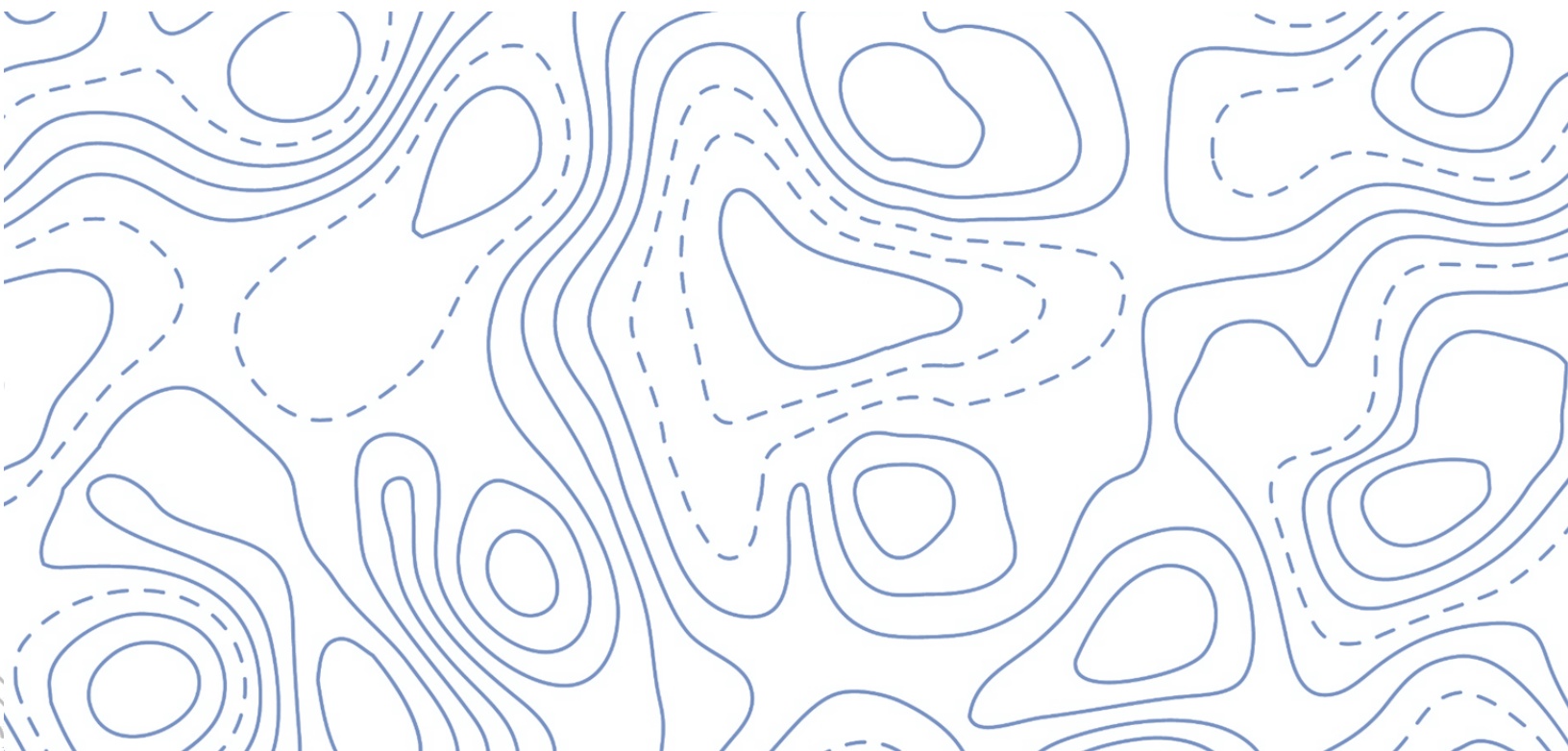




Parler d'anxiété sans stress

Guide d'implantation pour les écoles

Programme Exploration - 1^{er} cycle du secondaire
Septembre 2025



Document conçu par le centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale destiné aux enfants, adolescents et adolescentes et aux jeunes adultes.

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

**Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre**

Québec



Université de
Sherbrooke



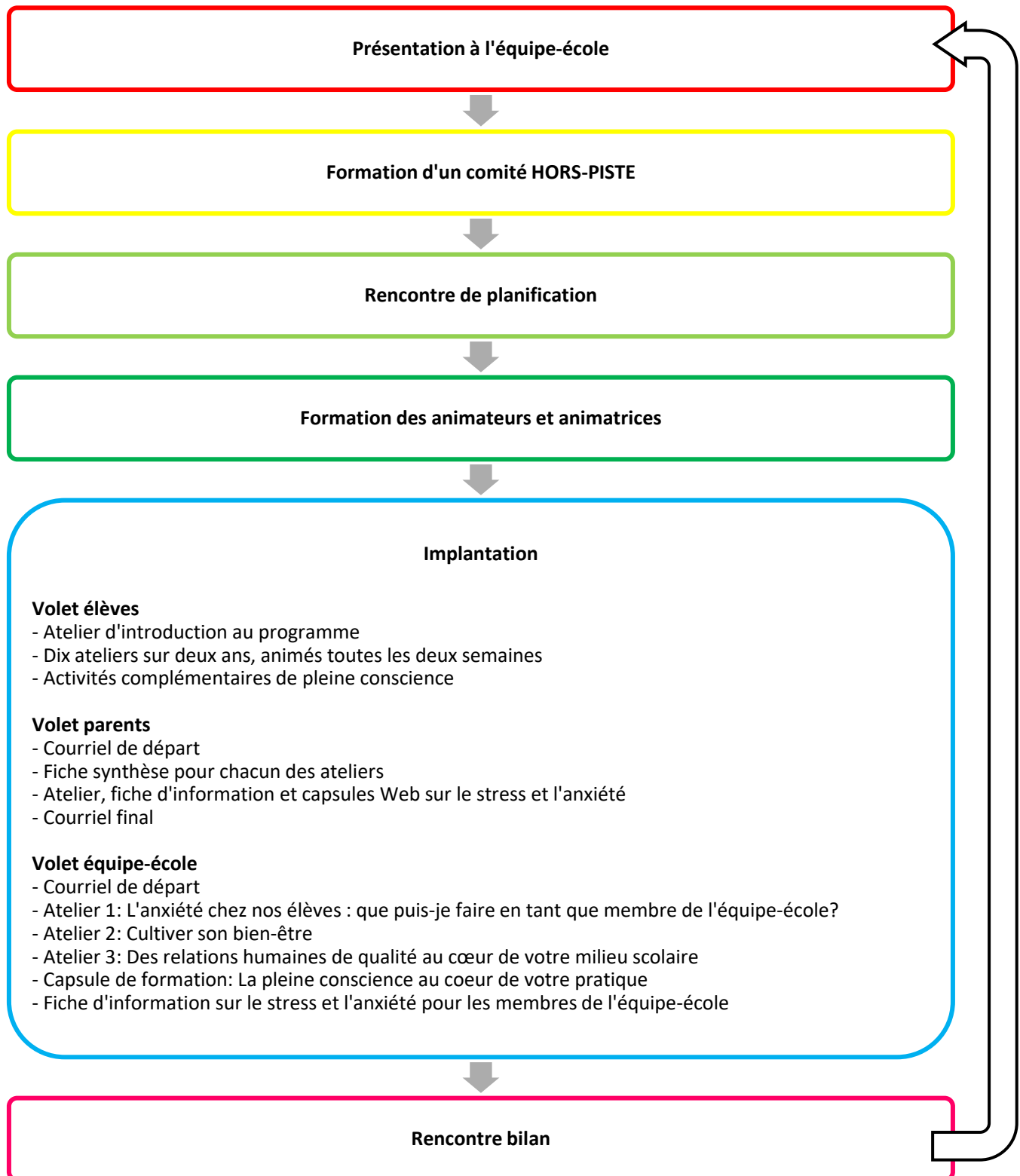
**Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale**



Contenu écrit sous licence [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). © [Programme HORS-PISTE](#) par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke.



Étapes d'implantation



Présentation à l'équipe-école

Objectif : mobiliser l'équipe-école.

Action : présenter le programme à l'ensemble de l'équipe-école.

- Utiliser le PPT Atelier d'introduction – Équipe-école pour présenter le programme, qui se retrouve sur la [plateforme Web](#) dans la section « 1^{er} cycle - Ateliers et outils pour l'équipe-école – Présentation du programme ».
- Utiliser l'aperçu du programme HORS-PISTE – Exploration pour présenter les objectifs et le contenu des 10 ateliers, qui se retrouve sur la [plateforme Web](#) dans la section « 1^{er} cycle - Aperçu du volet exploration (prévention universelle) ».
- Cette étape peut être réalisée avant ou après la formation d'un comité HORS-PISTE et la rencontre de planification.

Formation d'un comité HORS-PISTE

Objectif : assurer la pérennité du programme et favoriser la mobilisation de l'équipe-école ainsi que le partage des tâches entourant l'implantation.

Action : former un comité (ou partir d'un comité déjà existant dans l'école) qui aura comme mandat de déterminer les modalités d'implantation en fonction des besoins et des ressources de l'école.

Ce comité est formé idéalement de :

- La direction;
- D'intervenants ou intervenantes scolaires;
- D'enseignants ou enseignantes (si possible);
- Toute autre personne désirant s'impliquer dans la réflexion et la mise en place des modalités d'implantation.

Deux rencontres par année sont généralement prévues avec ce comité, soit la rencontre de planification et la rencontre bilan.

Rencontre de planification

Objectif : planifier concrètement les modalités d'implantation (quoi faire, comment faire, par qui et quand?).

Action : effectuer une rencontre avec le comité HORS-PISTE et la personne qui accompagne votre école dans le déploiement du programme pour déterminer les modalités d'implantation, dont le choix des personnes animatrices et le calendrier des animations.



- L'animation de cette rencontre est assumée par la personne qui accompagne votre école dans le déploiement du programme (généralement une personne de l'équipe de soutien au déploiement : programme.horspiste.cisssmc16@ssss.gouv.qc.ca).
- Cette rencontre est d'une durée d'environ 1 h 30.
- À la suite de cette rencontre, il est important de remettre le mot de passe à toutes les personnes qui feront des animations afin qu'elles aient accès au matériel.

Formation des animateurs et animatrices

Objectif : s'assurer que les animateurs et animatrices aient toutes les informations nécessaires à l'animation des ateliers et que leurs préoccupations soient répondues.

Action : s'assurer que chaque animateur et animatrice :

- Visionne la capsule d'introduction à l'animation, ainsi que les capsules de formation des ateliers qui seront animés par cette personne. Ces capsules de formation se trouvent sur la [plateforme Web](#) dans la section « 1^{er} cycle – formation des personnes animatrices »
- Participe à la formation 1h30 avant le début des animations. L'inscription à cette formation se fait à partir du calendrier suivant : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/programme-secondaire/calendrier/?ec=66>

Implantation

VOLET ÉLÈVES

Objectif : Développer les compétences psychosociales.

Action : Présenter le programme aux élèves et animer les ateliers. Tous les ateliers et outils se trouvent sur la [plateforme Web](#) dans la section « Ateliers et outils pour les élèves ».

- **Atelier d'introduction au programme HORS-PISTE – Élèves**
 - Se trouve sur la [plateforme web](#) dans la section « Ateliers et outils pour les élèves – Atelier d'introduction au programme pour les élèves. »
- **Ateliers de base**
 - Dix ateliers animés sur deux ans.
 - Environ 60 minutes par atelier (version de 40 minutes également disponible).
 - Fréquence d'environ un atelier aux deux semaines.
 - Animés par les personnes enseignantes ou intervenantes.
- **Activités complémentaires de pleine conscience**
 - Sept fiches d'activités de pleine conscience.
 - De 10 à 20 minutes par activité.
 - Animées par les personnes enseignantes ou intervenantes qui souhaitent faire plus de pleine conscience auprès des élèves.

- Un [guide d'activités](#) et un [calendrier de pleine conscience](#) à remettre à l'élève pour la maison et à utiliser comme outil de réinvestissement durant l'année scolaire.

VOLET PARENTS

Objectif : Faciliter le réinvestissement des apprentissages et soutenir les parents dans le développement d'actions favorisant le bien-être et le développement des compétences psychosociales de leur enfant.

Action : Transmettre la documentation nécessaire aux parents.

- **Envoi du courriel de départ :**
 - Ce document se trouve sur la [plateforme Web](#) dans la section « Ateliers et outils pour les parents – Présentation du programme ».
 - Ce document est en format Word afin de pouvoir copier-coller le contenu directement dans le courriel au lieu de mettre l'information en pièce jointe.
 - Il vise à les informer de la participation de leur enfant au programme et à leur fournir certains outils et liens utiles (ex : lien vers des capsules web, inscription à un atelier parent, fiche d'information sur le stress et l'anxiété, etc.).
- **Envoi des fiches de réinvestissement pour les parents à chacun des ateliers**
 - Ces fiches se trouvent sur la [plateforme Web](#) dans la section « Ateliers et outils pour les élèves » et sont classées par atelier. Elles se retrouvent aussi dans la section « Ateliers et outils pour les parents – Fiches synthèses à l'attention des parents ».
 - Plusieurs stratégies peuvent être utilisées pour transmettre ces fiches aux parents :
 - Envoyer les fiches par courriel;
 - Imprimer les fiches pour que les élèves les amènent à la maison;
 - Déposer les fiches sur les plateformes habituelles pour communiquer avec les parents (Classroom, Teams, etc.).
- **Envoi du courriel final :**
 - Ce document se trouve sur la [plateforme Web](#) dans la section « Ateliers et outils pour les parents – Fin des ateliers ».
 - Ce document est en format Word afin de pouvoir copier-coller le contenu directement dans le courriel au lieu de mettre l'information en pièce jointe.

VOLET ÉQUIPE-ÉCOLE

Objectif : Soutenir le développement d'actions favorisant le bien-être des élèves et des membres de l'équipe-école et favoriser le développement de leurs compétences psychosociales.

Action : Choisir et réaliser un ou plusieurs ateliers destinés aux membres de l'équipe-école et distribuer les outils aux personnes concernées à l'aide des informations suivantes :

- **Envoi du courriel de départ aux personnes enseignantes :**
 - Ce document se trouve sur la [plateforme Web](#) dans la section « Ateliers et outils pour les membres de l'équipe-école – Présentation du programme ».



- Ce document est en format Word afin de pouvoir copier-coller le contenu directement dans le courriel au lieu de mettre l'information en pièce jointe.
 - Il vise à informer les personnes enseignantes de la participation des élèves au programme, à préciser les attentes envers elles durant les animations et à leur fournir certains outils et liens utiles.
- **Participer à l'atelier 1 : L'anxiété chez nos élèves : que puis-je faire en tant que membre de l'équipe-école?**
 - Cet atelier de 2 h est destiné à tous les membres d'une équipe-école (enseignants et enseignantes, intervenants et intervenantes, direction, etc.).
 - Il vise à développer leurs connaissances sur le stress et l'anxiété et à les outiller dans les stratégies à mettre en place à l'école pour prévenir ou réduire l'anxiété chez les élèves.
 - Les objectifs poursuivis sont les suivants :
 - Saisir la pertinence de s'intéresser à l'anxiété chez vos élèves;
 - Distinguer le stress de l'anxiété;
 - Repérer les manifestations de l'anxiété chez vos élèves;
 - Comprendre les notions de base reliées à l'anxiété;
 - Identifier des stratégies à mettre en place en classe ou dans l'école pour prévenir ou diminuer le stress et l'anxiété des élèves.
 - Pour y avoir accès, un intervenant ou une intervenante de l'école doit se former à l'animation de cet atelier afin de l'offrir aux autres membres de son équipe-école en participant à la formation suivante :

Formation de 2 h à l'animation de l'atelier *L'anxiété chez nos élèves : que puis-je faire en tant que membre de l'équipe-école?*

- Cette formation vise à familiariser les personnes qui animeront l'atelier avec son contenu et leur donner les outils nécessaires pour pouvoir l'animer auprès des membres de leur équipe-école.
 - Pour y participer, ces personnes peuvent s'inscrire à l'une des dates proposées dans le calendrier de formation à l'adresse suivante : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/programme-secondaire/calendrier/?ec=57>
- **Participer à l'atelier 2 : Cultiver son bien-être**
 - Cet atelier de 1 h 15 est destiné à tous les membres d'une équipe-école (enseignants et enseignantes, intervenants et intervenantes, direction, etc.).
 - Il vise à favoriser le bien-être des membres du personnel scolaire. Il permet d'élaborer un plan d'action concret pour mettre de l'avant les facteurs qui favorisent leur bien-être dans l'école et atténuer l'impact des facteurs qui génèrent du stress.
 - Les objectifs poursuivis sont les suivants :
 - Prendre conscience des enjeux reliés au bien-être et à la santé mentale en enseignement ;
 - Définir ce qu'est la santé mentale et ses principaux déterminants au travail ;



- Connaître des moyens pour prendre soin de son bien-être et celui des autres;
- Identifier collectivement des pistes d'action à mettre en place dans l'école pour favoriser son bien-être et celui de l'équipe.
- Pour y avoir accès, un intervenant ou une intervenante de l'école doit se former à l'animation de cet atelier afin de l'offrir aux autres membres de son équipe-école, en participant à la formation suivante :

Formation de 1 h à l'animation de l'atelier *Cultiver son bien-être*

- Cette formation vise à familiariser les personnes qui animeront l'atelier avec son contenu et leur donner les outils nécessaires pour pouvoir l'animer auprès de leur équipe-école.
- Pour y participer, ces personnes peuvent s'inscrire à l'une des dates proposées dans le calendrier de formation à l'adresse suivante : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/programme-secondaire/calendrier/?ec=57>

• Participer à l'atelier 3 : Des relations humaines de qualité au cœur de votre milieu scolaire

- Cet atelier de 2 h est destiné à tous les membres d'une équipe-école (enseignants et enseignantes, intervenants et intervenantes, direction, etc.).
- Il vise à outiller les membres de l'équipe-école dans la mise en place d'actions concrètes pour améliorer la qualité des relations entre elles et eux et auprès de leurs élèves.
- Les objectifs poursuivis sont les suivants :
 - Prendre conscience des **contextes diversifiés** des élèves et des membres du personnel scolaire.
 - Démystifier le concept de **bienveillance** et comprendre son utilité en tant que levier pour la santé psychologique et la réussite éducative.
 - Identifier des **solutions concrètes** pour adopter des attitudes bienveillantes au quotidien et cultiver des relations de qualité.
- Pour y avoir accès, un intervenant ou une intervenante de l'école doit se former à l'animation de cet atelier afin de l'offrir aux autres membres de son équipe-école en participant à la formation suivante :

Formation de 1h30 à l'animation de l'atelier *Des relations humaines de qualité au cœur de votre milieu scolaire*

- Cette formation vise à familiariser les personnes qui animeront l'atelier avec son contenu et leur donner les outils nécessaires pour pouvoir l'animer auprès de leur équipe-école.
- Pour y participer, ces personnes peuvent s'inscrire à l'une des dates proposées dans le calendrier de formation à l'adresse suivante : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/programme-secondaire/calendrier/?ec=78>



- **Visionner les capsules de formation : La pleine conscience au cœur de votre pratique**

- Ces 4 capsules de formation d’une durée totale de 2h30 sont destinées à tous les membres d’une équipe-école (enseignants et enseignantes, intervenants et intervenantes, direction, éducateurs et éducatrices du service de garde, etc.) qui souhaitent en apprendre davantage sur la pleine conscience.
- Elles visent à permettre aux personnes participantes de mieux comprendre les fondements de la pratique de la pleine conscience et d’établir des moyens pour intégrer les activités de pleine conscience dans leur milieu de travail, ainsi que dans leur vie personnelle.
- Les objectifs poursuivis sont les suivants :
 - Expliquer ce qu’est l’approche de la pleine conscience, comment elle fonctionne et ce qui la compose;
 - Concrétiser les liens entre les bénéfices de l’approche et la pratique;
 - Appliquer graduellement la pleine conscience dans leur pratique personnelle et professionnelle.
- Les personnes intéressées peuvent visionner les 4 capsules qui se trouvent sur la [plateforme Web](#) dans la section « Ateliers et outils pour l’équipe-école ».

- **Envoi de la fiche d’information sur le stress et l’anxiété à tous les membres de l’équipe-école**

- Cette [fiche](#) présente une synthèse des principaux concepts en lien avec le stress et l’anxiété, ainsi que des stratégies pour prévenir ou réduire l’anxiété chez les élèves.

Rencontre bilan

Objectif : effectuer un bilan de l’expérience afin d’ajuster le modèle d’implantation pour l’année suivante.

Action : effectuer une rencontre avec le comité HORS-PISTE et la personne qui accompagne votre école dans le déploiement du programme.

- Compléter ce [questionnaire](#) avant la rencontre.
- Cette rencontre peut être jumelée à la rencontre de planification de l’année subséquente.
- L’animation de cette rencontre est assumée par la personne qui accompagne votre école dans le déploiement du programme (généralement une personne de l’équipe de soutien au déploiement : programme.horspiste.ciassmc16@ssss.gouv.qc.ca).
- Cette rencontre est d’une durée d’environ 1 h 30.

