




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

Volets **Exploration** et **Expédition**

Rédigé par

Andrée-Anne Houle, ps.éd. Ph.D.

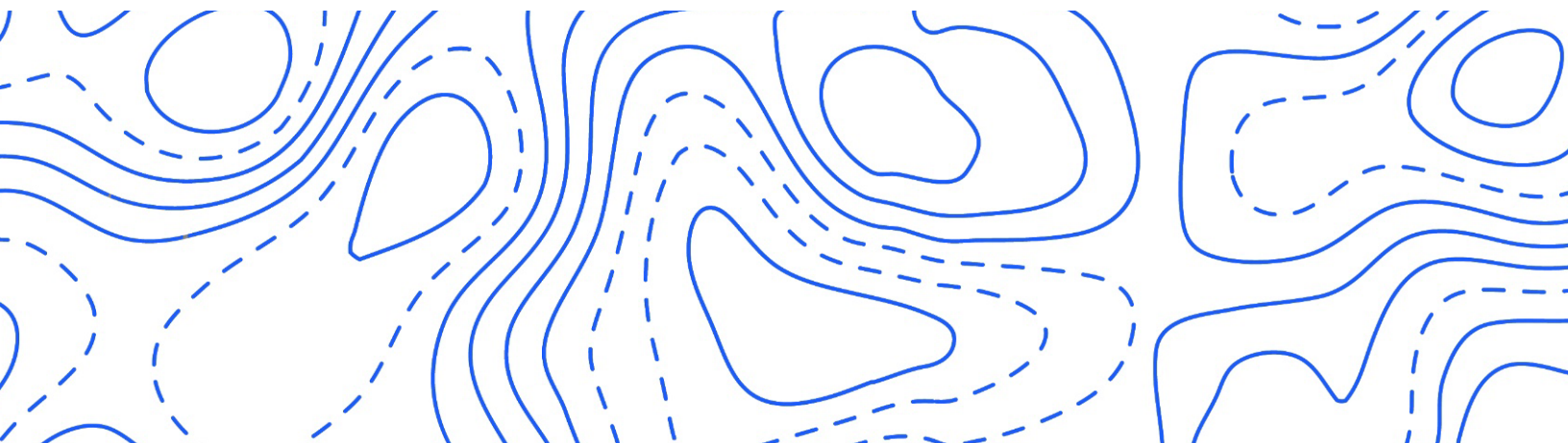
Éliane Saint-Pierre Mousset, M.Sc.

coordonnatrices scientifiques, professionnelles de recherche, Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

Sous la direction de **Julie Lane**, Ph.D., directrice du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

En collaboration avec

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



FAITS SAILLANTS

- ✓ En 2021-2022, le déploiement du programme HORS-PISTE a connu une grande croissance dans les écoles secondaires. Il est maintenant implanté dans plus de **88 écoles** de 15 régions du Québec, ce qui a permis de rejoindre environ **25 000 jeunes**.
- ✓ Le programme HORS-PISTE est positionné au cœur du **plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026** (Action 4.3 Favoriser le déploiement du programme HORS-PISTE).

Volet EXPLORATION (prévention universelle):

- ✓ La présence d'effets chez les élèves perçus par les élèves eux-mêmes, les parents et le personnel scolaire (diminution des symptômes liés à divers troubles anxieux, diminution de l'intolérance à l'incertitude, diminution de l'évitement cognitif, augmentation du sentiment d'efficacité, meilleure expression des opinions et des émotions, meilleure gestion du stress, ouverture au dialogue).
- ✓ La satisfaction et reconnaissance de l'apport du programme par les personnes étudiantes, les parents et les personnes enseignantes.
- ✓ L'identification de 13 facteurs de succès du déploiement du programme selon 3 catégories soit : 1) l'équipe d'animation (p. ex : capacité d'adaptation des animateurs), 2) les ateliers, le matériel et le déroulement (p. ex : animation de la version longue des ateliers, animation du programme dans son intégralité, appréciation du matériel, présence des personnes enseignantes durant l'animation des ateliers) ainsi que 3) la planification de l'animation (p. ex : temps de préparation).
- ✓ L'identification de 11 leviers qui contribuent à la pérennité du programme HORS-PISTE au sein d'un milieu scolaire (p. ex : multiplier les animateurs potentiels dans une école, stabiliser les décideurs, impliquer l'ensemble des membres de l'équipe-école).

Volet EXPÉDITION (intervention précoce) :

- ✓ L'identification des retombées pour les jeunes et les parents (p. ex : ouverture et amélioration de la communication dans la famille, confiance mutuelle parent-enfant), mais également pour le milieu scolaire (p. ex : baisse des suivis individuels).
- ✓ L'identification de facteurs favorisant la participation des jeunes (p. ex : groupe restreint de 6 à 9 participants, partages en petits groupes pour établir la confiance dans le groupe, activités d'exposition et d'action) et des parents (p. ex : ateliers en présence, groupe restreint de 6 à 8 participants).
- ✓ L'identification de six facteurs favorisant l'implantation du programme et de diverses stratégies pour améliorer les modalités de recrutement des participants.
- ✓ Des recommandations pour contrer certaines limites à l'implantation du programme sont soulevées (p. ex : clarifier les critères de sélection, arrimer et partager les rôles entre les acteurs des milieux, ajouter le matériel requis pour soutenir la préparation des personnes animatrices dans le guide d'animateur).

Table des matières

1.	Mise en contexte	5
1.1	Chronologie du déploiement du programme HORS-PISTE secondaire depuis 2017	6
1.2	2021-2022... une croissance majeure du déploiement	6
1.3	Bons coups de l'année 2021-2022	8
1.4	Objectifs de l'évaluation	8
VOLET HORS-PISTE EXPLORATION – 1 ^{ER} CYCLE – PRÉVENTION UNIVERSELLE		10
2.	Méthodologie d'Exploration	10
2.1	Outils de collecte de données et participants, volet Exploration	10
2.2	Outils et analyse quantitative/qualitative	11
2.2.1	Protocole pré-test et post-test auprès des élèves	11
2.2.2	Questionnaires de satisfaction des personnes étudiantes, des personnes enseignantes et des parents	11
2.2.3	Bilans d'implantation des comités HORS-PISTE	12
2.2.4	Journaux de bord	13
3.	Présentation des résultats d'Exploration	14
3.1	Effets chez les personnes étudiantes à la suite de leur participation au volet Exploration ..	14
3.1.1	Protocole pré-test/post-test	14
3.1.2	Perception des effets observés par les parents	16
3.1.3	Perception des effets observés par les personnes étudiantes	17
3.1.4	Perception des effets par le personnel scolaire	17
3.2	Satisfaction des personnes étudiantes, des parents et des personnes enseignantes à l'égard du programme	18
3.2.1	Questionnaire de satisfaction des personnes étudiantes	18
3.2.2	Questionnaire de satisfaction des personnes enseignantes	19
3.2.3	Questionnaire de satisfaction des parents	19
3.3	Perception des personnes animatrices concernant la fidélité, la participation des personnes adolescentes, la pertinence des ateliers et leur sentiment de compétence	20
3.4	Facteurs de succès et à améliorer concernant le déploiement du programme	21
3.4.1	Facteurs de succès du déploiement	23
3.4.2	Facteurs à améliorer pour permettre un meilleur déploiement du programme dans le milieu scolaire	29
3.5	Leviers de pérennité du programme	32

VOLET HORS-PISTE EXPÉDITION – INTERVENTION PRÉCOCE	37
4. Méthodologie d’Expédition	37
4.1 Outils et méthodes utilisés – volet Expédition	37
4.2 Méthode d’analyse des données – volet Expédition	37
5. Présentation des résultats d’Expédition	38
5.1 Éléments appréciés et retombées permises par le programme.....	38
5.1.1 Éléments appréciés de la part des jeunes et pistes d’amélioration	38
5.1.2 Effets et retombées observés.....	39
5.2 Facteurs qui facilitent ou limitent la participation au programme.....	42
5.2.1 Facteurs liés à la participation des jeunes.....	42
5.2.2 Facteurs liés à la participation des parents	43
5.3 Facteurs qui facilitent ou limitent l’implantation du programme	44
5.3.1 Facteurs qui facilitent l’implantation	44
5.3.2 Facteurs qui limitent l’implantation et recommandations.....	45
6. Conclusion.....	48

RAPPORT SYNTHÈSE D'ÉVALUATION

HORS-PISTE – 2021-2022

Volets Exploration et 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.

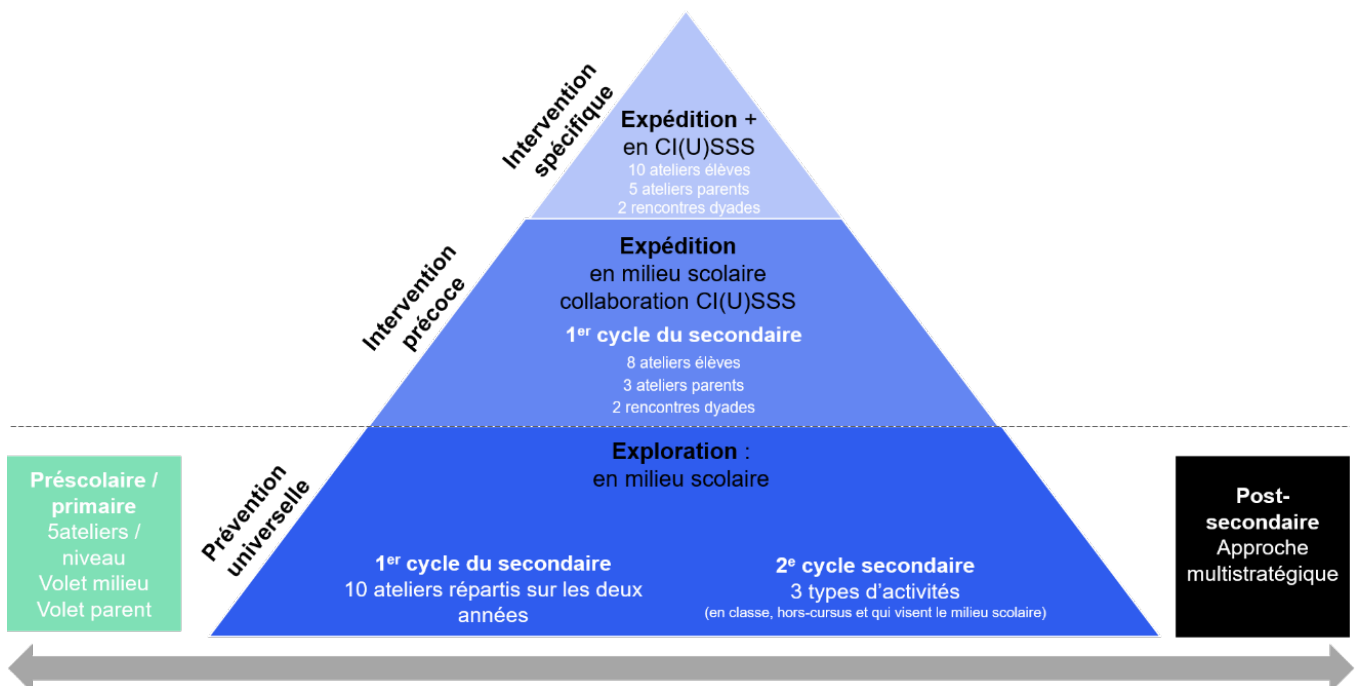


Figure 1. Le programme HORS-PISTE en un coup d'œil

1.1 Chronologie du déploiement du programme HORS-PISTE secondaire depuis 2017

Lors de sa première année d'implantation en **2017-2018**, le programme HORS-PISTE (appelé HARDIS à ce moment) a été déployé dans **trois écoles secondaires de l'Estrie**. À sa deuxième année d'implantation, en **2018-2019**, le programme a été déployé dans **huit écoles secondaires réparties dans quatre régions du Québec** : Estrie, Mauricie–Centre-du-Québec, Montérégie et Saguenay–Lac-Saint-Jean. Parmi ces écoles, trois ont offert le programme HORS-PISTE – Expédition (volet d'intervention précoce) aux élèves plus vulnérables. Lors de sa troisième année d'implantation, en **2019-2020**, 25 écoles ont choisi de s'impliquer et de déployer le programme. Malheureusement, en raison de la COVID-19, cinq d'entre elles n'ont pas été en mesure d'offrir les ateliers aux élèves. Le programme HORS-PISTE a donc été implanté dans **20 écoles secondaires réparties dans quatre régions du Québec** : Estrie, Mauricie–Centre-du-Québec, Montérégie et Saguenay–Lac-Saint-Jean. Le programme HORS-PISTE – Expédition n'a pu être déployé en raison de la fermeture des écoles. À sa quatrième année d'implantation, en **2020-2021**, le programme HORS-PISTE a été déployé dans **32 écoles secondaires**, réparties dans **sept grandes régions du Québec** : Capitale-Nationale, Côte-Nord, Lanaudière, Montréal, Estrie, Mauricie–Centre-du-Québec et Montérégie. Parmi celles-ci, dix ont participé à l'évaluation du programme (11 devaient initialement participer, mais les questionnaires posttests ont été complétés dans dix écoles). Le programme HORS-PISTE - Expédition a pour sa part été déployé dans six écoles secondaires, pour un total de sept groupes.

1.2 2021-2022... une croissance majeure du déploiement

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.

Pour ce qui est du volet **Exploration au 1^{er} cycle** du secondaire (**prévention universelle**), le nombre d'écoles qui a implanté le programme HORS-PISTE a connu une forte croissance, ce dernier ayant été offert dans **88 écoles** en provenance de **15 régions du Québec**. Ce déploiement a permis de rejoindre environ **25 000 élèves** à travers le Québec. Par ailleurs, au cours de

l'année 2021-2022, **36 formations** du volet Exploration ont permis de former **629 animateurs** au volet universel du programme HORS-PISTE.

En ce qui concerne le volet **Exploration au 2^e cycle** du secondaire, une plus grande diffusion a été faite. Dix-sept milieux scolaires ont manifesté leur intérêt et neuf présentations de ce volet ont été réalisées à différents milieux. Une école a expérimenté l'activité Reconnexion Nature et a grandement apprécié son expérience. Les autres milieux projettent expérimenter des activités du volet 2^e cycle au cours de l'année 2022-2023. Des bonifications ont également été apportées aux trois catégories d'activités déjà proposées. Ces bonifications sont l'intégration du volet Orientation qui s'adresse aux élèves de 4^e et 5^e secondaire qui vivent des enjeux d'anxiété face à leur choix de formation et de carrière (volet qui doit être animé par un conseiller en orientation), l'identification de nouvelles thématiques de réinvestissement en classe et le développement en cours d'un atelier sur les notions de base concernant le stress et l'anxiété. La poursuite du développement et du déploiement du volet Exploration 2^e cycle aura lieu au cours de l'année 2022-2023.

Influencé par l'engouement face au volet 2^e cycle, un coffre à outils destiné aux **Carrefours Jeunesse-Emploi et aux écoles de Formation générale aux adultes et de formation professionnelle (FGA-FP)** a également été développé.

Afin de répondre aux besoins d'un plus grand nombre de milieux, le volet Exploration 1^{er} cycle a également été traduit et est maintenant disponible pour les **milieux scolaires anglophones**. La **traduction** des volets Expédition et Expédition+ sera finalisée durant l'automne afin d'être rendue disponible à l'hiver 2023.

En ce qui concerne le volet **Expédition (intervention précoce)**, au cours de l'année 2021-2022, il a été déployé dans **11 écoles secondaires** du Québec. **196 personnes animatrices** ont été formées à ce volet à travers **21 formations**.

Finalement, pour ce qui est du volet **Expédition+ (intervention spécifique)**, **25 groupes** ont été déployés au sein de quatre CISSS et CIUSSS en 2021-2022. **Quatre formations** ont permis de former **32 personnes animatrices** à ce volet.

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 cinquième année d'implantation du programme HORS-PISTE (2021-2022)**. Il concerne les interventions qui sont déployées et évaluées en milieu scolaire, soit le volet **Exploration au 1^{er} cycle** et le volet **Expédition**. Il est à noter que ces résultats sont le fruit d'une évaluation sommaire du programme puisque plusieurs écoles ont fait le choix de ne pas participer à l'évaluation en raison du contexte de la pandémie qui se poursuit pour une 2^e année et qui impacte par le fait même les périodes de cours et la disponibilité des élèves à prendre part à la recherche. La scolarité en mode hybride a également contribué à réduire le nombre d'écoles participant à la recherche cette année. Ainsi, il est possible que les portraits présentés ci-dessous ne soient pas fidèles à la réalité de l'ensemble des écoles participantes.

L'évaluation de l'année 2021-2022 comporte des objectifs distincts selon les différents volets du programme en raison de leur rythme de déploiement respectif.

Concernant le volet **Exploration 1^{er} cycle**, celui-ci étant maintenant stabilisé dans son déroulement, son matériel et ses cibles d'intervention, l'évaluation permettra de :

1. Mesurer les effets du programme.
2. Documenter la satisfaction des personnes étudiantes, enseignantes et des parents à l'égard du programme.
3. Documenter la fidélité d'implantation, la participation des élèves, la pertinence des ateliers et le sentiment de compétence des personnes animatrices, sur la base de leur propre perception.
4. Identifier les facteurs de succès et les facteurs à améliorer pour permettre un déploiement optimal du programme.
5. Identifier les leviers de pérennité du programme.

Concernant le volet **Expédition**, ce volet en étant au début de son évaluation et son déploiement étant en démarrage, l'évaluation permettra de :

1. Documenter les éléments appréciés ainsi que les retombées du programme.
2. Identifier les facteurs qui facilitent ou freinent l'implantation.
3. Identifier les facteurs qui facilitent ou limitent la participation des jeunes et/ou des parents.

2. Méthodologie d'Exploration

2.1 Outils de collecte de données et participants, volet Exploration

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

Tableau 1
Outils et méthodes de collecte de données – volet Exploration

Outils	Éléments mesurés	Répondants
Protocole Pré-test/post-test	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Effets du programme ✓ (Facteurs de risque et de protection de l'anxiété) 	543 personnes étudiantes Ayant reçu le programme En provenance de 8 écoles
Questionnaire de satisfaction des élèves	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Appréciation du programme par les élèves et perception de ses effets ✓ Facteurs de succès et à améliorer pour permettre un déploiement optimal 	301 personnes étudiantes En provenance de 6 écoles
Questionnaire de satisfaction des enseignants	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Appréciation du programme par les enseignants et perception de ses effets chez les élèves et dans le milieu scolaire ✓ Facteurs de succès et à améliorer pour permettre un déploiement optimal 	12 personnes enseignantes En provenance de 4 écoles
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 	66 parents En provenance de 6 écoles
Bilan d'implantation des comités HORS-PISTE	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Démarche d'implantation ✓ (Facteurs facilitants et facteurs nuisibles, recommandations, adaptations) ✓ Leviers de pérennité ✓ Facteurs de succès et à améliorer pour permettre un déploiement optimal 	Comités HORS-PISTE Dans 28 écoles , dont 1 école anglophone, en provenance de 10 régions
Journaux de bord	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fidélité d'implantation, participation des élèves, pertinence des ateliers, sentiment de compétence des animateurs ✓ Leviers de pérennité ✓ Facteurs de succès et à améliorer pour permettre un déploiement optimal 	61 journaux de bord complétés par 25 personnes animatrices en provenance de 15 écoles Sec 1 : 51 journaux Sec 2 : 10 journaux

2.2 Outils et analyse quantitative/qualitative

2.2.1 Protocole pré-test et post-test auprès des élèves

Le protocole pré-test et post-test contient des questionnaires standardisés mesurant certains facteurs de risques, 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), l'utilisation d'Internet et de ses applications (Compulsive Internet Use Scale), les cognitions reliées à l'anxiété généralisée pour enfants (CAG ; Gosselin, 2007), l'estime de soi (Vallières et Vallerand, 1990), l'impact de l'anxiété (CAIS ; Langley et al., 2004), le sentiment d'auto-efficacité (SEQ-C ; Muris, 2001) et les habitudes alimentaires (ChEAT; Gardner et al.). Tel qu'indiqué dans le tableau ci-haut, **543 personnes étudiantes** de 1^{re} et 2^e secondaire ont participé à l'évaluation avant et après leur participation aux ateliers d'HORS-PISTE.

Des analyses statistiques (ANOVAs à mesures répétées) ont été menées afin d'explorer les effets du programme sur les facteurs de risque, les facteurs de protection (compétences psychosociales) et les différentes catégories de symptômes d'anxiété.

2.2.2 Questionnaires de satisfaction des personnes étudiantes, des personnes enseignantes et des parents

Après l'animation de l'ensemble des ateliers, **les personnes étudiantes** sont invitées à remplir un questionnaire de satisfaction afin d'évaluer leur application des connaissances et des compétences enseignées, leur perception de l'utilité des notions enseignées dans leur vie de tous les jours, ainsi que leur appréciation générale du programme. **Les personnes enseignantes et les parents** sont également invités à remplir un questionnaire de satisfaction afin d'évaluer leur perception de la pertinence du programme, leur perception du contenu du programme en lien avec les besoins de leurs jeunes, et leur perception des effets du programme sur leurs jeunes. Tel

que le démontre le tableau 1, **301 personnes étudiantes, 12 personnes enseignantes et 66 parents** ont rempli ce questionnaire en 2021-2022.

Sur le plan quantitatif, des statistiques descriptives telles que des fréquences ont été calculées à l'aide du logiciel SPSS et ont permis de catégoriser (*peu ou pas du tout/moyennement/beaucoup*) les réponses des personnes étudiantes, des personnes enseignantes et des parents.

Sur le plan qualitatif, une analyse inductive a été réalisée sur les questionnaires de satisfaction pour laisser émerger les différents éléments que les personnes étudiantes, les personnes enseignantes et les parents avaient à rapporter concernant l'implantation du programme. À l'aide du logiciel NVivo12, des nœuds ont été déterminés pour faire émerger des constats sur la base des éléments formulés en lien avec les objectifs d'évaluation.

2.2.3 Bilans d'implantation des comités HORS-PISTE

Le déploiement du programme HORS-PISTE prévoit une rencontre bilan avec les comités HORS-PISTE de chacune des écoles impliquées à la fin du programme afin de faire le point sur les barrières et les facilitateurs à l'implantation et d'identifier des pistes d'amélioration. L'accompagnateur de l'équipe de soutien à l'implantation du programme HORS-PISTE qui participe à ces bilans a la charge de rédiger un compte-rendu de ces rencontres et de le partager à l'équipe de recherche pour les écoles qui acceptent de participer à la recherche. Pour l'année 2021-2022, **28 écoles** ont accepté que leur bilan d'implantation fasse partie prenante de la collecte de données pour l'évaluation du programme. Ces écoles proviennent de **10 régions** (Saguenay : 1, Outaouais : 5, Mauricie Centre-du-Québec : 4, Laval : 3, Montréal : 2, Laurentides : 1, Montérégie : 5, Bas-St-Laurent : 2, Gaspésie : 4, Capitale-Nationale : 1).

Une analyse qualitative inductive a été réalisée à partir des bilans d'implantation pour laisser émerger les différents éléments que les animateurs souhaitaient rapporter concernant l'implantation du programme. À l'aide du logiciel NVivo12, des nœuds ont été déterminés

permettant de faire émerger certains constats. Un regard attentif a été porté sur les facteurs de succès du déploiement et sur les facteurs contribuant à la pérennité du programme.

2.2.4 Journaux de bord

Après chacune des animations du programme HORS-PISTE, les personnes animatrices sont invitées à remplir un journal de bord qui permet de documenter la fidélité de l'implantation, la participation des élèves, le sentiment de compétence des personnes animatrices, l'arrimage du contenu des ateliers aux besoins des jeunes, etc. Le volet Exploration étant maintenant stabilisé dans son contenu, ses objectifs et le déroulement de ses 10 ateliers, à travers les journaux de bord, un regard attentif a plutôt été porté sur les **leviers de pérennité du programme**, ainsi que sur les **facteurs de succès** du déploiement et les **aspects à améliorer** en vue de favoriser un déploiement optimal dans les différents milieux scolaires. Une méthodologie mixte a été utilisée pour exploiter le contenu issu des journaux de bord. Tel que démontré dans le tableau 1, **61 journaux de bord** ont été complétés par **25 personnes animatrices** en provenance de **15 écoles** en 2021-2022.

Sur le plan quantitatif, à l'aide du logiciel SPSS, pour chacun des dix ateliers, les moyennes, écart-types et fréquences aux quatre questions évaluées par une échelle de type Likert ont été calculés. En raison de la faible variation entre les ateliers, les statistiques descriptives sont présentées de façon générale pour l'ensemble des ateliers plutôt que pour chacun des ateliers de manière distincte. Pour chacun des items, les personnes animatrices devaient indiquer, sur une échelle de Likert en 4 points (1 = Pas du tout ; 2 = Un peu ; 3 = Assez ; 4 = Tout à fait), dans quelle mesure ils étaient en accord avec l'énoncé.

Sur le plan qualitatif, une analyse inductive a été réalisée pour laisser émerger les différents éléments que les animateurs avaient à rapporter concernant l'implantation du programme. À l'aide du logiciel NVivo12, des nœuds, correspondant aux différents thèmes émergents, ont été déterminés pour identifier des constats en lien avec les différents objectifs de recherche sur la base des éléments formulés par les animateurs.

3. Présentation des résultats d'Exploration

Cette section présente les résultats obtenus concernant l'évaluation du volet Exploration 1^{er} cycle du programme HORS-PISTE sur la base des outils et des méthodes d'analyse des données présentées précédemment.

3.1 Effets chez les personnes étudiantes à la suite de leur participation au volet

Exploration

La présente partie présente les résultats mesurés chez les élèves à la suite de leur participation au volet Exploration à l'aide du protocole pré et posttest. Elle fait également part des effets perçus et observés par les parents, les personnes étudiantes et les personnes enseignantes sur la base de leur questionnaire de satisfaction, puis du personnel scolaire lors des bilans d'implantation.

3.1.1 Protocole pré-test/post-test

Au total, **543 personnes étudiantes de 1^{re} et 2^e secondaire provenant de 8 écoles secondaires ont participé à l'évaluation** avant et après leur participation aux ateliers du programme HORS-PISTE (évaluation pré et posttest). Des analyses statistiques telles que des ANOVAs à mesures répétées ont permis d'identifier pour quels facteurs de risque, facteurs de protection et catégories de symptômes anxieux des changements significatifs ont pu être observés.

Plusieurs effets positifs statistiquement significatifs sont observés entre les mesures pré et posttest et ce, malgré le contexte pandémique. En effet, on observe une diminution significative des symptômes liés à la phobie sociale, au trouble d'anxiété de séparation, au trouble obsessionnel-compulsif et au trouble de stress post-traumatique. Par ailleurs, on note également une diminution significative de l'intolérance à l'incertitude et de l'évitement cognitif. La diminution significative des symptômes d'anxiété est un résultat que nous anticipions. Étant donné que le programme HORS-PISTE vise principalement à atténuer les facteurs de risque en

lien avec les troubles anxieux, ces résultats sont cohérents avec les objectifs du programme. Nous avons également observé une amélioration significative quant au sentiment d'auto-efficacité émotionnel. Comme les objectifs du programme impliquent aussi de développer certaines compétences psychosociales, l'accroissement du sentiment d'auto-efficacité émotionnel est cohérent en ce sens. En effet, le sentiment d'auto-efficacité a été décrit, dans des études antérieures, comme étant une compétence influençant le bien-être et la résilience des jeunes (Milioni et al., 2015¹ ; Muris, 2002²). Nos résultats vont donc dans le même sens que ces écrits.

Le calcul des tailles d'effet pour chacun des résultats significatifs observés permet de montrer que les effets sont de petites à moyennes tailles (*eta carré* variant entre 0,01 et 0,07). Considérant que le programme HORS-PISTE est un programme de prévention universelle, déployé auprès de tous les élèves sans égard à la présence ou non de difficultés initiales, un effet significatif, même de petite taille, est encourageant. Ceci s'explique par le fait que plusieurs élèves présentaient, au début du programme, un faible niveau de base, tant au niveau des symptômes anxieux que des facteurs de risque, rendant ainsi difficile une diminution entre le premier et le second temps de mesure. La plupart des résultats de l'évaluation pré et posttest sont donc encourageants et prometteurs quant à l'efficacité du programme HORS-PISTE – Exploration.

Nous avons également observé une légère diminution significative de l'estime de soi dans cette cohorte, de même qu'une légère augmentation des pensées et sentiments négatifs, avec des effets de petite taille. Certaines hypothèses peuvent être avancées pour expliquer la baisse d'estime de soi. En effet, la collecte de données au Temps 1 a été menée au début de l'année scolaire, c'est-à-dire, quand les tâches scolaires ne sont pas encore entamées. La collecte de données au Temps 2, pour sa part, a été menée plus tard dans l'année scolaire, durant une

¹ Milioni, M., Alessandri, G., Eisenberg, N., Castellani, V., Zuffianò, A., Vecchione, M., & Caprara, G. V. (2015). Reciprocal Relations Between Emotional Self-Efficacy Beliefs and Ego-Resiliency Across Time. *Journal of Personality*, 83(5), 552–563. <https://doi.org/10.1111/jopy.12131>

² Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 337–348. APA PsycInfo. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00027-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00027-7)

période où le stress en lien avec la performance scolaire est souvent à son apogée, pouvant ainsi influencer l'estime de soi des jeunes. De plus, une légère baisse d'estime de soi est normale lorsque l'on sort de notre zone de confort et que l'on est exposé à nos anxiétés et nos peurs comme le proposent certains ateliers du programme. En ce qui concerne l'augmentation des pensées et des sentiments négatifs, elle pourrait s'expliquer par les effets de la pandémie de la COVID-19 qui continue de s'étirer. Ces effets qui perdurent dans le temps peuvent affecter négativement les jeunes sur le plan émotionnel.

Tableau 2
Résultats significatifs effets pré/post-test -Volet exploration

Variables mesurées	M T1	É-T.	M T2	É-T.	<i>p</i>	Taille d'effet
Phobie sociale	3,51	2,31	3,30	2,41	0,034	0,01
Anxiété de séparation	3,82	2,48	3,22	2,46	0,000	0,07
TOC	4,63	2,03	4,36	2,23	0,009	0,02
TSPT	2,65	2,18	2,33	2,11	0,002	0,03
Intolérance à l'incertitude	5,59	1,86	5,32	1,86	0,006	0,02
Évitement cognitif	15,32	3,99	14,56	4,17	0,000	0,04
Sentiment d'auto-efficacité	25,47	6,37	26,13	6,44	0,037	0,01
Estime de soi	30,24	6,56	29,40	6,95	0,007	0,02

Note. TOC = Trouble obsessionnel-compulsif ; TSPT : Trouble de stress post-traumatique.

3.1.2 Perception des effets observés par les parents

À travers leur **questionnaire de satisfaction**, certains **parents** précisent leur appréciation en mentionnant les impacts observés chez leur enfant et même pour la société :

« ... Je remarque une nette progression au plan de l'aisance de mon enfant et du stress ressenti depuis le début de l'année qui peut s'expliquer de toutes sortes de manières, mais elle nous a parlé quelques fois des ateliers et je crois qu'elle a intégré des moyens supplémentaires qui lui seront utiles toute sa vie et adaptés à son milieu ! Merci pour cela. »

« ... Notre enfant nous a mentionné les cours et même s'il possédait déjà la plupart des outils partagés, il a clairement indiqué qu'il pensait que c'était bon que ce programme ait été offert, car ce n'est pas le cas pour tous. Comme parents et comme famille nous sommes très favorables à tout module ou programme qui soutient les jeunes dans le développement de leurs habiletés sociales et émotives, car ceci a un immense impact non seulement sur leur bien-être et leur développement individuel, mais aussi sur l'ensemble de la société. »

3.1.3 Perception des effets observés par les personnes étudiantes

À travers les commentaires formulés dans leur questionnaire de satisfaction, quelques élèves ont pris le temps de mentionner les effets observés suscités par le programme. Tout d'abord, pour certains jeunes qui se disaient déjà bien outillés, bien qu'ils identifient peu d'effets pour eux personnellement, ils reconnaissent toutefois les effets et l'utilité que le programme peut avoir pour les autres.

« J'ai beaucoup aimé et je sens que ça a aidé plusieurs personnes dans ma classe même ceux qui disaient qui n'en avaient pas besoin. »

Sur le plan personnel, des élèves ont mentionné avoir apprécié les prises de conscience que HORS-PISTE leur a permis de faire. De plus, ils soulignent que le programme leur permet de mieux exprimer leurs opinions et leurs émotions, de mieux gérer leur stress dans différents contextes, de mieux comprendre leurs sentiments et d'améliorer leur estime de soi.

« Je pense que ça a aidé. Je ne m'en rendais pas compte avant à quel point j'ignorais mes problèmes au lieu de les résoudre et que ça me créait plus de stress et de problèmes. »

« Cela m'a aidé à gérer mon stress avant des matchs de hockey importants, et avant des examens. »

3.1.4 Perception des effets par le personnel scolaire

En cours de bilan d'implantation, certains acteurs scolaires ont témoigné d'effets positifs du programme qui ont été observés ou rapportés par les élèves. Les ateliers permettraient d'ouvrir le dialogue avec les élèves.

« La plupart des jeunes étaient en mesure de nommer des éléments pertinents qu'ils s'étaient appropriés. »

3.2 Satisfaction des personnes étudiantes, des parents et des personnes enseignantes à l'égard du programme

La présente partie adresse la satisfaction des élèves, des parents et des enseignants concernant le volet Exploration, sur la base de leur questionnaire de satisfaction respectif.

3.2.1 Questionnaire de satisfaction des personnes étudiantes

Ce questionnaire de satisfaction a été rempli par 301 personnes étudiantes en provenance de six écoles participantes. Parmi ceux-ci, 18,6 % des élèves rapportent appliquer beaucoup les connaissances et compétences acquises dans le cadre du programme HORS-PISTE dans leur vie de tous les jours, 46,2 % rapportent le faire moyennement et 35,2 % rapportent le faire peu ou pas du tout. Par ailleurs, 26,2 % des élèves indiquent que les notions enseignées dans le cadre du programme HORS-PISTE sont très utiles dans leur vie de tous les jours, 48,5 % estiment qu'elles le sont moyennement et 25,2 % rapportent qu'elles le sont peu ou pas du tout. Pour ce qui est de l'appréciation générale du programme, 23,3 % des élèves rapportent avoir beaucoup apprécié le programme HORS-PISTE, 51,8 % rapportent l'avoir apprécié moyennement et 25 % rapportent l'avoir peu ou pas du tout apprécié. Ces résultats variés s'expliquent, en partie, par le fait que les élèves qui participent au programme n'ont pas tous des enjeux d'anxiété. En effet, comme nous sommes dans un contexte de prévention universelle, c'est-à-dire un programme qui est offert à tous les élèves, indépendamment de leurs symptômes d'anxiété, il y aura nécessairement un certain pourcentage de jeunes pour qui le programme aura été perçu comme étant moins utile. Soulignons toutefois qu'il est possible que ces élèves ne perçoivent pas les effets du programme, qui pourraient émerger plus tard, lorsque ces derniers seront confrontés, par exemple, à certaines situations plus difficiles qui nécessitent certaines compétences, comme la gestion du stress et de l'anxiété ou encore les habiletés de communication ou de résolution de problèmes.

Sur la base de l'analyse des commentaires formulés, les élèves ont mentionné la pertinence et la nécessité d'offrir ce programme, que ce soit pour eux-mêmes ou pour les autres. De plus, les élèves ont apprécié la normalisation que le programme permet entre les expériences

vécues par les jeunes lors de la période de l'adolescence. Concernant le contenu du programme, les élèves ont particulièrement apprécié faire des apprentissages concernant les notions liées à l'anxiété, les stratégies et techniques de gestion du stress et de l'anxiété, la compréhension et la gestion des émotions, la résolution de problèmes et la comparaison sociale. En ce qui concerne le matériel du programme, les vidéos sont globalement appréciées, bien que certains élèves critiquent le niveau de langage utilisé par les personnages dans les vidéos. Plus précisément, certains élèves ont mentionné avoir trouvé le niveau de langage trop jeune pour leur niveau.

« Les HORS-PISTE m'ont aidé à comprendre beaucoup de choses à propos de moi et m'ont permis de gérer certains de mes problèmes intérieurs. Ils m'ont aussi aidé à trouver des trucs pour m'aider à calmer mes crises de panique ou d'anxiété. »

« J'ai trouvé que les HORS-PISTE m'ont beaucoup aidé à surmonter les épreuves et le stress vécu par l'adolescence. Ça m'a appris à gérer les problèmes de la vie et grâce à cela j'ai pu me trouver des trucs que j'utilise presque tous les jours et je suis contente d'avoir connu les HORS-PISTE. »

3.2.2 Questionnaire de satisfaction des personnes enseignantes

Ce questionnaire de satisfaction a été rempli par 12 personnes enseignantes en provenance de quatre écoles participantes. Parmi ceux-ci, 50 % trouvent assurément que d'offrir un programme de prévention de troubles anxieux comme HORS-PISTE est pertinent et 33,3 % le trouvent modérément pertinent. Ensuite, 16,7 % considèrent assurément que le contenu du programme HORS-PISTE est arrimé aux besoins et aux préoccupations des élèves, 50 % le considèrent modérément arrimé et 16,7 % le trouvent peu arrimé. Pour ce qui est des effets positifs chez les élèves suite à leur participation au programme, 33,3 % des personnes enseignantes remarquent des changements positifs chez leurs élèves et 41,7 % en remarquent peu ou pas du tout. Finalement, 50 % pensent assurément qu'il serait pertinent d'offrir de nouveau le programme HORS-PISTE l'année prochaine, 25 % le pensent modérément pertinent et 8,4 % le pensent peu pertinent.

3.2.3 Questionnaire de satisfaction des parents

Ce questionnaire de satisfaction a été rempli par 66 parents en provenance de 6 écoles participantes. Parmi ceux-ci, 81,8 % des parents rapportent assurément que d'offrir un

programme de prévention de troubles anxieux comme HORS-PISTE est pertinent et 24,6 % le rapportent modérément pertinent. Ensuite, 10,6 % des parents remarquent assurément des changements positifs chez leur enfant à la suite de leur participation au programme, 51,5 % remarquent un peu de changements positifs et 27,3 % n'en remarquent pas. À travers leur questionnaire de satisfaction, certains parents soulignent également le soutien que le programme leur offre :

« ... c'est important de parler de l'anxiété avec les rythmes de vie que nous avons de nos jours. En tant que parents nous ne pouvons pas tout faire. »

3.3 Perception des personnes animatrices concernant la fidélité, la participation des personnes adolescentes, la pertinence des ateliers et leur sentiment de compétence

La présente partie documente la fidélité d'implantation, la participation des personnes étudiantes, la pertinence des ateliers et le sentiment de compétence des personnes animatrices. C'est dans le cadre **des journaux de bord** que les personnes animatrices ont eu l'occasion de faire part de leur perception sur ces aspects (Tableau 3).

Tableau 3
Résultats des perceptions des animateurs dans les journaux de bord

Question	Moyenne sur 4	É.-T.
1. Êtes-vous d'avis que la séquence et le contenu ont été fidèles à ce qui était prévu dans le cahier d'animation ?	3,62	0,55
2. Dans quelle mesure les élèves ont participé activement et se sont montrés intéressés durant l'atelier ?	3,10	0,77
3. Dans quelle mesure avez-vous trouvé le contenu de cet atelier pertinent afin d'atteindre l'objectif ciblé ?	3,39	0,67
4. Dans quelle mesure vous êtes-vous senti compétent pour animer cet atelier ?	3,52	0,56

Note. Échelle de Likert en 4 points (1 = Pas du tout ; 2 = Un peu ; 3 = Assez ; 4 = Tout à fait)

Sur la base des statistiques descriptives calculées concernant les éléments documentés dans les journaux de bord, il est possible de qualifier l'ensemble de ces éléments d'*assez à tout à fait satisfaisant* selon le point de vue des personnes animatrices.

3.4 Facteurs de succès et à améliorer concernant le déploiement du programme

La présente partie a pour objectif d'identifier les facteurs de succès et les facteurs à améliorer pour permettre un déploiement optimal du volet Exploration du programme HORS-PISTE. Tel qu'illustré au tableau 4, les facteurs du succès et les facteurs à améliorer concernant le déploiement du programme ont pu être identifiés sur la base de l'analyse inductive des bilans d'implantation réalisés auprès des comités d'experts dans chacune des écoles participantes et des commentaires formulés par les personnes animatrices dans les journaux de bord complétés à la suite de l'animation de chacun de leurs ateliers. Quelques pistes ont également pu être identifiées sur la base des commentaires formulés par des personnes enseignantes, des parents et des personnes étudiantes dans leur questionnaire de satisfaction.

Tableau 4
Provenance des facteurs de succès et à améliorer concernant le déploiement du volet
Exploration

Facteurs de succès	Outils de collecte de données		
	Journaux de bord	Questionnaires de satisfaction	Bilans d'implantation
Concernant l'équipe d'animation			
Favoriser le développement du sentiment de compétence des personnes animatrices en stabilisant l'équipe d'animation au fil des années	X		
Encourager la présence des personnes enseignantes durant l'animation des ateliers			X
Favoriser la formation des personnes animatrices, être formé et habilité à s'adapter aux besoins et aux profils des élèves. Détenir une bonne capacité d'adaptation	X	X Élèves	X
Participer à la formation des personnes animatrices avant de réaliser une première cohorte d'animation et bénéficier de l'accompagnement en cours d'animation			X
Favoriser la coanimation			X
Tendre vers la stabilité des personnes animatrices qui offrent l'ensemble des ateliers			X
Considérer et impliquer des partenaires de la communauté dans l'animation des ateliers			X
Concernant les ateliers, le matériel et le déroulement			
Miser sur l'appréciation du matériel de la part des personnes animatrices	X	X Enseignants	X
Favoriser l'implantation des ateliers dans leur version longue (60-75 minutes)	X		X
Animer le programme dans son intégralité		X Élève Enseignants	X
Référencer aux documents les plus récents et mis à jour sur la plateforme Web du programme			X
Concernant la planification de l'animation			
Accorder du temps de préparation aux personnes animatrices	X		X
Identifier une personne pivot qui prépare le matériel d'animation pour tous les animateurs			X
Facteurs à améliorer			
Favoriser l'implication des enseignants et de l'ensemble de l'équipe-école		X Enseignants	X
Améliorer la communication avec la famille et favoriser leur implication et leur collaboration		X Parents	X

3.4.1 Facteurs de succès du déploiement

13 facteurs de succès du déploiement ont été identifiés. Ces facteurs sont liés à l'équipe d'animation, aux ateliers, au matériel et au déroulement, ainsi qu'à la planification de l'animation.

CONCERNANT L'ÉQUIPE D'ANIMATION

✓ ***Favoriser le développement du sentiment de compétence des personnes animatrices en stabilisant l'équipe d'animation au fil des années***

Sur la base des journaux de bord, le sentiment de compétence des personnes animatrices peut être qualifié d'assez à tout à fait bon. Les personnes animatrices ont fait part que leur **sentiment de compétence était solidifié après avoir réalisé à deux ou trois reprises l'animation des ateliers**. Stabiliser l'équipe d'animateurs dans un milieu scolaire d'une année à l'autre et permettre aux animateurs de s'impliquer dans le programme pendant plusieurs années leur permet de prendre de l'expérience et de l'aisance dans l'animation du programme et ce tant concernant la maîtrise du contenu que du déroulement.

« Après l'avoir fait une à deux fois, la troisième animation fut fluide et relativement simple d'utilisation. »

« C'est la deuxième année que j'anime Hors-Piste et j'étais bien à l'aise avec le contenu ! »

✓ ***Encourager la présence des personnes enseignantes durant l'animation des ateliers***

Le facteur de succès nommé le plus fréquemment à travers les bilans d'implantation fait référence à l'importance de la présence des enseignants afin de soutenir et d'aider l'équipe d'animation durant les ateliers. Même lorsqu'ils n'animent pas, les enseignants sont reconnus pour aider à la gestion du groupe. Ils sont également reconnus pour contribuer à ponctuer le déroulement des ateliers d'exemples, en plus de favoriser les échanges. Une façon d'impliquer les enseignants est également de leur attribuer le soutien technologique en cours d'animation (ex : projection du PowerPoint d'animation et des vidéos, audio des vidéos).

Les membres des comités d'implantation observent une meilleure participation des élèves lorsque les enseignants sont impliqués dans le processus de déroulement des ateliers.

Afin de maximiser le soutien possible des enseignants non-animateurs en cours d'ateliers et pour favoriser les occasions de réinvestissement, une stratégie nommée est de faire parvenir le contenu et le manuel d'animation aux enseignants afin qu'ils puissent le consulter avant les ateliers.

Selon le leadership et la volonté des directions, certaines directions exigent la présence en classe des enseignants lors des ateliers.

✓ ***Favoriser la formation des personnes animatrices, être formé et habilité à s'adapter aux besoins et aux profils des personnes étudiantes. Détenir une bonne capacité d'adaptation***

Sur la base de l'analyse des commentaires formulés par les élèves dans le questionnaire de satisfaction du programme, différents commentaires sont attribuables spécifiquement à l'expérience d'animation à laquelle ils ont été exposés, ce qui laisse entrevoir le besoin que les animateurs soient en mesure de **s'adapter aux profils et aux besoins des personnes étudiantes** qu'ils peuvent rencontrer.

Lors des bilans d'implantation, certaines écoles ont également mentionné que les élèves vivent une expérience différente face au programme selon s'ils évoluent en cheminement régulier ou en classes d'adaptation scolaire. Les acteurs scolaires ont par le fait même fait part que les animateurs doivent **faire preuve d'adaptation** afin de moduler les activités au profil et à la réponse des jeunes des différents groupes.

Par exemple, à travers les journaux de bord, selon le profil des différents groupes, des personnes animatrices ont mentionné devoir intégrer davantage d'exemples de situations vécues en raison de la peur du jugement perçue chez les élèves. Certaines notions ont également parfois été identifiées comme devant être élaborées davantage et rendues plus explicites afin de s'assurer de la compréhension du groupe.

Selon si les animateurs sont des enseignants ou des intervenants psychosociaux, les animateurs peuvent avoir des niveaux distincts de connaissances et d'aisance face à l'animation des ateliers. Certains comités d'experts mentionnent que les enseignants éprouvent plus de

difficultés face à l'animation de certains concepts face à la relation d'aide. Il est recommandé que le guide d'animation soit bonifié de conseils d'animation, d'exemples concrets et d'avenues d'adaptations possibles pour soutenir principalement les enseignants-animateurs qui sont des animateurs-clés pour plusieurs milieux scolaires. Toutefois, au-delà du matériel en soutien à l'animation qui est rendu disponible, les animateurs doivent avoir l'opportunité de développer leur confiance en animation au fil des ateliers et faire preuve de capacité d'adaptation.

« Même si cela est clair... tout est dans la façon d'animer. »

*Sur la base de ce constat de commentaires généralisés à l'expérience offerte dans certaines écoles, afin de permettre le succès du déploiement du programme, il est recommandé que les animateurs soient en mesure de faire preuve de **flexibilité pour s'adapter aux besoins des différents groupes d'élèves qu'ils rencontrent**. Pour ce faire, il est recommandé de veiller à ce que les **animateurs soient formés, accompagnés et soutenus** dans le déploiement du programme. Cet accompagnement leur permettra de développer leur capacité de savoir s'adapter aux caractéristiques et aux besoins de leurs groupes (ex. : besoin de bouger davantage, respect du rythme des élèves, explications offertes par les animateurs pour aborder les thèmes du programme).*

✓ **Participer à la formation des personnes animatrices avant de réaliser une première cohorte d'animation et bénéficier de l'accompagnement en cours de déploiement**

À travers les bilans d'implantation, plusieurs milieux scolaires ont témoigné de leur appréciation et du caractère nécessaire de la formation qui est offerte aux animateurs. Ils nomment apprécier l'offre de formation ainsi que l'accompagnement offert qui permet de mieux faire face à certaines difficultés d'animation et de répondre aux questionnements en cours de déploiement.

Pour renforcer le sentiment de compétence des personnes animatrices et augmenter leur capacité d'adaptation, il est recommandé que l'ensemble des personnes animatrices bénéficient de la formation des animateurs qui est offerte par l'équipe dédiée à l'accompagnement du CISSS de la Montérégie-Centre. Il est recommandé que tous les animateurs potentiels du programme bénéficient de cette formation avant leur première cohorte d'animation, en plus de profiter de l'accompagnement de cette même équipe afin d'être épaulés et pour répondre à leurs questions en cas de besoin en cours d'animation.

Par ailleurs, les animateurs formés et accompagnés seront davantage outillés à faire face aux différents besoins et profils des élèves qui pourraient nécessiter de mettre en place des adaptations en cours d'animation.

✓ **Favoriser la coanimation**

Le personnel scolaire mentionne que la coanimation rendrait plus fluide la préparation ainsi que le déroulement des ateliers. Bien que la coanimation soit exigeante en termes de ressources, certains mentionnent qu'il s'agit malgré tout d'un bon investissement de temps.

« ... l'animation à deux demande beaucoup de temps et d'efforts, mais que les ateliers impactent positivement individuelles et qu'il s'agit donc d'un bon investissement de temps. »

La coanimation est également qualifiée d'essentielle afin de pouvoir s'adapter aux besoins et aux situations sporadiques qui peuvent survenir dans les différents groupes (p. ex : accompagner un jeune individuellement en dehors du groupe).

✓ **Tendre vers la stabilité des personnes animatrices qui offrent l'ensemble des ateliers**

Avoir animé les ateliers précédents aide les animateurs à faire des liens avec le contenu, les stratégies apprises et le vécu des élèves lors des ateliers subséquents. Offrir l'ensemble des ateliers à un groupe par la même équipe d'animation est identifiée comme une condition gagnante lors de bilans d'implantation.

✓ **Considérer et impliquer des partenaires de la communauté dans l'animation des ateliers**

Afin de soutenir le déploiement du programme, une école a opté et a apprécié le soutien de partenaires d'un organisme communautaire (Maison des Jeunes) qui sont venus animer les ateliers dans l'établissement scolaire.

CONCERNANT LES ATELIERS, LE MATÉRIEL ET LE DÉROULEMENT

✓ **Miser sur l'appréciation du matériel de la part des personnes animatrices**

À travers leurs questionnaires de satisfaction, à travers les journaux de bord ainsi que lors des bilans d'implantation, les personnes animatrices ont témoigné de leur appréciation du matériel du programme. Cela vient légitimer la poursuite de la version stabilisée du programme qui est rendue disponible dans les écoles.

Les personnes animatrices et les enseignants ont rapporté particulièrement apprécier l'accessibilité, la structure et le côté clé en main du matériel. Concernant les médiums de mise en interaction, ces derniers ont mentionné apprécier les vidéos et les mises en situation.

« Le langage est adapté au niveau des élèves de secondaire 1 et 2. Les vidéos sont bons. »

« ... les documents et vidéos sont très complets et simples à utiliser. Le matériel est bien fait. »

« Qualité du matériel très bien structuré, facile à y mettre sa couleur, permet de se l'approprier »

« Le programme est très pertinent et les présentations (contenus, questions, conseils) très accessibles, simples et complètes. Les vidéos y apportent une touche intéressante également. »

« Super. Autodidacte, facile à comprendre, moments théoriques et pratiques bien équilibrés. Les enseignants ont beaucoup apprécié les vidéos. Les acteurs, j'aime les thèmes des jeunes. Prof trouve cela plus conviviale à animer. La Durée est parfaite. »

✓ **Favoriser l'implantation des ateliers dans leur version longue (60 à 75 minutes)**

En mentionnant la durée des ateliers réalisés, 96,7 % des animateurs (59 sur 61) ont rapporté avoir animé leur atelier dans sa version longue (entre 60 et 75 minutes), plutôt que dans sa version brève (45 minutes). Ce choix de durée d'animation permettrait de mieux couvrir l'ensemble du contenu et de mieux poursuivre l'ensemble des objectifs poursuivis.

✓ **Animer le programme dans son intégralité**

Sur la base des commentaires formulés par les élèves et les enseignants dans leur questionnaire de satisfaction, il a été observé que les écoles qui mentionnent ne pas avoir offert le programme en entier, soit 5 ateliers par niveau scolaire au 1^{er} cycle, ont témoigné de davantage de mécontentement concernant le déroulement et le contenu du programme (ex. : moins bonne compréhension de la pertinence des activités et des objectifs visés).

Une équipe mentionne lors de leur bilan d'implantation avoir dû offrir 3 ateliers en raison du trop grand nombre de cours manqués en raison de la pandémie de COVID-19. Cette équipe mentionne toutefois que les apprentissages se font beaucoup moins bien par les élèves lorsque les ateliers ne sont pas tous offerts.

Afin de permettre aux élèves d'être exposés à tout le matériel et le contenu prévu par le programme et ainsi leur permettre de réinvestir des apprentissages connus, mais également de développer de nouvelles compétences, il est recommandé que les écoles animent le programme dans son intégralité, soit offrir 5 ateliers par niveau scolaire au 1^{er} cycle. Les ateliers sont prévus dans une séquence précise afin de permettre les liens et le réinvestissement entre les ateliers.

✓ **Référez aux documents les plus récents et mis à jour sur la plateforme Web du programme**

Permet aux animateurs de s'assurer de s'appuyer sur la bonne version du matériel et d'offrir le programme selon le déroulement prévu (exemple : en incluant les capsules vidéo qui n'étaient pas présentes dans les premières versions du programme).

CONCERNANT LA PLANIFICATION DE L'ANIMATION

✓ **Accorder du temps de préparation aux personnes animatrices**

Le sentiment de compétence est augmenté et l'expérience d'animation est davantage appréciée lorsque les personnes animatrices ont du temps de préparation qui leur est alloué avant l'animation de leurs ateliers. Ce temps de préparation serait également profitable pour les élèves qui recevraient une meilleure animation.

« Le succès de l'atelier dépend du temps de préparation je crois. Bien connaître le contenu, même s'il est bien expliqué dans les fiches, est la clé »

À titre d'exemple, une personne animatrice mentionne qu'une fois qu'elle est familière avec le contenu après avoir suivi la formation, 30 minutes de préparation par atelier s'avèrent suffisant.

✓ ***Identifier une personne pivot qui prépare le matériel d'animation pour toutes les personnes animatrices***

Afin de soutenir la préparation de l'équipe d'animation, une stratégie développée par certaines écoles est de faire préparer l'ensemble du matériel d'animation par une personne dédiée.

3.4.2 Facteurs à améliorer pour permettre un meilleur déploiement du programme dans le milieu scolaire

2 facteurs à améliorer afin de permettre un meilleur déploiement du programme dans le milieu scolaire ont été identifiés.

✓ ***Favoriser l'implication des personnes enseignantes de l'ensemble de l'équipe-école***

Sur la base des commentaires formulés par les personnes enseignantes par le biais de leur questionnaire de satisfaction, deux enseignants non impliqués dans l'animation des ateliers ont mentionné désirer en savoir davantage sur le programme afin de mieux comprendre de quoi il s'agit.

À travers les bilans d'implantation, il a été nommé que l'implication des enseignants est inégale d'un cours à l'autre, bien que les enseignants soient identifiés comme des acteurs essentiels pour favoriser les occasions de réinvestissement. Il est toutefois observé que la collaboration des enseignants augmente lorsque le programme est déployé dans l'école depuis plusieurs années.

Afin de favoriser l'implication des enseignants et de l'ensemble des membres de l'équipe-école, des **stratégies** nommées par les acteurs scolaires sont de présenter le programme aux membres de l'équipe-école en début d'année et d'informer les enseignants non-animateurs en leur partageant le contenu du programme. Une école souhaite même former l'ensemble de ses enseignants au programme, même s'ils ne sont pas des animateurs potentiels, afin d'augmenter les occasions de réinvestissement. Une autre stratégie est de demander à tous les enseignants d'assister à au moins un atelier du programme.

Pour les écoles qui transmettent les communications aux enseignants, elles sont qualifiées de simples à utiliser, bien qu'il soit difficile de juger de leur portée auprès de l'équipe-école pour le moment.

Il est recommandé que l'école prenne le temps de présenter le programme à l'ensemble des membres de son personnel en début d'année en utilisant la présentation qui est mise à leur disposition. De plus, il est recommandé de transmettre les communications aux enseignants en cours d'année afin qu'ils soient informés des aspects abordés par les élèves dans le cadre du programme, le tout dans le but de favoriser les occasions de réinvestissement par les élèves auprès du plus grand nombre d'enseignants et de cours.

✓ **Améliorer les communications avec la famille et favoriser leur implication et leur collaboration**

Sur la base des commentaires formulés par les parents par le biais de leur questionnaire de satisfaction, le principal commentaire formulé par plusieurs parents est qu'ils ont mentionné et déploré ne pas avoir été informé du programme et/ou ne pas avoir reçu par le biais de l'école les capsules vidéo et les communications écrites qui leur étaient adressées et ce, bien qu'ils soient intéressés de les visionner et qu'ils manifestent un intérêt envers le programme.

« Je n'ai jamais reçu de capsules à visionner, mais je serais vraiment intéressée de les recevoir. »

« Il semble que j'ai manqué le courriel des capsules qui m'en auraient certainement appris davantage. Je trouve formidable que le sujet soit abordé auprès des jeunes... »

Les parents souhaiteraient avoir l'occasion de collaborer davantage au programme.

« Il n'y a pas vraiment eu de collaboration avec la famille, mis à part nous informer qu'il y aurait des ateliers. Je crois qu'il y a un TRÈS grand besoin chez les jeunes ainsi qu'un très grand potentiel à exploiter en favorisant le suivi avec la famille. »

Certains parents souhaiteraient même avoir l'opportunité d'avoir un atelier à leur attention.

« Peut-être on pourrait ajouter un atelier concis pour les parents. »

Plusieurs parents déplorent ne pas avoir été informés ou suffisamment informés de la tenue du programme, de son contenu et des outils (capsules vidéo, courriels) qui pouvaient leur être transmis. Ils mentionnent avoir un intérêt pour le programme et sa pertinence et auraient apprécié être davantage informés et outillés pour soutenir leur enfant. Les parents non informés peuvent avoir une certaine méfiance ou incompréhension du fonctionnement du programme et des retombées possibles pour leur enfant :

« I didn't even know why my child was registered.... Had we had a child that needed these types of services then I would have been aware of the program. I do see value in these programs at school for those that need it. I do caution that there needs to be a balance in how much this is discussed because too much leads children to think they "should" have anxiety. »

Lors des bilans d'implantation, les acteurs scolaires ont mentionné que la majorité des milieux scolaires rencontrés n'ont pas fait parvenir les communications qui s'adressaient aux parents (fiches synthèses des ateliers, présentation du programme, offre d'ateliers de formation). Pour les milieux qui justifient leur choix de ne pas transmettre les communications, ils nomment le fait que l'école n'avait pas voulu d'accompagnement dans la dernière année, le fait que les communications n'étaient pas encore traduites pour les parents dont les enfants fréquentent un milieu anglophone, le contenu des communications non suffisamment vulgarisé pour les parents provenant de milieux défavorisés et le fait qu'il est difficile de rejoindre les parents via des communications par courriel. Pour pallier certaines de ces limites, une école propose de diffuser les communications sur les réseaux sociaux de l'école.

Pour les milieux qui ont transmis les communications, les acteurs scolaires témoignent de l'intérêt et de l'ouverture des parents à recevoir ces informations et qu'il est aisé de les

transmettre. Les acteurs scolaires jugent pertinent d'établir cette communication avec les parents, même s'il n'est pas possible d'établir la portée de ces communications pour le moment.

Afin de favoriser l'implication des familles, d'outiller les parents et d'encourager les occasions de réinvestissement des acquis à la maison, il est recommandé que l'école introduise le programme aux parents en début d'année à l'aide de la présentation qui est mise à leur disposition. Il est également recommandé que l'école fasse parvenir les communications et les capsules vidéo aux parents afin de mettre en place l'ensemble des composantes qui forment le programme multimodal qu'est HORS-PISTE. L'école est également encouragée à offrir l'offre d'ateliers qui s'adressent aux parents.

3.5 Leviers de pérennité du programme

Cette dernière partie des résultats liés au volet Exploration a pour objectif d'identifier les leviers de pérennité du programme HORS-PISTE. Les leviers de pérennité ont été identifiés sur la base de l'analyse inductive des commentaires formulés par les personnes animatrices dans les journaux de bord et principalement par les propos des membres des comités d'experts lors des bilans d'implantation.

L'analyse des données a permis de mettre en lumière **11 leviers qui contribuent à la pérennité du programme HORS-PISTE** au sein d'un milieu scolaire.

✓ Favoriser un déploiement graduel du programme dans le milieu

Sur la base de l'expérience des écoles rencontrées pour réaliser un bilan d'implantation, toutes les écoles qui ont expérimenté pour la première fois ou depuis plusieurs années l'animation du programme témoignent de leur intention de poursuivre le déploiement des ateliers lors de l'année scolaire suivante. Pour la plupart des écoles, lors d'une année subséquente d'implantation, elles souhaitent augmenter le nombre de groupes ou les niveaux scolaires auprès desquels ils projettent implanter des ateliers. Cela témoigne de l'importance d'un déploiement graduel afin que l'école puisse vivre une réussite au niveau de leur implantation.

✓ ***Identifier les acteurs champions pour diffuser et partager leur expérience dans le milieu scolaire – Stabiliser l'équipe d'animation***

À travers les journaux de bord, plusieurs animateurs mentionnent l'importance de favoriser l'expérience d'animation des personnes animatrices et la persévérance du programme dans le milieu pour stabiliser l'équipe d'animation et atteindre le sentiment de compétence qui rendrait l'expérience d'animation plus fluide et maîtrisée après 2 à 3 expériences d'animation.

Les écoles qui ont plus d'expérience d'animation au fil des ans mentionnent que l'animation se passe mieux et est plus fluide, ce qui rend l'expérience d'animation plus plaisante, compréhensible et accessible pour les animateurs. Il est également rapporté qu'une plus grande collaboration et participation des enseignants est observée lorsque le programme est reconduit d'une année à l'autre, en plus de prendre sa place graduellement dans la culture du milieu.

Les membres du comité d'une école proposent de miser sur les acteurs convaincus du programme pour agir à titre de porte-parole, diffuser et partager leur expérience positive auprès des autres membres de l'équipe-école, ce qui pourrait encourager la participation d'acteurs additionnels.

✓ ***Miser sur l'appui de plusieurs décideurs***

En continuité du levier de pérennisation précédent, partager le leadership du programme à plus d'un acteur de la direction permet également de mieux assurer la pérennité du programme en cas de mouvement au niveau des décideurs. En plus de multiplier les animateurs potentiels, multiplier les décideurs impliqués dans le déploiement permet de pallier et de prévenir les mouvements au niveau de la direction.

✓ ***Favoriser l'implication, la volonté, la mobilisation et le leadership de la direction***

Quelques milieux soulignent l'action de leur direction afin de mettre en place des actions concrètes qui soutiennent le déploiement du programme (ex. : obliger les enseignants à assister à au moins un atelier du programme, exiger la présence des enseignants en classe lors des animations, présenter le programme à l'équipe-école en début d'année, transmettre les

communications aux enseignants et aux parents). Certains acteurs nomment qu'il est important que la direction croie au programme. Lorsque la direction nomme clairement son désir de poursuite du programme l'année suivante, le processus de planification se met en branle plus efficacement.

✓ ***Multiplier les personnes animatrices potentielles dans une école***

La principale limite mentionnée pour assurer la poursuite du programme est la fragilité de la stabilité de l'équipe scolaire, et ce, tant en ce qui concerne les enseignants, les intervenants psychosociaux que les membres de la direction (retraite, maladie, changement d'emploi et de fonction, congé de maternité, poste non assuré, etc.). Pour contrer ce mouvement de personnel et assurer la poursuite du programme, lors de leur bilan d'implantation, des acteurs de la majorité des écoles rencontrées nomment différentes stratégies telles que former plus d'animateurs que ceux identifiés pour offrir les ateliers pour la prochaine année, établir des collaborations avec des partenaires de la communauté, faire connaître le programme dans l'école pour augmenter le nombre d'acteurs mobilisés, demander aux enseignants d'assister aux ateliers et leur transmettre le matériel avant les ateliers afin qu'ils puissent se familiariser avec le programme, ainsi que partager et tirer profit de l'expérience des anciens animateurs.

✓ ***Impliquer l'ensemble des membres de l'équipe-école dans le programme***

En continuité au levier de pérennité précédent, plusieurs milieux nomment l'importance de mobiliser le plus grand nombre d'acteurs scolaires possible, et ce, afin de sensibiliser l'ensemble des acteurs du milieu, pour assurer une cohérence entre les acteurs et pour favoriser les occasions de réinvestissement.

✓ ***Augmenter les membres du comité d'implantation (comité d'experts)***

Selon les acteurs d'une école, créer un plus gros comité d'experts au sein de l'école, en incluant des enseignants, mêmes non-animateurs, serait plus porteur.

✓ ***Bénéficiaire de l'accompagnement dans le déploiement du programme de la part de l'équipe de soutien au déploiement du CISSS Montérégie-Centre et la qualité des contacts entre celle-ci et l'équipe du Centre RBC***

Un des leviers de pérennité les plus fréquemment mentionnés au sein des bilans d'implantation fait référence à la qualité des contacts qui sont entretenus entre les écoles et l'équipe du soutien au déploiement (équipe dédiée d'APPR du CISSS de la Montérégie-Centre) et l'équipe du Centre RBC. La disponibilité, l'ouverture, la facilité des contacts, le « côté humain » des échanges et la rapidité des réponses sont soulevés.

Les formations, les ateliers et les différents services de soutien au déploiement en cours de planification et d'implantation sont appréciés des membres des équipes-école.

En continuité au levier de pérennité nommé précédemment, plusieurs acteurs des comités d'experts soulignent le caractère essentiel de l'accompagnement au déploiement.

« L'école mentionne trouver sécurisant d'avoir accès à de l'accompagnement, de la formation et de l'aide. Nomme avoir eu des réponses rapidement aux quelques questions face aux ateliers et à l'animation.... Les intervenantes et la direction apprécient le déplacement et le contact en personne et souhaitent refaire des rencontres en présentiel. »

✓ ***Faire du programme une priorité de l'école***

Certaines écoles témoignent de l'importance que pour que le programme HORS-PISTE puisse se pérenniser dans un milieu, il est important qu'il trouve sa place dans la culture de l'école et par le fait même, que l'école mette dans ses priorités l'importance de la prévention de l'anxiété.

« L'école implante le programme depuis des années, il fait partie de la culture de l'école. En ce sens, l'équipe-école participe bien et se montre active. »

✓ ***Mettre en place un plan d'occasions de réinvestissement dans l'école***

Les écoles qui en sont à leur deuxième année d'implantation ou plus souhaitent maintenant augmenter le niveau de réinvestissement des ateliers dans l'école, et ce, tant dans les cours qu'à travers l'ensemble du cheminement scolaire. Pour ce faire, à travers leur

planification, les écoles réfléchissent à l'animation des ateliers, mais également aux occasions de réinvestissement en périphérie des ateliers en impliquant le plus grand nombre d'acteurs scolaires possible.

✓ ***Établir des collaborations et obtenir du soutien de la santé publique et du CI(U)SSS de sa région***

Afin de soutenir le déploiement du programme, les écoles qui bénéficient de la collaboration d'acteurs de la santé publique ou du CI(U)SSS de leur région mentionnent apprécier et reconnaître l'importance de ce soutien pour le déploiement dans leur milieu.

VOLET HORS-PISTE EXPÉDITION – INTERVENTION PRÉCOCE

4. Méthodologie d'Expédition

4.1 Outils et méthodes utilisés – volet Expédition

Les différents outils utilisés ainsi que les répondants rencontrés pour recueillir les informations pour documenter le volet Expédition du programme HORS-PISTE au cours de l'année 2021-2022 sont exposés dans le tableau 5.

Tableau 5
Éléments mesurés et répondants – volet Expédition

Outils	Éléments mesurés	Répondants
Bilan d'implantation des comités HORS-PISTE	Démarche d'implantation (Facteurs facilitants et facteurs nuisibles, recommandations, adaptations) Effets – Retombées observées Facteurs facilitants et limitant la participation Pistes d'amélioration	Comités HORS-PISTE Dans 7 écoles En provenance de 3 régions (Mauricie–Centre-du-Québec, Laval, Estrie)
Entrevues de groupe - Bilan audio des participants lors du dernier atelier des groupes parents et des groupes de jeunes	Appréciation des élèves et des parents participants Démarche d'implantation (Facteurs facilitants et facteurs nuisibles, recommandations, adaptations) Facteurs facilitants et limitant la participation Pistes d'amélioration	1 enregistrement d'un groupe de jeunes 1 enregistrement d'un groupe de parents

Malheureusement, pour l'année 2021-2022, aucune école n'a pu s'engager dans la démarche d'évaluation pré et posttest auprès des élèves participant au programme HORS-PISTE – Expédition à cause de la fatigue pandémique

4.2 Méthode d'analyse des données – volet Expédition

Dans un premier temps, les enregistrements des entrevues de groupes pour réaliser un bilan audio auprès des groupes de parents et des groupes de jeunes ont été transcrits sous forme de verbatims. Les transcriptions des entrevues de groupes ainsi que les bilans d'implantation ont

été analysés qualitativement. Une analyse inductive a été réalisée pour laisser émerger les différents éléments que les élèves, les parents et les enseignants avaient à rapporter concernant l'implantation du programme. À l'aide du logiciel NVivo12, des nœuds ont été déterminés pour faire émerger des constats sur la base des éléments formulés.

5. Présentation des résultats d'Expédition

Cette section présente les résultats obtenus concernant l'évaluation du volet Expédition du programme HORS-PISTE sur la base des outils et des méthodes d'analyse des données présentés précédemment.

Les nœuds ont permis d'identifier des pistes de réponses aux trois objectifs d'évaluation suivants : 1) Documenter les éléments appréciés ainsi que les retombées permises par le programme, 2) Identifier les facteurs qui facilitent ou limitent la participation des jeunes et/ou des parents, et 3) Identifier les facteurs qui facilitent ou nuisent à l'implantation. Des pistes d'amélioration à apporter au programme ont également été soulevées.

5.1 Éléments appréciés et retombées permises par le programme

Globalement, à travers les bilans d'implantation, l'ensemble des milieux ont rapporté l'appréciation du programme de la part des élèves et des parents participants. Une direction mentionne que d'offrir un accompagnement à la fois au jeune et à son parent « *est l'idéal* ».

5.1.1 Éléments appréciés de la part des jeunes et pistes d'amélioration

Les jeunes et les parents ont apprécié l'effet de normalisation que permet le programme en constatant qu'ils ne sont pas seuls à vivre de l'anxiété.

Concernant les jeunes, il a été mentionné que les éléments abordés dans le cadre des ateliers offerts aux jeunes étaient « *au goût du jour* », témoignant du caractère actuel et adapté

aux préoccupations et aux besoins des jeunes offert par le programme. Il a aussi été mentionné que la participation au programme ne représente pas une charge additionnelle pour les jeunes.

Les jeunes apprécieraient particulièrement d'avoir l'opportunité de connaître des outils pour mieux maîtriser leur anxiété, de connaître ce qu'est la pleine conscience ainsi que faire des constats et développer de nouvelles saines habitudes de vie. Ils auraient également aimé identifier un objectif ainsi que les petits pas, le travail sur la restructuration des pensées, l'activité photo ainsi qu'apprendre les différents types d'intolérance. Les jeunes ont mentionné apprécier particulièrement les activités interactives ou ils ont l'occasion de bouger. Ils ont également apprécié avoir l'occasion de relever et de réussir des défis.

Certains jeunes auraient moins apprécié l'atelier sur les besoins et les émotions. Il a également été recommandé de retarder l'activité des petits pas, car elle serait trop difficile à exécuter lors de la première rencontre.

5.1.2 Effets et retombées observés

Retombées dans le milieu

Une personne intervenante de l'école mentionne qu'elle n'a jamais eu si peu d'évaluation du risque suicidaire à faire dans une année. Elle nomme être moins dans l'urgence. Elle spécifie qu'elle « *ne retournerait pu en arrière (avant les groupes)* » et que l'école souhaite donc reconduire l'expérience du programme l'année suivante. Concernant les suivis individuels nécessaires à la suite du groupe, peu de participants ont nécessité des services additionnels en CI(U)SSS ou dans d'autres organismes partenaires. Environ 25 % des jeunes ont eu besoin de suivis individuels, mais de courte durée, et les objectifs étaient pour travailler d'autres éléments que l'anxiété. Une école a remarqué devoir mettre en place moins de suivis individuels. Elle avait plutôt opté pour débiter des groupes en continu, c'est-à-dire que chaque demande reçue pour des jeunes au niveau de l'anxiété était regroupée et aussitôt qu'il y avait 6 jeunes en attente, les

intervenants débutaient un groupe d'Expédition. La plupart des participants n'ont pas eu besoin de suivis individuels en milieu scolaire suite au groupe.

Il a été constaté que les milieux qui ont davantage suivi le déroulement recommandé projettent davantage poursuivre les animations. De plus, des milieux reconnaissent l'investissement de temps qui est demandé pour s'approprier le programme lors d'une première année d'implantation, mais souhaitent tout de même répéter l'expérience. La persévérance du programme dans un milieu semble donc être un facteur important pour maximiser les ressources déployées. Pour les milieux qui ont mis en place plus de modifications, il a été observé que l'implantation leur demandait un plus grand investissement de temps et de planification.

Retombées et apprentissages réalisés chez les personnes participantes

En cours de programme, les animateurs ont été à même d'observer des changements chez les participants. Les intervenants nomment avoir été agréablement surpris de voir les bienfaits nommés et identifiés par les jeunes durant et suite à leur participation au volet Expédition.

Tant chez les jeunes que les parents, la participation au volet Expédition est identifiée pour permettre une **meilleure ouverture** de part et autres ainsi qu'une **amélioration de la communication** dans la famille. L'amélioration de la communication fut soulevée par les animateurs, mais également par les jeunes et les parents eux-mêmes lors de la réalisation du bilan. Cette amélioration de la communication est identifiée par une amélioration de l'écoute et par l'utilisation d'un langage commun. Les parents mentionnent faire davantage « équipe » avec leur enfant. Les jeunes soulèvent que leurs parents semblent mieux les comprendre. Les parents identifient également le développement d'une confiance mutuelle.

« Moi, je vois que ma mère elle essaie de me comprendre. Puis, elle a même commencé à utiliser des mots qu'il faut utiliser pendant les choses. »

Parent : *« Oui, que notre enfant se sente moins jugé. Qu'au lieu qu'ils se sentent comme si on les jugeait ou qu'on trouvait qu'il agissait comme ci ou comme ça, mais on est capable d'échanger. Ils ont l'impression qu'ils sont plus sur le même pied d'égalité parce qu'ils ont eux-mêmes le même vocabulaire, ils ont le même discours que nous. Ça*

fait qu'on dirait qu'au lieu d'être comme ça, ça les ramène un petit peu. Ça leur donne un peu plus confiance en eux, je trouve. » Intervenant : « Vous avez vu les mêmes choses, fait que c'est facile de s'y référer. Quand ta fille te parle de telles choses, tu sais ce qu'elle veut dire, puis vice versa, là, vous avez les mêmes points de repère. »

« L'ouverture. Autant d'un côté que de l'autre, je pense qu'on est plus réceptifs quand on discute. Bien automatiquement, ça amène beaucoup plus de positif. »

Chez les parents, ils ont mentionné remarquer une meilleure compréhension de l'anxiété de leur enfant. De plus, ils mentionnent que les jeunes observeraient des changements dans la manière que les parents interagissent avec eux. Ils ont également fait des prises de conscience importantes concernant l'accommodation qu'ils mettaient en place auprès de leur enfant.

« Ça peut juste apporter nos enfants à continuer de grandir aussi, et de prendre confiance en soi, et puis d'être capable de gérer le stress qu'ils vivent au quotidien. Et puis, ça va lui servir toute leur vie. Fait que si on continue à leur donner les outils et à les encourager avec ces stratégies-là, bien, ça va suivre et ça va être bénéfique pour leur futur. »

En ce qui concerne les apprentissages et les retombées **chez les jeunes**, lors du bilan, les jeunes ont nommé avoir amélioré leur discours intérieur, avoir observé une diminution de leurs réactions physiques liées au stress, une diminution du stress et une meilleure gestion de celle-ci au quotidien, vivre moins d'anticipation négative ainsi qu'oser s'affirmer davantage et ressentir moins de gêne. Chez les jeunes qui faisaient de l'évitement, ils ont recommencé à s'exposer (ex : retourner à l'école temps plein, reprendre l'autobus). Des prises de conscience importantes concernant les habitudes de vie sont également soulevées. Les parents ont nommé reconnaître que leurs enfants ont gagné en confiance en plus d'être davantage proactifs suite à leur participation au programme.

« Moi, mes réactions physiques sont moins grandes. Exemple, avant j'avais chaud, mes mains je me les détruisais. Maintenant, je commence à dire, OK, qu'est-ce qui se passe là? Je me recalme, fait que, comme j'arrive à me recalmer. »

« ... Parce qu'on a comme tous les outils pour nous aider à s'en sortir. Des situations stressantes, ça fait que ça va être mieux. »

« Moi, je sais que je vais encore sortir de ma zone de confort, mais j'espère que je vais le faire sur le long terme et puis que ça va devenir une habitude. »

La mobilisation des parents dans le programme est également identifiée comme nécessaire afin de permettre des retombées. Une personne animatrice mentionne :

« Les contenus des 3 ateliers sont une base utile et nécessaire pour que les parents puissent accompagner leur enfant dans le même sens que les acquis faits par ces derniers. »

5.2 Facteurs qui facilitent ou limitent la participation au programme

5.2.1 Facteurs liés à la participation des jeunes

Afin de favoriser la participation des jeunes, certains milieux ont témoigné appliquer des modifications afin que les ateliers soient « *plus accrocheurs* » en fonction du profil de leurs jeunes. Il a également été proposé de favoriser la formation de petits groupes de codéveloppement au sein des ateliers afin que les jeunes puissent s'entraider et partager des trucs entre eux.

Concernant la formation du groupe, les milieux qui ont formé un groupe de 6 à 9 participants ont davantage apprécié leur expérience. Les groupes plus nombreux (10 à 13) ont été identifiés comme plus difficiles à animer en plus de moins favoriser la participation. Un groupe moins nombreux est recommandé par les milieux pour favoriser les échanges et la création de liens.

Concernant les éléments liés au contenu et aux moyens de mise en interaction qui favorisent la participation, le cahier de l'élève est identifié pour être bien fait, adapté et pas trop long. Les trucs concrets pour améliorer le discours interne sont également soulevés. Laisser place aux échanges entre les participants ainsi que les activités d'exposition et le fait de se mettre en action sont également soulevés pour favoriser la participation des jeunes. La cohésion qui se crée entre les participants est également identifiée pour favoriser la participation en plus que les participants souhaitent maintenir ce lien entre eux suite aux ateliers.

Les jeunes ont mentionné trouver difficile de briser la glace avec les autres participants lors des premiers ateliers. La mise en place de petits groupes pour apprendre à connaître les autres participants graduellement est identifiée comme une stratégie gagnante. Tous les jeunes qui ont

participé au bilan ont également mentionné apprécier davantage avoir l'occasion de travailler et d'échanger en petits groupes plutôt qu'en grand groupe, particulièrement en début de programme. Cela les aiderait à diminuer le stress lié au fait de ne pas connaître les gens et de devoir s'exprimer devant tout le monde.

5.2.2 Facteurs liés à la participation des parents

Différents éléments ont également été mentionnés par les animateurs afin de favoriser la participation des parents au volet Expédition.

Tout d'abord, effectuer les ateliers pour les parents en présence, plutôt qu'en ligne, est jugé favorable. Les parents apprécieraient être en présence. Un plus grand taux d'absentéisme a été identifié lorsque des ateliers étaient offerts en ligne. La présence des parents serait bénéfique afin qu'ils soient plus participatifs et aider à diminuer la barrière de la gêne. Un groupe moins nombreux (6-8 parents) serait également favorable à un groupe plus nombreux (plus de 12). Susciter et maintenir la mobilisation et la présence des parents est jugée difficile par un milieu.

La cohésion qui se crée entre les parents, la validation qu'ils trouvent entre eux et le fait de ne pas se sentir seuls sont également nommés comme favorisant la participation. Les parents créent des liens et souhaitent, comme les jeunes, continuer de se voir sans les intervenants suite à la fin des ateliers.

En ce qui concerne les moyens de mise en interaction utilisés et le contenu abordé, les parents ont trouvé utile d'aborder le visage du stress et de l'anxiété et auraient même apprécié en savoir davantage. Concernant les vidéos projetés, il est recommandé d'identifier des vidéos qui donnent des exemples concrets dans lesquels les parents pourraient s'identifier et se sentir interpellés plus facilement en fonction de leur réalité avec leurs adolescents (exemples donnés par les intervenants : sortie scolaire à l'école, tournois de hockey, chercher son local dans l'école, exposé oral, aller porter son CV pour un premier emploi, présenter son premier amoureux(euse) à ses parents). Les parents demandent d'améliorer les vidéos utilisés afin qu'ils soient plus

adaptés à l'âge de leur enfant. Une personne animatrice soulève qu'il peut être difficile d'avoir une homogénéité dans le groupe de parents et que les différences de classes sociales peuvent amener des écarts entre les parents.

5.3 Facteurs qui facilitent ou limitent l'implantation du programme

Cette partie vise à identifier les facteurs qui influencent l'implantation du programme.

5.3.1 Facteurs qui facilitent l'implantation

Les facteurs identifiés par les personnes animatrices pour favoriser l'implantation du volet Expédition sont :

- ✓ Concernant le **contenu** abordé et le **matériel** mis à leur disposition (aspect clé en main, gabarit de notes évolutives, clarté du guide d'animation et des explications, site internet HORS-PISTE), ils sont appréciés des personnes animatrices.
- ✓ Concernant la **composante temps** relatif au choix du moment pour offrir le groupe de jeune. Offrir le groupe en fin de journée vers 15 h 30 est identifié comme le moment idéal pour plusieurs milieux. Il est recommandé par plusieurs milieux de ne pas offrir les ateliers durant des périodes de cours afin de ne pas créer davantage d'anxiété aux jeunes relativement à la reprise de la matière et des examens suscités par ces absences. Offrir les ateliers durant des périodes de cours limiterait l'adhésion des jeunes.
- ✓ Concernant les **lieux** d'animation, offrir le groupe de jeunes dans un local distinct des périodes de cours, retirer les bureaux et favoriser un positionnement en rond pour encourager la communication et les échanges. Favoriser l'animation d'ateliers en présence, même pour les ateliers parents, afin de favoriser la rétention et la participation des participants.
- ✓ Concernant les personnes **animatrices**, impliquer un professionnel de l'école ainsi qu'un acteur des milieux communautaires dans l'animation (pas seulement un acteur du CI(U)SSS) afin de faire connaître les ressources et d'amener les jeunes à créer un lien vers

les ressources à leur disposition. Avoir l'implication du CSSS pour l'animation d'ateliers, mais particulièrement pour permettre la tenue des rencontres en dyades. **Favoriser la coanimation** pour le groupe de parents et le groupe de jeunes. Concernant les compétences des animateurs, détenir des habiletés de gestion de groupe.

- ✓ Concernant **la formation préalable** des animateurs et **l'accompagnement** de l'équipe de soutien à l'implantation du CISSS de la Montérégie-Centre, il faudrait encourager les personnes animatrices à y participer.
- ✓ Concernant **la démarche d'implantation proposée** (déroulement, nombre d'ateliers, rencontres en dyades), il faudrait la modifier ou tenter de l'épurer, car elle demande beaucoup de temps de planification aux intervenants, ce qui alourdit la démarche.

Plusieurs milieux ont fait part de stratégies afin d'améliorer les **modalités de recrutement** des participants :

- ✓ Débuter le recrutement à partir des références au CLSC et de leur liste d'attente.
- ✓ Consulter les enseignants et les intervenants pour identifier des jeunes.
- ✓ Faire une rencontre entre l'équipe de professionnels de l'école et l'équipe du CLSC pour clarifier le profil des jeunes.
- ✓ Cibler un acteur scolaire qui centralise les demandes.
- ✓ Débuter une liste de jeunes potentiels en fin d'année pour l'année scolaire suivante.
- ✓ Utiliser la liste de jeunes à risque identifiés par la participation à la recherche afin d'identifier de nouveaux jeunes qui était jusqu'à présent passés sous le radar.
- ✓ Prioriser les jeunes qui sont mobilisés.

5.3.2 Facteurs qui limitent l'implantation et recommandations

Les facteurs identifiés par les animateurs pour limiter l'implantation du volet Expédition sont présentés ci-bas. Des recommandations pour contrer ces défis ont été formulées.

Facteurs :

- ✓ Le défi de choisir **les moments idéaux d'animation** pour le groupe de jeunes et pour le groupe de parents. Les jeunes trouvent difficile la participation au programme si les ateliers impactent leurs cours et implique de devoir faire du rattrapage. Un meilleur arrimage et une meilleure communication entre les animateurs du programme et les enseignants des élèves participants.
- ✓ Le défi des **critères de sélection**. Certains milieux ont nommé trouver difficile de cibler les bons jeunes pour participer au groupe. Ils aimeraient avoir des critères préétablis, un guide de questions à adresser et un algorithme décisionnel.
- ✓ La difficulté à mobiliser les participants pour les rencontres dyades.
- ✓ Les enjeux de **temps** liés à la durée des ateliers (prévoir du temps pour conserver des discussions informelles au début et à la fin, grande participation qui amène un manque de temps pour faire toutes les activités prévues, permettre un espace-temps aux parents pour faire part de leur vécu à la maison).
- ✓ **L'absence de collaboration du CI(U)SSS** impact l'offre de service du volet Expédition dans l'école et limite particulièrement l'offre des ateliers aux parents. Toutefois, une école témoigne chercher la place qu'elle peut prendre ayant été dans une situation où le CISSS et un organisme communautaire étaient impliqués. **L'arrimage et le partage des rôles entre les acteurs de tous les milieux** semblent donc importants.

Recommandations :

- ✓ Il est recommandé et il serait apprécié d'avoir accès à davantage d'idées d'activités d'exposition pour les personnes animatrices.
- ✓ Il est recommandé d'ajouter le matériel requis pour soutenir la préparation des animateurs dans le guide d'animateurs.

Des pistes d'amélioration générales et spécifiques à certains ateliers ont été proposées par les animateurs, les jeunes et les parents. Les pistes d'amélioration les plus fréquemment mentionnées ont été soulevées dans le présent rapport. Les pistes d'améliorations et les recommandations spécifiques à certains ateliers et à certaines activités seront traitées avec préoccupation et seront analysées communément avec les observations tirées de l'expérience vécue par davantage d'animateurs lors de l'année 2022-2023 avant d'apporter des modifications au programme.

6. Conclusion

L'évaluation réalisée pendant l'année scolaire 2021-2022 continue de proposer, tout comme les années précédentes, que le programme HORS-PISTE Exploration entraîne des effets positifs chez les élèves. L'évaluation de la présente année a aussi permis de mettre en lumière que le volet Expédition semble également entraîner des effets positifs tant chez les jeunes que chez les parents participants, en plus de susciter des retombées dans le milieu scolaire.

Dans le présent rapport, une attention particulière a été portée aux facteurs liés à l'implantation et à la pérennité du programme. Des pistes intéressantes ont pu être identifiées, mais celles-ci méritent d'être investiguées et éclaircies afin d'être précisées davantage. De plus, au cours des prochaines années, il sera recherché de poursuivre l'approfondissement de l'évaluation du volet Expédition sur la base de davantage de données issues de l'expérience de plus d'écoles participantes à la recherche.

Afin de poursuivre dans cette lignée, il est jugé pertinent d'améliorer l'expérience du programme HORS-PISTE pour les jeunes, les milieux scolaires, les familles et les personnes animatrices en améliorant la compréhension des facteurs de succès liés à l'implantation et à la pérennisation du programme dans les écoles. Pour ce faire, en plus de la poursuite de l'évaluation de l'implantation et des effets du programme financée par l'Agence de la santé publique du Canada jusqu'en 2026, une nouvelle demande de financement au FRQSC – Action concertée a également été déposée et obtenue par l'équipe du Centre RBC pour le projet *Identification de conditions favorables à l'adoption, la mise à l'échelle et la pérennisation d'un programme de prévention de l'anxiété dans les écoles : l'expérience du programme HORS-PISTE.*



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

