

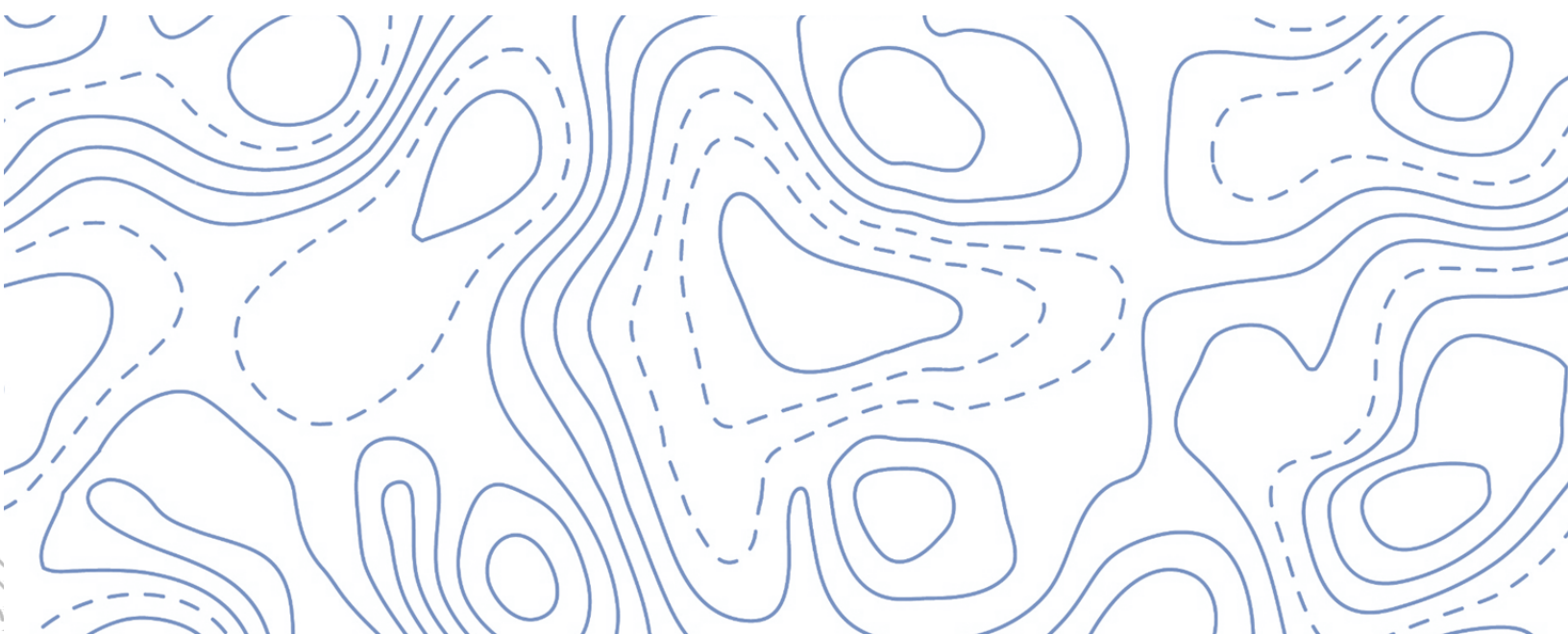


Parler d'anxiété sans stress

Guide d'implantation

**Volet Expédition +
(intervention spécifique)**

Octobre 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

Préparation de l'implantation



Formation des personnes intervenantes



Prise de contact avec les jeunes sélectionnés et les parents



Animation du programme



Bilan et planification



Préparation de l'implantation

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

Actions :

- Valider le choix des personnes animatrices.
- Créer le calendrier des animations.
- Compléter la [fiche HP Expedition-1.pptx](#) du programme afin d'y indiquer :
 - Toutes les informations des groupes jeunes et parents :
 - Dates;
 - Heure et durée;
 - Lieux;
 - Les noms des personnes animatrices pour chaque groupe.
 - Autres informations spécifiques à votre groupe : matériel, sortie, stationnement, etc.
- Sélectionner les jeunes qui pourraient bénéficier du programme en prenant en considération la gravité des symptômes, ainsi que les services déjà offerts au jeune. Par exemple :
 - ✓ Dans le cas d'un jeune qui présente une intensité de symptômes trop élevée ou une détresse sévère, il est important d'évaluer si ce jeune ne devrait pas plutôt recevoir des services individuels.
 - ✓ Dans le cas d'un jeune qui reçoit déjà des services pour une problématique reliée à l'anxiété, il est important d'évaluer si la participation au groupe d'intervention spécifique est indiquée ou s'il y a plutôt un risque de multiplier les services.
- Afin de vous aider à sélectionner les jeunes, vous pouvez également utiliser un ou plusieurs des questionnaires proposés ci-dessous. Vous pouvez utiliser l'annexe A : *Questionnaires de dépistage* afin de vous soutenir dans la passation et la cotation de ces questionnaires. Ces questionnaires vous permettront également d'avoir un meilleur portrait des symptômes des jeunes sélectionnés.
 - Questionnaire sur les symptômes anxieux des enfants (SCARED-41)
 - Questionnaire de dépistage – Anxiété généralisée (GAD-7)
 - Questionnaire sur l'interférence de l'anxiété (CAIS)
- **Attention**, la passation de ces questionnaires devrait être complémentaire aux observations des acteurs qui gravitent autour du jeune et ne peuvent pas garantir le dépistage de tous les jeunes présentant des symptômes anxieux. De plus, ces questionnaires ne peuvent servir à poser un diagnostic et doivent être administrés conformément aux règles déontologiques du personnel professionnel. L'interprétation des données devrait être effectuée par une personne professionnelle. Le consentement des parents des jeunes de moins de 14 ans devrait être obtenu avant l'administration.

Formation des personnes animatrices

Objectif: Assurer la formation des personnes animatrices et veiller à répondre à leurs préoccupations.



Actions :

- S'assurer que chaque personne animatrice participe à la formation de 3 heures donnée par le l'équipe de soutien à l'implantation du CISSS de la Montérégie-Centre avant le début des animations.
 - L'inscription à cette formation se fait à partir du calendrier de la plateforme web qui se retrouve à l'adresse suivante : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/programme-secondaire/calendrier/?ec=68>
 - Bien qu'il soit facilitant de recevoir la formation avant de débiter les étapes d'implantation, il est possible de commencer les prochaines étapes avant de recevoir la formation, dépendamment de votre échéancier.
 - L'ensemble du matériel d'animation est présent sur la [plateforme web](#).

Prise de contact avec les jeunes sélectionnés et les parents

Objectif : Recruter les jeunes ciblés pour la participation au programme et mobiliser leurs parents.

Actions :

- Contacter les jeunes et leurs parents (téléphone ou courriel) afin de leur présenter le programme et évaluer leur désir d'y participer.
- Discuter :
 - Des raisons pour lesquelles il/elle a été ciblé(e);
 - Du vécu du jeune, des parents et de la famille en lien avec l'anxiété ;
 - Des objectifs du programme pour les jeunes et leurs parents ;
 - De l'implication attendue des parents dans le programme (les études ont clairement démontré que la participation des parents dans l'intervention augmente grandement les impacts de celle-ci).
- Fixez un rendez-vous pour la rencontre préparatoire parent-enfant.

Animation du programme

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

Actions :

- Effectuer les rencontres dyades préparatoires parent-jeunes en utilisant le guide de rencontre préparatoire parent-élève qui se trouve sur la [plateforme web](#)
 - ✓ Présenter la pertinence du programme, le contenu et le déroulement de l'intervention spécifiques et ses assises théoriques;
 - ✓ Discuter des difficultés vécues face à l'anxiété de part et d'autre et des attentes;
 - ✓ Amener les jeunes et leurs parents à se fixer un objectif personnel ;



- ✓ Susciter leur adhésion à l'intervention, expliquer la théorie des petits pas;
 - ✓ Les informer des dates de début du groupe de jeunes et du groupe de parents, du lieu des rencontres et de l'horaire.;
 - ✓ Communiquer les modalités de fonctionnement des groupes pour augmenter les retombées du programme (assiduité : aviser la personne animatrice en cas d'absence, ponctualité, modalités de communication en dehors des heures de rencontre, etc.) ;
 - ✓ Obtenir leurs coordonnées courriels et téléphoniques.
- Imprimez le *Petit guide pratique* pour les jeunes et le *Guide pratique* pour les parents en nombre suffisant, disponibles sur la [plateforme web](#) dans la section « volet Expédition+ (intervention spécifiques) – matériel d'intervention – volet jeunes et volet parents » (vous les remettrez lors des premières rencontres de groupe).
 - Animez les rencontres de groupe pour les jeunes et les rencontres de groupe pour les parents, à l'aide du matériel prévu à cet effet, qui se trouve sur la [plateforme web](#) dans la section « volet Expédition+ (intervention spécifique) – matériel d'intervention - volet jeunes et volet parents »
 - Effectuez les rencontres dyades de bilan parent-jeune en utilisant le guide de rencontre parent-jeune se trouvant sur la [plateforme web](#) dans la section « volet Expédition+ (intervention spécifique) – matériel d'intervention – rencontres dyades – rencontre bilan ». Cette rencontre vise à :
 - ✓ Effectuer le bilan du chemin accompli, selon la personne intervenante, le jeune et les parents;
 - ✓ Faire le suivi sur l'atteinte de l'objectif fixé à la rencontre préparatoire ;
 - ✓ Mettre en place des moyens pour poursuivre les transformations amorcées, pour le jeune et ses parents ;
 - ✓ Élaborer un plan de prévention de la rechute ;
 - ✓ Vérifier le besoin d'aide et s'entendre sur les références à effectuer au besoin.

Bilan et planification

Objectif et actions : Effectuer le bilan de l'implantation du volet Expédition+ - intervention spécifique

- Participez à la rencontre de bilan d'implantation avec le comité HORS-PISTE, animée par l'équipe de soutien à l'implantation du CISSS de la Montérégie-Centre.

Pour toute question sur la sélection des jeunes, les étapes d'implantation et l'animation des ateliers, contactez: programme.horspiste.ciSSSMc16@ssss.gouv.qc.c



Annexe A

Questionnaires de dépistage



Questionnaire sur les symptômes anxieux des enfants (SCARED-41; Birmaher et al., 1995)

Tu trouveras ci-dessous une liste de phrases qui décrivent ce que les gens ressentent. Lis chaque énoncé et décide s'il est « Pas vrai ou presque jamais vrai » ou « Plutôt vrai ou parfois vrai » ou « Très vrai ou souvent vrai » pour toi. Ensuite, pour chaque phrase, remplis un cercle qui correspond à la réponse qui semble te décrire au cours des **3 derniers mois**.

Coche la réponse qui te ressemble le plus.	Pas vrai ou presque jamais vrai	Plutôt vrai ou parfois vrai	Très vrai ou souvent vrai
1. Quand j'ai peur, j'ai du mal à respirer.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
2. J'ai des maux de tête lorsque je suis à l'école.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
3. Je n'aime pas être avec des gens que je ne connais pas bien.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
4. J'ai peur quand je dors ailleurs qu'à la maison.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
5. J'ai peur que les autres ne m'aient pas.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
6. Quand j'ai peur, je me sens comme si j'allais m'évanouir.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
7. Je suis nerveux.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
8. Je suis ma mère ou mon père partout où ils vont.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
9. Les gens me disent que j'ai l'air nerveux.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
10. Je me sens nerveux avec les gens que je ne connais pas bien.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
11. J'ai des maux de ventre quand je suis à l'école.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
12. Quand j'ai peur, j'ai l'impression de devenir fou.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
13. Je m'inquiète à l'idée de dormir seul.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
14. Je m'inquiète de ne pas être aussi bon que les autres enfants.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
15. Quand j'ai peur, j'ai l'impression que les choses ne sont pas réelles.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
16. Je fais des cauchemars à propos de choses négatives qui arrivent à mes parents.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
17. Je m'inquiète à l'idée d'aller à l'école.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
18. Quand j'ai peur, mon cœur bat vite.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
19. Je tremble.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>

20. Je fais des cauchemars à propos de quelque chose de négatif qui m'arrive.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
21. Je m'inquiète à propos de ce qui va m'arriver.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
22. Quand j'ai peur, je transpire beaucoup.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
23. Je m'inquiète.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
24. J'ai vraiment peur sans aucune raison.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
25. J'ai peur d'être seul dans la maison.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
26. C'est difficile pour moi de parler avec des gens que je ne connais peu.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
27. Quand j'ai peur, je me sens comme si j'étouffais.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
28. Les gens me disent que je m'inquiète trop.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
29. Je n'aime pas être loin de ma famille.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
30. J'ai peur d'avoir des crises d'anxiété (ou de panique).	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
31. Je m'inquiète qu'il puisse arriver quelque chose de mal à mes parents.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
32. Je suis gêné avec les gens que je ne connais pas bien.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
33. Je m'inquiète à propos de ce qui va arriver dans le futur.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
34. Quand j'ai peur, je me sens comme si j'allais vomir.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
35. Je m'inquiète de la façon dont je fais les choses.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
36. J'ai peur d'aller à l'école.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
37. Je m'inquiète des choses qui se sont déjà passées.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
38. Quand j'ai peur, je me sens étourdi.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
39. Je me sens nerveux lorsque je suis avec d'autres enfants ou adultes et je dois faire quelque chose pendant qu'ils me surveillent (par exemple : lire à voix haute, parler, jouer à un jeu, jouer à un sport).	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
40. Je me sens nerveux quand je vais à des fêtes, à des danses ou à tout autre endroit où il y aura des gens que je ne connais pas bien.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>
41. Je suis timide.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>

Grille pour le calcul des scores – SCARED-41

	Trouble panique	Anxiété généralisée	Anxiété de séparation	Phobie sociale	Évitement scolaire
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
Sous-totaux	TP =	AG =	AS =	PS =	ES =
Total	TP + AG + AS + PS + ES =				

Interprétation des scores – SCARED-41

Un **score total ≥ 25** pourrait indiquer la présence d'un trouble anxieux.

Un score ≥ 7 pour l'échelle **de trouble panique** pourrait indiquer la présence d'un trouble panique ou la présence de symptômes somatiques importants.

Un score ≥ 9 pour l'échelle **de trouble d'anxiété généralisée** pourrait indiquer la présence d'un trouble d'anxiété généralisée.

Un score ≥ 5 pour l'échelle **de trouble d'anxiété de séparation** pourrait indiquer la présence d'un trouble d'anxiété de séparation.

Un score ≥ 8 pour l'échelle **de trouble d'anxiété sociale** pourrait indiquer la présence d'un trouble d'anxiété sociale.

Un score ≥ 3 pour l'échelle **d'évitement scolaire** pourrait indiquer la présence d'un trouble d'évitement scolaire.

Questionnaire de dépistage – Anxiété généralisée (GAD-7; Spitzer et al., 2006)

Au cours des 14 derniers jours, à quelle fréquence as-tu été dérangé(e) par les problèmes suivants?				
<i>Coche la réponse qui te ressemble le plus.</i>	Jamais	Plusieurs jours	Plus de la moitié des jours	Presque tous les jours
1. Sentiment de nervosité, d'anxiété ou de tension.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>
2. Incapable d'arrêter de t'inquiéter ou de contrôler tes inquiétudes.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>
3. Inquiétudes excessives à propos de tout et de rien.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>
4. Difficulté à se détendre.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>
5. Agitation telle qu'il est difficile de rester tranquille.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>
6. Devenir facilement contrarié(e) ou irritable.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>
7. Avoir peur que quelque chose d'épouvantable puisse arriver.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>

Grille pour le calcul du score – GAD-7

	Anxiété généralisée
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
Total	

Interprétation du score – GAD-7

Les scores GAD-7 vont donc de 0 à 21. Un score ≥ 5 indique un niveau de symptômes d'anxiété généralisée léger, un score ≥ 10 indique un niveau de symptômes d'anxiété généralisée modéré alors qu'un score ≥ 15 indique un niveau de symptômes d'anxiété généralisée grave.

Questionnaire sur l'interférence de l'anxiété (CAIS; Langley et al., 2014)

Au cours **du dernier mois**, à quel point as-tu eu de la difficulté à faire les choses suivantes parce que tu te sentais nerveux(se), anxieux(se) ou apeuré(e) ?

<i>Coche la réponse qui te ressemble le plus.</i>	Pas du tout	Juste un peu	Assez	Beaucoup
Activités scolaires				
8. Arriver à l'école à l'heure le matin.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>
9. Faire des exposés oraux ou lire à voix haute.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>
10. Écrire en classe.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>
11. Faire des tests ou des examens.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>
12. Accomplir les tâches en classe.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>
13. Faire les devoirs.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>
14. Obtenir de bonnes notes.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>
15. Faire des choses amusantes pendant la récréation ou le temps libre.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>
16. Te concentrer sur ton travail.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>
17. Dîner avec d'autres élèves.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>
Activités sociales				
18. Te faire de nouveaux amis.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>
19. Sortir de chez toi.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>
20. Parler au téléphone.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>
21. Être avec un groupe de personnes que tu ne connais pas.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>
22. Aller chez un(e) ami(e) pendant le jour.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>
23. Passer la nuit chez un(e) ami(e).	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>
24. Aller à un évènement sportif (hockey, soccer, balle ou autres).	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>
25. Aller magasiner ou essayer des vêtements.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>

26. Aller à un rendez-vous avec un garçon ou une fille qui t'intéresse.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>
27. Avoir un « chum » ou une « blonde ».	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>
28. Manger en public.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>
Activités quotidiennes ou familiales				
29. Te préparer à aller te coucher pour la nuit.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>
30. Dormir la nuit.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>
31. Bien t'entendre avec tes frères et sœurs.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>
32. Bien t'entendre avec tes parents.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>
33. Visiter des membres de ta famille.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>
34. Recevoir la visite de membres de ta famille.	0 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>

Grille pour le calcul des scores - CAIS

	Impact sur les activités scolaires	Impact sur les activités sociales	Impact sur les activités familiales et quotidiennes
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
Sous-totaux	SCO =	SOC =	FAM =
Total	SCO + SOC + FAM =		

Interprétation des scores – CAIS

Les auteurs de l'outil ne précisent pas de seuils cliniques pour les différentes échelles d'interférence. Or, un score plus élevé indique un niveau d'interférence plus important.