



Parler d'anxiété sans stress

Guide d'implantation

Expédition + 9-12 ans
(intervention spécifique)

2025-2026



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

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 enfants et parents sélectionnés



Animation du programme



Bilan et planification



PRÉPARATION DE L'IMPLANTATION

OBJECTIF : PLANIFIER CONCRÈTEMENT LES MODALITÉS D'IMPLANTATION (QUOI FAIRE ET COMMENT LE FAIRE?)

ACTIONS :

- **Participer à la rencontre d'information et de planification de l'implantation avec la personne qui accompagne votre milieu**
 - Connaître et comprendre les tenants et aboutissants du programme.
 - Évaluer la faisabilité dans votre milieu selon votre réalité organisationnelle.
 - Envisager les ressources nécessaires au déploiement.
 - Confirmer votre intention de déployer le programme.
- **Identifier les personnes intervenantes qui animeront le programme**
*La **coanimation** est fortement recommandée pour l'ensemble du programme.*
 - **Bloc 1** : Deux équipes d'animation (une équipe pour le groupe enfants et une équipe pour le groupe parents).
 - **Bloc 2** : Une équipe d'animation (une équipe pour le groupe parents et enfants réunis)
- **Prévoir la logistique organisationnelle**
 - Identifier les lieux / locaux, moment de la semaine, heure et horaire des rencontres, disponibilité de l'équipement et du matériel audiovisuel, etc.
- **Créer le calendrier d'animation**
 - Planifier les moments où seront effectuées les **rencontres en dyade parent(s)-enfant** (préparatoire et bilan).
 - Prévoir une période d'environ **3 mois** pour l'animation des **ateliers de groupe**.
- **Remplir la fiche *HORS-PISTE – Expédition + 9-12 ans (intervention spécifique)* en y** indiquant toutes les informations pertinentes pour les parents et enfants :
 - Toutes les dates (attention aux journées pédagogiques et fériées);
 - Heure et durée;
 - Les lieux (adresse, numéro de local, etc.);
 - Les noms des personnes intervenantes pour chaque groupe;
 - Autres informations spécifiques à votre groupe : matériel, sortie, stationnement.

Cette fiche se trouve sur le [site web](#) dans la section *Volet Expédition +/- Matériel d'intervention/Rencontre préparatoire parent(s)-enfant*.



- **Sélectionner les enfants et les parents qui pourraient bénéficier du programme**

Ce programme s'adresse aux :

- **Enfants âgés de 9 à 12 ans (de niveau scolaire primaire)** présentant des symptômes anxieux importants qui nuisent à leur fonctionnement (avec ou sans diagnostic);
- **Parents** vivant des difficultés dans leur rôle parental en lien avec l'anxiété de leur enfant, qui ont besoin d'être soutenus et outillés.

Lors de la sélection des enfants ($n = 8$), il est important de considérer la **gravité des symptômes**, les **services déjà offerts** à cette famille, ainsi que les besoins et particularités des enfants. Ainsi, le jugement clinique est de mise pour évaluer la pertinence de la participation au programme dans les situations suivantes :

- Enfants présentant une intensité de symptômes nécessitant une intervention spécialisée, thérapeutique ou d'urgence;
- Enfants présentant des besoins particuliers pour lesquels la modalité de groupe ne serait pas indiquée (p. ex. trouble du spectre de l'autisme (TSA), syndrome de Gilles de la Tourette (SGT), etc.);
- Situations familiales particulières pour lesquelles les modalités de groupe et d'ateliers parents-enfants ne seraient pas indiquées (p. ex. situations de violence conjugale ou familiale, conflit de séparation, etc.).

Favoriser une certaine **homogénéité sur le plan de l'âge** dans la **composition de vos groupes, si possible** (p. ex. 9-10 ans, 10-11 ans ou 11-12 ans).

Si implantation en CI(U)SSS :

Effectuer le recrutement selon vos mécanismes et programmes à l'interne. Explorer la possibilité d'établir une collaboration avec les milieux scolaires de votre région pour l'identification des enfants et familles.

Si implantation en milieu scolaire :

Prendre en considération l'avis des personnes enseignantes et professionnelles de l'école ainsi que des directions (et du CI(U)SSS impliqué s'il y a lieu), quant aux enfants et parents qui pourraient bénéficier de cette intervention.



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 avant le début des animations.

- **S'inscrire à la formation de 3 h en ligne sur le lien suivant :** <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/programme-primaire/calendrier/?ec=79>
- **Consulter le matériel d'animation préalablement à la formation.**
L'ensemble du matériel d'animation se trouve sur le [site web](#) du programme. Pour faciliter l'accès à la page web, nous vous suggérons d'ajouter cette page à vos favoris.

PRISE DE CONTACT AVEC LES ENFANTS SÉLECTIONNÉS ET LEURS PARENTS

OBJECTIF : RECRUTER ET MOBILISER LES ENFANTS ET LES PARENTS CIBLÉS POUR LA PARTICIPATION AU PROGRAMME

ACTIONS :

- **Effectuer un échange téléphonique avec le parent afin de/d' :**
 - Expliquer les raisons pour lesquelles leur enfant et eux ont été ciblés;
 - Expliquer le but et les objectifs du programme, pour les enfants et pour les parents;
 - Expliquer l'importance de leur participation (les études ont démontré que l'implication des parents dans l'intervention augmente grandement les impacts de celle-ci);
 - Discuter brièvement de leur vécu et de leur perception en lien avec l'anxiété de leur enfant;
 - Explorer l'état de la dynamique parentale (parents en couple ou séparés);
 - Fixer une date pour la rencontre préparatoire en dyade parent(s)-enfant, s'ils manifestent leur intérêt pour participer au programme (valider l'intérêt de chaque parent).
 - Sensibiliser les parents en couple ou séparés désirant venir, conjointement aux ateliers, de l'importance d'être dans une posture de collaboration et de bonne entente.



ANIMATION DU PROGRAMME

OBJECTIF : DIMINUER LES SYMPTÔMES ANXIEUX AFIN DE PRÉVENIR L'ÉMERGENCE D'UN TROUBLE ANXIEUX OU D'AMÉLIORER LEUR FONCTIONNEMENT

ACTIONS :

- Effectuer les rencontres préparatoires auprès de chacune des dyades parent(s)-enfant ($n = 8$)**
 En utilisant la fiche d'animation prévue pour la rencontre préparatoire et la fiche explicative HORS-PISTE – Expédition + 9-12 ans (intervention spécifique), disponibles sur le [site web](#) dans la section *Volet Expédition + 9-12 ans/Matériel d'intervention/Rencontre préparatoire dyade parent(s)-enfant*.
- Imprimer les *Carnets d'expédition* pour les enfants et les parents en nombre suffisant**
 Vous les remettrez lors des premières rencontres de groupe. Ces carnets sont disponibles sur le [site web](#) dans la section *Volet Expédition + 9-12 ans/Matériel d'intervention* dans le dossier de chacun des groupes.
- Animer les ateliers de groupe**
 Groupe enfants, groupe parents, groupe parents-enfants, selon le calendrier d'animation établi, en utilisant les fiches d'animation et les diaporamas disponibles sur le [site web](#) dans la section *Volet Expédition + 9-12 ans/Matériel d'intervention* dans le dossier de chacun des groupes.
- Effectuer les rencontres bilans auprès de chacune des dyades parent(s)-enfant**
 En utilisant la fiche d'animation prévue pour la rencontre bilan, disponible sur le [site web](#) dans la section *Volet Expédition + 9-12 ans/Matériel d'intervention/Rencontre bilan dyade parent(s)-enfant*.
- Animer la rencontre de réinvestissement auprès des parents**
 En utilisant la fiche d'animation et le diaporama prévus à cet effet, disponibles sur le [site web](#) dans la section *Volet Expédition + 9-12 ans/Matériel d'intervention/Atelier de réinvestissement pour les parents*.
- Compléter un court journal de bord** à la suite de chacune des rencontres, afin de nous aider à bonifier le programme pour les prochaines cohortes : <https://forms.gle/MxnnN2Tr363DnVeW8>
- Envoyer un courriel aux parents** pour les inviter à remplir un **sondage de satisfaction**.



Utiliser le canevas fourni à cet effet qui se trouve sur le [site web](#) dans la section *Volet Expédition + 9-12 ans/Documents d'implantation*.

BILAN D'IMPLANTATION

OBJECTIF : EFFECTUER LE BILAN DE L'IMPLANTATION DE L'INTERVENTION SPÉCIFIQUE

ACTION :

- Participer à la rencontre de bilan d'implantation, animée par la personne qui accompagne votre milieu.

Pour toutes questions sur la sélection des enfants et parents, les étapes d'implantation et l'animation des ateliers, contactez l'équipe responsable du déploiement du programme : horspiste.primaire.cisssmc16@ssss.gouv.qc.ca

MERCI!

