



Expédition +

RENCONTRE PRÉPARATOIRE 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' :

- Connaître les personnes intervenantes qui animeront le programme;
- Connaître la pertinence, les objectifs et les modalités du programme;
- Comprendre l'importance de leur implication respective et conjointe dans le programme;
- Identifier leurs besoins et difficultés relativement à l'anxiété de l'enfant;
- Reconnaître certains facteurs de stress environnementaux présents dans la vie de l'enfant;
- Définir un objectif dans le cadre de leur participation au programme.

PRÉPARATION ET MATÉRIEL



- ☐ Compléter la fiche d'information **Programme HORS-PISTE – Expédition + 9-12 ans** avec les informations manquantes et l'imprimer en nombre suffisant (1 x par famille). Cette fiche se trouve sur le [site web](#) dans la section *Volet Expédition +/Matériel d'intervention/Rencontre préparatoire parent(s)-enfant*.



- ☐ Imprimer la fiche complémentaire Mon objectif personnel « HORS-PISTE » (1 par personne);
- ☐ Imprimer la fiche complémentaire Le visage du stress et de l'anxiété (1 par famille).

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

2025-2026

DÉROULEMENT DE LA RENCONTRE

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



NOTE D'ANIMATION

La rencontre préparatoire constitue la première étape concrète d'entrée dans le programme : elle est d'une grande importance pour **favoriser l'adhésion des enfants et des parents** à l'intervention proposée. Cette rencontre est l'occasion pour vous de créer un lien de confiance personnalisé avec la dyade parent(s)-enfant en vous montrant sensible et à l'écoute de leurs besoins et des difficultés vécues en lien avec l'anxiété de l'enfant. Pour ce faire, il est essentiel d'instaurer une ambiance chaleureuse et bienveillante. Avec vos explications sur le programme, les enfants et les parents seront en mesure de mieux saisir les bénéfices possibles de leur participation, ce qui pourra contribuer à soutenir leur motivation et leur engagement dans l'intervention.

- A.1. Souhaitez la bienvenue à la dyade parent(s)-enfant à cette rencontre préparatoire en vue de leur participation au **Programme HORS-PISTE – Expédition + 9-12 ans** (intervention spécifique).
- A.2. Reconnaissez d'emblée le courage et l'engagement dont ils font preuve par leur présence aujourd'hui, pour leur santé et leur bien-être. Nommez qu'il s'agit là d'un premier pas important leur ouvrant la voie vers un monde de possibilités pour mieux composer avec l'anxiété et les défis du quotidien.
- A.3. Présentez-leur les **objectifs spécifiques** de la rencontre, ainsi que son **déroulement**.

B. Présentation du Programme HORS-PISTE Expédition + 9-12 ans (25 min)

- B.1. Remettez-leur la fiche *HORS-PISTE – Expédition + 9-12 ans*. À l'aide de cette fiche, présentez-leur d'abord le **but et les objectifs du programme**.
- B.2. Présentez ensuite la **structure d'ensemble du programme** à l'aide de la fiche.
- B.3. Expliquez-leur **l'importance de leur implication commune** dans cette démarche. En effet, les recherches démontrent clairement que l'implication des parents est une composante importante pour favoriser l'efficacité des programmes (Arendt et al., 2016; Comer et al., 2019; Grist et al., 2019; Radomski et al., 2019; Savaglio et al., 2022). **La participation des parents** dans ce type de programme permet notamment un **ajustement cohérent du contexte familial** et une **plus grande généralisation des acquis des enfants** (Barrett et al., 1996). De plus, les programmes qui permettent aux parents d'acquérir de nouvelles connaissances et qui misent sur l'amélioration des interactions parents-enfants s'avèrent également plus efficaces (Lawrence et al., 2017; Savaglio et al., 2022).

B.4. Toujours à l'aide de la fiche *HORS-PISTE – Expédition + 9-12 ans*, précisez maintenant les **modalités du programme** :

- Dates de début et de fin des rencontres de groupe;
- Lieu et horaire des rencontres pour les enfants et pour les parents;
- Noms et coordonnées des personnes intervenantes de chaque groupe;
- Conditions gagnantes :
 - ⇒ Présence et ponctualité;
 - ⇒ Implication personnelle;
 - ⇒ Implication dans le groupe;
 - ⇒ Respect de la confidentialité et climat de confiance;
 - ⇒ Communication avec l'équipe : besoins, malaises, absences, etc.

B.5. Explorez ensuite avec le ou les parent(s) et l'enfant les freins qui pourraient faire obstacle à leur participation aux programmes ou qui les empêcheraient de se présenter aux rencontres. Tentez ensemble d'identifier des pistes de solution à ces obstacles, en prévention, de manière à favoriser leur adhésion.

B.6. Si les deux parents sont présents à la rencontre, confirmez que des deux parents viendra au groupe (1 seul ou les 2) et validez leur engagement. Nommez que l'alternance des parents d'un atelier à l'autre n'est pas recommandée, sauf en cas de maladie ou d'absence imprévue de l'autre parent.



NOTE D'ANIMATION

Bien qu'il puisse être favorable que les deux parents assistent aux rencontres afin de développer une vision commune du soutien à offrir à leur enfant, certaines précautions doivent être prises pour s'assurer que la dynamique parentale ne nuise pas au bon déroulement des rencontres. Que les parents soient en couple ou séparés, validez leur capacité et intérêt à être dans la même pièce, à s'entraider de bonne foi et à faire équipe pour aider leur enfant. Sensibilisez-les au contexte de groupe et au climat de respect qui doit prôner pour favoriser la participation et le bien-être de toutes les personnes présentes. Il peut être intéressant de valider leur perception de la situation de leur enfant et de mettre en lumière leurs points de convergences et de divergences.

B.7. Soulignez que le **respect du rythme** de chaque personne est un principe au cœur du programme :

Chaque personne et chaque famille amorcera son parcours à partir d'un point de départ différent et progressera à son rythme. Même si l'aventure se vivra en groupe et que les objectifs du programme sont les mêmes pour tout le monde, chaque personne et chaque famille aura son propre cheminement et son propre fil d'arrivée. C'est normal et parfait ainsi! L'important sera de regarder d'où l'on part, de faire des petits pas pour progresser, de s'ajuster en cours de route et finalement, de reconnaître et célébrer le chemin parcouru!

B.8. Expliquez qu'une des approches utilisées dans le programme est la pleine conscience. Demandez-leur ce qu'ils connaissent déjà de cette approche.

B.9. Complétez à l'aide des explications suivantes :

La pleine conscience, c'est **prendre le temps d'observer ce qui se passe maintenant, à l'intérieur de soi** (p. ex. sa respiration, ses sensations) **et autour de soi** (p. ex. les sons, les odeurs), **sans juger** ce que l'on observe ou ressent (Baer, 2003; Broderick et Metz, 2009). La pleine conscience peut nous aider à nous **détendre**, à nous **apaiser** et à mieux **comprendre ce qu'on vit** (Bockmann et Yu, 2023; Stapleton et al., 2024). Cette approche peut avoir plusieurs effets positifs sur la santé et le bien-être, dont une meilleure gestion du stress et des émotions (Huppert et Johnson, 2010; Keng et al., 2011; Shapiro et al., 2006).

B.10. Informez-les que les ateliers leur permettront d'expérimenter certains exercices de pleine conscience, qu'ils pourront par la suite réutiliser dans leur quotidien s'ils le souhaitent.

C. Discussion sur les difficultés vécues en lien avec l'anxiété et les facteurs de stress environnementaux présents dans la vie de l'enfant (20 min)

C.1. Initiez maintenant un échange avec la dyade parent(s)-enfant pour aborder les **difficultés vécues en lien avec l'anxiété de l'enfant (à la maison, à l'école, avec les camarades, etc.)**. Pour ce faire, assurez-vous d'aller chercher autant **la perception du ou des parent(s) que celle de l'enfant**.

C.2. Rassurez-les en leur exposant que vous êtes tenus au secret professionnel. Ainsi, tout ce qui sera partagé dans le cadre de cette discussion restera entièrement confidentiel. Ainsi, vous ne partagerez en aucun temps les informations discutées aujourd'hui à propos de leur situation au reste du groupe lors des ateliers. Les enfants et les parents sont maîtres de ce qu'ils décideront ou non de partager avec le groupe.

C.3. Inspirez-vous des questions suivantes :

- * Quelles sont les **situations anxiogènes vécues par l'enfant qui génèrent un inconfort ou une certaine détresse** (pour l'enfant lui-même et pour son ou ses parent(s))?
- * Quels sont les **symptômes de l'enfant** (comment l'anxiété se manifeste-t-elle)?
- * Quels sont les **effets de l'anxiété de l'enfant sur son fonctionnement quotidien** (sur les plans social, scolaire, familial, etc.)? En quoi les difficultés vécues ont-elles des **conséquences** sur sa vie actuellement?
- * Quel est le **vécu du ou des parent(s) vis-à-vis l'anxiété de l'enfant** (p. ex. incompréhension, impuissance, épuisement, désengagement, identification, impatience, frustration, désir de changement)?

C.4. Permettez-vous de faire le pont entre leur partage et les **motifs de consultation** au dossier ou **vos propres observations** s'il y a lieu (selon les normes de confidentialité qui régissent votre pratique et votre établissement).

- C.5. Poursuivez l'échange en explorant avec la dyade parent(s)-enfant les **événements de vie et les facteurs environnementaux qui pourraient avoir une influence sur l'anxiété vécue par l'enfant actuellement** (p. ex. tensions et conflits familiaux, séparation parentale, maladie, décès, déménagement, changement d'école, difficultés scolaires, culture de performance à l'école ou dans les sports et activités de loisirs, conflits avec les amies et amis, intimidation).
- C.6. Si certains facteurs externes génèrent de l'anxiété pour l'enfant, explorez ensemble certaines pistes de solution pour tenter d'adresser ces facteurs.
- C.7. Finalement, demandez à l'enfant qu'est-ce qui pourrait l'**aider** à se sentir mieux. De quoi aurait-elle ou aurait-il **besoin**? De quelle manière aimerait-elle ou aimerait-il recevoir de l'aide face aux situations inconfortables ou difficiles?
- C.8. Demandez ensuite au(x) parent(s) de décrire ses (leurs) **souhaits envers son (leurs) enfant(s)**, de même que ses (leurs) **besoins** en tant que parent(s) et ses (leurs) **attentes** envers le programme.



NOTE D'ANIMATION

Assurez-vous que la dyade ressorte dans un état apaisé et en confiance (et non alarmé par tout ce qui a été soulevé dans les discussions). Transmettez-leur un message de courage, d'entraide mutuelle et de reprise de pouvoir sur leur santé et leur bien-être.

D. Identification d'un objectif clinique et conclusion (10 min)

- D.1. À l'aide de la fiche complémentaire Mon objectif personnel « HORS-PISTE », demandez à l'enfant et à son (ses) parent(s) de se fixer un **objectif** qu'ils souhaitent atteindre dans le cadre de leur participation au programme. Soutenez l'identification de leur objectif à partir des questions suivantes :
- * Comment aimeriez-vous vous sentir à la fin du programme?
 - * Qu'aimeriez-vous être en mesure de faire?
- D.2. Conservez les fiches complémentaires Mon objectif personnel « HORS-PISTE ». Informez-les que vous allez en rediscuter à la fin du programme, lors de la rencontre bilan en dyade.
- D.3. Assurez-vous de faire signer les **formulaires de consentement clinique prévus dans votre établissement** et d'obtenir leurs **coordonnées** (adresse courriel et numéros de téléphone).
- D.4. Remettez au(x) parent(s) la fiche complémentaire Le visage du stress et de l'anxiété, puis invitez-le(s) à en prendre connaissance. Informez-le(s) qu'un retour sera fait sur ces notions un peu plus tard dans le programme.
- D.5. Enfin, remerciez l'enfant et le(s) parent(s) pour leur présence précieuse à la rencontre d'aujourd'hui et souhaitez-leur la bienvenue au sein du **Programme HORS-PISTE – Expédition + 9-12 ans!**



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.

FICHE COMPLÉMENTAIRE
Mon objectif personnel « HORS-PISTE »



À la fin du programme, j'aimerais me sentir :

À la fin du programme, j'aimerais être capable de :

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Le visage du stress et de l'anxiété

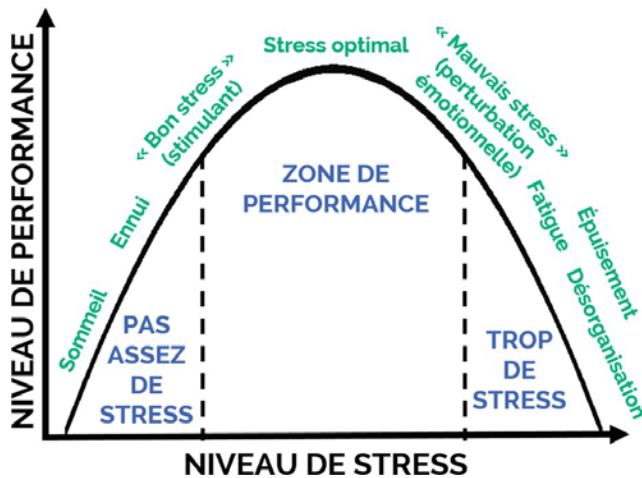
L'anxiété est-elle préoccupante?

Comme parent, vous n'êtes pas sans savoir que votre enfant, comme tous les pairs de son âge, est confronté à de multiples défis développementaux. À la préadolescence, les enfants s'apprêtent à faire face à de nombreuses transformations sur les plans biologique, psychologique, familial et social. Tout ce qui entoure la transition du primaire au secondaire peut engendrer également son lot d'incertitudes et d'inquiétudes pour plusieurs enfants. L'âge moyen d'apparition de la plupart des troubles anxieux se situe d'ailleurs entre 7 à 12 ans (Dumas, 2013). Les troubles anxieux sont parmi les troubles mentaux les plus fréquents chez les jeunes (Costello et al., 2011). Ils surviennent tôt dans le développement de l'enfant ou de l'adolescent et occasionnent plusieurs difficultés de fonctionnement qui peuvent s'aggraver au cours de leur vie (Piché et al., 2017). L'approche de l'adolescence est donc une période cruciale pour agir de manière préventive en aidant votre enfant à mieux composer avec les défis auxquels elle ou il est exposé.

Et qu'en est-il du stress?

Le stress est une réaction d'alarme à une situation concrète et réelle. Il crée une réaction d'activation (combattre, fuir ou figer) qui est essentielle à la survie de l'espèce. Lorsqu'on est confronté à une situation qui nous apparaît comme étant un danger, notre cerveau produit les réactions physiologiques nécessaires pour l'affronter (Lupien, 2019; Marchand et al., 2018). Par exemple, si vous vous promenez dans un sentier hors-piste et que vous tombez face à face avec un ours, le stress vécu à ce moment est justifié, utile et essentiel. Il vous donne la vigilance et l'énergie nécessaire pour prendre la bonne décision. À l'opposé, si vous ne ressentez aucun stress et que vous vous approchez de l'ours pour le flatter, vous vous retrouverez en danger. Il en va de même pour les situations stressantes que vous rencontrez au quotidien. Par contre, si vous réagissez de la même façon devant une fourmi que devant un ours, vous dépenserez beaucoup d'énergie pour rien!

Ainsi, lorsqu'il est bien dosé et en quantité raisonnable, le stress peut augmenter vos performances. On n'a qu'à penser aux athlètes qui livrent une performance optimale lors de compétitions importantes. Par contre, un cumul de stress, un stress prolongé ou un stress trop intense peuvent nuire à votre performance, vous amener à perdre de l'énergie et même à vous épuiser. Ce stress trop important peut également vous conduire à développer d'autres problèmes de santé, vous rendre colérique, instable émotionnellement ou irritable. L'opposé est également vrai. Une absence de stress ou un stress trop peu élevé peuvent vous amener à ne pas réagir suffisamment, à diminuer votre niveau d'énergie ou à ne pas percevoir la présence du danger dans une situation donnée (Shih et Lin, 2017; Strack et al., 2017).



La courbe inversée du stress (Yerkes et Dodson, 1908) permet de démontrer comment le stress est nécessaire lorsqu'il est bien dosé (Palazzolo et Arnaud, 2013).

Mais quelle est la différence entre le stress et l'anxiété?

Alors que le stress est une réaction d'alarme à une situation concrète et réelle, l'anxiété se manifeste devant l'anticipation d'une situation (Lupien, 2019). Cette situation n'a donc pas besoin d'être réelle pour déclencher une réaction d'anxiété. Par exemple, votre enfant peut être stressé par rapport à son exposé oral du lendemain. Par contre, s'il anticipe de rater son année en raison de cet exposé qui n'est même pas encore présenté, il est anxieux. Dans cette situation, votre enfant a peur d'une situation qui n'est pas réelle puisqu'il n'a pas encore échoué à son exposé et encore moins raté son année.

Quand est-ce que l'anxiété devient problématique?

L'anxiété est tout à fait normale et tout le monde en vit à un moment où à un autre. L'anxiété devient problématique lorsqu'elle occasionne de la souffrance dans la vie de la personne ou qu'elle l'empêche de bien fonctionner. Les manifestations de l'anxiété sont multiples et peuvent être très différentes d'une personne à l'autre (Dumas, 2013). L'anxiété peut se manifester par des pensées catastrophiques, négatives ou rigides, des symptômes physiques (palpitations, maux de ventre, etc.), des comportements d'évitement tels que chercher à fuir les situations anxiogènes ou parler beaucoup pour se distraire, des comportements axés sur la sécurité tels qu'avoir toujours un téléphone à portée de main pour appeler à l'aide (Rector et al., 2024). Si votre enfant souffre d'anxiété, cela ne veut pas dire qu'il a un trouble anxieux. Par contre, l'outiller pour mieux vivre avec cette anxiété pourra lui servir toute sa vie et possiblement éviter que celle-ci entraîne une détresse plus importante.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Costello, E. J., Copeland, W. et Angold, A. (2011). Trends in psychopathology across the adolescent years: What changes when children become adolescents, and when adolescents become adults?: Trends in psychopathology across the adolescent years. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 52(10), 1015-1025.
<https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2011.02446.x>
- Dumas, J. E. (2013). *Psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent* (4^e éd.). De Boeck Supérieur.
- Lupien, S. (2019). *À chacun son stress*. Éditions Va savoir.
- Marchand, A., Letarte, A. et Seidah, A. (2018). *La peur d'avoir peur: guide de traitement du trouble panique et de l'agoraphobie* (4^e éd.). Trécarré.
- Palazzolo, J. et Arnaud, J. (2013). Anxiété et performance : de la théorie à la pratique. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 171(6), 382-388.
<https://doi.org/10.1016/j.amp.2011.09.018>
- Piché, G., Cournoyer, M., Bergeron, L., Clément, M.-È. et Smolla, N. (2017). Épidémiologie des troubles dépressifs et anxieux chez les enfants et les adolescents québécois. *Santé mentale au Québec*, 42(1), 19-42.
- Rector, N. A., Bourdeau, D., Kitchen, K., Joseph-Massiah, L. et Laposa, J. M. (2024). *Les troubles anxieux : guide d'information*. Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH).
<https://camh.ca/-/media/health-info-files/publications-french/anxiety-guide-fr.pdf>
- Shih, H.-H. et Lin, M.-J. (2017). Does Anxiety Affect Adolescent Academic Performance? The Inverted-U Hypothesis Revisited. *Journal of Labor Research*, 38(1), 45-81.
<https://doi.org/10.1007/s12122-016-9238-z>
- Strack, J., Lopes, P., Esteves, F. et Fernandez-Berrocal, P. (2017). Must We Suffer to Succeed?: When Anxiety Boosts Motivation and Performance. *Journal of Individual Differences*, 38(2), 113-124. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000228>
- Yerkes, R. M. et Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459-482.
<https://doi.org/10.1002/cne.920180503>