



Proposition de tenue de dossier HORS-PISTE

 Intervention Précoce

Document créé par l’équipe HORS-PISTE du CISSS de la Montérégie-Centre et adapté par le Centre RBC d’expertise universitaire en santé mentale de l’Université de Sherbrooke

Mise à jour février 2024



Table des matières

[Administratif 1](#_Toc113618920)

[Création du dossier groupe 1](#_Toc113618921)

[Premier contact avec la personne 2](#_Toc113618922)

[Rencontre préparatoire Dyade membre 3](#_Toc113618923)

[Avant la première rencontre 4](#_Toc113618924)

RENCONTRE DE [GROUPE 4](#_Toc113618925)

[Rencontre de groupe #1 : Moi, Anxieux ? 4](#_Toc113618926)

[Rencontre de groupe #2 : Et si je voyais ça autrement… 5](#_Toc113618927)

[Rencontre de groupe # 3 : Qu’est-ce qui se passe en moi? 6](#_Toc113618928)

[Rencontre de groupe # 4 : Activité HORS-PISTE -Photos 6](#_Toc113618929)

[Rencontre de groupe # 5 : Un petit coup de pouce? 7](#_Toc113618930)

[Rencontre de groupe # 6 : Des lunettes qui déforment la réalité 8](#_Toc113618931)

[Rencontre de groupe # 7 : Activité HORS-PISTE 9](#_Toc113618932)

[Rencontre de groupe # 8 : WOW! Quel chemin parcouru! 9](#_Toc113618933)

[Rencontre Bilan dyade - membre 12](#_Toc113618938)

[À la toute fin des rencontres 13](#_Toc113618939)

***\*N’oubliez pas de valider ces notes selon les modalités de vos organisations et vos ordres professionnels respectifs.***

# Administratif

## Création du dossier groupe

* La création des dossiers diffère selon votre type de profession, les différents établissements scolaires et de l’arrimage avec les CISSS/CIUSSS (s’il y a lieu). Veuillez-vous informer afin de savoir quel type de notes de suivis au dossier et quelles modalités relatives sont en place dans votre milieu et votre région.
* Mettre les documents pertinents (objectifs du groupe, consentements, etc.) dans le dossier du groupe.

# Premier contact avec la personne ciblée

**Note au dossier individuel du futur membre**

**Objet :** Rencontrons X pour lui expliquer le programme et favoriser son adhésion au suivi.

**Objectifs :** Présenter le programme d’intervention précoce comme une des solutions aux difficultés vécues de la personne. 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, 8 rencontres groupe, 3 courriels envoyés à une personne de leur entourage) qui débutera le XXX.

2) Expliquons que nous aurons besoin de son consentement verbal à faire partie du groupe et qu’un contrat sera signé avec les règles de fonctionnement.

\*Si un des groupes se réalisent en virtuel : Expliquer le fonctionnement de la plate-forme utilisée 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.

3) Vérifions les coordonnées au dossier et s’assurons d’avoir au moins une adresse courriel du membre et de la personne de son entourage.

# Rencontre préparatoire Dyade

**Objet :** Rencontre préparatoire avec XXX.

**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 membre. Identifier les obstacles possibles à sa présence aux ateliers et réfléchir à des solutions possibles. Fixer un objectif personnel et cibler les petits pas possibles pour atteindre son objectif.

**Interventions :**

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

2) Présentation du programme et des objectifs du programme Hors-Piste via la fiche “Parler d’anxiété sans stress”. Ce programme vise, d’une part, à aider la personne à développer les compétences nécessaires pour faire face aux situations anxiogènes auxquelles elle est confrontée, de mettre en place de moyens pour favoriser le développement de ses nouvelles compétences.

3) Présentation des modalités du programme : 8 rencontres hebdomadaires de groupe (60 mins) pour les membres; une rencontre bilan.

4) Lecture du formulaire de consentement et signature du membre.

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

(Inscrire les informations recueillies)

6) Se fixer un objectif qu’il souhaite atteindre dans le cadre de sa participation au programme :

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

7) Conclusion

**Suite :**

Rappelons la date de la première rencontre et spécifions les modalités.

**Note au dossier groupe**

**Objet :** Rencontre préparatoire

Dans la semaine du DATE tous les participants au groupe Hors-Piste ont fait la rencontre préparatoire avec une des deux personnes 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.

**Suite :** Le groupe débutera la semaine prochaine.

# Avant la première rencontre

**Note au dossier individuel du membre participant au programme**

**Note au dossier membre :**

Membre participe au groupe HORS PISTE Année de la Cohorte. (Groupe de développement des compétences face aux situations anxiogènes) animé par (x)titre et (x)titre. Les rencontres se dérouleront du DATES pour un total de 8 rencontres.

**Notes au dossier groupe**

## Rencontre de groupe #1 : Moi et l’anxiété

**Objet** : Rencontre #1

**Thème et modalités** : Moi et l’anxiété, Animée par (x) et (x). X membres présents, X en retard, X absents.

**Objectifs spécifiques de la rencontre:** À la fin de l’atelier, le membre 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 membres. 2) Partage d’informations et de notions théoriques aux membres.

**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) Présentation des notions de zone de confort, d’évitement et d’exposition avec l’exemple des schémas. Les membres sont invités à nommer leur objectif en décrivant les 7 étapes (petits-pas) une à la fois pour atteindre cet objectif. C) Rappeler le contrat d’engagement et valider si d’autres règles de fonctionnement devraient être rajoutées.

**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. Ou la façon dont les participants s’aident mutuellement afin d’atteindre les objectifs propres à chacun d’entre eux.

**Suites** : Rappel aux membres 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

**Thème et modalités** : Et si je voyais ça autrement …, Animée par (x) et (x). X membres présents, X en retard, X absents.

**Objectifs spécifiques de la rencontre:** À la fin de l’atelier, le membre sera en mesure de : 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 membres. 2) Partage d’informations et de notions théoriques aux membres.

**Moyens**: A) Retour sur la semaine avec les 2 mêmes questions 1) Comment t’es-tu senti(e) en général cette semaine? 2) As-tu essayé de sortir de ta zone de confort? Si oui, comment? Si non, pourquoi? B) 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). C) Exercice : les membres doivent écrire selon le modèle TCC une situation vécue ou anticipée qui leur cause de l’anxiété. Stratégies : Demandons aux membres de cibler 3 questions dans la liste de questions qui permet de transformer les pensées.) D) Explication et expérimentation (via l’ancrage S’observer en pleine conscience) de la pleine conscience. E) Explication du défi de la semaine (Tenter d’utiliser une des questions vues dans le cadre de l’atelier pour reformuler une pensée non-aidante en pensée aidante.)

**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. Ou la façon dont les participants s’aident mutuellement afin d’atteindre les objectifs propres à chacun d’entre eux.

**Suite** : Rappel aux membres 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 : Qu’est-ce qui se passe en moi?

**Objet** : Rencontre #3

**Thème et modalités** : Qu’est-ce qui se passe en moi?, 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 membre sera en mesure de : 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 membres. 2) Partage d’informations et de notions théoriques aux membres.

**Moyens**: A) Retour sur la semaine avec les 2 mêmes questions 1) Comment t’es-tu senti(e) en général cette semaine? 2) As-tu essayé de sortir de ta zone de confort? Si oui, comment? Si non, pourquoi? B) Exploration des émotions via la fiche : Mes émotions, besoins et stratégies, normalisation des émotions. Association des besoins qui se cache derrière les émotions. C) Expérimentation de la pleine conscience via l’écoute (dans lequel les pensées peuvent se déposer, et la respiration, s'approfondir).

**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. Ou la façon dont les participants s’aident mutuellement afin d’atteindre les objectifs propres à chacun d’entre eux.

**Suites** : Rappel aux membres 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 : Activité HORS-PISTE -Photos

**Objet** : Rencontre #4

**Thème et modalités** : Activité Photos, Animée par (x) et (x). X membres présents, X en retard, X absents.

**Objectifs spécifiques de la rencontre:** À la fin de l’atelier, le membre sera en mesure de : 1) d’expérimenter la pleine conscience. 2) D’identifier les situations qui lui font du bien et celles qui génèrent de l’anxiété. 3) De sortir de sa zone de confort dans le contexte d’une activité de groupe hors cadre 4) De s’exposer in vivo à des situations plus anxiogènes 5) D’expérimenter les concepts appris lors des rencontres précédentes 6) De créer des liens avec les autres membres.

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

**Moyens**: A) Retour sur la semaine avec les 2 mêmes questions 1) Comment t’es-tu senti(e) en général cette semaine? 2) As-tu essayé de sortir de ta zone de confort? Si oui, comment? Si non, pourquoi? B) Expérimentation de la pleine conscience (via la dégustation d’un aliment ou la marche). C) Réalisation de l’activité : « Des photos qui parlent! » où les membres doivent se promener dans le centre de formation et à prendre en photo ce qui les rend anxieux et ce qui leur fait du bien. D) Retour sur l’activité : les membres partagent leurs photos et 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. Ou la façon dont les participants s’aident mutuellement afin d’atteindre les objectifs propres à chacun d’entre eux.

**Suites** : Rappel aux membres 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 : Semer une graine

**Objet** : Rencontre #5

**Thème et modalités** : Semer une graine, Animée par (x) et (x). X membres présents, X en retard, X absents.

**Objectifs spécifiques de la rencontre:** À la fin de l’atelier, le membre sera en mesure de : 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 membres. 2) Partage d’informations et de notions théoriques aux membres.

**Moyens**: A) Retour sur la semaine avec les 2 mêmes questions 1) Comment t’es-tu senti(e) en général cette semaine? 2) As-tu essayé de sortir de ta zone de confort? Si oui, comment? Si non, pourquoi? B) Abordons l’effet WOW! (en s'émerveillant de petites choses présentes dans leur quotidien qui leur font du bien). C) Aborder le concept des habitudes de vie (par la métaphore entre le jardinier et sa plante) : la façon dont ils prennent soin d’eux influence leur état émotionnel et leur anxiété. D) Discussion sur les stratégies de gestion du stress et regardons la liste des stratégies dans le cahier du membre.

**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. Ou la façon dont les participants s’aident mutuellement afin d’atteindre les objectifs propres à chacun d’entre eux.

**Suites** : Rappel aux membres 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 # 6 : Des lunettes qui déforment la réalité

**Objet** : Rencontre #6

**Thème et modalités** : Des lunettes qui déforment la réalité, Animée par (x) et (x). X membres présents, X en retard, X absents.

**Objectifs spécifiques de la rencontre:** À la fin de l’atelier, le membre sera en mesure de : 1) De mieux comprendre le concept d’intolérance et identifier les différents types 2) De reconnaitre les situations auxquelles il est particulièrement sensible 3) De faire face plus consciemment à ses intolérance 4) De prendre conscience de l’importance du réseau social de soutien

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

**Moyens**: A) Retour sur la semaine avec les 2 mêmes questions 1) Comment t’es-tu senti(e) en général cette semaine? 2) As-tu essayé de sortir de ta zone de confort? Si oui, comment? Si non, pourquoi? B) Expérimentation de la pleine conscience : Médiation de la montagne. C) 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 membres envers ses intolérances. D) 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. Questionnons les membres sur leur perceptions de leur réseau : (qualité des relations; Fréquences des contacts; réciprocité des relations; etc..).

**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. Ou la façon dont les participants s’aident mutuellement afin d’atteindre les objectifs propres à chacun d’entre eux.

**Suites** : Rappel aux membres 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 membres.*

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

**Prochaine rencontre** : le DATE

## Rencontre de groupe # 7 : Activité HORS-PISTE

**Objet** : Rencontre #6

**Thème et modalités** : Atelier HORS-PISTE, 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 membre sera en mesure de : 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 membres. 2) Partage d’informations et de notions théoriques aux membres.

**Moyens**: A) Retour sur la semaine avec les 2 mêmes questions 1) Comment t’es-tu senti(e) en général cette semaine? 2) As-tu essayé de sortir de ta zone de confort? Si oui, comment? Si non, pourquoi? B) Expérimentation de la respiration en pleine conscience. C) Réalisation de l’activité choisie : Décrire l’activité. D) Retour sur l’activité et partage des observations.

**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. Ou la façon dont les participants s’aident mutuellement afin d’atteindre les objectifs propres à chacun d’entre eux.

**Suites** : Rappel aux membres 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 : WOW! Quel chemin parcouru!

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

**Thème et modalités** : Wow! Quel chemin parcouru, 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 membre sera en mesure de : 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 membres. 2) Partage d’informations et de notions théoriques aux membres.

**Moyens**: A) Retour sur la semaine avec les 2 mêmes questions 1) Comment t’es-tu senti(e) en général cette semaine? 2) As-tu essayé de sortir de ta zone de confort? Si oui, comment? Si non, pourquoi? B) Réalisation par les membres de leur bilan (en indiquant leurs moyens) du chemin parcouru à travers le programme, en réfléchissant à leur nouvelle zone de confort. 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. Ou 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.**

*\*Document réalisé par l’équipe HORS-PISTE CISSSMC, inspiré du document réalisé par Marie-Pier Canuel, travailleuse sociale et Joanie Charbonneau, psychoéducatrice au CISSSME. Adaptation par le Centre RBC d’expertise universitaire en santé mentale.*