

UQTR



Université du Québec  
à Trois-Rivières

Savoir.  
Surprendre.



Contenu produit et édité par le Service des communications (publireportage).

campus express

## Un nouvel outil vient en aide aux adolescents stressés



L'adolescence est une période de grands bouleversements. Vécue plus ou moins sereinement selon les individus, elle apporte son lot de questionnements, de décisions importantes, de défis à relever et d'inquiétude. Pour aider les jeunes à mieux vivre cette effervescence, la professeure Michelle Dumont du Département de psychologie de l'UQTR, en collaboration avec les professeurs Line Massé, Pierre Potvin et Danielle Leclerc du Département de psychoéducation, a travaillé à la réalisation d'un programme de gestion du stress destiné aux adolescents. Cet outil, développé avec le soutien du Centre de transfert pour la réussite éducative du Québec, sera disponible à compter de janvier prochain chez Septembre Éditeur.

« Nous avons créé ce nouveau programme afin d'apprendre aux adolescents à penser et à agir autrement, d'expliquer Mme Dumont. Nous proposons des outils pour mieux répondre à l'anxiété de performance, au changement, aux différentes pertes et à la diminution d'estime de soi, et ce, dans le but d'améliorer le mieux-être et la réussite scolaire. Si la présence de stress est indésirable, imprévisible, incontrôlable, chronique ou qu'elle affecte l'estime de soi, il y a de fortes chances qu'elle s'accompagne d'un déficit des capacités

adaptatives, de détresse psychologique ou d'échecs scolaires. Afin d'empêcher que l'état de stress ne se développe, il importe d'agir de façon préventive. »

Le programme comprend différents volets d'intervention sur la perception du stress, le corps, les pensées et les stratégies adaptatives (voir encadré). Il implique huit rencontres hebdomadaires et offre divers moyens concrets aux participants tels que des mises en situation, des discussions, des historiettes, etc. Trois documents le composent : un manuel de l'animateur, un cahier d'exercices pour les adolescents et un guide d'accompagnement pour les adultes (parents et enseignants) permettant de soutenir le jeune dans la gé-



La professeure Michelle Dumont.

néralisation des acquis, à la maison et à l'école. Le programme est destiné à des groupes, mais la plupart des exercices peuvent s'appliquer en entretien individuel.

### En interaction avec le milieu

Le développement du programme de gestion du stress est passé par trois étapes. Des professionnels du milieu et des chercheurs universitaires ont d'abord été réunis pour échanger des idées sur la conception initiale de l'outil. Une première version a alors vu le jour. L'évaluation du programme s'est ensuite réalisée en deux phases. La première a permis d'améliorer l'outil grâce aux échanges avec les animateurs et à leurs journaux de bord. Le programme a ensuite été testé auprès de 138 élèves de quatrième et cinquième secondaires dans différentes régions du Québec, chez des clients scolaires variés : secteur régulier, programmes enrichis (ex. éducation internationale), cheminement particulier et adaptation scolaire. Cette évaluation a été réalisée avec la participation financière du Fonds d'aide à la recherche de l'UQTR et du Conseil de recherches en sciences humaines du Canada.

### Des retombées positives

L'expérimentation du programme a entraîné des résultats probants. Si les élèves ont profité de cet outil, il en va de même des enseignants et intervenants psychosociaux. Ces derniers ont souligné la pertinence et l'intérêt du programme de gestion du stress et disent avoir appris à mieux connaître les jeunes, grâce à cet outil. Certains parents et d'autres enseignants, qui n'avaient aucune rencontre, ont aussi noté des changements positifs chez les participants. Les adolescents partageaient aussi volontiers leur expérience avec leurs amis et parents.

« Bien que le programme ait été majoritairement évalué auprès d'élèves de la fin du secondaire, nous l'avons également expérimenté en deuxième secondaire et avec des jeunes en grande difficulté d'apprentissage et de comportement. Pour ces groupes, nous avons analysé les journaux de bord et eu des discussions, afin de répondre à leurs réalités respectives », précise la chercheuse.

Selon une étude réalisée en 2006 et 2007, par les chercheurs ayant conçu le programme de gestion du stress destiné aux adolescents, près de la moitié des élèves de quatrième et cinquième secondaires démontrent de l'anxiété de performance, à un degré modéré ou élevé.

Le programme de gestion du stress sera utile aux écoles, aux centres jeunesse, aux CLSC et aux organismes communautaires. Bien que conçu pour le marché québécois, il est aussi exportable ailleurs dans la francophonie. « Notre outil a d'ailleurs été présenté en Belgique, où il a reçu un accueil très intéressé », de noter Mme Dumont, qui œuvre notamment au sein du Groupe de recherche et d'intervention sur l'adaptation psychosociale et scolaire et de l'équipe de recherche QISAQ (qualification et insertion socioprofessionnelle des jeunes adultes québécois).

### Quatre volets d'intervention

#### TRAVAIL SUR LA PERCEPTION DU STRESS

- prendre conscience de la façon subjective de percevoir le stress (défi à relever plutôt qu'une menace à éviter)
- sortir de sa zone de confort pour maîtriser la nouveauté
- montrer plus de flexibilité au changement, accepter une certaine dose de stress

#### TRAVAIL SUR LE CORPS

- favoriser la détente corporelle et mentale par différentes techniques de relaxation (respiratoire et musculaire)
- identifier les symptômes physiologiques du stress
- appliquer des « mantras » de courage et de calme

#### TRAVAIL SUR LES PENSÉES

- soumettre ses pensées stressantes à la critique et les remplacer par des pensées réalistes, rationnelles et optimistes
- appliquer une démarche méthodique de résolution de problèmes
- apprendre une technique d'auto-instruction (avant, pendant, après) lors d'une situation stressante

#### TRAVAIL SUR LES STRATÉGIES ADAPTATIVES

- diversifier et améliorer ses stratégies adaptatives en tenant compte de son pouvoir d'influence avant de réagir
- apprendre à gérer son temps pour en gagner et... avoir du bon temps
- réduire le perfectionnisme toxique



uqtr.ca