



## Un programme d'intervention auprès d'adolescents dépressifs

# PARE-CHOCS QUAND LA VIE TE RENTRE DEDANS!

OCTOBRE 2006

Diane Marcotte, Ph. D. Psychologie,  
auteure en collaboration avec  
Diane Mathurin, psychologue



### Objectifs

- Prévenir ou réduire la dépression chez les adolescents.
- Enseigner aux adolescents des habiletés de protection et des stratégies qui favoriseront leur bonne santé mentale.
- Accompagner les parents des jeunes participants afin qu'ils puissent soutenir et mieux comprendre leur enfant.

### Clientèles visées

- Les adolescents de 14 à 17 ans
- Les parents de ces adolescents
- Tout professionnel détenant une formation en santé mentale et en animation de groupe et spécialisé en intervention auprès des jeunes dépressifs tel que psychologue, psychologue scolaire, psycho-éducateur et travailleur social

### Milieus visés

- Écoles secondaires
- Centres de santé et de services sociaux (CSSS) et leurs établissements locaux
- Centres jeunesse
- Ressources en santé mentale auprès des jeunes: centres de réadaptation, services de soutien, hôpitaux, etc.

### Caractéristiques du programme

- Vise l'enseignement d'habiletés spécifiques de protection: habiletés sociales, autocontrôle et augmentation du niveau d'activités plaisantes, repérage de distorsions cognitives, techniques de relaxation, habiletés de communication, de négociation et de résolution de problèmes, estime de soi et image corporelle, etc.
- Composé de douze rencontres entre deux animateurs et un groupe d'environ six à dix adolescents et de trois rencontres avec les parents des participants.
- Aborde le développement de facteurs de protection spécifiques au milieu scolaire et favorisant la réussite éducative.
- Est offert dans les milieux scolaire et clinique.

### Transfert de recherches

Docteure en psychologie, professeure à l'Université du Québec à Montréal et auteure principale du programme *Pare-Chocs*, Diane Marcotte a effectué plusieurs revues des programmes de prévention et de traitement de la dépression à l'adolescence. À la suite de ces revues, elle a produit un programme d'intervention inspiré de ses recherches, basé sur des programmes existants aux États-Unis. Il a été expérimenté auprès d'adolescents de 14 à 17 ans.

Les résultats de l'application de ce programme, publiés dans la *Revue canadienne de Counseling* (vol.27: 2, 1993), indiquent une diminution du taux de dépression et de croyances irrationnelles. Il a également fait l'objet de plusieurs analyses tant par des intervenants du milieu scolaire que du milieu clinique.

Les études ont notamment démontré que la dépression touche près de 16% des jeunes du secondaire, dont une majorité de filles, et qu'elle constitue une variable associée au rendement scolaire. Elle serait la première variable prédictrice du risque d'abandon scolaire chez les jeunes au début du secondaire. La dépression est une problématique récurrente, 72% des jeunes ayant eu des épisodes dépressifs à l'adolescence risquent d'éprouver un 2<sup>e</sup> épisode plus tard.

*Pare-Chocs* est le résultat de plusieurs années d'intervention auprès d'adolescents. Ce programme facilite le dépistage des jeunes qui souffrent de dépression et les aide à développer des facteurs de protection (habiletés sociales, pensées rationnelles, image de soi positive, habiletés de résolution de problèmes, etc.). Il constitue un outil unique et actuel pour intervenir auprès des jeunes dépressifs, offrant des outils qui renforcent leur «pare-chocs».



## Partenaires



Partenaire dans la réalisation de l'ensemble des composantes du programme et dans sa diffusion, *Septembre éditeur* a su s'imposer comme l'un des plus importants éditeurs scolaires québécois. La qualité de ses produits en fait un précieux collaborateur pour l'édition de cette trousse.



Association  
Québécoise des  
Psychologues  
Scolaires

L'Association québécoise des psychologues scolaires (AQPS) collabore à la diffusion du programme *Pare-Chocs* auprès de ses membres et de l'ensemble des psychologues scolaires du Québec. L'AQPS contribue notamment à l'organisation d'une journée de formation à l'utilisation de *Pare-Chocs*.



## Éléments du programme

- **Manuel de l'animateur** – 2 exemplaires: Il présente le déroulement du programme de douze rencontres avec les adolescents, inclut un guide d'utilisation ainsi que le matériel nécessaire pour organiser trois rencontres avec les parents des jeunes participants (184 pages).
- **Cahier du participant** – 12 exemplaires: Il présente les objectifs des rencontres et les fiches d'activités à réaliser (88 pages).
- **Fiches reproductibles** – 1 ensemble de 15 fiches: Il s'agit de fiches et de questionnaires à l'usage des animateurs (48 pages).
- **Cédérom Technique de relaxation** – 2 exemplaires: Il présente une méthode de relaxation destinée aux participants (11 min).
- **Thermomètre de l'humeur** – 12 exemplaires: Il permet aux participants de prendre leur température digitale avant et après une activité de relaxation.
- **Mes indispensables Pare-Chocs** – 10 exemplaires: Aide-mémoire remis aux participants à la fin du programme afin de prévenir les rechutes. Il contient des outils simples à consulter et à appliquer, ainsi que le résumé de certaines techniques apprises au cours des rencontres (12 pages).
- **4 affiches différentes**, à l'usage des animateurs.
- **Certificat de participation** – 10 exemplaires et un original à reproduire: Il souligne la participation au programme, l'assiduité aux rencontres, les qualités du participant.



## Pour se procurer Pare-Chocs

- *Pare-Chocs* est en vente aux Éditions Septembre au coût de 260\$, (téléphone sans frais: 1 800 361-7755; commandes en ligne: [www.septembre.com](http://www.septembre.com)).
- Chaque composante du programme est aussi disponible séparément.

## Offre de formation

- Des ateliers de formation sont offerts aux intervenants concernés afin de les outiller en vue d'une utilisation optimale du programme. Pour plus de renseignements sur ces ateliers, communiquez avec le Centre de transfert pour la réussite éducative du Québec (CTREQ) ou consultez notre site Web [[www.ctreq.qc.ca/depression](http://www.ctreq.qc.ca/depression)].

## CTREQ

Le Centre de transfert pour la réussite éducative du Québec a pour mission de stimuler et contribuer à concrétiser l'innovation dans le domaine de la réussite éducative, grâce au transfert de la recherche, à l'appui de l'expérience de la pratique, à des services de liaison et de veille afin de permettre aux milieux de pratique d'améliorer leurs interventions pour accroître la réussite éducative. Ses objectifs sont de valoriser la recherche en assurant le transfert des connaissances en matière de réussite éducative, tout particulièrement en :

- concevant, produisant, diffusant et accompagnant des outils de sensibilisation, de dépistage et d'intervention efficaces et de qualité, dans le domaine de la réussite éducative et de la lutte contre l'échec et l'abandon scolaires;
- offrant des services en matière de veille pour répondre aux besoins des principaux acteurs œuvrant en réussite éducative;
- facilitant les échanges et la concertation entre les organismes agissant pour la réussite éducative, dans les divers réseaux.

2954, boul. Laurier, bureau 410  
Québec (Québec) G1V 4T2

Téléphone: (418) 658-2332  
Télécopieur: (418) 658-2008  
[info@ctreq.qc.ca](mailto:info@ctreq.qc.ca)  
[www.ctreq.qc.ca](http://www.ctreq.qc.ca)