

Vivre sainement la transition au collège Programme de prévention en santé mentale

Zenétudes est un programme de prévention en santé mentale pour les nouveaux étudiants au collégial. Il vise à diminuer les symptômes de dépression et d'anxiété afin de favoriser la transition du secondaire au collégial et réduit le risque d'abandon scolaire. Les auteures du programme proposent une formation à l'utilisation du programme Zenétudes à l'intention des enseignants (volet 1) et des professionnels en santé mentale (volets 2 et 3). Ces formations animées par Diane Marcotte et ses étudiantes ont pour but d'outiller les enseignants et les intervenants en vue d'une utilisation optimale de Zenétudes.

TROIS VOLETS SONT DISPONIBLES

Le 1^{er} volet est présenté en classe par les enseignants; il vise le développement de connaissances sur la santé mentale et sur la transition du secondaire au collégial, ainsi que des stratégies préventives pour bien vivre cette transition.

Le 2^e volet consiste en deux ateliers diffusés par une équipe mixte d'enseignants et d'intervenants, portant sur la gestion de l'anxiété et la prévention de la dépression.

Le 3^e volet est un programme de 10 rencontres offertes par 2 professionnels; il comprend 12 composantes et vise les étudiants dépistés qui présentent des symptômes nécessitant une intervention.

Des manuels de l'animateur et des cahiers du participant sont utilisés dans chacun des trois volets du programme.

CLIENTÈLES VISÉES

VOLET 1 ∴ Tous les enseignants du collégial ou de 5^e secondaire qui souhaitent s'outiller en vue d'une utilisation optimale du programme. Chaque groupe formé est composé d'un **maximum de 200 participants**.

VOLETS 2 ET 3 ∴ Tout professionnel détenant une formation universitaire en intervention en santé mentale (intervenants en adaptation scolaire tels que psychologue, psychologue scolaire, psychoéducateur et travailleur social). Chaque groupe formé est composé d'un **maximum de 20 participants**.

MILIEUX VISÉS

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

Vivre sainement la transition au collège
Programme de prévention en santé mentale

DURÉE DES FORMATIONS

VOLET 1 : 3 heures

VOLETS 2 ET 3 : 6 heures

LES THÈMES ABORDÉS LORS DES FORMATIONS

LA DÉPRESSION ET L'ANXIÉTÉ CHEZ LES ADULTES ÉMERGENTS

- Les modèles conceptuels à l'origine du programme
- La prévalence et les facteurs associés à la dépression et à l'anxiété

LES CONTENUS DU PROGRAMME

- La structure du programme
- Les composantes du programme
- Les programmes existants
- Les limites du programme

LA DÉPRESSION, L'ANXIÉTÉ ET LA TRANSITION POSTSECONDAIRE

- Les impacts sur le rendement scolaire
- L'abandon scolaire
- Les stress associés à la transition postsecondaire
- Les facteurs de risque et de protection

LES FACTEURS FACILITANTS ET NUISIBLES À L'IMPLANTATION DU PROGRAMME

- Les populations visées
- Le dépistage
- Les critères d'exclusion



AUTEURE ET FORMATRICE DE ZENÉTUDES

Diane Marcotte est docteure en psychologie et directrice du Laboratoire de recherche sur la santé mentale des jeunes en contexte scolaire et professeure au Département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal. Ses domaines de recherche et de spécialisation sont la dépression et l'anxiété chez les adolescents et les jeunes adultes, les problèmes de santé mentale à l'école, les programmes de traitement de la dépression et de l'anxiété applicables en milieu scolaire. Elle est l'auteure du programme de prévention Pare-Chocs pour la dépression chez les adolescents.

- MODALITÉ ET COÛTS DES FORMATIONS -

Pour plus de renseignements sur les modalités et les coûts de ces formations, contactez le laboratoire de recherche sur la santé mentale des jeunes en contexte scolaire : www.labomarcotte.ca

