



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

2016 | 124 pages

978-2-7605-4542-7 **51,00\$** PAPIER

**Cahier du participant**

## ZENÉTUDES 3 : VIVRE SAINEMENT LA TRANSITION AU COLLÈGE – CAHIER DU PARTICIPANT

### Programme de prévention ciblée indiquée

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 indiquée offre un outil d'intervention pour les professionnels de la santé mentale qui souhaitent faciliter la transition secondaire-collégial des étudiants et, ainsi, diminuer le risque de décrochage. Le cahier du participant est conçu pour être distribué aux étudiants qui participent au programme de dix rencontres proposé dans le manuel de l'animateur à l'intention des professionnels en santé mentale. Il permettra aux étudiants de travailler sur quinze composantes – dont le développement de connaissances sur la dépression et l'anxiété, l'augmentation des activités plaisantes et la réflexion sur le projet professionnel – ainsi que sur plusieurs activités associées à la thérapie cognitivo-comportementale classique et de la troisième vague telle la pratique de la pleine conscience, et ce, dès l'émergence de symptômes d'anxiété ou de dépression, donc avant de développer un trouble de santé mentale.

**À utiliser avec le manuel de l'animateur (978-2-7605-4540-3)**

# TABLE DES MATIÈRES

## RENCONTRE 1

- ACTIVITÉ 1** Un souvenir heureux : activité brise-glace  
**ACTIVITÉ 2** Ma transition au collège  
**ACTIVITÉ 3** Comment devenir inquiet et dépressif sans se tromper !  
**ACTIVITÉ 4** Mon gâteau favori  
**ACTIVITÉ 5** L'expérience souriante

## RENCONTRE 2

- ACTIVITÉ 6** Poursuite de l'activité de l'expérience souriante  
**ACTIVITÉ 7** Un souper entre amis  
**ACTIVITÉ 8** L'anxiété et l'évitement : j'ai peur, je me sauve !  
**ACTIVITÉ 9** Le moment présent *versus* le pilote automatique  
**ACTIVITÉ 10** La cartographie de mon monde

## RENCONTRE 3

- ACTIVITÉ 11** Entrée en matière  
**ACTIVITÉ 12** Active ton écoute  
**ACTIVITÉ 13** Sentiment d'appartenance et transition collégiale  
**ACTIVITÉ 14** Ah, les parents ! Y'a des fois où... (Partie 1)

## RENCONTRE 4

- ACTIVITÉ 15** Le café : nos pensées influencent nos émotions  
**ACTIVITÉ 16** Et si les pensées n'étaient que des pensées et non des faits ?  
**ACTIVITÉ 17** Quelles sont mes activités plaisantes ?  
**ACTIVITÉ 18** Ah, les parents ! Y'a des fois où... (Partie 2)

## RENCONTRE 5

- ACTIVITÉ 19** La rencontre du corridor : les émotions influencent (aussi) les pensées et les comportements  
**ACTIVITÉ 20** Un peu de remise en question  
**ACTIVITÉ 21** Qu'est-ce que tu vas faire quand tu seras grand ? Quelle question !

## RENCONTRE 6

- ACTIVITÉ 22** Balayage corporel et pleine conscience  
**ACTIVITÉ 23** *It's my life!*  
**ACTIVITÉ 24** Vivre d'amour et d'eau fraîche : est-ce possible ? (Partie 1)

## RENCONTRE 7

- ACTIVITÉ 25** Vivre d'amour et d'eau fraîche : est-ce possible ? (Partie 2)  
**ACTIVITÉ 26** Augmenter sa tolérance à l'incertitude : une autre façon de diminuer son anxiété  
**ACTIVITÉ 27** J'accueille mes émotions douloureuses

## RENCONTRE 8

- ACTIVITÉ 28** Le biorhythme de mon humeur  
**ACTIVITÉ 29** Identifier des stratégies d'étude favorables  
**ACTIVITÉ 30** Étudier en pleine conscience

## RENCONTRE 9

- ACTIVITÉ 31** Les événements et les émotions difficiles font partie de la vie  
**ACTIVITÉ 32** Mes valeurs  
**ACTIVITÉ 33** Je prends soin de mon petit moi

## RENCONTRE 10

- ACTIVITÉ 34** Ma chanson favorite  
**ACTIVITÉ 35** Mon baluchon d'habiletés et d'outils  
**ACTIVITÉ 36** Lettre à soi-même

- ANNEXE 1 Corrigé de la mise en situation 1  
ANNEXE 2 Mise en situation 2 et corrigé  
ANNEXE 3 Symptômes de la dépression et de l'anxiété  
ANNEXE 4 Technique d'exposition – établir la hiérarchie et s'exposer  
ANNEXE 5 Types d'aspiration professionnelle  
ANNEXE 6 Journal de bord  
ANNEXE 7 Corrigé du Quiz sur les habitudes de vie

# 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