



INSTITUT
UNIVERSITAIRE
JEUNES EN DIFFICULTÉ

25 ANS
DE VIE
UNIVERSITAIRE!

BULLETIN D'INFORMATION

Numéro 14(1), sept 2022

Ces bulletins d'information ont pour but d'apporter un éclairage sur certaines situations ou problématiques qui touchent la jeunesse en difficulté.

L'institut universitaire *Jeunes en difficulté* regroupe un ensemble de chercheurs et de professionnels qui contribuent au développement de connaissances et de pratiques sur la jeunesse en difficulté du Québec. Ses travaux portent sur les questions de maltraitance, de troubles de comportement, de délinquance, d'intégration sociale, ainsi que sur les pratiques professionnelles des acteurs qui œuvrent auprès des jeunes et des familles en difficulté.

Rédaction: Marie-France Blais et
Isabelle-Ann Leclair Mallette



Le programme
4ART :
favoriser
l'adoption de
comportements
prosociaux

Québec 



PROBLÉMATIQUE ET HISTORIQUE

Les comportements agressifs à l'adolescence ont des impacts négatifs importants, à court ou à long terme, tant pour les victimes que pour les agresseurs. Par exemple, les adolescent.e.s qui font preuve d'agressivité sont plus susceptibles d'avoir des problèmes de drogue, de présenter des symptômes dépressifs, d'être arrêté.e.s à l'âge adulte¹ ou de s'engager dans un parcours de décrochage scolaire².

Le programme *Aggression Replacement Training* (ART®), élaboré par des chercheurs américains³ fait partie des programmes les plus pertinents dont le but est de diminuer l'agressivité et, plus largement, les comportements antisociaux. Depuis sa première utilisation en 1978, de nombreuses études ont examiné son potentiel à diminuer le risque de comportements agressifs⁴. Une revue de littérature récente réalisée au Québec indique que la plupart des études évaluatives appuient l'efficacité de ART⁵.

Depuis les années 1990, le programme a été largement utilisé en Amérique du Nord et en Europe, essentiellement auprès d'une clientèle de jeunes délinquants ou d'hommes violents⁶. Au Québec, il a d'abord été implanté dans deux centres de réadaptation dès les années 90 (Cité-des-Prairies et Batshaw à Montréal) et plus tard vers 2008, dans un autre centre de réadaptation en Montérégie (CISSS de la Montérégie-Est).

L'obtention d'un financement vers 2018 a été une opportunité pour l'Institut universitaire Jeunes en difficulté (IUJD) du CIUSSS du Centre-Sud-de-Montréal (CCSMTL), en collaboration avec le CISSS de la Montérégie-Est, de concevoir une formation hybride de 3 jours afin de favoriser la fidélité de l'implantation de ce programme et de faciliter sa dissémination à travers le Québec⁷. Depuis 2020, la formation s'implante petit à petit dans les centres de réadaptation pour les jeunes contrevenants ainsi que pour ceux pris en charge par la Protection de la Jeunesse.

L'objectif de ce bulletin est de présenter le programme: sa théorie, le déroulement ainsi que les techniques d'intervention préconisés.

¹Hyde, Burt, Shaw, Donnellan, & Forbes, 2015 ; Rhoades, Leve, Eddy, & Chamberlain, 2016, cités par Castillo-Eito et al, 2020.

²P. Potvin, L. Fortin, A. Lessard, 2006.

³Goldstein, A.P., Glick, B., & Gibbs, J.C., 1998.

⁴Par exemple: Glick, 1987; Zimmerman, 1987; Jones, 1991; Currie et al., 2009; 2012. Hornsveld et al., 2015; Kaya et Buzlu, 2016.

⁵Leclair Mallette, I.-A., Blais, M.-F. et Messier, A.M. 2022.

⁶Ensafdar, F. et al., 2019.

⁷Blais, M.-F. ; Calame, R.; Vinette, D. et Kanash, I., 2020.

THÉORIE DU PROGRAMME

ART® est un programme d'intervention psychoéducatif multimodal qui s'appuie sur l'idée que chaque geste d'agression commis par un·e adolescent·e est lié, sur le plan individuel, à trois types de lacunes: l'adolescent·e a (1) moins souvent recours à diverses habiletés sociales alors qu'elles sont sous-jacentes aux comportements prosociaux; (2) agit souvent avec agressivité pour satisfaire ses besoins et; (3) est moins mature et donc plus souvent égocentrique, ce qui limite sa capacité à tenir compte de la perspective des autres.

Le geste agressif serait donc une réponse comportementale, affective et reliée aux valeurs de la personne qui l'adopte⁸. Les trois volets du programme ART® visent ainsi à combler ces lacunes. Ultiment, le but du programme est de favoriser l'adoption de comportements prosociaux:

- **Le volet sur les habiletés sociales** aide les jeunes à apprendre diverses habiletés sociales constructives afin qu'elles remplacent éventuellement les comportements agressifs⁹.
- Dans des situations où la colère prédomine, les habiletés sociales peuvent être oubliées, d'où l'importance de mettre en place un volet sur la **régulation de la colère**.
- Ces deux volets ne sont toujours pas suffisants si un ensemble de valeurs et de distorsions cognitives, dont l'égocentrisme, justifient le passage à l'acte. Au fur et à mesure qu'il développe son **raisonnement moral**, le jeune devient moins égocentrique et comprend des situations en adoptant le point de vue des autres et en tient compte. Alliée à la réduction des distorsions cognitives, cette empathie diminue le passage à l'acte antisocial.

L'inter-influence ou la synergie entre ces trois volets sont essentielles afin de respecter ce triangle : cognitions (valeurs, pensées), comportements (habiletés sociales) et émotions (régulation).

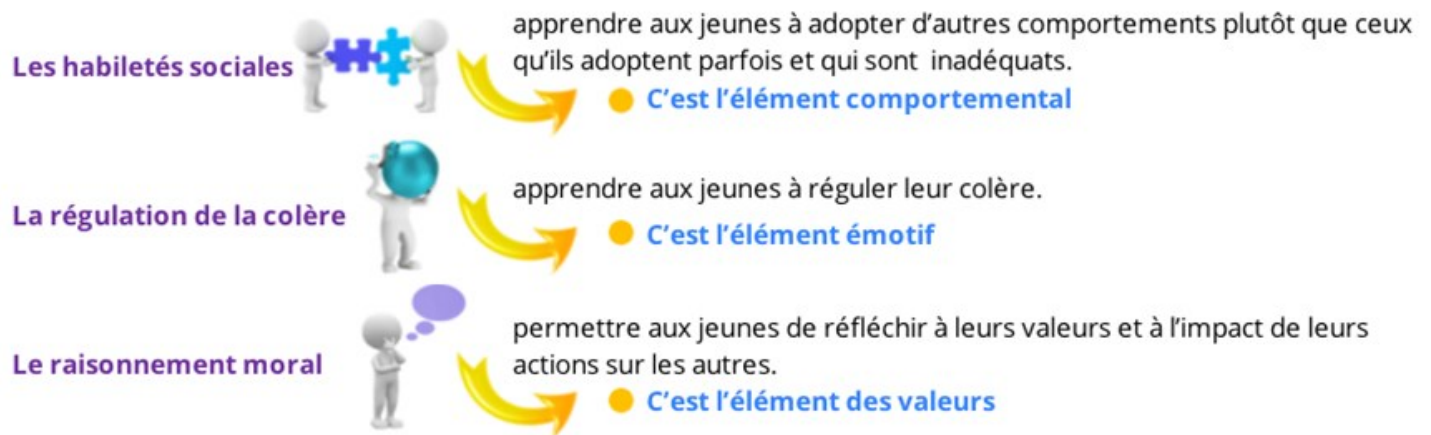
⁸Goldstein et al, 1988

⁹Goldstein, Nensen, Daleflod, & Kalt, 2004



DÉROULEMENT DU PROGRAMME

Le programme est généralement offert à des groupes de 8 à 12 jeunes en difficulté ayant entre 14 et 17 ans. Il se déroule sur 10 semaines à raison de 3 ateliers d'une heure chaque semaine. Chacun de ces ateliers se concentre soit sur l'apprentissage d'habiletés sociales (volet 1), sur la régulation de la colère (volet 2) et sur le développement du raisonnement moral (volet 3). Le transfert des apprentissages acquis en atelier dans le quotidien des jeunes en est une composante importante.



TECHNIQUES D'INTERVENTION

ART® combine différentes techniques provenant des thérapies cognitivo-comportementales qui consiste à modifier ce qui déclenche ou maintient le comportement néfaste pour la personne, sur les plans comportemental, cognitif, émotionnel, pour l'aider à s'autoréguler. La théorie de l'apprentissage social de Bandura (1973) est sous-jacente. Elle stipule que l'enfant imite les modèles de comportement qui font l'objet de récompenses.

Voici les techniques-clé du programme :

- Le **modelage** permet de donner des exemples des comportements à adopter. Cette technique produit un effet encore plus grand lorsque le modèle est perçu par le participant comme ayant une crédibilité par rapport au comportement à adopter ;
- Les jeunes sont ensuite invités à réaliser un **jeu de rôle** pour mettre en pratique et ainsi mieux intégrer le comportement appris ;
- Des **rétroactions** sont données aux jeunes pour les renforcer et les encourager à adopter ces comportements. Selon l'approche cognitive-comportementale, plus on est renforcé, meilleures sont les chances d'utiliser les apprentissages ;
- Le **transfert des apprentissages** ou la **généralisation des acquis** sera encore plus efficace si les comportements ou les techniques sont mis en pratique au quotidien, dans le plus de situations possibles et avec le plus de gens possible, en dehors des ateliers (à l'école, à la maison, etc.).

Voici plus en détail les objectifs et techniques de chaque volet :

■ Volets habiletés sociales

Objectif : Apprendre et utiliser de nouvelles habiletés sociales.

Le programme propose 50 habiletés sociales de base qui favoriseront l'intégration sociale du jeune. Il s'agit d'habiletés interpersonnelles et de communication (ex. écouter, se présenter, remercier), de remplacement de l'agressivité ou de résolution de conflits (ex. négocier, répondre à la taquinerie, éviter les bagarres), de reconnaissance et d'expression de ses sentiments (ex. exprimer de l'affection, exprimer sa colère), de gestion de son stress (ex. se préparer à une conversation difficile) et de planification (ex. se fixer un but, obtenir des renseignements). Les intervenants choisissent 10 habiletés différentes en fonction des besoins du groupe. Celles-ci seront animées à tour de rôle au cours des 10 ateliers du programme.

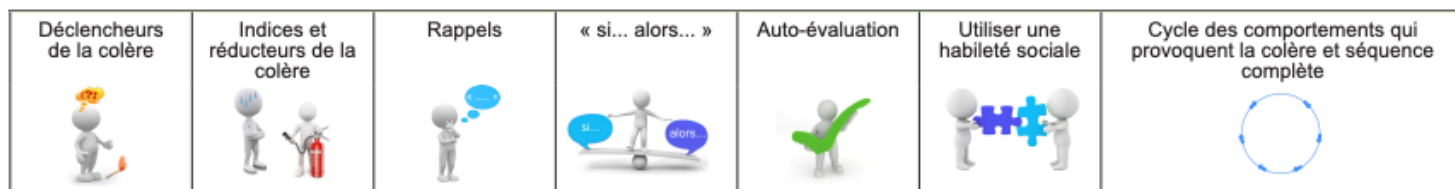
Pour soutenir l'apprentissage de ces habiletés, celles-ci sont divisées en étapes. Cette façon de faire est utilisée naturellement par plusieurs parents qui vont décortiquer une habileté sociale afin d'aider leur enfant à l'apprendre (ex. : « regarde-moi quand je te parle », « attends ton tour avant de parler », etc.).

■ Volet régulation de la colère

Objectif : Apprendre à mieux réguler sa colère.

Ce volet s'appuie sur les travaux de Feindler et al (1984; 1986)¹⁰. ART® propose au jeune de s'approprier une série de techniques visant à mieux réguler sa colère lorsqu'il la sent monter en lui. C'est ce qui est appelé la **séquence de la régulation de la colère**. Dans la réalité, celle-ci se vit en quelques secondes. C'est au cours des 10 semaines d'atelier que le jeune prendra le temps de comprendre chaque composante, de se les approprier et de les mettre en pratique au quotidien pour mieux l'utiliser par la suite.

Voici la séquence de la régulation de la colère en image :



Cette séquence consiste à :

- identifier **les déclencheurs** de sa colère et ainsi reconnaître ce qui le met en colère et à y réfléchir.
- reconnaître **les indices** de sa colère (ex. devenir rouge, le cœur bat fort). C'est ce qui l'aidera à reconnaître que la colère monte en lui et à chercher à se calmer;
- mettre en pratique et rendre plus automatique l'utilisation de **réducteurs** (ex. respirations profondes, visualisation d'une image réconfortante). Ces réducteurs aident à

¹⁰Feindler, E., Marriott, S., & Iwata, M., 1984.

diminuer les réactions physiques de la colère: le cœur bat moins vite, la gorge est moins serrée, etc.;

- mettre en pratique l'utilisation d'une **phrase de rappel** qui l'aidera à se calmer dans le feu de l'action (ex. « ça ne vaut pas la peine! »). Il s'agit d'une façon positive d'utiliser le discours interne et vient remplacer un discours négatif qui, au contraire, alimenterait la colère (« il a fait exprès! »). Cette phrase aide à réduire l'intensité de la colère et à gagner le temps nécessaire à l'application d'autres solutions.
- s'exercer à **penser à l'avance** aux conséquences possibles de ses comportements agressifs, ce qui favorise la diminution de réactions impulsives ;
- une fois plus calme, **s'auto-évaluer**. Cette réflexion sur ce qui a bien ou moins bien fonctionné lors de l'utilisation des techniques de régulation de la colère l'aide à prendre du recul et à s'ajuster pour une prochaine fois;
- penser à une **habileté sociale** qui pourrait résoudre une situation ayant déclenché la colère. Le jeune est encouragé à utiliser cette habileté sociale et à s'auto-évaluer à nouveau par la suite.

Le **cycle des comportements qui provoquent la colère** fait partie des discussions en atelier afin d'aider le jeune à réfléchir aux situations où il devient lui-même déclencheur de la colère d'un autre. Cette réflexion se transforme en levier pour l'intervenant·e afin qu'il ou elle l'aide à changer ces comportements qui peuvent être nuisibles dans un groupe.

■ Volet développement du raisonnement moral

Objectif : amener le jeune à tenir compte d'autres points de vue. Dit autrement, l'aider à développer son raisonnement moral ou sa maturité morale.

Ce troisième et dernier volet du programme s'appuie sur l'approche cognitivo-développementale et plus spécifiquement sur la théorie du développement moral élaborée par le psychologue américain Lawrence Kohlberg (1973). Cette théorie soutient que les valeurs ou les représentations d'une personne passent par des stades et se développe notamment en étant en interaction avec les autres. Chaque stade correspond à des niveaux de maturité morale et constitue une manière de concevoir le monde, qui tient de plus en plus compte de la perspective de l'autre.



Trois principales stratégies sont utilisées:

- Les ateliers consistent à discuter en groupe autour de **dilemmes moraux**. Les techniques d'animation et la posture de l'intervenant amènent les jeunes moins matures à être influencés par les points de vue des autres qui sont plus matures. L'attitude et le rôle que joue l'animateur·trice de l'atelier influenceront l'atteinte des objectifs.
- Les jeunes antisociaux adoptent plus souvent des distorsions cognitives. Par exemple, ils adoptent un point de vue égocentrique, attribuent plus facilement aux autres des intentions malveillantes ou encore minimisent l'impact de leurs actions sur les autres. Ces distorsions cognitives rendent plus confortable l'adoption de comportements antisociaux (ex. « Je ne l'ai pas volé, je l'ai emprunté! »). Lors des discussions de dilemme, l'intervenant.e utilise la stratégie de **restructuration cognitive**, en aidant le jeune à se décentrer et à prendre conscience de la perspective de l'autre (ex. « penserais-tu la même chose si c'était ton frère qui était dans cette situation? »).
- À la fin de l'atelier, l'intervenant aide le groupe à prendre une **décision prosociale** sur la situation présentée dans le dilemme et à prendre conscience des valeurs qui ressortent des dilemmes abordés (ex. honnêteté, bienveillance, respect, etc.). Il s'agit d'une autre façon de les faire réfléchir à l'incidence de leurs actions sur les autres.



Conclusion

Les comportements agressifs à l'adolescence ont des impacts négatifs importants tant pour les victimes que pour les agresseurs. Le programme *Aggression Replacement Training* (ART®) fait partie des programmes les plus pertinents, dont le but est de diminuer l'agressivité des participant.e.s et, plus largement, leurs comportements antisociaux. Il s'appuie sur l'idée que le geste d'agression est lié à des lacunes dans l'apprentissage d'habiletés sociales; dans la régulation de la colère et dans le développement moral de l'adolescent.e. Les trois volets du programme visent à combler ces lacunes. Une revue de littérature récente indique que la plupart des études évaluatives appuient l'efficacité du programme ART® et est adapté à une clientèle de jeunes en difficulté.

Pour citer ce document: BLAIS, Marie-France, LECLAIR Mallette, Isabelle-Ann (2022). Le programme ART : favoriser l'adoption de comportements prosociaux - Bulletin d'information, n: 14(1), Montréal: IUJD, CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Ile-de-Montréal.

Pour plus d'information sur la formation de l'IUJD: [Formation hybride AAART — « S'entraîner à remplacer ses comportements agressifs »](#) | [Institut universitaire Jeunes en difficulté \(iujd.ca\)](#)

- Blais, M.-F. ; Calame, R.; Vinette, D. et Kanash, I. (2020). Formation aaART : s'entraîner à remplacer ses comportements agressifs [formation hybride]. Institut universitaire Jeunes en difficulté (IUJD) du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (CCSMTL) et Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Est.
- Castillo-Eito, Armitage, J. C.; Norman, P., Day, M. R.; Dorgu, O. C.; Rowe, R. (2020). How can adolescent aggression be reduced? A multi-level meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 78
- Ensafdar, F. et al. (2019). Efficacy of different versions of Aggression Replacement Training (ART): A review. *Aggression and Violent Behavior*, 47 (2019), 230-237.
- Feidler, E., Marriott, S., & Iwata, M. (1984). Group Anger Control Training for junior high school delinquents. *Cognitive Therapy and Research*, 8 (3), 299-311.
- Goldstein, A.P. (1999). *The prepare curriculum*. Champaign, IL: Research Press.
- Goldstein, A.P., Glick, B., & Gibbs, J.C. (1998). Aggression replacement training: A comprehensive intervention for aggressive youth. *Rev. Research Press*.
- Goldstein, A.P., Nensén, R., Daleflod, B., & Kalt, M. (2004). *New perspectives on aggression replacement training. Practice, Research and Application*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Hyde, L.W., Burt, S.A., Shaw, D.S., Donnellan, M.B., & Forbes, E. E. (2015). Early starting, aggressive, and/ or callous-unemotional? Examining the overlap and pre-dictive utility of antisocial behavior subtypes. *Journal of Abnormal Psychology*, 124 (2), 329-34
- Leclair Mallette, I.-A., Blais, M.-F. et Messier, A.M. (2022). Que savons-nous de l'efficacité du programme Aggression Replacement Training (ART®)? *Bulletin d'information*, n:16, Montréal: IUJD, CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.
- Potvin, P.; L. Fortin; A. Lessard, (2006). Le décrochage scolaire, dans L. Massé, N. Desbiens, C. Lanaris (sous la direction de), *Troubles du comportement à l'école : prévention, évaluation et intervention*, Montréal, Gaëtan Morin Éditeur, 2006, p. 67-78.
- Rhoades, K.A., Leve, L. D., Eddy, J. M., & Chamberlain, P. (2016). Predicting the transition from juvenile delinquency to adult criminality: Gender-specific influences in two high-risk samples. *Criminal Behaviour and Mental Health: CBMH*, 26 (5), 336-351.
- Zimmerman, D.L. (1987). *The efficacy of aggression replacement training with juvenile delinquents*. Syracuse, NY: Syracuse university.