

Programme de prévention des troubles anxieux et autres troubles d'adaptation

Le programme HORS-PISTE préscolaire et primaire est une initiative du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale de l'Université de Sherbrooke et a été coconstruit par plusieurs parties prenantes des milieux scolaires, du réseau de la santé et des services sociaux, des milieux communautaires et des milieux universitaires, ainsi que certains parents.

Par le développement des compétences psychosociales et l'établissement d'un milieu sain et bienveillant, ce programme vise la **prévention des troubles anxieux** et d'**autres troubles d'adaptation**. Basé sur une approche globale, ce programme gratuit s'adresse à la fois aux élèves, à leurs parents et aux différents membres de l'équipe-école.

Prévention universelle

Exploration

Volet élèves

Ce volet est destiné à **tous les élèves** de la maternelle 4 ans à la 6^e année dans une visée de prévention universelle.

5

Ateliers participatifs par niveau (40 min)



Animés par des personnes intervenantes ou enseignantes sur les heures de classe

Volet parents

Ce volet vise à impliquer les parents dans le **réinvestissement des apprentissages** réalisés en classe et dans la mise en place de stratégies favorisant le bien-être de leur enfant à la maison. Il comprend :

1

Atelier virtuel sur le stress et l'anxiété



Des outils de réinvestissement

Volet équipe-école

Ce volet vise à accompagner l'équipe-école dans la **mise en place d'actions cohérentes** favorisant le bien-être des élèves. Il comprend :

3

Ateliers



Des outils de réinvestissement

Quel est l'objectif?



Prévenir les troubles anxieux et autres troubles d'adaptation par le développement des compétences psychosociales suivantes :

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 face aux influences sociales

Utiliser des comportements prosociaux

Utiliser des habitudes de vie contribuant au bien-être

Pour en savoir plus



Hiver 2025

Programme de prévention des troubles anxieux et autres troubles d'adaptation

Intervention spécifique

Expédition+ (9-12 ans)



Déployé dans les CI(U)SSS, ce volet s'adresse aux **enfants de 9 à 12 ans** présentant des symptômes anxieux importants qui nuisent à leur fonctionnement (avec ou sans diagnostic), ainsi qu'à leurs parents.

1

Rencontre
préparatoire dyade
parent(s)-enfant
(60 min)

5

Ateliers
Groupe Parents
(90 min)

5

Ateliers
Groupe Enfants
(90 min)

4

Ateliers
Groupe Parents-
Enfants
(90 min)

1

Rencontre bilan
dyade parent(s)-
enfant
(60 min)

1

Atelier de
réinvestissement
Groupe Parents
(90 min)

Quels sont les objectifs?

Pour l'élève : Atténuer les facteurs de risque, renforcer les facteurs de protection et développer les compétences nécessaires pour retrouver un fonctionnement adéquat dans le but de diminuer les symptômes anxieux et ainsi prévenir l'émergence d'un trouble anxieux ou améliorer leur fonctionnement.

Pour les parents : Les outiller dans la mise en place de moyens pour favoriser le développement de ces nouvelles compétences.

Un programme clé en main qui inclut

- Des fiches d'animation avec des consignes claires et simples
- Des diaporamas d'animation
- Des affiches pour la classe
- Des fiches à imprimer pour les élèves
- Des stratégies de réinvestissement pour les parents et les membres du personnel scolaire

Vous souhaitez implanter le programme HORS-PISTE?

Une équipe de soutien au déploiement a été mise en place par le CISSS de la Montérégie-Centre pour accompagner les écoles.

Communiquez avec cette équipe à l'adresse suivante :

horspiste.primaire.ciassmc16@ssss.gouv.qc.ca

Pour en savoir plus
sur HORS-PISTE

