

Mémoire conjoint ayant pour titre :
*Pour le développement des compétences psychosociales des
jeunes et jeunes adultes au Québec : Vers une stratégie
nationale interministérielle structurante, concertée et
appuyée sur le programme HORS-PISTE*

Mémoire présenté dans le cadre de l'appel à contribution du Gouvernement du Québec en vue de l'élaboration des prochaines orientations en matière de santé mentale, d'itinérance et de dépendance

Mémoire présentée par le Centre RBC d'expertise Universitaire de l'Université de Sherbrooke et le CISSS de la Montérégie-Centre

Le 5 juin 2026

1. L'importance du développement des compétences psychosociales

Au Québec, la santé mentale des jeunes constitue aujourd'hui un enjeu majeur de santé publique, d'éducation et de cohésion sociale. Les données convergent pour démontrer une augmentation des difficultés émotionnelles, du stress, de l'anxiété et des troubles internalisés et externalisés chez les enfants et les adolescents.

Dans ce contexte, les compétences psychosociales (CPS) apparaissent comme un levier central pour soutenir le développement global des jeunes. C'est d'ailleurs pourquoi, depuis plus de 30 ans, l'Organisation mondiale de la Santé met de l'avant l'importance de développer les compétences psychosociales des jeunes. Au cours des dernières années, le Conseil supérieur de l'éducation a également remis à l'avant-plan cette importance, dans l'intention d'encourager les écoles québécoises à intégrer cet aspect comme élément de base des programmes de formation. Plus récemment, les compétences psychosociales ont été placées au cœur de la prévention de la violence, de l'intimidation et de la promotion de la santé mentale en milieu scolaire au Québec.

Les CPS contribuent au renforcement d'un état de bien-être global (mental, physique et social). Elles permettent d'adopter des comportements positifs et appropriés lors d'interactions avec les autres et de répondre efficacement aux exigences et épreuves de la vie quotidienne. En plus de contribuer à réduire certains risques psychosociaux, comme la détresse émotionnelle, les problèmes de conduites et l'abus de substances, les compétences psychosociales favorisent de fait le bien-être, la résilience, un climat scolaire propice aux apprentissages et le rendement scolaire.

2. Les leviers et les enjeux de concertation au Québec en promotion de la santé mentale

Il importe de rappeler ici que les ministères ont été très agiles dans les dernières années en lien avec les enjeux de santé mentale des jeunes et jeunes adultes au Québec. Conscients de ces enjeux, exacerbés pendant la pandémie, ces derniers ont rédigé et déployés des orientations ministérielles qui témoignent de l'importance accordée à ces enjeux. Le *Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026 - S'unir pour un mieux-être collectif* est le premier exemple. Plusieurs actions concernent les jeunes et jeunes adultes dont certaines visent à soutenir les actions dans les milieux scolaires. Ce plan est assorti d'un budget de 1 152 959 667 \$ dont 361 millions \$ en nouveaux investissements.

Il importe également de mentionner le *Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur 2021-2026* du ministère de l'Enseignement supérieur. Il vise à soutenir les établissements d'enseignement supérieur dans la mise en œuvre de pratiques favorisant le bien-être et la santé mentale de la population étudiante. Ce plan est également assorti d'investissements de près de 60 millions.

Ces investissements sont parfois directement acheminés dans les milieux éducatifs afin qu'ils puissent consolider leurs offres de services ou parfois acheminés à des organismes qui sont en soutien aux jeunes ou aux milieux éducatifs (ex. : organismes communautaires). À ces investissements ministériels s'ajoutent les subventions d'organismes subventionnaires et les investissements de nombreuses fondations, personnes donatrices et philanthropes qui financent des actions en santé mentale pour les jeunes et jeunes adultes. Ces nombreux investissements témoignent de la sensibilité collective face à la santé mentale de nos jeunes et jeunes adultes.

D'autres orientations ministérielles visent à faire la promotion des meilleures pratiques en matière de promotion de la santé mentale positive en contexte scolaire (ex. : Projet Épanouir – Promotion de la santé mentale positive en contexte scolaire – Cadre de référence). Des personnes sont même désignées pour accompagner les milieux éducatifs dans la mise en place de certaines initiatives (ex. : certaines personnes de directions de santé publique régionales).

Grâce à ces investissements, plusieurs acteurs se mobilisent autour de la santé mentale et contribuent à déstigmatiser cette dernière. Il est également possible d'observer une multiplication des initiatives qui visent à diminuer les enjeux de santé mentale des jeunes et des jeunes adultes et à développer les compétences socio émotionnelles de nos jeunes. Nous pouvons également observer un élargissement de l'offre de services en santé mentale offert aux jeunes qui jadis se limitaient aux médecins et psychologues. Toutefois, il est possible de constater plusieurs enjeux qui nous invitent à nous questionner sur la saine utilisation de nos fonds publics et sur l'éthique de certaines organisations. Tout d'abord, certaines initiatives se développent en silo en «réinventant la roue» (ex. : en développant des initiatives qui existent déjà). Il est également possible d'observer que des initiatives se développent sans les ancrer dans les besoins des jeunes et jeunes adultes, sans les arrimer aux orientations ministérielles pour faciliter leur adhésion, sans les évaluer afin de s'assurer qu'elles contribuent réellement au bien-être ou à la santé mentale des élèves et sans réfléchir à leur pérennisation. Les cadres de référence issus de la science de l'implantation sont malheureusement peu utilisés dans la conception des initiatives et programmes implantés dans les milieux éducatifs. Ainsi, les conditions optimales pour concevoir, implanter, pérenniser et mettre à l'échelle dans plusieurs milieux de tels programmes ne sont pas mises en place. Enfin, la santé mentale semble devenir pour certaines organisations une source importante de revenus. Certaines organisations affichent même publiquement dans leur vision, leurs importantes ambitions financières liées à la vente de leurs programmes, et ce, sans réserve. D'autres se targuent de l'ampleur des subventions obtenues dans le cadre de leurs activités de financement sans déposer annuellement des rapports financiers et d'activités. De plus, certaines initiatives sont parfois développées avec des fonds publics pour être ensuite revendues aux milieux éducatifs ce qui soulève des enjeux éthiques.

3. La stratégie nationale multisectorielle de la France visant à soutenir le développement des CPS

La France s'est dotée d'une stratégie nationale multisectorielle (2022-2037) visant à soutenir le développement des CPS en mobilisant et concertant plusieurs secteurs :

<https://www.jeunes.gouv.fr/sites/default/files/2023-09/instruction-minist-rielle-pdf-3087.pdf>

Santé publique France développe une panoplie d'outils pour actualiser cette stratégie : <https://www.santepubliquefrance.fr/competences-psychosociales>

Toutefois, cette ambition soulève la question du passage à l'échelle : comment assurer une couverture homogène sur l'ensemble du territoire, en limitant les inégalités sociales et territoriales d'accès aux interventions ? Ce défi renvoie à la capacité des politiques publiques à structurer une offre cohérente et pérenne, au-delà des initiatives locales souvent disparates.

4. Le programme québécois HORS-PISTE et le développement des CPS tout au long du parcours scolaire

Le programme HORS-PISTE constitue une initiative québécoise structurante visant à développer les CPS. En favorisant le développement des CPS et l'établissement d'environnements sains et bienveillants, du préscolaire jusqu'aux études en enseignement supérieur, le programme HORS-PISTE agit sur la prévention des troubles anxieux et autres troubles d'adaptation.

Le *Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale* de l'Université de Sherbrooke s'appuie sur la science d'implantation pour concevoir, implanter, évaluer, pérenniser et mettre à l'échelle des innovations et programmes en santé mentale. Ce centre a débuté le développement du programme HORS-PISTE en 2017 afin de répondre aux enjeux d'anxiété en croissance chez les jeunes. Le cadre Knowledge to Action (KTA ; Straus et

al., 2011) est au cœur des travaux de HORS-PISTE (Lane et al., 2024). Une équipe de recherche dirigée par Pre Lane a obtenu une subvention du Fonds d'innovation pour la promotion de la Santé Mentale (2019-2029) de l'Agence de la santé publique du Canada pour développer et évaluer le programme.

4.1 Les composantes du programme HORS-PISTE

La Figure 2 illustre le programme dans sa forme actuelle. L'équipe visait initialement à développer, à implanter et à évaluer le programme HORS-PISTE dans les écoles secondaires. Toutefois, à la suite de nombreuses demandes de nos partenaires, plusieurs déclinaisons et composantes de HORS-PISTE ont été développées au fil des dernières années pour soutenir un plus large éventail de jeunes et jeunes adultes. Ces déclinaisons et composantes ont été coconstruites et évaluées en mobilisant des milliers de personnes d'une multitude de secteurs au fil des ans. Les différentes déclinaisons de HORS-PISTE sont illustrées par les différentes couleurs : vert pour les jeunes du préscolaire et primaire, bleu pour les jeunes du secondaire, orange pour les jeunes des communautés autochtones, gris pour les jeunes et jeunes adultes de la formation générale aux adultes et formation professionnelle (FGA-FP) et noir pour les jeunes et jeunes adultes en enseignement supérieur (collèges, cégeps et universités). Une dernière déclinaison, non intégrée dans la figure 2, est en cours de conception : HORS-PISTE au travail afin de soutenir le bien-être et la santé psychologique au travail et contribuer à créer des environnements de travail bienveillants.

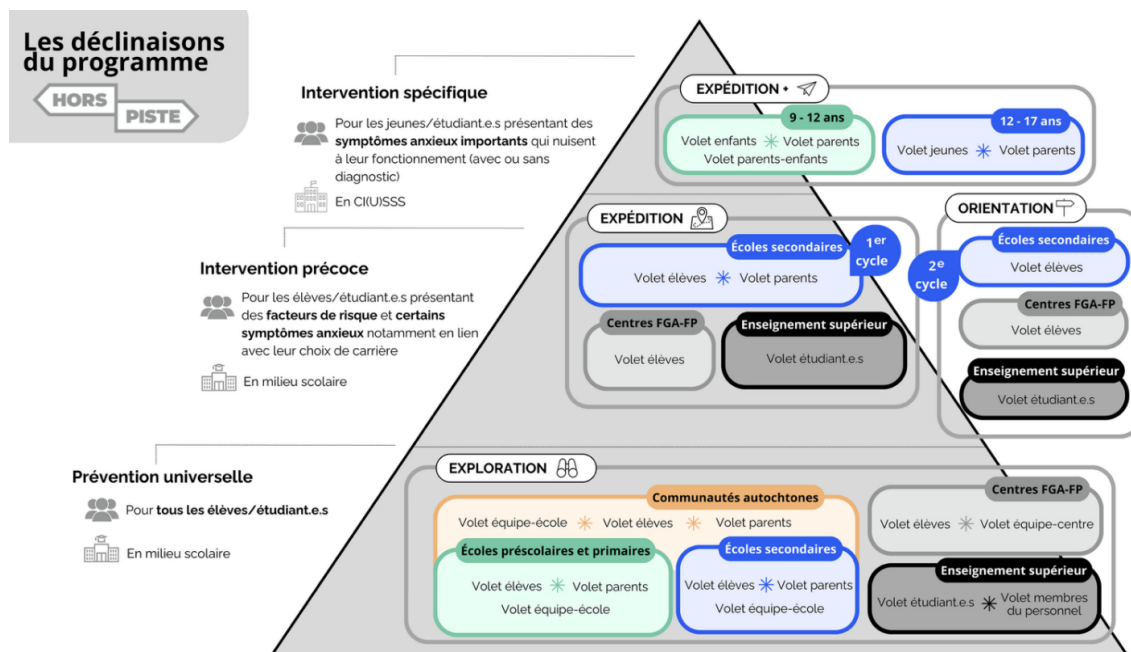


Figure 2. Déclinaisons du programme HORS-PISTE du préscolaire au postsecondaire

Cette figure, sous forme de pyramide, vise également à illustrer les différentes composantes de HORS-PISTE qui permettent d'offrir un continuum de services par : la composante « Exploration » (prévention universelle) offerte en milieu éducatif à tous les élèves et personnes étudiantes sous forme d'ateliers en groupe-classe ; la composante « Expédition » (intervention précoce) offerte en milieu éducatif avec une collaboration du Réseau de la santé et des services sociaux (RSSS) aux élèves et personnes étudiantes présentant des facteurs de risque ou certains symptômes anxieux et à leurs parents sous forme d'ateliers en petits groupes ; la composante « Orientation » (intervention précoce) offerte en milieu éducatif par une personne conseillère d'orientation aux

élèves et personnes étudiantes présentant de l'anxiété liée au choix de carrière sous forme d'ateliers en petits groupes ; la composante « Expédition+ » (intervention spécifique) offerte dans le RSSS aux jeunes présentant des symptômes anxieux importants et à leurs parents sous forme d'ateliers en petits groupes. Certains ateliers sont offerts à l'ensemble des membres des milieux éducatifs pour les outiller pour créer des environnements scolaires sains et bienveillants et soutenir les élèves.

La stratégie de déploiement d'HORS-PISTE est orientée vers la pérennisation du programme en s'appuyant sur la science de l'implantation. Les personnes animatrices du programme sont dans les milieux et leur rôle dans l'implantation s'inscrit naturellement en cohérence avec leurs fonctions. Des formations en ligne autoportantes et du matériel d'animation leur permettent de s'approprier ce rôle. Le matériel développé (ex. : fiches d'animation, diaporama d'animation, affiches pour la classe, matériel de réinvestissement pour l'équipe-école et les parents, outils pour l'équipe-école et les parents, capsules vidéo de présentation du programme et de formation) est accessible gratuitement via une plateforme pour favoriser la démocratisation de cet accès (en moyenne cinq ateliers par année pour un total de plus de 60 ateliers étalés sur onze années scolaires).

4.2 Les caractéristiques distinctives du programme HORS-PISTE

HORS-PISTE se distingue par sa large portée. Il est aujourd'hui implanté dans près de 1 200 écoles primaires et secondaires au Québec. HORS-PISTE est également implanté dans 14 Centres intégrés (universitaires) de santé et de services sociaux (CI(U)SSS) du RSSS québécois. Depuis 2022, il est positionné dans l'action 4.3 du Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026 du Gouvernement du Québec (2022). Le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) soutient aussi financièrement, en lien avec cette action, une équipe dédiée du CISSS de la Montérégie-Centre à l'accompagnement des milieux dans le déploiement de HORS-PISTE. HORS-PISTE permet de soutenir près de 300 000 jeunes du Québec, mais aussi d'ailleurs, car il est maintenant implanté dans d'autres provinces canadiennes et d'autres pays (ex. : France, Suisse), et ce, sans aucune stratégie promotionnelle.

HORS-PISTE permet d'offrir un continuum d'intervention allant de la prévention à l'intervention spécifique favorisant ainsi l'équité en santé. Cette approche offre à l'ensemble des jeunes et des jeunes adultes une chance égale d'évoluer au sein de milieux qui favorisent leur bien-être et de développer leurs compétences psychosociales pour prévenir l'incidence des troubles anxieux et d'autres troubles d'adaptation (ex. : enjeux de dépendance, violence scolaire).

Par ailleurs, le fait que le programme HORS-PISTE soit arrimé aux orientations ministérielles, dont le programme de formation de l'école québécoise, que son modèle d'implantation soit flexible pour permettre une meilleure adaptation aux réalités variées des milieux scolaires et qu'il soit gratuit, favorisent son adoption par les milieux et augmentent les chances que l'implantation du programme soit pérennisée. HORS-PISTE est ainsi parfaitement aligné sur les huit facteurs communs aux interventions efficaces visant le développement des compétences psychosociales identifiés par Lamboy et al. (2022) en proposant : 1) une intervention structurée et focalisée ; 2) une implantation de qualité ; 3) des contenus fondés sur les connaissances scientifiques actuelles ; 4) des ateliers intensifs qui s'inscrivent dans la durée du parcours scolaire ; 5) des ateliers structurés qui s'appuient sur des supports formels ; 6) une pédagogie positive et expérientielle ; 7) des occasions de pratiques informelles des compétences psychosociales ; et 8) un environnement éducatif soutenant. HORS-PISTE permet ainsi un développement intensif et soutenu des compétences psychosociales de la maternelle jusqu'au postsecondaire.

4.3 Les connaissances scientifiques découlant des différentes recherches sur HORS-PISTE

Depuis 2017, plusieurs recherches ont été réalisées. Les rapports de recherche annuels sont accessibles en ligne. Ces évaluations et recherches permettent de réajuster le programme en continu et de produire des connaissances scientifiques. Nous partageons ainsi ici les résultats de recherche publiés dans des articles scientifiques et qui permettent de dégager certains apprentissages.

Les recherches sur HORS-PISTE ont d'abord permis de dégager des portraits des enjeux d'anxiété et des compétences psychosociales des jeunes Québécois. Un portrait des symptômes d'anxiété généralisée chez 8 689 élèves du secondaire (Therriault et al., 2022) a été réalisé et démontre que 35,1% des élèves rapportent un faible niveau de symptômes, 40,2% rapportent un niveau moyen de symptômes alors que 24,7% rapportent un niveau élevé de symptômes. De plus, les filles et les jeunes des niveaux scolaires supérieurs sont plus nombreux à présenter des symptômes de niveau élevé. Un portrait de l'anxiété et des compétences psychosociales de 3 170 élèves québécois-es de la 3e à la 6e année du primaire a également été réalisé (Mayville et al., à paraître) qui appuie les conclusions d'autres études en montrant que les filles rapportent des niveaux supérieurs pour le trait d'anxiété par rapport aux garçons. De plus, des niveaux de compétences psychosociales plus faibles ont été observés chez les élèves en milieux scolaires dits défavorisés. Enfin et surtout, les résultats mettent en évidence des corrélations significatives et négatives entre l'intensité de l'anxiété des élèves et les compétences psychosociales.

Les recherches d'HORS-PISTE favorisent une meilleure compréhension des facteurs qui influencent l'anxiété des jeunes du secondaires dont : la relation entre les inégalités socioéconomiques et l'anxiété en situation de choix de carrière (Dupuis et al., 2025) ; l'association négative entre le sentiment d'autoefficacité et les symptômes d'anxiété (Saint-Pierre Mousset et al., 2024) ; les associations positives entre l'usage problématique d'internet et les symptômes d'anxiété (Lavoie et al., 2023) ; l'effet du genre et du niveau scolaire sur les symptômes d'anxiété et de dépression (Paré-Beauchemin et al., 2024) ; les symptômes et facteurs psychologiques liés aux troubles anxieux chez les jeunes et les facteurs associés à l'interférence quotidienne de l'anxiété (Dion et al., 2025) ; l'influence de la pandémie de la COVID-19 sur les symptômes anxieux (Lane et al., 2022a) et l'évolution des symptômes anxieux des élèves avant, pendant et après la pandémie (Pinsonneault et al., 2026).

Les recherches permettent également de documenter les effets de HORS-PISTE sur la diminution des symptômes d'anxiété et sur l'augmentation des compétences psychosociales. D'abord, une étude sur le volet « Exploration » de HORS-PISTE secondaire, réalisée auprès de 2 276 élèves ayant participé au programme, démontre que le programme entraîne des effets positifs dans le temps, soit entre le pré- et le post-test, tant sur les symptômes anxieux que sur les facteurs de risque proximaux de l'anxiété, tant chez les garçons que chez les filles (Therriault et al., 2023). Les élèves rapportent également une augmentation de leur sentiment d'autoefficacité entre les deux temps de mesure. Une autre étude, réalisée auprès de 1 202 élèves, montre que ce même programme entraînait des effets positifs similaires, et ce, même durant la pandémie de la COVID-19 (Dupuis et al., 2024).

En ce qui a trait à l'évaluation du volet « Exploration » de HORS-PISTE préscolaire primaire, une première étude réalisée auprès de 950 élèves de 2e et de 3e cycle ayant participé au programme, indique une diminution du trait d'anxiété chez les jeunes qui présentaient initialement un niveau d'anxiété plus élevé ainsi qu'une évolution positive de la régulation émotionnelle pour l'ensemble de l'échantillon entre le T1 et le T2 (Mayville et al., 2024). Les résultats d'une seconde étude quasi-expérimentale en cours (Therriault et al., soumis), menée auprès de 1 288 élèves du 2e et du 3e cycle ayant participé au programme (groupe expérimental) et de 539 élèves n'y ayant pas participé (groupe contrôle), vont dans le même sens. Ils indiquent que les élèves du groupe expérimental rapportent une amélioration de leurs compétences psychosociales, particulièrement sur le plan des relations interpersonnelles, entre le T1 et le T2, une progression qui n'est pas observée chez les élèves du groupe contrôle.

Les analyses révèlent par ailleurs des effets plus marqués chez les élèves présentant initialement des niveaux d'anxiété plus élevés.

Enfin, en ce qui a trait au volet « Expédition+ » du programme HORS-PISTE au secondaire, une étude réalisée auprès de 48 adolescentes et adolescents et de 41 parents participants a permis de montrer une diminution significative des symptômes d'anxiété chez les adolescentes et adolescents (rapportés par les jeunes), ainsi qu'une réduction des symptômes d'anxiété, de l'accommodation parentale et de la disponibilité psychologique des parents (rapportées par ces derniers) entre le T1 et le T2. Par ailleurs, un moins grand nombre de jeunes ont déclaré des niveaux d'anxiété sociale dépassant le seuil clinique, et les parents ont également signalé une diminution du nombre d'adolescentes et d'adolescents dépassant le seuil clinique pour l'ensemble des troubles évalués (trouble panique, anxiété généralisée, anxiété de séparation et anxiété sociale) après la participation au programme (Pinsonneault et al., soumis).

Les recherches sur HORS-PISTE favorisent également l'identification d'approches novatrices pour concevoir, implanter, adapter, évaluer, pérenniser et mettre à l'échelle des programmes en santé mentale dans les milieux éducatifs. Plusieurs articles permettent de décrire le processus novateur, issu de la science d'implantation, qui a été au cœur des travaux de HORS-PISTE et qui contribue à son adoption et sa mise à l'échelle (Lane et al., 2022b ; Lane et al., 2024 ; Lane, sous-presse). Par ailleurs, nos recherches permettent de documenter les multiples facteurs du système qui influencent l'implantation de programmes de prévention universelle de l'anxiété (Houle et al., soumis ; Lane et al., 2025). De plus, deux articles permettent de démontrer l'importance de documenter les perceptions des personnes animatrices des programmes de prévention de l'anxiété via les journaux de bord (Houle et al., 2021 ; Lanchance et al., sous-presse) notamment pour évaluer l'acceptabilité, la pertinence, la faisabilité et la fidélité de tels programmes (Lachance et al., sous-presse). Un chapitre de livre aborde les bénéfices, défis et pistes d'action issus d'un groupe de discussion mené auprès d'enfants de 4 à 8 ans pour documenter les retombées d'un programme de prévention de l'anxiété (Therriault et al., sous-presse). Un article décrit l'importance d'analyser les processus d'apprentissage et de développement pour évaluer la prévention de l'anxiété en situation de choix de carrière (Dupuis et al., 2025). Enfin, un chapitre de livre décrit la théorie de programme du programme HORS-PISTE (Tougas et al., 2021).

5. Recommandations

Nous encourageons les ministères à :

- Déployer une stratégie nationale interministérielle concertée québécoise visant le développement des CPS
- Favoriser la reconnaissance du développement des CPS dans le curriculum scolaire
- Positionner des programmes probants ou prometteurs comme HORS-PISTE pour favoriser le développement des CPS tout au long du parcours éducatif et dans les milieux de travail
- Soutenir financièrement les actions en promotion de la santé mentale dont celles visant le développement des CPS mais en soutenant la concertation entre les organisations qui reçoivent du financement. Les ministères pourraient créer des lieux de concertations entre les organisations qui agissent en santé mentale des jeunes et jeunes adultes et assortir leurs dons d'exigences (ex. : développer une initiative qui n'existe pas, s'inspirer de la science de l'implantation dans le développement des initiatives et produire un rapport annuel). Les organisations qui reçoivent ces subventions devraient enfin se faire un devoir éthique de respecter ces exigences.