



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

Tous les documents à imprimer se trouvent à l'adresse suivante : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/programme-secondaire/> (section Volet Expédition — Matériel d'intervention — Rencontres dyades — Rencontre préparatoire).

- 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*
- Imprimer les *Formulaires de consentement clinique et d'échange d'information*

Si votre établissement participe au volet recherche, vous trouverez toutes les informations nécessaires dans le *Pas-à-pas* se trouvant à l'adresse suivante : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/programme-secondaire/> (section Volet Expédition — Participation à la recherche).

Déroulement de la rencontre

A. Accueil et 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 précoce (10 min)

1. Vous demandez à l'élève et à ses parents, ce qu'ils ont compris du programme HORS-PISTE lors de votre premier contact et en quoi ce programme peut les aider.
2. Vous complétez à l'aide des explications suivantes. Le programme vise, d'une part, à aider les élèves 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 coll., 1996).
3. Vous posez les questions suivantes :
 - À l'élève : Que penses-tu apprendre ou développer durant les rencontres ? Que penses-tu que ton ou tes parents apprendront durant les rencontres ?
 - Aux parents : Que croyez-vous que votre enfant apprenne durant les rencontres ? Que pensez-vous apprendre de votre côté durant les rencontres ?
4. Vous présentez ensuite les objectifs du programme

Objectifs pour les élèves :

En participant au programme HORS-PISTE — Expédition, l'élève 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 pour apprivoiser son 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 :
 - 8 rencontres hebdomadaires de groupe de 60 minutes pour les élèves ;
 - 3 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 ;
 - Ponctualité ;
 - Implication personnelle ;
 - Implication dans le groupe, partage de ce que l'on vit ;
 - Communication avec l'équipe : besoins, malaises, absences, etc.
2. Vous demandez à l'élève et à ses parents quels seraient les obstacles qui pourraient nuire à leur participation aux rencontres ou qui les empêcheraient de se présenter. Vous tentez de trouver des solutions à ces obstacles.



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

1. Vous demandez maintenant à l'élève 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 à l'élève quelles sont ses attentes par rapport à ses parents, à vous-même, à titre de 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 à l'élève et à ses parents de se fixer chacun un objectif qu'ils souhaitent atteindre dans le cadre de leur participation au programme. Pour les aider, ceux-ci peuvent répondre à la question suivante :
 - Pour l'élève : Qu'aimerais-tu être capable de faire si tu vivais moins d'anxiété ?
 - Pour les parents : Qu'aimeriez-vous être capable de faire pour accompagner au mieux votre enfant face à son anxiété ?
2. Vous prenez ceux-ci en note afin de le 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.
2. Vous faites signer les formulaires de consentement clinique et d'échange d'information.

