HORS PISTE *Expédition +*

RENCONTRE PRÉPARATOIRE 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':

- Connaitre les personnes intervenantes qui animeront le programme;
- Connaitre 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;
- Reconnaitre 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 fait partie du matériel d'intervention associée à la rencontre préparatoire, se trouvant sur le site web.*

☐ Imprimer la fiche complémentaire *Questionnaires parents* (1x par parent).
☐ Imprimer la fiche complémentaire *Questionnaire enfant* (1x par enfant).
☐ Imprimer la fiche complémentaire *Mon objectif personnel « HORS-PISTE˚»* (1x par personne).
☐ Imprimer la fiche complémentaire *Le visage du stress et de l'anxiété* (1x par famille).

***Si votre milieu participe à la recherche :**

☐ Imprimer les *Formulaires d'information et de consentement à la recherche* (1x par enfant et 1x par parent).
☐ Imprimer la *Fiche d'information sur la famille* (1x par famille).

Ces deux documents se trouvent dans le dossier TEAMS créé pour votre organisation par l'équipe de recherche HORS-PISTE.

☐ Lire la fiche complémentaire *Consignes pour le calcul des scores T*.

***Si votre milieu participe à la recherche :**

☐ Lire la fiche complémentaire *Présentation de la recherche*.

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)

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'engament 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 qui 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 reconnaitre 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, tout comme une panoplie d'autres outils simples à réutiliser dans leur quotidien à la maison.

C. Complétion des questionnaires (25 min)

C.1. Remettez à l'enfant et à son (ses) parent(s) les questionnaires à compléter. Informez-les qu'il s'agit d'un moyen confidentiel de rassembler des informations pertinentes sur leur situation, afin de mieux les accompagner dans le cadre du programme.

C.2. Nommez que ces mêmes questionnaires seront complétés à nouveau lors de la rencontre bilan en dyade parent(s)-enfant à la fin du programme, ainsi qu'après l'activité de réinvestissement (pour les parents uniquement), afin d'apprécier l'évolution de leurs défis et progrès à travers le temps.

C.3. Invitez maintenant l'enfant et son (ses) parent(s) à remplir les questionnaires qui leur sont adressés respectivement. Offrez-leur du soutien pour la complétion, au besoin.

D. Discussion sur les difficultés vécues en lien avec l'anxiété (20 min)

D.1. Poursuivez en ouvrant une discussion à propos des **difficultés vécues en lien avec l'anxiété de l'enfant** (à la maison, à l'école, avec les camarades, etc.) :

- Les **situations qui génèrent de l'anxiété ou de la détresse** pour l'enfant;
- Les **symptômes de l'enfant** (manifestations de l'anxiété);
- Les **conséquences de l'anxiété** sur le **fonctionnement quotidien** de l'enfant (sur les plans social, scolaire, familial, etc.);
- 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).

D.2. Dans cette discussion, explorez également les **événements de vie et les facteurs environnementaux** qui pourraient exercer une influence sur l'anxiété vécue par l'enfant (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).

NOTE D'ANIMATION

Pour ce faire, assurez-vous d'aller chercher autant **la perception de l'enfant que celle de son ou ses parent(s).** Rassurez-les à nouveau 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.

D.3. 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).

D.4. Si certains facteurs externes génèrent de l'anxiété pour l'enfant, explorez ensemble certaines pistes de solution pour tenter d'adresser ces facteurs.

D.5. 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?

D.6. 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 rassuré** (et non alarmé par tout ce qui a été soulevé dans les questionnaires et les discussions). Transmettez-leur un message de courage, d'entraide mutuelle et de reprise de pouvoir sur leur santé et leur bien-être.

E. Identification d'un objectif clinique et conclusion (15 min)

E.1. À la lumière de ce qui précède, et 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 chacun 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**?

E.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.

E.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).

E.4. ***Si vous participez à la recherche***, prenez un moment pour expliquer en quoi consiste le projet de recherche entourant l'évaluation du programme à l'enfant et son (ses) parent(s), à l'aide de la fiche complémentaire *Présentation de la recherche*. Assurez-vous de faire signer les *Formulaires d'information et de consentement à la recherche* **aux familles qui acceptent d'y participer**, ainsi que la *Fiche d'information sur la famille*.

E.5. 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.

E.6. 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. © 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 ◯
10. Je m'inquiète lorsque je pense que quelqu'un est fâché contre moi.	0 ◯	1 ◯	2 ◯	3 ◯

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

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
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

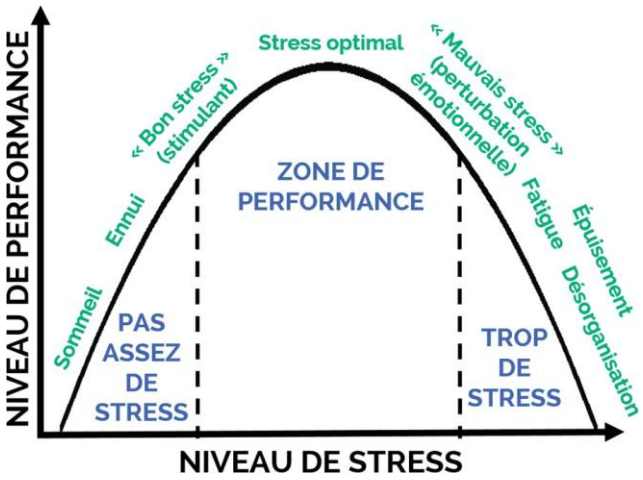
L'anxiété est-elle préoccupante?

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 apparait 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 entraine 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* (4e 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* (4e 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

FICHE COMPLÉMENTAIRE
Présentation de la recherche

Cette fiche vise à vous soutenir dans vos explications pour présenter la recherche aux familles, dans le cadre du programme HORS-PISTE Expédition + 9-12 ans. Assurez-vous simplement de partager les points mentionnés ci-dessous aux enfants et aux parents, dans vos mots.

1. But de la recherche = Évaluer l'efficacité du programme

- Ses effets sur l'anxiété : « Est-ce que le programme permet de diminuer l'anxiété? »
- Sa forme et son contenu : « Qu'est-ce qui fonctionne bien? », « Qu'est-ce qui fonctionne moins bien et qui pourrait être amélioré dans les prochaines éditions? »

➢ *Votre participation à la recherche nous permettra d'améliorer le programme HORS-PISTE afin qu'il réponde bien aux besoins des enfants et des parents.*

2. Participer à la recherche = 2 autorisations simples

- Autoriser l'équipe de recherche à accéder aux questionnaires que vous remplirez déjà dans le cadre du programme :
  - À trois reprises pour les parents : lors des 2 rencontres dyades (préparatoire et bilan) et de l'atelier de réinvestissement.
  - À deux reprises pour les enfants : lors des 2 rencontres dyades (préparatoire et bilan)
- Autoriser l'enregistrement audio d'une partie de la rencontre dyade « bilan » qui a lieu à la fin du programme. Cet enregistrement servira uniquement à recueillir des informations sur les changements observés pendant le programme et les apprentissages effectués.

➢ *La signature des formulaires de consentement donne ces autorisations à l'équipe de recherche.*

3. Votre participation = 100% volontaire et confidentielle

- Vous êtes libres de participer ou non à la recherche. C'est vous qui décidez.
- Votre confidentialité sera assurée en tout temps. Votre nom ne figurera jamais dans nos rapports de recherche.
- Votre participation à la recherche ne devrait pas présenter d'inconvénients.
- Si vous vous sentez mal à l'aise avec un aspect (questionnaires, enregistrement audio), vous avez tout le droit de le signaler.

➢ *Vous pouvez à tout moment retirer votre participation sans donner de raison, et sans aucune conséquence sur votre relation avec l'équipe de recherche et l'équipe d'intervention.*

Pour toutes questions, vous pouvez contacter l'équipe de recherche. Les coordonnées figurent sur le formulaire de consentement.

MERCI!