



## Les programmes HORS-PISTE : pour développer les compétences psychosociales du préscolaire au postsecondaire

Présentation dans le cadre de la programmation collaborative d'activités en transfert de connaissances de l'IUPLSSS

25 mai 2023

Joelle Lepage, coordonnatrice au Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

Julie Lane, directrice du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et professeure, Université de Sherbrooke

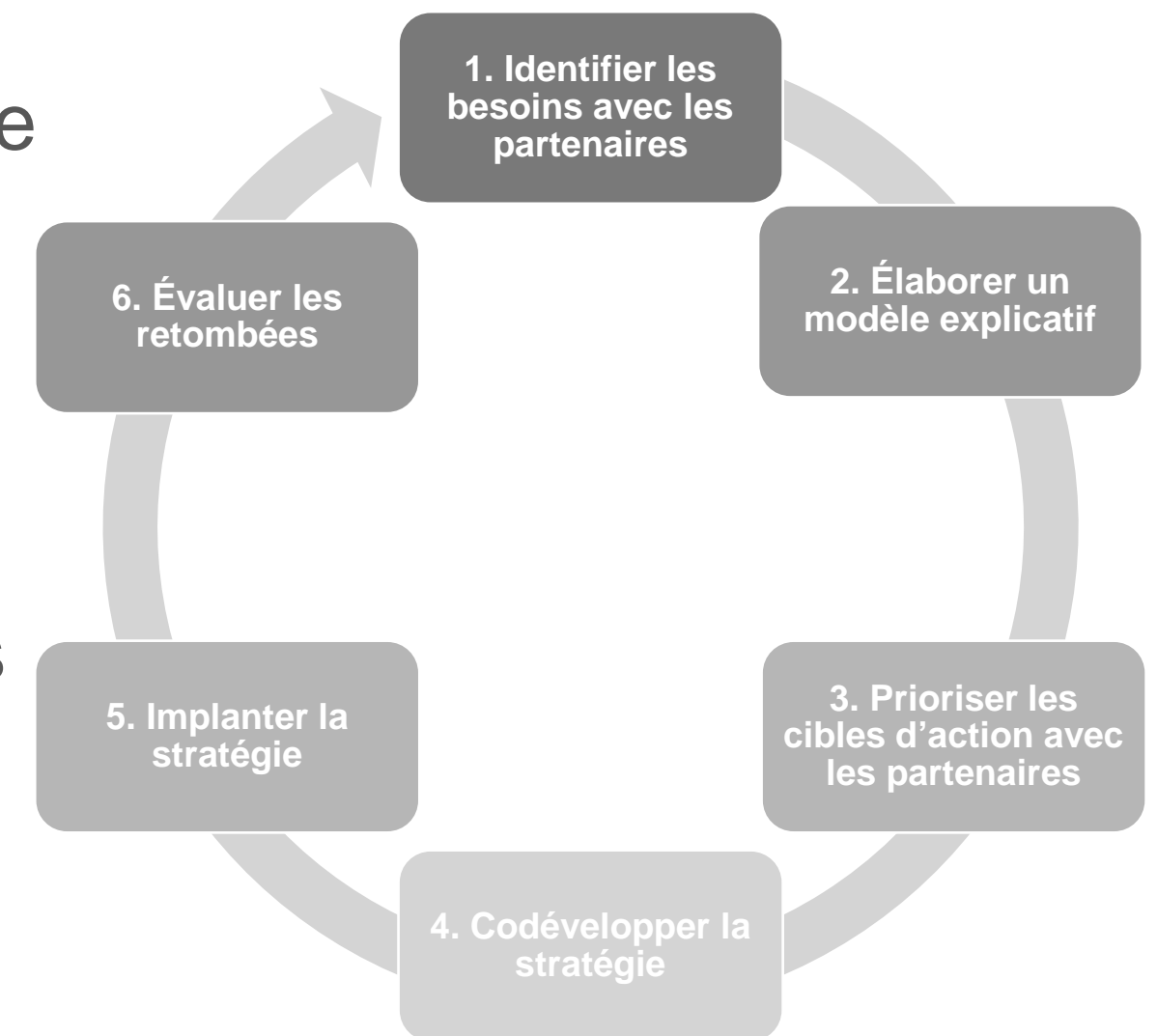
Danyka Therriault, professeure, Université de Sherbrooke

# Le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

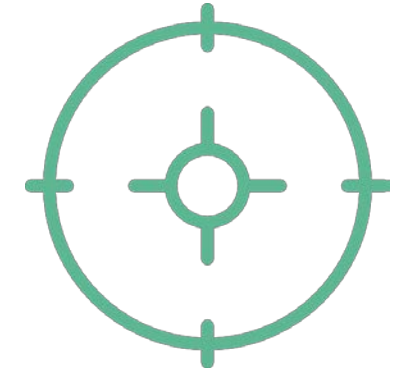
Se démarque par ses projets qui sont:

- ✓ à la fine pointe des bonnes pratiques issues de la science d'implantation et du transfert des connaissances;
- ✓ arrimés aux besoins exprimés par les milieux;
- ✓ coconstruits avec des acteurs du terrain et des jeunes;
- ✓ appuyés par les données probantes;
- ✓ évalués pour réajuster et pour en mesurer les retombées concrètes.

A notamment développé le programme **HORS-PISTE** qui vise la prévention des troubles anxieux.



# Objectifs



- ① Saisir la pertinence de développer les compétences psychosociales chez les jeunes
- ② Connaître les programmes HORS-PISTE comme outils pour développer ces compétences

HORS

PISTE

# Histoire de Marike

**Marike** est une jeune fille de 15 ans. Sur Instagram ce matin, elle s'est rendu compte qu'elle n'avait pas été invitée à la fête de Marjorie hier. Plusieurs de ses amies ont été invitées, mais pas elle. Elle se dit qu'elle n'est probablement pas assez populaire ou que ses amies la trouvent bizarre. Elle est convaincue que celles-ci ont parlé d'elle hier, peut-être parce qu'elle n'a jamais eu de chum? Elle pourrait faire semblant de «dater» un gars pour faire partie de leur groupe. Marike se trouve vraiment poche et elle n'a aucunement le goût d'aller se montrer à l'école. Elle aimerait tellement être comme Marjorie. Bonne au volleyball, populaire, drôle, tout le monde veut obtenir son amitié. Comparée à elle, Marike se dit qu'elle n'a pas grand-chose d'intéressant...

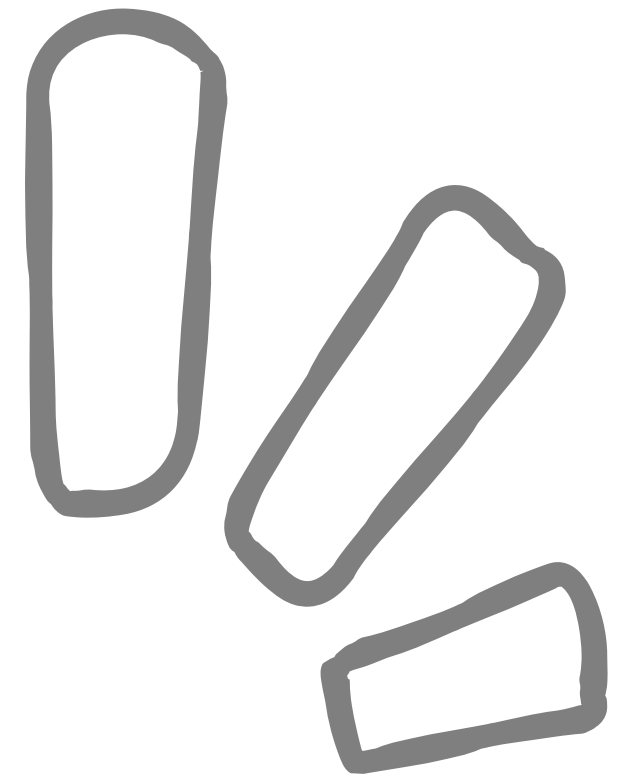
# Histoire de Jordan

Jordan, 19 ans, vient de vivre l'année la plus difficile de sa vie. Lui qui avait tellement hâte d'entrer à l'université. Il était loin de se douter qu'il allait se retrouver seul dans son appartement à pleurer en boule à la moitié de sa première session. La pression était trop forte. Cinq examens en deux semaines! Il ne voyait pas comment il allait réussir à performer dans tous ses cours. Alors, il étudiait jusque tard dans la nuit, se couchait avec un mal de ventre, ruminait jusqu'aux petites heures et partait à ses cours en étant incapable d'avaler quoi que soit. Juste avant les vacances de Noël, Jordan a fait sa première crise de panique.

# Marike et Jordan ne sont pas seuls..

## Saviez-vous que :

- ✓ En 6<sup>e</sup> année, 21 % des garçons et 17 % des filles affichent des **signes de détresse psychologique élevée**<sup>1</sup>
- ✓ **Augmentation** de la proportion de jeunes du secondaire se situant au niveau élevé de détresse psychologique, passée de **21 % en 2011 à 29 % en 2017**<sup>2</sup>
- ✓ Selon des enquêtes populationnelles canadiennes et américaines, **14 % des jeunes de 5 à 19 ans ont un trouble de santé mentale**<sup>3</sup>
- ✓ Les troubles de santé mentale apparaissent avant l'âge de 14 ans dans 50 % des cas et avant l'âge de 24 ans dans 75 % des cas<sup>4</sup>
- ✓ Environ 17 % des élèves du secondaire rapportent qu'un médecin ou un spécialiste de la santé leur a confirmé un trouble anxieux<sup>5</sup>



1- Enquête sur le bien-être des jeunes Montréalais 2009; 2 - Institut de la statistique du Québec, 2019; 3- Lesage et Émond, 2012;  
4- Kessler et coll., 2005; 5- Institut de la statistique du Québec, 2019.

# VRAI ou FAUX?

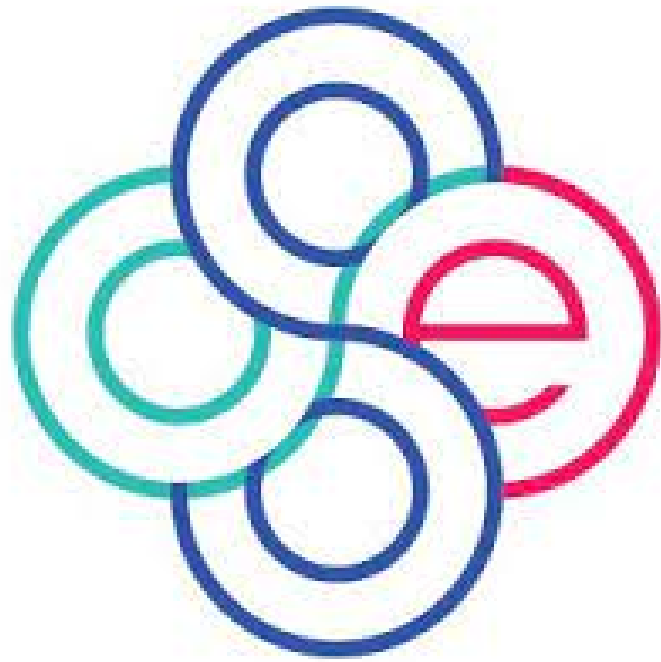
La pandémie a entraîné des enjeux de santé mentale chez l'ensemble des élèves.

RÉPONSE

**Faux.** Contrairement aux nombreuses sorties médiatiques, la pandémie a entraîné des enjeux d'adaptation chez plusieurs, mais elle a exacerbé les enjeux de santé mentale de certains jeunes. Importance d'être à l'affût des biais de certaines études/sondages.

# Les compétences psychosociales (CP) à l'ère de la crise !

Depuis plus de 30 ans, l'Organisation mondiale de la Santé met de l'avant l'importance de développer les **compétences psychosociales** ou **socioémotionnelles** des jeunes

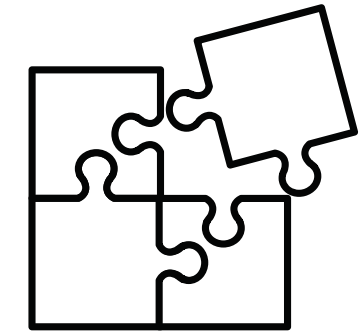


Au cours des dernières années, le **Conseil supérieur de l'éducation** a remis à l'avant-plan cette importance.



# OK, mais... à quoi ça sert?

À répondre efficacement aux défis de la vie quotidienne



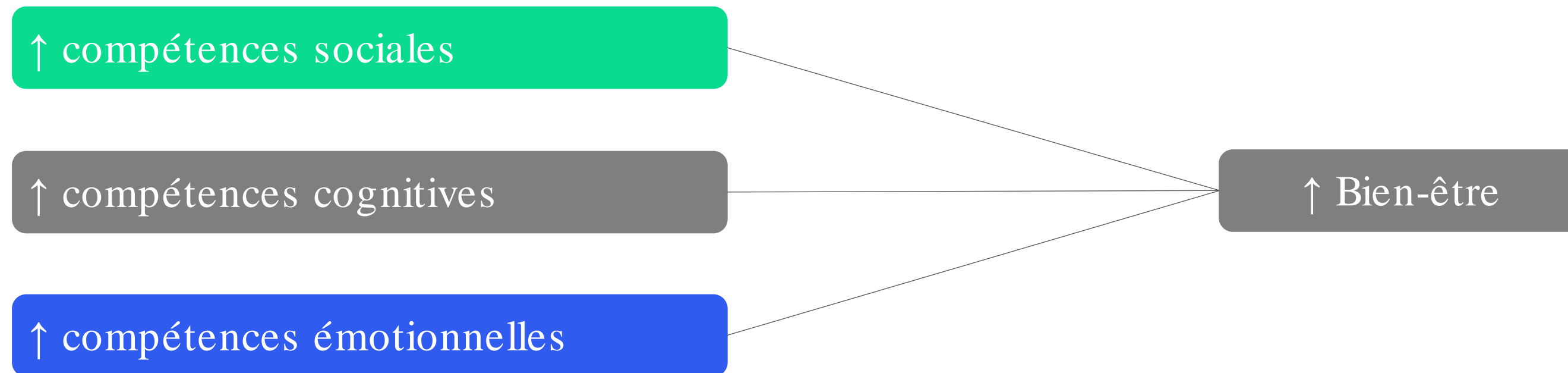
À maintenir un état de bien-être.

À adopter un comportement approprié et positif lors d'interactions avec les autres, avec leur culture et leur environnement



# Ce que la littérature nous dit sur l'importance des CP sur le développement des élèves°

- ✓ Globalement, les CP sont corrélées avec le niveau de bien-être, où un niveau plus élevé de compétences est associé à une évaluation plus positive du bien-être.



- ✓ Les CP jouent alors un rôle clé dans le développement des élèves, pouvant potentiellement contrer les facteurs de risque qui les entourent (p. ex. l'anxiété).

Gaspar et al., 2018a; 2018b

# Ce que la littérature nous dit sur l'association entre les CP et l'anxiété°

## ✓ En ce qui concerne les compétences sociales :

- ✓ Une fréquence plus élevée d'interactions négatives avec les pairs est associée à un risque plus grand de présenter des symptômes anxieux et, à l'inverse, une fréquence plus élevée d'interactions positives avec les pairs est associée à un risque plus faible de présenter des symptômes anxieux<sup>1</sup>.
- ✓ Enfin, de façon générale, le fait d'avoir de bonnes habiletés sociales réduit le risque de présenter des signes d'anxiété<sup>1</sup>.

## ✓ En ce qui concerne les compétences cognitives :

- ✓ L'évitement (p. ex. l'inaction ou la procrastination) ou le manque de confiance face à la capacité de résoudre le problème sont associés à l'anxiété, où plus la personne évite la résolution du problème ou n'a pas confiance en ses capacités, plus elle vit avec des symptômes anxieux<sup>2-3</sup>.

1- Etkin et al., 2022; 2- Bedel, 2015; 3- Siu et Shek, 2010

# Ce que la littérature nous dit sur l'association entre les CP et l'anxiété...

## ✓ En ce qui concerne les compétences émotionnelles:

- ✓ Le manque de clarté dans l'expression émotionnelle, la non-acceptation de l'émotion et la déficience au niveau des stratégies efficaces de régulation sont des prédictors de l'anxiété<sup>1</sup>.
- ✓ Le fait de ruminer et d'être préoccupé par la situation ainsi que de maintenir des émotions négatives est associé avec l'anxiété, où plus ces approches sont fréquentes, plus les symptômes anxieux sont présents<sup>2</sup>.
- ✓ À l'inverse, la reconnaissance de l'émotion et la capacité à s'apaiser sont associées à une diminution de l'anxiété<sup>2</sup>.

## ✓ En ce qui concerne le sentiment d'auto-efficacité personnelle:

- ✓ Une amélioration du sentiment d'auto-efficacité personnelle est associée à une diminution des signes d'anxiété<sup>3-4</sup>.

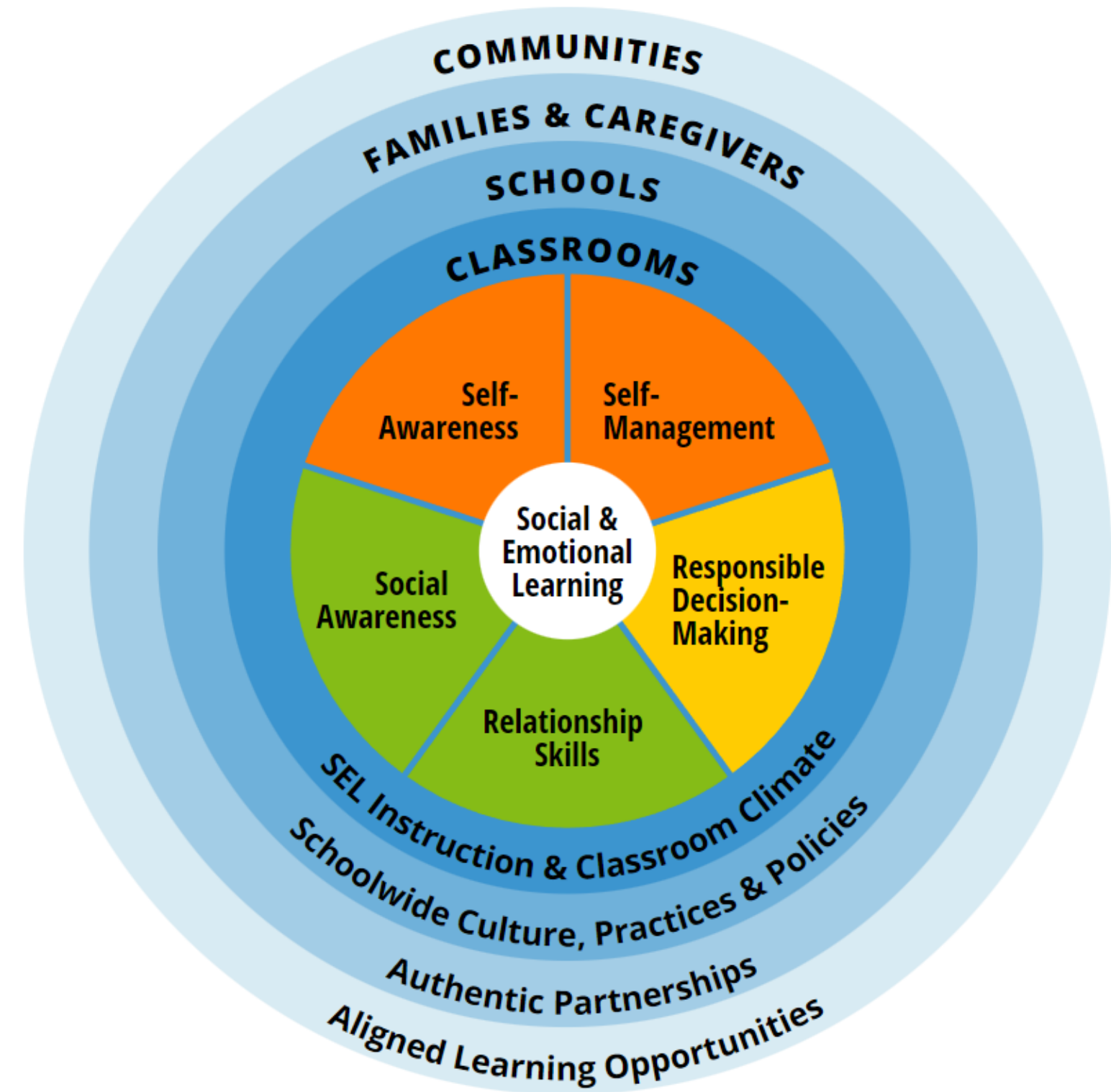
## ✓ Certaines études suggèrent que les compétences psychosociales sont importantes jusqu'à l'université:

- ✓ Le développement des compétences psychosociales serait crucial à la réussite académique des étudiants universitaires<sup>5</sup>.
- ✓ Des programmes visant le développement des compétences émotionnelles ou sociales pourraient avoir un impact positif sur la santé mentale des personnes étudiantes<sup>6-7</sup>.

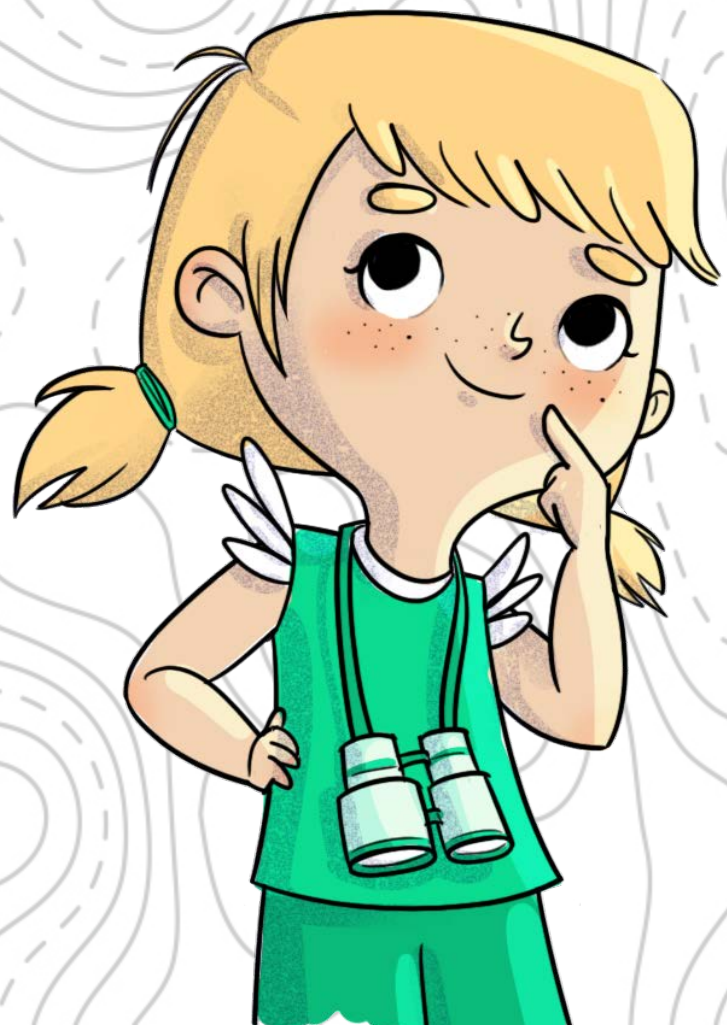
1- Bender et al., 2012; 2- Quy et al., 2018; 3- Felshman et al., 2019; 4- Shoshamiet al., 2014;  
5- Romo et al., 2019; 6- Schepset al., 2010; 7- Conley et al., 2017

# L'apprentissage des compétences psychosociales

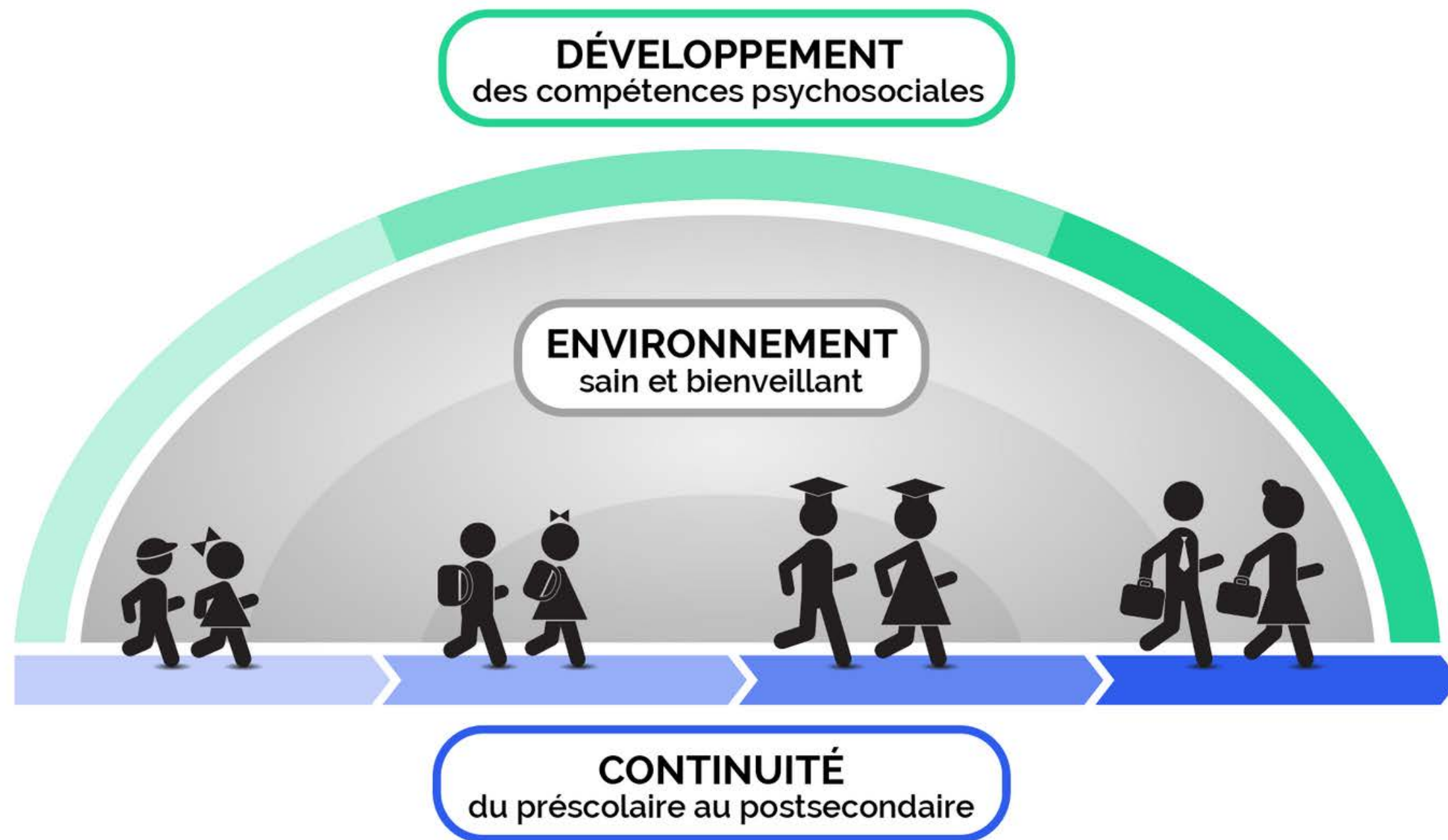
- ✓ Il est important que la promotion des CP se fasse par l'entremise de plusieurs acteurs dans l'environnement du jeune :
  - ✓ La communauté;
  - ✓ La famille;
  - ✓ L'école;
  - ✓ La classe.
- ✓ Ces différentes opportunités, politiques et partenariats permettent au jeune de développer ses CP.



Les programmes HORS-PISTE  
pour favoriser le  
développement des  
compétences psychosociales  
du préscolaire à l'université...



# HORS-PISTE : pour prévenir l'anxiété



# Compétences développées dans HORSPISTE

Se connaître et s'estimer

Demander de l'aide en cas de besoin



S'adapter et gérer son stress

Faire preuve de bienveillance

Faire preuve d'esprit critique et s'affirmer



Utiliser des comportements prosociaux



Réguler ses émotions

Utiliser des habitudes de vie contribuant au bien-être

Communiquer

Résoudre des problèmes

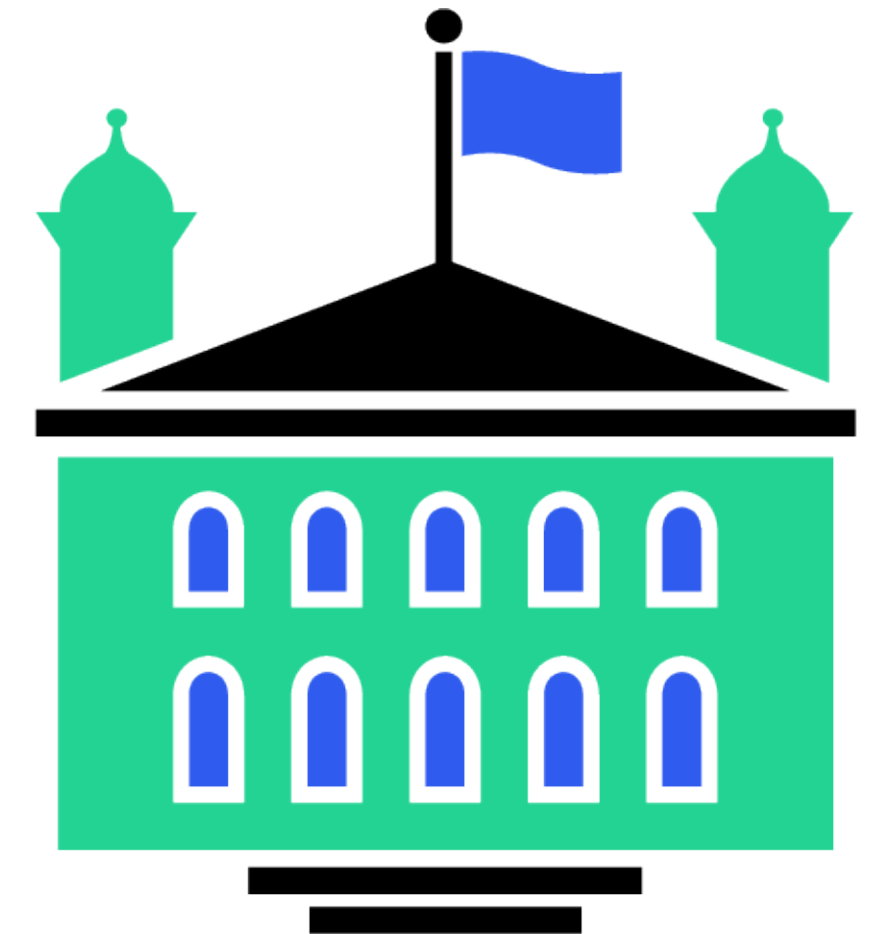


# En quoi les programmes HORSPISTE se distinguent?



# Un déploiement en plein expansion

- ✓ Le programme HORS-PISTE est actuellement implanté dans :
  - ✓ 250 écoles primaires
  - ✓ 171 écoles secondaires
- ✓ Certains centres de Formation générale aux Adultes (FGA) et centres de Formation professionnelle (FP) en projet pilote.
- ✓ Les cinq établissements postsecondaires en Estrie et d'autres établissements qui emboîtent le pas à travers le Québec grâce à une nouvelle subvention.



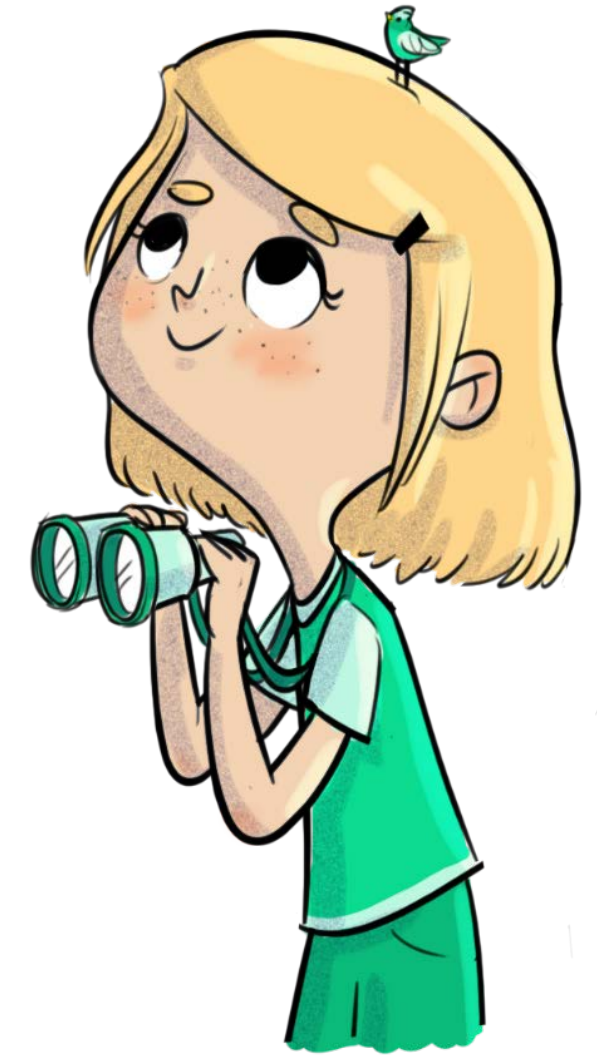
# Quelles formes prend HORSPISTE à **primaire** et au **secondaire**?

- ✓ **Des ateliers participatifs en classe** pour tous les élèves
  - ✓ 5 ateliers par niveau scolaire, de la maternelle 4 ans jusqu'au deuxième secondaire
  - ✓ Animés par les personnes enseignantes ou intervenantes de l'école;
  - ✓ D'une durée de 40 min à 60 minutes.
- ✓ **Des ateliers et outils complémentaires** sur la pleine conscience, les bienfaits de la nature, le passage primaire-secondaire
- ✓ **Une boîte à outils** pour favoriser le réinvestissement au 2<sup>e</sup> cycle du secondaire



# Quelles formes prend HORSPISTE à **primaire** et au **secondaire**?

- ✓ **Des ateliers, des outils et du matériel de réinvestissement** pour les membres du personnel scolaire et pour les parents :
  - ✓ 3 ateliers équipe-école pour outiller les membres du personnel en lien avec l'anxiété des élèves, leur propre bien-être et la pleine-conscience;
  - ✓ Des cahiers de réinvestissement, des fiches synthèses, des affiches pour les classes pour favoriser le réinvestissement;
  - ✓ Un atelier, des capsules vidéos, des fiches synthèses pour outiller les parents sur l'anxiété de leur enfant et les impliquer dans le réinvestissement.



# Quelles formes prend HORS-PISTE au **primaire** et au **secondaire**?



- ✓ **Un programme d'intervention** pour les élèves du secondaire qui présentent davantage de symptômes anxieux et leurs parents :
  - ✓ 2 rencontres parents-enfant, 8 rencontres de groupe pour les jeunes, 3 rencontres de groupe pour les parents;
  - ✓ Animées par une personne professionnelle de l'école, en collaboration avec une personne professionnelle du réseau de la santé lorsque possible.

# Petit aperçu du matériel clé en main



## 1. TROP, C'EST COMME PAS ASSEZ! QUAND LE STRESS ME JOUE DES TOURS... Je compose avec le stress

Compétence(s) ciblée(s) (ÉKIP, OMS)	S'ADAPTER ET GÉRER SON STRESS
Compétences transversales (PFÉQ)	ACTUALISER SON POTENTIEL
Objectifs généraux de l'atelier	<p>À LA FIN DE L'ATELIER, L'ÉLÈVE SERA EN MESURE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>d'identifier les signaux qui indiquent qu'il vit une situation de stress</li> <li>de comprendre l'influence du stress sur lui</li> <li>de connaître de nouvelles stratégies de gestion de stress</li> </ul>

### Durée totale

Version de **60 MINUTES**, suivre toutes les étapes

Version de **40 MINUTES**, NE PAS animer les activités marquées par l'icône

### Matériel et préparation

Imprimer la fiche *Stressant ou pas?* (1 x élève)

Découper de petits bouts de papier (1 x élève) et les placer dans un contenant

\* Réutiliser ces mêmes bouts de papier pour l'activité F

Pour réinvestir le programme, encouragez les élèves à se rendre sur **Mon Casier Hors-Piste** à l'adresse suivante : <https://www.moncasierhors-piste.ca/> et à suivre Hors-Piste sur Instagram [@horspiste\\_explo](https://www.instagram.com/horspiste_explo).

Guide d'animation

Affiche de réinvestissement

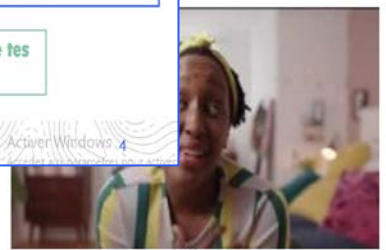
Diaporama d'animation

**À GO, impro!**

Pour commencer... un petit exercice pour briser la glace!

ferme les yeux et prends le temps d'observer en toi...  
Quelles sensations physiques ressens-tu? Quelles émotions ressens-tu?

Partage avec les autres certaines de tes réponses.



Quand le stress me joue des tours - Partie 1

**6<sup>e</sup> ANNÉE** Mon AIDE-MÉMOIRE

Le stress c'est normal!  
Quand j'en vis, j'utilise des moyens pour m'apaiser

- Méditation
- Nature
- Yoga
- Danse
- Dessin
- Partage
- Respiration
- Activité physique

Je distingue le stress qui est devant moi de l'anxiété qui est dans ma tête. J'ai peur, mais... j'y vais quand même

Zone de confort, Zone de peur, Zone de possibilités

Je m'adapte aux changements en utilisant mes stratégies offensives et mes stratégies défensives

Devant un défi, j'utilise mes forces et mes qualités

**HORS PISTE** ... pour les parents

**M4.1 LA GRANDE AVENTURE**  
Je reconnais mes émotions et j'apprends à me calmer

Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE sur les émotions. Il a appris à reconnaître certaines de ses émotions et celles des autres, ainsi qu'à utiliser un moyen pour s'apaiser.

**SAVIEZ-VOUS QUE?**  
L'enfant dans le développement de ses compétences peut l'aider à maintenir des relations positives, à l'école, à mieux résoudre ses conflits et à développer son empathie.

**À JOUER!**  
Montrez vos émotions avec votre visage et demandez à votre enfant de les reconnaître. Échangez les rôles au bout de 30 secondes. Invitez votre enfant de vous montrer à faire la respiration technique de respiration apprise en classe.

En savoir plus sur le programme HORS-PISTE : [mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/hors-piste/](https://mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/hors-piste/)

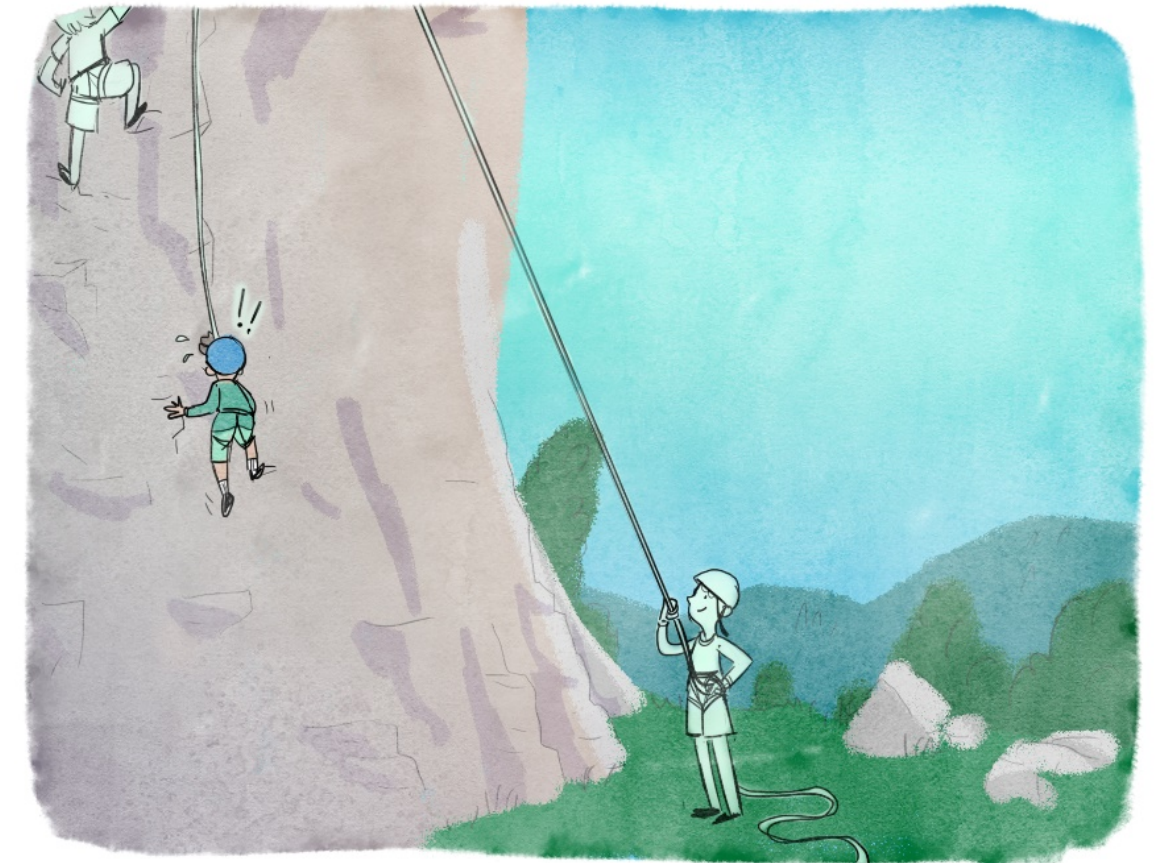
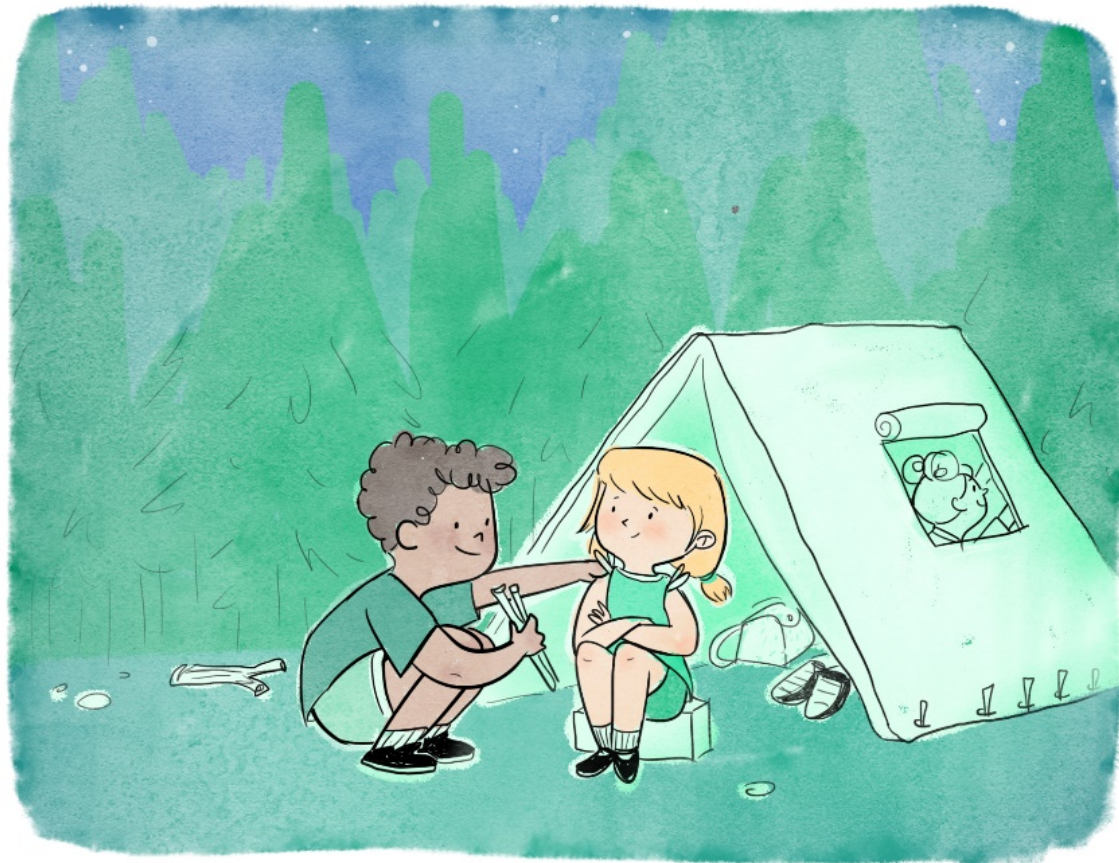
Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre Québec  
Public Health Agency of Canada  
Agence de la santé publique du Canada  
UDS Université de Sherbrooke

Fiche synthèse pour les parents



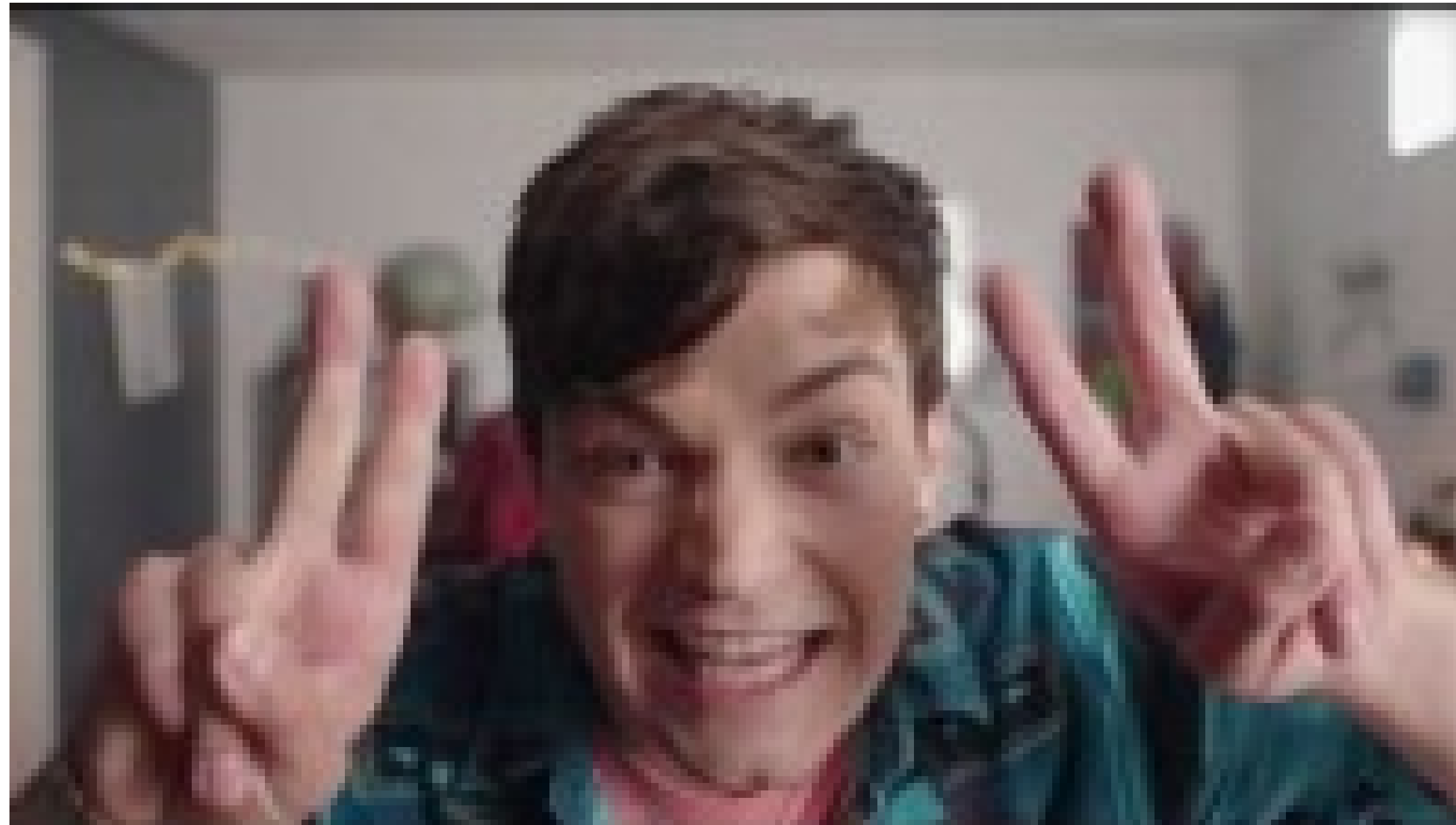
# Un petit aperçudes histoires illustrées à chaque atelier au primaire

- ✓ Permettent aux élèves de s'identifier aux personnages;
- ✓ Facilitent le réinvestissement des apprentissages.



# Un petit aperçudes vidéos au secondaire

- ✓ Permettent d'enseigner la théorie de façon dynamique



[https://youtu.be/9c\\_vVa4c7tE](https://youtu.be/9c_vVa4c7tE)



# Quelles formes prend HORSPISTE à postsecondaire

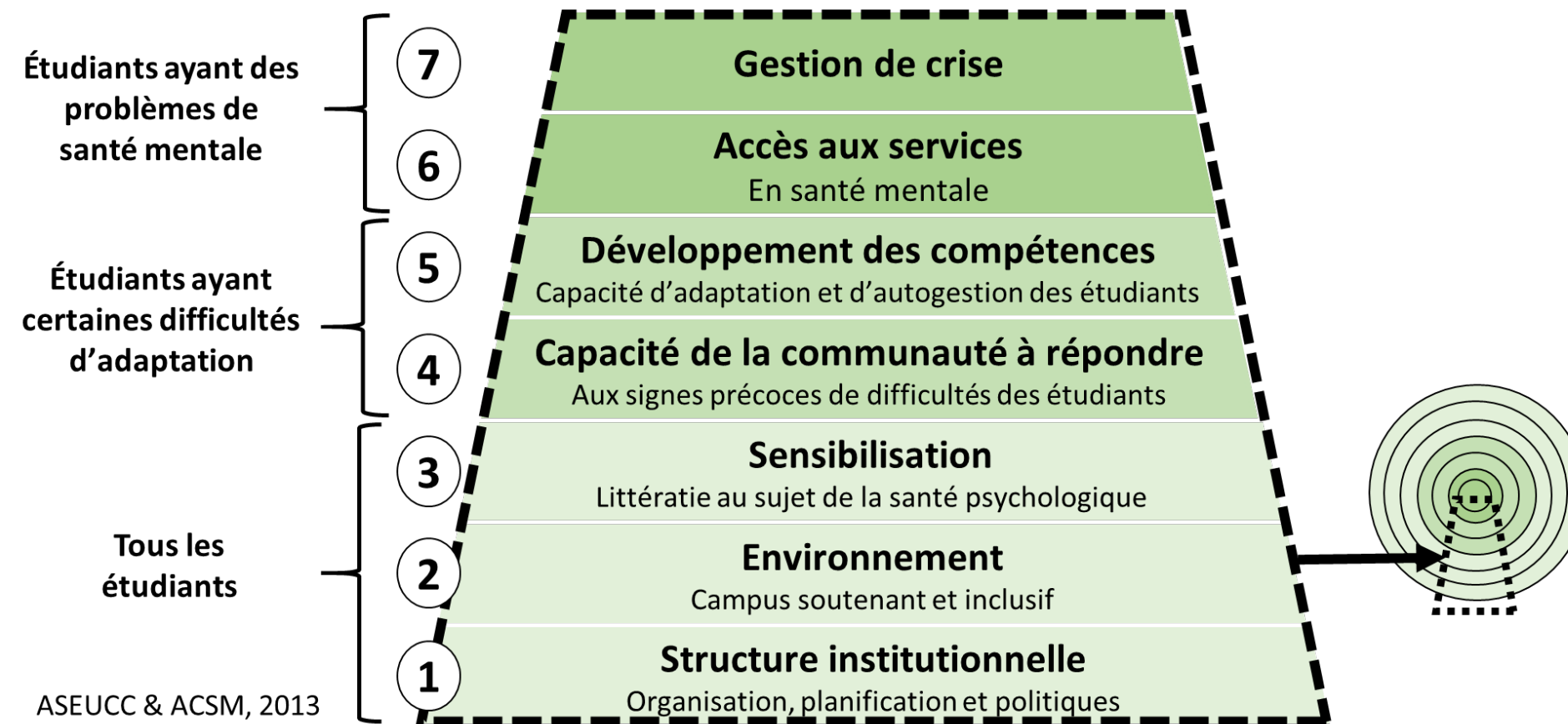
- ✓ Démarche systémique pour favoriser la santé mentale étudiante.



- ✓ Une approche pour et par les personnes étudiantes est un cycle d'amélioration continue.

# Quelles formes prend HORSPISTE à postsecondaire

- ✓ Des actions à tous les niveaux :



- ✓ Une banque d'ateliers et de formations mise à la disposition des établissements visant autant les membres du personnel que la communauté étudiante.



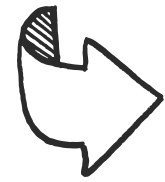
# Quelles sont les retombées des programmes HORS-PISTE

- ✓ **Une démarche rigoureuse** est réalisée chaque année pour évaluer l'**implantation** et les **retombées** des programmes HORS-PISTE :
  - ✓ Collectes de données à l'aide de plusieurs instruments de mesure (questionnaires pré-posttest, sondages, entrevues, journaux de bord, etc.);
  - ✓ Production de rapports complets présentant l'ensemble des résultats;
  - ✓ Production d'infographies présentant une synthèse des résultats.



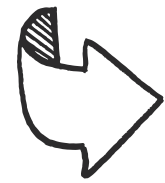
**ÉVALUATION**  
continue

# Quelques exemples de retombées intéressantes



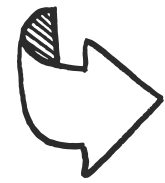
## Chez les élèves du primaire :

- ✓ Diminution du niveau d'anxiété chez les élèves qui présentaient un niveau d'anxiété élevé avant les ateliers;
- ✓ Augmentation de la compétence de régulation émotionnelle.



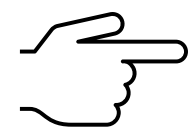
## Chez les élèves du secondaire:

- ✓ Diminution de plusieurs symptômes reliés à l'anxiété;
- ✓ Augmentation du sentiment d'auto-efficacité social et émotionnel.



## Chez les personnes étudiantes au postsecondaire (à la suite de certaines initiatives) :

- ✓ Effets positifs sur la santé mentale et le bien-être;
- ✓ Motivation à mettre en pratique les compétences apprises.



Vous voulez en savoir plus, des rapports complets sont disponibles sur le site web du Centre RBC :

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/recherche/vers-nouvelles-hors-piste/>

# Ce que les élèves en pensent :

« Ça m'a appris que si tu as de la misère, tu demandes de l'aide »  
« Moi, j'ai appris qu'il fallait être gentil avec les autres ».



« Oui, j'ai quand même réussi à mieux comprendre comment je me sentais la plupart du temps ».

« Moi, je suis beaucoup plus présent à l'école et je prends beaucoup plus de décisions avec beaucoup plus de confiance ».

« Les HORSPISTE m'ont aidé à comprendre beaucoup de choses à propos de moi et m'ont permis de gérer certains de mes problèmes intérieurs ».

« Ça a des effets, car au début la pression et la tension étaient là. Et au fil du temps, ça s'apaisait. C'est comme si c'est une thérapie où on est entraîné à le faire ».

Vous n'implantez pas encore le programme HORS-PISTE?

Vous souhaitez obtenir un **portrait des caractéristiques de vos élèves, dont leur niveau d'anxiété et leurs compétences psychosociales?**

Il vous est possible de participer à une recherche sur l'évaluation du programme HORS-PISTE à titre de groupe contrôle. La participation implique :

- ✓ La passation d'un **questionnaire auprès des élèves**, à deux reprises durant l'année scolaire à environ 3 mois d'intervalle.

En participant, vous recevrez, en plus du **portrait de vos élèves**:

- ✓ Une **compensation monétaire** de 500 \$;
- ✓ Un **atelier virtuel gratuit** visant à outiller votre équipe-école sur un des sujets suivants : stress et anxiété chez les élèves, bien-être des membres du personnel ou pleine conscience.

Pour participer ou pour obtenir plus d'information :  
[hors-piste.recherche@usherbrooke.ca](mailto:hors-piste.recherche@usherbrooke.ca)



# Histoire de Marike

**Marike** se sent mieux. Elle réalise qu'elle saute peut-être trop vite aux conclusions et qu'elle interprète négativement beaucoup de situations. Ça fait un mois que madame Langlois, son professeure de français, anime le programme **HORISTE** qui lui permet de remettre ses pensées en question et de s'accepter davantage. Elle apprend à être bienveillante envers elle-même et à s'accepter comme elle est. Elle se compare moins aux autres et elle se rend compte que, contrairement à ce qu'elle pensait, les autres s'intéressent à elle et elle a de vraies bonnes amies. Elle réalise à quel point son cerveau pouvait lui jouer des tours! Les compétences qu'elle apprend maintenant lui serviront assurément toute sa vie.

# Histoire de Jordan

Heureusement, une amie a parlé à Jordan d'ateliers sur le stress et l'anxiété offerts par le service à la vie étudiante. Il a pris son courage à deux mains et a décidé d'y participer. Il a appris à retrouver graduellement un certain équilibre dans sa vie, à se fixer des limites dans ses heures d'étude et à intégrer dans son quotidien des moments de plaisir avec ses amis. Mais ce qu'il a surtout appris, c'est qu'il vaut beaucoup plus que ses notes, que ce n'est pas ses résultats qui le définissent, que, même s'il rencontre une difficulté ou qu'il échoue à un examen, cela n'enlève pas sa générosité, sa gentillesse, sa capacité d'écoute et son côté joueur de tours. Finalement, il réalise que, même si cette année a été très difficile, pleine de remises en question et de moments de détresse, il en sort grandit.



**HORS**

**PISTE**

**MERCI**

Programme HORS-PISTE : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/>

Boîte à outils du Centre RBC : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/recherche/le-coffret-bien-etre/>

Page Facebook : [https://www.facebook.com/CentreRBCdexpertise/?modal=admin\\_todo\\_tour](https://www.facebook.com/CentreRBCdexpertise/?modal=admin_todo_tour)

Infolettre HORS-PISTE : <http://eepurl.com/ijnAiz>

# Références

- Ayotte, V., Fournier, M., & Riberdy, H. (2009). *La détresse psychologique des enfants et adolescents montréalais. L'expression de différentes réalités?* [https://santemontreal.qc.ca/professionnels/drsp/publications/publication\\_description/publication/enquete\\_sur-le-bien-etre-des-jeunes\\_montrealaisrapport-thematique-no-2-la-detressepsychologique/](https://santemontreal.qc.ca/professionnels/drsp/publications/publication_description/publication/enquete_sur-le-bien-etre-des-jeunes_montrealaisrapport-thematique-no-2-la-detressepsychologique/)
- Bedel, A. (2015). The relationship between interpersonal problem solving, positive/negative affect and anxiety. *Studia Psychologica* 57(2), 121-133. <https://doi.org/10.21909/sp.2015.02.688>
- Bender, P. K., Reinholdt-Dunne, M. L., Esbjørn, B. H. et Pons, F. (2012). Emotion dysregulation and anxiety in children and adolescents: Gender differences. *Personality and Individual Differences* 53(3), 284-288. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.03.027>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). (2020). *What is the CASEL framework?* <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>
- Conley, C. S., Shapiro, J. B., Kirsch, A. C., & Derlak, J. A. (2017). A meta-analysis of indicated mental health prevention programs for at-risk higher education students. *Journal of Counseling Psychology*, 64(2), 121-140. <http://dx.doi.org/10.1037/cou0000190>
- Etkin, R. G., Silverman, W. K., & Lebowitz, E. R. (2022). Anxiety and Social Functioning: The Moderating Roles of Family Accommodation and Youth Characteristics. *Research on Child and Adolescent Psychopathology* 50(6), 781-794. <https://doi.org/10.1007/s10802-021-00884-z>
- Gaspar, T., Cerqueira, A., Branquinho, C., et Matos, M. G. D. (2018). Dimensions of social and personal skills in children and adolescents: age and gender differences. *International Journal of Development Research* 8(1), 18394-18400.
- Gaspar, T., Cerqueira, A., Branquinho, C. et de Matos, M. G. (2018b). The effect of a social-emotional school-based intervention upon social and personal skills in children and adolescents. *Journal of Education and Learning* 7(6), 57-66. <https://doi.org/10.5539/jel.v7n6p57>
- Institut de la Statistique du Québec. (2019). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS)*. Institut de la Statistique du Québec. <https://statistique.quebec.ca/fr>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K., & Walters, E. (2005). *Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication*. PubMed <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15939837/>

# Références

- Lesage, A., & Émond, V. (n.d.). *Surveillance des troubles mentaux au Québec: Prévalence, mortalité et profil d'utilisation des services*. INSPQ. Retrieved May 1, 2023, from <https://www.inspq.qc.ca/publications/1578>
- Luis, É., et Lamboy, B. (2015). Les compétences psychosociales : définition et état des connaissances. *La santé en action*, 431, 12-16.
- Organisation mondiale de la santé (OMS). (1993). *Life skills education for children and adolescents in schools*. Genève, Suisse.
- Organisation mondiale de la santé. (1997). *Rapport sur la santé dans le monde, 1997: Vaincre la souffrance, enrichir l'humanité, résumé (A50/3)*. Organisation mondiale de la Santé. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/201322>
- Organisation mondiale de la Santé. (2003). *Skills for health: skills-based health education including life skills: an important component of a child-friendly/health-promoting school*. Genève, Suisse.
- Quy, K., Gibb, J., Neil, L., Owen, C. et Smith, M. (2018). Dimensions of coping and anxiety symptoms in a community sample of young children. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 23(3), 230-244. <https://doi.org/10.1080/13632752.2018.1461456>
- Romo, L., Nann, S., Scanferla, E., Esteban, J., Riazuelo, H. et Kern, L. (2019). La santé des étudiants à l'université comme déterminant de la réussite académique. *Revue québécoise de psychologie*, 40(2), 187-202.
- Schoeps, K., de la Barrera, U. et Montoya-Castilla, I. (2010). Impact of emotional development intervention program on subjective well-being of university students. *Higher Education*, 1-19.
- Shoshani, A. et Steinmetz, S. (2014). Positive psychology at school: A school-based intervention to promote adolescents' mental health and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 15, 1289-1311.
- Siu, A. M. H. et Shek, D. T. L. (2010). Social Problem Solving as a Predictor of Well-being in Adolescents and Young Adults. *Social Indicators Research*, 95(3), 393-406. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9527-5>