

> PRATIQUE INSPIRANTE



Pour citer ce dossier

CAPRES (2020). *Transitions interordres et intercycles en enseignement supérieur*. En ligne : <http://www.capres.ca/dossiers/transitions-interordres-intercycles>

Zenétudes : vivre sainement la transition au collège

Dans un contexte où la dépression est l'un des prédictors puissants de l'abandon scolaire lors de la transition secondaire-collégial (Marcotte et al., 2016), l'équipe du Laboratoire de recherche sur la santé mentale des jeunes en contexte scolaire ([Labomarcotte](#)) de l'Université du Québec à Montréal (UQAM) a développé le programme de prévention Zenétudes : vivre sainement la transition au collège. Ce programme fait actuellement l'objet d'une vaste étude d'implantation (2018-2021) auprès de plusieurs collèges du Québec dans le but de soutenir son efficacité à partir de données probantes.



Image : [Labo Marcotte](#)



Objectifs du programme

Le programme s'inscrit dans une stratégie de prévention pour la santé mentale des jeunes. Son évaluation actuellement en cours vise aussi à contribuer aux propositions incluses dans la Norme nationale du Canada sur la santé mentale et le bien-être des étudiants du postsecondaire.

L'équipe qui a réalisé le projet est composée de la professeure Diane Marcotte et de son équipe collaboratrice composée de Carole Viel, Simon Marcil, Marie-Laurence Paré et Cynthia Lamarre. Les auteur·e·s du programme proposent une formation à l'utilisation du programme Zenétudes à l'intention des enseignant·e·s (volet 1) et des équipes professionnelles en santé mentale (volets 2 et 3). Ces formations, animées par Diane Marcotte, visent à outiller les enseignant·e·s et les intervenant·e·s en vue d'une utilisation optimale du programme.

Des manuels pour les animateur·trice·s et des cahiers pour les participant·e·s sont utilisés dans chacun des trois volets du programme. Ces formations portent notamment sur les thèmes suivants :

- 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.
- 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 contenus du programme
La structure du programme, ses composantes, ses limites et les programmes existants.
- Les facteurs facilitants et nuisibles à l'implantation du programme
Les populations visées, le dépistage et les critères d'exclusion.



Un programme en trois volets

Le projet Zenétudes comprend trois volets :

- La **prévention universelle**, qui s'adresse à l'ensemble de la population étudiante, notamment par le biais d'interventions effectuées au sein de l'établissement afin de prévenir le décrochage lié à la transition secondaire-collégial et aux problématiques de santé mentale. Ce type de prévention peut prendre la forme d'une animation effectuée en classe, en testant les connaissances des étudiant·e·s sur l'anxiété et la dépression, en fournissant des indicateurs concernant la transition vers l'âge adulte et la précision des aspirations professionnelles de même qu'en présentant des stratégies comme la gestion du temps et la préparation pour un exposé oral.
- La **prévention ciblée sélective**, qui consiste en deux ateliers diffusés par une équipe mixte d'enseignant·e·s et d'intervenant·e·s portant sur la gestion de l'anxiété et la prévention de la dépression.
- La **prévention ciblée indiquée**, soit dix rencontres offertes par deux professionnel·le·s visant les étudiant·e·s dépisté·e·s qui présentent des symptômes nécessitant une intervention.



Vidéo : [Bell Cause pour la cause et La fondation de la famille Rossy font équipe](#)



L'approche privilégiée

Le programme Zenétudes est fondé sur l'approche cognitive-comportementale, selon laquelle les comportements et les sentiments d'une personne sont souvent influencés par la façon dont elle pense. À titre d'exemple, un-e étudiant-e peut vivre de l'anxiété avant un exposé oral. Selon l'approche cognitive-comportementale, ce n'est pas la situation – ici l'exposé oral – qui amènerait de l'anxiété, mais la façon dont cette situation est perçue et interprétée (« j'ai peur d'avoir l'air ridicule si je fais une erreur lors de la présentation de mon exposé oral »). C'est pour cette raison que plusieurs techniques d'approche cognitive-comportementale travaillent la façon de penser et d'agir des individus, de même que leur relation avec leurs pensées, afin de remédier aux comportements problématiques.

Le [site web de Zenétudes](#) propose des ressources, des outils (tests d'auto-évaluation des signes d'anxiété et de dépression, tests d'orientation/choix de carrière) et des stratégies identifiées comme étant efficaces.



Pour consulter le dossier complet

sur la thématique des transitions interordres et intercycles en enseignement supérieur :

<http://www.capres.ca/dossiers/transitions-interordres-intercycles>



Pour aller plus loin

Lallier, A., en collaboration avec D. Marcotte et N. Gosselin (2019). Zenétudes, un programme de prévention en santé mentale. Portail du réseau collégial du Québec, 3 mars.

Marcotte, D., Paré, M. L., Lamarre, C. et Viel, C. (sous presse). *Zenstudies: A Healthy Transition to Post-Secondary Education*. Ottawa : University of Ottawa Press.





Marcotte, D., Viel, C., Paré, M. L. et Lamarre, C. (2016). *Zenétudes 1 : vivre sainement la transition au collège. Programme de prévention universelle*. Québec : Presses de l'Université du Québec, 102 p.

[Site web de ZENÉTUDES | labomarcotte](#)

