

Pare-Chocs

Objectif

Prévenir et diminuer la dépression chez les adolescents de 14 à 17 ans.

DÉTERMINANTS VISÉS / BESOINS IDENTIFIÉS

- Encadrement parental
- Sentiment dépressif
- Soutien aux élèves en difficulté

CLIENTÈLES VISÉES

- Grand public
- Parents
- 0-5 ans / Préscolaire
- 6-12 ans / Primaire
- 13-20 ans / Secondaire
- Employeurs

NATURE DE L'ACTION

- Sensibilisation
- Prévention
- Maintien
- Intervention
- Raccrochage
- Compétences parentales

TYPE D'INTERVENTION

- Universelle
Intervention préventive pour la population cible
- Ciblée
Intervention intensive en sous-groupe
- Personnalisée
Intervention spécialisée individuelle

Description de l'action

Pare-Chocs est à la fois un programme d'intervention pour les adolescents dépressifs et un programme de prévention ciblé pour les élèves risquant de vivre la dépression. Il fait appel à une approche cognitivo-comportementale visant l'apprentissage de diverses habiletés qui permettent de renforcer les facteurs de protection définis chez les jeunes dépressifs : gestion des émotions, autocontrôle, augmentation des activités agréables, relaxation, communication, négociation, résolution de problèmes, habiletés sociales, estime de soi, image corporelle positive, connaissances sur la dépression, réussite scolaire, etc.

Le programme prévoit 55 activités, réparties sur 12 rencontres d'une durée variant de 90 à 120 minutes chacune, avec des groupes de 6 à 10 jeunes. Les rencontres sont animées par deux intervenants jeunesse qui ont une formation en santé mentale. Les rencontres prévoient différentes modalités d'intervention : les exposés, les discussions, les jeux de rôles, les jeux-questionnaires et les devoirs à la maison. Trois rencontres sont également prévues avec les parents des jeunes participants.

Constituantes

ACTEURS / PARTENAIRES ESSENTIELS

- École
- Parents

RESSOURCES NÉCESSAIRES

- Trousse (\$)
- Formation (\$)
- Deux intervenants jeunesse par groupe

Références

PERSONNE OU ORGANISME À CONTACTER

CTREQ
2960, boulevard Laurier
Iberville Trois
Bureau 212
Québec (Québec) G1V 4S1
418 658-2332
info@ctreq.qc.ca

GUIDE D'IMPLANTATION ET OUTILS

Outils

- www.septembre.com/recherche?search=programme+pare-chocs&x=0&y=0

Information générale

- www.ctreq.qc.ca/?s=pare-chocs

Évaluation

PRINCIPAUX EFFETS DÉMONTRÉS

Une étude évaluative menée auprès d'un groupe de jeunes démontre que le programme contribue à diminuer les distorsions cognitives et à améliorer les stratégies de résolution de problèmes des jeunes. Il contribue également à diminuer l'intensité des symptômes dépressifs chez ces derniers.

Rapport d'évaluation

MARCOTTE, Diane (2013), *La dépression chez les adolescents, état des connaissances, famille, école et stratégies d'intervention* [Livre numérique], Presses de l'Université du Québec, Québec, p. 102 à 105, [En ligne].

Lien pour accéder à l'extrait du livre faisant référence à l'étude : <http://books.google.ca/books?id=jlvHPn0kf30C&pg>