



QUEL EST  
L'OBJECTIF  
DE L'ÉTUDE ?

Réduire le **stress chronique**  
chez les intervenants et la clientèle hébergée  
du Centre jeunesse de Montréal \*

\*inclu Programme jeunesse et Protection de la jeunesse du CIUSSS-CSMTL

J'enménage!



1

En outillant chaque individu à l'aide d'un programme adapté à sa réalité visant à identifier ses sources de stress et à les gérer.

Application web



pour les employés  
+ un Plan d'action d'équipe,  
outil de négociation  
du stress

Ateliers de groupe (5)



pour les adolescent(e)s  
hébergé(e)s

2

En misant sur une approche systémique pour éviter la propagation du stress entre les individus. C'est-à-dire que les programmes sont offerts au plus grand nombre et que les équipes sont sensibilisées et outillées face à la contagion du stress.



Je vais déposer  
quelques valises chez  
vos collègues.

## LES PARTICIPANTS À ISO-STRESS DE 2015 À 2020

Pourcentage des équipes ayant participé à ISO-STRESS sous chacune des directions

100%

49%

96%

83%

Direction de la protection  
de la jeunesse

Réadaptation adolescents et  
jeunes contrevenants

Services dans la  
communauté et ressources

Santé mentale, readaptation  
enfants et adolescentes

# COMMENT SAURONS-NOUS SI L'APPROCHE ISO-STRESS EST EFFICACE ?

## 1

En **comparant** le niveau de stress de participants avant, ainsi que 2 et 7 semaines après qu'ils bénéficient d'ISO-STRESS **avec** celui d'individus qui n'ont pas encore bénéficié d'ISO-STRESS



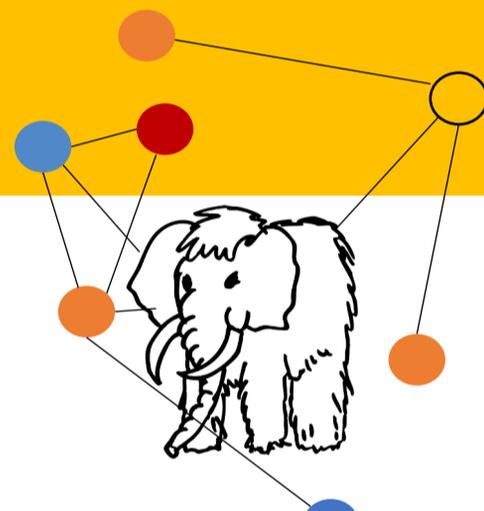
À l'aide d'un questionnaire web sur la perception du stress vécu



À l'aide d'échantillons de salive où nous analyserons la concentration de cortisol, hormone du stress

## 2

En mesurant plusieurs **indicateurs** qui sont reconnus dans la littérature scientifique pour leurs interactions avec le stress des intervenants



### PSYCHOLOGIE

Anxiété  
Risque d'épuisement  
Fatigue de compassion  
Dépression

### TRAVAIL

Sens du travail  
Identité professionnelle  
Relation avec les collègues  
Sentiment de sécurité  
Congruence

### RELATION D'AIDE

Compassion  
Chaleur humaine  
Contagion émotionnelle  
Régulation émotionnelle  
Stratégies de coping  
Empathie



À l'aide d'un questionnaire web et d'un test vidéo



L'étude ISO-STRESS est réalisée sous la direction de Pierrich Plusquellec, PhD, professeur à l'Université de Montréal et co-directeur du Centre d'Études sur le Stress Humain