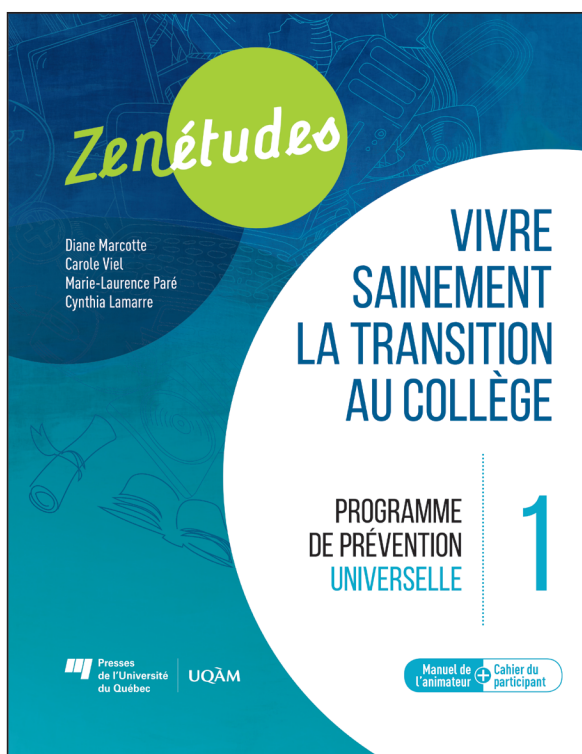




**Diane Marcotte, Carole Viel,
Marie-Laurence Paré et Cynthia Lamarre**

2016 | 102 pages

978-2-7605-4523-6 **43,00 \$** PAPIER

Comprend un manuel de l'animateur
et un cahier du participant reproductible.

ZENÉTUDES 1 : VIVRE SAINEMENT LA TRANSITION AU COLLÈGE

Programme de prévention universelle

La transition entre l'école secondaire et les études collégiales est une étape déterminante dans la vie des jeunes. Si les nombreux changements vécus se révèlent positifs pour certains, de plus en plus d'étudiants vivent des symptômes d'anxiété et de dépression qui interfèrent avec leur réussite scolaire. Ces problématiques figurent d'ailleurs parmi les prédicteurs puissants de l'abandon scolaire lors de la transition secondaire-collégial.

Ce programme de prévention universelle vise à offrir un outil pédagogique pour les enseignants qui souhaitent faciliter la transition secondaire-collégial des étudiants et, ainsi, diminuer le risque de décrochage. Il comprend un manuel de l'animateur à l'intention de l'enseignant, qui présente le contenu du programme de façon très détaillée et explicite afin de faciliter son utilisation, ainsi qu'un cahier du participant en version reproductible à distribuer à chaque étudiant. Comportant huit activités à réaliser en classe, le programme permettra aux enseignants de conscientiser les étudiants aux nombreux défis de la transition vers la vie adulte, de leur faire reconnaître les symptômes de l'anxiété et de la dépression, de les initier à des stratégies de prévention, et de les diriger vers les volets 2 et 3 du programme si besoin.

TABLE DES MATIÈRES

Guide de l'animateur

MODULE 1 Information – Transition

- ACTIVITÉ 1** Mini-quiz
La transition secondaire-collégial et le passage vers la vie adulte
Transition vers l'âge adulte selon Arnett (indicateurs)
- ACTIVITÉ 2** Mon but dans la vie
- ACTIVITÉ 3** La gestion de mon temps

MODULE 2 Information – Santé mentale

- Définition de la santé mentale
Des chiffres concernant l'anxiété et la dépression
- ACTIVITÉ 4** Anxieux ou déprimé ?
Fiche d'information 1. Évaluer l'anxiété et la dépression
Fiche d'information 2. Reconnaître les symptômes de l'anxiété et de la dépression

MODULE 3 Techniques – Stratégies

- Rationnel de l'approche cognitivo-comportementale
- ACTIVITÉ 5** Répertoire d'activités plaisantes
- ACTIVITÉ 6** Préparation à un examen oral (dérivé de la technique d'exposition)
- ACTIVITÉ 7** Résolution de problèmes
- ACTIVITÉ 8** Mini-quiz (questions et corrigé)

- ANNEXE** Questionnaire des activités plaisantes

Cahier du participant

MODULE 1 Information – Transition

- ACTIVITÉ 1** Mini-quiz
Transition vers l'âge adulte selon Arnett (indicateurs)
- ACTIVITÉ 2** Mon but dans la vie
- ACTIVITÉ 3** La gestion de mon temps

MODULE 2 Information – Santé mentale

- Définition de la santé mentale
Des chiffres concernant l'anxiété et la dépression
- ACTIVITÉ 4** Anxieux ou déprimé ?
Fiche d'information 1. Évaluer l'anxiété et la dépression

MODULE 3 Techniques – Stratégies

- Rationnel de l'approche cognitivo-comportementale
- ACTIVITÉ 5** Répertoire d'activités plaisantes
- ACTIVITÉ 6** Préparation à un examen oral (dérivé de la technique d'exposition)
- ACTIVITÉ 7** Résolution de problèmes
- ACTIVITÉ 8** Mini-quiz

- ANNEXE 1** Corrigé de la mise en situation
- ANNEXE 2** Fiche d'information 2
- ANNEXE 3** Répertoire de techniques de gestion de l'anxiété

AUTEURES

DIANE MARCOTTE, titulaire d'un doctorat en psychologie clinique de l'Université d'Ottawa, dirige le Laboratoire de recherche sur la santé mentale des jeunes en contexte scolaire de l'Université du Québec à Montréal. Elle pratique la psychothérapie et participe à la formation des psychologues depuis plus de vingt ans. Elle s'intéresse à l'émergence de la dépression pendant les transitions scolaires primaire-secondaire et secondaire-collégial.

CAROLE VIEL est conseillère d'orientation.

MARIE-LAURENCE PARÉ est doctorante en psychologie.

CYNTHIA LAMARRE est doctorante en psychologie.

Financé par le
gouvernement
du Canada

Funded by the
Government
of Canada

Canada



Conseil des arts
du Canada

Canada Council
for the Arts

SODEC

Québec



Distribution

Canada : Prologue inc.
Belgique : Patrimoine SPRL

France : SODIS / AFPU-Diffusion
Suisse : Servidis SA



418 657-4399 | puq@puq.ca

Plus de
1 400 livres
à feuilleter

PUQ.CA



Presses
de l'Université
du Québec