

HORS

PISTE

Parler d'anxiété sans stress

Introduction au programme

Volet Expédition+

Intervention spécifique

Août 2022






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

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.

RECONNAISSANCE DES PERSONNES AUTEURES ET COLLABORATRICES

Le programme HORS-PISTE Expédition (volet intervention précoce), connu sous le nom de programme HARDIS+ en 2018-2019, est une production du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale, destiné aux enfants, adolescents et adolescentes et aux jeunes adultes 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 plus d'une centaine de 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

Ce programme a été initié en 2017 par Robert Pauzé, ancien directeur du Centre RBC (jusqu'au 31 août 2018).

La version 1.0 (2018-2019) a été conçue et rédigée par Robert Pauzé (ancien directeur du Centre RBC), Joelle Lepage (coordonnatrice, Centre RBC), Vanessa Gauthier (professionnelle de recherche, Centre RBC), Katia Mercier (psychologue au CIUSSS de l'Estrie-CHUS), Pasquale Roberge (professeure, UdeS), Patrick Gosselin (professeur, UdeS) et Isabelle Côté (psychoéducatrice, Collège Mont Notre-Dame). Cette version a été produite sous la coordination de Joelle Lepage (coordonnatrice, Centre RBC) et de Julie Lane (directrice du Centre RBC).

La version 2.0 (2019-2020 et 2020-2021) a été conçue et rédigée à partir des résultats de l'évaluation de la version 1.0 par Vanessa Gauthier (professionnelle de recherche, Centre RBC), Joelle Lepage (coordonnatrice, Centre RBC), Marie Pauzé (auxiliaire de recherche, Centre RBC), Isabelle Côté (psychoéducatrice, Collège Mont Notre-Dame), Marjorie Larouche (psychoéducatrice, école secondaire Mitchell-Montcalm), Caroline Mailhot (psychologue, CIUSSS de l'Estrie-CHUS), Pasquale Roberge (professeure, UdeS), Patrick Gosselin (professeur, UdeS), Andrée-Anne Houle (professionnelle de recherche, Centre RBC), Yannick Rivard (psychoéducateur, École secondaire Jeanne-Mance), Annick Bujold (intervenante, CISSS de la Montérégie-Centre), Jacynthe Gagnon (intervenante, CISSS de la Montérégie-Centre), Catherine Turcot (intervenante, CISSS de la Montérégie-Centre), Camille Morissette (intervenante, École secondaire Mgr-A.-M.-Parent), Annick Maltais (coordonnatrice, Centre RBC), Karolanne Gagné (professionnelle de recherche, Centre RBC), Véronique Rodier (travailleuse sociale, CIUSSS de Mauricie-Centre-du-Québec). Cette version a été produite sous la coordination de Joelle Lepage (coordonnatrice, Centre RBC), Danyka Therriault (coordonnatrice, Centre RBC) et Julie Lane (directrice du Centre RBC) et a été révisée par Francine Boisvert (révisseuse) et Rachel Simard (secrétaire de direction). La mise en page a été réalisée par Salomé Drapeau (étudiante en graphiste au Cégep de Sherbrooke).

La version 3.0 (2021-2022) a été conçue et rédigée à partir des résultats de l'évaluation de la version 2.0 par Vanessa Gauthier (professionnelle de recherche, Centre RBC), Danyka Therriault (coordonnatrice, Centre RBC), Joelle Lepage (coordonnatrice, Centre RBC) et Audrey Guy (professionnelle de recherche, Centre RBC). Cette version a été produite sous la coordination de

Danyka Therriault (coordonnatrice, Centre RBC) et Julie Lane (directrice, Centre RBC) et a été révisée par Francine Boisvert (révisure).

La version 1.0 du programme Expédition+ a été conçue et rédigée à partir des échanges avec le comité de travail par Vanessa Gauthier (professionnelle de recherche, Centre RBC), Danyka Therriault (coordonnatrice, Centre RBC), Joelle Lepage (coordonnatrice, Centre RBC) et Audrey Guy (professionnelle de recherche, Centre RBC). Cette version a été produite sous la coordination de Danyka Therriault (coordonnatrice, Centre RBC) et Julie Lane (directrice, Centre RBC) et a été révisée par Francine Boisvert (révisure).

Les versions 1.0, 2.0 et 3.0 ont bénéficié de la précieuse collaboration, pour le volet Pleine conscience, de Marie-Christine Morin (étudiante en kinésiologie, UdeS) et de Félix Berrigan (professeur, UdeS).

Nous remercions également Tommy Sansfaçon (programmeur-analyste Web) pour le développement du site Web HORS-PISTE (<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/>), Barbara Dufour (illustratrice) pour l'illustration des deux personnages ainsi que Traduction Proteus pour la traduction du matériel en langue anglaise. Le nom du programme, le logo ainsi que la signature graphique sont des réalisations de l'agence Tam-Tam\TBWA.

LES PERSONNES ÉTUDIANTES AU CŒUR DES TRAVAUX ET DU DÉPLOIEMENT

Plusieurs personnes étudiantes ont contribué de façon ponctuelle à différents moments : Marie Pauzé (étudiante en travail social), Catherine Chapdelaine-Viger (étudiante en psychoéducation), Marie-Christine Morin (étudiante en kinésiologie), Alexis Thibault (étudiant en sciences de la santé), Camille Otis-Hébert (étudiante en travail social) et Valérie Bolduc (étudiante en psychoéducation).

LES PERSONNES AU CŒUR DE L'ÉVALUATION DU PROGRAMME

Une évaluation d'implantation et des retombées du programme a été effectuée pour chacune des versions. Ces évaluations sont possibles grâce à la collaboration d'une équipe de recherche sous la direction de Julie Lane (directrice du Centre RBC et professeure à l'UdeS) et anciennement sous la direction de Robert Pauzé, jusqu'au 31 août 2018. Cette équipe est interdisciplinaire, interuniversitaire, interfacultaire et interréseaux et elle est composée de 29 personnes aux expertises variées: Robert Pauzé (professeur retraité, UdeS), Patrick Gosselin (professeur, UdeS), Pasquale Roberge (professeure, UdeS), Danyka Therriault (doctorante et coordonnatrice scientifique, Centre RBC), Félix Berrigan (professeur, UdeS), Marc Bélisle (professeur, UdeS), Isabelle Thibault (professeure, UdeS), Pascale Morin (professeure, UdeS), Anne-Marie Tougas (professeure, UdeS), Magalie Dufour (professeure, Université du Québec à Montréal), Frédéric Nault-Brière (professeur, Université de Montréal, in memoriam), Patricia Dionne (professeure, UdeS), Brigitte Brabant (directrice, CISSS Montérégie-Centre), Isabelle Côté (psychoéducatrice, Collège Mont Notre-Dame), Félix Guay-Dufour (doctorant en psychologie organisationnelle, Centre RBC), Fabienne Lagueux (professeure, UdeS), Éric Tremblay (directeur adjoint, CIUSSS Mauricie-Centre-du-Québec), Nancy Beauregard (professeure, Université de Montréal), Saliha Ziam (professeure, TÉLUQ), Lara Maillet (professeure, École nationale d'administration publique),

Chantal Camden (professeure, UdeS), Mélissa Généreux (directrice de santé publique, CIUSSS de l'Estrie-CHUS et professeure, UdeS), Linda Pinsonneault (professeure, UdeS), Mathieu Roy (professeur associé, UdeS), Jonathan Smith (professeur, UdeS), Chantal Viscogliosi (professeure, UdeS), Martin Drapeau (professeur, McGill University), Anne Lessard (professeure, UdeS), Sébastien DeGagné (ingénieur informatique).

Nous remercions également tous les jeunes, les parents et les intervenants ayant participé aux différentes collectes de données.

LES PERSONNES COLLABORATRICES DES MILIEUX DE PRATIQUE ET DU MILIEU UNIVERSITAIRE

Plusieurs personnes ont participé aux comités d'experts. Elles ont collaboré à la co-construction du programme en contribuant au développement de ses grandes orientations, en proposant certaines activités ou en rétroagissant sur le programme afin qu'il puisse être réajusté.

Nous remercions chaleureusement les membres du comité d'experts de Sherbrooke: Marc Bélisle (professeur, UdeS), Andrée-Anne Houle (professionnelle de recherche, Centre RBC), Anne-Marie Tougas (professeure, UdeS), Chantal Brochu (parent), Emmanuelle Jasmin (professeure, UdeS), Ève-Lyne Robitaille-Beaumier (ergothérapeute, UdeS), Félix Berrigan (professeur, UdeS), Hugo Carrignan (professeur clinique, UdeS), Isabelle Côté (psychoéducatrice, Collège Mont Notre-Dame), Isabelle Thibault (professeure, UdeS), Jean-Philippe Goupil (agent de planification de programmation et de recherche, CIUSSS de l'Estrie-CHUS), Joelle Lepage (coordonnatrice, Centre RBC), Karine Lizée (intervenante, organisme Arrimage Estrie), Katia Mercier (psychologue, CIUSSS de l'Estrie-CHUS), Manon Côté (psychologue, école secondaire Mitchell-Montcalm), Marie-Claude Boulanger (parent), Marie-Claude Fortin (directrice, organisme L'Autre-Rive), Marie-Julie Riopel (intervenante, CIUSSS de l'Estrie-CHUS), Marie-Michèle Audet (AVSEC, école secondaire Mitchell-Montcalm), Marie-Pier Cartier (étudiante, UdeS), Marjorie Desormeaux-Moreau (professeure, UdeS), Martine Bélanger (psychologue, école secondaire Mitchell-Montcalm), Mélisa Audet (personne ayant vécu avec un TCA à l'adolescence), Pasquale Roberge (professeure, UdeS), Patrick Gosselin (professeur, UdeS), Robert Pauzé (ancien directeur, Centre RBC jusqu'au 31 août 2018), Sonia Vachon (conseillère en orientation, école secondaire Mitchell-Montcalm), Sylvain Turcotte (professeur, UdeS), Vicky Leblanc (psychoéducatrice, CIUSSS de l'Estrie-CHUS), Caroline Mailhot (psychologue, CIUSSS de l'Estrie-CHUS), Pascale Morin (professeure, UdeS), Véronique Foley (ergothérapeute, CIUSSS de l'Estrie-CHUS), Janie Tremblay (personne-ressource pour les troubles relevant de la psychopathologie et pour les déficiences motrices et organiques, Services régionaux de soutien et d'expertise de l'Estrie), Luce Cardinal (coordonnatrice, CIUSSS de l'Estrie-CHUS).

Nous remercions chaleureusement les membres du comité d'experts de l'École secondaire Mitchell-Montcalm de la région de l'Estrie : Claude Hackett (directeur adjoint), Pascale Bilodeau (directrice générale), Amélie Martin-Caya (directrice adjointe), Élane Quintal (directrice adjointe), Marie-Michèle Audet (AVSEC), Sonia Vachon (conseillère d'orientation), Martine Bélanger (psychologue), Marie Ayotte (conseillère d'orientation), Marjorie Larouche (psychoéducatrice), Betty Gagné (chef de services, CIUSSS de l'Estrie-CHUS).

Nous remercions chaleureusement les membres du comité d'experts de l'École secondaire du Triolet de la région de l'Estrie : Julie Cayer (directrice adjointe), Manon Côté (psychologue), Véronique Grenier (intervenante sociale), Dominic Desmarais (AVSEC), Betty Gagné (chef de services, CIUSSS de l'Estrie-CHUS).

Nous remercions chaleureusement les membres du comité d'experts de l'école secondaire Jeanne-Mance de la région de Mauricie-Centre-du-Québec: Annie Charpentier (Commission scolaire des Chênes), Audrey Guy (coordonnatrice, Centre RBC), Dany Duhamel (psychologue, CIUSSS de Mauricie-Centre-du-Québec), Diane Normandeau (CIUSSS de Mauricie-Centre-du-Québec), Geneviève Lacharité (CIUSSS de Mauricie-Centre-du-Québec), Jean-Sébastien Dumaine (CIUSSS de Mauricie-Centre-du-Québec), Josée Morin (Commission scolaire des Chênes), Karine Lachapelle (agente de planification, CIUSSS de Mauricie-Centre-du-Québec), Louise Turgeon (infirmière clinicienne, école secondaire Jeanne-Mance), Lucie Duchesneau (psychoéducatrice, école secondaire Jeanne-Mance), Marilyne Beauchesne (travailleuse sociale en pédiatrie sociale, CIUSSS de Mauricie-Centre-du-Québec), Marjorie Belzile (CIUSSS de Mauricie-Centre-du-Québec), Martine Fréchette (CIUSSS de Mauricie-Centre-du-Québec), Mélanie Michaud (Commission scolaire des Chênes), Mélanie Perreault (parent), Mélysa Prince (Commission scolaire des Chênes), Mylène Savard-Ménard (intervenante en prévention du suicide, Centre d'écoute et de prévention du suicide Drummond), Robert Pauzé (directeur, Centre RBC jusqu'au 31 août 2018), Sonia Trudel (Commission scolaire des Chênes), Stéphane Guilbert (directeur général, école secondaire Jeanne-Mance), Véronique Fournelle (adjointe à la direction, Le Rendez-vous familial), Véronique Rodier (travailleuse sociale, CIUSSS de Mauricie-Centre-du-Québec), Vincent Cabal (directeur adjoint, école secondaire Jeanne-Mance), Yannick Rivard (psychoéducateur, école secondaire Jeanne-Mance).

Nous remercions chaleureusement les membres du comité d'experts de l'école secondaire Jean-Nicolet de la région de Mauricie-Centre-du-Québec: Anne-Claude Morissette (enseignante, école secondaire Jean-Nicolet), Annie Frohlich (enseignante, école secondaire Jean-Nicolet), Annie Gauthier (directrice générale, Centre d'expertise en dépendances), Audrey Guy (coordonnatrice, Centre RBC), Chantal Guilbault (chef de service, CIUSSS de Mauricie-Centre-du-Québec), France Doyon (technicienne en éducation spécialisée, école secondaire Jean-Nicolet), Frédéric Pruvost (directeur général, école secondaire Jean-Nicolet), Josée Garon (psychoéducatrice, école secondaire Jean-Nicolet), Karine Lachapelle (agente de planification, CIUSSS de Mauricie-Centre-du-Québec), Marc-André Godbout (directeur adjoint, école secondaire Jean-Nicolet), Robert Pauzé (directeur, Centre RBC jusqu'au 31 août 2018), Roxanne Beaudet (travailleuse sociale, CIUSSS de Mauricie-Centre-du-Québec), Véronique Treillet (psychologue en milieu scolaire, école secondaire Jean-Nicolet).

Nous remercions chaleureusement les membres du comité d'experts de l'école secondaire Mgr-A.-M.-Parent de la région de Montérégie-Centre: Amélie Boudreau (enseignante, école secondaire Mgr-A.-M.-Parent), Angie Rock (parent), Audrey Guy (coordonnatrice, Centre RBC), Chantal Leclerc (spécialiste en activités cliniques, CISSS de la Montérégie-Centre), Claire Couture (chef de programme, CISSS de la Montérégie-Centre), Habiba Loukil (parent), Hélène St-Germain (technicienne en éducation spécialisée, école secondaire Mgr-A.-M.-Parent), Marie-Ève Lavoie (travailleuse sociale, CISSS de la Montérégie-Centre), Robert Pauzé (directeur, Centre RBC jusqu'au 31 août 2018), Sébastien Vaudry (psychoéducateur, école secondaire Mgr-A.-M.-Parent), Serge Caron (directeur général, école secondaire Mgr-A.-M.-Parent), Stéphanie Lévesque

(psychologue, école secondaire Mgr-A.-M.-Parent), Véronique Leblanc (directrice adjointe, école secondaire Mgr-A.-M.-Parent), Véronique Ricard (enseignante, école secondaire Mgr-A.-M.-Parent).

Nous remercions chaleureusement les membres du comité de travail mis sur pied à l'hiver 2021 pour codévelopper le volet Expédition+, pensé et conçu par et pour les personnes intervenantes en Centres intégrés (universitaires) de santé et de services sociaux (CI(U)SSS) : Lyso-Pierre Boulé (intervenante, CISSS de la Montérégie-Est), Marie-Pier Desrosiers-Canuel (intervenante, CISSS de la Montérégie-Est), Marie-Claude Larouche (chef d'administration de programmes, CISSS de la Montérégie-Est), Caroline Mailhot (psychologue, CIUSSS de l'Estrie-CHUS), Mylène Lecours (chef d'administration de programme, CIUSSS de la Mauricie-Centre-du-Québec), Marilou Groleau (intervenante, CISSS de la Montérégie-Centre), Chantal Angrignon (conseillère-cadre, CISSS de la Montérégie-Centre), Josée Blanchette (agente de planification, de programmation et de recherche, CISSS de la Montérégie-Centre), Maxime Charest-Caron (agent de planification, de programmation et de recherche, CISSS de la Montérégie-Centre), Marilou Hamelin (agente de planification, de programmation et de recherche, CISSS de la Montérégie-Centre).

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. Cette subvention a permis le développement du programme.

Nous remercions également le Réseau universitaire intégré de santé et de services sociaux de Sherbrooke (RUISSS) pour les subventions octroyées (100 000 \$ en septembre 2017, 150 000 \$ en septembre 2018 et 80 000 \$ en mars 2019) afin que le programme soit déployé dans les régions associées au RUISSS: Montérégie, Estrie, Mauricie et Centre-du-Québec et Saguenay-Lac-Saint-Jean. Nous remercions particulièrement Richard Deschamps (président-directeur général) et Brigitte Brabant (directrice des services multidisciplinaires, CISSS de la Montérégie-Centre) qui ont été désignés par le RUISSS comme responsables du déploiement du programme.

Enfin, **nous remercions l'Agence de la santé publique du Canada** pour la subvention de 312 412\$ (2020-2022) obtenue dans le cadre des Fonds d'innovation pour la promotion de la santé mentale pour l'évaluation de l'implantation et des effets du programme.



Avec le financement de



Agence de la santé publique du Canada Public Health Agency of Canada

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|--|----|
| INTRODUCTION AU PROGRAMME HORS-PISTE | 9 |
| PRINCIPES FONDATEURS DU PROGRAMME HORS-PISTE | 10 |
| A. Quelle est la pertinence du programme HORS-PISTE? | 10 |
| B. En quoi le programme HORS-PISTE s'inscrit-il en cohérence avec les orientations ministérielles? | 11 |
| C. Quelle a été la démarche utilisée pour développer le programme HORS-PISTE?.... | 12 |
| D. Pourquoi HORS-PISTE comme titre de programme? | 12 |
| E. Quels sont les fondements du programme HORS-PISTE? | 13 |
| F. Quelles sont les approches au cœur du programme? | 16 |
| PROGRAMME HORS-PISTE – EXPÉDITION+ | 17 |
| G. Quels sont les objectifs du programme HORS-PISTE – EXPÉDITION+? | 17 |
| H. À qui s'adresse le programme? | 18 |
| I. Que doit-on considérer dans la composition des groupes? | 18 |
| J. Quel est le soutien proposé aux personnes animatrices du programme? | 18 |
| K. Quel est le contenu du programme? | 19 |
| L. Quelles sont les stratégies d'intervention privilégiées dans les ateliers? | 19 |
| M. Quels sont les éléments-clés du programme? | 20 |

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 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 postsecondaire. 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 Expédition + (volet intervention spécifique). MERCI chaleureusement à vous 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 cohérence du programme avec les orientations ministérielles
- C. La démarche utilisée pour développer le programme
- D. Le titre du programme
- E. Les fondements du programme
- F. Les approches au cœur du programme

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

- G. Les objectifs du programme HORS-PISTE – Expédition+
- H. La clientèle visée par le programme
- I. Les aspects à considérer dans la composition des groupes
- J. Le soutien proposé aux personnes animatrices du programme
- K. Le contenu du programme
- L. Les stratégies d'intervention privilégiées
- M. Les éléments clés du programme

Afin de respecter les normes de rédaction de l'Université de Sherbrooke, l'écriture épicène (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 jeunes, 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

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).

La prévalence des troubles anxieux à l'adolescence 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 font partie des troubles qui 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 à l'adolescence 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).

B. 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:

- 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 les 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 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]).

C. 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 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.

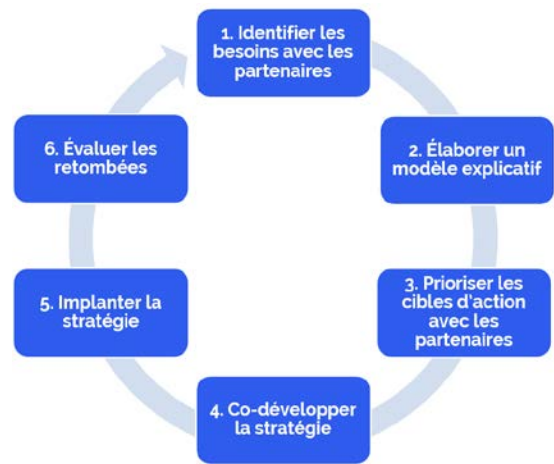


Figure 4. Démarche utilisée pour développer le programme HORS-PISTE

Cette démarche permet d'élaborer des projets arrimés aux besoins et qui s'appuient sur les savoirs scientifiques et les savoirs expérimentiels 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 représentantes et de représentants d'organismes communautaires, de professionnelles et de professionnels et de gestionnaires du réseau de la santé et des services sociaux (RSSS), d'intervenantes et d'intervenants scolaires, d'enseignantes et d'enseignants, de jeunes, de chercheuses et de chercheurs, d'étudiantes et d'étudiants universitaires, etc. Le programme HORS-PISTE invite particulièrement les personnes actrices du réseau de l'éducation et du RSSS à unir leurs forces pour contrer les troubles anxieux des jeunes.

D. 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 jeunes 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 jeunes à prendre des risques et à faire face à leurs défis. Les ateliers leur proposent 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 les accompagnent dans de nouvelles façons d'aborder la vie avec confiance, bienveillance et persévérance.

E. 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.

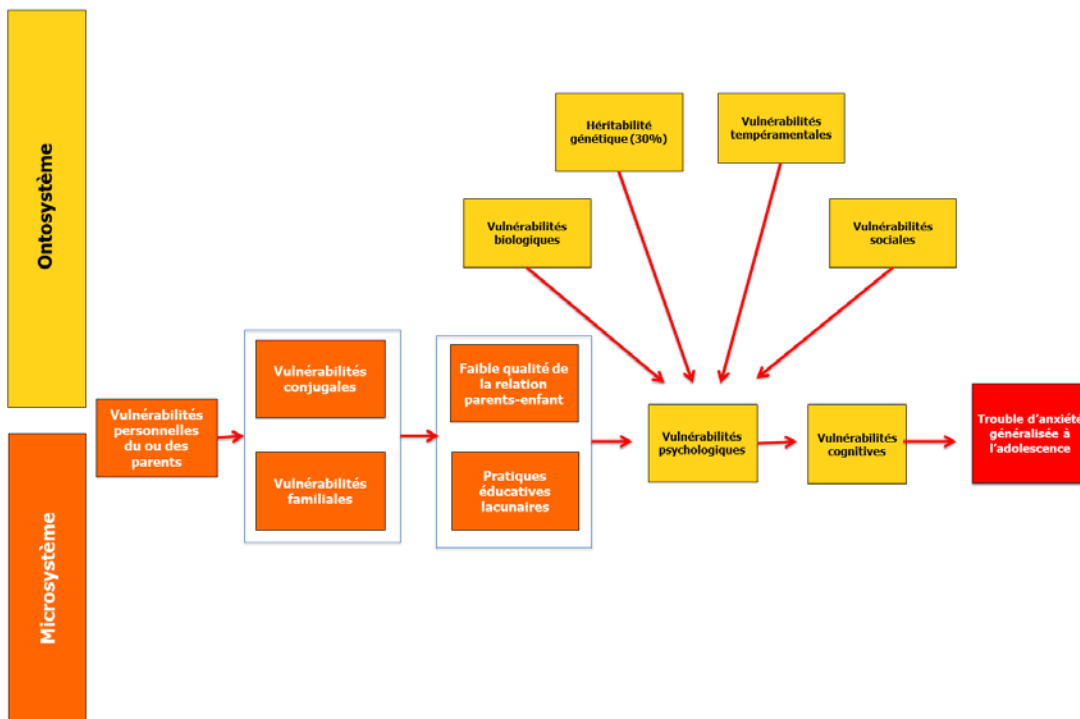


Figure 1. Principales catégories de facteurs de risque associés aux troubles anxieux à l'adolescence

Cette recension des écrits a également permis de mieux comprendre la mécanique des troubles anxieux 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.

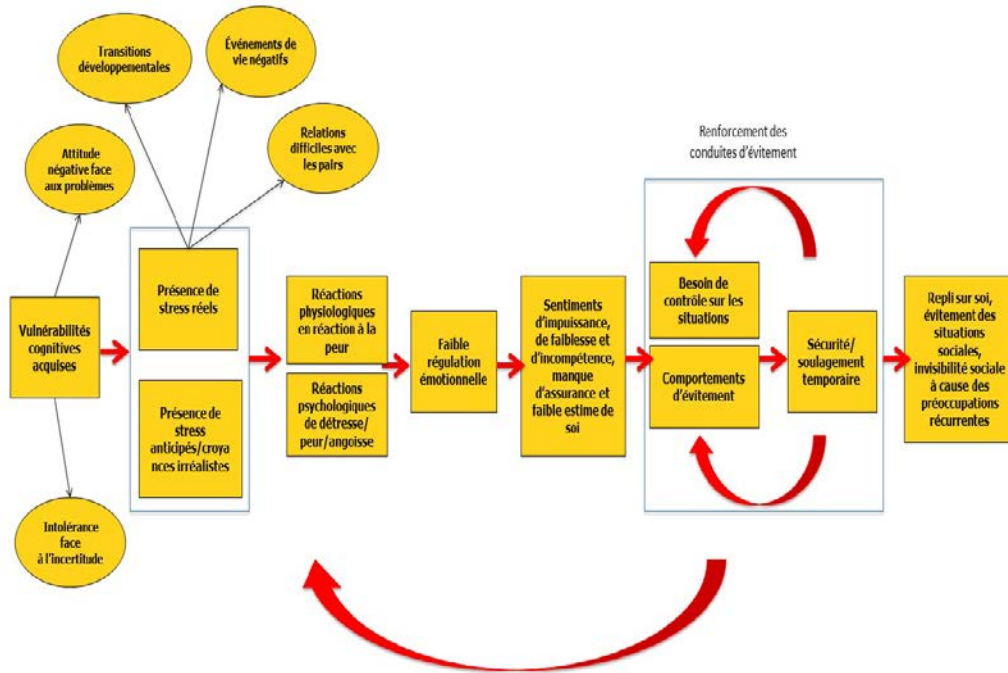


Figure 2. Mécaniques du trouble anxieux à l'adolescence

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). 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.

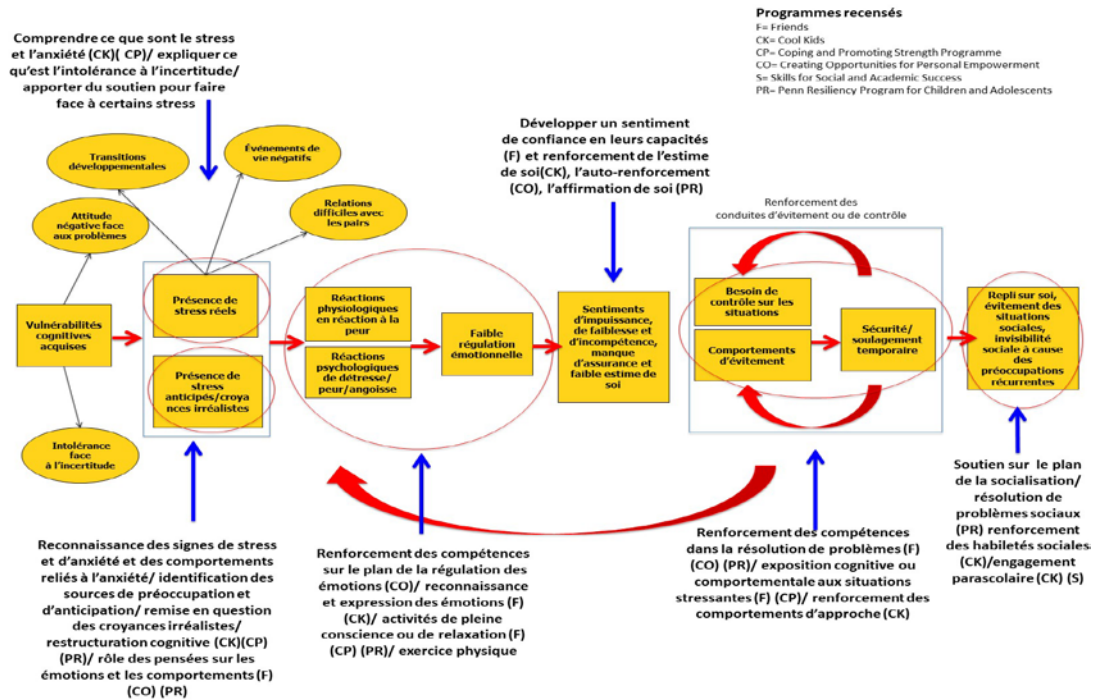


Figure 3. Principales cibles des programmes de prévention recensés

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^{re} à la 5^e 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. 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 prétendent avoir peur du jugement des autres; 3) 26 % des élèves soutiennent avoir une faible estime d'eux-mêmes; 4) 23 % des élèves rapportent avoir des symptômes liés à la phobie sociale; 5) 22 % des élèves prétendent avoir des symptômes liés à l'anxiété généralisée et 5) 38 % des élèves soutiennent que l'anxiété a un impact sur leurs activités scolaires, sociales ou sur leurs activités quotidiennes et familiales.

F. 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^e 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 jeunes 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 jeunes à:

- réaliser que leurs pensées ne sont pas nécessairement un reflet fidèle de la réalité. Les jeunes 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+

Comme vous le savez, l'adolescence comporte de nombreux défis développementaux. 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 adolescentes et les adolescents que pour leurs parents. Pour toutes ces raisons, l'adolescence s'avère une période propice et cruciale pour apprendre à faire face à l'incertitude, d'autant plus qu'elle correspond au moment où commencent à se développer des troubles anxieux (Claes, 2005).

G. Quels sont les objectifs du programme HORS-PISTE – EXPÉDITION+?

Ce programme vise, d'une part, à aider les adolescentes et les adolescents à développer les compétences nécessaires pour faire face aux situations anxiogènes auxquelles ils sont confrontés et, d'autre part, à outiller leurs parents 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 des jeunes qui présentent certains facteurs de risque.

Plus spécifiquement, le jeune 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
- 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.



Le parent aura, quant à lui, l'occasion :

- De comprendre l'anxiété et de reconnaître son impact sur son enfant
- De développer des outils pour accompagner son enfant à élargir sa zone de confort
- De reconnaître et d'agir sur ses propres émotions
- D'adopter de nouveaux comportements pour diminuer l'accommodation
- D'échanger sur son vécu et d'utiliser ses forces pour contribuer au cheminement des autres membres du groupe.

H. À qui s'adresse le programme?

Le programme HORS-PISTE – Expédition+ s'adresse aux adolescents et aux adolescentes en attente de services ou recevant des services psychosociaux du CI(U)SSS, présentant certaines difficultés à composer avec les situations anxiogènes, ainsi qu'à leurs parents. La formation des groupes peut faire émerger différentes questions cliniques, notamment sur les jeunes qui devraient être invités à participer à l'intervention de groupe ou encore au sujet des contre-indications. À ce jour, l'expérience ne nous permet pas d'établir de contre-indications claires. Cependant, si le jeune présente plusieurs problèmes concomitants, il sera peut-être nécessaire d'ajouter des rencontres individuelles pour aborder les différents enjeux qui ne sont pas traités dans le cadre des ateliers. Pour un jeune qui souffre de crises de panique, il sera peut-être nécessaire d'adapter les activités de pleine conscience. Aussi, il est important de savoir que pour la majorité des jeunes anxieux, l'intervention de groupe suscite certaines craintes, ce qui les amène à être peu enthousiastes au départ. Ceux-ci peuvent même paraître assez réfractaires à l'idée de participer à l'intervention de groupe. Or, l'expérience a montré que l'établissement d'un lien de confiance avec la personne intervenante (notamment lors de la rencontre préparatoire), puis avec les autres jeunes du groupe, les amène à tranquillement apprivoiser le groupe et à y vivre de belles réussites. La réticence initiale ne devrait donc pas constituer un frein pour les intégrer au groupe, pour autant qu'ils soient volontaires.

I. Que doit-on considérer dans la composition des groupes?

Lors de la composition des groupes, voici certaines informations, issues de l'expérience, qui pourraient vous aider à faire des choix éclairés. Idéalement, il est recommandé de privilégier une mixité dans le type d'anxiété que les jeunes présentent. Nos observations à ce jour montrent que les jeunes doivent pouvoir se reconnaître dans les situations vécues par les autres, mais qu'ils pourront bénéficier des avantages à côtoyer des jeunes différents d'eux. Ce qui permet de former un groupe de la manière la plus optimale possible est donc de favoriser l'équilibre entre ces deux aspects. À titre d'exemple, on évitera de former un groupe composé uniquement de jeunes qui présentent une anxiété sociale, souvent timides, car il est souvent plus difficile de les faire participer activement aux discussions. Compte tenu des écarts sur le plan du vécu et de la maturité, il est cependant important de respecter une certaine homogénéité concernant l'âge des jeunes qui composent le groupe. Si les jeunes admissibles au groupe sont âgés de 12 à 17 ans, nous recommandons de former deux groupes : un premier pour les 12 à 14 ans et un second pour les 15 à 17 ans.

J. 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, le guide d'animation, les guides pratiques à l'intention des jeunes et des parents, des présentations *PowerPoint* pour soutenir votre animation, des fiches à imprimer, etc.

Vous bénéficierez aussi d'une formation de base d'une demi-journée, 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. Cette formation est offerte par l'équipe de soutien à l'implantation du CISSS de la Montérégie-Centre et vous permettra également d'être initié à la pleine conscience.

Tout au long du déploiement du programme HORS-PISTE – Expédition+, une personne accompagnatrice de l'équipe de soutien à l'implantation du CISSS de la Montérégie-Centre sera disponible pour des échanges personnalisés, toujours en fonction de vos besoins.

K. Quel est le contenu du programme?

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

- Une rencontre préparatoire parents-jeune d'une durée de 60 minutes
- Dix ateliers hebdomadaires de groupe de 90 minutes pour les jeunes (environ huit jeunes par groupe)
- Cinq ateliers de groupe de 90 minutes pour leurs parents (aux deux semaines)
- Une rencontre bilan parents-jeune d'une durée de 60 minutes

L'implantation du programme HORS-PISTE en contexte de CI(U)SSS nécessite parfois l'ajout de rencontres individuelles ou familiales ponctuelles en cours de déploiement. En effet, il est possible que certains enjeux supplémentaires soient présents ou émergent durant le processus, ceux-ci ne pouvant être adressés dans le cadre de l'intervention de groupe. Il est également possible que certains jeunes aient besoin d'aller plus loin dans les apprentissages faits dans le cadre du programme HORS-PISTE en contexte de groupe. Le jugement clinique de la personne intervenante est donc nécessaire pour déterminer quelles modalités supplémentaires doivent être ajoutées à l'intervention afin de répondre adéquatement aux besoins des jeunes. Bien que pour de nombreux jeunes, la participation au programme HORS-PISTE soit suffisante pour leur permettre de mieux vivre avec leur anxiété, il est possible qu'un suivi prolongé soit nécessaire après la fin du programme pour certains jeunes.

L. 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 jeunes 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 jeunes et leurs parents 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 participants et les participantes. Vous pourrez alors vous retirer progressivement et devenir davantage une personne facilitatrice. Ainsi, les jeunes et leurs parents 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 jeunes, 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 jeune. 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 jeune à sortir de sa zone de confort, à le mettre au défi, à passer à l'action.

M. Quels sont les éléments clés du programme?

Ce présent guide présente les contenus de la rencontre préparatoire parents-jeune, des dix ateliers du groupe de jeunes, des cinq ateliers du groupe de parents et de la rencontre bilan parents-jeune.

Le choix crucial d'inclure un volet pour les parents des jeunes ciblés s'est présenté comme une évidence. En effet, les parents devraient être non seulement impliqués dans l'intervention, mais également en être la cible (Turgeon et Gosselin, 2015; Yap et al., 2014). De nombreux programmes pour les enfants et les adolescents anxieux incluent un volet pour les parents. On remarque une augmentation significative des impacts positifs lorsque le parent est impliqué (Barrett et al., 1996).

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 ou d'observation pour la semaine à venir

Parmi les dix rencontres de groupe pour les jeunes, trois leur permettent de vivre une expérience d'exposition *in vivo*. Ces activités sont nommées activités HORS-PISTE et ont lieu à la troisième, à la sixième et à la neuvième rencontres. Un canevas pour l'animation de ces rencontres est présenté dans chacun de ces ateliers. Si votre contexte d'intervention le permet, il est possible (et

suggéré) d'ajouter des activités HORS-PISTE au programme proposé de dix semaines. L'exposition vécue en groupe permet d'ancrer de manière plus importante les apprentissages faits dans le cadre du programme. Certains programmes pour les jeunes anxieux sont même basés uniquement sur l'exposition. Un plus grand nombre de périodes d'exposition permettra donc de faire tomber les barrières rencontrées par le jeune dans l'exposition de manière autonome.

