

LES AMIS DE ZIPPY Apprendre à faire face aux difficultés dès

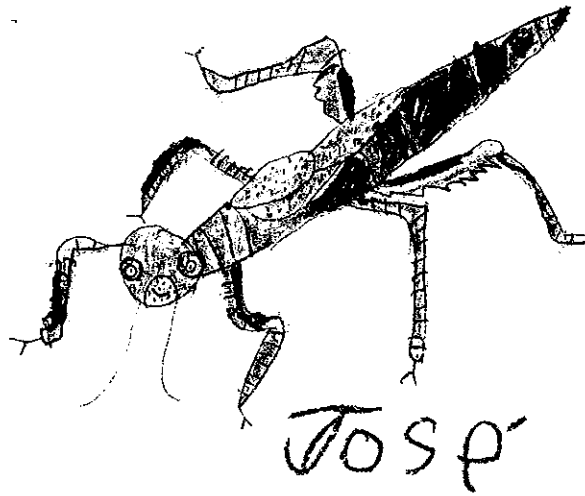
6 ans, c'est possible ! *Les amis de Zippy* est un programme amusant et novateur de promotion de la santé mentale en milieu scolaire visant l'acquisition de mécanismes d'adaptation (« coping ») par les élèves du premier cycle du primaire.

Les mécanismes d'adaptation sont les façons dont les individus réagissent aux situations stressantes et problématiques. Le programme favorise le développement de plusieurs compétences transversales : résoudre des problèmes, exercer son jugement critique, mettre en œuvre sa pensée créatrice, structurer son identité, coopérer et communiquer de façon appropriée. Il a été développé par l'organisme à but non lucratif *Partnership for Children*, dont le siège social est en Angleterre (www.partnershipforchildren.org.uk). Des milliers d'élèves à travers le monde ont déjà participé au programme *Les amis de Zippy*. Il est utilisé au Danemark, en Lituanie, en Inde, en Angleterre, au Brésil, à Hong Kong, en Irlande, en Islande, en Pologne et en Norvège. Des écoles québécoises ont vécu le programme pour la première fois durant l'année scolaire 2004-2005. • **Un coffre à outils bien garni** *Les amis de Zippy* aide les élèves à développer un bon répertoire de mécanismes d'adaptation efficaces dès leur plus jeune âge afin qu'ils soient moins susceptibles de développer des problèmes sérieux plus tard dans la vie. Plusieurs recherches suggèrent que les conséquences négatives des événements stressants peuvent être évitées par l'utilisation de mécanismes d'adaptation appropriés. Ces mécanismes incluent les comportements qui tentent de résoudre les problèmes et de changer la situation ainsi que les tentatives de diminuer les émotions difficiles suscitées par l'événement sans changer la situation. Par exemple, un enfant vivant un conflit avec un ami peut utiliser plusieurs mécanismes d'adaptation pour tenter de résoudre le problème. Certains de ces mécanismes pourront s'avérer utiles, comme essayer de parler avec son ami ou encore demander les conseils d'un parent sur la manière de résoudre les conflits. D'autres peuvent être moins efficaces, par exemple insulter l'ami, se fâcher et avoir des comportements agressifs. Un enfant peut aussi essayer de diminuer ses sentiments négatifs en pensant à autre chose, en regardant une émission de télévision, en jouant à un jeu vidéo ou en discutant de ses sentiments avec un membre de son entourage. Il n'existe pas de mécanismes d'adaptation toujours bons ou toujours mauvais. Cependant, si les élèves élargissent leur répertoire de mécanismes d'adaptation, ils peuvent apprendre à identifier les mécanismes capables de diminuer les conséquences négatives des situations vécues. •

Qu'est-ce que *Les amis de Zippy* ?

Conçu pour une utilisation en milieu scolaire, le programme comporte 24 séances de 45 minutes par semaine organisées en 6 modules : les sentiments, la communication, la façon d'établir et de mettre fin à des relations, la résolution de conflits dont l'intimidation, les changements et les pertes dans la vie et un module de consolidation et de généralisation des acquis. Par ses thèmes novateurs comme l'adaptation aux changements et au deuil et la manière de mettre fin à l'intimidation et à certaines relations, ce programme dépasse la notion d'habiletés sociales. Il propose des histoires au sujet d'un groupe d'élèves et de Zippy, l'insecte « domestiqué » de l'un d'entre eux. Dans ces histoires, illustrées d'images aux coloris vifs, les élèves sont confrontés à des difficultés habituelles pour cet âge et ils trouvent des manières de se sentir mieux sans nuire aux autres.





À chaque séance, l'animateur lit à voix haute une partie de l'histoire puis les élèves participent à des activités spécifiques telles que dessiner et discuter et à des mises en situation. Ces activités favorisent l'exploration de différentes manières de s'ajuster aux difficultés quotidiennes. *Les Amis de Zippy* ne dit pas aux élèves ce qu'il faut faire. Il ne leur dit pas « cette solution est bonne ou cette solution est mauvaise ». Il les encourage plutôt à faire leurs propres choix en réfléchissant aux conséquences pour eux-mêmes et pour les autres. Les activités sensibilisent également les élèves à l'importance de l'entraide, comme la séance intitulée « Qui peut nous aider ? » et une autre intitulée « Aider les autres à résoudre des conflits ».

S'outiller pour bien accompagner

Le rôle des enseignants et des professionnels (exemple : psychologues, psychoéducateurs) dans *Les amis de Zippy* est d'une importance cruciale. Ils participent d'abord à une formation portant notamment sur les fondements théoriques et la logique qui sous-tend les diverses activités. Les animateurs se familiarisent avec l'ensemble des activités qui composent le programme

et participent à des simulations. Comme l'exprimait une psychoéducatrice, le thème des changements et des pertes suscite parfois certaines inquiétudes : « Il n'y a qu'avec la mort que je me sens moins à l'aise, car je n'ai jamais abordé ce sujet avec des élèves. Je crains leur réaction ». Une partie de la formation traite directement de ce sujet et de la manière de l'explorer avec les élèves. L'expérience montre d'ailleurs que ces craintes, bien qu'assez courantes, disparaissent lors de la mise en œuvre : ce module est souvent le plus apprécié des animateurs comme des élèves. La formation prépare aussi les animateurs à réagir dans des situations particulières, par exemple si un enfant révèle de l'information délicate. Après quelques mois d'activités, les animateurs de divers établissements scolaires se rencontrent à nouveau pour une demi-journée afin de partager leurs expériences. Un accompagnement continu est disponible lors de l'implantation du programme en classe.

Un programme apprécié et efficace

Des recherches scientifiques ont montré que *Les amis de Zippy* est apprécié des enseignants et des élèves, qu'il est

facile à implanter et qu'il produit les changements attendus chez les enfants. La version actuelle du programme a en effet été mise en œuvre et évaluée dans plusieurs écoles du Danemark et de la Lituanie durant l'année scolaire 2000-2001. Les évaluateurs ont conclu que le programme avait été implanté avec succès et que, comparativement aux groupes témoins, les élèves des deux pays avaient clairement montré une amélioration de leurs mécanismes d'adaptation, une amélioration de leurs habiletés sociales et une diminution des comportements problématiques (externalisation et hyperactivité). Le programme a été aussi efficace pour les garçons que pour les filles.

Bref, *Les amis de Zippy* est un programme nouveau au Québec mais qui a déjà fait ses preuves à l'étranger. Il cible plusieurs compétences transversales tout en favorisant l'élargissement du répertoire de mécanismes d'adaptation pour les élèves du premier cycle du primaire. Le programme est disponible en français et en anglais.

Pour de plus amples informations ou pour implanter *Les amis de Zippy* dans votre école, contactez Jean-Yves Boucher par téléphone (514-987-4832) ou par courriel (crise@uqam.ca).