



Le programme *DéStresse et Progresse* (Lupien et al, 2013) est un programme créé par le Centre d'études sur le stress humain (CESH) qui cherche à améliorer la santé mentale et physique des enfants et des adolescents, en leur enseignant à diminuer leurs réponses aux situations stressantes du quotidien.

Pour ce faire, le programme se base sur les connaissances en psychoneuroendocrinologie des 30 dernières années. Cette discipline a en effet montré que l'activation de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (ou HHS) mène à la sécrétion de cortisol (l'une des principales hormones de stress chez l'humain), qui va non seulement activer la mobilisation d'énergie dans notre corps mais qui a aussi un impact sur certaines zones du cerveau. Cette réaction, communément appelée « réponse de stress », se



produit lorsque notre cerveau perçoit une menace réelle (danger physique, par exemple) ou relative (conflit entre amis, par exemple).

Notre cerveau détecte une menace relative quand il perçoit dans notre environnement quotidien au moins l'un des quatre déterminants situationnels suivants: le sens du contrôle faible (S), la personnalité menacée (P), l'imprévisibilité (I) ou la nouveauté (N). Le programme

a été développé pour les jeunes faisant la transition de l'école élémentaire à l'école secondaire et il est basé sur une étude du Centre d'études sur le stress humain (Lupien et al., 2001) ayant démontré que lorsque les jeunes transitent au secondaire, il y a une augmentation significative des hormones de stress.

*DéStresse et Progresse* enseigne d'abord aux jeunes à identifier et à déconstruire le stress selon ces quatre déterminants. Le programme comporte ensuite des volets qui visent l'acquisition de stratégies afin de diminuer la réponse au stress. Ces stratégies sont réparties en deux catégories, selon qu'elles soient centrées sur les émotions ou sur le problème. C'est un programme relativement court, qui peut facilement être mis en œuvre dans un contexte scolaire. Le programme a récemment été validé par l'équipe du Centre d'études sur le stress humain. Nous avons démontré que l'exposition au programme menait à une diminution significative des hormones de stress et de la symptomatologie dépressive,

particulièrement chez les jeunes débutant l'année scolaire avec de hauts niveaux de colère (Lupien et al., 2013).

Il se divise en 5 ateliers qui ont lieu idéalement une fois par semaine et qui durent environ 40-50 minutes chacun. Chaque atelier comporte une partie didactique où les jeunes acquièrent des notions théoriques qui serviront de support à leurs apprentissages. Il y a également une composante pratique sous forme de jeux de rôles et d'expériences (Ex : faire des pompes pour observer son pouls, participer à une activité stressante en groupe). Enfin, les jeunes sont encouragés à consolider leurs apprentissages en effectuant des devoirs entre chaque atelier. Un journal de bord leur est remis à cet effet lors du premier atelier.



La structure variée du programme présente l'avantage d'être ludique et agréable pour les jeunes, tout en étant complète du point de vue didactique.

Plus spécifiquement, le premier atelier présente une explication de ce qu'est le stress et des 4 éléments (SPIN) qui le composent. Le deuxième atelier met l'emphase sur le fait que chaque individu interprète différemment les événements stressants. L'atelier suivant expose les signes physiques du stress et le concept de la mobilisation d'énergie. Les jeunes sont alors outillés avec des stratégies de réduction du stress centrées sur les émotions. Lors du quatrième atelier, les outils présentés sont les stratégies centrées sur le problème. Le cinquième atelier présente les concepts du support social et de la pression sociale.



Seules les personnes ayant suivi la formation donnée par le Centre d'Études sur le Stress Humain peuvent animer le programme. Cette formation se donne deux fois par année, au Centre d'Études sur le Stress Humain.