

# DES AMIS POUR LA VIE

## Le programme DES AMIS POUR LA VIE dans les écoles

### Qu'est-ce que le programme DES AMIS POUR LA VIE?

**DES AMIS POUR LA VIE** est un programme scolaire élaboré en Australie, reconnu mondialement, et qui vise à aider les jeunes à gérer et à combattre l'anxiété et la dépression tant dans leur vie actuelle que future. Il est conçu pour pouvoir être utilisé avec tous les élèves. Il ne comporte que dix séances et peut être présenté par des enseignants réguliers. Le programme DES AMIS s'intègre bien dans les cours d'éducation à la santé et à la carrière axés sur le développement personnel.

Le programme **DES AMIS POUR LA VIE** favorise l'estime de soi, l'acquisition d'aptitudes de résolution de problèmes, la résilience psychologique, l'expression de soi et la capacité à établir des relations positives avec les pairs et les adultes. Il s'agit d'une expérience d'apprentissage positive et amusante qui ne comporte pas d'évaluation ou de diagnostic clinique et qui permet d'éviter d'étiqueter les élèves comme étant anxieux ou différents. Dans le cadre de ce programme, les sujets tels que la dépression, le suicide, la toxicomanie et la violence ne sont pas abordés.

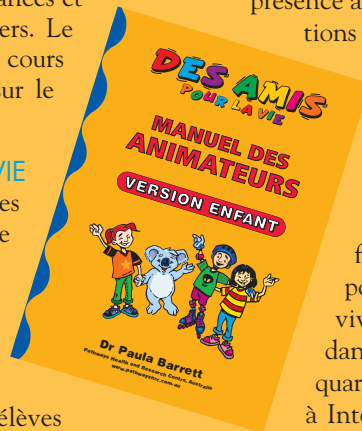
### Pourquoi combattre l'anxiété et la dépression dans les écoles?

Des études ont montré qu'un enfant sur cinq est à risque de présenter des problèmes d'anxiété grave et que jusqu'à 15 % des adolescents pourraient souffrir d'une forme ou une autre de trouble anxieux (trouble caractérisé par un degré d'angoisse excessif lié à des difficultés passées ou futures qui interfèrent avec les activités quotidiennes). Ces troubles sont souvent difficiles à détecter et, s'ils ne sont pas traités, peuvent devenir des troubles anxieux à l'âge adulte ou, dans certains cas, se transformer en une dépression clinique pouvant entraîner des pensées suicidaires.

**Pourquoi** l'anxiété et la dépression, qui semblent être de plus en plus courantes dans notre société, ne sont-elles toujours pas comprises? Peut-être est-ce en raison de la nature changeante du travail et de la famille d'aujourd'hui qui ne facilite pas l'éducation des enfants, ou encore de la présence accrue, voire même envahissante, des communications de masse. En effet, les journaux, la télévision et les ordinateurs nous exposent sans cesse à un flot d'images et d'informations déconcertantes de partout dans le monde.

**Nous savons** par contre qu'il est important d'intervenir tôt auprès des jeunes en vue de favoriser une bonne santé émotionnelle. Nous ne pouvons plus prendre pour acquis que les jeunes vivent une enfance simple, heureuse et protégée dans un milieu qui se limite plus ou moins à leur quartier. De nos jours, les écoles qui offrent l'accès à Internet fournissent aux enfants et aux adolescents une foule d'informations qui les exposent à toute l'ampleur et à la complexité du monde des adultes. De plus, bien que le fait de s'inquiéter à propos de certains sujets fasse partie intégrante du développement personnel, une inquiétude excessive peut entraîner une souffrance morale autant chez l'enfant que chez l'adulte.

**La prévention et l'intervention précoces** au sein du système scolaire aideront les enfants à affronter les inquiétudes et le stress que suscitent la puberté et l'adolescence, à réaliser leur potentiel et à prévenir le développement de schémas de pensée qui pourraient mener à des comportements autodestructeurs tels que la désobéissance civile, l'agression, le négativisme, l'alcoolisme et la toxicomanie et, dans certains cas extrêmes, le suicide.



Un programme scolaire  
de prévention de l'anxiété axé sur la résilience



COLOMBIE-  
BRITANNIQUE  
Le meilleur endroit sur terre

Ministère du Développement  
de l'enfance et de la famille



AUSTRALIAN  
ACADEMIC PRESS PTY LTD

French

# DES AMIS POUR LA VIE



Ministère du Développement  
de l'enfance et de la famille de  
la Colombie-Britannique

**Apprenez à :**  
composer avec les difficultés  
penser positivement  
demander l'aide de vos pairs  
résoudre les conflits  
résoudre les problèmes  
reconnaître les signes d'anxiété  
utiliser les techniques de relaxation  
développer votre résilience émotionnelle



## Qu'est-ce qui prouve que le programme DES AMIS POUR LA VIE est efficace?

Le programme **DES AMIS POUR LA VIE** se fonde sur un modèle théorique combinant des techniques cognitives et comportementales rigoureusement éprouvées tant en Australie qu'ailleurs dans le monde depuis 1994, dans le cadre d'études cliniques aléatoires réalisées auprès de personnes de différents groupes d'âge et de divers horizons culturels et ethniques.

En termes simples, ces études indiquent que jusqu'à 80 % des enfants montrant des signes de trouble anxieux ne présentaient plus ces signes après avoir participé au programme, et ce, jusqu'à six ans après leur participation. Chez les enfants qui n'ont pas reçu de diagnostic clinique d'anxiété, le programme DES AMIS augmente la confiance en soi de façon significative, tout en réduisant les sentiments d'inquiétude et de dépression. Le programme DES AMIS est actuellement utilisé en Australie, en Nouvelle-Zélande, en Angleterre, en Irlande, au Canada, aux Pays-Bas, en Allemagne, au Portugal et aux États Unis.

## Comment se déroulent les sessions du programme DES AMIS POUR LA VIE?

Les enseignants proposent aux élèves une série d'activités en classe conçues pour leur apprendre à composer avec les situations anxiogènes, notamment en s'y préparant, en demandant de l'aide, en se valorisant et en se récompensant soi-même. Après chaque séance, les élèves apportent avec eux une activité à faire à la maison avant la prochaine rencontre. À la fin du programme, ils peuvent conserver leurs cahiers d'exercice DES AMIS pour consultation ultérieure. Les parents ont la possibilité d'aider leurs enfants et de s'informer à propos du programme DES AMIS en assistant à une courte série de soirées qui peuvent être organisées par les districts scolaires à leur intention.

## Quel est le coût du programme DES AMIS POUR LA VIE?

Chaque enfant qui assiste aux sessions du programme DES AMIS a besoin d'un cahier d'exercices. Ces cahiers d'exercices seront fournis aux écoles par le ministère du Développement de l'enfance et de la famille de la Colombie-Britannique (Ministry of Children and Family Development) afin que les enfants et leur famille n'aient à défrayer aucun coût.

## Les enseignants doivent-ils recevoir une formation?

Avant d'entreprendre le programme DES AMIS, les enseignants doivent assister à un atelier de formation en groupe d'une journée. En plus du matériel, le ministère du Développement de l'enfance et de la famille de la Colombie-Britannique fournit un instructeur pour les ateliers de formation. Comme l'initiative DES AMIS est avant tout un partenariat entre le ministère du Développement de l'enfance et de la famille et le ministère de l'Éducation, on demande simplement aux districts scolaires de fournir un lieu pour la formation et de libérer le personnel enseignant afin qu'il puisse y assister. Ce modèle de collaboration a été jugé efficace lors du projet pilote.

## Comment puis-je obtenir plus d'information?

Pour plus d'information sur le programme DES AMIS POUR LA VIE en C.-B. et pour connaître l'horaire des formations offertes présentement, veuillez consulter:

[http://www.mcf.gov.bc.ca/mental\\_health/friends.htm](http://www.mcf.gov.bc.ca/mental_health/friends.htm) ou écrire à: [MCF.CYMHFRIENDS@gov.bc.ca](mailto:MCF.CYMHFRIENDS@gov.bc.ca)

## Combien de temps durera le programme DES AMIS POUR LA VIE?

Le ministère du Développement de l'enfance et de la famille s'engage à financer le programme dans les écoles élémentaires tant et aussi longtemps qu'il s'avérera pertinent.

Un programme scolaire

de prévention de l'anxiété axé sur la résilience



COLOMBIE-  
BRITANNIQUE  
Le meilleur endroit sur terre

Ministère du Développement  
de l'enfance et de la famille



AUSTRALIAN  
ACADEMIC PRESS PTY LTD

French