

À remettre à tous les intervenants auprès des jeunes (psychologues, travailleurs sociaux, etc.)

Un programme d'intervention pour prévenir et réduire la **dépression** chez les adolescents

L'adolescence est une période de bouleversements importants, tant sur les plans corporel, cognitif et émotif que sur les plans familial et social. Certains jeunes, plus vulnérables, vivent des relations difficiles avec leurs pairs, des conflits familiaux, manquent d'estime pour eux-mêmes ou souffrent de stress et d'anxiété face à des situations qui les dépassent.

Des études ont permis de constater qu'environ 16 % des adolescents québécois, soit 10 % des garçons et jusqu'à 25 % des filles, présentent des symptômes dépressifs assez nombreux et assez importants pour qu'une intervention soit recommandable.

Le programme *Pare-Chocs* est le résultat de plusieurs années de recherche et d'intervention auprès d'adolescents. Diane Marcotte, docteure en psychologie, professeure à l'Université du Québec à Montréal et auteure du programme, a souhaité aider les intervenants qui travaillent dans les milieux scolaire et clinique (CLSC, hôpitaux, centres jeunesse) en leur offrant un ensemble organisé et bien structuré d'outils d'intervention auprès des jeunes.

Ce matériel est conçu pour les adolescents de 14 à 17 ans et pour leurs parents. En plus de transmettre des connaissances aux jeunes, le programme leur permettra, entre autres, d'enrichir leur vocabulaire émotif, d'acquérir des habiletés sociales et de résolution de problèmes, de développer leurs habiletés de communication et d'améliorer leur estime d'eux-mêmes. L'ensemble des activités prévues au programme vise à prévenir et à réduire la dépression chez les adolescents.

Pare-Chocs contient tout un ensemble d'outils d'intervention. Le programme complet sera disponible au coût de 280 \$*. Chacune des composantes du programme sera également vendue séparément. Le programme comprend le matériel suivant :

Manuel de l'animateur (2 exemplaires)

Destiné aux deux animateurs du programme, le manuel présente le déroulement des douze rencontres avec les adolescents. Il inclut un guide d'utilisation ainsi que tout ce qui est nécessaire pour organiser les trois rencontres avec les parents des jeunes participants.

Cahier du participant (12 exemplaires)

Destiné aux participants, le cahier présente les objectifs des rencontres et les fiches d'activités à réaliser.

Fiches reproductibles (1 ensemble de 14 fiches)

Il s'agit, pour la plupart des fiches, de questionnaires à l'usage des animateurs.

Cédérom de relaxation (2 exemplaires)

Il présente une méthode de relaxation destinée aux participants.

Thermomètre de l'humeur (12 exemplaires)

Il permet aux participants de prendre leur température digitale avant et après une activité de relaxation.



Quand la vie
te rentre
dedans!

Parution automne 2006

**Le programme
*Pare-Chocs***

est réalisé en partenariat :



2954, boul. Laurier, bureau 410
Place Iberville IV
Québec (Québec) G1V 4T2
Téléphone : 418 658-2332
Télécopieur : 418 658-2008
Courriel : info@ctreq.qc.ca
Site Web : www.ctreq.qc.ca



2825, ch. des Quatre-Bourgeois
C.P. 9425, succ. Sainte-Foy
Québec (Québec) G1V 4B8
Téléphone : 418 658-9123
Sans frais : 1 800 361-7755
Télécopieur : 418 652-0986
Site Web : www.septembre.com

* Prix sujet à changement sans préavis.

Outil de rappel et de renforcement (10 exemplaires)

Il est remis aux participants à la fin du programme afin de prévenir les rechutes. Il contient des outils simples à consulter et à appliquer, ainsi que le résumé de certaines techniques apprises au cours des rencontres.

4 affiches différentes, à l'usage des animateurs.

Certificat de participation (10 exemplaires et un original à reproduire) Il souligne la réalisation du programme, l'assiduité aux rencontres, les qualités du participant.

Formation des animateurs désireux d'utiliser le programme

Des ateliers de formation seront offerts dès l'automne 2006 aux intervenants concernés afin de les outiller en vue d'une utilisation optimale du programme. Pour plus de renseignements sur ces ateliers, communiquez avec le Centre de transfert pour la réussite éducative du Québec (CTREQ), dont vous trouverez les coordonnées complètes dans le bandeau de droite.