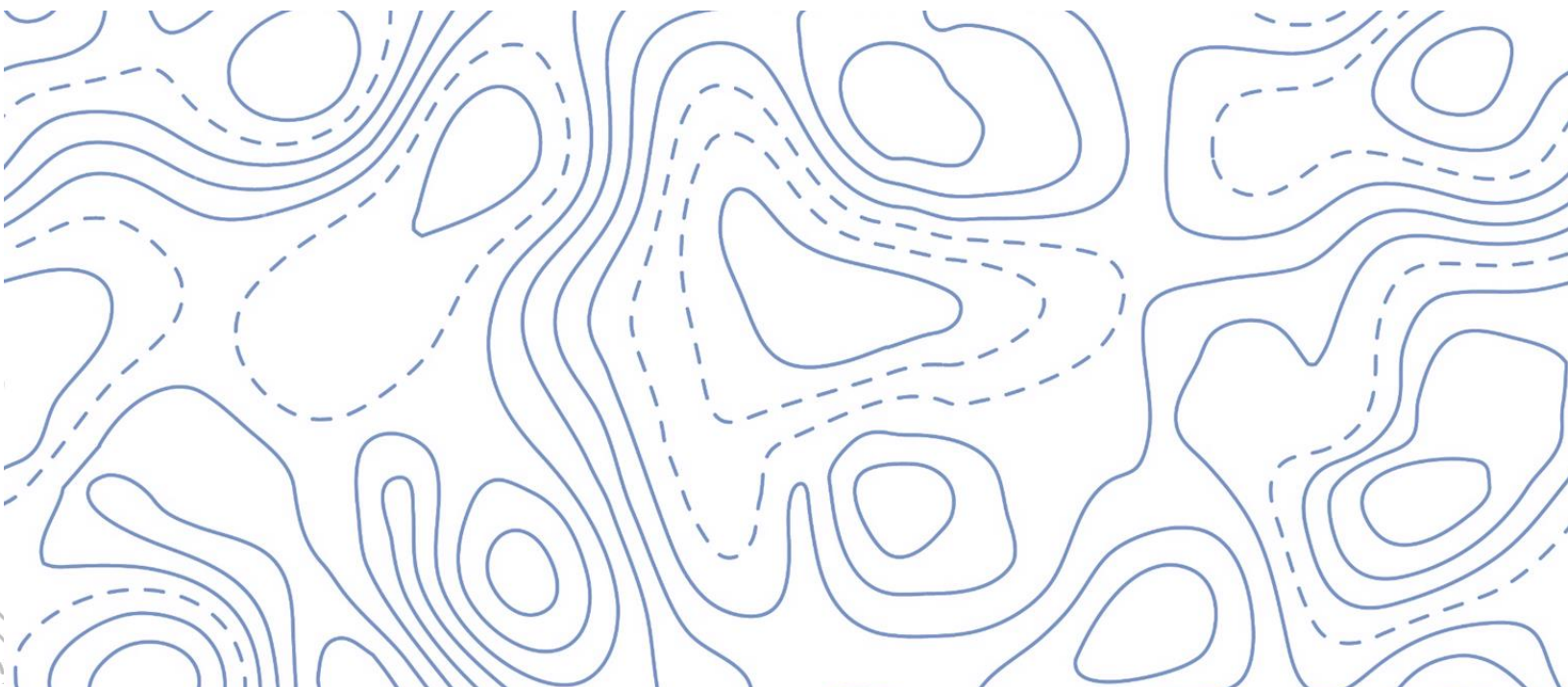




Parler d'anxiété sans stress

Guide d'implantation pour les centres de formation professionnelle, de formation générale aux adultes et Cégeps

Volet Expédition
Septembre 2023



Document conçu par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale destiné aux personnes intervenantes des centres FGA, FP et des Cégeps. Il est adapté du programme HORS-PISTE Expédition pour une clientèle de niveau secondaire. Pour la version originale, vous référer au site internet [HORS-PISTE FGA-FP - Centre RBC d'expertise universitaire](#)



**Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale**



Étapes d'implantation

Préparation de l'implantation



Formation des personnes intervenantes



Prise de contact avec les personnes sélectionnées



Animation du programme et envoi des courriels aux personnes de l'entourage



Bilan et planification



Préparation de l'implantation

Objectifs : Planifier concrètement les modalités d'implantation (quoi faire et comment le faire?).

Actions :

- Valider le choix des personnes animatrices.
- Créer le calendrier des animations.
 - Mettre à jour la *fiche de rappel pour les membres*, afin d'y indiquer toutes les informations du groupe:
 - Les dates ;
 - L'heure et la durée;
 - Le lieu des rencontres
 - Les noms des personnes animatrices.
 - Autres informations spécifiques à votre groupe : matériel, sortie, stationnement, etc.
- Sélectionner les personnes participantes qui pourraient bénéficier du programme en prenant en considération la liste des personnes vulnérables référées qui pourraient bénéficier de cette intervention. Lors de la sélection, il est important de considérer la gravité des symptômes, ainsi que les services déjà offerts. Par exemple :
 - Dans le cas d'une personne qui présente une intensité de symptômes trop élevée ou une détresse sévère, il est important d'évaluer si elle devrait plutôt recevoir des services spécifiques ou spécialisés offerts par le CI(U)SSS de la région.
 - Dans le cas d'une personne qui reçoit déjà des services externes pour une problématique reliée à l'anxiété, il est important d'évaluer si la participation au groupe d'intervention précoce est indiquée ou s'il y a plutôt un risque de multiplier les services.
 - Dans le cas d'une personne qui est en attente de recevoir des services externes, il peut être tout à fait indiqué de favoriser la participation au groupe en attendant une prise en charge externe, dépendamment de la sévérité des symptômes.

ASTUCES

- Avez-vous pensé collaborer avec une ressource externe pour coanimer les rencontres?
- Dans la sélection des membres, avez-vous pensé à prioriser les personnes qui sont référées par des personnes intervenantes, des personnes enseignantes ou des membres de la direction ou encore celles qui ont déjà un suivi dû à l'anxiété.
- Ne pas hésiter à cibler une vingtaine de personnes afin de choisir celles qui sont les plus mobilisées.

Formation des personnes intervenantes

Objectifs: Assurer la formation des personnes animatrices (1/2 journée) et veiller à répondre à leurs préoccupations.

Actions : S'assurer que chaque personne animatrice participe à la formation donnée par le Centre RBC avant le début des animations.

- L'inscription à cette formation se fait à partir de la plateforme web qui se retrouve à l'adresse suivante : [HORS-PISTE FGA-FP - Centre RBC d'expertise universitaire \(usherbrooke.ca\)](https://www.usherbrooke.ca/HORS-PISTE_FGA-FP)
- Bien qu'il soit facilitant de recevoir la formation avant de débiter les étapes d'implantation, il est possible de s'avancer dans la prochaine étape avant de recevoir la formation, dépendamment de votre échéancier.

Prise de contact avec les personnes sélectionnées

Objectifs : Recruter les personnes ciblées pour la participation au programme

Actions :

- Rencontrer individuellement les personnes participantes sélectionnées afin de leur présenter le programme et d'évaluer leur désir d'y participer.
- Discuter :
 - Des raisons pour lesquelles elles ont été ciblées;
 - De leur vécu en lien avec l'anxiété;
 - Des objectifs du programme;
 - De l'importance d'avoir une personne de son entourage qui pourra les supporter dans la réussite de leurs objectifs reliés au programme;
 - D'un objectif réaliste à atteindre d'ici la fin du programme. Identifier ensemble des petits pas que la personne participante pourra faire après chaque atelier sous forme d'un défi.
 - Des engagements extérieurs aux études qui pourraient nuire à la participation aux ateliers et identifier des solutions possibles;
 - Du contrat d'engagement et le faire signer.

ASTUCES

- Attention à expliquer clairement en quoi consiste le programme et les attentes envers les membres. Il ne s'agit pas d'une campagne de promotion!
- Ne pas hésiter à creuser pour bien cibler la problématique de la personne. (anxiété, gestion des émotions, saines habitudes de vie, etc.)

Animation du programme

Objectifs : Prévenir l'incidence des troubles anxieux et d'autres troubles d'adaptation.

Actions :

- Imprimez le *Petit guide pratique* pour les membres du groupe en nombre suffisant, disponible sur le site Web.
- Animez les huit rencontres de groupe en suivant les indications du guide de l'intervenant. L'ensemble du matériel d'animation est présent sur le site web [HORS-PISTE FGA-FP - Centre RBC d'expertise universitaire \(usherbrooke.ca\)](http://HORS-PISTE FGA-FP - Centre RBC d'expertise universitaire (usherbrooke.ca)).
- Effectuez les rencontres de bilan avec chaque membre. Cette rencontre vise à :
 - Effectuer le bilan du chemin accompli;
 - Mettre en place des moyens pour poursuivre les transformations amorcées ;
 - Élaborer un plan de prévention de la rechute ;
 - Vérifier le besoin d'aide et s'entendre sur les références à effectuer au besoin.

Documents complémentaires :

- Fiche explicative du programme
- Formulaire de consentement clinique et d'échange d'information
- Guide d'intervention
- Petit guide pratique du membre du groupe

ASTUCES

- Distribuer les feuilles de l'atelier en cours du *Petit guide pratique* à chaque début de rencontre afin de permettre aux membres d'avoir tout le matériel nécessaire.
- Les premières rencontres sont importantes pour créer une cohésion de groupe. N'hésitez pas à créer des moments d'échanges informels pour favoriser les échanges. (p.ex. arriver plus tôt pour dîner ensemble)

Bilan et planification

Objectifs et actions : Effectuer le bilan de l'implantation du volet d'intervention précoce et planifier la prochaine année en prenant en considération les bons coups et ceux à améliorer.

