HORS-PISTE Orientation : L'accompagnement en groupe pour la prévention de l'anxiété en situation de choix de carrière à l'adolescence

Durant la dernière décennie, l'anxiété a connu une augmentation chez les jeunes. Une enquête menée en 2010-2011 montre que 8,6% des jeunes du secondaire rapportaient un trouble anxieux diagnostiqué par une personne professionnelle de la santé, un pourcentage qui augmente à 17,2% en 2016-2017 (Traoré et al., 2018). L'anxiété augmenterait également au fil des niveaux scolaires, alors que l'anxiété serait élevée chez 27,7% des élèves de 4e secondaire et chez 30,2% des élèves de 5e secondaire (Therriault et al., 2022).

Cette anxiété peut être suscitée par plusieurs éléments, notamment la formulation d'un premier choix de formation ou de carrière (Cournoyer et al., 2016). Il est ainsi nécessaire pour les personnes conseillères d'orientation (c.o.) de considérer l'anxiété vécue par les élèves dans leur processus d'orientation. Cela est d'autant plus important du fait que les élèves qui vivent de l'anxiété en situation de choix de carrière peuvent chercher à éviter des comportements – comme la consultation en orientation – qui pourraient les aider à réaliser un choix (Germeijs et al., 2006) ou à réaliser un choix rapidement pour s'en « débarrasser » le plus vite possible (Savard et al., 2002).

Un type d'intervention qui peut être mis en place est le counseling de carrière groupal, qui a démontré son efficacité en contexte de psychothérapie (p.ex. Werner-Seidler et al., 2017) et en contexte d'orientation (p.ex. Whiston et al., 2011). Une analyse critique des écrits portant sur l'intervention groupale pour la prévention de l'anxiété en milieu scolaire (Dupuis et al., 2021) montre que les études évaluatives menées sur ces programmes – principalement dans une approche cognitivo-comportementale – présentent des résultats encourageants en termes de diminution rapportée des symptômes d'anxiété par les personnes participantes. Elles présentent néanmoins des lacunes relativement aux processus qui s'y déroulent et favorisent la diminution de ces symptômes. Également, un seul programme recensé cible précisément l'anxiété en situation de choix de carrière – et présente des résultats mitigés (Chiesa et al., 2016).

Dans cette perspective, HORS-PISTE Orientation (Dupuis, 2022) a été élaboré dans le but de prévenir et d'intervenir sur l'anxiété en situation de choix de carrière lors de l'adolescence. Le programme HORS-PISTE Orientation s'offre à des groupes de 6 à 10 personnes et doit être animé par une personne conseillère d'orientation. Il implique 12 heures d'intervention, réparties sur six, neuf ou 12 rencontres. Durant les rencontres, plusieurs ateliers sont animés et touchent des sujets comme la connaissance de soi, la construction sociale de l'anxiété et la prise de décision. Dans le cadre du projet de recherche, HORS-PISTE Orientation a été implanté auprès de 14 groupes formés de quatre à 11 personnes participantes, menés dans 8 écoles secondaires et 3 centres de formation générale aux adultes du Québec, du Nouveau-Brunswick et de la Saskatchewan. Cette communication présente le programme développé, ainsi que les résultats associés en termes de pratiques d'implantation et de retombées.

Les données ont été recueillies par le biais de cinq sources : enregistrements des rencontres, journaux de bord de la personne animatrice, journaux de bord des personnes participantes, entretiens individuels avec les personnes animatrices et entretiens individuels avec les personnes participantes. Ces données ont fait l'objet d'une analyse thématique et d'un découpage hebdomadaire pour déconstruire, puis reconstruire à rebours le développement des capacités

des participantes à maîtriser leurs émotions et à réaliser un choix de carrière. L'analyse des données a permis de décrire l'activité des groupes, notamment en mettant de l'avant les instruments de systématisation de l'expérience transmis et les moyens culturels d'intervention mobilisés. Elle a également permis de mettre de l'avant les conditions à réunir dans ce type de programme pour favoriser le développement de ces capacités à agir.

Cette présentation vise à présenter le programme développé, mais surtout à mettre de l'avant les résultats obtenus dans le cadre de son implantation. Ces résultats se divisent en cinq grandes catégories :

1. Les éléments ayant guidé le développement du programme d'intervention;
2. Les pratiques gagnantes et défis liés à l'implantation du programme;
3. L'adaptation du programme à certaines clientèles particulières;
4. Les retombées observées sur les personnes participantes et animatrices;
5. Les conditions à réunir dans ce type de programme pour favoriser ces retombées.

La présentation se terminera par une discussion présentant les suites attendues pour le programme HORS-PISTE Orientation et le rôle qu'il peut jouer dans l'intervention en orientation auprès de jeunes vivant de l'anxiété en situation de choix de carrière.

Références

Chiesa, R., Massei, F. et Guglielmi, D. (2016). Career Decision-Making Self-Efficacy Change in Italian High School Students. *Journal of Counseling & Development*, 94(2), 210-224. <https://doi.org/10.1002/jcad.12077>

Cournoyer, L., Lachance, L. et Samson, A. (2016). L'action décisionnelle de carrière: processus en deux dimensions, quatre tensions. Dans J. Masdonati, M. Bangali et L. Cournoyer (dir.), *Éducation et vie au travail: perspectives contemporaines sur les parcours et l'orientation des jeunes* (p. 119-145). Les Presses de l'Université Laval.

Dupuis, A. (2022). *Les processus favorisant le développement de la maîtrise de l'anxiété dans une situation de choix de carrière au sein d'un groupe de counseling lors de l'adolescence* [thèse de doctorat inédite]. Université de Sherbrooke.

Dupuis, A., Dionne, P. et Saussez, F. (2021). L'intervention groupale pour la prévention de l'anxiété face au choix de carrière en milieu scolaire : une analyse critique des écrits. *Revue canadienne de développement de carrière*, 20(2), 40-58.

Germeijs, V., Verschueren, K. et Soenens, B. (2006). Indecisiveness and high school students' career decision-making process: Longitudinal associations and the mediational role of anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 397-410.

Savard, R., Gingras, M. et Turcotte, M. (2002). Delivery of Career Development Information in the Context of Information Computer Technology. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 2(3), 173-191. <https://doi.org/10.1023/A:1020659801270>

Therriault, D., Houle, A.-A., Lane, J., Smith, J., Gosselin, P., Roberge, P. et Dupuis, A. (2022). L'anxiété généralisée chez les adolescents et les adolescentes du Québec : Portrait des élèves du secondaire. *Santé mentale au Québec*, 47(1), 263-287. <https://doi.org/10.7202/1094154ar>

Traoré, I., Julien, D., Camirand, H., Street, M.-C. et Flores, J. (2018). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition*. Institut de la statistique du Québec.

Werner-Seidler, A., Perry, Y., Calear, A. L., Newby, J. M. et Christensen, H. (2017). School-based depression and anxiety programs for young people: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 51, 30-47. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.005>

Whiston, S. C., Wendi Lee, T., Rahardja, D. et Eder, K. (2011). School Counseling Outcome: A Meta-Analytic Examination of Interventions. *Journal of Counseling & Development*, 89(1), 37-55.