

CENTRE RBC D'EXPERTISE UNIVERSITAIRE EN SANTÉ MENTALE
DESTINÉ AUX ENFANTS, ADOLESCENTS ET ADOLESCENTES ET AUX JEUNES ADULTES

PROGRAMME HARDIS

Pour soutenir les adolescents et adolescentes à faire face à leurs défis
développementaux
afin de prévenir les troubles anxieux et autres troubles d'adaptation
Version hiver 2019



Objectifs de la présentation



Cette présentation vise à vous permettre de :

1. Mettre en **contexte** le Programme HARDIS.
2. Saisir la **pertinence** du Programme HARDIS.
3. Développer une vision globale de l'**approche préconisée pour déployer** le Programme HARDIS.
4. Développer une **vision commune** de l'élaboration et de l'implantation du Programme HARDIS en **2017-2018** au Québec.
5. Développer une **vision globale** du Programme HARDIS ajusté.
6. Développer une **vision commune** de l'implantation du Programme HARDIS en **2018-2019** au Québec.
7. Accéder à certains **résultats préliminaires**.
8. Connaître les **travaux en cours**.
9. Discuter du succès et de la pérennisation du Programme HARDIS qui reposent sur une **responsabilité partagée** entre plusieurs acteurs!

1. Mise en contexte du Programme HARDIS

Le Programme HARDIS est une initiative du *Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale* destiné aux enfants, adolescents et adolescentes et aux jeunes adultes de l'Université de Sherbrooke, dont le déploiement est soutenu par le *Réseau Universitaire intégré de santé de Sherbrooke (RUIS)*.

Le Centre RBC d'expertise en santé mentale :

- A vu le jour en septembre 2016
- Est financé par la Banque Royale du Canada à la hauteur de 1,5 million pour une durée de cinq ans
- A pour mission de favoriser la collaboration interdisciplinaire et intersectorielle et de mettre en commun les expertises de la communauté dans le but de répondre de façon la plus optimale possible aux besoins des enfants, des adolescents et des jeunes adultes présentant ou à risque de présenter des problématiques de santé mentale
- Mène plusieurs projets ancrés sur les besoins des milieux : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca>

Le RUIS :

- A octroyé deux subvention au *Centre RBC* afin de permettre le déploiement du Programme HARDIS dans les régions associées au RUIS (Montérégie, Estrie, Mauricie-et-du-Centre-du-Québec et Saguenay-Lac-St-Jean)
- Met à contribution divers acteurs des CI(U)SSS pour soutenir le déploiement et l'implantation du Programme HARDIS dans les écoles participantes de ces régions

2. Pertinence du Programme HARDIS



Les troubles anxieux :

- Se retrouvent **parmi les psychopathologies les plus fréquentes** de l'enfance et de l'adolescence.
- Environ **17 % des élèves du secondaire** rapportent qu'un médecin ou un spécialiste de la santé leur a confirmé un trouble anxieux (Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2016-2017)
- Les troubles anxieux sont **en augmentation** depuis 2010-2011 (Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2016-2017)
- **Sont rarement remarqués**. La plupart des jeunes anxieux souffrent en silence (Dumas, 2013), s'isolent et deviennent invisibles socialement (Lambert-Samson, 2016).

Saviez-vous que...

70% des enfants et adolescents présentant un trouble anxieux n'ont jamais reçu de soins professionnels (Bosquet & Egeland, 2006).

2. La pertinence du Programme HARDIS (suite)

Les troubles anxieux à l'adolescence précèdent, parfois de plusieurs années, l'apparition...

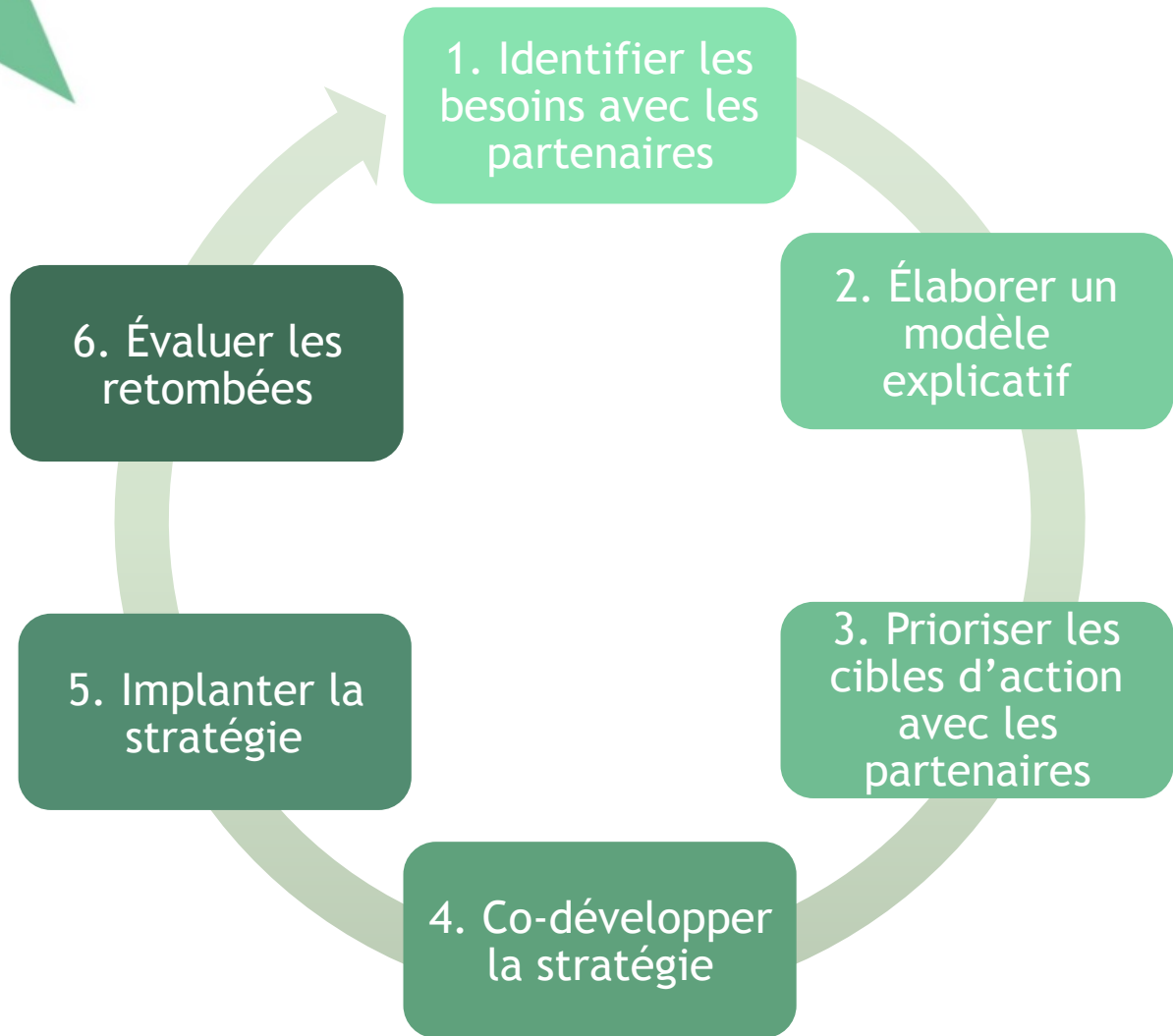
- d'un trouble panique;
- d'un trouble dépressif;
- de l'utilisation abusive d'alcool, de drogues ou de tabac;
- d'un risque plus élevé d'envisager un suicide et de se suicider (Dumas, 2013).

Environ 15% des adultes de 18 à 65 ans présenteront un trouble anxieux au cours de la présente année.

Environ 21% des adultes présenteront un trouble anxieux au cours de leur vie.

D'où la pertinence d'une intervention dès le début du secondaire!

3. L'approche préconisée pour développer le Programme HARDIS



La démarche du *Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale destiné aux enfants, adolescents et adolescentes et aux jeunes adultes*, dans chacun des projets, s'appuie sur :

- les besoins des jeunes;
- les savoirs issus des recherches;
- les savoirs d'expérience des acteurs terrain et des jeunes.

Une démarche novatrice non directive qui s'adapte aux contextes et réalités.

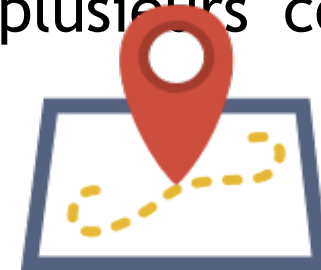
4. Elaboration et implantation du Programme HARDIS en 2017-2018

Projet pilote à Sherbrooke :

- Co-construction du Programme par un comité d'experts et plusieurs chercheurs
- Implantation du programme à l'automne 2017 dans trois écoles secondaires : 10 classes de première secondaire (268 élèves)
- Différentes modalités d'animation
- Révision du programme en fonction des commentaires des animateurs, des enseignants et des élèves.

Poursuite de l'élaboration en Montérégie, Mauricie-et-du-Centre-du-Québec et Saguenay-Lac-Saint-Jean :

- Collecte de données auprès de 3893 élèves dans 6 écoles
- Révision approfondie du Programme à l'hiver 2018 par plusieurs comités d'experts, issus des 6 écoles participantes



5. Vision globale du Programme HARDIS

Qu'est-ce que c'est, HARDIS?

être à la **H**auteur
passer à l'**A**ction
prendre des **R**isques
relever des **D**éfis
affirmer son **I**dentité
gérer son **S**tress

« Qui ose agir en dépit des risques, des difficultés, qui ne se laisse pas intimider »

Cliquez ici

[Vidéo d'introduction au Programme HARDIS](#)

5. Vision globale du Programme HARDIS

Les ateliers en 1^{re} secondaire (durée approximative de 45 à 75 minutes) :

1. Je fais face à mes défis relationnels dans ma **transition au secondaire**
2. J'apprends à reconnaître les signes de **stress** et d'**anxiété**
3. J'apprends à composer avec mes **nouvelles exigences scolaires**
4. Je fais **ma place dans mon groupe** : un de mes premiers défis
5. Je résous des **conflits** avec mes ami(e)s
6. La **comparaison** dans les relations : ses effets sur moi et sur les autres
7. Je reconnais l'importance de mon **estime de soi**
8. Je prends conscience de l'impact négatif de l'**intimidation ordinaire** sur moi et les autres
9. Je pose un regard critique sur la place des **réseaux sociaux** et des **écrans** dans ma vie

5. Vision globale du Programme HARDIS

Les ateliers en 2^e secondaire (durée approximative de 45 à 75 minutes) :

1. J'apprends à composer avec mon **stress** et mon **anxiété**
2. Je redéfinis ma place dans mon **groupe d'ami(e)s**
3. Je compose avec la **pression** de mon entourage pour la réussite scolaire
4. Je développe ma **tolérance à l'incertitude** et mon attitude positive face aux problèmes
5. Je compose avec le **jugement** des autres
6. J'utilise les **médias sociaux** en prenant conscience des impacts possibles



5. Vision globale du Programme HARDIS

Programme HARDIS : volet prévention universelle

Implantation prévue à l'automne de chaque année scolaire

- Animation dans les périodes de classe : entre 45 et 75 minutes
- Distribution des ateliers dans le calendrier scolaire : 1 atelier par cycle de 9 jours

Un programme qui se développe progressivement, par niveaux scolaires...

- Actuellement, les ateliers des niveaux secondaires 1 et 2 sont disponibles. Les ateliers des autres niveaux secondaires (3, 4 et 5) sont en élaboration
- Chaque niveau comporte : un cahier de l'animateur, un cahier du participant, un diaporama d'animation, de l'information et sensibilisation pour les parents et pour l'équipe école sur les ateliers réalisés pour soutenir le réinvestissement (capsules, site web, courriels, etc.)

Un programme dont l'animation est prise en charge globalement par l'équipe-école...

- Enseignants, psychoéducateurs, travailleurs sociaux, psychologues, techniciens en éducation spécialisée et travail social, animateurs à la vie spirituelle, infirmières, etc.
- Avec le soutien possible de certains acteurs externes : professionnels du Réseau de la santé et des services sociaux, stagiaires, intervenants des organismes communautaires, etc.

5. Vision globale du Programme HARDIS

Programme HARDIS + : volet intervention précoce

Implantation prévue à l'hiver de chaque année scolaire

- Animation à l'extérieur des périodes de classe dans la mesure du possible : 1.5 heure

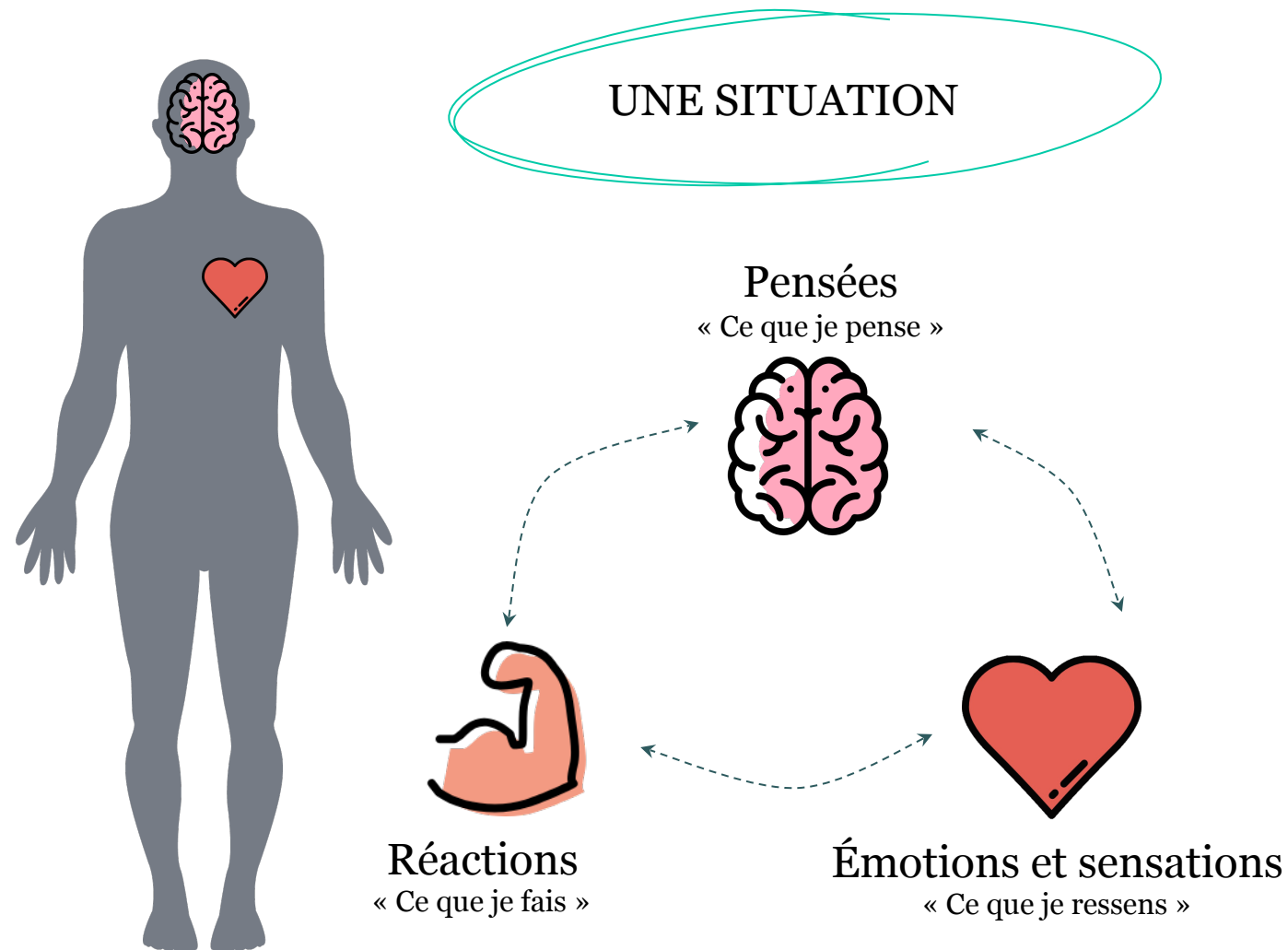
Un programme dont l'animation repose sur une collaboration entre des professionnels de école et du CI(U)SSS

Un programme qui permet de détecter et soutenir les jeunes plus à risque...

- Un programme structuré, basé sur l'approche cognitivo-comportementale
- 2 rencontres de dyade parents-enfant, 10 ateliers de groupe pour les élèves (1 groupe de 8 élèves) et 5 ateliers de groupe pour leurs parents

5. Vision globale du Programme HARDIS

L'approche cognitivo-comportementale



5. Vision globale du Programme HARDIS

Les objectifs HARDIS + pour les jeunes (10 ateliers de 90 minutes)

- Appliquer des techniques de l'approche cognitivo-comportementale - le triangle pensées-sensations et émotions-comportements :
 - Apprendre à reconnaître mes principales situations anxiogènes et à y faire face différemment grâce aux compétences acquises.
 - Apprendre à reconnaître mes sensations physiques, mes émotions et mes principales pensées automatiques associées à ces situations anxiogènes et les remplacer par d'autres plus réalistes.
 - Adopter des comportements et des réactions d'approche face à ces situations.
- Développer ma tolérance à l'incertitude et composer avec mes peurs fondamentales.
- Adopter des bonnes habitudes face à mes facteurs aidants et nuisibles dans mon quotidien.
- Mettre en place des stratégies préventives qui m'aident à mieux composer avec l'anxiété.
- Faire appel aux personnes qui composent mon réseau social de soutien lorsque je fais face aux situations anxiogènes.

5. Vision globale du Programme HARDIS

Les objectifs HARDIS + pour les parents (5 ateliers de 90 minutes)

- Comprendre les bases de l'approche cognitivo- comportementale - le triangle pensées-émotions-comportements.
- Adopter des comportements qui favorisent la réduction des symptômes anxieux chez mon adolescent.
- Développer certaines stratégies de résolution de problèmes afin d'aider mon adolescent à faire face à ses situations anxiogènes.
- Adopter des comportements qui soutiennent le développement de l'autonomie et la socialisation de mon enfant.
- Adopter des comportements qui soutiennent mon enfant dans la gestion de ses facteurs aidants et nuisibles ainsi que dans la mise en place de stratégies préventives dans son quotidien.

6. Implantation du Programme HARDIS



Réalisation d'une collecte de données auprès de **8690 élèves de la 1^{re} à la 5^e secondaire** afin de bien cibler les besoins des jeunes



Implantation du volet prévention universelle dans **8 écoles secondaires à l'automne 2018** et **6 autres écoles secondaires à l'hiver 2019** auprès d'élèves de **1^{re} et 2^e secondaire**

Implantation du volet intervention précoce dans **4 écoles à l'hiver 2019**



11 nouvelles écoles ayant manifesté un intérêt pour une implantation du programme à l'automne 2019.

6. L'implantation du Programme HARDIS en 2018-2019

Étapes pour adapter et implanter le Programme HARDIS dans chaque école :

1. **Mobilisation des acteurs** de l'école intéressée par le Programme HARDIS.
2. **Formation d'un comité d'experts intersectoriel** (acteurs des milieux universitaires, scolaires et communautaires, du réseau de la santé et des services sociaux, parents, etc.) et **interdisciplinaire** (ex.: directeur, enseignant, psychoéducateur, psychologue, travailleur social, etc.).
3. **Rencontres du comité d'experts (environ 2) pour planifier l'implantation** :
 - Présentation du portrait général des élèves
 - Présentation du Programme HARDIS : volet prévention universelle
 - Identification des cibles (groupes/programmes), des niveaux (1^{er} et 2^e secondaire) et des ateliers (nombre, thèmes)
 - Planification de la logistique organisationnelle d'implantation

6. L'implantation du Programme HARDIS en 2018-2019

Étapes pour adapter et implanter le Programme HARDIS dans chaque école :

4. Collecte des données pré-test pour élaborer un portrait des jeunes du ou des niveaux scolaires où sera déployé le programme et pour évaluer les effets du Programme
5. Déploiement du Programme et soutien des animateurs via la *Communauté de pratique virtuelle (CpV)*
6. Rencontres du comité d'experts (environ 2) pour assurer le suivi de l'implantation (avec les acteurs directement impliqués dans l'implantation)
:
 - Identification des aspects favorables et des zones d'amélioration
 - Planification de l'implantation du Programme HARDIS + : volet intervention précoce
7. Collecte de données post-test pour l'évaluation des effets du Programme

7. Quelques résultats préliminaires...



Une recherche en cours permettra d'évaluer l'implantation du Programme afin d'identifier, entre autres, ses ingrédients actifs

Voici quelques résultats **préliminaires** prometteurs à partir de l'analyse de l'évolution des portraits de l'ensemble des élèves participant au programme **HARDIS** avant et après l'implantation, dans 8 écoles du Québec :



Diminution des symptômes liés :

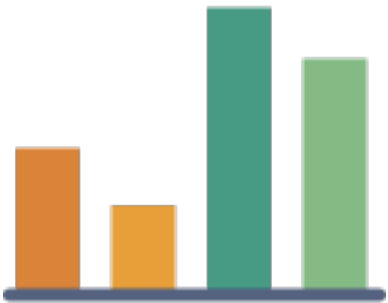
- ✓ à l'anxiété généralisée
- ✓ à l'anxiété de séparation
- ✓ à la phobie sociale
- ✓ au trouble obsessionnel-compulsif
- ✓ au trouble de stress post-traumatique

1466
participants



7. Quelques résultats préliminaires...

- ↘ Diminution de la peur liée au jugement des autres
- ↘ Diminution de l'impact de l'anxiété sur les activités quotidiennes et familiales
 - ↘ Diminution de la cyberdépendance
 - ↘ Diminution de l'intolérance à l'incertitude
 - ↘ Diminution du perfectionnisme
- ↗ Augmentation des difficultés vécues avec les enseignants



7. Quelques résultats préliminaires...

Quelques élèves n'ayant pas été exposés au programme HARDIS ont également participé à une évaluation de l'évolution de leur portrait afin de comparer leurs résultats aux élèves ayant participé au programme...

Les résultats montrent que ces élèves ont connu peu de changements positifs :

88 participants



- ✦ Diminution des symptômes liés :
 - ✓ à la phobie sociale
- Augmentation de l'impact de l'anxiété sur les activités scolaires

8. Les travaux en cours

1. Bonification du **programme HARDIS** à partir d'une consultation de plusieurs acteurs (directions d'école, gestionnaires des CISSS et CIUSSS, animateurs, jeunes, parents, enseignants) :
 - Objectifs axés sur le **développement des compétences** (arrimage avec le référent EKIP)
 - **Approche expérientielle** au cœur des animations
 - Cahiers de l'animateur et du participant **plus légers et conviviaux**
 - Matériel de **réinvestissement bonifié** (volet parent, volet enseignant et volet équipe école)
2. Développement d'un programme pour **les élèves au primaire**
3. Développement d'un programme pour **les élèves au collégial et à l'université**

9. Succès et pérennisation: une responsabilité partagée

Le succès du Programme HARDIS repose sur une responsabilité partagée

entre :

Une équipe universitaire qui :

- Reconnaît les savoirs d'expériences des acteurs terrains et des élèves;
- Adapte le Programme aux réalités et besoins des élèves et des écoles;
- Soutient les animateurs du Programme via la *Communauté de pratique virtuelle (CPV)*.

Une direction d'école qui :

- Exerce un leadership pour mobiliser l'équipe école au regard de l'importance du Programme;
- Met en place des conditions gagnantes pour faciliter le déploiement du Programme.

Des partenaires

- du Réseau de l'éducation et du Réseau de la santé et des services sociaux qui

collaborent avec l'équipe universitaire et les animateurs du Programme et l'animation du Programme

- Se préparent à offrir les ateliers en lisant le cahier de l'animateur et en assistant aux activités de la *CPV* en fonction de leurs besoins;
- Offrent des ateliers en stimulant la participation des élèves;
- Partagent leurs expériences sur la *CPV*.

Des enseignants qui :

- Sont à l'affût des fenêtres d'opportunité pour réinvestir le contenu des ateliers dans le cadre de leurs cours afin de soutenir le transfert des apprentissages.

Des élèves qui :

- Participent activement aux ateliers;
- Réalisent leurs défis.

Des parents qui :

- Sont à l'affût des fenêtres d'opportunité pour réinvestir le contenu des ateliers à la maison.

Pour des informations supplémentaires...



Site web du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca>

Vous y trouverez entre autres...

- Des recensions d'écrits;
- Des cartes conceptuelles;
- Des capsules;