

## Parler d'anxiété sans stress

Introduction au programme

Programme préscolaire-primaire

Août 2023

## RECONNAISSANCE DES PERSONNES AUTEURES ET COLLABORATRICES

Le programme HORS-PISTE préscolaire-primaire est une production du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale de l'Université de Sherbrooke (UdeS) (nommé Centre RBC dans le reste du texte) (<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca>). Ce programme est le fruit de la collaboration de plusieurs personnes aux expertises variées. Nous souhaitons, dans cette section, reconnaître la précieuse contribution de chacune de ces personnes.

### LES PERSONNES AU CŒUR DE LA CONCEPTION ET DE LA RÉDACTION

**Le programme HORS-PISTE préscolaire et primaire** a été conçu et rédigé par : Joelle Lepage (coordonnatrice, Centre RBC), Marie-Christine Morin (professionnelle de recherche, Centre RBC), Annick Maltais (coordonnatrice, Centre RBC), Sébastien Ratté (professionnel de recherche, Centre RBC), Audrey Guy (professionnelle de recherche, Centre RBC), Audrey Dupuis (professionnelle de recherche, Centre RBC), Danyka Therriault (coordonnatrice, Centre RCB), Sonia Vachon (professionnelle de recherche, Centre RBC), Émilie St-Onge (APPR, CISSSMC), Caroline Marcoux (APPR, CISSSMC), Valérie Serres (APPR, CISSSMC), Simon Leduc-Thouin (professionnel de recherche, Centre RBC), Clémence Vandycke (auxiliaire de recherche, Centre RBC), Élise Dion (agente de développement en lecture, projet PRÉE), Natacha Condo (conseillère en prévention et en promotion de la santé, CISSS de Lanaudière) et Éliane Trudel (éducatrice spécialisée, École du Versant-de-le-Batiscan). Plusieurs activités ont également été inspirées du *Manuel d'éducation à la santé psychologique*, conçu par Marc Belisle (professeur, UdeS).

Ce programme a été produit sous la coordination de Joelle Lepage (coordonnatrice, Centre RBC), Marie-Christine Morin (professionnelle de recherche, Centre RBC) et Julie Lane (directrice, Centre RBC) et a été révisée par Francine Boisvert (révisseuse) et Rachel Simard (secrétaire de direction).

**Le volet pleine conscience a été conçu et rédigé** par Marie-Christine Morin (étudiante en kinésiologie, UdeS) et de Félix Berrigan (professeur, UdeS).

**Les outils sur le passage primaire-secondaire** ont été conçus et rédigés par : Joelle Lepage (coordonnatrice, Centre RBC), Sébastien Ratté (professionnel de recherche, Centre RBC), Annick Maltais (coordonnatrice, Centre RBC), Andréanne Lachapelle (stagiaire en orientation professionnelle, UdeS), Marie-Michèle Audet (animatrice à la vie scolaire et communautaire [AVSEC], Commission scolaire de la région-de-Sherbrooke [CSRS]), Marylou Bilodeau (AVSEC, CSRS), Julie Blanchard (AVSEC, CSRS), Chantal Bouchard (AVSEC, CSRS), Mary-Lou Butterfield (AVSEC, CSRS) et Marilène Côté (AVSEC, CSRS).

Nous remercions également Tommy Sansfaçon (programmeur-analyste Web) pour le développement et le maintien du site Web HORS-PISTE ([https://sante-mentale-](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca)

[jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/](http://jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/)), Barbara Dufour (illustratrice) pour l'illustration des deux personnages vedettes du programme, Léo et Charlie, Curby Charrette Graveline (graphiste) pour la production visuelle des affiches, Véronique Lampron (technopédagogue, Competenza), pour le soutien à la rédaction des scénarios de la vidéo de présentation du programme et Pierre Gignac (réalisateur/vidéaste, Auvigraphe) pour le montage de la vidéo de présentation du programme. Le nom du programme, le logo ainsi que la signature graphique sont des réalisations de l'agence Tam-Tam\TBWA.

## LES PERSONNES AU CŒUR DE L'ÉVALUATION DU PROGRAMME

Le programme fait l'objet d'une évaluation de l'implantation et des retombées. Plusieurs chercheurs et chercheuses participent à l'élaboration du protocole de recherche, sous la direction de Julie Lane (directrice, Centre RBC) et de Danyka Therriault (professeure, UdeS) : Patrick Gosselin (professeur, UdeS) Angélique Laurent (professeure, UdeS), Catherine Malboeuf-Hurtubise (professeure, Université Bishop's), Anne-Marie Tougas (professeure, UdeS), Emmanuelle Jasmin (professeure, UdeS), Félix Berrigan (professeur, UdeS), Tina Montreuil (Université McGill) et Pier-Luc de Chantal (professeur, UQAM).

## LES PERSONNES COLLABORATRICES DES MILIEUX DE PRATIQUE ET DU MILIEU UNIVERSITAIRE

Plusieurs personnes ont participé à la coconstruction du programme en contribuant au développement des grandes orientations du programme, en favorisant l'arrimage avec des initiatives déjà en cours, en proposant certaines idées d'activité ou en donnant de la rétroaction sur le programme afin qu'il puisse être réajusté.

Nous remercions chaleureusement les membres du comité d'experts de Sherbrooke

Marc Belisle (professeur, UdeS), Denis Dupont (directeur, École Sacré-Cœur), Félix Berrigan (professeur, UdeS), Emmanuelle Jasmin (professeure, UdeS), Catherine Noreau (assistante à la coordination professionnelle, CIUSSS de l'Estrie-CHUS), Jean-Philippe Goupil (agent de planification, de programmation et de recherche, CIUSSS de l'Estrie-CHUS), Renée-Claude Hudon (psychoéducatrice, École Cœur-immaculé), Frédérique Grégoire (psychoéducatrice, École Cœur-immaculé) et Anne-Marie Tougas (professeure, UdeS).

**Nous remercions chaleureusement les membres du comité de l'École Sacré-Cœur (Centre de services scolaire de la Région-de-Sherbrooke – CSSRS) :**

Denis Dupont (directeur, École Sacré-Cœur), Isabelle Rheault (adjointe à la gestion de la vie scolaire, École Sacré-Cœur), Philippe Curotte (enseignant, École Sacré-Cœur), Anne-Marie Lefebvre (enseignante, École Sacré-Cœur), Hélène Veillette (enseignante, École Sacré-Cœur), Caroline Mackie (enseignante, École Sacré-Cœur), Chantal St-Hilaire (technicienne en éducation spécialité [TES], École Sacré-Cœur), Marilyne Lemaire (enseignante, École Sacré-Cœur), Lucy

Gagnon (travailleuse sociale, CIUSSS de l'Estrie-CHUS) et Simon Lavoie (conseiller pédagogique, CSSRS).

**Nous remercions chaleureusement tous les membres du personnel scolaire et les partenaires du réseau de l'éducation qui ont contribué à l'implantation et à la révision du programme dans les centres de services scolaires (CSS) suivants :**

CSS de la Région-de-Sherbrooke, CSS des sommets, CSS Val des Cerfs, CSS Hauts-Cantons, CSS Marie-Victorin, CSS Grandes-Seigneuries, CSS des Hautes-Rivières, CSS des Patriotes, CSS des Trois-Lacs, CSS de Montréal, CSS Marguerite-Bourgeoys, CSS des Draveurs, CSS des Portages-de-l'Outaouais, CSS Rivière du Nord, CSS de l'Énergie, CSS Chemin du Roy, CSS Kamouraska-Rivière-du-loup, CSS des Première Seigneuries, CSS des Mille-Îles, CSS de Rouyn-Noranda, CSS des Affluents, CSS des Appalaches, CSS des Navigateurs, CSS Harricana, CSS de Laval, CSS de la Riveraine, CSS des Chênes, CSS des Bois-Francis, ainsi que certaines écoles privées de Sherbrooke (école Plein Soleil) et de la Mauricie-Centre-du-Québec (école Vision) et une école de la communauté Attikameks de Wemotaci (école Seskitin).

**Nous remercions chaleureusement toutes les autres personnes qui ont contribué à la bonification du programme et les établissements suivants qui ont permis leur libération :**

CIUSSS de l'Estrie-CHUS, CISSS de la Montérégie-Centre, CISSS de l'Outaouais, CISSS de Lanaudière, CIUSSS de la Mauricie-et-Centre-du-Québec, CISSS de la Gaspésie, CIUSSS de la Capitale-Nationale, CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, CISSS de Laval, CISSS du Bas-Saint-Laurent, CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue, CISSS des Laurentides.

## LES ORGANISATIONS AU CŒUR DU SOUTIEN FINANCIER AU PROGRAMME

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

**Nous remercions le CISSS de la Montérégie-Centre et les Fonds d'innovation pour la promotion de la santé mentale de l'Agence de la santé publique du Canada** pour les subventions qui ont permis l'évaluation et la bonification du programme.

# TABLE DES MATIÈRES

<b>INTRODUCTION AU PROGRAMME HORS-PISTE.....</b>	<b>6</b>
<b>PRINCIPES FONDATEURS DU PROGRAMME HORS-PISTE.....</b>	<b>7</b>
Quelle est la pertinence du programme HORS-PISTE? .....	7
En quoi le programme HORS-PISTE s’inscrit-il en cohérence avec les orientations ministérielles? .....	8
Quelle a été la démarche utilisée pour développer le programme HORS-PISTE? .....	9
Pourquoi HORS-PISTE comme titre de programme?.....	10
Quels sont les fondements du programme HORS-PISTE? .....	10
Quelles sont les approches au cœur du programme? .....	14
Pourquoi est-ce aussi important de développer les compétences psychosociales des élèves?.....	14
Quelle est l’approche éducative privilégiée dans les ateliers? .....	15
Pourquoi déployer ce programme en milieu scolaire?.....	16
<b>VOLET PRÉSCOLAIRE-PRIMAIRE DU PROGRAMME HORS-PISTE .....</b>	<b>16</b>
Quels sont les objectifs du programme HORS-PISTE préscolaire-primaire?.....	16
Quel est le soutien proposé aux personnes animatrices du programme?.....	17
Quel est le contenu du programme? .....	18
Quelle est la structure de chaque atelier en classe? .....	19
Quel est le rôle des personnes enseignantes dans le déploiement du programme? .....	20
Quel est le rôle des parents dans le déploiement du programme?.....	21

# INTRODUCTION AU PROGRAMME HORS-PISTE



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

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

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

- La pertinence du programme
- La cohérence du programme avec les orientations ministérielles
- La démarche utilisée pour développer le programme
- Le titre du programme
- Les fondements du programme
- Les approches au cœur du programme
- L'importance de développer les compétences psychosociales des élèves
- L'approche éducative utilisée
- L'importance de déployer ce programme en milieu scolaire
- Le rôle des personnes enseignantes dans le programme
- Le rôle des parents dans le programme

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

- Les objectifs du programme HORS-PISTE préscolaire-primaire;
- Le soutien proposé aux personnes animatrices du programme;
- Le contenu du programme;
- La structure des ateliers.



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

## PRINCIPES FONDATEURS DU PROGRAMME HORS-PISTE

### Quelle est la pertinence du programme HORS-PISTE?

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

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

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

L'anxiété peut également entraîner une faible estime de soi, des difficultés au niveau des relations

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

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

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

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

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

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

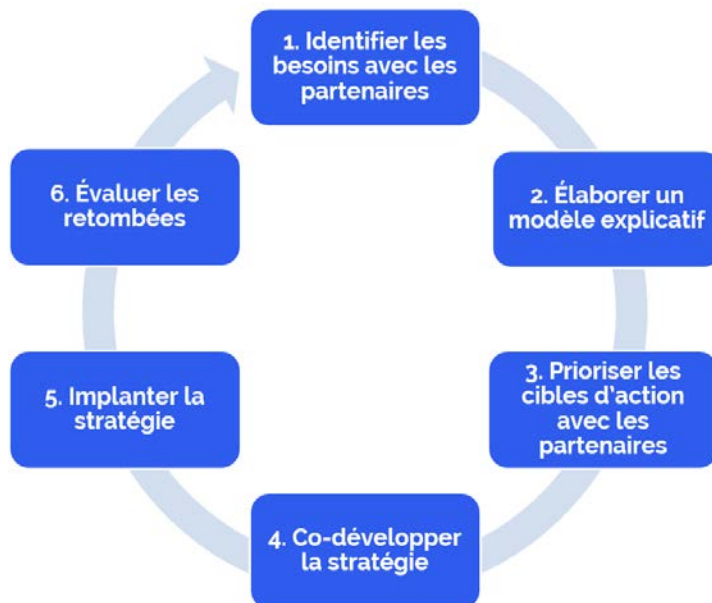


## Quelle a été la démarche utilisée pour développer le programme HORS-PISTE?

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

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

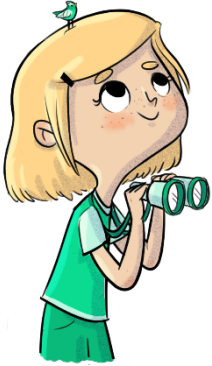
En plus de s'inspirer des bonnes pratiques, le programme HORS-PISTE a ainsi été coconstruit par de nombreuses personnes impliquées dans divers comités (voir la section sur la reconnaissance des personnes impliquées). Ces comités sont composés de parents, d'élèves, de directions d'école, de représentants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



**Figure 4** : Démarche utilisée pour développer le programme

## Pourquoi HORS-PISTE comme titre de programme?

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



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

## Quels sont les fondements du programme HORS-PISTE?

**Une carte conceptuelle a été élaborée, selon une approche écologique, en se basant sur une recension des écrits (Fournier et Pauzé, 2016) portant sur les facteurs de risque et de protection associés aux troubles anxieux à l'adolescence (Pauzé, 2017).**

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

**Cette recension des écrits a également permis de mieux comprendre la mécanique des troubles anxieux à l'adolescence (voir Figure 2).**

Les facteurs qui s'y retrouvent sont autant de cibles pouvant faire l'objet de programmes de prévention, d'intervention précoce et d'intervention spécialisée.

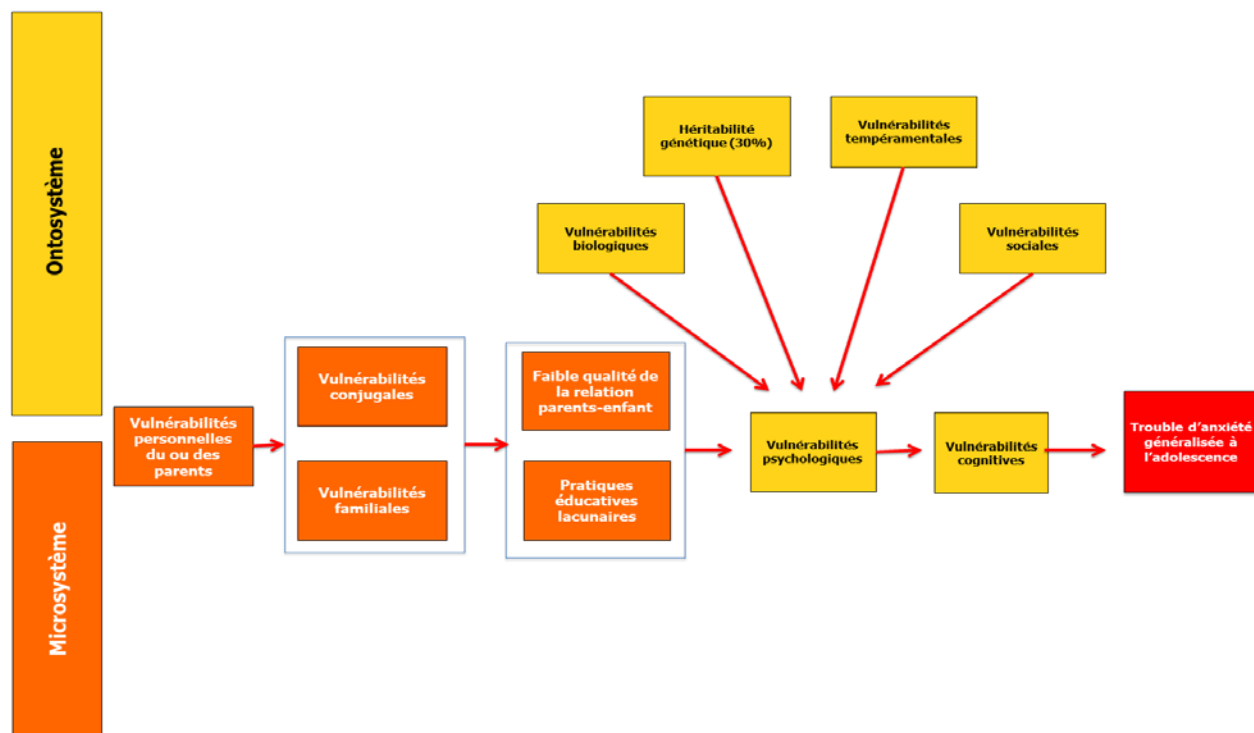


Figure 1.

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

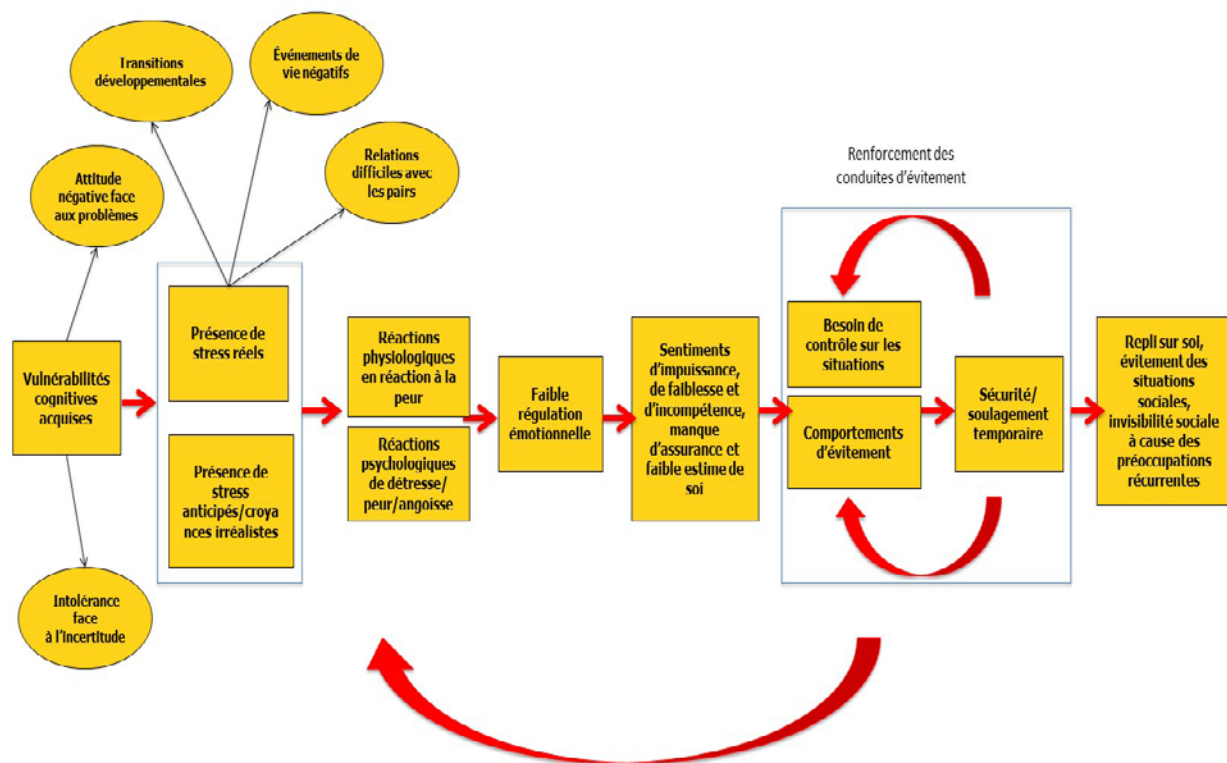


Figure 2. Mécaniques du trouble anxieux à l'adolescence

### **Un profil de jeune se dégage de nos recensions**

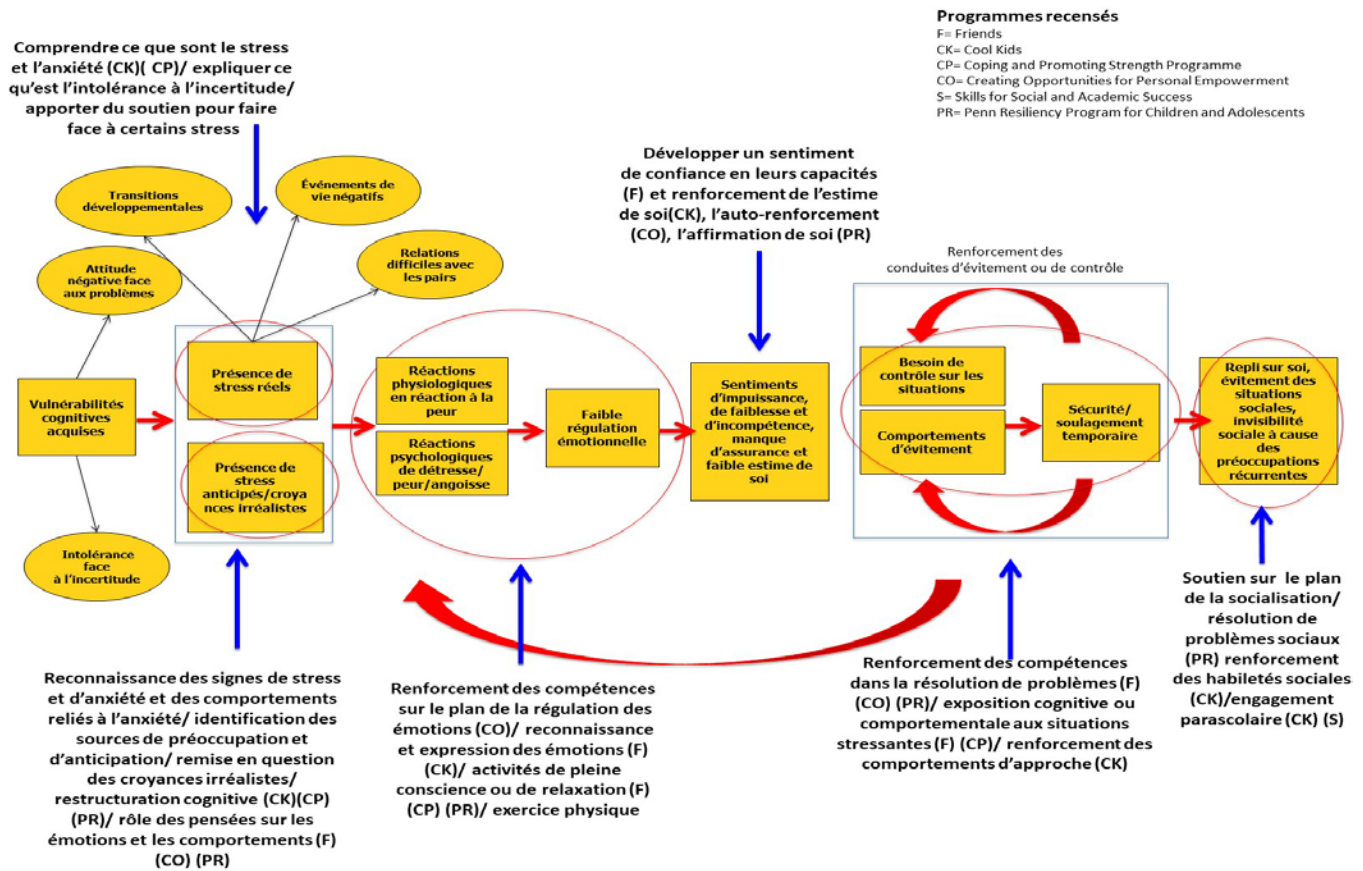
Un tempérament inhibé, une faible capacité de régulation émotionnelle, un attachement insécurisant, une faible estime de soi, de faibles compétences sociales, une attitude négative par rapport aux problèmes, une intolérance vis-à-vis de l'incertitude, des pratiques parentales surprotectrices et une exposition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

### **Une recension rigoureuse des programmes probants en prévention du stress et de l'anxiété à l'adolescence a également été réalisée par le Centre RBC (Houle, 2017)**

En complément à cette recension, une vigie des programmes s'adressant à des élèves du primaire a également été réalisée. Cette recension a permis de porter un regard critique sur les programmes actuellement disponibles pour la prévention des troubles anxieux chez les élèves du secondaire et du primaire en milieu scolaire et a mené à différents constats :

- Les programmes utilisant l'approche cognitivo-comportementale sont généralement ceux qui couvrent le plus grand nombre de facteurs de risque et de protection et dont l'efficacité est la mieux démontrée;
- Peu de programmes sont multimodaux et proposent des activités touchant à la fois le jeune, sa famille et son école;
- La majorité des programmes est offerte en groupe, sur les heures de classe et presque tous les programmes recensés utilisent des techniques de respiration et de relaxation.

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



**Figure 3.** Principales cibles des programmes de prévention recensés

Un portrait populationnel a aussi été réalisé par le Centre RBC afin de mieux arrimer le programme HORS- PISTE à la réalité des élèves du secondaire du Québec. Au total, 8 690 élèves, de la 1<sup>re</sup> à la 5<sup>e</sup> secondaire et provenant de 14 écoles secondaires du Québec, ont participé à cette vaste collecte de données, en deux moments distincts, notamment à l'hiver 2018 ainsi qu'à l'automne 2018. Cette collecte de données a servi à dresser un portrait des élèves du secondaire sur le plan de leurs caractéristiques personnelles, familiales, sociales et scolaires. Elle a également permis de dégager les principaux faits saillants suivants. Ainsi, jusqu'à 1) 45 % des élèves rapportent vivre des difficultés liées à l'hyperactivité, à l'inattention ou aux émotions; 2) 29 % des élèves rapportent avoir peur du jugement des autres; 3) 26 % des élèves rapportent avoir une faible estime d'eux-mêmes; 4) 23 % des élèves rapportent avoir des symptômes liés à la phobie sociale; 5) 22 % des élèves rapportent avoir des symptômes liés à l'anxiété généralisée et 6) 38 % des élèves rapportent que l'anxiété a un impact sur leurs activités scolaires, sociales ou sur leurs activités quotidiennes et familiales.

## Quelles sont les approches au cœur du programme?

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

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

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

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

Les compétences psychosociales au cœur du programme HORS-PISTE s'inspirent de celles proposées par Guerra et Bradshaw (2008), Mangrulkar et al. (2001), l'Organisation mondiale de la santé (1993) et celles proposées par le nouveau référent ÉKIP : interagir pour la santé, le bien-être et la réussite éducative des jeunes du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) qui reprend le flambeau de l'Approche École en santé.



« La compétence psychosociale est la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est la capacité d'une personne à maintenir un état de bien-être subjectif qui lui permet d'adopter un comportement approprié et positif à l'occasion d'interactions avec les autres, sa culture et son environnement. » (OMS, 1997, p. 7). Favoriser le développement de ces compétences chez les élèves permet d'actualiser le droit de chaque enfant à la santé et à l'éducation afin qu'il puisse s'épanouir pleinement et participer à la vie sociale (OMS, 2003).

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

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

### Quelle est l'approche éducative privilégiée dans les ateliers?

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

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

Finalement, vous aurez aussi le mandat de vous assurer que les jeunes comprennent vos intentions éducatives et l'importance de chacune des activités dans un langage simple et accessible.

## Pourquoi déployer ce programme en milieu scolaire?

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

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

## VOLET PRÉSCOLAIRE-PRIMAIRE DU PROGRAMME HORS-PISTE

### Quels sont les objectifs du programme HORS-PISTE préscolaire-primaire?

L'objectif général du programme est d'atténuer les facteurs de risque liés à l'anxiété et de renforcer les facteurs de protection par la promotion de la santé mentale et le développement des compétences psychosociales. Le programme HORS-PISTE préscolaire-primaire comporte trois volets : un volet élève, un volet parents et un volet équipe-école. Les objectifs à court terme de chacun de ces volets sont les suivants.

**Volet élève** : développer et promouvoir les compétences psychosociales suivantes qui constituent des déterminants de la santé et du bien-être.

- Apprendre à se connaître et à s'estimer.
- Composer avec ses émotions et son stress.
- Demander de l'aide en cas de besoin.
- S'affirmer quant aux influences sociales.
- Utiliser des comportements prosociaux.
- Utiliser des habitudes de vie contribuant au bien-être.





## Volet parents

- Développer une compréhension globale des enjeux liés au stress et à l'anxiété.
- Mettre en place des pratiques qui favorisent le bien-être de leur enfant.
- Utiliser des stratégies pour accompagner leur enfant dans la gestion de son stress et de son anxiété.
- Favoriser le réinvestissement des apprentissages effectués lors des ateliers.

## Volet équipe-école

- Développer une compréhension et un langage communs en lien avec le stress et l'anxiété.
- Poser des actions cohérentes qui favorisent le bien-être des élèves, le leur et celui de leurs collègues.
- Favoriser le réinvestissement des apprentissages effectués lors des ateliers.

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

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

## Quel est le soutien proposé aux personnes animatrices du programme?

Afin de favoriser l'accessibilité à tout le matériel nécessaire pour le déploiement du programme, un site Web HORS-PISTE est mis à votre disposition (<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/>). Vous y trouverez, entre autres, les ateliers à animer en classe, les diaporamas d'animation, les courriels à envoyer aux parents et les fiches d'information sur le stress et l'anxiété.

Vous bénéficierez aussi d'une capsule de formation que vous pourrez visionner avant le début de vos animations. Cette capsule vise à vous présenter le matériel du programme HORS-PISTE et à vous préparer à l'animation.

Finalement, un membre de l'équipe de soutien au déploiement du CISSS Montérégie-Centre sera disponible pour répondre à vos questions et vous accompagner dans le déploiement du programme, selon vos besoins.

## Quel est le contenu du programme?

Le programme HORS-PISTE préscolaire-primaire comporte plusieurs stratégies. Voici un aperçu de celles-ci pour chacun des volets.

### VOLET ÉLÈVE

#### Ateliers participatifs en classe visant le développement des compétences psychosociales

- De la maternelle 4 ans à la 6<sup>e</sup> année
- Cinq ateliers par niveau scolaire
- Durée d'environ 40 minutes par atelier
- Animés par les personnes enseignantes ou intervenantes
- Fréquence d'environ un atelier aux deux semaines



#### Activité complémentaire sur les bienfaits de la nature

- Un atelier visant à faire expérimenter aux élèves les bienfaits que la nature peut avoir sur leur bien-être
- Pistes pour faciliter le réinvestissement en classe, dans l'environnement scolaire et à la maison
- Durée d'environ 1 h 30
- Animée par les personnes enseignantes ou intervenantes qui le souhaitent

#### Fiches complémentaires de pleine conscience

- Huit fiches d'activités de pleine conscience
- Durée de 10 à 20 minutes par activité
- Animées par les personnes enseignantes ou intervenantes qui souhaitent faire plus de pleine conscience auprès des élèves

#### Outil sur le passage primaire-secondaire

- Un aide-mémoire à remettre aux élèves de 6<sup>e</sup> année des stratégies à utiliser pour vivre une transition heureuse au secondaire

## VOLET PARENTS

- Une fiche de réinvestissement pour chaque atelier en classe visant à augmenter les connaissances des parents sur les contenus abordés et à leur proposer des moyens pour favoriser le réinvestissement à la maison. Une version audio de ces fiches peut également être envoyée aux parents.
- Un atelier de sensibilisation visant à développer les connaissances des parents sur le stress et l'anxiété et à acquérir des stratégies pour accompagner leur enfant dans la gestion de son stress et de son anxiété.
- Des capsules Web qui reprennent le contenu de l'atelier de sensibilisation qu'ils peuvent écouter à leur rythme.
- Une fiche d'information synthèse sur le stress et l'anxiété à l'attention des parents.
- Un outil visant à outiller les parents dans l'accompagnement de leur enfant lors de la transition au secondaire.

## VOLET ÉQUIPE-ÉCOLE

- Un atelier interactif pour outiller les membres de l'équipe-école à prendre soin d'eux.
- Un atelier pour outiller les membres de l'équipe-école à pratiquer la pleine conscience dans leur propre vie et avec leurs élèves.
- Un atelier visant à développer les connaissances des membres de l'équipe-école sur le stress et l'anxiété et à acquérir des stratégies pour accompagner leurs élèves dans la gestion de leur stress et de leur anxiété.
- Une fiche d'information synthèse sur le stress et l'anxiété à l'attention des personnes enseignantes.
- Un cahier de réinvestissement pour chacun des niveaux scolaires, destiné aux personnes enseignantes qui ont reçu des ateliers dans leur classe.

## Quelle est la structure de chaque atelier en classe?

Les ateliers proposés aux élèves en classe ont tous la même structure.

- Vous trouverez d'abord un tableau rappelant les compétences ciblées ainsi que les objectifs généraux de l'atelier. Chaque atelier permet de développer une ou des compétences psychosociales, ainsi qu'une ou des compétences transversales du PFÉQ.

- Vous trouverez ensuite un retour sur le défi de l’atelier précédent. Cette section vous permet de discuter avec les élèves du défi que vous leur aviez proposé et de la façon dont ils l’ont réalisé.
- Puis vous retrouverez une mise en situation qui propose une aventure vécue par les deux personnages vedettes du programme, Léo et Charlie. Cette mise en situation permet d’introduire le thème de l’atelier de façon simple et ludique.
- La section « Consignes » vous expose toutes les étapes nécessaires à réaliser pour mener l’atelier.
- La section « Saviez-vous que... » vous expose certaines notions théoriques sur les concepts abordés durant l’atelier. Cette section vise à vous offrir les connaissances nécessaires à l’animation des ateliers et n’est pas destinée aux élèves.
- La section « Défi » présente le défi qui est lancé à vos élèves à la fin des ateliers. Vous pouvez porter une attention particulière à la réalisation de ces défis et les encourager en ce sens.
- La section « Place au réinvestissement » vous propose des stratégies pour faciliter le réinvestissement des apprentissages. La réalisation de ces stratégies permet d’augmenter la portée des ateliers.
- La section « Suggestions de lecture » vous propose des ouvrages de littérature jeunesse qui peuvent contribuer au développement des compétences psychosociales abordées durant les ateliers.
- Les « Fiches complémentaires », présentes dans certains ateliers, vous donnent un contenu supplémentaire pour réaliser l’atelier.
- Les « Fiches à imprimer » sont destinés aux élèves et suggèrent du visuel pour appuyer l’activité ou des stratégies à conserver.



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

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

de l'éducation, 2020).

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

### Quel est le rôle des parents dans le déploiement du programme?

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

Après chaque atelier, vous acheminerez une fiche de réinvestissement aux parents. Cette fiche les informe sur les apprentissages réalisés par leur enfant durant l'atelier, leur fournit des informations sur le thème abordé et leur propose des moyens pour favoriser le réinvestissement des apprentissages.