

Les amis de Zippy



Pour augmenter les habiletés d'adaptation des jeunes enfants



Les amis de Zippy

Pour augmenter les habiletés d'adaptation des jeunes enfants

INTRODUCTION AU PROGRAMME



TABLE DES MATIÈRES

Introduction	3
<i>Première partie: LES AMIS DE ZIPPY</i>	5
Concept.....	5
Commencer tôt	5
Qu'est-ce que c'est?	6
Le rôle des animateurs	7
Évaluation	7
Développement	8
Faits saillants	8
<i>Deuxième partie: LE MATÉRIEL</i>	9
<i>Troisième partie: QUATRE ARTICLES</i>	17
Le concept d'adaptation	17
Apprendre à dire « au revoir »	20
Des gens heureux, des gens tristes	22
Des améliorations significatives en adaptation	23
<i>Quatrième partie: LES ORGANISMES</i>	27
Partnership for Children	27
Centre de recherche et d'intervention sur le suicide et l'euthanasie ..	28

INTRODUCTION

Le programme **Les amis de Zippy** vise l'acquisition d'habiletés d'adaptation (*coping*) par les enfants du premier cycle du primaire, particulièrement ceux de 6 et 7 ans. Plus spécifiquement, il leur enseigne comment s'ajuster aux difficultés quotidiennes, identifier leurs sentiments, en parler et explorer différentes manières de composer avec eux. Il encourage également les enfants à aider d'autres personnes en difficulté.

Le programme, conçu pour une implantation en milieu scolaire, comporte 24 séances de 45 minutes par semaine. Chaque séance commence par la lecture d'une histoire par l'animateur, puis les enfants participent à des activités telles dessiner, discuter et jouer.

Le programme **Les amis de Zippy** s'inscrit parfaitement dans l'esprit du *Programme de formation de l'école québécoise* du Ministère de l'éducation du Gouvernement du Québec. Il permet en effet aux élèves de développer directement six des neuf compétences transversales ciblées dans ce document :

- Résoudre des problèmes
- Exercer son jugement critique
- Mettre en œuvre sa pensée créatrice
- Structurer son identité
- Coopérer
- Communiquer de façon appropriée

Les amis de Zippy a d'abord été implanté au Danemark et en Lituanie. L'évaluation des expériences danoise et lituanienne s'avère fort positive. Outre une mise en œuvre réussie, les évaluateurs rapportent une amélioration significative des habiletés d'adaptation et des habiletés sociales des enfants ayant participé au programme, ainsi qu'une diminution de comportements problématiques (externalisation et hyperactivité). Le programme s'est avéré aussi efficace pour les garçons que pour les filles.



L'organisation à but non lucratif *Partnership for Children*, enregistrée au Royaume-Uni, vise à rendre le programme accessible au plus grand nombre d'enfants possible à travers le monde. Le programme est déjà utilisé au Danemark, en Lituanie, en Inde, en Angleterre, au Brésil, en Norvège, en Pologne, en Islande et à Hong-Kong.

Le Centre de recherche et d'intervention sur le suicide et l'euthanasie (CRISE), situé au département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal, est responsable de son implantation et de l'évaluation au Québec.

La présente trousse présente le programme **Les amis de Zippy**. Elle est divisée en quatre parties :

- La première partie présente les objectifs et le fonctionnement du programme. On y donne aussi quelques détails sur son évaluation.
- La deuxième partie comprend le matériel utilisé pour une séance du programme afin que vous puissiez voir comment il fonctionne.
- La troisième partie comprend quatre articles. Le premier article, *Le concept d'adaptation*, explique les fondements théoriques du programme **Les amis de Zippy**. Les deux autres articles, *Apprendre à dire au revoir* et *Des gens heureux et des gens tristes*, sont des compte-rendus anecdotiques du programme en action. Enfin, le quatrième article, *Des améliorations significatives en adaptation*, résume les principaux résultats de l'évaluation du programme.
- La quatrième partie présente les organismes qui ont conçu **Les amis de Zippy**. Il serait aussi très utile pour vous de consulter le site Internet www.partnershipforchildren.org.uk.

Nous espérons que vous trouverez cette trousse d'introduction utile. Pour de plus amples informations ou pour implanter **Les amis de Zippy** dans votre école, contactez:

Julie Denoncourt

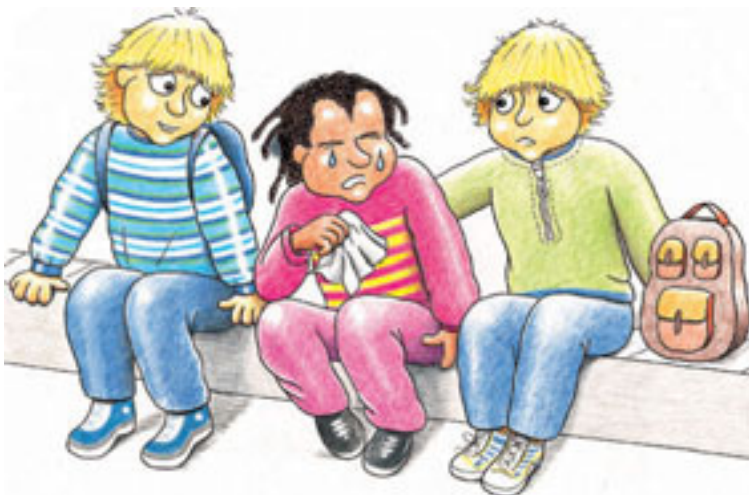
Coordonnatrice du programme Les amis de Zippy

Adresse : CRISE/UQAM
C.P. 8888, succursale Centre-Ville
Montréal (Québec) H3C 3P8

Téléphone : (514) 987-3000 poste 7926

Télécopieur : (514) 987-0350

Courriel : denoncourt.julie@courrier.uqam.ca



1^{ère} partie: **LES AMIS DE ZIPPY**

CONCEPT

Le concept fondamental sur lequel repose **Les amis de Zippy** est très simple : si nous pouvons enseigner aux jeunes enfants à faire face (à s'adapter) aux difficultés, ils devraient être mieux outillés pour la résolution de problèmes et pour les crises qui les attendent à l'adolescence et à l'âge adulte.

COMMENCER TÔT

Ce programme a été développé spécifiquement pour les enfants de six ou sept ans, de tous niveaux d'habileté. Il leur enseigne comment s'adapter aux difficultés quotidiennes, identifier leurs sentiments, en parler, et explorer différentes manières de composer avec eux. Il encourage également les enfants à aider d'autres personnes en difficulté.

QU'EST-CE QUE C'EST?

Les amis de Zippy est un programme conçu pour les écoles. Il comporte vingt-quatre séances de quarante-cinq minutes par semaine. Le programme est construit autour de six histoires au sujet d'un groupe d'enfants et de Zippy, l'insecte « domestiqué » de l'un d'entre eux. Les histoires les montrent confrontés aux problèmes et défis habituels des jeunes enfants – l'amitié, la communication, la solitude, l'intimidation, composer avec la perte et le changement, et repartir à neuf. Chaque histoire est illustrée par des images aux coloris vifs.

Les vingt quatre séances sont divisées en six modules, chacun mettant l'accent sur un thème particulier: les sentiments, la communication, établir et mettre fin à des relations, la résolution de conflits, les changements et les pertes et enfin l'adaptation.

Chaque séance comporte une lecture de l'histoire par l'animateur, et par la suite les enfants participent à des activités telles que dessiner, discuter et jouer. Le but de ces activités est d'aider les enfants dans l'exploration et la compréhension de leurs sentiments et de leurs comportements. **Les amis de Zippy** ne dit pas aux enfants ce qu'il faut faire. Il ne leur dit pas « cette solution est bonne, cette solution est mauvaise ». Il encourage plutôt les enfants à faire leur propre exploration, à penser par eux-mêmes.

Le programme ne met pas simplement l'accent sur l'aide à donner aux enfants pour régler leurs propres problèmes. Il montre aussi l'importance de parler aux autres lorsqu'on se sent triste ou en colère, et l'importance d'écouter les autres lorsqu'ils se sentent tristes ou en colère. Il insiste sur les habiletés des enfants à donner et à recevoir de l'aide.



Pour les jeunes enfants, la répétition est un élément important du processus d'acquisition des connaissances. Chaque séance s'amorcera donc par un retour sur ce qui a été appris la semaine précédente et les messages-clés du programme sont renforcés continuellement.

COMPARAISON AVEC LES PROGRAMMES « FLUPPY » ET « VERS LE PACIFIQUE »

Les amis de Zippy partagent certaines caractéristiques avec deux autres programmes de promotion les plus largement diffusés au Québec auprès du même groupe d'âge soit *Vers le Pacifique* et *Fluppy*: mêmes animateurs préalablement formés, certains thèmes communs (notamment l'identification des émotions, la communication et la résolution de problèmes) et évaluations d'implantation favorables.

Il y a cependant de nombreuses différences, la principale étant le but poursuivi : alors que *Vers le Pacifique* et *Fluppy* visent uniquement le développement des habiletés sociales, **Les amis de Zippy** vise l'acquisition de mécanismes d'adaptation. Il vise donc à aider les enfants à faire face à une grande diversité de situations difficiles comprenant certes des situations stressantes au plan interpersonnel mais également aux plans personnel (ex. : être triste, vivre un deuil) ou situationnel (ex. : un déménagement). **Zippy** aborde notamment un thème original par le biais de son module sur l'adaptation aux pertes, à la mort et aux changements. L'évaluation de la première année d'implantation au Québec a montré que les intervenants scolaires jugent ce thème très pertinent, voire nécessaire. **Zippy** est le seul programme prévoyant la formation de multiplicateurs au sein même des commissions scolaires, atout décisif dans le choix de **Zippy** par certains milieux. Des évaluations avec groupes témoins montrent que **Zippy** et *Vers le Pacifique* atteignent les changements attendus chez les enfants, mais les effets de *Fluppy* restent encore à démontrer. Les trois programmes présentent enfin des différences importantes dans leurs modalités de mise en oeuvre. Par exemple, *Vers le Pacifique* est le seul à adopter une approche « école » et **Zippy** est de loin le programme le plus intensif.

LE RÔLE DES ANIMATEURS

Le rôle des enseignants et des personnes-ressources dans le programme **Les amis de Zippy** est d'une importance cruciale. Les animateurs choisis pour implanter le programme participent à une formation. Elle porte notamment sur la philosophie et les fondements théoriques du programme ainsi que sur le concept d'adaptation et ses implications pour le mieux-être des enfants. Les animateurs se familiarisent aussi avec chacun des six modules et avec l'ensemble des activités qui composent le programme. On accorde beaucoup de temps à la discussion.

Une partie importante de la formation vise à préparer les animateurs au fait que, pendant les diverses séances des **Amis de Zippy**, les enfants peuvent révéler de l'information délicate sur eux-mêmes et sur leur famille. On encourage les animateurs à faire un suivi de cette information à la fin des séances, en parlant individuellement avec un enfant ou bien en contactant un parent ou un travailleur social de l'école.

Un appui est donné aux animateurs au début de l'enseignement du programme en classe. On les encourage à discuter avec leurs collègues du contenu de chaque séance et à contacter la coordonnatrice du programme pour obtenir de l'aide et des conseils. Après quelques mois d'activités, les animateurs de divers établissements scolaires se rencontrent à nouveau pour une demi-journée afin de partager leurs expériences.

En classe, les animateurs sont encouragés à prendre des dispositions particulières pour les séances des **Amis de Zippy**. Par exemple, les enfants

devraient s'asseoir en cercle, si possible, plutôt que derrière leur bureau. Des règles de fonctionnement sont affichées au mur :



La dernière règle est particulièrement importante; les enfants ont le droit de demeurer silencieux s'ils ne veulent pas s'exprimer sur un sujet en particulier. Même en demeurant silencieux, un enfant peut retirer beaucoup d'une séance.

Plusieurs animateurs nous ont fait part du fait que, en plus d'aider les enfants, ce programme les avait aidés eux-mêmes. Il leur a appris de nouvelles façons de travailler et a même contribué à leur enrichissement personnel.

ÉVALUATION



«Nous ne connaissons aucun programme de ce type destiné aux jeunes enfants ayant fait l'objet d'une évaluation aussi détaillée et rigoureuse.»
Brian Mishara, de l'Université du Québec à Montréal, et Mette Ystgaard, de l'Université d'Oslo, évaluateurs du programme.

Les amis de Zippy a fait l'objet à deux reprises d'une évaluation d'implantation et d'effets. La plus récente étude au Danemark et en Lituanie, impliquant plus de 600 enfants, concluait que le programme avait été implanté avec succès aussi bien dans les deux pays et que les enfants avaient clairement montré une amélioration significative de leurs habiletés d'adaptation, de même qu'une amélioration des habiletés sociales et une diminution des comportements problématiques. Le programme s'avérait aussi efficace pour les garçons que pour les filles. Les évaluateurs concluaient leur rapport en disant : «Les résultats de cette évaluation montrent clairement que ce programme est efficace dans l'atteinte de ses buts immédiats».

Un résumé plus détaillé de l'évaluation intitulée Des améliorations significatives en adaptation est disponible dans la troisième partie de cette introduction et on peut aussi le lire ou le télécharger à l'adresse : www.partnershipforchildren.org.uk/zippy/evaluation-summary.html

Deux autres études, conduites en Lituanie suggèrent que les effets positifs du programme se maintiennent dans le temps. La première, sous la direction de

ZIPPY AU QUÉBEC

Pendant l'année scolaire 2004-05, une trentaine de classes québécoises et 497 enfants ont expérimenté **Les amis de Zippy**. Les résultats de l'évaluation de cette première année d'implantation du programme sont forts encourageants. Entre autre, concernant l'appréciation globale du programme, tous les animateurs disent qu'ils recommanderaient ce programme à des collègues car le programme est « bien fait », « motivant », que les thèmes abordés sont importants, que des effets sont visibles et qu'il est apprécié des enfants.

En ce qui concerne l'année 2005-06, malgré les moyens de pression dans le milieu de l'éducation, une trentaine de classes vivront tout de même l'expérience **Zippy**. À ce jour, plusieurs commissions scolaires provenant de diverses régions du Québec dont la Gaspésie, l'Abitibi, l'Outaouais, Montréal et Québec ont adopté le programme.

Docteur Ona Monkeviciene, du Centre pour le développement de l'éducation, analysait de quelle manière les enfants s'adaptent à la transition entre la maternelle et l'école primaire; pour ce faire, elle a étudié un groupe de 140 enfants ayant participé aux **Amis de Zippy** dans leur dernière année de maternelle et un groupe témoin de 106 enfants qui n'avaient pas suivi le programme. Des chercheurs de l'Université pédagogique de Vilnius ont questionné parents et enseignants afin d'évaluer comment les enfants s'adaptent à leur nouvel environnement scolaire. Les enseignants et les parents ont rapporté que, comparativement au groupe témoin, les enfants ayant participé à **Zippy** s'ajustaient plus facilement à la nouvelle école, se faisaient des nouveaux amis plus facilement et avaient de meilleures habiletés d'adaptation face aux difficultés de même que de meilleures habiletés à aider les autres.

La deuxième étude s'intéressait aux enfants un an après la complétion du programme. Selon les observations des enseignants et des entrevues avec les enfants, les améliorations dans les habiletés sociales et dans les comportements problématiques qui avaient été constatées pendant le programme étaient encore présentes un an plus tard. D'autres études sont prévues pour évaluer les effets à long terme du programme.

DÉVELOPPEMENT

À ce jour, plus de 55 000 enfants dans le monde ont bénéficié du programme. **Les amis de Zippy** est utilisé au Danemark, en Lituanie, en Inde, en Angleterre, en Pologne, au Brésil, en Norvège, à Hong-Kong et en Islande. Un intérêt international de plus en plus grand se développe pour le programme et *Partnership for Children* est désireux d'établir de nouveaux partenariats dans d'autres pays. Pour en savoir plus, *Le Centre de recherche et d'intervention sur le suicide et l'euthanasie (CRISE)* est responsable de son implantation et de son évaluation au Canada.

FAITS SAILLANTS

- **Les amis de Zippy** a pour but d'enseigner aux jeunes enfants des habiletés qui leur permettront de mieux s'adapter à leur vie ainsi qu'aux difficultés de l'adolescence et de la vie adulte.
- Le programme apprend aux enfants à identifier leurs sentiments et à en parler, en les encourageant à demander de l'aide lorsque nécessaire. Il entend développer leur répertoire de mécanismes d'adaptation et les rendre plus aptes à aider les autres.
- Le développement des **Amis de Zippy** a été volontairement lent et exigeant, avec une attention particulière apportée à toutes les étapes d'élaboration, sous la responsabilité d'experts reconnus internationalement.
- Bien que **Les amis de Zippy** ait été développé au Danemark et en Lituanie, les concepteurs visaient un programme générique utilisable partout au monde.
- Le rôle des animateurs dans **Les amis de Zippy** est crucial. Chaque animateur qui y participe reçoit une formation spécifique pour ce programme.
- **Les amis de Zippy** est unique dans sa manière de mettre l'accent sur l'apprentissage des habiletés d'adaptation chez les jeunes enfants du premier cycle du primaire.

2^e partie: **LE MATÉRIEL**

Cette section présente une partie du matériel utilisé dans **Les amis de Zippy : le module 1 – Les sentiments**. Vous verrez la page titre, suivi de la première de six histoires lues aux enfants par les animateurs. Des illustrations accompagnant cette histoire sont aussi présentées.

Vous pourrez ensuite vous familiariser avec la logique sous-jacente aux quatre séances du premier module et prendre connaissance des activités réalisées lors de la première séance. Il est aussi possible de prendre connaissance du matériel de même que des photos de groupes en formation sur notre site www.partnershipforchildren.org.uk



Veillez noter que les droits d'auteur pour le matériel présenté dans cette section appartiennent à *Partnership for Children*. Toute utilisation de ce matériel (copie, reproduction ou adaptation) n'est possible que sur autorisation écrite de *Partnership for Children*

MODULE 1

LES SENTIMENTS

Histoire 1: Plein de sentiments

Séance 1 : Être triste, être heureux
Séance 2 : Être en colère ou embêté
Séance 3 : Être jaloux
Séance 4 : Être nerveux

© Partnership for Children 2016. Tous droits réservés.

Plein de sentiments

C'est l'histoire de trois amis. Leela et Tig sont frère et soeur. Leur meilleure amie s'appelle Sandy. Ils vivent dans une petite ville, sur les bords d'un grand fleuve. Ils s'aiment beaucoup.

Tig et Leela sont jumeaux, ce qui veut dire qu'ils sont nés le même jour et qu'ils ont le même papa et la même maman. Leela est née avant Tig alors elle dit qu'elle est plus âgée que lui. Mais comme elle n'est âgée que d'une heure de plus que son frère, Tig trouve que c'est idiot de dire ça et ils se disputent parfois à ce sujet.

Leela et Tig vivent avec leur papa et leur maman dans une maison proche de la ville. Sandy, leur voisine immédiate, vit avec sa maman et son frère aîné Finn. Elle voit son papa seulement de temps en temps parce qu'il vit dans une autre ville, et que c'est long pour s'y rendre en autobus.

Depuis qu'ils sont nés, ils ont toujours joué ensemble. La maman de Tig et de Leela s'occupait de Sandy pendant la journée quand sa maman à elle était au travail. Les week-ends, la maman de Sandy ou le papa de Tig et de Leela les emmène parfois à la piscine ou au cinéma. De temps en temps, lorsque le papa de Sandy vient les voir, tout le monde va au parc et s'amuse.

Tig, Sandy et Leela sont dans la même classe à l'école ; en fait, ils ont commencé à aller à l'école ensemble, le même jour. Ce jour là, M. Johnson, leur nouveau professeur, avait fabriqué un petit badge pour chaque enfant avec son nom dessus.

Une fois tout le monde assis en cercle, chacun a dit son nom à tour de rôle et a raconté quelque chose d'intéressant le concernant. Quand est arrivé le tour de Tig, il a dit : « *Je m'appelle Tig et j'ai un insecte en forme de bâton qui s'appelle Zippy. Il vit dans une boîte, dans ma chambre.* »

Fin de
la lecture
de la
séance 4

Leela se sentait très nerveuse, mais elle a réussi à dire : « *Je m'appelle Leela. Mon frère Tig met souvent Zippy sur mon oreiller et je n'aime pas ça.* »

Alors, M. Johnson a dit à la classe : « *Leela et Tig sont nés le même jour, ce qui veut dire qu'ils sont jumeaux.* » « *Oui,* » dit Leela, « *mais on ne se ressemble pas comme d'autres jumeaux se ressemblent.* »

« *Est-ce que ça vous plaît d'être jumeaux ?* » leur a demandé M. Johnson. Leela et Tig se sont regardés. Ils n'y avaient jamais vraiment pensé. « *La plupart du temps c'est bien,* » dit Tig, « *tu as toujours quelqu'un pour jouer avec toi.* »

séance 3

Leela n'est pas tout à fait d'accord. Elle se rappelle l'été dernier, quand Tig a été malade, cloué au lit, et que sa maman s'occupait de lui tout le temps. Toute l'attention de leur maman s'est portée sur Tig et elle s'est sentie jalouse.

Sandy est la suivante : « *Je m'appelle Sandy, je suis la voisine de Tig et de Leela et j'ai un grand frère qui s'appelle Finn.* »

séance 2
relire
jusqu'à
la fin

« *Merci, Sandy,* » a dit M. Johnson. « *Je pense que tout le monde a parlé ? Lorsque vous rentrerez chez vous cet après-midi, je veux que vous cherchiez quelque chose que vous aimez beaucoup et si vous le pouvez, apportez-le en classe demain. Pas d'animal cependant - on ne peut quand même pas remplir la classe avec des chiens et des chats !* »

Tig pensait justement à son insecte-brindille qu'il aime beaucoup. Il se sent en colère contre M. Johnson qui n'autorise pas d'animal en classe. *« Je voulais montrer Zippy à mes copains, »* pense-t-il. *« Ce n'est pas juste. En plus, ce serait drôle d'emmener nos chiens et nos chats et toutes sortes de choses à l'école. M. Johnson n'est pas gentil. »*

pause
dans la
lecture
de la
séance 1

Tandis qu'ils rentrent chez eux après l'école, Leela sent que Tig a quelque chose sur le cœur. Son visage est bizarre et il n'est pas comme d'habitude, joyeux et plein d'humour.

« Qu'est-ce qu'il se passe Tig ? » lui demande-t-elle. *« Rien, »* répond-il.

Mais Leela sait que quelque chose ne va pas. Qu'est-ce qu'elle pourrait bien faire ? Si elle lui repose la question quand ils arriveront à la maison, il va peut-être lui répondre mais il risque aussi de l'envoyer promener, et ça, elle n'en a pas envie.

Quand le papa de Tig et de Leela arrive du travail, ils ont leur repas tous ensemble. Leur papa leur demande comment s'est passé leur premier jour à l'école. *« C'était super, »* dit Leela, *« on a chanté et je connaissais les paroles de plusieurs chansons. »*

« Et toi, Tig ? » lui demande papa. *« As-tu fait quelque chose de bien ? »*
« Pas vraiment, » dit Tig. Il vient de décider que l'école est affreuse et qu'il ne veut plus y retourner, jamais. Après le repas, il monte dans sa chambre et se jette sur son lit.

« Pourquoi tu ne peux pas venir à l'école avec moi, Zippy ? », dit-il tout haut. Mais Zippy, l'insecte en forme de brindille, dort sur une branche, dans sa boîte.

Extrait de
Les amis de Zippy
Module 1
Histoire 1
Illustrations



MODULE 1 : LES SENTIMENTS

But du module 1 :

Améliorer les habiletés des enfants à reconnaître différents sentiments et à identifier des stratégies d'adaptation (« *coping* ») adéquates pour leur faire face.

Pourquoi ce module ?

Gérer les irritants que nous rencontrons au quotidien nécessite l'acquisition de certaines habiletés. Une de ces habiletés de base est la capacité d'identifier nos propres sentiments et de comprendre pourquoi nous agissons de telle ou telle façon lorsque nous sommes confrontés à des sentiments qui nous rendent mal à l'aise.

Certains enfants éprouvent de la difficulté à identifier comment ils se sentent dans diverses situations, et sans cette habileté il leur est difficile de communiquer aux autres leurs émotions et d'identifier des stratégies d'adaptation adéquates. À cause de cette difficulté à exprimer aux autres leurs sentiments, ils risquent de ne pas savoir demander ni recevoir de l'aide. Ils peuvent aussi s'avérer moins en mesure de jouer le rôle d'aidant.

Ce module vise l'amélioration des habiletés des enfants à reconnaître quatre sentiments de base :

**être triste (ou heureux),
être en colère ou embêté,
être jaloux
et être nerveux.**

À cause de l'accent mis ici sur les stratégies d'adaptation, nous nous sommes concentrés sur les sentiments qui peuvent s'avérer pénibles à tout âge. Les identifier peut nous aider à comprendre qu'il nous faut agir afin de nous adapter efficacement à une situation.

Parler de ces sentiments nous conduit naturellement à penser à la manière dont nous y réagissons et à ce que nous faisons pour nous sentir mieux. Cela constitue une introduction au concept de « stratégies d'adaptation » (*coping*).

La **première séance** comprend des activités à travers lesquelles les enfants identifient la tristesse et le bonheur, aussi bien chez eux que chez les autres. Ces activités aident aussi les enfants à identifier ce qu'ils peuvent faire pour se sentir mieux lorsqu'ils sont tristes.

La **deuxième séance** vise l'identification de la colère, par le biais des personnages rencontrés mais aussi à travers les expériences quotidiennes vécues par les enfants. Les exercices mettent l'accent sur la manière d'identifier et d'expérimenter plusieurs façons de se calmer et de se sentir mieux lorsqu'on est en colère ou embêté.

La **troisième séance** porte sur la jalousie et sur ce que nous pouvons faire quand nous nous sentons jaloux.

La **quatrième séance** met l'accent sur le fait de se sentir nerveux et s'intéresse aux sensations physiologiques qui accompagnent la nervosité et aux stratégies d'adaptation qui peuvent aider dans ces situations.

Chacune des séances requiert la mise en place d'expériences qui faciliteront l'apprentissage. Les études montrent que la répétition de ces expériences est essentielle pour s'assurer que les enfants maîtrisent les habiletés ciblées.

Module 1 : LES SENTIMENTS

Séance 1 : Être triste, être heureux

But du module 1 :

Améliorer les habiletés des enfants à reconnaître différents sentiments et à identifier des stratégies d'adaptation (« coping ») adéquates pour leur faire face.

Objectif de la séance 1 :

Améliorer les habiletés des enfants à reconnaître ce qu'est « être triste » et à identifier des stratégies d'adaptation.

1) Introduction

Durée : 5 minutes

Matériel : L'affiche des règlements (Annexe 1b)

Procédure :

- Dites aux enfants que vous allez leur lire une histoire qui concerne des enfants de leur âge. Les personnages principaux sont Tig, sa sœur jumelle Leela et leur amie Sandy. Ces histoires sont drôles, mais il arrive que les personnages aient des problèmes. Chaque semaine, nous allons jouer et faire des activités pour voir comment les personnages des histoires réagissent face à leurs problèmes. Nous allons aussi voir comment agir, comment nous pouvons mieux nous adapter, lorsque nous-mêmes avons des problèmes.
- Dites aux enfants que certaines règles devront être respectées tout au long de ces séances afin d'en faciliter le déroulement et pour que tout le monde puisse travailler ensemble. Demandez-leur quelles règles pourraient s'avérer utiles. Vous pourriez commencer en leur présentant le règlement demandant de « lever la main ».
- Montrez aux enfants l'affiche des règlements et lisez-leur chaque règlement lentement. Demandez aux enfants de les répéter. Demandez-leur de dire pourquoi chaque règlement est une bonne chose. Dites au groupe que vous leur rappellerez les règlements au début de chaque séance.

**Il faut lever la main
si l'on veut parler**

Une seule personne parle à la fois

**Il faut écouter ce que disent
les autres**

Ne pas dire de choses méchantes

**Penser à des choses gentilles à
dire aux autres**

**Tu n'es pas obligé de dire
quelque chose si tu ne veux pas**

2) L'histoire

Durée : 10 minutes

Matériel : Les illustrations requises pour ce module

Procédure :

- Lisez la première histoire à propos de Leela, Tig et Sandy. Montrez au groupe les images aux moments appropriés de l'histoire. Faites une pause dans la lecture de l'histoire après le texte souligné à la page 3, paragraphe 1.
- Page 3, paragraphe 1 :
M. Johnson n'est pas gentil

Demandez :

 - Comment Tig se sent-il ? (triste, fâché)
 - Pourquoi se sent-il triste ?
 - Pourquoi se sent-il fâché ?
- Continuez la lecture de l'histoire jusqu'à la fin.

3) Activité 1 : Qu'est-ce qui fait que je me sens heureux ou triste ?

Durée : 10 minutes
Matériel : Papier à dessin
 Crayons à colorier

Procédure :

- Expliquez aux enfants que, comme pour Tig et Leela, il y a des choses qui nous rendent tristes et des choses qui nous rendent heureux.
- Dites-leur que chacun d'eux doit maintenant dessiner quelque chose qui les rend heureux ou quelque chose qui les rend tristes.
- Dites aux enfants qu'ils n'ont que quelques minutes pour faire leur dessin et qu'ensuite, vous leur demanderez de montrer leurs dessins aux autres et d'expliquer ce qu'ils ont dessiné.

4) Activité 2 : Qu'est-ce que je peux faire quand je me sens triste ?

Durée : 15 minutes
Matériel : Une feuille de papier pour noter les suggestions des enfants

Procédure :

- Dites aux enfants qu'ils vont maintenant expliquer brièvement aux autres ce qu'ils ont dessiné.
- Faites asseoir les enfants en cercle et demandez-leur de poser leurs dessins devant eux.
- Invitez les enfants, un à la fois, à montrer leurs dessins et à expliquer ce qu'ils ont dessiné. Demandez-leur d'être brefs dans leurs explications. Demandez à chaque enfant pourquoi il était heureux ou triste.
- Après que chaque enfant s'est exprimé, demandez-lui :
 - Qu'est-ce que tu peux faire quand tu te sens triste à la maison ?
 - Qu'est-ce que tu peux faire quand tu te sens triste à l'école ?
 - Qu'est-ce que tu peux faire quand tu te sens triste avec tes amis ?

Au cours de plusieurs activités, nous recommandons que les suggestions des enfants soient écrites sur une grande feuille de papier et que cette feuille soit collée dans la classe. Ces suggestions peuvent être écrites avec des mots ou encore au moyen d'un simple dessin, selon les habiletés de lecture des enfants.

5) Rétroaction

Durée : 5 minutes
Matériel : Feuille pour transcrire la rétroaction (Annexe 1)

Procédure :

- Expliquez aux enfants qu'à la fin de chaque séance, nous prendrons quelques minutes pour réfléchir à ce que nous avons fait et comment nous nous sentons.
- Dites aux enfants que vous allez leur distribuer une feuille de papier contenant deux questions. La première concerne leur appréciation des activités. S'ils ont aimé les activités, ils devraient colorier le soleil. S'ils n'ont pas aimé les activités, ils devraient colorier les nuages. La seconde question vise à savoir comment ils se sont sentis pendant les activités. S'ils se sentaient heureux, ils colorient le visage souriant. S'ils se sentaient tristes, ils colorient le visage triste.
- Distribuez une feuille de papier à chaque enfant.
- Demandez aux enfants ce qu'ils ont préféré et ce qu'ils ont moins apprécié durant cette séance. Expliquez leur que si nous n'avons pas le temps de parler de ce que chacun d'entre eux a ressenti, ils peuvent toujours vous en parler plus tard.

3^e partie: **QUATRE ARTICLES**

LE CONCEPT D'ADAPTATION (« COPING »)

Brian L. Mishara, Ph.D.

Directeur du Centre de recherche et d'intervention sur le suicide et l'euthanasie (CRISE), Professeur au département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal

Le concept le plus important à la base des **Amis de Zippy** est celui de l'adaptation (« *coping* »).

Le concept d'adaptation fait l'objet de plusieurs approches théoriques, mais les habiletés que **Les amis de Zippy** entend mettre de l'avant sont universellement reconnues comme étant importantes. L'une des approches les plus influentes a été élaborée par Richard Lazarus et Susan Folkman (*Lazarus, R.S. et Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. New York : Springer Publishing Company*). Selon eux, l'adaptation est « la mise en place d'efforts cognitifs et comportementaux destinés à gérer des demandes spécifiques évaluées comme étant ardues ou dépassant les capacités d'une personne ».

Lorsque nous sommes confrontés à des situations difficiles ou stressantes, nous réagissons de différentes façons – par exemple en essayant de rendre la situation plus tolérable ou alors en tentant de diminuer le stress et les émotions négatives engendrés par la situation. Ces réactions peuvent être considérées comme de « l'adaptation ».

Tout le monde ne réagit pas de la même façon. Après une dispute, certaines personnes voudront se distraire en pensant à autre chose, en allant faire des emplettes ou en se plongeant dans un livre, évitant de composer avec la situation. D'autres personnes s'investiront dans des activités physiques pour se calmer, elles prendront un bain, boiront un verre d'alcool, absorberont un tranquillisant ou feront du jogging. D'autres encore demanderont l'avis d'amis sur la manière de gérer le conflit ou s'investiront activement dans la résolution du problème.



Il est évident que certaines de ces stratégies d'adaptation sont plus efficaces que d'autres. Par exemple, aller au cinéma ou devenir ivre après une dispute peut contribuer au mieux-être de la personne pendant un court laps de temps, mais ne contribuera sans doute pas à améliorer la situation à long terme. Il n'est malgré tout pas possible de classer simplement les stratégies d'adaptation comme étant fondamentalement bonnes ou mauvaises. Par exemple, bien que nier la réalité d'une situation soit souvent considéré comme une stratégie d'adaptation douteuse, elle peut s'avérer très efficace dans certaines situa-

tions. Des travaux ont en effet prouvé que des personnes confrontées à une chirurgie cardiaque très risquée pour leur vie mais qui nient son importance ont tendance à être moins anxieux et ont de meilleures chances de s'en sortir que les personnes qui affrontent les risques de la chirurgie.

Les stratégies d'adaptation ont fait l'objet de très nombreuses études ces dernières années. Ces travaux indiquent que les enfants et les adultes qui disposent d'un plus vaste répertoire de stratégies d'adaptation vivent moins d'expériences négatives, à court et à long termes, lorsqu'ils expérimentent des difficultés ou des situations de vie stressantes. La capacité à évaluer quelles stratégies d'adaptation conviennent mieux à certaines situations et, par conséquent, la capacité à choisir les « meilleures » stratégies facilitent une adaptation réussie aux divers stades de la vie.

Le programme **Les amis de Zippy** repose sur un certain nombre d'études ayant démontré que les effets des problèmes vécus par les enfants, les adolescents et les jeunes adultes sont liés à leurs capacités d'adaptation. Si les enfants sont à même d'étendre leurs options d'adaptation et deviennent aptes à utiliser différentes stratégies – particulièrement la demande et l'acceptation d'aide – ils intégreront ces habiletés qui continueront de les aider durant l'adolescence et la vie adulte.

L'intérêt d'enseigner les stratégies d'adaptation très tôt dans la vie repose sur des études qui démontrent que même un enfant âgé de quatre ou cinq ans est capable d'envisager plusieurs solutions pour composer avec les problèmes quotidiens. L'étude des habiletés des jeunes enfants à résoudre les problèmes interpersonnels a démontré que ces habiletés sont liées à l'ajustement comportemental des enfants et des adolescents. En outre, les enfants qui sont capables de penser à un plus grand nombre de stratégies d'adaptation sont en mesure de les utiliser plus souvent dans les « vraies » situations quotidiennes.

Nous sommes tous confrontés aux problèmes et au stress de la vie, des tracas mineurs du quotidien aux événements très stressants tels le divorce ou la mort d'un être très proche. Nos réactions à ces événements font partie d'un processus évolutif constant – nous agissons pour nous adapter puis nous évaluons les effets de nos efforts, nous en vivons les conséquences (nos efforts s'avèrent utiles ou non). Enfin nous réévaluons la situation et, si nécessaire, essayons de nouvelles façons de nous adapter.

Placés dans une situation quelconque, nous tâchons tout d'abord d'évaluer ce qu'elle signifie pour nous. Nous pouvons percevoir un événement stressant comme étant quelque chose d'ennuyeux ou comme quelque chose qui va nous faire mal ou nous heurter, tandis que d'autres considéreront le même événement stressant comme une occasion de défi à surmonter. Par exemple, sauter d'un avion en parachute est très stressant pour la majorité des gens, mais d'autres personnes considèrent qu'il s'agit d'une activité ludique et plaisante. Si notre évaluation première d'un événement indique qu'il s'agit de quelque chose qui peut être dangereux, nous nous engageons automatiquement dans un processus pour déterminer comment nous adapter à la situation.



Les études sur l'adaptation différencient souvent les stratégies qui visent à diminuer les malaises qu'une personne ressent après avoir vécu une situation difficile ou stressante (« l'adaptation centrée sur l'émotion ») et les stratégies qui tentent d'améliorer ou de changer une situation donnée (« l'adaptation centrée sur l'agir »).

Les stratégies adaptatives centrées sur l'émotion comportent tout ce qu'une personne entreprend pour se sentir mieux ou moins stressée. Ces stratégies ne changent pas la réalité d'une situation et sont utilisées pour éviter certains sentiments ou encore pour aider la personne à se sentir mieux. Les stratégies centrées sur l'émotion incluent par exemple : exprimer ses sentiments à un ami accueillant, consommer de l'alcool, aller au cinéma, faire des emplettes, faire du jogging, faire de la méditation transcendantale, prendre des médicaments pour réduire l'angoisse ou toute autre stratégie dont le but est de soulager sa détresse.

Les stratégies adaptatives centrées sur l'agir comprennent tout ce que nous faisons pour essayer de changer ou d'améliorer une situation. Elles incluent : demander de l'aide ou son avis à un ami, s'investir dans de nouvelles activités ou de nouvelles relations et essayer activement de résoudre le conflit ou le problème (par exemple, en faisant un compromis, en suggérant un arbitrage, en essayant de convaincre l'autre, en donnant un cadeau ou en recevant l'aide de quelqu'un).

L'adaptation est un processus constant de mise à l'essai de diverses façons de composer avec une situation, dans l'intention de soulager sa détresse ou d'améliorer une situation. Il s'agit là habituellement d'un processus automatique – nous ne pensons pas à ce processus – et nous essayons souvent plusieurs stratégies jusqu'à ce que nous nous sentions mieux. Cependant, on peut apprendre à penser activement et à discuter de quelle manière il est préférable de s'adapter à une situation spécifique. Il est évident que les stratégies varient largement en fonction du type de situation et des habitudes et ressources d'une personne. Certaines personnes s'adaptent moins bien parce qu'elles ne connaissent tout simplement pas de stratégie plus efficace. D'autres choisissent une stratégie inefficace dans tel type de situation. Les gens qui vivent le plus de stress et de détresse dans leur vie se sentent souvent piégés par des situations, impuissants à changer le cours des choses parce qu'ils ne savent pas comment s'adapter ou parce qu'ils utilisent des stratégies d'adaptation inefficaces.



L'expérience montre que les enfants comprennent l'idée qu'ils disposent d'un choix de stratégies d'adaptation et qu'ils peuvent même élargir leur répertoire de stratégies. L'usage du programme **Les amis de Zippy** a montré que les enfants aiment généralement participer à des activités dans lesquelles ils apprennent à s'adapter, et que souvent, ils font l'expérience d'une amélioration de leur qualité de vie et de leurs relations après avoir participé aux activités.

Il est important de noter qu'enseigner comment s'adapter à des enfants n'implique pas l'enseignement de l'existence de « bonnes » ou de « mauvaises » stratégies d'adaptation. Le but ici est d'aider les enfants à envisager plusieurs façons de composer avec diverses situations et à évaluer ensuite par eux-mêmes les conséquences de leurs façons de s'adapter. Le fait qu'un enfant

songe à s'adapter, joint au fait qu'il reconnaisse l'existence de plusieurs stratégies d'adaptation, devrait augmenter le spectre de ses possibilités d'adaptation dans les situations difficiles.

En découvrant comment les personnages des histoires s'adaptent de diverses façons, et en faisant l'expérience de l'adaptation par le biais de mises en situation et autres activités durant le programme, les enfants s'équipent afin d'avoir le choix entre un plus grand nombre de stratégies d'adaptation efficaces. Lorsque les enfants réussissent à maîtriser une situation difficile, ils augmentent leurs capacités à s'adapter à des situations à venir, dans le futur, et cela peut augmenter leur estime de soi, leur sentiment de compétence et leur bien-être général.

APPRENDRE À DIRE « AU REVOIR »

(Une visite à l'école Aarup, Odense, Danemark)

Marta Salamonowicz

Ex-directrice, Les amis de Zippy

Le jour de notre arrivée à l'école Aarup, il neigeait. Si la température extérieure était loin d'être accueillante, on ne pouvait pas en dire autant de l'atmosphère qui régnait dans l'école. Les murs des couloirs étaient tapissés d'affiches colorées faites par les enfants et de tout cela se dégageait une grande sensation de dynamisme.

Dans la classe, des images de Zippy, l'insecte en forme de bâton, et de ses jeunes amis étaient affichées aux murs et semblaient regarder les enfants d'un regard amical.

L'enseignante, qui avait reçu la formation spécifique pour **Les amis de Zippy**, nous a présentés aux enfants qui étaient déjà assis en cercle. Les présentations faites, les enfants se mirent à écouter attentivement l'enseignante. C'était la séance portant sur le deuil.

La veille, les enfants avaient visité un cimetière et chacun d'entre eux avaient dessiné quelque chose qu'ils y avaient vu. Ils en parlaient maintenant ouvertement. Un petit garçon dit qu'il avait trouvé cela très beau, qu'il avait beaucoup aimé les pierres tombales. Une petite fille, elle, avait aimé les fleurs. «*Moi, ça m'a donné la chair de poule,*» dit franchement un autre petit garçon qui n'avait jamais été en contact si étroit avec les morts.

L'enseignante continua l'exploration de ces sentiments en demandant aux enfants s'ils parlaient de la mort avec leurs parents. La majorité d'entre eux répondit que non. «*Nous n'avons pas envie de parler de choses qui nous rendent tristes* » dit une petite fille. L'enseignante acquiesça, disant que souvent dans la vie les gens évitent de parler de certaines choses, les rendant de la sorte « tabou », un mot qu'elle leur expliqua en détail.

Par la suite, la classe s'est intéressée à ce qu'on ressent lorsque quelqu'un



vient au monde. « *Nous sommes heureux,* » dit une petite fille. « *On espère que ce sera un garçon* » dit un garçon! « *La famille grandit et nous sommes fiers* » dit un autre enfant.

« *Pourquoi y a-t-il des sentiments si différents quand quelqu'un vient au monde et quand quelqu'un meurt?* » demande l'enseignante. Les réponses fusent de toutes parts. « *Parce que nous savons que nous ne les verrons plus.* » « *C'est la fin de tout.* »

L'enseignante explique alors qu'il peut être parfois difficile de s'adapter à la mort de quelqu'un. C'est normal de se sentir triste, mais il est très important d'en parler à quelqu'un, recommande-t-elle.

Les enfants complètent leurs dessins tandis que l'enseignante lit l'histoire racontant la mort de **Zippy**. Une grande concentration s'installe dans la classe tandis que l'enseignante dit combien il est important de se rappeler les bons côtés d'une personne après sa mort.

Pendant la lecture, un petit garçon blond écoute avec une profonde attention. Contrairement aux autres enfants, il ne colore pas son dessin, mais regarde plutôt les affiches de **Zippy**, tout en suivant l'histoire et en montrant du doigt les personnages à tour de rôle.

Lorsque l'histoire est terminée, l'enseignante demande aux enfants s'ils ont déjà perdu quelqu'un ou quelque chose qui leur était très proche. Quelques enfants parlent de la mort de leurs grand-parents. Les enfants discutent ensuite de ce qui se passent quand on meurt. On peut soit enterrer les gens soit utiliser la crémation. Parfois, une cérémonie spéciale qu'on nomme « funérailles » a lieu dans une église. Quelle doit être la profondeur du trou pour l'enterrement? Est-ce qu'après la mort, on s'en va voir Dieu? L'enseignante répond que c'est quelque chose dont nous ne sommes pas certains, mais que peut-être notre âme s'en va quelque part.

Un petit garçon avait perdu son poisson lorsqu'il était en première année. Sa mère était alors venue en classe expliquer pourquoi il se sentait si triste. « *Et nous t'avons tous aidé à passer à travers cela, n'est-ce pas?* » demande l'enseignante. Une autre petite fille avait perdu son serpent en plastique, alors qu'une autre se rappelait l'enterrement de son hamster.

Chaque enfant est invité par la suite à parler du dessin qu'il a fait suite à la visite au cimetière. Une petite fille dit qu'elle va au cimetière tous les week-ends avec ses parents et qu'elle y apporte des fleurs. Un petit garçon dit qu'il n'avait jamais visité un cimetière auparavant.

Le petit garçon blond dit soudain : « *Lorsque je vais au cimetière, je m'agenouille et j'ai l'impression que je peux parler à mes grands-parents.* »

La cloche sonne annonçant la fin de la séance, et les enfants se bousculent vers la porte.

Après leur départ, l'enseignante nous dit à quel point la remarque du petit



garçon blond a eu un impact sur elle. Cet enfant est toujours le boute-en-train de la classe, racontant des blagues et encourageant tout le monde. Mais pendant cette séance des **Amis de Zippy** il s'est senti capable de partager ses sentiments les plus intimes. Les autres enfants ont compris cela et, de façon touchante, ont préféré ne pas mettre en lumière cette remarque.

Cette visite souligne à quel point il est important pour les enseignants qui dispensent **Les amis de Zippy** de développer un haut niveau de confiance et d'entraide avec leurs élèves. En offrant un environnement sécuritaire où il est permis d'explorer ses sentiments, ils donnent aux enfants l'occasion de s'entraider et de s'aider eux-mêmes.

DES GENS HEUREUX, DES GENS TRISTES

(Extrait d'un article sur le premier programme pilote au Danemark)

Chris Bale

Directeur, Partnership for Children

Je m'assieds par terre dans la classe à Copenhague et j'écoute ce qui se dit pendant la séance sur l'amitié.

L'enseignante demande aux enfants de décrire leur meilleur ami. La plupart des garçons parlent d'enfants réels. Quelques filles rêvent d'amis merveilleux, imaginaires. Un petit garçon dit que son meilleur ami est un chien, et une petite fille éclate en sanglots en disant qu'elle n'a pas de meilleur ami. Une autre petite fille dit que son meilleur ami est un chapeau et qu'elle parle à son chapeau lorsqu'elle se sent triste. Quelques enfants rient de cela, mais l'enseignante retourne la situation en disant combien il est important d'avoir quelqu'un à qui se confier lorsqu'on est triste.

L'enseignante étend par terre un grand nombre de photos, des coupures de magazines. Ce sont des photos montrant des gens – des gros, des maigres, des vieux, des jeunes, des tristes, des heureux. Elle demande ensuite aux enfants de choisir une de ces personnes comme ami.

La première fille choisit un jeune modèle masculin parce qu'elle trouve qu'il a l'air « drôle ». Un petit garçon choisit un homme souriant parce qu'il lui semble heureux. Mais au fur et à mesure, la séance se transforme, lorsque l'enseignante demande si les gens qui sourient sur les photos sourient toujours dans la vie, et si les personnes tristes sur les photos sont toujours tristes dans la vie.

Subtilement, ces jeunes enfants apprennent d'importantes leçons sur l'amitié, sur la nécessité de parler et d'écouter, sur le fait qu'il ne faut pas toujours se fier aux apparences. Comme le dit un des enseignants, « *J'aurais bien aimé vivre ce genre d'expérience lorsque j'avais leur âge.* »



DES AMÉLIORATIONS SIGNIFICATIVES EN ADAPTATION

*(Résumé d'une évaluation des Amis de Zippy –
Deuxième programme pilote au Danemark et en Lituanie)*

Historique

Les amis de Zippy a connu deux évaluations en profondeur portant sur son implantation et sur ses effets.

Le premier programme pilote fut conduit au Danemark entre octobre 1998 et avril 1999 et fut ensuite évalué. Après révision, on l'implanta à nouveau au Danemark et en Lituanie, entre octobre 2000 et avril 2001. Cet article résume les résultats de l'évaluation du deuxième programme pilote.

L'évaluation a eu lieu sous la direction du professeur Brian L. Mishara, de l'Université du Québec à Montréal, et de la professeure associée Mette Ystgaard, de l'Université d'Oslo, en utilisant un devis de recherche impliquant des comparaisons entre des groupes expérimentaux et des groupes témoins au Danemark et en Lituanie.

Implantation et rétroaction des enseignants

L'évaluation a permis de conclure que le programme a été implanté avec succès dans les deux pays sans difficultés importantes.

Les niveaux d'appréciation et de participation pour chacune des séances se sont avérés remarquablement semblables au Danemark et en Lituanie, suggérant que le programme peut être implanté avec succès dans des langues, niveaux scolaires et types d'environnement scolaire très différents.

Comme le disent les évaluateurs : «En nous basant sur les entrevues des enseignants du Danemark et de Lituanie, nous avons l'impression que les enseignants des deux pays ont perçu le programme comme étant très bon et utile. Plusieurs ont laissé entendre qu'il pourrait même être implanté dès la maternelle et continuer à l'école primaire. Un certain nombre d'entre eux ont exprimé leur déception de voir le programme finir et ont avoué qu'il leur manquait.



Aussi bien en Lituanie qu'au Danemark, les enseignants rapportent que le programme les aidait à mieux connaître les enfants. Cela leur a permis de leur parler de manière différente et leur a permis de réaliser que les jeunes enfants pouvaient parler de leurs sentiments et de leurs problèmes. Les enseignants danois ont exprimé qu'ils avaient appris à mieux composer avec les problèmes quotidiens en classe. En Lituanie, les enseignants ont eu les mêmes réactions mais ont mentionné plus souvent qu'ils mettaient en pratique dans leur propre vie ce qu'ils apprenaient dans le programme. »

Les évaluateurs ont rapporté les recommandations des enseignants pour l'amélioration du programme, comme la simplification de certains concepts et exercices, l'ajout d'illustrations et le fait de mieux informer les parents au sujet du programme.

Les résultats

Les effets significatifs à court terme du programme sont remarquablement similaires au Danemark et en Lituanie et montrent une nette amélioration des habiletés des enfants à s'adapter aux difficultés. Selon les observations des enseignants, les enfants ayant participé au programme utilisent plus de stratégies d'adaptation suite au programme, plus spécialement des stratégies positives telles que parler à un ami, dire « je suis désolé » ou dire la vérité.

L'évaluation par les enfants eux-mêmes de leurs propres stratégies d'adaptation indique aussi une plus grande utilisation des stratégies positives aussi bien au Danemark qu'en Lituanie. Comparés aux enfants du groupe témoin, les participants perçoivent leurs stratégies d'adaptation à la fin du programme comme étant plus utiles. On note des améliorations tant au Danemark qu'en Lituanie dans les habiletés sociales comme la coopération (selon les observations des enseignants) et des améliorations significatives au sujet de l'empathie (selon les entrevues avec les enfants). On note aussi une augmentation de l'affirmation de soi et du contrôle de soi en Lituanie. En Lituanie également, le seul des deux pays où des résultats de groupes témoins étaient disponibles pour ces échelles de mesure, les problèmes d'extériorisation et d'hyperactivité ont diminué.

Selon les évaluateurs, « il est remarquable de noter que, non seulement il y a augmentation significative du nombre de stratégies d'adaptation dans les deux pays, mais aussi, lorsqu'on examine quelles stratégies ont augmenté en se basant sur la participation au programme, quatre des stratégies sont exactement les mêmes en Lituanie et au Danemark, et il s'avère que ces stratégies avaient fait l'objet d'une formation spécifique dans le cadre du programme **Les amis de Zippy** ».

Des études antérieures avaient démontré que les différences entre les sexes pouvaient constituer une variable importante dans l'observation des effets du programme. Les évaluateurs se sont dit « étonnés » de constater qu'il n'y avait aucune différence significative entre les effets du programme sur les garçons et sur les filles.

Les évaluateurs ont aussi trouvé que les enfants dans toutes les classes, sauf un au Danemark et un en Lituanie, se sont améliorés dans au moins une mesure de l'adaptation. Aucune classe n'a montré de diminution significative des stratégies d'adaptation, mais on a observé une certaine variance dans l'ampleur des améliorations selon les classes. « On doit s'attendre à des différences dans les résultats, compte tenu des habiletés diverses d'enseignement et de motivation des enseignants, de même que des différences dans l'histoire personnelle de chaque enfant d'une classe donnée », font-ils remarquer.



Ils ajoutent : « Les résultats jusqu'ici sont impressionnants. Très peu de programmes de prévention mettant l'accent sur l'amélioration des habiletés des enfants ont démontré des effets positifs à court terme et très peu ont bénéficié d'un groupe témoin. Des évaluations précédentes d'autres programmes reposant sur l'appréciation du programme par les enfants et les enseignants

montrent invariablement de bons résultats, qu'ils aient eu ou non des effets réels sur le comportement des enfants ».

Conclusion

« Les résultats de cette évaluation indiquent que le programme **Les amis de Zippy** a des effets importants sur l'amélioration à court terme des habiletés des enfants à s'adapter aux difficultés quotidiennes, sur l'augmentation de la coopération, du contrôle de soi et de l'empathie, et sur la diminution des comportements problématiques. Ces résultats sont impressionnants d'autant plus qu'ils ont été obtenus dans deux groupes d'âge (la maternelle et la première année du primaire) et dans deux cultures très différentes, soit la Lituanie et le Danemark. De plus, les données empiriques sont appuyées par les réactions enthousiastes des enseignants à l'égard du programme; un consensus se dégage sur le fait que le programme a contribué à l'amélioration des relations des enfants entre eux et avec l'enseignant, aussi bien qu'à l'amélioration de la manière dont ils composent avec leurs problèmes au quotidien. Enfin, les enseignants ont senti que le programme avait contribué à l'amélioration du climat social général de la classe. Dans certains cas, ils ont avoué qu'ils avaient eux-mêmes appris à mieux s'adapter à leurs problèmes ».

Recommandations

Tout en notant que « les résultats de cette évaluation sont extrêmement positifs aussi bien dans l'implantation du programme que dans ses résultats à court terme », les évaluateurs ont émis les recommandations suivantes :

- Si le programme doit être dispensé auprès d'enfants de la maternelle, il est essentiel de réduire la quantité du matériel requérant des habiletés de lecture.
- La complétion du programme dans le temps alloué s'avère difficile pour certains animateurs. Plus d'information et de pratique sur la planification des séances pourraient être apportés lors de la formation. La suggestion de diviser chaque séance en deux plutôt que de tenter de la compléter dans les quarante-cinq minutes recommandées, semble avoir fonctionné pour ceux qui l'ont essayé.
- Il y a des suggestions spécifiques de modifications, allant de l'erreur typographique au changement d'un mot ici ou là, à la modification plus substantielle d'une ou deux séances. Cependant, si des changements majeurs sont apportés à l'une des séances, cette séance devrait faire l'objet d'un essai pilote avant la publication de la version révisée du programme.



Toutes ces améliorations ont maintenant été faites. Cependant, les évaluateurs ont fait ressortir que « même sans amélioration, les séances peuvent être implantées de la manière dont elles ont été planifiées et, en dépit des difficultés de lecture de certains enfants, les enseignants ont été en mesure de communiquer les idées essentielles et de faire participer les enfants dans presque toutes les activités ».

En réponse à la suggestion que les écoles devraient pouvoir choisir seulement certains modules du programme, les évaluateurs concluent que « le programme devrait être présenté dans son ensemble tel que planifié et les enseignants devraient recevoir la formation et le soutien adéquats pour ce faire. Cependant, une certaine flexibilité devrait être accordée à tous les animateurs pour élaborer un peu plus sur le programme tel qu'il est présenté maintenant. Les animateurs ont déjà ajouté de nouvelles activités en lien avec le contenu du programme, comprenant plus de pauses (par exemple, de la gymnastique) en complément de programme et dans le but d'aider les enfants à maintenir leur intérêt et leur investissement personnel. Une telle flexibilité, à savoir, élaborer à partir du programme pour ajouter des activités nouvelles et complémentaires, devrait être encouragée. Cependant, les résultats de l'évaluation ne justifient pas le remplacement des activités prévues dans le programme par de nouvelles ou le retrait de certaines activités faisant partie du programme ».

Les évaluateurs recommandent aussi des études sur les effets à long terme, afin de documenter si oui ou non les enfants qui ont acquis de meilleures habiletés d'adaptation et de meilleures habiletés sociales par le biais du programme ont maintenu ces acquis avec le temps, lorsque comparés à des enfants n'ayant pas participé au programme.

Les évaluateurs concluent leur rapport en disant : « Même sans d'autres suivis, ces résultats s'avèrent très impressionnants. Nous ne connaissons aucun autre programme de ce type destiné aux jeunes enfants qui a été l'objet d'une évaluation aussi détaillée et rigoureuse. Qui plus est, les résultats indiquent clairement que ce programme réussit pleinement à atteindre ses buts immédiats ».

D'autres études menées en Lituanie ont par ailleurs montré que, selon les observations des enseignants et des entrevues avec les enfants, toutes les améliorations des habiletés sociales de même que les diminutions des comportements problématiques constatés à la fin du programme étaient maintenues un an plus tard. Ces études montrent aussi que les enfants ayant participé aux **Amis de Zippy** dans la dernière année de la maternelle ont trouvé la transition vers l'école primaire plus facile que les enfants qui n'avaient pas reçu le programme. D'autres études sont en cours pour évaluer l'impact à long terme du programme.



4^e partie: **LES ORGANISMES**

PARTNERSHIP FOR CHILDREN

Partnership for Children a été fondé afin de soutenir le développement du programme **Les amis de Zippy** et le rendre accessible au plus grand nombre d'enfants possibles.

Le but de l'organisme est d'aider les enfants et les jeunes, partout dans le monde, à développer des habiletés qui renforceront leur bien-être émotionnel présent et futur.



Bien qu'il soit légalement enregistré au Royaume-Uni et qu'il ait ses bureaux près de Londres, *Partnership for Children* est un organisme international. Ses administrateurs proviennent du Canada, du Danemark, de la Norvège de l'Allemagne et du Royaume-Uni, et il vise à diffuser le programme le plus largement possible.

Si vous désirez plus d'information sur le travail accompli par *Partnership for Children*, visitez le site Internet www.partnershipforchildren.org.uk ou contactez-les :

Partnership for Children

Adresse : 6-27 Market Place
Kingston upon Thames
Surrey KT1 1JH
England

Téléphone : +44 (0) 20 8974 6004
Télécopieur : +44 (0) 20 8974 6000
Courriel : info@partnershipforchildren.org.uk
Site internet : www.partnershipforchildren.org.uk

CENTRE DE RECHERCHE ET D'INTERVENTION SUR LE SUICIDE ET L'EUTHANASIE

Des chercheurs du *Centre de recherche et d'intervention sur le suicide et l'euthanasie (CRISE)*, dont son directeur Brian Mishara, ont collaboré au développement du programme **Les amis de Zippy** ainsi qu'à l'évaluation de l'implantation au Danemark et en Lituanie. Le *CRISE* est aussi le responsable de l'implantation et d'une première évaluation au Québec.

Dans le contexte où le suicide est une des plus importantes causes de décès dans le monde, le *CRISE* vise à diminuer le suicide et les comportements suicidaires ainsi qu'à réduire les conséquences négatives du suicide.

Situé à l'Université du Québec à Montréal, le *CRISE* réalise des activités de recherche, d'éducation et de transfert de connaissances.

Le programme de recherche du *CRISE* implique la concertation entre des chercheurs, des intervenants et des décideurs. Il comprend quatre axes principaux:



- Troubles mentaux et suicide
- Évaluation en prévention du suicide
- Épidémiologie du suicide
- Suicide et euthanasie

Ces activités permettent de promouvoir les facteurs de protection, améliorer le dépistage et l'intervention précoce auprès de population à risque et soutenir l'intervention auprès de différents milieux. Si vous désirez en savoir plus, contactez:

Brian Mishara, Ph.D., *Directeur*

Adresse : CRISE/UQAM
C.P. 8888, succursale Centre-Ville
Montréal (Québec)
H3C 3P8

Téléphone : (514) 987-4832

Télécopieur : (514) 987-0350

Courriel : crise@uqam.ca

Site internet : www.crise.ca

Les amis de Zippy est un programme de promotion de la santé mentale en milieu scolaire visant l'acquisition de mécanismes d'adaptation (*coping*) par les jeunes enfants. En développant un bon répertoire de mécanismes d'adaptation efficaces dès le plus jeune âge, les enfants sont moins susceptibles de développer des problèmes sérieux plus tard dans la vie.



Graphisme de Colin Davidson
Histoires écrites par Liz Swinden et Befrienders International
Traduction en français de Jean-Yves Boucher



Au Canada, pour plus d'informations,
veuillez contacter :
Brian Mishara, Ph.D.,

Adresse : Département de psychologie
Université du Québec à Montréal
C.P. 8888, succ. Centre-Ville
Montréal (Qc) H3C 3P8

Téléphone : (514) 987-4832
Courriel : mishara.brian@uqam.ca



Pour plus d'informations dans les autres pays,
veuillez contacter :
Partnership for Children

Adresse : 6-27 Market Place
Kingston upon Thames
Surrey KT1 1JH
England

Téléphone : +44 (0) 20 8974 6004
Courriel : info@partnershipforchildren.org.uk

La reproduction de ce matériel n'est pas autorisée. Une autorisation écrite pour l'utilisation du matériel peut être obtenue auprès de Brian Mishara (Canada) ou de l'organisation *Partnership for Children* (autres pays).