



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

2016 | 36 pages

978-2-7605-4534-2 **15,00\$** PAPIER

Manuel de l'animateur

ZENÉTUDES 2 : VIVRE SAINEMENT LA TRANSITION AU COLLÈGE – MANUEL DE L'ANIMATEUR

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 manuel de l'animateur présente le contenu du programme de façon très détaillée et explicite afin de faciliter son utilisation. Comportant deux ateliers, l'un sur la gestion de l'anxiété, l'autre sur la prévention de la dépression, destinés à être donnés par des équipes mixtes de professionnels et d'enseignants, ce programme permettra d'apprendre aux étudiants à composer avec l'anxiété et les états dépressifs que peuvent générer les études.

À utiliser avec les cahiers du participant :

- **Quand la peur m'envahit (978-2-7605-4536-6)**
- **Quand les blues m'envahissent (978-2-7605-4538-0)**

TABLE DES MATIÈRES

1^{er} ATELIER Quand la peur m'envahit : savoir composer avec l'anxiété et les études

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

2^e ATELIER Quand les blues m'envahissent : savoir composer avec les états dépressifs et les études

- EXERCICE 1** Symptômes
EXERCICE 2 Plaisirs
EXERCICE 3 Pensées

- ANNEXE 1** Corrigé du jeu d'association – pensées dysfonctionnelles ou irréalistes liées à l'anxiété
ANNEXE 2 Trois principales distorsions cognitives associées à l'anxiété – matériel à découper
ANNEXE 3 Questionnaire des activités plaisantes
ANNEXE 4 Corrigé du jeu d'association – pensées dysfonctionnelles ou irréalistes liées à la dépression
ANNEXE 5 Six distorsions cognitives qui entretiennent des émotions négatives – matériel à découper

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