HORS PISTE *Expédition +*

RENCONTRE BILAN DYADE PARENT(S)-ENFANT

(90 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;
- Connaitre 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.
- ☐ S'assurer d'avoir en main les questionnaires compliés, qui ont été complétés lors de la rencontre préparatoire en dyade parent(s)-enfant.
- ☐ Relire la fiche complémentaire *Consignes pour le calcul des scores T.*

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

Si votre milieu participe à la recherche :

- ☐ Prévoir un **dispositif d'enregistrement audio** (ordinateur, cellulaire, etc.) pour enregistrer la portion *C. Discussion sur le chemin parcouru* de la rencontre. Notez que cela peut simplement se faire via votre plate-forme TEAMS. Voir le *Pas-à-pas* de la recherche pour la procédure.

- ☐ Imprimer la fiche complémentaire *Sondage sur les besoins des parents* (1x par parent).
- ☐ Imprimer la fiches complémentaire *Questionnaires – Parent* (1x par parent).
- ☐ Imprimer la fiche complémentaire *Questionnaire – Enfant* (1x par enfant).

Contribution financière :
Agence de la santé publique du Canada / Public Health Agency of Canada
Santé Québec
UDS Université de Sherbrooke
Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale
2026-2027

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'engament 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. Complétion des questionnaires et sondages (40 minutes)

B.1. Invitez l'enfant et son ou ses parent(s) à remplir les questionnaires et sondages qui leurs sont adressés respectivement. Offrez aux parents et à l'enfant de lire les questionnaires avec eux, au besoin.

B.2. Procédez à la cotation des questionnaires pendant que le ou les parents complètent le sondage sur les besoins des parents. Expliquez-leur que ce sondage vise à connaitre leurs besoins en vue de l'atelier de réinvestissement.

B.3. Comparez les scores obtenus aux questionnaires **avant et après** la participation au programme et partagez ces observations avec la famille.

B.4. Invitez l'enfant et son ou ses parent(s) à partager leur ressenti à propos des changements rapportés par les questionnaires (e.g. joie, surprise, déception).

B.5. Si l'enfant et son ou ses parent(s) expriment de la déception face à un changement perçu comme « insuffisant », accueillez d'abord leur déception et normalisez leurs émotions. Sensibilisez-les ensuite au fait que parfois, les apprentissages et compétences développées doivent être mis en pratique un certain temps avant d'avoir un impact positif sur la gestion de l'anxiété.

B.6. Profitez de cette occasion pour souligner les changements positifs (petits ou grands) que vous observez au niveau de l'anxiété et de l'accommodation parentale, à la lumière des questionnaires.

NOTE D'ANIMATION

Pour ce faire, faites ressortir les petites pas et les améliorations à certaines sous-échelles ou même à certaines questions précises dans les questionnaires, si les scores globaux démontrent peu d'évolution. Cela permettra à la famille de se sentir valorisée pour ses efforts et de rester optimiste, tout en étant réaliste pour la suite.

C. Discussion sur le chemin parcouru (20 min)

C.1. Enchaînez en ouvrant une discussion sur le chemin parcouru.

C.2. ***Si vous participez à la recherche,** vérifiez à ce moment si l'enfant et son ou ses parent(s) sont toujours d'accord que vous enregistriez cette partie de rencontre pour la recherche. Si oui, **démarrer à ce moment l'enregistrement audio.***

C.3. Revenez sur les objectifs que l'enfant et son ou ses parent(s) s'étaient fixé lors de la rencontre préparatoire. S'ils ne s'en souviennent pas, rappelez-leur.

C.4. Demandez-leur où ils en sont aujourd'hui par rapport à leur objectif. L'idée ici est de connaître leur perception en lien avec cet objectif : sont-ils plutôt rapprochés de l'objectif, ou encore assez éloignés? Était-ce un objectif réaliste? Était-ce le bon objectif? Est-ce que l'objectif a changé en cours de route?

C.5. Demandez ensuite à l'enfant et à son ou ses parent(s) les changements qu'ils observent depuis le début des ateliers, chez eux-mêmes et chez l'autre. Vous pouvez vous inspirer des questions suivantes pour alimenter la discussion :

- Qu'avez-vous appris sur vous-mêmes? Et sur l'autre?
- Quel(s) changement(s) positif(s) avez-vous observé(s) chez l'autre - enfant et parent(s)?
- Quels moyens, outils ou apprentissages sont les plus utiles pour vous?
- Que retenez-vous de votre participation aux ateliers?
- Y-a-t-il des situations auxquelles vous vous êtes exposés davantage?
- Quels changements avez-vous observés dans votre relation parent-enfant?

C.6. Reflétez ensuite à l'enfant et à son ou ses parent(s) vos propres observations, en soulignant les changements positifs, leurs forces et leur contribution au groupe.

C.7. Invitez-les 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).

C.8. Discutez ensemble des moyens qu'ils pourraient mettre en place pour y arriver.

C.9. ***Si vous participez à la recherche, arrêter à ce moment l'enregistrement.***

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

D.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 changements amorcés.

D.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 comporte certains d'obstacles, mais qui pourrait vous mener vers de nouveaux endroits magnifiques!

D.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?

D.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?

E. Vérifier le besoin de soutien supplémentaire (5 min)

E.1. Explorez avec l'enfant et son ou ses parent(s) leur besoin de soutien supplémentaire.

E.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.

E.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!

E.4. 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.

F. Commentaires et amélioration (5 min)

F.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.

F.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. © Programme HORS-PISTE par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke.

AVIS. *Ce questionnaire ne peut servir à poser un diagnostic. L'interprétation clinique des résultats devrait en tout temps être effectuée par une personne professionnelle (membre d'un ordre professionnel), conformément aux règles déontologiques de sa profession.*

FICHE COMPLÉMENTAIRE
« QUESTIONNAIRES PARENTS »

Nom de l'enfant: _____

Nom du parent : _____

Moment de la rencontre : □ Pré-groupe □ Post-groupe □ Atelier de réinvestissement

Questionnaire 1 : Échelle d'anxiété et de dépression révisée

(RCADS[1]; Bouvard et al., 2015; Chorpita et al., 2005)

À quelle fréquence chacune de ces situations arrive à votre enfant?

1. Répondez aux items en fonction du dernier mois ou du temps écoulé depuis la dernière rencontre de votre enfant.
2. Utilisez l'échelle située en haut du tableau.
3. Répondez à chacun des items en cochant la case qui correspond le mieux à la situation de votre enfant.

Sous-échelle 1	**Jamais**	**Quelque fois**	**Souvent**	**Toujours**
1. Mon enfant a peur d'être seul(e) à la maison.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
2. Mon enfant s'inquiète à l'idée d'être loin de moi.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
3. Mon enfant se sent effrayé s'il (si elle) doit dormir tout(e) seul(e).	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
4. Mon enfant a du mal à aller à l'école le matin car il (elle) se sent nerveux (nerveuse) ou a peur.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
5. Mon enfant a peur de se trouver dans des endroits pleins de monde (comme les centres commerciaux, les cinémas, les autobus ou les cours d'école bondées).	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
6. Mon enfant s'inquiète lorsqu'il (elle) va au lit la nuit.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
7. Mon enfant aurait peur s'il devait passer la nuit loin de la maison.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
Sous-total : _____.				

[1] *Revised Children's Anxiety and Depression Scale*

Sous-échelle 2	**Jamais**	**Quelque fois**	**Souvent**	**Toujours**
8. Mon enfant s'inquiète quand il (elle) croit avoir mal réussi quelque chose.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
9. Mon enfant ressent de la peur lorsqu'il (elle) passe un examen.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
10. Mon enfant s'inquiète lorsqu'il (elle) pense que quelqu'un est fâché contre lui (elle).	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
11. Mon enfant s'inquiète de mal faire ses travaux scolaires.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
12. Mon enfant s'inquiète d'avoir l'air ridicule.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
13. Mon enfant s'inquiète de faire des erreurs.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
14. Mon enfant s'inquiète de ce que les autres pensent de lui (d'elle).	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
15. Mon enfant a peur s'il (si elle) doit parler devant la classe.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
16. Mon enfant se sent effrayé(e) à l'idée d'avoir l'air ridicule devant les gens.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
Sous-total : _____.				
Sous-échelle 3	**Jamais**	**Quelque fois**	**Souvent**	**Toujours**
17. Mon enfant s'inquiète au sujet de différentes choses.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
18. Mon enfant s'inquiète que quelque chose d'affreux arrive à un membre de la famille.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
19. Mon enfant s'inquiète que de mauvaises choses lui arrivent.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
20. Mon enfant s'inquiète que quelque chose de mal lui arrive.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
21. Mon enfant s'inquiète de ce qui va se passer.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
22. Mon enfant pense à la mort.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
Sous-total : _____.				
Sous-échelle 4	**Jamais**	**Quelque fois**	**Souvent**	**Toujours**
23. Lorsque mon enfant a un problème, il (elle) ressent une drôle de sensation dans l'estomac.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
24. Mon enfant a soudainement l'impression qu'il (elle) ne peut plus respirer quand il n'y a aucune raison pour ça.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯

25. Lorsque mon enfant a un problème, son cœur bat très rapidement.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
26. Mon enfant se mets soudainement à trembler, et ce, sans raison.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
27. Lorsque mon enfant a un problème, il (elle) tremble.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
28. Mon enfant ressent soudainement une peur intense, et ce, sans aucune raison.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
29. Mon enfant devient soudainement étourdi(e) ou faible, et ce, sans raison.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
30. Le cœur de mon enfant se met soudainement à battre trop rapidement pour aucune raison.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
31. Mon enfant s'inquiète de ressentir une peur soudaine alors qu'il n'y a rien à craindre.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
Sous-total : _____.				

Section réservée à l'intervenant(e)*				
Score	**Sous-échelle 1** Anxiété de séparation	**Sous-échelle 2** Anxiété sociale	**Sous-échelle 3** Anxiété généralisée	**Sous-échelle 4** Trouble panique
Total				
Calcul du score T**				
Nombre d'items total **x**	7	9	6	9
Nombre d'items remplis **/**				
Score ajusté =				
Score T =				

*Pour **comparer l'évolution des niveaux d'anxiété aux différents moments** (rencontre préparatoire, rencontre bilan et atelier de réinvestissement), veuillez utiliser les sous-totaux à chaque sous-échelle ainsi que les scores totaux du questionnaire.

** Pour **porter un regard sur la sévérité des symptômes anxieux en fonction du seuil clinique établi**, référez-vous à la fiche complémentaire *Consignes pour le calcul des scores T* (facultatif).

Questionnaire 2 : Échelle d'accommodation familiale – Anxiété

(FASA[2]; Lebowitz et al., 2013)

Participations aux comportement liés aux symptômes anxieux de l'enfant au cours du dernier mois.	**Jamais**	**1-3 fois / mois**	**1-2 fois / semaine**	**3-6 fois / semaine**	**À tous les jours**
1. À quelle fréquence rassurez-vous votre enfant? Exemple : dire à votre enfant de ne pas s'inquiéter et que tout va bien aller.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯	4 ◯
2. À quelle fréquence fournissez-vous les choses nécessaires à votre enfant en raison de son anxiété? Exemple : fournir des conseils.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯	4 ◯
3. À quelle fréquence participez-vous aux comportements associés à des symptômes d'anxiété de votre enfant?	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯	4 ◯
4. À quelle fréquence aidez-vous votre enfant à éviter les choses qui pourraient le rendre plus anxieux? Exemples : annuler une sortie entre amis pour diminuer l'anxiété de votre enfant, éviter de parler de certains sujets.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯	4 ◯
5. À quelle fréquence évitez-vous de faire certaines choses, aller à certains endroits ou voir des gens en raison de l'anxiété de votre enfant?	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯	4 ◯
6. À quel point avez-vous fait certaines choses (p.ex. corvées, etc.) qui sont habituellement sous la responsabilité de votre enfant?	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯	4 ◯
7. À quel point avez-vous eu à modifier votre horaire de travail en réponse aux besoins de votre enfant?	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯	4 ◯
8. À quel point avez-vous modifié vos loisirs en réponse aux besoins de votre enfant?	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯	4 ◯
Sous-total : _____.					

[2] *Family Accommodation Scale – Anxiety*

Détresse et conséquences	**Aucune**	**Légèrement**	**Moyennement**	**Beaucoup**	**Énormément**
9. À quel point l'aide que vous apportez à votre enfant vous cause de la détresse?	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯	4 ◯
10. Est-ce que votre enfant devient anxieux ou en détresse quand vous ne lui venez pas en aide? À quel degré?	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯	4 ◯
11. Est-ce que votre enfant devient fâché ou agressif (psychologique/physiquement) quand il ne reçoit pas de soutien de votre part? À quel degré?	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯	4 ◯
12. Est-ce que l'anxiété de votre enfant augmente lorsque vous ne pouvez pas lui offrir de soutien? À quel point est-ce pire?	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯	4 ◯
Sous-total : _____.					

Section réservée à l'intervenante*

	Accommodation	**Détresse et conséquences**	**Grand total** *(2 sous-échelles)*
Score total			

*Pour **comparer l'évolution des comportements parentaux aux différents moments** (rencontre préparatoire, rencontre bilan et atelier de réinvestissement), veuillez utiliser les sous-totaux à chaque sous-échelle ainsi que les scores totaux du questionnaire.

AVIS. *Ce questionnaire ne peut servir à poser un diagnostic. L'interprétation clinique des résultats devrait en tout temps être effectuée par une personne professionnelle (membre d'un ordre professionnel), conformément aux règles déontologiques de sa profession.*

FICHE COMPLÉMENTAIRE
« QUESTIONNAIRE ENFANT »

Nom de l'enfant: _____

Nom du parent : _____

Encercle le moment de la rencontre : Pré-groupe Post-groupe

Questionnaire : Échelle d'anxiété et de dépression révisée

(RCADS[3]; Bouvard et al. 2015; Chorpita et al. 2005)

À quelle fréquence chacune de ces situations t'arrive?

1. Réponds aux items en fonction du dernier mois ou du temps écoulé depuis ta dernière rencontre.
2. Utilise l'échelle située en haut du tableau.
3. Réponds à chacun des items en cochant la case qui correspond le mieux à ta situation.

Sous-échelle 1	**Jamais**	**Quelque fois**	**Souvent**	**Toujours**
1. J'ai peur d'être seul(e) à la maison.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
2. Je m'inquiète à l'idée d'être loin de mes parents.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
3. Je me sens effrayé(e) si je dois dormir tout(e) seul(e)	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
4. J'ai du mal à aller à l'école le matin, car je me sens nerveux (nerveuse) ou j'ai peur	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
5. J'ai peur de me trouver dans des endroits pleins de monde (comme les centres commerciaux, les cinémas, les autobus ou les cours d'école bondées).	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
6. Je m'inquiète lorsque je vais au lit la nuit.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
7. J'aurais peur si je devais passer la nuit loin de la maison.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
Sous-total : _____.				
Sous-échelle 2	**Jamais**	**Quelque fois**	**Souvent**	**Toujours**
8. Je m'inquiète quand je crois avoir mal réussi quelque chose.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
9. Je ressens de la peur lorsque je passe un examen.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯

[3] *Revised Children's Anxiety and Depression Scale*

10. Je m'inquiète lorsque je pense que quelqu'un est fâché contre moi.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
11. Je m'inquiète de mal faire mes travaux scolaires.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
12. Je m'inquiète d'avoir l'air ridicule.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
13. Je m'inquiète de faire des erreurs.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
14. Je m'inquiète de ce que les autres pensent de moi.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
15. J'ai peur si je dois parler devant la classe.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
16. Je me sens effrayé(e) à l'idée d'avoir l'air ridicule devant les gens.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
Sous-total : _____.				
Sous-échelle 3	**Jamais**	**Quelque fois**	**Souvent**	**Toujours**
17. Je m'inquiète au sujet de différentes choses.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
18. Je m'inquiète que quelque chose d'affreux arrive à un membre de ma famille.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
19. Je m'inquiète que de mauvaises choses m'arrivent.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
20. Je m'inquiète que quelque chose de mal m'arrive.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
21. Je m'inquiète de ce qui va se passer.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
22. Je pense à la mort.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
Sous-total : _____.				
Sous-échelle 4	**Jamais**	**Quelque fois**	**Souvent**	**Toujours**
23. Lorsque j'ai un problème, je ressens une drôle de sensation dans l'estomac.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
24. J'ai soudainement l'impression que je ne peux plus respirer quand il n'y a aucune raison pour ça.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
25. Lorsque j'ai un problème, mon cœur bat très rapidement.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
26. Je me mets soudainement à trembler, et ce, sans raison.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
27. Lorsque j'ai un problème, je tremble.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
28. Je ressens soudainement une peur intense, et ce, sans aucune raison.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯

29. Je deviens soudainement étourdi(e) ou faible, et ce, sans raison.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
30. Mon cœur se met soudainement à battre trop rapidement pour aucune raison.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
31. Je m'inquiète de ressentir une peur soudaine alors qu'il n'y a rien à craindre.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯
Sous-total : _____.				

Section réservée à l'intervenant(e)*				
Score	**Sous-échelle 1** Anxiété de séparation	**Sous-échelle 2** Anxiété sociale	**Sous-échelle 3** Anxiété généralisée	**Sous-échelle 4** Trouble panique
Total				
Calcul du score T**				
Nombre d'items total **x**	7	9	6	9
Nombre d'items remplis **/**				
Score ajusté =				
Score T =				

*Pour **comparer l'évolution des niveaux d'anxiété aux différents moments** (rencontre préparatoire, rencontre bilan et atelier de réinvestissement), veuillez utiliser les sous-totaux à chaque sous-échelle ainsi que les scores totaux du questionnaire.

** Pour **porter un regard sur la sévérité des symptômes anxieux en fonction du seuil clinique établi**, référez-vous à la fiche complémentaire *Consignes pour le calcul des scores T* (facultatif).

FICHE COMPLÉMENTAIRE
Consignes pour le calcul des scores T

**RAPPEL IMPORTANT : Les données issues des questionnaires ne peuvent servir à poser un diagnostic. L'interprétation, ou l'analyse clinique, des résultats aux questionnaires devrait en tout temps être effectuée par une personne professionnelle, c'est-à-dire membres d'un ordre professionnel, conformément aux règles déontologiques de sa profession.*

Le **calcul des scores T** aux sous-échelles correspondant au sexe, aux années d'étude et au score brut ajusté de l'usager vous permet de **porter un regard sur la sévérité de ses symptômes anxieux** détectés par le *RCADS* (Bouvard et al., 2015; Chorpita et al., 2005), **en fonction du seuil clinique établi**.

Pour ce faire, veuillez utiliser le *Guide de conversion pour les sous-échelles des questionnaires RCADS*. (Gouvernement du Québec, 2024)

Dans le contexte du programme *HORS-PISTE Expédition+ 9-12 ans*, **seules les Annexes A et B** du guide de conversion vous seront utiles, et ce, pour les **4 sous-échelles suivantes uniquement** :

- **SAD** (Separation Anxiety Disorder) : Anxiété de séparation;
- **SP** (Social Phobia) : Anxiété sociale;
- **GAD** (Generalized Anxiety Disorder): Anxiété généralisée;
- **PD** (Panic Disorder) : Trouble panique.

Lorsque **3 réponses ou plus sont manquantes** à une sous-échelle, le score T ne peut pas être utilisé.

Seuil clinique et utilisation du score T

Le **seuil clinique** pour les questionnaires du *RCADS* est **établi à 66[4].** Il s'agit du **score T** à partir duquel on peut considérer que l'enfant présente une **anxiété cliniquement significative.**

Notez qu'**il n'est pas nécessaire** pour les familles d'avoir un score T au-dessus du seuil clinique pour participer au programme. Voyez-le plutôt comme un **point de repère** vous permettant d'approfondir votre compréhension de la situation de la famille au fil de son parcours et d'ajuster l'intervention offerte.

Par ailleurs, le calcul de ce score **ne remplace pas** votre propre jugement professionnel, ni la perception de l'enfant et de son ou ses parents sur leur situation. L'ensemble de ces éléments doivent, en tout temps, être pris en compte dans l'interprétation des résultats.

Il demeurera néanmoins intéressant d'apprécier, par le calcul du score T, **l'évolution de la situation de l'enfant**, de même que **l'efficacité de l'intervention offerte**, de façon simple et objective (p. ex. un score T au-dessus du seuil clinique en début de programme, passant sous le seuil clinique à la fin du programme).

[4] Voir section 4.2.6 du *Document d'information à l'intention des établissements. Programme québécois pour les troubles mentaux : des autosoins à la psychothérapie* (Gouvernement du Québec, 2020).

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 nécessaires, 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 piliers
- ☐ La relation d'attachement parent-enfant
- ☐ Les moments de connexion en famille
- ☐ La compréhension de l'anxiété
- ☐ Les intolérances et sources d'anxiété
- ☐ Les stratégies d'apaisement et de régulation émotionnelle
- ☐ Les stratégies d'évitement et d'exposition
- ☐ Les zones de confort, de peur et de possibilités
- ☐ Le principe des petits pas
- ☐ La confiance et le courage
- ☐ L'accommodation parentale
- ☐ La connaissance de soi et de l'autre
- ☐ Le mode de vie et les habitudes
- ☐ Les amitiés et réseau social de soutien
- ☐ 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 connaitre 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/sPirNv3Qqxyp1kLF9

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