

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

Le programme HORS-PISTE secondaire 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 s'adresse à la fois aux élèves, à leurs parents et aux différents membres de l'équipe-école.

## Prévention universelle

### Exploration



#### Volet élèves

1<sup>er</sup>  
cycle

Ce volet est destiné à **tous les élèves** de 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> secondaire dans une visée de prévention universelle.

**10**

Ateliers animés sur deux années scolaires (60 min)

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



#### Volet élèves

2<sup>e</sup>  
cycle

Ce volet est destiné à **tous les élèves** de 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> secondaire dans une visée de prévention universelle.

**2**

Ateliers de mise à niveau sur le stress et l'anxiété (60 min)

**10**

Activités de réinvestissement

Pour en savoir plus



#### 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 :

- Apprivoiser ses **émotions**, son **stress** et son **anxiété**
- Demander de l'**aide**
- Se **connaître**, se **comprendre** et s'**estimer**
- Adopter des **comportements prosociaux**
- S'**affirmer**
- Composer avec les **influences sociales**
- Faire preuve d'**empathie**
- **Communiquer** de façon appropriée
- Résoudre des **conflits**
- Faire preuve d'**esprit critique**

## Exemples d'activités de réinvestissement

2<sup>e</sup>  
cycle

- Une semaine exploratoire sur les **habitudes** et les **attitudes** qui contribuent au bien-être
- Une activité pédagogique pour s'exprimer de façon **artistique** sur une compétence psychosociale
- Une activité en **nature** pour expérimenter ses bienfaits
- Une activité pédagogique sur l'impact de l'**activité physique** sur le bien-être
- Une activité pédagogique pour oser parler du **sommeil** et aimer dormir
- Une activité pédagogique sur les **écoémotions** liées à l'état actuel de l'environnement

## Intervention précoce

### Expédition



1<sup>er</sup>  
cycle

Déployé dans les milieux scolaires, ce volet s'adresse aux **élèves présentant des facteurs de risques** et certains **symptômes anxieux**, ainsi qu'à leurs parents.

8

Ateliers pour les élèves (60 min)

3

Ateliers pour les parents (90 min)

2

Rencontres dyades (60 min)



Animés par une personne intervenante de l'école en collaboration avec une personne intervenante du CI(U)SSS.

### Orientation



2<sup>e</sup>  
cycle

Déployé dans les milieux scolaires, ce volet s'adresse aux élèves qui **vivent de l'anxiété en situation de choix de carrière**.

6

Rencontres de groupe de counseling de carrière (120 min)

1

Rencontre individuelle (60 min)



Animés par une personne professionnelle de l'orientation, avec possibilité de coanimer avec une personne intervenante

## Intervention spécifique

### Expédition+



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

10

Ateliers pour les jeunes (90 min)

5

Ateliers pour les parents (90 min)

2

Rencontres dyades (60 min)



Animés par des personnes intervenantes du CI(U)SSS

### 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.

### Quels sont les objectifs?

**Pour l'élève** : Atténuer les **facteurs de risque**, renforcer les **facteurs de protection** et développer les **compétences** nécessaires pour composer avec les défis qu'il ou elle rencontre vis-à-vis l'anxiété dans le but de **diminuer les symptômes anxieux** et **prévenir** l'émergence d'un trouble anxieux

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

### Quels sont les objectifs?

- Développer son **pouvoir d'agir** sur ses émotions et son anxiété
- Comprendre **l'influence** des autres sur ses émotions et son choix de carrière
- Apprendre à se connaître et acquérir des informations sur la formation et le travail
- Développer ses compétences liées à la **prise de décision**

## 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
- Des outils de réinvestissement

## 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 :

[programme.horspiste.ciissmc16@ssss.gouv.qc.ca](mailto:programme.horspiste.ciissmc16@ssss.gouv.qc.ca)

Pour en savoir plus sur le programme HORS-PISTE :



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Centre intégré  
de santé et de  
services sociaux de  
la Montérégie-Centre  
Québec



Université de  
Sherbrooke



Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale