



Expédition +

RENCONTRE BILAN DYADE PARENT(S)-ENFANT

(60 MIN)

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DE LA RENCONTRE

À la fin de cette rencontre, l'enfant et son ou ses parent(s) seront en mesure de/d' :

- Constater le chemin parcouru par rapport à l'objectif de départ;
- Identifier les moyens, outils ou apprentissages les plus utiles pour eux;
- Se fixer un défi à surmonter pour poursuivre leur cheminement;
- Identifier des stratégies pour se rappeler les outils à utiliser en cas de besoin;
- Connaître les mécanismes pour obtenir du soutien supplémentaire en cas de besoin.

PRÉPARATION ET MATÉRIEL



- ☐ S'assurer d'avoir en main le défi identifié par le(s) parent(s) et l'enfant lors de la rencontre dyade préparatoire.



- ☐ Préparer les commentaires que vous souhaitez communiquer au(x) parent(s) et à l'enfant;
- ☐ Préparer une liste des ressources disponibles dans leur milieu.



- ☐ Imprimer la fiche complémentaire Sondage sur les besoins des parents (1 par parent).

DÉROULEMENT DE LA RENCONTRE

A. Accueil et présentation des objectifs de la rencontre (5 min)

- A.1. Souhaitez la bienvenue aux enfants et au(x) parent(s) à cette rencontre bilan et félicitez-les pour le courage et l'engagement dont ils ont fait preuve tout au long du programme.
- A.2. Présentez-leur les objectifs spécifiques de la rencontre, ainsi que son déroulement.

B. Discussion sur le chemin parcouru et sur les perceptions de chacun (20 min)

- B.1. Demandez à l'enfant et au(x) parent(s) s'ils se rappellent l'objectif qu'ils s'étaient fixé lors de la rencontre préparatoire. S'ils ne s'en souviennent pas, rappelez-leur.
- B.2. Demandez à l'enfant et à son ou ses parent(s) où ils en sont aujourd'hui par rapport à cet objectif. Vous pouvez vous inspirer des questions suivantes pour alimenter la discussion :
 - * Qu'avez-vous appris sur vous-mêmes? Et sur l'autre?
 - * Quels moyens, outils ou apprentissages sont les plus utiles pour vous?
 - * Quelles sont les forces personnelles sur lesquelles vous pouvez vous appuyer pour surmonter les difficultés?
 - * Quel(s) changement(s) positif(s) avez-vous observé(s) chez l'autre - enfant et parent(s)?
 - * Quel(s) changement(s) positif(s) avez-vous observé(s) dans votre relation parent(s)-enfant?
- B.3. Refléter ensuite à chacun vos observations en soulignant les changements positifs, les forces et la contribution au groupe que vous avez observés.
- B.4. Invitez l'enfant et son ou ses parent(s) à nommer un défi qui reste à surmonter pour poursuivre leur cheminement. Vous pouvez aussi ajouter ce qui pourrait être, selon vous, le défi à poursuivre pour l'enfant et pour son ou ses parent(s).
- B.5. Discutez des moyens qu'ils pourraient mettre en place pour y arriver.

C. Discussion sur l'après-programme (15 min)

- C.1. Questionnez l'enfant et son ou ses parent(s) sur leur façon de voir la suite, sur leurs craintes, sur les moyens de poursuivre les transformations amorcées.
- C.2. Utilisez la métaphore de l'autoroute et du sentier dans la forêt : certains comportements moins aidants, comme les comportements d'évitement, peuvent devenir comme des autoroutes lorsqu'on les utilise souvent. Comme la zone de confort, on y est habitué et même à l'aise, mais cela nous mène souvent au même endroit. Nous avons commencé à débroussailler un sentier dans la forêt qui est moins facile d'accès et plein d'obstacles, mais qui pourrait vous mener vers de nouveaux endroits magnifiques!

C.3. Vous questionnez l'enfant :

- * Quels signes vont t'avertir que tu retournes sur ton autoroute?
- * Comment feras-tu pour te rappeler des stratégies à utiliser?
- * À quoi t'attends-tu de la part de tes parents?
- * Qui pourrait te soutenir en cas de besoin?

C.4. Vous questionnez le ou les parent(s) :

- * Quels signes pourraient vous avertir que vous avez de nouveau recours à certaines stratégies moins aidantes, tels que l'accommodation?
- * Comment ferez-vous pour vous rappeler des stratégies à utiliser pour être un guide bienveillant?

D. Vérifier le besoin de soutien supplémentaire (10 min)

- D.1. Explorez avec l'enfant et son ou ses parent(s) leur besoin de soutien supplémentaire.
- D.2. Informez-les des ressources disponibles dans leur milieu ou prenez entente sur la procédure à suivre pour faire une demande d'aide formelle au besoin.
- D.3. Rappelez au(x) parent(s) qu'un dernier atelier aura lieu pour tous les parents du groupe, dans quelques semaines. Précisez-leur la date, l'heure et le lieu de la rencontre. Expliquez que cet atelier fait partie intégrante du programme et que leur participation est importante. Il permettra de revisiter certains thèmes, d'approfondir et mettre en pratique certaines notions et de solutionner ensemble certains enjeux rencontrés, à la lumière de leur vécu des dernières semaines à la maison. Ce moment sera basé sur l'entraide et le partage de leurs bons coups et défis, un peu à la manière d'une communauté de pratique!
- D.4. Afin de s'assurer que cette rencontre réponde aux besoins des parents, invitez-le ou les parent(s) à prendre quelques minutes pour répondre à la fiche complémentaire *Sondage sur les besoins des parents* et à vous la remettre.
- D.5. Ensuite, si vous êtes disponible et à l'aise de le faire, mentionnez qu'un appel téléphonique pourra être fait par vous dans l'intervalle afin de prendre de leurs nouvelles.

E. Commentaires et amélioration (10 min)

- E.1. Invitez les enfants et son ou ses parent(s) à nommer les éléments du programme qu'ils ont particulièrement appréciés (activités, thèmes abordés, format des ateliers, déroulement, etc.), ainsi que ceux qu'ils ont moins appréciés.
- E.2. Inviter les enfants et son ou ses parent(s) à remplir le sondage de satisfaction que vous leur enverrez par courriel à la suite de la dernière rencontre (voir canevas fourni à la fin de l'atelier). Rappelez-leur que leur opinion est importante pour bonifier le programme.



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

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Sondage sur les besoins des parents

Y a-t-il des thèmes d'atelier ou des notions que vous auriez besoin de revisiter ou d'approfondir pour mieux composer avec l'anxiété de votre enfant?

**Cochez autant de réponses que nécessaire, en évitant de toutes les mettre. Tentez d'identifier celles qui vous semblent prioritaires.*

- ☐ La santé émotionnelle et les besoins
- ☐ Le rôle de parent et ses 3 aspects
- ☐ La relation d'attachement parent-enfant
- ☐ Les moments de connexion en famille
- ☐ La compréhension de l'anxiété
- ☐ Les intolérances
- ☐ Les stratégies d'apaisement et de régulation émotionnelle
- ☐ Les stratégies d'évitement et d'exposition
- ☐ Le principe des petits pas
- ☐ Les zones de confort, de peur et de possibilités
- ☐ La confiance et le courage
- ☐ L'accommodation parentale
- ☐ La résolution de problème
- ☐ La connaissance de soi et de l'autre
- ☐ Le mode de vie et les habitudes
- ☐ Les relations sociales et le réseau de soutien à la préadolescence
- ☐ Les exercices de pleine conscience

Décrivez-nous une situation vécue dans les dernières semaines avec votre enfant qui vous a causé le problème et pour laquelle vous auriez besoin d'obtenir du soutien ou des pistes de solutions (*Décrire la situation sommairement) :

Canevas du courriel à envoyer aux parents – sondage de satisfaction

Chers parents,

Vous avez récemment participé au programme **HORS-PISTE – Expédition + 9-12 ans**

Nous aimerions connaître votre opinion sur les **effets de ce programme**, ainsi que sur les **pistes d'amélioration possibles**. Votre opinion nous permettra de mieux comprendre les bienfaits du programme et de l'ajuster aux besoins des enfants et de leurs parents pour les prochaines années. Merci de prendre quelques minutes pour répondre à ce court **sondage** :

<https://forms.gle/sPirNv3Qqxyyp1kLF9>

Nous vous invitons à demander à votre enfant de répondre également au court sondage afin d'avoir son avis sur sa participation au programme :

<https://forms.gle/LDpvV5mi16oXzg9FA>

Merci beaucoup pour votre précieuse collaboration!

L'équipe du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale