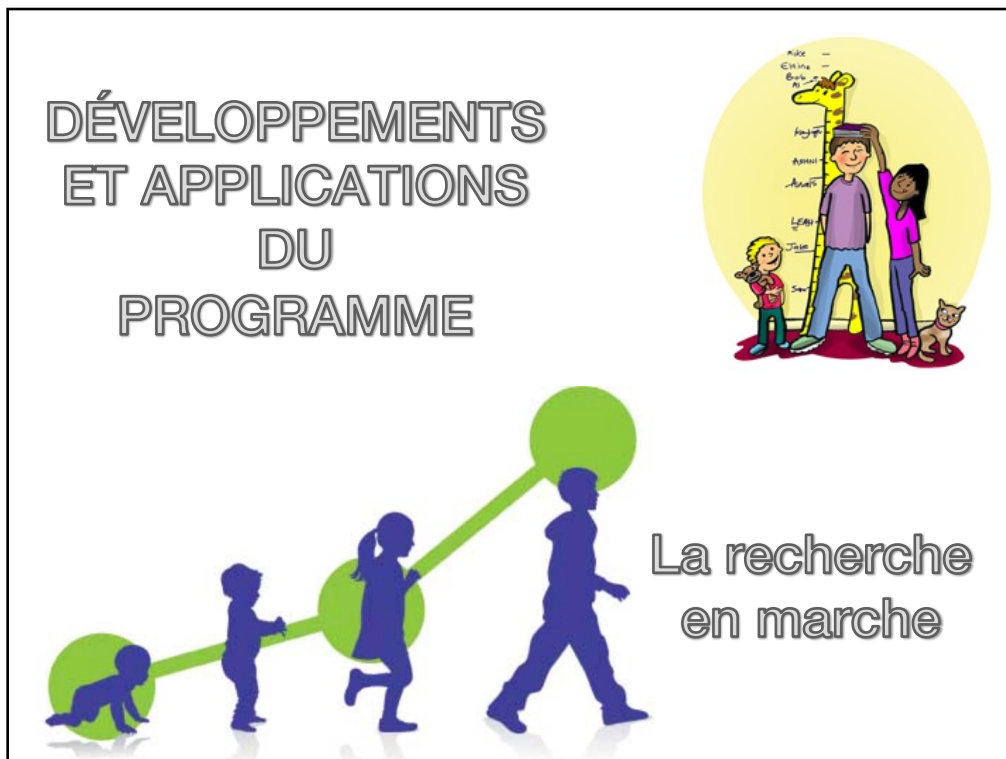




1

COLLABORATION AVEC LE CENTRE JEUNESSE DE MONTRÉAL – INSTITUT UNIVERSITAIRE

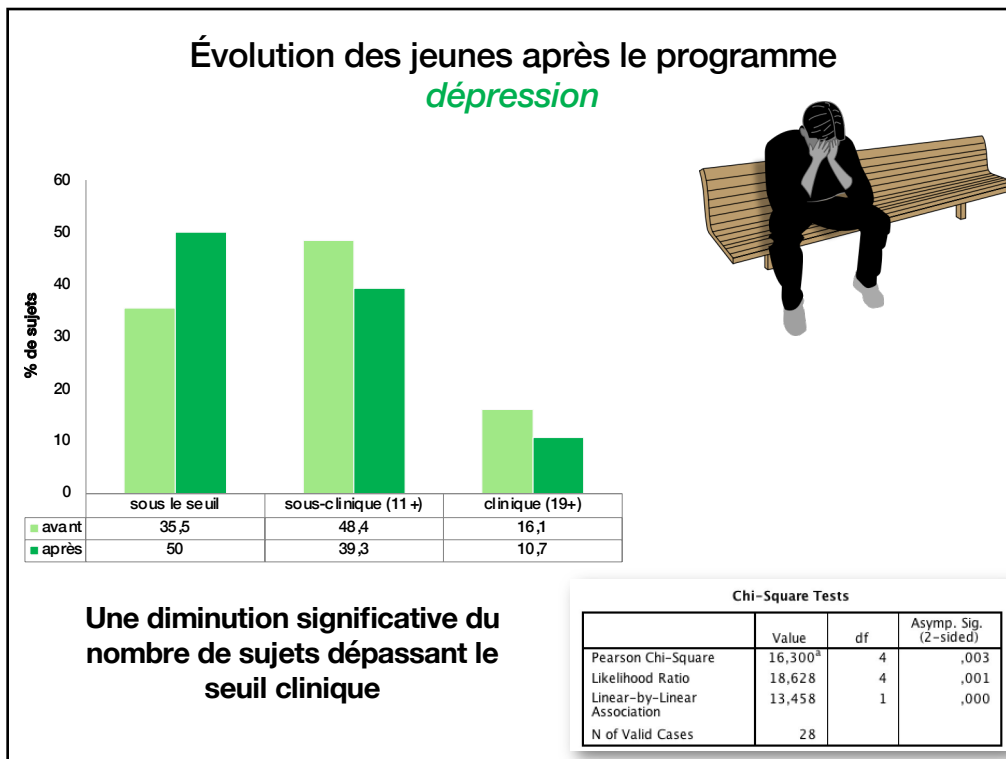
Objectif: Tester la faisabilité, intérêt du milieu

- Adaptation du programme
- Administration auprès de 4 unités d'hébergement (12-14 ans, TC)
- Évaluation des effets
- Documentation de la mise en place




Le prix Pratiques novatrices a récompensé DÉ-STRESSE ET PROGRESSE des équipes Oasis, Entreprise, Port-Joli et Sophie Massé du CE|DTC.

2



5

Au Centre Jeunesse – volet parents

Sophie Massé, Julie Camiré

CJ Mauricie Centre du Québec



6

APPLICATION DU PROGRAMME AUX JEUNES EN SPORT ÉTUDE

Commission scolaire DE SAINT-HYACINTHE

Accueil Plan du site Pour nous joindre Recherche

FADETTE
école secondaire

Programmes

- Sport-études
- Concentration soccer
- Volet soccer
- Volet arts et musique
- Volet sciences
- Classe ressource
- Classes préparatoires

NOTRE ÉCOLE

Marc.Belisle@USherbrooke.ca

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

SERVICES

PARENTS

Sport-études

Tu excelles dans la pratique d'un sport? Tu as de bons résultats scolaires?

Sport-études Offert à l'école secondaire Fadette, ce programme permet aux élèves athlètes de concilier leurs objectifs sportifs et scolaires.

DISCIPLINES SPORTIVES OFFERTES :

- Soccer
- Judo
- Nage synchronisée
- Patinage artistique

7

APPLICATION DU PROGRAMME AUX JEUNES AYANT UN TSA

stephanie.fecteau@uqo.ca

UQO

schola mira

Détresse et progrès, un programme pour enseigner aux adolescents diagnostiqués d'un trouble du spectre de l'autisme à intégrer leur stress au quotidien : un projet pilote
Stephanie FECTEAU (UQO - Université du Québec en Outaouais), Pierich Pouspaliak (Université de Montréal), Jean-Claude Kalish-Lukase (Université de Sherbrooke)

Les défis observés dans les compétences sociales inhérentes au trouble du spectre de l'autisme (TSA) deviennent plus apparents à l'adolescence. En plus de percevoir plus de stress que les adolescents sans diagnostic, le stress contribue à des difficultés scolaires rencontrées par les personnes ayant un TSA, limitées par des réactions physiologiques inadéquates en contexte scolaire. Dans le cadre d'un projet pilote, 7 adolescents ayant un TSA ont participé aux 5 ateliers du programme. Détresse et progrès vise à enseigner une meilleure gestion du stress. Les adolescents et les parents ont rempli une série de questionnaires une semaine avant le début des ateliers, 1 semaine suivant la fin de ceux-ci et 5 semaines plus tard. Un potentiel de 24 schémas de comportement a été observé à la fin de la première semaine de mesure. Les parents comme les adolescents rapportent des effets positifs. Notamment, les adolescents perçoivent un meilleur contrôle sur leur environnement suivant leur participation. Quant aux parents, ils rapportent moins de comportement de retrait et de symptômes liés à la dépression. Toutefois, les commentaires des parents indiquent des difficultés au niveau de la généralisation des acquis. Les résultats sont discutés selon des adaptations à apporter au programme pour mieux répondre aux besoins et caractéristiques des adolescents, telles que la valorisation du rôle parent en intervention.

CACHER LE RÉSUMÉ

8

Gouvernement du Canada / Government of Canada | Canada.ca | Services | Ministères | English

Agence de la santé publique du Canada
Le portail canadien des pratiques exemplaires

Maladies chroniques | Interventions | Ressources | Sujets de santé | Politiques | Apprendre davantage

Accueil > Pratiques exemplaires et prometteuses > Programme Dé-stresse et progresse®

Interventions

Recherche des interventions

Pratiques exemplaires et prometteuses

Méthodes autochtones éprouvées

Programme Dé-stresse et progresse®

Catégories

6-12 YRS | 13-18 YRS | | ABC 1 2 3 | | 9-12

Determinants of Health: Pratiques en matière d'hygiène personnelle et faculté d'adaptation, Relations sociales (y compris celles qui respectent la diversité), Autodétermination, Développement sain durant l'enfance

Aperçu

Dé-stresse et progresse® est un programme scolaire éducatif élaboré sur la base des connaissances actuelles sur le stress et la psychoneuroendocrinologie visant à diminuer les niveaux de cortisol et les symptômes dépressifs chez les adolescents sur le point d'entrer à l'école secondaire. Au total, 504 adolescents (260 garçons et 244 filles) en première année d'école secondaire (7e année), âgés de 11 à 13 ans, ont été recrutés dans deux écoles secondaires privées de Montréal, au Québec (Canada). Les élèves participants provenaient de familles au statut socio-économique moyen à élevé et étaient tous francophones. L'école d'intervention était située dans une zone suburbaine de la région de Montréal, tandis que l'école de contrôle était une école en zone urbaine située dans le nord de Montréal.

Les participants suivent cinq ateliers de 40 minutes pendant cinq semaines consécutives :

- Reconnaître le stress : C.I.N.É. (Contrôle faible, Imprévisibilité, Nouveauté, Égo menacé)
- Application du modèle de stress C.I.N.É
- La réaction du corps au stress
- Traiter le stress : Le stress, c'est du C.I.N.É
- L'importance des autres

9

CENTRE HOSPITALIER DE SOINS PSYCHIATRIQUES
CENTRE D'ÉTUDES SUR
LE STRESS HUMAIN (CESH)

Le programme Stress et Compagnie

Pour les adultes en milieu de travail

 **STRESS ET
COMPAGNIE**

10



Quatre modules

- Vous
- Le stress
- Votre stress
- Contrôle de votre stress



11



Quatre modules

- Vous
- Le stress
- Votre stress
- Contrôle de votre stress



12



Quatre modules

- Vous
- Le stress
- Votre stress
- Contrôle de votre stress

13



Quatre modules

- Vous
- Le stress
- Votre stress
- Contrôle de votre stress

14



Quatre modules

- Vous
- Le stress
- Votre stress
- Contrôle de votre stress



15

www.stressinc.net



ACCUEIL À PROPOS VALIDATION TÉMOIGNAGES ÉQUIPE CONTACT EN



STRESS ET COMPAGNIE

ADHÉREZ À NOTRE PROGRAMME STRESS ET COMPAGNIE
Découvrez comment prendre le contrôle de votre stress *entre amis!*

INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT ACCÉDEZ AU PROGRAMME ACTIVER VOTRE COMPTE

16

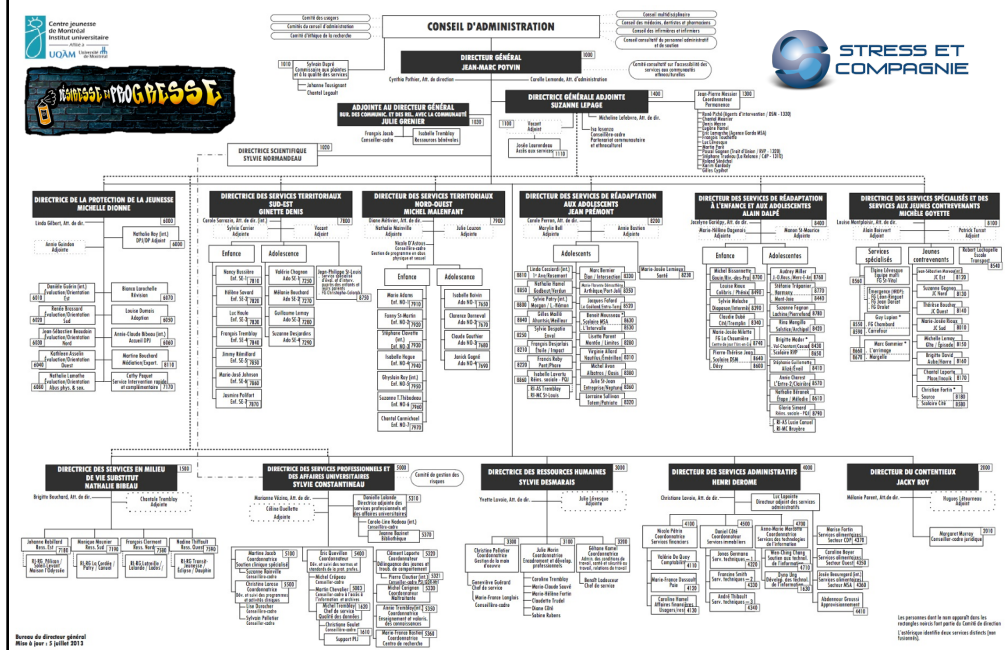


17



18

ISO-STRESS



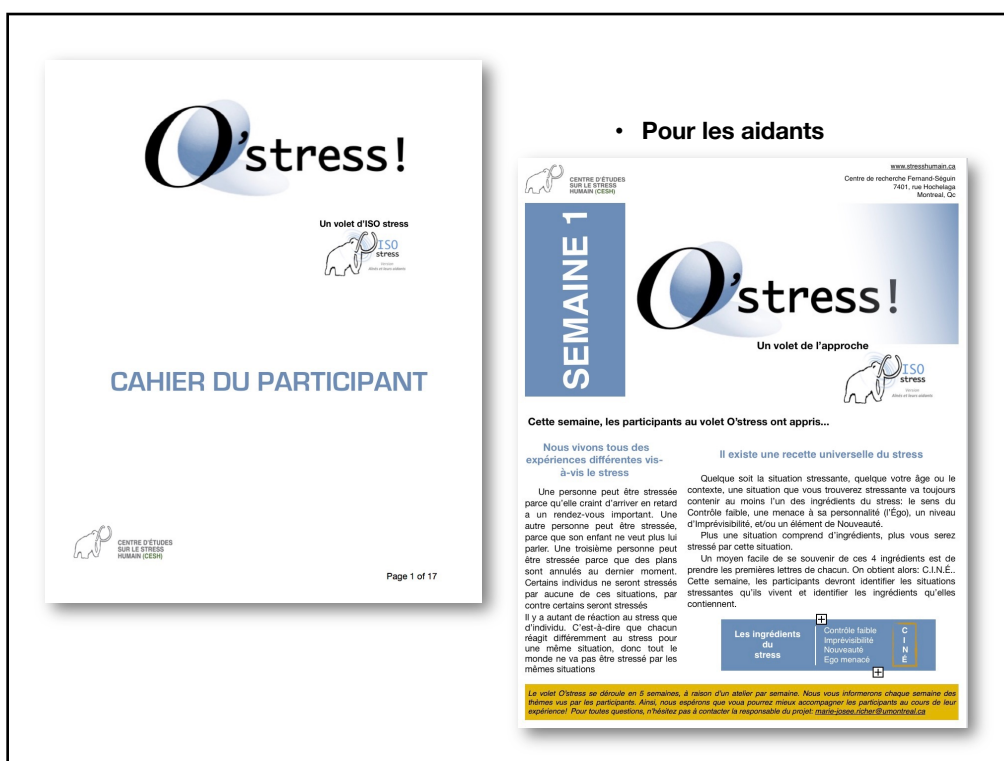
19

- * [Documentaire "SPIN ton stress"](#) sur le déroulement du projet pilote Déréalisation & Progresses 2010-2012
- * Vidéo « Centre jeunesse de Montréal — [Résultats et retombées du projet pilote "Déréalisation et Progresses"](#) »
- * [Bilan de mi-parcours de la recherche d'Impact Iso-stress](#)
- * Bilan Iso-Stress et activités associées pages 25 à 33 du « Rapport le programme régional d'innovation en santé mentale »
- * [Iso-stress - Résultats de recherche, bulletin no 1 - Rétrospective de la recherche](#)
- * [Iso-stress - Résultats de recherche, bulletin no 2 - L'état des lieux : aperçu du stress et de la santé psychologique des intervenants avant Iso-stress](#)
- * [Iso-stress - Résultats de recherche, bulletin no 3 - L'état des lieux : aperçu du rapport au travail des intervenants avant Iso-stress](#)
- * [Iso-stress - Résultats de recherche, bulletin no 4 - L'état des lieux : quelques indicateurs de la relation d'aide associés au stress - Données des intervenants avant la participation à Iso-stress](#)
- * [Iso-stress - Résultats de recherche, bulletin no 5 - Impact d'Iso stress chez les intervenants](#)
- * [Iso-stress - Résultats de recherche, bulletin no 6 - Coup d'œil sur Stress et compagnie](#)
- * [Conférence « Bilan et résultats préliminaires de recherche Iso-stress » et pdf](#)
- * [Capsule vidéo « Phénomène de résilience » et pdf](#)
- * [Iso-stress - Bilan 2015-2020](#)
- * [Maillage ARC et Iso-stress au bénéfice des jeunes 8 à 14 ans à profil multi problématique complexe, par Marie-Eve Cantin \(CIUSSS MCO\)](#)
- * [Julie Camiré \(CIUSSS MCO\) et Sophie Massé \(IWD\), Symposium sur le trauma chez les enfants & adolescents, 2021](#)

<https://iujd.ca/en/node/771>



21



22

→ Présentation du plan du Programme (5 ateliers entre 50 et 75 minutes)

→ Présentation des participants

Quel est votre nom ?

Quel est votre intérêt à participer aux ateliers d'O'stress?

→ Présentation et signature de l'engagement des participants

→ Présentation du cahier du participant

→ Comment arrivez-vous à l'atelier?

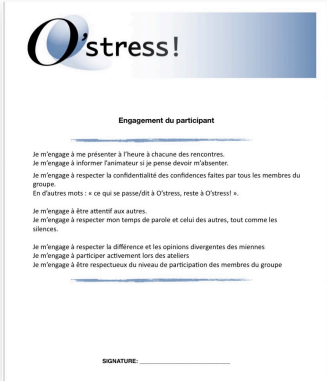


O'stress!

CAHIER DE L'ANIMATEUR



- **O'stress**
- **Exemples adaptés**
- **Questionnaire sur la sensibilité aux ingrédients du stress**



Atelier 1

23

- **Contextualisation des exemples**

Après toute une vie vécue dans une même maison, Pauline et Diane planifient chacune un déménagement prochainement.

Pauline déménagera dans quelques jours. Dans les faits, ce sont ses enfants qui l'ont encouragé à déménager dans une résidence. L'objectif étant de diminuer les tâches ménagères et de se rapprocher d'eux. Donc, en plus de changer de maison, elle vivra dans un nouveau quartier et une nouvelle ville. Puisque ses enfants se sont bien impliqués dans le processus, elle sent qu'elle n'a pas eu tout l'espace pour donner son avis sur la résidence et sur le quartier. Elle ne connaît pas les services à proximité et a eu peu de contacts avec les administrateurs de la nouvelle résidence. Depuis quelques semaines, Pauline éprouve des pertes de mémoire et ressent de nombreuses tensions. Le C.I.N.É. de Pauline : Pour Pauline, la situation est nouvelle, car elle déménagera dans une résidence et un quartier qu'elle connaît peu. La situation est également imprévisible puisqu'elle n'a pas de repère dans cette nouvelle ville. En effet, elle ne connaît pas le quartier et n'a pas de personne-ressource à la résidence. Enfin, Pauline peut également ressentir un manque de contrôle vis-à-vis de la situation. Bien qu'elle ne doute pas des bonnes intentions de ses enfants, leur prise en charge quant aux décisions relatives au déménagement a occasionné une perte de contrôle pour Pauline.

Atelier 2

24

- **Concept de mobilisation d'énergie, donc pour les faire bouger, s'adapter à leurs capacités adaptatives**

[Au cours de la prochaine activité, les participants sont amenés à identifier les manifestations du corps en réalisant une activité physique, selon leurs capacités (seuls les participants volontaires participent, donc il se peut que vous fassiez l'activité seul(e)! Ce n'est pas grave!). L'activité physique peut prendre diverses formes (une danse twist sur une musique enivrante, des push-ups au mur, une marche rapide dans le local, etc.). Demandez aux participants de prendre leur pouls avant l'exercice (ou le vôtre). Pendant l'activité posez les questions suivantes:]

Suggestions: Débutons une chaîne de générosité dans la résidence...

[Faites une liste d'actions généreuse pouvant être réalisés à la résidence. Demandez qui souhaite commencer la *Chaîne de générosité* et remettez-lui un « témoin » (voir la carte de la chaîne de générosité ci-dessous). Lancez un défi au groupe: celui de faire une chaîne de bonnes actions dans la résidence. La personne qui a le témoin doit faire une bonne action pour une autre personne et ensuite lui passer le témoin. Le but est de faire le tour de la résidence avec le témoin (il peut y avoir plus d'un témoin selon la grandeur de la résidence. En effet, chaque membre du groupe pourrait recevoir un témoin. Résidents et employés sont invités à participer). De cette façon, chaque résident aura reçu une bonne action et en aura fait une également.]

Atelier 3

25

- **Disséquer un stresser**

ACTIVITÉ : Disséquer un problème

[Présentez des scénarios qui contiennent des éléments du C.I.N.É. Demandez aux participants d'identifier quels éléments/ingrédients sont présents (toute réponse peut être bonne, dépendamment de la justification que le participant donne de son interprétation de la situation). Suggérez ensuite des solutions afin de rendre la situation davantage contrôlable, moins menaçante, moins imprévisible et/ou moins nouvelle.]

Exemples :

- Jean-Paul vient tout juste de déménager à la résidence, votre ami l'invite à se joindre à votre groupe.
- Votre fille vous annonce son divorce. Vous devez lui donner un coup de main tout en vous occupant de votre maison et votre conjoint malade.
- Un nouveau préposé entre dans votre chambre ce matin pour vous aider à faire votre toilette
- Vous avez une nouvelle voisine de chambre depuis quelques semaines. Elle ne parle ni français, ni anglais. Elle crie régulièrement et se rend dans votre chambre sans demander la permission d'entrer.



Atelier 4

26

- L'objectif général de l'atelier 5
 - Acquérir des connaissances sur les concepts de soutien social et de contagion émotionnelle
- Les objectifs spécifiques de l'atelier 5
 - Expliquer la distinction entre le soutien et la pression sociale
 - Expliquer le concept de contagion du stress et ses conséquences
 - Reconnaître les contextes plus sensibles à la contagion stress
 - Identifier des individus avec lesquels le niveau de sensibilité à la contagion du stress est plus élevé



https://www.youtube.com/watch?annotation_id=annotation_1646290683&feature=iv&src_vid=M3QYDtSbhrA&v=f8OmSWxF6h8

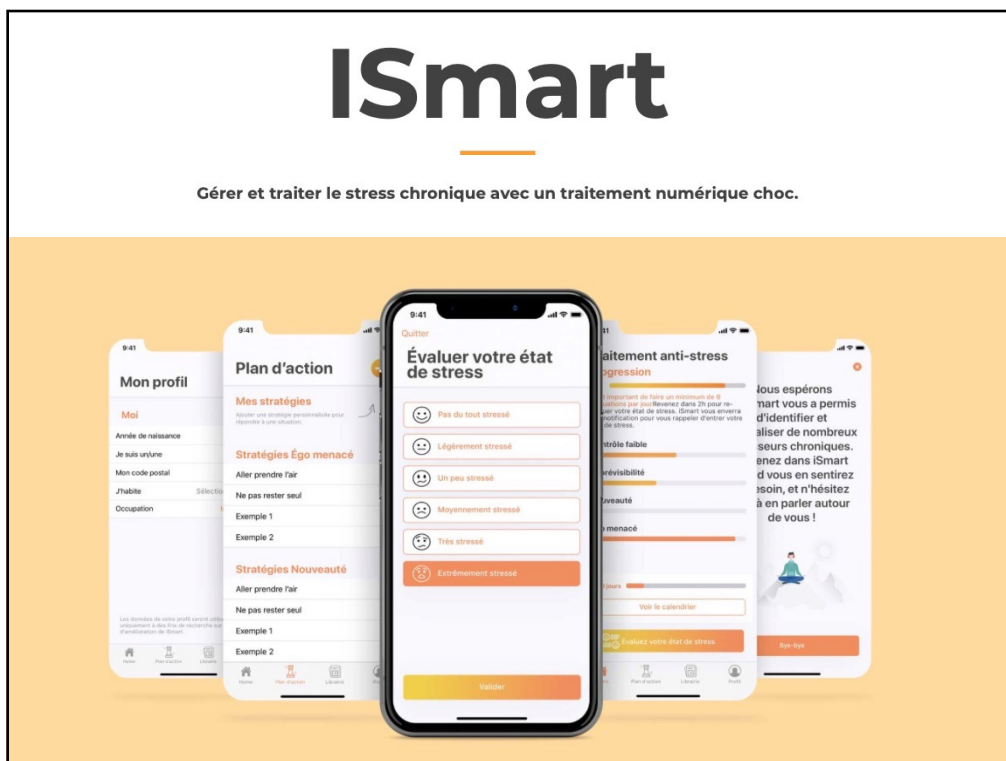
- Soutien social, support social, porteurs de contagion émotionnelle

Atelier 5

27



28



29

RAPPEL...

<https://groups.google.com>

Déstresse et Progresse

Google

Groupes

Mes groupes

Accueil

Favorites

+ Favoris

Cliquez sur l'icône en forme d'étoile d'un groupe pour ajouter ce dernier à vos favoris

+ Consultés récemment

Déstresse et Progresse

fr.rec.bricolage

✱ Résultats de recherche pour **déstresse et progresse**

Triés par pertinence [Trier par date](#)

Groupes correspondant à **déstresse et progresse**

Déstresse et Progresse (Privé/fermé)

Forum où les professionnels ayant suivi la formation au programme Destresse et Prog leur expérience de terrain

14 sujet(s) dernier message : 13 mars

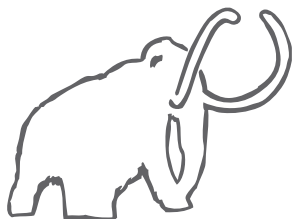
Ce groupe ne comporte pas de message de bienvenue.

[Ajouter un message de bienvenue](#)

☐		Suite à la formation du 12 septembre 2013 Par moi - 6 messages - 138 vues	15/10/13
☐		questionnaire pour évaluer notre CINE Par Catherine Laroche - 2 messages - 11 vues	13 mars
☐		Journal de bord (1) Par mylenestp - 1 message - 14 vues	04/12/13
☐		Suggestions demandées pour l'atelier 5: TSST et expérience de la ligne ne fonctionnent pas... Par mjdubois - 2 messages - 14 vues	04/12/13

30

Bonne chasse aux Mammouths dans vos écoles !



CENTRE D'ÉTUDES
SUR LE STRESS
HUMAIN (CESH)