



**INSPIR'
ACTION**

—

PROGRAMME
ZENÉTUDES

- MAISON DES
ADOLESCENTS
DE ROANNE

L'adaptation du programme québécois Zenétudes

—

Maison des adolescents de Roanne

[Loire, Auvergne-Rhône-Alpes]

contexte de l'action

Début juin 2018, l'équipe pluridisciplinaire de la Maison des adolescents (MDA) de Roanne s'est rendue au Canada pour un voyage d'étude autour du sujet de l'estime de soi chez les adolescents et les jeunes adultes. A l'Université du Québec à Montréal (UQAM), l'équipe a été formés à l'animation de deux programmes : Parechocs et Zenétudes. La formation et l'utilisation de ces programmes sont payants.

L'objectif commun de ces deux programmes est de faciliter les transitions dans le parcours scolaire afin de diminuer le risque d'abandon scolaire, et cela en permettant aux élèves ou étudiants de mieux connaître la problématique entourant les difficultés intériorisées que sont la dépression et l'anxiété, puis de se familiariser avec quelques stratégies de prévention.

« Parechocs » est un programme destiné aux adolescents de 14 à 17 ans (transition du collège au lycée ou vers l'apprentissage) ainsi qu'à leurs parents, alors que « Zenétudes » s'adresse principalement aux jeunes âgés de 17 à 25 ans (transition du lycée aux études supérieures).

Depuis la rentrée de septembre 2018, la MDA expérimente l'adaptation d'une action « Zenétudes » auprès d'élèves de terminale du lycée Jean Puy à Roanne.

fiche-identité de l'action

Porteur du projet : Maison des adolescents de Roanne

Statut du projet : en cours de mise en œuvre depuis 2018

Échelle : un établissement scolaire (lycée)

Thématiques traitées : compétences psychosociales, santé mentale



INSPIR' ACTION

PROGRAMME
ZENÉTUDES
- MAISON DES
ADOLESCENTS
DE ROANNE

Public visé : jeune

Partenaires opérationnels : lycée Jean Puy à Roanne (tout particulièrement l'infirmière de l'Éducation Nationale)

Partenaires financiers : ARS (l'action en cours de mise en œuvre est une première expérimentation sur le territoire roannais, prise en charge par le financeur quasi-exclusif de la MDA de Roanne, à savoir l'ARS. Les animateurs interviennent sur leur temps de travail à la MDA et les frais de collations et de récompenses sont financés exceptionnellement par le Pôle Ressources de la MDA de Roanne)

Gouvernance : la MDA de Roanne est gérée par l'association Rimbaud qui représente donc la gouvernance de l'action. Plus précisément, la mise en œuvre du programme « Zenétudes » a fait l'objet d'une validation par le proviseur du lycée Jean Puy et par le directeur d'académie de la Loire.

Coût de l'action : 5 800 €

Moyens affectés : charges du personnel (préparation, animation et bilan des 10 rencontres par deux professionnels de la MDA de Roanne), 10 cahiers du participant, frais de collations et de récompenses, local mis à disposition par le lycée Jean Puy au sein de l'établissement

objectifs de l'action

- > Prévenir la dépression ou l'anxiété chez les lycéens présentant des facteurs de risques (c'est-à-dire des symptômes dépressifs ou anxieux)
- > Prévenir le décrochage scolaire des étudiants présentant des symptômes dépressifs ou anxieux
- > Transmettre des habiletés de protection
- > Amener les participants à acquérir et pratiquer des stratégies favorisant une bonne santé mentale

description de l'action

Le projet « Zenétudes » s'adresse à un groupe de participants formé d'un maximum de dix jeunes et d'un minimum de six participants.

Après plusieurs rencontres avec le personnel du lycée Jean Puy à Roanne (proviseur, proviseur adjoint, CPE et infirmière), l'équipe de la MDA a procédé à la sélection des participants au cours d'une semaine en novembre 2018. L'infirmière du lycée a fait passer à l'ensemble des terminales deux questionnaires : l'inventaire de la dépression de Beck 2^e édition, ainsi que l'inventaire de l'anxiété du même auteur. Ces questionnaires présentent les avantages d'une passation très rapide



INSPIR' ACTION



PROGRAMME
ZENÉTUDES
- MAISON DES
ADOLESCENTS
DE ROANNE

(environ 5-10 minutes par questionnaire) en plus de posséder d'excellentes qualités psychométriques. Ils ont permis de dépister des élèves à risque, c'est-à-dire ceux qui présentent un niveau suffisamment élevé de symptômes pour tirer avantage d'une participation au programme.

L'un des avantages d'utiliser une procédure de dépistage en classe est le fait que les jeunes présentant des troubles intériorisés, telles que l'anxiété et la dépression, passent souvent inaperçus aux yeux des adultes qui les entourent et ainsi ne sont pas dirigés vers des services, contrairement aux jeunes présentant des troubles extériorisés. Ainsi, il est préférable d'offrir directement aux jeunes la possibilité de communiquer leur détresse plutôt que de faire appel à des observateurs externes comme intermédiaires.

Les questionnaires ont été dépouillés par l'équipe de professionnels de la MDA. Une rencontre présentant le contenu du programme a été organisée avec une dizaine de jeunes remplissant les critères d'inclusion au programme en décembre 2018. Sur la dizaine de jeunes rencontrés, 8 ont confirmé leur présence et participation au programme ; lequel a débuté en janvier 2019 avec finalement 6 participants (2 étant revenus sur leur choix de participer à l'action pour cause d'organisation de leur travail scolaire).

« Zenétudes » comprend 10 rencontres au cours desquelles 36 activités sont proposées et 15 composantes de l'intervention sont travaillées. Ces composantes comprennent, entre autres, l'identification des stress liés à la transition lycée-études supérieures et ses enjeux, le développement des connaissances sur la dépression et l'anxiété, l'exposition à des situations anxiogènes, l'augmentation des activités plaisantes, la réflexion sur le projet professionnel, l'apprentissage d'habiletés sociales, de communication, de résolution de problèmes et d'étude, ainsi que plusieurs activités associées à la thérapie cognitive-comportementale classique et de la 3^{ème} vague telle que de la pleine conscience.

Le programme est animé par deux professionnels de la MDA (psychologue et éducateur spécialisé formés au programme) à raison d'une rencontre par semaine sur 10 semaines. Chaque rencontre d'une durée de 1h30 se déroule au sein du lycée, en dehors des heures de cours, le mercredi de 14h à 15h30. En raison des vacances scolaires et des voyages d'étude, les rencontres n'ont pas pu se réaliser sur 10 semaines consécutives (le programme a pris fin mi-avril 2019).

Plusieurs mesures sont mises en place pour motiver les jeunes et favoriser leur participation, notamment :



INSPIR' ACTION



PROGRAMME
ZENÉTUDES
- MAISON DES
ADOLESCENTS
DE ROANNE

- la signature d'un contrat avec le jeune en début de programme, lorsqu'il a décidé d'adhérer. L'élève est libre d'adhérer ou non à ce programme. Il a été ciblé par l'équipe éducative comme ayant besoin d'une action spécifique. Si l'élève souhaite participer, sont transmis aux parents un document d'information sur le programme de prévention et un formulaire de consentement comprenant une autorisation parentale ;
- le cahier du participant. Chaque participant possède un cahier dans lequel toutes les activités, les questionnaires, les inventaires, les évaluations, les échelles, etc. du programme sont mis à disposition des élèves ;
- la distribution de collations pour rendre le moment des rencontres conviviaux et chaleureux ;
- l'utilisation de récompenses (par exemple des dons de places au théâtre de Roanne). Cette procédure ne doit pas être considérée comme facultative ou superflue, mais bien comme un élément de motivation essentiel au bon déroulement du programme. Ces récompenses contribuent également à augmenter la fréquence des activités plaisantes chez les participants, ce qui constitue un des objectifs du programme.

L'équipe de recherche initiatrice du programme (Laboratoire Marcotte de l'UQAM) suit et accompagne la MDA et s'assure du bon déroulement du protocole et valide le cas échéant les demandes de modifications demandées pour l'adaptation au contexte français.

résultats de l'action

- > Première implantation française du programme québécois Zenétudes
- > Les jeunes participants sont assidus ; ce qui peut laisser penser que le contenu du programme est adapté à leurs besoins
- > Les animateurs constatent une évolution majeure dans le comportement des participants : ils semblent plus à l'aise pour s'exprimer et n'hésitent pas à réutiliser dans leur vie quotidienne des outils concrets vus lors des rencontres.
- > Le lycée n'a pas observé ni de désinvestissement ni de décrochage scolaire de la part des jeunes, alors que certains d'entre eux laissaient entrevoir des difficultés liées au stress qu'occasionne la classe de terminale.
- > Une évaluation regroupant des paroles des jeunes participants et les observations des animateurs est disponible : [consultable ici](#).



INSPIR' ACTION



PROGRAMME
ZENÉTUDES

- MAISON DES
ADOLESCENTS
DE ROANNE

perspectives

> Le souhait des professionnels de la MDA de Roanne, à l'issue de la formation aux programmes canadiens, était de les ré-implanter et de les développer sur le territoire roannais. Cependant, ces programmes sont chronophages : sans soutien financier, il n'est pas envisageable qu'ils soient assumés totalement par le budget de la MDA.

conseils pour reproduire ce projet

> Se former auprès du laboratoire Marcotte (UQAM)

repères sur le territoire

Territoire : la ville de Roanne (35 000 habitants) a trois quartiers identifiés comme prioritaires par la politique de la ville (4 500 habitants).

Contrat de ville : [contrat de ville 2015-2020 de Roannais agglomération](#)

Démarche territoriale de santé : la ville de Roanne porte un CLS et anime un ASV.

aller plus loin

> Pôle Ressources de la MDA de Roanne : <http://mda-roanne.fr/pole-ressources/>

> Labo Marcotte – UQAM (Laboratoire de recherche sur la santé mentale des jeunes en contexte scolaire) : <http://www.labomarcotte.ca/>

> Présentation du programme initial Zenétudes : <http://www.labomarcotte.ca/100>



INSPIR' ACTION

—

PROGRAMME
ZENÉTUDES
- MAISON DES
ADOLESCENTS
DE ROANNE

contact référent

Frédéric Dubreucq

Chef de service

Maison des adolescents de Roanne

frederic.dubreucq@mda-roanne.fr

09 83 78 78 05

Cette Inspir'action fait partie du Dossier ressources « École, promotion de la santé et territoires ».

À télécharger ici → <http://www.fabrique-territoires-sante.org>

Complété le 25.03.2019