



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Pour diffusion immédiate

Le Collège Saint-Hilaire lance un programme d'autodéfense socioémotionnelle pour mieux accompagner ses élèves.

Mont-Saint-Hilaire, le 26 mars 2026 – Le Collège Saint-Hilaire franchit une nouvelle étape dans son engagement envers le développement global de ses élèves en déployant progressivement, à compter de la rentrée scolaire 2026, son *Programme d'autodéfense socioémotionnelle*. Destinée à l'ensemble des élèves de la première à la cinquième secondaire, cette initiative vise à soutenir leur équilibre personnel, relationnel et scolaire tout au long de leur parcours.

La parution récente de *l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire* vient confirmer la pertinence et l'urgence de telles initiatives, en mettant en lumière une hausse préoccupante de la détresse psychologique, de l'anxiété et des situations de violence chez les adolescents. Sensible à ces réalités observées sur le terrain et désormais documentées à l'échelle provinciale, le Collège Saint-Hilaire a choisi d'agir de manière proactive en mettant en place des ateliers d'autodéfense socioémotionnelle, afin d'offrir aux élèves des outils concrets pour mieux faire face aux défis qu'ils rencontrent.

Dans un environnement en constante transformation, le Collège souhaite accompagner les jeunes dans la compréhension de ce qu'ils vivent, le développement de leur estime de soi et l'apprentissage de stratégies favorisant des relations saines et respectueuses. Cette approche s'inscrit dans la volonté de proposer un milieu d'apprentissage sécurisant, harmonieux et propice à l'épanouissement de chacun.

« Offrir à nos élèves des outils pour mieux comprendre leurs émotions et développer leur capacité à s'autoréguler, c'est leur permettre de traverser les défis de l'adolescence avec davantage d'assurance et de sérénité. Ce programme témoigne de l'engagement du Collège Saint-Hilaire envers le bien-être et la réussite de chaque jeune », affirme la directrice générale.

Un parcours progressif structuré à travers toutes les années du secondaire

Développé en collaboration avec une psychologue et doctorante spécialisée dans les programmes socioémotionnels en milieu scolaire, le programme se décline en ateliers clés en main conçus pour être animés par les enseignants titulaires. Les thématiques abordées sont adaptées au développement des élèves selon leur niveau scolaire, assurant ainsi une progression cohérente.

Par cette initiative, le Collège Saint-Hilaire réaffirme son désir d'offrir un milieu où chaque élève se sent accompagné, soutenu et reconnu, en misant sur la collaboration, le respect et le vivre ensemble.