

## **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., accepté).

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 - un nouveau programme de counseling de carrière groupal - a été élaboré dans le but de prévenir et d'intervenir sur l'anxiété en situation de choix de carrière lors de l'adolescence. Cette communication présente le programme développé. Plus précisément, le format et le nombre des rencontres, ainsi que leur contenu seront partagés. Il sera également question des résultats découlant de sa première implantation en milieu scolaire auprès de trois groupes. Cette première implantation a été réalisée durant les années scolaires 2019-2020 et 2020-2021, dans deux écoles publiques du Québec (Dupuis, 2022). Les personnes participantes (n = 19) étaient toutes en 4<sup>e</sup> secondaire au moment de débiter le programme. Les groupes ont été animés à raison d'une rencontre de 120 minutes aux deux semaines, pour un total de six rencontres.

Les données ont été recueillies par le biais de cinq sources de données : 1) les traces écrites des activités réalisées, 2) les journaux de bord complétés par l'étudiante-chercheuse et les personnes participantes, et la transcription 3) des enregistrements vidéo des rencontres, 4) des groupes de discussion à la suite de l'intervention et 5) des entrevues individuelles, menées entre trois mois après la fin de l'intervention. 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. Ces résultats seront présentés lors de la communication. Il sera ensuite question des suites concernant l'implantation plus large du programme HORS-PISTE Orientation.

## 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. (accepté). L'anxiété généralisée chez les adolescents et les adolescentes du Québec : Portrait des élèves du secondaire. *Santé mentale au Québec*.

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.