

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

ESSAI 3^E CYCLE PRÉSENTÉ À
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

COMME EXIGENCE PARTIELLE
DU DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE
(PROFIL INTERVENTION)

PAR
MARIANNE LEMIRE

L'IMPACT D'UN PROGRAMME D'INTERVENTION PAR LA NATURE ET
L'AVENTURE CHEZ UNE CLIENTÈLE HÉBERGÉE EN CENTRE DE
RÉADAPTATION SUR LE SENTIMENT D'ACCOMPLISSEMENT DE SOI,
L'ESTIME DE SOI ET LA RELATION FAMILIALE : UNE ÉTUDE
EXPLORATOIRE

MAI 2017

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

Cet essai de 3^e cycle a été dirigé par :

Michelle Dumont, Ph.D.

Université du Québec à Trois-Rivières

Jury d'évaluation de l'essai :

Michelle Dumont, Ph.D.

Université du Québec à Trois-Rivières

Danielle Leclerc, Ph.D.

Université du Québec à Trois-Rivières

Tegwen Gadais, Ph.D.

Université du Québec à Montréal

Sommaire

Dans le cadre de cet essai doctoral, le premier objectif est d'explorer la pertinence d'intervenir par la nature et l'aventure auprès de la clientèle des centres jeunesse du Québec (CJQ), afin d'avoir un impact sur le sentiment d'accomplissement de soi, l'estime de soi ainsi que sur la perception de la qualité d'attachement d'adolescents hébergés en centre de réadaptation (CR) au sein des CJQ. Pour atteindre cet objectif, il s'agira d'explorer les effets potentiels d'un programme d'intervention familial par la nature et l'aventure « *Liens Naturels* » (LN) en analysant des questionnaires mesurant le sentiment d'accomplissement de soi, l'estime de soi et la perception de la qualité d'attachement des adolescents à leur parent. Le deuxième objectif de cet essai consiste à soutenir le maintien du programme dans les activités proposées des CJQ en formulant des recommandations, et ce à l'aide de la tenue d'un journal de bord lors de l'observation du programme et à des questionnaires sur la satisfaction des participants à la suite de leur expérience. La section des résultats permet d'observer une tendance positive proposant ainsi une amélioration des trois variables entre le début et la fin du programme. Ainsi, aucune différence statistiquement significative n'a été observée, ni au sein des résultats du groupe ni pour les données intra-individuelles. En complémentarité aux données quantitatives recueillies, une analyse qualitative a été rendue possible par le biais du questionnaire abordant le degré de satisfaction des participants (adolescents et parents accompagnateurs) à la suite du programme LN. Les résultats indiquent qu'ils considèrent avoir une meilleure communication et s'être rapprochés de leur partenaire dyadique (parent ou adolescent) lors de cette aventure en nature. Un effet positif

prometteur est donc observé. Enfin, la discussion met l'emphase sur la pertinence de continuer à intervenir par la nature et l'aventure auprès de la clientèle desservie par les CJQ étant donné les moments de qualité partagés entre les parents et leur adolescent, ce qui semble avoir un impact bénéfique sur les différentes variables : le sentiment d'accomplissement de soi, l'estime de soi et la perception de la qualité d'attachement de l'adolescent à son parent.

Table des matières

| | |
|--|-----|
| Sommaire | iii |
| Liste des tableaux | ix |
| Liste des figures | x |
| Remerciements | xi |
| Introduction | 1 |
| Contexte théorique | 6 |
| Les adolescents hébergés en centre de réadaptation | 8 |
| Mise en contexte des Centres jeunesse du Québec | 8 |
| Rationnel de l'étude | 12 |
| Les interventions et thérapies par la nature et l'aventure | 13 |
| Définitions et constats de recherche dans la population adulte | 14 |
| Programmes d'intervention par la nature et l'aventure pour adolescents ... | 17 |
| Impacts des interventions par la nature et l'aventure chez les adolescents appartenant à une population en Centre de réadaptation .. | 21 |
| Le sentiment d'accomplissement de soi à l'adolescence | 26 |
| Définitions et constats de recherche dans la population générale..... | 26 |
| Le sentiment d'accomplissement de soi chez les adolescents issus d'une population clinique | 29 |
| L'estime de soi à l'adolescence | 31 |
| Définitions et constats de recherche dans la population générale..... | 31 |
| L'estime de soi chez une clientèle issue d'une population clinique..... | 34 |
| Les liens familiaux à l'adolescence | 35 |

| | |
|--|----|
| Impact des conflits entre l'adolescent et ses parents sur l'apparition de troubles internalisés et externalisés chez le jeune..... | 37 |
| Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité | 39 |
| Interaction entre la présence de trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité et les variables à l'étude | 41 |
| Objectifs de l'étude | 43 |
| Questions de recherche | 45 |
| Méthode | 46 |
| Participants | 47 |
| Critères de sélection..... | 49 |
| Méthode de sélection des participants | 50 |
| Instruments de mesure | 51 |
| Index court sur l'accomplissement de soi | 51 |
| Échelle d'estime de soi | 53 |
| Inventaire de l'attachement aux parents et aux pairs | 54 |
| Mesure de satisfaction suite à la participation au programme <i>Liens Naturels</i> | 55 |
| Journal de bord | 56 |
| Questionnaire sociodémographique | 56 |
| Déroulement | 56 |
| Description du programme d'intervention familiale par la nature et l'aventure : <i>Liens Naturels</i> | 57 |
| Plan de l'expérience | 67 |
| Analyse des données quantitatives | 68 |

| | |
|---|-----|
| Réduction des données..... | 69 |
| Analyse des données qualitatives | 70 |
| Résultats | 73 |
| Sentiment d'accomplissement de soi des jeunes en Centre jeunesse | 74 |
| Estime de soi des jeunes en Centre jeunesse | 80 |
| Perception de la qualité d'attachement au parent accompagnateur des jeunes en Centre jeunesse | 85 |
| Observation du programme <i>Liens Naturels</i> | 90 |
| Appréciation des participants d'un point de vue quantitatif | 108 |
| Appréciation des participants à la suite de leur expérience du programme <i>Liens Naturels</i> | 112 |
| Discussion | 117 |
| Constats en lien avec l'analyse des données quantitatives | 118 |
| Intervenir par la nature avec des adolescents hébergés en centre jeunesse | 124 |
| Recommandations | 127 |
| Forces et limites de l'étude | 130 |
| Conclusion | 133 |
| Références | 137 |
| Appendice A. Index court d'accomplissement de soi de Jones et Crandall (1986)... | 151 |
| Appendice B. Échelle d'estime de soi de Rosenberg (1965) | 153 |
| Appendice C. Inventaire de l'attachement aux parents et aux pairs de Armsden et Greenberg (1987) | 155 |
| Appendice D. Questionnaire sur la satisfaction suite à la participation au programme <i>Liens Naturels</i> | 159 |

| | |
|---|-----|
| Appendice E. Journal de bord pour l'observation du programme <i>Liens Naturels</i> | 162 |
| Appendice F. Questionnaire sociodémographique | 164 |
| Appendice G. Présentation du programme aux participants | 166 |
| Appendice H. Lettre d'information aux participants | 171 |
| Appendice I. Formulaire de consentement..... | 174 |

Liste des tableaux

Tableau

| | | |
|----|---|-----|
| 1 | Description des participants | 49 |
| 2 | Présentation des activités du programme <i>Liens Naturels</i> | 62 |
| 3 | Catégories proposées pour l'analyse qualitative des réponses au questionnaire de satisfaction à la suite de leur participation au programme <i>Liens Naturels</i> | 72 |
| 4 | Statistiques descriptives pour l'index court d'accomplissement de soi | 75 |
| 5 | Test t à l'index court d'accomplissement de soi | 76 |
| 6 | Statistiques descriptives pour l'échelle d'estime de soi | 81 |
| 7 | Test t à l'échelle d'estime de soi | 81 |
| 8 | Statistiques descriptives pour l'inventaire de l'attachement aux parents | 86 |
| 9 | Test t à l'inventaire de l'attachement aux parents | 87 |
| 10 | Synthèse des observations du programme <i>Liens Naturels</i> | 91 |
| 11 | Appréciation des participants à la suite de leur participation au programme <i>Liens Naturels</i> | 108 |

Liste des figures

Figure

| | | |
|---|---|-----|
| 1 | Scores des participants à l'index court d'accomplissement de soi..... | 79 |
| 2 | Scores des participants à l'échelle d'estime de soi de Rosenberg..... | 84 |
| 3 | Scores des participants à l'inventaire d'attachement au parent accompagnateur | 89 |
| 4 | Première question : Décris ce qui t'a le plus aidé dans les rencontres, l'expédition et les exercices | 113 |
| 5 | Deuxième question : Décris comment tu as trouvé ton expérience lors de l'expédition <i>Liens Naturels</i> | 114 |
| 6 | Troisième question : Décris ce que tu crois que cette expérience t'a apporté | 115 |
| 7 | Quatrième question : Décris ce que tu changerais au programme <i>Liens Naturels</i> | 116 |

Remerciements

Je tiens à remercier ma directrice de recherche, Mme Michelle Dumont, pour son aide et pour m'avoir guidé et suggéré de précieux conseils tout au long du processus de rédaction. De plus, j'aimerais remercier M Martin Brisson et Mme Virginie Gargano, responsables du programme d'intervention par la nature et l'aventure, pour m'avoir accueilli au sein de leur équipe et permis d'observer la tenue du programme *Liens Naturels*. J'aimerais également souligner la gentillesse de M Sébastien Rojo, président de la coopérative INAQ, qui a pris le temps de me rencontrer afin de me guider vers les personnes ressources pouvant m'apporter le soutien nécessaire dans le développement de mon projet de recherche. Enfin, j'aimerais remercier ma famille et mes proches pour le support continu et leurs encouragements tout au long de la réalisation de ce beau projet.

Introduction

Le bien-être des enfants au Québec est un enjeu qui nous concerne en tant que parents et intervenants, mais également en tant que société. Un enfant qui grandit au sein d'un milieu familial empreint d'amour, de soins et d'attention deviendra un citoyen enclin à s'accomplir et désirant contribuer à la société (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). La direction de la protection de la jeunesse (DPJ) est un organisme qui s'assure que le développement et la sécurité des enfants soient respectés. Afin de bien cerner l'ampleur des services rendus par la DPJ, certaines données paraissent significatives pour illustrer la proportion d'enfants et d'adolescents qui présentent des troubles de comportement sérieux, soit lorsque l'enfant se comporte de façon à porter atteinte à son intégrité physique ou psychologique ou à celle des autres (ACJQ, 2016). Sur les 29 856 enfants dont le signalement a été retenu par le Directeur de la Protection de la Jeunesse en 2016, la proportion de ceux présentant des troubles de comportement sérieux représente 9,1 %, comparativement au signalement pour un motif d'abandon (0,2 %), d'abus physique (23,9 %), de risque sérieux d'abus physique (6,4 %), d'abus sexuel (5,4 %), de risque sérieux d'abus sexuel (4,3 %), de mauvais traitements psychologiques (15,7 %), de négligence (29,1 %) ou de risque sérieux de négligence (13,1 %), (ACJQ, 2016). Certains de ces enfants et adolescents sont pris en charge par la DPJ, ce qui implique qu'ils doivent être hébergés ailleurs que dans leur milieu familial. Parmi les 21 486 enfants âgés de moins de 18 ans étant sous la responsabilité de la DPJ en 2016, 11,6 % ont été placés dans un centre de réadaptation (CR; ACJQ, 2016).

Parmi les objectifs des Centres Jeunesse du Québec (CJQ), notons celui d'assurer un retour sécuritaire en milieu familial et d'outiller les enfants et les adolescents sur le plan personnel et social. Aussi, parmi une panoplie de services offerts en ce sens, plusieurs programmes de réadaptation ont été conçus afin de permettre le développement de leurs habiletés sociales (ACJQ, 2016). Pour ce faire, des programmes conçus en partenariat avec d'autres organismes, tels que les instituts universitaires, sont animés dans les unités de vie des centres jeunesse. Ces programmes répondent à différents besoins tels que la gestion de la colère, la résolution de problème, les habiletés de communication, la gestion du stress (Le Blanc, Dionne, Proulx, Grégoire, & Trudeau-Le Blanc, 1998; Simard, 2004a, 2004b, 2004c, 2004d, 2004e). Ainsi, en renforçant ces habiletés auprès de leur clientèle, les intervenants en CR cherchent à favoriser une meilleure estime de soi, à augmenter leur sentiment d'accomplissement et à améliorer les relations qu'ils entretiennent avec les autres, en particulier avec leurs parents afin d'augmenter les chances d'un retour aisé et sûr en milieu familial (ACJQ, 2016).

De plus, diverses expéditions en plein air démontrent un bienfait sur l'estime de soi, sur le sentiment d'accomplissement de soi (McDonald, Wearing, & Ponting, 2009) ainsi que sur la facilité à résoudre des problèmes de vie (Mayer, Frantz, Bruehlman-Senecal, & Dolliver, 2009), et ce, auprès de différents types de clientèles cliniques (autisme, déficience intellectuelle, toxicomanie) tel que le démontre les programmes d'intervention offerts par différents organismes au Québec (INAQ, Sur la pointe des pieds, Face aux vents).

Bien que plusieurs programmes d'intervention et thérapie par la nature ont été évalués afin de bien cerner les avantages et bénéfices de tels programmes auprès des adolescents hébergés en CR (Bettman & Tucker, 2011; Bowen & Neill, 2013; Cook, 2008; Harper & Russell, 2008; Russell, 2003; Walsh & Russell, 2010), aucune étude, à notre connaissance, ne s'intéresse à un programme d'intervention par la nature et l'aventure où le parent participe à toute l'expédition avec son adolescent. Le premier objectif de la présente étude est d'explorer l'impact du programme d'intervention par la nature et l'aventure *Liens Naturels* sur le niveau d'estime de soi, le sentiment d'accomplissement de soi et la perception du lien d'attachement des adolescents envers le parent accompagnateur, à la suite de leur participation. Bien qu'une telle exploration du phénomène ait déjà été effectuée dans les précédentes études, ceci n'a pas été fait au Québec, encore moins auprès d'une population en CJQ. À cette fin, cette étude vise à vérifier le potentiel « thérapeutique » de ce type d'intervention. Toutefois, comme il s'agit d'un protocole à cas multiple, les résultats devront être interprétés avec prudence. En complémentarité, le deuxième objectif de cet essai consiste à soutenir le maintien du programme dans les activités proposées des CJQ en formulant des recommandations.

Afin de mettre en contexte le rationnel de l'étude, cet essai doctoral se divise en quatre sections. Premièrement, le contexte théorique permet d'expliquer les services offerts aux adolescents placés en CR et d'aborder l'historique de la mission des centres jeunesse. Ensuite, les bienfaits et les aspects plus mitigés des programmes d'intervention et des thérapies par la nature et l'aventure seront abordés afin de justifier la pertinence

de celle-ci eu égard aux objectifs des centres jeunesse et de situer le lecteur par rapport aux connaissances actuelles sur le sujet. Par la suite, étant donné que l'estime de soi et le sentiment d'accomplissement de soi apparaissent comme deux variables sur lesquelles de tels programmes d'intervention ont des répercussions positives, celles-ci seront discutées en fonction de leur particularité à l'adolescence. Puisque que le programme évalué dans le cadre de cet essai porte sur une intervention de type familial, la relation d'attachement parent adolescent sera aussi abordée. Enfin, considérant que 60 % des participants à cette étude présentent un diagnostic de Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), une section permettra de mettre en lumière la présence de ce trouble en relation avec les variables à l'étude. Les sections subséquentes présenteront la méthode afin de présenter le matériel utilisé dans la recherche ainsi que les résultats issues des analyses quantitatives et qualitatives et la discussion, incluant des recommandations aux intervenants offrant le programme .

Contexte théorique

Afin d'approfondir la compréhension des variables à l'étude, ce chapitre présente une recension de la littérature sur les connaissances actuelles entourant l'adolescent à risque et son bien-être. Lorsqu'un adolescent est hébergé en centre de réadaptation (CR), la mission première des intervenants est de favoriser un retour aisé et sécuritaire à la maison (ACJQ, 2016). Pour ce faire, un travail auprès des familles est donc préconisé en complémentarité avec des interventions ciblées offertes aux adolescents; le but étant de l'aider à retrouver un équilibre afin de mieux gérer ses comportements et ainsi augmenter son bien-être. À cette fin, les intervenants proposent des activités favorisant un sentiment d'accomplissement et une meilleure estime personnelle de même que la possibilité d'améliorer les relations familiales.

Pour mieux comprendre la mise en relation de ces différentes variables personnelles et familiales, le contexte théorique se divise en six sections. La première aborde le cadre offert à l'adolescent hébergé en centre de réadaptation (CR) afin d'illustrer leur réalité multiple et complexe. Ensuite, la recension des écrits se concentre sur les programmes d'intervention et des thérapies par la nature et l'aventure étant donné le programme évalué dans le présent essai. Les sections suivantes présentent la pertinence des variables à l'étude : sentiment d'accomplissement de soi, estime de soi et perception de la qualité d'attachement de l'adolescent à son parent. Enfin, comme le programme évalué pour le présent essai comporte un aspect familial, la cinquième section traite des liens familiaux

parent adolescent. Étant donné qu'une grande proportion des participants à l'étude présentent un diagnostic de trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), la dernière section du contexte théorique aborde cette réalité en fonction de son impact sur les variables à l'étude.

Les adolescents hébergés en centre de réadaptation

Cette section présente un bref historique des Centres jeunesse du Québec (CJQ) afin de mettre en contexte les interventions réalisées auprès des jeunes hébergés en centre de réadaptation (CR) pour des motifs de trouble de comportement sérieux¹. Ainsi, le cadre offert dans ces centres est expliqué et permet de préciser les concepts et théories sous-jacents à la réalisation de la présente étude.

Mise en contexte des Centres jeunesse du Québec

Suite aux réformes ayant eu lieu au sein du système de santé et de services sociaux dans les années 1970, les services précédemment offerts par les communautés religieuses sont devenus publics et régis par le gouvernement. Afin de les encadrer, plusieurs lois ont vu le jour, entre autres la loi sur la protection de la jeunesse (LPJ) en 1979. Ainsi, les orphelinats, qui étaient aussi appelés *centre d'accueil*, ont changé de vocation et sont devenus des centres de réadaptation pour jeunes en difficulté. Dans les années 1980, afin de désinstitutionnaliser le plus possible les jeunes ayant besoin

¹ Un trouble de comportement sérieux s'observe lorsque l'enfant se comporte de façon à porter atteinte à son intégrité physique ou psychologique ou à celle des autres (ACJQ, 2016).

d'hébergement, il y a eu l'apparition des foyers de groupes. Enfin, depuis le 1^{er} avril 2015, les Centres Jeunesse du Québec (CJQ) ont été intégrés dans un ensemble de services (comprenant les centres hospitaliers, centres locaux de services sociaux et de santé) maintenant appelé Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) ou Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS²).

Les CJQ sont donc des organisations publiques régies par plusieurs instances : la Loi sur les services de santé et les services sociaux (LSSSS), la Loi sur la protection de la jeunesse (LPJ), la Loi sur le système de justice pénale pour adolescents (LSJPA) et le Code civil du Québec. Outre le domaine administratif, les professionnels y travaillant sont majoritairement formés en éducation spécialisée, en travail social, en psychoéducation, en criminologie et en psychologie (ACJQ, 2016). Les centres de réadaptation accueillent des jeunes âgés de cinq à 18 ans. Il existe également des ressources familiales et des foyers de groupe pour les enfants âgés entre 0 et 18 ans³. Les CJQ ont pour mission d'intervenir auprès d'enfants âgés de moins de 18 ans vivant une situation de compromission de leur développement ou de leur sécurité. Cette situation peut soit être provoquée par leur entourage (par exemple des situations de négligence, d'abandon ou de mauvais traitements physiques ou psychologiques) ou être entraînée par l'enfant lui-même qui adopte des comportements à risques tels que la perpétration de

² La différence entre CISSS et CIUSSS étant que le CIUSSS est affilié à un institut universitaire afin d'offrir un lieu de recherche et de formation dans le domaine de la santé et des services sociaux.

³ Les services offerts en foyer de groupe sont similaires à ceux offerts en CR à la différence du niveau d'autonomie de l'enfant qui y est hébergé. Il fréquente une école de quartier et a accès aux mêmes services que la population générale. Les enfants hébergés dans une ressource de type familial reçoivent pour leur part les mêmes services offerts pour la population générale.

délits, l'abus de drogues, la fugue ou la tentative de suicide (ACJQ, 2016). Un travail de concert avec les parents est préconisé afin de favoriser un retour en milieu familial le plus rapidement possible. Les CJQ ont également pour mission d'intervenir auprès des mères adolescentes en difficultés d'adaptation, auprès des personnes à la recherche de leurs parents biologiques et des services d'adoption. Toutefois, le présent essai ne s'attardera pas à ces derniers volets étant donné le but de cette étude, qui est de concentrer l'attention du lecteur sur les services offerts aux jeunes hébergés en centre de réadaptation.

Dans le but de rétablir une situation de compromission du développement ou de la sécurité le plus promptement possible, le retrait de l'enfant de son milieu familial s'avère parfois nécessaire. Lorsque le milieu d'hébergement alternatif sélectionné est le CR, l'enfant est intégré dans une unité de vie qui regroupe entre neuf et douze enfants âgés de 12 à 17 ans. L'adolescent a une chambre où il peut disposer de ses effets personnels. L'unité de vie est dirigée par un chef de service qui supervise cinq éducateurs présents à plein temps et quatre autres à temps partiel. De plus, l'unité est surveillée par un intervenant de nuit entre 23 h 00 et 7 h 00. Les éducateurs animent une programmation entre 7 h 00 et 23 h 00, avec un changement d'intervenant vers 15 h 00. La grille de programmation permet d'organiser le quotidien afin de vivre en groupe. Cette grille inclut un horaire pour les repas et l'école à l'interne, mais également des activités de réadaptation et du temps libre. Les activités de réadaptation en groupe sont conçues afin d'aborder différents thèmes importants à la réinsertion sociale, soit la

résolution de problème, la gestion de la colère, l'éducation à la toxicomanie et à la sexualité, et ce, tout dépendant du niveau de maturité des adolescents et de leurs besoins spécifiques. Un calendrier de sorties est établi pour chacun des adolescents, afin de favoriser le retour en milieu familial.

Afin d'atteindre l'objectif premier d'un retour en milieu familial, les CJQ offrent différents programmes de réadaptation aux jeunes ainsi qu'à leurs parents. Chaque intervention se veut individualisée, mais il existe tout de même différents programmes de groupe. Dans le but de rendre le meilleur service possible, chaque programme est conçu et évalué par une équipe de chercheurs et cliniciens dans le domaine psychosocial du CJQ. Les programmes sont ainsi manualisés et peuvent être offerts par tout intervenant ayant reçu la formation nécessaire. Dans ce contexte, les programmes qui n'ont pas reçu l'attention des évaluateurs ou des chercheurs ont une durée de vie plus restreinte. Ce type de programme moins officiel est souvent chapeauté par un intervenant, qui est particulièrement motivé à offrir ce service. Toutefois, la réalité fait en sorte qu'il y a des mouvements de personnel, une certaine instabilité due à l'organisation des services ; ainsi, le départ de cet intervenant en particulier implique la fin de l'existence du programme en question. Les programmes d'intervention par la nature et l'aventure semblent être le plus souvent laissés de côté au départ de l'intervenant responsable. L'intérêt de la recherche concernant l'efficacité des ces programmes pourrait donc permettre d'officialiser davantage l'offre de service du CJQ entourant l'intervention par la nature et l'aventure.

Rationnel de l'étude

À notre connaissance, il n'existe pas, à l'heure actuelle, d'autre programme d'intervention par la nature et l'aventure au sein des CJQ, outre le programme *Liens Naturels* (LN), qui sera détaillé et évalué dans cet essai. Ce programme d'intervention familiale a été développé et mis en place par le laboratoire d'expertise et de recherche en plein air (LERPA) de l'Université du Québec à Chicoutimi, en collaboration avec la coopérative INAQ entre 2003 et 2005. Il s'agit d'un concept unique au Québec et fait partie de l'offre de service du CJQ depuis 2006 (LERPA, 2016). L'INAQ, qui a fermé ses portes à l'été 2014, proposait des programmes d'intervention aux écoles, aux organismes publics ou encore à tout organisme désireux de favoriser la cohésion de groupe au sein de son équipe de travail. Considérant que différents organismes ont vu le jour, tels que l'INAQ et la fondation Sur la pointe des pieds, les chercheurs du monde occidental notamment se sont donc intéressés au phénomène de l'intervention thérapeutique par la nature et l'aventure. Ils tentent de démontrer son efficacité par le biais de ses bienfaits potentiels sur le bien-être général, l'estime de soi et le sentiment d'accomplissement personnel. Il apparaît ainsi pertinent d'évaluer l'utilité d'une expédition dans la nature auprès de la clientèle desservie par les CJQ tout en agissant en cohérence avec les meilleures pratiques préconisées par l'organisme.

Offrir des interventions pouvant aider la clientèle desservie par les CJQ est au centre des préoccupations des chercheurs et des professionnels y travaillant. En effet, pour répondre aux objectifs de réadaptation, les intervenants ont à cœur d'offrir des

interventions qui aideront les jeunes et leur famille à court, moyen et long terme. Dans cette optique, la recherche offre un apport important afin d'identifier ce qui fonctionne le mieux avec des clientèles vulnérables spécifiques et ainsi développer les meilleures pratiques basées sur des données probantes. Ainsi, les programmes d'intervention par la nature et l'aventure devraient être évalués afin de déterminer s'ils peuvent répondre aux objectifs des meilleures pratiques offertes en CJQ, ce que vise tout particulièrement cette étude.

Les interventions et thérapies par la nature et l'aventure

Cette section présente les connaissances actuelles en lien avec les programmes d'interventions et les thérapies⁴ par la nature et l'aventure, ces dernières étant nommées ainsi vu la présence du psychothérapeute lors de la tenue du programme dans le second cas, mais pas dans le premier (intervention).

Le champ d'intervention qui entoure le plein air et la nature réfère à des activités extérieures ayant pour but de provoquer un changement chez le participant (Groff & Dattilo, 2011), et ce, que ce soit sur le plan des attitudes ou des comportements en lien avec une problématique clinique donnée. Contre toute attente, différents termes sont associés à ce type d'intervention générant ainsi une certaine confusion chez le lecteur.

⁴ La présente étude évalue un programme d'intervention par la nature et l'aventure. Il n'y a donc pas de psychothérapeute présent lors de la tenue de ce programme. Toutefois, la littérature apporte des connaissances intéressantes quant à la différence entre les thérapies et les interventions par la nature et l'aventure, c'est pourquoi les deux types de programmes seront présentés.

En français, il existe les aventures thérapeutiques, les thérapies par la nature et/ou l'aventure et la programmation d'aventure. En anglais, on retrouve les termes: *adventure-based therapy, wilderness therapy, experiential education, adventure recreation, wilderness-adventure therapy* (Gass, Gillis, & Russel, 2012). Dans le cadre de cet essai doctoral, les thérapies par la nature et l'aventure seront comprises comme étant « une approche active de psychothérapie pour les personnes qui cherchent un changement de comportement [...], qui utilise des activités d'aventure, [...] et des expéditions en plein air (comportant une dimension de risque réel ou perçu) comme étant le principal médium thérapeutique [traduction libre] » (Gillis, 1995, p. 5). Le terme d'intervention par la nature et l'aventure implique pour sa part qu'un changement est souhaité, mais offert par des intervenants qui ne sont pas formés à la psychothérapie. En ce sens, la psychothérapie étant un acte réservé aux psychologues, aux médecins et aux psychothérapeute, une intervention de type « relation d'aide » est offerte par un psychoéducateur, un intervenant psychosocial, un travailleur social ou encore un éducateur spécialisé, mais ne se déroulant pas dans un cadre psychothérapeutique défini selon les normes régies par le Code des professions du Québec (L21, 2009).

Définitions et constats de recherche dans la population adulte

Les activités de plein air et différents types d'interventions par la nature et l'aventure ont démontré avoir un effet sur l'augmentation du sentiment de bien-être (McDonald et al., 2009) et de la facilité à résoudre des problèmes de vie (Mayer et al., 2009). La participation à des activités en plein air ou même à des activités physiques

montre des bienfaits significatifs sur l'estime de soi ainsi que sur le sentiment d'accomplissement de soi (Cook, 2008; Herbert, 1998; McDonald et al., 2009). Keniger, Gaston, Irvine et Fuller (2013) ont effectué une recension d'articles s'intéressant aux bienfaits qu'apportent l'interaction avec la nature. Ils notent que les recherches ont identifiées des bienfaits au niveau psychologique, cognitif, physiologique, physique et social (Keniger et al., 2013).

Les activités de plein air ont également un impact sur le sentiment d'accomplissement de soi. Selon McDonald et ses collègues (2009), une journée d'aventure en montagne permettrait de vivre une expérience paroxystique, entre autres grâce à l'esthétique des lieux qui permettrait temporairement de prendre une certaine distance avec ses tracas. Les paysages grandioses permettent l'évasion du quotidien et un sentiment de connexion et d'appartenance à quelque chose de plus grand que soi (McDonald et al., 2009). Les auteurs s'inspirent du concept décrit par Maslow (1968) qui mentionne qu'une expérience paroxystique permettrait de vivre une sorte d'accomplissement. Maslow (1968, 2008) parle d'expérience paroxystique afin de décrire les moments où la personne vit le maximum de ce que l'être humain peut éprouver en terme de ressenti positif, que ce soit sur le plan amoureux, esthétique, intellectuel ou religieux.

En plus de vivre un moment de dépassement de soi et d'être loin de leur quotidien, les personnes pratiquant une activité en plein air sont également en train de s'activer

physiquement, soit en randonnée pédestre, en canot ou toute autre activité physique nécessitant la motricité du corps. Or, sur le plan physiologique, de nombreux bénéfices amenés par l'exercice physique ont déjà été soulignés par l'organisation mondiale de la santé (OMS, 2010, 2016). Par exemple, la libération d'endorphine suite à la pratique d'une activité physique provoque une diminution des affects dépressifs (Balchin, Linde, Blackhurst, Rauch, & Schönbächler, 2016). De plus, Papaioannou et ses collègues (2013) affirment que la pratique d'activité physique de niveau modéré à élevé chez des joueurs de soccer, âgés entre 10 et 14 ans, de différents pays européens est associée positivement à une bonne estime de soi. Dans le même ordre d'idée, Edwards, Edwards et Basson (2004) ont comparé le niveau de bien-être de joueurs de hockey universitaires, d'étudiants s'entraînant en salle de musculation et d'étudiants sédentaires. Les résultats indiquent des corrélations positives et significatives entre les six facteurs contribuant au bien-être psychologique, soit l'autonomie, la croissance personnelle, la maîtrise de l'environnement, le but dans la vie, les relations positives avec les autres et l'acceptation de soi. De plus, les auteurs présentent des constats significatifs selon lesquels les étudiants pratiquant une activité physique présentent une meilleure santé psychologique et une perception plus positive d'eux-mêmes comparativement aux étudiants sédentaires.

Enfin, connaissant les bienfaits apportés par une journée en plein air et par l'exercice physique, la recherche a étendu cette réflexion aux programmes d'intervention par la nature et l'aventure. Ainsi, Scheinfel, Rochlen et Buser (2011) expliquent que la séparation d'avec le quotidien et la maison semble être un point crucial dans le

cheminement thérapeutique d'une clientèle adulte, de même que l'interdépendance et le travail d'équipe qu'engendre une thérapie par la nature et l'aventure (Scheinfel et al., 2011). Étant donné le climat de confiance établi au sein du groupe de participants, les auteurs suggèrent que le temps passé ensemble, en randonnée, s'additionne au temps de thérapie en soi, ce qui contribue au cheminement thérapeutique (Scheinfeld et al., 2011). Ainsi, il semble que le travail de thérapie est bonifié par le contexte d'aventure thérapeutique en groupe. De plus, Herbert (1998) affirme qu'un programme d'aventure thérapeutique de huit jours a permis une augmentation significative du niveau d'estime de soi et un locus de contrôle plus internalisé chez des jeunes adultes âgés en moyenne de 24 ans. Pour ce faire, trois groupes ont été comparés sur ces deux mesures. Un premier groupe a complété l'aventure thérapeutique de huit jours et entrepris, trois mois plus tard, une expédition plus courte de trois jours. Un deuxième groupe a participé au programme de huit jours uniquement et un troisième groupe n'a pas reçu de traitement. Ainsi, les groupes un et deux ont montré une augmentation significative dans leur niveau d'estime de soi. Cependant, ces gains ne demeurent pas aussi importants avec le temps. Effectivement, ils se dissipent au bout d'un an (Herbert, 1998). Ainsi, ce serait possible d'explorer l'idée qu'une récurrence de l'aventure thérapeutique pourrait permettre de pallier cette diminution des bienfaits.

Programmes d'intervention par la nature et l'aventure pour adolescents

Les bienfaits d'une expédition de groupe en nature ne sont pas que le propre des adultes. Les interventions par la nature et l'aventure ont pris leur essor au Québec grâce

à plusieurs organismes, dont, à titre d'exemple, la coopérative Intervention par la Nature et l'Aventure – Québec (INAQ)⁵, créée en 2005. La coopérative INAQ a conçu différents programmes afin d'intervenir auprès de clientèles telles que les adolescents aux prises avec des difficultés scolaires, les personnes avec un handicap intellectuel ou autistique (INAQ, 2011). Certains programmes sont également conçus pour intervenir sur le lien familial, tel que *Liens Naturels* conçu par LERPA à l'Université du Québec à Chicoutimi, en collaboration avec INAQ, entre les années 2003 et 2005.

Aussi, Bettmann et Tucker (2011) ont évalué une thérapie par la nature et l'aventure pour adolescents âgés entre 14 et 17 ans ayant un diagnostic de trouble oppositionnel avec provocation, trouble dépressif, dépendance à la drogue, trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité et/ou abus de substance (84 % des participants présentaient une comorbidité de diagnostic). Les auteurs ont évalué l'influence du programme grâce à trois questionnaires mesurant la relation d'attachement de l'adolescent avec sa mère, son père et ses pairs qui furent complétés au premier et au dernier jour du programme. Celui-ci est d'une durée de sept semaines et inclut des

⁵ Description de la mission de l'INAQ : « Offrir des programmes aux standards de qualité et de sécurité élevés, accessibles au plus grand nombre de personnes, avec la collaboration des membres utilisateurs, organismes communautaires, commissions scolaires, institutions publiques et autres organisations. Offrir aux membres travailleurs des conditions exemplaires de coopération et d'innovation pour réaliser leur travail d'une manière sécuritaire et professionnelle, tout en visant un développement à long terme. Faciliter la coopération d'acteurs, particulièrement ses membres de soutien et ses partenaires de la communauté socioéconomique, ayant un souci de développement de cette approche novatrice d'intervention. Pour ce faire, la Coopérative unit les forces de membres travailleurs issus de plusieurs domaines (guides d'aventure, éducateurs, travailleurs sociaux, etc.), de membres utilisateurs qui œuvrent déjà dans les domaines de l'intervention ou de l'éducation et finalement de membres de soutien et partenaires qui aident concrètement la Coopérative à atteindre ses buts. Notre service est offert par les membres travailleurs et il est destiné aux membres utilisateurs. La Coopérative est donc la propriété de ses membres. » (<http://coopinaq.blogspot.ca/p/la-cooperative.html>)

randonnées pédestres entre les différents camps rustiques, deux jours par semaine de thérapie individuelle offerte par des cliniciens ainsi qu'une séance de thérapie familiale par semaine. Les auteurs concluent que la thérapie par la nature permet aux adolescents de développer une meilleure conscience de leur problématique concernant leur relation d'attachement avec leurs parents ce qui suggère une perception plus juste de la réalité (Bettman et al., 2011).

Dans le même sens, Cook (2008) a observé lors d'entretien individuel dans le cadre d'un devis de recherche qualitatif, un changement dans l'auto-évaluation de 13 adolescents âgés de 12 à 16 ans, ayant une problématique clinique sur le plan de la santé mentale (trouble oppositionnel avec provocation, trouble de la conduite, trouble de déficit de l'attention avec/sans hyperactivité et abus de substance), lors d'un programme d'intervention par la nature et l'aventure se déroulant sur une période d'un an. Le programme propose un hébergement en refuge rustique, des activités expérientielles ainsi que la participation à différentes randonnées. Les auteurs ont conduit des entrevues individuelles à l'arrivée de l'adolescent dans le programme et quatre mois plus tard. Selon les adolescents rencontrés, les activités permettant le mieux d'apporter un changement positif de leur estime personnelle et de leur sentiment de compétence sociale seraient celles nécessitant un haut niveau de soutien social et de coopération venant des pairs (par exemple, différentes tâches de groupe et des parcours de cordes nécessitant l'aide des autres). Sans avoir mesuré concrètement le niveau d'estime de soi au début du programme, l'auteur soutient que les adolescents auraient évolué dans leur

discours et adopté des descriptions d'eux-mêmes plus positives quatre mois après leur entrée dans le programme (Cook, 2008).

De plus, Harper et Russell (2008) ont observé les motifs familiaux pour engager son adolescent dans une thérapie par la nature et l'aventure, suite à une référence faite par un professionnel de la santé mentale. En rencontrant 14 familles, parents et adolescents ont eu l'opportunité de présenter leur motivation à s'engager dans ce type de programme. Ainsi, quatre grands thèmes ont émergé de l'analyse qualitative du discours familial. D'abord, une première motivation est reliée à une occasion au sein de laquelle on apprend à gérer les crises familiales. Deuxièmement, cela peut permettre de prendre une distance pour que l'enfant et la famille portent un regard différent sur leur quotidien. Le troisième thème regroupe un mélange d'émotions suscité par les deux premiers thèmes, c'est-à-dire un espoir de changement mêlé à une peur de briser la relation ou encore, une anticipation positive des changements souhaités mêlée à un sentiment de culpabilité en lien avec les crises familiales. Le dernier thème correspond à la perspective d'un nouveau départ, d'un renouveau sur le plan de la communication et de la relation. Somme toute, ces quatre thèmes soulignent le besoin de reprendre contact avec l'espoir. Ce type de programme paraît donc avoir un impact bénéfique sur l'estime de soi et sur le sentiment d'accomplissement de soi, autant chez une population adulte qu'adolescente. Qu'en est-il des enfants et des adolescents qui fréquentent un centre de réadaptation (CR) pour jeunes en difficultés ?

Impacts des interventions par la nature et l'aventure chez les adolescents

appartenant à une population en Centre de réadaptation. En se centrant sur la population adolescente hébergée en CR pour trouble de comportement et problèmes émotionnels, Russel (2003) a examiné sept programmes⁶ de thérapie comportementale par la nature. Les résultats de son analyse indiquent que les différents programmes de thérapie par la nature entraînent une réduction immédiate et, un an plus tard, des symptômes émotionnels et comportementaux chez les adolescents. Ces constats de recherche suggèrent l'efficacité de ces sept programmes de thérapie comportementale par la nature. Il est intéressant de constater qu'aucune différence n'a été observée entre l'efficacité des programmes courts, soit 20 jours consécutifs, ou longs, soit entre 21 et 56 jours consécutifs, sur les gains douze mois plus tard. Cette similarité dans les résultats suggère qu'une longueur minimale d'une vingtaine de jours apporterait les mêmes bénéfices qu'une expédition dépassant 20 jours, tout en demandant moins de ressources en temps et en argent. Enfin, Russell (2003) a établi que 97 % des participants ont complété leurs participations aux sept programmes, ce qui est considérable compte tenu de la difficulté à impliquer les adolescents dans différents processus thérapeutiques plus classiques (Russell, 2003; Walsh & Russell, 2010). Cette statistique descriptive se base sur le fait qu'il est rare qu'un adolescent quitte une expédition d'aventure en nature lorsqu'elle est commencée étant donné la distance de l'adolescent d'avec son milieu.

⁶ Les programmes à l'étude sont accrédités dans leur état respectif, soit en Oregon, Utah, Arizona et Idaho par l'agence Outdoor Behavior Health Care Industry Concil (OBHIC). La longueur moyenne des programmes est de 45 jours. Un superviseur clinique et un thérapeute offrent leur service périodiquement, c'est-à-dire qu'ils se rendent sur les lieux de l'expédition tous les trois à six jours.

Toutefois, le 3 % de taux d'abandon pourrait être comparé avec un taux d'abandon d'environ 50 % en thérapie familiale et de 36 % en thérapie individuelle (Fawcett, 2012). En effet, en utilisant des données rétrospectives d'une compagnie d'assurance américaine, sur une période de six ans, Fawcett (2012) a compilé les données de 200 210 enfants âgés entre 3 et 18 ans, recevant des services en lien avec la santé mentale. Les thérapies par la nature et l'aventure semblent ainsi être une avenue prometteuse afin d'encourager les adolescents à s'investir jusqu'à la fin du processus clinique.

Par ailleurs, certains adolescents participants à des thérapies par la nature et l'aventure sont hébergés en CR suite à la commission d'actes délinquants. Ainsi, concernant le taux de récidivisme de ce type d'actes, aucune différence significative n'a été observée entre un groupe de garçons délinquants suivant un programme d'interventions par la nature et l'aventure et un groupe similaire hébergé en CR n'offrant pas ce type d'intervention (Jones, Lowe, & Risler, 2004). Pour les deux groupes, le taux de récidivisme était plus bas après six mois qu'après douze mois, ce qui indique que l'intervention par la nature et l'aventure a eu le même effet que l'intervention offerte en CR. Toutefois, seulement 35 adolescents pour chaque groupe avaient participé à cette étude et pourraient avoir limité l'identification d'une différence significative (Jones et al., 2004). En ce sens, Gillis, Gass et Russell (2008) ont donné suite à l'étude de Jones et al. (2004) en reproduisant leur méthodologie afin de démontrer l'efficacité des programmes d'intervention par la nature, et ce, auprès de délinquants juvéniles. Ainsi, en comparant le taux de récidivisme de 347 adolescents participant à un programme

d'intervention comportementale par l'aventure (Behavioral Management through Adventure; BMtA⁷), de 347 jeunes prenant part à un programme thérapeutique de camping (Outdoor Therapeutic Camping Program; OTP⁸) et de 347 adolescents hébergés en CR (Youth Developppment Center; YDC⁹), il apparait que le programme BMtA demeure le plus efficace. En effet, le groupe de participants à ce programme présente le moins d'arrestations autant au suivi d'un an, deux ans que trois ans plus tard. Les auteurs considèrent que les activités d'aventure en nature représentent la différence principale expliquant les résultats. Ainsi, avec un plus large échantillon, il est possible d'observer des différences significatives entre les trois programmes de traitement pour délinquants juvéniles à l'étude.

Considérant les résultats positifs obtenus suite à une intervention par la nature et l'aventure, Harper, Russell, Cooley et Cupples (2007) encouragent le développement de programme incluant la participation des parents étant donné le retour de l'adolescent au sein de son milieu familial. En effet, les auteurs ont étudié un programme d'aventure thérapeutique de trois semaines impliquant la participation des parents à différentes étapes du processus. Tout d'abord, une rencontre familiale a lieu à l'admission dans le

⁷ BMtA : Il s'agit d'un programme offert au sein d'un foyer de groupe dans lequel les adolescents sont hébergés. Les activités d'aventure thérapeutique incluant des activités en groupe sollicitant le développement de la confiance entre participants afin d'augmenter leur collaboration lors des activités expérientielles en nature telles que des parcours de cordes, des randonnées pédestres, de l'escalade.

⁸ OTP : Il s'agit d'un programme impliquant l'hébergement des participants en cabine rustique. Les adolescents continuent d'aller à l'école et participent à des activités expérientielles telles que des parcours de corde, de courtes randonnées pédestres et de l'escalade.

⁹ YDC : Il s'agit d'un centre de réadaptation pour délinquants offrant un programme d'intervention de type « bootcamp », régit par l'état.

programme avec un thérapeute afin d'identifier les objectifs de traitement. Bien que la famille ne participe pas aux 21 jours en aventure, elle prend part à des rencontres avant et après l'intervention. Enfin, une collaboration entre l'équipe d'intervenants et la famille est préconisée à la fin du programme afin de faciliter la transition entre l'aventure et le retour en milieu familial. Le questionnaire utilisé par les auteurs dans cette étude exploratoire, incluant 252 familles, évalue la perception des parents quant aux comportements de leur adolescent concernant son assiduité et sa performance scolaire, la présence d'idéation suicidaire ainsi que son fonctionnement familial. Ainsi, les réponses au questionnaire indiquent une perception plus positive des parents quant à la diminution des comportements problématiques. L'amélioration des performances scolaires et la diminution des idéations suicidaires ont été observées à la fin du programme, et ce, de façon statistiquement significative. Lors d'un suivi deux mois plus tard, les auteurs ont noté un maintien des acquis sur le plan des performances scolaires et de la santé mentale. Cependant, une détérioration du fonctionnement familial a été observée deux mois plus tard, et ce, malgré les contacts téléphoniques ainsi que l'implication des parents dans le programme (Harper et al., 2007).

La question du maintien des acquis lors de ces activités de plein air se pose dans plusieurs études et peu de résultats identifient une variable pouvant soutenir ces bénéfices lorsque le programme est plus court que 20 jours (Hattie, Marsh, Neill, & Richards, 1997). Un suivi après l'expédition semble tout de même le moyen le plus propice pour encourager le maintien des acquis de façon générale, en ce sens que les

intervenants peuvent rencontrer les participants à différentes occasions afin de réactualiser les objectifs d'interventions. Bowen et Neill (2013) ont effectué une méta-analyse comptant 197 études. Les études incluses dans l'analyse se centrent sur des programmes offrant des activités d'aventures thérapeutiques comme principal mode d'intervention et comportent au minimum une mesure avant et une après la tenue du programme. Ces programmes étaient offerts à des participants de tout âge ayant un besoin de soutien sur le plan de la santé mentale, mais en majorité à des adolescents âgés entre 14 et 17 ans. À la suite de leurs analyses, les auteurs indiquent une taille d'effet entre le pré-test et le post-test¹⁰ significative de 0,47 pour les programmes de thérapie par la nature et l'aventure, comparativement à 0,14 pour les programmes alternatifs et de -0,03 pour les groupes contrôles sans traitements (Bowen et al., 2013).

En résumé, les programmes de thérapie ou d'intervention par la nature deviennent bénéfiques aux adolescents lorsqu'ils dépassent une longueur de 20 jours et que les effets se ressentent sur le plan des variables individuelles telles que l'estime de soi (Cook, 2008; Herbert, 1998), le sentiment de compétence (Cook, 2008) et d'accomplissement de soi (McDonald et al., 2009). Ce type d'intervention a démontré un effet auprès des jeunes contrevenants et d'une clientèle ayant des problèmes familiaux, comportementaux et émotionnels (Dawson & Russell, 2012; Gass et al., 2012; Gillis et al., 2008; Russel & Phillips-Miller, 2002).

¹⁰ Les programmes ayant une durée moyenne de trois à 80 jours entre le début et la fin du programme.

Le sentiment d'accomplissement de soi à l'adolescence

Les thérapies et interventions par la nature et l'aventure ayant démontré un impact sur le sentiment d'accomplissement de soi, cette variable mérite donc d'être explorée afin de déterminer quels sont les autres acteurs pouvant l'influencer durant l'adolescence. Cette section aborde le concept de sentiment d'accomplissement de soi proposé en premier par Maslow entre les années 1943 et 1968, puis par Goebel et Brown en 1981. Cette section aborde d'abord les constats de recherche relevés auprès de la population, puis les connaissances scientifiques liées au sentiment d'accomplissement de soi chez une clientèle adolescente hébergée en centre de réadaptation (CR).

Définitions et constats de recherche dans la population générale

Le concept de sentiment d'accomplissement de soi a été abordé dans le cadre de la théorie de la motivation d'Abraham H. Maslow (1943, 1968, 2008), laquelle présente une hiérarchie des besoins humains. Selon le Larousse illustré (2002, p. 33), le terme *accomplissement* se définit comme suit : « Action d'accomplir ; fait d'être accompli ; réalisation, achèvement ». Le terme *accompli* comme nom commun désigne une action achevée et peut être remplacé par les termes « *parfait* ou *perfectif* ». Enfin, dans la définition du terme *accomplir*, on retrouve le verbe *s'accomplir* signifiant : « Trouver son plein épanouissement dans quelque chose ; se réaliser ». À la lumière de ces définitions, l'accomplissement de soi représente « la tendance de l'individu à devenir actualisé dans ce qu'il est » et à être au meilleur de ses capacités (Maslow, 1943; 1987).

Selon la théorie de la motivation de Maslow (2008), l'être humain a différents besoins à combler et certains d'entre eux n'apparaissent que lorsque d'autres ont été répondus. Maslow identifie des besoins physiologiques, besoins de sécurité, d'appartenance, d'estime et enfin, des besoins d'accomplissement de soi (Maslow, 1943). L'auteur suggère une hiérarchie des besoins dans le sens où si ceux qui sont à la base de celle-ci ne sont pas comblés ils occuperont toute l'attention du champ motivationnel de l'individu. C'est ainsi que la personne adoptera différents comportements en vue de répondre à ce besoin précis. Lorsque les besoins ne sont comblés que partiellement, un certain besoin risque d'émerger plus fortement que les autres, peu importe sa position dans la hiérarchie (Maslow, 1968).

De plus, Goebel et Brown (1981) ont montré la présence de différences significatives entre les groupes d'âge selon chacun des besoins de la hiérarchie de Maslow. Ainsi, chez les adolescents, le besoin d'appartenance paraît être le plus important de cette tranche d'âge, suivi du besoin d'accomplissement de soi puis de celui d'estime de soi. En revanche, les jeunes adultes semblent avoir un besoin d'accomplissement de soi plus important que les individus des autres tranches d'âge. Magen (1996) pour sa part constate que les adolescents qui vivent des expériences positives avec plus de profondeur et d'intensité auront davantage le désir de s'impliquer dans la société et envie d'atteindre des buts dépassant leur égocentrisme. Aussi, Gnagey (1980) affirme qu'il existe des différences dans le besoin d'accomplissement selon le sexe. Les filles semblent avoir un besoin d'amour et d'appartenance plus grand durant

l'adolescence et le besoin d'accomplissement de soi émerge plus fortement à l'entrée au collège. Pour leur part, les garçons ont un besoin d'accomplissement plus grand tout au long de l'adolescence.

Enfin, dans un commentaire adressé à la revue *The Humanistic Psychologist*, D'Souza et Gurin (2016) expliquent la tendance universelle de l'être humain à tendre vers un certain accomplissement personnel. Les auteurs établissent des rapprochements entre la théorie motivationnelle de Maslow (1943) et cinq théories majeures : le ça, le moi et le surmoi de Freud (1957)¹¹, les étapes de vie Hindou (Kakar, 1968)¹², les stades de développement moral de Kohlberg (1981)¹³, le développement psychosocial d'Erikson (Erikson & Erikson, 1998)¹⁴ et la compréhension judaïque de la progression de l'être humain (Sacks, 2005)¹⁵. Ainsi, en remarquant les liens entre ces différentes théories, D'Souza et son collègue ont établi une charte des besoins selon les périodes de

¹¹ Le ça, le moi et le surmoi de Freud (1957) : L'enfant développera un moi permettant de maintenir un équilibre entre le ça et le surmoi, ce qui se rapproche du changement de l'égocentrisme vers l'altruisme (D'Souza et al., 2016). Ainsi, le développement de l'altruisme permet à l'individu de répondre à son besoin d'accomplissement de soi.

¹² Les étapes de vie hindoue : La troisième étape est remarquée par un changement qui amène l'individu à se centrer sur des causes sociales plutôt qu'individuelles. Ainsi, cette étape reflète le changement qui se produit également dans la théorie d'accomplissement de soi, soit une transition entre des besoins égocentriques vers des besoins plus sociaux (D'Souza et al., 2016).

¹³ Les stades de développement moral de Kohlberg (1981) font référence à la morale pré-conventionnelle, conventionnelle et post-conventionnelle. Ainsi, la morale post-conventionnelle est atteinte lorsque l'individu adopte des principes éthiques universel et participe au contrat social, ce qui permet de développer l'altruisme nécessaire au sentiment d'accomplissement de soi (D'Souza et al., 2016).

¹⁴ Le développement psychosocial d'Erikson (1998) compte huit étapes. Les deux derniers stades se concentrent sur la société et l'altruisme (D'Souza et al., 2016), qui permet à ce moment de combler le besoin d'accomplissement de soi.

¹⁵ La compréhension judaïque de la progression de l'être humain (Sacks, 2005) fait référence aux enseignements religieux en lien avec l'atteinte du meilleur de soi-même, du développement éthique, dans le but d'améliorer le monde par le développement de l'individu (D'Souza et al., 2016). Ainsi, en développant la meilleure version de soi, l'individu répond à son besoin d'accomplissement de soi.

vie. L'enfant, l'adolescent et le jeune adulte dépenserait plus d'énergie à répondre à leurs besoins physiologiques, de sécurité, d'estime et d'appartenance tandis que l'adulte d'âge moyen et plus âgé consacrerait davantage d'attention à ses besoins cognitifs, esthétiques (d'élégance et de grâce), d'accomplissement et de transcendance. Au cours de sa vie, l'être humain en bonne santé mentale passera d'un point de vue égocentrique à une tendance plus altruiste (D'Souza & Gurin, 2016). Qu'en est-il de l'individu en pleine maturation physique, cognitive, identitaire aux prises avec des difficultés psychologiques, physiques ou sociales importantes ?

Le sentiment d'accomplissement de soi chez les adolescents issus d'une population clinique. Étant donné le peu de littérature sur le sentiment d'accomplissement de soi durant l'adolescence, il devient encore plus complexe d'exposer l'état de celui-ci chez une clientèle clinique. Néanmoins, la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan (TAD; 1980, 1985, 1991, 2000) permet d'offrir un éclairage sur les besoins psychologiques des adolescents hébergés en CR. Selon la théorie de l'autodétermination (Deci et al., 2000), les besoins psychologiques de base de tout individu sont l'affiliation, la compétence et l'autonomie (Savard, Laurin, & Joussemet, 2008). Tous ces concepts se retrouvent dans la hiérarchie des besoins de Maslow. En effet, le concept d'affiliation social s'apparenterait au besoin d'appartenance discuté par Maslow (1943). De plus, l'individu qui se sent compétent et autonome détient les ingrédients requis menant à son accomplissement. Cela dit, la théorie de l'autodétermination (Deci et al., 2000) stipule que lorsque les besoins

psychologiques sont comblés, cela favorise l'augmentation du niveau de motivation intrinsèque de l'individu, c'est-à-dire la capacité de l'individu à se baser sur sa propre motivation plutôt que sur des éléments externes (Deci et al., 2000). Ainsi, une réponse au besoin de compétence, d'autonomie et d'affiliation serait associée à l'augmentation d'affects positifs chez l'adolescent (Véronneau, Koestner, & Abel, 2005). De plus, avec un niveau de motivation intrinsèque plus élevé, on observe également un niveau de satisfaction et de créativité plus développé (Savard et al., 2008), ce qui rejoint étroitement la hiérarchie des besoins de Maslow (1943) et engage l'individu dans l'épanouissement de son sentiment d'accomplissement.

Les interventions basées sur la théorie de l'autodétermination (TAD) auprès d'adolescents hébergés en CR sont peu étudiées et les mécanismes impliqués peu connus (Savard et al., 2008). Ces derniers soutiennent qu'en encourageant les interventions visant le soutien à l'autonomie des adolescents hébergés en CR, cela pourrait avoir un impact sur leurs capacités d'autorégulation, c'est-à-dire leur aptitude à gérer et ainsi influencer leur motivation intrinsèque.

En résumé, la tendance de tout individu à s'actualiser est généralement plus présente à partir de l'âge adulte (Goebel et al., 1981). Toutefois, la période d'adolescence est propice au développement du sentiment d'accomplissement grâce au soutien du besoin d'autonomie, d'affiliation et de compétence, permettant l'augmentation du niveau de motivation intrinsèque (Deci et al., 2000).

L'estime de soi à l'adolescence

Étant donné l'impact positif des interventions par la nature et l'aventure sur le sentiment d'accomplissement de soi, mais aussi sur l'estime de soi, il paraît important de dresser un portrait des connaissances actuelles sur cette dernière. Cette section définit le concept d'estime de soi des adolescents pour ensuite discuter des facteurs pouvant l'influencer, la contextualisant selon différentes problématiques intra-individuelles, telles que la dépression et l'anxiété.

Définitions et constats de recherche dans la population générale

Les travaux de Rosenberg (1989) suggèrent que l'estime de soi correspond à la perception que la personne a d'elle-même. Cette perception concerne les croyances que la personne entretient à son sujet couplé d'un sentiment positif ou négatif induit par celles-ci (Dorard, Bungener, & Berthoz, 2013; Rosenberg, 1989). En regard de ces définitions, *l'estime de soi* est comprise comme étant un jugement global porté sur sa propre valeur (Rosenberg, 1989).

La littérature offre des constats concernant la stabilité de l'estime de soi des adolescents entre l'âge de 12 et 14 ans, moment où le développement cognitif intervient (Birndorf, Ryan, Auinger, & Aten, 2005). Guillon et Crocq (2004) mentionnent que les garçons ont une estime de soi plus élevée à la fin de l'adolescence alors que les filles auraient une estime de soi plus élevée au début de l'adolescence. Le niveau d'estime de

soi à l'âge de 12 ans prédirait l'estime de soi à 14 ans, en ce sens qu'une estime de soi faible ou élevée demeurerait stable à 14 ans (Birndorf et al., 2005).

Outre la question des changements développementaux selon le genre, une revue de littérature réalisée par Guillon et son collègue (2004) renseignent sur la relation entre certains facteurs et l'estime de soi à l'adolescence. D'abord, il y aurait une relation positive entre la pratique d'une activité sportive et l'estime de soi. Selon les auteurs, les adolescents, peu importe le genre, pratiquant un sport auraient une estime de soi plus élevée (Bobbio, 2009; Guillon & Crocq, 2004). Par exemple, Cazenave et Michel (2008) affirment que les adolescents pratiquant une activité appellée *parkour* (activité physique consistant à se déplacer le plus efficacement possible en utilisant les possibilités et l'agilité du corps humain pour passer les obstacles) ont une estime de soi globale plus élevée à la suite de l'activité, comparativement à avant la pratique. De plus, Birkeland, Melkevik, Holsen et Wold (2012) indiquent que la pratique d'activité physique et le soutien parental sont de prédicteurs significatifs d'une bonne estime de soi globale. En ce sens, le soutien social apparaît comme un facteur contribuant de façon significative sur le niveau d'estime de soi (Hoffman, Levy-Schiff, & Ushpiz, 1993). Ces résultats suggèrent que l'environnement social de l'adolescent ainsi que la qualité de son attachement aux parents jouent un rôle sur la force de son estime personnelle. Ainsi, sur le plan des relations familiales, les adolescents présentant un attachement positif à leur mère ou leur père démontrent un plus haut niveau d'estime de soi et moins de comportements d'agression envers les autres (Carr Jordan, 2008). Toutefois, la présence

de conflits entre l'adolescent et ses parents, et ce, malgré la qualité de l'attachement, n'a pas d'impact sur son estime personnelle (Carr Jordan, 2008). Autrement dit, la présence de conflits entre le parent et son adolescent n'influence pas l'estime de soi de ce dernier lorsque l'attachement est sûre. De plus, la relation entre l'estime de soi et la relation avec les pairs serait influencée par le niveau d'empathie et les comportements prosociaux (Laible, Carlo, & Roesch, 2004).

Par ailleurs, les adolescents font face à différents tracas quotidiens et la façon dont ils réagissent au stress est corrélée avec leur niveau d'estime de soi (Dumont & Leclerc, 2007; Dumont, Leclerc, & Deslandes, 2003; Dumont & Provost, 1999; Gagné, 2003; Kliewer & Sendler, 1992; Mirowsky & Ross, 1989). De plus, la gestion du stress issu de l'intensité des tracas quotidiens diffère selon les sexes. Ainsi, Baldwin et Hoffmann (2002) expliquent que les filles réagissent au stress par une baisse d'estime de soi et une internalisation de leur difficulté, entraînant plus de symptômes dépressifs, tandis que les garçons peuvent réagir plus agressivement en externalisant leur difficulté, ce qui affecterait moins leur estime personnelle. En général, la littérature s'accorde pour indiquer qu'une faible estime de soi à l'adolescence serait associée à davantage de symptômes dépressifs et anxieux (Baldwin et al., 2002; Barrera & Garrison-Jones, 1988; Bettschart, Nuñez, Bolognini, & Plancherel, 1994; Dumont, 2000; Marcotte, Alain, & Gosselin, 1999; Orvaschel, Beeferman, & Kabacoff, 1997; Rosenberg, 1989). Ceci suggère qu'il n'en sera pas autrement pour une clientèle plus vulnérable.

L'estime de soi chez les adolescents issus d'une population clinique. Nielsen et Metha (1994) ont tenté de départager les influences (soutien parental, attachement, conflit) sur l'estime de soi auprès d'une population adolescente clinique et non clinique, car ces derniers présentent une estime de soi plus élevée. Parmi les facteurs pouvant influencer l'estime personnelle, notons la perception de soutien parental quant à l'autonomie qui est reliée positivement à l'estime de soi des adolescents appartenant à une population non clinique. Toutefois, ce n'est pas relié significativement à l'estime de soi des adolescents de la population clinique. Les auteurs expliquent ce résultat en mentionnant qu'il apparaît important de vérifier si les parents offrent des messages contradictoires ou alors s'ils tentent plutôt de promouvoir une communication cohérente au sein de la relation parent adolescent (Nielsen et al., 1994). Par ailleurs, parmi une clientèle adolescente ayant une problématique de santé mentale, ceux qui recevaient des services d'aide auraient une estime de soi plus élevée comparativement à ceux n'en recevant pas (Guillon et al., 2004). Ceci est une bonne nouvelle, car ce constat suggère que le traitement psychologique offre influence positivement le niveau d'estime de soi. Plusieurs études démontrent des bienfaits significatifs au niveau de l'estime de soi des participants à la suite d'interventions, telles que la musicothérapie (Porter, McConnell, McLaughlin, Lynn, Cardwell, Braiden, & ... Holmes, 2016), la thérapie avec le bac à sable (Shen & Armstrong, 2008), la thérapie cognitive et comportementale (Taylor & Montgomery, 2007) et la thérapie par la nature et l'aventure (Bowen, Neill & Crisp, 2016).

En résumé, les garçons ont généralement une estime de soi plus élevée à la fin de l'adolescence tandis que c'est l'inverse pour les filles, leur estime étant plus élevée au début de l'adolescence (Guillon et al., 2004). De plus, la pratique d'activité physique (Cazenave et al., 2008; Guillon et al., 2004) et le soutien social, autant parental (Birkeland et al., 2012) que celui des pairs (Laible et al., 2004) sont reliés positivement à l'estime de soi des adolescents. Enfin, plusieurs types de thérapie et d'intervention ont démontré avoir un effet positif sur l'estime de soi des adolescents (Porter et al., 2016; Shen et al., 2008; Taylor et al., 2007; Bowen et al., 2016).

Les liens familiaux à l'adolescence

Les interventions par la nature et l'aventure auprès des adolescents ont été démontrées plus efficaces lorsque les parents sont impliqués dans le processus. Cette section discute des relations entre les parents et leur adolescent et de leur impact sur l'estime de soi du jeune. De plus, les conflits conjugaux et familiaux seront abordé afin de discuter de leurs répercussions sur le bien-être de l'adolescent.

Dans le cadre de cet essai, la relation familiale sera abordée à partir de la perception de l'adolescent quant à la qualité de son attachement à son parent, et ce, tel que décrit dans le questionnaire intitulé Inventaire des relations d'attachement aux parents et aux pairs d'Armsden et Greenberg (1987). De plus, Laursen et Collins (2009) ont recensé différents articles décrivant la relation parent adolescent. Entre autres, Steinberg (1989) avance que les changements individuels en lien avec la maturation de l'adolescent

entraineraient des modifications dans la dynamique familiale. Les changements hormonaux et cognitifs engendreraient une augmentation des conflits et une distanciation des parents (Steinberg, 1989). Par ailleurs, l'évolution de la pensée abstraite et complexe de l'adolescent l'amènerait à vouloir accomplir les choses par lui-même et établir son propre cadre de conduite, ce qui nécessite une renégociation des rôles et des attentes de chacun (Smetana, 1988). Cette négociation est susceptible de provoquer des conflits familiaux, dépendamment de la manière dont ces changements sont abordés au sein du système familial.

Ainsi, les changements individuels et la négociation des rôles peuvent être influencés par l'environnement, par exemple les changements dans la vie des parents, les attentes des parents, les relations entre la fratrie, la position de l'adolescent dans la fratrie, ainsi que l'école et les relations avec les pairs (Steinberg, 2001; Holmbeck, 1996; Larson & Almeida, 1999; Simmons & Blyth, 1987). À l'inverse, la théorie de l'attachement prône une continuité et une stabilité dans la relation parent adolescent (Bowlby, 1970). L'auteur explique qu'autant le parent que l'adolescent vont travailler à garder une relation cohérente avec leur représentation cognitive bâtie dans leur histoire d'interactions (Laursen et al., 2009). Bien que cette interprétation contredit les compréhensions précédentes, il pourrait tout de même être avancé que l'adolescent, tout en vivant une représentation interne stable et continue de son attachement envers son parent, est confronté aux changements hormonaux et à la maturation qui peuvent modifier la façon d'exprimer cet attachement.

Grâce à l'analyse de données d'un large sondage sur la perception de 20 745 adolescents de leur relation familiale, Bulanda et Majumbar (2009) ont tenté de mettre à jour l'impact des caractéristiques parentales influençant l'estime de soi de l'adolescent. Parmi celles-ci, la disponibilité et l'engagement du parent seraient corrélés positivement avec l'estime de soi. Autrement dit, une plus grande disponibilité parentale est associée à un plus haut niveau d'estime de soi de l'adolescent. Outre l'importance de la disponibilité et de l'engagement parental, Berenson, Crawford, Cohen et Brook (2005) ont exploré la relation entre l'estime de soi des adolescents et l'identification à son parent ainsi que l'acceptation ou le rejet par celui-ci. Les résultats issus de cette étude longitudinale indiquent que le niveau d'estime de soi des garçons serait positivement corrélé avec l'identification aux parents. Chez les filles, il y aurait une interaction entre l'identification aux parents et l'acceptation de ceux-ci, et ce, autant à l'adolescence qu'en tant que jeune adulte (Berenson et al., 2005). Dans le même ordre d'idée, la perception qu'a l'adolescent d'être accepté par son parent a un impact sur son sentiment de compétence (Ohannessian, Lerner, Lerner, & von Eye, 1998). Néanmoins, les auteurs apportent des précisions concernant le genre. L'acceptation du parent de même genre joue un rôle plus important sur le sentiment de compétence que celle du parent de genre opposé.

Impact des conflits entre l'adolescent et ses parents sur l'apparition de troubles internalisés et externalisés chez le jeune

La violence psychologique est, depuis 2009, considérée comme étant des mauvais traitements psychologiques par la Loi de protection de la jeunesse (LPJ). Ainsi, la

recherche montre les impacts néfastes de la violence psychologique sur l'enfant au plan affectif, comportemental, social, cognitif et physique (ACJQ, 2016). En effet, Laursen et son collègue (2009) résument dans leur recension des écrits que la présence de conflits conjugaux serait associée à l'augmentation de conflits dans la relation parent adolescent et à un plus faible ajustement de la part de l'adolescent, et ce, même s'il n'est pas le sujet de discorde (Erel & Burman, 1995). De plus, les adolescents étant fréquemment témoins de conflits conjugaux, conflits qui ne sont pas résolus et qui impliquent de la colère, vivent une détresse et développent des symptômes dépressifs et des problèmes de comportements (Cummings & Davies, 1994). En lien avec ces résultats, la présence de conflits au sein des relations familiales est une des principales sources pouvant nuire au bien-être des enfants (DRG, 1999) alors que l'insécurité familiale telle que perçue par un adolescent prédit ses symptômes internalisés et externalisés (Forman & Davies, 2003). Par rapport aux symptômes internalisés, dont ceux associés à la dépression des adolescents, Consoli et ses collègues (2013) mentionnent l'influence des conflits familiaux sur l'augmentation du risque suicidaire. Précisément, les résultats indiquent que le risque suicidaire augmente en association avec certains facteurs, soit l'exclusion scolaire, les difficultés académiques, la consommation de tabac ou de drogue, une relation négative avec un ou les deux parents et une relation conjugale négative. Par ailleurs, une hostilité réciproque entre les parents et le préadolescent serait prédicteur de trouble des conduites et de symptômes dépressifs durant l'adolescence ainsi qu'un haut niveau d'affect négatif exprimé au conjoint à l'âge de 18 ans (Ge, Best, Conger, & Simons, 1996; Kim, Conger, Lorenz, & Elder, 2001). De plus, un haut niveau de conflit

dans la relation parent adolescent est associé à des difficultés d'ajustement émotionnel et à des relations amoureuses de piètre qualité à l'âge de 25 ans (Overbeek, Stattin, Vermulst, Ha, & Engels, 2007). Enfin, la gestion des conflits familiaux joue également un rôle dans la perception qu'a l'adolescent de sa relation avec ses parents. Il apparaît que les conflits résolus de manière coercitive et colérique entraînent des symptômes dépressifs chez l'adolescent, l'apparition ou l'augmentation de comportement délinquant ainsi qu'une faible estime de soi (Caughlin & Malis, 2004; Tucker, McHale, & Crouter, 2003; Van Doorn, Branje, & Meeus, 2008).

En résumé, la maturation et les changements hormonaux durant l'adolescence entraînent une modification de la dynamique familiale (Steinberg, 1989) ce qui implique une renégociation des rôles et attentes de chacun des membres de la famille (Smetana, 1988). La perception de l'adolescent quant à sa relation avec chacun de ses parents est corrélée positivement avec son niveau d'estime de soi (Berenson et al., 2005) et son sentiment de compétence (Ohannessian et al., 1998). Par ailleurs, la présence de conflit au sein des relations familiales est une des principales sources pouvant nuire au bien-être des enfants (DRG, 1999) alors que l'insécurité familiale telle que perçue par un adolescent prédit ses symptômes internalisés et externalisés (Forman et al., 2003).

Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité

Étant donné la présence du trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) chez quatre des six participants à l'étude, il apparaît important

d'offrir une définition et d'aborder les impacts de ce trouble sur les variables impliquées dans le présent essai, à savoir le sentiment d'accomplissement de soi, l'estime de soi et la perception de la qualité de l'attachement des adolescents. La prévalence du TDAH au sein de la population générale est de 5 % chez les enfants et de 2,5 % chez les adultes (APA, 2015, p. 70). Toutefois, 56 % des jeunes hébergés en centre de réadaptation (CR) présentent un TDAH (Gaumont, 2010).

Le TDAH est reconnu chez une personne lorsqu'elle présente un « mode persistant et continu d'inattention et/ou d'hyperactivité-impulsivité qui interfère avec le fonctionnement ou le développement » (APA, 2015, p. 67). L'enfant ou l'adolescent doit présenter au moins six symptômes d'inattention parmi les suivants : « Ne parvient pas à porter attention aux détails; A du mal à soutenir son attention; Ne semble pas écouter quand on lui parle; Ne se conforme pas aux consignes et ne parvient pas à mener à terme ses tâches; A du mal à organiser ses travaux ou ses activités; Évite ou a en aversion les tâches qui demandent un effort mental soutenu; Perd ses objets nécessaires à ses activités; Est facilement distrait par des stimuli externes; A des oubliés fréquents dans la vie quotidienne (APA, 2015, p.67) » et/ou six symptômes d'hyperactivité parmi les suivants : « Remue souvent les mains et les pieds, se tortille sur son siège; Se lève souvent en classe; Court et grimpe; Est souvent incapable de se tenir tranquille; Est souvent « sur la brèche », ou agit comme s'il était « monté sur ressorts »; Parle souvent trop; Laisse souvent échapper la réponse à une question qui n'est pas encore entièrement posée; A du mal à attendre son tour; Interrompt souvent les autres ou impose sa présence (APA, 2015, p. 68) » pour se voir

donner un diagnostic de TDAH. Le diagnostic se fait à la suite d'une évaluation clinique menée par un médecin, un psychiatre, un neuropsychologue ou un psychologue. Ce trouble peut être traité, entre autres, par une pharmacothérapie et le médicament privilégié est un psychostimulant (CADDRA, 2011). En CR, 68,5 % des jeunes hébergés sont médicamenteux pour un trouble de santé mentale. Sur cette proportion, 83 % de ces jeunes se voient administrer une médication pour traiter le TDAH.

Interaction entre la présence de trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité et les variables à l'étude

Bien que le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) soit une condition qui puisse être contrôlée par une médication et/ou un traitement psychothérapeutique, sa présence peut entraîner des changements dans le niveau d'accomplissement de soi, d'estime de soi et sur la qualité de la relation parent adolescent.

Peu d'études se sont penchées sur le sentiment d'accomplissement de soi à l'adolescence. La littérature ne fournit donc pas d'information concernant l'impact d'un TDAH sur le niveau d'accomplissement de soi à cette période de vie. Une étude réalisée au Japon portant sur 83 adolescents détenus en milieu carcéral avait pour objectif d'observer leurs caractéristiques (quotient intellectuel, symptômes de TDAH et traits psychologiques) et de vérifier la présence de changement entre le moment d'arrivée et de sortie de l'adolescent. Les auteurs notent que le niveau d'agression des adolescents est fortement et positivement corrélé avec le niveau de symptômes associés au TDAH.

autant à l'admission qu'à la sortie du milieu carcéral (Matsuura, Hashimoto, & Toichi, 2010).

La présence d'un diagnostic de TDAH chez un adolescent n'implique pas automatiquement qu'il a une faible estime de soi. Toutefois, le TDAH peut avoir des répercussions sur cette variable compte tenu des diverses situations d'échecs vécues par l'adolescent. Ainsi, à la suite ceux-ci, l'adolescent en arrive à se croire incompétent ce qui entraîne une baisse d'estime de soi et de motivation à continuer et à essayer (Chassé, 2005; Robitaille & Vézina, 2003). Bien que l'association entre le TDAH et une faible estime de soi n'est pas systématique, une forte tendance y est observée (Edbom, Granlund, Lichtenstein, & Larsson, 2008; Göker, Aktepe, & Kandil, 2011; Mazzone, Postorino, Reale, Guarnera, Mannino, Armado, & ... Vicari, 2013), ce qui a un impact sur la qualité de vie des adolescents ayant ce type de diagnostic.

En général, les enfants ayant un TDAH ont de la difficulté à planifier et à organiser eux-mêmes les tâches à venir, ce qui a un impact sur la vie familiale (Chassé, 2005). Une étude conduite par Moghaddam, Assareh, Heidaripoor, Eslami Rad et Pishjoo (2013) indique que les parents d'adolescents ayant un diagnostic de TDAH ont un style parental plus autoritaire. Le questionnaire utilisé dans leur étude distingue trois styles : le parent permissif (peu demandant envers l'enfant et répondant beaucoup à ses demandes), autoritaire (très demandant envers l'enfant et répondant peu à ses demandes) et démocratique (demandant modérément et répondant modérément à ses demandes, se

montrant capable de souplesse). Ainsi, en comparant les réponses de deux groupes, soit un groupe de parents ayant un enfant diagnostiqué d'un TDAH (N = 75) et un groupe de parents ayant un enfant sans diagnostic (N = 75), les auteurs concluent que le style parental du premier groupe (avec TDA/H) est moins permissif et plus autoritaire que les parents de l'autre groupe (Moghaddam et al., 2013). Les parents devant encadrer un enfant qui a un TDAH semblent donc être plus autoritaires afin de pallier au manque de structure interne de ce dernier.

En résumé, la présence d'un TDAH influence différents aspects de la vie des adolescents ayant ce diagnostic. Entre autres, les multiples échecs vécus sont ressentis sur le plan de leur estime personnelle (Chassé, 2005; Robitaille et al., 2003; Edbom et al., 2008; Göker et al., 2011; Mazzone et al., 2013). De plus, les parents semblent adopter un style parental plus autoritaire afin de pallier au manque de structure interne de leur enfant ayant un TDAH (Moghaddam et al, 2013). Considérant la forte proportion d'adolescents ayant un TDAH parmi la clientèle du CR, il apparaît important de prendre en considération l'influence du diagnostic sur les variables personnelles, telles que le sentiment d'accomplissement de soi, l'estime de soi et les implications pour les relations familiales lors des interventions proposées.

Objectifs de l'étude

Étant donné l'importance d'offrir des services de qualité à la population desservie par les Centres jeunesse du Québec, il apparaît important de s'attarder à l'efficacité des

programmes offerts. Bien que la littérature s'entende concernant les bienfaits des programmes d'intervention par la nature et l'aventure (Autry, 2001; Gass et al., 2012; Herbert, 1998; Mayer et al., 2009; McDonald et al., 2009; Russell et al., 2002), aucune étude ne concerne les effets de ce type de programme auprès d'une clientèle en CJ au Québec. Ainsi, le programme *Liens Naturels* (LN) n'ayant jamais été évalué auparavant, cet essai doctoral explore l'efficacité potentielle en mesurant les améliorations sur le plan de l'estime de soi, de l'accomplissement de soi et de la qualité de l'attachement de l'adolescent à son parent, et ce, à différents moments de cette étude : au pré-test1 (début de l'étude), au pré-test2 (avant de partir en expédition), au post-test 1 à la fin du programme et au deuxième post-test, trois mois après. Outre ces données quantitatives, un volet qualitatif a été introduit dans ce devis de recherche mixte afin d'examiner la satisfaction des participants à la suite du programme LN. Une observation participante du déroulement sur le terrain du programme LN contribue à décrire cette expérience dans le but d'offrir des recommandations aux responsables du programme.

Le premier objectif de cette étude vise l'exploration de l'impact bénéfique potentiel d'un programme d'intervention par la nature et l'aventure auprès d'adolescents hébergés en CR afin de favoriser l'augmentation du sentiment d'accomplissement et de l'estime de soi chez les adolescents âgés entre 12 à 17 ans qui participent au programme *Liens Naturels* (LN). L'hypothèse selon laquelle le programme LN permet cette augmentation du sentiment d'accomplissement et de l'estime de soi est en lien avec les résultats issus de la documentation (Autry, 2001; Gass et al., 2012; Herbert, 1998; Mayer et al., 2009;

McDonald et al., 2009; Russell et al., 2002). De plus, il s'agit de vérifier si l'objectif du programme, soit celui d'améliorer les liens adolescents-parents, est atteint (Harper et al., 2007; Swank & Daire, 2010). Le deuxième objectif de cet essai est de proposer des recommandations, suite à l'analyse des données qualitatives et à l'observation de l'expédition, aux responsables de l'organisme, en vue de les annexer au programme LN. Ces pistes de solution ont pour but de favoriser la stabilité de l'augmentation des variables à l'étude.

Questions de recherche

Puisqu'il s'agit d'un projet pilote, des questions de recherche seront posées plutôt que des hypothèses. Les questions de recherches seront donc formulées comme suit :

Première question : Est-ce que le programme *Liens Naturels* permet d'améliorer le sentiment d'accomplissement de soi et de l'estime de soi des adolescents hébergés en CR ?

Deuxième question : Le lien d'attachement entre les adolescents et leurs parents est-il perçu plus positivement par les premiers, suite à leur participation au programme LN ?

Troisième question : Quelle(s) recommandation(s) peut-on faire afin d'assurer la stabilité des acquis du sentiment d'accomplissement de soi, de l'estime de soi et des liens familiaux des adolescents hébergés en CR, suite à la participation à un programme d'intervention par la nature et l'aventure ?

Méthode

Ce second chapitre présente la méthode utilisée pour explorer l'impact du programme *Liens Naturels* (LN) sur le sentiment d'accomplissement de soi, l'estime de soi et la perception de l'adolescent quant à la qualité de l'attachement à son parent. La méthode se divise en trois sections. En premier lieu, les participants constituant l'échantillon sont décrits pour ensuite présenter les instruments de mesure utilisés. Deuxièmement, le déroulement des activités, la passation des questionnaires et l'observation du programme LN sont explicités. Une description générale du programme LN s'y trouve également. Finalement, l'analyse des données est expliquée.

Participants

Le groupe de participants est constitué de six adolescents ($N = 6$) qui reçoivent des services de la part des Centres Jeunesse (CJ). Quatre participants sont présentement hébergés en centre de réadaptation en milieu ouvert, ce qui indique la présence de trouble de comportement sérieux¹⁶. Les deux autres demeurent dans leur milieu familial, mais reçoivent tout de même des services à la maison. Les participants comptent une fille et cinq garçons. Le dénominateur commun des participants est qu'ils aient tous été évalués en vertu de la Loi sur la Protection de la Jeunesse (LPJ) et que leur sécurité ou

¹⁶Un trouble de comportement sérieux s'observe lorsque l'enfant se comporte de façon à porter atteinte à son intégrité physique ou psychologique ou à celle des autres (ACJQ, 2016).

leur développement était compromis au moment du signalement. Le tableau 1 présente un profil de chacun des participants. Ainsi, 67 % des participants étaient accompagnés de leur père lors de l'activité en nature, les autres par leur mère. La moyenne d'âge des participants est de 12,8 ans. Ils reçoivent tous des services de la part des CJQ depuis 13,8 mois en moyenne. De plus, 33 % des participants ont participé à un autre programme d'intervention en réadaptation avant leur implication dans le programme LN. Également, 67 % des participants prenaient, au moment de la tenue du programme LN, une médication afin de stabiliser un trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H). Aussi, un diagnostic du trouble de Gilles de la Tourette¹⁷ est donné à un participant. Enfin, 67 % des participants ont un éducateur assigné au sein de l'unité d'hébergement qui les accueille. Ces éducateurs leur offrent une rencontre d'une heure par semaine, sur toute la durée de leur placement, afin d'offrir un suivi individuel. Tous les participants disposent d'un intervenant psychosocial qui s'occupe du suivi familial. Cet intervenant offre des rencontres sur une base régulière. Toutefois, la durée et la fréquence de ces rencontres sont variables.

¹⁷ Syndrome Gilles de la Tourette : « Présence de tics moteurs multiples et d'un ou de plusieurs tics vocaux, à un moment quelconque au cours de l'évolution de la maladie, mais pas nécessairement de façon simultanée » (APA, 2015, p. 94).

Tableau 1
Description des participants

| Sexe | Âge (ans) | Accompagné par le parent pour l'activité en nature | Durée du service CJQ (mois) | Participation antérieure aux programmes de réadaptation ^a | Prise de médication | Diagnostic |
|--------|-----------|--|-----------------------------|--|---------------------|------------------------------|
| Garçon | 14 | Père | 18 | Oui | Oui | TDA/H |
| Fille | 12 | Mère | 3 | Non | Oui | TDA/H |
| Garçon | 12 | Père | 36 | Non | Oui | TDA/H |
| Garçon | 11 | Père | 12 | Non | Non | Aucun |
| Garçon | 15 | Mère | 13 | Oui | Oui | Gilles de la Tourette, TDA/H |
| Garçon | 13 | Père | 1 | Non | Non | Aucun |

Note. ^a Programme de gestion de la colère, de gestion du stress, de résolution de problème, de toxicomanie ou d'éducation à la sexualité offert par les éducateurs travaillant au sein des unités de vie des centres jeunesse.

Critères de sélection

Les critères d'exclusion sur lesquels l'équipe d'éducateurs se base afin de sélectionner les participants au programme LN ont été maintenus pour la réalisation de ce projet de recherche. Premièrement, les participants qui ne sont pas rendus à ce stade de réadaptation sont écartés par l'équipe responsable du programme. Deuxièmement, les participants qui pourraient présenter des problématiques majeures pouvant perturber le déroulement de l'expédition en nature ou alors pouvant peu profiter des bienfaits de ce type d'activité sont exclus. Par exemple, une faible capacité d'introspection, une

problématique de santé mentale non stabilisée, une consommation de drogue nécessitant une période de sevrage ou des comportements antisociaux qui nuiraient aux relations en groupe. Troisièmement, la forme physique et l'état de santé ne sont pas des critères d'exclusion, dans la mesure où les responsables du programme peuvent assurer la sécurité du participant lors de l'expédition. Une fois la sélection effectuée pour le programme, tous les adolescents ont été contactés afin de solliciter leur participation au projet de recherche.

Méthode de sélection des participants

Le recrutement des participants s'est déroulé en deux étapes distinctes. Tout d'abord, les éducateurs responsables du programme LN se sont occupés du recrutement des jeunes sur le site même, et ce, en faisant la promotion du programme auprès des intervenants sociaux. Un document, présenté à l'Appendice G, a été rédigé par les responsables du programme afin d'offrir une présentation de celui-ci. Cette étape s'est déroulée selon les directives habituelles des centres jeunesse du Québec (CJQ). Le programme LN étant offert depuis une dizaine d'années au sein de l'organisme, les intervenants le connaissent bien ainsi que la clientèle ciblée. Les participants ont d'abord été approchés par leur éducateur responsable ou leur intervenant social. Lorsque le groupe de participants a été formé par les éducateurs, la responsable de l'étude a pris le relais et les a contactés par téléphone afin d'expliquer le but de la recherche et d'obtenir leur consentement. Il est à noter que la chercheuse a préalablement contacté les parents des adolescents âgés entre 11 et 13 ans avant d'entrer en contact avec ceux-ci et qu'elle

a contacté directement les adolescents âgés de 14 ans et plus. Une fois les buts et objectifs de l'étude expliqués, si le participant se montrait intéressé à participer à l'étude, une lettre d'information ainsi qu'un formulaire de consentement leur a été remis lors de la première rencontre¹⁸.

Instruments de mesure

Cette section présente les différents outils quantitatifs et qualitatifs utilisés dans la collecte de données. Ainsi, trois questionnaires utilisant une échelle de Likert seront décrits. Les outils subséquents permettront de mettre en lumière la démarche qualitative utilisée à des fins d'amélioration du programme et du déroulement lors de l'expédition en nature.

Index court sur l'accomplissement de soi

L'index court d'accomplissement de soi de Jones et Crandall (Short Index of Self-Actualization; 1986; traduction bidirectionnelle faite par l'étudiante et un collègue bilingue) a été conçu afin de fournir un outil aux chercheurs qui désirent évaluer le niveau d'accomplissement de soi des participants, sans devoir administrer le Personal Orientation Inventory (POI; Schostrom, 1964). Le POI comprend 150 items ce qui représente beaucoup de temps à remplir tout comme le Personal Orientation Dimensions d'ailleurs (POD; Schostrom, 1965), qui en compte 260. Bien que l'index court d'accomplissement de soi, comportant 15 items (p. ex., « Je me sens libre d'être en

¹⁸ Voir l'appendice H et I, documents présentés aux participants et formulaire de consentement.

colère contre ceux que j'aime » ou « C'est mieux d'être soi-même que d'être populaire ») ait été validé auprès d'étudiants de niveau collégial par Jones et Crandall (1986), le questionnaire a été utilisé afin d'évaluer le niveau d'accomplissement de soi des adolescents à l'étude. En effet, il n'existe pas d'outil permettant l'évaluation ce construit chez la population adolescente. Une étude a toutefois validé l'index avec, entre autre, des participants âgés de 17 ans (Richard & Jex, 1991).

Jones et al. (1986) indiquent que la validation de l'index démontre une bonne discrimination entre les gens accomplis et ceux qui ne le sont pas et mesure le même construit que le POI (Jones et al., 1986). La différence entre la moyenne de ces deux groupes est hautement significative ($t(17) = 4,74, p \leq 0,001$). L'alpha de Cronbach de 0,65 indique une consistance interne satisfaisante. La fidélité test-retest (0,69; $p \leq 0,001$) indique qu'il n'y a pas d'effet de pratique ni de régression vers la moyenne. La traduction de l'indice a été effectuée selon les normes (c'est-à-dire de l'anglais au français par l'étudiante puis du français à l'anglais par une tierce personne n'ayant pas consulté la version anglaise originale), mais non testée avec un grand échantillon ni comparée avec les résultats des concepteurs de cet instrument. Étant donné que les résultats de cette étude ont pour but d'explorer le phénomène d'accomplissement de soi des adolescents en centre de réadaptation (CR), cette traduction, présentée à l'Appendice A, a été utilisée en tant qu'outil exploratoire. Chaque item est coté sur une échelle de Likert allant *de tout à fait d'accord* (1) à *pas du tout d'accord* (4). Le questionnaire en français complété par les participants utilise une échelle de Likert sur cinq points. Les

résultats de cette étude exploratoire ont donc été recodés afin de correspondre à la version originale. Ainsi, les cotes de *pas d'accord* (4) ont été recodées en cote de (3) et les cotes *pas du tout d'accord* (5) ont été recodées en cote de (4).

Échelle d'estime de soi

L'échelle d'estime de soi de Rosenberg a été validée afin de mesurer l'estime de soi globale. Une validité test-retest (0,85) et une unidimensionnalité (coefficient de reproduction : 0,90) ont été démontrées par Rosenberg (Vallières & Vallerand, 1990). La traduction de l'échelle en version canadienne-française a été effectuée par Vallières et Vallerand (1990). Les valeurs psychométriques de la version québécoise sont comparables à celles de la version anglaise (test-retest ; $r = 0,84$) alors que la structure unidimensionnelle a été reconfirmée. Les auteurs ont conduit une première étude de validation afin d'observer l'indice de cohérence interne lequel s'est par ailleurs avéré satisfaisant (α de Cronbach = 0,70). Ils ont effectué une deuxième étude afin de vérifier la structure factorielle unidimensionnelle, puis une troisième étude pour évaluer la validité de construit, enfin une quatrième pour vérifier la stabilité temporelle test-retest. Ainsi, des indices de cohérence interne très satisfaisants (α de Cronbach 2^e étude = 0,89; 3^e étude = 0,90; 4^e étude = 0,83 et 0,88) ont été observés dans chacune des études (Vallières et Vallerand, 1990). Enfin, Marcotte (indice de fidélité = 0,93; 1995) a conçu la version pour adolescents utilisée dans le présent essai (voir Appendice B). Il s'agit d'une échelle de dix items (p. ex., « Je considère que j'ai autant de valeur que les autres

personnes » ou « Je crois posséder un certain nombre de qualités »), ce qui implique une passation rapide.

Inventaire de l'attachement aux parents et aux pairs

L'inventaire de l'attachement aux parents et aux pairs d'Armsden et Greenberg (1987; voir Appendice C) évalue la perception de l'adolescent de la qualité de l'attachement par rapport à sa mère, son père et ses pairs, et ce, grâce à trois questionnaires incluant 25 items chacun. Pour le présent essai, les auteurs de l'inventaire ont autorisé à ce que seule la section concernant le parent accompagnateur soit distribuée à l'adolescent. Ainsi, deux adolescents accompagnés de leur mère ont complété l'inventaire concernant celle-ci uniquement et quatre adolescents accompagnés de leur père ont complété la section le concernant. Ce questionnaire mesure la perception de l'attachement de l'adolescent face au seul parent accompagnateur. Il s'agit d'une échelle de 25 items (p. ex., « Ma mère/mon père respecte mes sentiments. » ou « Je suis facilement contrarié quand je suis avec ma mère/mon père. »). Les items sont cotés sur une échelle de Likert allant de *presque jamais ou jamais vrai* (1) à *presque toujours ou toujours vrai* (5). L'inventaire a fait l'objet d'une étude de validation (Armsden & Greenberg, 1987) qui a démontré des coefficients de fidélité test-retest satisfaisants pour la section concernant la mère (α de Cronbach = 0,87) et celle concernant le père (α de Cronbach = 0,89). Murris et al. (2001) ont confirmé la consistance interne des dimensions (confiance, communication et aliénation) (Bouvard, 2008). Ainsi, seulement les scores globaux ont été comparés, afin d'explorer l'évolution positive ou négative de

la perception générale d'attachement de l'adolescent à son parent. Un score élevé à ce questionnaire indique donc une perception plus positive de la qualité de son attachement à son parent accompagnateur.

Mesure de satisfaction suite à la participation au programme *Liens Naturels*

Le questionnaire qui apparaît à l'Appendice D a été rédigé pour l'essai et permet de rendre compte de l'impression générale des participants lors d'une intervention par la nature en deux volets. Une première section comporte 13 items (p. ex., « As-tu appris à mieux communiquer avec ton parent? » ou « Avais-tu le goût de participer à l'expédition? ») qui sont cotés sur une échelle de Likert allant de *pas du tout* (1) à *énormément* (5). Cette partie sera analysée quantitativement. La seconde section comporte quatre questions ouvertes (p. ex., « Décris en une ou deux phrases ce qui t'a le plus aidé dans les rencontres, l'expédition et les exercices. ») et, cette fois, les réponses seront analysées qualitativement. Les commentaires au questionnaire rendent compte de la perception des participants concernant les aspects les plus appréciés du programme et les points à améliorer. Ce questionnaire a été distribué aux parents et aux adolescents (11 répondants au total, soit six adolescents et cinq parents, l'un d'entre eux était absent lors de la dernière rencontre). Il a été utilisé afin de déterminer des recommandations en conclusion de l'essai. Comme il s'agit d'une première étude de validation du programme LN, les réponses ont également été utilisées pour fournir une rétroaction à l'organisme. L'analyse des questionnaires permet d'offrir un avis quantitatif et qualitatif de la qualité du programme LN.

Journal de bord

Un journal de bord (voir Appendice E) a été tenu par la doctorante lors de l'observation du programme LN. Il s'agit d'un tableau dans lequel chaque activité obtient une cote d'*insatisfaisante* (0), *passable* (1), *bien* (2) ou *très bien* (3). Une colonne est disponible afin de noter un commentaire et une recommandation pour chacune des activités. Les observations ont aidé à la formulation des recommandations en conclusion de l'essai. Chaque activité proposée a été observée afin d'émettre une opinion concernant trois facteurs : l'atteinte des objectifs, le climat général, la pertinence de l'activité.

Questionnaire sociodémographique

Ce questionnaire (voir Appendice F) a servi à s'assurer de l'homogénéité ou de l'hétérogénéité du groupe de participants quant à leur âge, leur sexe, la durée des services offerts par les centres jeunesse, la durée de placement, leur lieu de résidence (afin de vérifier s'ils étaient hébergés en CR ou étaient demeurés à la maison) et leur participation à d'autres programmes de réadaptation. De plus, les informations recueillies ont servi à faire le suivi des participants afin de rester en contact jusqu'à la fin de l'étude.

Déroulement

Cette section présente le déroulement de l'expérimentation. Une description détaillée du programme *Liens Naturels* (LN) est fournie. De plus, la procédure de

cueillette de données explique comment les questionnaires ont été distribués aux participants.

Description du programme d'intervention familiale par la nature et l'aventure : *Liens Naturels*

Les rencontres sont animées par trois éducateurs responsables du projet au sein du CJQ et deux guides d'aventure, autrefois associés à la Coopérative INAQ et aujourd'hui engagés à titre de collaborateur externe au CJQ. Il y a trois rencontres hebdomadaires avant le départ pour l'expédition de quatre jours en plein air. Une dernière rencontre est prévue au retour de l'expédition. Ces rencontres ont lieu dans un local à l'intérieur de la bâtisse du CJQ. Il s'agit d'une salle de réunion, dans laquelle des chaises sont disposées en cercle de manière à ce que tout le monde puisse bien se voir.

Le tableau 2 présente le programme LN de façon concise. La *première rencontre* entre les participants (parents et adolescents) et l'équipe responsable de l'animation du programme a pour objectif de mettre en contexte le programme et de se présenter. L'animateur présente le programme LN et rappelle dès le début qu'il s'agit d'un programme ayant comme but principal de travailler sur la relation parent adolescent. Chaque professionnel se présente à tour de rôle en nommant leurs expériences antérieures et leur motivation à animer le programme LN. Il y a une activité de mise en confiance (p. ex., Activité #1) afin de créer un climat d'ouverture parmi les participants. En fin de rencontre, chaque dyade prend un temps à l'écart afin d'écrire leurs objectifs personnels et les insère dans une enveloppe, qu'ils remettent ensuite aux intervenants.

Cette démarche permet de conserver une copie des objectifs par écrit et d'y revenir en fin de programme. Cette première rencontre dure une heure trente minutes.

La *deuxième rencontre* a lieu sept jours plus tard et dure deux heures. Les objectifs sont de favoriser la désinhibition face au groupe, de mieux se préparer aux nombreux défis que comporte l'expédition et de mettre en action les participants. Les intervenants invitent les participants à se diviser en dyades familiales. La séance débute avec l'activité #2. Entre l'activité #3 et #4, les intervenants présentent le matériel nécessaire à l'expédition. Cette présentation inclut une explication de l'utilité de tout le matériel et la façon de le manipuler. Par la suite, l'équipe distribue les formulaires à compléter afin d'officialiser leur participation et de les informer de tous problèmes de santé ou allergies. L'activité #4 est ensuite proposée et la rencontre se termine avec une conclusion visant à engager les participants dans le programme.

Une *troisième rencontre*, d'une durée de deux heures trente minutes, a lieu cinq jours plus tard. Cette rencontre a pour objectif de mettre les participants en action, en préparation à l'expédition qui suivra. Elle se déroule dans le gymnase à l'intérieur de la bâtisse du CJQ. Les intervenants procèdent à des observations sur les dynamiques familiales tout au long de la rencontre (p. ex., la présence ou l'absence de critique constructive dans leurs échanges ou alors la présence ou l'absence de différentes techniques de résolution de problèmes). Les éducateurs commencent la rencontre en rappelant qu'il n'y aura que des activités dyadiques. L'activité #5 débute ensuite pour

enchaîner avec les activités #6 et #7. La rencontre se termine sur un mot d'encouragement par les intervenants concernant l'expédition à venir. Ces activités permettent aux participants d'ouvrir la communication et aux intervenants d'observer les dynamiques relationnelles intrafamiliales.

L'*expédition* qui suit dure quatre jours. Le départ se fait quatre jours suivant la troisième rencontre. Le tout se déroule en milieu naturel, pendant l'automne. Les participants ainsi que les intervenants sont logés dans un refuge de type rustique. Il s'agit d'un chalet sans électricité. Les participants dorment sur des matelas avec un sac de couchage à l'étage de la mezzanine où il y a assez d'espace pour toutes les dyades parents adolescents. Les activités proposées lors de ce séjour ont pour but d'améliorer la communication et la confiance intradyadique (p. ex., Activité #15) et de favoriser la résolution de problèmes (p. ex., Activité #16).

Les adolescents partent le jeudi avant-midi avec les intervenants (sans les parents, ces derniers vont les rejoindre à la fin du jour deux). Ils se regroupent dans le gymnase afin de mettre leurs effets personnels dans les sacs à dos d'expédition qui leur sont prêtés. Les intervenants expliquent les techniques de rangement du sac afin que celui-ci soit bien porté. Le trajet se fait à bord d'un véhicule (seize passagers) appartenant au CJQ et dure environ une heure trente minutes. Arrivé sur place, un dîner est offert avant d'entamer la marche. Chaque participant porte son sac à dos et un véhicule tout terrain sert à porter les glacières et le matériel nécessaire pour faire à manger. Le groupe arrive

au refuge en après-midi après une marche d'environ une heure et le reste de la journée est libre. Les participants s'installent dans la mezzanine et explorent les environs. Le moment du souper est organisé par un guide accompagnateur et tout volontaire est libre de l'aider. Une rencontre de groupe a lieu après le souper afin de faire un retour sur la journée (Activités #8 et #9).

La *deuxième journée* débute tranquillement, car il n'y a pas de réveil obligatoire. Après le déjeuner se tient l'activité #10. Suite au dîner, les intervenants animent l'activité #11 et #12. Encore une fois, l'horaire permet les temps libres et l'organisation des repas est faite par le guide accompagnateur ainsi que des participants volontaires. En fin d'après-midi, les éducateurs demandent aux jeunes d'écrire une lettre qu'ils pourront remettre à leur parent au moment voulu afin de leur exprimer certaines choses qui sont plus difficile à dire face à face. Ensuite, le groupe d'adolescent quitte le chalet pour aller chercher les parents au point d'arrivée, qui se situe à environ une heure de marche. Les dyades sont invitées à marcher seule afin d'avoir un moment parent adolescent. À l'arrivée au refuge, les parents installent leurs effets à côté de ceux de leur enfant. Après le souper, la soirée est libre et les dyades sont invitées à passer du temps ensemble.

La *troisième journée* de plein air est celle qui contient le plus d'activités dyadiques. Après le déjeuner, les activités #15, #13 et #16 sont proposées dans cet ordre. Il y a ensuite le dîner, puis l'animation des activités #14, #18 et #17. Après le souper, une discussion de groupe (activité #20) a lieu afin de faire le point sur leur cheminement et

leur vécu en lien avec cette expédition en nature. Puis, un temps entre dyades (activité #19) est proposé afin que chaque parent puisse passer un moment avec son adolescent en individuel.

Enfin, la *quatrième et dernière journée* de plein air débute comme les autres, sans horaire défini. Après le déjeuner, tout le monde est invité à ranger ses effets personnels et à rapatrier le matériel de groupe. L'activité #21 a lieu juste avant le départ. Chaque dyade quitte une après l'autre pour la marche de retour vers les véhicules. Au retour au CR, chacun remet le matériel qui lui a été prêté et retourne soit chez lui, soit à son unité respective.

La dernière rencontre, neuf jours suivant le retour de l'expédition, a lieu dans la salle de réunion et dure environ deux heures. Un souper est servi et une vidéo des moments forts est présentée aux dyades parent adolescent (activité #22). Une discussion est ouverte afin que les participants puissent se remémorer la fin de semaine et vérifier l'atteinte de leurs objectifs personnels (activité #23). Enfin, une photo encadrée est remise à chaque participant en souvenir de cette expédition en nature (activité #24).

Tableau 2

Présentation des activités du programme Liens Naturels

| Numéro de l'activité | Description de l'activité |
|---------------------------------|---|
| 1^{re} rencontre | |
| #1 | <u>Objectif</u> : Apprendre à se connaître. <u>Description</u> : Il s'agit d'une activité permettant à chaque participant de se décrire brièvement en nommant quelques aspects qui le caractérise. |
| 2^e rencontre | |
| #2 | <u>Objectif</u> : Apprendre à se connaître. <u>Description</u> : Cette activité permet aux participants de se remémorer les noms de chacun. |
| #3 | <u>Objectif</u> : Mettre les participants en action et en contact avec le sentiment de malaise face à l'inconnu. <u>Description</u> : Il s'agit d'une activité où les participants doivent communiquer entre eux afin d'encourager la résolution de problèmes. |
| #4 | <u>Objectif</u> : Observation de la dynamique relationnelle entre le parent accompagnateur et son adolescent. <u>Description</u> : Cette activité permet de travailler la résolution de problèmes au sein de la dyade parent adolescent. |

Tableau 2

Présentation des activités du programme Liens Naturels (suite 1)

| Numéro de l'activité | Description de l'activité |
|--------------------------------|---|
| 3^e rencontre | |
| #5 | <p><u>Objectif</u> : Favoriser la communication entre le parent et son adolescent.</p> <p><u>Description</u> : Cette activité se déroule en dyade parent adolescent et demande à chacun de communiquer des directives.</p> |
| #6 | <p><u>Objectif</u> : Favoriser la communication entre le parent et son adolescent.</p> <p><u>Description</u> : Les participants travaillent en dyade parent adolescent et doivent coopérer dans l'accomplissement d'une tâche.</p> |
| #7 | <p><u>Objectif</u> : Favoriser la communication et la résolution de problème entre le parent et son adolescent.</p> <p><u>Description</u> : Les participants travaillent en dyade parent adolescent et doivent coopérer dans l'accomplissement de la tâche.</p> |
| <i>Expédition</i> | |
| | Jour 1 |
| #8 | <p><u>Objectif</u> : Favoriser l'ouverture et la prise de conscience de l'expérience en nature.</p> <p><u>Description</u> : Cette activité permet la discussion en groupe et le partage de vécu de chacun des participants.</p> |

Tableau 2

Présentation des activités du programme Liens Naturels (suite)

| Numéro de l'activité | Description de l'activité |
|----------------------|--|
| #9 | <p><u>Objectif</u> : Faciliter l'accès aux émotions.</p> <p><u>Description</u> : Discussion centrée sur les émotions et la relation des adolescents avec leur parent.</p> |
| | <p style="text-align: center;">Jour 2</p> |
| #10 | <p><u>Objectif</u> : Mise en action des participants.</p> <p><u>Description</u> : Les participants sont appelés à participer à la mise en place de futures activités.</p> |
| #11 | <p><u>Objectif</u> : Préparation pour l'activité #18.</p> <p><u>Description</u> : Les intervenants présentent différentes méthodes pour démarrer un feu.</p> |
| #12 | <p><u>Objectif</u> : Apprendre à se connaître davantage.</p> <p><u>Description</u> : Discussion permettant aux participants d'apprendre à se connaître.</p> |
| | <p style="text-align: center;">Jour 3</p> |
| #13 | <p><u>Objectif</u> : Favoriser la communication familiale.</p> <p><u>Description</u> : Partage en groupe entourant la dynamique familiale.</p> |
| #14 | <p><u>Objectif</u> : Amener le participant à se centrer sur son adolescent ou son parent.</p> <p><u>Description</u> : Permettre aux participants de partager leur perception de leur parent ou de leur enfant.</p> |

Tableau 2

Présentation des activités du programme Liens Naturels (suite 2)

| Numéro de l'activité | Description de l'activité |
|----------------------|---|
| #15 | <p><u>Objectif</u> : Expérimenter le lâcher-prise.</p> <p><u>Description</u> : Il s'agit d'une activité expérientielle permettant aux participants de vivre un certain lâcher-prise.</p> |
| #16 | <p><u>Objectif</u> : Mise en action des dyades parent adolescent.</p> <p><u>Description</u> : Cette activité permet aux dyades parent adolescent de communiquer entre eux afin de réussir différentes étapes d'un parcours extérieur.</p> |
| #17 | <p><u>Objectif</u> : Amener le participant à se centrer sur son adolescent ou son parent.</p> <p><u>Description</u> : Permettre aux participants de partager leur perception de leur parent ou de leur enfant.</p> |
| #18 | <p><u>Objectif</u> : Favoriser la communication familiale.</p> <p><u>Description</u> : Il s'agit d'un moment où les dyades parent adolescent sont seules et peuvent discuter de leurs enjeux propres.</p> |
| #19 | <p><u>Objectif</u> : Avoir du plaisir avec son adolescent ou son parent.</p> <p><u>Description</u> : Il s'agit d'un temps où chaque dyade peut s'occuper librement.</p> |
| #20 | <p><u>Objectif</u> : Faire un bilan et échanger sur l'expérience de chacun.</p> <p><u>Description</u> : Discussion permettant le partage du vécu des participants.</p> |

Tableau 2
Présentation des activités du programme Liens Naturels (suite 2)

| Numéro de l'activité | Description de l'activité |
|----------------------|---|
| Jour 4 | |
| #21 | <p><u>Objectif</u> : Expérimenter le lâcher-prise et prendre conscience du soutien mutuel au sein du groupe.</p> <p><u>Description</u> : Il s'agit d'une activité expérientielle permettant aux participants de vivre un lâcher-prise et de prendre conscience du soutien mutuel au sein du groupe.</p> |
| | 4^e rencontre |
| #22 | <p><u>Objectif</u> : Favoriser la communication des émotions.</p> <p><u>Description</u> : Cette activité permet de faire un retour sur l'expérience vécue.</p> |
| #23 | <p><u>Objectif</u> : Consolider les apprentissages.</p> <p><u>Description</u> : Il s'agit d'un moment où chaque dyade peut partager sa réflexion concernant ses objectifs personnels.</p> |
| #24 | <p><u>Objectif</u> : Ouverture sur le futur.</p> <p><u>Description</u> : Cette activité permet de discuter du travail accompli et de ce qui est à venir.</p> |

Plan de l'expérience

Dans cette étude exploratoire, un protocole à cas multiple, à mesures répétées a été utilisé. En effet, l'analyse quantitative se base sur des questionnaires et l'analyse qualitative, sur des questions ouvertes et une observation participante. Trois questionnaires standardisés ont été distribués aux participants adolescents à quatre temps différents. Précisément, un premier pré-test a été proposé au début de la première rencontre afin d'obtenir le niveau de base des participants. Ensuite, un deuxième pré-test a eu lieu avant le départ pour le séjour en plein air soit seize jours plus tard, et ce, afin d'observer s'il y a des changements suite aux premières rencontres. Un premier post-test a eu lieu au début de la dernière rencontre soit douze jours après le deuxième pré-test, et ce, pour analyser les changements pouvant se manifester suite à l'expédition en nature. Enfin, un deuxième post-test a eu lieu trois mois plus tard dans le but d'observer le maintien ou non des acquis suite à la participation au programme LN. Ce suivi a été effectué par courrier. Les adolescents ont reçu les questionnaires par la poste accompagnés d'une enveloppe de retour affranchie. Le temps nécessaire pour les remplir est d'environ quinze minutes au total. Les participants ont ainsi complété, dans cet ordre, l'échelle d'estime de soi, l'indice court d'accomplissement de soi et l'inventaire de l'attachement aux parents. Un questionnaire sociodémographique a été complété au premier pré-test uniquement.

Une observation participante a été effectuée tout au long de l'application du programme. L'étudiante a assisté à chacune des rencontres ainsi qu'à l'expédition.

Pendant son observation, elle a été appelée à participer à quelques activités afin de diminuer le sentiment des participants de se sentir observés (p. ex., Activité #2, #8, #11, #19 et #20). À la fin de chaque journée d'expédition, l'étudiante observatrice s'est isolée afin de noter ses commentaires dans un journal de bord. Ce dernier a été tenu de façon rigoureuse et systématique afin d'aider l'observatrice à formuler ses recommandations.

Analyse des données quantitatives

Les scores généraux de chaque échelle seront comparés entre participants et entre les différents temps de passation. Étant donné que les questionnaires utilisés offrent des résultats sur une échelle ordinaire, que la distribution des variables suit une loi normale¹⁹ et que le test de sphéricité de Mauchly²⁰ est supérieur à 0,05 pour les trois échelles de mesure, démontrant l'égalité des variances entre les différents temps de mesures pour chacun des questionnaires, un test paramétrique a été utilisé, et ce, malgré le nombre peu élevé de sujets ($N = 6$). Ainsi, le test ANOVA à mesures répétées, avec la correction de Bonferroni afin d'éviter les erreurs de type I (soit de rejeter l'hypothèse nulle alors qu'elle est vraie), a été effectué dans le but de comparer les moyennes du groupe de participants aux différents temps de mesure. En effet, Zimmerman et Zumbo (1993) ont démontré la supériorité des tests paramétriques sur les tests non paramétriques, même lorsque tous les critères de normalité ne sont pas respectés, y compris un petit

¹⁹ Le lecteur peut se référer aux tableaux 3, 4 et 5 dans la section résultats afin de connaître les valeurs d'aplatissement (kurtosis) et de symétrie, pour chacun des questionnaires, à chacun des temps de mesures. Les données peuvent être considérées comme suivant une loi normale lorsque le rapport entre l'indice et son erreur standard est compris entre -2 et 2 (Yergeau et Poirier, 2013).

²⁰ Le lecteur peut se référer aux tableaux 3, 4 et 5 dans la section résultats afin de connaître la valeur du W de Mauchly, pour chacun des questionnaires, à chacun des temps de mesures.

échantillon. Ensuite, un test t a été effectué afin de comparer chacun des temps de mesures et vérifier la présence de différences significatives ou non.

Réduction des données

Les scores totaux ont été calculés pour chaque participant, et ce, à chacun des questionnaires et des temps de passation. Concernant l'échelle d'estime de soi, les items 1, 2, 4, 6, 7 sont inversés afin de calculer le score total. À l'index court d'accomplissement de soi, les items 2, 5, 6, 8, 9, 11, 13 et 14 sont inversés pour offrir le score total. Enfin, les items 3, 6, 8, 9, 10, 11, 14, 17, 18 et 23 sont inversés afin de calculer le score total obtenu à l'inventaire d'attachement aux parents, selon la section complétée par l'adolescent, soit celle concernant le père ou la mère accompagnateur lors du programme *Liens Naturels* (LN)²¹.

Concernant l'index court d'accomplissement de soi, un recodage des items a été effectué. Le questionnaire a été distribué aux participants présentant une échelle de Likert sur cinq points alors que la version originale requiert une échelle de Likert à quatre points. Ainsi, les cotes « 4 » sont devenues des cotes « 3 » et les cotes « 5 » sont devenues des cotes « 4 ».

²¹ Les sous-échelles sont calculées avec différents items. Ainsi, la catégorie Confiance comprend les items 1, 2, 4, 12, 13, 20, 21, 22 et les items inversés 3 et 9. La catégorie Communication inclut les items 5, 7, 15, 16, 19, 24, 25 et les items inversés 6 et 14. La catégorie Aliénation regroupe les items 8, 10, 11, 17, 18 et 23. Seulement le score global sera présenté dans cette section.

Analyse des données qualitatives

Le logiciel Nvivo (version 11.3 pour MAC par QSR international, 2016) a été utilisé afin d'interpréter les données qualitatives contenues dans le questionnaire sur la satisfaction des participants suite au programme *Liens Naturels*. Ce logiciel permet une analyse rigoureuse des données qualitatives (Onwuegbuzie & Leech, 2007). Ainsi, une analyse de contenu a été réalisée, et ce, en identifiant et catégorisant les différents thèmes abordés par les participants (Paillé & Mucchielli, 2003). Afin de supporter la validité des conclusions obtenues, un évaluateur indépendant doit codifier les réponses des participants en utilisant les mêmes catégories que l'évaluateur initial pour ainsi vérifier le pourcentage de réponses qui seront classées de la même façon, offrant ainsi un accord interjuges représenté par une cote comprise entre 0,00 et 1,00 (Leiva, Ríos, & Martínez, 2006; Lombard, Snyder-Duch, & Bracken, 2002). Neuendorf (2002) a effectué une revue de littérature à ce sujet et conclue qu'un accord interjuges égal ou supérieur à 0,90 représente un accord satisfaisant, une cote de 0,80 et plus est jugée satisfaisant dans la plupart des situations (c'est donc dire que le résultat est acceptable, mais à interpréter avec prudence) et qu'il existe un désaccord important en deçà de 0,79.

Ainsi, les réponses des 11 participants (parents et adolescents) ont été cotées dans différentes catégories à l'aide du logiciel NVivo (voir le tableau 3). De l'ensemble du verbatim disponible, 60 % des réponses ont été cotées par une autre étudiante en psychologie, donnant lieu à un accord interjuges de 0,98. Trois questions concernant leur appréciation du programme ont été posées, soit « Décris en une ou deux phrases ce qui

t'a le plus aidé dans les rencontres, l'expédition et les exercices », « Décris en une ou deux phrases comment tu as trouvé ton expérience à *Liens Naturels* » et « Décris en une ou deux phrases ce que tu crois que cette expérience t'a apporté ». Enfin, une question concernant les améliorations à apporter au programme a été proposée, soit « Décris en une ou deux phrases ce que tu changerais au programme *Liens Naturels* ».

Tableau 3

Catégories proposées pour l'analyse qualitative des réponses au questionnaire de satisfaction à la suite de leur participation au programme Liens Naturels

| Questions | Catégories émergeant du verbatim |
|---|---|
| 1) Décris en une ou deux phrases ce qui t'a le plus aidé dans les rencontres, l'expédition et les exercices | <ul style="list-style-type: none"> • Amélioration de la communication • Les interventions des éducateurs • Les activités proposées • Le rapprochement avec mon enfant/parent |
| 2) Décris en une ou deux phrases comment tu as trouvé ton expérience à <i>Liens Naturels</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Le programme est amusant • Le programme est agréable • Cela a permis d'apprendre à se connaître davantage |
| 3) Décris en une ou deux phrases ce que tu crois que cette expérience t'a apporté | <ul style="list-style-type: none"> • Amélioration de la communication • Un rapprochement avec mon enfant/parent • Un bon souvenir à garder |
| 4) Décris en une deux phrases ce que tu changerais au programme <i>Liens Naturels</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Les activités sont trop semblables • Augmenter le confort au refuge • Prolonger le programme ou l'expédition de quelques jours • Faire plus d'activités en dyades (parent adolescent) • Avoir plus de rencontres avant l'expédition • Ne changerait rien |

Résultats

Ce chapitre présente les résultats obtenus à l'aide des questionnaires ainsi qu'à la suite de l'observation du programme *Liens Naturels* (LN). Une analyse descriptive des résultats aux questionnaires est d'abord présentée. Une comparaison entre les différents temps de mesure y est incluse. La section suivante fait état des observations effectuées lors de la tenue du programme LN et de l'appréciation de chacune des activités offertes. Enfin, la dernière section aborde l'appréciation des participants quant au programme d'aventure.

Sentiment d'accomplissement de soi des jeunes en Centre jeunesse

Le tableau 4 présente les moyennes et écarts-types pour l'ensemble des participants à l'index court d'accomplissement de soi. L'ANOVA à mesure répétée indique qu'il n'y a pas de preuve suffisante de différences significatives entre les moyennes obtenues au pré-test 1, pré-test 2, post-test 1 et post-test 2 [$F(3, 15 = 0,681, p > 0,05, \eta^2 (0,130)$]. Ce résultat ne suggère aucune amélioration dans le temps, et ce, malgré l'intervention en nature. Le tableau 5 indique les résultats obtenus au test *t* effectué entre chacun des temps de mesure. Bien que la différence n'apparaisse pas statistiquement significative entre tous les cas de figure proposés (comparaisons entre pré-test 1, 2, post-test 1 et 2), notons une hausse de 2,33 points entre le score d'accomplissement de soi obtenu au début du programme (pré-test 1 : $\chi = 42,00$) et celui de la fin du programme (post-test 1 : $\chi = 44,33$; paire 2 : $t(5) = -1,28, p = 0,26$). De plus, soulignons une augmentation non

significative de 1,00 entre le pré-test 1 et le post-test 2 (paire 3 : $t(5) = -0,58, p = 0,59$; pré-test 1 : $\chi = 42,00$; post-test 2 : $\chi = 43,00$). Contre toute attente, mentionnons également une baisse (non significative) de 1,33 point entre le premier et le deuxième post-test effectué trois mois plus tard (paire 6 : $t(5) = 0,82, p = 0,45$; post-test 1 : $\chi = 44,33$; post-test 2 : $\chi = 43,00$).

Tableau 4
Statistiques descriptives pour l'index court d'accomplissement de soi

| | Pré-test 1 | Pré-test 2 | Post-test 1 | Post-test 2 |
|--------------------------|------------|------------|-------------|-------------|
| <i>M</i> | 42,00 | 43,33 | 44,33 | 43,00 |
| <i>ÉT</i> | 1,41 | 2,58 | 4,23 | 4,47 |
| <i>W de Mauchly</i> | 0,36 | 0,36 | 0,36 | 0,36 |
| <i>Asymétrie</i> | 0,00 | -0,97 | 1,32 | -0,36 |
| <i>(Erreur standard)</i> | (0,85) | (0,85) | (0,85) | (0,85) |
| <i>Kurtosis</i> | -0,30 | 0,39 | 2,37 | 0,39 |
| <i>(Erreur standard)</i> | (1,74) | (1,74) | (1,74) | (1,74) |

Note. Le pré-test 1 a eu lieu au premier jour du programme. Le pré-test 2 a eu lieu 16 jours plus tard, au début de la première journée d'expédition. Le post-test 1 a eu lieu à la fin du programme soit 12 jours plus tard. Le post-test 2 s'est déroulé trois mois après la dernière rencontre.

Tableau 5
Test t à l'index court d'accomplissement de soi

| Paire | t | ddl | Sig (bilatérale) |
|--------------------------------|-------|-----|------------------|
| 1 (pré-test 1 et pré-test 2) | -0,95 | 5 | 0,39 |
| 2 (pré-test 1 et post-test 1) | -1,28 | 5 | 0,26 |
| 3 (pré-test 1 et post-test 2) | -0,58 | 5 | 0,59 |
| 4 (pré-test 2 et post-test 1) | -0,87 | 5 | 0,43 |
| 5 (pré-test 2 et post-test 2) | 0,16 | 5 | 0,88 |
| 6 (post-test 1 et post-test 2) | 0,82 | 5 | 0,45 |

La figure 1 présente les scores des participants à l'index court d'accomplissement de soi. Bien que les résultats du groupe aux différents temps de mesure indiquent des changements temporels non significatifs, il est intéressant de souligner des variations intra-individuelles pour l'accomplissement de soi. Exception faite des participants 2 et 4, les quatre autres montrent un sentiment d'accomplissement de soi plus élevé à la fin du programme comparativement au début, soit entre le pré-test 1 et le post-test 1 (28 jours plus tard). De plus, une augmentation du sentiment d'accomplissement a été observée chez quatre participants (1, 2, 3 et 5) entre le début du programme (pré-test 1) et trois mois après la fin de l'expédition en nature (post-test 2). Une diminution du sentiment d'accomplissement de soi a été observée chez les deux autres participants (4 et 6). En comparant le pré-test 1 avec le pré-test 2 (16 jours plus tard), une augmentation non significative du sentiment d'accomplissement a été notée chez cinq participants (sauf le

participant 2). Ensuite, en comparant le pré-test 2 (avant départ en nature) avec le post-test 1 (12 jours plus tard), les mêmes résultats ont été relevés. Enfin, entre la fin du programme (post-test 1) et trois mois plus tard (post-test 2), une diminution du sentiment d'accomplissement de soi a été constatée chez cinq des six participants (sauf le participant 2).

Afin de mieux apprécier les améliorations et les diminutions au score d'accomplissement de soi, trois catégories ont été créées à partir de la moyenne de groupe (moyenne 43,17 avec un écart type de 3,24) : faible, moyen élevé. Ainsi, en utilisant le critère d'un écart type (ET) supérieur ou inférieur à la moyenne, la catégorie d'accomplissement de soi faible (sous un écart-type de la moyenne) correspond à la valeur 39,93 et moins ($\bar{x} - ET$). Un sentiment d'accomplissement moyen se situe entre 39,94 et 46,41 ($\bar{x} - ET; \bar{x} + ET$). Un accomplissement de soi élevé se situe alors à plus de 46,41 ($\bar{x} + ET$). À la lumière de la figure 1, seul le participant 5 a changé de catégorie indiquant une augmentation de son score d'accomplissement entre le pré-test 1 et le post-test 1. Il est passé d'un sentiment d'accomplissement de soi moyen à élevé et y est demeuré au post-test 2. À l'inverse, les résultats du participant 2 ont connu des fluctuations entre les différents temps de mesure, c'est-à-dire que son score est passé de la catégorie moyenne à faible entre le pré-test 1 et le pré-test 2, pour ensuite revenir dans la catégorie moyenne lors du post-test 2. De plus, le participant 4 est passé d'un sentiment d'accomplissement moyen à faible entre le pré-test 1 et le post-test 2, soit trois mois après la fin du programme.

Considérant la présence du diagnostic de trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) chez quatre des participants, notons que trois d'entre eux (participant 1, 3, 5) montrent un résultat plus élevé au post-test 1 comparativement au résultat de départ (pré-test 1). De plus, la comparaison du post-test 1 et du post-test 2 permet de constater que deux participants (participant 3 et 5) montrent une diminution non significative ; le participant 1 offre un résultat identique aux deux temps de mesures et une augmentation non significative est observée chez l'autre participant (participant 2). Cela dit, les quatre participants expriment un niveau d'accomplissement plus élevé au post-test 2 comparativement au pré-test 1.

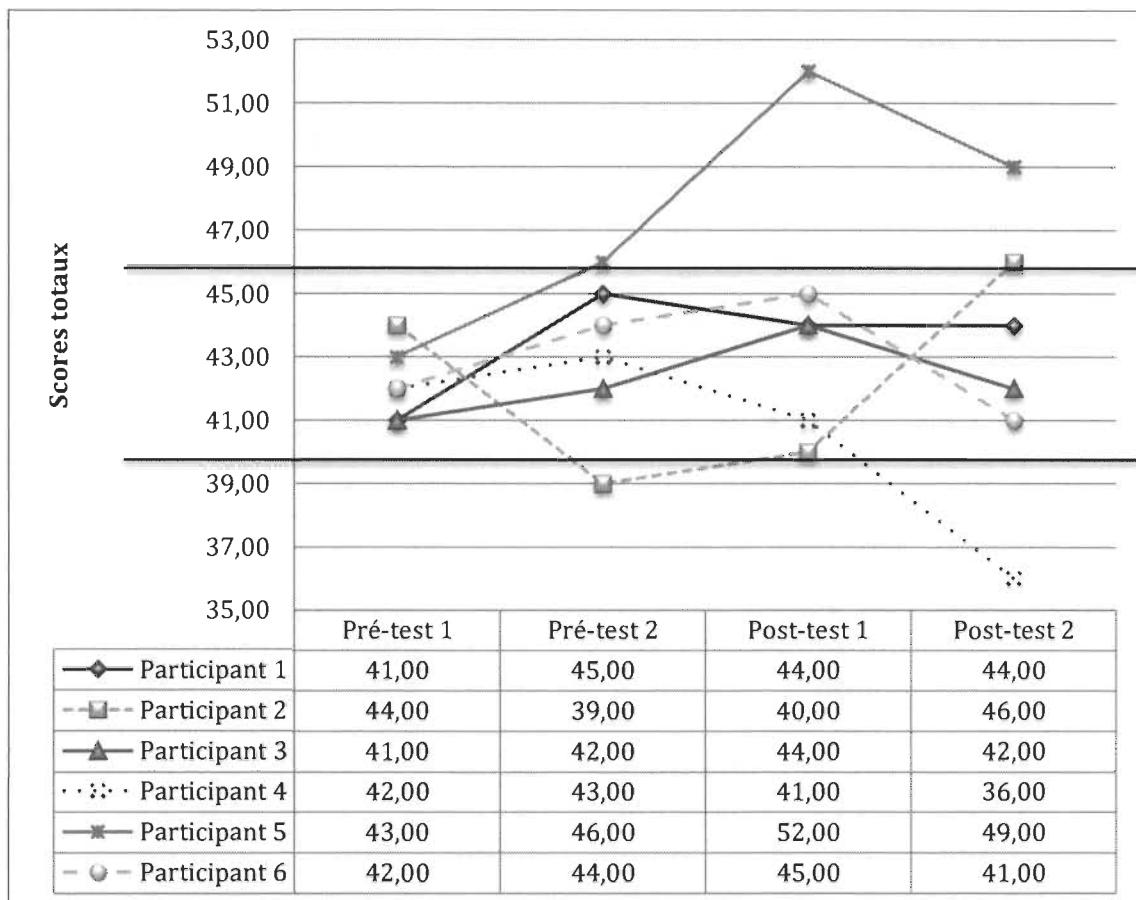


Figure 1. Scores des participants à l'index court d'accomplissement de soi. La catégorie d'accomplissement de soi faible (sous un écart-type de la moyenne) correspond à la valeur 39,93 et moins ($\chi - ET$). Un sentiment d'accomplissement moyen se situe entre 39,94 et 46,41 ($\chi - ET; \chi + ET$). Un accomplissement de soi élevé se situe alors à plus de 46,41 ($\chi + ET$).

En conclusion, bien que non statistiquement significatives, ces observations suggèrent que le programme LN pourrait favoriser un effet généralement positif sur le sentiment d'accomplissement de soi des participants à la fin du programme, mais qu'il y a peu de maintien trois mois plus tard. Malheureusement, en l'absence de groupe contrôle, il est difficile de soutenir avec vigueur cette conclusion prometteuse car la possibilité que les résultats soient dû au hasard ne peut être écartée. En observant les

différences intra-individuelles, il est possible de constater que tous les participants, sauf deux, sont demeurés dans la catégorie de sentiment d'accomplissement moyen à travers les différents temps de mesure. C'est donc dire que le programme LN semble permettre de ressentir un sentiment d'accomplissement de soi de façon temporaire et que cela diminue avec le temps après le programme.

Estime de soi des jeunes en Centre jeunesse

Afin de situer les résultats du groupe de participants, le tableau 6 présente les moyennes des scores globaux et écarts-types obtenus à l'échelle d'estime de soi. Une ANOVA à mesure répétée a été effectuée avec les résultats pour l'ensemble du groupe et indique qu'il n'y a pas de différences statistiquement significatives entre les moyennes au score global d'estime de soi aux différents temps de mesure [$F(3, 15) = 0,56, p > 0,05, \eta^2 (0,101)$]. Ce résultat ne suggère aucune amélioration dans le temps, et ce, malgré l'intervention en nature. Le tableau 7 présente les résultats de l'analyse effectuée entre chacun des temps de mesure par le biais d'un test *t*. Pour l'ensemble du groupe, il y a une hausse négligeable de 0,50 point entre le score au début du programme et celui de la fin du programme (paire 3 : $t(5) = -0,26, p = 0,81; \chi$ au pré-test 1 = 31,17; χ au post-test 2 = 31,67;). Par ailleurs, notons une baisse de 2,33 points entre le premier et le deuxième post-test (paire 6 : $t(5) = 0,46, p = 0,66; \chi$ au pré-test 1 = 31,17; χ au pré-test 2 = 33,50).

Tableau 6
Statistiques descriptives pour l'échelle d'estime de soi

| | Pré-test 1 | Pré-test 2 | Post-test 1 | Post-test 2 |
|--------------------------|------------|------------|-------------|-------------|
| <i>M</i> | 31,17 | 33,50 | 33,00 | 31,67 |
| <i>ÉT</i> | 5,30 | 5,32 | 4,94 | 5,99 |
| <i>W de Mauchly</i> | 0,12 | 0,12 | 0,12 | 0,12 |
| <i>Asymétrie</i> | -0,45 | -1,00 | 0,87 | -1,24 |
| <i>(Erreur standard)</i> | (0,85) | (0,85) | (0,85) | (0,85) |
| <i>Kurtosis</i> | -2,14 | -0,57 | -0,44 | 1,81 |
| <i>(Erreur standard)</i> | (1,74) | (1,74) | (1,74) | (1,74) |

Note. Le pré-test 1 a eu lieu au premier jour du programme, soit le 21 octobre 2014. Le pré-test 2 a eu lieu le 6 novembre 2014, soit 16 jours plus tard, au début de la première journée d'expédition. Le post-test 1 a eu lieu à la fin du programme, le 18 novembre 2014, soit 12 jours plus tard. Le post-test 2 a eu lieu trois mois après la dernière rencontre, dans la semaine du 23 février 2015.

Tableau 7
Test t à l'échelle d'estime de soi

| Paire | t | ddl | Sig (bilatérale) |
|--------------------------------|-------|-----|------------------|
| 1 (pré-test 1 et pré-test 2) | -1,13 | 5 | 0,31 |
| 2 (pré-test 1 et post-test 1) | -1,10 | 5 | 0,32 |
| 3 (pré-test 1 et post-test 2) | -0,26 | 5 | 0,81 |
| 4 (pré-test 2 et post-test 1) | 0,27 | 5 | 0,80 |
| 5 (pré-test 2 et post-test 2) | 1,04 | 5 | 0,35 |
| 6 (post-test 1 et post-test 2) | 0,46 | 5 | 0,66 |

La figure 2 présente les scores totaux de chacun des participants pour l'échelle d'estime de soi de Rosenberg. Bien que les résultats du groupe aux différents temps de mesure n'indiquent aucun changement temporel, il est intéressant de souligner des variations intra-individuelles pour l'estime de soi. En observant le pré-test 1 et le post-test 1, soit le début du programme LN et la fin 28 jours plus tard, cinq participants sur six (sauf le participant 2) montrent une estime de soi plus élevée à la fin du programme. Par ailleurs, la moitié des participants montrent une augmentation de leur estime de soi entre le début du programme LN (pré-test 1) et le post-test 2, soit trois mois après la fin du programme (participants 1, 2 et 5). Le niveau d'estime de soi du participant 3 est demeuré stable alors que celui des participants 4 et 6 a diminué. C'est donc dire que 50 % de l'échantillon montre une augmentation de son estime de soi trois mois après la fin du programme LN sans que l'on puisse dire si elle est statistiquement significative. Par ailleurs, en comparant le pré-test 1 avec le pré-test 2 (16 jours plus tard), les mêmes résultats ont été observés, à savoir que trois participants sur six révèlent une estime de soi plus élevée qu'au début du programme (participants 1, 3 et 5). En comparant le pré-test 2 avec le post-test 1 (12 jours plus tard), le score de deux participants sur six a augmenté (participants 4 et 6). Enfin, en comparant le post-test 1 immédiat avec le post-test 2 différé (trois mois plus tard), deux participants expriment une augmentation de leur estime de soi (participants 2 et 5), trois démontrent une diminution trois mois suivant la fin du programme (participants 3, 4 et 6) et le participant 1 montre une stabilité dans son estime de soi.

Afin de mieux apprécier les améliorations et les diminutions au score d'estime de soi, trois catégories ont été créées à partir de la moyenne de groupe (moyenne de 32,33 avec un écart type de 5,13) : faible, moyen et élevé. Ainsi, en utilisant le critère d'un écart-type (ET) supérieur ou inférieur à la moyenne, la catégorie d'estime de soi faible (sous un écart-type de la moyenne) correspond à la valeur 27,2 et moins ($\bar{x} - ET$). Une estime de soi moyenne se situe entre 27,21 et 37,45 ($\bar{x} - ET$; $\bar{x} + ET$). Une estime de soi élevée se situe alors à plus de 37,46 ($\bar{x} + ET$). À la lumière de la figure 2, seulement deux participants ont changé de catégorie à la hausse (participant 1 et 4) entre le pré-test 1 et le post-test 1. De plus, les participants 1, 3 et 5 sont passés à une catégorie plus élevée qu'au début du programme entre le pré-test 1 et le pré-test 2, ce qui indique un certain effet du processus relié à la participation à cette étude et à l'anticipation de l'expédition. Enfin, entre le post-test 1 et le post-test 2, trois mois plus tard, le participant 2 est passé de la catégorie faible à moyenne, le participant 5 a changé de la catégorie moyenne à élevée. Par contre, le participant 4 a diminué de catégorie en passant de moyen à faible.

Considérant la présence du diagnostic de trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) chez quatre des participants, notons que trois d'entre eux expriment une estime de soi plus élevée à la suite de leur participation au programme, soit au post-test 1, comparativement au résultat relevé lors du pré-test 1 (participants 1, 3, 5). De plus, une augmentation du score de trois participants (1, 2, 5) est observée entre

le post-test 1 et le post-test 2, ce qui pourrait indiquer un certain maintien des acquis, sans que cela soit significatif.

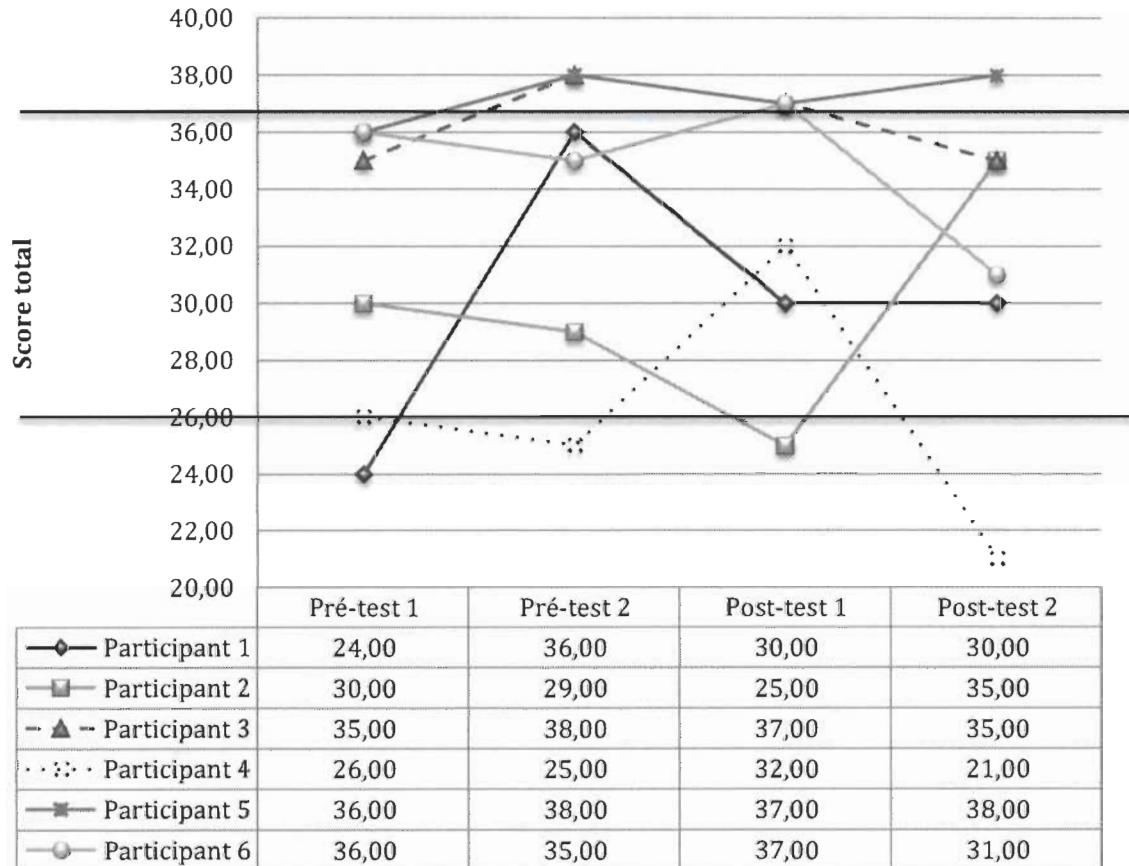


Figure 2. Scores des participants à l'échelle d'estime de soi de Rosenberg. La catégorie faible estime de soi comprend les scores de 27,2 et moins. La catégorie d'estime de soi moyenne se situe entre 27,21 et 37,45. La catégorie d'estime de soi élevé comprend les scores de plus de 37,46.

En conclusion, ces observations, bien que non statistiquement significatives, semblent indiquer une tendance selon laquelle le programme LN a un effet prometteur à court terme sur l'estime de soi des participants à la fin du programme (post-test 1), mais

qu'il y a peu de maintien trois mois plus tard (post-test 2). En l'absence de groupe contrôle, il est toutefois impossible de conclure que le LN a eu un effet bénéfique hors de tout doute sur l'estime de soi. En observant les différences intra-individuelles, il est intéressant de noter que 83 % des participants montrent une estime de soi plus élevée à la fin du programme comparativement au début (pré-test 1). Il s'agit des mêmes participant pour qui le sentiment d'accomplissement de soi se voyait plus élevé à la fin de l'application du programme. Toutefois, 50 % des participants expriment un niveau d'estime de soi plus faible trois mois plus tard.

Perception de la qualité d'attachement au parent accompagnateur des jeunes en Centre jeunesse

Finalement, en ce qui concerne les résultats obtenus à l'inventaire d'attachement aux parents, plus un score est élevé, plus la perception de l'adolescent de la qualité de l'attachement à son parent est bonne. Les statistiques recueillies se rapportent uniquement à la relation de l'adolescent avec son parent accompagnateur. Les participants 2 et 4 ont omis de compléter le verso du questionnaire au post-test 2. Ainsi, les résultats globaux comprennent les participants 1, 3, 5 et 6 seulement ($n = 4$). Le tableau 8 présente les moyennes et écarts-types des participants à l'inventaire d'attachement aux parents et aux pairs. L'ANOVA à mesure répétée indique qu'il n'y a pas de preuve de différences statistiquement significatives entre les moyennes [$F(3, 9) = 1,183, p > 0,05, \eta^2 (0,194)$]. Ce résultat ne suggère aucune amélioration dans le temps, et ce, malgré l'intervention. Le tableau 9 indique les résultats issus de l'analyse (test t) effectuée entre chacun des temps de mesure. Bien que non statistiquement significative,

soulignons toutefois une hausse de 5,75 points entre le score au début du programme et celui de la fin du programme (paire 2 : $t(5) = -0,28, p = 0,79; \chi$ au pré-test 1 = 98,00; χ au post-test 1 = 103,75). En revanche d'autres résultats indiquent une baisse non significative de 7,75 points entre le premier et le deuxième post-test (paire 6 : $t(5) = 1,93, p = 0,36; \chi$ au post-test 1 = 103,75; χ au post-test 2 = 96,00).

Tableau 8

Statistiques descriptives pour l'inventaire de l'attachement aux parents

| | Pré-test 1 | Pré-test 2 | Post-test 1 | Post-test 2 |
|--------------------------|------------|------------|-------------|-------------|
| <i>M</i> | 98,00 | 110,25 | 103,75 | 96,00 |
| <i>ÉT</i> | 8,83 | 6,29 | 16,75 | 24,12 |
| <i>W de Mauchly</i> | 0,003 | 0,003 | 0,003 | 0,003 |
| <i>Asymétrie</i> | 0,00 | -0,32 | -0,92 | -1,27 |
| <i>(Erreur standard)</i> | (1,01) | (1,01) | (1,01) | (1,01) |
| <i>Kurtosis</i> | -4,89 | -3,98 | 1,59 | 2,42 |
| <i>(Erreur standard)</i> | (2,62) | (2,62) | (2,62) | (2,62) |

Note. Le pré-test 1 a eu lieu au premier jour du programme, soit le 21 octobre 2014. Le pré-test 2 a eu lieu le 6 novembre 2014, soit 16 jours plus tard, au début de la première journée d'expédition. Le post-test 1 a eu lieu à la fin du programme, le 18 novembre 2014, soit 12 jours plus tard. Le post-test 2 a eu lieu trois mois après la dernière rencontre, dans la semaine du 23 février 2015. Ces statistiques se rapportent à la relation avec le parent accompagnateur et non avec les pairs.

Tableau 9

Test t à l'inventaire de l'attachement aux parents

| Paire | t | ddl | Sig (bilatérale) |
|--------------------------------|-------|-----|------------------|
| 1 (pré-test 1 et pré-test 2) | -0,70 | 5 | 0,51 |
| 2 (pré-test 1 et post-test 1) | -0,28 | 5 | 0,79 |
| 3 (pré-test 1 et post-test 2) | 0,23 | 5 | 0,84 |
| 4 (pré-test 2 et post-test 1) | 0,48 | 5 | 0,66 |
| 5 (pré-test 2 et post-test 2) | 1,09 | 5 | 0,36 |
| 6 (post-test 1 et post-test 2) | 1,93 | 5 | 0,15 |

Note. Ces statistiques se rapportent à la relation avec le parent accompagnateur et non avec les pairs.

La figure 3 présente les scores de chaque participant à chacun des temps de mesure à l'inventaire d'attachement concernant le parent accompagnateur. Bien que les résultats du groupe aux différents temps de mesure indiquent des changements temporels non significatifs, il est intéressant de souligner des variations intra-individuelles à cette variable familiale. Il est possible d'observer que deux participants montrent une meilleure perception de la qualité de l'attachement à son parent à la fin du programme LN (post-test 1), en comparant avec le score initial au pré-test 1 (participants 5 et 6). Le participant 3 présente un résultat stable et l'autre (participant 1) exprime une perception plus négative à la fin du programme (post-test 1). Trois mois plus tard (post-test 2), une perception plus négative de la qualité d'attachement, comparativement à la fin du programme (post-test 1), a été observée chez tous les participants. En comparant le pré-

test 1 et le pré-test 2, trois participants montrent une augmentation du score décrivant la qualité de l'attachement (participants 1, 5 et 6). De plus, entre le pré-test 2 et le post-test 1, une augmentation a été observée concernant les scores de trois participants, exception faite du participant 1.

Afin de mieux apprécier les améliorations et les diminutions au score d'attachement, trois catégories ont été créées à partir de la moyenne de groupe (moyenne de 102,00 avec un écart type de 15,13) : faible, moyen élevé. Ainsi, en utilisant le critère d'un écart type (ET) supérieur ou inférieur à la moyenne, la catégorie de perception d'attachement faible (sous un écart-type de la moyenne) correspond à la valeur 86,87 et moins ($\bar{x} - ET$). Une perception d'attachement moyenne se situe entre 86,88 et 117,13 ($\bar{x} - ET; \bar{x} + ET$). Une perception d'attachement élevée se situe alors à plus de 117,14 ($\bar{x} + ET$). À la lumière de la figure 3, seulement deux changements de catégories sont observés : le participant 6 est passé d'une catégorie moyenne au pré-test 1 et 2 à une catégorie élevée au post-test 1 et 2 alors que le participant 1 est passé d'une catégorie moyenne au pré-test 1 et 2 à une catégorie faible au post-test 1 et 2.

Considérant la présence du diagnostic de trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) chez trois des quatre des participants dont les résultats ont été compilés pour cet inventaire, notons que seulement le participant 5 montre une augmentation non significative de son résultat entre le pré-test 1 et le post-test 1. Ce même participant exprime également une augmentation de son score entre le pré-test 1 et

le post-test 2. Toutefois, une diminution non significative est observée chez les trois participants (1, 3 et 5) entre le post-test 1 et le post-test 2.

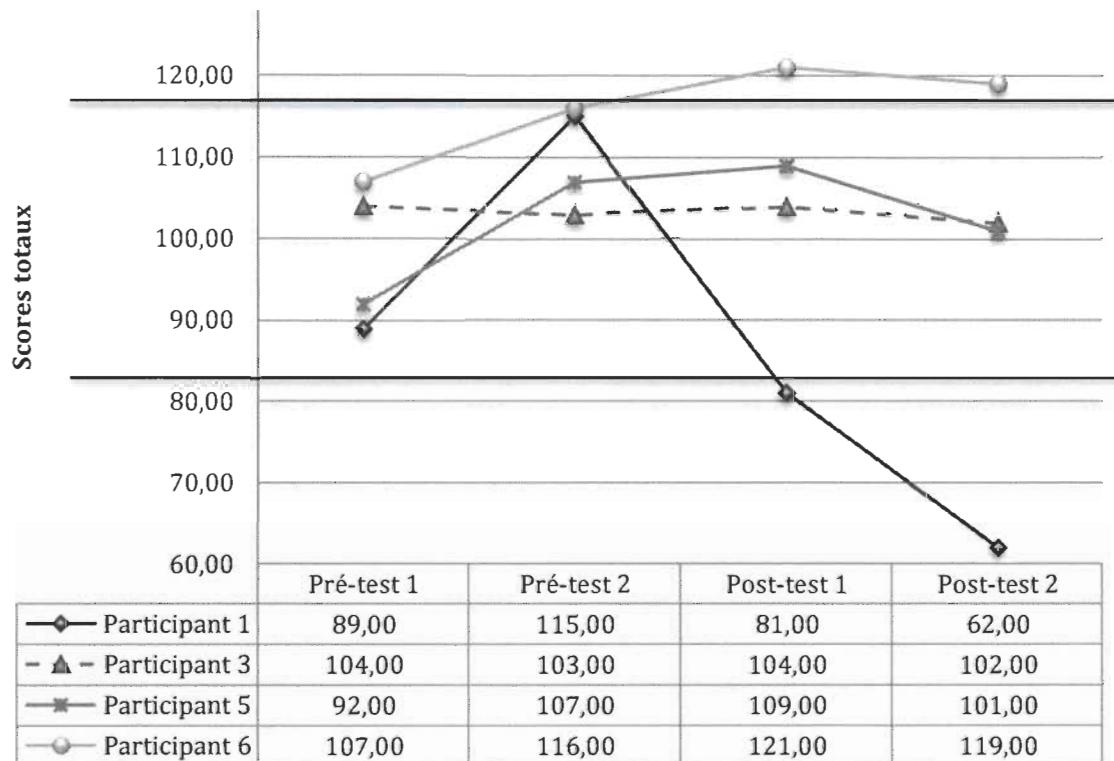


Figure 3. Score des participants à l'inventaire de l'attachement au parent accompagnateur. La catégorie de perception d'attachement faible (sous un écart-type de la moyenne) correspond à la valeur 86,87 et moins ($\chi - ET$). Une perception d'attachement moyenne se situe entre 86,88 et 117,13 ($\chi - ET$; $\chi + ET$). Une perception d'attachement élevée se situe alors à plus de 117,14 ($\chi + ET$).

En conclusion, ces observations, bien que non statistiquement significatives, suggèrent une tendance selon laquelle le programme LN a un effet prometteur à court terme sur la perception d'attachement des participants à leur parent à la fin du programme, mais qu'il y a peu de maintien trois mois plus tard. En observant les

différences intra-individuelles, il est possible de noter que la perception d'attachement augmente généralement de façon constante entre le début et la fin du programme pour 75 % des participants, mais une diminution est observée chez tous les participants trois mois plus tard. Toutefois, en l'absence de groupe contrôle, il est impossible de retenir ces affirmations. Il est toutefois possible d'observer que les participants 3, 5 et 6 ont montré des changements souhaités sur les trois variables étudiées.

Observation du programme *Liens Naturels*

Chaque activité proposée a été observée afin d'émettre une opinion concernant trois facteurs : l'atteinte des objectifs, le climat général, la pertinence de l'activité dans le cadre du programme *Liens Naturels* (LN). De façon générale, l'ambiance générale du programme est positive, en ce sens où les animateurs dégagent une certaine sécurité, ce qui semble permettre aux participants de se sentir en confiance. Le tableau 10 présente une synthèse des observations consignées au journal de bord et des commentaires émis en vue de formuler les recommandations aux responsables du programme.

Tableau 10

Synthèse des observations du programme Liens Naturels

Commentaires et recommandations

Déroulement de la 1^{re} rencontre, 21 octobre 2014

| | |
|--|---|
| Évaluation de l'atteinte des objectifs | <p><u>Objectif de la rencontre</u> : Acclimatation, mise en confiance, fixer les objectifs personnels et répondre aux questions des participants.</p> <p><u>Commentaire</u> : Il y a un temps consacré pour la présentation de chacun, ce qui favorise la mise en confiance. La présentation du programme offre assez de détails pour mettre les participants en confiance. Il y a également une période de temps prévue où chaque dyade parent adolescent se fixe des objectifs spécifiques. Les intervenants prennent un temps avec chaque dyade qui le désire pour aider à la formulation des objectifs.</p> |
| Activité # 1 | <p><u>Objectif de l'activité</u> : Apprendre à se connaître.</p> <p><u>Commentaire</u> : Permet à chaque participant de nommer quelques informations personnelles afin de se faire connaître des autres. La formule utilisée permet de choisir les informations plutôt que de répondre à une liste de questions afin de se présenter.</p> <p><u>Recommandation</u> : Maintenir l'activité telle quelle étant donné l'atteinte de l'objectif.</p> |

Tableau 10

Synthèse des observations du programme Liens Naturels (suite)

| <i>Commentaires et recommandations</i> | |
|---|---|
| Impression générale de la rencontre | <p><u>Commentaire</u> : Les gens apprennent à se connaître et les intervenants gèrent bien les interactions afin de favoriser une dynamique de groupe positive. Les participants semblent attentifs aux différentes présentations des intervenants et des participants, mais il y a peu d'interactions entre eux. L'ambiance est agréable et les intervenants permettent la mise en confiance.</p> <p><u>Recommandation</u> : Étant donné que les intervenants demandent aux dyades s'ils ont besoin d'aide pour formuler leurs objectifs individuels, il est recommandé d'offrir un temps à chacune des dyades de façon systématique. De plus, demander aux participants de parler de leur parcours et de ce qui les amène à recevoir des services des centres jeunesse permettrait de créer une ambiance de partage dès le départ. Enfin, il serait pertinent d'effectuer un retour sur la rencontre afin d'offrir la possibilité aux participants de partager leur expérience.</p> |
| Déroulement de la 2^e rencontre, 28 octobre 2014 | |
| Évaluation de l'atteinte des objectifs | <p><u>Objectif de la rencontre</u> : Désinhibition face au groupe, préparation à l'expédition et mise en action.</p> <p><u>Commentaire</u> : Les activités permettent aux intervenants d'observer la dynamique du groupe, ce qui était l'objectif poursuivi. De plus, le matériel nécessaire à l'expédition a été présenté et manipulé par les intervenants afin de rendre le moment du départ plus efficace, ce qui était également visé comme objectif.</p> |

Tableau 10

Synthèse des observations du programme Liens Naturels (suite)

| <i>Commentaires et recommandations</i> | |
|--|---|
| Activité # 2 | <p><u>Objectif de l'activité</u> : Apprendre à se connaître.</p> <p><u>Commentaire</u> : L'activité permet de se remémorer les noms des participants et de se mettre en action. Tous les participants intègrent bien la consigne.</p> <p><u>Recommandation</u> : Maintenir l'activité telle quelle étant donné l'atteinte de l'objectif.</p> |
| Activité # 3 | <p><u>Objectif de l'activité</u> : Mettre les participants en action et en contact avec le sentiment de malaise face à l'inconnu.</p> <p><u>Commentaire</u> : L'activité invite les participants à communiquer afin de trouver une solution au problème proposé. Toutefois, il s'agit d'une activité impliquant une proximité physique pouvant être inconfortable pour certaines personnes. Tous les participants se sont tout de même impliqués.</p> <p><u>Recommandation</u> : Considérant que le vécu passé des participants n'est pas connu, ou du moins en partie, l'activité pourrait être remplacée par une activité demandant moins de contact physique et de proximité. Il s'agit d'éviter de faire vivre un inconfort trop grand pour certaines personnes qui peuvent avoir vécu des situations difficiles impliquant des contacts physiques par le passé. Dans le cas où le Centre souhaite maintenir la tenue de cette activité, il est recommandé de demander préalablement aux participants s'ils sont à l'aise avec ce type d'activité. Par exemple, cette question pourrait être mentionnée dans un questionnaire à compléter avant le début du programme. Cela permettrait d'individualiser la tenue de chaque programme offert.</p> |

Tableau 10

Synthèse des observations du programme Liens Naturels (suite)

| <i>Commentaires et recommandations</i> | |
|--|--|
| Activité # 4 | <p><u>Objectif de l'activité</u> : Observation de la dynamique relationnelle entre le parent et son adolescent.</p> <p><u>Commentaire</u> : Chaque dyade travaille séparément. Les intervenants les laissent réfléchir et discuter avant de donner un indice pour les aider à résoudre le problème proposé.</p> <p><u>Recommandation</u> : Maintenir l'activité telle quelle étant donné l'atteinte de l'objectif.</p> |
| Impression générale de la rencontre | <p><u>Commentaire</u> : Les participants sont amenés à travailler en groupe et en dyade parent adolescent. Les activités se déroulent dans un esprit de coopération et permettent d'engager une dynamique de groupe. Il y a peu de retours sur les activités et sur la rencontre précédente.</p> <p><u>Recommandation</u> : Débuter la rencontre par un retour sur la semaine précédente permettrait aux participants de se remémorer le travail effectué et de poser des questions s'il y a lieu. De plus, la terminer avec un retour permettrait d'atteindre le même objectif et d'augmenter la cohésion de groupe ainsi que l'ambiance de partage. En plus de présenter le matériel, les intervenants pourraient expliquer comment remplir un sac d'expédition de manière à être plus facile à porter afin que les participants puissent être prêts la journée du départ.</p> |
| Évaluation de l'atteinte des objectifs | <p>Déroulement de la 3^e rencontre, 2 novembre 2014</p> <p><u>Objectif de la rencontre</u> : Mise en action.</p> <p><u>Commentaire</u> : Les activités permettent d'observer les dynamiques familiales et la dynamique de groupe.</p> |

Tableau 10

Synthèse des observations du programme Liens Naturels (suite)

| <i>Commentaires et recommandations</i> | |
|--|---|
| Activité # 5 | <p><u>Objectif de l'activité</u> : Favoriser la communication entre le parent et son adolescent.</p> <p><u>Commentaire</u> : Les dessins sont accessibles et favorisent la communication entre les dyades parent adolescent. Les intervenants sont plus en mode observation qu'intervention.</p> <p><u>Recommandation</u> : Des conseils pratiques pourraient être offerts après le premier dessin afin d'optimiser la communication au sein de la relation parent adolescent.</p> |
| Activité # 6 | <p><u>Objectif de l'activité</u> : Favoriser la communication entre le parent et son adolescent.</p> <p><u>Commentaire</u> : L'activité favorise la collaboration et la communication. Les objectifs spécifiques de chaque dyade ne sont pas tenus en compte, mais les intervenants partagent certains conseils pratiques pour la réussite de l'activité.</p> <p><u>Recommandation</u> : Il serait favorable d'axer les conseils offerts sur les objectifs personnels de chaque participant afin de concrétiser le travail à faire sur ceux-ci.</p> |
| Activité # 7 | <p><u>Objectif de l'activité</u> : Favoriser la communication et la résolution de problème entre le parent et son adolescent.</p> <p><u>Commentaire</u> : L'activité implique une proximité entre le parent et son enfant. L'aspect compétitif permet d'amener une communication plus spontanée. Toutefois, cette différence n'est pas abordée par les intervenants lors du retour sur l'activité.</p> <p><u>Recommandation</u> : Offrir des conseils personnalisés selon les objectifs de chaque dyade.</p> |

Tableau 10

Synthèse des observations du programme Liens Naturels (suite)

| <i>Commentaires et recommandations</i> | |
|--|---|
| Impression générale de la rencontre | <p><u>Commentaire</u> : Les participants sont plus détendus les uns avec les autres. Il n'y a pas eu de retour sur la semaine précédente. Il y a eu un délai avant le début de la rencontre, car tout le matériel n'était pas en place. L'ambiance est positive et les participants partagent davantage leurs impressions. Comparativement aux autres rencontres, l'organisation est minimale.</p> <p><u>Recommandation</u> : Débuter la rencontre par un retour sur la semaine précédente permettrait aux participants de se remémorer le travail effectué et de poser des questions s'il y a lieu. De plus, terminer la rencontre avec un retour permettrait d'atteindre le même objectif et d'augmenter la cohésion de groupe ainsi que l'ambiance de partage.</p> |
| <i>Expédition</i> | |
| | <p style="text-align: center;">Déroulement de la 1^{re} journée, 6 novembre 2014</p> <p>Évaluation de l'atteinte des objectifs</p> <p><u>Objectif de la journée</u> : Actualisation des objectifs, confiance, résolution de problème et mise en action.</p> <p><u>Commentaire</u> : Les adolescents sont invités à se mettre en action et la participation de chacun est encouragée.</p> |

Tableau 10

Synthèse des observations du programme Liens Naturels (suite)

| <i>Commentaires et recommandations</i> | |
|--|---|
| Activité # 8 | <p><u>Objectif de l'activité</u> : Favoriser l'ouverture et la prise de conscience de l'expérience en nature.</p> <p><u>Commentaire</u> : On invite les jeunes à partager leurs impressions de la journée. Un tour de table est proposé après le souper.</p> <p><u>Recommandation</u> : Étant donné que les intervenants ont donné une consigne combinant l'activité #8 et #9, il est recommandé de faire un premier tour de table pour aborder les impressions de la journée et ensuite un second tour afin de parler de leurs attentes à l'égard de leur parent. Ainsi, cela permettrait à certains participants d'aborder les deux sujets ou encore de nommer leur difficulté à s'ouvrir face au groupe.</p> |
| Activité # 9 | <p><u>Objectif de l'activité</u> : Faciliter l'accès aux émotions.</p> <p><u>Commentaire</u> : Lors du même tour de table concernant l'activité précédente, on demande aux jeunes de parler de leurs attentes face à l'arrivée de leur parent le lendemain. Les participants parlent peu de leur vécu personnel. Certains abordent seulement leurs impressions de la journée.</p> <p><u>Recommandation</u> : Étant donné que les intervenants ont donné une consigne combinant l'activité #8 et #9, il est recommandé de faire un premier tour de table pour aborder les impressions de la journée puis un second afin de parler de leurs attentes face à leur parent. Ainsi, cela permettrait à certains participants d'aborder les deux sujets ou encore de nommer leur difficulté à s'ouvrir face au groupe.</p> |

Tableau 10

Synthèse des observations du programme Liens Naturels (suite)

| <i>Commentaires et recommandations</i> | |
|--|---|
| Impression générale de la journée | <p><u>Commentaire</u> : Le groupe d'adolescent est agréable et respectueux, ce qui entraîne une dynamique de groupe positive. La marche pour se rendre au chalet est accessible à tous. Le sac d'expédition prêté aux participants n'est cependant pas adapté pour les deux plus jeunes participants. L'horaire laisse place au rythme de chacun des participants et à des temps libres, ce qui leur permet de découvrir les lieux. Le guide accompagnateur est responsable de la nourriture et s'occupe de tous les repas. Les participants ont la liberté de se promener, tout en ayant des règles de base à respecter.</p> <p><u>Recommandation</u> : Considérant que certains participants ont disposé leurs effets maladroitement dans leur sac d'expédition, ils ont éprouvé une certaine difficulté à le porter jusqu'au chalet. Ainsi, il est recommandé de faire une démonstration en début de journée afin que chacun puisse avoir un sac bien équilibré.</p> |
| Évaluation de l'atteinte des objectifs | <p>Déroulement de la 2^e journée, 7 novembre 2014</p> <p><u>Objectif de la journée</u> : Actualisation des objectifs confiance, résolution de problème et mise en action des participants.</p> <p><u>Commentaire</u> : La participation de chacun est encouragée et permet l'engagement de chacun dans le travail à accomplir.</p> |

Tableau 10

Synthèse des observations du programme Liens Naturels (suite)

| <i>Commentaires et recommandations</i> | |
|--|---|
| Activité # 10 | <p><u>Objectif de l'activité</u> : Mise en action des participants.</p> <p><u>Commentaire</u> : Les adolescents sont invités à préparer les activités pour le lendemain. Ils montent des tentes, préparent l'activité de la boussole en suivant les directives des intervenants. Certains participants n'ont pas le goût au départ, mais s'engagent tout de même dans l'activité.</p> <p><u>Recommandation</u> : Maintenir l'activité telle quelle étant donné l'atteinte de l'objectif.</p> |
| Activité # 11 | <p><u>Objectif de l'activité</u> : Préparation pour l'activité #18.</p> <p><u>Commentaire</u> : Les intervenants rassemblent les participants dans le bois et font un bon enseignement des techniques pour partir un feu.</p> <p><u>Recommandation</u> : Maintenir l'activité telle quelle étant donné l'atteinte de l'objectif.</p> |
| Activité # 12 | <p><u>Objectif de l'activité</u> : Apprendre à se connaître davantage.</p> <p><u>Commentaire</u> : Les participants sont rassemblés autour du feu de camp et des questions sont posées afin d'ouvrir sur des informations personnelles, le but étant d'apprendre à se connaître davantage. Les questions sont générales. Elles pourraient être plus personnelles et liées à leur relation familiale.</p> <p><u>Recommandation</u> : Considérant que le programme LN vise un travail au niveau de la dynamique relationnelle parent adolescent, il serait recommandé que les questions posées lors de l'activité #12 permettent aux participants de dévoiler davantage d'information sur leurs perceptions de leur dynamique familiale. Par exemple, leur demander de décrire leur parent, de leur donner une qualité et un aspect à travailler, etc. Les adolescents qui ont plus de difficultés à s'ouvrir vont pouvoir prendre en exemple les participants plus volubiles et la réflexion personnelle de chacun en sera ainsi bonifiée.</p> |

Tableau 10

Synthèse des observations du programme Liens Naturels (suite)

| <i>Commentaires et recommandations</i> | |
|---|--|
| Impression générale de la journée | <p><u>Commentaire</u> : L'ambiance est agréable. La journée est structurée de façon à ce qu'il n'y ait pas de pression tout en ayant des tâches à accomplir, ce qui offre un bel équilibre. Les intervenants invitent les adolescents à écrire une lettre pour leur parent. Ils peuvent la donner au moment de leur choix. Cette initiative permet aux jeunes de mettre par écrit des éléments qu'ils n'ont pas partagés avec le groupe. Le fait d'aller chercher les parents à la tombée du jour augmente l'excitation et la hâte des adolescents de les voir. Le retour au camp se fait entre dyades, chacune partant à intervalle, ce qui offre un moment privilégié parent adolescent. L'horaire de la journée est bien structuré et permet de rester occupé tout en ayant du temps pour se reposer. Chacun peut ainsi prendre le temps d'apprivoiser la situation de plein air.</p> |
| Déroulement de la 3^e journée, 8 novembre 2014 | |
| Évaluation de l'atteinte des objectifs | <p><u>Objectif de la journée</u> : Actualisation des objectifs, confiance, résolution de problème et mise en action.</p> <p><u>Commentaire</u> : Les participants sont mis en action et les objectifs spécifiques de chaque dyade sont travaillés à travers les activités proposées.</p> |

Tableau 10

Synthèse des observations du programme Liens Naturels (suite)

| <i>Commentaires et recommandations</i> | |
|--|--|
| Activité # 15 | <p><u>Objectif de l'activité</u> : Expérimenter le lâcher-prise.</p> <p><u>Commentaire</u> : À ce stade du programme d'intervention, les activités devraient se centrer sur les dynamiques de dyades parent adolescent. L'activité n'apporte pas de nouvel éclairage sur les objectifs spécifiques des dyades.</p> <p><u>Recommandation</u> : Considérant l'objectif du programme LN de travailler sur la dynamique familiale, il est recommandé de centrer les activités sur les objectifs personnels en dyade parent adolescent. Ainsi, l'activité #15 ne paraît pas bonifier le travail thérapeutique entamé. Advenant un désir d'insérer une activité en groupe, il est recommandé d'aborder des thèmes familiaux et d'offrir un espace afin de partager devant le groupe.</p> |
| Activité # 13 | <p><u>Objectif de l'activité</u> : Favoriser la communication familiale.</p> <p><u>Commentaire</u> : Les participants sont assis en cercle, en forêt. Certains nomment avoir froid. D'autres paraissent moins à l'aise à se confier devant le groupe.</p> <p><u>Recommandation</u> : L'activité pourrait se dérouler autour du feu. En plus de réchauffer, le feu permettrait aux participants de se confier sans être nécessairement le point d'intérêt de tous.</p> |
| Activité # 16 | <p><u>Objectif de l'activité</u> : Mise en action des dyades parent adolescent.</p> <p><u>Commentaire</u> : En partant à intervalle, les dyades font l'activité seule en forêt. Les indices permettent de favoriser la communication en vue de collaborer tout en invitant les participants à répondre à des questions personnelles. Cela permet une communication ouverte.</p> <p><u>Recommandation</u> : Il pourrait être pertinent de faire un retour sur l'activité en demandant aux participants s'ils ont appris quelque chose sur leur enfant ou leur parent ou alors s'ils en retiennent quelque chose.</p> |

Tableau 10

Synthèse des observations du programme Liens Naturels (suite)

| <i>Commentaires et recommandations</i> | |
|--|---|
| Activité # 17 | <p><u>Objectif de l'activité</u> : Amener le participant à se centrer sur son enfant/parent.</p> <p><u>Commentaire</u> : Chaque participant ayant trouvé un arbre, cette activité permet de partager sa vision de son parent/enfant.</p> <p><u>Recommandation</u> : Les intervenants pourraient demander de fournir des exemples de comportement de leur enfant ou de leur parent expliquant leur perception afin de rendre l'échange plus personnel.</p> |
| Activité # 18 | <p><u>Objectif de l'activité</u> : Favoriser la communication familiale.</p> <p><u>Commentaire</u> : L'activité permet des échanges entre le parent et son adolescent. Les intervenants permettent d'orienter les discussions sur les objectifs de chaque dyade.</p> <p><u>Recommandation</u> : Les intervenants pourraient faire une réunion d'équipe afin de partager la perception de chacun concernant le cheminement des participants par rapport à leurs objectifs. Ainsi, le conseil offert à chacune des dyades pourrait favoriser davantage le travail sur leurs objectifs personnels.</p> |
| Activité # 19 | <p><u>Objectif de l'activité</u> : Avoir du plaisir avec son enfant/parent.</p> <p><u>Commentaire</u> : Certaines dyades passent un temps ensemble et d'autres restent avec le groupe d'intervenants.</p> <p><u>Recommandation</u> : Les intervenants pourraient inciter davantage les participants à s'occuper en dyade en proposant un jeu de société à deux par exemple. Sinon, il pourrait être bénéfique de discuter avec les membres de la dyade de leur résistance à passer un temps seul.</p> |

Tableau 10

Synthèse des observations du programme Liens Naturels (suite)

| <i>Commentaires et recommandations</i> | |
|--|---|
| Activité #20 | <p><u>Objectif de l'activité</u> : Faire un bilan et échanger sur l'expérience de chacun.</p> <p><u>Commentaire</u> : Chaque participant est appelé à nommer son moment fort de la fin de semaine. Certains participants s'expriment sur des aspects plus personnels d'emblée, mais la plupart demeurent superficiels dans leur partage en mentionnant une activité favorite par exemple, sans expliquer davantage leur réflexion.</p> <p><u>Recommandation</u> : Les intervenants pourraient alors demander à chaque participant de partager un élément en lien avec leurs objectifs et ainsi engager une discussion plus thérapeutique.</p> |
| Impression générale de la journée | <p><u>Commentaire</u> : L'ambiance du groupe est à la coopération pour les tâches communes. Les intervenants sont responsables des repas et de l'animation des activités. Le tout se déroule comme prévu. L'ambiance est positive tout au long de la journée. Les dyades semblent satisfaites des activités proposées, particulièrement celles qui se déroulent à deux plutôt que face au groupe. Il y a une certaine retenue dans les partages. De plus, les retours sur les activités ne sont pas systématiques. L'horaire est bien équilibré, proposant des temps libres et des moments plus individuels.</p> <p><u>Recommandation</u> : Considérant que chaque activité est proposée afin de répondre à un objectif particulier, il est recommandé qu'un retour soit fait systématiquement. L'atteinte de l'objectif sera ainsi plus facile à déterminer. De plus, le moment de retour sur l'activité permet d'ouvrir la communication afin que les participants partagent leur vécu.</p> |

Tableau 10

Synthèse des observations du programme Liens Naturels (suite)

| <i>Commentaires et recommandations</i> | |
|---|---|
| Déroulement de la 4^e journée, 9 novembre 2014 | |
| Évaluation de l'atteinte des objectifs | <p><u>Objectif de la journée</u> : Actualisation des objectifs, confiance, résolution de problème et mise en action.</p> <p><u>Commentaire</u> : Les intervenants font un bref retour sur la fin de semaine.</p> |
| Activité # 21 | <p><u>Objectif de l'activité</u> : Expérimenter le lâcher-prise et prendre conscience du soutien mutuel au sein du groupe.</p> <p><u>Commentaire</u> : Le retour suite à l'activité est court et peu approfondi. L'objectif de lâcher prise n'est pas explicité. De plus, cette activité a suscité une vive réaction de la part d'un participant. Cette réaction aurait pu être transformée en matériel thérapeutique si ce dernier avait été questionné davantage sur son comportement.</p> <p><u>Recommandation</u> : Considérant l'importance de faire un retour sur chaque activité afin de rendre significatif ce qui vient d'être fait, nous recommandons que l'activité #21 soit suivie d'un temps plus long afin de permettre à chacun de partager son vécu. En prenant le temps de faire un retour sur l'activité, les intervenants peuvent ainsi consolider les acquis des participants en leur reflétant des comportements observés lors des journées précédentes. Advenant l'impossibilité de faire un retour, étant donnée l'organisation de la journée, il est recommandé de ne pas faire cette activité.</p> |

Tableau 10

Synthèse des observations du programme Liens Naturels (suite)

| <i>Commentaires et recommandations</i> | |
|--|--|
| Impression générale de la journée | <p><u>Commentaire</u> : L'ambiance est agréable, sans pression. Tout le monde prend le temps de manger et de ranger ses effets. Il y a beaucoup de coopération pour remettre le refuge en ordre. Davantage de temps aurait pu être consacré au bilan de la fin de semaine. Toutefois, l'ambiance était positive et tout le monde semblait satisfait du temps passé au refuge. Les participants marchent en dyade familiale pour le retour aux voitures.</p> <p><u>Recommandation</u> : Il est recommandé de prendre un temps plus long pour faire un retour sur la fin de semaine. Ainsi, avant le départ pour la marche de retour, le groupe pourrait s'assoir sur le perron et partager ses impressions.</p> |
| <i>Fin de l'expédition</i> | |
| Évaluation de l'atteinte des objectifs | <p>Déroulement de la 4^e rencontre, 18 novembre 2014</p> <p><u>Objectif de la rencontre</u> : Transfert des apprentissages et consolidation de l'expérience.</p> <p><u>Commentaire</u> : Le but étant de favoriser le maintien des acquis, peu d'interventions sont faites afin d'amener les participants à transférer leur expérience du programme dans leur quotidien.</p> |

Tableau 10

Synthèse des observations du programme Liens Naturels (suite)

| <i>Commentaires et recommandations</i> | |
|--|---|
| Activité # 22 | <p><u>Objectif de l'activité</u> : Favoriser la communication des émotions.</p> <p><u>Commentaire</u> : Certains participants expriment leur malaise face au vidéo ; nomment ne pas vouloir se voir. La vidéo montre des extraits de moments émotifs durant la fin de semaine. La formule choisie paraît être confrontant et n'est pas utilisée pour faire des reflets. Il n'y a pas de retour à proprement parler.</p> <p><u>Recommandation</u> : Considérant le malaise éprouvé par plusieurs participants lors de l'activité #22, il est recommandé d'enlever cette activité du programme. En effet, le visionnement ne semble pas bonifier la compréhension des participants de leur dynamique familiale. De plus, certains extraits vidéo reprennent des moments émotifs des participants dans les journées précédentes et celles qui sont soulevées ne sont pas explorées par la suite. Advenant le cas où cette activité est maintenue, il serait important de nommer les émotions survenues lors du visionnement.</p> |
| Activité # 23 | <p><u>Objectif de l'activité</u> : Consolider les apprentissages.</p> <p><u>Commentaire</u> : En lien avec le fait que les objectifs spécifiques de chaque dyade n'aient pas été rappelés souvent durant la fin de semaine, la lecture des objectifs entraîne une réflexion peu élaborée et peu personnalisée de la part des dyades.</p> <p><u>Recommandation</u> : Il est recommandé que cette activité soit davantage élaborée. Ainsi, si les objectifs individualisés deviennent centraux au programme, cette activité pourra prendre davantage d'importance.</p> |

Tableau 10

Synthèse des observations du programme Liens Naturels (suite)

| <i>Commentaires et recommandations</i> | |
|--|---|
| Activité # 24 | <p><u>Objectif de l'activité</u> : Ouverture sur le futur.</p> <p><u>Commentaire</u> : Tous les participants semblent apprécier l'activité. La photo de chaque dyade leur permettra de se remémorer l'expérience.</p> <p><u>Recommandation</u> : Maintenir l'activité telle quelle étant donné l'atteinte de l'objectif.</p> |
| Impression générale de la rencontre | <p><u>Commentaire</u> : L'ambiance est agréable et les participants semblent ravis de se voir. Le repas servi est apprécié de tous. Cette rencontre permet effectivement la consolidation des acquis en lien avec la communication entre parent et adolescent. Toutefois, peu d'attention est portée sur le transfert des acquis.</p> <p><u>Recommandation</u> : Il pourrait être pertinent de profiter de la rencontre pour parler du quotidien des participants, notamment en ce qui concerne le retour après l'expédition. Ainsi, les participants pourraient être amenés à faire des liens entre certains moments vécus en aventure et d'autres situations de leur quotidien.</p> |

Appréciation des participants d'un point de vue quantitatif

Le tableau 11 présente la distribution des réponses des participants à la première partie du questionnaire. Pour faciliter la compréhension des résultats descriptifs, des regroupements ont été proposés. Ainsi, les réponses *Beaucoup* et *Énormément* sont jugées positives, les réponses *Moyennement* sont mitigées et les réponses *Un peu* et *Pas du tout* sont jugées plus négatives.

Tableau 11

Appréciation des participants à la suite de leur participation au programme Liens Naturels

| | a | b | c | d | e |
|---|---------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | Cotes négatives | | Cote mitigée | Cotes positives | |
| | Nb (ado) | Nb (ado) | Nb (ado) | Nb (ado) | Nb (ado) |
| | Nb (par.) | Nb (par.) | Nb (par.) | Nb (par.) | Nb (par.) |
| 1. As-tu appris à mieux communiquer avec ton parent/enfant ? | - | 27 % 2 (ado) 1 (par.) | 36 % 3 (ado) 1 (par) | 36 % 1 (ado) 3 (par) | - |
| 2. As-tu appris quels sont les principaux pièges de conflits avec ton parent/enfant ? | 9 % 1 (ado) 0 (par) | 9 % 0 (ado) 1 (par) | 36% 1 (ado) 3 (par) | 27 % 2 (ado) 1 (par) | 18 % 2 (ado) 0 (par) |
| 3. Te sens-tu fier(ère) de ce que tu as accompli ? | - | - | 36 % 4 (ado) 0 (par) | 36 % 1 (ado) 3 (par) | 27 % 1 (ado) 2 (par) |

Note. a = Pas du tout; b = Un peu; c = Moyennement; d = Beaucoup; e = Énormément; ado = adolescents; par = parents

Tableau 11

Appréciation des participants à la suite de leur participation au programme Liens Naturels (suite)

| | a | b | c | d | e |
|---|---------------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | Cotes négatives | | Cote mitigée | Cotes positives | |
| | Nb (ado) | Nb (ado) | Nb (ado) | Nb (ado) | Nb (ado) |
| | Nb (par.) | Nb (par.) | Nb (par.) | Nb (par.) | Nb (par.) |
| 4. Est-ce que c'était agréable de participer aux rencontres ? | - | - | - | 27 % 0 (ado) 3 (par) | 73 % 6 (ado) 2 (par) |
| 5. Lorsque tu assistais aux rencontres, est-ce que le temps passait rapidement ? | - | 18 % 2 (ado) 0 (par) | 9 % 1 (ado) 0 (par) | 36 % 1 (ado) 3 (par) | 36 % 2 (ado) 2 (par) |
| 6. Avais-tu le goût de participer à chacune des rencontres ? | 9 % 1 (ado) 0 (par) | - | 9 % 1 (ado) 0 (par) | 55 % 3 (ado) 3 (par) | 27 % 1 (ado) 2 (par) |
| 7. Lorsque tu as participé à l'expédition, est-ce que le temps passait rapidement ? | - | - | 9 % 1 (ado) 0 (par) | 36 % 1 (ado) 3 (par) | 55 % 4 (ado) 2 (par) |
| 8. Avais-tu le goût de participer à l'expédition ? | - | - | - | 36 % 1 (ado) 3 (par) | 64 % 5 (ado) 2 (par) |

Note. a = Pas du tout; b = Un peu; c = Moyennement; d = Beaucoup; e = Énormément; ado = adolescents; par = parents

Tableau 11

Appréciation des participants à la suite de leur participation au programme Liens Naturels (suite)

| | a | b | c | d | e |
|--|---------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| | Cotes négatives | | Cote mitigée | Cotes positives | |
| | Nb (ado) | Nb (ado) | Nb (ado) | Nb (ado) | Nb (ado) |
| | Nb (par.) | Nb (par.) | Nb (par.) | Nb (par.) | Nb (par.) |
| 9. En général, peux-tu dire que tu as aimé le programme LN ? | - | - | - | 18 % 0 (ado) 2 (par) | 82 % 6 (ado) 3 (par) |
| 10. Trouvais-tu les activités intéressantes ? | - | - | 27 % 2 (ado) 1 (par) | 27 % 2 (ado) 1 (par) | 45 % 2 (ado) 3 (par) |
| 11. As-tu apprécié l'animation des rencontres ? | - | - | 9 % 1 (ado) 0 (par) | 27 % 2 (ado) 1 (par) | 64 % 3 (ado) 4 (par) |
| 12. Lors de chaque rencontre, aurais-tu aimé que celles-ci se prolongent un peu plus ? | 9 % 1 (ado) 0 (par) | 18 % 1 (ado) 1 (par) | 9 % 0 (ado) 1 (par) | 36 % 2 (ado) 2 (par) | 27 % 2 (ado) 1 (par) |
| 13. Recommanderais-tu ce programme à un autre adolescent ? | - | - | - | 27 % 2 (ado) 1 (par) | 73 % 4 (ado) 4 (par) |

Note. a = Pas du tout; b = Un peu; c = Moyennement; d = Beaucoup; e = Énormément; ado = adolescents; par = parents

Il est possible d'observer que les questions concernant l'appréciation générale du programme LN (# 4, 9, 11 et 13) obtiennent un score positif pour l'ensemble des participants. En moyenne, 97 % des participants ont apprécié le programme et tous le recommanderaient. Concernant l'objectif de travailler la relation parent adolescent, les réponses sont moins uniformes (# 1 et 2). Il est possible d'observer que seulement 36 % des participants (un adolescent et trois parents) offrent une cote positive en lien avec le fait d'avoir appris à mieux communiquer avec son enfant ou son parent alors 45 % des participants (quatre adolescents et un parent) ont l'impression de mieux connaître les pièges de conflits dans leur relation en offrant une cote positive à cette question. Il semble que les parents et les adolescents diffèrent quant à leurs objectifs en lien avec leur participation au programme. Ainsi, les adolescents semblent davantage vouloir comprendre les pièges dans leur relation alors que les parents paraissent désirer davantage améliorer leur communication avec leur enfant. De plus, 63 % des participants (cinq parents et deux adolescents) se sentent fiers de leur accomplissement (# 3) comparativement à 36 % des participants (quatre adolescents) qui sont plus indécis. Enfin, une légère différence est présente entre l'appréciation des rencontres (# 5 et 6), qui est cotée plus négativement pour 13,5 % des participants (en moyenne 1,5 adolescents), comparativement à l'expédition (# 7 et 8) qui a été appréciée de tous. En effet, la majorité des participants offre un score positif aux deux volets : 85 % en moyenne ont apprécié les rencontres (#7) alors qu'il s'agit de 97 % des participants en moyenne qui ont apprécié l'expédition (#8). Cela dit, 63 % des participants offrent une

cote positive en souhaitant avoir des rencontres plus longues (# 12) alors que 72 % mentionnent avoir trouvé les activités intéressantes (# 10).

Appréciation des participants à la suite de leur expérience du programme *Liens Naturels*

Pour ce qui est des commentaires offerts par les participants, l'analyse de contenu a permis de faire émerger certains thèmes. La figure 4 présente les regroupements effectués concernant les réponses à la première question, classées en quatre catégories (communication, éducateurs, activités et rapprochements; voir le tableau 11). Les participants sont unanimes; ils mentionnent tous l'aspect de la communication qui s'est améliorée (28 %) et du rapprochement qui s'est effectué avec leur enfant ou leur parent (27 %), regroupant 55 % des réponses fournies. Sur le plan de la communication, un participant a écrit: « La communication avec mon père s'est développée et il me comprend plus. » Ce commentaire exprime la pensée de plusieurs des participants. De plus, les participants expliquent qu'ils se sont rapprochés de leur parent ou de leur adolescent en écrivant par exemple: « Me rapprocher de ma mère, de vraiment savoir que ma mère tient à moi. » Enfin, le concept d'intervention en groupe semble avoir apporté un effet positif en ce sens que plusieurs participants mentionnent avoir apprécié les conseils offerts par les éducateurs et animateurs (18 % des réponses fournies) ainsi que les activités encourageant le témoignage des autres dyades (27 % des réponses fournies). Entre autres, l'activité où il était demandé aux participants de partager un bon et un moins bon souvenir de leur enfant ou parent a été mentionnée par deux participants comme étant aidante.

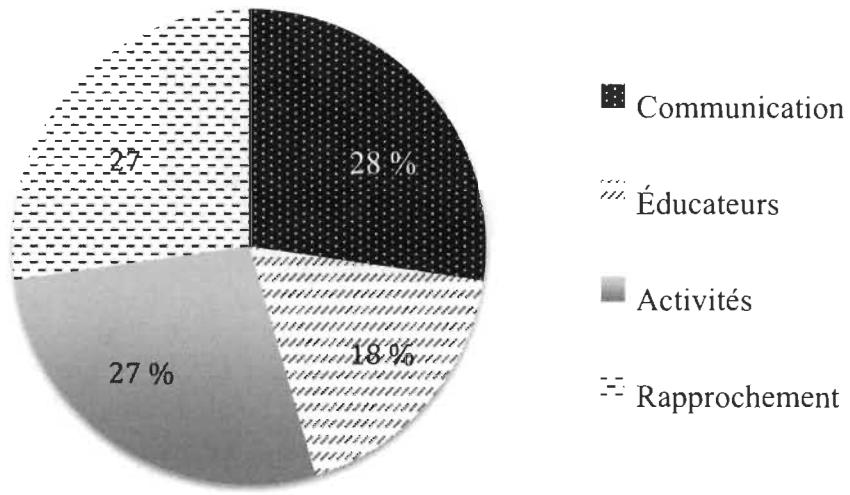


Figure 4. Première question : Décris ce qui t'a le plus aidé dans les rencontres, l'expédition et les exercices.

L'appréciation générale du programme se retrouve à la deuxième question et la figure 5 présente un regroupement des réponses offertes, classées en trois catégories (Amusant, agréable et apprendre à se connaître; voir tableau 11). Les participants mentionnent que le programme était amusant, agréable et intéressant (54 % des réponses fournies). Un participant a écrit : « Formidable et rassembleur. On apprend énormément en dehors de notre chez nous. » Certains participants indiquent que les points forts du programme sont l'expédition, le fait d'entendre le témoignage des autres dyades et les moments de qualités passés entre dyades, ce qui permet d'apprendre à se connaître davantage (46 % des réponses fournies).

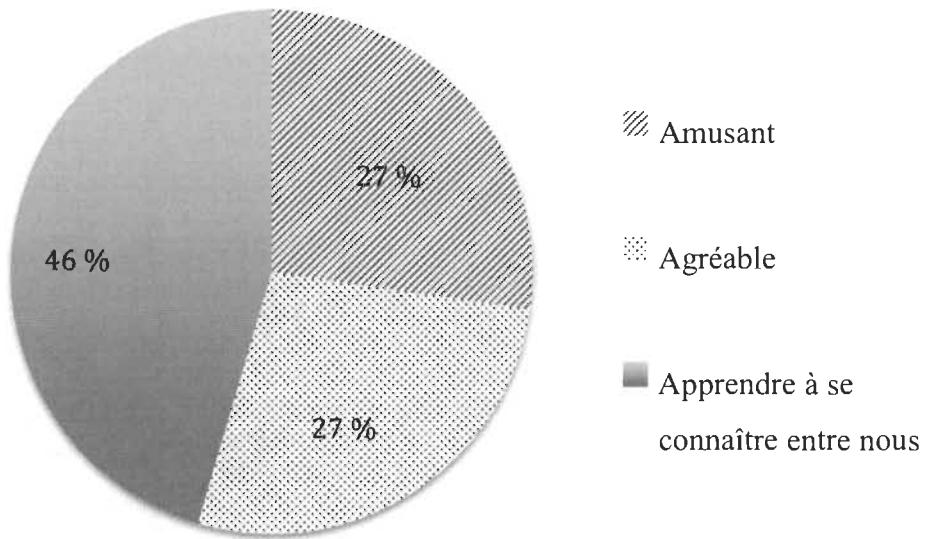


Figure 5. Deuxième question : Décris comment tu as trouvé ton expérience lors de l'expédition *Liens Naturels*.

La figure 6 présente les regroupements des réponses à la troisième question, classées en trois catégories (Communication, rapprochement et bon souvenir). Ainsi, les participants considèrent que le programme LN leur a permis de développer une meilleure communication avec leur parent ou leur enfant (46 % des réponses offertes). Par exemple, un participant mentionne que « le respect avec mon père s'est développé et surtout la communication avec mon parent. » De plus, 39 % des réponses indiquent que le programme leur a permis de se rapprocher davantage. Entre autres, un participant rapporte qu'il s'agit d'un « premier vrai contact depuis environs trois mois, un rapprochement » ou encore, « Je crois que je me suis rapproché de mon fils et le fait d'avoir réalisé cette expédition ensemble nous fait un bon souvenir. » En effet, le fait de vivre cette expérience leur a permis de conserver des souvenirs positifs de leur relation parent adolescent (15 % des réponses fournies).

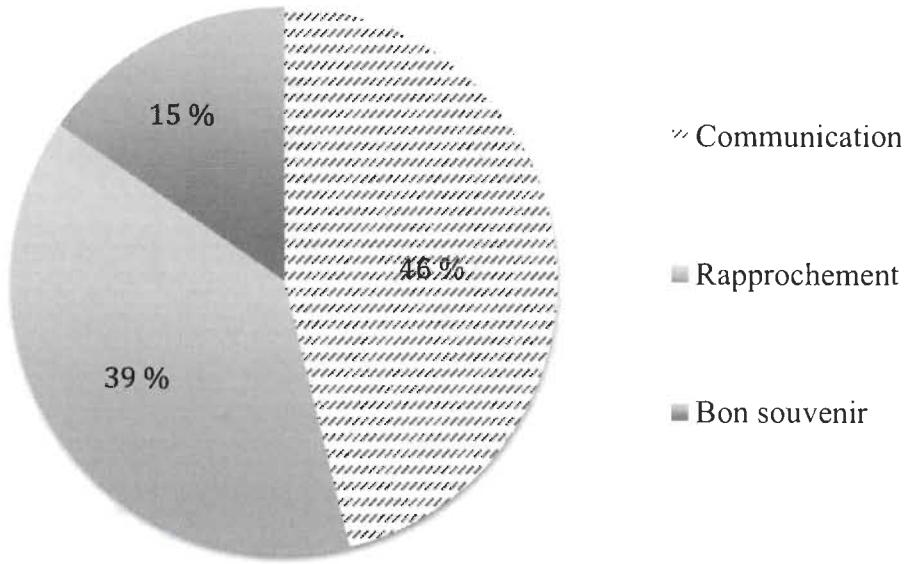


Figure 6. Troisième question : Décris ce que tu crois que cette expérience t'a apporté.

Enfin, les commentaires à propos des changements qui pourraient être apportés au programme LN sont représentés à la figure 7. Les réponses des participants ont été classées en cinq catégories (Activités semblables, confort, prolonger l'expédition, plus d'activités en dyades et ne changerait rien; voir tableau 11). Ainsi, un participant propose de modifier certaines activités qui paraissent trop semblables (8 %). Par ailleurs, un participant propose d'ajouter des activités en dyade (8 %), deux autres membres du groupe commentent sur le confort des lieux qui pourrait être amélioré (17 %), ou alors deux autres proposent de prolonger l'expédition de quelques jours (17 %). Par ailleurs, cinq participants ne changeraiient rien au programme (42 % des réponses fournies). Enfin, un participant mentionne qu'il pourrait être bénéfique d'offrir plus de rencontres avant l'expédition afin d'être moins gêné devant les autres (8 %).

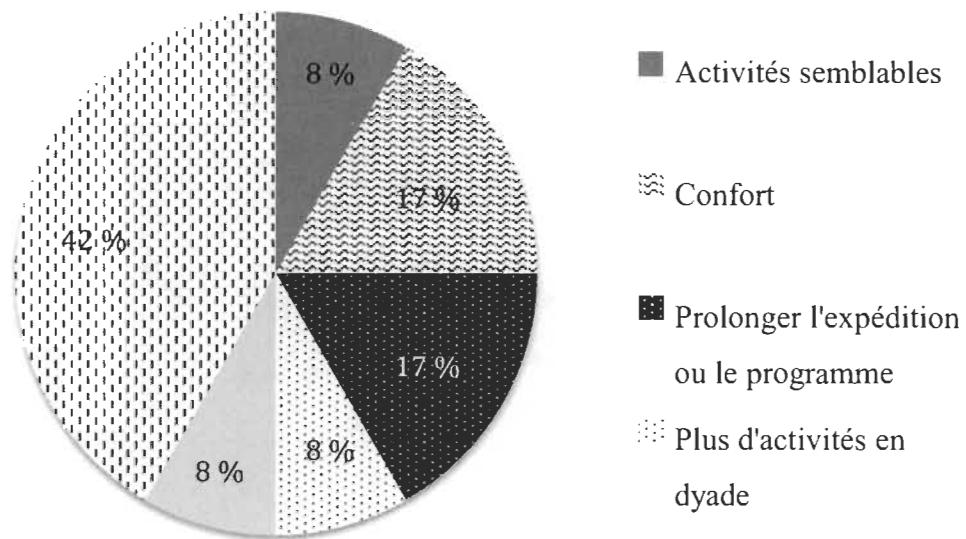


Figure 7. Quatrième question : Décris ce que tu changerais au programme *Liens Naturels*.

En conclusion, l'analyse des réponses aux trois premières questions montre que le programme LN a été apprécié de tous. En effet, les participants mentionnent avoir développé une meilleure communication et s'être rapprochés de leur adolescent ou de leur parent. De plus, ils mentionnent tous avoir trouvé le programme amusant et agréable. Enfin, l'analyse de la dernière question permet d'offrir un éclairage sur quelques aspects du programme qui peuvent être bonifiés selon les participants. Outre le fait que 42 % des réponses indiquent qu'ils ne changeraient rien au programme, les participants mentionnent le désir d'avoir plus de rencontres afin de prolonger le programme et de faire davantage d'activités en dyade parent adolescent.

Discussion

Le présent essai a permis d'explorer l'impact bénéfique potentiel d'un programme d'intervention par la nature et l'aventure sur le sentiment d'accomplissement de soi, l'estime de soi et la perception de la qualité de l'attachement des adolescents hébergés en centre de réadaptation (CR) ou recevant des services de la Direction de la protection de la jeunesse (DPJ), ce qui sera discuté dans cette section. Ensuite, une liste de recommandations sera proposée, à l'attention des intervenants et de l'organisme responsable du programme. Enfin, les forces et les limites de l'étude seront présentées.

Constats en lien avec l'analyse des données quantitatives

L'analyse des résultats aux questionnaires permet d'offrir une réponse à la première question de recherche, à savoir « Est-ce que le programme LN peut permettre d'améliorer le sentiment d'accomplissement de soi et l'estime de soi des adolescents hébergés en CR ? ». Ainsi, une tendance positive a été observée concernant ces deux variables suggérant ainsi une légère amélioration, mais non statistiquement significative, suite à la participation au programme LN. Cela dit, différents facteurs peuvent avoir influencés les résultats.

D'abord, concernant le sentiment d'accomplissement de soi, il a été mentionné que les besoins diffèrent en fonction de l'âge (Goebel et al., 1981), mais aussi selon ceux qui sont non répondus (Maslow, 1943). Ainsi, il est possible de penser que le programme

LN permet dans une certaine mesure de répondre au besoin d'appartenance des adolescents participants, en se rapprochant de leur parent durant la fin de semaine d'expédition. La réponse à ce besoin libère le champ motivationnel vers un autre besoin dans la hiérarchie de Maslow, soit celui de l'accomplissement de soi. Un sentiment d'accomplissement généralement plus faible a été observé au début du programme, comparativement à la fin, ce qui indique que les adolescents peuvent avoir vécu cette expérience comme répondant à leur besoin de rapprochement. D'ailleurs, il est pertinent d'ajouter qu'une amélioration quoique non significative a été observée chez cinq des participants entre le pré-test 1 et le pré-test 2, ce qui suggère que l'unique engagement dans le programme en compagnie de leur parent pourrait permettre d'augmenter le sentiment d'accomplissement, en complément avec le succès perçu des activités réalisées entre l'adolescent et son parent. De plus, la mise en action des participants lors du programme LN semble favoriser l'autonomie de ces derniers dans les différentes tâches et activités à accomplir, ce qui est en lien avec l'étude proposée par Deci et al. (2000) mettant l'accent sur l'augmentation du sentiment d'accomplissement lorsque l'adolescent voit son besoin d'autonomie satisfait. Enfin, Véronneau et al. (2005) indiquent également une augmentation des affects positifs lorsque l'adolescent ressent que ses besoins de compétence, d'autonomie et d'affiliation sont répondus. Ainsi, il est possible de constater que les différentes cibles d'intervention et objectifs thérapeutiques du programme LN permettent de répondre en partie à leurs besoins en les invitant à se responsabiliser face à leur gestion du temps, en accomplissant diverses tâches, renforçant ainsi leur sentiment de compétence.

Si tous les ingrédients semblent présents pour favoriser une augmentation du sentiment d'accomplissement de soi à la fin du programme, aucune augmentation significative n'a été clairement identifiée. Cela dit, en observant les différences entre participants, quatre personnes sur six expriment un sentiment d'accomplissement de soi plus élevé à la fin du programme, ce qui semble être un effet prometteur, mais pourrait aussi être expliqué par autre chose que le programme comme par exemple le fait d'être en compagnie de son parent ou encore, le fait d'être à l'extérieur du CR. Enfin, les participants ayant un diagnostic de Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) (4 participants sur 6) ont tous démontré une amélioration positive, quoique non significative, dans leur sentiment d'accomplissement. Or, il faut savoir que les symptômes du TDAH étant associés aux comportements agressifs (Matsuura et al., 2010), il pourrait être possible d'émettre l'hypothèse que cette expérience a été vécue comme un succès pour chacun d'entre eux, en ce sens qu'aucun n'a témoigné d'impulsivité et adopté des comportements agressifs, ce qui représente un bel accomplissement. En résumé, malgré l'absence de résultat significatif au sein de cet essai, la tendance positive observée sur le plan du sentiment d'accomplissement de soi suite à une expédition en nature permet de penser que le programme LN semble répondre à certains besoins, soit d'amour, d'appartenance et d'estime. Il n'est pas possible d'écartier la possibilité que les changements aient été influencés par d'autres facteurs que le programme ou soient le produit du hasard.

Par ailleurs, concernant les résultats en lien avec l'estime de soi des participants obtenus dans le présent essai, une tendance positive, mais non significative a été observée entre le pré-test 1 et le post-test 1. En effet, cinq participants sur six montrent une estime de soi plus élevée à la fin du programme (post-test 1) comparativement au début (pré-test 1). De plus, une augmentation est relevée pour la moitié des participants entre le pré-test 1 et le post-test 2, soit trois mois après la fin du programme. Ces résultats peuvent avoir été influencés par différents facteurs. En amont de tout, puisque cette expédition en nature implique la participation des pairs et des parents accompagnateurs, la question du rôle du soutien social apparaît importante à soulever étant donné l'influence de ce facteur sur le niveau d'estime de soi des adolescents (Hoffman et al., 1993; Nielsen et al., 1994). En effet, Hoffman et ses collègues (1993) ont mis l'emphasis sur l'importance du soutien social pour développer une plus haute estime de soi. De plus, Nielsen et ses collègues (1994) abordent pour leur part l'importance de la perception d'obtenir le soutien parental pour l'augmentation de l'estime de soi des adolescents. Ainsi, la participation au programme LN semble offrir l'opportunité aux adolescents de développer ces deux aspects, soit en se rapprochant du groupe d'adolescents par le biais d'activités où l'échange et le soutien social sont encouragés, soit en offrant des moments privilégiés où l'adolescent se retrouve seul avec son parent et développe une complicité favorisant le soutien parental dans ce contexte. Enfin, Carr Jordan (2008) mentionne que plus le sentiment d'attachement est positif, plus cela aura une influence bénéfique sur l'augmentation de l'estime de soi de l'adolescent. Ainsi, il est possible de penser que l'augmentation de l'estime de soi peut

être due, en partie, aux moments privilégiés vécus par les dyades parent adolescent lors de leur participation au programme LN. Enfin, les échecs à répétition ayant un impact sur le niveau d'estime de soi des adolescents ayant un TDAH (Edbom et al., 2008; Göker et al., 2011; Mazzone et al., 2013), il est possible de penser que l'expérience du programme LN puisse être vécue comme un succès par les participants, ce qui a pu influencer les résultats des adolescents avec ce diagnostic. En résumé, les résultats à l'échelle d'estime de soi observés dans cet essai, malgré l'absence de différence significative entre les différents temps de mesure, pourraient avoir bénéficiés de la présence du soutien social en groupe, des moments privilégiés au sein des dyades parent adolescent et de l'accomplissement de l'expédition en soi.

Afin de répondre à la deuxième question de recherche à savoir « Le lien d'attachement entre les adolescents et leurs parents est-il perçu comme étant plus positif suite à leur participation au programme LN ? », Smetana (1988) mentionne que la renégociation des rôles et le développement de la pensée abstraite et complexe sont des facteurs influençant la relation parent adolescent. Ainsi, il est possible de penser que les moments privilégiés de discussion en dyade, tout au long du programme LN, peuvent favoriser cette renégociation et permettre de clarifier les attentes de chacun vis-à-vis de l'autre. De plus, la disponibilité du parent a été associée à une plus haute estime de soi de l'adolescent (Bulanda et al., 2009), ce qui supporte les tendances observées dans les résultats de cette étude exploratoire puisque les adolescents ont expérimenté une activité dans laquelle leur parent s'est montré disponible à chaque moment. En effet, la moitié

des participants expriment une perception plus positive de la qualité de l'attachement à leur parent à la fin du programme (post-test 1). Toutefois, tous les participants partagent une perception de la qualité d'attachement plus basse trois mois plus tard (post-test 2) comparativement à la fin du programme (post-test 1). Ainsi, il est possible de penser que le programme LN ait été vécu comme un rapprochement entre l'adolescent et son parent, mais que davantage d'interventions ciblant la relation à long terme est nécessaire. Il serait aussi pertinent dans une recherche future d'explorer les trois composantes de la perception de la qualité des adolescents à leur parent, tel que le propose le questionnaire utilisé dans cet essai, soit la confiance, la communication et l'aliénation. Ainsi, il serait possible d'observer laquelle de ces composantes est le plus influencée par le programme. Concernant les participants ayant un diagnostic de TDAH, les résultats ne sont pas uniformes au sein des participants et semblent dépendre de différentes variables qui n'étaient pas à l'étude. Ainsi, on observe une augmentation des scores chez seulement un participant. En effet, le style éducatif des parents n'a pas été mesuré et pourrait avoir influencé les résultats étant donné l'impact de ce facteur sur l'attachement (Moghaddam et al., 2013). De plus, il aurait été pertinent de vérifier le suivi de la médication des participants afin de connaître l'efficacité du traitement (CADDRA, 2011). Dans le même ordre d'idée, évaluer la perception des parents quant au diagnostic de TDAH chez leur enfant pourrait permettre d'identifier les ajustements qu'ils apportent au quotidien afin de le soutenir dans son développement (Moghaddam et al., 2013). En résumé, les moments privilégiés entre adolescent et parent ainsi que les discussions entourant leurs

attentes, tout au long du programme LN, semblent avoir permis aux participants de se rapprocher.

Intervenir par la nature et l'aventure avec des adolescents en centre jeunesse

Le deuxième objectif consistait à observer la tenue du programme afin de répondre à la troisième question de recherche dans le but de soutenir le maintien de celui-ci dans les activités proposées des CJQ. Les différentes composantes du programme d'intervention par la nature et l'aventure *Liens Naturels* (LN) a été bâtie en lien avec la littérature afin de favoriser un travail thérapeutique chez les participants. Tout d'abord, la randonnée pédestre proposée jusqu'au refuge, qui est d'une durée d'environ une heure, constitue une bonne activité physique, entre autres afin de favoriser une production d'endorphine permettant de diminuer les affects dépressifs (Balchin et al., 2016) et améliorer l'estime de soi (Bobbio, 2009). De plus, McDonald et ses collègues (2009) prônent qu'une sortie en plein air peut permettre de vivre une expérience paroxystique telle que décrite par Maslow (1968). Ainsi, le parcours menant au refuge semble laisser les participants s'imprégner de la beauté des lieux puisqu'un temps leur est offert pour découvrir les paysages environnants, qui sont soulignons-le éblouissants. Également, le programme LN permet aux participants de sortir de leur quotidien. Les adolescents sont ainsi hors de leur programmation rééducative du centre de réadaptation alors que les parents s'éloignent de leur routine quotidienne permettant du même coup la « séparation » (Scheinfeld et al., 2011). Ce facteur favorise le travail thérapeutique dans le sens où la séparation du quotidien permet d'identifier de nouveaux repères. Le fait que

le programme LN soit une intervention familiale est également suggéré dans la littérature pour des adolescents en CR présentant souvent des problématiques familiales plus difficiles. En effet, Swank et ses collègues (2010) abordent l'importance d'être confronté à d'autres systèmes familiaux afin d'augmenter le potentiel thérapeutique tout en permettant l'observation de différents modèles de communication. Quant à Bettman et ses collègues (2011), ils mentionnent qu'une intervention impliquant les parents permet aux adolescents de développer une perception plus positive de leur relation d'attachement.

Toutefois, deux composantes du programme LN diffèrent des constats apportés par la littérature. D'abord, les thérapies par la nature et l'aventure se sont montrées plus efficaces concernant le maintien des acquis douze mois plus tard que les programmes d'intervention par la nature et l'aventure (Gillis et al., 2008; Harper et al., 2007; Herbert, 1998; Russell, 2003). Ainsi, les programmes d'intervention, tel que celui observé dans le présent essai, qui n'impliquent pas de psychothérapie, semblent permettre des gains thérapeutiques qui se dissipent au bout d'un an (Herbert, 1998) alors que les thérapies, pour leur part, montrent un maintien des gains thérapeutiques jusqu'à trois ans plus tard (Gillis et al., 2008). Ensuite, la durée de l'intervention paraît être un facteur influençant le maintien à long terme. Ainsi, un programme d'une durée de 20 jours en expédition permet le maintien des gains thérapeutique douze mois plus tard (Russell, 2003). Le programme LN s'étend sur une période de 28 jours, mais l'expédition est d'une durée de quatre jours seulement, ce qui diffère des recommandations de la littérature. En effet, les

résultats des trois variables à l'étude montrent une diminution lors du post-test trois mois après la fin de l'intervention, ce qui pourrait suggérer que le programme LN n'est pas assez long pour permettre un maintien des acquis à moyen terme. Ainsi, il pourrait être intéressant d'observer des changements potentiels dans les résultats obtenus auprès des adolescents si les parents accompagnateurs pouvaient partir en expédition plus de quatre jours. Une autre avenue afin de pallier la durée limitée du programme pourrait être de proposer une récurrence dans l'application du programme. Par exemple, il pourrait s'agir de répéter l'expérience deux à trois fois à l'intérieur d'une année. Ainsi, les participants pourraient peut-être expérimenter une addition des gains thérapeutique, ce qui pourrait favoriser le maintien des acquis par la suite.

Par ailleurs, l'analyse qualitative des questionnaires sur la satisfaction à la suite du programme LN offre des constats non équivoques concernant l'appréciation des participants. Tous rapportent avoir retiré des bénéfices de cette expérience et un répondant sur deux (55 %) mentionne ne rien vouloir changer au programme. En effet, la dynamique de groupe et l'esprit de partage entre participants ont été montrés comme des facteurs contribuant au travail thérapeutique (Scheinfeld et al., 2011).

En conclusion, il apparaît que l'influence du groupe, le partage avec les pairs, le partage d'un moment privilégié avec un parent, dans un milieu hors du quotidien, en nature, dépourvu de distraction et empreint d'une beauté transcendante, sont des ingrédients de base pour vivre une expérience positive, surtout pour l'adolescent qui est

en recherche de nouveauté et à la découverte de la vie. Il s'agit donc d'ingrédients gagnants pour les amener un pas plus loin sur le plan personnel. Certes, la grande variabilité dans la durée du service reçu au CJQ, allant d'un mois à plus d'un an, peut avoir eu un impact sur les résultats. En effet, chez des adolescents ayant des troubles du comportement sérieux, la programmation de réadaptation est conçue pour les aider à développer davantage leur régulation émotionnelle. Ainsi, il est possible de penser qu'un programme tel que LN a un impact davantage remarquable lorsque l'adolescent travaille depuis plus longtemps sur les variables importantes à son bien-être. De plus, la présence d'un psychothérapeute pourrait permettre d'augmenter l'impact du programme, tel que présenté dans la littérature.

Recommandations

Suite à l'observation du programme *Liens Naturels*, quatre recommandations ont été formulées afin de soutenir le développement du programme et de répondre à la troisième question de recherche à savoir : « Quelle(s) recommandation(s) peut-on faire afin d'assurer la stabilité des acquis du sentiment d'accomplissement de soi, de l'estime de soi et de la qualité de la perception de l'attachement des adolescents hébergés en CR, suite à la participation à un programme d'intervention par la nature et l'aventure ? »

Première recommandation. Considérant d'une part qu'une des forces des programmes d'intervention de groupe est la socialisation du trouble par les pairs, c'est-à-dire le fait de se retrouver avec des gens qui vivent une problématique similaire et ainsi

entendre leur témoignage, considérant d'autre part qu'il est donc nécessaire d'établir une **cohésion de groupe** saine afin de mettre en place ce processus, il est recommandé d'utiliser des techniques d'apprentissage par les pairs (inciter les participants à partager leurs expériences personnelles) dès les premières rencontres. Par exemple, les participants peuvent être interrogés sur leurs attentes et leurs valeurs afin de favoriser le partage du vécu par la suite.

Seconde recommandation. Considérant que chaque dyade identifie des objectifs personnels à atteindre au cours du programme, il est recommandé que les intervenants offrent du support systématique à chacune des dyades afin de bien cerner un **objectif réaliste, mesurable et observable** en lien avec le développement d'une relation positive entre parent et adolescent. Par exemple, les dyades peuvent cible une meilleure résolution des conflits, ou encore, une meilleure communication. Ainsi, il sera plus facile d'identifier l'atteinte des objectifs, complète ou partielle, à la fin du programme. Pour ce faire, il est suggéré de contacter les personnes ressources avant le début du programme (éducateur de suivi, travailleur social au dossier) afin de connaître davantage la dynamique familiale et ainsi identifier la problématique principale pouvant être améliorée au sein de chaque dyade. De plus, considérant que chaque dyade parent adolescent a identifié des **objectifs personnalisés**, il est recommandé qu'un rappel à cet effet soit effectué le plus souvent possible. Par exemple, lors de l'activité #5 et #6, les intervenants peuvent rappeler l'objectif souhaité au sein d'une dyade en leur reflétant le degré de cohérence de leur comportement pendant l'activité.

Troisième recommandation. Considérant que chaque rencontre est espacée d'une semaine, il est recommandé de faire un **retour sur la rencontre précédente** en début de séance afin d'avoir en tête le travail déjà accompli et de répondre aux questions ou aux inquiétudes des participants. De plus, considérant que chaque activité est proposée pour répondre à un objectif particulier, il est recommandé qu'un **bilan à la fin de chaque rencontre** soit fait systématiquement. L'atteinte de l'objectif sera ainsi plus facile à déterminer. Par ailleurs, le moment de retour sur l'activité permet d'ouvrir la communication afin que les participants partagent leur vécu et leur perception de la rencontre ou d'émettre des commentaires. En effet, plus il y a de moments proposés pour partager ses impressions, plus les participants développeront une aisance à nommer leur ressenti.

Quatrième recommandation. Considérant que l'histoire personnelle des participants n'est pas connue de tous, ou qu'en partie, il est recommandé que l'activité #3 soit remplacée par une activité demandant moins de **contact physique** et de proximité. Il s'agit d'éviter de faire vivre un inconfort trop grand pour certaines personnes qui peuvent avoir vécu des situations difficiles impliquant des contacts physiques par le passé. Dans le cas où le centre jeunesse veut maintenir la tenue de cette activité, il est recommandé qu'il soit demandé au préalable aux participants s'ils sont à l'aise avec ce type d'activité. Par exemple, à l'intérieur d'un questionnaire à compléter avant le début du programme. Cela permettra d'individualiser davantage la tenue de chaque programme offert.

En conclusion, le programme *Liens Naturels* est offert depuis une dizaine d'années et a permis d'offrir cette expérience à de nombreux adolescents hébergés en CR et un de leur parent. Le programme offert tel qu'il l'est maintenant semble apporter déjà certains bénéfices sur le plan de l'expérience positive vécue et de la communication parent adolescent. Toutefois, afin de soutenir le développement du programme, les intervenants responsables peuvent se référer au tableau 10 pour les recommandations spécifiques à chacune des activités. De plus, l'augmentation des moments où le partage de vécu et des émotions ressentis permettra sans doute aux participants de tirer davantage profit de cette expérience.

Forces et limites de l'étude

Cette étude exploratoire a permis d'observer un programme d'intervention par la nature et l'aventure offert à une clientèle des centres jeunesse, ce qui n'avait jamais été réalisé auparavant au Québec. Cela dit, malgré le nombre peu élevé de participants ($N = 6$), la description des statistiques obtenues a permis d'observer des améliorations intéressantes, mais non concluantes sur le sentiment d'accomplissement de soi, l'estime de soi et la perception de la qualité de l'attachement des adolescents envers leur parent accompagnateur. De plus, l'utilisation du logiciel NVivo pour l'analyse qualitative des réponses au questionnaire sur la satisfaction à la suite du programme *Liens Naturels* a permis de faire ressortir les thèmes importants retrouvés dans le discours des participants de manière plus rigoureuse.

Étant donné la nature exploratoire de l'étude, certaines limites se sont imposées d'elle-même. Tout d'abord, l'absence de groupe contrôle implique que les résultats obtenus n'ont pu être comparés à d'autres jeunes (groupe contrôle) présentant des caractéristiques similaires, ce qui rend hasardeux de prétendre un effet bénéfique du programme puisque l'on ne contrôle pas ce qui s'est passé entre les différents temps de mesure. La collecte de données offre toutefois des statistiques descriptives qui vont dans le sens des constats émis dans la documentation. Il s'agissait donc, dans cet essai, d'explorer l'effet du programme LN sur trois variables pouvant en être influencé et non de tirer des conclusions. L'étude s'est contentée de vérifier la stabilité ou l'instabilité dans le temps du sentiment d'accomplissement de soi, de l'estime de soi et de la perception de la qualité de la relation familiale. Une analyse statistique descriptive a permis toutefois d'observer certaines tendances.

Parmi les autres limites de cette étude exploratoire, notons également le petit échantillon ($N = 6$) qui ne permet pas de représenter adéquatement la population à l'étude. De plus, il y a un manque d'homogénéité parmi les participants concernant le sexe et les problématiques de santé mentale. Enfin, l'inventaire de l'attachement aux parents n'a pas été utilisé à son plein potentiel. En effet, cet inventaire propose trois questionnaires, soit un adressant la relation à la mère, un autre portant sur la relation au père et un dernier concernant la relation aux pairs. Il a été demandé aux adolescents de compléter la section concernant uniquement le parent qui l'accompagnait lors du

programme LN. Étant donné qu'il s'agit d'un programme de groupe, il aurait été pertinent d'utiliser le questionnaire adressant la relation aux pairs et ainsi observer l'apport des interactions avec les autres participants, notamment la dimension de soutien social, sur l'estime de soi et le sentiment d'accomplissement de soi.

Malgré ces limites évidentes, cette étude exploratoire a permis de poursuivre une réflexion sur l'intervention par la nature et l'aventure via le programme *Liens Naturels* auprès d'une clientèle hébergée en centre de réadaptation au Québec. Ainsi, grâce à un devis mixte, une perspective quantitative et qualitative a pu être abordée dans le but d'obtenir deux apports différents pour la recherche. De plus, l'observation participante a permis de formuler des recommandations afin de permettre le maintien et le développement du programme *Liens Naturels*. Cet essai doctoral a donc permis de constater que l'application d'un tel programme d'intervention familiale par la nature et l'aventure a sa place dans les meilleures pratiques préconisées par les centres jeunesse.

Conclusion

Les centres jeunesse du Québec offrent, entre autres, des services de réadaptation pour les jeunes qui présentent des troubles du comportement sérieux. Plusieurs programmes d'intervention sont mis en place afin de favoriser le développement de saines habiletés sociales et un retour à la maison le plus promptement possible. Le présent travail visait à explorer l'impact bénéfique potentiel d'un programme d'intervention familiale par la nature et l'aventure sur le sentiment d'accomplissement de soi, l'estime de soi et la perception de la qualité d'attachement à son parent accompagnateur auprès d'adolescents hébergés en centre de réadaptation. Il avait aussi pour objectif de permettre le développement du programme *Liens Naturels* en fournissant des recommandations à cet effet.

Les résultats quantitatifs n'offrent pas de constats statistiquement significatifs. Toutefois, des tendances positives ont été observées concernant les trois variables à l'étude (sentiment d'accomplissement de soi, estime de soi et perception de la qualité d'attachement envers son parent accompagnateur) entre le début (pré-test 1) et la fin du programme (post-test 1), soit 28 jours plus tard. Ainsi, il est possible de penser qu'avec un échantillon plus grand, l'analyse de résultats pourrait potentiellement montrer que le programme *Liens Naturels* apporte des bienfaits en permettant l'augmentation du sentiment d'accomplissement de soi et de l'estime de soi et des changements positifs sur la perception de la relation d'attachement au parent accompagnateur. Malgré l'absence

d'amélioration statistiquement significative des variables issues des questionnaires standardisés, l'analyse qualitative a permis d'indiquer que les participants sont satisfaits de leur expérience au programme *Liens Naturels* et en retirent des bénéfices tels qu'une meilleure communication et un rapprochement significatif avec leur enfant (du point de vue du parent accompagnateur) ou leur parent (du point de vue de l'adolescent).

La présente étude a permis l'exploration de l'impact positif potentiel du programme *Liens Naturels* sur des facteurs pouvant influencer le bien-être des adolescents hébergés en centre de réadaptation (CR). Le fait de s'éloigner du quotidien, dans un contexte ludique, d'être en groupe et de faire de l'activité physique, de se rapprocher de son parent tout en étant encadré par des intervenants, semble être un aspect apprécié des adolescents. Toutefois, il pourrait être intéressant d'élaborer dans des recherches futures la question identitaire de ces adolescents. En effet, leur vécu en CR peut avoir influencé le développement de leur identité qui, sachons-le, est étroitement liée à l'estime personnelle et la motivation à tendre vers l'accomplissement de soi (Marcia, 1966, 1980). Également, il serait intéressant d'évaluer les différents besoins psychologiques de ces jeunes plus vulnérables, tels qu'explicités dans la théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan (2000), afin d'évaluer si le programme d'intervention par la nature et l'aventure répond aux besoins tels que le sentiment de compétence, d'affiliation et d'autonomie. Ainsi, lorsque ces besoins sont répondus, le processus de recherche d'identité est encouragé, ce qui constitue un autre bénéfice potentiel des programmes d'intervention par la nature et l'aventure. À la lumière de la documentation (Bettman et

al., 2011; Gillis et al., 2008; Harper et al., 2007; Herbert, 1998; Russell, 2003; Swank et al., 2010), une prochaine expédition en nature devrait se dérouler sur une période minimale de 20 jours, avec la présence d'un psychothérapeute et l'implication des parents. Outre ces facteurs, les chercheurs auraient aussi avantage à réfléchir à une formule qui intègre les éléments précités de façon à promouvoir le travail sur les variables influençant le bien-être des adolescents, mais aussi en s'intéressant au parent et aux objectifs personnels de chacun des participants. Ainsi, un suivi en individuel pourrait être inclus dans un programme de thérapie par la nature et l'aventure, autant offert à l'adolescent qu'au parent, pour que chacun des membres de la dyade puisse avoir un espace pour travailler ses propres enjeux relationnels. Considérant la tendance positive observée sur le sentiment d'accomplissement de soi, l'estime de soi et la perception de l'attachement des adolescents, à la suite d'une participation au programme d'intervention par la nature et l'aventure *Liens Naturels*, il semble opportun de poursuivre et d'améliorer celui-ci afin d'offrir une thérapie par la nature aux jeunes et à leurs parents. Dans le même ordre d'idée, il serait souhaitable de réfléchir à la manière de généraliser cette pratique.

Références

Association des centres jeunesse du Québec. (ACJQ, 2016). Bilan des directeurs de la protection de la jeunesse/ Directeurs provinciaux 2016. Document consulté à https://www.ciusss-ouestmtl.gouv.qc.ca/fileadmin/ciusss_oim/Votre_CIUSSS/Documentation/Bilans_D_PJ/INESSS_Bilan_DPJ_Mauvais_traitements_psycho_2016.pdf

American Psychiatric Association. (2015). *DSM-5: Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (5e éd.) (version internationale) (Arlington, VA, 2013) Traduction française par J. D. Guelfi et al., Paris, France: Masson.

Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427-454. doi: 10.1007/BF02202939

Autry, C. E. (2001). Adventure therapy with girls at-risk: Responses to outdoor experiential activities. *Therapeutic Recreation Journal*, 35(4), 289-306.

Bagley, C., Bolitho, F., & Bertrand, L. (1997). Norms and construct validity of the Rosenberg self-esteem scale in Canadian high school populations: Implications for counselling. *Canadian Journal of Counselling*, 31(1), 82-92.

Baldwin, S. A., & Hoffmann, J. P. (2002). The dynamics of self-esteem: A growth-curve analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 31, 101-113. doi: 10.1023/A:1014065825598

Balchin, R., Linde, J., Blackhurst, D., Rauch, H. L., & Schönbächler, G. (2016). Sweating away depression? The impact of intensive exercise on depression. *Journal Of Affective Disorders*, 200, 218-221. doi:10.1016/j.jad.2016.04.030

Barrera, M., & Garrison-Jones, C. V. (1988). Properties of the Beck Depression Inventory as a screening instrument for adolescent depression. *Journal Of Abnormal Child Psychology*, 16(3), 263-273. doi:10.1007/BF00913799

- Berenson, K. R., Crawford, T. N., Cohen, P., & Brook, J. (2005). Implications of identification with parents and parents' acceptance for adolescent and young adult self-esteem. *Self and Identity*, 4(3), 289-301. doi: 10.1080/13576500444000272
- Bettmann, J. E., & Tucker, A. R. (2011). Shifts in attachment relationships: A study of adolescents in wilderness treatment. *Child & Youth Care Forum*, 40(6), 499-519. doi: 10.1007/s10566-011-9146-6
- Bettschart, W., Nuñez, R., Bolognini, M., & Plancherel, B. (1994). L'estime de soi à la pré-adolescence : une étude longitudinale. *Nervure*, VII, 23-25.
- Birkeland, M. S., Melkevik, O., Holsen, I., & Wold, B. (2012). Trajectories of global self-esteem development during adolescence. *Journal Of Adolescence*, 35(1), 43-54. doi:10.1016/j.adolescence.2011.06.006
- Birndorf, S., Ryan, S., Auinger, P., & Aten, M. (2005). High self-esteem among adolescents: Longitudinal trends, sex differences, and protective factors. *Journal of Adolescent Health*, 37(3), 194-201. doi: 10.1016/j.jadohealth.2004.08.012
- Bobbio, A. (2009). Relation of physical activity and self-esteem. *Perceptual And Motor Skills*, 108(2), 549-557. doi:10.2466/PMS.108.2.549-557
- Bouvard, M. (2008). Questionnaires de tempérament ou de personnalité et de l'attachement. Dans E. Masson (Éd.), *Échelles et questionnaires d'évaluation chez l'enfant et l'adolescent* (Vol. 2, pp. 71-91). Issy-les-Moulineaux, France.
- Bowen, D. J. & Neill, J. T. (2013). A meta-analysis of adventure therapy outcomes and moderators. *The Open Psychology Journal*, 6, 28-53. doi: 10.2174/1874350120130802001
- Bowen, D. J., Neill, J. T., & Crisp, S. J. (2016). Wilderness adventure therapy effects on the mental health of youth participants. *Evaluation And Program Planning*, 5849-5859. doi:10.1016/j.evalprogplan.2016.05.005
- Bowlby, J. (1970). Disruption of affective bonds and its effects on behavior. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 2(2), 75-86. doi: 10.1007/BF02118173
- Bulanda, R. E., & Majumdar, D. (2009). Perceived parent-child relations and adolescent self-esteem. *Journal of Child and Family Studies*, 18(2), 203-212. doi: 10.1007/s10826-008-9220-3
- Canadian Attention Deficit Hyperactivity Disorder Alliance. (CADDRA; 2011). *Lignes directrices canadiennes pour le TDAH* (3e éd.). Toronto, ON: CADDRA.

- Cangelosi, D. M., & Schaefer, C. E. (1991). A twenty-five year follow-up study of ten exceptionally creative adolescent girls. *Psychological Reports*, 68(1), 307-311. doi:10.2466/PR0.68.1.307-311
- Carr Jordan, E. M. (2008). Impact of attachment to parents on parent-adolescent relationships, self-esteem, and relational aggression. Thèse de doctorat inédite, Arizona State University. Repéré à <http://search.proquest.com.biblioproxy.uqtr.ca/pqdtglobal/docview/304896464/55345AAC256B485APQ/1?accountid=14725>
- Caughlin, J. P., & Malis, R. S. (2004). Demand/withdraw communication between parents and adolescents: Connections with self-esteem and substance use. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21, 125-148. doi: 10.1177/0265407504039843
- Cazenave, N., & Michel, G. (2008). Conduites à risques et variation de l'estime de soi chez les adolescents: l'exemple du parkour. *Annales Médico-Psychologiques*, 166(10), 875-881. doi:10.1016/j.amp.2008.10.026
- Chassé, E. (2005). Aider l'enfant caché derrière le déficit d'attention/hyperactivité : étude de cas ciblant l'estime de soi. Essai de doctorat inédit, Université du Québec à Trois-Rivières. Repéré à <http://depot-e.uqtr.ca/1163/1/000132166.pdf>
- Consoli, A., Peyre, H., Speranza, M., Hassler, C., Falissard, B., Touchette, E., ... Révah-Lévy, A. (2013). Suicidal behaviors in depressed adolescents: Role of perceived relationships in the family. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 7. doi: 10.1186/1753-2000-7-8
- Cook, E. C. (2008). Residential wilderness programs: The role of social support in influencing self-evaluations of male adolescents. *Adolescence*, 43(172), 751-774.
- Cummings, E. M., & Davies, P. (1994). *Children and marital conflict: The impact of family dispute and resolution*. New York, NY : Guilford Press.
- D'Souza, J., & Gurin, M. (2016). The universal significance of Maslow's concept of self-actualization. *The Humanistic Psychologist*, 44(2), 210-214. doi:10.1037/hum0000027
- Dangar Research Group (DRG; 1999). *Kids-on-Kids: Growing up in Australia: a Research report*. Sydney, Australie: Kids Help Line.
- Dawson, C. P., & Russell, K. C. (2012). Wilderness experience programs: A state-of-the knowledge summary. *USDA Forest Service Proceedings*, 66, 127-133.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). Self-determination theory: When mind mediates behavior. *Journal of Mind and Behavior*, 1(1), 33-43.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134. doi:10.1016/0092-6566(85)90023-6
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. Dans R. A. Dienstbier & R. A. Dienstbier (Eds.), *Nebraska Symposium on Motivation, 1990: Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68
- Dorard, G., Bungener, C., & Berthoz, S. (2013). Estime de soi, soutien social perçu, stratégies de coping, et usage de produits psychoactifs à l'adolescence. *Psychologie française*, 58(2), 107-121. doi:10.1016/j.psfr.2013.01.003
- Dumont, M. (2000). Expérience du stress à l'adolescence. *Journal international de psychologie*, 35, 194-206. doi: 10.1080/00207590050171139
- Dumont, M., & Leclerc, D. (2007). Chronicité du stress, adaptation psychosociale et résultats scolaires des adolescents. *Revue francophone du stress et du trauma*, 7(3), 173-182.
- Dumont, M., Leclerc, D., & Deslandes, R. (2003). Ressources personnelles et détresse psychologique en lien avec le rendement scolaire et le stress chez des élèves de quatrième secondaire. *Revue Canadienne des Sciences du Comportement*, 35(4), 254-267.
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-363. doi:10.1023/A:1021637011732
- Edbom, T., Granlund, M., Lichtenstein, P., & Larsson, J. (2008). ADHD symptoms related to profiles of self-esteem in a longitudinal study of twins: A person-oriented approach. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 21(4), 228-237. doi:10.1111/j.1744-6171.2008.00157.x

- Edwards, D. J., Edwards, S. D., & Basson, C. J. (2004). Psychological well-being and physical self-esteem in sport and exercise. *International Journal of Mental Health Promotion*, 6(1), 25-32. doi:10.1080/14623730.2004.9721921
- Erel, O., & Burman, B. (1995). Interrelatedness of marital relations and parent-child relations: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 118, 108-132. doi:10.1037/0033-2909.118.1.108
- Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1998). *The life cycle completed* (Extended version). New York, NY: W. W. Norton.
- Fawcett, D. (2012). Mental health treatment for children and adolescents: Cost effectiveness, dropout, and recidivism by presenting diagnosis and therapy modality. Thèse de doctorat inédite, Brigham Young University. Repéré à <http://search.proquest.com.biblioproxy.uqtr.ca/pqdtglobal/docview/1314595867/1F A619E398934E8FPQ/1?accountid=14725>
- Fenton, L., White, C., Gallant, K. A., Gilbert, R., Hutchinson, S., Hamilton-Hinch, B., & Lauckner, H. (2017). The benefits of recreation for the recovery and social inclusion of individuals with mental illness: An integrative review. *Leisure Sciences*, 39(1), 1-19. doi:10.1080/01490400.2015.1120168
- Forman, E. M., & Davies, P. T. (2003). Family instability and young adolescent maladjustment: The mediating effects of parenting quality and adolescent appraisals of family security. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 32(1), 94-105. doi: 10.1207/15374420360533095
- Freud, S. (1957). *The origins of psychoanalysis*. New York, NY: Doubleday.
- Gagné, M. E. (2003). L'estime de soi, le rendement scolaire et la participation parentale chez les adolescents dépressifs et en trouble des conduites. Mémoire de maîtrise en psychologie inédite, Université du Québec à Trois-Rivières, QC. Repéré à <http://depot-e.uqtr.ca/4538/1/000105198.pdf>
- Gass, M. A., Gillis, H. L., & Russell, K. C. (2012). *Adventure therapy: Theory, research, and practice*. New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Gaumont, C. (2010). Prévalence des problématiques de santé mentale chez la clientèle du centre jeunesse de la Montérégie. Direction des services professionnels, Centre jeunesse de la Montérégie. Repéré le 18 décembre 2016 à: http://observatoiremaltraitance.ca/Documents/Prevalence_problematiques_sante_mentale_CJ_Montérégie_2010.pdf

- Ge, X., Best, K. M., Conger, R. D., & Simons, R. L. (1996). Parenting behaviors and the occurrence and co-occurrence of adolescent depressive symptoms and conduct problems. *Developmental Psychology, 32*, 717-731. doi: 10.1037/0012-1649.32.4.717
- Gillis, H. L. (1995). If I conduct outdoor pursuits with clinical populations, am I an adventure therapist? *Leisurability, 22*(4), 5-15. Repéré à <http://lin.ca/sites/default/files/attachments/v22n2a2.htm>
- Gillis, H. L., Gass, M. A., & Russell, K. C. (2008). The effectiveness of project adventure's behavior management programs for male offender in residential treatment. *Residential Treatment for Children & Youth, 25*(3), 227-247. doi: 10.1080/08865710802429689
- Gnagey, W. J. (1980). Changes in student motivational structure during adolescence. *Adolescence, 15*(59), 671-681. (Tiré de *PsycINFO, EBSCOhost*, consulté le 11 février 2017)
- Goebel, B. L., & Brown, D. R. (1981). Ages differences in motivation related to Maslow's need hierarchy. *Developmental Psychology, 17*(6), 809-815. doi:10.1037/0012-1649.17.6.809
- Göker, Z., Aktepe, E., & Kandil, S. (2011). Self-esteem and quality of life in children and adolescents with attention deficit hyperactivity disorder. *Yeni Symposium: Psikiyatri, Nöroloji Ve Davranış Bilimleri Dergisi, 49*(4), 209-216.
- Groff, D. & Dattilo, J. (2011). Adventure therapy. Dans J. Dattilo, & A. McKenney (Éds.), *Facilitation techniques in therapeutic recreation* (2^e édition, pp. 13-40). Pennsylvanie, US: Venture Publishing, inc.
- Guillon, M. S., & Crocq, M. A. (2004). Estime de soi à l'adolescence : revue de la littérature. *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence, 52*(1), 30-36. doi: 10.1016/S0222-9617(03)00179-X
- Harper, N. J., & Russell, K. C. (2008). Family involvement and outcome in adolescent wilderness treatment: A mixed-methods evaluation. *International Journal of Child & Family Welfare, 1*, 19-36.
- Harper, N. J., Russell, K. C., Cooley, R., & Cupples, J. (2007). Catherine Freer wilderness therapy expeditions: An exploratory case study of adolescent wilderness therapy, family functioning, and the maintenance of change. *Child & Youth Care Forum, 36*(2-3), 111-129. doi: 10.1007/s10566-007-9035-1

- Hattie, J., Marsh, H. W., Neill, J. T., & Richards, G. E. (1997). Adventure education and outward bound: Out-of-class experiences that make a lasting difference. *Review of Educational Research*, 67(1), 43-87. doi: 10.2307/1170619
- Herbert, J. T. (1998). Therapeutic effects of participating in an adventure therapy program. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 41(3), 201-216.
- Hoffman, M. A., Levy-Schiff, R., & Ushpiz, V. (1993). Moderating effects of adolescent social orientation on the relation between social support and self-esteem. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(1), 23-31. doi: 10.1007/bf01537901
- Holmbeck, G. N. (1996). A model of family relational transformations during the transition to adolescence: Parent-adolescent conflict and adaptation. Dans J. A. Graber, J. Brooks-Gunn & A. C. Petersen (Éds.), *Transitions through adolescence: Interpersonal domains and context* (pp. 167-199). Hillsdale, NJ, England: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- INAQ, La coopérative Intervention par la Nature et l'Aventure Québec (2011). *La coopérative, une mission unique*. Repéré le 15 avril 2015, à <http://coopinaq.blogspot.ca/p/la-cooperative.html>
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(40), 1-16. doi:10.1186/1479-5868-7-40
- Jones, A., & Crandall, R. (1986). Validation of a short index of self-actualization. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12(1), 63-73. doi: 10.1177/0146167286121007
- Jones, C. D., Lowe, L. A., & Risler, E. A. (2004). The effectiveness of wilderness adventure therapy programs for young people involved in the juvenile justice system. *Residential Treatment for Children & Youth*, 22(2), 53-62. doi: 10.1300/J007v22n02_04
- Kakar, S. (1968). The human life cycle: The traditional Hindu view and the psychology of Erik Erikson. *Philosophy East and West*, 18, 127-136. Repéré à <http://dx.doi.org/10.2307/1398255>
- Kaplan, R. (2001). The nature of the view from home: Psychological benefits. *Environment and Behavior*, 33(4), 507-542. doi: 10.1177/00139160121973115

- Keniger, L. E., Gaston, K. J., Irvine, K. N., & Fuller, R. A. (2013). What are the benefits of interacting with nature? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10, 913-935. doi:10.3390/ijerph10030913
- Kerr, J. H. (1990). Stress and sport: Reversal theory. Dans J. G. Jones & L. Hardy (Éds.), *Stress and performance in sport* (pp. 107-131). Oxford, England: John Wiley & Sons.
- Kim, K. J., Conger, R. D., Lorenz, F. O., & Elder, G. H., Jr. (2001). Parent-adolescent reciprocity in negative affect and its relation to early adult social development. *Developmental Psychology*, 37, 775-790. doi:10.1037/0012-1649.37.6.775
- Kliewer, W., & Sandler, I. N. (1992). Locus of control and self-esteem as moderators of stressor-symptom relations in children and adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 20, 393-413. doi: 10.1007/BF00918984
- Kohlberg, L. (1981). *The philosophy of moral development: Moral stages and the idea of justice*. New York, NY: Harper & Row. □
- Laboratoire d'expertise et de recherche en plein air (LERPA, 2016, 14 mai). Intervention éducative et thérapeutique par la nature et l'aventure. Université du Québec à Chicoutimi. Repéré à: <http://lerpa.uqac.ca/creneaux-dexpertise/intervention-educative-therapeutique-nature-aventure/>
- Laible, D. J., Carlo, G., & Roesch, S. C. (2004). Pathways to self-esteem in late adolescence: The role of parent and peer attachment, empathy, and social behaviours. *Journal of Adolescence*, 27(6), 703-716. doi: 10.1016/j.adolescence.2004.05.005
- Larousse (2002). Dictionnaire de la langue française. Paris : Larousse
- Larson, R. W., & Almeida, D. M. (1999). Emotional transmission in the daily lives of families: A new paradigm for studying family process. *Journal of Marriage and the Family*, 61(1), 5-20. doi:10.2307/353879
- Laursen, B., & Collins, A. (2009). Parent-child relationships during adolescence. Dans R. M. Lerner & L. Steinberg (Éds.), *Adolescent Psychology* (3 éd., Vol. 2: contextual influences on adolescent development, pp. 3-42). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Le Blanc, M., Dionne, J., Proulx, J., Grégoire, J.C., & P. Trudeau-Le Blanc (1998). *Intervenir autrement : un modèle différentiel pour les adolescents en difficulté*. Montréal, QC: Les Presses de l'Université de Montréal.

- Leiva, F. M., Ríos, F. M., & Martínez, T. L. (2006). Assessment of interjudge reliability in the open-ended questions coding process. *Quality & Quantity: International Journal of Methodology*, 40(4), 519-537. doi:10.1007/s11135-005-1093-6
- Loi 21 (2009). Loi modifiant le codes des professions et d'autres dispositions législatives dans le domaine de la santé mentale et des relations humaines. Assemblée nationale. Repéré à: <http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=5&file=2009C28F.PDF>
- Lombard, M., Snyder-Duch, J., & Bracken, C. C. (2002). Content analysis in mass communication: Assessment and reporting of intercoder reliability. *Human Communication Research*, 28(4), 587-604. doi:10.1111/j.1468-2958.2002.tb00826.x
- Magen, Z. (1996). Commitment beyond self and adolescence: The issue of happiness. *Voprosy Jazykoznanija*, 37(3), 235-267. (Tiré de *PsycINFO, EBSCOhost*, consulté à <http://proxy.uqtr.ca/login.cgi?action=login&u=uqtr&db=ebsco&ezurl=http://search.ebscohost.com.biblioproxy.uqtr.ca/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=1996-05450-001&site=ehost-live>).
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 551-558.
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. Dans J. Adelson (Éd), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 159-187) New York, US: Wiley.
- Marcotte, D. (1995). L'influence des distorsions cognitives, de l'estime de soi et des sentiments reliés à la maturation pubertaire sur les symptômes de dépression des adolescents de milieu scolaire. *Revue québécoise de psychologie*, 16(3), 109-132.
- Marcotte, D., Alain, M., & Gosselin, M.J. (1999). Gender differences in adolescent depression: Gender-typed characteristics or problem-solving skills deficits ? *Sex Roles*, 41, 31-47.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. doi:10.1037/h0054346
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2e éd.). Oxford, England: D. Van Nostrand.
- Maslow, A. H. (2008). *Devenir le meilleur de soi-même: besoins fondamentaux, motivation et personnalité* (2e éd). Paris, France: Eyrolles

- Matsuura, N., Hashimoto, T., & Toichi, M. (2010). The characteristics of AD/HD symptoms, self-esteem, and aggression among serious juvenile offenders in Japan. *Research in Developmental Disabilities*, 31(6), 1197-1203. doi:10.1016/j.ridd.2010.07.026
- Mayer, F. S., Frantz, C. M., Bruehlman-Senecal, E., & Dolliver, K. (2009). Why is nature beneficial? The role of connectedness to nature. *Environment and Behavior*, 41(5), 607-643. doi: 10.1177/0013916508319745
- Mazzone, L., Postorino, V., Reale, L., Guarnera, M., Mannino, V., Armado, M., & ... Vicari, S. (2013). Self-esteem evaluation in children and adolescents suffering from ADHD. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 9, 93-102.
- McDonald, M. G., Wearing, S., & Ponting, J. (2009). The nature of peak experience in wilderness. *The Humanistic Psychologist*, 37(4), 370-385. doi: 10.1080/08873260701828912
- Mirowsky, J., & Ross, C. (1989). *Social Causes of Psychological Distress*. New-York, NY: Adline de Gruyter.
- Moghaddam, M. F., Assareh, M., Heidaripoor, A., Eslami Rad, R., & Pishjoo, M. (2013). The study comparing parenting styles of children with ADHD and normal children. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 15(4), 45-49. doi:10.12740/APP/19375
- Nielsen, D. M., & Metha, A. (1994). Parental behavior and adolescent self-esteem in clinical and nonclinical samples. *Adolescence*, 29(115), 525-542.
- Neuendorf, K. A. (2002). The content analysis guidebook. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Ohannessian, C. M., Lerner, R. M., Lerner, J. V., & von Eye, A. (1998). Perceived parental acceptance and early adolescent self-competence. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 621-629. doi: 10.1037/h0080370
- Onwuegbuzie, A. J., & Leech, N. L. (2007). Validity and qualitative research: An oxymoron? *Quality & Quantity: International Journal of Methodology*, 41, 233-249. doi:10.1007/s11135-006 – 9000-3.
- Organisation mondiale de la santé (OMS; 2010). *Recommendations mondiales sur l'activité physique pour la santé*. Genève, Suisse: Bibliothèque de l'OMS. Document repéré à: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44436/1/9789242599978_fre.pdf

Organisation mondiale de la santé (OMS; Juin 2016). Activité physique, Aide-mémoire no 384. Repéré à: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/fr/>

Orvaschel, H., Beeferman, D., & Kabacoff, R. (1997). Depression, self-esteem, sex, and age in a child and adolescent clinical sample. *Journal Of Clinical Child Psychology*, 26(3), 285-289. doi:10.1207/s15374424jccp2603_7

Overbeek, G., Stattin, H., Vermulst, A., Ha, T., & Engels, R. E. (2007). Parent-child relationships, partner relationships, and emotional adjustment: A birth-to-maturity prospective study. *Developmental Psychology*, 43(2), 429-437. doi:10.1037/0012-1649.43.2.429

Paillé, P., & Mucchielli, A. (2003). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris, France: Armand Colin.

Papaioannou, A. G., Appleton, P. R., Torregrosa, M., Jowett, G. E., Bosselut, G., Gonzalez, L., & ... Zourbanos, N. (2013). Moderate-to-vigorous physical activity and personal well-being in European youth soccer players: Invariance of physical activity, global self-esteem and vitality across five countries. *International Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 11(4), 351-364. doi:10.1080/1612197X.2013.830429

Porter, S., McConnell, T., McLaughlin, K., Lynn, F., Cardwell, C., Braiden, H., & ... Holmes, V. (2016). Music therapy for children and adolescents with behavioural and emotional problems: A randomised controlled trial. *Journal of Child Psychology And Psychiatry*. doi:10.1111/jcpp.12656

Richard, R. L., & Jex, S. M. (1991). Further evidence for the validity of the Short Index of Self-Actualization. *Journal Of Social Behavior & Personality*, 6(5), 331-338.

Robitaille, C. & Vézina, N. (2003). *Agir ensemble pour mieux soutenir les jeunes* (Document de soutien à la formation et à l'intervention). Québec, QC: Direction des communications du ministère de la santé et des services sociaux.

Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image* (éd. révisée). Middletown, CT, England: Wesleyan University Press.

Russell, K. C. (2003). An assessment of outcomes in outdoor behavioral healthcare treatment. *Child & Youth Care Forum*, 32(6), 355-381. doi:10.1023/B:CCAR.0000004507.12946.7e est-ce le même auteur?

Russell, K. C., & Phillips-Miller, D. (2002). Perspectives on the wilderness therapy process and its relation to outcome. *Child & Youth Care Forum*, 31(6), 415-437. doi: 10.1023/a:1021110417119

- Sacks, J. (2005). *To heal a fractured world*. New York, NY: Continuum.
- Savard, A., Laurin, J. C. & Joussemet, M. (2008). La satisfaction des besoins psychologiques et les milieux de réadaptation sociale. *Défi jeunesse*, 14(2), 12-20. Repéré à http://www.centrejeunessedemontreal.qc.ca/pdf/cmulti/pdf/defi_03_08.pdf
- Scheinfeld, D. E., Rochlen, A. B., & Buser, S. J. (2011). Adventure therapy: A supplementary group therapy approach for men. *Psychology of Men & Masculinity*, 12(2), 188-194. doi: 10.1037/a0022041
- Seligman, M. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5
- Shen, Y., & Armstrong, S. A. (2008). Impact of group sandtray therapy on the self-esteem of young adolescent girls. *Journal for Specialists in Group Work*, 33(2), 118-137. doi:10.1080/01933920801977397
- Simard, G. (2004a). *Approche cognitive-comportementale. Activité : gestion du stress* (Guide de référence). Montréal, QC: Centre Jeunesse de Montréal.
- Simard, G. (2004b). *Approche cognitive-comportementale. Activité : habiletés de communication* (Guide de référence). Montréal, QC: Centre Jeunesse de Montréal.
- Simard, G. (2004c). *Approche cognitive-comportementale. Activité : régulation de la colère* (Guide de référence). Montréal, QC: Centre Jeunesse de Montréal.
- Simard, G. (2004d). *Approche cognitive-comportementale. Activité : résolution de problèmes* (Guide de référence). Montréal, QC: Centre Jeunesse de Montréal.
- Simard, G. (2004e). *Approche cognitive-comportementale. Guide d'accompagnement pour les formateurs* (Guide de référence). Montréal, QC: Centre Jeunesse de Montréal.
- Simmons, R. G., & Blyth, D. A. (1987). *Moving into adolescence: The impact of pubertal change and school context*. Hawthorne, NY: Aldine de Gruyter.
- Smetana, J. G. (1988). Concepts of self and social convention: Adolescents' and parents' reasoning about hypothetical and actual family conflicts. Dans M. R. Gunnar & W. A. Collins (Éds.), *Development during the transition to adolescence* (pp. 79-122). Hillsdale, England: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Swank, J. M., & Daire, A. P. (2010). Multiple family adventure-based therapy groups: An innovative integration of two approaches. *The Family Journal*, 18(3), 241-247. doi: 10.1177/1066480710372123

- Steinberg, L. (1989). Pubertal maturation and parent-adolescent distance: An evolutionary perspective. Dans G. R. Adams, R. Montemayor & T. P. Gullotta (Éds.), *Biology of adolescent behavior and development* (pp. 71-97). Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1-19. doi:10.1111/1532-7795.00001
- Taylor, T. L., & Montgomery, P. (2007). Can cognitive-behavioral therapy increase self-esteem among depressed adolescents? A systematic review. *Children and Youth Services Review*, 29(7), 823-839. doi:10.1016/j.childyouth.2007.01.010
- Tucker, C. J., McHale, S. M., & Crouter, A. C. (2003). Dimensions of mothers' and father's differential treatment of siblings: Links with adolescents' sex-typed personal qualities. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 52(1), 82-89. doi:10.1111/j.1741-3729.2003.00082.x
- Vallières, E. F., & Vallerand, R. J. (1990). Traduction et validation canadienne-française de l'échelle de l'estime de soi de Rosenberg. *International Journal of Psychology*, 25(3), 305-316. doi: 10.1080/00207599008247865
- Van Doorn, M. D., Branje, S. T., & Meeus, W. J. (2008). Conflict resolution in parent-adolescent relationships and adolescent delinquency. *The Journal of Early Adolescence*, 28(4), 503-527. doi:10.1177/0272431608317608
- Véronneau, M.-H., Koestner, R. F., & Abel, J. R. Z. (2005) Intrinsic need satisfaction and well-being in children and adolescent: An application of the self-determination theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, (2), 280-292. doi:10.1521/jscp.24.2.280.62277
- Walsh, M. A., & Russell, K. C. (2010). An exploratory study of a wilderness adventure program for young offenders. *Ecopsychology*, 2(4), 221-229. doi: 10.1089/eco.2010.0035
- Yergeau, E. et Poirier, M. (2013). SPSS à l'UdeS. Repéré à: <http://spss.espaceweb.usherbrooke.ca/pages/stat-descriptives/procedure-explorer.php>
- Zimmerman, D. W., & Zumbo, B. D. (1993). Relative power of the Wilcoxon Test, the Friedman Test, and repeated-measures ANOVA on ranks. *Journal of Experimental Education*, 62(1), 75-86. doi:10.1080/00220973.1993

Appendice A

Index court d'accomplissement de soi de Jones et Crandall (1986)

Index court d'accomplissement de soi
(Short index of self-actualization : Jones et Crandall, 1986 ;
Traduit par Lemire, M.²²)

Indique jusqu'à quel point tu es d'accord avec chacun des énoncés suivants, en encerclant le chiffre qui décrit le mieux ton opinion.

| | Tout à fait d'accord | D'accord | Ni d'accord, ni pas d'accord | Pas d'accord | Pas du tout d'accord |
|---|-------------------------|----------|---------------------------------------|-----------------|-------------------------|
| 1. Je ne me sens pas gêné(e) par aucune de mes émotions. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Je sens que je dois faire ce que les autres attendent de moi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Je crois que les gens sont essentiellement bons et que je peux leur faire confiance. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Je me sens libre d'être en colère contre ceux que j'aime. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. C'est toujours nécessaire que les autres approuvent ce que je fais. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Je n'accepte pas mes faiblesses. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Je peux aimer quelqu'un sans avoir besoin d'approuver ce qu'il fait. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. J'ai peur de l'échec. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. J'évite de tenter d'analyser et de simplifier les choses. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. C'est mieux d'être soi- même que d'être populaire. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Je n'ai pas de mission dans la vie pour laquelle je dois me consacrer. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Je peux exprimer mes sentiments même s'il peut résulter des conséquences indésirables. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Je ne me sens pas responsable d'aider les autres. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Je suis préoccupé(e) par la peur d'être inadéquat(e). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Je suis aimé(e) parce que je donne de l'amour. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Jones, A., Crandall, R. (1986). Validation of a Short Index of Self-Actualization. *Personality and Social Psychology Bulletin, 12*(1), 63-73.

²² Il s'agit d'une adaptation du mode d'encodage. La version originale en anglais propose une échelle de Lickert à 4 points allant de *Pas du tout* à *Totalement d'accord*.

Appendice B
Échelle d'estime de soi de Rosenberg (1965)

Échelle d'estime de soi
(Self-esteem Scale : Rosenberg, 1965;
Traduction par Yvan Lussier, version pour adolescente Diane Marcotte)

Indique jusqu'à quel point tu es d'accord avec chacun des énoncés suivants, en encerclant le chiffre qui décrit le mieux ton opinion.

| | Tout à fait d'accord | D'acc ord | Pas d'accord | Pas du tout d'accord |
|--|-------------------------|--------------|-----------------|----------------------------|
| 1. Je considère que j'ai autant de valeur que les autres personnes. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Je crois posséder un certain nombre de qualités. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Tout compte fait, j'ai tendance à penser que j'ai tout raté. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que les autres. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Je crois qu'il n'y a pas grand-chose dont je puisse être fier(ère). | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. J'ai une attitude positive envers moi-même. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Dans l'ensemble, je suis satisfait ^e de moi. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Je souhaiterais avoir plus de respect pour moi-même. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Il m'arrive parfois de me sentir inutile. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Je pense parfois que je suis bon(ne) à rien. | 1 | 2 | 3 | 4 |

Merci de ta participation!

Appendice C

Inventaire de l'attachement aux parents et aux pairs d'Armsden et Greenberg (1987)

Inventaire de l'attachement aux parents (et aux pairs)
(Armsden et Greenberg, 1987; traduction faite par Touch et Sigel, 2006)²³

Complète la partie 1 si tu es accompagné(e) de ta mère durant le programme et complète la partie 2 si tu es accompagné(e) de ton père.

Partie 1 – Mère

Certains de ces propos concernent tes sentiments envers ta mère ou la personne qui joue le rôle de mère pour toi. Si tu as plus d'une personne qui joue le rôle de mère pour toi, réponds aux questions en gardant en tête celle qui t'a la plus marqué(e). Lis chaque phrase et entoure un seul chiffre, celui qui décrit le degré avec lequel cette phrase est vraie pour toi actuellement.

| | Presque jamais ou jamais vrai | Pas très souvent vrai | Parfois vrai | Souvent vrai | Presque toujours ou toujours vrai |
|---|-------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|
| 1. Ma mère respecte mes sentiments. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. J'ai le sentiment que ma mère est une bonne mère. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. J'aimerais avoir une mère différente de la mienne. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Ma mère m'accepte tel(le) que je suis. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. J'aime avoir le point de vue de ma mère sur les choses qui me soucient. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. J'ai le sentiment que ce n'est pas la peine de laisser paraître mes sentiments quand je suis avec ma mère. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Ma mère peut sentir quand je suis contrarié(e) par quelque chose. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Si je parle de mes problèmes avec ma mère, je me sens honteux(se) ou idiot(e). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Ma mère attend trop de moi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Je suis facilement contrarié quand je suis avec ma mère. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Je suis contrarié(e) bien plus souvent que ma mère ne le sait. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Quand on discute, ma mère se soucie de mon point de vue. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

²³ L'adolescent a complété la version correspondant à son parent accompagnateur.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 13. Ma mère a confiance en mon jugement. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Ma mère a ses propres problèmes, alors je ne l'embête pas avec les miens. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Ma mère m'aide à mieux comprendre. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Je peux raconter mes problèmes et tracas à ma mère. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Je me sens en colère contre ma mère. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Ma mère ne fait pas beaucoup attention à moi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Ma mère m'encourage à parler de mes difficultés. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Ma mère me comprend. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Quand je suis en colère à propos de quelque chose, ma mère essaye d'être compréhensive. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Je fais confiance à ma mère. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Ma mère ne comprend ce que je vis ces jours-ci. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Je peux compter sur ma mère quand j'ai besoin de déballer ce que j'ai sur le cœur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Si ma mère sait que quelque chose m'embête, elle me demande ce qu'il y a. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Partie 2 – Père

Cette partie concerne tes sentiments au sujet de ton père, ou l'homme qui joue le rôle de ton père. Si tu as plus d'une personne qui joue le rôle de ton père, réponds à la question en gardant en tête celui qui t'a le plus marqué(e).

| | Presque jamais ou jamais vrai | Pas très souvent vrai | Parfois vrai | Souvent vrai | Presque toujours ou toujours vrai |
|--|-------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|
| 1. Mon père respecte mes sentiments. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. J'ai le sentiment que mon père est un bon père. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. J'aimerais avoir un père différent du mien. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Mon père m'accepte tel(le) que je suis. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 5. J'aime avoir le point de vue de mon père sur les choses qui me soucient. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. J'ai le sentiment que ce n'est pas la peine de laisser paraître mes sentiments quand je suis avec mon père. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Mon père peut sentir quand je suis contrarié(e) par quelque chose. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Si je parle de mes problèmes avec mon père, je me sens honteux(se) ou idiot(e). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Mon père attend trop de moi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Je suis facilement contrarié quand je suis avec mon père. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Je suis contrarié(e) bien plus souvent que mon père ne le sait. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Quand on discute, mon père se soucie de mon point de vue. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Mon père a confiance en mon jugement. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Mon père a ses propres problèmes, alors je ne l'embête pas avec les miens. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Mon père m'aide à mieux comprendre. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Je peux raconter mes problèmes et tracas à mon père. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Je me sens en colère contre mon père. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Mon père ne fait pas beaucoup attention à moi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Mon père m'encourage à parler de mes difficultés. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Mon père me comprend. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Quand je suis en colère à propos de quelque chose, mon père essaye d'être compréhensif. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Je fais confiance à mon père. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Mon père ne comprend ce que je vis ces jours-ci. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Je peux compter sur mon père quand j'ai besoin de déballer ce que j'ai sur le cœur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. Si mon père sait que quelque chose m'embête, elle me demande ce qu'il y a. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Appendice D

Questionnaire sur la satisfaction suite à la participation au programme *Liens Naturels* de Lemire (2014)

**Questionnaire sur la satisfaction suite à la participation au programme Liens Naturels
(Lemire, 2014)**

Indique la réponse qui décrit le mieux comment tu te sens par rapport à ton expérience du programme Liens Naturels

| | Pas du tout | Un peu | Moyennement | Beaucoup | Énormément |
|---|-------------|--------|-------------|----------|------------|
| 1. As-tu appris à mieux communiquer avec ton parent? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. As-tu appris quels sont les principaux pièges de conflits avec ton parent? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Te sens-tu fier(ère) de ce que tu as accompli? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Est-ce que c'était agréable de participer aux rencontres? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Lorsque tu assistais aux rencontres, est-ce que le temps passait rapidement? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Avais-tu le goût de participer à chacune des rencontres? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Lorsque tu as participé à l'expédition, est-ce que le temps passait rapidement? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Avais-tu le goût de participer à l'expédition? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. En général, peux-tu dire que tu as aimé le programme Liens Naturels? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Trouvais-tu les activités intéressantes? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. As-tu apprécié l'animation des rencontres? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Lors de chaque rencontre, aurais-tu aimé que celles-ci se prolongent un peu plus? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Recommanderais-tu ce programme à un autre adolescent? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Décris en une ou deux phrases ce qui t'a le plus aidé dans les rencontres, l'expédition et les exercices.

Décris en une ou deux phrases comment tu as trouvé ton expérience à Liens Naturels.

Décris en une ou deux phrases ce que tu crois que cette expérience t'a apporté.

Merci pour ta participation à cette étude!²⁴

²⁴ Ce questionnaire est inspiré de celui offert à la suite du programme *Funambule : pour une gestion équilibrée du stress* (Dumont, en collaboration avec Massé, Potvin, & Leclerc, 2012)

Appendice E

Journal de bord pour l'observation du programme *Liens Naturels*

Journal de bord pour l'observation du programme Liens Naturels²⁵
(Lemire, 2014)

Date : _____

Déroulement de la _____ rencontre ou de la _____ journée d'expédition
 Cote : 0 = insatisfait 1 = passable 2 = bien 3 = très bien

| Dimensions | Cotes | Commentaires | Recommandations |
|---------------------------------|-------|--------------|-----------------|
| Atteintes des objectifs | | | |
| Matériel utilisé | | | |
| Climat général | | | |
| Attrait de l'activité n° | | | |
| Attrait de l'activité n° | | | |
| Attrait de l'activité n° | | | |
| Attrait de l'activité n° | | | |
| Attrait de l'activité n° | | | |
| Attrait de l'activité n° | | | |
| Retour sur la rencontre | | | |
| Impression globale : | | | |

²⁵ Ce journal de bord est inspiré de celui utilisé pour le programme *Funambule : pour une gestion équilibrée du stress* (Dumont, 2012)

Appendice F
Questionnaire sociodémographique
(Lemire, 2014)

Questionnaire d'informations démographiques

Nom, prénom : _____

Unité : _____

Âge : _____

Depuis combien de temps es-tu hébergé au Centre jeunesse? _____

Programmes auxquels tu as déjà participé :

- | | | | |
|-----------------------|-----|-----|---------------------------------|
| •Gestion du stress | OUI | NON | Si oui, combien de fois : _____ |
| •Gestion de la colère | OUI | NON | Si oui, combien de fois : _____ |
| •Éducation sexuelle | OUI | NON | Si oui, combien de fois : _____ |
| •Toxico | OUI | NON | Si oui, combien de fois : _____ |

Numéro de téléphone pour te rejoindre : _____

Personne à contacter et numéro de téléphone si tu déménages :

Merci pour ces informations et bonne expédition!

Appendice G
Présentation du programme aux participants
(Brisson, 2014; Programme Liens Naturel



Document de présentation

Les liens naturels

Automne 2014

1. Description du programme, type d'activité et durée

Le programme « Les liens naturels» se réalise sur une période d'environ six semaines. La sortie de plein air est d'une durée de quatre jours. Nous partons en pédestre dans les sentiers de [REDACTED] Afin d'être prêts pour cette activité, nous avons quelques rencontres préparatoires. Voici le calendrier :

Mardi le 21 octobre en soirée (18 h)

Mardi le 28 octobre en soirée (18 h)

Dimanche le 2 novembre en après-midi (13 h 30)

La sortie de plein air :

- Du 6 au 9 novembre pour les jeunes et du 7 au 9 novembre pour les parents
- Rendez-vous : 10h00 pour les jeunes le jeudi (6) et 16h00 pour les parents le vendredi (7)
- Le retour est prévu pour 15h00 le dimanche
-

Mardi 18 novembre en soirée (18 h)

2. Déroulement de la sortie de plein air

En bref, les jeunes partiront le jeudi matin afin d'installer le campement. Ils réaliseront des activités jusqu'au lendemain, où les parents se joindront en soirée. Le chemin est en terrain relativement plat, avec quelques bonnes montées. D'une longueur de 4 kilomètres, ce trajet se fait en un temps raisonnable. Bien sûr, nous prendrons des pauses et des collations afin de se rendre jusqu'au bout de la randonnée. Il y a un refuge pouvant loger 20 personnes qui nous sera entièrement réservé. Là-bas, nous sommes près du [REDACTED] et de quelques autres sentiers que nous pourrons découvrir. De plus, une toilette extérieure, des poêles pour cuisiner et un poêle à bois seront à notre disposition. La journée du samedi se déroule à l'extérieur. Les activités se réaliseront à l'extérieur tout au long de la journée. Le dimanche, après le déjeuner, le rangement et le nettoyage du campement, nous quittons les lieux. Nous sommes de retour [REDACTED] à 15 h.



3. Calendrier

Afin d'atteindre les objectifs, nous vous demandons d'être présent à chacune des activités.

| Octobre et novembre 2014 | | | | | | |
|--------------------------|-------------------|-------------------|----------|-------|----------|--------|
| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
| | | 21 Rencontre 1 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 Rencontre 2 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 |
| 2 Rencontre 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| SORTIE DE PLEIN AIR | | | | | | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 Rencontre 4 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |

4. Coûts pour participer à l'activité

Les coûts pour participer à ces activités sont couverts en totalité par le Centre Jeunesse. Cela comprend les frais reliés à la nourriture, à l'hébergement, au transport, aux assurances et à l'équipement. Des frais seront chargés aux participants ayant égaré du matériel.

5. Formulaire de consentement et d'acceptation

Afin de réaliser une activité en ayant conscience des risques que cela implique, nous devons signer un formulaire de consentement à la participation de l'activité en question. C'est pour les assurances et la protection de chacun que ces formulaires doivent être remplis par tous les participants.

6. Vidéo

Nous avons la chance d'avoir un appareil photo tout au long des activités. À la fin de la sortie de plein air, nous ferons un montage avec de la musique et les images de ces expériences. Nous avons toutefois besoin de l'accord de chacun afin de produire ces images. Ainsi, vous avec un formulaire à signer si vous acceptez de vous faire prendre en photo. Ces images sont confidentielles.

7. Matériel d'expédition

Le matériel principal vous sera fourni par le Centre Jeunesse. Voici une liste du matériel essentiel à la réalisation de la sortie plein air.

Matériel fourni par le Centre jeunesse

- Matériel de camping (Sac à dos, raquettes (selon la température), tente, sac de couchage, matelas de sol)
- Matériel de sécurité (communications, trousse de premiers soins)
- Vêtements essentiels à l'activité (au besoin) : laine polaire, manteau imperméable, pantalons imperméables, bottes chaudes, tuque et foulard
- Matériel de cuisine : poêles, chaudrons, ustensiles communs et ustensiles individuels

Matériel nécessaire que vous devez amener :

- Bottes ou soulier confortables pour la marche (semelle rigide et si possible qui tient la cheville)
- Combinaisons chaudes (chandail et pantalons, idéalement pas de coton)
- Laine polaire ou gilet de laine
- Sous-vêtements (boxers, etc.)
- Bas de laine
- Tuque chaude
- Col ou foulard
- Gants ou mitaines
- 2 paires de bas de laine de recharge
- T-shirt et/ou combinaisons de recharge
- Appareil de photo (facultatif)
- Pyjama
- Taie d'oreiller (facultatif)
- Pantoufles ou souliers pour le chalet
- Brosse à dents et dentifrice
- Débarbouillette
- Savon
- Hygiène personnelle au besoin
- **CARTE D'ASSURANCE MALADIE**

8. Rappel de la prochaine rencontre

Date : Mardi le 28 octobre

Heure : 18h

Activité principale : Préparation de notre sortie

Lieu de rendez-vous : [REDACTED]

Si vous avez des questions, n'hésitez pas nous joindre aux numéros suivants :

Appendice H
Lettre d'information aux participants

**Lettre d'information aux participants et à leurs parents ou tuteurs
PROJET DE RECHERCHE UNIVERSITAIRE – LETTRE AUX JEUNES**

RELATION ENTRE LE SENTIMENT D'ACCOMPLISSEMENT DE SOI, L'ESTIME DE SOI, LA RELATION FAMILIALE ET UNE THÉRAPIE PAR LA NATURE CHEZ UNE CLIENTÈLE HÉBERGÉE EN CENTRE JEUNESSE : ÉTUDE EXPLORATOIRE

Bonjour,

Par la présente, nous aimerions t'informer qu'une étude se déroule au [REDACTED]

Tout d'abord, nous te souhaitons une agréable participation à l'activité Liens Naturels. Ce projet d'étude s'intéresse au sentiment d'accomplissement de soi, l'estime de soi des participants à l'activité Liens Naturels et aux liens des adolescents avec leurs parents. L'étude proposée sera réalisée par une étudiante au doctorat continuum d'étude en psychologie, Marianne Lemire, et sera dirigée par Michelle Dumont, professeure titulaire au département de psychologie à l'Université du Québec à Trois-Rivières.

Buts de l'étude. Augmenter ton sentiment d'accomplissement de soi et ton estime de soi est un enjeu important. Pour ce faire, ta participation à l'activité Liens Naturels devrait t'aider à atteindre ce but. Nous te proposons de participer à cette étude, afin de vérifier si cette activité permettra d'augmenter ton sentiment d'accomplissement de soi, ton estime de soi et d'améliorer ton lien avec ton parent. Les informations recueillies permettront de faire des recommandations aux responsables de l'activité et au [REDACTED] afin d'améliorer le déroulement du programme LN.

Participation à l'étude. Ta participation implique que tu remplisses des questionnaires individuellement pendant une trentaine de minutes, à trois moments différents, et ce, si tu y consens bien entendu. Une première rencontre se fera à ton unité, avant de commencer l'activité Liens Naturels. La deuxième rencontre se fera également à ton unité dans les deux semaines suivant ton retour de l'expédition. La troisième rencontre se déroulera aussi à ton unité, trois mois après la fin de l'activité Liens Naturels. Ces rencontres peuvent se faire en présence de ton éducateur si tu le désires. De plus, cette étude implique que tu participes à l'activité Liens Naturels et que tu acceptes que l'étudiante Marianne Lemire soit présente lors des rencontres hebdomadaires ainsi que lors de l'expédition. Elle tiendra un journal de bord afin d'observer le déroulement des activités. Tout ceci est bien sûr confidentiel. Pour ce faire, tu n'auras qu'à nous donner ton consentement (voir le formulaire).

Consentement et confidentialité. Si tu acceptes de participer à ce projet, tu devras signer le formulaire de consentement ci-joint. Sache que tes réponses seront confidentielles, c'est-à-dire qu'elles ne seront pas divulguées en dehors de l'équipe de recherche et que l'utilisation d'un code chiffré remplacera ton nom. Tu dois aussi savoir que tes questionnaires et ton formulaire de consentement seront gardés sous clé dans une filière accessible uniquement aux chercheurs. Le matériel sera détruit suite au dépôt final de l'essai de l'étudiante responsable de ce projet. Si tu décidais de te retirer du projet, nous détruirions à ta demande toutes traces d'information te concernant. Ton numéro de téléphone te sera demandé ainsi que ton unité d'hébergement, mais ils ne serviront qu'à assurer le suivi de la recherche et à aucune autre fin.

Cette recherche est approuvée par le comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières et un certificat a été émis (*CER-14-203-07.02*). Pour toute question ou plainte d'ordre éthique concernant cette recherche, tu dois communiquer avec la secrétaire du comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières, [REDACTED], ou par courrier électronique [REDACTED]

Nous te remercions d'avance pour ta participation à ce projet.

Pour des informations :

[REDACTED]

Appendice I
Formulaire de consentement

Formulaire de consentement pour les participants et leurs parents ou tuteurs

PROJET DE RECHERCHE UNIVERSITAIRE

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT DES JEUNES

Je, soussigné-e, (PRÉNOM ET NOM DU PARTICIPANT EN LETTRES MOULÉES) _____, né-e le _____ (DATE DE NAISSANCE) reconnaissais avoir été suffisamment informé-e du projet de recherche portant sur LA RELATION ENTRE LE SENTIMENT D'ACCOMPLISSEMENT DE SOI, L'ESTIME DE SOI, LA RELATION FAMILIALE ET UNE THÉRAPIE PAR LA NATURE CHEZ UNE CLIENTÈLE HÉBERGÉE EN CENTRE JEUNESSE. En toute connaissance et en toute liberté, j'accepte d'y participer et j'autorise la responsable à utiliser les résultats de ma participation selon le descriptif du projet. Je sais que toutes mes informations seront traitées de façon confidentielle, c'est-à-dire que mes réponses ne seront pas divulguées en dehors de l'équipe de recherche et que l'utilisation d'un code chiffré remplacera mon nom. Si je décidais de me retirer de la recherche, vous détruiriez, à ma demande, toute trace d'informations me concernant. De plus, si à la lecture de certaines de mes réponses, l'équipe de recherche s'inquiétait pour moi, j'accepte qu'un des membres entre en contact avec moi afin de vérifier que je vais bien. Je sais également que je peux me retirer en tout temps de la recherche.

J'accepte de remplir la série de questionnaires mentionnés dans la lettre de présentation (une trentaine de minutes, à trois reprises).

Oui Non

J'accepte que la responsable de la recherche soit présente lors des activités reliées à ma participation à Liens Naturels.

Oui Non Signature du participant _____

Serais-tu d'accord à ce que je transmette les résultats à ton parent ou tuteur? Oui Non

Si tu as entre 12 et 14 ans, ton parent ou tuteur doit aussi donner son autorisation :

Nom du parent ou tuteur _____

Signature du parent ou tuteur _____

Numéro de TÉLÉPHONE _____ et UNITÉ D'HÉBERGEMENT _____ où vous pouvez me rejoindre au besoin. Ceci n'est demandé que pour assurer le suivi de la recherche et ne servira pas à d'autres fins.

En tant que responsable de la recherche, Marianne Lemire, étudiante au doctorat continuum d'étude en psychologie, s'engage à mener cette recherche selon les dispositions acceptées par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières, à protéger l'intégrité physique, psychologique et sociale des sujets tout au long de la recherche et à assurer la confidentialité des informations recueillies. Cette recherche est approuvée par le comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières et un certificat a été émis (*CER-14-203-07.02*). Pour toute question ou plainte d'ordre éthique concernant cette recherche, vous devez communiquer avec la secrétaire du comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières, [REDACTED]

MERCI POUR TA PRÉCIEUSE COLLABORATION !

Pour des informations :

[REDACTED]

[REDACTED]