



Présentation des résultats préliminaires 2022-2023 du programme HORS-PISTE Expédition +

Julie Lane, Ph.D., professeure à l'Université de Sherbrooke, directrice du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et codirectrice de l'Observatoire sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur

Danyka Therriault, Ph.D., professeure à l'Université de Sherbrooke

Eliane Saint-Pierre Mousset, coordonnatrice Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

Déploiement du volet **Expédition +**

Année 1.0
Mai- 2021

Création et implantation
dans 1 CISSS du Québec

- CISSS de la Montérégie-Est
- 3 formations qui ont permis de former 24 personnes animatrices

Année 2.0
2021-2022

Implantation
dans 4 CI(U)SSS du Québec

- Estrie, Montérégie-Est, Montérégie-Centre et Montérégie-Ouest
- 3 formations qui ont permis de former 32 personnes animatrices

Année 3.0
2022-2023

Implantation
dans 7 CI(U)SSS du Québec

- Estrie, Montérégie-Est (Richelieu-Yamaska et Pierre Boucher), Montérégie-Centre, Montérégie-Ouest, CISSS de Laval et CISSS de l'Outaouais
- 9 formations qui ont permis de former 145 personnes animatrices

Objectifs du volet Expédition +



1

Aider les **jeunes** à développer les compétences nécessaires pour faire face aux situations anxiogènes auxquelles ils sont confrontés

2

Outiller les **parents** dans la mise en place de moyens pour favoriser le développement de ces nouvelles compétences.

Évaluation du volet Expédition +

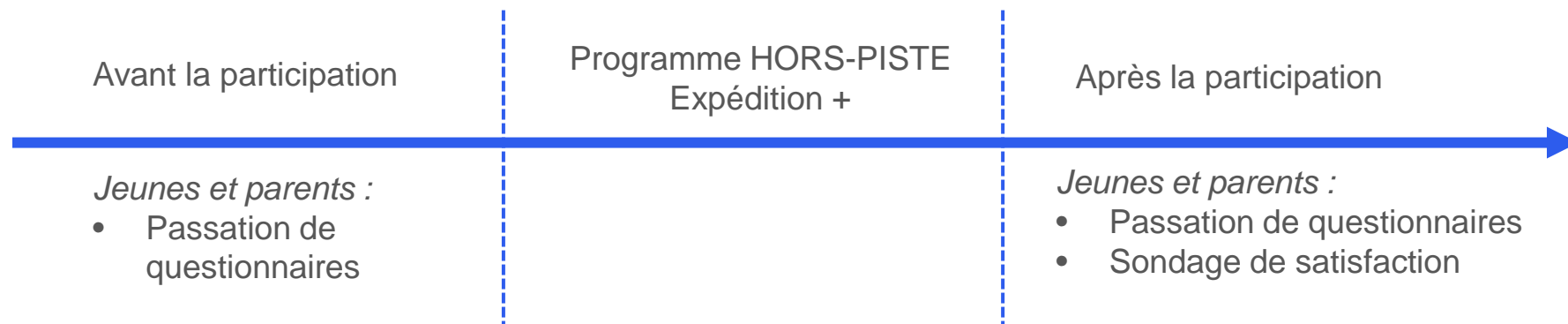


Objectifs

- Évaluer les effets du programme sur l'anxiété et les variables associées du point de vue des adolescents et adolescentes et de leurs parents
- Évaluer la satisfaction des participants et participantes envers le programme

Méthodologie

- Passation de questionnaires mesurant l'anxiété et les variables associées par les jeunes et leurs parents avant et après leur participation au programme
- Passation d'un sondage de satisfaction après la participation au programme



Évaluation du volet Expédition +



Méthode statistique : Tests-T

But de l'analyse : Comparer les réponses aux questionnaires pré-programme et post-programme



Variables analysées

Chez les jeunes

- Trouble panique
- Phobie sociale
- Anxiété de séparation
- Anxiété généralisée
- Intolérance à l'incertitude
- Évitement cognitif
- Attitude négative face aux problèmes
- Symptômes dépressifs

- Sentiment d'auto-efficacité (académique, émotionnelle et sociale)
- Impact de l'anxiété (sur les activités quotidiennes, scolaires ou sociales)
- Perfectionnisme
- Anxiété liée aux tests
- Peur du jugement des autres
- Accommodation parentale

Chez les parents

- Trouble panique du jeune
- Phobie sociale du jeune
- Anxiété de séparation du jeune
- Anxiété généralisée du jeune
- Anxiété du parent
- Sentiments dépressifs du parent

- Concentration du parent
- Irritabilité du parent
- Accommodation parentale
- Relation parent-enfant (disponibilité du parent et dépendance sur le parent)
- Fonctionnement de la famille

Présentation des résultats chez les jeunes

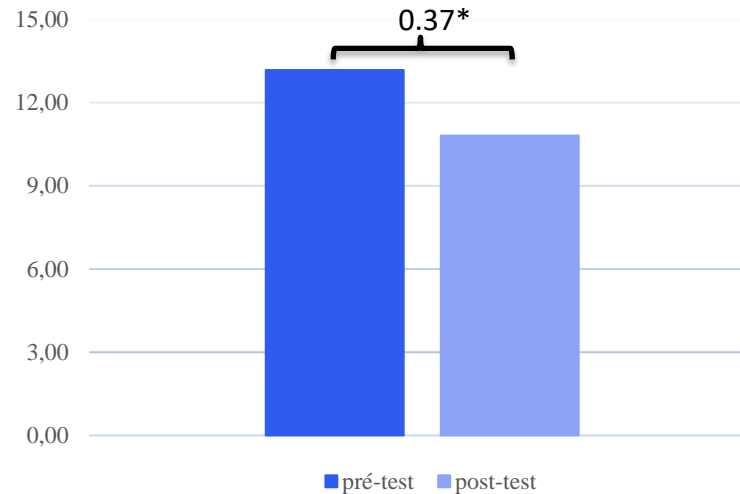
Symptômes liés à différents troubles anxieux

Notes. Les chiffres sur les graphiques indiquent la taille de l'effet.

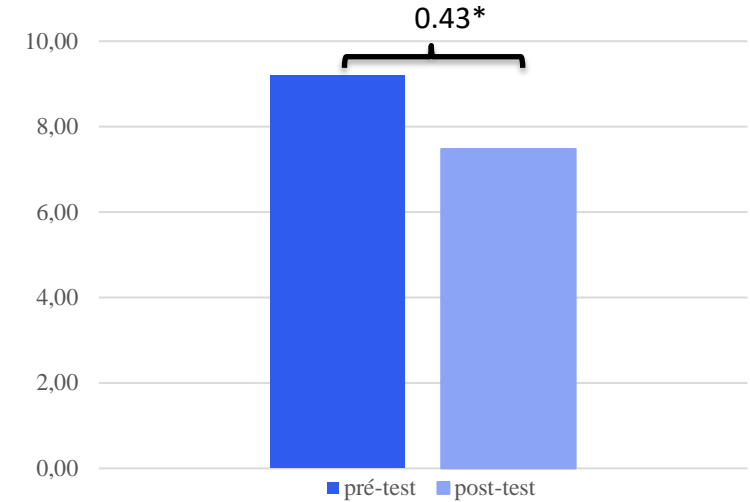
* = différence statistiquement significative

Pré-test (n=85) et post-test (n=49) d'où utilisation des données des 49 jeunes qui ont complété les deux temps de mesure

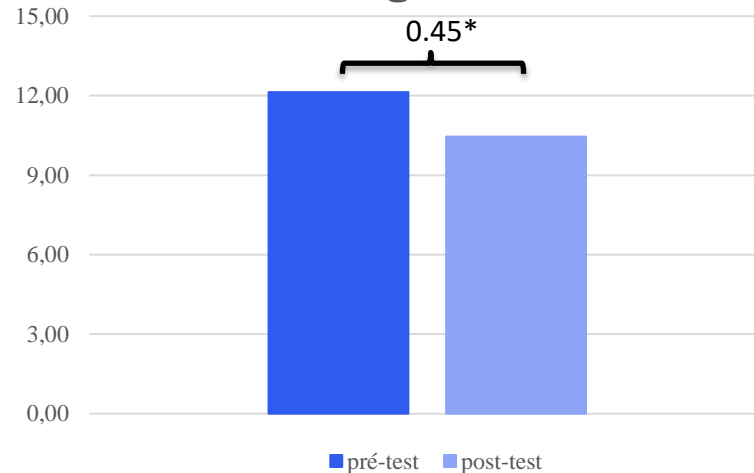
Trouble panique



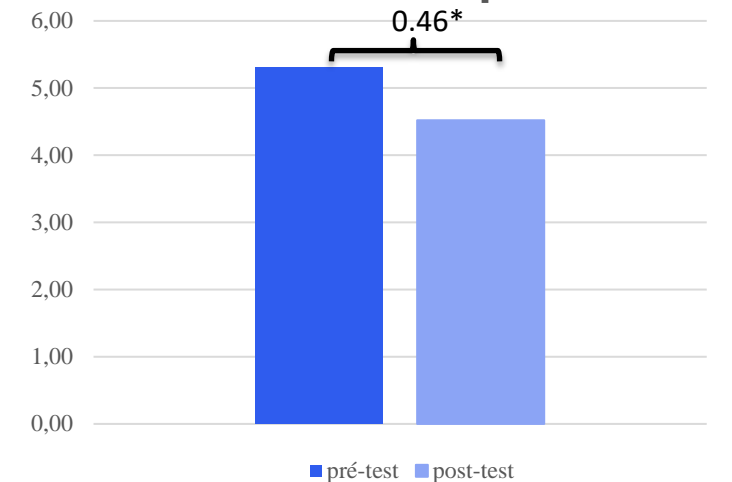
Phobie sociale



Anxiété généralisée



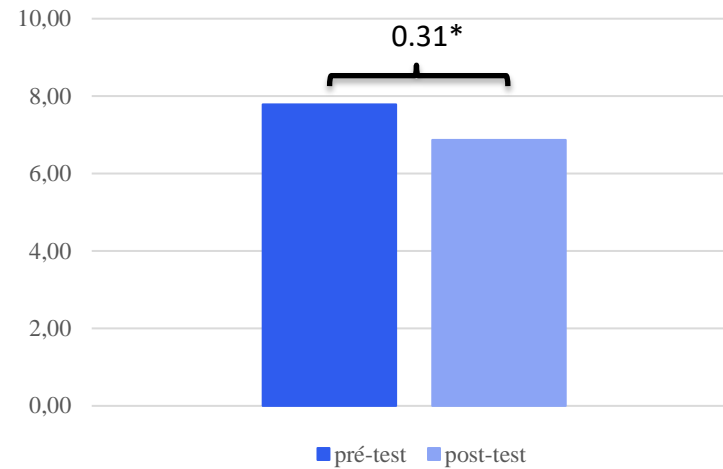
Anxiété de séparation



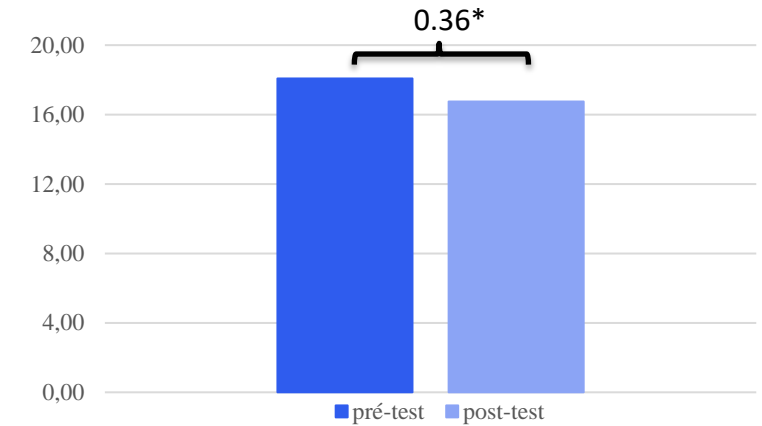
Présentation des résultats chez les jeunes

Cognitions liées à l'anxiété généralisée

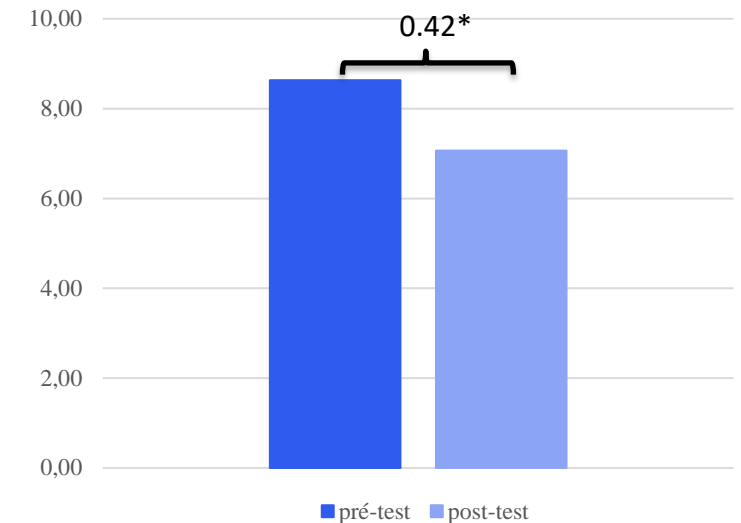
Intolérance à l'incertitude



Évitement cognitif



Attitude négative face aux problèmes



Notes. Les chiffres sur les graphiques indiquent la taille de l'effet.

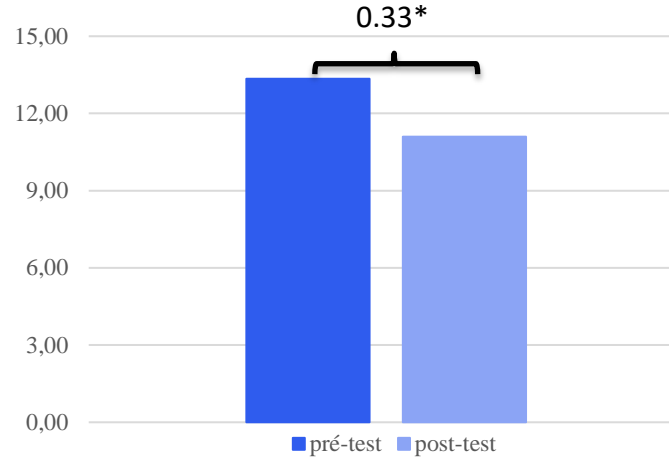
* = différence statistiquement significative

Présentation des résultats chez les jeunes

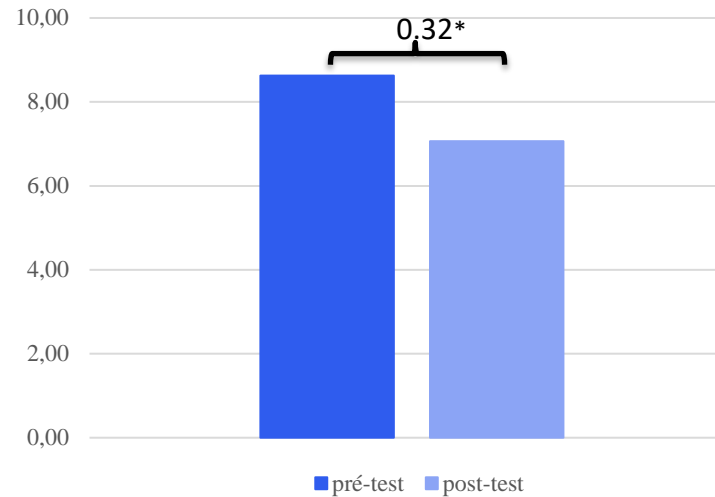
jeunes

Autres variables associées à l'anxiété

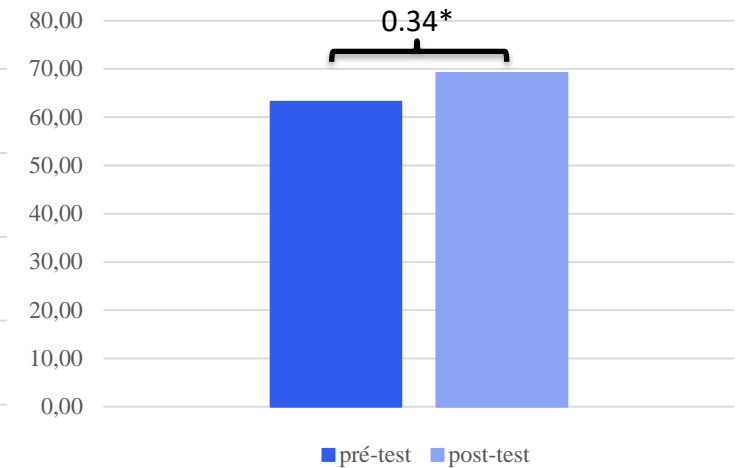
Impact de l'anxiété sur les activités sociales



Symptômes dépressifs



Sentiment d'auto-efficacité



Notes. Les chiffres sur les graphiques indiquent la taille de l'effet.
* = différence statistiquement significative

Présentation des résultats chez les jeunes

Variables pour lesquelles il n'y a pas eu de changements significatifs*:



Accommodation parentale (selon la perception des jeunes)

Peur du jugement des autres

Perfectionnisme

Anxiété liée aux tests

Impact de l'anxiété:

- Impact de l'anxiété sur les activités scolaires
- Impact de l'anxiété sur les activités quotidiennes et familiales

* $p > 0.05$

Présentation des résultats chez les parents

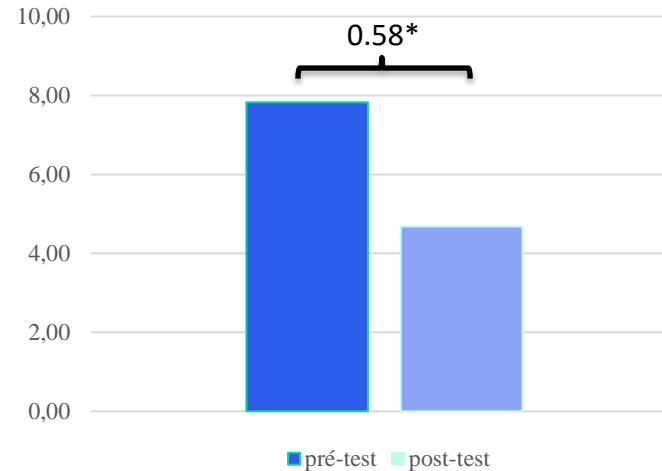
Perception parentale des symptômes d'anxiété de leur jeune

Notes. Les chiffres sur les graphiques indiquent la taille de l'effet.

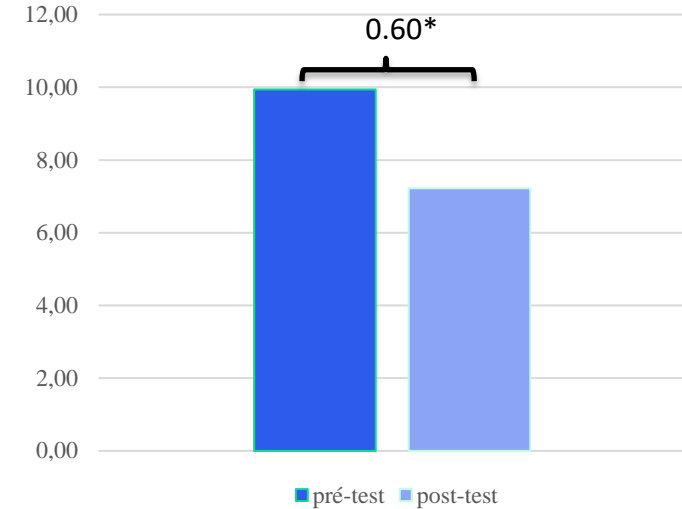
* = différence statistiquement significative

Pré-test (n= 111) et post-test (n=41) d'où utilisation des données des 41 parents qui ont complété les deux temps de mesure

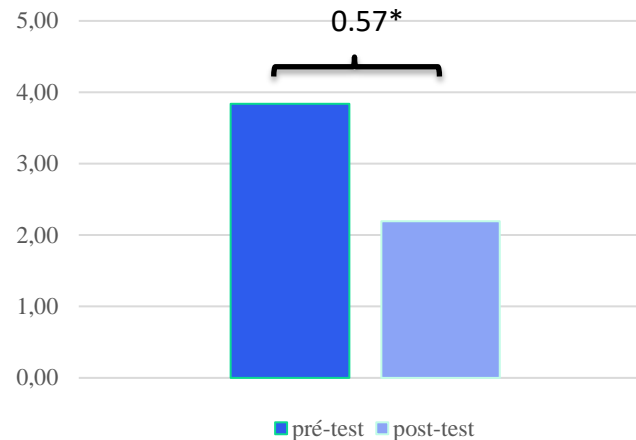
Trouble panique



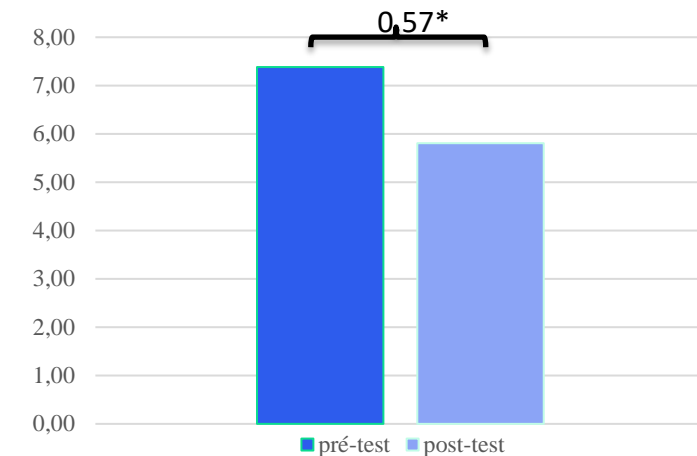
Anxiété généralisée



Anxiété de séparation

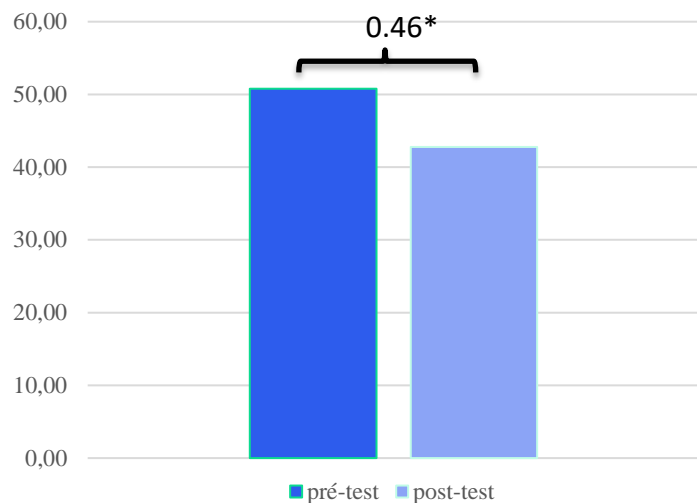


Phobie sociale

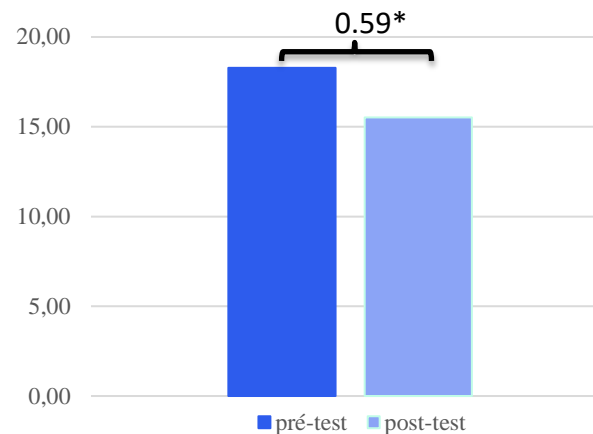


Présentation des résultats chez les parents

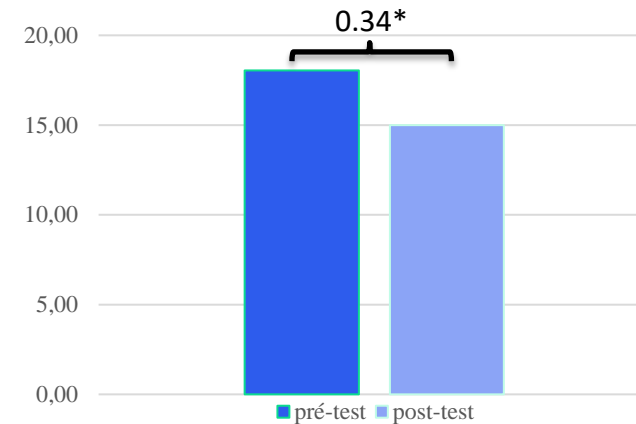
Détresse psychologique du parent (tous symptômes confondus)



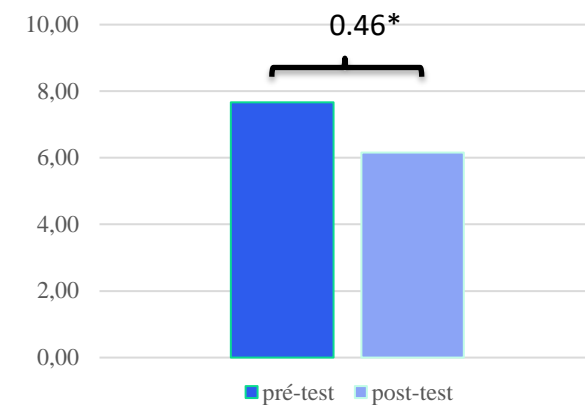
Anxiété du parent



Sentiments dépressifs du parent



Difficultés de concentration du parent



Notes. Les chiffres sur les graphiques indiquent la taille de l'effet.

* = différence statistiquement significative

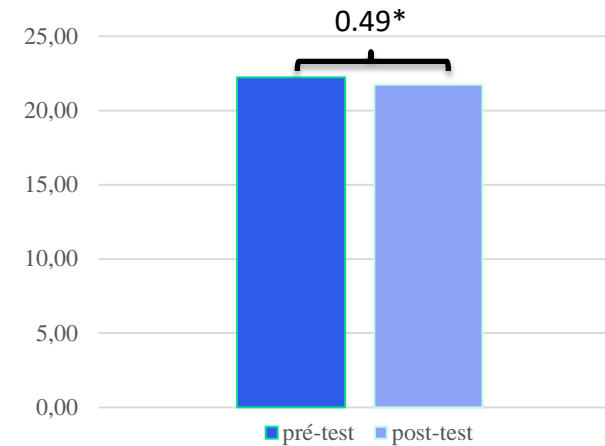
Présentation des résultats chez les parents

Autres variables parentales évaluées

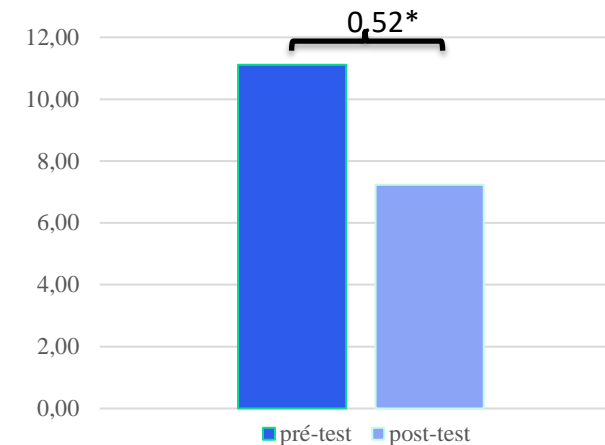
Notes. Les chiffres sur les graphiques indiquent la taille de l'effet.

* = différence statistiquement significative

Relation parent-enfant : Disponibilité du parent



Accommodation parentale



Présentation des résultats chez les **parents**

Variables pour lesquelles il n'y a pas eu de changements significatifs*:



Relation parent-enfant:

- dépendance de l'enfant à l'égard du parent

Détresse psychologique du parent:

- irritabilité

Fonctionnement de la famille :

- résolution de problème familial
- communication familiale
- réactivité émotionnelle
- fonctionnement général de la famille

* $p > 0.05$

Présentation des résultats des sondages de satisfaction complétés par les **jeunes**

L'évaluation qualitative réalisée à l'aide des sondages de satisfaction (n = 23)

- **Satisfaction - éléments appréciés des jeunes**
 - Appréciation et reconnaissance de la pertinence du programme
 - Fierté d'avoir participé au programme et d'avoir cheminé au cours des rencontres

Quelques commentaires des jeunes:

« Je pense que mettre ce programme dans les écoles pourrait aider plus de personnes qui font de l'anxiété »

« Je suis fière d'avoir cheminé à en apprendre plus et apprendre à mieux me comprendre sur comment je me sens »

Présentation des résultats des sondages de satisfaction complétés par les **jeunes**

L'évaluation qualitative réalisée à l'aide des sondages de satisfaction (n = 23)

- ***Effets et retombées perçus chez les jeunes***
 - Amélioration de la confiance
 - Diminution de l'évitement
 - Diminution de l'exagération et de la dédramatisation
 - Meilleure gestion de l'anxiété
 - Meilleure reconnaissance des stressseurs
 - Mise en place d'outils pour prévenir l'anxiété
 - Meilleure capacité à se calmer face à une situation anxiogène

Quelques commentaires des jeunes:

« Je suis capable de prévenir une crise d'anxiété et prendre des précautions »

« Je sais quoi faire en cas d'une situation anxiogène »

« Je choisis désormais de faire face aux situations anxiogènes et de les affronter, sans faire de l'évitement »

Présentation des résultats des sondages de satisfaction complétés par les **parents**

L'évaluation qualitative réalisée à l'aide des sondages de satisfaction (n = 30)

- ***Satisfaction – éléments appréciés des parents***
 - Appréciation des rencontres et des partages avec les autres parents
 - Satisfaction et appréciation générale envers le programme
 - Appréciation des vidéos, ils apportent des exemples concrets
 - Appréciation de l'activité de la méditation

Quelques commentaires des parents:

« En général, j'ai bien apprécié. Je suis contente que ma fille ait participé. La rencontre de groupe était anxiogène au départ et elle a quand même participé ! »

« J'ai adoré les rencontres avec les autres parents »

« Beaucoup aimé les échanges entre parents sur différentes situations et comment chacun essaye de les résoudre »

« J'ai beaucoup aimé les vidéos, pleins d'exemples concrets »

Présentation des résultats des sondages de satisfaction complétés par les **parents**

L'évaluation qualitative réalisée à l'aide des sondages de satisfaction (n = 30)

- ***Effets et retombées perçus chez les parents***
 - Prise de conscience par rapport:
 - Aux comportements d'accommodation
 - À l'importance de l'ouverture à la discussion avec leur enfant
 - À l'importance d'être et d'agir en tant que modèle pour leur enfant
 - À l'importance de suivre et respecter le rythme de leur enfant
 - Augmentation de la compréhension envers leur enfant concernant leur anxiété

Quelques commentaires des parents:

« Je dois être un modèle et lui montrer que je dois sortir moi aussi de ma zone de confort et lui montrer les bienfaits, l'importance des petits pas »

« Je peux juste être là pour l'écouter sans toujours chercher une solution »

« Supporter mon enfant ET laisser faire mon enfant pour lui permettre de se développer »

« Je dois respecter le rythme de mon enfant et lui laisser trouver des solutions par lui-même »

Conclusion

Les résultats sont très prometteurs et témoignent :

- D'une **diminution significative de plusieurs symptômes anxieux** chez les jeunes, rapportée tant par les jeunes que par leurs parents;
- D'une **diminution significative de plusieurs cognitions et variables associées à l'anxiété** chez les jeunes (intolérance à l'incertitude, attitudes négatives face au problème, évitement cognitif, impact de l'anxiété sur les activités sociales, symptômes dépressifs) et d'une **augmentation du sentiment d'auto-efficacité**;
- D'une **diminution significative de la détresse du parent**;
- D'une **diminution significative de l'accommodation parentale**, rapportée par les parents;
- D'une **appréciation du programme**, tant par les jeunes que par leurs parents.

Certaines **analyses supplémentaires** seront néanmoins nécessaires afin de mieux comprendre:

- L'absence de résultats significatifs sur certaines variables;
- La présence d'un résultat contre-intuitif en lien avec la disponibilité du parent, qui témoigne d'une légère diminution entre le T1 et le T2. À cet effet, il est possible de croire que la participation des parents à un tel programme change leur perception par rapport à leur comportement parental, ce qui pourrait expliquer qu'ils soient davantage critiques par rapport à leur propre comportement à la fin du programme.