tu sais, ils sont moins rendus là, les parents.

C'est drôle que tu partages, tu sais, les deux vidéos qui ont le moins bien marché : Yosemite puis Amélie Poulain. C'est, comme souvent les deux vidéos que les adultes aiment le plus, mais peut-être qu'ils ne sont pas si bien choisis que ça pour les ados, tu sais, ça fait que c'est intéressant de voir qu'on n'est peut-être pas les meilleurs juges pour juger des meilleures activités de pleine conscience pour les jeunes. »

« Avant que j'oublie, là. La vidéo de Riley, là, Walt Disney, Riley, tout le monde s'en fout. Ils ont aimé ça.

Répondant : *Bien nous, on se l'est fait dire, c'est ça aussi, par les parents. Ils l'ont trouvé excellent, le vidéo sur la colère. Puis ils disaient : « Est-ce il va être présenté à nos jeunes aussi ? », tu sais. Puis là, finalement, tu arrives à l'atelier jeunes, mais ce n'est pas le même vidéo. C'est Riley à la place. Mais les parents voulaient que les jeunes le voient ce vidéo-là. Ça fait que c'était comme : « Ah oui, ce n'est pas le même finalement. Bon OK, on va refaire avec, mais... »*

« ... les vidéos en fait qu'on peut présenter, donc c'est vraiment simple, c'est vraiment bien fait, c'est juste de c'est de relancer la discussion, puis tout ça fait que. »

En dernier lieu, à travers les différents outils de collecte de données concernant les activités et les médiums d'interventions, d'autres **recommandations** ont également été formulées afin d'améliorer l'implantation du programme sur la base des activités et des médiums d'intervention utilisés :

- ✓ *Intégrer des témoignages d'anciens participants qui partagent comment ils ont vécu leur expérience suite à la fin du programme afin de préparer la transition vers la fin du programme*

Afin de préparer et de soutenir la transition vers la fin du groupe, en entrevues de groupe, les parents suggèrent qu'il serait apprécié que d'anciens participants viennent témoigner, en présence ou par le biais de capsules vidéo, de leurs parcours afin de démontrer aux jeunes comment, suite au groupe, ils sont parvenus à surmonter leur anxiété et donner des exemples d'évolution et de cheminements positifs.

- ✓ *Réinvestir le tableau de reformulation et de restructuration des pensées à chaque atelier*

Les personnes animatrices soutiennent que le réinvestissement de cet outil clé à chacun des ateliers permettrait davantage aux jeunes de développer le réflexe de l'utiliser au quotidien.

3.8.3 Facteurs relatifs au matériel

En ce qui concerne le matériel associé à la réalisation d'Expédition+, les acteurs des comités d'implantation ont identifié plusieurs facteurs qui soutiennent favorablement l'implantation du programme. Le **guide et le matériel d'animation** représentent des facteurs de succès de l'implantation en étant jugés complets, faciles d'appropriation et clairs. Certaines recommandations sont tout de même formulées soient :

- ✓ *Ajouter la liste du matériel nécessaire avant le début de chacun des ateliers afin de soutenir la planification ainsi que les étapes requises pour assurer une bonne préparation*
- ✓ *Ajouter du temps de préparation des activités d'exposition à la fin des ateliers précédents (recommandation la plus fréquemment mentionnée)*
- ✓ *Paginer le guide*

- ✓ *Mettre des cadrans de temps afin de guider les choix d'activités si les animateurs doivent adapter le déroulement*
- ✓ *Mettre les correspondances entre le guide d'animation et le matériel d'animation (présentations et cahiers)*
- ✓ *Ajouter des exemples concrets pour soutenir les explications des personnes animatrices.*

Le gabarit de notes évolutives, le site-web HORS-PISTE mis à la disposition des personnes animatrices et **l'aspect clé en main du programme** sont également appréciés et représentent des facteurs qui soutiennent favorablement l'implantation d'Expédition+.

« Les points forts, en fait, je trouve que c'est le... Les ateliers, le matériel, la théorie, tout ça, puis le fait que ce soit vraiment clé en main. Là ça pour moi, c'est vraiment un, c'est vraiment un point fort pour moi, c'est c'est pas c'est, c'est simple, s'approprier le contenu, puis le contenu et divertissant là. »

Un facteur qui limite l'implantation concerne **l'utilisation limitée voir absente des documents de référence** mis à la disposition des équipes (liste des étapes, PowerPoint pour diffuser l'horaire et le déroulement des ateliers, lettres et courriels) par les personnes animatrices. Bien que leur utilisation soit recommandée, les personnes animatrices mentionnent ne pas les utiliser en raison de leur connaissance des étapes de réalisation. Toutefois, certaines étapes sont esquivées ou négligées ou bien les répondants recommandent de développer du matériel qui est déjà développé. Il est donc possible de croire qu'il serait pertinent de *mieux faire connaître ou rappeler l'ensemble des documents de références disponibles en soutien au déploiement du programme qui sont mis à la disposition des acteurs des CI(U)SSS.*

3.8.4 Facteurs relatifs à la planification, à l'organisation et au déroulement des ateliers et du programme

Différents facteurs ont été identifiés pour favoriser ou limiter la planification, l'organisation et le déroulement du programme. Toutefois, certains éléments font face à des divergences d'opinions et sont confrontés à différents enjeux qui complexifient la possibilité de formuler des recommandations claires à leur propos.

Dans un premier temps, plusieurs réflexions ont été partagées à propos des **modalités d'animation des ateliers de groupe** afin de déterminer les préférences et ce qui était favorable entre réaliser les **ateliers en présence ou en ligne**, autant pour les jeunes que pour les parents. À travers les entrevues de groupe, les jeunes ont nommé moins apprécier les rencontres en lignes puisque cela vient limiter les échanges et la spontanéité comparativement aux ateliers qui se déroulent en présence. **Les ateliers en présence sont donc à favoriser pour les jeunes.**

À travers les entrevues de groupe et les questionnaires de satisfaction, les parents nomment qu'ils auraient davantage apprécié que leurs ateliers se déroulent en présence, tout comme leur enfant. Ils jugent que des ateliers en présence seraient plus riches et favoriseraient les échanges. La **majorité des parents** qui ont participé aux entrevues de groupe avaient une **préférence pour les activités en présence**, plutôt que pour une modalité d'intervention en ligne. Pour ces parents, le mode virtuel limitait les échanges, le partage et la spontanéité entre les participants. Toutefois, les **opinions des parents** étaient **partagées** selon leurs différentes réalités. Plusieurs parents ont nommé apprécier et identifier des **avantages à ce que les ateliers du groupe de parents se déroulent en mode virtuel**. Ces derniers jugeaient que le sentiment d'appartenance au groupe était tout de même possible. De plus, les parents qui jugeaient facilitant le mode virtuel identifient principalement des avantages organisationnels concernant entre autres la gestion de l'horaire familial et des déplacements.

« Moi, je suis très contente que ça soit virtuel. Les semaines sont très, très, très grosses. Moi, je travaille de soirée, mon conjoint de soirée. Moi, j'ai adoré le virtuel. Ça me laissait comme jusqu'à la dernière minute pour souper tranquillement. Pas de déplacement. Pour moi, c'était parfait. Puis je vous voyais. Tsé, on se voyait en virtuel, mais, tsé, on voit les visages, on entend bien les voix.

Intervieweur : *Au niveau du sentiment d'appartenance au groupe, en virtuel, est-ce que ça se fait quand même ?*

Répondant : *Bien oui. Puis on sentait que tout le monde était dans le non-jugement et sympathique. Et le rire est communicatif. J'ai trouvé ça parfait. Oui.*

Moi, je suis d'accord. Moi aussi, c'est la même chose. J'aime beaucoup l'idée du virtuel, c'est beaucoup plus simple. En tant que parent, c'est vrai que là, on court beaucoup. Donc ça nous permet d'être vraiment là, présents, moins fatigués, de faire... Nous, en plus, on a du transport à faire. J'en ai pour 25 minutes d'auto. Donc, pour moi, c'est beaucoup plus simple. J'ai beaucoup aimé l'idée du virtuel. Mais pour l'enfant, j'aime beaucoup en présentiel. Ça, c'est clair que le lien s'est formé, là, je pense avec la gang.

Oui, même chose. Je pense que pour les parents, le virtuel, les enfants en présence, c'est la meilleure façon de fonctionner. »

Les modalités de déploiement des ateliers (en présence ou en ligne) qui favorisent la participation ne sont donc pas unanimes pour les parents, certains parents et intervenants nommant des avantages et des inconvénients aux deux modalités. Pour les jeunes, les ateliers en présence sont toutefois à favoriser.

En deuxième lieu, un des enjeux les plus fréquemment abordés et qui a fait surface à travers l'ensemble des outils de collecte de données concerne le **choix de la durée, de l'horaire et du nombre d'ateliers** offerts aux jeunes et aux parents dans le cadre du volet Expédition+. En ce qui concerne le **nombre d'ateliers**, les **jeunes aimeraient avoir plus d'ateliers** parce qu'ils apprécient le groupe de plus en plus au fil des semaines, mais aimeraient des ateliers de moins longue durée, car ils jugent difficile de demeurer attentifs. Pour leur part, les **parents apprécient la durée et le nombre des ateliers** (pas trop long, pas trop étendus sur plusieurs semaines). Même si le groupe est jugé concis, les parents nomment parvenir à s'outiller suffisamment. Certaines personnes animatrices mentionnent toutefois que le nombre de 5 ateliers pour les parents n'est pas suffisant et disent que les parents mériteraient eux également 10 ateliers afin de pouvoir favoriser davantage les échanges et approfondir davantage de contenu.

Concernant la **durée des ateliers**, globalement, les parents apprécient que leurs ateliers soient aux deux semaines et d'une durée de 1 h 30. Toutefois, certains animateurs ne trouvent pas le déroulement suffisamment intensif pour les parents en se déroulant aux deux semaines et observent ainsi une démobilitation de la part de ces derniers.

En ce qui concerne **l'heure des ateliers**, de façon générale, les groupes pour les jeunes et les parents se déroulant en soirée (début entre 17 h et 18 h, fin entre 18 h 30 et 19 h 30) sont plus appréciés de la part des participants. Les jeunes n'apprécient pas manquer des cours (ateliers débutants entre 15 h et 16 h 30) et les parents ne sont pas disponibles plus tôt en raison du travail. Toutefois, des ateliers en soirée viennent complexifier la routine de fin de journée (devoirs, déplacements, etc).

« Le fait aussi que ce soit deux semaines, ça laisse le temps d'expérimenter. À chaque semaine, on en aurait, ça irait probablement trop vite pour avoir le temps de vivre, de laisser vivre ça. »

En somme, il est **difficile de tirer des constats clairs sur cette question puisque les réalités sont très variables** et ce, autant concernant les familles que les intervenants et les différentes régions et secteurs desservis par les CI(U)SSS. Afin de favoriser le déroulement des activités de HORS-PISTE, deux recommandations ont été formulées :

- ✓ *Les personnes animatrices recommandent de cibler les périodes de l'année les plus favorables pour démarrer de nouveaux groupes (préférence pour octobre et février, éviter mai et juin).*
- ✓ *Les parents ont recommandé de faire le groupe de parents en même temps que le groupe de jeunes, ce qui permettrait d'économiser au niveau des déplacements, particulièrement pour les parents qui habitent plus loin.*

Un facteur de succès de l'implantation concerne le fait de **prévoir et de reconnaître le temps de planification et de préparation qui doit être alloué aux rencontres dyades et aux ateliers pour les personnes animatrices**. Avoir une planification détaillée prévue d'avance est recommandé. De plus, un délai de 4 semaines avant le début des groupes représenterait pour certains animateurs le temps nécessaire idéal pour préparer la réalisation d'une nouvelle cohorte du groupe, sans être poussé dans le temps et en impactant moins la charge de cas régulière.

Au-delà de la reconnaissance du temps requis pour planifier les rencontres dyades, d'autres **enjeux** ont été soulevés concernant les **deux rencontres avec les dyades de parents et d'enfants**. L'importance et l'**apport des rencontres en dyades** dans le cheminement des participants ont été soulevés et représentent un facteur de succès de l'implantation du programme. Au-delà du contenu prévu, les personnes animatrices nomment que la première rencontre permet de créer un lien de confiance avec un des animateurs et que ce lien perdure tout au long des ateliers, les participants étant davantage portés à se référer en cours de programme vers l'animateur qui a réalisé la première rencontre dyade auprès de la famille.

« Moi aussi je trouve que le fait d'être là en dyade ça fait en sorte que après ça, on est la personne. Un peu de références là pour eux autres surtout. Tu sais quand sont anxieux d'avoir un repère. Là je pense que c'est vraiment important. »

« Puis c'est effectivement je pense que les dyades sont essentielles. Puis vous nous avez souvent entendu parler de la pertinence des dyades, là. Mais il y aurait peut-être quelque chose à réfléchir autour, notamment de la première. Je pense que la deuxième, il faut créer cette espèce d'espace -là où chaque famille a son moment, puis qu'on clôt cette intervention-là, mais effectivement que pour la première, il y aurait peut-être quelque chose à réfléchir... »

Toujours en ce qui a trait aux rencontres de dyades, il est jugé difficile d'accompagner toutes les familles pour qu'elles soient en mesure de **s'identifier un objectif dès la première rencontre de dyade**. Pour certains jeunes particulièrement, la confiance et l'ouverture face au groupe et leurs connaissances relatives à l'anxiété étant limitées, il est jugé difficile par moment de bien déterminer un objectif dès ce moment dans le cheminement.

« Leur demander de choisir un objectif, souvent, c'est comme ben, je veux plus être anxieux fait que là faut que tu les accompagnes, mais là tout le groupe sert pas mal à ça, puis ça fini qu'on tombe un peu dans la théorie rapide alors qu'on sait qu'on va l'expliquer un petit peu mieux à la première rencontre, c'est comme difficile de leur faire choisir quelque chose sans le mettre en échec là. La première rencontre là là ça finit souvent y'a des jeunes qu'on dit attendez qu'on vous l'explique un peu plus. Puis réfléchissez, il y en a que ça prend, c'est juste la 5e rencontre avant qu'il avait choisi un objectif. »

En ce qui concerne encore la première rencontre en dyade, les membres des comités d'implantation recommandent *de prévoir, au sein de cette rencontre, un moment individuel avec le jeune et un moment avec le parent* afin de mieux préciser le rôle attendu des parents dans le processus de changement.

Troisièmement, les animateurs nomment que la planification et la réalisation de l'ensemble des **rencontres en dyades représentent une grande charge additionnelle**. Pour trouver des alternatives, une équipe recommande de *faire les premières rencontres de dyades simultanément pour l'ensemble des familles en assurant un accompagnement individuel* durant cette période pour diminuer la charge d'organisation et de temps liés à la réalisation de toutes les rencontres dyades. **Il est à noter que cette adaptation a été mise en place par un des milieux scolaires qui a expérimenté Expédition+.**

« ... Mon école..., eux autres, ont fait les dyades initiales en personne parce qu'ils disaient qu'ils avaient pas le temps de faire dix dyades séparées. ... C'est beaucoup de temps, ces dyades-là. Puis eux autres, ils ont trouvé de positif là-dedans, c'est que ça demandait une exposition déjà aux jeunes, tsé, d'être présents dans un... ils avaient quand même une salle assez grande pour pouvoir, que les intervenantes se promènent et travaillent les objectifs individuellement sans que les autres familles l'entendent. Mais toute la présentation du programme, tout ça avait

été fait en grand groupe. Après ça, ils leur ont avoir donné des..., qu'ils avaient pré-écrits pour qu'ils commencent à écrire leurs objectifs eux-mêmes, les parents et les jeunes. Puis là, les intervenantes circulaient dans le groupe pour après ça te voir à ce que l'objectif, est-ce que ça fait sens ?

Je sais que c'est peut-être pas votre vision parfaite des choses, mais, tsé, je crois que c'est grâce à des alternatives de cet acabit-là qu'on réussit à répondre justement aux besoins de différents milieux, parce que les milieux vont avoir des besoins différents à la grandeur du Québec, là. ... Juste que ce soit une option, tsé, que ce soit juste une option. Elle est pas obligée d'être la seule manière de faire la dyade, mais ce type d'option-là va donner plus de versatilité aux différents milieux, aux intervenants, intervenantes »

Ça amène nécessairement des dynamiques différentes, mais c'est ça. Ça fait que juste l'option, donc la partie dyade quand même, question de la maintenir, a eu, dans le fond, un tronc commun reviré en rencontres de groupe, mais après ça, avec la partie quand même individuelle, avec une circulation des intervenantes pour faire... On fait une dyade individuelle à la fin, parce que c'est l'essentiel, d'évaluer les besoins, tout ça, là. »

Dans un autre ordre d'idée, des personnes animatrices ont soulevé la **complexité organisationnelle qui découle du choix des lieux utilisés pour faire les activités d'exposition**. Ces choix de lieux ont un impact sur les déplacements des jeunes et par le fait même des parents et sur la durée potentielle de l'activité.

Un dernier facteur qui favorise la planification et l'organisation des ateliers nommé par les personnes animatrices fait référence à **l'aide d'une agente administrative pour préparer le matériel** en vue de l'animation des ateliers.

Finalement, Les jeunes nomment à plusieurs reprises apprécier le soutien et la socialisation que leur permet le groupe. Ils apprécieraient avoir l'occasion de continuer de se voir, de socialiser et de se soutenir suite à la fin des ateliers. La proposition *de mettre en place un groupe de soutien pour les jeunes* a été soulevée ainsi que l'idée *de prévoir une activité de retour et de partage sur les réinvestissements et la mise en pratique faite à la fin des ateliers* afin de soutenir la planification d'occasions de réinvestissement des apprentissages réalisés et pour répondre à leurs besoins en matière de socialisation et de soutien de pairs. Les jeunes ont recommandé de *permettre la poursuite des rassemblements entre les jeunes par la mise en place d'un groupe de soutien entre les jeunes* ou en *mettant en place un atelier de retour ou de réinvestissement deux à trois mois après la fin des ateliers*.

« Moi, je serais d'accord. Juste une réunion où on se voit tous, puis on parle, on est fiers de nous. On expose ce qui s'est passé. On niaise, on a du fun juste pour socialiser avec le monde qui nous comprennent.... Si on fait ça,

*on peut juste parler qu'est-ce qu'on a réussi à faire ? Qu'est-ce qu'on a réalisé ? Qu'est-ce qu'on pourrait faire ?
Qu'est-ce qu'on voudrait faire pour avancer ? »*

3.8.5 Facteurs relatifs aux personnes animatrices

En premier lieu, un des facteurs de succès de l'implantation le plus fréquemment mentionné fait référence à la **co-animation** des groupes. Plusieurs avantages sont soulevés face à ce choix d'animation tels la division de la préparation et de la charge associée à l'animation du groupe, le soutien mutuel durant les ateliers, la possibilité de s'adapter et de mieux répondre aux besoins et aux situations imprévues, le partage d'expérience lorsque jumelé avec un animateur expérimenté (autant concernant le contenu que le déroulement des ateliers), le partage des responsabilités et la diminution du stress et de la charge mentale liée à l'animation. Il est donc recommandé de *jumeler un nouvel animateur avec un animateur expérimenté*. La coanimation est jugée et nommée comme essentielle de la part de plusieurs personnes animatrices, autant pour l'animation des ateliers, que pour la réalisation des rencontres en dyades et la gestion des dossiers.

« ... je pense que une des choses qui a aidé, c'est justement. J'étais avec..., qui connaissait beaucoup la matière. Moi c'était ma première fois pour ce groupe-là... versus moi, j'ai déjà fait beaucoup d'animation de groupe, mais pas la matière fait que c'était un super beau combo. Si je peux dire un bon support là-dedans, le bon combiné ça m'a enlevé un stress aussi de dire ben si au niveau de la matière il manque quelque chose, elle va, elle va leur prendre donc ça c'est un plus... »

« ... étant donné, tu sais que elle avait jamais animé... on essaye le plus plus possible de jamais mettre 2 nouveaux intervenants ensemble, de tout le temps avoir quelqu'un qui anime au moins une fois parce qu'effectivement que ça peut être plutôt anxiogène quand on a jamais animé hors-piste. Là, ça a l'air gros quand on l'a pas encore fait le plus possible, on fait ça... »

« D'être deux dans le premier atelier a vraiment permis, en tout cas, nous autres, on riait beaucoup de nous autres même là-dedans, on faisait des jokes plates envers nous autres. Mais, tu sais, de comme détendre l'atmosphère, de changer le beat, de ramener ça sur nous autres, c'était plus facile à deux. Tout seul, tu as juste l'air d'un clown, tu sais. À deux, on peut se lancer des balles, se lancer des petits pics. Puis c'est devenu des running gags au sein du groupe. Les pics qu'on s'est lancés,... et moi, dans le premier atelier, sont revenus... Ça fait que ça a amené une vie, je pense, qui a permis de faire transiter plus rapidement le groupe vers un groupe fermé, un groupe qui s'ouvre et qui a plus d'interactions, là. »

« Oui ça fait en sorte que les rencontres entrent aussi, parce qu'il y en a quand même des communications entre chaque atelier, il ne faut pas se le cacher. Ça fait qu'on dirait que c'est comme plus clair quand on se partage les dyades au début, mais, tu sais, on dirait que la famille va associer la personne responsable de son... tu sais, les contacts avec la personne que tu as rencontrée en dyade, là, tu sais. Nous autres, ça a été un peu comme ça. Donc, ça partage aussi les responsabilités. »

La **co-animation** est jugée essentielle particulièrement pour le **groupe de jeunes**. Elle est identifiée comme appréciée, mais moins nécessaire pour le **groupe de parents**, les animateurs manifestant une plus grande ouverture à animer seuls le groupe de parents, en comparaison au groupe de jeunes, particulièrement si le groupe se déroule en ligne plutôt qu'en présence.

« Je serais prêt à animer le groupe parents tout seul, admettons.

Oui, un virtuel. Moi aussi, ça aurait pu très bien se faire tout seul.

Oui, mais je pense que ça, ça pourrait être un compromis. Tu sais, quand n'a pas nécessairement les ressources pour coanimer l'ensemble du programme....

Oui, en même temps, on dit toutes oui, parce qu'on l'a déjà animé, tu sais. Moi, c'est sûr que je serais prête à prendre un groupe parents seul, admettons, parce que là, je l'ai animé, tout ça. Mais quand tu commences pour un intervenant qui ne connaît pas le contenu, peut-être qu'il va préférer quand même le coanimer. S'il le refait, bien là, après ça. C'est plus simple.

Si je vous entends bien, c'est mieux à deux au niveau de la charge, au niveau du partage et tout ça. Si on aurait des choix plus difficiles à faire à certains moments. Bien, si vous l'avez déjà animé, la portion d'animer tout seul la partie parents serait comme le meilleur choix dans le plus difficile à faire si on a des choix difficiles à faire. Je pense que c'est une bonne façon de penser. »

Un autre facteur de succès de l'implantation soulevé fait référence au fait de **prendre part à la formation de base des animateurs** préalablement à une première expérience d'animation du volet Expédition+. Il est mentionné que la participation à la formation des animateurs permet de bien saisir l'essence du programme. Toutefois, certaines personnes animatrices et chefs de services ne connaissaient pas l'existence et la disponibilité de cette offre de formation offerte par l'équipe dédiée des APPR du CISSS de la Montérégie-Centre. Il a donc été recommandé de *faire connaître et de diffuser davantage dans les CI(U)SSS l'offre de formation de base pour les personnes animatrices du volet Expédition+.*

« ... moi c'est plus une question, je sais pas si c'est mon équipe qui était mal informée, mais j'ai je savais pas qu'en fait on savait pas qui avait une formation, c'est quoi le cadre de la formation, c'est comme une date fixée ? C'est tu des vidéos qu'on peut avoir accès ? Parce que nous on a un très gros roulement de personnel,... c'est que c'est pas mal nous qui coach les animatrices, mais là avec à travers notre charge de code des fois c'est ça fait beaucoup là on n'a pas de personne mandatée dans l'équipe qui, il mandaté, fait que si au moins on avait accès à cette formation là, ça pourrait être bien. »

Toujours dans la ligne d'idée du soutien et de l'accompagnement offert aux équipes d'animateurs, un CI(U)SSS a identifié un autre facteur de succès de l'implantation en nommant un **intervenant pivot qui agit à titre de personne-ressource** pour les autres animateurs de l'équipe. Le rôle de cet intervenant-pivot est d'accompagner les personnes animatrices de son CI(U)SSS afin d'approfondir la formation et pour répondre à leurs questions sporadiques en cours d'animation, autant concernant le contenu, le déroulement des ateliers, les dynamiques de groupes que toutes situations singulières qui peuvent survenir. Bien que les animateurs connaissent la disponibilité de l'équipe dédiée d'APPR, la facilité et la rapidité d'accès à une personne-ressource à l'interne est appréciée des personnes animatrices. Cet intervenant-pivot a été officiellement mandaté par sa chef de service afin de jouer ce rôle auprès de ses collègues sur la base de ses expériences d'animation.

Quatrièmement, à plusieurs reprises, la **reconnaissance et l'appréciation de l'accompagnement offert** par les personnes animatrices a été soulevé par les participants.

« Les intervenantes, sont extraordinaires ! Merci de tout cœur pour ce magnifique accompagnement ! »

Il serait intéressant de savoir si ces animateurs ont préalablement été formés au programme et si elles ont reçu de l'accompagnement en cours d'implantation. Il serait également intéressant de mieux comprendre quelles sont leurs compétences particulières qui sont appréciées de la part des participants.

En ce qui concerne les **compétences et les aptitudes recherchées** chez les personnes animatrices en matière de savoir-faire et de savoir-être, les parents ont mentionné reconnaître et apprécié la capacité des personnes animatrices à **encourager la participation et les échanges**, tant dans le cadre du groupe de jeunes que du groupe de parents. Les animateurs reconnaissent également la nécessité de savoir mobiliser le groupe pour le bien du groupe en ne misant pas seulement sur l'enseignement et le contenu qui est transmis afin de permettre des apprentissages. **L'ouverture et la disponibilité** des animateurs sont également soulevées.

« En même temps d'être disponible dans les pauses, puis, après ou avant le groupe pour les recevoir s'ils ont besoin de parler un petit peu. ... je pense que c'était gagnant aussi parce que ça, ça faisait qu'il se référait beaucoup à moi quand il avait besoin de quelqu'un. Il avait une anxiété particulière par rapport à quelque chose

« dans le groupe qui allait venir me le dire en privé, puis après ça on pouvait le travailler., ça bâtissait un lien de confiance vraiment vraiment plus rapide..., la disponibilité en dehors du groupe. »

À travers des bilans d'implantation, des animateurs ont observé devoir laisser le temps au groupe d'apprendre à se connaître avant que les échanges augmentent et deviennent plus fluides, le plus souvent suite à la 3^e activité pour le groupe de jeunes. Pour favoriser la participation, les animateurs doivent donc **savoir mobiliser et encourager les participants à se mettre en action pour le bien du groupe**, particulièrement les parents. Lors des focus groups, les acteurs ont soulevé **le défi que les ateliers des parents se déroulent aux deux semaines**, ce qui est identifié pour ralentir la création de liens et d'une cohésion dans le groupe de parents.

La **capacité d'adaptation** des personnes animatrices est également identifiée comme un facteur de succès de l'implantation afin d'être en mesure de répondre et de savoir s'ajuster adéquatement et être flexible face aux différents besoins, aux différentes situations, aux profils des participants et aux dynamiques de groupe qui peuvent être rencontrés.

« Je pense, de ce que j'entends depuis tantôt, c'est comme s'il faut avoir justement cette aisance-là aussi de bien suivre justement la dynamique qui se crée dans le groupe. »

En ce qui concerne l'enseignement et l'utilisation de la **pleine conscience** durant les ateliers, il a été soulevé que la **formation, l'aisance et la maîtrise de ce médium** sont très variables entre les personnes animatrices. Pour ces raisons, certains animateurs vivent de la réticence face à ce médium et décident par le fait même de retirer ou de modifier les activités de pleine conscience qui sont proposées dans le déroulement des ateliers. Toutefois, les animateurs qui ont préalablement été formés à la pleine conscience reconnaissent **l'apport de cette formation** et observent une amélioration de leur aisance à implanter ce médium auprès du groupe. Ainsi, plusieurs personnes animatrices ont recommandé *d'améliorer la formation et l'accompagnement qui sont offerts aux personnes animatrices d'Expédition+ en matière de pleine conscience*. Il serait recherché que les animateurs puissent être minimalement formés à la pleine conscience, mais qu'ils puissent également l'expérimenter avant d'avoir à l'enseigner.

« Moi, j'ai la chance d'avoir été formé, pleine conscience. C'est une grosse formation fait que pour moi, j'étais super à l'aise de de faire cet aspect-là du programme, mais de ce que j'ai entendu de collègues, pour eux autres, ça, c'est quelque chose de difficile des fois à faire passer au groupe parce qu'il était plus ou moins à l'aise avec ça parce qu'il s'y connaissait plus ou moins fait que ça. Je pense qu'il y aurait peut-être un besoin soit de plus d'informations, mais aussi d'expérimentation. »

L'appréciation et les effets relatifs à la pleine conscience étant variables chez les participants, il est possible de croire que leur expérience face à ce médium est influencée par l'aisance et la maîtrise de ce médium de la part de leur équipe d'animateurs. Il est donc encouragé que les personnes animatrices participent préalablement à l'animation d'un groupe d'Expédition+ à la formation sur la pleine conscience qui est offerte et mise à leur disposition par l'équipe du Centre RBC. Sur la base des évaluations et de la rétroaction des participants à cette formation, les animateurs améliorent leur appropriation de ce médium.

5.1 Facteurs relatifs aux profils des participants et à la composition des groupes

En entrevue de groupe, un parent a soulevé le **respect, l'ouverture et le non-jugement** dont faisaient preuve les autres participants, ce qui favorisait la participation du groupe.

« Et qu'on partage tous sans avoir de jugement, pour moi, je pense que c'est la meilleure chose qu'on peut arriver. J'ai jamais senti qu'aucun commentaire de tout le monde, on a senti un négativisme qui est revenu d'une autre personne. Ça fait que juste pour ça, je dis bravo à tous. »

Un autre parent a également souligné son mécontentement face au fait qu'il avait **ressenti une pression de devoir participer** au groupe de parents pour répondre aux besoins de son enfant, en plus d'avoir eu l'impression que les deux parents avaient l'obligation de prendre part aux ateliers. Cette mère a donc témoigné avoir participé au groupe avec une certaine réticence, ce qui vient freiner l'implantation du programme.

L'**âge des jeunes** qui participent au groupe suscite également des réflexions en lien avec l'influence que cela peut avoir sur les effets et la participation au programme. Certaines personnes animatrices mentionnent avoir cru observer davantage d'effets positifs chez les participants plus jeunes, comparativement aux plus vieux (15-17 ans). Elles soulèvent l'hypothèse selon laquelle les parents de participants plus jeunes (14 ans et moins) seraient davantage

impliqués et feraient davantage de suivis auprès de leur enfant en cours de programme, ce qui pourrait favoriser les apprentissages de ce dernier, alors que les parents d'adolescents plus âgés seraient par moment plus détachés. Elles précisent toutefois que les adolescents plus âgés (15-17 ans) se mobiliseraient et tireraient davantage profit des conversations et des prises de conscience qui peuvent être réalisées durant les ateliers.

Finalement, en ce qui concerne le **nombre de jeunes par groupe pour avoir une taille de groupe optimale**, les avis sont partagés. Il est recommandé par les personnes animatrices de favoriser les groupes restreints pour favoriser les échanges et la cohésion du groupe. Un trop grand nombre de participants est également identifié pour surcharger les intervenants pour être en mesure de réaliser l'ensemble des rencontres de dyades avant le début des groupes. La taille des groupes réalisés durant la dernière année a été variable allant de 5 à 14 jeunes participants par groupe. Le nombre de 8 a toutefois été identifié à quelques reprises comme étant le nombre idéal, permettant à la fois de vivre la dynamique de groupe, tout en permettant un équilibre au niveau de la place laissée aux échanges entre les participants.

3.9 Enjeux à considérer et pistes de réflexion pour permettre un déploiement optimal du volet Expédition+

En étant à la première évaluation d'Expédition+, il est trop tôt pour arrêter des facteurs clés du déploiement du programme. Certains enjeux importants à considérer ont toutefois été soulevés au cours de la collecte de données et viennent orienter les réflexions à poursuivre lors des prochaines expérimentations d'Expédition+ afin de clarifier les constats qui peuvent être faits pour soutenir un déploiement optimal du programme.

Un premier enjeu concerne la **rapidité d'accès au programme**. En entrevue de groupe, un parent soulève qu'il aurait apprécié connaître l'existence du programme plus tôt afin que son enfant y ait accès plus rapidement, particulièrement dans un contexte où les services offerts en milieu scolaire sont débordés.

« Dans les écoles, ça va vite dans les écoles, puis il y a tellement de [coupure audio 0 h 18 min 15 s]. Puis je pense qu'avec la pandémie qu'il y a eu, les enseignants puis le personnel, on dirait qu'ils ne savaient plus où donner

de la tête à un moment donné. Et puis les enfants qui font l'anxiété ont souvent été oubliés, j'ai l'impression, pendant les deux dernières années. Ma fille, elle a eu de la misère à avoir de l'aide à l'école. On aurait peut-être frappé à votre porte plus tôt si on avait su. Mais bon, on a pris le service quand on a su qu'il était là. »

Un deuxième enjeu important concerne la **charge que représente l'animation de groupe pour les animateurs**. Plus précisément, il est demandé de considérer que la charge des participants au groupe soit **reconnue dans la charge de cas et le temps alloués** aux intervenants au quotidien. Au-delà du groupe, les personnes animatrices poursuivent leurs tâches régulières et conservent l'assignation de leurs dossiers. Une personne animatrice a soulevé dans les bilans d'implantation que la charge des intervenants n'est pas amoindrie (conservent 15-20 jeunes en suivi), même s'ils prennent en charge l'animation d'un groupe et que les jeunes du groupe ne sont pas compris dans leur charge de cas. Il serait recommandé de **réfléchir aux enjeux statistiques concernant le temps alloué aux intervenants relativement à la planification, à l'organisation et à l'animation du programme Expédition+** puisque certains intervenants soulèvent que ce temps ne soit actuellement pas comptabilisé et que l'animation du programme représente donc une charge additionnelle importante. De plus, l'animation des groupes se déroulant souvent en soirée, les animateurs n'apprécient pas nécessairement de devoir **augmenter leurs disponibilités en soirée** en ajoutant le groupe à leurs périodes des disponibilités de soirée qui sont déjà établies. Bien que les commentaires des personnes animatrices à l'endroit du programme soient relativement positifs, qu'ils apprécient l'aspect clé en main et comment le programme est construit, **si la charge de travail associée au groupe n'est pas reconnue**, un animateur nomme que la réalité interne peut par moment être qualifiée d'*énergivore* et *chaotique*.

« Moi, je sais que... a trouvé qu'elle faisait beaucoup de soirs. Tu sais, il y a une semaine sur deux, on faisait deux soirs. Elle devait rester disponible pour ses autres suivis au moins un soir par semaine, sinon tous ses autres suivis. Elle ne peut pas dire aux parents : « J'anime un groupe, ça fait que je peux plus voir personne le soir pendant dix semaines ». Tu sais, ça fait que ça a eu un impact sur son mode de vie qu'elle n'a pas apprécié. Ça, elle me l'a nommé. Ça l'impactait beaucoup. Tu sais, faire attention à ça aussi, mais l'alternance peut-être ou quelque chose comme ça. »

Un autre enjeu important **concernant l'efficacité et la rentabilité associées au choix de faire de la co-animation**, selon la taille et la composition des groupes. Bien que la co-animation soit identifiée comme un facteur de succès de l'implantation du programme et que les animateurs y voient plusieurs avantages, autant pour le groupe de jeunes que le groupe de parents, des

réflexions doivent être poursuivies et des paramètres décisionnels doivent être déterminés pour guider les choix en matière d'efficacité de l'intervention, mais également pour le bien de la rentabilité et de l'efficacité des services.

« Là, c'est mon petit bout gestionnaire où, tsé, question de rentabilité aussi, tsé, je pense qu'il va falloir penser à la partie efficacité auprès de la clientèle versus rentabilité d'avoir deux intervenants qui animent un groupe de cinq jeunes versus, admettons, un groupe de dix. Tsé, je pense qu'il va falloir trouver comme notre momentum de dire c'est où que c'est rentable ? C'est où que c'est trop ? C'est où que c'est pas assez ? Ça fait que j'ai pas tellement d'idée préconçue par rapport à ça, mais cinq pour deux. ... Ça, c'est ça, tsé. Ça fait qu'il y a toujours le jeu de combien on en met dans le groupe, puis combien restent, finalement ? Mais de se donner un gage, là, je pense que ce serait intéressant. »

« Parce que, tu sais, on le sait, que c'est coûteux faire de la coanimation. Il y a des gestionnaires autour de l'écran. Nous, ça a toujours été comme un, pas un enjeu, mais un questionnement qu'on avait. Est-ce qu'on suggère à la coanimation ? Mais en même temps, c'est coûteux, mais je pense que c'est mieux. ...

Moi, je pense que c'est juste, tu ne peux juste pas animer ce programme-là si tu es tout seul. Tu sais, les expositions, il faudrait qu'ils soient soft en tabarouette pour être sûr et certain qu'il n'y en a aucun et aucune qui va se désorganiser.... Ça fait que juste ça, les accueillir une par une, quand elles arrivent. Elles veulent te parler, tu es leur intervenant, intervenante. Tu sais, nous, on s'alternait à aller à la porte, attendre en bas, les monter, tout ça. C'est beaucoup de charge mentale pour une personne. Observer tes jeunes, gosses avec le PowerPoint, faire les interactions, tout ça. ...

Tu sais, on s'est séparé un paquet d'affaires. Pour moi, la coanimation est essentielle. Tu sais,... allait chercher les collations. Il y a tout le temps du matériel à emmener aux ateliers, préparé d'avance, tout ça. Puis on se séparait les parties aussi, les sections du guide d'animation. Puis ça te laisse une petite pause comme animatrice aussi, d'être plus dans l'accueil justement. Quand l'autre anime, tu peux... Puis quand c'est ta section animée, bien, tu es plus contenu, tout ça. Ça fait que non, pour moi, c'est essentiel. Merci... Ça a été simple. On se l'est dit plein de fois, simple et vraiment agréable, je pense.

Oui, c'est ça, on est deux, puis on sent que, tu sais, c'est exigeant. Ça fait qu'imaginer si tu es tout seul. Oh my God! Mais, tu sais, je me dis, par contre, est-ce que deux professionnels c'est nécessaire? Tu sais, on pourrait être un professionnel avec un TES par exemple ou une TTS, tu sais. Ça, je pense que ça se fait tout à fait. »

Les CI(U)SSS qui ont expérimenté l'animation du programme HORS-PISTE Expédition+ manifestent le désir de poursuivre leur déploiement. Le principal défi qui est toutefois soulevé afin de permettre une poursuite optimale du déploiement concerne les **enjeux associés aux mouvements de personnel**. Les nombreux changements et départs dans l'équipe d'intervenants vient complexifier l'acquisition d'une stabilité et d'une expérience chez les personnes animatrices. Pour aider à contrer ces difficultés, il est **recommandé de former le plus grand nombre d'intervenants possible au sein des équipes en leur permettant de participer à la**

formation de base des animateurs offerts par l'équipe dédiée d'APPR du CISSS de la Montérégie-Centre, même s'ils ne sont pas impliqués officiellement activement dans l'animation d'une cohorte en cours ou à venir.

Dans un autre ordre d'idée, afin d'augmenter le réinvestissement et les suivis auprès des jeunes suite à la fin des ateliers, éviter qu'ils aient besoin d'un nouvel épisode de services et répondre au besoin nommé à plusieurs reprises par les jeunes de continuer de socialiser et de se soutenir, des membres de comités d'implantation ont **recommandé d'investir l'aide d'Aire Ouverte en proposant que ce service anime une suite de HORS-PISTE** (par exemple : un atelier ouvert par mois pour favoriser le partage du vécu des jeunes). Il est proposé par des participants à la recherche qu'arrimer HORS-PISTE et Aire Ouverte pourrait permettre une occasion de réinvestissement des acquis pour les jeunes qui ont besoin de soutien additionnel suite à la fin des ateliers d'Expédition+.

Finalement, des réflexions qui ont fait surface à plusieurs reprises au cours de la présente évaluation font référence aux **enjeux concernant la sélection, le recrutement et la composition des groupes**. Bien que des constats clairs ne peuvent être arrêtés pour le moment, voici les principales réflexions qui ont été identifiées par les participants à la recherche :

- ✓ Homogénéité des participants : Des divergences d'opinions persistent quant à savoir si le groupe devrait tendre ou non vers une homogénéité des participants (types d'anxiété, difficultés secondaires autres que l'anxiété, statut socio-économique, âges des participants). Au cours de la dernière année, il a été observé que les groupes ont été principalement divisés pour assurer une homogénéité au niveau de l'âge des participants. Les divers CI(U)SSS ont tenté de démarrer des cohortes par groupes d'âge (12-14 ans, 14-16 ans, 15-17 ans). Dans un deuxième temps, lorsque possible, tendre vers une homogénéité des profils des participants en ce qui a trait à leur anxiété (intensité et type) favoriserait la cohésion du groupe, bien qu'elle ne soit pas essentielle pour permettre un bon déroulement du programme.

- ✓ Sélection des participants : Globalement, il a été rapporté que les jeunes étaient ciblés sur la base du fait qu'ils avaient une problématique primaire d'anxiété. Toutefois, il a été soulevé de faire attention aux enjeux secondaires et sociaux vécus par les jeunes dans la sélection de participants. Il a été observé que les jeunes qui ont des enjeux relationnels profiteraient moins du groupe et se sentiraient plus facilement rejetés.
- ✓ Provenance et identification des jeunes : Sur la base de l'expérience des groupes de la dernière année, les jeunes à qui on a offert de participer à Expédition+ proviennent le plus souvent des listes d'attentes du CI(U)SSS en Santé mentale jeunesse et le groupe était complété avec des jeunes qui étaient sur la liste d'attente de Jeunes en difficulté, par l'entremise du guichet d'accès. Une adhésion plus grande des jeunes qui ont déjà un suivi actif a toutefois été observée, en comparaison aux jeunes qui proviennent de la liste d'attente et qui n'ont pas d'expérience avec les services. En somme, identifier les jeunes et parvenir à composer un groupe demande un grand travail de coordination de la part de plusieurs acteurs (intervenants scolaires, intervenants liste d'attentes, spécialiste en activité clinique qui gère la liste d'attente, soutien de l'agente administrative pour cibler les jeunes sur les listes d'attente, etc.). Par ailleurs, une lourdeur et une grande surcharge ont été nommées par les personnes animatrices si elles doivent être impliquées dans la démarche de sélection et de recrutement des participants.

3.10 Commentaires à l'endroit de la démarche de recherche et améliorations mises en place

Lors des focus groups et des bilans d'implantation, les acteurs rencontrés ont fait part de leurs commentaires concernant la démarche de recherche mise en place pour évaluer le volet Expédition +. Ces commentaires ayant été récoltés au printemps 2022, des **modifications ont été apportées à la démarche en vue de la collecte de données mise en place pour l'année 2022-2023**. Sur la base des commentaires, il a été recherché de décharger le plus possible les équipes d'intervenants et de faciliter l'obtention des consentements, de même que la passation des questionnaires par les jeunes et les parents. Les modifications apportées sont les suivantes :

- ✓ Développement d'une capsule vidéo afin de soutenir la présentation du programme, de la démarche de recherche et la méthode d'obtention des consentements. Cette capsule a été développée sur la base du souhait des animateurs d'être déchargés de l'introduction de la recherche et dans le but d'uniformiser l'information transmise aux participants entre les animateurs.
- ✓ Amélioration de la plateforme informatisée où les participants complètent les questionnaires afin qu'ils puissent débiter la passation des questionnaires et la poursuivre plus tard, sans devoir recommencer.
- ✓ Développement d'une démarche d'arrimage entre les équipes d'animateurs et l'équipe de recherche afin que l'équipe du Centre RBC participe au suivi de la passation des questionnaires pré-test et post-test auprès des participants à la recherche afin de favoriser la rétention des participants à la recherche.
- ✓ Mise en place d'une démarche d'obtention des consentements et de passation des questionnaires pour les jeunes et les parents exclusivement en ligne, ce qui décharge les personnes animatrices de cette tâche.

4. Conclusion

La première année d'évaluation de l'implantation et des effets du Volet Expédition + propose que le programme entraîne des effets positifs chez les jeunes comme chez les parents. Plus précisément, l'évaluation qualitative de la présente année a permis de statuer qu'il y a des effets positifs sur les jeunes, sur les parents et sur le plan familial. Cette évaluation a aussi permis de prendre conscience d'une appréciation partagée face à certaines activités et médiums utilisés, telle la pleine conscience, qui mérite d'ailleurs que nous l'expérimentions davantage afin de savoir comment elle est reçue et vécue par les participants. Ceci permettrait également de mieux outiller les animateurs afin de favoriser son enseignement, son partage et son expérimentation par les participants. Malgré le petit nombre de répondants pour certains outils, la force de la démarche de recherche a été la mise à contribution d'une démarche multi-méthodes et multi-répondants. Cette démarche a permis, par le biais de la triangulation des données, de faire émerger des constats, des pistes de réflexions et d'amélioration riches pour la poursuite du volet Expédition+ du programme HORS-PISTE. De plus, quelques recommandations ont été énumérées par les jeunes et les parents qui pourront être considérées dans l'implantation du programme pour l'année 2022-2023.

Bien que l'évaluation quantitative de cette année ne nous a pas permis d'évaluer les effets concrets du programme, le portrait des jeunes ayant été dressé nous donne un aperçu du profil des jeunes ayant participé au programme cette année. Un des objectifs principaux pour l'année prochaine sera d'avoir un effectif suffisamment grand afin d'évaluer les effets pré/post-intervention.

Aussi, l'évaluation de cette année a permis d'identifier des enjeux de réflexion concernant le déploiement du volet Expédition+ qui seront utilisés pour l'évaluation de l'année prochaine. Ces réflexions seront utilisées afin de bonifier la démarche de recherche pour l'année 2022-2023. Entre autres, il y aura l'ajout d'un protocole parent pré/post-intervention afin de bien comprendre l'expérience de tous les participants, jeunes comme parents.

Comme le Volet Expédition + était dans sa première année d'évaluation, il est jugé très pertinent de continuer à évaluer ces effets autant au niveau quantitatif que qualitatif. Pour ce faire, l'évaluation de l'implantation et des effets du programme se poursuivra pour l'année 2022-2023.



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

HORS PISTE

