

Le projet In vivo :

une approche novatrice dans le développement de compétences pour faire face au stress.

Jonathan Buteau

ps.éd., (candidat au doctorat en psychoéducation)

jonathan.bluteau@uqtr.ca

L'adolescence représente une période stressante et suscite une grande adaptation sur le plan du développement biologique, psychologique et social (Frydenberg, 1997; Dumas, 2007; Steinberg, Borstein, Vandell et Rook, 2011). Cette période du développement n'épargne pas les adolescents des défis développementaux auxquels

« nous savons également que les adolescents ayant des facteurs de vulnérabilité au niveau de la santé mentale sont à risque élevé de développer une problématique plus sévère à l'âge adulte. »

ils doivent faire face. Selon Lupien et al. (2001), le passage des jeunes de l'école primaire à l'école secondaire est associé à une augmentation importante de l'hormone du stress, le cortisol, et ce, nonobstant le statut socioéconomique et le genre. Les mêmes données révèlent également qu'un stress élevé, qui vient de pair avec une augmentation du cortisol, est un important prédicteur du développement de la dépression chez les adolescents. Les récentes études démontrent que l'adolescence est une période critique dans l'apparition de nombreux troubles psychiatriques et qu'un stress chronique est associé à plusieurs problèmes de santé mentale qui englobent la dépression et l'anxiété

(Romer et Walker, 2007; Paus, Kesha- van et Giedd, 2008).

Par ailleurs, les travaux menés par Dumont, Pronovost et Leclerc (2004) suggèrent qu'après l'estime de soi, les stratégies d'adaptation non productives (non efficaces) sont le facteur qui contribue le plus à expliquer la gravité des symptômes psychopathologiques, dont la dépression. Ainsi, le stress chronique, les stratégies d'adaptation déficitaires et l'adolescence sont des variables déterminantes dans le déve-



veloppement des problèmes de santé mentale. Il est donc important d'intervenir au début de cette période du développement, car nous savons également que les adolescents ayant des facteurs de vulnérabilité au niveau de la santé mentale sont à risque élevé de développer une problématique plus

sévère à l'âge adulte. Dans ce contexte nous avons élaboré, avec les Centres jeunesse de Lanaudière, un projet de recherche sur le développement d'un programme d'intervention dans la prévention des problèmes de santé mentale chez les adolescents.

Le programme In vivo

L'intervention proposée par le programme *In vivo* consiste à favoriser le développement de stratégies d'adaptation par l'inoculation au stress. L'entraînement par l'inoculation au stress (EIS) est soutenu par l'approche cognitive-comportementale en situation *in vivo*.

L'EIS est un paradigme thérapeutique prometteur pour les programmes de prévention psychoéducatif. Il se compose de 3 phases qui se chevauchent: (A) l'éducation sur le stress, (B) l'éducation et l'entraînement aux stratégies de coping et (C) l'entraînement en situations stressantes in vivo (Lustman et Sowa, 1983; Kiselica, Baker, Ronald, Thomas et Reedy, 1994). L'EIS est supporté par le modèle transactionnel et propose aux jeunes un environnement permettant la compréhension de leurs réponses psychophysologiques à des situations stressantes. L'entraînement est structuré de façon à ce que le stress soit induit de façon progressive pour que l'acquisition des stratégies d'adaptation soit maximale par l'apprentissage d'un ensemble de compétences cognitives et physiques.

Le développement de ces stratégies se fait par le moyen d'activités stressantes. Cette approche explore les stratégies adaptatives les plus efficaces pour diminuer la détresse liée aux symptômes face à la situation stressante (Lecomte et Leclerc, 2006). L'activité permet de travailler sur la perception d'avoir le contrôle et repose sur l'évaluation de la situation stressante et des ressources personnelles pour y faire face.



Objectifs du projet de recherche

Ce projet vise à élaborer et évaluer l'efficacité d'un programme de gestion du stress et du développement de stratégies de *coping*. Nous désirons examiner si le programme *In vivo* permet 1) une diminution des marqueurs de stress, 2) une plus grande utilisation de stratégies de *coping* efficaces au détriment des stratégies inefficaces et 3) une diminution des symptômes de dépression et d'anxiété.

Où en sommes nous...

Le projet de recherche *In vivo* est en cours et nous sommes presque rendus à la fin du projet. Le projet suscite un grand intérêt auprès de la communauté scientifique et plusieurs sont en attente des résultats. Les données n'ont pas encore été analysées, mais nous pouvons affirmer que les données qualitatives recueillies sont prometteuses quant à l'adhérence au programme et aux effets perçus sur l'affirmation de soi et le sentiment de compétence. Finalement, c'est avec un grand enthousiasme que nous sommes allés présenter le projet *In vivo* à Paris au 40^e congrès annuel de l'Association Française de Thérapie Cognitive-Comportementale. Cette communication a permis de faire connaître une innovation québécoise et de créer un réseau afin d'exporter le projet.

Les retombées du projet

• Un programme d'intervention no-

vateur et prometteur dans le développement de compétences pour faire face au stress.

- Développement d'une pratique novatrice auprès d'adolescents présentant des problèmes de santé mentale intériorisés.
- Développement d'une approche pluriméthodique: mesure de variables sur plusieurs dimensions et recherche sur la signature bio-psychocomportementale de la santé mentale chez les adolescents.

La pertinence sociale et économique

- Amélioration de l'état de santé des jeunes en intégrant les connaissances probantes en offrant des approches d'évaluation et d'intervention novatrices.
- La majorité des problèmes de santé mentale débutent à l'adolescence et une intervention précoce réduirait la prévalence, la gravité des troubles de santé mentale et le coût sur notre système de soins de santé et de services sociaux.
- Comme l'a démontré Lupien et *al.* (2001), il y a une pertinence certaine à intervenir dans le développement de compétence pour faire face au stress auprès des jeunes avant le passage de l'école primaire à l'école secondaire et ce nonobstant le genre et le statut socioéconomique.

[**Le stress en capsule vidéo/ 8 minutes**](#)

Références

- Comité de travail sur la santé mentale des jeunes suivis par les centres jeunesse (2007). *Proposition d'orientations relatives aux services de réadaptation pour les jeunes présentant, outre des problèmes de comportement ou un besoin de protection, des troubles mentaux et qui sont hébergés dans les ressources des centres jeunesse du Québec*. Québec : Santé et services sociaux Québec.
- Dumas, J. E. (2007). *Psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent* (3e éd. rev. et augm. ed.). Bruxelles: De Boeck.
- Dumont, M., Pronovost, J. et Leclerc, D. (2004). Les stratégies adaptatives des adolescents: comparaison d'un groupe scolaire et d'un groupe desservi en centres jeunesse. *Revue de Psychoéducation*, 33(1). 137-156.
- Frydenberg, E. (1997). *Adolescent coping : theoretical and research perspectives*. London: Routledge.
- Kiselica, M. S., Baker, S. B., Ronald N. Thomas, R. N. et Reedy, S. (1994). Effects of stress inoculation training on anxiety, stress, and academic performance among adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 41(3), 335-342.
- Lecomte, T. et Leclerc, C. (2006). *Manuel de réadaptation psychiatrique*. Sainte-Foy: Presses de l'Université du Québec.
- Lupien, S., King, S., Meaney, M. J. et McEwen, B. S. (2001). Can poverty get under your skin?: Basal cortisol levels and cognitive function in children from low and high socioeconomic status. *Development and psychopathology*, 13, 651-674.
- Lustman, P. J. et Sowa, C. J. (1983). Comparative efficacy of biofeedback and stress inoculation for stress reduction. *Journal of Clinical Psychology*, 39(2), 191-197.
- Ministère de la Santé et des Services Sociaux (2005). *Plan d'action en santé mentale 2005-2010. La force des liens*. Santé et Services Sociaux, Québec.
- Paus, T., Keshavan, M. et Giedd, J. N. (2008). Opinion: Why do many psychiatric disorders emerge during adolescence? *Nature Reviews Neuroscience*, 9(12), 947-957.
- Romer, D. et Walker, E. F. (Eds) (2007). *Adolescent psychopathology and the developing brain: integrating brain and prevention science*. Oxford: Oxford University Press.
- Steinberg, L., Borstein, M. H., Vandell, D. L. et Rook, K. (Eds) (2011). *Lifespan Development: Infancy Through Adulthood* (1st edition). Scarborough, ON: Thomson/ Nelson.

.....