Liste d'interventions - Étapes 1 et 2 du modèle de soins par étapes

Symptômes d'anxiété sociale chez les enfants et les adolescents

Ce document s'adresse aux intervenants qui auraient à intervenir auprès d'enfants, d'adolescents et de leurs familles dans les premières étapes (1-2) du modèle de soins du *Programme Québécois pour les troubles mentaux: des autosoins à la psychothérapie.* Il offre une liste, non-exhaustive, d'outils cliniques majoritairement gratuits et de stratégies pertinent(e)s pour soutenir les interventions recommandées dans le guide *Trouble d'anxiété sociale : repérage, orientation et traitement - Guide de pratique clinique*[1]. Cette liste offre davantage d'outils pour la clientèle adolescence, comme la Trousse clinique- 5-11 ans offre des outils d'interventions spécifiques à la clientèle plus jeune. Cette trousse est complémentaire à ce document.

Les outils marqués d'un * sont disponibles (ou à venir) sur la Zone CIUSSS et le Site Web du CIUSSS.

Intervention recommandée		Outils cliniques et stratégies pertinent(e)s	Clientèle (ans)	
			5-11	12-17
Repérage, appréciation et orientation	Effectuer la **collecte d'informations**.	*Guide de repérage et appréciation du profil de risque pour les troubles mentaux fréquents chez les jeunes**	X	X
		*Fiche clinique de repérage, appréciation du profil de risque et orientation_anxiété sociale**	X	X
		*RCADS-47 - Version enfants/adolescents de 8 ans et plus / RCADS-47 - Version parents**	X	X
		WSAS-Y - Version enfants/adolescents de 6 ans et plus / WSAS-P - Version parents*	X	X
		*La mesure clinique en continu dans le cadre de ton suivi : Informations pour l'usager**		X
		*La mesure clinique en continu dans le cadre du suivi de mon enfant : Informations parents**	X	X
	Effectuer **l'analyse, synthèse** et **orientation** de la situation du jeune et son entourage.	*Fiche clinique de repérage, appréciation du profil de risque et orientation_anxiété sociale**	X	X

[1] MSSS. (2022, octobre). *Trouble d'anxiété sociale : repérage, évaluation et traitement - Guide de pratique* clinique (publication no 22-914-23W). https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2022/22-914-23W.pdf

Intervention recommandée		Outils cliniques et stratégies pertinent(e)s	Clientèle (ans)	
			5-11	12-17
	Si le **parent présente des symptômes dépressifs ou d'anxiété**, **le référer** (s'il l'accepte).	Formulaire *FABO* à compléter et faire suivre au bon service CN00173-Analyse-besoin-prioritaires-orientation-FABO-editable.pdf (gouv.qc.ca)	X (parents)	X (parents)
		Questionnaire d'appréciation des symptômes d'anxiété GAD-7 pour adulte (optionnel)*	X (parents)	X (parents)
		Questionnaire d'appréciation des symptômes dépressifs PHQ-9 pour adulte (optionnel)*	X (parents)	X (parents)
		*Questionnaire d'appréciation de l'adaptation relative aux activités sociales et au travail - WSAS**	X (parents)	X (parents)
Organisation de l' intervention	**Adapter l'intervention** aux spécificités de la clientèle 5-11 ans (organisation, planification et animation).	*Trousse clinique_5-11 ans* (section *À considérer dans le cadre de l'intervention auprès de la clientèle 5-11 ans*)*	X	
	Ajuster les modalités de rencontres aux enjeux de l'usager relatifs à l'anxiété sociale.	Fournir des renseignements précis concernant le premier rendez-vous pour diminuer le stress	X (parents)	X
		Organiser les rencontres à un lieu où le jeune se sent à l'aise (ex. : école, maison) et ajuster la durée des rencontres pour favoriser la participation	X	X
		Si jugé aidant pour la disponibilité et mobilisation du jeune au suivi, offrir des rencontres en virtuel ou en présentiel à un moment où le niveau d'achalandage est moins élevé (p.ex. : le soir)	X	X
		Éviter que les rencontres interfèrent avec les activités sociales du jeune.	X	X
		Offrir des alternatives à la communication verbale si c'est plus difficile pour le jeune (ex: dessin, écriture, pictogrammes, soutien des parents).	X	X
		Être explicite quant au but et objectifs de la rencontre et au processus de prise en charge (prévisibilité)	X	X
		Si le jeune doit être référé à un autre intervenant/service, discuter ouvertement de ses préoccupations	X	X
	Si le jeune vit de l'intimidation, **collaborer avec l'école.**	L'intimidation, c'est quoi? | Tel-jeunes (teljeunes.com)	X	X
		Le cyberharcèlement et la cyberintimidation - Fondation Jeunes en Tête (fondationjeunesentete.org)	X	X

Intervention recommandée		Outils cliniques et stratégies pertinent(e)s	Clientèle (ans)	
			5-11	12-17
		Pour le réseau professionnel, utiliser les plans d'intervention : PSI ou PSII selon la complexité de la situation.	X	X
	Établir une **relation thérapeutique avec le jeune et sa famille**	Exemples de questions qui peuvent être posées par l'intervenant lors du premier rendez-vous (p. 21 du Document *Trouble d'anxiété sociale, document d'information à l'intention du public*) 1 (gouv.qc.ca)	X	X
		*Trousse clinique_5-11 ans**	X	
		Guide de soutien pour intervenir auprès d'un enfant de 5 à 13 ans à risque suicidaire publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-825-03W.pdf ! P. 17 à 20 : Section *Utiliser des stratégies de communication adaptées à l'enfant et à son entourage*. Il s'agit de pistes de discussions intéressantes bien que ce soit dans un contexte de risque suicidaire.	X	
		Prise de décision partagée : Il est important de considérer le point de vue, les choix et les valeurs de l'adolescent et de l'enfant (même en bas âge) dans toutes les décisions prises dans le cadre du suivi.	X	X
		Outil *Mon rôle de parent dans le cadre de services pour mon enfant* pour positionner le rôle du parent même si le suivi est au nom de son enfant et majoritairement conduit avec celui-ci.	X	X
	Effectuer de la **surveillance active** des symptômes.	Outil *Repères surveillance active_intervenant**	X	X
		Offrir un rendez-vous de suivi dans les 2 prochaines semaines et convenir d'une procédure si l'usager ne se présente pas au rendez-vous (adolescents) comme appeler l'appeler sur son cellulaire.	X	X
		Questionner l'évolution des symptômes d'anxiété sociale du jeune lors du rendez-vous de suivi. • Au besoin, utilisation des questionnaires *RCADS* (25 ou 47 ou sous-échelles) et *WSAS*. *	X	X
Éducation psychologique	Accompagner le jeune à dans son processus de **connaissance et d'acceptation de soi**.	Vidéo *Qui suis-je vraiment* *https://youtu.be/n9BeYEM4W2E*		X et parents
		Vidéo explicatif *Le fonctionnement du cerveau à l'adolescence* (comprendre le lien entre le développement et les émotions notamment). https://youtu.be/OU3wfESFmZ0		X et parents
		Balado *Miroir miroir : L'image corporelle chez les jeunes* Miroir miroir : L'image corporelle chez les jeunes (radio-canada.ca)		X et parents

Intervention recommandée		Outils cliniques et stratégies pertinent(e)s	Clientèle (ans)	
			5-11	12-17
	Discuter du **stress et de l'anxiété** (générale et sociale) et des stratégies pour apprendre à la gérer.	*Fiche éducation psychologique - Anxiété sociale – version jeune**		X
		*Fiche éducation psychologique - Anxiété sociale – version parent**	X	X
		*Feuillet informatif intervenant concernant l'anxiété sociale chez les jeunes**	X	X
		*Fiche d'éducation psychologique cercle vicieux anxiété jeunes_intervenant**	X	X
		Fiche *Éducation psychologique_Stratégies diminution du stress et anxiété**	X	X
		Calmer les pensées : visualiser pour s'apaiser pb_boite_a_outils.pdf (derochebelle.qc.ca)	X	X
		Trousse clinique_5-11 ans (section *Banque d'outils : Connaissance et gestion du stress et de l'anxiété*)*	X	
		Apprendre à l'enfant à gérer ses émotions (naitreetgrandir.com)	X (parents)	X
		Identifie les manifestations de l'anxiété dans ton corps bullesantistress-repere_signes_fr.pdf (storage.googleapis.com)		X
		On parle de santé mentale : Anxiété Télé-Québec (telequebec.tv) et *Prendre soin de soi* Télé-Québec (telequebec.tv)		X
		L'anxiété de performance scolaire | Témoignages de jeunes (youtube.com)		X
		FJET-FICHE-JEUNESSE_PARAPLUIE_v07.pdf (fondationjeunesentete.org)		X
		Des trucs qui font du bien Des trucs qui font du bien (youtube.com) et *Imagine ton univers apaisant* Imagine ton univers apaisant (youtube.com)	X	X
		Playlists relaxantes. Playlists Fillactive | Fillactive	X	X
		Méditation | Fillactive	X	X
		Entretenir ma santé mentale et prendre soin de moi - Fondation Jeunes en Tête (fondationjeunesentete.org)		X
		Fiches exercices sur la pleine conscience : Thématique Pleine conscience - Fondation Jeunes en Tête (fondationjeunesentete.org)		X
		Balados : Thématique Pleine conscience - Fondation Jeunes en Tête (fondationjeunesentete.org)		X

Intervention recommandée		Outils cliniques et stratégies pertinent(e)s	Clientèle (ans)	
			5-11	12-17
		4 techniques de respiration profonde | Midi-trucs | ÉditionsMiditrente	X	X
		RespiRelax+ pour aider à retrouver le calme par la respiration dirigée	X	X
		Outil *Le chemin de la pensée anxieuse* Le Chemin de la Pensée Anxieuse		X
	Sensibiliser à l'**alimentation** et aux bienfaits d'un régime alimentaire équilibré.	Fiche *Éducation psychologique_Saines habitudes de vie 5-11 ans** et *Trousse clinique_5-11 ans* (section *Saines habitudes de vie*)*	X (parents)	
		Le guide alimentaire canadien Guide alimentaire canadien (canada.ca)	X (parents)	X
		Améliorer les habitudes alimentaires familiales (naitreetgrandir.com)	X (parents)	
		Fiche alimentation (DSMDI)	X (parents)	X
		Recettes et nutrition | Fillactive		X
		Les bienfaits des saines habitudes de vie sur la réussite scolaire | Alloprof	X	X
	Sensibiliser à l'**hygiène de sommeil** et ses bienfaits.	Fiche *Éducation psychologique_Saines habitudes de vie 5-11 ans** et *Trousse clinique_5-11 ans* (section *Saines habitudes de vie*)*	X (parents)	
		Les bienfaits d'un sommeil réparateur sur la réussite scolaire | Alloprof	X	X
		Bien dormir pour mieux réussir à l_école (alloprof.qc.ca)	X	X
		Capsule vidéo *Le sommeil et les émotions* Le sommeil et les émotions - YouTube		X
		Fiche de sommeil (DSMDI)	X (parents)	X
	Sensibiliser à l'**activité physique** et ses bienfaits.	Fiche *Éducation psychologique_Saines habitudes de vie 5-11 ans** et *Trousse clinique_5-11 ans* (section *Saines habitudes de vie*)*	X (parents)	
		Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes 24Hour_Guidelines_5-17_FRE.pdf	X (parents)	X
		5-habitudes-vie-saines-developper-enfant_0.jpg (1200×675) (alloprof.qc.ca)	X (parents)	

Intervention recommandée		Outils cliniques et stratégies pertinent(e)s	Clientèle (ans)	
			5-11	12-17
		Les bienfaits de l'activité physique : magique ou scientifique? (youtube.com)	X	X
		Pages *Programmes d'entraînement* Programme d'entraînement | Fillactive et *Vidéos d'entraînement* Vidéo d'entraînements | Fillactive	X	X
		Fiche activité physique (DSMDI)	X (parents)	X
	Questionner la **consommation (substances et internet)** du jeune.	Si consommation, effectuer le dépistage via le *DEP-ADO* Microsoft Word - DEP-ADO_V3.3_Modif_Juin2016_pp1-25 (uquebec.ca)		X
		Discuter avec des impacts/liens de la consommation sur son anxiété sociale.		X
		Balado L'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale des jeunes. L'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale des jeunes - Mieux comprendre la santé mentale des ados | Podcast on Spotify		X et parents
Interventions spécifiques	Travailler les **habiletés sociales.**	Jeux de rôles - Selon le profil du jeune, élaborer quelques mises en situation, déterminer les rôles de chacun et jouer le jeu! L'objectif est que le jeune se pratique à agir correctement dans une situation sociale fictive. Il prendra ainsi confiance en ses habiletés lors des situations semblables de son quotidien.	X	X
		Fiche *Éducation psychologique_Saines habitudes de vie 5-11 ans** et *Trousse clinique_5-11 ans* (section *Habiletés sociales*)*	X	
		(Pour 8 à 14 ans environ) Jeu *ImProsocial* ImProsocial - Jeu éducatif 8 ans à 14 ans - Placote	X	X
		Jeu *Distavie* #Distavie - Jeu éducatif 12 ans à 17 ans - Placote		X
		Vidéo *Comment gérer ses relations grâce à la mentalisation* https://youtu.be/9DVF1BGvqRc		X
		Balado *L'adolescence : un cocktail d'émotions* sur le lien entre l'autorégulation et les saines relations. L'adolescence: un cocktail d'émotions - Mieux comprendre la santé mentale des ados | Podcast on Spotify		X
		Fiche aide-mémoire *Guider son ado dans la gestion de ses relations avec les autres* Fiche-memo_GuiderSonAdoRelationsSociales_FR-WEB-1.pdf (fondationjeunesentete.org)		X
	Exposer graduellement le jeune à ses peurs en	*Fiche d'éducation psychologique cercle vicieux anxiété jeunes_intervenant**	X	X
		Échelle de la peur Formulaire-Echelle-de-la-peur-1.pdf (anxietycanada.com)	X	X

Intervention recommandée		Outils cliniques et stratégies pertinent(e)s	Clientèle (ans)	
			5-11	12-17
	situation sociale (avec soutien).	*Le piège de l'évitement Sortir de sa zone de confort et s'exposer!* pb_boite_a_outils.pdf (derochebelle.qc.ca)	X	X
		L'exposition progressive pb_boite_a_outils.pdf (derochebelle.qc.ca)	X	X
	Discuter avec les parents de leur **implication dans la problématique.**	*Fiche d'éducation psychologique cercle vicieux anxiété jeunes_intervenant**	X (parents)	X
		Capsule information *L'anxiété des ados : Témoignages de parents* L'anxiété des ados | Témoignages de parents (youtube.com)	X (parents)	X (parents)
		(Partie 2 : *Agir pour aider son(sa) jeune à vivre sereinement son adolescence*) Guide *L'anxiété des ados : Spécial famille* Guidefamille_AnxieteAdos.pdf (fondationjeunesentete.org)	X (parents)	X (parents)
		(Si anxiété de performance) Balado *L'anxiété de performance scolaire et sociale* Mieux comprendre la santé mentale des ados - L'anxiété de performance scolaire et sociale (google.com)	X (parents)	X (parents)
		Discuter avec le parent de l'importance de la communication et d'une relation positive entre lui et son adolescent • Page *Préserver la relation parent-ado* Préserver la relation parent-ado | Tel-jeunes Parents (teljeunes.com)		X (parents)

Commentaires ou ajouts d'outils pertinents

_____

_____