



## PORTEURS DU PROJET

- Sophie Massé, chargée de projet à l'Institut Universitaire Jeunes en Difficulté (IUJD), CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal [sophie.masse.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:sophie.masse.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca)

## CONTEXTE DE DÉVELOPPEMENT DE LA FORMATION

*Iso-stress : Bien-être collectif* est une approche écosystémique, qui inclut des programmes de gestion du stress développés par le Centre d'études sur le stress humain (CESH), s'adressant à la fois aux gestionnaires et intervenants ainsi qu'aux jeunes et leurs parents. Entre 2011 et 2021, coordonnée par l'Institut jeunes en difficulté (IUJD), cette approche a été développée, évaluée et ajustée en co-construction avec l'équipe de recherche de Pierrich Plusquellec, co-directeur du CESH, des gestionnaires et des intervenants. Durant cette période, les conditions d'implantation et de pérennisation assurant la qualité de l'approche et ses programmes ont également été testées, ajustées et mises en place, dont la formation de formateurs.

### *La recherche évaluative*

En 2011, considérant que la littérature scientifique révélait que les jeunes en difficulté vivaient beaucoup de stress, Pierrich Plusquellec s'est d'abord intéressé au stress des jeunes en Centre jeunesse<sup>1</sup> puis au stress des intervenants. En effet, les intervenants sont à risque de vivre du stress chronique pouvant mener à des problèmes de santé mentale, tel que la dépression et l'épuisement professionnel, ce qui peut nuire à l'intervention clinique (Geoffrion, 2015; Lamothe et al., 2018; Truter et al., 2017).

Entre 2011 et 2014, deux projets pilotes testant l'impact de programmes de gestion du stress (un auprès des jeunes et l'autre auprès des intervenants et gestionnaires) ont révélé des résultats prometteurs. Chez les jeunes, un mois après le programme, on note une : diminution du stress perçu et du niveau de dépression, augmentation de l'estime de soi, amélioration de la reconnaissance des expressions de joie et diminution de la reconnaissance des expressions de peur (Plusquellec, Massé et al., 2016). Chez les intervenants, un mois après avoir fait le programme en ligne, on note une diminution de leur stress perçu et de leur niveau d'épuisement professionnel significativement comparativement aux intervenants qui n'avaient pas fait le programme (Fouda, 2015). Suite au programme, étant donné que les intervenants vivent plusieurs stressseurs communs (par exemple : surcharge de travail ou roulement de personnel, client agressif, climat d'équipe tendu ou problèmes de communication en équipe), un **Plan d'action d'équipe** leur a été proposé pour répondre à un besoin d'échange exprimé par les intervenants. Cet outil permet l'identification et la mise en action de solutions en équipe pour faire diminuer le stress perçu lors d'une situation stressante commune vécue par l'équipe. Cet outil fut grandement apprécié et a aidé plusieurs équipes à régler des tensions entre collègues qui étaient présentes depuis longtemps.

<sup>1</sup> Un centre jeunesse au Québec est un ensemble de services offerts aux jeunes et aux familles qui connaissent des difficultés mettant en danger la sécurité et le développement des enfants et des adolescents. Ces services incluent également ceux offerts aux jeunes délinquants.



Selon les résultats des entrevues de groupes auprès des jeunes et des équipes, compte tenu du besoin de soutien à la généralisation des notions apprises dans le quotidien et du *modeling* pour l'apprentissage de nouveaux comportements, à cause du stress de contagion et des conséquences du stress chronique tant sur le bien-être du personnel que sur la clientèle, et aussi pour le fonctionnement de l'établissement et des coûts associés, il est apparu essentiel de prévenir les risques de stress chronique et son impact sur l'intervention clinique en proposant un programme cohérent à l'ensemble du personnel et des jeunes. Compte tenu de ces résultats, un projet de recherche de plus grande envergure a été financé par le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada en mars 2015.

Ainsi, entre 2016 et 2020, les deux programmes (D&P pour les jeunes, S&C combinée avec un plan d'action d'équipe pour les équipes) ont été offerts à l'ensemble des équipes Protection de la jeunesse et Programme jeunesse d'une région du Québec. En bref, chez les intervenants ayant fait le programme et un Plan d'action d'équipe, contrairement à ceux qui n'avaient pas fait le programme, on note : **une diminution de leur stress perçu, leur niveau de cortisol (une importante hormone du stress), le stress chronique et l'épuisement professionnel ; ainsi qu'une augmentation de leur ajustement au client et leur sentiment de sécurité face aux clients agressifs.** Les programmes ont été appréciés par les équipes (intervenants et gestionnaires) et ceux-ci ont perçu des impacts positifs en lien avec le bien-être des équipes et des jeunes. Vous pouvez voir les détails des résultats [ici](#).

#### *L'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 dans le cadre des projets de recherche a rapidement fait écho et a **intéressé des gestionnaires de trois autres régions du Québec (Mauricie-Centre-du-Québec, Montérégie Est et Laurentides)**. Ces derniers désiraient recevoir la formation pour pouvoir animer *Déstresse et Progresse* auprès de leur clientèle, mais du même coup prendre soin de leurs équipes en leur offrant les connaissances pour mieux gérer le stress individuellement et en équipe.

Pour répondre à ces deux attentes, la formation *Déstresse et Progresse* a été modifiée, avec l'accord du CESH, et nommée *Iso-stress*. Vous pouvez lire les détails du contexte de développement et des modifications de la formation dans le 2<sup>e</sup> article de la revue suivante en cliquant [ici](#). Du coup, un projet d'expérimentation des conditions gagnantes d'implantation et de pérennisation de la nouvelle formation en équipe *Iso-stress* a été réalisé entre 2016 et 2021 avec ces trois régions. Vous pouvez lire les conditions d'implantation et de pérennisation en cliquant [ici](#).

**L'expérimentation d'*Iso-stress* de 2016-2021 a validé la pertinence d'intervenir sur la gestion du stress de façon écosystémique.** 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 la possibilité de développer 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 appris par tous (jeunes et adultes) ainsi que le soutien social comme valeur intégrée dans la culture du milieu. 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 !



### La formation « Iso-stress : Bien-être collectif »

L'appréciation et les effets perçus de l'approche *Iso-stress* et ses programmes a également confirmé la pertinence de sécuriser une formation de formateurs pour la rendre accessible à toutes les régions du Québec. À partir des questions et commentaires reçus au cours des nombreuses formations offertes dans le cadre du projet d'expérimentation d'*Iso-stress*, le contenu de la journée de formation a été bonifié et se nomme maintenant ***Iso-stress : Bien-être collectif*** afin de bien représenter son caractère écosystémique.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Les membres des équipes d'intervention seront outillés afin de pouvoir gérer le stress de façon écosystémique favorisant ainsi le bien-être collectif. Ils seront en mesure de comprendre l'importance d'une gestion écosystémique du stress ainsi que d'acquérir une vision et un langage communs quant à l'aspect écosystémique de la gestion du stress.

Plus spécifiquement ils seront en mesure de mieux : 1- gérer le stress individuel, 2- gérer le stress en équipe, 3- optimiser les interventions cliniques en réduisant l'impact du stress, 4- accompagner le client dans l'apprentissage de sa gestion du stress. Vous pouvez prendre connaissance des objectifs plus spécifiques de la formation [ici](#).

Clientèle ciblée : intervenants psychosociaux, adjoints cliniques et chefs de service œuvrant au sein de la Direction de la protection de la jeunesse (DPJ) et de la Direction du programme jeunesse des CISSS et CIUSSS du Québec.

## DÉROULEMENT DE LA FORMATION

La formation hybride (une partie en ligne et une autre en présentiel) vient d'être mise à jour en 2022.

Une journée de 7hrs de formation (ou deux demi-journées de 3.5h) de formation en présentiel ou via Zoom est offerte en équipe. Les participants doivent s'inscrire et faire la formation en ligne Stress et Compagnie qui prend environ 1h15, avant la première journée de formation.

Différentes capsules vidéo sont ensuite disponibles pour permettre aux intervenants d'animer différentes versions adaptées de *Déstresse et Progresse* selon leur clientèle. Représentant entre 1 à 2 heures pour le total de capsules vidéo par version adaptée. Vous pouvez prendre connaissance des versions adaptées dans le 3<sup>e</sup> article [ici](#).

Une sensibilisation aux gestionnaires et aux personnes soutien (ex : psychoéducateurs), est offerte via des capsules vidéo avant la journée de formation aux équipes.

## PERSPECTIVES

Il serait souhaitable d'arrimer les formations que souhaite développer le Ministère sur cette question et cette formation. Le soutien à l'implantation et la pérennisation, dont la communauté de pratique devrait être soutenue.



## POUR PLUS D'INFORMATION

POUR PLUS DE DÉTAILS SUR ISO-STRESS BIEN-ÊTRE COLLECTIF VOUS POUVEZ CONSULTER :

Page web Iso-stress de l'IUJD <https://iujd.ca/en/node/771>

Vidéo « La petite histoire d'Iso-stress : Bien-être collectif 10 ans en 10 minutes » <https://www.youtube.com/watch?v=75HOOp5TfWM>

Capsule vidéo « Iso-stress : Bien-être collectif dans tout le Programme jeunesse au

MCQ » <https://www.youtube.com/watch?v=WUtPO6Qc20U>

Documentaire « SPIN ton stress », un projet pilote <https://www.youtube.com/watch?v=qpiQbZcVX5E>

Capsule vidéo « Résultats D&P » : <https://www.youtube.com/watch?v=qpiQbZcVX5E>

Rapport « Bilan Résultats Iso-stress » : [https://iujd.ca/sites/iujd/files/media/document/Iso-stress%20re%CC%81sultats\\_bilan2015-2020.pdf](https://iujd.ca/sites/iujd/files/media/document/Iso-stress%20re%CC%81sultats_bilan2015-2020.pdf)

Document « Condition d'implantation et de pérennisation Iso-stress : Bien-être collectif » :

<https://iujd.ca/sites/iujd/files/media/document/Conditions%20d%E2%80%99implantation%2C%20d%E2%80%99adaptations%2C%20de%20qualit%C3%A9%20de%20p%C3%A9rennisation%20d%27Iso-stress%20%20Bien-%C3%AAtre%20collectif%20.pdf>

## 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 [Effet de stress et compagnie, programme web de prévention du stress chronique, sur le stress et la santé psychologique des intervenants \(umontreal.ca\)](https://www.umontreal.ca/bitstream/handle/1866/13668/Fouda_Yannick_2015_memoire.pdf;sequence=8) bitstream/handle/1866/13668/Fouda\_Yannick\_2015\_memoire.pdf;sequence=8

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. et Geoffrion, S. (2018). Violence against child protection workers: A study of workers' experiences, attributions, and coping strategies. *Child abuse & Neglect*, 81, 308-321. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.04.027>

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. <https://images.sdm.qc.ca/fichiers/Public/2018/B876360.pdf>  
<https://iujd.ca/sites/iujd/files/media/document/Bilan%20mi-parcours%20de%20la%20recherche%20d%27impact%20Iso-stress.pdf>

Plusquellec, P., Massé, S., Fouda, Y., Gaumont, C., Bujoli, B., Reyburn, G., ... et 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).

Truter, E., Fouché, A. et 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. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcw048>

