



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

Fonds de recherche
Société et culture
Québec



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada



Université de
Sherbrooke



Le programme HORS-PISTE : Les 10 ingrédients incontournables pour l'implantation d'un programme de prévention de la santé mentale



Contenu écrit sous licence [CC BY-NC 4.0](#). Contenu graphique via [Canva](#) et [PowerPoint](#) selon la licence en vigueur
© [Programme HORS-PISTE](#) par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke.

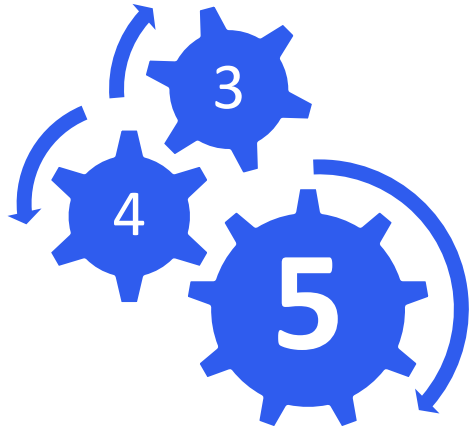
Objectifs de l'atelier

- Connaître les **ingrédients clés** qui favorisent le succès de l'implantation du programme HORS-PISTE en milieu scolaire;
- Partager ses expériences (bons coups, difficultés, apprentissages) à travers la construction d'une ligne du temps collective.
- Faciliter la mise en œuvre future de projets en milieu scolaire



Origine du programme **HORS-PISTE**

Développé en 2018 par le **Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale** de l'Université de Sherbrooke :



Consultation des milieux scolaires et des besoins des jeunes

Recension des programmes probants et des modèles explicatifs des troubles anxieux

Co-construction avec des milliers de personnes du terrain et des jeunes

Évaluations pour réajuster et mesurer les retombées concrètes

Processus basé sur les bonnes pratiques issues de la science d'implantation et du transfert des connaissances

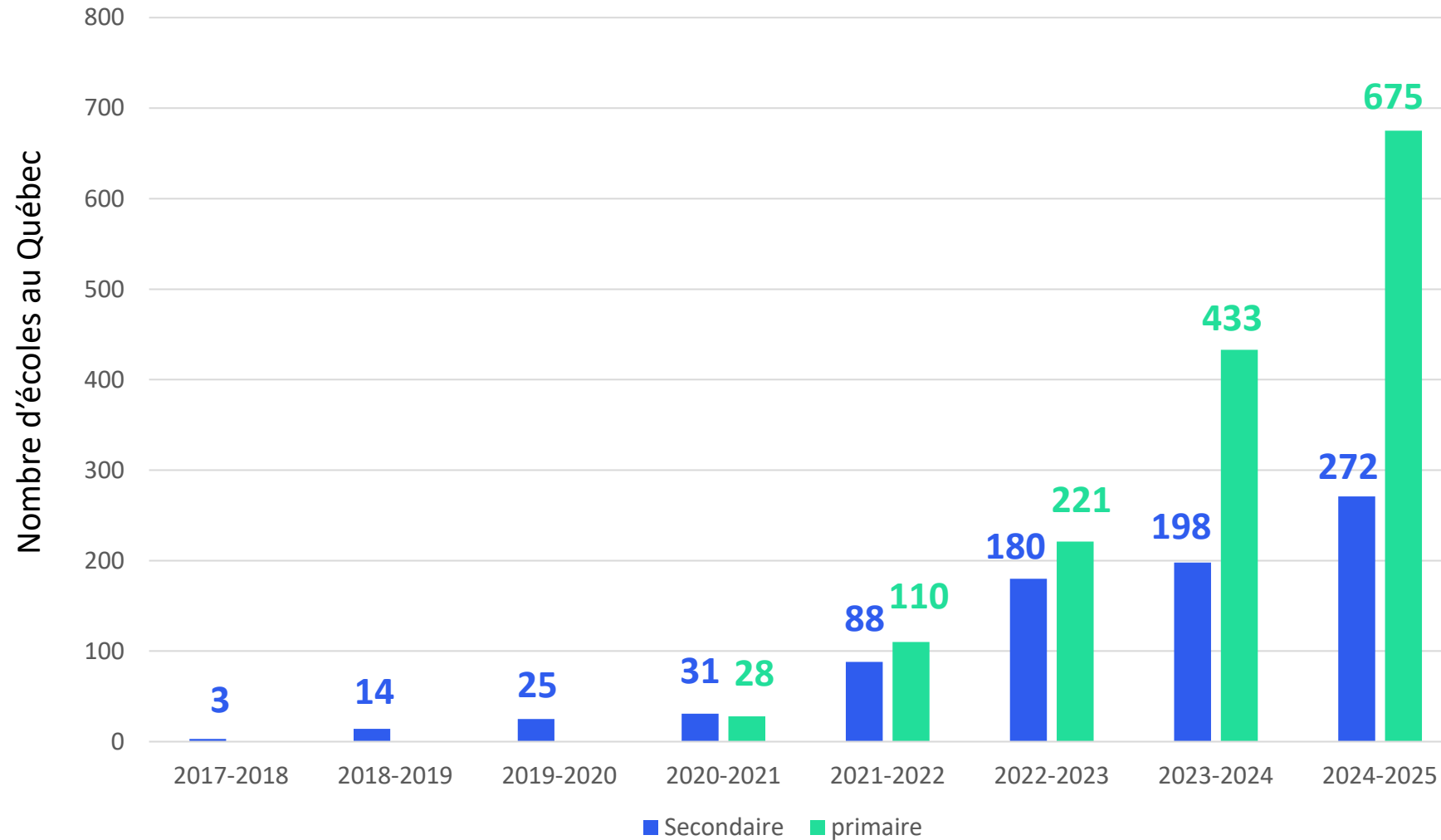
Une démarche novatrice non directive qui s'adapte aux contextes et réalités.



En janvier 2020, le CISSS Montérégie-Centre reçoit le mandat du MSSS de déployer **HORS-PISTE** à travers le Québec.

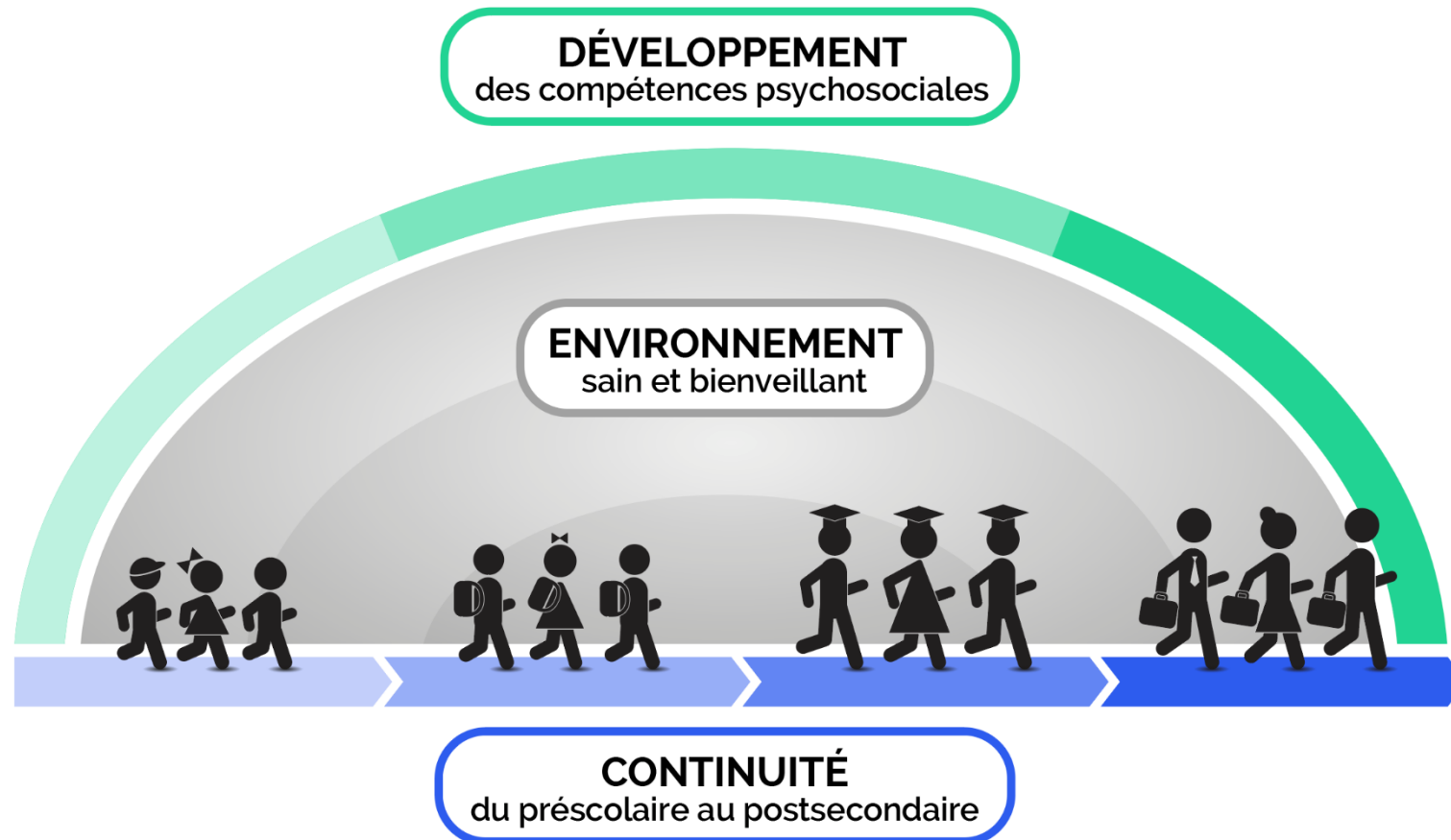
HORS-PISTE est positionné dans l'action 4.3 du Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026

Un programme qui suscite un réel engouement des écoles du Québec



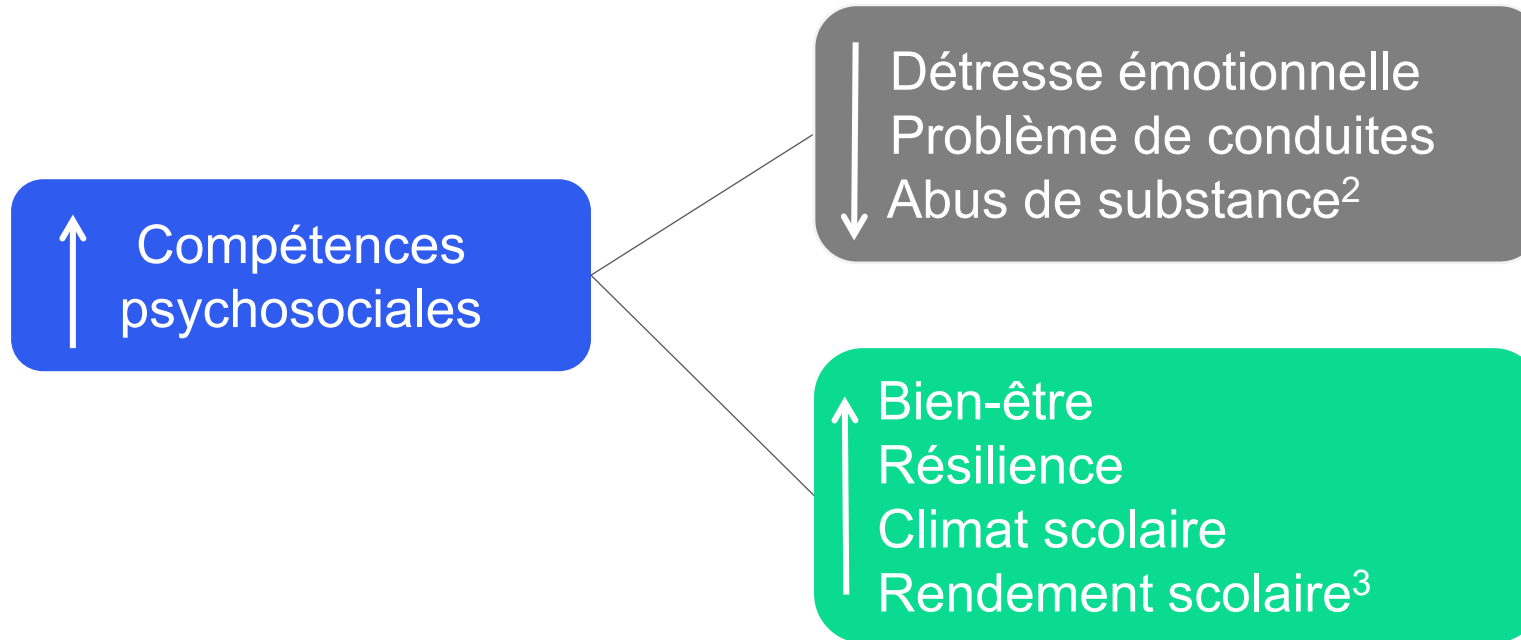
HORS-PISTE

une approche globale pour contribuer au bien-être
et prévenir les troubles anxieux



Les **compétences psychosociales** et leurs bénéfices

Les compétences psychosociales ou socioémotionnelles constituent un **facteur de protection** de l'anxiété chez les jeunes¹



1- Daniel et al., 2020; Donovan et Spence, 2000; National Research Council and Institute of Medicine, 2009, 2- Durlak et al., 2011; Mahoney et al., 2018; Sklad et al., 2012; Taylor et al., 2017, 3 - Carroll et al., 2020; Coelho et al., 2021; Valido et al., 2023; Low et al., 2019.

Les déclinaisons du programme

HORS
PISTE

Intervention spécifique

 Pour les jeunes/étudiant.e.s présentant des **symptômes anxieux importants** qui nuisent à leur fonctionnement (avec ou sans diagnostic)

 En CI(U)SSS

Intervention précoce

 Pour les élèves/étudiant.e.s présentant des **facteurs de risque** et **certaines symptômes anxieux** notamment en lien avec leur choix de carrière

 En milieu scolaire

Prévention universelle

 Pour **tous les élèves/étudiant.e.s**

 En milieu scolaire



EXPÉDITION +

9 - 12 ans

Volet enfants * Volet parents
Volet parents-enfants

12 - 17 ans

Volet jeunes * Volet parents

EXPÉDITION

Écoles secondaires

1^{er} cycle

Volet élèves * Volet parents

Centres FGA-FP

Volet élèves

Enseignement supérieur

Volet étudiant.e.s

ORIENTATION

Écoles secondaires

2^e cycle

Volet élèves

Centres FGA-FP

Volet élèves

Enseignement supérieur

Volet étudiant.e.s

EXPLORATION

Communautés autochtones

Volet équipe-école * Volet élèves * Volet parents

Écoles préscolaires et primaires

Volet élèves * Volet parents
Volet équipe-école

Écoles secondaires

Volet élèves * Volet parents
Volet équipe-école

Centres FGA-FP

Volet élèves * Volet équipe-centre

Enseignement supérieur

Volet étudiant.e.s * Volet membres du personnel

HORS
PISTE

En quoi le programme HORS-PISTE

Se distingue ?



Mission et rôle de l'équipe de déploiement

Programme HORS-PISTE du CISSS-MC

- Mandatée par le ministère de la Santé et des Services sociaux depuis 2020.
- Responsable du déploiement du programme HORS-PISTE au secondaire depuis 2020, puis au préscolaire et primaire depuis 2022.
- Offre des formations, de l'accompagnement gratuit et adapté aux réalités des milieux scolaires et de santé à travers le Québec.





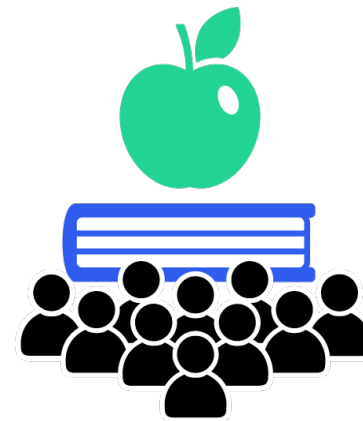
Présentation sommaire du volet Secondaire



HORS

PISTE

Les 3 volets du programme



**Volet
ÉLÈVES**

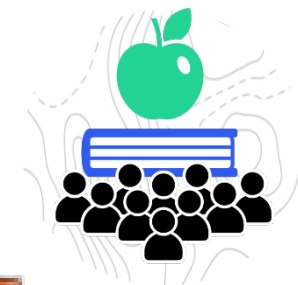


**Volet
ÉQUIPE-ÉCOLE**



**Volet
PARENTS**

Des ateliers participatifs pour les élèves



1^{re} et 2^e
secondaire

5 ateliers par
niveau scolaire

Animés en classe par
les enseignant(e)s ou
les intervenant(e)s

Durée d'environ
60 minutes par
atelier

Des activités
complémentaires de
pleine conscience





Volet
PARENTS

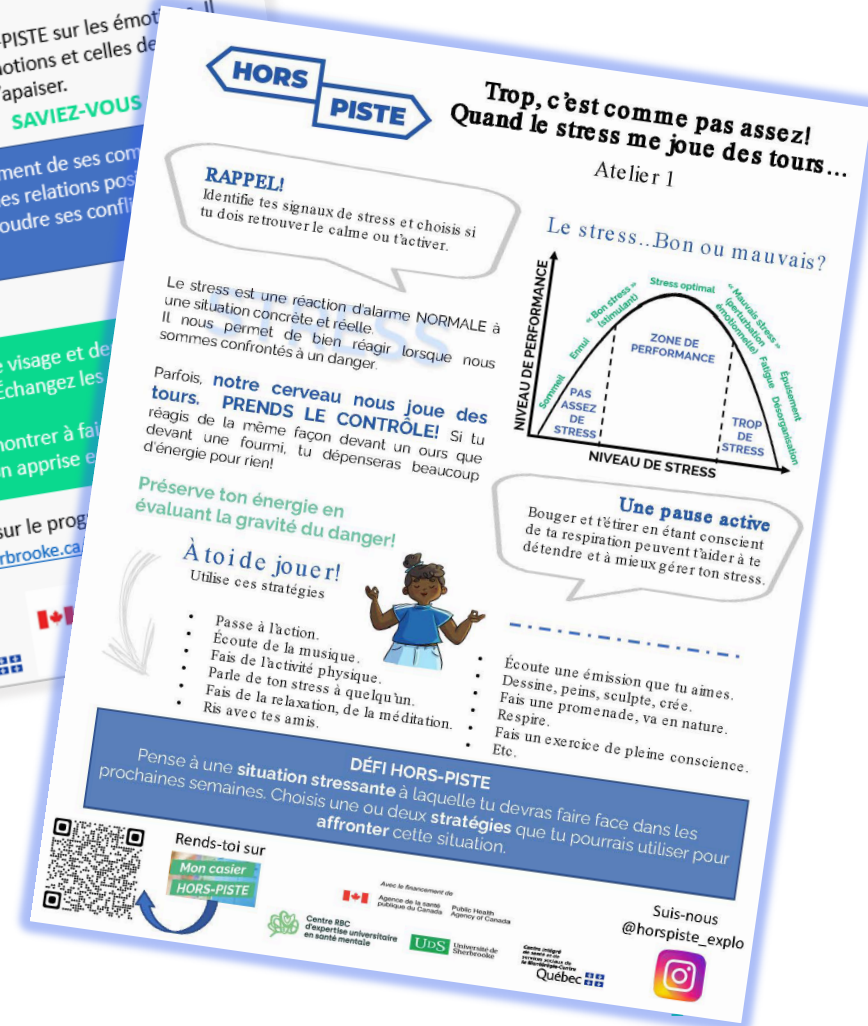
Des outils pour les parents

Une fiche synthèse sur
le stress et l'anxiété

Un courriel de départ

Un atelier sur le stress et
l'anxiété des enfants
(également disponible
sous forme de capsules
Web)

Des fiches de
réinvestissement à
envoyer aux parents¹



HORS

PISTE

¹ Également disponibles sous forme audio pour le primaire.



Volet
ÉQUIPE-ÉCOLE

Des ateliers et des outils

Un atelier sur le stress et l'anxiété des élèves

Un atelier sur le bien-être pour prendre soin des membres du personnel

Un atelier sur des relations humaines de qualité

Une fiche synthèse sur le stress et l'anxiété

Des capsules Web sur la pleine conscience

HORS
PISTE

HORS
PISTE



L'anxiété, c'est l'affaire de tous !

Ce document est un outil de référence pour vous, personnel enseignant ! Il vous permettra de développer vos connaissances sur l'anxiété et de vous outiller sur des stratégies concrètes pour bien accompagner vos élèves à faire face à l'anxiété.

Stress ou anxiété ?

Le **stress** est une réaction universelle et nécessaire de l'être humain. Il s'agit d'un signal d'alarme qui amène l'individu à se mobiliser pour s'adapter et survivre. Face à une situation de stress, soit l'élève l'affronte en se mettant en action, soit il la fuit. La procrastination est un moyen de fuir.

(Lupien, 2019; Marchand, Letarte et Seidah, 2018; Shih et Lin, 2017; Strack et al., 2017)



(Palazzolo et Arsaud, 2013; Yerkes et Dodson, 1908)

Le saviez-vous ?

La courbe inversée du stress démontre bien comment le stress est nécessaire lorsqu'il est bien dosé. Toutefois, trop peu de stress ou trop de stress entraîne des conséquences négatives sur le fonctionnement.

L'**anxiété** se manifeste devant l'anticipation d'une situation. Cette situation n'a pas besoin d'être réelle pour déclencher une réaction d'anxiété. C'est une tendance à se créer des scénarios catastrophes et à se faire des peurs avec des choses qui ne sont pas encore arrivées. Elle devient problématique lorsqu'elle influence négativement le fonctionnement de l'élève et entraîne de la détresse.

L'anxiété, c'est la peur d'avoir peur !

(Lupien, 2019; Yerkes et Dodson, 1908)

Cet outil a été développé par le

Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE
Mai 2020

Pour en savoir un peu plus sur le programme HORS-PISTE...

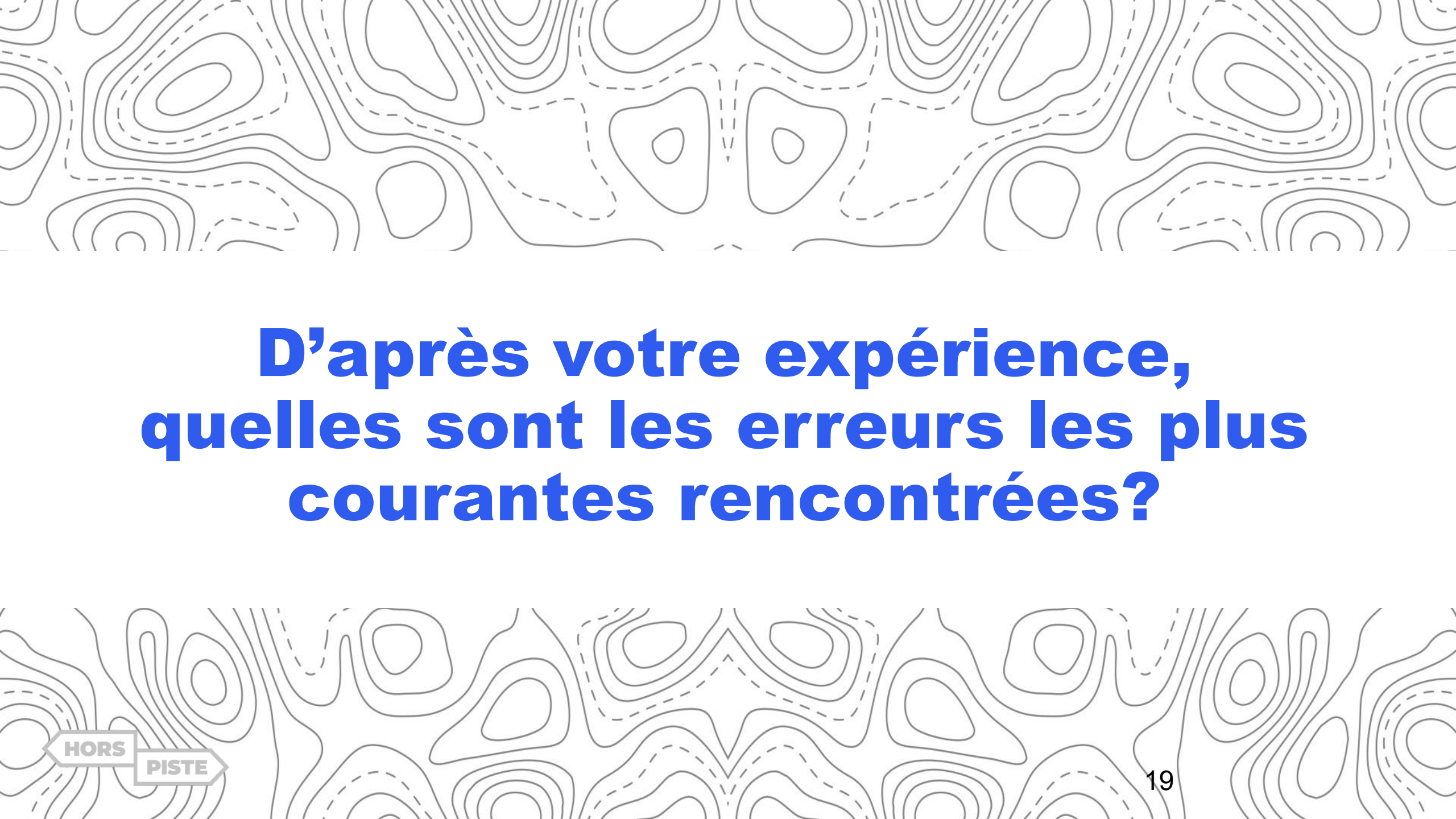
<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/>



Implanter sans se planter :

**Les 10 ingrédients incontournables à
l'implantation d'un programme de
prévention de la santé mentale**

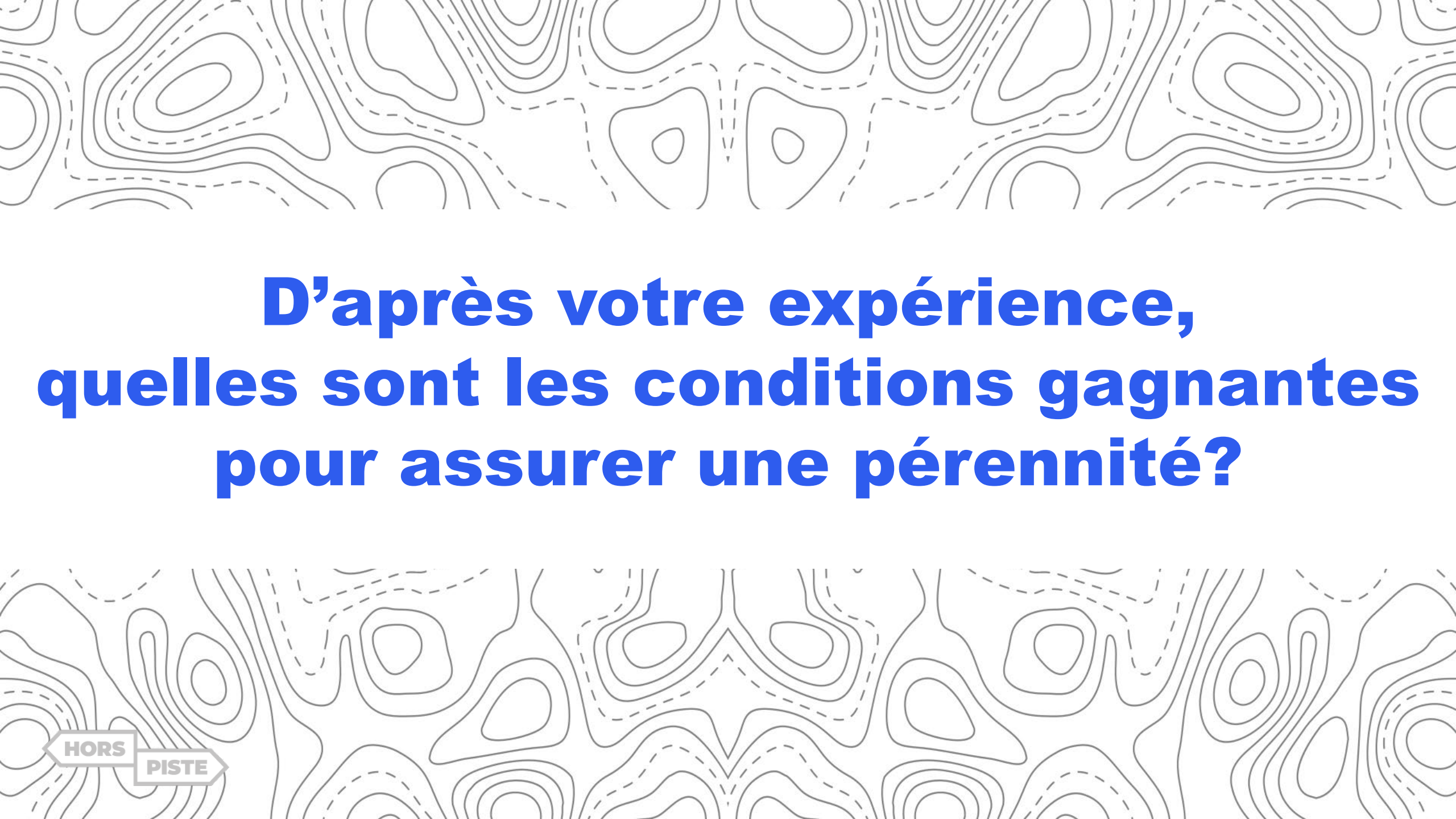




**D'après votre expérience,
quelles sont les erreurs les plus
courantes rencontrées?**

HORS

PISTE



**D'après votre expérience,
quelles sont les conditions gagnantes
pour assurer une pérennité?**

HORS

PISTE

D'où proviennent ces 10 ingrédients clés qui favorisent le succès de l'implantation?

D'évaluations annuelles du volet Exploration :

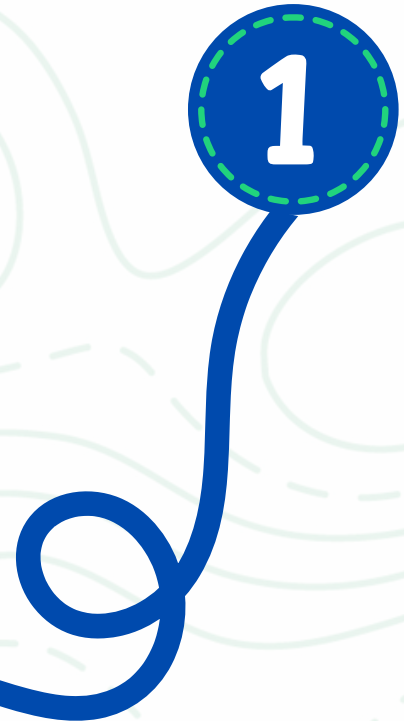
- Qui se déroulent depuis 2019-2020 au secondaire et 2021-2022 au primaire
- Qui nous ont permis de recueillir **157 bilans d'implantation au primaire** et **129 au secondaire**

À garder en tête : bien que ces ingrédients aient été identifiés à partir d'évaluations du volet Exploration en milieu scolaire, il est possible de penser **qu'ils peuvent être adaptés aux autres volets et aux autres milieux.**

HORS

PISTE



1

Mettre de l'avant l'importance d'**agir en prévention** au niveau de la santé mentale, notamment en favorisant le **développement des compétences psychosociales**.

P. ex. en inscrivant cette orientation dans le plan d'engagement vers la réussite, le plan de prévention de la violence et de l'intimidation.

Dans les premières années d'implantation, se faire **accompagner** par l'équipe de soutien à l'implantation du CISSSMC afin de **mieux connaître le programme, comprendre sa pertinence, adopter un modèle d'implantation** qui tient compte de la réalité du milieu, etc.

2



3

Mettre en place un **comité** HORS-PISTE qui veille à l'implantation, en tentant d'**inclure toutes les personnes** qui participent à l'implantation du programme.

P. ex. la direction d'école, une personne professionnelle, quelques personnes enseignantes, des partenaires du RSSS et des organismes communautaires, etc.

Prendre le temps de **bien planifier** l'implantation afin de **mobiliser** plusieurs actrices et acteurs scolaires, y compris les personnes enseignantes et la direction d'école.

4



P. ex. en obtenant l'appui et l'implication de la direction d'école afin de renforcer la crédibilité du programme et de mettre en place des conditions favorables à l'implantation (participation au comité d'implantation, libération de temps pour les acteurs scolaires en charge de l'animation, etc.);

P. ex. en présentant le programme à l'ensemble de l'équipe-école en début d'année;

P. ex. en informant le personnel de l'avancement des différentes étapes d'implantation.

5

Adopter un modèle d'implantation qui **répond aux besoins** et qui tient compte de la **réalité** du milieu grâce à la **flexibilité** permise dans l'implantation, tout en s'assurant de conserver les éléments clés pour **préserver** l'intégrité du programme.

P. ex. 5 ateliers par niveau scolaire, envoi des communications aux parents, etc.

Favoriser l'adoption du programme par l'équipe-école afin de les **mobiliser** dans l'implantation en mettant en lumière:

6

- Approche globale qui inclut du matériel pour les parents et le personnel scolaire;
- Évaluations annuelles qui démontrent les retombées du programme et qui permettent de l'ajuster à la lumière des expériences vécues;
- Cohérence avec les orientations ministérielles et les programmes existants (Plan d'action interministériel en santé mentale, PEVR, PFEQ, EKIP);
- Gratuité;
- Programme coconstruit avec les actrices et acteurs du milieu scolaire, du RSSS et des milieux communautaires;
- Thèmes abordés qui correspondent aux problématiques vécues par les jeunes et qui répondent à leurs besoins;
- Disponibilité d'une grande variété de matériel clé en main;
- Continuité d'intervention de la maternelle 4 ans au postsecondaire;
- Présence d'un continuum d'intervention allant de la prévention universelle à l'intervention spécifique.



7

Encourager la participation des personnes animatrices du programme aux formations à l'animation disponibles, surtout lors de leur première année d'animation.

Sensibiliser et mobiliser les parents autour du programme, en les informant de son existence et en les outillant à favoriser le réinvestissement des apprentissages par leur jeune, au-delà de l'envoi de courriels.



8

P. ex. présenter le programme dans les rencontres de début d'année, en parler lors des rencontres de bulletin, etc.

9

Si possible, mobiliser plusieurs membres de l'équipe-école pour **participer à l'animation des ateliers** afin de partager la tâche d'animation.

10

Mobiliser les partenaires pour du **soutien dans l'implantation** en s'assurant que l'implantation reste prise en charge par l'école.

P. ex. animation des ateliers équipe-école par la DSPu, coanimation des ateliers par un organisme communautaire, etc.

À go, on réfléchit

1. Quelles actions peut-on mettre en place avant d'implanter un programme pour favoriser sa réussite?
2. Quelles actions peut-on mettre en place pendant l'implantation d'un programme pour favoriser sa réussite?
3. Quelles actions peut-on mettre en place à la suite de l'implantation d'un programme pour favoriser sa réussite?

Et si on avait 3 recommandations à faire ...