

INFO TOXICO OCTOBRE 2014

Le stress est un facteur qui peut influencer une consommation de drogues naissante chez les jeunes. Entrée au secondaire stressante ? Des outils s'offrent à vous ! Un nouveau programme disponible pour diminuer le stress chez les adolescents!



Peu importe notre âge, les transitions importantes de notre vie peuvent causer un certain stress. Les transitions scolaires en sont un bon exemple. Lorsque vient le moment de quitter l'école primaire pour entrer au secondaire, il est possible de déceler une augmentation du stress chez les enfants. Sonia Lupien et son équipe ont conçu un outil permettant de diminuer ce stress et de faciliter la transition vers le secondaire.

Auparavant, Sonia Lupien s'était intéressée à la production élevée d'hormones de stress chez les enfants vivant une transition scolaire importante. Son équipe a donc voulu expérimenter un moyen de s'attaquer à ce facteur pouvant nuire au cheminement des jeunes.

La directrice du [Centre d'études sur le stress humain](#) (CESH) a développé le programme « **Déstresse et progresse** » visant à aider les enfants à vivre leur passage au secondaire de façon plus harmonieuse. Un peu plus de 500 élèves ont été observés afin de vérifier l'efficacité du programme dans la diminution du niveau d'hormones de stress ou des symptômes dépressifs chez les adolescents en transition. Des deux écoles participantes, l'une a exposé ses jeunes au programme.

L'observation a permis de constater que l'exposition des jeunes à un programme scolaire pour la diminution du stress donnait des résultats intéressants au niveau de la baisse du niveau d'hormones de stress. Le programme a aussi donné lieu à l'identification d'un profil d'adolescents auprès de qui l'outil fonctionnerait davantage que chez les autres. En effet, il semble que les élèves qui présentent un haut niveau de colère lors de leur entrée au secondaire répondent au programme par une baisse significative de leurs hormones de stress

Sonia Lupien est directrice scientifique à l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal et professeure titulaire au Département de psychiatrie de l'Université de Montréal. Elle est fondatrice et

directrice du CESH, et titulaire de la Chaire de recherche des IRSC sur la santé mentale des hommes et des femmes.



L'étude est parue dans la revue *Neuroscience* sous le titre *The DeStress for Success Program: Effects of a stress education program on cortisol levels and depressive symptomatology in adolescents making the transition to high school.*

Renseignements : Laurence Robichaud, Agente d'information – relations médias

Service des communications - Institut universitaire en santé mentale de Montréal

Téléphone : 514 251-4000, poste 2986 - Cellulaire : 514 235-4036

lrobichaud.hhl@ssss.gouv.qc.ca