



POURQUOI S'INTÉRESSER À LA DÉPRESSION ?

- **1 élève sur 10** vit une dépression majeure pendant son secondaire (Cheung & Dewa, 2006).
- **1 élève sur 4** vit des symptômes suffisamment élevés pour nuire à son adaptation (Lewinsohn et al., 2004).

QUELS SONT LES RISQUES ASSOCIÉS À LA DÉPRESSION ?

- Désengagement et décrochage scolaire
- Problèmes de consommation et de comportement
- Difficultés relationnelles
- Comportements suicidaires

Blues ATELIERS +WEB

ADAPTÉ PAR BOSCOVILLE ET L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

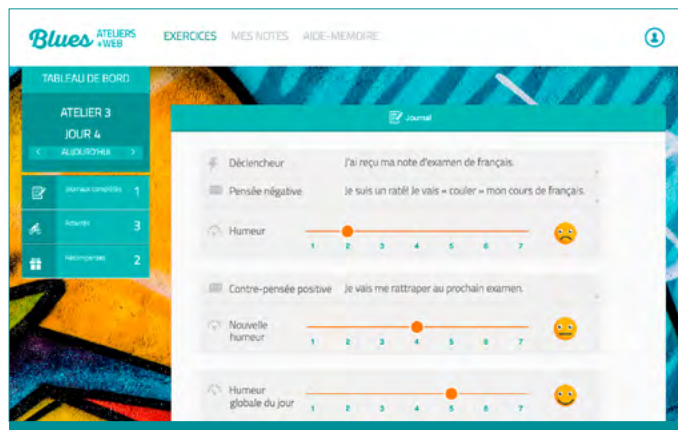
BLUES : POUR CONTRER LA DÉPRESSION CHEZ LES JEUNES

BLUES est une intervention de groupe de 5 à 12 jeunes qui permet de réduire la dépression et les difficultés scolaires qui y sont associées.

Les jeunes sont incités à modifier leurs pensées et leurs actions dans le but de changer leurs émotions négatives.

QU'EST-CE QUE LE PROGRAMME BLUES?

UN PROGRAMME POUR AIDER LES JEUNES À RISQUE DE DÉPRESSION



6 ATELIERS HEBDOMADAIRES D'UNE DURÉE DE 1 HEURE CHACUN

QUI PERMETTENT AUX JEUNES DE :

- apprendre 3 techniques pour transformer leurs pensées négatives en pensées positives;
- se réengager dans des activités plaisantes et normatives;
- gérer les difficultés rencontrées dans leur vie quotidienne.

QUI PERMETTENT AUX INTERVENANTS DE :

- enseigner et faire pratiquer des stratégies cognitivo-comportementales à un groupe de jeunes de façon simple et dynamique.

LE BLUES WEB, UNE INTERFACE ACCESSIBLE

QUI PERMETTENT AUX JEUNES DE :

- pratiquer de nouvelles stratégies pour diminuer l'humeur dépressive dans leur vie quotidienne;
- qualifier leur humeur et modifier leurs pensées négatives;
- noter leurs activités plaisantes et récompenses offertes.

QUI PERMETTENT AUX INTERVENANTS DE :

- faire le suivi des exercices complétés par les jeunes;
- encourager et offrir de la rétroaction aux jeunes;
- réutiliser des exemples en animation de groupe;
- offrir un suivi ponctuel au besoin.

L'efficacité du programme a été démontrée dans les écoles américaines et montréalaises. BLUES atténue les symptômes dépressifs et réduit 6 fois le risque de dépression (Rohde et al., 2017 ; Brière et al., 2018).

BLUES s'inscrit dans un modèle d'intervention à 3 niveaux (RAI)¹. Cette intervention ciblée permet de rejoindre un plus grand nombre de jeunes, incluant les jeunes dits « invisibles » et d'éviter des interventions individualisées.

Une utilisation stratégique des ressources d'une école !

INTERVENTION INDIVIDUELLE
suivi individuel,
intensité élevée

INTERVENTION CIBLÉE DE GROUPE
offerte aux élèves à risque,
réponse rapide et efficace

INTERVENTION UNIVERSELLE
DANS TOUTE L'ÉCOLE
offerte à l'ensemble des élèves,
prévention universelle et proactive

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

VOUS BÉNÉFICIEREZ D'UNE FORMATION ET D'UN ACCOMPAGNEMENT SOUTENU

- une **FORMATION** d'une durée de 10 h permettant de vous approprier l'approche cognitivo-comportementale et de mettre en œuvre le programme
- une **SENSIBILISATION** d'une durée de 1 h 30 offerte à l'ensemble de l'équipe-école
- un **ACCOMPAGNEMENT** et un **SOUTIEN** par des professionnels
- une **ACCREDITATION** offerte par Boscoville, établissement d'enseignement reconnu

VOUS RECEVREZ UNE TROUSSE CLÉ EN MAIN COMPRENANT :

- un **GUIDE DE MISE EN ŒUVRE**
- un **GUIDE D'ANIMATION** et un **CAHIER DU PARTICIPANT**
- le **BLUES WEB**

COMMENT METTRE EN ŒUVRE BLUES DANS MON ÉCOLE ?

A. OBTENIR LE SOUTIEN DE LA DIRECTION

B. DÉGAGER LES RESSOURCES HUMAINES NÉCESSAIRES :

- **1 PERSONNE RESPONSABLE** de planifier et de coordonner l'ensemble des étapes de mise en œuvre. (1 h/semaine durant 9 semaines)
- **2 ANIMATEURS** qui assurent le recrutement, l'animation et le suivi clinique. (2h/cohorte/semaine durant 9 semaines)

C. PLANIFIER ET RÉALISER BLUES EN 7 ÉTAPES AVEC L'ACCOMPAGNEMENT DE BOSCOVILLE :

1. **PRÉSENTER LE PROGRAMME À L'ÉQUIPE-ÉCOLE**
2. **RECRUTER LES JEUNES**
3. **INFORMER ET OBTENIR LE CONSENTEMENT DES PARENTS**
4. **PRÉPARER ET ANIMER LES ATELIERS**
5. **ASSURER UN SUIVI DES PARTICIPANTS APRÈS LE PROGRAMME**
6. **FAIRE LE BILAN DE LA MISE EN ŒUVRE**
7. **PRÉSENTER LE BILAN DE LA MISE EN ŒUVRE À L'ÉQUIPE-ÉCOLE**

JE VEUX METTRE EN ŒUVRE BLUES DANS MON ÉCOLE !

POUR TOUTE QUESTION, CONTACTEZ :

Jessica Comeau Audigé
CHARGÉE DE PROJET, Boscoville
jessica.comeau@boscoville.ca
514-648-6006 poste 2800

Simina Stan
DIRECTRICE, Gestion de projets, Boscoville
simina.stan@boscoville.ca
514-648-6006 poste 2135