

**Vers une meilleure capacité à faire face au stress chez les jeunes présentant une vulnérabilité adaptative : évaluation du programme *In vivo***

**JONATHAN BLUTEAU**

**Résumé**

De récentes études démontrent que l'adolescence est une période critique pour l'apparition de nombreux troubles psychiatriques et qu'un stress chronique est associé à plusieurs problèmes de santé mentale. Conséquemment, les interventions visant à améliorer les habiletés d'autorégulation et de gestion du stress semblent pertinentes à l'adolescence, période pendant laquelle les adolescents sont plus vulnérables aux effets du stress et où il est possible de profiter de la plasticité cérébrale pour leur apprendre à mieux réguler leurs comportements et leurs émotions. Dans cette optique, nous avons élaboré le programme de prévention *In vivo*® pour les adolescents. Au cours du programme, le participant apprend de nouvelles compétences pour s'autoréguler en situation de stress, via l'enseignement explicite et l'entraînement par l'inoculation au stress (par induction de stress).

**Texte**

Il est admis dans la littérature que l'adolescence représente une période stressante qui nécessite une grande adaptation de la part des jeunes, tant sur le plan biologique, psychologique, que social (Steinberg, Borstein, Vandell & Rook, 2011). Contrairement à la croyance populaire résidant dans le fait que les adolescents sont flegmatiques et décontractés, ils sont tout aussi vulnérables, si non plus, que les adultes à subir les effets du stress sur la santé physique et mentale (Lohman & Jarvis, 2000). Les effets du stress sur le développement des enfants et des adolescents sont considérables et ne doivent pas être minimisés. Il a été démontré que le stress est associé à l'augmentation de l'incidence des troubles psychiatriques durant l'adolescence (Hudziak, Rudiger, Neale, Heath & Todd, 2000) qui englobent les déficits cognitifs, la dépression et l'anxiété (McLaughlin & Hatzenbuehler, 2009; Paus, Keshavan & Giedd, 2008). Par exemple, une étude de Lupien, King, Meaney, & McEwen (2001) a montré que le passage des jeunes de l'école primaire à l'école secondaire est associé à une augmentation de l'hormone du stress, le cortisol, et ce, autant pour les jeunes issus de milieux favorisés que défavorisés, ainsi que pour les filles et les garçons. Cette transition est stressante car elle implique pour le jeune de composer avec des changements pubertaires, de redéfinir son identité et son statut social dans un nouvel environnement scolaire, de se faire de nouveaux amis, d'être soumis à des exigences plus élevées au plan scolaire, etc. Ainsi, les études portant sur le stress et ses effets au plan des capacités adaptatives suggèrent que des niveaux de stress élevés à l'adolescence, venant de pair avec une augmentation du cortisol, sont associés au développement de problèmes d'adaptation pouvant se manifester à la fois de manière intériorisée (ex : anxiété et la dépression) ou extériorisée (ex : agressivité réactive) (Lopez-Duran, Olson, Hajal, Felt & Vazquez, 2009 ; McLaughlin & Hatzenbuehler, 2009).

Par conséquent, les interventions visant à développer de meilleures capacités pour faire face au stress

semblent particulièrement pertinentes à l'adolescence, une période pendant laquelle les adolescents ressentent les effets du stress. Par ailleurs, comme la maturation du cerveau, en particulier du lobe frontal, se poursuit jusqu'à l'âge adulte et que cette partie du cerveau est spécifiquement associée à l'autorégulation cognitive et comportementale (Alloy & Abramson, 2007), il semble également judicieux de profiter de la « malléabilité » de leur cerveau pour leur apprendre à mieux réguler leurs comportements et leurs émotions. Les connaissances que nous avons aujourd'hui concernant les déterminants psychologiques d'une réaction de stress sont grandement inspirées des travaux de recherche de Mason (1968), Dickerson & Kemeny (2004) et de Kemeny (2009). Leurs études ont mis en lumière les déterminants psychologiques d'une situation stressante en démontrant que lorsque la personne perçoit qu'elle manque de contrôle, qu'elle repère un aspect imprévisible ou de nouveauté ou encore, qu'elle sent que son égo (sa personnalité et son image d'elle-même) est menacé, cette interprétation provoque une réponse physiologique de stress. Les récentes découvertes indiquent aussi que le stress chronique survient lorsque le cerveau interprète à répétition des situations du quotidien comme des menaces potentielles (Lupien, King, Meaney, & McEwen, 2001). Dans ce contexte, les adolescents vulnérables au plan de la santé mentale qui manifestent des difficultés adaptatives intériorisées ou extériorisées sont particulièrement à risque de subir un stress chronique et de développer des problèmes plus importants à l'âge adulte. Ainsi, l'amélioration des stratégies d'adaptation et des compétences pour mieux faire face au stress vécu dans un contexte d'adversité représente une cible d'intervention pertinente afin de prévenir le développement et l'aggravation des problèmes de santé mentale à l'adolescence, tant au plan intériorisé, qu'extériorisé. Pour répondre à ce besoin, le programme *In vivo*®, un programme de développement de stratégies d'adaptation et de compétences pour faire face au stress, constitue une approche innovante en prévention ciblée indiquée des problèmes d'adaptation chez les jeunes. Ce programme a été élaboré par une équipe composée de Jonathan Bluteau, professeur régulier au département d'éducation et de formation spécialisées, ainsi qu'un éducateur spécialité des Centres jeunesse de Lanaudière. Le programme *In vivo* s'adresse aux adolescents et adolescentes âgés de 12 à 17 ans qui présentent une problématique d'adaptation intériorisée (anxiété et dépression) ou une problématique d'adaptation extériorisée (agressivité, impulsivité et colère réactive) ainsi qu'à leurs parents et/ou substitut parental. Le programme *In vivo*®, s'inscrit dans un processus d'innovation sociale et a été reconnu par le Gouvernement du Québec comme un exemple d'innovation en santé mentale, autant dans sa conceptualisation que dans son application (Ministère du conseil exécutif du Gouvernement du Québec & Bluteau, 2013). Voir lien : <https://w3.mce.gouv.qc.ca/SPPS-Bulletin/AfficherArticle.asp?Cle=80>

Ce programme présente des forces substantielles pour qui se préoccupe des défis liés à l'innovation. Une des forces incontournables du programme est l'utilisation de l'entraînement par l'inoculation au stress, c'est à dire, en induisant du stress par des déterminants psychologiques via des modules d'entraînement comme un mur d'escalade par exemple et son approche cognitivo-comportementale de dernière génération. Il est possible de voir une présentation de la première étude dans la capsule vidéo suivante qui dure 7 minutes : <https://vimeo.com/49244701>