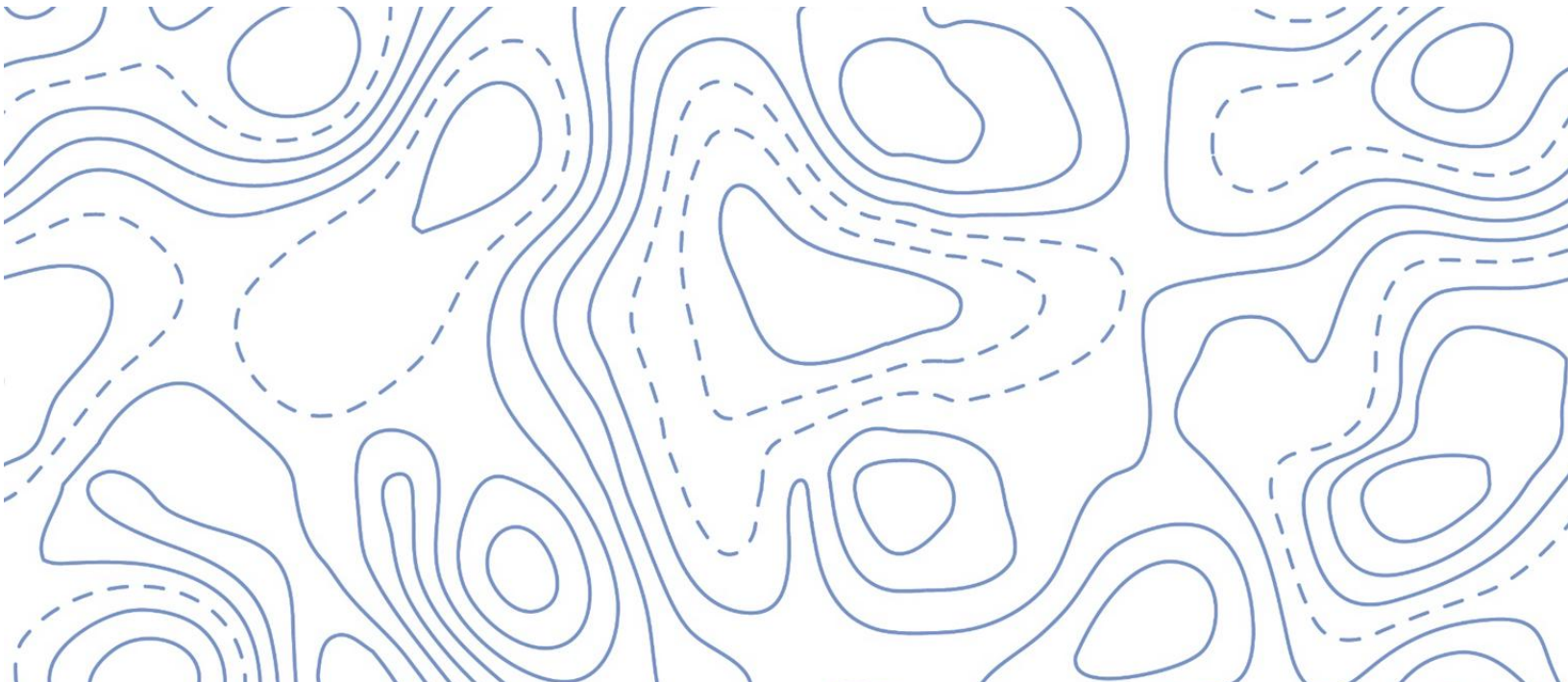
Parler d’anxiété sans stress

Guide d’implantation pour les centres de formation professionnelle, de formation générale aux adultes et Cégeps

Expédition (intervention précoce)

Automne 2026



Document conçu par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale, destiné aux personnes intervenantes des centres FGA, FP et des Cégeps. Il est adapté du programme HORS-PISTE Expédition pour une clientèle de niveau secondaire. Pour la version originale, vous référer au site internet HORS-PISTE.

Avec la participation financière de

Québec

UDS Université de Sherbrooke

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

Étapes d'implantation

Préparation de l'implantation

Formation des personnes intervenantes

Prise de contact avec les élèves ciblés

Animation du programme et
envoi des courriels aux personnes de l'entourage

Bilan et planification

Avec la participation financière de
Québec
UDS Université de Sherbrooke
Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

Préparation de l'implantation

Objectifs : Planifier concrètement les modalités d'implantation (quoi faire et comment?) et effectuer les premières tâches de démarrage du programme.

Actions :

- Valider le choix des personnes animatrices.
- Créer le calendrier des animations.
- Mettre à jour la *fiche de rappel pour les élèves* avec les informations suivantes :
    - Les dates, le lieu et les heures des ateliers de groupe;
    - Les noms et coordonnées des personnes animatrices;
    - Toutes informations spécifiques à votre groupe : sortie, stationnement, etc.
- Identifier les élèves qui pourraient bénéficier du programme (n = 10 à 12 personnes), en prenant en considération vos propres observations, de même que les références des personnes enseignantes, des directions et des autres membres du personnel du centre d'éducation ou de formation.

  Lors de l'identification, il est important de considérer la gravité des symptômes, ainsi que les services déjà offerts. Par exemple :

    - Dans le cas d'une personne qui présente une intensité de symptômes trop élevée ou une détresse sévère, il est important d'évaluer si elle devrait plutôt recevoir des services spécifiques ou spécialisés offerts par le CI(U)SSS de la région.
    - Dans le cas d'une personne qui reçoit déjà des services externes pour une problématique reliée à l'anxiété, il est important d'évaluer si la participation au groupe d'intervention précoce est indiquée ou s'il y a plutôt un risque de multiplier les services.
    - Dans le cas d'une personne qui est en attente de recevoir des services externes, il peut être tout à fait indiqué de favoriser la participation au groupe en attendant une prise en charge externe, dépendamment de la sévérité des symptômes.

Formation des personnes intervenantes

Objectifs: Former les personnes animatrices (1/2 journée) à l'animation du programme HORS-PISTE *Expédition* et répondre à leurs préoccupations, idéalement *avant* le début des animations.

Avec la participation financière de
Québec
UDS Université de Sherbrooke
Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

Actions :

- S'inscrire à la formation donnée par le *Centre RBC* via le site web HORS-PISTE FGA-FP. Le calendrier de formation se trouve directement sur cette page.
- Bien qu'il soit facilitant de recevoir la formation avant d'aller plus loin dans les étapes d'implantation, il est possible de procéder à la prochaine étape sans avoir encore reçu la formation, selon de votre échéancier.
- L'ensemble du matériel d'animation est disponible sur le site web.

Prise de contact avec les élèves ciblés

Objectifs : Recruter des élèves pour la participation au programme

Actions :

- Contacter individuellement les élèves ciblés selon la modalité qui vous convient, afin de leur présenter le programme et d'évaluer leur désir d'y participer.
- Lors de ce contact, discuter brièvement de ces points **:**
  - Les raisons du ciblage de l'élève;
  - Son vécu et ses besoins en lien avec l'anxiété;
  - Les objectifs du programme;
  - Les informations à propos du déroulement le programme (dates, heures et lieu).
- Convenir ensemble d'une date pour une rencontre préparatoire en individuel, si l'élève a manifesté un intérêt à participer au programme.

Animation du programme

Objectifs : Prévenir l'incidence des troubles anxieux et d'autres troubles d'adaptation.

Actions :

- **Effectuer les rencontres préparatoires en individuel** avec les élèves ayant manifesté un intérêt à participer au programme (n = 8 personnes). Cette première rencontre sert à confirmer l'adhésion à l'intervention. Lors de cette rencontre, assurez-vous d'aborder ces éléments :
  - La pertinence du programme, son contenu, son déroulement et ses assises théoriques, à l'aide de la *Fiche explicative HORS-PISTE Expédition FGA-FP*;
  - L'information sur les dates, heures et le lieu des rencontres de groupes, ainsi que vos coordonnées, à l'aide de la *Fiche de rappel pour les élèves;*

- Les difficultés vécues par l'élève en lien avec l'anxiété (ses propres observations et les vôtres);
- Les attentes et besoins de l'élève;
- Un objectif personnel à atteindre d'ici la fin des 8 ateliers de groupes;
- La théorie des petits pas (l'importance des objectifs réalistes, étape par étape) ;
- Explorer ensemble les expositions qui pourront être faites pendant l'animation des groupes ou dans sa vie personnelle.
- Identifier une personne significative de confiance dans l'entourage de l'élève, qui est (ou pourrait être) au courant de sa participation au programme (p.ex. membre de la famille, amie ou ami, collègue d'étude ou de travail, etc.). Voir la possibilité de faire de cette personne une alliée en lui partageant certains outils destinés à l'entourage, qui pourraient l'aider à mieux comprendre et soutenir l'élève. Expliquer les modalités et les outils qui seront partagés avec cette personne de l'entourage (courriels envoyés à quelques reprises présentant sommairement le contenu vu et les apprentissages faits, avec liens vidéo ou fiches explicatives.) Expliquer en quoi cela représente un facteur de protection et de réussite dans son processus en lien avec l'anxiété. Donner quelques balises afin de permettre à l'élève de bien identifier cette personne de son entourage (p. ex. qualité de la relation et longévité du lien, réciprocité, constance, fiabilité, disponibilité, sérieux de la personne). Obtenir l'autorisation à communiquer avec cette personne, ainsi que son adresse courriel.
- Communiquer les modalités de fonctionnement des animations pour augmenter les retombées du programme (assiduité, ponctualité, modalités de communication en dehors des heures de rencontre, pour les absences et retards, etc.).
- Faire signer le *Contrat d'engagement* du programme et le *Formulaire de consentement clinique et d'échange d'information*, s'il y a lieu.

- Imprimez un *Petit guide pratique* en nombre suffisant (un pour chaque élève), disponible sur le site Web.

- **Animez les huit ateliers de groupe** en suivant les consignes du *Guide d'animation*. Notez que l'ensemble du matériel d'intervention est disponible sur le site web :

  - *Fiche de rappel pour les élèves;*
  - *Contrat d'engagement;*
  - *Envoi courriel entourage;*
  - *Petit guide pratique;*
  - *Diaporama d'animation;*
  - *Guide d'animation - 8 ateliers.*

- **Effectuez les rencontres bilan en individuel** avec chaque personne participante. Cette rencontre vise à :
    - Effectuer le bilan du chemin parcourus;
    - Mettre en place des moyens pour poursuivre les transformations amorcées ;
    - Élaborer un plan de prévention de la rechute ;
    - Vérifier le besoin d'aide et s'entendre sur les références à effectuer au besoin.

Astuces

- Distribuer les fiches spécifiques à chaque atelier, issues du *Petit guide pratique,* au début des ateliers, afin que les élèves aient en mains tout le matériel nécessaire, OU remettre le *Petit guide pratique* complet à chaque élève lors du premier atelier de groupe, selon ce qui convient le mieux à votre réalité.
- Les premières rencontres de groupe sont importantes pour créer une cohésion. N'hésitez pas à créer des moments d'échanges informels pour favoriser l'établissement de liens de confiance (p.ex. arriver plus tôt pour dîner ensemble).

Bilan et planification

Objectifs et actions : Effectuer le bilan de l'implantation du programme HORS-PISTE *Expédition* et planifier la prochaine année en prenant en considération les bons coups et ceux à améliorer.

Avec la participation financière de
Québec
UDS Université de Sherbrooke
Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

Aide-mémoire en résumé

Avant :

- Établir le calendrier des animations de groupe;
- Identifier les personnes intervenantes qui animeront le programme;
- Identifier les élèves qui pourraient bénéficier du programme (n = 10 à 12);
- Participer à la formation pour les personnes animatrices;
- Contacter les élèves ciblés pour valider leur intérêt;
- Faire des rencontres préparatoires en individuel avec élèves ayant manifesté leur intérêt à participer au programme (n = 8 personnes) et remettre la fiche de rappel pour les élèves;
- Imprimer les Petits guides pratiques pour les élèves;
- S'approprier le contenu des huit ateliers à l'aide du Guide d'animation.

Pendant :

- Animer les 8 ateliers de groupe

Après :

- Faire des rencontres bilans en individuel avec chaque élève;
- Faire un bilan de l'implantation du programme avec votre équipe pour planifier la suite.

Avec la participation financière de
Québec
UDS Université de Sherbrooke
Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale