

7 bilans d'implantation réalisés dans 3 CI(U)SSS et 2 écoles de l'Estrie. **12 entrevues de groupes auprès de jeunes et de parents** réalisés dans 3 CI(U)SSS. **2 groupes focalisés** réalisés auprès de 22 personnes impliquées dans l'animation. **22 sondages de satisfaction** complétés par 8 jeunes et par 14 parents.

Effets positifs perçus chez les jeunes

Sur la gestion de l'anxiété :
diminution de leur anxiété (p.ex. avant une période d'examen...).

Sur le plan personnel et social :
compréhension de l'importance de demander de l'aide et de développer un réseau de soutien, amélioration des saines habitudes de vie, meilleure capacité d'être dans le moment présent etc.

Effets positifs perçus chez les parents

Sur les stratégies et attitudes soutenantes dans la gestion de l'anxiété de leur enfant :
amélioration de l'écoute, diminution de la surprotection et de l'accommodation etc.

Sur le plan personnel :
meilleure reconnaissance et identification de leurs propres émotions.

Effets positifs perçus au plan familial

Sur la relation parent-enfant :
diminution des conflits, changement des attentes du parent à l'égard de leur jeune etc.

Sur la communication :
meilleure capacité des jeunes à s'exprimer et à dire ce qu'ils pensent à leurs parents...

Portrait de 51 jeunes ayant participé au pré-test réalisé dans 6 CISSS et CI(U)SSS

- Les filles présentent davantage de symptômes d'anxiété en lien avec **le trouble panique, le trouble obsessionnel-compulsif et le trouble post-traumatique**
- Les symptômes d'anxiété les plus présents sont ceux en lien avec **l'anxiété généralisée**



Sondages de satisfaction

- **75%** des jeunes rapportent avoir beaucoup aimé le programme
- **87,5%** des jeunes rapportent que le programme les a aidés à mieux composer avec les situations anxiogènes

Quelques facteurs de succès d'implantation (éléments appréciés et utiles)



- **Activités d'exposition** appréciées chez les jeunes et les personnes animatrices
- **Médiums artistiques et activités actives** à l'extérieur appréciés par les jeunes
- **Partages et échanges au sein du groupe** appréciés par les parents
- **Activités en petits groupes** appréciés des jeunes et des parents

Quelques recommandations



- **Créer des moments parents-enfants afin de permettre une exposition commune**
- **Augmenter et favoriser les activités actives à l'extérieur**
- **Identifier et modifier les vidéos** (mieux représenter la réalité des jeunes)
- **Intégrer des témoignages d'anciens participants** (partage de leur vécu)

Ce que les élèves en pensent...

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

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

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

Ce que les parents en pensent...

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

Pour consulter le rapport synthèse d'évaluation 2021-2022, c'est ici:

https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2022/12/eval_globale_HP_EXPE%CC%81_2021-2022_05docx-1-1.pdf