



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

2016 | 12 pages

978-2-7605-4536-6 **5,00 \$** PAPIER

**Cahier du participant**

## ZENÉTUDES 2 : VIVRE SAINEMENT LA TRANSITION AU COLLÈGE - CAHIER DU PARTICIPANT QUAND LA PEUR M'ENVAHIT

Programme de prévention ciblée sélective

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 ciblée sélective offre des outils pédagogiques et d'intervention pour les professionnels et les enseignants qui souhaitent faciliter la transition secondaire-collégial des étudiants et, ainsi, diminuer le risque de décrochage. Le cahier du participant *Quand la peur m'envahit* est conçu pour être distribué aux étudiants qui participent à l'atelier sur la gestion de l'anxiété proposé dans le manuel de l'animateur à l'intention d'équipes mixtes de professionnels et d'enseignants. Cet atelier permettra d'apprendre aux étudiants à composer avec les symptômes de l'anxiété et de les diriger vers le volet 3 du programme au besoin.

**À utiliser avec le manuel de l'animateur  
(978-2-7605-4534-2)**

# TABLE DES MATIÈRES

## 1<sup>er</sup> ATELIER Quand la peur m'envahit

- EXERCICE 1** Symptômes  
**EXERCICE 2** Pensées  
**EXERCICE 3** Respiration – pleine conscience

---

**ANNEXE** Exercice de pleine conscience

# 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 a aussi publié le programme de prévention de la dépression Pare-Chocs pour les adolescents. 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



**Presses  
de l'Université  
du Québec**

PUQ.CA