

# Programme

HORS

PISTE

**Les troubles anxieux sont parmi les troubles mentaux les plus fréquents chez les jeunes et surviennent tôt dans le développement de l'enfant ou de l'adolescent.** Ils occasionnent plusieurs difficultés qui peuvent s'aggraver au cours de la vie.



## L'approche

(ce que nous faisons)



Développer le **programme HORS-PISTE** qui vise, à court terme, à développer et promouvoir les compétences psychosociales



Mettre en place le programme **HORS-PISTE - Exploration** (volet prévention universelle) qui est implanté auprès de l'ensemble des élèves du secondaire



Mettre en place le programme **HORS-PISTE - Expédition** (volet intervention précoce) pour les élèves qui demeurent vulnérables malgré leur participation au volet Exploration

## Le résultat

(le changement que nous voulons effectuer)



**Appuyer les élèves du secondaire dans le développement** de leurs compétences psychosociales (p. ex. s'adapter et gérer son stress, faire preuve d'empathie, etc.)




**Prévenir l'apparition de symptômes** liés aux troubles anxieux et liés à d'autres troubles d'adaptation

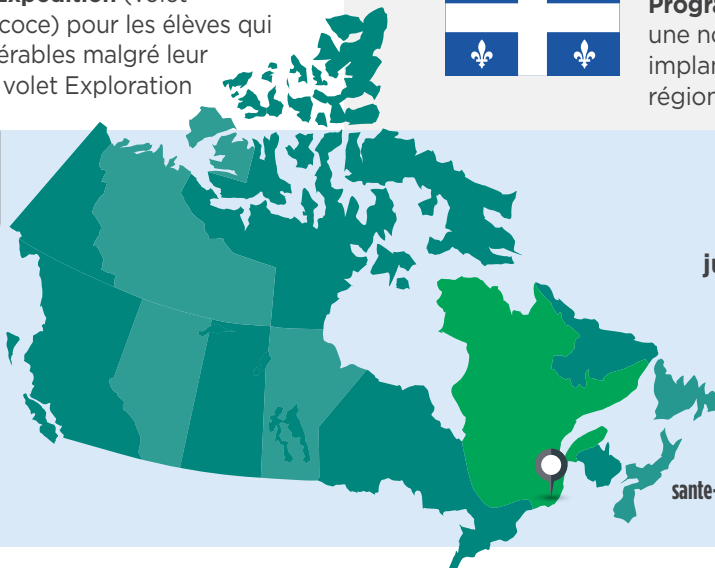


Co-construire, consolider, implanter et évaluer une **version bonifiée du Programme HORS-PISTE** et produire une nouvelle version qui pourra être implantée dans l'ensemble des régions du Québec

## Où nous sommes

 **Sherbrooke, Québec**

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale de l'Université de Sherbrooke



**Contact :**

Julie Lane

[julie.lane@usherbrooke.ca](mailto:julie.lane@usherbrooke.ca)



[sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca)  
[sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste)

Ce projet fait partie du Fonds d'innovation pour la promotion de la santé mentale (FI-PSM), qui est financé par l'Agence de la santé publique du Canada. Le FI-PSM est un programme national qui cherche à apprendre sur les approches prometteuses pour avancer la promotion de la santé mentale chez les jeunes Canadiens.

Les projets FI-PSM sont soutenus par le Carrefour de développement et d'échange de connaissances pour la promotion de la santé mentale des enfants et des jeunes. **Vous pouvez en apprendre plus sur ce projet, sur le Carrefour DEC et sur tous les 20 projets à [kdehub.ca/fr/](https://kdehub.ca/fr/).**



 Agence de la santé publique du Canada  
Public Health Agency of Canada



carrefourdec  
Promotion de la santé mentale  
chez les enfants et les jeunes

UNIVERSITÉ DE  
SHERBROOKE



Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale