



Proposition de tenue de dossier HORS-PISTE

Volet 2 — Intervention Spécifique (Expédition +)

Programme national de prévention des troubles anxieux —

HORS-PISTE

Mise à jour septembre 2022

Créé par l’équipe HORS-PISTE du CISSS de la Montérégie-Centre



Table des matières

[Administratif 2](#_Toc113873197)

[Création du dossier groupe 2](#_Toc113873198)

[Premier contact avec l’usager 2](#_Toc113873199)

[Rencontre préparatoire Dyade parents-enfants 3](#_Toc113873200)

[Avant la première rencontre 4](#_Toc113873201)

[GROUPE JEUNES 4](#_Toc113873202)

[Rencontre de groupe #1 : Moi, Anxieux ? 4](#_Toc113873203)

[Rencontre de groupe #2 : Et si je voyais ça autrement… 5](#_Toc113873204)

[Rencontre de groupe # 3 : Activité HORS-PISTE 6](#_Toc113873205)

[Rencontre de groupe # 4 : Qu’est-ce qui se passe en moi? 6](#_Toc113873206)

[Rencontre de groupe # 5 : Un petit coup de pouce? 7](#_Toc113873207)

[Rencontre de groupe # 6 : Activité HORS-PISTE 8](#_Toc113873208)

[Rencontre de groupe # 7 : Comment prendre soin de mon réseau social? 8](#_Toc113873209)

[Rencontre de groupe # 8 : Activité Intégrative 9](#_Toc113873210)

[Rencontre de groupe # 9 : Activité HORS-PISTE 10](#_Toc113873211)

[Rencontre de groupe # 10 : WOW! Quel chemin parcouru! 10](#_Toc113873212)

[GROUPE PARENTS 11](#_Toc113873213)

[Rencontre de groupe # 1 : L’anxiété de mon enfant : Comment l’aider à sortir de sa zone de confort? 11](#_Toc113873214)

[Rencontre de groupe # 2 : Et moi, qu’est-ce que ça me fait vivre? 12](#_Toc113873215)

[Rencontre de groupe # 3 : Le piège de l’accommodation 12](#_Toc113873216)

[Rencontre de groupe # 4 : Prévenir l’anxiété au quotidien 13](#_Toc113873217)

[Rencontre de groupe # 5 : le réseau social de soutien et le chemin parcouru 14](#_Toc113873218)

[Rencontre Bilan dyade parents-enfants 14](#_Toc113873219)

[À la toute fin des rencontres 16](#_Toc113873220)

***\*N’oubliez pas de valider ces notes selon les modalités de vos organisations et vos ordres professionnels respectifs. Pour les intervenants des CI(U)SSS, vous devez également valider les codes de statistiques relatifs aux interventions de groupe.***

# Administratif

## Création du dossier groupe

* Créer le dossier groupe Temporaire le temps d’ajouter tous les participants et dès qu’ils y sont tous, avant la première rencontre de groupe, informer l’archiviste pour qu’il transfère le dossier T en dossier permanent pour que les statistiques soient comptabilisées.
* Statistique lors de rencontre de groupe : Ne pas oublier d’inscrire l’intervenant associé et les présences.
* Assigner les dossiers JED parents et enfants à l’animatrice qui a fait la dyade dès le début et fermer l’assignation à l’intervenante ainsi que l’épisode de services à la toute fin du programme. On garde l’épisode JED ouvert seulement si la famille souhaite un suivi individuel.
* Mettre les documents pertinents (objectifs du groupe, consentements, etc.) dans le dossier groupe aux archives.

# Premier contact avec l’usager

**Note au dossier individuel du jeune et du ou des parents participants à la rencontre**

**Objet :** Rencontrons le Jeune X pour lui expliquer le programme et favoriser son adhésion au suivi. / Avec consentement du jeune; Contactons parent : M ou Mme X concernant la demande de services au sujet de l’anxiété pour X.

**Objectifs :** Présenter le programme d’intervention précoce comme une des solutions aux difficultés vécues du jeune. Présenter les apprentissages visés par le programme. Présenter les avantages de la formule de groupe; agit comme soutien et chacun a un rôle dans l’aide mutuelle pour atteindre leurs objectifs.

**Interventions :**

1) Nous nous présentons et expliquons l’offre de service de groupe HORS-PISTE en lien avec l’anxiété. Indiquons la modalité des rencontres (2 rencontres dyade, 5 rencontres groupes parents, 10 rencontres groupe jeunes) qui débutera le XXX.

2) Vérifions l’intérêt des parents et de l’enfant à participer à la démarche HORS-PISTE. Expliquons l’importance de leur participation (les études ont clairement démontré que l’implication des parents dans l’intervention augmente grandement les impacts de celle-ci).

3) Expliquons que nous aurons besoin de leur consentement verbal ou écrit après qu’ils aient lu le formulaire de consentement que nous leur enverrons par courriel ou lors de la première rencontre dyade.

\*Si un des groupes se réalisent en virtuel : Expliquer le fonctionnement de Zoom ainsi que les limites de la confidentialité reliées à ce mode de fonctionnement, qui permet d’assurer le respect des conditions de confidentialité suivantes : transmettre les données de façon sécuritaire (données cryptées), ne permet pas l’intrusion d’une tierce partie à la discussion, le lien de communication transmis sera utilisé uniquement par les personnes prévues à la rencontre; permet que la consultation ne soit pas enregistrée (désactivation de la fonction enregistrement). S’assurer qu’un espace soit disponible afin d’assurer la confidentialité du côté de l’usager.

4) Vérifions les coordonnées au dossier et s’assurons d’avoir au moins une adresse courriel, parents et jeunes si possible.

**Suites :** 1) Envoyons par courriel le formulaire de consentement jeunes moins de 14 ans/jeunes 14 ans et plus et parents, la fiche d’information à l’attention des parents.

2) Fixons une rencontre préparatoire dyade en présentiel ou par Zoom ou par téléphone (avec chacun des parents si séparés et intéressés à participer ainsi que l’enfant) le XXX.

# Rencontre préparatoire Dyade parents-enfants

**Note au dossier individuel du jeune et du ou des parents participants à la rencontre**

**Objet :** Rencontre avec XXX. Rencontre préparatoire HORS-PISTE JED dyade parents-enfants.

**Objectifs:** Connaître les personnes intervenantes qui animeront le programme, Connaître les modalités et les objectifs du programme, Communiquer les difficultés vécues vis-à-vis de l’anxiété du point de vue du jeune et du point de vue du parent. Fixer un objectif personnel.

**Interventions :**

1) Accueil, présentation des personnes. Présentation des objectifs de la rencontre dyade.

2) Présentation du programme HORS-PISTE et des objectifs via la fiche “Parler d’anxiété sans stress”. 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.

3) Présentation des modalités du programme : 10 rencontres hebdomadaires de groupe (90 mins) pour les jeunes; 5 rencontres de groupe (90 mins) pour les parents; • Une rencontre bilan parent-enfant.

4) Si participation à la recherche : S’assurons du consentement des deux parents suite à la lecture du formulaire de consentement.

5) Discussion sur les difficultés vécues et les attentes de part et d’autre.

(Inscrire les informations recueillies)

6) Se fixer un objectif qu’ils souhaitent atteindre dans le cadre de leur participation au programme :

**Objectif ciblé par le jeune :** (Inscrire les informations recueillies)

**Objectif ciblé par le parent :** (Inscrire les informations recueillies)

7) Conclusion

**Suites :** 1) Demandons aux parents de lire la fiche **Le visage du stress et de l’anxiété** avant la première rencontre de groupe. (Envoyé par courriel ou remise en mains propres). 2) Si participation à la recherche : Demandons au jeune de remplir le questionnaire Pré-test en ligne.

2) Rappelons la date de la première rencontre et remettons les horaires de chacun des ateliers jeunes et parents. Si Virtuel : spécifions qu’un lien Zoom/Teams leur sera envoyé le jour même avec un mot de passe pour se connecter.

3) Fixons la rencontre finale dyade parents-enfants le DATE

**Note au dossier groupe**

**Objet :** Rencontre préparatoire : Dyade Parents-enfants

Dans la semaine du DATE, tous les participants au groupe HORS-PISTE JED ont fait la rencontre préparatoire dyade parents-enfants avec une des deux animatrices du groupe ou les deux.

**Objectifs :** 1) Connaître les personnes intervenantes qui animeront le programme 2) Connaître les modalités et les objectifs du programme 3) Communiquer les difficultés vécues vis-à-vis de l’anxiété 4) Fixer un objectif personnel.

**Suites :** Les groupes débuteront la semaine prochaine.

# Avant la première rencontre

**Note au dossier individuel du jeune et du ou des parents participants au programme**

**Note au dossier jeune :**

Jeune participe au groupe HORS PISTE JED Hiver 2022 parents/enfant. (Groupe de développement des compétences face aux situations anxiogènes) animé par (x)titre et (x)titre au CISSS/CIUSSS. Les rencontres se dérouleront du DATES pour un total de 10 rencontres. Son ou ses parent(s) participe(nt) au programme également durant la même période.

**Note au dossier du ou des parents :**

Parent participe au groupe HORS PISTE JED Hiver 2022 parents/enfant (Groupe de développement des compétences face aux situations anxiogènes) animé par (x)titre et (x)titre au CISSS/CIUSSS. Les rencontres se dérouleront du DATES pour un total de 5 rencontres. Son enfant X participe au programme également durant la même période.

# GROUPE JEUNES

**Notes au dossier groupe**

## Rencontre de groupe #1 : Moi, Anxieux ?

**Objet** : Rencontre #1 groupe jeunes, HORS-PISTE

**Thème et modalités** : L’anxiété chez les adolescents, Animée par (x) et (x). X jeunes présents, X en retard, X absents.

**Objectifs spécifiques de la rencontre:** À la fin de l’atelier, le jeune sera en mesure de : 1) Connaître la personne intervenante et les autres membres du groupe 2) Comprendre le concept de la zone de confort et de faire un lien avec son objectif personnel.

**Interventions**: 1) Animation du groupe : établir un climat d’entraide, favoriser les échanges entre les jeunes. 2) Partage d’informations et de notions théoriques aux jeunes.

**Moyens**: A) Réalisation de l’activité brise-glace : Chacun doit identifier une image qui le décrit, puis se présenter au groupe à partir de cette image. B) Réalisation du Jeu-questionnaire en groupe « le stress et l’anxiété, quelle est la différence? ». C) Présentation des notions de zone de confort, d’évitement et d’exposition avec l’exemple des schémas. ET Aider les jeunes à définir leur objectif en décrivant les 7 étapes (petits-pas) une à la fois pour atteindre cet objectif. D) Présenter et expliquer le contrat d’engagement et faire signer les jeunes.

**Impressions cliniques** : Inscrire les informations/observations recueillies. Par exemple : décrire la dynamique de groupe : les rôles, les normes, la communication, l’expression des sentiments et la nature des interactions. La façon dont les participants s’aident mutuellement afin d’atteindre les objectifs propres à chacun d’entre eux.

**Suites** : Rappel aux jeunes du défi à mettre en pratique à chaque semaine en lien avec les ateliers. Ils peuvent annoter dans leur guide leurs réflexions.

**Fin de l’intervention, Objectif atteint.**

**Prochaine rencontre** : le DATE

## Rencontre de groupe #2 : Et si je voyais ça autrement…

**Objet** : Rencontre #2 groupe jeunes, HORS-PISTE

**Thème et modalités** : L’anxiété chez les adolescents, Animée par (x) et (x). X jeunes présents, X en retard, X absents.

**Objectifs spécifiques de la rencontre:** À la fin de l’atelier, le jeune sera en mesure : 1) D'identifier ses pensées et leurs impacts à l'aide du modèle cognitivo-comportemental 2) D'identifier les principales pensées négatives qui émergent lorsqu'il est confronté à une situation anxiogène 3) De comprendre l’impact de ses pensées sur ses sensations et ses émotions 4) De reformuler ses pensées néfastes en pensées plus aidantes.

**Interventions**: 1) Animation du groupe : établir un climat d’entraide, favoriser les échanges entre les jeunes. 2) Partage d’informations et de notions théoriques aux jeunes.

**Moyens**: A) Explication et expérimentation (via l’ancrage à la respiration et l’écoute de la pièce musicale) de la pleine conscience. B) Retour sur les questions du journal Expédition. C) Explication du schéma de l’approche cognitivo-comportementale afin de mieux comprendre ce qui se passe à l’intérieur de soi. Explication que la façon dont ils interprètent la situation (leurs pensées) change complètement les émotions et les sensations qu’ils ressentent et la façon dont ils réagiront vis-à-vis de cette situation (leurs comportements). D) Exercice : les jeunes doivent écrire selon le modèle TCC une situation vécue ou anticipée qui leur cause de l’anxiété. Stratégies : Demandons aux jeunes de cibler 3 questions dans la liste de questions qui permet de transformer les pensées.

**Impression clinique** : Inscrire les informations/observations recueillies. Par exemple : décrire la dynamique de groupe : les rôles, les normes, la communication, l’expression des sentiments et la nature des interactions. La façon dont les participants s’aident mutuellement afin d’atteindre les objectifs propres à chacun d’entre eux.

**Suites** : Rappel aux jeunes du défi à mettre en pratique à chaque semaine en lien avec les ateliers. Ils peuvent annoter dans leur guide leurs réflexions.

**Fin de l’intervention, Objectif atteint.**

**Prochaine rencontre** : le DATE

## Rencontre de groupe # 3 : Activité HORS-PISTE

**Objet** : Rencontre #3 groupe jeunes, HORS-PISTE

**Thème et modalités** : L’anxiété chez les adolescents, Animée par (x) et (x). X jeunes présents, X en retard, X absents.

**Objectifs spécifiques de la rencontre:** À la fin de l’atelier, le jeune sera en mesure de : 1) d’expérimenter la pleine conscience. 2) De sortir de sa zone de confort dans le contexte d’une activité de groupe hors cadre 3) De s’exposer in vivo à des situations plus anxiogènes 4) D’expérimenter les concepts appris lors des rencontres précédentes 5) De créer des liens avec les autres jeunes.

**Interventions**: 1) Animation du groupe : établir un climat d’entraide, favoriser les échanges entre les jeunes. 2) Partage d’informations et de notions théoriques aux jeunes.

**Moyens**: A) Expérimentation de la pleine conscience (via la dégustation d’un aliment). B) Réalisation de l’activité : Décrire l’activité. C) Retour sur l’activité : les jeunes discutent sur leur vécu durant le processus de l’activité et partage des observations réalisées.

**Impression clinique** : Inscrire les informations/observations recueillies. Par exemple : décrire la dynamique de groupe : les rôles, les normes, la communication, l’expression des sentiments et la nature des interactions. La façon dont les participants s’aident mutuellement afin d’atteindre les objectifs propres à chacun d’entre eux.

**Suites** : Rappel aux jeunes du défi à mettre en pratique à chaque semaine en lien avec les ateliers. Ils peuvent annoter dans leur guide leurs réflexions.

**Fin de l’intervention, Objectif atteint.**

**Prochaine rencontre** : le DATE

## Rencontre de groupe # 4 : Qu’est-ce qui se passe en moi?

**Objet** : Rencontre #4 groupe jeunes, HORS-PISTE

**Thème et modalités** : L’anxiété chez les adolescents, Animée par (x) et (x). X jeunes présents, X en retard, X absents.

**Objectifs spécifiques de la rencontre:** À la fin de l’atelier, le jeune sera en mesure : 1) De reconnaître ses émotions en lien avec certaines situations 2) D’identifier les besoins qui se cachent derrière les émotions 3) D’utiliser des stratégies de régulation des émotions. 4) De reconnaître les situations auxquelles il est particulièrement sensible.

**Interventions**: 1) Animation du groupe : établir un climat d’entraide, favoriser les échanges entre les jeunes. 2) Partage d’informations et de notions théoriques aux jeunes.

**Moyens**: A) Retour sur les questions du journal Expédition. B) Expérimentation de la pleine conscience via le dessin d’un *mandala* (dans lequel les pensées peuvent se déposer, et la respiration, s'approfondir). C) Exploration des émotions via la fiche : Mes émotions, besoins et stratégies, normalisation des émotions via bande-annonce d’un film et exercice associé. D) Exercice en sous-groupe liée aux différents types d’intolérances (Incertitude, perfectionnisme, responsabilité excessive, peur du jugement des autres, émotions négatives et sensations physiques désagréables) et auto-évaluation des jeunes envers ses intolérances.

**Impression clinique** : Inscrire les informations/observations recueillies. Par exemple : décrire la dynamique de groupe : les rôles, les normes, la communication, l’expression des sentiments et la nature des interactions. La façon dont les participants s’aident mutuellement afin d’atteindre les objectifs propres à chacun d’entre eux.

**Suites** : Rappel aux jeunes du défi à mettre en pratique à chaque semaine en lien avec les ateliers. Ils peuvent annoter dans leur guide leurs réflexions.

**Fin de l’intervention, Objectif atteint.**

**Prochaine rencontre** : le DATE

## Rencontre de groupe # 5 : Un petit coup de pouce?

**Objet** : Rencontre #5 groupe jeunes, HORS-PISTE

**Thème et modalités** : L’anxiété chez les adolescents, Animée par (x) et (x). X jeunes présents, X en retard, X absents.

**Objectifs spécifiques de la rencontre:** À la fin de l’atelier, le jeune sera en mesure : 1) D'identifier les habitudes et activités qui lui font du bien 2) D'identifier les habitudes et situations qui nuisent à son anxiété 3) De connaître différentes stratégies pour faire face aux situations anxiogènes 4) D'identifier les stratégies de gestion de stress les plus adaptées à lui 5) De mettre en place des moyens pour utiliser ces stratégies de gestion de stress.

**Interventions**: 1) Animation du groupe : établir un climat d’entraide, favoriser les échanges entre les jeunes. 2) Partage d’informations et de notions théoriques aux jeunes.

**Moyens**: A) Retour sur les questions du journal Expédition. B) Abordons l’effet WOW! (en s'émerveillant de petites choses présentes dans leur quotidien qui leur font du bien). C) Tempête d’idées sur les habitudes et les activités plaisantes et agréables, ainsi que sur les situations, les habitudes qui leur nuisent ou augmentent leur anxiété. D) Aborder le concept des habitudes de vie (par la métaphore entre une plante et son terreau) : la façon dont ils prennent soin d’eux influence leur état émotionnel et leur anxiété. Jeux pour mieux comprendre les habitudes de vie saines et nuisibles. Élaboration d’un plan pour identifier et changer certaines habitudes de vie. E) Discussion sur les stratégies de gestion du stress.

**Impression clinique** : Inscrire les informations/observations recueillies. Par exemple : décrire la dynamique de groupe : les rôles, les normes, la communication, l’expression des sentiments et la nature des interactions. La façon dont les participants s’aident mutuellement afin d’atteindre les objectifs propres à chacun d’entre eux.

**Suites** : Rappel aux jeunes du défi à mettre en pratique à chaque semaine en lien avec les ateliers. Ils peuvent annoter dans leur guide leurs réflexions.

*\*Préparation de l’activité HORS-PISTE du prochain atelier avec les jeunes.*

**Fin de l’intervention, Objectif atteint.**

**Prochaine rencontre** : le DATE

## Rencontre de groupe # 6 : Activité HORS-PISTE

**Objet** : Rencontre #6 groupe jeunes, HORS-PISTE

**Thème et modalités** : L’anxiété chez les adolescents, Animée par (x) et (x). X jeunes présents, X en retard, X absents.

**Objectifs spécifiques de la rencontre:** À la fin de l’atelier, le jeune sera en mesure : 1) De sortir de sa zone de confort dans une activité de groupe hors cadre 2) De s’exposer in vivo à des situations plus anxiogènes 3) D’expérimenter les concepts appris lors des rencontres précédentes 4) De créer des liens avec les autres participants.

**Interventions**: 1) Animation du groupe : établir un climat d’entraide, favoriser les échanges entre les jeunes. 2) Partage d’informations et de notions théoriques aux jeunes.

**Moyens**: A) Expérimentation de la respiration en pleine conscience. B) Réalisation de l’activité choisie : Décrire l’activité. C) Retour sur l’activité et partage des observations. D) Explication du concept d’accommodation et explication que leurs parents seront invités à discuter avec eux des changements qu’ils feront pour moins accommoder leur enfant.

**Impression clinique** : Inscrire les informations/observations recueillies. Par exemple : décrire la dynamique de groupe : les rôles, les normes, la communication, l’expression des sentiments et la nature des interactions. La façon dont les participants s’aident mutuellement afin d’atteindre les objectifs propres à chacun d’entre eux.

**Suites** : Rappel aux jeunes du défi à mettre en pratique à chaque semaine en lien avec les ateliers. Ils peuvent annoter dans leur guide leurs réflexions.

*\*Préparation de la prochaine rencontre : jeunes devront être vêtus pour aller à l’extérieur.*

**Fin de l’intervention, Objectif atteint.**

**Prochaine rencontre** : le DATE

## Rencontre de groupe # 7 : Comment prendre soin de mon réseau social?

**Objet** : Rencontre #7 groupe jeunes, HORS-PISTE

**Thème et modalités** : L’anxiété chez les adolescents, Animée par (x) et (x). X jeunes présents, X en retard, X absents.

**Objectifs spécifiques de la rencontre:** À la fin de l’atelier, le jeune sera en mesure: 1) De découvrir les bienfaits de la nature sur son bien-être 2) De comprendre l’importance du réseau social de soutien pour faire face aux situations anxiogènes 3) De faire l’analyse de la qualité de son réseau social de soutien 4) D’utiliser des moyens pour entretenir ou pour développer son réseau social de soutien 5) D’utiliser des moyens pour faire appel à ce réseau lorsqu’il fait face à une situation anxiogène.

**Interventions**: 1) Animation du groupe : établir un climat d’entraide, favoriser les échanges entre les jeunes. 2) Partage d’informations et de notions théoriques aux jeunes.

**Moyens**: A) Expérimentation de la pleine conscience en nature en utilisant les sens : vue, l’ouïe, le toucher, l’odorat (vivre et découvrir les bienfaits de la nature sur la santé psychologique et donc sur l'anxiété). B) Retour sur les questions du journal Expédition. C) Abordons l’importance du réseau sociale de soutien qui entres autres constitue un facteur de protection pour faire face au stress et aux événements de la vie. Réalisation de la carte du réseau social de soutien (Fréquences des contacts et réciprocité des relations). Partage de stratégie pour établir et maintenir de bonnes relations.

**Impression clinique** : Inscrire les informations/observations recueillies. Par exemple : décrire la dynamique de groupe : les rôles, les normes, la communication, l’expression des sentiments et la nature des interactions. La façon dont les participants s’aident mutuellement afin d’atteindre les objectifs propres à chacun d’entre eux.

**Suites** : Rappel aux jeunes du défi à mettre en pratique à chaque semaine en lien avec les ateliers. Ils peuvent annoter dans leur guide leurs réflexions.

**Fin de l’intervention, Objectif atteint.**

**Prochaine rencontre** : le DATE

## Rencontre de groupe # 8 : Activité Intégrative

**Objet** : Rencontre #8 groupe jeunes, HORS-PISTE

**Thème et modalités** : L’anxiété chez les adolescents, Animée par (x) et (x). X jeunes présents, X en retard, X absents.

**Objectifs spécifiques de la rencontre:** À la fin de l’atelier, le jeune sera en mesure : 1) De prendre conscience des apprentissages faits dans le cadre de sa participation au programme 2) D’appliquer ces apprentissages à des situations concrètes.

**Interventions**: 1) Animation du groupe : établir un climat d’entraide, favoriser les échanges entre les jeunes. 2) Partage d’informations et de notions théoriques aux jeunes.

**Moyens**: A) Retour sur les questions du journal Expédition. B) Utilisation des apprentissages réalisés jusqu’à présent pour aider d’autres jeunes à travers des mises en situation (Création de cas fictif). C) Méditation de la montagne.

**Impression clinique** : Inscrire les informations/observations recueillies. Par exemple : décrire la dynamique de groupe : les rôles, les normes, la communication, l’expression des sentiments et la nature des interactions. La façon dont les participants s’aident mutuellement afin d’atteindre les objectifs propres à chacun d’entre eux.

**Suites** : Rappel aux jeunes du défi à mettre en pratique à chaque semaine en lien avec les ateliers. Ils peuvent annoter dans leur guide leurs réflexions.

**Fin de l’intervention, Objectif atteint.**

**Prochaine rencontre** : le DATE

## Rencontre de groupe # 9 : Activité HORS-PISTE

**Objet** : Rencontre #9 groupe jeunes, HORS-PISTE

**Thème et modalités** : L’anxiété chez les adolescents, Animée par (x) et (x). X jeunes présents, X en retard, X absents.

**Objectifs spécifiques de la rencontre:** À la fin de l’atelier, le jeune sera en mesure : 1) De sortir de sa zone de confort dans une activité de groupe hors cadre 2) De s’exposer in vivo à des situations plus anxiogènes 3) D’expérimenter les concepts appris lors des rencontres précédentes 4) De créer des liens avec les autres participants.

**Interventions**: 1) Animation du groupe : établir un climat d’entraide, favoriser les échanges entre les jeunes. 2) Partage d’informations et de notions théoriques aux jeunes.

**Moyens**: A) Activité de pleine conscience : Balayage corporel. B) Activité HORS-PISTE ayant pour but de permettre à tous les élèves de sortir de leur zone de confort : Décrire l’activité réalisée. C) Retour sur l’activité et questionnons les jeunes sur leur vécu durant le processus de l’activité.

**Impression clinique** : Inscrire les informations/observations recueillies. Par exemple : décrire la dynamique de groupe : les rôles, les normes, la communication, l’expression des sentiments et la nature des interactions. La façon dont les participants s’aident mutuellement afin d’atteindre les objectifs propres à chacun d’entre eux.

**Suites** : Rappel aux jeunes du défi à mettre en pratique à chaque semaine en lien avec les ateliers. Ils peuvent annoter dans leur guide leurs réflexions.

**Fin de l’intervention, Objectif atteint.**

**Prochaine rencontre** : le DATE

## Rencontre de groupe # 10 : WOW! Quel chemin parcouru!

**Objet** : Rencontre #10 groupe jeunes, HORS-PISTE

**Thème et modalités** : L’anxiété chez les adolescents, Animée par (x) et (x). X jeunes présents, X en retard, X absents.

**Objectifs spécifiques de la rencontre:** À la fin de l’atelier, le jeune sera en mesure: 1) De faire le bilan de ses apprentissages et de ses acquis 2) D'identifier les signes précurseurs d'une rechute 3) De mettre en place des stratégies pour prévenir une rechute.

**Interventions**: 1) Animation du groupe : établir un climat d’entraide, favoriser les échanges entre les jeunes. 2) Partage d’informations et de notions théoriques aux jeunes.

**Moyens**: A) Retour sur les questions du journal Expédition. B) Réalisation par les jeunes de leur bilan (en indiquant leurs moyens) du chemin parcouru à travers le programme, en réfléchissant à leur nouvelle zone de confort. Questions demandées aux jeunes pour des fins d’évaluation du programme (enregistré). C) Exercice Inukshuks (via questions prédéfinies) afin de se préparer aux moments plus difficiles qu'ils peuvent vivre dans le futur et exercice (à l’aide des phrases inspirantes) pour se rappeler des outils appris.

\*Chacun partage quelque chose au reste du groupe s’ils le souhaitent et conclusion du programme.

**Impression clinique** : Inscrire les informations/observations recueillies. Par exemple : décrire la dynamique de groupe : les rôles, les normes, la communication, l’expression des sentiments et la nature des interactions. La façon dont les participants s’aident mutuellement afin d’atteindre les objectifs propres à chacun d’entre eux.

**Fin des groupes d’intervention, Objectif atteint.**

**Prochaine rencontre** : le DATE

# GROUPE PARENTS

**Notes au dossier groupe**

## Rencontre de groupe # 1 : L’anxiété de mon enfant : Comment l’aider à sortir de sa zone de confort?

**Objet** : Rencontre #1 groupe parents, HORS-PISTE

**Thème et modalités** : L’anxiété chez nos enfants: que puis-je faire en tant que parent? Animée par (x) et (x). X parents présents, X en retard, X absents. La plateforme virtuelle (x) est utilisée.

**Objectifs spécifiques de la rencontre:** À la fin de l’atelier, le parent sera en mesure: 1) De connaître la personne intervenante et les autres membres du groupe 2) De comprendre le concept de la zone de confort et l’objectif du programme 3) De cibler des comportements d’évitement chez son enfant 4) De comprendre le lien entre les pensées, les émotions et sensations et les comportements 5) D’accompagner son enfant dans la remise en question de certaines pensées à l’aide de questions.

**Interventions**: 1) Animation du groupe : établir un climat d’entraide, favoriser les échanges entre les jeunes. 2) Partage d’informations et de notions théoriques aux jeunes.

**Moyens**: A) Présentation du programme. B) Réalisation de l’activité brise-glace : Chacun doit identifier une image qui le décrit, puis se présenter au groupe à partir de cette image. C) Explication de la zone de confort et des schémas des courbes d’évitement et d’exposition. D) Animation de la période d’échange sur le vécu du parent. E) Explication de la Théorie cognitivo-comportementale (Via un schéma) et en donnant des exemples. Questions aidantes pour reformuler les pensées.

**Impression clinique** : Inscrire les informations/observations recueillies. Par exemple : décrire la dynamique de groupe : les rôles, les normes, la communication, l’expression des sentiments et la nature des interactions. La façon dont les participants s’aident mutuellement afin d’atteindre les objectifs propres à chacun d’entre eux.

**Suites :** Invitation aux parents afin qu’ils commencent à discuter avec leur enfant de leur zone de confort et de leurs pensées afin d'apprendre à mieux les comprendre.

**Fin de l’intervention, Objectif atteint.**

**Prochaine rencontre** : le DATE

## Rencontre de groupe # 2 : Et moi, qu’est-ce que ça me fait vivre?

**Objet** : Rencontre #2 groupe parents, HORS-PISTE

**Thème et modalités** : L’anxiété chez nos enfants: que puis-je faire en tant que parent?, Animée par (x) et (x). X parents présents, X en retard, X absents.

**Objectifs spécifiques de la rencontre:** À la fin de l’atelier, le parent sera en mesure: 1) De connaître la pleine conscience et ses bienfaits 2) D’accompagner son enfant dans la gestion de ses émotions. 3) De comprendre son rôle de modèle. 4) De cerner le type d’intolérance de son enfant.

**Interventions**: 1) Animation du groupe : établir un climat d’entraide, favoriser les échanges entre les jeunes. 2) Partage d’informations et de notions théoriques aux jeunes.

**Moyens**: A) Présentation d’une introduction à la pleine conscience par le biais d’exercice et via enregistrement avec les parents. Proposition d’application mobile qui propose des exercices de pleine conscience. B) Explication du rôle des émotions via vidéo et les fiches « Mes émotions, Mes sensations, Mes besoins et Mes stratégies ». Identification une situation vécue dernièrement en lien avec l'anxiété de leur enfant et partage en groupe. C) Abordons le thème de modèle. Vous leur partagez la capsule vidéo intitulée « Nos enfants, de vraies petites éponges ». D) Animation d’une discussion/échange sur leur vécu à la maison avec leur enfant. E) Présentation des intolérances qui déforment la réalité et demandons de faire des liens avec ce que vit leur enfant.

**Impression clinique** : Inscrire les informations/observations recueillies. Par exemple : décrire la dynamique de groupe : les rôles, les normes, la communication, l’expression des sentiments et la nature des interactions. La façon dont les participants s’aident mutuellement afin d’atteindre les objectifs propres à chacun d’entre eux.

**Suites :** Invitation aux parents à observer leurs émotions par rapport à l’anxiété de leur enfant, sans se juger, et à faire des liens avec leur manière de répondre à celui-ci. Vous les invitez à identifier le besoin qui se cache derrière leur émotion et d’essayer une nouvelle stratégie pour les aider à la gérer.

**Fin de l’intervention, Objectif atteint.**

**Prochaine rencontre** : le DATE

## Rencontre de groupe # 3 : Le piège de l’accommodation

**Objet** : Rencontre #3 groupe parents, HORS-PISTE

**Thème et modalités** : L’anxiété chez nos enfants: que puis-je faire en tant que parent?, Animée par (x) et (x). La plateforme virtuelle (x) est utilisée. X parents présents, X en retard, X absents.

**Objectifs spécifiques de la rencontre:** À la fin de l’atelier, le parent sera en mesure: 1) De comprendre le concept de l’accommodation 2) De cibler des comportements d’accommodation qu’il utilise 3) De remplacer ses comportements d’accommodation par de nouvelles solutions 4) De discuter avec son enfant des changements nécessaires.

**Interventions**: 1) Animation du groupe : établir un climat d’entraide, favoriser les échanges entre les jeunes. 2) Partage d’informations et de notions théoriques aux jeunes.

**Moyens**: A) Animation d’un tour de table pour prendre connaissance des observations faites par les parents durant les dernières semaines. B) Explication de la notion d’accommodation : recourir à l’accommodation est normal, puisqu’un des rôles du parent est de protéger son enfant du danger et de prendre soin de ses besoins. En revanche, trop d’accommodation peut augmenter l’anxiété. Les parents donnent des exemples d’accommodation. Sensibilisation et présentation de certaines stratégies. C) Réflexions et partage des parents sur comment se vit l’accommodation dans leur maison.

**Impression clinique** : Inscrire les informations/observations recueillies. Par exemple : décrire la dynamique de groupe : les rôles, les normes, la communication, l’expression des sentiments et la nature des interactions. La façon dont les participants s’aident mutuellement afin d’atteindre les objectifs propres à chacun d’entre eux.

**Suites :** Invitation aux parents à mettre en place leur plan d’action, après avoir eu une conversation avec leur enfant. Vous les invitez à porter une attention aux changements observés et aux difficultés rencontrées, afin d'échanger à ce sujet au prochain atelier.

**Fin de l’intervention, Objectif atteint.**

**Prochaine rencontre** : le DATE

## Rencontre de groupe # 4 : Prévenir l’anxiété au quotidien

**Objet** : Rencontre #4 groupe parents, HORS-PISTE

**Thème et modalités** : L’anxiété chez nos enfants: que puis-je faire en tant que parent?, Animée par (x) et (x). X parents présents, X en retard, X absents.

**Objectifs spécifiques de la rencontre:** À la fin de l’atelier, le parent sera en mesure: 1) Cerner les habitudes de vie aidantes 2) Découvrir les stratégies préventives de gestion du stress. 3) Mettre en place des moyens pour accompagner son enfant dans l’utilisation de ses habitudes de vie et stratégies préventives. 4) Mieux comprendre et prévenir la pression parentale.

**Interventions**: 1) Animation du groupe : établir un climat d’entraide, favoriser les échanges entre les jeunes. 2) Partage d’informations et de notions théoriques aux jeunes.

**Moyens**: A) Animation d’un tour de table pour prendre connaissance des observations faites par les parents durant les dernières semaines. B) Exercice de pleine conscience « la méditation de la montagne ». C) Aborder le concept des habitudes de vie (par la métaphore entre une plante et son terreau) : la façon dont ils prennent soin d’eux influence leur état émotionnel et leur anxiété. Et, animation d’un jeu sur les habitudes nuisibles et les habitudes aidantes (Jeu également fait avec leurs enfants). D) Exercice sur les stratégies préventives de gestion du stress qui peuvent aider leur enfant à mieux gérer son anxiété lorsqu'il est confronté à une situation plus difficile. E) La capsule vidéo suivante sur le thème de la pression « Toujours plus vite, toujours plus, toujours mieux ! ».

**Impression clinique** : Inscrire les informations/observations recueillies. Par exemple : décrire la dynamique de groupe : les rôles, les normes, la communication, l’expression des sentiments et la nature des interactions. La façon dont les participants s’aident mutuellement afin d’atteindre les objectifs propres à chacun d’entre eux.

**Suites :** Invitation aux parents à discuter avec leur enfant des moyens qu’ils peuvent ensemble mettre en place pour adopter, de part et d’autre, des habitudes de vie aidantes et des stratégies préventives pour augmenter leur mieux-être et améliorer la gestion de leur anxiété.

**Fin de l’intervention, Objectif atteint.**

**Prochaine rencontre** : le DATE

## Rencontre de groupe # 5 : le réseau social de soutien et le chemin parcouru

**Objet** : Rencontre #5 groupe parents, HORS-PISTE

**Thème et modalités** : L’anxiété chez nos enfants: que puis-je faire en tant que parent?, Animée par (x) et (x). X parents présents, X en retard, X absents.

**Objectifs spécifiques de la rencontre:** À la fin de l’atelier, le parent sera en mesure: 1) De connaître l’importance d’un réseau social de soutien 2) De constater les forces et les limites du réseau social de son enfant 3) De cibler des moyens pour aider son enfant à enrichir ou à entretenir son réseau 4) De faire le bilan de ses apprentissages et de ses acquis 5) De mettre en place des stratégies pour prévenir une rechute chez son enfant.

**Interventions**: 1) Animation du groupe : établir un climat d’entraide, favoriser les échanges entre les jeunes. 2) Partage d’informations et de notions théoriques aux jeunes.

**Moyens**: A) Animation d’un tour de table pour prendre connaissance des observations faites par les parents durant les dernières semaines. B) Explication de l’utilité d’un réseau social de soutien. C) Création de la carte du réseau de soutien de mon enfant qui permet de réfléchir aux personnes significatives qui composent le réseau social de leur enfant et aux rôles que jouent ces personnes. D) Réalisation du bilan des rencontres avec des questions à poser aux parents (enregistré). E) Préparation pour les périodes plus difficiles qui pourraient survenir (plan de rechute avec des questions à répondre).

**Impression clinique** : Inscrire les informations/observations recueillies. Par exemple : décrire la dynamique de groupe : les rôles, les normes, la communication, l’expression des sentiments et la nature des interactions. La façon dont les participants s’aident mutuellement afin d’atteindre les objectifs propres à chacun d’entre eux.

*\*Félicitation à chaque parent et pour souligner à l’ensemble du groupe votre appréciation envers l’expérience que vous avez vécue ensemble. Vous permettez à chacun de partager quelque chose au reste du groupe s’ils le souhaitent.*

**Fin de l’intervention, Objectif atteint.**

**Prochaine rencontre** : le DATE

# Rencontre Bilan dyade parents-enfants

**Note au dossier individuel du jeune et du ou des parents participants au programme**

**Objet :** Rencontre finale HORS-PISTE virtuel JED dyade parents-enfants. Rencontre téléphonique ou par téléconsultation Zoom avec XXX.

**Objectifs:** 1) Constater le chemin parcouru 2) Échanger sur les différentes perceptions de chacun sur ce chemin 3) Préparer la poursuite des transformations amorcées 4) Évaluer le besoin d’aide complémentaire 5) Fournir leurs commentaires sur le programme et cibler des pistes d’amélioration.

**Interventions/Moyens :**

1) Accueil et présentation des objectifs spécifiques de la rencontre dyade finale.

2) Discussion sur le chemin parcouru et les perceptions de chacun

Retour sur l’objectif de départ de chacun, apprentissages, changements apportés, outils utilisés.

(Inscrire les informations recueillies)

Reflétons nos observations en soulignant les changements, les forces et la contribution au groupe. Soulevons le défi de l’élève et de ses parents et discutons des moyens qu’ils pourraient mettre en place pour y faire face.

(Inscrire les informations recueillies)

3) Discussion sur l’après-programme

Questionnons le jeune et ses parents sur leur façon de voir la suite, sur leurs craintes, sur les moyens de poursuivre les transformations amorcées.

(Inscrire les informations recueillies)

4) Vérifions le besoin de soutien supplémentaire

Questionnons l’élève puis ses parents sur leur besoin d’aide supplémentaire et rappelons les ressources disponibles dans leur milieu.

(Inscrire les informations recueillies)

Prendre entente sur la procédure à suivre pour effectuer une référence formelle au besoin.

5) Commentaires et améliorations

Demandons quels sont leurs commentaires concernant le programme et quelles sont les améliorations à apporter.

(Inscrire les informations recueillies)

**Suite/Entente:** Informons qu’ils recevront par courriel le Guide des ressources communautaires et **Si participation à recherche** le lien pour le sondage à remplir google Forms. Parent et jeune doivent remplir le sondage afin d’aider l’équipe de conception du programme à l’améliorer. Informons du caractère confidentiel de ce sondage. Les remercions et soulignons l’importance de leur participation à ce programme.

Fin du programme HORS PISTE VIRTUEL Cohorte Saison ANNÉE PROGRAMME parents, enfants.

Objectifs atteints **OU** Objectifs non atteints alors remettons la demande de services sur la liste d’attente pour un suivi individuel.

**Note au dossier groupe**

Dans la semaine du DATE tous les participants au groupe HORS-PISTE Virtuel JED ont fait la rencontre finale dyade parents-enfants avec un des deux animateurs du groupe. Les objectifs de cette rencontre sont :

- Constater le chemin parcouru;

- Échanger sur les différentes perceptions de chacun sur ce chemin;

- Préparer la poursuite des transformations amorcées;

- Évaluer le besoin d’aide complémentaire;

- Fournir leurs commentaires sur le programme et de cibler des pistes d’amélioration.

# À la toute fin des rencontres

**Note au dossier groupe**

Fin du programme HORS PISTE VIRTUEL Saison ANNÉE PROGRAMME parents, enfant. (Groupe de développement des compétences face aux situations anxiogènes) animé par (X) Titre et (X) Titre au CISSS (X).

*\*Document réalisé par l’équipe HORS-PISTE CISSSMC, étant inspiré du document réalisé par Marie-Pier Canuel, travailleuse sociale et Joanie Charbonneau, psychoéducatrice au CISSSME.*