

LE MAGAZINE  
OFFICIEL  
DU CENTRE  
D'ÉTUDES SUR  
LE STRESS  
HUMAIN

Le Centre d'études sur le stress humain a pour mission d'améliorer la santé physique et mentale des individus en leur fournissant une information scientifique de pointe sur les effets du stress sur le cerveau et le corps



## **DéStresse et Progresse © : quand la science sort du laboratoire pour aider les jeunes!**

### **Éditorial**

**Marie-France Marin, Ph. D.**

**Sonia Lupien, Ph. D., Directrice du Centre d'études sur le stress humain**

Chères lectrices et chers lecteurs,

Pour ce 25<sup>e</sup> du numéro du Mammoth Magazine, nous voulions vous présenter un contenu un peu différent. Nous avons décidé de parler d'un grand succès du Centre d'études sur le stress humain : la mise sur pied du programme *DéStresse et Progresse* ©.

La recherche scientifique est, bien sûr, notre mission première en tant que chercheurs<sup>[1]</sup>. Nous avons à cœur de trouver des réponses à des questions, de comprendre des phénomènes et de générer des données qui pourront, ultimement, faire une différence pour la population. En publiant nos résultats de recherche, nous espérons bien souvent que ceux-ci soient repris par des décideurs afin qu'ils fassent écho dans la population. Ce n'est malheureusement pas toujours le cas. Au début des années 2000, Dre Sonia Lupien, fondatrice et directrice du Centre d'études sur le stress humain (CESH), a publié des résultats montrant une augmentation significative des hormones de stress

chez les jeunes qui faisaient la transition du primaire vers le secondaire. Bien sûr, toute transition apporte son lot de nouveauté, d'imprévisibilité, une diminution de notre sens de contrôle et parfois, une menace à notre égo (nos fameux ingrédients du stress)! Dans les années qui ont suivi, l'équipe du CESH a donc décidé d'utiliser ces résultats et de proposer le développement d'un programme éducatif sur le stress chez les jeunes qui faisaient cette importante transition scolaire. C'est ainsi qu'est né le programme *DéStresse et Progresse*.

Comme vous le verrez dans ce numéro, la force réside dans le travail d'équipe. N'étant pas des experts en développement de programmes, nous avons dû apprendre de nos erreurs et prendre le temps de rencontrer et d'écouter les experts et les intervenants du milieu scolaire. Il fallait développer un programme qui répondait à leurs besoins et qui allait pouvoir être déployé dans les classes. Au départ, nous souhaitions intégrer toutes les notions du stress dans le

<sup>[1]</sup> Le masculin est employé dans ce numéro pour alléger la lecture du texte, mais bien évidemment, l'ensemble du texte s'applique aux intervenantes, enseignantes, adolescentes, etc.

programme, mais au bout du compte, les milieux scolaires ne pouvaient pas l'utiliser, par manque de temps, de ressources, etc.

Depuis sa création, la popularité du programme nous a rattrapés et nous avons donc décidé de former les intervenants plutôt que les élèves. Les intervenants formés sont ainsi en mesure d'enseigner les concepts aux jeunes dans leur milieu. Dans les dernières années, le programme *DéStresse et Progresse* a également été adapté par d'autres milieux et pour les réalités respectives de ces milieux.

Le premier article de ce numéro est écrit par Nathalie Wan, coordonnatrice du CESH, qui a participé à l'élaboration et au déploiement du programme. Cet article raconte l'histoire de *DéStresse et Progresse*, mais fait également état des résultats scientifiques qui ont permis de démontrer son efficacité. Après tout,

nous sommes un groupe de chercheurs! Il était donc important pour nous de tester scientifiquement si l'administration du programme pouvait bel et bien avoir des effets quantifiables. Par la suite, Sophie Massé, étudiante au doctorat en psychoéducation à l'Université de Montréal et agente de planification de programmation et de recherche à l'Institut universitaire Jeunes en difficulté du CIUSSS-Centre-sud-de-l'île-de-Montréal, signe les deux autres articles. Elle discute dans un premier temps de l'évolution du programme *DéStresse et Progresse* qui a d'abord été déployé dans les Centres jeunesse auprès des jeunes, pour ensuite faire boule de neige et être enseigné aux intervenants et gestionnaires. Plusieurs résultats de recherche sont présentés et suggèrent que l'adaptation à ces populations a bien fonctionné. Vous verrez dans ce deuxième article l'importance que tous soient outillés par rapport au stress. On arrive ainsi à diminuer les effets de

contagion du stress d'un individu à l'autre. Puis, madame Massé aborde les éléments clés à garder en tête lors de l'adaptation d'un programme dans le troisième article. Il est important de faire des adaptations pour répondre aux besoins spécifiques de la clientèle visée, mais il est tout de même nécessaire de ne pas dénaturer le programme, car cela pourrait ainsi masquer son efficacité. De belles leçons apprises sont partagées dans ce troisième article. Finalement, Audrey-Ann Journault, étudiante au doctorat en psychologie à l'Université de Montréal, signe le dernier article. Présenté de façon graphique et ludique, celui-ci fait état des répercussions que *DéStresse et Progresse* a eu pour plusieurs individus, jeunes et moins jeunes.

Nous vous souhaitons une agréable lecture! 🐾







## DéStresse et Progresse © : l'histoire derrière la création et la validation du programme

Nathalie Wan, M.A., *Coordonnatrice du Centre d'études sur le stress humain*

Le réveille-matin sonne. Elle ouvre lentement les yeux en se demandant pourquoi ce matin semble différent des autres jours. Rapidement, l'anticipation, l'excitation, la curiosité et la nervosité la frappent. Le stress aussi. Après tout, c'est aujourd'hui sa première journée à l'école secondaire !

L'adolescence est une période pouvant représenter un défi en raison de la transition entre l'enfance et l'âge adulte. Elle s'accompagne souvent de nouvelles expériences et responsabilités. Des recherches ont montré que des niveaux élevés d'hormones de stress sont liés à un large éventail de problèmes de santé physique et mentale, ainsi qu'à des déficits cognitifs. La dépression, l'anxiété, l'anorexie, la toxicomanie et le manque d'estime de soi sont quelques-uns des problèmes qui peuvent être vécus par les adolescents. Considérant que les troubles vécus à l'adolescence peuvent se poursuivre à l'âge adulte, il est impératif

que les adolescents apprennent à reconnaître leurs signaux de stress et développent des stratégies pour y faire face afin de maintenir une bonne santé physique et mentale à long terme.

C'est avec cette idée en tête que Dre Sonia Lupien et son équipe du CESH ont créé le programme *DéStresse et Progresse* en 2007. Ce programme unique d'éducation en milieu scolaire a été conçu en étroite collaboration avec des conseillers et infirmiers scolaires, des travailleurs sociaux, des enseignants ainsi que des adolescents. Ce programme vise à sensibiliser les jeunes adolescents aux effets du stress sur l'apprentissage et la santé mentale afin qu'ils puissent le reconnaître, l'apprivoiser et mieux le gérer.

En fournissant aux jeunes adolescents les outils nécessaires pour surmonter les effets négatifs du stress lors de la transition entre le primaire et le secondaire, le programme *DéStresse et*

*Progresse* vise à prévenir certaines problématiques à l'adolescence qui souvent, diminuent la qualité de vie des adolescents.

### À propos du programme *DéStresse et Progresse*

Le programme *DéStresse et Progresse* s'adresse aux adolescents de 11 à 13 ans qui font la transition entre l'école primaire et l'école secondaire. De nombreux adolescents considèrent cette transition comme stressante étant donné la nouveauté de l'environnement de l'école secondaire et en raison d'un sentiment de perte de contrôle dû à l'imprévisibilité des amitiés et des exigences de l'école secondaire.

**Ce programme unique d'éducation en milieu scolaire a été conçu en étroite collaboration avec des conseillers et infirmiers scolaires, des travailleurs sociaux, des enseignants ainsi que des adolescents. Ce programme vise à sensibiliser les jeunes adolescents aux effets du stress sur l'apprentissage et la santé mentale afin qu'ils puissent le reconnaître, l'apprivoiser et mieux le gérer.**



*DéStresse et Progresse* comprend cinq ateliers de 40 minutes présentés aux élèves directement en classe, une fois par semaine. Chaque atelier a été conçu pour offrir aux adolescents les informations indispensables pour reconnaître leur stress et apprendre à le gérer. De plus, chaque atelier aborde un sujet en lien avec le stress, et ce, à travers des discussions interactives qui favorisent la participation et l'engagement de tous. Voici les principaux concepts abordés:

- 1) Qu'est-ce que le stress ? Le modèle S.P.I.N.
- 2) Comment reconnaître son propre stress? La réponse physiologique de stress et l'énergie mobilisée
- 3) Comment prévenir et gérer son stress?

*(Atelier 1 et 2) Qu'est-ce que le stress ? Le modèle S.P.I.N.*

Qu'est-ce que le stress exactement ? Les deux premiers ateliers approfondissent la notion de stress et abordent des moyens de le reconnaître. Toute situation stressante possède au moins une des quatre caractéristiques suivantes : un **S**ens de contrôle faible, une **P**ersonnalité menacée, de l'**I**mprévisibilité et de la **N**ouveauté (S.P.I.N). À travers des jeux interactifs, les jeunes en apprennent plus sur ces caractéristiques, comment les identifier et s'en souvenir (p. ex. avec l'acronyme « S.P.I.N. »). Les élèves reçoivent aussi un carnet de bord et sont invités à y écrire à chaque atelier. Par exemple, pour la première activité, les élèves doivent décrire des situations stressantes qu'ils ont vécues durant la semaine et identifier les éléments du S.P.I.N. correspondant à ces situations. Cet exercice permet de développer des manières de reconnaître le stress, notamment en analysant les caractéristiques du S.P.I.N. En bref, les deux premiers ateliers aident les élèves à comprendre les différents contextes qui peuvent mener à vivre du stress.

*(Atelier 3) Comment reconnaître son propre stress ? La réponse physiologique de stress, l'énergie mobilisée et des stratégies d'adaptation axées sur les émotions*

Le troisième atelier permet aux élèves d'apprendre à reconnaître lorsqu'ils sont



stressés. Plus précisément, le concept d'énergie mobilisée est expliqué aux élèves en plus d'une description de tous les changements physiques et émotionnels qui se produisent lors d'une réponse de stress. Dans leur carnet de bord, les élèves sont invités à nouveau à écrire des situations qui les ont stressés. Ensuite, ils doivent écrire les changements physiologiques ressentis lors de ces situations. Les élèves sont également interrogés sur les façons dont ils libèrent l'énergie mobilisée par leur réponse de stress (p. ex. avez-vous tendance à courir ou à faire du vélo dans votre quartier pour libérer l'énergie mobilisée?). Grâce à ces connaissances, les jeunes apprennent à reconnaître les signes associés à leur réponse de stress, ce qui peut éventuellement leur permettre de mettre en œuvre des stratégies pour la diminuer. Finalement, dans cet atelier, les élèves apprennent des stratégies d'adaptation axées sur les émotions et des solutions rapides de gestion du stress pour les aider lors de situations stressantes.

*(Atelier 4) Gérer le stress — Stratégies d'adaptation axées sur les problèmes*

Le quatrième atelier porte sur les stratégies d'adaptation axées sur les problèmes. Celles-ci représentent des techniques de gestion du stress. Par le biais d'une activité interactive impliquant des scénarios de situations stressantes au quotidien, les jeunes apprennent à décomposer une situation stressante en utilisant le modèle S.P.I.N. et à la reconstruire en changeant leur interprétation ou en générant des plans B.

*(Atelier 5) L'importance des autres — Soutien social versus pression sociale*

Durant le cinquième atelier, les élèves découvrent qu'une façon bénéfique de faire face aux situations stressantes est d'aller chercher du soutien social. En effet, aller chercher de l'aide et du soutien auprès d'amis, de membres de la famille, d'enseignants ou d'autres personnes de l'entourage est souvent favorable et positif. Par des activités de groupe, les élèves sont amenés à reconnaître qu'en recevant le type de soutien dont ils ont besoin, cela diminue leur niveau de stress. Par ailleurs, la différence entre le soutien social et la pression sociale est expliquée. Les élèves sont aussi informés du pouvoir du soutien social et surtout, qu'une même personne peut être à la fois une source de soutien social et une source de pression sociale. Des problématiques telles que l'intimidation ou encore la pression provenant des pairs sont aussi abordées afin que les adolescents identifient les membres de leur entourage qui offrent du soutien social, et non de la pression sociale.



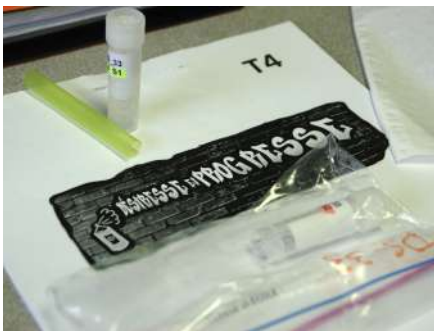


## Tester l'efficacité du programme *DéStresse et Progresse*

Une fois le programme *DéStresse et Progresse* créé, Dre Lupien et son équipe de recherche ont validé et testé son efficacité par le biais d'une étude scientifique. L'étude avait 3 objectifs principaux: (1) déterminer si les adolescents participant au programme *DéStresse et Progresse* présentaient, en moyenne, une diminution d'une hormone de stress, appelée cortisol, au fil du temps (2) en termes de diminution de cortisol, examiner si le programme a été bénéfique pour certains adolescents plus que d'autres et (3) examiner si les adolescents ayant répondu fortement au programme (soit ceux montrant une grande diminution de cortisol), rapportaient moins de symptômes dépressifs 3 mois plus tard, comparativement à ceux n'ayant pas montré une grande diminution de cortisol.

En 2008, 504 jeunes âgés de 11 à 13 ans (260 garçons et 244 filles) de deux écoles privées francophones de la région de Montréal ont participé à l'étude pour tester l'efficacité du programme *DéStresse et Progresse*. Pour mesurer les niveaux d'hormones de stress des élèves, des échantillons de salive ont été collectés. Des questionnaires ont aussi été distribués aux élèves pour mesurer des fonctions cognitives (p. ex. mémoire) et leur niveau de bien-être psychologique.

Les adolescents des deux écoles (une école «intervention» et une école «contrôle») ont été testés en classe à trois occasions: avant l'intervention, immédiatement après ainsi que 1 mois



**Cette étude est une preuve qu'un programme scolaire sur le stress est efficace pour diminuer les niveaux de cortisol et la symptomatologie dépressive d'adolescents faisant la transition de l'école primaire à l'école secondaire. L'étude a aussi permis d'identifier les caractéristiques des adolescents qui ont bien répondu au programme *DéStresse et Progresse*.**



**En 2008, 504 jeunes âgés de 11 à 13 ans (260 garçons et 244 filles) de deux écoles privées francophones de la région de Montréal ont participé à l'étude pour tester l'efficacité du programme *DéStresse et Progresse*.**

suivant la fin de l'intervention. Chaque élève devait fournir un échantillon de salive au début de la période de test en classe et un autre, à la fin de cette période, soit 45 minutes plus tard. Entre les échantillons de salive, chaque élève devait remplir une série de questionnaires sur des sujets divers tels que les habitudes de sommeil, l'humeur, l'attention, l'estime de soi et des informations démographiques.

Les écoles ont été contrebalancées afin que chacune reçoive les cinq ateliers hebdomadaires de 40 minutes de *DéStresse et Progresse*. Dans les deux écoles, la séance pré-intervention a eu lieu pendant les deux premières semaines de septembre. Le programme *DéStresse et Progresse* a ensuite été offert pendant 5 semaines dans l'école «intervention», tandis que dans l'école «contrôle», les élèves ont poursuivi leurs activités normales pendant cette période. Les élèves de l'école «contrôle» ont reçu le programme *DéStresse et Progresse* au printemps après la fin de l'étude. La mesure post-intervention a été obtenue immédiatement après les ateliers du programme et la mesure de suivi a été

obtenue un mois après la mesure post-intervention.

Des mesures de l'humeur négative ont été obtenues au début de l'intervention afin de déterminer si les adolescents qui commençaient l'école secondaire avec une humeur négative réagissaient différemment au programme. Les résultats de l'étude scientifique montrent que seuls les adolescents commençant l'école secondaire avec des niveaux élevés de colère ont présenté une diminution significative des niveaux de cortisol lors du programme *DéStresse et Progresse*. De plus, par rapport aux adolescents qui ont montré une augmentation des niveaux de cortisol après l'intervention (non-répondeurs au programme), les adolescents ayant montré une diminution des niveaux de cortisol après l'intervention (répondeurs au programme) présentaient 2,45 fois moins de risques de souffrir d'états dépressifs cliniques et sous-cliniques lors de la mesure de suivi. Cette étude est une preuve qu'un programme scolaire sur le stress est efficace pour diminuer les niveaux de cortisol et la symptomatologie dépressive d'adolescents faisant la transition de l'école primaire à l'école secondaire. L'étude a aussi permis d'identifier les caractéristiques des adolescents qui ont bien répondu au programme *DéStresse et Progresse*.

## Épauler les jeunes, un à la fois

Depuis sa création en 2007, l'équipe du CESH offre chaque année des conférences et des formations *DéStresse et Progresse* aux professionnels en milieu scolaire. Environ 350 enseignants, infirmiers scolaires, psychologues scolaires et autres professionnels de l'éducation s'y inscrivent annuellement. À ce jour, plus de 2500 enseignants et éducateurs ont reçu la formation pour animer les ateliers dans leur milieu, ce qui a permis à plus de 65 000 élèves au Québec de bénéficier du programme *DéStresse et Progresse*. Le programme *DéStresse et Progresse* a aussi permis d'aider des élèves partout à travers le monde, que ce soit dans les écoles du Québec, dans certaines régions du Canada, dans les salles de classe en Irlande et même en Afrique du Sud !

Le programme *DéStresse et Progresse* est unique. À ce jour, aucun projet de cette nature n'a encore été réalisé ailleurs dans le monde. Les résultats positifs découlant de ce projet peuvent avoir des retombées majeures pour les enfants et les adolescents. En effet, en fournissant

« Je comprends maintenant comment mon corps réagit au stress » E., 13 ans

« Le Programme m'a appris les bonnes façons de me débarrasser de mon stress » M., 12 ans

« Le Programme m'a montré qu'il faut comprendre notre stress pour pouvoir le combattre » A., 12 ans

« Je connais la différence entre le support social et la pression sociale » A., 12 ans

aux jeunes adolescents les outils nécessaires pour combattre les effets négatifs du stress vécu lors de la transition de l'école primaire à l'école secondaire, il serait possible de prévenir certaines problématiques à l'adolescence qui peuvent persister à l'âge adulte et diminuer la qualité de vie des adolescents. Dans les domaines liés à la santé tels que la médecine, prévenir est souvent le meilleur remède. C'est pourquoi apprendre tôt

aux enfants et aux adolescents à reconnaître et à gérer leur stress permettra de prévenir l'apparition ultérieure de problèmes de santé liés au stress. Étant donné que les adolescents peuvent vivre beaucoup de stress dans la société aujourd'hui, nous espérons que le programme *DéStresse et Progresse* continuera d'avoir un impact positif sur les générations à venir pour aider un adolescent à la fois. 🐾

## DéStresse et Progresse évolue en Centre jeunesse : des retombées écosystémiques pour les jeunes, leur famille et les équipes d'intervenants

**Sophie Massé, M.Sc.**, *Criminologie, doctorante en psychoéducation*

*Agente de planification de programmation et de recherche*

*Institut universitaire Jeunes en difficulté du CIUSSS-Centre-sud-de-l'île-de-Montréal*

En 2010, Sophie Massé de l'Institut universitaire Jeunes en difficulté (IUJD) s'est intéressée au programme *DéStresse et Progresse* dans le but de l'intégrer à la programmation des services offerts aux jeunes suivis en Centre jeunesse. Considérant que la littérature scientifique suggère que les jeunes en difficulté vivent beaucoup de stress, Pierrich Plusquellec, co-directeur du CESH, s'est intéressé au stress des jeunes en Centre jeunesse<sup>2</sup>. C'est en 2011, qu'a débuté, à Montréal, un précieux partenariat entre ces deux acteurs.

Dans cet article, il sera question de l'évolution du programme *DéStresse et Progresse* en Centre jeunesse dans le cadre de deux projets distincts: (1) de 2011





à 2020, des études sur l'efficacité du programme dans un Centre jeunesse et (2) de 2016 à 2021, une expérimentation des conditions d'implantation et de pérennisation (la durabilité du programme) en collaboration avec trois autres Centres jeunesse du Québec.

### Évolution de *DéStresse et Progresse* dans un Centre jeunesse dans le cadre de projets de recherche

Deux projets pilotes ont d'abord eu lieu entre 2011 et 2014. Basé sur les résultats, un projet de recherche de plus grande envergure s'est déroulé de 2016 à 2020.

#### *Projet pilote auprès des jeunes*

En 2011-2012, *DéStresse et Progresse* a été adapté, animé et évalué auprès d'une quarantaine de garçons âgés entre 12 et 14 ans hébergés en Centre jeunesse. Un mois après le programme, il était possible de quantifier les bienfaits du programme qui se sont traduits par une :

- ✓ diminution du stress perçu et du niveau de dépression
- ✓ augmentation de l'estime de soi
- ✓ amélioration de la reconnaissance des expressions de joie
- ✓ diminution de la reconnaissance des expressions de peur

#### *Projet pilote auprès des intervenants*

À la suite de ces résultats prometteurs obtenus auprès des jeunes, les intervenants ont exprimé le besoin d'avoir eux aussi des ateliers pour apprendre à gérer leur propre stress. Par la nature de leur travail, les intervenants en Centre jeunesse peuvent être exposés à de la violence, des agressions et une surcharge de travail, ce qui les met à risque de vivre du stress chronique. Ce stress chronique peut contribuer au développement de certaines pathologies, dont la dépression et l'épuisement professionnel, qui peuvent nuire à l'intervention auprès des

**Un mois après l'intervention, les intervenants ayant reçu le programme en ligne ont rapporté une diminution de leurs niveaux de stress perçu et d'épuisement professionnel comparativement aux intervenants qui n'avaient pas suivi le programme. Les concepts enseignés dans le programme *DéStresse et Progresse* semblaient donc aussi pertinents pour les intervenants que pour les jeunes.**



### Le projet pilote *DéStresse et Progresse* a remporté deux prix d'excellence:



Prix 'Pratique novatrice 2012' décerné par le Conseil Multidisciplinaire du Centre jeunesse de Montréal - Institut universitaire soulignant l'innovation du programme et la précieuse collaboration des équipes d'intervention en soutien au projet.



Prix 'Excellence de la recherche et des programmes 2012' décerné par la Ligue pour le bien-être de l'enfance du Canada à l'Institut universitaire jeunes en difficulté (IUJD) et Monsieur Pierrich Plusquellec du Centre d'études sur le stress humain pour le partenariat recherche/terrain.

jeunes et se traduire en importants coûts humains et financiers.

En 2013, le CESH venait tout juste d'adapter les connaissances du programme *DéStresse et Progresse* dans une version web pour les adultes. Celui-ci fut donc testé auprès de 72 intervenants provenant de 12 équipes d'un Centre jeunesse. Un mois après l'intervention, les intervenants ayant reçu le programme en ligne ont rapporté une diminution de leurs niveaux de stress perçu et d'épuisement professionnel comparativement aux intervenants qui n'avaient pas suivi le programme. Les

concepts enseignés dans le programme *DéStresse et Progresse* semblaient donc aussi pertinents pour les intervenants que pour les jeunes.

Par ailleurs, les intervenants ont aussi souligné le besoin de pouvoir échanger avec leurs collègues pour favoriser la mise en pratique des concepts appris dans le programme. Étant donné que les intervenants vivent plusieurs stressés communs (p. ex. surcharge de travail, roulement de personnel, client agressif, problèmes de communication en équipe), un plan d'action d'équipe leur a été proposé pour répondre à ce besoin d'échange. Le plan d'action permet l'identification et la mise en action de solutions en équipe pour faire diminuer le stress perçu lors d'une situation stressante vécue par l'équipe.

Cet outil fut grandement apprécié tant par les gestionnaires que les intervenants. Cela les a aidés à régler des tensions entre collègues qui étaient présentes depuis longtemps.

### *Iso-stress : pour la gestion du stress des jeunes et des intervenants*

À la lumière des projets pilotes, les deux programmes (pour jeunes et adultes) ont été offerts à l'ensemble des équipes d'un Centre jeunesse dans le cadre d'un projet de recherche nommé *Iso-stress*. Ainsi, entre 2016 et 2020, environ 130 adolescents ont reçu le programme *DéStresse et Progresse* et ont participé à une collecte de données. Également, 905 intervenants provenant de 85 équipes ont bénéficié de la version web du programme pour adultes et ont réalisé un plan d'action d'équipe tout en participant à la collecte de données.



Le programme web, complété individuellement par les intervenants, combiné à la mise en pratique des concepts à l'aide d'un plan d'action d'équipe, a permis aux intervenants :

- ✓ de diminuer leur stress perçu et leurs niveaux de cortisol
- ✓ de diminuer le stress chronique et l'épuisement professionnel
- ✓ d'augmenter leur adaptation au client et leur sentiment de sécurité face aux clients agressifs

Ces résultats laissent donc penser qu'en diminuant le stress des intervenants, on augmente la qualité de leurs interventions auprès des jeunes.

### *Perception des participants quant à l'appréciation des programmes et leurs effets*

Les jeunes et les équipes d'intervenants qui ont participé aux recherches ont été



rencontrés pour obtenir leurs points de vue concernant les programmes.

Concernant *DéStresse et Progresse*, les participants ont rapporté que :

- ✓ Le soutien aux jeunes pour la mise en pratique des concepts appris est moins bon lorsque seulement un ou deux intervenants d'une même équipe utilisent le programme *DéStresse et Progresse*
- ✓ Après le programme, jusqu'à deux ou trois jeunes par groupe présentent une diminution de comportements menant à des mesures disciplinaires
- ✓ Certains intervenants remarquent ne pas avoir besoin d'animer le programme sur la gestion de la colère auprès de jeunes qui mettent en action dans leur quotidien les concepts appris dans *DéStresse et Progresse*.

Pour ce qui est du volet pour les intervenants, les participants :

- ✓ Apprécient particulièrement le fait d'apprendre l'existence des ingrédients du stress S.P.I.N.
- ✓ Observent que la mise en pratique des concepts est meilleure lorsque toute l'équipe suit le programme et que le gestionnaire soutient le processus
- ✓ Auraient aimé avoir une formation complémentaire pour pouvoir approfondir leurs connaissances sur le stress de contagion, l'impact du

stress sur le savoir-être et le soutien à la mise en pratique des concepts appris, tant pour eux que pour les jeunes.

### **Expérimentation des conditions d'implantation et de pérennisation en collaboration avec trois autres Centres jeunesse du Québec**

Dès 2016, l'expérience vécue par les équipes du Centre jeunesse participant aux projets de recherche antérieurs a rapidement fait écho et a intéressé des gestionnaires d'autres Centres jeunesse du Québec.

### *Une formation dorénavant donnée en équipe*

De 2016 à 2021, une formation adaptée du programme *DéStresse et Progresse* a été offerte aux équipes d'intervention dans trois Centres jeunesse, sous le nom de formation *Iso-stress*, avec les modifications suivantes :

- ✓ échanges en équipe sur les concepts théoriques clés vus dans la formation web
- ✓ ajout de contenu théorique portant sur le stress de contagion, l'impact du stress sur le savoir-être, l'importance du langage commun et du soutien à la mise en pratique des concepts appris
- ✓ formation offerte uniquement en équipe (alors qu'initialement seulement un ou deux intervenants par équipe étaient formés pour animer le programme *DéStresse et Progresse*)



### Perceptions des effets au fil des ans

Au mois de mai 2022, on comptait environ 35 équipes formées dans ces trois Centres jeunesse participants. Les gestionnaires et intervenants responsables d'*Iso-stress* ont observé au cours des années une amélioration :

- ✓ de l'utilisation des concepts appris de la part des intervenants dans le cadre de leurs interventions,
- ✓ du soutien à la mise en pratique des concepts de la part des intervenants envers les jeunes,
- ✓ de l'utilisation des concepts par les gestionnaires lors de supervisions d'intervenants et pour répondre à des enjeux d'équipe

De plus, ils ont remarqué qu'avec l'utilisation régulière des concepts appris :

- ✓ les intervenants sont moins stressés et le climat d'équipe s'améliore
- ✓ *Iso-stress* est une approche pertinente pour toutes les équipes d'un Centre jeunesse, peu importe la clientèle ou le contexte d'intervention

Malgré ces résultats positifs, deux enjeux ont été soulevés. D'abord, l'étape de la résolution de problèmes (atelier 4) demeure souvent négligée tant pour les intervenants que pour les jeunes, et ce, dans toutes les équipes et les régions. L'intervention est surtout centrée sur les stratégies axées sur les émotions. Dans l'avenir, il faudra porter une attention particulière à cette dernière étape cruciale qu'est la résolution de problèmes. Enfin, dans le contexte de la pandémie, il a été observé par certains gestionnaires que des équipes formées bien avant la pandémie et mettant déjà en action dans leur quotidien les concepts d'*Iso-stress* entre eux et avec les jeunes ont vécu visiblement moins de stress que

**Que ce soit le programme *DéStresse et Progresse* pour les jeunes, la version de *DéStresse et Progresse* adaptée pour les parents ou *Iso-stress* pour gestionnaires et intervenants, on y apprend les mêmes concepts, ce qui permet inévitablement le développement d'un langage commun entre collègues ainsi qu'entre intervenants et clients (jeunes et parents). Ce langage commun favorise la mise en pratique quotidienne des concepts ainsi que le soutien social. Via les relations, le stress se propage par contagion, de manière écosystémique. Dans cette perspective, la gestion du stress est alors aussi orientée de façon écosystémique !**



Selon Daniel Masse, le **modèle écosystémique** situe la personne dans son contexte social et la met en relation avec différents facteurs environnementaux. Autour du jeune, du plus immédiat au plus éloigné, gravitent plusieurs systèmes interreliés, lieux d'échanges réciproques et d'influences complexes.

Bien que l'individu soit au centre du système dans le modèle écosystémique, il n'est plus seul responsable de son état de santé mentale et donc, de sa capacité de s'intégrer et de fonctionner. Il n'est plus la cible exclusive de l'intervention. Le modèle écosystémique invite à considérer l'ensemble des interactions jeune-parents-communauté ainsi que diverses cibles d'intervention.

des équipes non formées. Les équipes formées en tout début de pandémie n'ont pas été en mesure de mettre en pratique les concepts du programme *Iso-stress* dans leur quotidien. Cela semble refléter la difficulté d'approprier de nouveaux concepts quand le stress est déjà très élevé (en début de pandémie), d'où l'importance de la formation et de la mise en pratique des concepts avec une approche préventive.

L'expérimentation d'*Iso-stress* a validé la pertinence d'intervenir sur la gestion du stress de façon écosystémique (c'est-à-dire, à plusieurs niveaux, puisque de nombreux systèmes s'influencent et influencent le jeune). Que ce soit le programme *DéStresse et Progresse* pour les jeunes, la version de *DéStresse et Progresse* adaptée pour les parents ou *Iso-stress* pour gestionnaires et intervenants, on y apprend les mêmes concepts, ce qui permet inévitablement le développement d'un langage commun entre collègues ainsi qu'entre intervenants et clients (jeunes et parents). Ce langage commun favorise la mise en pratique quotidienne des concepts ainsi que le soutien social. Via les relations, le stress se propage par contagion, de manière écosystémique. Dans cette perspective, la gestion du stress est alors aussi orientée de façon écosystémique !



## Formation de formateurs

L'appréciation et les effets perçus de l'approche *Iso-stress* et ses programmes a également confirmé la pertinence de rendre accessible une formation de ce type à tous les Centres jeunesse du Québec. À partir des questions et commentaires reçus dans le cadre du projet d'expérimentation d'*Iso-stress*, le contenu de la formation a été bonifié et se nomme maintenant ***Iso-stress : Bien-être collectif*** afin de bien représenter son caractère écosystémique.

## Une communauté de pratique

Enfin, dans le cadre de l'expérimentation de 2016 à 2021, une **communauté de pratique** a été mise sur pied pour les gestionnaires responsables et les formateurs internes des trois régions impliquées dans le projet.

Selon SACO, « Les **communautés de pratique** sont des groupes de personnes qui interagissent régulièrement pendant une période prolongée afin de partager des préoccupations communes, de consolider leur expertise et de développer de nouveaux savoirs. Elles constituent des communautés naturelles d'apprentissage pouvant se constituer de diverses manières. Certaines sont interdisciplinaires, alors que d'autres sont plutôt associées à une problématique ou à un secteur d'activité. Elles peuvent regrouper des personnes d'une même organisation ou des personnes de plusieurs organisations. »

Au fil de ces années, la Communauté de pratique *Iso-stress : Bien-être collectif* a permis de :

- ✓ soutenir la qualité des développements d'outils et d'adaptations de *DéStresse et Progresse* ainsi que le partage de ceux-ci entre régions

- ✓ permettre la bonification de la formation offerte aux équipes et le développement de la formation de formateurs
- ✓ d'identifier et valider les conditions assurant la qualité des programmes et permettant de les garder vivants 🐾

Pour plus d'informations sur **Iso-Stress: Bien-être collectif**, voici quelques liens à consulter (disponibles en français) :

[Page web](#) Iso-stress de l'IUJD

[Vidéo](#) « La petite histoire d'*Iso-stress : Bien-être collectif* 10 ans en 10 minutes »

[Capsule vidéo](#) « Iso-stress : Bien-être collectif dans tout le Programme jeunesse au MCQ »

[Documentaire](#) « SPIN ton stress », un projet pilote

[Rapport](#) « Bilan Résultats *Iso-stress* »

[Document](#) « Condition d'implantation et de pérennisation *Iso-stress : Bien-être collectif* »

## RÉFÉRENCES:

Fouda Y (2015). Effet de Stress et Compagnie, programme web de prévention du stress chronique, sur le stress et la santé psychologique des intervenants. Repéré à <https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/13668>

Geoffrion S (2015). *Agression and accountability: how caregivers and law enforcers cope*. [Thèse de doctorat]. <https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/12327>

Lamothe J, Couvrette A, Lebrun G, Yale-Soulière G, Roy C, Guay S, Geoffrion S (2018). Violence against child protection workers: A study of workers' experiences, attributions, and coping strategies. *Child Abuse & Neglect*, 81, 308-321.

Massé S, Plusquellec, P (2018). Iso-stress 2015-20 : évaluation de programmes de gestion du stress (équipes, jeunes) pour le bien-être collectif. *Notre dernière parution*, 24(2), 34.

Nadeau D, Laurier C, Audet-Paradis F, Cloutier P, Desjardins S (2017). Le programme régional d'innovation en santé mentale : un espace apprenant en jeunes contrevenants au Québec volet 1. 106. Centre de recherche universitaire sur les jeunes et les familles.

Plusquellec P, Massé S, Fouda Y, Gaumont C, Bujoli B, Reyburn G, ...Lupien S (2016). An Uncontrolled Pilot Study Examining Changes In Physiological and Psychological Outcomes among Adolescents with High-Risk of Behavioral Disorders Following the Distress For Success Program. *International Journal of Education and Social Science*, 3(3), 79-92.

SACO, [Communauté de pratique | SACO \(uqam.ca\)](#)

Truter E, Fouché A, Theron L (2017). The resilience of child protection social workers: Are they at risk and if so, how do they adjust? A systematic meta-synthesis. *British Journal of Social Work*, 47(3), 846-863.







## Adaptation de *DéStresse et Progresse* pour différentes clientèles et différents contextes en Centre jeunesse : processus et résultats

**Sophie Massé, M.Sc.**, *Criminologie, doctorante en psychoéducation*  
*Agente de planification de programmation et de recherche*  
*Institut universitaire Jeunes en difficulté du CIUSSS-Centre-sud-de-l'île-de-Montréal*

Entre 2011 et 2021, le programme *DéStresse et Progresse*, ciblant initialement les adolescents en milieu scolaire, a été implanté et testé auprès d'adolescents suivis en Centre jeunesse. Avant d'offrir le programme à ces derniers, il a fallu se questionner sur la pertinence et la manière d'adapter le programme pour s'adresser à cette nouvelle clientèle.

La première partie de cet article porte sur les deux premières adaptations réalisées entre 2011 et 2016 et aborde les éléments théoriques clés à ne pas modifier ainsi que le matériel d'animation développé et ajusté au contexte. La deuxième partie de cet article présente trois nouvelles versions du programme *DéStresse et Progresse* adaptées à des contextes et problématiques spécifiques. Enfin, la troisième partie aborde quelques outils développés pour soutenir la mise en pratique des concepts appris.

### Premières adaptations du programme *DéStresse et Progresse* en Centre jeunesse

Comme mentionné dans l'article précédent, la première adaptation de

*DéStresse et Progresse* pour les adolescents en Centre jeunesse a été réalisée en 2011. C'est un comité d'adaptation qui a réfléchi aux adaptations nécessaires pour tenir compte de la clientèle et du contexte ciblé, soit des garçons âgés entre 12 et 14 ans hébergés au Centre jeunesse. Ce comité, coordonné par l'Institut universitaire Jeunes en difficulté, était formé de l'équipe du CESH et d'intervenants ayant de l'expérience d'animation d'ateliers auprès des jeunes en difficulté.

### Éléments clés du programme à préserver et modifications apportées

D'abord, il est important de souligner que les éléments clés du programme transmis lors des ateliers n'ont pas été modifiés, condition nécessaire pour assurer son intégrité et son efficacité. Ces éléments clés sont les thèmes des 5 ateliers du programme :

1. Les ingrédients du stress (le S.P.I.N.)
2. Les indicateurs physiques de stress
3. Les stratégies axées sur les émotions

4. Les stratégies axées sur le problème
5. Le soutien social versus la pression sociale

Ce sont ces concepts enseignés qui permettent aux jeunes identifier la source de leur stress, de reconnaître les manifestations de celui-ci et d'être en mesure de négocier la situation.

Les adaptations ont surtout concerné des éléments pédagogiques (format, activités et outils) :

- ✓ durée des ateliers plus courte
- ✓ ajout d'un « PowerPoint » avec beaucoup d'images pour mieux capter l'attention des jeunes
- ✓ exemples de situations stressantes modifiées pour que les jeunes se reconnaissent davantage

De plus, des pamphlets résumant le contenu de chaque atelier ont été créés après avoir consulté des parents. Ceux-ci avaient fait valoir l'importance de recevoir l'information sur le contenu afin qu'ils puissent, avec leurs enfants, discuter et



mettre en pratique à la maison les notions apprises. Enfin, au cours de l'animation des ateliers, il a été nécessaire d'ajuster le contenu pour mieux expliquer et départager la différence entre les stratégies à court terme axées sur les émotions et les stratégies à long terme axées sur la résolution de problèmes. Un cahier de l'animateur a été produit pour résumer ce matériel adapté.

En 2015, le programme a été adapté à nouveau par une équipe d'intervenants pour les jeunes de 14 à 20 ans aux prises avec des problèmes de santé mentale, suivis en Centre jeunesse en raison de problématiques délinquantes. Ces jeunes ne pouvaient participer aux ateliers animés en groupe. Les activités permettant de transférer les connaissances ont été modifiées pour correspondre à un contexte d'animation en rencontres individuelles. Par exemple, lors de certains ateliers du programme, on demande aux jeunes de partager des exemples de situations stressantes. L'animation en groupe fait ressortir un grand nombre d'exemples variés, permettant de montrer que le stress est une question de perception propre à chacun. En rencontres individuelles, pour atteindre le même objectif, l'animateur utilise un jeu de cartes qui a été créé contenant divers exemples de situations stressantes. Les exemples ont été modifiés pour correspondre davantage aux expériences de ces jeunes.

### Trois nouvelles versions de *DéStresse et Progrès* adaptées à des contextes et problématiques spécifiques

À partir de 2020, trois autres versions de *DéStresse et Progrès* ont été adaptées à différentes clientèles et différents contextes. Parmi les conditions clés de la réussite de ces nouvelles versions, une personne significative pour le jeune (p. ex. un parent, un ami) participe avec ce dernier aux ateliers. Enfin, l'intervenant du jeune participe au premier et au dernier atelier. Ainsi, le langage commun favorise la mise en pratique des concepts et le soutien pour le jeune, mais surtout la résolution de problèmes en lien avec la contagion du stress dans les relations.

La version *DéStresse et Progrès - Alternatives à la violence* cible spécifiquement les comportements de violence et les stratégies d'adaptation



À partir de 2020, trois autres versions de *DéStresse et Progrès* ont été adaptées à différentes clientèles et différents contextes. Parmi les conditions clés de la réussite de ces nouvelles versions, une personne significative pour le jeune (p. ex. un parent, un ami) participe avec ce dernier aux ateliers. Enfin, l'intervenant du jeune participe au premier et au dernier atelier. Ainsi, le langage commun favorise la mise en pratique des concepts et le soutien pour le jeune, mais surtout la résolution de problèmes en lien avec la contagion du stress dans les relations.

alternatives aux comportements de violence. Cette version résulte de l'adaptation de deux programmes : *DéStresse et Progrès*, version à animer en individuel auprès des jeunes délinquants, combinée avec des concepts complémentaires tirés du programme *Alternatives à la violence*. Cette nouvelle version compte au total 8 ateliers. Les 5 ateliers typiques de *DéStresse et Progrès* sont précédés d'un atelier abordant les liens entre le stress et la violence. Deux ateliers supplémentaires concluent le programme et portent sur l'élaboration d'un plan de prévention de la récurrence de violence.

La version *DéStresse et Progrès — Jeunes et parent(s) d'accueil* est une adaptation de la précédente version. Le contenu des 8 ateliers, dont l'atelier sur le stress et la violence, est le même. Toutefois, les exemples présentés lors des ateliers ont été modifiés au contexte des familles d'accueil. De plus, le plan de prévention de la récurrence de la violence a été modifié en plan d'amélioration continue pour mettre l'accent sur les comportements à améliorer. Cette version permettait de

répondre à un besoin de formation exprimé par les familles d'accueil. L'objectif visé est de diminuer le nombre de déplacements des jeunes placés en famille d'accueil en outillant les parents d'accueil et les jeunes à mieux gérer leur stress individuel et le stress de contagion. Les 8 ateliers sont animés au domicile de la famille d'accueil par l'intervenant de suivi au dossier, à raison d'un atelier par semaine. Le plus grand défi dans ce contexte d'animation est de motiver le jeune à vouloir participer au programme quand les parents souhaitent prendre part au programme lorsque ce dernier leur est proposé. Les parents et intervenants qui testent présentement le programme dans ces conditions cherchent différents moyens de motiver les jeunes.

La version *DéStresse et Progrès — Accompagnement parental* s'adresse à des parents de jeunes placés à court terme en Centre jeunesse pour des troubles de comportement et qui ne peuvent suivre le programme *DéStresse et Progrès* pour adolescents. Dans le cas spécifique de cette version, ces jeunes ont des troubles neurodéveloppementaux





comme une déficience intellectuelle (DI) et/ou un trouble du spectre de l'autisme (TSA). Cette version reprend les concepts clés vus dans le programme original dans l'objectif d'outiller les parents à comprendre et gérer leur propre stress. De plus, des concepts permettant de comprendre et de gérer le stress de contagion ont été ajoutés. Les ateliers abordent également des notions portant sur l'accompagnement du jeune dans la gestion de son propre stress. L'ensemble de ce contenu a été ajusté en un format de 3 ateliers de 2 heures et les exemples ont été modifiés pour s'adresser à des parents de jeunes DI-TSA.

Tel que mentionné par une des formatrices internes *Iso-stress* lors d'une entrevue avec un journal local : « ... ce programme-là peut faire des petits dans tous les milieux qu'on a sur le territoire. Il y a un million de possibilités... ».

### **Des outils et activités de soutien à la mise en pratique des concepts**

Avec les années et toutes les adaptations, des outils et activités favorisant la mise en

***DéStresse et Progresse* est un programme grandement apprécié auprès des Centres jeunesse et son adaptation à des contextes et problématiques spécifiques est possible, même pertinente. Nous recommandons toutefois que les responsables de toute adaptation soient bien formés concernant l'animation de *DéStresse et Progresse* et respectent certains critères d'adaptation pour en assurer la qualité comme préserver les concepts clés, avoir les permissions des auteurs, ajuster le format et les exemples à la population visée.**

pratique et permettant de garder les concepts vivants ont été développés par des intervenants des différents Centres jeunesse. Par l'intermédiaire d'un réseau d'échange provincial, les développements réalisés par un Centre jeunesse sont mis à la disposition des autres. En voici quelques exemples :

### ***Rencontre quotidienne pour la généralisation des acquis***

Une équipe d'intervenants anime une rencontre de groupe quotidienne d'une durée de 30-40 minutes du lundi au jeudi au cours de laquelle ils demandent aux jeunes et aux intervenants d'utiliser les concepts appris pour parler du stress vécu au cours de la journée. Cette activité permet de cibler les stressés au fur et à mesure. Elle est tellement appréciée par les jeunes et les intervenants qu'une équipe voisine a demandé à être formée pendant la pandémie en 2020 et a mis en place cette activité à son tour, avec satisfaction.

### ***Réflexion S.P.I.N.***

Un intervenant a créé un canevas pour que les jeunes puissent écrire leurs

réflexions lors d'un retrait à la suite d'un comportement indésirable. Malgré son appréciation, il a toutefois été observé qu'un intervenant n'ayant pas appris les concepts du S.P.I.N. n'est pas en mesure de soutenir le jeune à bien compléter cette réflexion. C'est un autre indice mettant en lumière l'importance que tous les adultes autour d'un jeune devraient connaître les concepts afin d'assurer un soutien à la mise en pratique de ceux-ci par les jeunes.

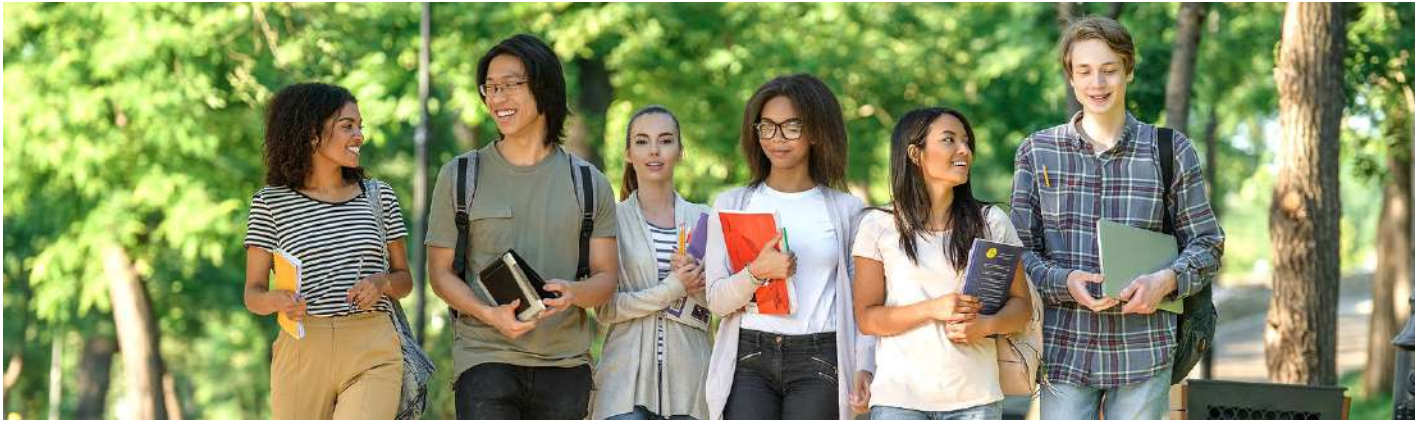
### ***Activité de généralisation des acquis avec la télésérie « Pour Sarah »***

Une autre intervenante a créé une activité de généralisation avec une télésérie québécoise, *Pour Sarah*, qui porte un regard humain et sans jugement sur deux familles vivant une grande période de stress après un accident de voiture de deux adolescents de 18 ans. Chaque semaine, les jeunes visionnaient en groupe un épisode de la série et devaient reconnaître les concepts appris au cours des différents ateliers. Cette activité a suscité beaucoup d'intérêt et un guide d'animation a été créé afin de permettre à d'autres équipes formées de l'utiliser.

En conclusion, *DéStresse et Progresse* est un programme grandement apprécié auprès des Centres jeunesse et son adaptation à des contextes et problématiques spécifiques est possible, même pertinente. Nous recommandons toutefois que les responsables de toute adaptation soient bien formés concernant l'animation de *DéStresse et Progresse* et respectent certains critères d'adaptation pour en assurer la qualité comme préserver les concepts clés, avoir les permissions des auteurs, ajuster le format et les exemples à la population visée. Enfin, il existe aussi plusieurs outils développés dans différentes régions du Québec pour soutenir et garder vivante la mise en pratique des concepts appris. Le partage entre régions constitue une force à ne pas sous-estimer !

Ensemble, on va plus loin !





Pour plus d'informations sur les adaptations, voici quelques liens à consulter (disponibles en français) :

[Page web Iso-stress de l'Institut universitaire jeunes en difficulté](#)

[Documentaire « SPIN ton stress »](#), un projet pilote en co-construction en Centre jeunesse

[Capsule vidéo « DéStresse et Progresse — Alternatives à la violence »](#) et [article de presse « Gestion du stress des intervenants et des jeunes en Centre jeunesse »](#)

[Capsule vidéo « DéStresse et Progresse — Jeune et parent accueil »](#)

[Capsule vidéo « DéStresse et Progresse — Accompagnement parental »](#)

#### RÉFÉRENCES:

Direction des services spécialisés et des jeunes contrevenants du Centre jeunesse de Montréal — Institut universitaire (2007) ; *Programme alternatives à la violence — Cahier de l'animateur*. Centre jeunesse de Montréal – Institut universitaire, Montréal.

Goldstein AP (1999). *The prepare curriculum: Teaching prosocial competencies*. Research Press.

Lazarus RS, Folkman S (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141-169.

Logan-Greene P, Nurius PS, Thompson EA (2012). Distinct stress and resource profiles among at-risk adolescents : Implications for violence and other problem behaviors. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 29(5), 373-390.

Massé S, Cloutier P, Langlais ME, Destremes J, Jules JR, Turcotte C, Plusquellec P, Lupien S (2015). *Déstresse et Progresse — version adaptée aux garçons 14 à 20 ans hébergés au CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal sous la LSJPA ayant une problématique de santé mentale — cahier de l'animateur*. Institut universitaire jeunes en difficulté du CIUSSS-CSMTL, Montréal.

Massé S, Plusquellec P, Lupien S (2016). *Cahier de l'animateur : Version adaptée aux garçons 12-14 ans et 15-17 ans hébergés au CJM-IU*. 3<sup>ème</sup> édition, Centre d'expertise Délinquance et Troubles de comportement, Centre de recherche et d'expertise du Centre intégré universitaire — Centre-sud-de-l'île-de-Montréal.

Moore JE, Bumbarger BK, Cooper BR (2013). Examining adaptations of evidence-based programs in natural contexts. *The Journal of Primary Prevention*, 34(3), 147-161.

Yordanov Y (2018). Lien entre le stress et les comportements intériorisés ou externalisés des jeunes contrevenants : revue de la littérature et modèle logique, HEXIM Solutions Inc.





**5** Ateliers de **40-50** **1**x par semaine  
minutes ch.

**1** Manuel de l'animateur + **1** Journal de bord pour le jeune

**>65000** Jeunes ayant reçu le programme

**>2500** Animateurs formés

**2** Versions avant d'arriver au programme final. Les première et deuxième versions contenaient 9 et 7 ateliers de 40 minutes.

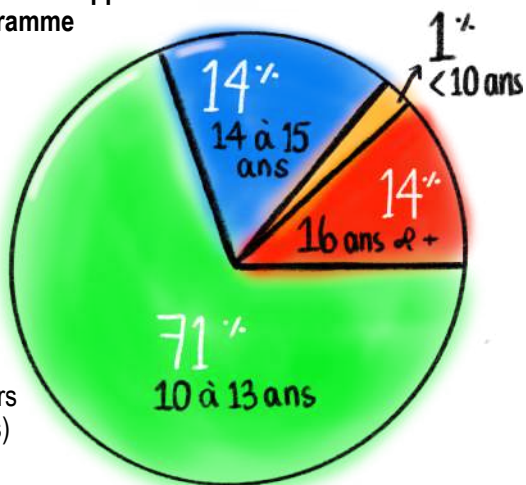
**4** Projets de recherche pour mesurer les effets du programme et le valider.

## En chiffres

Le programme *DéStresse et Progresse*® a été lancé en 2007. Scientifiques que nous sommes, nous avons récolté une panoplie de chiffres intéressants sur le programme dans la dernière décennie.



En 2019, nous avons sondé plus d'une centaine d'animateurs. Ils ont rapporté donner le programme aux jeunes de :



**60%** jugent que la durée des ateliers (env. 50 minutes) est idéale.

**64%** jugent que le programme pourrait contenir 3 ou 4 ateliers (plutôt que 5).

## Paroles de jeunes:

«J'ai appris que tout le monde peut être stressé.»

«Je comprends maintenant comment mon corps réagit au stress.»

## Paroles d'animateurs:

«J'adore animer ce programme et les jeunes sont toujours contents de me voir arriver.»

«[...] la réception des élèves est très positive dans notre école. Plusieurs élèves se sentent à l'aise de venir parler de leur gestion de stress auprès de notre équipe d'intervenants. Le S.P.I.N. fait partie du jargon officiel de nos élèves de la 1<sup>ère</sup> secondaire !»

«[...] on fait des rappels sur le S.P.I.N. et les stratégies d'adaptation deux fois au courant de l'année (juste avant les sessions d'examen).»



# En adaptation

Nous sommes arrivés à ces chiffres notamment grâce au travail acharné de personnes externes au Centre d'études sur le stress humain (CESH) qui ont souhaité utiliser le programme et l'adapter à leurs milieux. Ils ont été en quelque sorte les porteurs de ballon de *DéStresse et Progrès*®.



## Écoles

**2016:** Contenu du programme morcelé et adapté à chaque niveau scolaire, de la 1ère à la 5e année du secondaire.

- Sylvaine Lefevbre & Natacha Condo (CSS<sup>1</sup> des Affluents)

**2019:** Ajout de l'acronyme RAPP pour identifier si un stresser est relatif, absolu, passager ou prolongé. Ajout d'une activité dans le journal de bord pour que le jeune puisse dessiner comment il ressent les signaux de stress (voir image ici-bas). - Jean-Francois Limoges (CSS<sup>1</sup> des Hautes Laurentides)

## TSA

Trouble du spectre de l'autisme

**2018:** Offert à des groupes de maximum 12 jeunes ayant un trouble du spectre de l'autisme en classe régulière ou en classe d'adaptation. Co-animé par un éducateur spécialisé ou un psychoéducateur et l'enseignant de classe afin de maximiser la réutilisation du contenu au quotidien. Modification et bonification des supports visuels pour utiliser des schémas. Ajout de 20 minutes par atelier pour remplir les journaux de bord en classe. - Stéphanie Fecteau (en collaboration avec 6 CSS<sup>1</sup>)

## Camps d'été

**2018:** Offert comme activité de camp à raison de deux ateliers par semaine pour un total de 4 ateliers. - Équipe du CESH



## Aînés

**2018-2019:** Offert à environ 175 aînés en groupes de 8 personnes. Ateliers allongés de 15-30 minutes pour permettre les échanges entre participants. Ajout d'un 6e atelier abordant le fait que le stress peut être contagieux et déborder d'une personne à une autre. Adaptation de certaines activités. Par exemple, les aînés étaient invités à danser un peu le twist, plutôt qu'à faire des pompes afin de ressentir les manifestations de stress dans leur corps. - Marie-Josée Richer

**Vous avez d'autres adaptations à nous partager ? Écrivez-nous :**  
[cesh-cshs.cemtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:cesh-cshs.cemtl@ssss.gouv.qc.ca)

## Centres Jeunesse

**2016 à 2021:** Approche *Iso-stress* combinant une formation sur le stress donnée aux équipes d'intervenants et un plan d'action commun pour gérer le stress de l'équipe. L'équipe est alors plus disponible et outillée pour soutenir les jeunes dans leur gestion du stress. Le programme *DéStresse et Progrès* est parallèlement donné aux jeunes. Un total de 85 équipes formées dans plusieurs régions du Québec : Montréal, Montérégie Est, Mauricie-Centre du Québec, et Laurentides. -Sophie Massé et Pierrich Plusquellec

## Formation

Le CESH forme les professionnels de l'éducation (enseignants, conseillers pédagogiques, infirmiers scolaires, psychoéducateurs, psychologues, TES, directeurs, etc.) **deux fois par année** (autour de septembre et de mars). La formation d'une journée comprend une conférence de Sonia Lupien, Ph.D. : «Le stress n'a pas d'âge», ainsi qu'une seconde partie sur l'animation du programme par Pierrich Plusquellec, Ph.D. Suite à cette formation, les animateurs accrédités sont en mesure de donner le programme aux jeunes de leur milieu et de leur enseigner ce qu'est le stress, comment le reconnaître et s'y adapter. Pour s'inscrire : <https://www.stresshumain.ca/programmes/de-stresse-et-progresse/>.

<sup>1</sup> Centre de services scolaires



## PROCHAIN NUMÉRO DU MAMMOUTH MAGAZINE



### Les préconceptions de stress

Le stress est avant tout une réponse saine du cerveau et du corps humain pour lui permettre de s'adapter à son environnement et survivre. Nous savons en revanche que l'expérience du stress est unique à chaque être humain. Si cette expérience est entre autres déterminée par la façon dont chaque personne interprète les situations rencontrées dans son environnement, les dernières années de recherches ont permis de découvrir que l'expérience du stress est aussi influencée par la façon de concevoir le stress en général comme étant soit utile (positif) ou handicapant (négatif). Cette paire de lunettes avec laquelle une personne aborde le stress dans sa vie fait référence aux préconceptions de stress. Une personne ayant des préconceptions de stress positives vivra le stress différemment d'une autre ayant des préconceptions de stress négatives et nous savons maintenant que ces préconceptions ont des retombées bien au-delà du stress. Pour découvrir comment ces préconceptions de stress pourraient affecter plusieurs aspects de votre quotidien et s'il est possible de les modifier, rendez-vous dans le prochain numéro du Mammouth Magazine!

## MAMMOUTH MAGAZINE

### Éditrices en chef

Sonia Lupien, Ph. D.  
Marie-France Marin, Ph. D.

### Équipe de rédaction

Audrey-Ann Journault, B.Sc.  
Sophie Massé, M.Sc.  
Nathalie Wan, M.A.

### Traduction

Sandrine Charbonneau, B.Sc.

### Révision linguistique

Charlotte Longpré, M.Sc.

### Design graphique

Nathalie Wan, M.A.

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Est-de-  
l'Île-de-Montréal

Québec 



CIHR IRSC

 Canadian Institutes of Health Research / Instituts de recherche en santé du Canada



CENTRE  
DE RECHERCHE  
DE L'IUSMM

CENTRE AFFILIÉ À  
L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

Fonds de recherche  
Santé

Québec 