



Agir ensemble

HORS SÉRIE : SPIN TON STRESS !

Projet pilote sur l'évaluation du programme
Déstresse et progresse

HORS SÉRIE: MISE À JOUR DU PROJET

2014-11-27

DANS CE NUMÉRO

- S** Sans collaborateurs ni partenaires, impossible à réaliser
- P** Programme Déstresse et progresse: Un descriptif
- I** Inventaire des étapes du projet
- N** Nos bons coups

DANS CETTE SÉRIE

- 1 Présentation du projet
 - 2 Préparation en étroite collaboration recherche/terrain
 - 3 Créativité pour le recrutement et la collecte de consentements
 - 4 La collecte de données... à faire saliver!
 - 5 Le programme et les défis d'animation — la réalité terrain
 - 6 Résultats: Retour immédiat aux participants
 - 7 Les retombées
- HS** Mise à jour du projet

Ici, la Vie universitaire!

par Clément Laporte
Centre d'expertise Délinquance et Troubles de comportement, CJM-IU

Il y a bien des manières de changer le monde (<http://icijexchangelemonde.com>). Nous souhaitons y contribuer en proposant un outil de communication qui témoignera de l'avancement de projets où intervenants, gestionnaires et chercheurs travaillent ensemble pour le bénéfice des jeunes et de leur famille. Développé il y a plus de vingt ans, ce modèle de collaboration étroite a fait ses preuves. Malheureusement, il profite de peu de visibilité. C'est ce que nous souhaitons corriger par la publication de ce bulletin.

Le nom du bulletin n'est pas anodin. Il reflète vraiment ce qu'un mot comme co-construction veut dire dans un milieu comme le nôtre. **Agir ensemble** vise à témoigner des efforts investis pour développer une pratique réflexive où chercheurs, intervenants, gestionnaires, jeunes et familles s'enrichissent mutuellement pour en profiter concrètement.

Chacune des séries porte sur un projet en cours. Notre première série met en évidence les succès d'un projet pilote visant l'adaptation et l'évaluation de Déstresse et Progresse, programme visant à agir sur le stress des adolescents. Développé par le Centre d'études sur le stress humain (CESH), le programme a été adapté et testé avec un groupe de comparaison auprès de jeunes garçons âgés de 12 à 14 ans hébergés au Mont-Saint-Antoine.

Tous les acteurs, soutenus par le Centre d'expertise, ont participé à chacune des étapes du projet. Tous ont pu suivre en direct l'évolution du projet et ses résultats.

Ce numéro reprend le contenu du tout premier numéro de la série et présente le projet mis à jour ainsi que certaines retombées. Un tel outil n'a pas la prétention de faire vraiment le tour de tous les aspects d'un projet. Il faut le voir comme un complément auquel s'ajoutent, des présentations, un documentaire, des reportages et une page interactive sur le site web du Centre d'expertise (<http://cedtc.cjm-iu.qc.ca>). D'autres séries s'ajouteront et témoigneront de la vitalité de notre pratique réflexive, une façon concrète de contribuer à la vie universitaire.

Ici, je change le monde!



Sans collaborateurs ni partenaires, impossible à réaliser

C'est le début d'un nouveau partenariat! C'est une grande première et nous pouvons en être fiers! Le CJM-IU s'associe au CESH, de l'Hôpital Louis-H. Lafontaine, dans le but d'adapter et d'évaluer le programme Désstress et Progresse auprès des jeunes en difficulté. Piloté par le CEDTC, ce projet unique se déroule dans quatre unités du Mont Saint-Antoine.

Le CESH a évalué son programme novateur « Désstress et Progresse » auprès de plus de 1000 enfants issus des milieux scolaires. En septembre 2011, le CESH rencontrait les participants qui allaient for-

mer le premier échantillon clinique et il s'agissait de nos jeunes du CJM-IU. Le programme Désstress et Progresse, testé par le CESH en milieu scolaire, s'est avéré efficace pour faire diminuer de 10% le taux de dépression et de 50% le niveau de cortisol (hormone du stress) chez les plus stressés. Présument que les jeunes en difficulté vivent beaucoup de stress chronique, le CESH s'est intéressé au stress des jeunes hébergés au CJM-IU.

Le premier échantillon clinique est donc constitué de jeunes garçons âgés de 12 à 14 ans, hautement soutenus par les équipes d'intervenants provenant de

quatre unités d'hébergement situées sur le site du Mont Saint-Antoine (Émerillon, Entreprise, Oasis, Port-Joli).

Le CESH allait donc pouvoir tester la faisabilité et la pertinence d'adapter le programme à la réalité de nos jeunes et de l'évaluer auprès d'une population clinique.

Tout ceci dans le but qu'à l'automne 2012, une demande de subvention puisse être déposée en vue d'un projet de plus grande envergure à être déployé auprès de plusieurs des clientèles des deux genres du CJM-IU et même auprès des intervenants et gestionnaires.

C'est quoi le stress, pourquoi est-on stressé?

Qu'est ce que le stress d'après vous? Selon une étude, la définition la plus populaire est « la pression du temps »! Mais est-ce vraiment ça le stress?

parachute peut être stressant pour une personne alors que ce sera stimulant pour d'autres.

L'EUSTRESS, dit le bon stress, est la réaction du cerveau devant une interprétation positive d'une situation. La DÉSTRESS, dite le mauvais stress, est due à une interprétation négative d'une situation.

«Le stress c'est une réaction normale. Lorsque notre système rencontre une situation perçue comme menaçante, il sécrète une hormone appelée

Lors des présentations du projet faites aux intervenants, aux jeunes et aux parents, Pierrich Plusquellec et son équipe ont présenté les faits suivants pour répondre à cette question.

UNE RÉPONSE À LA MENACE

Le stress a été défini en 1936 comme étant une réponse du cerveau à la menace. Le corps produit alors une hormone, le CORTISOL, dite hormone du stress, qui est responsable d'une mobilisation d'énergie dans le corps. Ce dernier se prépare en fait à combattre ou à fuir la menace!

Il faut en fait retenir que le stress est normal et nécessaire.

La production du cortisol est nécessaire à la survie de toute personne.

UNE QUESTION D'INTERPRÉTATION

Le stress ABSOLU implique que le cerveau détecte une menace réelle pour TOUS (un tremblement de terre, un feu, etc.). Le stress RELATIF est la réaction du cerveau face à une menace implicite, i.e. qui est seulement vécue par certaines personnes qui interprètent la situation comme menaçante. Par exemple, parler devant un public ou sauter en



STRESS CHRONIQUE

La production de cortisol est problématique lorsque les situations stressantes sont vécues de façon chronique. À long terme, le corps s'adapte soit en créant un haut taux de cortisol de façon constante (réaction du corps associée à la dépression), soit en ne produisant plus de cortisol (réaction du corps associée à l'épuisement professionnel).

LA RECETTE DU STRESS

En 1968, John Mason a découvert que quelque soit notre âge et le contexte dans lequel on se retrouve, notre cerveau interprète une situation comme stressante parce qu'il détecte au moins un des quatre ingrédients suivants: le Sens du contrôle faible, une menace à la Personnalité, l'Imprévisibilité ou la Nouveauté.

D'où le **S.P.I.N.!**

Les étapes du projet

«Fait inusité: (...) une des étapes consiste à recueillir la salive des participants pour analyser le niveau de cortisol qu'elle contient, ceci à des moments bien précis de la journée comme... 7h le matin!»

PLANIFICATION

L'identification des participants et la coordination des disponibilités de l'équipe chercheur et de l'équipe terrain exigent une planification proactive. Dès l'été 2011, les équipes participantes étaient confirmées. En septembre 2011 était fixé un calendrier des jours et heures pour les présentations aux équipes, jeunes et parents, les tests, les prélèvements de salive, l'animation d'ateliers, les repas pizza et les rencontres de discussion.

COLLECTE DE CONSENTEMENTS ET ADAPTATION DU PROGRAMME

Afin de réaliser le volet recherche, les jeunes et leurs parents doivent signer des formulaires de consentement pour participer à la recherche. Des présentations aux jeunes et aux

parents ont facilité la collecte des consentements et le comité « Adaptation du programme », formé de membres de l'équipe chercheur ainsi que d'intervenants des unités participantes, a modifié le programme afin de l'adapter à la réalité des jeunes.

COLLECTE DE DONNÉES ET ANIMATION D'ATELIERS

Les tests et collectes de salive permettent d'évaluer l'impact des ateliers sur le stress auxquels participent les jeunes. Les collectes ont lieu une semaine avant le début du programme ainsi qu'une semaine et 6 semaines après la fin du programme.

Les ateliers ont été animés dans les deux unités expérimentales à l'automne 2011 et sont actuellement

répétés dans les unités ayant servi de groupes de comparaison.

RÉCOMPENSES, BILANS, RÉSULTATS

À la mi-parcours, un mot personnalisé et un petit cadeau symbolique ont été livrés aux participants et aux équipes pour leurs efforts soutenus à la réalisation de ce projet. Lors du repas pizza offert à la fin du programme, les jeunes et intervenants ont pu partager leurs idées pouvant servir à améliorer le programme. Ce fut l'occasion pour le chercheur de transmettre des résultats préliminaires. **Les résultats complets ont été partagés** en 2012 et 2013 aux équipes par l'intermédiaire de présentations, **aux jeunes en leur remettant des chandails et des affiches** affichant les résultats.

Le programme D estresse et progresse au CJM-IU

Le programme **D estresse et Progresse** comprend cinq ateliers d'une durée de 50 minutes. Ils visent à apprendre aux adolescents comment contrôler leur stress.

Dans la semaine suivant le premier atelier, les jeunes doivent noter les situations qu'ils identifient comme stressantes. Ils doivent aussi identifier quels ingrédients du **S.P.I.N.** sont présents pour chacune de ces situations.



Dans le deuxième atelier, les jeunes sont en action! En équipe de deux, ils préparent un jeu de rôle qui porte sur une situation qu'ils trouvent stressante. De plus, ils **SPINent** des situations qu'ils ont vécues dans la semaine, assistent aux jeux de rôle de tous les autres jeunes: une mine d'or d'illustrations des différentes formes du stress!

Le troisième atelier débute avec une séance d'exercices physiques afin d'observer les réactions du corps. L'accent est mis sur les indices que donne le corps pour nous indiquer qu'on est stress . Quand on est stress , le corps crée de l'énergie pour être prêt à fuir ou à combattre le danger imminent. Dans ce 3e atelier, on voit comment la dépenser sur le champ!

Dans le quatrième atelier, les jeunes voient comment diminuer la source de leur stress provenant de situations chroniques en se posant des questions comme: « Comment puis-je diminuer la menace à ma personnalité »? « Comment puis-je augmenter mon sentiment de contrôle »?

Le dernier atelier est consacré à identifier ceux qui, dans son propre entourage, peuvent servir de soutien social et à l'inverse ceux sont susceptibles d'ajouter à la pression sociale. Dans la semaine, les jeunes eux-mêmes iront vers les intervenants, les professeurs, les autres jeunes, leurs parents, etc. afin de leur expliquer le **S.P.I.N.**



Agir ensemble

IDÉATION

CE | Délinquance et Troubles de comportement.

RÉDACTION

Sophie Massé
Sophie Saint-Louis
Pierrich Plusquellec
Clément Laporte

CONCEPTION

Sophie Massé
Sophie Saint-Louis

COMPOSITION / MISE EN PAGE

Ginette Bouchard
Hanane Soufi
Clément Laporte

PRODUCTION

Centre jeunesse de Montréal — Institut universitaire

Agir ensemble

POUR PLUS D'INFORMATION

- ◇ [CJM-IU - Documentaire "Spin ton stress"](#)
- ◇ [CJM-IU - Résultats et retombées du projet pilote "Déstresse et Progresse"](#)
- ◇ stresshumain.ca
- ◇ cedtc.cjm-iu.qc.ca

HORS SÉRIE: MISE À JOUR DU PROJET

2014-11-27



PRIX DE RECONNAISSANCE DE L'EXCELLENCE - PRATIQUES NOVATRICES

En juin 2012, le **Conseil Multidisciplinaire du Centre jeunesse de Montréal—Institut universitaire** a décerné le prix de *Pratique novatrice 2012* au projet d'évaluation du programme *Déstresse et progresse* auprès des jeunes hébergés en Centre jeunesse.



PRIX D'EXCELLENCE DE LA RECHERCHE ET DES PROGRAMMES

En octobre 2012 la **Ligue pour le bien-être de l'enfance du Canada** a remis le prix *Excellence de la recherche et des programmes 2012* à Madame Sophie Massé (CJM-IU) et Monsieur Pierrich Plusquellec, (CESH) pour l'évaluation du projet de *Déstresse et progresse* auprès des jeunes hébergés en Centre jeunesse.



NOMINATION POUR LE PORTAIL CANADIEN DES PRATIQUES EXEMPLAIRES

En novembre 2014, le programme *Déstresse et progresse* est en processus de mise en nomination comme pratique exemplaire par **l'Agence de la santé publique du Canada**.



ANIMATION ET DÉVELOPPEMENT TOUJOURS EN COURS

Depuis 2012, le programme est toujours animé auprès des jeunes dans les unités de vie ayant participé à l'évaluation du programme. Le projet qui avait été évalué auprès des garçons de 12-14ans a été adapté pour des jeunes de 15-17ans, ainsi que pour des jeunes de 10-13 ans hébergés en Centre jeunesse. En novembre 2014, 90 intervenants des directions participantes aux projets ont été formés pour le déploiement du programme.



ÉVALUATION DE STRESS & CIE, UN PROGRAMME POUR LES INTERVENANTS

De 2013 à la fin 2014, un programme inspiré de *Déstresse et progresse* a été adapté sur plateforme web et évalué auprès de 80 intervenants. Résultats à venir en 2015.



INTÉGRATION DE DÉSTRESSE & PROGRESSE ET DE STRESS & COMPAGNIE DANS UN PROJET SUR LA « FUGUE » .

Dès 2013 les deux programmes ont été implantés dans les 4 unités de vie de jeunes hébergés au Centre jeunesse de Montréal—Institut universitaire qui participent au projet sur la fugue piloté par le CE|Délinquance et Troubles de comportement (consulter le site web cedtc.cjm-iu.qc.ca).



DEMANDE DE SUBVENTION POUR UNE ÉVALUATION PLUS LARGE

En octobre 2014 des demandes de subvention sont en cours afin d'évaluer les programmes *Déstresse & progresse* et *Stress & Compagnie* auprès d'un plus grand nombre de clientèles et d'intervenants au CJM-IU.



DÉVELOPPEMENT DE PARTENARIATS ANGLOPHONES ET INTERNATIONAUX

En 2014, devant des intérêts marqués de la part de diverses organisations, le CESH et le CE|DTC développent des partenariats pour le déploiement de formations pour l'animation des programmes avec les jeunes en difficulté.