



RENCONTRE PRÉPARATOIRE PARENT-ENFANT

Objectifs spécifiques de la rencontre

À la fin de cette rencontre, la dyade parent-enfant sera en mesure de :

- Connaître les personnes intervenantes qui animeront le programme;
- Connaître les modalités et les objectifs du programme;
- Communiquer les difficultés vécues relatives à l'anxiété;
- Fixer un objectif personnel.

Matériel et préparation

Vous trouverez tous les documents nécessaires pour l'implantation et la participation à la recherche du programme HORS-PISTE - Expédition+ à l'adresse suivante : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/programme-secondaire/> (section Volet Expédition + - Pas à pas et documents pour l'implantation et la recherche).

- Inclure les bonnes informations dans la fiche *Programme HORS-PISTE - Expédition+* et l'imprimer (1 par famille)
- Imprimer la fiche *Le visage du stress et de l'anxiété*

Déroulement de la rencontre

A. Accueil, présentation des objectifs de la rencontre (5 min)

1. Vous remettez la fiche *Programme HORS-PISTE - Expédition+* et vous présentez les objectifs de la rencontre.

B. Présentation du programme d'intervention spécifique (10 min)

1. Vous présentez la pertinence du programme. Ce programme vise, d'une part, à aider les jeunes à développer les compétences nécessaires pour faire face aux situations anxiogènes auxquelles ils sont confrontés et, d'autre part, à outiller leurs parents dans la mise en place de moyens pour favoriser le développement de ces nouvelles compétences. La recherche a

effectivement démontré l'impact significatif de la participation des parents dans le programme afin de permettre un ajustement cohérent du contexte familial et une plus grande généralisation des acquis des jeunes (Barrett et al., 1996).

2. Vous présentez les objectifs du programme

Objectifs pour les jeunes :

En participant au programme HORS-PISTE - Expédition+, le jeune découvrira comment élargir sa zone de confort en apprenant à :

- Reformuler ses pensées pour qu'elles soient aidantes;
- Réguler ses émotions pour mieux vivre avec;
- Adapter de nouveaux comportements pour passer à l'action;
- Adopter des habitudes de vie aidantes;
- Utiliser des stratégies de gestion de stress;
- Nourrir et bien utiliser son réseau social;
- Utiliser ses forces pour contribuer au cheminement des autres membres du groupe.

Objectifs pour les parents :

En participant au programme HORS-PISTE - Expédition+, le parent aura l'occasion :

- De comprendre l'anxiété et de reconnaître son impact sur son enfant;
- De développer des outils pour accompagner son enfant à élargir sa zone de confort;
- D'adopter de nouveaux comportements pour diminuer l'accommodation;
- D'échanger sur son vécu et d'utiliser ses forces pour contribuer au cheminement des autres membres du groupe.

C. Présentation des modalités du programme (10 min)

1. Vous présentez les modalités du programme :

- 10 rencontres hebdomadaires de groupe de 90 minutes pour les jeunes;
5 rencontres de groupe de 90 minutes pour les parents;
- Une rencontre bilan parent-enfant
- Dates de début et de fin des rencontres de groupe;
- Lieu et horaire des rencontres pour les élèves et pour les parents;
- Noms et coordonnées des personnes intervenantes de chaque groupe` ;
- Conditions gagnantes :
 - Présence et ponctualité;
 - Implication personnelle;
 - Implication dans le groupe, partage de ce que l'on vit;
 - Communication avec l'équipe : besoins, malaises, absences, etc.

D. Discussion sur les difficultés vécues et les attentes de chacun (20 min)

1. Vous demandez maintenant au jeune de vous parler des difficultés vécues par rapport à l'anxiété (les situations anxiogènes les plus récurrentes et les impacts sur lui).
2. Vous demandez ensuite aux parents de vous parler de leur vécu vis-à-vis de l'anxiété de leur enfant.
3. Vous pouvez établir des liens avec les résultats du questionnaire prétest le cas échéant.
4. Vous demandez au jeune quelles sont ses attentes par rapport à ses parents, par rapport à vous en tant que personne intervenante et par rapport au programme. Vous demandez ensuite aux parents de décrire leurs attentes par rapport à leur enfant, à vous et au programme.

E. Fixer un objectif (5 min)

1. Vous demandez finalement au jeune et à ses parents de se fixer chacun un objectif qu'ils souhaitent atteindre dans le cadre de leur participation au programme. Vous prenez ceux-ci en note afin de leur rappeler lors du premier atelier.

F. Conclusion (5 min)

1. Vous terminez la rencontre en leur demandant comment chacun se sent à la suite de celle-ci. Vous remettez aux parents la fiche *Le visage du stress et de l'anxiété* et invitez les parents à la lire d'ici la première rencontre de groupe.