



VIVRE
SAINEMENT
LA TRANSITION
AU COLLÈGE

Le programme Zenétudes : pour prévenir la dépression et l'anxiété chez les nouveaux collégiens

Par : Diane Marcotte,
Marie-Laurence Paré
Cynthia Lamarre
et Aude Villatte

Les collèves et universités de partout en Amérique du Nord assistent à une hausse marquée du nombre de demandes de consultations pour des problèmes de santé mentale. Un grand nombre d'étudiants vivent des symptômes d'anxiété et de dépression qui interfèrent avec leur réussite scolaire. Ces problématiques figurent d'ailleurs parmi les prédicteurs puissants de l'abandon scolaire lors de la transition secondaire-collégial. Dans le but de prévenir la dépression et l'anxiété ainsi que le décrochage scolaire, le programme de prévention *Zenétudes : Vivre sainement la transition au collège* (Marcotte, Viel, Paré et Lamarre, 2016) (www.labomarcotte.ca) offre des outils pédagogiques et d'intervention pour les enseignants et les professionnels qui interviennent auprès des populations d'étudiants lors de la transition secondaire-collégial.

Zenétudes comprend trois volets ou niveaux de prévention : le 1^{er} volet, celui de la prévention universelle, est offert en classe par les enseignants et vise le développement des connaissances sur la santé mentale et sur la transition secondaire-collégial ainsi que des stratégies préventives pour bien vivre cette transition. Il permet aussi de procéder au dépistage des étudiants qui seront invités à participer aux autres volets du programme. Le 2^e volet, celui de la prévention ciblée-sélective, est offert sous la forme de deux ateliers diffusés par des équipes mixtes de professionnels et d'enseignants auprès de sous-groupes de participants auto-référés et porte sur la gestion de l'anxiété et la prévention de la dépression. Le 3^e volet du programme, celui de la prévention ciblée-indiquée s'adresse spécifiquement aux professionnels de la santé mentale et présente un programme de dix rencontres offertes à des petits groupes de six à dix étudiants et animées par deux professionnels. Ce volet plus clinique inclut la totalité des quinze composantes de Zenétudes (tableau 1) et s'adresse aux étudiants qui sont aux prises avec des symptômes d'anxiété et/ou de dépression, alors que les 1^{er} et 2^e volets incluent respectivement sept et six composantes. Chacun des trois volets est présenté dans un *Manuel de l'animateur* accompagné d'un *Cahier du participant*. Ces manuels présentent le contenu du programme de façon très détaillée et explicite afin de

faciliter son utilisation. Pour le 3^e volet, un *guide d'utilisation* présente les paramètres qui permettent une implantation optimale du programme. Il est notamment fortement recommandé d'appliquer le programme dans son ensemble afin de maximiser son efficacité.

L'élaboration du programme s'est déroulée dans le contexte d'une recherche action dont la première étape a consisté en la passation d'un questionnaire auprès d'un échantillon d'étudiants de 1^{ère} année collégiale afin d'identifier les indicateurs de dépression ainsi que les facteurs de risque (voir tableau 2) et de protection (voir figure 1). Jumelée à la recension des écrits sur les programmes de prévention, cette démarche a également nécessité la constitution d'un comité consultatif composé d'enseignants et de professionnels qui ont examiné les contenus du programme en plus de procéder à des essais des versions pilotes.

Zenétudes fait actuellement l'objet d'une évaluation d'implantation afin d'étudier son efficacité. À ce jour, les résultats préliminaires pour les volets de prévention universelle et ciblée-indiquée du programme s'orientent vers la présence d'effets positifs du programme (Marcotte, Viel, Paré et Lamarre, 2015). Le volet 1 a été implanté auprès de 188 étudiants de 1^{ère} année par une dizaine d'enseignants. Les résultats confirment que cette première intervention permet aux étudiants de faire des apprentissages en lien avec les stress associés à la transition ainsi que de développer leurs connaissances sur la dépression et l'anxiété. À titre d'exemple, les participants savent davantage qu'il est normal de se sentir «entre deux» au moment de la transition vers l'âge adulte, c'est-à-dire ni tout à fait comme un adulte, ni plus comme un adolescent. De même, ils apprennent qu'il est préférable de faire face à une situation anxiogène plutôt que d'adopter des comportements d'évitement. Le volet 3 a également fait l'objet d'une cueillette de données auprès de 64 participants à ce jour. Les résultats dont nous disposons actuellement confirment l'effet positif du programme sur les symptômes de dépression et d'anxiété, les différences entre les groupes témoins et ayant reçu le traitement apparaissant dès le post-test pour la dépression et à la relance pour l'anxiété.

En terminant, ce programme de prévention a été conçu dans le souhait de répondre à un besoin fréquemment exprimé par les intervenants et les enseignants du milieu collégial que nous avons côtoyés au fil des années de disposer d'outils concrets afin de se sentir plus à l'aise d'intervenir sur le plan de la santé mentale dans l'exercice de leur profession. L'objectif du programme est d'intervenir en amont, soit avant que les étudiants à risque ne développent un trouble de santé mentale. À cet égard, il a été démontré que la présence de symptômes est un fort prédicteur du développement ultérieur du trouble de santé mentale, ce pourquoi il s'avère nécessaire d'intervenir dès l'émergence des symptômes. Par la diminution des facteurs de risque associés à la dépression et l'anxiété, ce programme vise à faciliter la transition secondaire-collégial afin de diminuer le risque d'abandon scolaire, ceci en permettant aux participants de mieux connaître les problématiques que représentent les difficultés intériorisées que sont la dépression et l'anxiété, et de faire l'apprentissage de stratégies de prévention.

Tableau 1. Composantes du programme de prévention Zenétudes

1. La présentation du rationnel de l'intervention
 2. L'identification des stress liés à la transition secondaire-collégial et ses enjeux
 3. Le sentiment d'appartenance au collègue
 4. Le développement des connaissances sur la dépression et l'anxiété
 5. La restructuration cognitive
 6. L'activation comportementale et l'augmentation des activités plaisantes
 7. La réflexion sur le choix professionnel
 8. La gestion de l'anxiété
 9. Les relations amoureuses
 10. Les relations avec les parents
 11. La pratique de la pleine conscience
 12. Les habiletés sociales, de communication, de résolution de problèmes et de gestion de conflits
 13. Les stratégies d'étude
 14. Les saines habitudes de vie
 15. La prévention de la rechute.
-

Tableau 2. Variables socio-démographiques, scolaires, sociales, familiales et personnelles les plus associées à la résilience.

Les buts personnels

Les attitudes dysfonctionnelles associées à la réussite et à la dépendance

L'adaptation émotionnelle au collège

Les buts professionnels

Source : Marcotte, D., Villatte, A. & Potvin, A. (2014). Resilience Factors in Students Presenting Depressive Symptoms during the Post-Secondary School Transition. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 159, 91–95

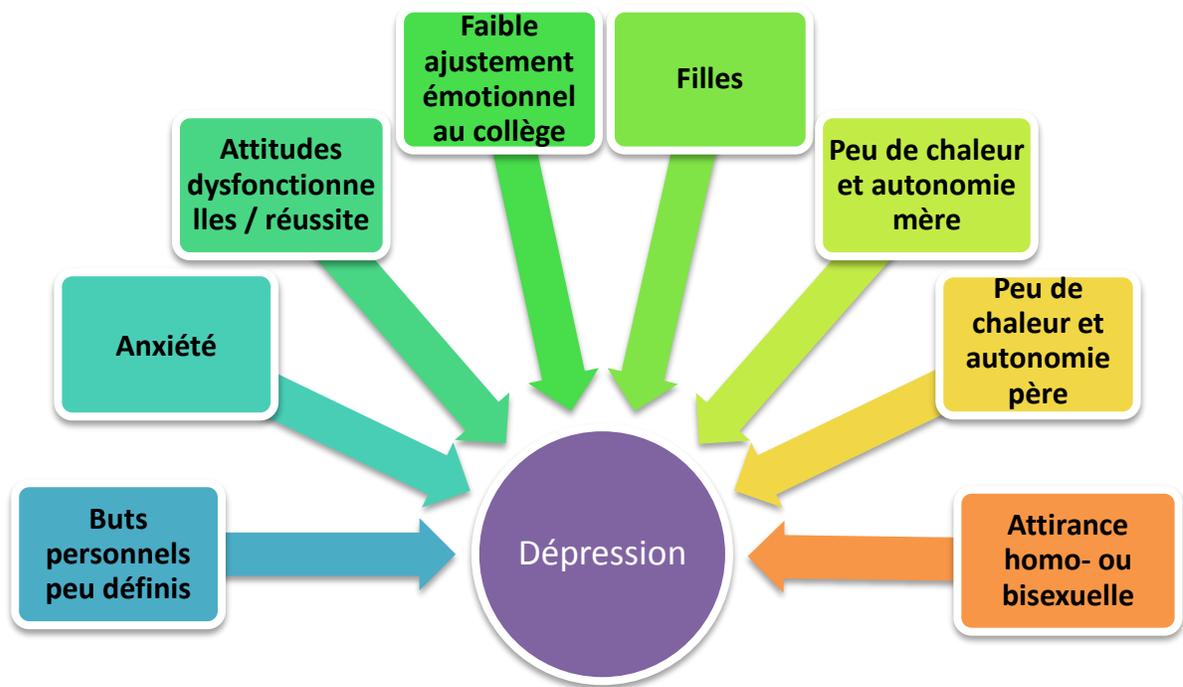


Figure 1. Facteurs de risque de la dépression.

Source : Laboratoire de recherche sur la santé mentale des jeunes en contexte scolaire (www.labomarcotte.ca)

Notice bibliographique :

Diane Marcotte, Ph.D.

Psychologue et professeure, elle est directrice du Laboratoire de recherche sur la santé mentale des jeunes en contexte scolaire de l'UQAM

Aude Villatte, Ph.D.

Professeur au département de psychologie et psychoéducation de l'Université du Québec en Outaouais.

Marie-Laurence Paré et Cynthia Lamarre sont étudiantes au doctorat en psychologie de l'UQAM

Ce programme a été conçu grâce à une subvention obtenue dans le cadre du programme de Collaboration universités-collèges du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Gouvernement du Québec. L'Université du Québec à Montréal et le Cégep de Sorel-Tracy ont uni leurs efforts pour réaliser ce projet.