

## **ATELIER 2 : LE PROGRAMME *PARE-CHOCS***

### **POUR UNE PÉDAGOGIE DE L'ESPOIR**

D'après des études menées dans les écoles secondaires québécoises, environ 16 % des adolescents présentent des symptômes dépressifs suffisamment nombreux et importants pour justifier une intervention. L'écart entre les sexes est énorme : si 10 % des garçons sont jugés dépressifs, la proportion grimpe à 25 % chez les filles. Avec des critères plus précis, on a pu repérer entre 5 % et 9 % d'adolescents souffrant de troubles dépressifs majeurs. Le risque de rechute en cinq ans peut atteindre 72 %; de plus, on doit déplorer que moins de 25 % des élèves dépressifs bénéficient d'une intervention. Les études démontrent que la dépression serait la première variable « prédictrice » du risque d'abandon scolaire chez les jeunes au début du secondaire. Pour répondre à ce besoin, le Centre de transfert pour la réussite éducative du Québec (CTREQ) a lancé, à l'automne 2006, le programme *Pare-Chocs* qui vise à outiller les professionnels du milieu pour intervenir auprès des jeunes dépressifs.

« **Quand la vie te rentre dedans !** »

*Pare-Chocs* est un programme de prévention et d'intervention destiné à faire échec à la dépression chez les adolescents de 14 à 17 ans. Le programme prévoit douze rencontres entre un groupe de 6 à 12 adolescents et deux professionnels possédant une formation en santé mentale et en animation de groupe auprès de cette clientèle. De plus, trois rencontres avec les parents permettent d'évaluer le niveau de difficultés reliées au fonctionnement familial. Le matériel est présenté dans une mallette comprenant un guide d'utilisation, des manuels détaillés pour les animateurs et les participants, ainsi qu'un ensemble d'outils (cédérom de relaxation, aide-mémoire, thermomètre de l'humeur, etc.).

*Pare-Chocs* est produit et diffusé par le CTREQ, un organisme de liaison et de transfert qui a pour mission de favoriser l'innovation en réussite éducative en concevant et diffusant des outils de sensibilisation, de dépistage et d'intervention, dans le domaine de la réussite éducative et de la lutte contre l'échec et l'abandon scolaires. Résultat de plusieurs années de recherche et d'expérimentation, le programme a été élaboré par Diane Marcotte, du Département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal (en collaboration avec Diane Mathurin, psychologue), à partir des résultats d'études empiriques récentes. Certains éléments ont également été empruntés aux quelques outils existants, qu'il a toutefois fallu adapter en y incluant des composantes « développementales » propres à l'adolescence et reliées à l'image corporelle et à l'estime de soi, de même qu'un composante scolaire. En effet, très peu de programmes sont disponibles pour intervenir auprès des adolescents dépressifs.

Utilisant une approche cognitivo-comportementale, le programme *Pare-Chocs* propose l'apprentissage de diverses habiletés permettant de remédier aux déficits mis en lumière par les recherches réalisées auprès des jeunes dépressifs, tout en renforçant les facteurs de protection. Cela inclut la restructuration cognitive, l'apprentissage d'habiletés sociales, de communication, de négociation et de résolution de problème, le développement d'habiletés d'auto-observation et l'augmentation des activités plaisantes.

Les activités incluses dans le programme et destinées au milieu scolaire visent, d'une part, à faire appel aux facteurs de protection face à la dépression, et, d'autre part, à favoriser la réussite scolaire, elle-même facteur de résilience.

### **Les indicateurs de la dépression chez les adolescents**

1. Une humeur triste ou irritable.
2. Une perte d'intérêt pour les activités habituelles.
3. Une perte ou un gain de poids.
4. De l'insomnie ou de l'hypersomnie.
5. De l'agitation ou un retard psychomoteur.
6. De la fatigue ou une perte d'énergie.
7. Un sentiment de culpabilité ou celui d'être sans valeur.
8. De la difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions.
9. Des pensées suicidaires ou des tentatives de suicide.

Diane Marcotte, Ph.D., *Pare-Chocs*, Manuel de l'utilisateur, p. 7.

Lorsque cinq de ces symptômes sont présents, incluant les deux premiers, depuis au moins deux semaines, il y a lieu d'intervenir.

### **Témoignages d'utilisation de *Pare-Chocs***

La première fois qu'elle a rencontré le psycho-éducateur Éric Guay dans son bureau de la polyvalente, Aline (prénom fictif) a pleuré tout au long de l'entrevue. À un moment, elle lui a dit : « Tu sais, j'ai pensé au suicide la semaine dernière. Puis, quand le moment est venu, j'ai décidé de ne pas le faire. J'ai perdu ma mère quand j'étais jeune et ça me pèse beaucoup. »

Si Aline est venue voir Éric, c'est qu'elle avait accepté de remplir un formulaire. Avec la psychologue Nathalie Tremblay, Éric avait fait le tour des classes. « On leur a dit qu'on venait leur poser des questions par rapport à l'humeur, et qu'on allait leur donner des nouvelles si certains des tests qui nous étaient remis attiraient notre attention. On les rencontrerait et on leur exposerait de quelle façon on pourrait les supporter. » Ces jeunes étaient déjà sensibilisés à la prévention de la dépression, ayant suivi l'année précédente le programme de la Fondation des maladies mentales Solidaires pour la vie. Une majorité d'élèves (178) a rempli le formulaire, ce qui a permis d'identifier 19 individus (10,6 %). À la fin du processus de sélection, douze jeunes ont été retenus,

dont dix ont accepté de participer aux rencontres de groupe hebdomadaires Pare-Chocs, animées conjointement par les deux professionnels.

### **La fin des secrets**

Les surprises sont survenues dès les rencontres individuelles. Ainsi, Éric Guay repose à Bernard (prénom fictif), « un jeune doubleur », les questions déjà posées en classe, mais de façon plus conviviale. Et à la question : « Y a-t-il des causes pour lesquelles ton humeur est si mauvaise ? Sur les 178, tu as un des scores les plus élevés », il l'entendit lui répondre : « Il y a quelques années, notre père nous a annoncé qu'il voulait se suicider. On ne l'a dit à personne et une semaine après, il s'est suicidé. T'sais, t'es la première personne à qui je le dis. T'sais, mon père aussi, il m'avait déjà dit qu'il avait pas le goût d'avoir d'enfants, il en voulait pas d'enfants. Ç'avait mal tombé pour lui pis ma mère. »

Nathalie et Éric se sont rapidement rendus compte que, sur dix candidats, cinq vivaient un deuil. Outre Aline et Bernard, il y avait une jeune fille dont le père s'était suicidé, une autre qui avait perdu son frère l'avait mis sur un piédestal et essayait de l'imiter en tout, et une troisième dont le père était mort de maladie. S'est ajoutée « une jeune fille, Carole (prénom fictif), qu'on n'avait pas convoquée, mais dont le score était haut également. Le groupe était complet mais elle s'est invitée. Elle avait une amie dans le groupe et elle était en deuil de son père », ce qui avait profondément déstabilisé la famille.

Les enseignants ont été informés que les jeunes n'allaient pas manquer toujours le même cours et on leur a demandé de bien vouloir les libérer. Et les rencontres ont pu commencer. Il y avait un goûter, toujours différent. Et il y avait toujours un « comment ça va ? » Dans les discussions, la vie amoureuse prenait une certaine place, et la vie familiale.

Dès l'une des premières rencontres, comme il apparaissait qu'une bonne partie des membres du groupe avait vécu des souffrances, notamment par la mort de proches, Denise (prénom fictif) avait dit : « Bon, puisque tout le monde en parle, moi j'ai été violée à douze ans. » Elle non plus n'en avait jamais parlé. La prise de conscience de la souffrance des autres avait agi chez elle comme un élément déclencheur.

Carole parlait de sa vie amoureuse difficile. Son petit ami était un peu dénigrant, elle ne s'affirmait pas beaucoup et était en conflit éternel avec ses soeurs. L'une d'elles, à la suite d'une rupture amoureuse, s'était blessée volontairement sous le coup de la colère, ce qui avait amené le CLSC à s'occuper de la famille. C'est dire le climat qui régnait chez elles.

Aline était en colère contre Dieu, qui l'avait privé de sa mère. Dans ses cauchemars, elle voyait une porte s'ouvrir, une chaise, un couteau. Mais elle dit que le jour où elle trouvera le moyen d'avoir du plaisir, elle sera bien à nouveau. France (prénom fictif) dit

que le jour où elle se sentira en paix face à la perte de son frère, elle pourra prendre conscience de ce qui va bien.

En l'absence de tout voyeurisme, il s'est rapidement établi un lien de confiance, une solidarité pourrait-on dire, entre ces jeunes aux prises avec la douleur. Comme le dit Nathalie, « les gens se confiaient beaucoup, on sentait qu'ils avaient besoin de ces discussions, qu'ils sentaient qu'ils n'étaient pas seuls à vivre des situations difficiles. Ça me surprend toujours de voir comme ils peuvent nommer des choses difficiles qu'ils ont vécues et entrer là-dedans. » Cela est d'autant plus positif que, comme elle le souligne, « ces jeunes ne seraient probablement jamais venus nous voir autrement. Ceux qui vivent de la tristesse, des situations difficiles sont souvent plus timides, plus réservés, ce ne sont pas des jeunes qui ressortent en classe, comme ceux qui ont des troubles de comportement. Pare-Chocs nous a permis d'aller chercher ces jeunes qu'on a tendance à oublier parce qu'ils ne ressortent pas de la masse. »

« Tout le monde se tenait », se rappelle Éric, même si les niveaux de souffrance, ou la cause de celle-ci, pouvaient être différents. Car il y avait aussi deux élèves très performantes ; l'une était première de classe et venait de connaître son premier échec lors d'un examen, l'autre avait un père très exigeant, pas très valorisant et très sévère. Un garçon venait de connaître une rupture amoureuse – juste au moment où il avait rempli le questionnaire. Et pendant cette période, il avait été extrêmement violent, verbalement, avec son « ex ». Il a dit : « C'est drôle, c'est la personne que t'aimes le plus et t'es violent avec. Pis tout à coup, je me suis vu aller et j'ai arrêté. » Il a cessé de chercher à la reconquérir, accepté un peu mieux la situation, « et la chose bizarre là-dedans c'est qu'elle est revenue. » Il était incrédule et disait ne pas y comprendre grand chose.

Les garçons sont restés jusqu'à la moitié du programme. Celui dont la petite amie était revenue avait connu une crise passagère et ne sentait pas le besoin de poursuivre. Quant à Bernard, Éric lui a demandé au cours d'une rencontre s'il pouvait l'utiliser comme exemple, pour enseigner au groupe une technique de gestion du stress en matière de pardon. « Bernard, lui a-t-il demandé, est-ce que tu me permets de partager avec les autres le peu que je connais de toi ? » Avec son accord, il a donc répété au groupe, qui était au courant du suicide de son père, ce que Bernard lui avait confié, et poursuivi ainsi : « Je sais que Bernard veut prouver à son père qu'il est une bonne personne, qu'il en vaut la peine, il me l'a toujours dit. Je lui ai demandé : comment ça se fait que tu es aussi affirmatif, confiant, que tu te tiens aussi droit, que tu as autant de dialogue même s'il y a huit filles autour de la table – alors que ton score est si haut ? Il a répondu : c'est peut-être parce que je garde bien des choses en dedans. »

Nathalie et Éric ont alors enclenché un exercice de visualisation à l'aide du training autogène, qui permet de détendre toutes les parties du corps. Tout le monde devait penser à une personne importante s'ils avaient un pardon à faire, ou un conflit non résolu. Et Éric a dit : « Bernard, moi je vais utiliser ton père. Décris-moi comment tu étais habillé, visualise-toi très bien, les cinq sens sont importants. » Puis : « Permets-moi de parler comme ton père : "Bernard, c'est ton père qui parle. Je veux juste te dire

que maintenant, d'où je suis, je sais ce que tu vis. Je sais quel impact mon suicide a eu sur ton attitude, que tu veux me prouver que tu vauds la peine d'être aimé. Je sais que tout ça peut avoir des impacts sur ta vie amoureuse, sur ton estime de soi. Je pourrais t'expliquer toutes les raisons pour lesquelles j'ai posé ce geste, je pourrais te dire que j'ai posé ce geste pour arrêter de souffrir, pas vraiment pour partir. Mais je ne suis pas venu ici dans ton imagination pour te dire ça. Je suis venu pour te dire que je m'excusais et que je sais tous les impacts que ça a sur toi." » Et il a terminé en lui demandant de le coter de un à cinq, un signifiant "je t'ai entendu mais je ne suis pas prêt à accepter tes excuses", cinq signifiant "je t'ai entendu et je suis prêt à les accepter".

Après la séance, Bernard est venu le voir. Il avait fait un bout de chemin et voulait s'arrêter. Ce qu'Éric a accepté, tout en lui demandant la permission de garder contact avec lui périodiquement. Ce qui fut fait également avec Aline. Quant à celle qui avait été violée, Éric avait l'obligation de signaler le cas à la DPJ, mais a obtenu un délai. Après la dernière rencontre la jeune fille lui avoue qu'elle a toujours peur qu'il appelle ses parents. Il la rassure : « Tu sais que j'ai l'obligation de le faire mais je ne le ferai pas tant que tu ne me le diras pas. » Il lui propose alors d'appeler sa mère tout de suite et de le lui dire. Ce qu'elle accepte.

### **Une expérience enrichissante**

« Habituellement, dit Nathalie, on fait des entrevues individuelles. Les jeunes viennent nous voir quand ils ont un problème. Mais avec Pare-Chocs, on parle davantage de prévention. Le fait d'aller dans les classes nous permet d'expliquer notre rôle, et de dire aussi qu'il est normal qu'on vive quelquefois de situations plus difficiles où on a besoin d'aide. On leur offre la possibilité d'en parler, et je pense que les jeunes en retirent beaucoup. »

L'expérience a passionné Éric. « Ça a été un volet très gratifiant de mon année scolaire. J'étais très content de faire ce voyage avec les jeunes, et notre voyage a été un beau voyage. Ils m'ont pris par surprise par l'étendue de leurs confidences. Nous avons eu l'impression que le groupe avait fait une différence pour chacun des individus. C'est comme si, au niveau de la santé mentale, on donnait une chance au coureur. C'est une pose bienvenue dans cette période extrêmement fébrile qu'est l'adolescence. Quand on est plus en équilibre dans sa vie personnelle, c'est beaucoup plus facile d'aller de l'avant. » Pour lui, ces rencontres ont permis aux jeunes de mieux s'accepter, de développer une pensée plus objective, rationnelle. En fait, dit-il, « elles permettent aux élèves de s'engager davantage dans leur apprentissage scolaire, leur propre vie, de trouver leur place dans la société et de réaliser leurs rêves. »

Mais le mot de la fin revient à Aline, qui a écrit ce témoignage : « Vous savez, avant de faire partie de Pare-Chocs, j'étais quelque peu déprimée. Déprimée de la vie. J'ai perdu ma mère, et avec Éric et Nathalie, j'ai su surmonter cette épreuve. J'ai repris le cours de la vie avec plusieurs coches en plus. Les rencontres que nous avons faites avec le groupe étaient le fun, parce que là on voyait que nous n'étions pas les seuls et ça nous

remontait le moral. Et tous les exercices que nous avons faits ensemble nous ont beaucoup aidés. Aujourd'hui, je suis à temps complet heureuse, je me suis fait un petit copain que j'aime comme une folle et avec qui je peux être moi-même. Nous nous aidons mutuellement, car la vie n'est pas toujours facile, et puis j'ai décidé de publier un recueil de poèmes. J'ai compris que si tu ne te prends pas en main il n'y aura personne d'autre qui le fera à ta place, et c'est ça que Pare-Chocs m'a fait découvrir. Je voudrais remercier Éric et Nathalie pour leur soutien et j'espère que Pare-Chocs sera répandu dans les écoles parce que beaucoup de jeunes de mon âge en ont besoin. »

*Aline, Bernard, Carole, Denise et France sont les prénoms fictifs de jeunes qui ont participé aux ateliers de Pare-Chocs.*