

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



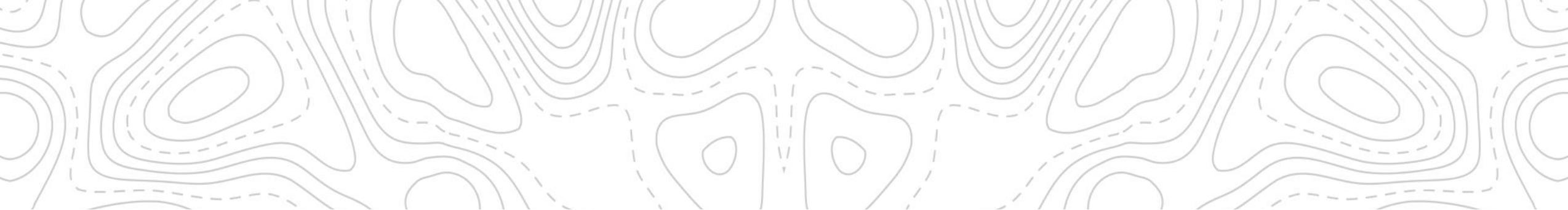
## Prévenir l'anxiété chez les enfants et les ados

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.)

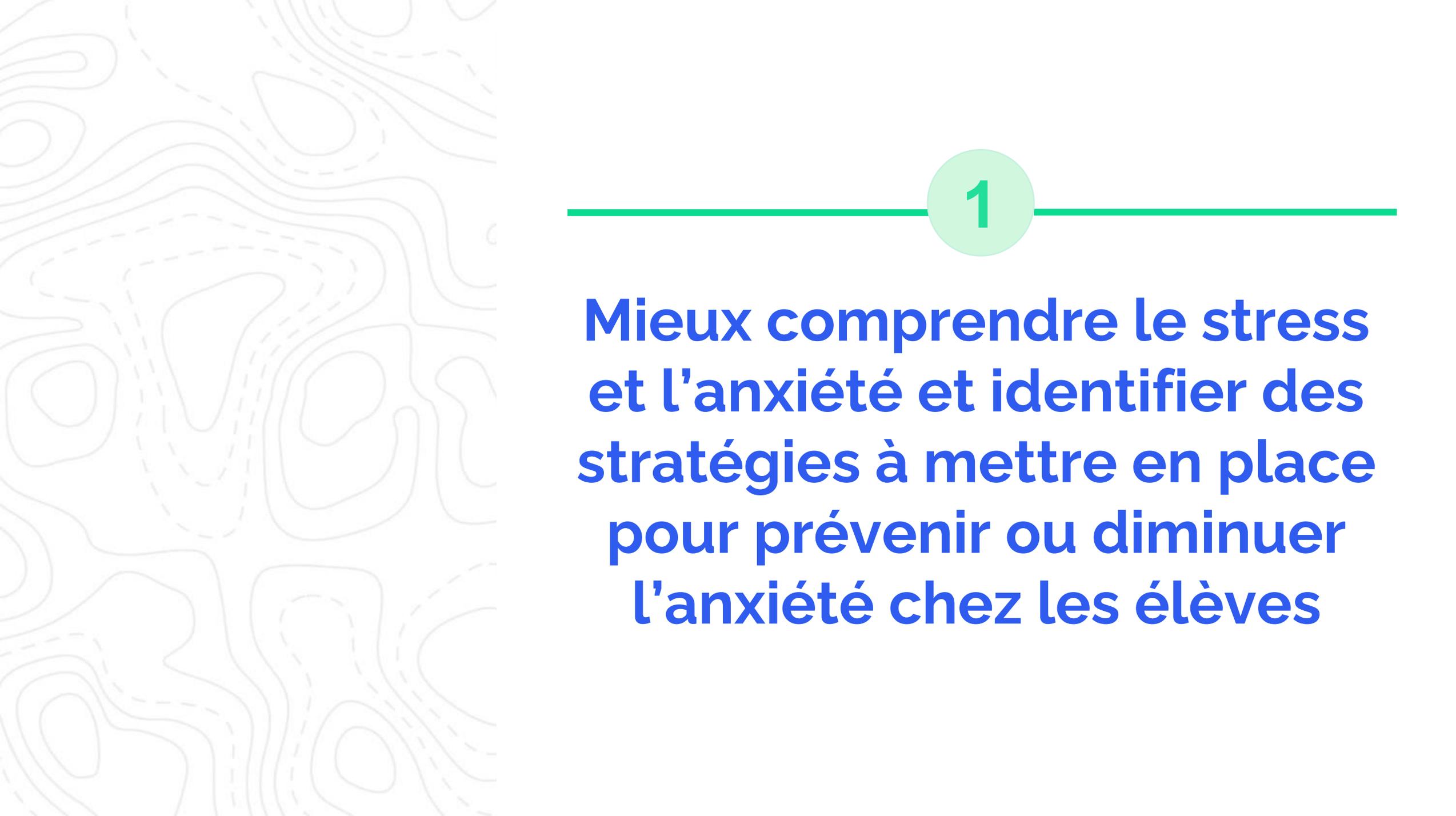
Conception graphique via *Canva* et *PowerPoint* selon les licences en vigueur.



**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**



**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 :

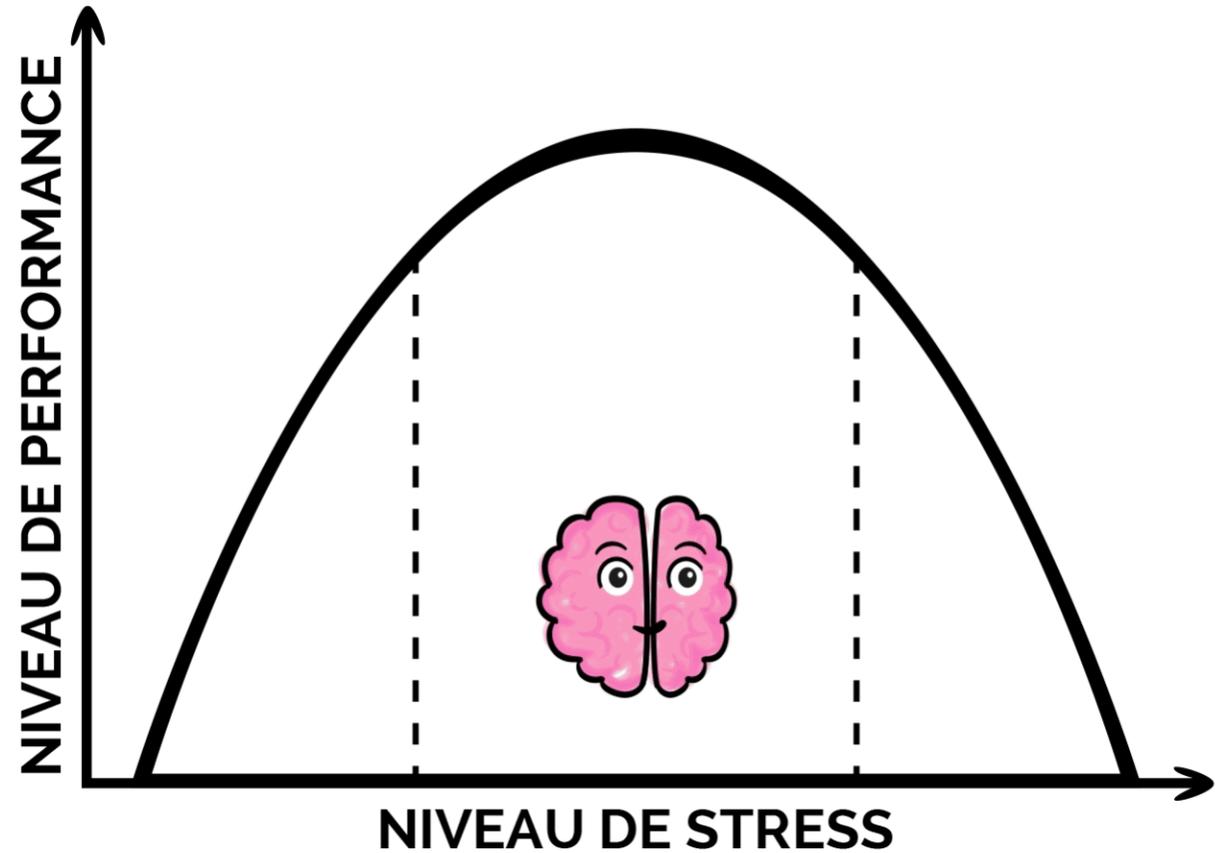
- Perdre de l'énergie;
- Nous épuiser;
- Développer d'autres problèmes de santé;
- Nous rendre colérique, instable émotionnellement ou irritable.

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.

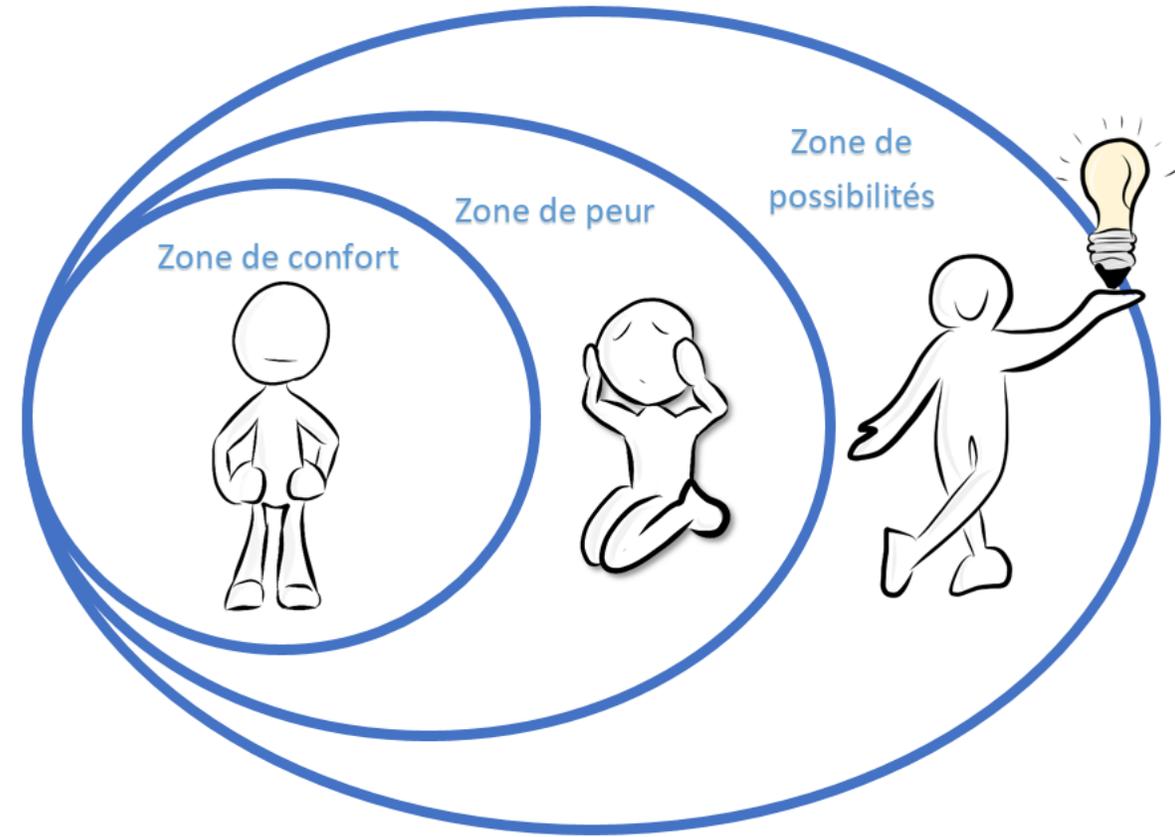
**L'anxiété, c'est la peur d'avoir peur!**

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

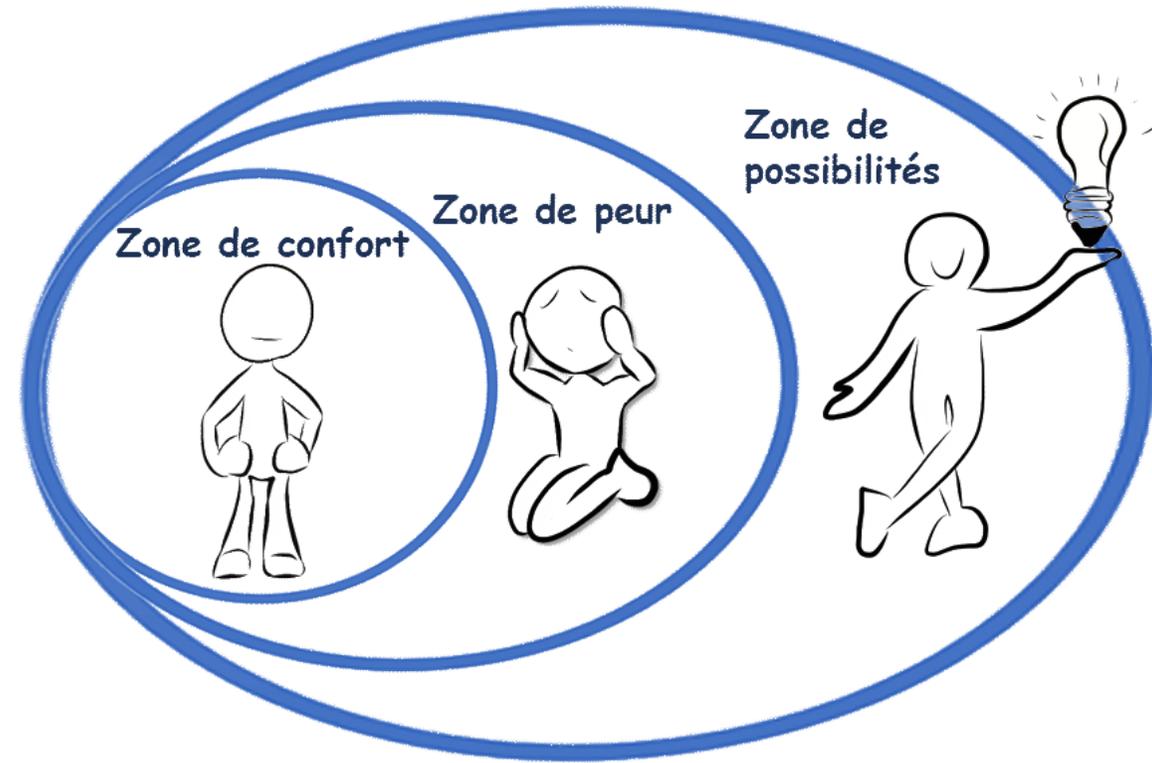
- **La zone de confort**, c'est là où l'élève se sent bien ou en terrain connu.
- Ce sont les situations où il sait comment réagir, où il est à l'aise.



(Inspiré de White, 2009)

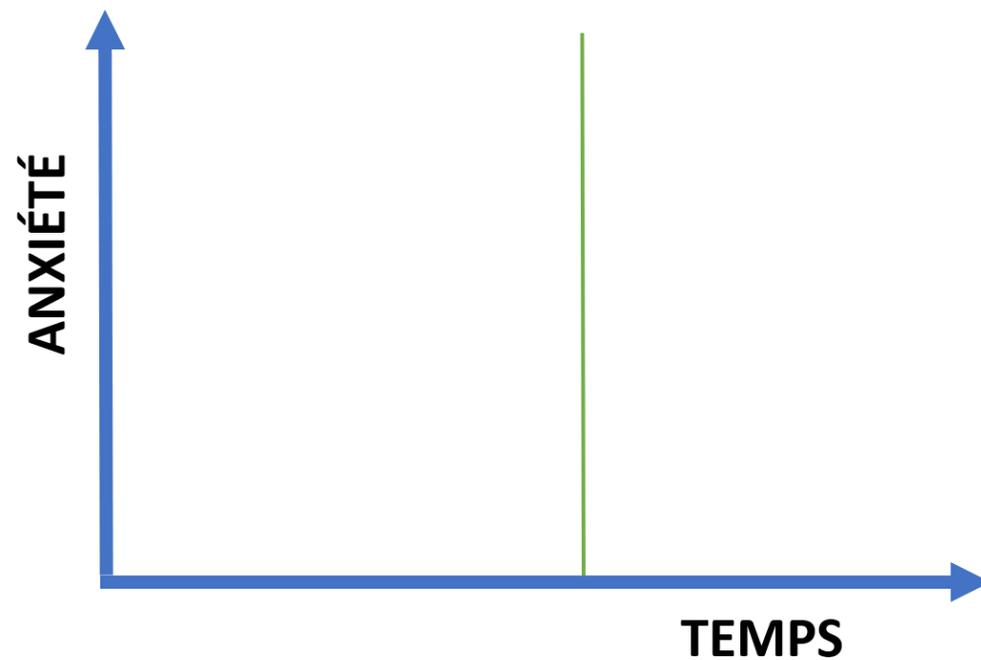
# La zone de peur

- 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)

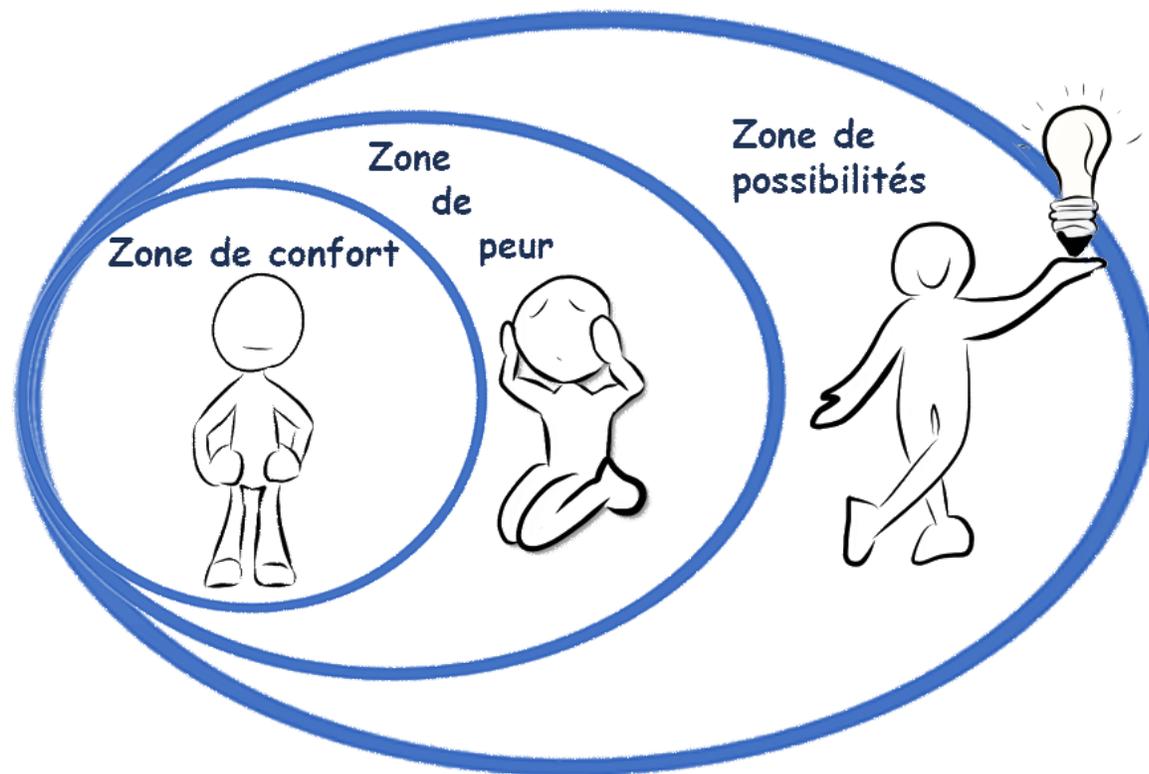
# La courbe d'évitement



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

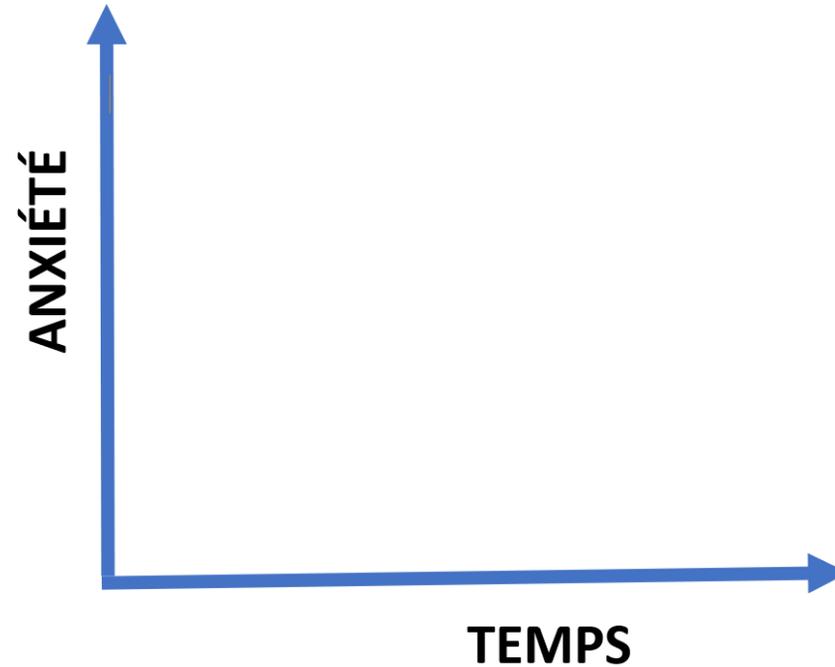
# La zone de possibilités

- 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



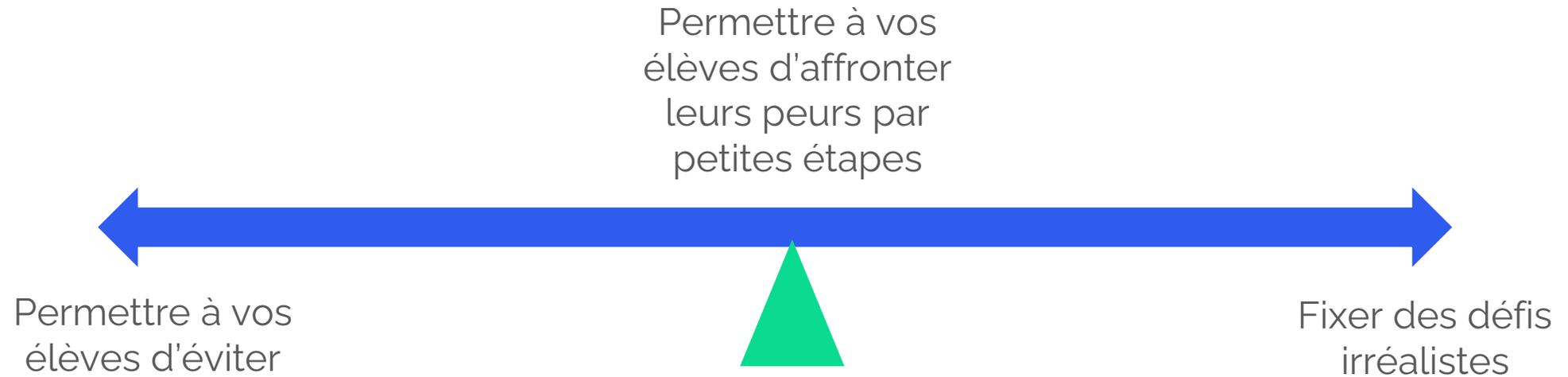
L'anxiété est très inconfortable, mais n'est pas dangereuse et elle est temporaire!

# 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



# 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 performance<sup>1</sup>.

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

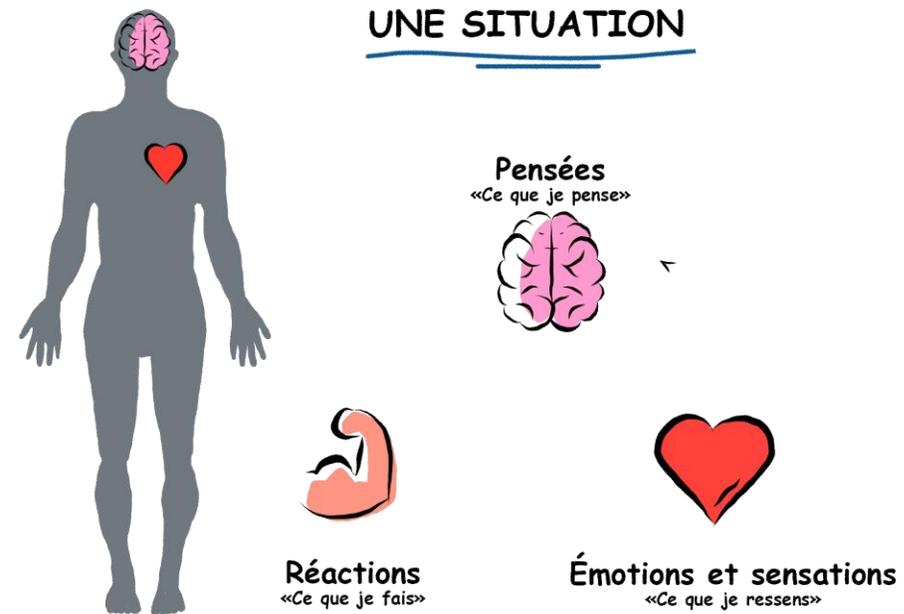
« Wow, tu as été créative ou créatif, tu as pris ton temps »

« 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.jimdofree.com/ressources-pour-bouger-en-classe/> (primaire et secondaire);
- **Yoga** : <https://youtu.be/RHwnvHYud2k>, [https://youtu.be/7Yg58CtZ\\_zA](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](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)

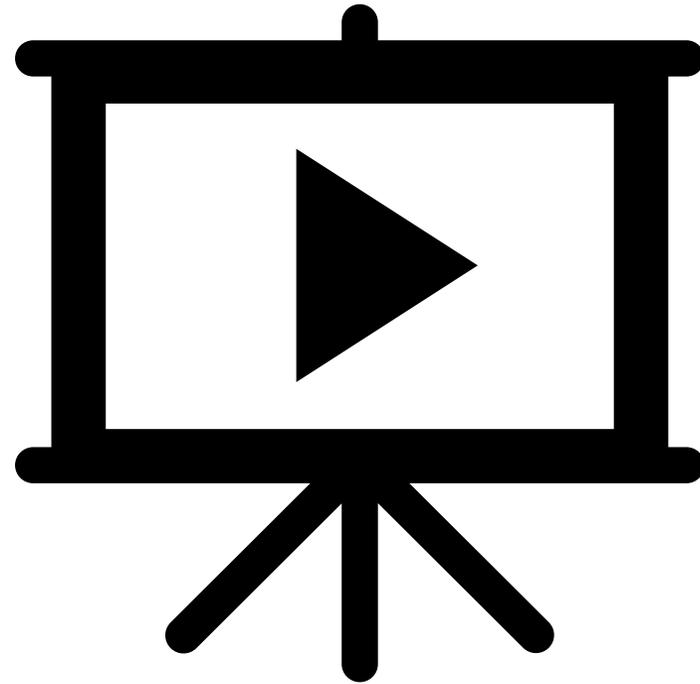
# Être à l'écoute



- 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**



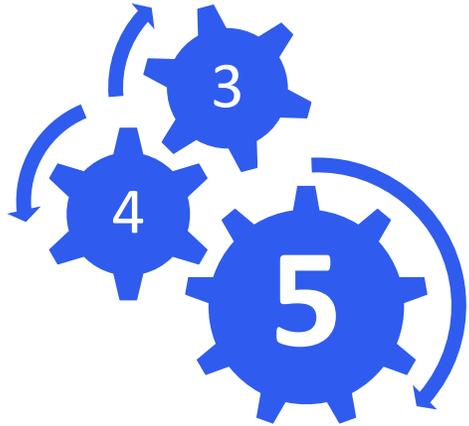
---

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.

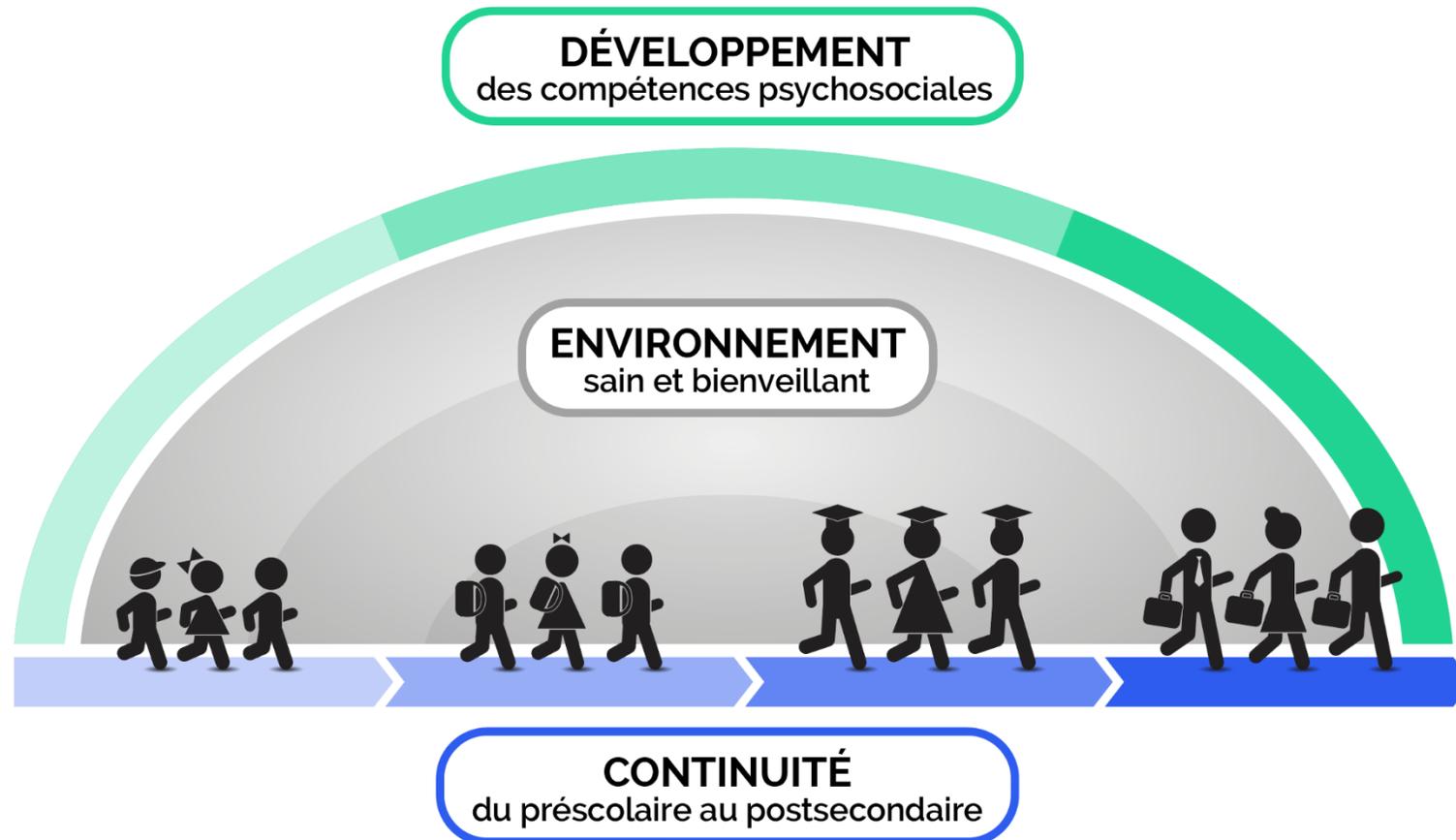
Une démarche novatrice non directive qui s'adapte aux contextes et réalités.



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

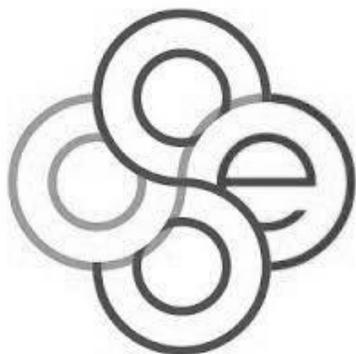
# HORS-PISTE

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



# Les **compétences psychosociales** à la rescousse

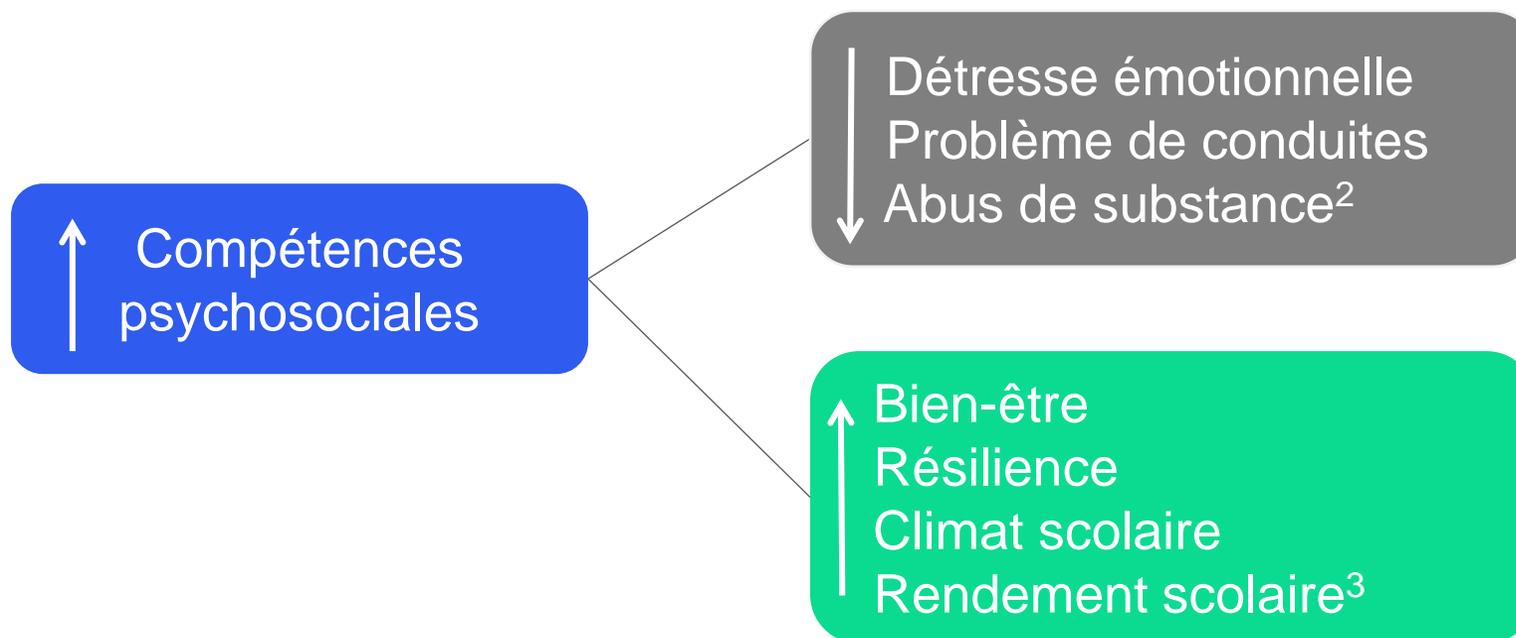
Depuis plus de **30 ans**, l'Organisation mondiale de la Santé met de l'avant l'importance de développer les **compétences psychosociales** ou **socioémotionnelles** des jeunes!



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 enfants<sup>1</sup>



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**?

Se connaître et s'estimer

Demander de l'aide en cas de besoin



S'adapter et gérer son stress

Faire preuve de bienveillance

Faire preuve d'esprit critique et s'affirmer



Utiliser des comportements prosociaux



Réguler ses émotions

Utiliser des habitudes de vie contribuant au bien-être

Communiquer

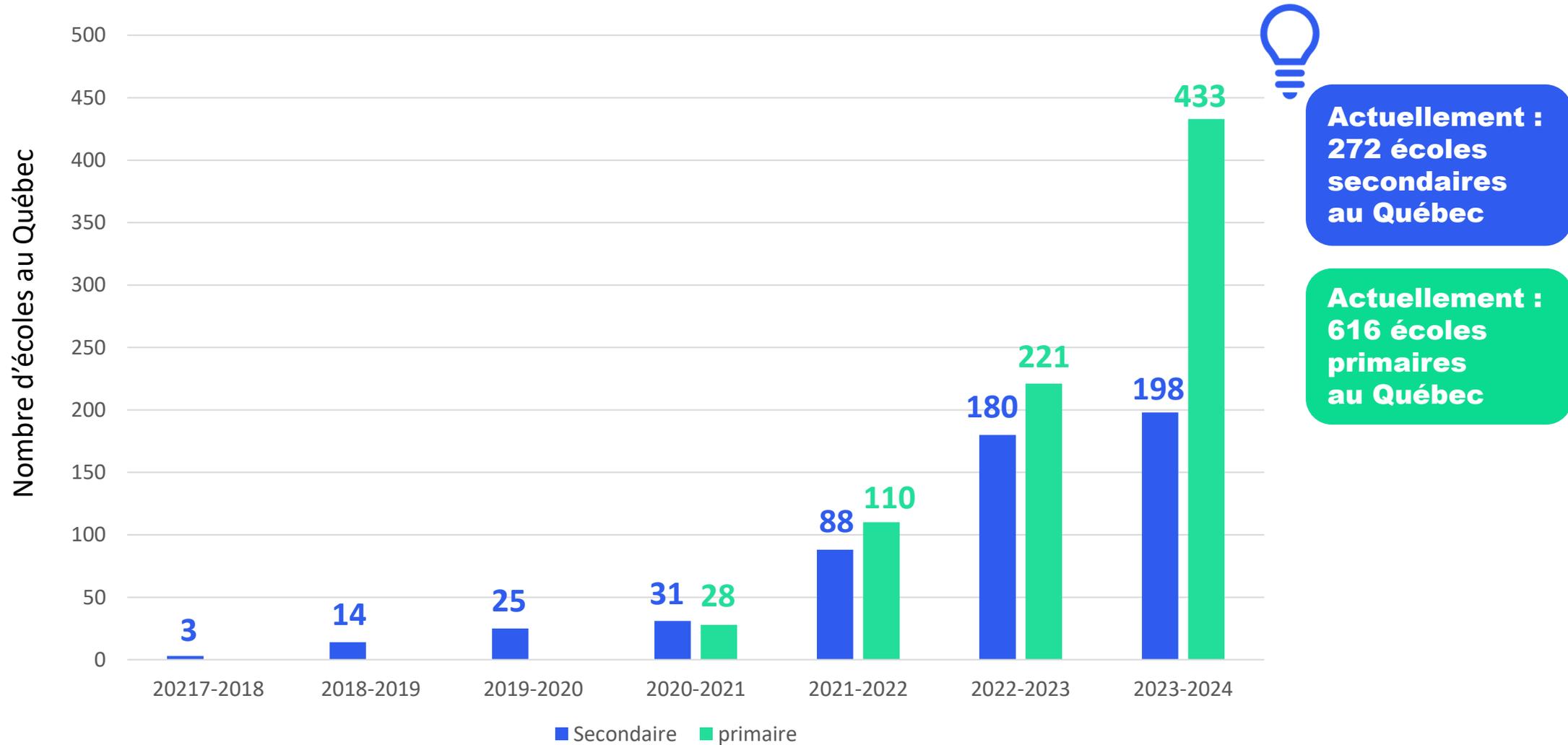


Résoudre des problèmes

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

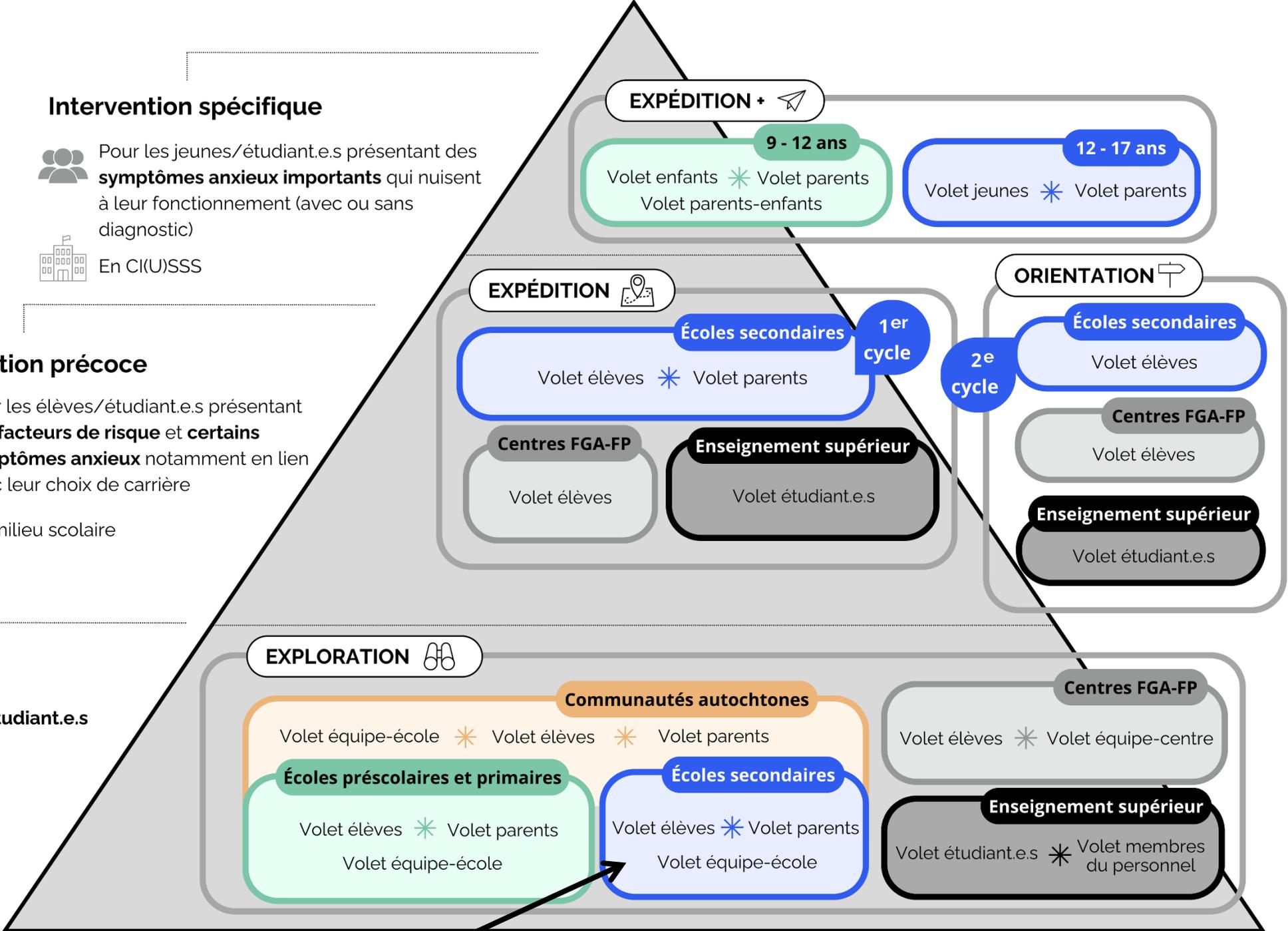
- Pour les jeunes/étudiant.e.s présentant des **symptômes anxieux importants** qui nuisent à leur fonctionnement (avec ou sans diagnostic)
- En CI(U)SSS

## Intervention précoce

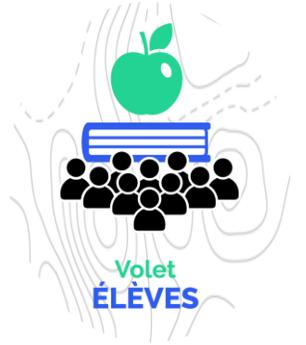
- Pour les élèves/étudiant.e.s présentant des **facteurs de risque** et **certaines symptômes anxieux** notamment en lien avec leur choix de carrière
- En milieu scolaire

## Prévention universelle

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



# Des ateliers participatifs pour les élèves du 1<sup>er</sup> cycle (12-14 ans)



1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup>  
secondaire

5 ateliers par  
niveau scolaire

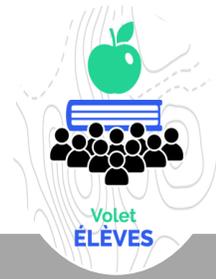
Animés en classe par  
les enseignant(e)s ou  
les intervenant(e)s

Durée d'environ  
60 minutes par  
atelier

Des activités  
complémentaires de  
pleine conscience



# Thèmes des ateliers



Volet  
ÉLÈVES

1. Je compose avec le stress



6. Je développe mon estime de soi en découvrant qui je suis



2. J'apprivoise mon anxiété



7. Je lutte contre les jugements grâce à mon ouverture et ma bienveillance



3. J'apprivoise mes émotions et je demande de l'aide



8. Je préviens les conflits en communiquant clairement



4. Je compose avec la comparaison en observant qui je suis



9. J'entretiens des relations d'amitié saines grâce à mes comportements prosociaux



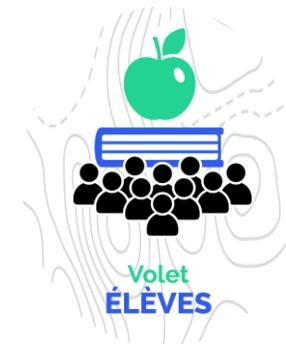
5. Je fais face aux pressions sociales grâce à ma capacité à m'affirmer



10. J'utilise les médias sociaux de manière responsable grâce à mon esprit critique



# Du matériel clé en main



HORS PISTE



Guide de l'animateur

## 1. TROP, C'EST COMME PAS ASSEZ! QUAND LE STRESS ME JOUE DES TOURS...

Je compose avec le stress

Compétence(s) ciblée(s) (ÉKIP, OMS)	S'ADAPTER ET GÉRER SON STRESS
Compétences transversales (PFÉQ)	ACTUALISER SON POTENTIEL
Objectifs généraux de l'atelier	<p>À LA FIN DE L'ATELIER, L'ÉLÈVE SERA EN MESURE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>d'identifier les signaux qui indiquent qu'il vit une situation de stress</li> <li>de comprendre l'influence du stress sur lui</li> <li>de connaître de nouvelles stratégies de gestion de stress</li> </ul>

### Durée totale

Version de 60 MINUTES, suivre toutes les étapes

Version de 40 MINUTES, NE PAS animer les activités marquées par l'icône

### Matériel et préparation

Imprimer la fiche *Stressant ou pas?* (1 x élève)  
Découper de petits bouts de papier (1 x élève) et les placer dans un contenant  
\* Réutiliser ces mêmes bouts de papier pour l'activité F

Pour réinvestir le programme, encouragez les élèves à se rendre sur Mon Casier Hors-Piste à l'adresse suivante : <https://www.moncasierhors-piste.ca/> et à suivre Hors-Piste sur Instagram @horspiste\_explo.

HORS PISTE

Fiche à imprimer  
*Stressant ou pas?*

Un examen final de mathématiques			
Un conflit avec une personne enseignante			
Une rupture amoureuse			
Un trou de mémoire pendant une présentation orale			
Une première sortie avec ton nouveau gang			
Un conflit avec ta meilleure amie ou ton meilleur ami			
L'arrivée dans ta nouvelle école secondaire			
Arriver en retard à un cours			
...er ton groupe à la			

Fiche à imprimer pour les élèves

Diaporama d'animation

À GO, impro!

Pour commencer... un petit exercice pour briser la glace!



Ferme les yeux et prends le temps d'observer en toi...

Quelles sensations physiques ressens-tu?  
Quelles émotions ressens-tu?

Partage avec les autres certaines de tes réponses.

HORS PISTE

4

Vidéo pour présenter le contenu



# Une boîte à outils pour les élèves du

## 2<sup>e</sup> cycle (15-17 ans)

### Activités de réinvestissement



## Ateliers de mise à niveau

**1** Trop c'est comme pas assez! Quand le stress me joue des tours...

1

- Un atelier pour apprendre à composer avec le stress

**2** La peur d'avoir peur... Quand l'anxiété prend le dessus!

2

- Un atelier pour apprendre à composer avec l'anxiété

Pour en savoir plus sur le volet 2<sup>e</sup> cycle...



HORS

PISTE

### Apprendre à surfer sur les vagues

- Une semaine exploratoire sur les habitudes et les attitudes qui contribuent au bien-être

### Affiche-toi

- Une activité pédagogique pour s'exprimer de façon artistique sur une compétence psychosociale

### Le bonheur, c'est quoi?

- Une activité pédagogique pour réfléchir et s'exprimer sur le bonheur

### Reconnexion nature

- Une activité en nature pour expérimenter ses bienfaits

### S'activer... pour mieux aller!

- Une activité pédagogique sur l'impact de l'activité physique sur le bien-être

### Le sommeil, ça recharge!

- Une activité pédagogique pour oser parler du sommeil et aimer dormir

### #sansfiltre

- Une activité inspirée de la méthode du photovoix pour mettre en évidence les éléments qui favorisent ou qui nuisent au bien-être

### Et si on prenait le temps de simplement... respirer

- Un exercice de respiration à intégrer dans le quotidien

### Retrouver le « Nord » grâce à la boussole intérieure

- Une activité pédagogique sur les habitudes de vie aidantes

### Un tour du monde sur soi avec les écoémotions

- Une activité pédagogique sur les écoémotions liées à l'état actuel de l'environnement

# Des outils pour les parents

Une fiche synthèse sur le stress et l'anxiété

Un courriel de départ et de fin

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

Des fiches de réinvestissement



## Trop, c'est comme pas assez! Quand le stress me joue des tours...

Atelier 1

### RAPPEL!

Identifie tes signaux de stress et choisis si tu dois retrouver le calme ou t'activer.

Le stress est une réaction d'alarme NORMALE à une situation concrète et réelle. Il nous permet de bien réagir lorsque nous sommes confrontés à un danger.

Parfois, **notre cerveau nous joue des tours. PRENDS LE CONTRÔLE!** Si tu réagis de la même façon devant un ours que devant une fourmi, tu dépenseras beaucoup d'énergie pour rien!

Préserve ton énergie en évaluant la gravité du danger!

### À toi de jouer!

Utilise ces stratégies



- Passe à l'action.
- Écoute de la musique.
- Fais de l'activité physique.
- Parle de ton stress à quelqu'un.
- Fais de la relaxation, de la méditation.
- Ris avec tes amis.
- Écoute une émission que tu aimes.
- Dessine, peins, sculpte, crée.
- Fais une promenade, va en nature.
- Respire.
- Fais un exercice de pleine conscience.
- Etc.

Le stress...Bon ou mauvais?



### Une pause active

Bouger et t'étirer en étant conscient de ta respiration peuvent t'aider à te détendre et à mieux gérer ton stress.

### DÉFI HORS-PISTE

Pense à une **situation stressante** à laquelle tu devras faire face dans les prochaines semaines. Choisis une ou deux **stratégies** que tu pourrais utiliser pour **affronter** cette situation.



Rends-toi sur



Avec le financement de  
Agence de la santé publique du Canada / Public Health Agency of Canada



Suis-nous  
@horspiste\_explo



# 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



## 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)



(Palazzolo et Amsud, 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 des ateliers (3h).

Déploiement national par le CISSS de la Montérégie-Centre

HORS PISTE

Présentations et formations

< > mars 2025 ▼ Toutes les catégories

dim	lun	mar	mer	jeu	ven	sam
23	24 13 h 30 min - 15 h 30 min Formation à l'animation de l'atelier équipe-école L'anxiété chez nos élèves : que puis-je faire en tant que membre de l'équipe-école ? 15 h 30 min - 16 h 30 min Formation à l'animation de l'atelier Cultiver son bien-être	25	26 9 h 00 min - 12 h 00 min Formation des personnes animatrices pour HORS-PISTE Exploration - Prévention Universelle	27	28	1
2	3	4	5	6	7 9 h 00 min - 12 h 00 min Formation des personnes animatrices HORS-PISTE- Intervention précoce en milieu scolaire - Expédition	8



# Les déclinaisons du programme



## Intervention spécifique

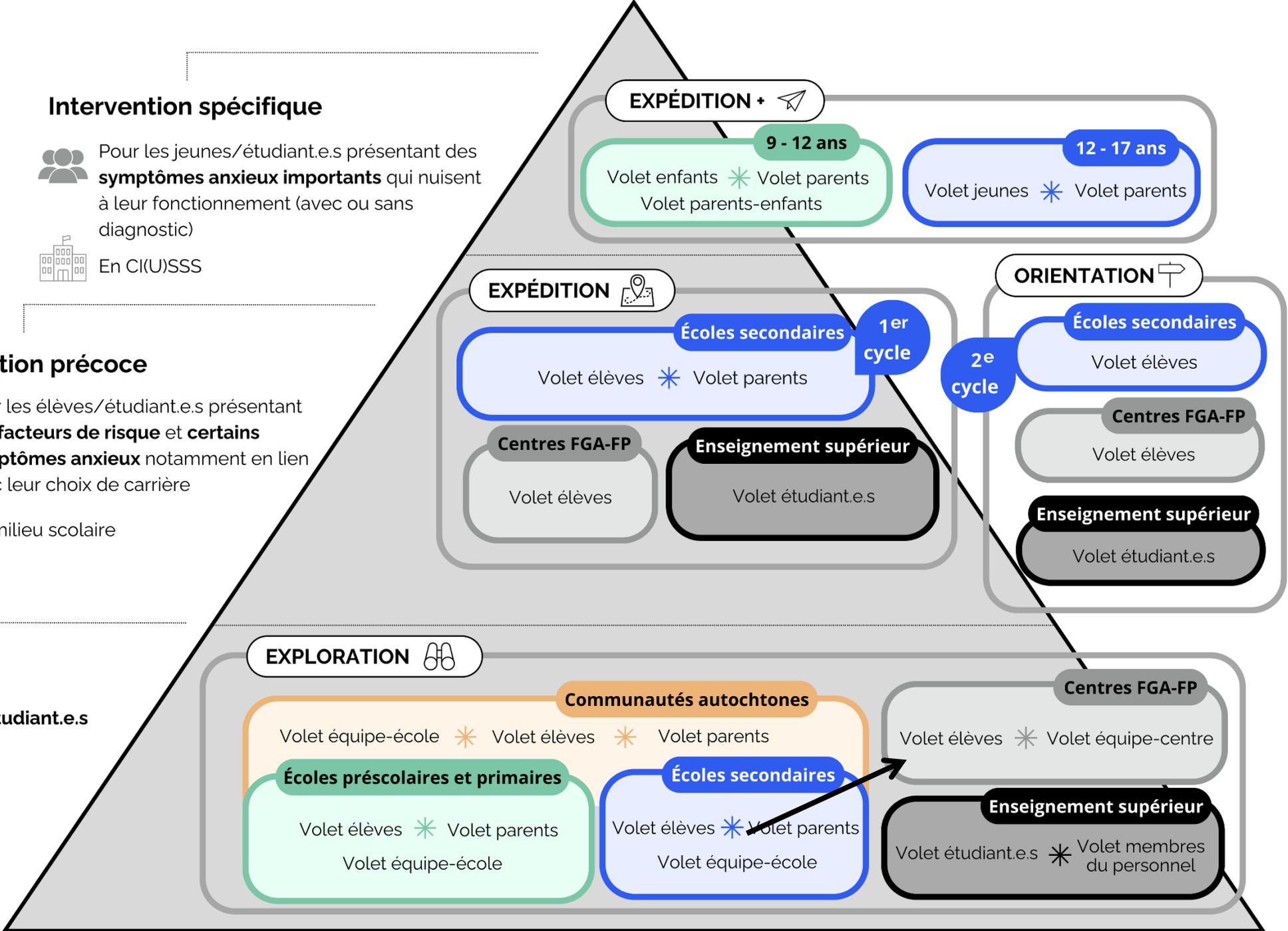
- Pour les jeunes/étudiant.e.s présentant des **symptômes anxieux importants** qui nuisent à leur fonctionnement (avec ou sans diagnostic)
- En CI(U)SSS

## 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



# Une adaptation pour les jeunes adultes

**FGA-FP**



## Volet élèves

- 2 ateliers en classe sur les saines habitudes de vie
- 2 ateliers en classe sur le stress et l'anxiété
- 1 atelier en classe sur les médias sociaux
- Des exercices de respiration à intégrer dans le quotidien
- Une série vidéo sur l'intelligence émotionnelle
- Une activité de photovoix
- Une semaine exploratoire sur le thème du bien-être



## Volet équipe-centre

- 6 ateliers pour les membres du personnel :
  - L'anxiété chez nos élèves: que puis-je faire en tant que membre de l'équipe-centre?
  - L'anxiété chez vos élèves: Que puis-je faire en tant que membre de l'équipe-centre? – Pour aller plus loin...
  - Contribuer à une culture de bienveillance auprès de la clientèle étudiante en FGA et FP
  - Cultiver son bien-être au travail
  - La pleine conscience au cœur de votre pratique (capsules web)
  - L'anxiété chez les jeunes : compréhension de la problématique et pistes d'intervention (destiné aux personnes intervenantes)
- Une fiche synthèse sur le stress et l'anxiété

# Une adaptation pour les jeunes adultes

**FGA-FP**

Pour en connaître davantage sur le programme FGA-FP



**HORS**

**PISTE**

# Les déclinaisons du programme



## Intervention spécifique

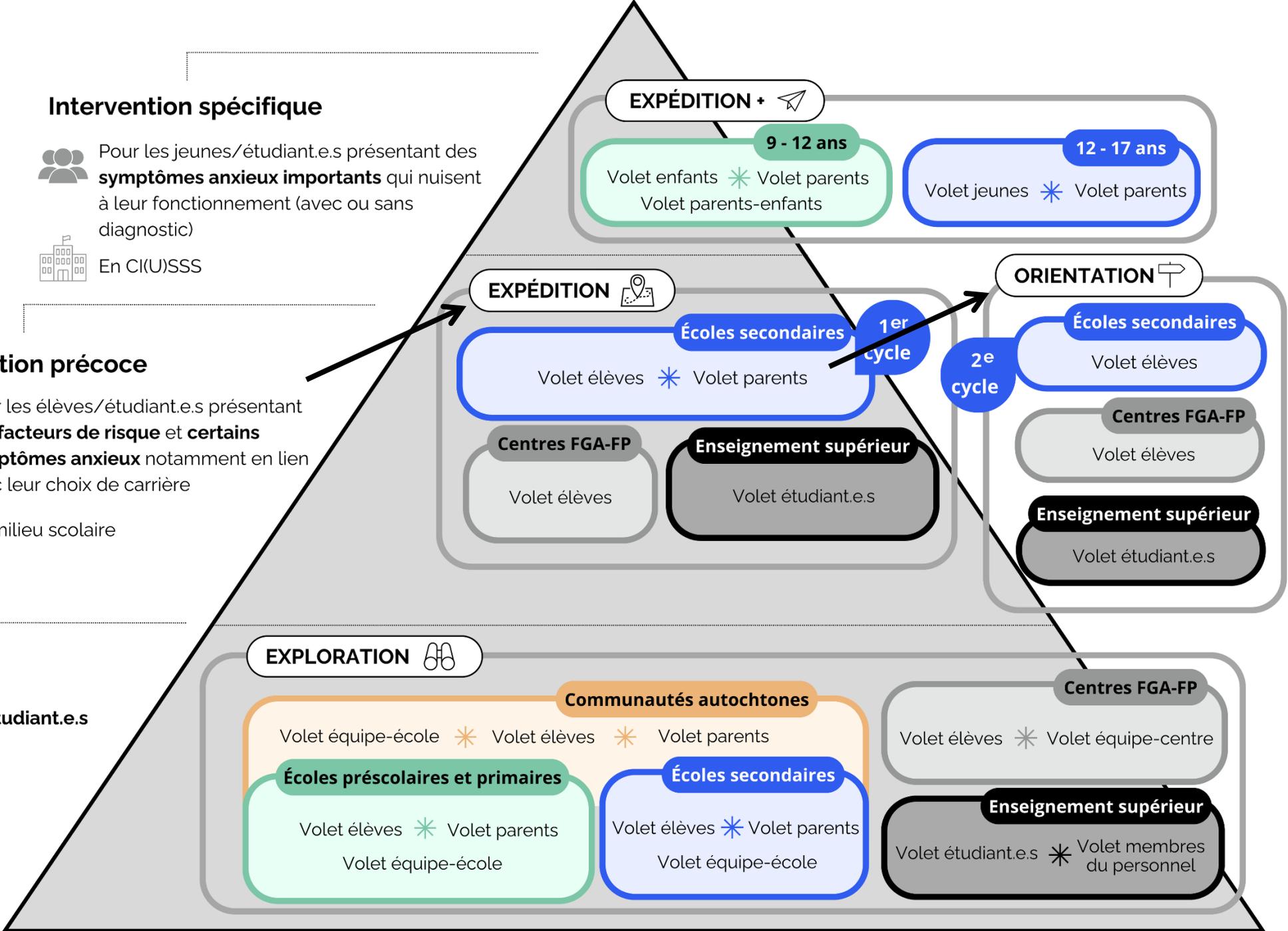
- Pour les jeunes/étudiant.e.s présentant des **symptômes anxieux importants** qui nuisent à leur fonctionnement (avec ou sans diagnostic)
- En CI(U)SSS

## 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



# **Expédition** : un programme d'intervention structuré

- Pour les élèves (12-17 ans et jeunes adultes) qui présentent des facteurs de risque et certains **symptômes anxieux et leurs parents**
- 2 rencontres de **dyade parents-enfant** (une au début et une à la fin)
- **8 ateliers de groupe** pour les élèves (60 minutes)  
(8 élèves / groupe)
- **3 ateliers de groupe** pour les parents (90 minutes)
- Animé par des personnes **professionnelles de l'école (collaboration avec le réseau de la santé à explorer)**
- Formation à l'animation offerte sur le calendrier de formation (3 h)

# **Orientation** : un programme d'intervention structuré

- Pour les élèves (15-17 ans et jeunes adultes) qui vivent de l'anxiété en lien avec leur choix de carrière
- **6 ateliers de groupe de 120 min** pour les élèves (ou 9 ateliers de 75 min) (6-8 élèves / groupe)
- **1 rencontre individuelle**
- Animé par une **personne professionnelle de l'orientation** et peut être coanimé par des personnes intervenantes scolaires
- Formation offerte de façon asynchrone (48 min)

**HORS** **PISTE**



**Évaluation du  
programme**

# 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 Exploration prévention universelle - secondaire

2018-2022

Effets mesurés auprès des élèves de 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> secondaire :

- 8 écoles en 2018-2019 ( n = 1466);
- 16 écoles en 2019-2020 (n = 2276);
- 10 écoles en 2020-2021 (n = 1202);
- 8 écoles en 2021-2022 (n = 543).

**5 487**  
élèves participants

Diminution significative de plusieurs **symptômes liés à l'anxiété**, dont :

à l'anxiété de  
séparation

à la phobie sociale

au trouble  
obsessionnel  
compulsif

au trouble de stress  
post-traumatique

à l'anxiété liée aux  
tests

de l'évitement  
cognitif

## Groupe contrôle

En 2018-2019, **108 élèves 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 ces élèves ont connu :

- **peu de changements positifs;**
- **une augmentation significative de certains symptômes et facteurs de risque.**

Et une augmentation du **sentiment d'auto-efficacité personnelle!**



---

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

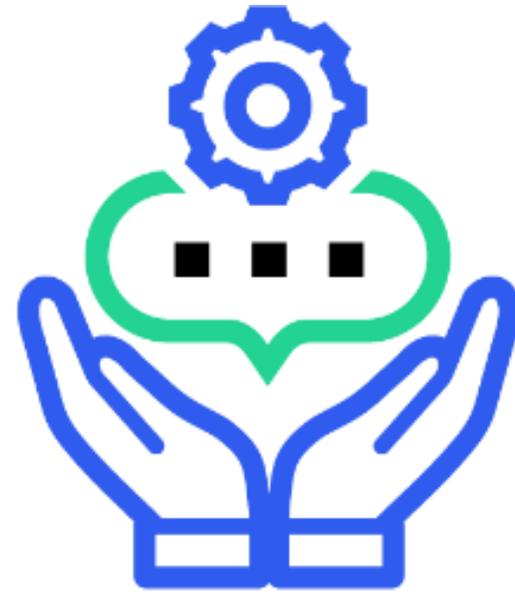
5. Adopter un **modèle d'implantation qui répond aux besoins et qui tient compte de la réalité** du milieu grâce à la flexibilité permise dans l'implantation, tout en s'assurant de conserver les éléments clés pour préserver l'intégrité du programme (ex. : 5 ateliers par niveau scolaire, envoi des communications 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](mailto:sonia.vachon@usherbrooke.ca) pour obtenir un accompagnement :

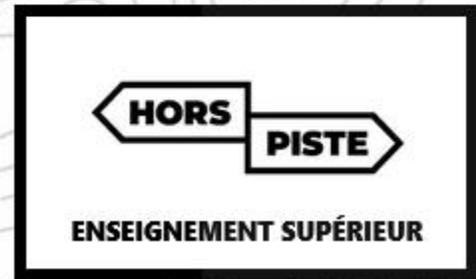
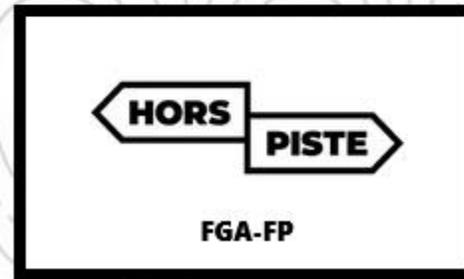
- ✓ 1 rencontre de planification
- ✓ 1 rencontre de bilan
- ✓ Un soutien ponctuel au besoin

# 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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](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](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<sup>e</sup> 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-Marín, 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>