

L'étude SEYLE et le programme YAM

Table des matières

SOURCES	1
LE PROJET SEYLE, SAVING AND EMPOWERING YOUTH LIVES IN EUROPE	2
LE PROGRAMME YAM : YOUTH AWARE OF MENTAL HEALTH	2
ACTUALITE DU PROJET	2
PORTEURS DU PROJET	2
CIBLE DU PROJET	3
OBJECTIFS	3
RESULTATS	3
LE PROGRAMME YAM : DES ATELIERS POUR L'EMPOWERMENT	3
DEROULEMENT DES ATELIERS	3
OUTILS DU PROGRAMME YAM	4
FORMATION DES YAM INSTRUCTORS (FORMATEURS)	4
REPLICABILITE DU PROGRAMME YAM	5
BUDGET	5
MISE EN PLACE / ADAPTATION DU PROJET DANS UN AUTRE CONTEXTE	5

Sources

Ce compte-rendu a été créé en juillet 2016 à partir de recherches en ligne et de deux entretiens téléphoniques entre Sophie Lochet, coordinatrice de STOP SUICIDE et Vladimir Carli, Project manager YAM en Suède, chercheur et professeur en santé mentale, réalisé le 2 juin 2016.

Sites consultés :

- Le site du programme YAM, très complet : www.y-a-m.org
- Le site de l'étude SEYLE : seyle.eu
- La fiche de l'étude SEYLE et les publications associées : cordis.europa.eu/project/rcn/90593_fr.html
- Le rapport final de l'étude SEYLE : www.y-a-m.org/wp-content/uploads/2014/09/SEYLE-REPORT_2012-1.pdf
- Un résumé en français : blogdinfosuicide.blogspot.ch/2015/01/europe-etude-sur-3-programmes-de.html
- La page de M. Carli : <http://ki.se/en/people/vlacar>

Le projet SEYLE, Saving and Empowering Youth Lives in Europe

Le projet SEYLE est avant tout un **projet de recherche**, financé en grande partie par l'Union Européenne (4.8 millions d'euros dont 3 de l'UE). Il s'agit d'une étude de cohorte randomisée (avec des groupes-test et des groupes-contrôle) à l'échelle européenne, pour **évaluer l'état de la santé mentale des adolescents et l'effet de différentes approches en prévention du suicide et promotion de la santé en milieu scolaire.**

L'étude a été menée dans 11 pays européens + Israël auprès de 12'000 adolescents, de janvier 2009 à décembre 2011. Le pays "leader" du consortium était la Suède et l'université Karolinska, à Stockholm.

SEYLE représente la plus importante base de données sur la santé mentale des adolescents. 1'000 à 1'700 adolescents ont fait partie de l'étude dans chaque pays. L'étude vise à la fois à avoir des données fiables et à jour sur les conduites à risques et la santé mentale des adolescents, mais aussi à comparer l'efficacité de différentes approches en santé mentale et en prévention primaire.

3 approches ont été testées :

- **screening** : dépistage systématique via des questionnaires
- **teacher training** : formation des enseignants
- **YAM program** : un programme de sensibilisation en santé mentale

Le "groupe contrôle" a seulement bénéficié de posters ("minimal intervention") placés dans les écoles.

Le programme YAM est celui qui a été le plus efficace de tous et a permis de réduire significativement (baisse de 50%) les pensées suicidaires et tentatives de suicide au sein des adolescents.

La méthodologie utilisée pour l'étude SEYLE et le détail des projets mis en place sont rassemblés sur le site, dans différentes publications scientifiques et dans le rapport final, disponible ici : http://www.y-a-m.org/wp-content/uploads/2014/09/SEYLE-REPORT_2012-1.pdf

Le programme YAM : Youth Aware of Mental health

Actualité du projet

Le programme YAM a été développé et testé dans le cadre de l'étude SEYLE susmentionnée en 2009-2011. Ayant fait la preuve de son efficacité, il est depuis en phase de dissémination, principalement dans trois settings :

- la région de Stockholm a accepté de mener le programme YAM et 70% de toutes les écoles de la région vont accueillir le programme. Les ateliers débuteront en septembre 2016 et concerneront 18'000 élèves jusqu'en 2018, dont 10'000 feront aussi l'objet d'une recherche et étude de cohorte à long terme.
- dans le Montana (USA), 15 YAM *instructors* ont été formés et ont pour but de sensibiliser 1'000 élèves dans le cadre d'une « étude de faisabilité ». Si l'étude fonctionne, le programme sera généralisé (sans programme de recherche).
- Au Tyrol, en Autriche, le programme YAM avait été testé dans le cadre de SEYLE. La formation des premiers YAM instructeurs est prévue pour le printemps 2017.

Porteurs du projet

Aujourd'hui, le programme est mené principalement en Suède par 2 acteurs basés à Stockholm : le NASP (the National Centre for Suicide Research and Prevention of Mental Ill-Health) et l'université de Karolinska. Le programme YAM est un « produit » de l'université Karolinska, qui l'a développé et « vend » aujourd'hui son initiative (matériel, formation, conseil). Vladimir Carli est le project manager, l'équipe est composée de 10 à 15 personnes travaillant sur YAM dans ce centre. En 2016 il y a 8 "master-trainers" (formateurs de formateurs) et 30 "instructors" (formateurs YAM) formés.

Cible du projet

Le programme YAM cible les **13-16 ans**.

C'est un programme de prévention primaire : il vise tous les jeunes, pas uniquement ceux en difficulté.

Il a été conçu pour des groupes-classe de 15 à 25 élèves.

Pour les jeunes qui sont "déjà" en difficulté ou avec des pensées suicidaires fortes, le programme n'est pas dangereux (il n'y a pas eu de "récidive" suite au programme par exemple) et permet de mieux détecter et orienter ces jeunes, mais il n'est pas prévu pour ces jeunes spécifiquement. (D'autres programmes de prévention indiquée existent). L'articulation entre le programme YAM et un outil de détection et prise en charge des jeunes à risque est donc importante.

Une déclinaison pour les 11-12 ans est en cours de création (long processus).

Objectifs

- Améliorer la santé mentale des jeunes et prévenir les conduites à risques.
- Augmenter les compétences psychosociales des jeunes et leur capacité à gérer des difficultés, à s'entraider et à demander de l'aide.
- Diminuer les pensées suicidaires, les tentatives de suicide et la dépression chez les jeunes (et les futurs adultes) → le programme vise à diminuer les « premières tentatives »

Résultats

Le programme YAM a été évalué dans le cadre de l'étude SEYLE et donne de très bons résultats : diminution de 50% des pensées suicidaires graves et des tentatives de suicide. D'autres effets sont en cours d'évaluation, des effets positifs auraient lieu sur la dépression notamment.

Le programme YAM permet de diminuer les premiers actes à risques ou éviter les premières tentatives qui pourraient avoir lieu dans cette période particulièrement charnière.

La dissémination du projet commence de façon opérationnelle en septembre à Stockholm, donc nous n'aurons pas de "nouveaux" résultats avant quelques mois ou années.

Le programme YAM : des ateliers pour l'empowerment

Le programme se déroule sous la forme d'ateliers menés dans une classe par un Formateur certifié (YAM Instructor) et un assistant (YAM Helper), généralement un étudiant ou un bénévole.

Avant les ateliers, un bref "screening" (questionnaire) a été donné aux élèves pour détecter les situations urgentes et pouvoir orienter des jeunes ayant des idées suicidaires sévères vers les services de santé compétents (ils peuvent décider de participer ou pas aux ateliers par la suite).

Le programme s'adresse à tous les élèves, qui ne connaissent pas l'instructeur ni le helper auparavant. Les ateliers sont menés avec une classe sans la présence d'autres adultes de l'école. Si l'école insiste, un psychologue scolaire peut être présent, mais pas un enseignant. Cela vise à favoriser un climat d'expression libre dans la classe, qui est plus difficile si il y a un adulte qu'ils connaissent. Lors de la « opening discussion » (intro), les règles fixent un espace sûr et confidentiel : « what is said in the room stay in the room », ce qui vaut pour les instructeurs et les jeunes, qui ne doivent pas prendre de photo ni répéter ce qui s'est dit pendant le programme. La participation est volontaire, les élèves sont libres de ne pas participer, ou de quitter l'atelier si ils le souhaitent. En pratique cela arrive très peu.

Pédagogie : le but du programme n'est pas de donner des recommandations, des marches à suivre ou des règles, mais d'améliorer non seulement l'information sur la santé, mais surtout les réflexes et comportements des jeunes. Les ateliers sont très participatifs avec le but "d'armer" les jeunes si ils rencontrent des situations difficiles ou si un-e ami-e est dans une situation difficile.

Déroulement des ateliers

Le programme se déroule pendant **5 heures d'ateliers** répartis sur **3 semaines** (semaine 1 : 2h, semaine 2 : 2h, semaine 3 : 1h)

- Semaine 1 :

1. **Discussion interactive** à partir d'un powerpoint de 20 slides et du booklet incitant les jeunes à réagir autour de 6 thématiques : santé mentale, crise et stress, dépression et suicide, comment réagir en situation de crise, comment aider un ami, qui appeler (1h)
2. **Mises en situation** à partir de cartes montrant des situations de dilemmes (relativement simples). Discussion ou possibilité de jouer les situations en jeu de rôle. (1h)

- Semaine 2 :

3. **Jeux de rôles** (2h) autour de situations plus complexes. Chaque situation est jouée par 3 à 4 jeunes devant les autres et durent chacun 5 mn, puis sont suivies d'un feedback/discussion en groupe animée par le formateur. Les situations peuvent être amenées par le formateur mais c'est mieux si ce sont les jeunes qui les proposent. Environ 7 situations sont jouées, elles sont de 2 types :
 - 3.a **Situations stressantes ou de crise**, qui peuvent toucher des thématiques très variées : bullying, conflits dans le groupe, divorce des parents, séparation ...
 - 3b. **Situations de dépression ou suicide** : mises en situation avec un ami-e déprimé, comment l'aider, l'écouter, quand et comment impliquer un adulte, que faire d'une confiance en lien avec le suicide, etc. Essentiellement une sorte de formation à l'écoute et à la demande d'aide.

- Semaine 3 :

4. **Bilan final** : retour sur les différents thèmes abordés les 2 fois précédentes et relai vers les ressources propres des jeunes et les ressources locales existantes.

Outils du Programme YAM

- posters à afficher dans la classe (6 posters sur 6 thèmes),
- powerpoint initial,
- booklet (brochure) "Agis pour améliorer la façon dont tu te sens",
- cartes - jeux de rôles,
- questionnaires de screening et d'évaluation

Ces outils sont vendus par l'université Karolinska. Concernant l'évaluation, chaque établissement peut choisir de faire une évaluation ou un projet de recherche plus ou moins poussé pour étudier l'impact du programme. L'évaluation permet de faciliter la détection et l'orientation, et la mesure d'impact, mais elle rend le système plus complexe puisqu'il faut l'aval d'un comité d'éthique, de l'école et le plus souvent des parents pour pouvoir poser des questions en lien avec le risque suicidaire à des adolescents.

Formation des YAM instructors (formateurs)

- Formation donnée par **8 formateurs "mastertrainers"**
- Langue de travail : formation en anglais, par des Suédois
- Durée : **4 jours**
- Groupe : 15 personnes
- **Pré-requis pour participer et devenir YAM instructors :**
 - o être extérieurs aux jeunes qui vont recevoir le programme (ne peuvent pas être leur prof, par exemple)
 - o pas de compétence préalable en matière de santé mentale requise
 - o dans l'idéal, avoir des bases de type « évaluation de premier niveau » (gate-keeper) pour arriver à détecter le risque suicidaire si cela se présente dans le cadre de l'atelier.
 - o avoir de l'expérience en termes d'animation, de pédagogie et de relationnel avec les adolescents (enseignants, moniteurs, éducateurs, animateurs...), ne pas avoir peur de mener une discussion avec une classe
- **Prix** : la formation coûte **2'300.- par personne**. Elle est donnée 2 fois par an à Stockholm. Il y a possibilité de créer une formation ad hoc à l'étranger et faire venir les formateurs (budget à

négocier, c'est ce qu'ils ont fait dans le Montana). De la "formation de formateurs" est en cours mais pour le moment il y a seulement 8 "mastertrainers" en Suède.

- **Contenu** : données de base sur la santé mentale des adolescents, aide à la mise en œuvre opérationnelle du programme, entraînement pour les exercices du programme (jeux de rôles, etc), posture de l'animateur, etc.

Programme complet de la formation : www.y-a-m.org/wp-content/uploads/2014/10/Schedule.pdf

Répliquabilité du programme YAM

Budget

Il s'agit d'un projet de grande ampleur : recherche, évaluation, formation des instructeurs, adaptation des outils au niveau local (frais de traduction), paiement des heures des instructeurs, recrutement des *helpers* (bénévoles ou étudiants). Des économies d'échelle peuvent être réalisées via la formation de formateurs et les helpers, mais seulement dans un deuxième temps, pas dans la phase pilote.

La gestion d'un tel projet prend du temps et demande des soutiens forts en milieu scolaire, ainsi que des bourses (type Fonds national suisse) et des soutiens publics et privés pour avoir un solide financement pluri-annuel.

A Stockholm, le projet de dissémination va toucher tous les élèves de la région (environ 18'000 élèves) sur 3 ans, dont 10'000 élèves qui vont faire partie de l'évaluation du projet et d'une étude de cohorte. Le projet total coûte 15 millions de couronnes, soit 1.7 millions CHF sur 3 ans.

D'après M. Carli c'est un projet qui est très efficient car il permet de diminuer ensuite significativement les coûts de prise en charge médicale ou sociale des jeunes. Un article sur la cost-effectiveness du projet est en cours de révision avant publication.

Mise en place / adaptation du projet dans un autre contexte

1. Recherche de fonds et de soutien pour la mise en place d'un tel projet dans un nouveau setting
2. Adaptation du matériel et de la formation au contexte culturel local
3. Phase pilote : cette phase est comme une "étude de faisabilité" sur 5 à 10 écoles partenaires, avec la formation de quelques instructeurs et une évaluation, plus qualitative que quantitative, qui permet d'améliorer ensuite le projet et de l'adapter
4. Dissémination - agrandissement : le projet change d'échelle. Une fois testé, il peut être mis en place dans plus d'écoles. (requiert aussi de nouveaux fonds)

D'après M. Carli, le projet rencontre bien sûr des obstacles pour rentrer dans les écoles car de nombreux programmes sont en compétition pour le temps scolaire. Par contre, il estime qu'en Suède l'idée selon laquelle parler du suicide permet de le prévenir est plutôt répandue (en plus d'être scientifiquement prouvée par de nombreuses études), il n'y a pas de directeur d'établissement qui s'oppose au projet sous le prétexte que "cela peut donner des idées aux jeunes", à la différence de ce qu'on observe en Suisse romande sur le terrain.