

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



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

UDS Université de
Sherbrooke



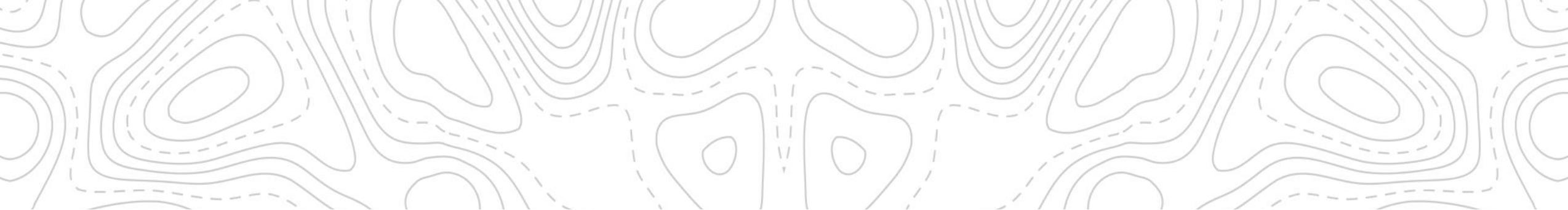
Prévenir l'anxiété chez les enfants et les ados

Formation offerte par Joelle Lepage, ps. éd., coordonnatrice au Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale,
Université de Sherbrooke
02 avril 2025



Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale. (2024). *Programme Hors-Piste*. Université de Sherbrooke. Sous licence CC BY-NC 4.0 international.)

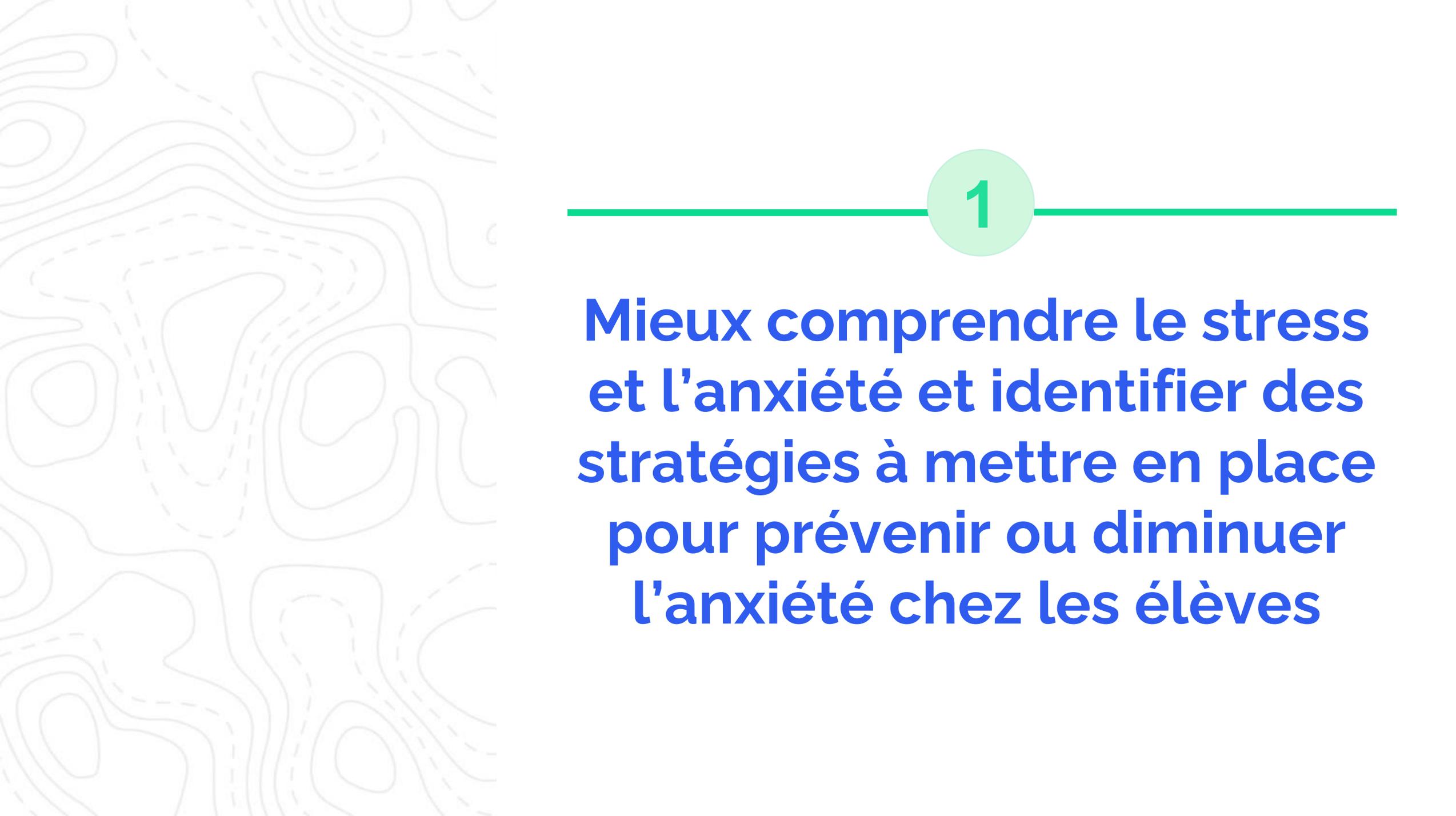
Conception graphique via *Canva* et *PowerPoint* selon les licences en vigueur.



Quelles sont vos attentes?

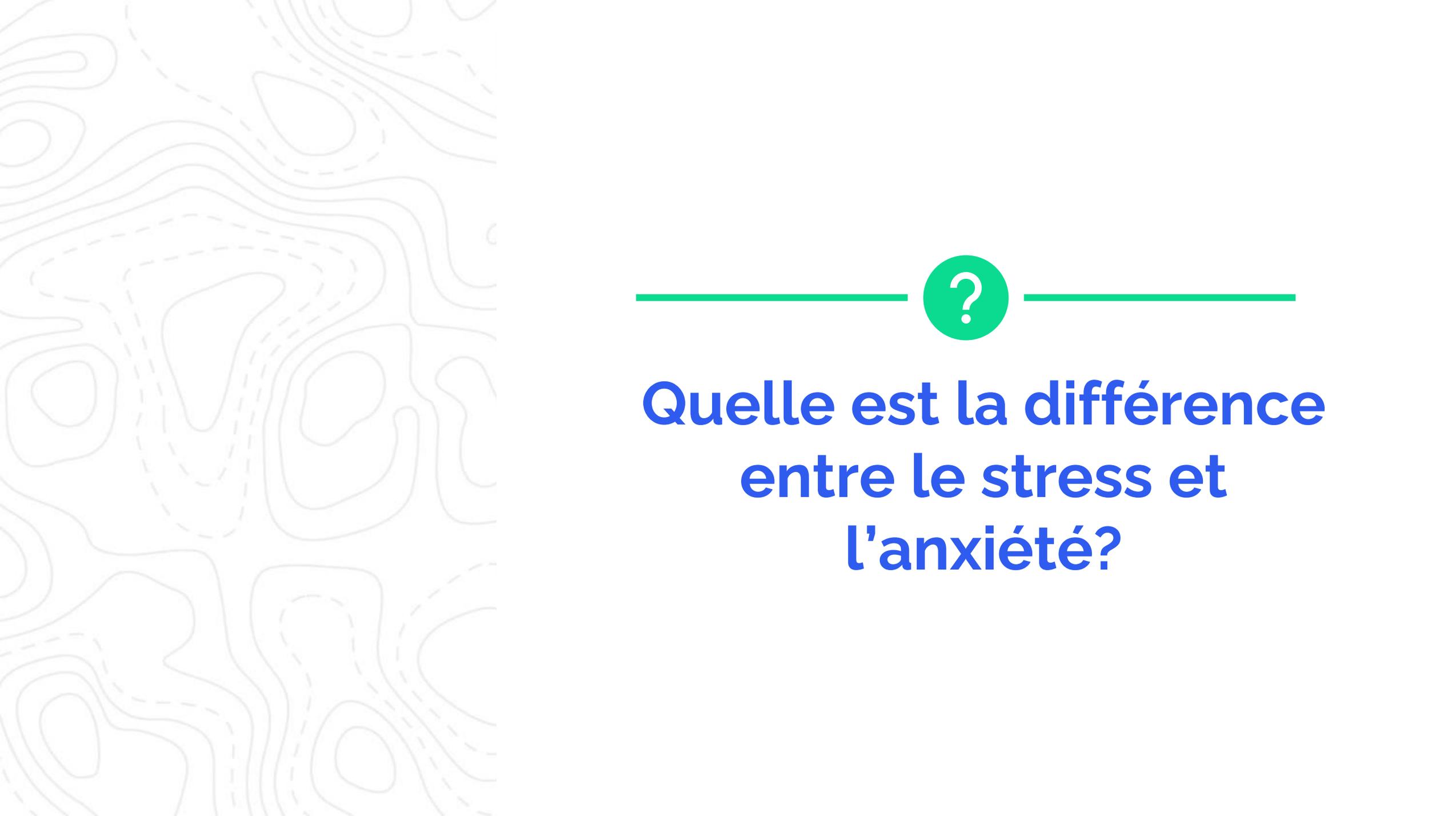
Objectifs

- 1 Mieux comprendre le stress et l'anxiété et identifier des stratégies à mettre en place pour prévenir ou diminuer l'anxiété chez les élèves;
- 2 Connaitre le programme HORS-PISTE;
- 3 Identifier des leviers pour faciliter son implantation dans les écoles.



1

Mieux comprendre le stress et l'anxiété et identifier des stratégies à mettre en place pour prévenir ou diminuer l'anxiété chez les élèves

The image features a decorative background on the left side with a pattern of wavy, concentric lines in shades of light blue and grey. On the right side, there is a central graphic consisting of a green circle containing a white question mark, flanked by two horizontal green lines. Below this graphic, the text 'Quelle est la différence entre le stress et l'anxiété?' is written in a bold, blue, sans-serif font.

?

**Quelle est la différence
entre le stress et
l'anxiété?**

L'anxiété et le 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'il est **bien dosé et en quantité raisonnable**, le stress peut augmenter nos performances.



(Lupien, 2019, Marchand, Letarte et Seidah, 2018, Shih et Lin, 2017; Strack et al., 2017)

L'anxiété et le stress

Un **cumul de stress**, un stress prolongé ou un stress trop intense peuvent nuire à nos performances et nous amener à :

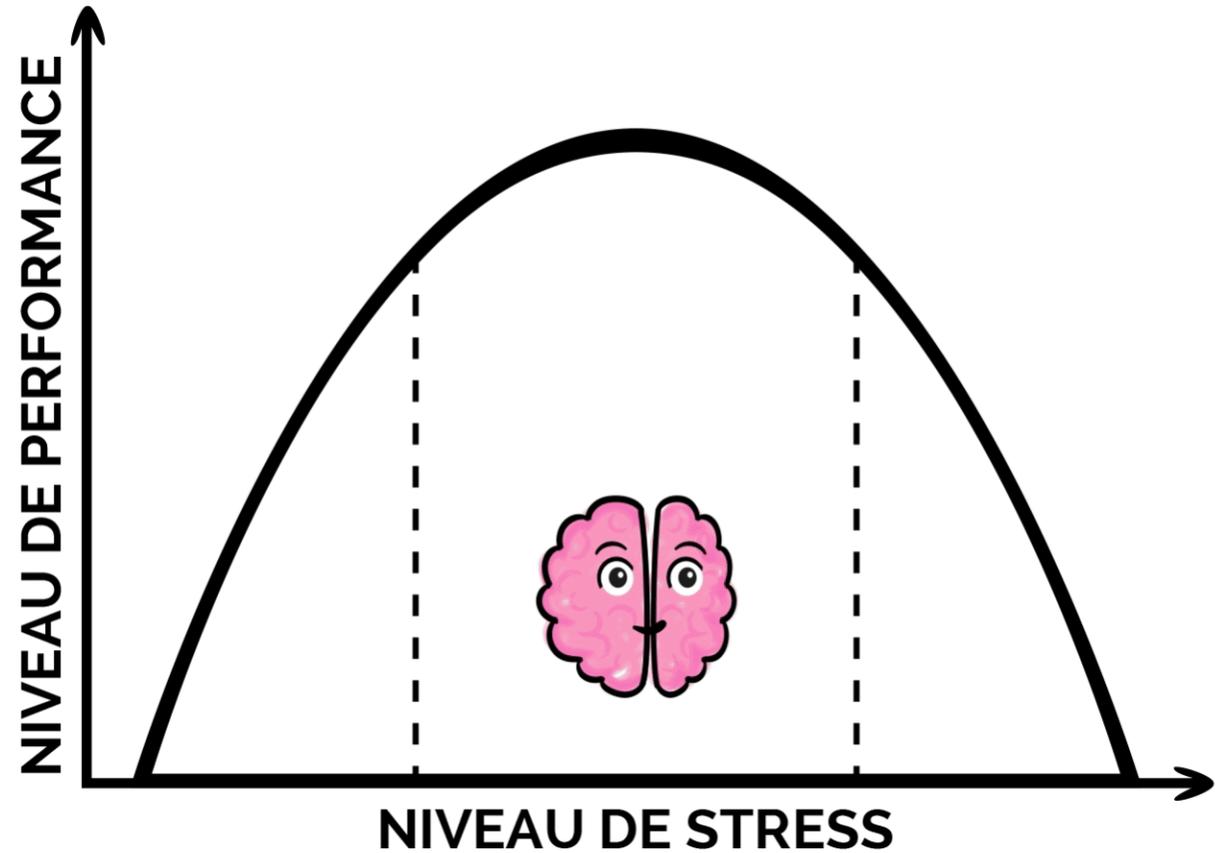
- Perdre de l'énergie;
- Nous épuiser;
- Développer d'autres problèmes de santé;
- Nous rendre colérique, instable émotionnellement ou irritable.

Une absence de stress ou un stress trop peu élevé peuvent nous amener à ne pas réagir suffisamment, à diminuer notre niveau d'énergie ou à ne pas percevoir la présence du danger dans une situation donnée.

(Lupien, 2019, Marchand, Letarte et Seidah, 2018, Shih et Lin, 2017; Strack et al., 2017)

L'anxiété et le stress

La courbe inversée du stress permet de démontrer comment le stress est nécessaire lorsqu'il est bien contrôlé et dosé.



(Palazzolo et Arnaud, 2013 Yerkes et Dodson, 1908)

L'anxiété et le stress

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**. Cette situation n'a donc pas besoin d'être réelle pour déclencher une réaction d'anxiété.

La pensée anxiogène est souvent **disproportionnée, exagérée**, par rapport à la situation anticipée.

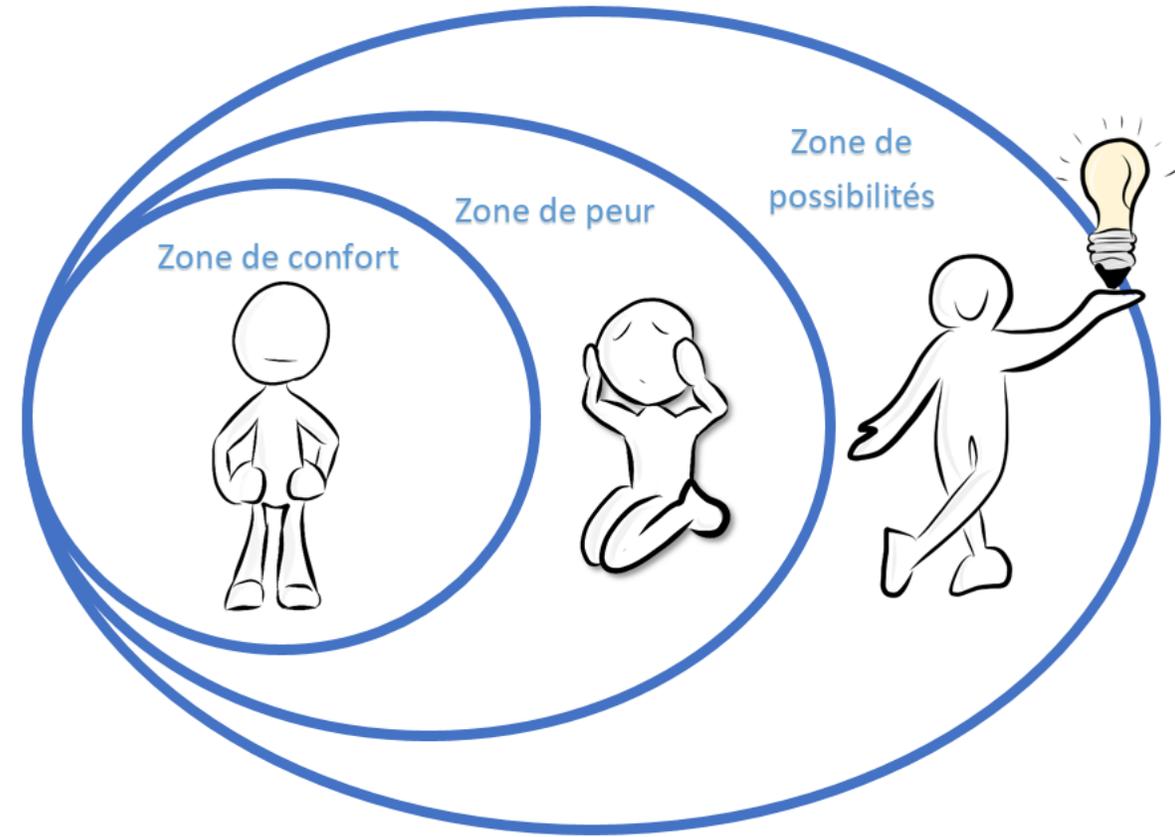
L'anxiété, c'est la peur d'avoir peur!

L'anxiété devient problématique lorsqu'elle occasionne de la souffrance dans la vie de la personne ou qu'elle l'empêche de bien fonctionner.

(Lupien, 2019 ,Yerkes et Dodson, 1908)

La zone de confort

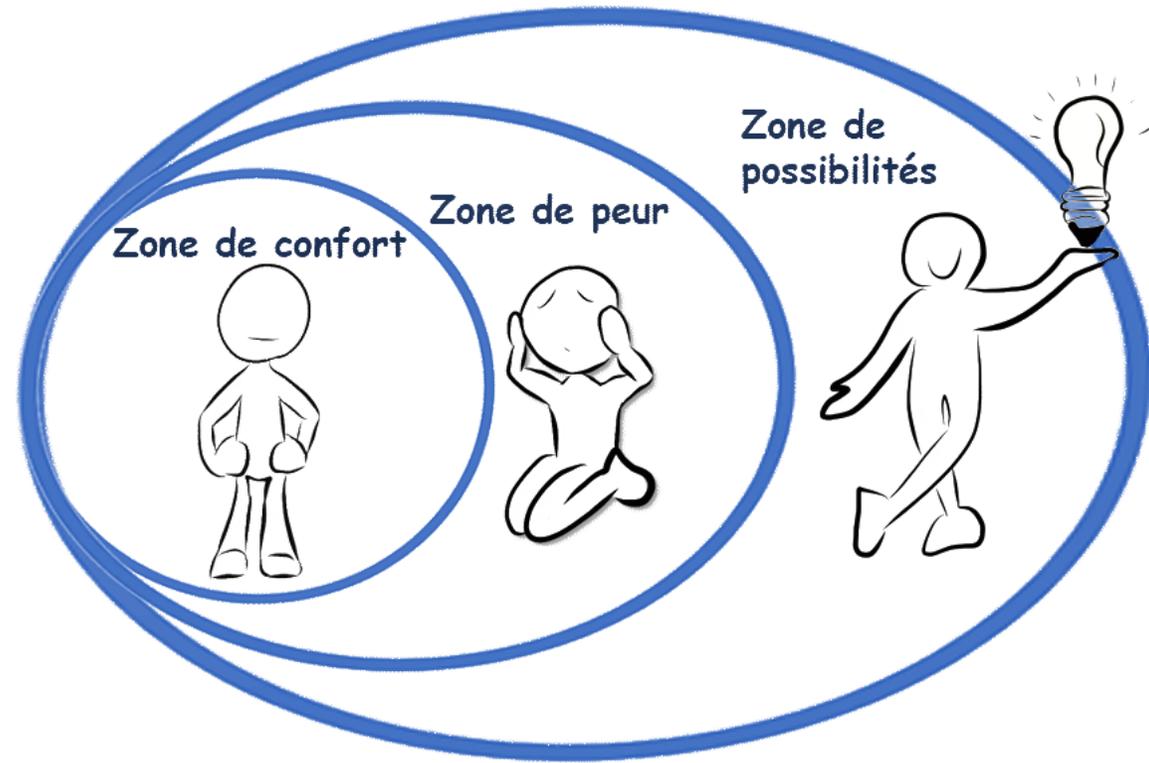
- **La zone de confort**, c'est là où l'élève se sent bien ou en terrain connu.
- Ce sont les situations où il sait comment réagir, où il est à l'aise.



(Inspiré de White, 2009)

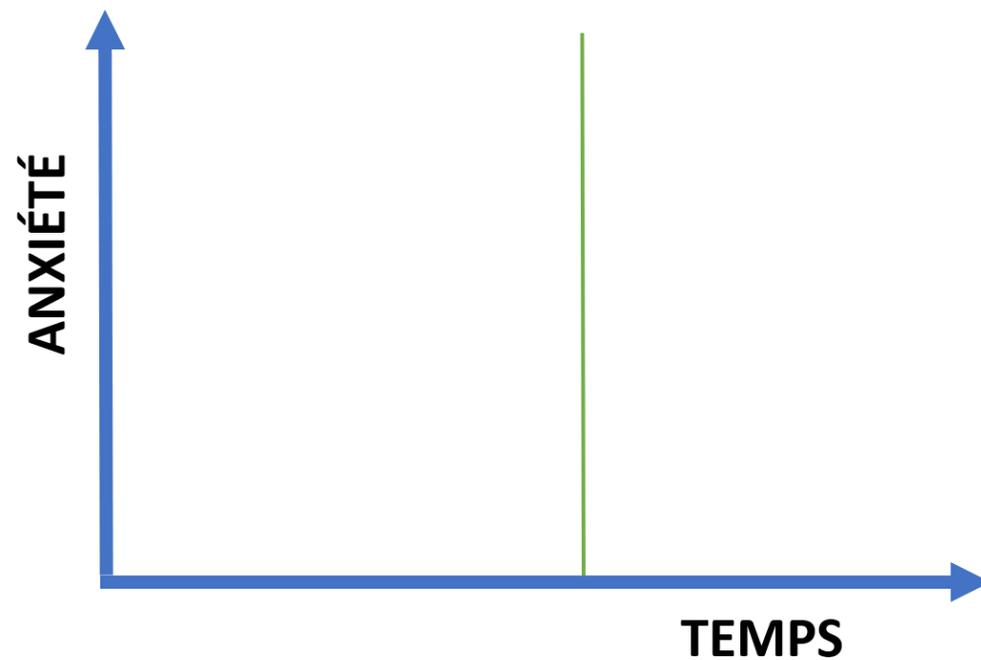
La zone de peur

- Pour réussir à élargir sa zone de confort, l'élève doit passer au travers de sa zone de peur.
- Pour éviter la peur, il peut avoir tendance à retourner bien au chaud dans sa zone de confort.
- Plus il évite la peur, plus sa zone de confort rétrécit et plus sa zone de peur s'agrandit.
- Quand l'élève a beaucoup de peurs ou est anxieux, sa zone de confort peut devenir toute petite.



(Inspiré de White, 2009)

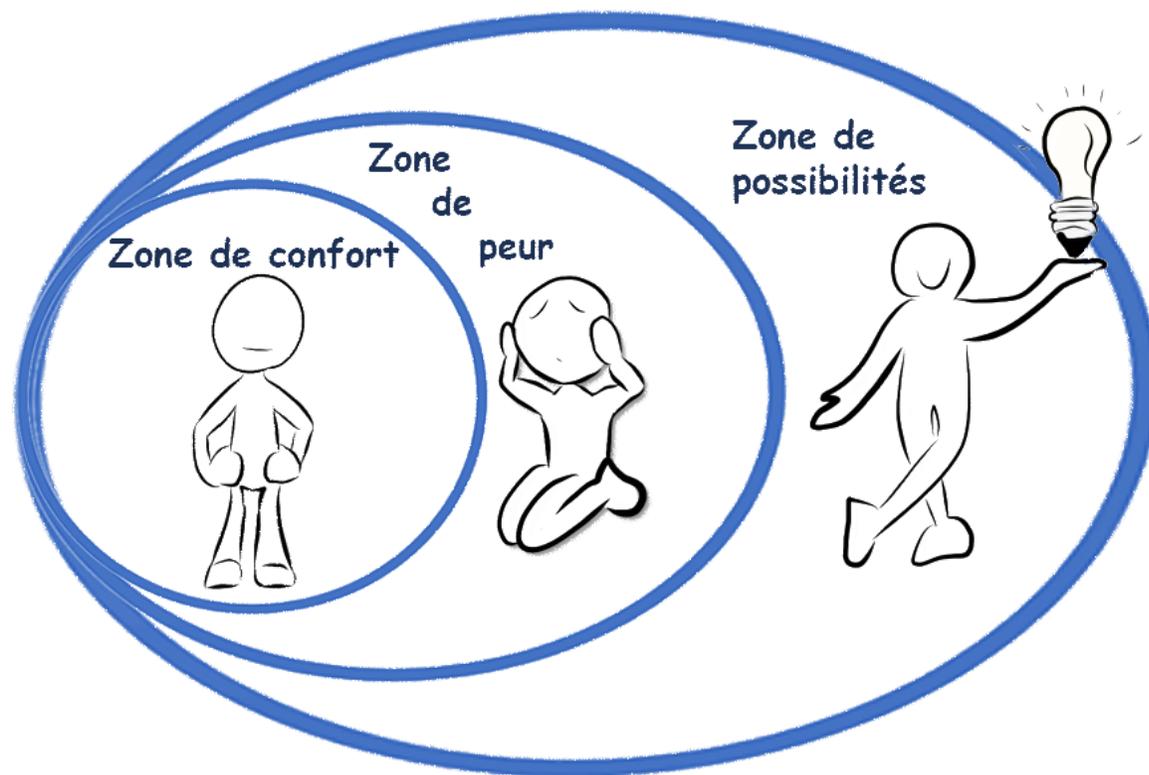
La courbe d'évitement



L'évitement est le meilleur ami de l'anxiété!

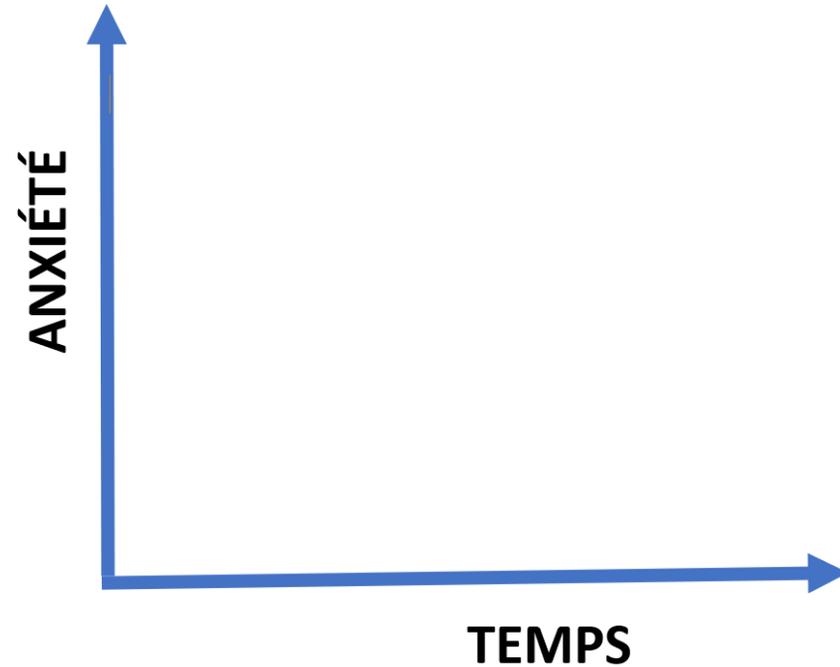
La zone de possibilités

- Plus l'élève réussit à affronter ses peurs, plus sa zone de confort s'élargira et sa zone de peur diminuera.
- Il pourra ainsi découvrir un monde de possibilités.



(Inspiré de White, 2009)

La courbe d'exposition



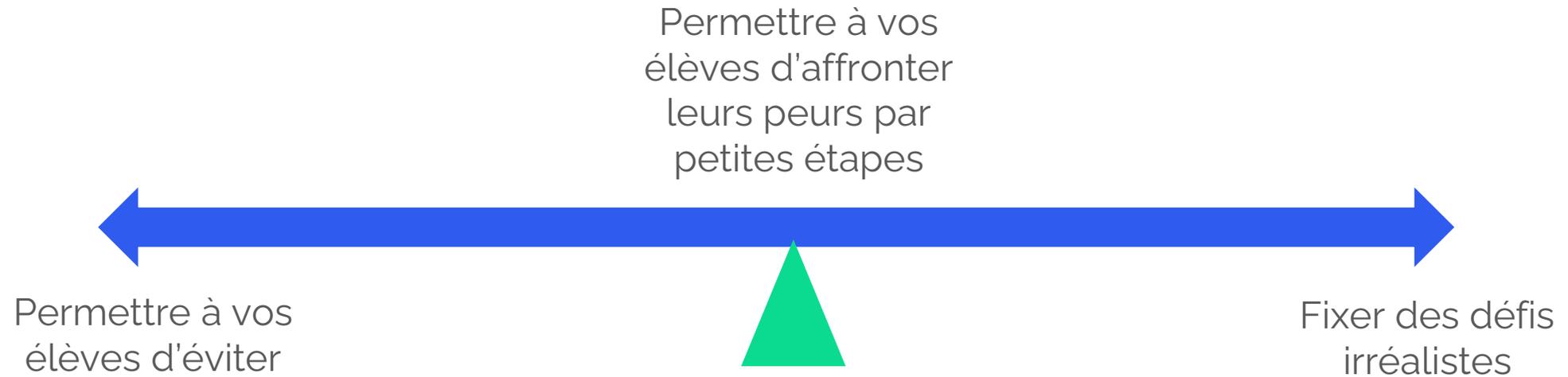
L'anxiété est très inconfortable, mais n'est pas dangereuse et elle est temporaire!

L'importance des petits pas

- Pour aider l'élève à passer au travers de sa zone de peur, il faut fixer des défis **RÉALISTES**.
- La réussite de ces défis lui donnera confiance pour la suite.
- Chaque petit pas doit être encouragé.



Une question d'équilibre

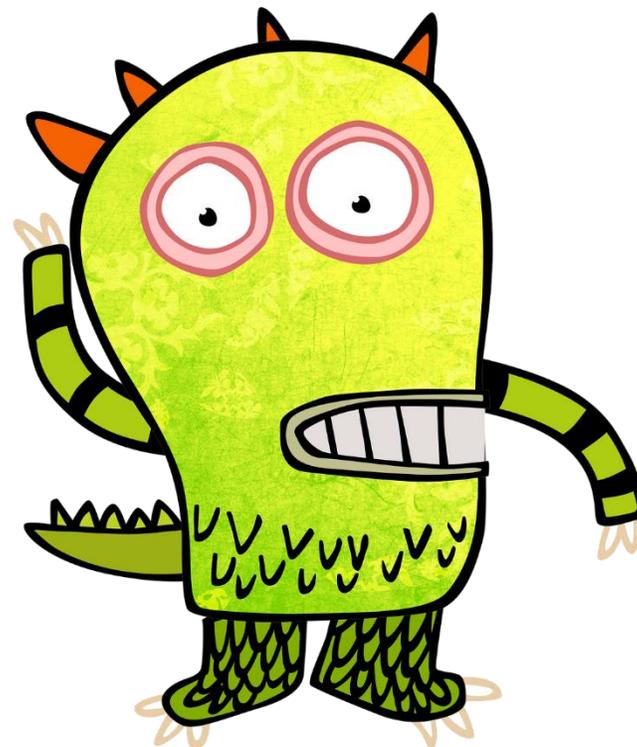


Présenter la zone de confort aux tout-petits

Connais-tu Monsieur Peur?

C'est lui qui se retrouve sur ton épaule et qui te chuchote à l'oreille d'aller te cacher lorsque quelque chose te fait peur.

Parfois, Monsieur Peur a raison, comme quand il te dit de bien te tenir en haut de la glissade pour ne pas tomber.



Présenter la zone de confort aux tout-petits

Mais parfois Monsieur Peur exagère, comme quand il te dit de ne pas glisser du tout.

Quand tu laisses Monsieur Peur décider à ta place, tu lui donnes un point de vie et il devient plus grand et plus fort.

Il peut devenir tellement puissant qu'il ne te laisse plus t'amuser.



Présenter la zone de confort aux tout-petits

Quand Monsieur Peur exagère, tu peux lui dire de se calmer et lui rappeler que c'est toi qui décides, pas lui.

Quand tu ne laisses pas Monsieur Peur décider, il perd un point de vie et devient plus petit. À la longue, si tu ne l'écoutes pas, il ne voudra plus venir te voir. Tu peux aussi faire appel à Monsieur courage pour t'aider! Plus tu lui porteras attention, plus il pourra t'aider. Il est là pour t'encourager à surmonter ta peur!



L'histoire de Charlotte

Charlotte est une première de classe. Discrète, douce, attentionnée, elle est appréciée de tous. Elle est attentive en classe et travaille fort. À l'approche d'un examen, son enseignante remarque que Charlotte est plus agitée, pose sans cesse les mêmes questions et a des cernes sous les yeux. Charlotte lui demande de lui fournir davantage d'exercices à faire à la maison pour s'assurer d'être bien préparée à l'examen.

À la maison, Charlotte passe ses soirées à étudier. Elle se couche avec un mal de ventre, ne réussit pas à s'endormir, rumine, s'inquiète et se dit qu'elle ne sera jamais prête pour l'examen.

La journée de l'examen, Charlotte se plaint d'avoir des nausées et semble très fatiguée. Lorsque l'examen commence, elle éclate en sanglots et affirme qu'elle ne comprend rien et qu'elle coulera assurément.

L'histoire de Charlotte



Selon vous...

- Quelle serait la zone de confort de Charlotte?
- Quelle serait sa zone de peur?
- Quelles stratégies d'évitement utilise-t-elle?
- Comment pourrait-on accompagner Charlotte?

Petit zoom sur l'anxiété de performance

L'anxiété de performance se définit comme la **peur de l'échec** ou de **commettre des erreurs** en situation de performance¹.

L'évitement peut se manifester de deux grandes façons :

- Éviter de faire la tâche (si je ne fais pas la tâche, je ne risque pas de me tromper) : opposition, procrastination, absentéisme, etc.
- Se surinvestir dans la tâche (plus je m'exerce, moins je risque de me tromper) : étude à outrance, négligence des autres aspects de sa vie, etc.

Anxiété de performance : quelques stratégies

Enseigner à l'élève (et/ou à ses parents) l'importance de retrouver un certain équilibre dans les différentes sphères de sa vie :

- Accompagner l'élève à se fixer des objectifs réalistes;
- Sensibiliser l'élève à avoir un horaire équilibré entre les heures d'études, ses activités de loisir, le temps passé en famille et avec ses proches, etc.;
- Soutenir les bonnes habitudes de vie;
- Diversifier ses activités, trouver d'autres intérêts.

Au final, en adoptant ces stratégies, l'élève risque d'être plus disponible lors d'une évaluation et d'augmenter sa performance.

(Parent, 2020)

Anxiété de performance : quelques stratégies

- Amener l'élève à se comparer à ses propres performances plutôt qu'à celles des autres.
- Trouver des stratégies pour redonner du contrôle à l'élève dans ses apprentissages (ex. : offrir des choix, lui permettre de faire des erreurs en la ou le laissant faire seule ou seul, permettre des pauses actives, etc.).
- Favoriser un climat positif, l'apprentissage par le plaisir, l'utilisation de l'humour pour dédramatiser.
- Valoriser l'effort plutôt que le résultat.
- Réaliser des examens formatifs et faire des retours pour permettre à l'élève d'apprendre.
- Faire un retour constructif avec l'élève sur la situation.

(Parent, 2020)

Anxiété de performance : quelques stratégies

Valoriser le processus plutôt que le résultat

Exemples de phrases à éviter

« Wow, il est beau ton travail d'art! »

« Bravo, tu as eu une bonne note »

« Bien sûr que tu es capable »

Exemples de phrases à favoriser

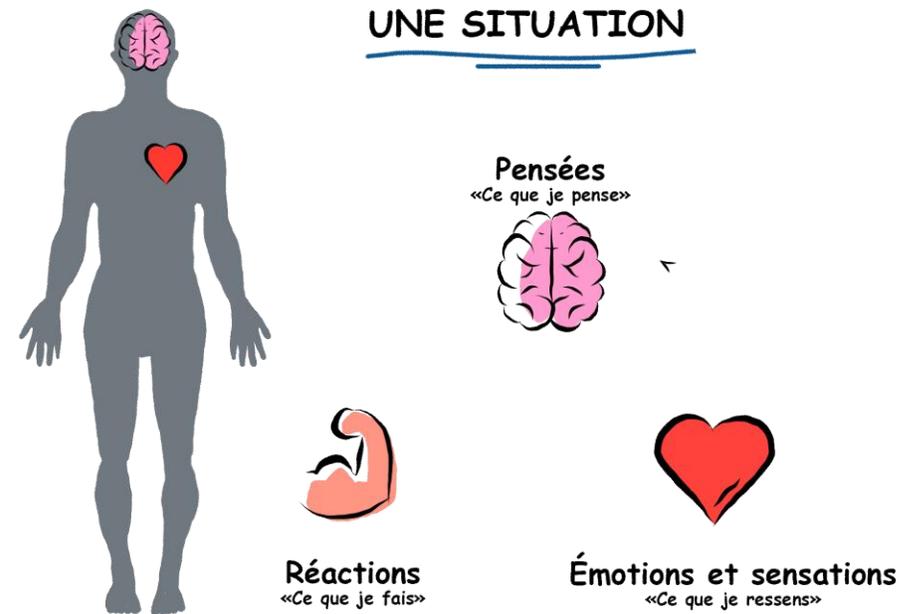
« Wow, tu as été créative ou créatif, tu as pris ton temps »

« Bravo, je vois que tu as travaillé fort et que tu as fait preuve de persévérance »

« Ça ne me dérange pas que tu sois capable ou pas, ce que je veux c'est que tu essaies »

L'influence des pensées

- La façon dont l'élève interprète une situation (ses pensées) influence ses émotions et sensations et la façon dont elle ou il réagira vis-à-vis cette situation.
- Parfois, il faut lui apprendre à voir les choses autrement.



(Beck, 2011)

L'influence des pensées

Il est possible d'aider l'élève à se poser certaines questions afin de remettre en question ses pensées moins aidantes et l'aider à adopter des pensées plus aidantes :

- Quels sont les risques que cela se produise réellement?
- Est-ce que je me fais trop de soucis à ce sujet? Quel est l'enjeu? De quoi ai-je peur?
- Dans quelle mesure cette situation affectera-t-elle ma vie dans un an? Est-ce que je m'en souviendrai? Est-ce que je la regarderai différemment?
- Y aurait-il une autre façon de voir la situation? Y a-t-il quelque chose de positif dans cette situation?
- Comment mon amie ou ami percevrait cette situation?
- ...

L'importance du contexte



Photo de [Johannes Plenio](#) provenant de [Pexels](#)

Agir à titre de modèle

- Parlez des émotions que vous vivez et utilisez des stratégies efficaces pour apprivoiser vos propres émotions et votre stress;
- Affrontez les situations anxiogènes que vous vivez et parlez des stratégies que vous utilisez pour y faire face. Si l'élève voit que vous évitez les situations plus difficiles, il aura tendance à utiliser lui aussi cette stratégie;
- Acceptez de faire des erreurs;
- Lorsque vous faites face à un problème, parlez de vos stratégies pour trouver une solution avec vos élèves;
- Faire preuve de chaleur et de compréhension sans jugement envers soi-même.



(Fondation de psychologie du Canada, 2011)



Créer des environnements sécurisants, positifs et accueillants

- Créez un endroit dans la classe ou dans l'école où les élèves peuvent se calmer au besoin – lecture, méditation, respiration;
- Orientez les apprentissages vers la tâche plutôt que vers le résultat; créez un environnement où les erreurs sont une occasion d'apprentissage et où elles sont normalisées;
- Réalisez des activités qui procurent des émotions positives; planifiez des temps libres; utilisez des jeux ou des activités artistiques pour stimuler les apprentissages;
- Mettez en place des routines et des règles claires, cohérentes et prévisibles; prenez le temps de les enseigner et de les pratiquer; annoncez les changements à l'avance si possible;
- Favorisez les activités d'équipe afin de les aider à développer leurs comportements prosociaux et à se faire de nouvelles amitiés;
- Encouragez les élèves à parler de leurs émotions; posez-leur des questions sur comment ils se sentent.



(CYMHIN-MAD, 2010 et Hincks-Dellcrest-ABCs, s.d., cité dans Gouvernement de l'Ontario, 2013; Fondation de psychologie du Canada, 2011; Johnson et al., 2011; Otto, 2016; Wilson, 1999)



Cultiver une attitude positive et bienveillante



- Adoptez une attitude positive et optimiste;
- Misez sur le développement d'une relation de confiance avec les élèves. Vous pouvez, par exemple :
 - Organiser dans l'horaire des moments où les élèves peuvent venir échanger avec vous sur toutes sortes de sujets;
 - Vous intéresser aux intérêts des élèves et à leurs activités à l'extérieur de l'école;
 - Prendre le temps de saluer chaque élève à son arrivée et lui demander comment elle ou il va.
- Identifiez et saluez les forces de chacun des élèves. Vous pouvez, par exemple :
 - Créer une affiche avec les qualités de chaque élève;
 - Créer des moments où chaque élève nomme une de ses qualités et une qualité de son voisin;
- Ayez la conviction que chaque élève peut réussir et utilisez ses forces pour l'aider à apprendre;
- Éviter d'étiqueter les élèves;
- Mettez en place des activités ou des programmes pour favoriser le bien-être des élèves en classe ou dans l'école (par exemple le programme HORS-PISTE).

Accompagner les élèves dans l'utilisation de stratégies pour apprivoiser leur stress



- Aucune stratégie ne fonctionne pour tous les élèves. Il est donc important de leur en faire essayer plusieurs afin que chaque élève identifie celles qui lui font du bien.
- Afin qu'une stratégie fonctionne en situation de stress, il est important que l'élève l'ait pratiquée à plusieurs reprises, dans des situations stressantes ET dans des situations où elle ou il se sent bien.

(Every moment counts, 2014; Fondation psychologie du Canada, 2011; Gasparovich, 2008, Leroux, 2016)

Accompagner les élèves dans l'utilisation de stratégies pour apprivoiser leur stress

Intégrez dans votre quotidien de petites activités (2-5 min) qui aident les élèves à s'apaiser :

- **Exercices physiques** : <https://pausesactives.jimdo.com/ressources-pour-bouger-en-classe/> (primaire et secondaire);
- **Yoga** : <https://youtu.be/RHwnvHYud2k>, https://youtu.be/7Yg58CtZ_zA (primaire);
- **Cohérence cardiaque** :
 - *RespiRelax* pour iPhone et *Ma Cohérence Cardiaque* pour Android;
 - https://www.youtube.com/watch?v=_mn04Wc-X3o (primaire et secondaire).
- **Respirations diaphragmatiques (bedon)** :

« Tout d'abord, place une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine. Inspire par le nez en comptant lentement jusqu'à trois. Ton ventre devrait se gonfler et non ta poitrine. Puis, expire par le nez en comptant jusqu'à trois avec la bouche légèrement ouverte. Imagine que tu souffles sur des bougies pour les éteindre. Ton ventre devrait alors se dégonfler. » (Leroux, 2016).



(Every moment counts, 2014; Fondation de psychologie du Canada, 2011; Gasparovich, 2008, Leroux, 2016)

Accompagner les élèves dans l'utilisation de stratégies pour apprivoiser leur stress

Intégrez dans votre quotidien de petites activités (2-5 min) qui aident les élèves à s'apaiser :

- **Contraction musculaire** : donner aux élèves un objet qu'elles ou ils peuvent serrer fort et relâcher par la suite;
- **Méditation pleine conscience** <https://mindfulness.cps-emotions.be/materiel-enfants-ados.php> (primaire et secondaire), <https://youtu.be/WnxOoifQ398> (primaire);
- **Relaxation guidée, musique douce, histoires relaxantes** : <https://youtu.be/e89pPxJzpaQ>, <https://youtu.be/tltR6tgwBTg>, <https://youtu.be/mRRsFas6oHI> (primaire),
- **Contact avec la nature;**

(Every moment counts, 2014; Fondation de psychologie du Canada, 2011; Gasparovich, 2008, Leroux, 2016)

Accompagner les élèves dans l'utilisation de stratégies pour apprivoiser leur stress

Intégrez dans votre quotidien de petites activités (2-5 min) qui aident les élèves à s'apaiser :

- **Danse** : <https://youtu.be/ymigWt5TOV8>, *Just Dance* (primaire et secondaire);
- **Dessin** : Mandala <https://www.hugolescargot.com/coloriages/mandala-pour-les-petits/> (primaire), <https://www.mandalas-gratuits.net/> (secondaire);
- **Chant**;
- **Lecture**;
- **Humour**.

Pour en savoir plus, c'est ici :

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-jeune/boite-a-outils-2/strategies-pour-apprivoiser-mon-stress/>

(Every moment counts, 2014; Fondation de psychologie du Canada, 2011; Gasparovich, 2008, Leroux, 2016)

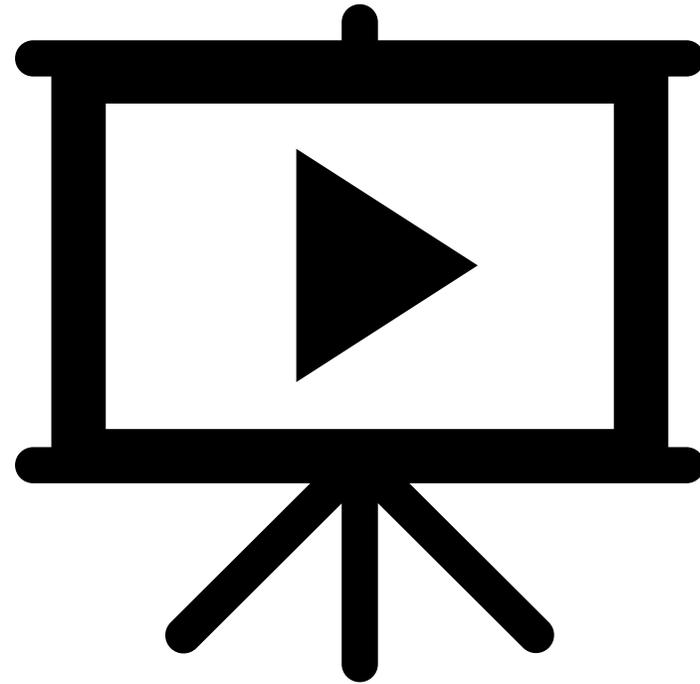
Être à l'écoute



- Évitez de banaliser ou de minimiser ce que vit l'élève; la peur ou l'inconfort est réel même si son sens vous échappe;
- Normalisez ce que l'élève vit;
- Aidez l'élève à mettre des mots sur ses émotions (dessins, jeux, mises en situation);
- Posez des questions et écoutez;
- Ne cherchez pas à trouver une solution à ses peurs à tout prix, l'élève a souvent juste besoin que vous l'entendiez et que vous le compreniez;
- Éviter de rassurer l'élève de façon excessive en répondant immédiatement à toutes ses questions;
- Accompagner l'élève pendant une crise.

(Couture, 2016; Naître et grandir, 2016)

Prendre soin de votre propre bien-être





Pause

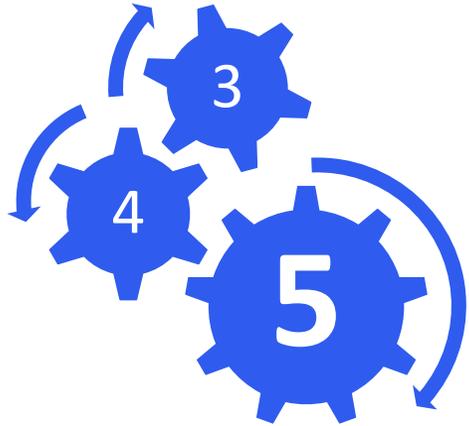


2

Connaitre le programme HORS-PISTE

Le programme **HORS-PISTE**, d'où ça vient?

Développé par le **Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale** de l'Université de Sherbrooke :



Consultation des milieux scolaires et des besoins des jeunes;

Recension des programmes probants et des modèles explicatifs des troubles anxieux;

Co-construction avec des acteurs du terrain et des jeunes;

Évaluations pour réajuster et mesurer les retombées concrètes;

Processus basé sur les bonnes pratiques issues de la science d'implantation et du transfert des connaissances.

Une démarche novatrice non directive qui s'adapte aux contextes et réalités.

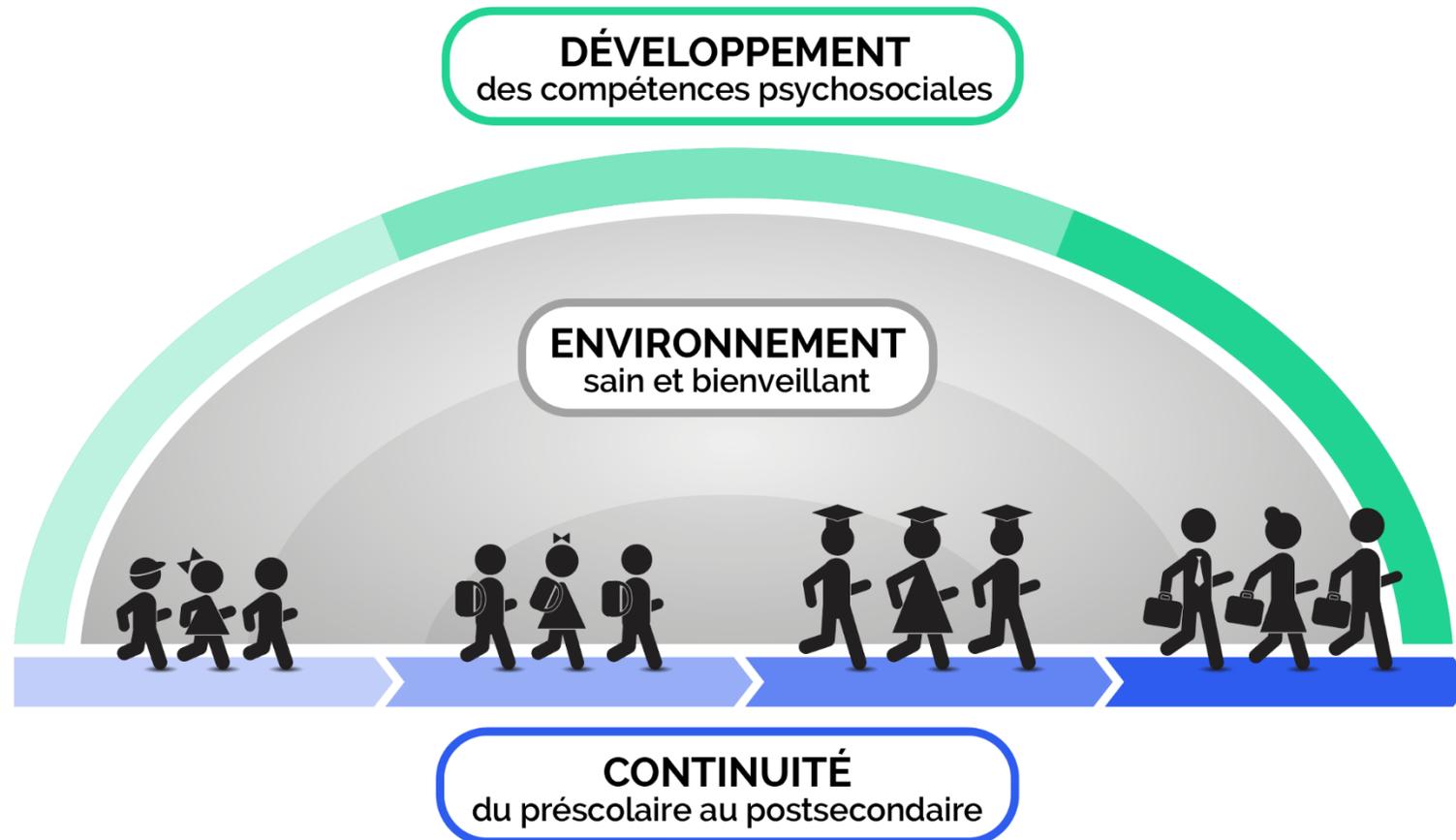


En août 2022, le **CISSS Montérégie-Centre** reçoit le mandat du **MSSS** de déployer **HORS-PISTE** à travers le Québec dans les écoles primaires.



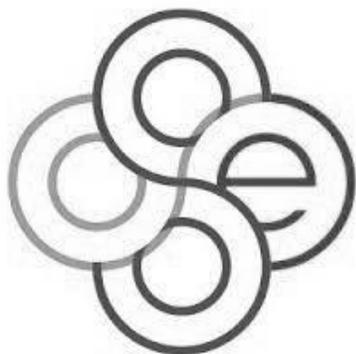
HORS-PISTE

une approche globale pour contribuer au bien-être
et prévenir les troubles anxieux



Les **compétences psychosociales** à la rescousse

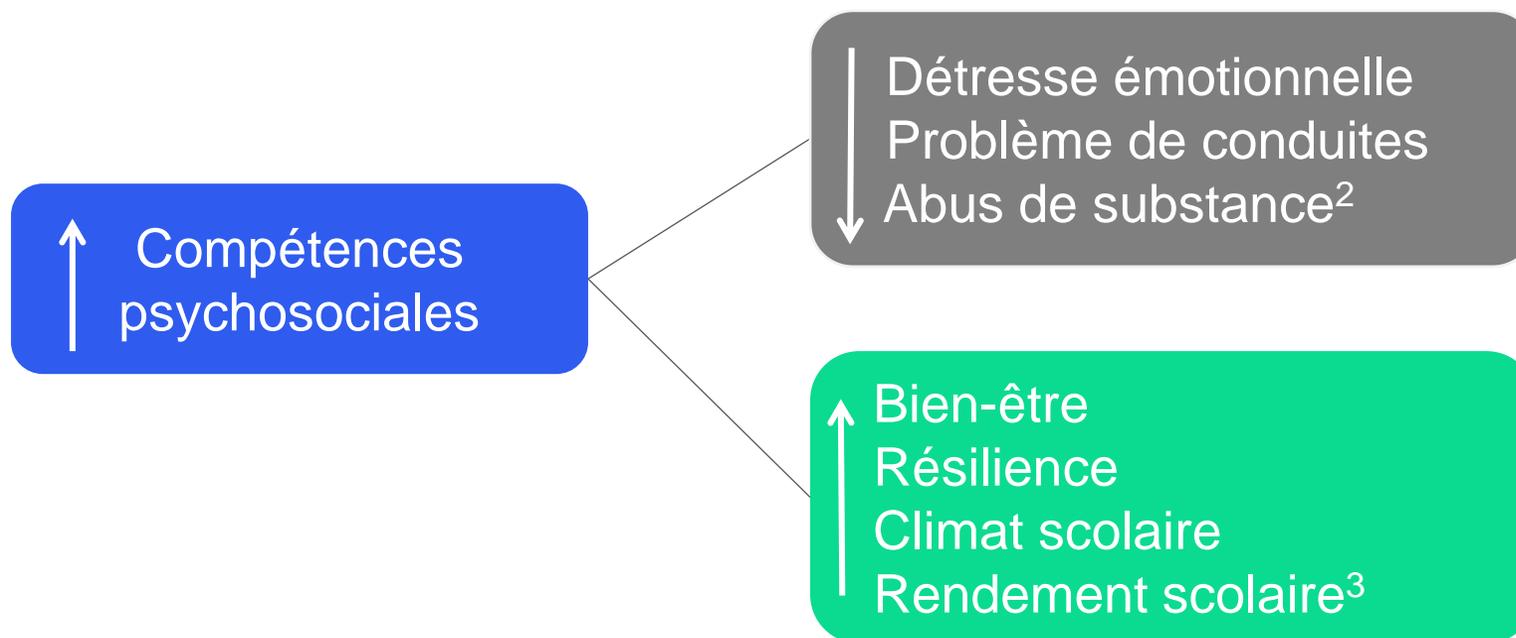
Depuis plus de **30 ans**, l'Organisation mondiale de la Santé met de l'avant l'importance de développer les **compétences psychosociales** ou **socioémotionnelles** des jeunes!



Au cours des dernières années, le **Conseil supérieur de l'éducation** a remis à l'avant-plan cette importance.

Les **compétences psychosociales** et leurs **bénéfices**

Les compétences psychosociales ou socioémotionnelles constituent un **facteur de protection** de l'anxiété chez les enfants¹



1- Daniel et al., 2020; Donovan et Spence, 2000; National Research Council and Institute of Medicine, 2009, 2- Durlak et al., 2011; Mahoney et al., 2018; Sklad et al., 2012; Taylor et al., 2017, 3 - Carroll et al., 2020; Coelho et al., 2021; Valido et al., 2023; Low et al., 2019.

Quelles sont les **compétences ciblées?**



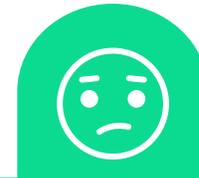
Apprendre à se connaître et à s'estimer



Demander de l'aide en cas de besoin



S'affirmer face aux influences sociales



Composer avec ses émotions et son stress



Utiliser des comportements prosociaux

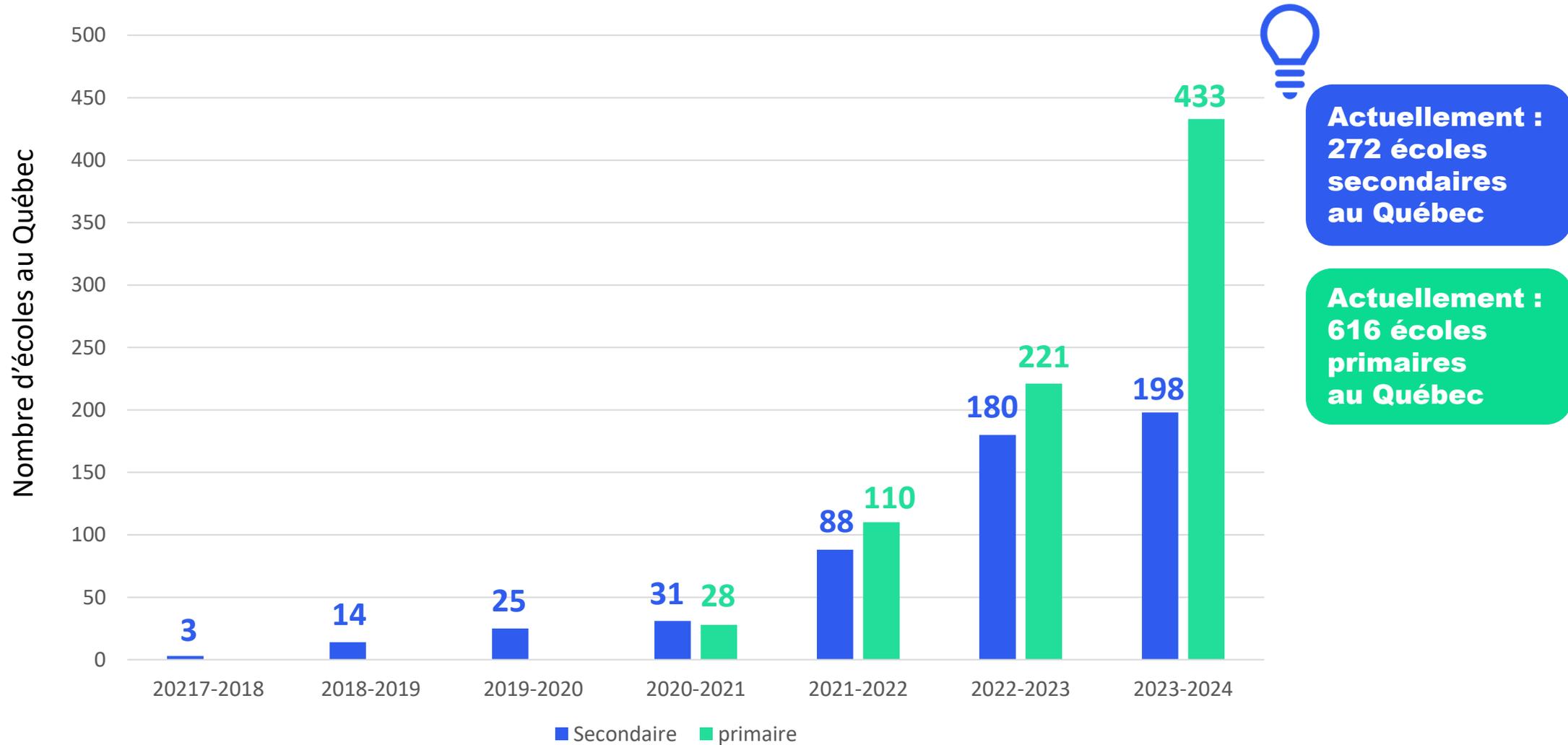


Utiliser des habitudes de vie contribuant au bien-être

HORS

PISTE

Un programme en pleine **expansion**



HORS-PISTE

Pourquoi ce nom?

Défi plus élevé

Prise de risques

Sentier inhabituel

Dépassement

Apprentissages

Découvertes



HORS
PISTE

Les déclinaisons du programme



Intervention spécifique

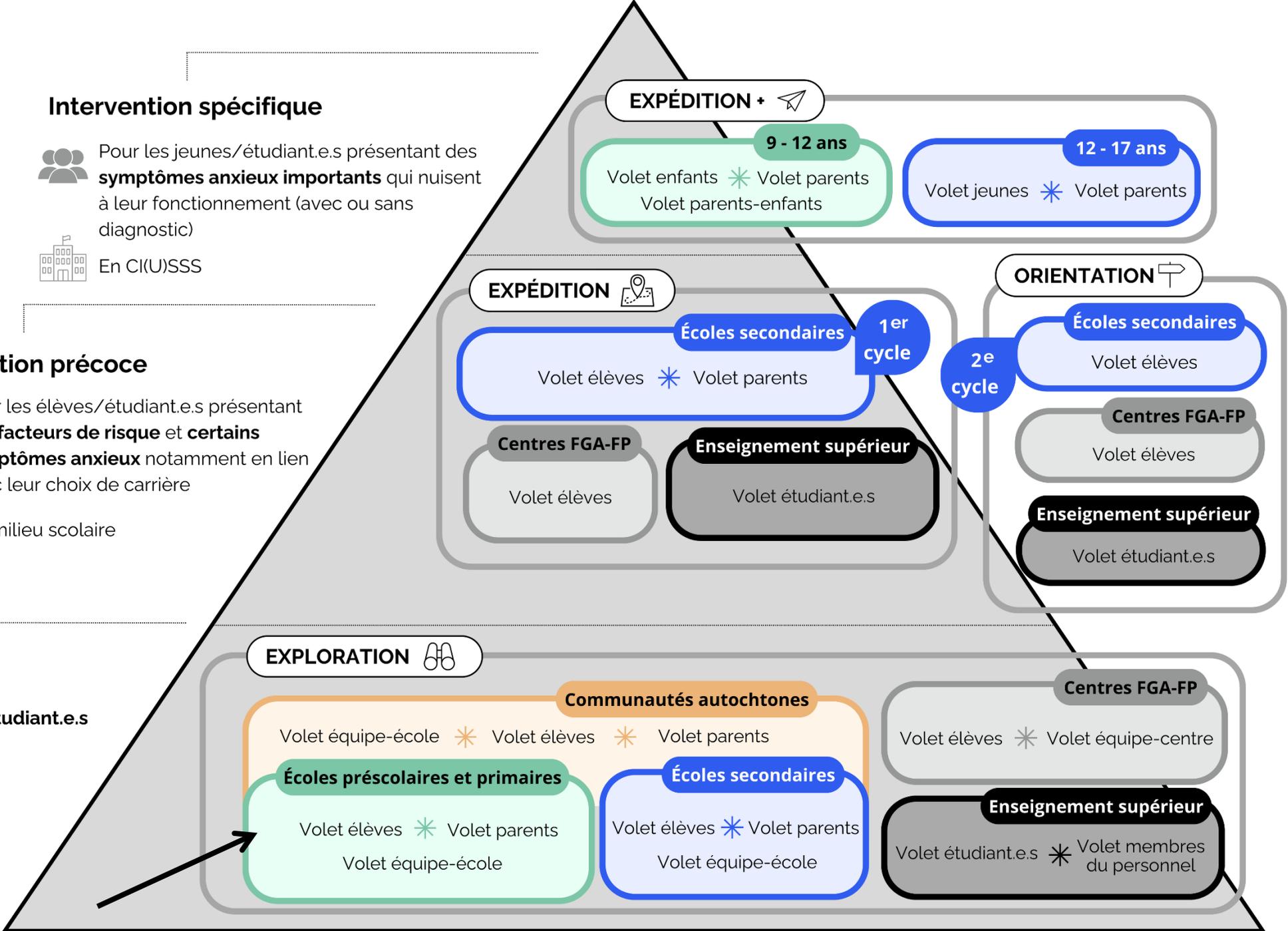
- Pour les jeunes/étudiant.e.s présentant des **symptômes anxieux importants** qui nuisent à leur fonctionnement (avec ou sans diagnostic)
- En CI(U)SSS

Intervention précoce

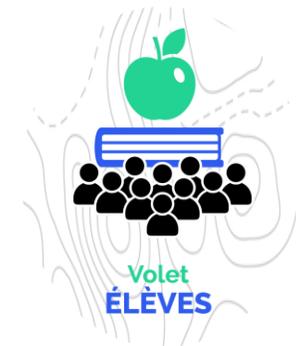
- Pour les élèves/étudiant.e.s présentant des **facteurs de risque** et **certaines symptômes anxieux** notamment en lien avec leur choix de carrière
- En milieu scolaire

Prévention universelle

- Pour **tous les élèves/étudiant.e.s**
- En milieu scolaire



Des ateliers **participatifs** pour les élèves



De la maternelle
4 ans à la 6^e
année

5 ateliers par
niveau scolaire

Des activités
complémentaires de
pleine conscience et
d'expérimentation des
bienfaits de la nature

Durée d'environ
40 minutes par
atelier

Animés en classe par
les enseignant(e)s ou
les intervenant(e)s

Un outil sur le passage
primaire-secondaire



Du matériel clé en main



HORS PISTE **CAMPING HORS-PISTE** **1^{re} année Atelier 1.1**

Compétence ciblée: Apprendre à se connaître et à s'estimer

Compétences transversales (PFÉQ):

- Structurer son identité
- Coopérer

Objectifs généraux:

- Reconnaître ce qu'est une qualité
- Identifier une qualité chez soi et chez les autres
- Utiliser une qualité dans une activité de coopération

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Cette année encore, le camp HORS-PISTE s'annonce plein de belles aventures! Dans l'autobus pour s'y rendre, Léo et Charlie essaient déjà de deviner quelle sera l'activité qui les attend.

L'an dernier, ils avaient adoré leur randonnée pédestre. Léo avait découvert qu'il était curieux et persévérant et Charlie avait appris qu'elle était très débrouillarde et énergique. Toute l'année, ils ont mis à profit ces qualités et se sont amusés comme des fous dans leurs activités de plein air.

Quand l'autobus s'arrête devant le camp, la fin de la journée approche et le soleil commence à baisser tranquillement dans le ciel.

Le groupe est accueilli par M. Julien, aventurier et amoureux de la nature, qui les attend à côté d'une grosse pile d'objets de toutes sortes. Tout le monde sait que M. Julien est sociable, travaillant et qu'il affiche une bonne humeur contagieuse.

Une fois tout le monde regroupé près de la pile d'objets, leur annonce, très content, qu'ils devront s'entraider pour monter un campement puisqu'ils passeront leur première nuit en camping.

La nuit approche, ils devront faire vite. Chacun devra user de ses qualités et de ses forces pour travailler en équipe.

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale, Québec

Guide d'animation

5^e ANNÉE **Mon AIDE-MÉMOIRE** **HORS PISTE**

Devant une situation **stressante**, j'apprends à voir les choses **autrement**

J'ai le **droit** d'être **moi-même**, d'avoir mon **opinion** et de m'**affirmer**

Je **nourris** mon esprit en adoptant des **pensées aidantes**

Je prends le **temps** de **connaître** l'autre et j'**évite** de poser une **étiquette**

J'**écoute** de la **musique** ou le **silence** pour m'**apaiser**

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale, Québec, UBS Université de Sherbrooke

Affiche pour la classe

1^{re} année Atelier 1.1

Viens t'amuser avec nous!!

HORS PISTE

Diaporama d'animation

FICHE À IMPRIMER
Trouver mes qualités

Je ne suis pas capable de trouver mes qualités...

Ce n'est pas grave, Charlie! Tu as plein de qualités, je vais t'aider.

Toi, quelles sont tes qualités?

Fiche à imprimer pour les élèves

LA GRANDE TRAVERSÉE

Je reconnais mes émotions et leurs impacts sur mes comportements

3^e année
Atelier 3.1

Compétence ciblée	Composer avec ses émotions et son stress
Compétences transversales (PFÉQ)	<ul style="list-style-type: none"> Structurer son identité Mettre en œuvre sa pensée créatrice
Objectifs généraux	<ul style="list-style-type: none"> Reconnaître ses émotions agréables et désagréables Comprendre que ses émotions influencent son comportement

PRÉSENTATION DES PERSONNAGES ET DU PROGRAMME

Si c'est la première année que vos élèves participent au programme, présentez les personnages et le programme à l'aide du matériel prévu à cet effet, qui se trouve sur le site web.HORS-PISTE, dans l'onglet Ateliers et outils pour les élèves/Ateliers de base/introduction au programme et aux personnages.

LES AVENTURES DE LÉO ET DE CHARLIE

Charlie et Léo sont de retour au camp HORS-PISTE pour de nouvelles aventures en plein air. Durant le parcours en autobus pour se rendre à destination, M^{me} Nathalie, experte en vélo de montagne, leur annonce la grande nouvelle : « Cette année, vous aurez la chance de faire une grande randonnée en... vélo de montagne! Le parcours est magnifique. Nous roulerons dans la forêt en groupe. En plus, vous relèverez un défi bien spécial. Au cours de la randonnée, vous devrez passer sur un long pont étroit qui vous permettra de traverser la rivière des campeurs. Ce sera vraiment amusant! »

À l'annonce de cette nouvelle, Charlie répond : « Yé! Je suis tellement contente. J'ai trop hâte de traverser le pont! Moi, je n'ai même pas peur des hauteurs. On va s'amuser comme des fous. »

Tout près d'elle, Léo, au contraire, se dit dans sa tête : « Oh, non! Pas un pont... J'ai horriblement peur des hauteurs! En plus, j'aime tellement le vélo de montagne. Ça serait plate de manquer l'activité juste à cause d'un pont niaiseux. Mais ce que j'ai peur! J'hais ça quand il faut que je sois courageux. »



SAVIEZ-VOUS QUE?

La compréhension des émotions est essentielle à une saine intégration sociale des élèves dans leur milieu. Elle repose sur la perception, le décodage et l'interprétation des émotions qui leur sont propres et de celles de leurs pairs, ainsi que sur la capacité à cibler l'origine de ces émotions.

Vous pouvez aider les élèves à améliorer leur compréhension des émotions en les amenant à réaliser que :

- Plusieurs réactions sont possibles pour une même situation et que les émotions peuvent varier.
- Une émotion désagréable, comme la culpabilité, peut survenir vis-à-vis d'un geste ou d'une parole qu'on désapprouve, comme mentir ou voler.
- C'est possible d'augmenter, de diminuer ou de maintenir le niveau d'une émotion, qu'elle soit agréable ou désagréable. Il s'agit de la régulation émotionnelle et elle s'exerce grâce à diverses stratégies qu'il est possible d'acquérir tout au long de la vie, comme l'adoption de pensées positives, la relaxation et bien d'autres.

(Coutu et al., 2012)

CONSIGNES

- Avant de commencer l'activité, vous distribuez deux post-it à chaque élève. Vous affichez à l'avant de la classe les images de Léo et de Charlie présentées sur la fiche à imprimer Léo et Charlie. 11 7-8
- Vous demandez aux élèves de fermer les yeux, de retrouver leur calme et de se mettre à la place de Charlie. Vous lisez la suite de la mise en situation qui se retrouve sur la fiche complémentaire Mises en situation ou sur le diaporama. 11 9-11
- Vous demandez aux élèves d'ouvrir les yeux et leur posez les questions suivantes :
 - Que ressens-tu dans ton corps quand tu te places dans la peau de Charlie?
 - Quelle(s) émotion(s) vis-tu ?

Référez les élèves à la liste de sensations physiques à la diapositive 10 et à la liste d'émotions à la diapositive 11, au besoin.
- Vous invitez les élèves à écrire sur un post-it une sensation et une émotion qui représentent ce qu'ils ressentent quand ils se mettent à la place de Charlie et à venir le coller sur l'image de Charlie. Ensuite, demandez aux élèves de mimer l'émotion qu'ils ont écrit sur le post-it. 11 12-13
- Vous demandez aux élèves de fermer de nouveau les yeux, de retrouver leur calme et de se mettre à la place de Léo. Vous lisez la suite de la mise en situation qui se retrouve sur la fiche complémentaire Mises en situation ou sur le diaporama. 11 14-16
- Vous demandez aux élèves d'ouvrir les yeux et leur posez les questions suivantes :
 - Que ressens-tu dans ton corps quand tu te places dans la peau de Léo?
 - Quelle(s) émotion(s) vis-tu ?

Référez les élèves à la liste de sensations physiques à la diapositive 15 et à la liste d'émotions à la diapositive 16, au besoin.
- Vous invitez les élèves à écrire sur un post-it une sensation et une émotion qui représentent ce qu'ils ressentent quand ils se mettent à la place de Léo et à venir le coller sur l'image de Léo. Ensuite, demandez aux élèves de mimer l'émotion qu'ils ont écrit sur le post-it. 11 17
- Vous lisez les réponses des élèves et discutez avec eux en utilisant les questions suivantes :
 - Pourquoi Léo et Charlie ne réagissent-ils pas de la même façon? C'est pourtant la même activité.
 - Peux-tu nommer une situation qui t'a fait vivre des émotions agréables ou des émotions désagréables? Qu'as-tu ressenti?
 - Qu'est-ce que tu as fait dans cette situation?
- Vous expliquez aux élèves que la façon de réagir à une situation peut être très différente d'une personne à l'autre, comme dans l'histoire de Léo et de Charlie. Ce que l'on ressent vis-à-vis d'une situation, notre émotion, a une grande influence sur notre façon de réagir. 11 18



Volet
ÉLÈVES

DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, essaie de porter attention aux émotions que tu vis et de les identifier. Tu peux demander de l'aide à ton parent ou tes parents.



PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Afin de réinvestir les apprentissages, lorsqu'un élève vit une situation qui génère une grande émotion, aidez-le à identifier cette émotion et à préciser si elle est agréable ou désagréable. Demandez-lui ensuite ce qu'il fera dans la situation, en tenant compte de son émotion.

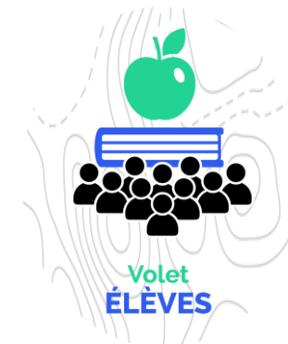
Vous pouvez également imprimer l'affiche *Les sensations physiques possibles liées au stress et à l'anxiété* qui se retrouve sur le site [web HORS-PISTE](#) dans la section Ateliers et outils pour les élèves et aider les élèves à identifier leurs sensations physiques lorsqu'ils vivent des émotions fortes.

SUGGESTIONS DE LECTURE

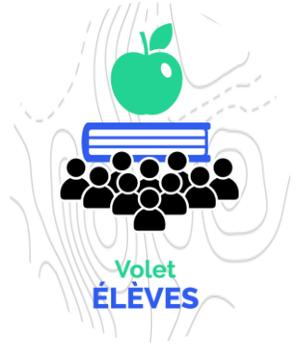
- Molly Potter, *Qu'est-ce qui t'angoisse?* Éditions Scholastic
- Catherine Leblanc, *Comment ratatiner les idées noires?* Éditions P'tit Glénat
- Timothé De Flombelle, *La bulle.* Éditions Gallimard jeunesse
- Gus Nepveu-Villeneuve, *Simone sous les ronces.* Éditions Fonfon
- Gilles Tibo, *Ma plus belle victoire.* Québec Amérique

FICHE À IMPRIMER

Charlie



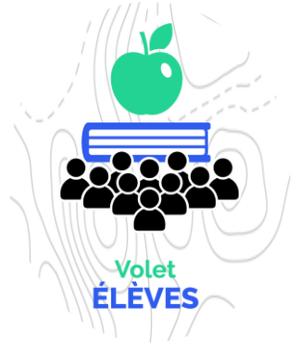
Des histoires illustrées à **chaque atelier** qui :



- Permettent aux élèves de s'**identifier** aux personnages
- Facilitent le **réinvestissement** des apprentissages



Des moyens de mise en action diversifiés



Jeux de rôles

Mises en situation

Techniques d'impact

Jeux interactifs

Réflexions individuelles et collectives

Discussions

Pleine conscience

Des outils pour les parents

Un courriel de départ

Une fiche synthèse sur
le stress et l'anxiété

Un atelier sur le stress et
l'anxiété des enfants
(également disponible
sous forme de capsules
Web)

Un outil sur le passage
primaire-secondaire

Des fiches de
réinvestissement à
envoyer aux parents¹



¹ Également disponibles sous forme audio.



... pour les parents



M4.1 LA GRANDE AVENTURE

Je reconnais mes émotions et j'apprends à me calmer

Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE sur les émotions. Il a appris à reconnaître certaines de ses émotions et celles des autres ainsi qu'à utiliser un moyen pour s'apaiser.

SAVIEZ-VOUS QUE?

Soutenir votre enfant dans le développement de ses compétences émotionnelles peut l'aider à maintenir des relations positives, à faciliter sa réussite scolaire, à mieux résoudre ses conflits et à développer son empathie.

À VOUS DE JOUER!

Mimez quelques émotions avec votre visage et demandez à votre enfant d'essayer de les reconnaître. Échangez les rôles au bout de quelques essais.
Demandez à votre enfant de vous montrer à faire la respiration bedon, une technique de respiration apprise en classe.

Pour en connaître davantage sur le programme HORS-PISTE :
<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/hors-piste/>



Des ateliers et des outils pour l'équipe-école

Un atelier sur le stress
et l'anxiété des élèves

Un atelier sur le bien-être
pour prendre
soin des membres du
personnel

Des capsules web sur la
pleine conscience

Une fiche synthèse sur le
stress et l'anxiété

Un cahier de
réinvestissement pour les
personnes enseignantes

Un cahier de
réinvestissement pour le
service de garde



L'anxiété, c'est l'affaire de tous !

Ce document est un outil de référence pour vous, personnel enseignant ! Il vous permettra de développer vos connaissances sur l'anxiété et de vous outiller sur des stratégies concrètes pour bien accompagner vos élèves à faire face à l'anxiété.

Stress ou anxiété ?

Le **stress** est une réaction universelle et nécessaire de l'être humain. Il s'agit d'un signal d'alarme qui amène l'individu à se mobiliser pour s'adapter et survivre. Face à une situation de stress, soit l'élève l'affronte en se mettant en action, soit il la fuit. La procrastination est un moyen de fuir.

(Lupien, 2019; Marchand, Letarte et Seidah, 2018; Shih et Lin, 2017; Strack et al., 2017)



(Palazzola et Arnaud, 2013; Yerkes et Dodson, 1908)

Le saviez-vous ?

La courbe inversée du stress démontre bien comment le stress est nécessaire lorsqu'il est bien dosé.

Toutefois, trop peu de stress ou trop de stress entraîne des conséquences négatives sur le fonctionnement.

L'**anxiété** se manifeste devant l'anticipation d'une situation. Cette situation n'a pas besoin d'être réelle pour déclencher une réaction d'anxiété. C'est une tendance à se créer des scénarios catastrophes et à se faire des peurs avec des choses qui ne sont pas encore arrivées. Elle devient problématique lorsqu'elle influence négativement le fonctionnement de l'élève et entraîne de la détresse.

L'anxiété, c'est la peur d'avoir peur !

(Lupien, 2019; Yerkes et Dodson, 1908)

Cet outil a été développé par le
Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE
Mai 2020

Des ateliers et des outils pour l'équipe-école

Une approche qui vise l'**autonomie** des milieux et la **pérennité** de l'implantation :

- Des présentations du programme (1 h);
- Des formations de formateurs pour les ateliers équipe-école et parents (entre 1 h et 2 h);
- Des formations à l'animation en mode virtuel (45 min).



Présentations et formations

< > février 2025 v Toutes les catégories

dim	lun	mar	mer	jeu	ven	sam
26	27	28 9 h 00 min - 10 h 30 min Formation à l'animation de l'atelier L'anxiété chez nos enfants: que puis-je faire en tant que parent?	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7 9 h 00 min - 10 h 00 min Présentation du programme HORS-PISTE - préscolaire et primaire	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22



HORS
PISTE



Évaluation du
programme
**PARTICIPATION À LA
RECHERCHE**

Un programme qui fait **la différence**



ÉVALUATION
continue

Une démarche rigoureuse est réalisée chaque année pour évaluer l'**implantation** et les **retombées** des programmes HORS-PISTE :

Collecte de données à l'aide de plusieurs instruments de mesure (questionnaires prétest et posttest, sondages, entrevues, journaux de bord, etc.);

Production de rapports complets présentant l'ensemble des résultats;

Production d'infographies présentant une synthèse des résultats.

Vous voulez en savoir plus,
des rapports complets sont
disponibles sur le site web
du Centre RBC



Évaluation du volet prévention Préscolaire et primaire

2021-2023

Effets mesurés auprès des élèves
du 2^e et 3^e cycle du primaire :

- 12 écoles en 2021-2022 (n = 950)
- 16 écoles en 2022-2023 (n = 1827)

2777
élèves
participants

Amélioration de la **compétence relation interpersonnelle** chez les élèves du groupe expérimental

Diminution de l'anxiété chez les élèves du groupe expérimental qui présentaient un niveau élevé d'anxiété au prétest

Quelques effets perçus par les différentes personnes impliquées :

Meilleure capacité de **régulation des émotions et de l'anxiété**

Amélioration des **compétences sociales**

Développement de **stratégies d'adaptation** à des situations difficiles

Renforcement du **lien de confiance** avec la personne enseignante et entre les élèves

Groupe contrôle

En 2022-2023, 539 élèves provenant de 7 écoles n'ayant pas été exposés au programme ont également participé à une évaluation de l'évolution de leurs caractéristiques afin de comparer leurs résultats aux élèves ayant participé au programme...

Les résultats montrent que :

- ✓ Les compétences de résolutions de problème et de relations interpersonnelles, ainsi que les compétences globales ont tendance à diminuer chez ces élèves.
- ✓ L'anxiété diminue chez les élèves qui présentaient un niveau élevé d'anxiété au prétest (amélioration de leurs symptômes d'anxiété moins importante que celle du groupe expérimental).



3

Identifier des leviers pour faciliter l'implantation



Place à la discussion

Quels sont les facteurs qui pourraient faciliter l'implantation d'un tel programme?

Quels sont les obstacles potentiels?

10 **Ingrédients clés** qui augmentent les chances de réussite dans l'implantation

1. **Mettre de l'avant l'importance d'agir en prévention** au niveau de la santé mentale, notamment en favorisant le développement des compétences psychosociales (p. ex. en inscrivant cette orientation dans le plan d'engagement vers la réussite, PEVR).
2. Dans les premières années d'implantation, **se faire accompagner** par une personne responsable du programme afin de mieux connaître le programme, comprendre sa pertinence, adopter un modèle d'implantation qui tient compte de la réalité du milieu, etc.
3. Mettre en place un **comité d'implantation HORS-PISTE** qui veille à l'implantation, en tentant d'inclure toutes les personnes qui participent à l'implantation du programme (p. ex. la direction d'école, une personne professionnelle, quelques personnes enseignantes, des partenaires du RSSS et des organismes communautaires, etc.).
4. Prendre le temps de **bien planifier l'implantation afin de mobiliser plusieurs actrices et acteurs scolaires**, y compris les personnes enseignantes et la direction d'école:
 - En obtenant l'appui et l'implication de la direction d'école afin de renforcer la crédibilité du programme et de mettre en place des conditions favorables à l'implantation (p. ex. Participation au comité d'implantation, libération de temps pour les acteurs scolaires responsables de l'animation, etc.);
 - En présentant le programme à l'ensemble de l'équipe-école en début d'année;
 - En informant le personnel de l'avancement des différentes étapes d'implantation.

10 Ingrédients clés qui augmentent les chances de réussite dans l'implantation

5. Adopter un **modèle d'implantation qui répond aux besoins et qui tient compte de la réalité** du milieu grâce à la flexibilité permise dans l'implantation, tout en s'assurant de conserver les éléments clés pour préserver l'intégrité du programme (ex. : 5 ateliers par niveau scolaire, envoi des communications aux parents, etc.).
6. Favoriser **l'adoption du programme par l'équipe-école** afin de les mobiliser dans l'implantation en mettant en lumière les éléments suivants :
 - Programme coconstruit avec les actrices et acteurs du milieu scolaire, du RSSS et des milieux communautaires;
 - Thèmes abordés qui correspondent aux problématiques vécues par les jeunes et qui répondent à leurs besoins;
 - Disponibilité d'une grande variété de matériel clé en main;
 - Présence d'un continuum d'intervention allant de la prévention universelle à l'intervention spécifique;
 - Approche globale qui inclut du matériel pour les parents et le personnel scolaire;
 - Continuité d'intervention de la maternelle 4 ans au postsecondaire;
 - Évaluations annuelles qui démontrent les retombées du programme et qui permettent de l'ajuster à la lumière des expériences vécues;
 - Cohérence avec les orientations ministérielles et les programmes existants (Plan d'action interministériel en santé mentale, PEVR, PFEQ, EKIP);
 - Gratuité.

10 **Ingrédients clés** qui augmentent les chances de réussite dans l'implantation

7. Encourager la participation des personnes animatrices du programme aux **formations à l'animation** disponibles, surtout lors de leur première année d'animation.
8. **Sensibiliser et mobiliser les parents** autour du programme, en les informant de son existence et les outillant à favoriser le réinvestissement des apprentissages par leur jeune, au-delà de l'envoi de courriels (ex. : présenter le programme dans les rencontres de début d'année, en parler lors des rencontres de bulletin, etc.).
9. Mobiliser si possible plusieurs membres de l'équipe-école pour participer à l'animation des ateliers afin de **partager la tâche d'animation**.
10. **Mobiliser les partenaires** pour du soutien dans l'implantation en s'assurant que l'implantation reste prise en charge par l'école (ex. : animation des ateliers équipe-école par la DSPu, co-animation des ateliers par un organisme communautaire, etc.).

HORS

PISTE



**L'accompagnement et
les prochaines étapes**

Un accompagnement sur mesure

Si pertinent, inviter d'autres personnes de votre milieu à assister à une présentation du programme

Primaire: <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/programme-primaire/calendrier/?ec=49>

Secondaire: <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/programme-secondaire/calendrier/?ec=42>



Contactez sonia.vachon@usherbrooke.ca pour obtenir un accompagnement :

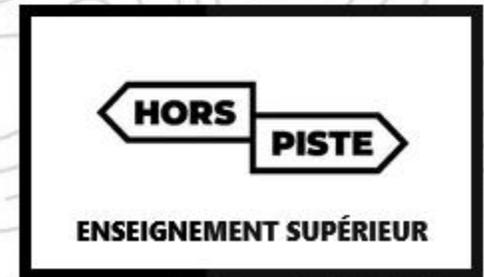
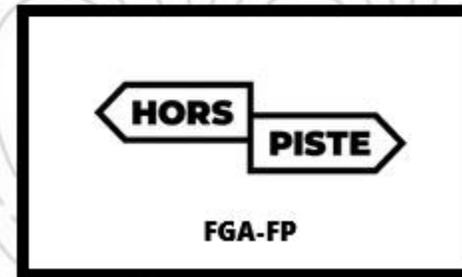
- ✓ 1 rencontre de planification
- ✓ 1 rencontre de bilan
- ✓ Un soutien ponctuel au besoin

Un site web qui rassemble tout le matériel

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/hors-piste/>

Abonnez-vous à notre infolettre HORS-PISTE

Suivez-nous sur LinkedIn



COLLOQUE***

HORS-PISTE

Ensemble pour le bien-être des jeunes

27 mai 2025

 Université de Sherbrooke | Campus de Longueuil

 Primaire et secondaire

 En présence : pour se voir, connecter et échanger
(participation à distance possible)

Objectifs de la journée :

- Partager nos expériences et s'inspirer mutuellement pour bonifier nos pratiques.
- Diffuser les nouveautés du programme, l'avancement de son déploiement, les pratiques gagnantes issues de la recherche ainsi que les pratiques inspirantes des milieux.
- Offrir des opportunités de rencontres et de discussions pour élargir notre réseau professionnel et tisser des liens durables.

Événement gratuit!

Inscrivez-vous sans plus tarder!

[Voir la programmation](#)

*** Programmation ***

8h30 Arrivée des personnes participantes

9h00 Mot d'ouverture

9h20 Réinvestir pour grandir : maximiser l'impact du programme HORS-PISTE

Pause

10h45 Planter, sans se planter : les 10 ingrédients incontournables

Dîner offert gratuitement sur place

13h00 Au cœur du changement : témoignages et initiatives inspirantes
(Activité distincte pour les volets Exploration et Expédition)

Pause

14h20 La collaboration auprès des parents : comment la construire, la soutenir et la valoriser - avec notre conférencière invitée : Janie-Claude St-Yves, psed, collaboratrice au Programme-cycle de l'éducation préscolaire, Direction des programmes d'études en formation générale des jeunes, Ministère de l'Éducation

16h20 Mot de fermeture

En continu : kiosques de présentation et d'information sur les nouveautés du programme

Inscrivez-vous sans plus tarder!

Pour en savoir plus sur HORS-PISTE

Merci pour votre attention!



Vous souhaitez...

- ✓ Consulter le **site web** HORS-PISTE
- ✓ Vous abonner à notre **infolettre**
- ✓ Nous suivre sur **Facebook**,
- ✓ Nous suivre sur **LinkedIn**
- ✓ Découvrir notre **coffre à outils**
- ✓ Suivre la page **Instagram** pour les jeunes



C'est ici



Références bibliographiques

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5^e éd.). <https://doi/book/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Beaufils, G.-A. (2020). *Effets d'une intervention basée sur la présence attentive et la psychologie positive auprès d'élèves du primaire sur différents indicateurs positifs de santé psychologique* [thèse de doctorat, Université du Québec à Montréal]. Archipel. <https://archipel.uqam.ca/14431/1/D3907.pdf>
- Beck, J. S. et Beck, A. T. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2^e éd.). Guilford Press.
- Bosquet, M. et Egeland, B. (2006). The development and maintenance of anxiety symptoms from infancy through adolescence in a longitudinal sample. *Development and Psychopathology*, 18(2), 517-550. <https://doi.org/10.1017/s0954579406060275>
- Carroll, N., Sadowski, A., Laila, A., Hruska, V., Nixon, M., Ma, D. W.L. et Haines, J. (2020). The impact of COVID-19 on health behavior, stress, financial and food security among middle to high income Canadian families with young children. *Nutrients*, 12(2352), 1-14. <https://doi:10.3390/nu12082352>
- Cassady, J. C. (2010). Test Anxiety — Contemporary Theories and Implications of Learning. Dans J. C. Cassady (dir.), *Anxiety in schools — The causes, consequences, and solutions for academian anxiety* (p. 5-26). Peter Lang.
- Charette, J. (2012). L'intervention cognitivo-comportementale auprès d'adolescentes présentant un trouble des conduites alimentaires. Dans L. Turgeon, I. Denis et S. Parent (dir.), *Intervention cognitivo-comportementale auprès des enfants et des adolescents, Tome 1 - Troubles intériorisés* (2^e éd., p. 61-86). Presses de l'Université du Québec.
- Coelho, V. A., Brás, P. et Matsopoulos, A. (2021). Differential effectiveness of an elementary school social and emotional learning program during middle school transition in Portugal. *School Psychology*, 36(6), 475-482. <https://doi.org/10.1037/spq0000454>
- Costello, E. J., Mustillo, S., Erkanli, A., Keeler, G. et Angold, A. (2003). Prevalence and development of psychiatric disorders in childhood and adolescence. *Archives of general psychiatry*, 60(8), 837-844. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.60.8.837>
- Couture, N. (2016, 15 février). *Que faire si un enfant semble anxieux?* Québec Science. <https://www.quebecscience.qc.ca/sante/que-faire-si-un-enfant-semble-anxieux>
- Couture, N. et Marcotte, G. (2014). *Extraordinaire Moi calme son anxiété de performance*. Éditions Midi trente.
- Daniel, S. K., Adbel-Baki, R. et Hall, G. B. (2020). The protective effect of emotional regulation on child and adolescent wellbeing. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 2010-2027. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01731-3>
- Denis, I. (2016, 30 novembre). L'anxiété de performance chez les enfants. *Parlons apprentissage*. <https://passetemps.com/blogue/lanxi%C3%A9t%C3%A9-de-performance-chez-les-enfants-n3567>
- Dougherty, L.R., Tolep, M.R., Bufferd, S.J., Olino, T.M., Dyson, M., Traditi, J., Rose, S., Carlson, G.A et Klein, D.N. (2013). Preschool Anxiety Disorders: Comprehensive Assessment of Clinical, Demographic, Temperamental, Familial, and Life Stress Correlates. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 42(5), 577-589. <https://doi.org/10.1080/15374416.2012.759225>
- Dubé, J. (2009). *L'attachement, la réactivité comportementale et la genèse des manifestations anxieuses lors de la petite enfance* [thèse de doctorat, Université Laval]. <https://dam-oclc.bac-lac.gc.ca/download?id=ba3f387c-d8e3-4dc9-a471-53ef7f8346e0&fileName=26673.pdf>
- Duclos, G. (2011). *Attention, enfant sous tension!* Éditions du CHU Ste-Justine.

Références bibliographiques

- Dumas, J. E. (2013). *Psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent* (4^e éd.). De Boeck Supérieur.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D. et Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Student's Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions: Social and Emotional Learning. *Child Development*, 82(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Every Moment Counts. (2014). *Embedded Strategies*. <https://everymomentcounts.org/embedded-strategies/>
- Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E. et Sabiston, C. M. (2015). Self-compassion and eudaimonic well-being during emotionally difficult times in sport. *Journal of Happiness Study*, 16, 1263-1280. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9558-8>
- Fondation de psychologie du Canada. (2011). *Kids Have Stress Too! Tools and Activities for Classrooms Grades 1-3*. https://peitfca.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/09/khst_grades1-3manual1.pdf
- Gasparovich, L. (2008). *Positive behavior support: Learning to prevent or manage anxiety in the school setting*. https://www.sbbh.pitt.edu/sites/default/files/anxiety_lng_newsletter.pdf
- Geninet, I. et Seidah, A. (2023). *Les Attaques de panique : que faire pour déjouer les montées d'anxiété?* Éditions Midi Trente.
- Gouvernement de l'Ontario. (2013). *Vers un juste équilibre : Pour promouvoir la santé mentale et le bien-être des élèves – Guide du personnel scolaire*. <https://files.ontario.ca/edu-supporting-minds-2013-fr-2022-01-28.pdf>
- Gouvernement du Québec. (2018). *Maintenir une bonne santé mentale*. <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/maintenir-une-bonne-sante-mentale/>
- Institut de la statistique du Québec. (2024). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2022-2023. Fascicule multithématique : Étude des principaux facteurs associés au sommeil insuffisant, à la violence à l'école et au risque de décrochage scolaire chez les jeunes*. [La santé des jeunes du secondaire en 2022-2023](#)
- Jimenez, M.P., DeVille, N.V., Elliott, E.G., Schiff, J.E., Wilt, G.E., Hart, J.E. et James, P. (2021). Associations between Nature Exposure and Health: A Review of the Evidence. *International journal of environmental research and public health*, 18(9), 4790. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094790>
- Johnson, C., Eva, Amy, L., Johnson, L. et Walker, B. (2011). Don't Turn Away: Empowering Teachers to Support Students' Mental Health. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 84(1), 9-14. <https://doi.org/10.1080/00098655.2010.484441>
- Lambert-Samson, V. (2016). *L'anxiété des élèves au primaire : une analyse des connaissances théoriques et pratiques des enseignants* [mémoire de maîtrise, Université Laval]. Corpus. <https://corpus.ulaval.ca/jspui/handle/32758>
- Lapointe, J. M. et Freiberg, H. J. (2007). Indiscipline, conflits et violence à l'école : pistes nord-américaines. *Vie pédagogique*, 141, 1-4. <https://collections.banq.qc.ca/ark:/52327/bs22608>
- Leroux, S. (2016). *Aider l'enfant anxieux*. Éditions du CHU Ste-Justine.
- Low, S., Smolkowski, K., Cook, C. et Desfosses, D. (2019). Two-year impact of a universal social-emotional learning curriculum: Group differences from developmentally sensitive trends over time. *Developmental Psychology*, 55(2), 415-433. <https://doi.org/10.1037/dev0000621>

Références bibliographiques

- Lupien, S. (2010). *Par amour du stress*. Éditions au Carré.
- Lupien, S. (2019). *À chacun son stress*. Éditions Va savoir.
- Lyon, N. et Plisco, M. (2020). The Effects of Self-Compassion and Mindfulness on Performance Anxiety and Flow in Elite Athletes. *Journal of Sport Behavior*, 43(4), 426–441. <https://journalofsportbehavior.org/index.php/JSB/article/view/27/45>
- 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.). Éditions Trécarré.
- Marcotte, D. (2013). *La dépression chez les adolescents : état des connaissances, famille, école et stratégies d'intervention*. Presses de l'Université du Québec.
- Naitre et grandir. (2016, janvier). *L'anxiété chez l'enfant*. <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/comportement/anxiete-enfant/>
- National Research Council and Institute of Medicine. (2009). *Preventing mental, emotional, and behavioral disorders among young people: Progress and possibilities*. The National Academies Press. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK32775/>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N., Guo, H.X., Hirsch, J.K., Hupfeld, J., Hutz, C.S., Kotsou, I., Lee, W.K., Montero-Marin, J., Sirois, F.M., de Souza, L.K., Svendsen, J.L., Wilkinson, R.B. et Mantios, M. (2018). Examining the Factor Structure of the Self-Compassion Scale using exploratory SEM bifactor analysis in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychological Assessment*, 31(1), 27-45. <https://doi.org/10.1037/pas0000629>
- Otto, Y., Kolmorgen, K., Sierau, S., Weis, S., von Klitzing, K. et Klein, A. M. (2016). Parenting behaviors of mothers and fathers of preschool age children with internalizing disorders. *Journal of Child and Family Studies*, 25(2), 381-395. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0242-3>
- Packer, L. E. et Pruitt, S. K. (2010). *Challenging kids, Challenged teachers: Teaching students with Tourette's, bipolar disorder, executive dysfunction, OCD, ADHD, and more*. Woodbine House.
- Palazzolo, J. et Arnaud, J. (2013). Anxiété et performance : de la théorie à la pratique. *Annales médico psychologiques*, 171(6), 362-388. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2011.09.018>
- Parent, N. (2020). *10 questions sur... L'anxiété de performance chez l'enfant et l'adolescent* (vol. 1). Édition Midi Trente.
- 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>
- Sklad, M., Diekstra, R., Ritter, M. D., Ben, J. et Gravesteyn, C. (2012). Effectiveness of school-based universal social, emotional, and behavioral programs: Do they enhance students' development in the area of skill, behavior, and adjustment? *Psychology in the Schools*, 49(9), 892-909. <https://doi.org/10.1002/pits.21641>
- 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>
- Tardif, G. (2008). *Trajectoires d'anxiété au primaire et adaptation des jeunes de première secondaire* [mémoire de maîtrise, Université Laval]. <https://www.collectionscanada.ca/obj/thesescanada/vol1/QQLA/TC-QQLA-25771.pdf>

Références bibliographiques

- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A. et Weissberg, R. P. (2017). Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: A Meta-Analysis of Follow-Up Effects. *Child Development*, 88(4), 1156-1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>
- Trudeau, N. (2006). *Étude de comorbidité entre les troubles des conduites alimentaires et le trouble d'anxiété de séparation* [Mémoire de maîtrise, Université Laval]. <https://dam-oclc.bac-lac.gc.ca/download?id=37dd1344-c222-4be5-a0e8-aa503727813c&fileName=23827.pdf>
- Université Laval. (2024). *Méditation pleine conscience*. <https://www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul/mes-habitudes-de-vie/meditation-pleine-conscience>
- Valido, A., Robinson, L. E., Woolweaver, A. B., Drescher, A., Espelage, D. L., Wright, A. A., Ishmeal, D., Dailey, M. M., Long, A. C. J. et LoMurray, S. (2023). Pilot Evaluation of the Elementary Social-Emotional Learning Program Sources of Strength. *School Mental Health*, 15(2), 528-539. <https://doi.org/10.1007/s12310-023-09567-0>
- Whalen, D. J., Sylvester, C. M. et Luby, J. L. (2017). Depression and anxiety in preschoolers. A review of the past 7 years. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 26(3), 503-522. <https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.chc.2017.02.006>
- White, A. (2009). *From comfort zone to performance management*. White & MacLean Publishing.
- Wilson, V. A. (1999). *Reducing Statistics Anxiety: A Ranking of Sixteen Specific Strategies*.
- 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>