



## Parler d'anxiété sans stress

Introduction au programme  
Clientèle FGA, FP et collégiale

**Volet Expédition**

*Intervention précoce*

Juin 2023



Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale



Université de  
Sherbrooke

**Citation suggérée:**

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2021). Guide d'intervention du programme HORS-PISTE - Expédition. Université de Sherbrooke.

Le programme HORS-PISTE Volet Expédition a été adapté de sa forme originale destinée aux élèves du secondaire pour une clientèle en formation professionnelle, en formation générale aux adultes et au niveau collégial. Pour la référence complète du programme, visitez le site HORS-PISTE [Secondaire - Centre RBC d'expertise universitaire \(usherbrooke.ca\)](http://usherbrooke.ca)

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

Les adaptations ont été faites à la suite des commentaires de personnes intervenantes de centre de formation professionnelle, d'éducation aux adultes, du cégep et d'une agente de promotion en santé mentale et prévention du suicide de la direction de la santé publique. Nous tenons à remercier Pascale-Anne Thivierge-Gaulin (Centre de formation professionnelle Wilbrod-Bherer, CSS de la Capitale), Catherine Pelletier et Annie Glaude (Centre St-Michel, CSSRS), Dominique Proteau (CEA Montmagny, CSS de la Côte-du-Sud), Marie-Hélène Légaré et Julia April-Lapointe (Centre St-Louis, CSS de la Capitale), Marie-Andrée Bolduc (Direction de la santé publique, CISSS de Chaudière-Appalaches) et de Karine Boucher (Cégep de Maisonneuve).

# TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION AU PROGRAMME HORS-PISTE.....	5
PRINCIPES FONDATEURS DU PROGRAMME HORS-PISTE .....	6
A. Quelle est la pertinence du programme HORS-PISTE? .....	6
B. Quelle a été la démarche utilisée pour développer le programme HORS-PISTE? .....	7
C. Pourquoi HORS-PISTE comme titre de programme?.....	8
D. Quels sont les fondements du programme HORS-PISTE? .....	8
E. Quelles sont les approches au cœur du programme? .....	11
PROGRAMME HORS-PISTE - EXPÉDITION .....	12
F. Quels sont les objectifs du programme HORS-PISTE - EXPÉDITION? .....	12
G. À qui s'adresse le programme? .....	13
H. Quel est le soutien proposé aux personnes animatrices du programme? .....	13
J. Quel est le contenu du programme?.....	13
K. Quelles sont les stratégies d'intervention privilégiées dans les ateliers?.....	14
L. Quels sont les éléments-clés du programme? .....	14

## INTRODUCTION AU PROGRAMME HORS-PISTE

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

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

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

- A. La pertinence du programme
- B. La démarche utilisée pour développer le programme
- C. Le titre du programme
- D. Les fondements du programme
- E. Les approches au cœur du programme

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

- F. Les objectifs du programme HORS-PISTE - Expédition
- G. La clientèle visée par le programme
- H. Le soutien proposé aux personnes animatrices du programme
- I. Le contenu du programme
- J. Les stratégies d'intervention privilégiées
- K. Les éléments clés du programme

Afin de respecter les normes de rédaction de l'Université de Sherbrooke, l'écriture inclusive (qui met en évidence de façon équitable la présence des femmes et des hommes) est favorisée dans

l'élaboration du matériel HORS-PISTE. Cependant, 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 membres du groupe, aux membres de l'entourage ou aux membres du personnel scolaire, *verbatim* à utiliser par les personnes animatrices, diaporama de type *PowerPoint*.

## PRINCIPES FONDATEURS DU PROGRAMME HORS-PISTE

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

**Les troubles anxieux sont parmi les troubles mentaux les plus fréquents à l'adolescence** (Costello et al., 2011). Ils surviennent tôt dans le développement (à l'enfance ou à l'adolescence) et occasionnent plusieurs difficultés de fonctionnement qui peuvent s'aggraver au cours de la vie (Piché et al., 2017). Selon Bordeleau et Joubert (2017), au Québec, le groupe d'âge vivant le plus haut taux de détresse psychologique se situe entre 15 et 24 ans.

**La prévalence des troubles anxieux au passage de l'adolescence vers la vie adulte est hautement préoccupante.**

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 adolescents et les jeunes adultes sont appelés à faire des choix et à prendre des décisions au regard de leur parcours de vie. Les trajectoires choisies amèneront des transitions qui peuvent représenter des défis et influencer leur santé mentale. La recherche d'autonomie au regard de la famille, des modifications du réseau social, de la gestion de leurs finances personnelles et du développement de saines habitudes de vie seront des transitions importantes. La poursuite des études demande aussi des adaptations pour concilier travail-famille-études et faire un choix de carrière. Comme jeunes travailleurs, l'insertion en emploi, l'adaptation aux réalités du marché du travail et la possibilité de prendre ses propres décisions les rendent vulnérables (INSPQ, 2017).

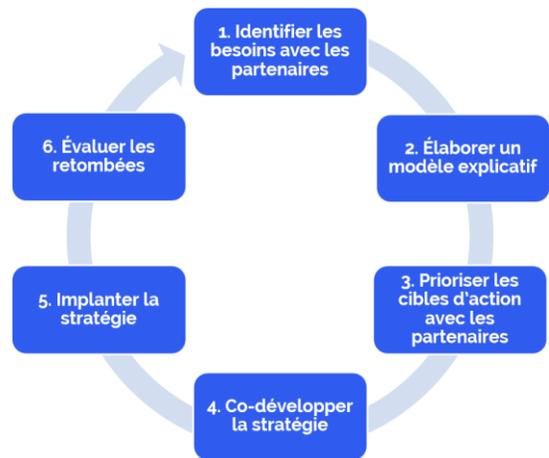
**Les conséquences des troubles anxieux sont importantes et significatives.** En effet, l'anxiété affecte le jugement de la personne (Tardif, 2008), sa mémoire de travail (Cassady, 2010) et peut entraîner des difficultés d'apprentissage (APA, 2013) qui peuvent ultimement mener au décrochage (Lapointe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

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

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



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

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

En plus de s'inspirer des bonnes pratiques, le programme HORS-PISTE a ainsi été coconstruit par de nombreuses personnes impliquées dans divers comités (voir la section sur la reconnaissance des personnes impliquées). Ces comités sont composés de parents, de directions d'école, de personnes représentantes d'organismes communautaires, de personnes professionnelles et de gestionnaires du réseau de la santé et des services sociaux (RSSS), de personnes intervenantes scolaires, de personnes enseignantes, de jeunes, de personnes chercheuses, de personnes étudiantes à l'université, etc.

### C. 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 membres du groupe 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 membres du groupe à prendre des risques et à faire face à leurs défis. Le contenu des ateliers propose d'essayer de prendre des chemins jusqu'à maintenant inexplorés, d'essayer de nouvelles solutions pour composer avec leurs enjeux et problèmes, de reconnaître leurs forces et leurs limites, etc. Grâce à votre précieuse contribution dans l'animation, les ateliers proposent un accompagnement dans de nouvelles façons d'aborder la vie avec confiance, bienveillance et persévérance.

### D. 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 Puzé, 2016) portant sur les facteurs de risque et de protection associés aux troubles anxieux à l'adolescence (Puzé, 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. Cette carte conceptuelle, développée en plusieurs figures, permet d'illustrer (voir Figure 1 qui présente une partie de la carte): 1) les principales catégories de facteurs de risque associés; 2) les facteurs de risque biologiques, tempéramentaux, psychologiques et cognitifs associés à l'anxiété; 3) les facteurs de risque sociaux associés et 4) les facteurs de risque familiaux associés.

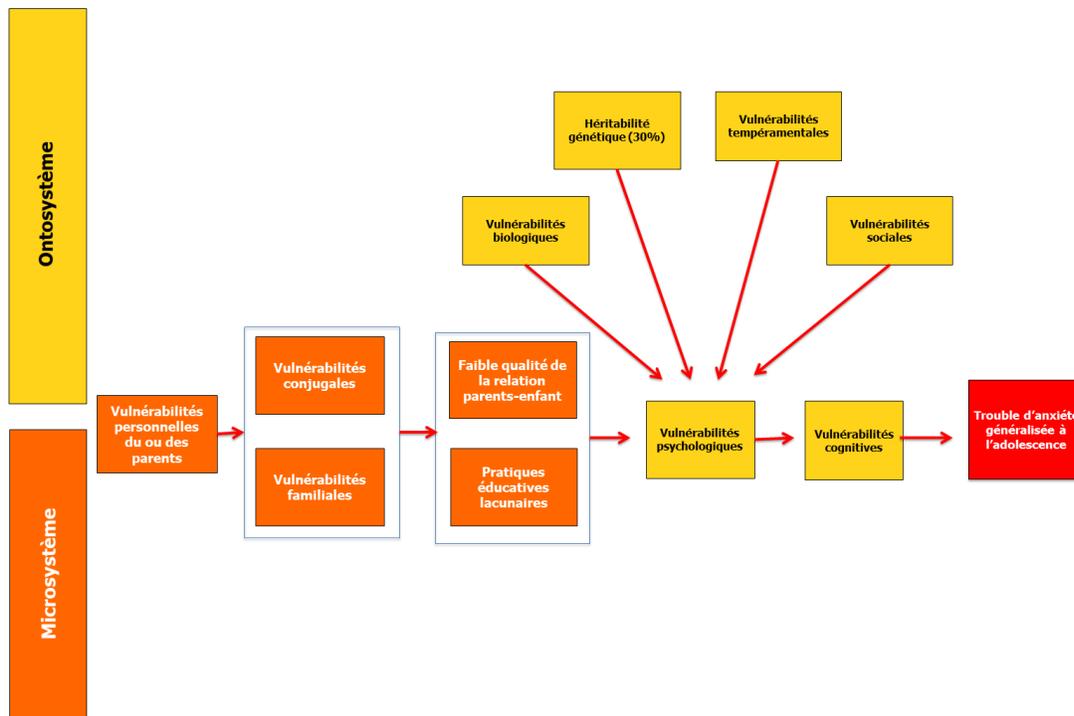


Figure 1. Principales catégories de facteurs de risque associés aux troubles anxieux à l'adolescence

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

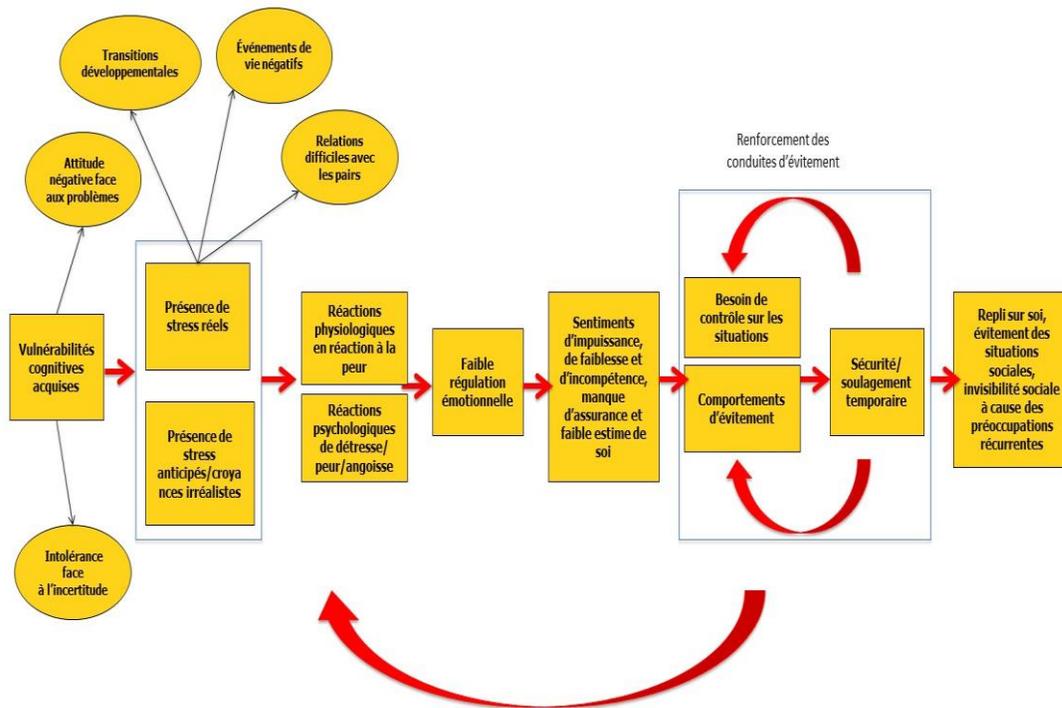


Figure 2. Mécaniques du trouble anxieux à l'adolescence

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

**Une recension rigoureuse des programmes probants en prévention du stress et de l'anxiété à l'adolescence a également été réalisée par le Centre RBC (Houle, 2017).** Cette recension a permis de porter un regard critique sur les programmes actuellement disponibles pour la prévention des troubles anxieux chez les élèves 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, son entourage et son école;
- les programmes sont majoritairement offerts 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.

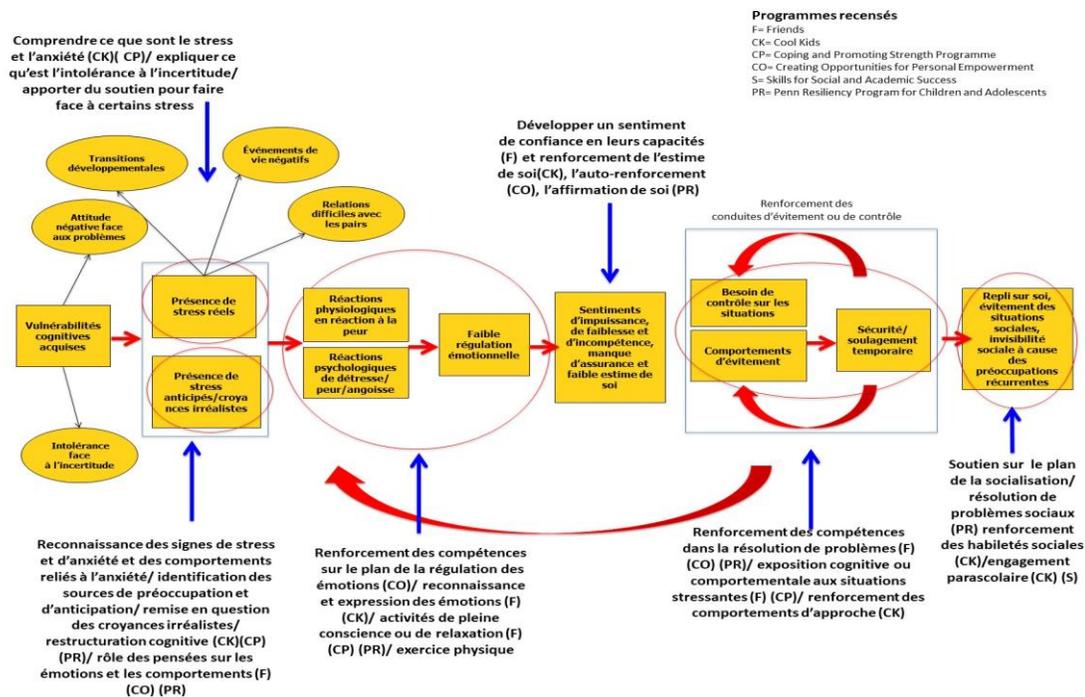


Figure 3. Principales cibles des programmes de prévention recensés

## E. 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 de la personne 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 membres du groupe 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 membres du groupe à :

- Réaliser que leurs pensées ne sont pas nécessairement un reflet fidèle de la réalité. Les membres du groupe 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).

## PROGRAMME HORS-PISTE - EXPÉDITION

**L'adolescence et le passage à la vie adulte comportent de nombreux défis.** Ainsi, de multiples transformations se manifestent sur les plans biologique, psychologique, familial et social. Il s'agit d'une étape de vie caractérisée par un cumul de transformations pouvant générer des inquiétudes, du stress et de l'anxiété, tant pour les personnes adolescentes, les jeunes adultes que pour les membres de leur entourage. Pour toutes ces raisons, l'adolescence et l'entrée dans la vie adulte s'avèrent deux périodes propices et cruciales pour apprendre à faire face à l'incertitude, d'autant plus qu'elles correspondent au moment où les troubles anxieux commencent à se développer (Claes, 2005).

### F. Quels sont les objectifs du programme HORS-PISTE - EXPÉDITION?

Ce programme vise, d'une part, à aider les membres du groupe à développer les compétences nécessaires pour faire face aux situations anxiogènes auxquelles ils sont confrontés et, d'autre part, à outiller les personnes de leur entourage dans la mise en place de moyens pour favoriser le développement de ces nouvelles compétences. Par le développement de ces compétences, le programme HORS-PISTE - Expédition a pour objectif de prévenir l'émergence d'un trouble anxieux chez les membres du groupe qui présentent certains facteurs de risque.

Plus spécifiquement, le membre du groupe découvrira comment élargir sa zone de confort en apprenant à :

- Reconnaître ses sensations
- Reformuler ses pensées pour qu'elles soient aidantes
- Réguler ses émotions pour mieux vivre avec elles
- Adopter de nouveaux comportements : passer à l'action!
- Adopter des habitudes de vie aidantes
- Utiliser des stratégies de gestion de stress
- Nourrir et à bien utiliser son réseau social
- Utiliser ses forces pour contribuer au cheminement des autres membres du groupe.

La personne de l'entourage aura, quant à elle, l'occasion :

- De comprendre l'anxiété et de reconnaître son impact sur le membre du groupe
- De développer des outils pour accompagner le membre du groupe à élargir sa zone de confort

## G. À qui s'adresse le programme?

Le programme HORS-PISTE - Expédition s'adresse aux personnes fréquentant les centres de formation générale aux adultes, de formation professionnelle et des cégeps et présentant certaines difficultés à composer avec les situations anxiogènes, ainsi qu'aux membres de leur entourage. Lors de la sélection des personnes participantes, vous êtes invités à considérer la gravité des symptômes, ainsi que les services déjà offerts à la personne.

Par exemple :

- Dans le cas d'une personne qui présente une intensité de symptômes trop élevée ou une détresse sévère, il est important d'évaluer si elle devrait plutôt recevoir des services spécifiques ou spécialisés offerts par le CI(U)SSS de la région;
- Dans le cas d'une personne qui reçoit déjà des services externes pour une problématique reliée à l'anxiété, il est important d'évaluer si la participation au groupe d'intervention précoce est indiquée ou s'il y a plutôt un risque de multiplier les services;
- Dans le cas d'une personne qui est en attente de recevoir des services externes, il peut être tout à fait indiqué de favoriser la participation au groupe en attendant une prise en charge externe, dépendamment de la sévérité des symptômes.

## H. 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 [Formation générale aux adultes \(FGA\) et formation professionnelle \(FP\) - Centre RBC d'expertise universitaire \(usherbrooke.ca\)](#) Vous y trouverez, entre autres, le guide d'animation, les guides pratiques à l'intention des membres du groupe, des présentations *PowerPoint* pour soutenir votre animation, des fiches à imprimer, les courriels à envoyer aux personnes de l'entourage, etc.

Vous bénéficierez aussi d'une formation de base avant le début de l'intervention. Cette formation vise à clarifier le contenu du programme HORS-PISTE - Expédition, mais surtout à vous préparer à l'animation en présentant le concept d'aide mutuelle, les stades de développement du groupe et le rôle de la personne intervenante tout en explorant différentes mises en situation.

Tout au long du déploiement du programme HORS-PISTE - Expédition, une personne accompagnatrice du Centre RBC sera disponible pour répondre à vos questions.

## J. Quel est le contenu du programme?

Le programme HORS-PISTE - Expédition est un programme d'intervention précoce qui comprend les modalités suivantes :

- Une rencontre préparatoire avec le futur membre d'une durée de 60 minutes
- Huit ateliers hebdomadaires de groupe de 75 minutes pour les membres du groupe (environ huit personnes par groupe)
- Trois courriels à faire parvenir aux personnes de l'entourage
- Une rencontre bilan avec chaque membre du groupe d'une durée de 60 minutes

Une collaboration est possible entre le réseau de la santé et des services sociaux (CI(U)SSS), les organismes communautaires, les centres de formation ainsi que les cégeps. En effet, si les ressources le permettent, un duo de personnes intervenantes de l'externe et de l'interne pourrait coanimer les rencontres. Dans tous les scénarios, la communication et l'ouverture à une culture institutionnelle différente sont nécessaires pour bien profiter de cette collaboration.

## **K. Quelles sont les stratégies d'intervention privilégiées dans les ateliers?**

Ce programme est basé sur l'intervention de groupe. Par son potentiel d'aide mutuelle, l'intervention de groupe détient une clé importante pour permettre aux membres du groupe de développer leurs compétences à faire face aux situations anxiogènes. Dans ses travaux, Steinberg (2008) définit l'aide mutuelle comme un moyen thérapeutique disponible dans tout processus d'intervention de groupe. L'aide mutuelle se produit lorsque des personnes partagent des connaissances et s'apportent une aide mutuelle. Il s'agit d'un élément fondamental du processus de groupe. Il est donc important, en tant que personne intervenante, de favoriser cette entraide.

Pour ce faire, les stades de développement du groupe de Turcotte et Lindsay (2008) permettent de comprendre les phases que traverse le groupe et le rôle de la personne intervenante à ces différents stades. Encore une fois, ces stades de développement basés sur un modèle thérapeutique permettent une meilleure compréhension de tout processus de groupe. Ces concepts sont approfondis lors de la formation.

En résumé, on peut souligner qu'un de vos rôles est d'abord de sécuriser les membres du groupe et de créer une relation de confiance, pilier du processus. Cette confiance servira de base pour qu'ensuite se produise cette possible aide mutuelle entre les membres. Vous pourrez alors vous retirer progressivement et devenir davantage une personne facilitatrice. Ainsi, les membres peuvent pleinement s'ouvrir et partager leur vécu.

Faire ressortir ce vécu, mobiliser leurs expériences et également leurs forces et leurs perceptions d'eux-mêmes et des autres sont d'autres rôles importants. Ce vécu est en quelque sorte la matière première des ateliers. C'est à partir des discussions en atelier et des observations lors des activités HORS-PISTE que vous pourrez mieux comprendre les difficultés vécues par chacun des membres, mettre le contenu en contexte et l'aider à l'intégrer.

Le concept des petits pas vous servira de fil conducteur pour mettre en lumière tous les changements et efforts, même les plus imperceptibles, accomplis par le membre. La valorisation de ce dernier et l'augmentation de sa confiance en sa capacité à utiliser ses forces pour faire face aux situations anxiogènes représentent d'autres stratégies d'intervention importantes. À celles-ci s'ajoute votre aptitude à encourager le membre à sortir de sa zone de confort, à le mettre au défi, à passer à l'action.

## **L. Quels sont les éléments clés du programme?**

Ce présent guide présente les contenus de la rencontre préparatoire, des 8 ateliers du groupe et de la rencontre bilan.

Le choix crucial d'inclure un volet pour les personnes de l'entourage des personnes participantes s'est présenté comme une évidence. En effet, les personnes de l'entourage devraient être non seulement impliquées dans l'intervention, mais également en être la cible (Turgeon et Gosselin, 2015; Yap et al., 2014).

À la lecture de ce guide, vous constaterez que chacun des ateliers de groupe au cœur du programme HORS-PISTE - Expédition contient généralement les éléments suivants :

- Les objectifs spécifiques de l'atelier
- Le matériel et la préparation nécessaires à l'animation de l'atelier
- Une activité de pleine conscience
- Une activité de retour sur la semaine
- Des activités participatives visant l'atteinte des objectifs spécifiques
- Une proposition de défi par la réalisation d'une activité d'exposition

Les huit rencontres de groupe permettent de vivre une expérience d'exposition *in vivo*. L'exposition vécue en groupe permet d'ancrer de manière plus importante les apprentissages faits dans le cadre du programme.