

Trousse clinique 5-11 ans



Document élaboré dans le cadre des travaux pour le PQPTM jeunesse

Novembre 2024

Trousse clinique 5-11 ans

Cette trousse clinique d'outils et d'interventions spécifiques aux 5-11 ans et leur entourage est le produit d'un groupe de travail sur le sujet, composé de professionnels travaillant auprès de cette clientèle. Elle a pour objectif de soutenir les intervenants œuvrant **auprès de la clientèle 5-11 ans**, qui vivent avec des enjeux de santé mentale. Ces travaux s'inscrivent dans le cadre du développement clinique du Programme québécois pour les troubles mentaux (PQPTM), volet jeunesse, au sein de la Capitale-Nationale.

Contenu de la trousse :

1. Introduction et mise en contexte
2. Comment adapter l'intervention auprès de la clientèle 5-11 ans
3. Les éléments à considérer pour le prêt d'outils aux usagers
4. Banque d'outils suggérés
5. Ressources pertinentes pour les intervenants qui désirent approfondir leurs connaissances en lien avec cette clientèle

[Annexe 1](#) – Exemple de contrat pour le prêt de matériel

1. Introduction et mise en contexte

Pourquoi faire spécifiquement un groupe de travail et une trousse clinique pour la clientèle 5-11 ans?

- L'intervention précoce, surtout durant l'enfance, augmente les probabilités de rétablissement. Il est donc nécessaire d'être en mesure d'intervenir chez les jeunes enfants qui présentent des indices et symptômes de troubles mentaux fréquents.
- Le lien entre la santé mentale et l'adolescence ou l'âge adulte est plus. Il est donc nécessaire de mieux comprendre comment intervenir auprès de cette clientèle qui présente des spécificités.
- Plusieurs intervenants se sentent démunis face à la présence de symptômes de troubles mentaux fréquents chez les enfants et ne savent pas comment intervenir.
- Chaque enfant étant différent et en plein développement. Il est donc nécessaire d'adapter grandement l'intervention aux capacités de l'enfant.
- L'entourage aura un rôle à jouer dans l'intervention auprès du jeune et la planification de l'intervention doit en tenir compte.

Trousse clinique 5-11 ans

Le volet jeunesse du PQPTM cible spécifiquement les jeunes de 5-17 ans. Considérant les éléments exposés précédemment, il semblait nécessaire de mettre sur pied un groupe de travail se penchant sur les spécificités de la clientèle 5-11 ans afin d'émettre des recommandations concernant l'intervention auprès de cette clientèle, puis d'offrir des suggestions d'outils d'intervention jugés utiles et pertinents pour cette population. Nous tenons à remercier chaleureusement les participants à ce groupe de travail :

- Océane Bontems, travailleuse sociale, SICT
- Dominique Côté, psychologue, pédopsychiatrie
- Isabelle Drolet, travailleuse sociale, SICT
- Annabel Marcoux, psychoéducatrice et coordonnatrice du MASM et du PQPTM jeunesse
- Claudia Morisset, psychoéducatrice, SMJ
- Alexia Beauregard, psychoéducatrice et spécialiste en activités clinique pour le PQPTM jeunesse, DSM

Cette trousse se veut donc un outil pour tous les intervenants œuvrant auprès de la clientèle 5-11 ans afin d'améliorer leurs connaissances et leur fournir un éventail de moyens d'intervention. Évidemment, cette trousse n'est pas exhaustive et d'autres outils pourraient être très pertinents et peuvent toujours être utilisés. Il est toutefois suggéré de prendre connaissance des différentes informations contenues dans cette trousse afin d'évaluer si les outils utilisés actuellement sont adaptés à cette clientèle. Outre la nature des outils utilisés, les modalités d'utilisation et le contexte de l'intervention sont des éléments primordiaux à considérer.

Cette trousse pourrait d'autant plus s'avérer profitable pour tous les nouveaux intervenants auprès de cette clientèle. D'ailleurs, à la fin de ce document se trouvent différentes ressources qui pourraient grandement répondre à ce besoin. Que ce soit pour soutenir un intervenant qui s'initie à cette clientèle ou pour faire des rappels aux intervenants plus expérimentés, différentes ressources sont mises à disposition à la fin de ce document.



Il est à noter que les propositions d'outils sont basées sur les recommandations du PQPTM en termes de pratiques probantes concernant les troubles mentaux fréquents (trouble dépressif et trouble d'anxiété sociale) chez la clientèle jeunesse. Ce guide pourra donc évoluer en fonction des différentes problématiques qui seront éventuellement ciblées et travaillées par l'équipe dédiée au développement du PQPTM jeunesse au ministère de la Santé et des Services sociaux.

Enfin, il appartient à l'intervenant, par son jugement clinique, d'adapter l'utilisation de cette trousse à une population plus jeune ou plus âgée.

Trousse clinique *5-11 ans*

2. Comment adapter l'intervention auprès de la clientèle 5-11 ans

Les essentiels à considérer Intervention auprès de la clientèle 5-11 ans et leur entourage

Développer et entretenir
une
alliance thérapeutique
avec l'enfant

- Mettre place un **climat sécurisant** en incluant une **routine** et des **repères visuels temporels**.
- Favoriser des **interventions ludiques** et agréables pour l'enfant.
- Rappeler **le déroulement et les objectifs** du suivi à chaque rencontre. Soyez **explicite et concret** pour que l'enfant comprenne le sens de la démarche.
- Prévoir un **moment d'échange informel** en début de rencontre. Intéressez-vous à l'enfant et à son vécu (amis, intérêts, déroulement de sa journée) même si ce n'est pas en lien direct avec vos objectifs.
 - ! Mettez-vous au même diapason que l'enfant, rappelez-vous de son niveau de développement.
 - ! Utilisez un jeu brise-glace.
- Impliquer l'enfant dans la **prise de décision**. Offrez-lui l'occasion de poser des questions et partager ses inquiétudes, ses préférences ou suggestions.
 - ! Comme lors des interventions avec un adulte, il est suggéré de **valider la satisfaction de l'enfant** au terme de la rencontre. Si l'enfant n'est pas à l'aise de le faire avec son intervenant, ce dernier peut demander au parent de questionner l'enfant une fois seuls afin de s'ajuster au besoin, à la lumière des informations recueillies par le parent.
- Ajuster les interventions et faites preuve de **flexibilité** quand le besoin de l'enfant ne cadre pas avec l'objectif de l'intervention.
- Considérer les **tabous culturels ou socioéconomiques** entourant la consultation et la pharmacothérapie.



Trousse clinique *5-11 ans*

Les essentiels à considérer Intervention auprès de la clientèle 5-11 ans et leur entourage

Développer et entretenir
une
alliance thérapeutique
avec les parents ou
l'entourage
de l'enfant

- Développer une **alliance et une relation de confiance** avec le parent. Ce dernier aura à soutenir l'enfant dans ses apprentissages et pourrait avoir à questionner ou revoir ses pratiques parentales, ce qui peut être confrontant.
- Procéder, au besoin, à la **démarche de repérage**, appréciation du profil de risque et orientation pour le parent. Ses besoins doivent être répondus car son bien-être et celui de l'enfant sont indissociables.
- Prendre le temps de **répondre aux inquiétudes** du parent concernant les défis de son enfant. Au besoin, planifiez une rencontre sans l'enfant.
- Clarifier les **attentes** avec le parent quant au suivi et au rôle de premier plan qu'il aura à jouer.



Adapter l'intervention
au niveau
développemental et aux
caractéristiques de
l'enfant

*Au besoin, se renseigner quant
aux stades développementaux.

- Ajuster votre **niveau de langage et le matériel** utilisé selon le développement langagier de l'enfant.
- Choisissez des **exercices** qui correspondent au niveau de **développement cognitif** de l'enfant.
 - Est-il en mesure de faire de l'auto-observation?
 - Quelles sont ses capacités d'introspection?
 - À quel point l'enfant est-il capable de faire des retours sur des événements passés ou de se projeter dans le futur?
- Moduler **vos attentes et les exercices** utilisés en fonction de son niveau de **développement socioaffectif**.
 - À quel point cet enfant a les capacités et compétences pour réguler X émotion dans X contexte?
- Questionner l'enfant sur **ses intérêts et ses forces** afin de planifier les activités à utiliser lors des rencontres.
- Considérer les caractéristiques de l'enfant s'il a **besoin de bouger et d'être dans l'action** lors des rencontres. Il est important de répondre à ce besoin pour favoriser les apprentissages chez l'enfant.
- Valider la **compréhension de l'enfant** et adaptez le contenu des interventions pour que ce soit **concret**.
 - Est-il en mesure de reformuler dans ses mots ce qu'il a appris?



Trousse clinique *5-11 ans*

Les essentiels à considérer Intervention auprès de la clientèle 5-11 ans et leur entourage

Se questionner sur la
participation et
l'implication du parent
dans le cadre du suivi

- A-t-il eu l'occasion de poser ses questions?
- Qu'est-ce que son non-verbal vous indique?
- Considérer la **capacité d'attention du jeune**, surtout si la rencontre se déroule après l'école et qu'il a épuisé ses capacités de concentration toute la journée. Au besoin, **prendre des pauses et d'ajuster la durée** de l'intervention à sa capacité d'attention.
- Donner au parent un **rôle à la hauteur de ses capacités**. Cela implique que, plus l'intervenant juge que le parent a les compétences et la disponibilité pour intervenir auprès de son enfant, plus il devrait lui octroyer une place de premier plan dans l'intervention.
- Expliquer de façon transparente au jeune le **rôle que son parent jouera** dans le suivi et dans le cadre spécifique d'une rencontre. Si des exercices sont remis au parent et qu'il lui est demandé de les faire avec l'enfant, il est nécessaire d'en informer l'enfant. S'il est jugé pertinent qu'un parent soit présent dans le cadre d'une rencontre entre l'intervenant et l'enfant, convenir des attentes de l'intervenant envers le rôle du parent, puis expliquer ce rôle à l'enfant.
 - Questionnez-vous quant aux impacts de la participation du parent :
 - Est-ce que sa présence sera aidante ou nuisible pour l'enfant ou pour lui?
 - Quels sont les objectifs visés par sa présence (modeling, observation du comportement de l'enfant, etc.)?
- Donner des **recommandations explicites aux parents** sur ce qui doit être fait entre les rencontres afin de réinvestir les apprentissages faits dans le suivi.



Trousse clinique *5-11 ans*

3. Éléments à considérer pour le prêt de matériel aux usagers

L'entourage partage le mandat de l'intervention auprès du jeune et il joue un rôle clé dans le développement d'une santé mentale chez l'enfant. De ce fait, le prêt de matériel est souvent pertinent afin de permettre à l'entourage d'actualiser son rôle auprès de l'enfant. Voici des éléments à considérer afin d'encadrer ce prêt et l'utilisation de matériel clinique auprès de l'entourage d'un jeune de 5-11 ans. Il appartient à chaque équipe de décider de leur orientation en ce sens.

Éléments à considérer pour le prêt de matériel aux usagers

Modalités de la procédure de prêt

- Informer le client que **le matériel doit lui être retourné** au plus tard à la prochaine rencontre qui doit être cédulée. Idéalement, elle devrait avoir lieu au maximum dans les deux prochaines semaines. Si la rencontre est annulée, **une entente devrait être prise** sur un moment où le client viendra reporter le matériel.
- Afin d'assurer **l'accessibilité au plus grand nombre d'usagers**, le matériel devrait être prêté un maximum de deux fois de suite si aucun autre intervenant ne l'a réservé. Limiter le prêt à **un seul objet à la fois**.
- Un **contrat d'utilisation** est suggéré afin de présenter les conditions du prêt (voir [Annexe 1](#)).
- Inscrire le prêt du matériel dans un **document prévu** à cet effet dans son équipe de travail.

Caractéristiques du parent (capacités et disponibilité)

- Considérer **le niveau de littératie du matériel** et **les compétences du parent** afin qu'il puisse bien utiliser le matériel.
- Considérer **la disponibilité du parent** à trouver du temps à son horaire pour utiliser ce matériel avec son enfant.
- Envisager des **moyens alternatifs de prêt** pour les parents qui n'ont pas les ressources pour se le procurer (*manque de mobilité, enjeux en lien avec le réseautage avec les organismes du quartier qui offrent ces ressources matérielles, ressources financières, etc.*).
- Considérer la **capacité du parent à prendre soin de ses effets personnels**, afin d'évaluer la probabilité que le matériel prêté soit conservé dans un état acceptable.
 - Si l'intervenant a des doutes en ce sens, il devrait réfléchir à d'autres modalités comme organiser une séance de jeu ou de lecture en présence de l'intervenant ou référer à un organisme, comme une bibliothèque, où ce matériel pourrait être disponible.

Trousse clinique *5-11 ans*

Éléments à considérer pour le prêt de matériel aux usagers

Planification de l'intervention

- Questionner les outils que le jeune et son entourage ont **déjà utilisés dans le passé** afin de guider le choix des outils remis dans le cadre du présent suivi.
- Réfléchir aux **objectifs du prêt du jeu** et l'inscrire dans la note évolutive au dossier de l'utilisateur.
 - Le parent devrait être informé des objectifs du matériel et du prêt.
- S'assurer de **bien connaître le matériel** puis, au besoin, cibler une section spécifique du matériel à suggérer au parent.
- Planifier un moment à la prochaine rencontre pour **revenir sur l'exercice** (jeu ou livre) et questionner le parent sur le déroulement, ses observations, les apprentissages de l'enfant et son intérêt à poursuivre les activités.
- Recommander au parent des **modalités d'utilisation** du jeu/livre pour la durée du prêt (p.ex. : fréquence, durée, en présence ou en l'absence de la fratrie ou de l'autre parent).
- Référer le parent vers un **endroit où ce jeu/livre peut être acheté, loué ou utilisé** selon les **capacités financières** si les objectifs ont été partiellement atteints une fois le prêt terminé.

À l'annexe 1 de la page 26 de ce document, un exemple de contrat est proposé dans le cadre de la procédure de prêt de matériel. Chaque équipe est responsable, à la lumière des informations présentées dans ce document, de convenir de sa propre procédure de prêt de matériel.

Trousse clinique *5-11 ans*

4. Banque d'outils suggérés

Les outils utilisés par différentes équipes au sujet de l'anxiété et de la dépression chez les enfants de 5-11 ans et leur entourage ont été rassemblés. Bien que conscient qu'il existe d'autres outils, le groupe a recensé ceux qui lui semblaient les plus pertinents. D'autres outils peuvent être appropriés, mais ceux-ci sont recommandés en premier lieu afin d'assurer une cohérence entre les outils des différents services dans lesquels peut naviguer un même jeune.

Le matériel de cette banque d'outils qui était disponible gratuitement a été imprimé, plastifié et placé dans un cartable rendu disponible dans chaque point de services. Si l'intervenant souhaite remettre une copie d'un outil à un usager, il est invité à lui présenter en couleur une première fois, puis à lui remettre l'outil imprimé en noir et blanc par la suite.

Les outils sont classés selon le sujet principal qu'il aborde. Pour chaque outil, vous retrouvez :

- Le sujet/thématique ciblée;
- Le lien vers l'outil;
- L'âge développemental ciblé par l'outil;
- Les modalités d'utilisation recommandées de l'outil :
 -  : pour l'intervention en 1 pour 1 entre l'intervenant et l'enfant
 -  : pour une activité familiale guidée par le parent
 -  : pour une intervention en 1 pour 1 guidée par le parent à la maison
 -  : pour consultation/information par le parent
- Si l'outil est gratuit ou payant.

1. Déprime et dépression

2. Connaissance et gestion du stress et de l'anxiété

3. Habiletés sociales

4. Connaissance et estime de soi

5. Saines habitudes de vie

Trousse clinique 5-11 ans

1. Déprime et dépression

À la connaissance du groupe de travail, les outils cliniques concernant la déprime et la dépression chez les jeunes de 5-11 ans sont très peu nombreux.

La dépression – La chose.

⇒ Auteure : Delphine Berger-Cornuel

		6 ans et +	Objectif : Expliquer à un enfant ce qu'est la dépression.
		\$	
Dominique et Compagnie La dépression- La chose			

Le trésor de l'île rouge

⇒ Auteures : LaPProche

		7 ans et +	Objectif : Favoriser le développement socio-émotionnel des enfants et les outiller à faire face aux défis et aux situations difficiles du quotidien.
		\$	
Le trésor de l'île rouge (uqo.ca)			
Ce livre n'aborde pas directement la déprime ou la dépression, mais favorise le dialogue lors de moments difficiles. Les auteures le recommandent aussi pour les jeunes ayant un parent avec un trouble mental.			

2. Connaissance et gestion du stress et de l'anxiété

Mon enfant a un suivi professionnel, quel est mon rôle de parent?

⇒ Auteure : Alexia Beauregard, ps.éd. et s.a.c. PQPTM – jeunesse au CIUSSS-CN

		5 ans et +	Objectif : Comprendre les responsabilités du parent dans le cadre du suivi de mon enfant.
		Gratuit	
Outils 5-11 ans PQPTM			
Cet outil est recommandé en début de suivi ou s'il y a un manque de mobilisation du parent.			

Trousse clinique 5-11 ans

Mon Stress et moi – La boîte à outils

⇒ Auteur : Centre d'études sur le stress humain

		5 ans et +	Objectif : Discuter de stratégies pour gérer son stress.
		Gratuit	
LaBoiteAOutils.pdf			

Mon Stress et moi – La recette du stress

⇒ Auteur : Centre d'études sur le stress humain

		5 ans et +	Objectif : Comprendre le stress.
		Gratuit	
LaRecetteDuStress.pdf			

Mon Stress et moi – La rentrée scolaire

⇒ Auteur : Centre d'études sur le stress humain

		5 ans et +	Objectif : Comprendre le stress relié à la rentrée scolaire.
		Gratuit	
La rentrée scolaire Mon stress et moi			

Vidéos Galaxy Brain et Crust la Pizza

⇒ Auteur : Anxiété Canada

		8 ans et +	Objectif : Comprendre et normaliser l'anxiété sociale.
		Gratuit	
Parlez aux jeunes de l'anxiété sociale avec Caretoons			
<p>Les vidéos sont en anglais, mais peuvent être très compréhensibles par des gens qui maîtrisent un anglais de base. Pour chaque épisode, des pistes de discussion en français sont suggérées.</p>			

Trousse clinique 5-11 ans

Boîte à outils sur la flexibilité cognitive chez les enfants de 5-11 ans atteints de troubles anxieux

⇒ Auteure : Camille Brunet, psychoéducatrice

		5-11 ans	Objectif : Comprendre la flexibilité cognitive en tant qu'intervenant et soutenir l'enfant à améliorer sa flexibilité cognitive.
		Gratuit	
Outils 5-11 ans PQPTM			
<p>Même si le titre cible les enfants avec un trouble anxieux, cette boîte à outils peut aussi être utile pour ceux qui présentent des symptômes sans diagnostic formel. L'intervenant doit toutefois avoir des connaissances en approche cognitivo-comportementale pour l'utiliser.</p>			

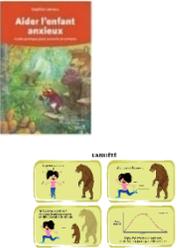
Application Respirelax

⇒ Auteur : Thermes d'Allevard

		5-11 ans	Objectif : Apprendre à travailler la cohérence cardiaque, respiration lente.
		Gratuit	
RespiRelax+ on the App Store (apple.com) RespiRelax+ – Applications sur Google Play			

Livre Aider l'enfant anxieux et fiches d'activités associées

⇒ Auteure : Sophie Leroux, psychologue

		5-11 ans	Objectifs : Comprendre ce qu'est l'anxiété et ses manifestations. Obtenir de l'information concernant l'évitement et l'exposition et stratégies d'apaisement.
		\$ (livre) Gratuit (outil)	
Aider l'enfant anxieux Outils 5-11 ans PQPTM			

Fiche explicative sur l'anxiété

⇒ Auteure : Sophie Leroux, psychologue

		5-11 ans	Objectif : Comprendre ce qu'est l'anxiété et ses manifestations.
		Gratuit	
Explication_anxiété.ind.pdf			

Trousse clinique *5-11 ans*

Fiche d'exercices interoceptifs

⇒ Auteurs : Marchand et Letarte

		8 ans +	Objectifs : Soutenir l'intervention de l'intervenant afin que l'enfant s'exerce à ressentir et tolérer les manifestations physiques de l'anxiété.
		Gratuit	
Outils 5-11 ans PQPTM			

Jeu de société Zenda

⇒ Auteur : Placote

		7-14 ans	Objectifs : Comprendre le stress et l'anxiété, puis développer des stratégies d'apaisement/autorégulation.
		\$	
Zenda : le maître du stress- Jeu éducatif 7 ans à 14 ans- Placote			

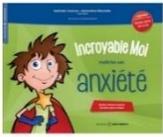
Jeu de société La jungle du stress

⇒ Auteur : Adajou

		6-10 ans	Objectifs : Comprendre le stress et développer des stratégies d'apaisement/ autorégulation.
		\$	
La jungle du stress – La Valise aux Merveilles			

Livre Incroyable Moi maîtrise son anxiété

⇒ Auteurs : Nathalie Couture et Geneviève Marcotte

		6-12 ans	Objectifs : Comprendre ce qu'est l'anxiété et développer des stratégies d'apaisement/ autorégulation.
		\$	
NATHALIE COUTURE- GENEVIÈVE MARCOTTE- Incroyable moi maîtrise son anxiété N. éd.			
Le livre a été réédité en 2021, suivant l'évolution des connaissances sur le sujet.			

Trousse clinique 5-11 ans

Livre Extraordinaire Moi maîtrise son anxiété de performance

⇒ Auteures : Nathalie Couture et Geneviève Marcotte

		6-12 ans	Objectifs : Comprendre ce qu'est l'anxiété de performance et développer des stratégies d'apaisement et d'autorégulation.
		\$	
Extraordinaire Moi calme son anxiété de performance Midi trente			

Livre 10 questions sur l'anxiété chez l'enfant et l'adolescent

⇒ Auteure : Caroline Berthiaume, psychologue

		5 ans et +	Objectifs : Comprendre ce qu'est l'anxiété et ses composantes.
		\$	
10 questions sur l'anxiété chez l'enfant Éditions Midi trente			

Livre 10 questions sur l'anxiété de performance chez l'enfant et l'adolescent

⇒ Auteure : Nathalie Parent, psychologue

		5 ans et +	Objectif : Comprendre ce qu'est l'anxiété de performance et ses composantes.
		\$	
10 questions sur l'anxiété de performance Éditions Midi trente			

Livre À chacun son stress

⇒ Auteure : Sonia Lupien, psychologue

		5 ans et +	Objectifs : Comprendre l'effet du stress sur le cerveau de l'enfant et les impacts du stress du parent sur l'enfant, puis développer des stratégies pour éviter cela.
		\$	
SONIA LUPIEN - À chacun son stress			

7 conseils avisés pour aider un enfant à surmonter son anxiété

⇒ Auteur : Midi Trente

		5 ans et +	Objectifs : Comprendre comment soutenir son enfant lorsqu'il vit de l'anxiété.
		Gratuit	
7NI6DqUH_conseils-anxiete-pdf.pdf			

Trousse clinique 5-11 ans

Échelle d'acomodation familiale

⇒ Auteur : Pierre Bouchard, psychologue au CISSS de Chaudières-Appalaches

		5 ans et +	Objectifs : Soutenir le parent dans son auto-observation concernant ses stratégies parentales et le concept d'acomodation parentale.
		Gratuit	
DJ_FASA.pdf			

Infographie sur les stratégies de gestion du stress/relaxation

⇒ Auteure : Alexia Beauregard, ps.éd. et s.a.c. PQPTM – jeunesse au CIUSSS-CN

		8 ans et +	Objectifs : Connaître les principales stratégies d'apaisement des symptômes du stress et de l'anxiété.
		Gratuit	
Outils 5-11 ans PQPTM			

Sortir de sa zone de confort?

⇒ Auteure : Carol-Anne Veilleux, psychoéducatrice

		7 ans et +	Objectifs : Comprendre ce que sont les zones de confort, de possibilité et d'inconfort.
		Gratuit	
Sortir de sa zone de confort			

5-4-3-2-1 : Une technique de pleine conscience pour enfants

⇒ Auteur : Apprendre à éduquer.fr

		5 ans et +	Objectifs : S'exercer à la pleine conscience.
		Gratuit	
5-4-3-2-1 : une technique de pleine conscience pour enfants			

Trousse clinique 5-11 ans

Exercice du spaghetti

⇒ Auteur : Inconnu

		5 ans et +	Objectifs : S'exercer à la relaxation musculaire.
		Gratuit	
Outils 5-11 ans PQPTM			

La relaxation progressive de Jacobsen

⇒ Auteur : Inconnu, inspiré de Louis Chalout, psychologue

		5 ans et +	Objectifs : S'exercer à la relaxation progressive, technique de Jacobsen.
		Gratuit	
Outils 5-11 ans PQPTM			

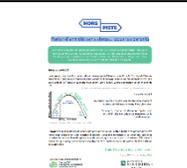
SPIN, les ingrédients du stress

⇒ Auteur : Centre de recherche sur le stress humain

		9 ans et +	Objectifs : Comprendre le stress et ses composantes.
		Gratuit	
Respire2-2021-Outils-Ingredients-V4.pdf			

Parler d'anxiété sans stress... pour les parents

⇒ Auteur : Centre RBC

		5 ans et +	Objectifs : Comprendre ce qu'est l'anxiété et développer des stratégies concrètes pour aider son enfant.
		Gratuit	
Fiche_parents_stress_anxiete.pdf (usherbrooke.ca)			

Trousse clinique 5-11 ans

Fiche d'éducation psychologique – Le cercle vicieux de l'anxiété

⇒ Auteure : Alexia Beauregard, ps.éd. et s.a.c. PQPTM – jeunesse au CIUSSS-CN

		5 ans et +	Objectifs : Comprendre l'évitement, les comportements de recherche de sécurité, l'exposition et l'accommodation parentale. Aussi, offrir des pistes d'interventions pour l'intervenant et le parent.
		Gratuit	
DJ Fiche-deduction-psychologique-cercle-vicieux-anxiete-jeunes intervenant.pdf			
Il est conseillé d'utiliser cet outil pour aborder le sujet avec le parent avant de lui remettre l'outil pour une consultation autonome. Il s'agit d'un sujet délicat qui devra être repris avec le parent.			

Avantages et dangers de l'hyperparentalité (balado)

⇒ Auteur : Sonia Lupien (Radio-Canada)

		5 ans et +	Objectifs : Comprendre ce qu'est l'hyperparentalité, ses avantages et inconvénients.
		Gratuit	
Sonia Lupien : Avantages et dangers de l'hyperparentalité (radio-canada.ca)			

Orage dans la tête : Le mal de vivre de mon enfant (balado)

⇒ Auteur : Andrée Giraldeau (Radio-Canada)

		5 ans et +	Objectifs : Prendre conscience du vécu d'un parent ayant un enfant qui vit avec une problématique de santé mentale.
		Gratuit	
Orage dans la tête : le mal de vivre de mon enfant (radio-canada.ca)			
Il s'agit d'une série de plusieurs épisodes. L'intervenant peut proposer au parent la série complète ou des épisodes spécifiques en mettant en contexte d'abord le parent.			

Les déclencheurs du stress

⇒ Auteur : La boîte à psy

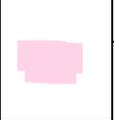
		8 ans et +	Objectifs : Comprendre les déclencheurs du stress.
		Gratuit	
Les-declencheurs-du-stress.png (1536x2048) (boiteapsy.com)			

Trousse clinique 5-11 ans

3. Habilités sociales

Les compétences psychosociales

⇒ Auteur : Santé publique de la France

		5-11 ans	Objectif : Connaître ce qu'inclut les compétences psychosociales à développer chez les jeunes.
		Gratuit	
Outils 5-11 ans PQPTM			
Cet outil peut également s'avérer utile pour soutenir un intervenant dans la collecte de données et l'évaluation concernant les compétences et habilités sociales d'un enfant. Bien sûr, les compétences à acquérir sont associées à l'âge développemental du jeune.			

Jeu de société le Code Social

⇒ Auteur : Placote

		6-10 ans	Objectif : Développer des comportements appropriés et prosociaux en contexte social.
		\$	
Le code social- Jeu éducatif 6 ans à 10 ans- Placote			

Jeu de société ImProsocial

⇒ Auteur : Placote

		8-14 ans	Objectif : Développer des comportements appropriés et prosociaux en contexte social
		\$	
ImProsocial- Jeu éducatif 8 ans à 14 ans- Placote			

Jeu de société Dis-ta-Vie

⇒ Auteur : Placote

		8-17 ans	Objectif : Développer des comportements appropriés et prosociaux en contexte social.
		\$	
#Distavie- Jeu éducatif 12 ans à 17 ans- Placote			

Trousse clinique *5-11 ans*

Ce jeu permet également à un jeune d'apprendre à se connaître.
Si le jeu est utilisé avec les plus jeunes, il est nécessaire que l'intervenant s'assure de filtrer les questions afin qu'elles soient adaptées au contexte de l'enfant.

Ce qui donne aux autres l'envie d'être mon ami/ Ce qui éloigne les autres

⇒ Auteure : Nancy Doyon / Midi Trente

		9 ans et +	Objectifs : Comprendre ce que sont les comportements prosociaux et ceux à éviter.
		Gratuit	
EAvOVhDp_ce-qui-attire-eloigne-les-autres.pdf			
<p>Dans un contexte d'anxiété sociale, cet outil peut s'avérer fort utile pour questionner la perception du jeune quant à ce qu'il fait comme comportement prosocial et ce qui pense faire qui repousse les autres (distorsions cognitives?).</p>			

4. Connaissance et estime de soi

Jeu de société Totem

⇒ Auteur : Totem

		8 ans et +	Objectifs : Découvrir comment les autres perçoivent nos forces et qualités, puis travailler la dynamique familiale.
		\$	
Totem – Le jeu qui fait du bien			

Jeu de société La montagne de confiance

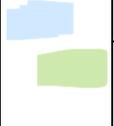
⇒ Auteur : Placote

		7-11 ans	Objectifs : Apprendre à se connaître, soutenir le développement de l'estime de soi.
		\$	
La montagne de la confiance- Jeu éducatif 7 ans à 11 ans- Placote			

Trousse clinique *5-11 ans*

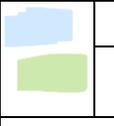
Cahier Wow, c'est moi!

⇒ Auteur : Midi-Trente

		8 ans et +	Objectifs : Développer sa connaissance et confiance en soi.
		Gratuit	
Fiches reproductibles.indd			

Prendre des décisions en accord avec mes valeurs

⇒ Auteures : Amélie Seidah et Isabelle Geninet, psychologues / Fondation Jeunes en tête.

		10 ans et +	Objectifs : Développer sa connaissance de soi quant à ses valeurs.
		Gratuit	
FJET-FICHE-JEUNESSE MES-VALEURS_v04.pdf			

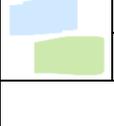
Jeu Dis-moi-tout

⇒ Auteur : Parents Mômes

		10 ans et +	Objectifs : Développer sa connaissance de soi sur divers sujets.
		Gratuit	
jeu-dis-moi-tout-cmjn.pdf			
Il s'agit d'ajouter un dé et des pions pour y jouer! Ce jeu est également un excellent brise-glace!			

Boîte à outils pour soutenir l'image corporelle et l'estime de soi chez les adolescent(e)s âgé(e)s de 12 à 17 ans

⇒ Auteure : Émilie Haas, psychoéducatrice.

		10 ans et +	Objectifs : Soutenir une image de soi et estime de soi positive.
		Gratuit	
Outils 5-11 ans PQPTM			
<p>Cette boîte à outils regroupe plusieurs outils d'intervention et explications/informations pour les intervenants. Elle s'adresse plus spécifiquement à une clientèle adolescente, mais pourrait être utilisée avec un jeune de moins de 12 ans qui présente ces défis et une maturité affective.</p>			

Trousse clinique *5-11 ans*

5. Saines habitudes de vie

Infographie sur les saines habitudes de vie – 5-11 ans

⇒ Auteure : Alexia Beaugard, ps.éd. et s.a.c. PQPTM – jeunesse au CIUSSS-CN

		5-11 ans	Objectifs : Connaître ce que les saines habitudes de vie, se questionner quant à nos pratiques parentales et comment elles favorisent ces habitudes de vie.
		Gratuit	
Outils 5-11 ans PQPTM			

Questionnaire sur les saines habitudes de vie- adulte

⇒ Auteur : Mon Tougo, présenté par la fédération des médecins omnipraticiens du Québec

		5 ans et +	Objectifs : Se questionner en tant que parent sur ses propres habitudes de vie comme elles influencent celles des enfants.
		Gratuit	
Répondez au Questionnaire santé TOUGO (montougo.ca)			

Section Activités physiques (Écrire « Activités physiques » dans la barre de recherche du site)

⇒ Auteur : Allô Prof

		5 à 10 ans	Objectifs : Informer les parents sur l'importance de l'activité physique et offrir des idées d'activités.
		Gratuit	
Accueil Alloprof Parents			

Ressources en ligne pour aller plus loin concernant le développement de l'enfant 5-11 ans

- Le site Naître et grandir – Section 5-8 ans : [Développement enfant 5 à 8 ans - Naître et grandir \(naitreetgrandir.com\)](#)
- Le tableau synthèse du CHU Sainte-Justine Le développement de l'enfant au quotidien : De 6 à 12 ans : [258 TableausynthAse6-12ans.pdf \(editions-chu-sainte-justine.org\)](#)
- Document du Centre jeunesse de Montréal, UQÀM et l'UdeM *DU PLUS PETIT AU PLUS GRAND : Outil de soutien à l'observation et à l'accompagnement des enfants de 0 à 18 ans (2^e édition)* : [du plus petit au plus grand 2013.pdf \(merici.ca\)](#)

Trousse clinique 5-11 ans

Ressources bibliographiques

Allô Prof (s.d.). *Activités physiques*. [Alloprof aide aux devoirs | Alloprof](#)

Anxiété Canada. (s.d.). *Galaxy Brain* [Video]. Anxiété Canada. <https://www.anxietycanada.com/caretoons/>

Anxiété Canada. (s.d.). *Time Traveling Pizza* [Video]. Anxiété Canada. [https://www.anxietycanada.com/caretoons/​;contentReference\[oaicite:0\]{index=0}](https://www.anxietycanada.com/caretoons/​;contentReference[oaicite:0]{index=0}).

Apprendre à éduquer. (n.d.). *5-4-3-2-1 : Une technique de pleine conscience pour enfants* [PDF]. Apprendre à éduquer. <https://apprendre-a-eduquer.fr>

Berger-Cornuel, D. (2018). *La dépression – La chose*. Dominique et compagnie.

Berthiaume, C. (2018). *10 questions sur l'anxiété chez l'enfant et l'adolescent*. Éditions de l'Homme.

Boîte à Psy. (2022). *Les déclencheurs du stress* [Image]. Boîte à Psy. [Les-declencheurs-du-stress.png \(1536x2048\)](#)

Boîte à Psy. (2022). *Liste pour questionner les pensées liées à l'anxiété* [PDF]. Boîte à Psy. https://boiteapsy.com/wp-content/uploads/2022/01/Liste-pour-questionner-les-pensees_anxiete.pdf

Bouchard, P. et CISSS-Chaudières-Appalaches. (s.d.). *Échelle d'accommodation familiale*. [PDF].

Brunet, C. et CIUSSS-CN. (2024). *Boîte à outils sur la flexibilité cognitive chez les enfants de 5-11 ans atteints de troubles anxieux*. [PDF].

Carpentier, S. (2023). *La jungle du stress* [Jeu de société]. Adajou.

Centre d'études sur le stress humain. (s.d.). *Mon stress et moi – La boîte à outils*. <https://www.stresshumain.ca>

Centre d'études sur le stress humain. (s.d.). *Mon stress et moi – La recette du stress*. Centre d'études sur le stress humain. <https://www.stresshumain.ca>

Centre d'études sur le stress humain. (s.d.). *Mon stress et moi – La rentrée scolaire*. Les Affranchis. <https://lesaffranchis.ca/fr/realisations/mon-stress-et-moi>

Centre de recherche sur le stress humain. (n.d.). *SPIN, les ingrédients du stress* [PDF]. <https://www.crsh.ca>

Chalout, L. (Inspiration). (n.d.). *La relaxation progressive de Jacobsen* [PDF].

Collectif Midi33. (s.d.). *Fiches reproductibles Wow c'est moi*. [Fiches reproductibles.indd](#)

Trousse clinique 5-11 ans

- Couture, N. et Marcotte, G. (2017). *Extraordinaire Moi maîtrise son anxiété de performance*. Éditions Midi Trente.
- Couture, N. et Marcotte, G. (2018). *Incroyable Moi maîtrise son anxiété*. Éditions Midi Trente.
- Denis, I. et Monfette, M.E. (s.d.) *Traque ta trouille!* Document inédit.
- Doyon, N. (s.d.) *Ce qui donne l'envie aux autres d'être mon ami* et *Attitudes qui éloignent les autres*.
[EAvOVhDp ce-qui-attire-eloigne-les-autres.pdf](#)
- Exercice du spaghetti. (s.d.). *Exercice du spaghetti* [PDF]
- Giraldeau, A. (2023). *Orage dans la tête : Le mal de vivre de mon enfant* [Audio podcast]. Radio-Canada OHdio. [https://pressestaging.radio-canada.ca/radio/12850/a-ecouter-en-novembre-sur-radio-canada-ohdio/#8203;;contentReference\[oaicite:0\]{index=0}](https://pressestaging.radio-canada.ca/radio/12850/a-ecouter-en-novembre-sur-radio-canada-ohdio/#8203;;contentReference[oaicite:0]{index=0}).
- Haas, É. et CIUSSS-CN (2024). *Boîte à outils pour soutenir l'image corporelle et l'estime de soi chez les adolescent(e)s âgé(e)s de 12 à 17 ans*. [RPI](#)
- Halloran, J. (2019). *75 trucs et stratégies d'adaptation pour composer avec le stress, l'anxiété et la colère*. Midi Trente Éditions.
- Jeunesse, J'écoute. (s.d.). *Self-care checklist* [PDF]. Jeunesse, J'écoute. https://jeunessejecoute.ca/wp-content/uploads/sites/2/SelfCareChecklist_French-updated.pdf
- Leroux, S. (2016). *Aider l'enfant anxieux : Guide pratique pour l'enfant et ses parents*. Éditions du CHU Sainte-Justine.
- Leroux, S. (s.d.). *Explication de l'anxiété* [PDF].
- Lupien, S. (2018). *À chacun son stress*. Éditions de l'Homme.
- Lupien, S. (n.d.). *Avantages et dangers de l'hyperparentalité* [Audio podcast]. Radio-Canada. <https://www.radio-canada.ca/podcast>
- Marchand, A. et Letarte, H. (s.d.). *Fiche d'exercices interoceptifs* [PDF]
- Midi Trente. (n.d.). *7 conseils avisés pour aider un enfant à surmonter son anxiété*. Éditions Midi Trente. [https://www.miditrente.ca/fr/produit/7-conseils-avises-pour-aider-un-enfant-a-surmonter-son-anxiete-a-telecharger/#8203;;contentReference\[oaicite:0\]{index=0}](https://www.miditrente.ca/fr/produit/7-conseils-avises-pour-aider-un-enfant-a-surmonter-son-anxiete-a-telecharger/#8203;;contentReference[oaicite:0]{index=0}).
- Mômes (2020). *Dis-moi-tout*. [jeu-dis-moi-tout-cmjn.pdf](#)
- Parent, N. (2019). *10 questions sur l'anxiété de performance chez l'enfant et l'adolescent*. Éditions de l'Homme.
- Piché, G., Vetri, K., Villatte, A. et Habid, R. (2022). *Le Trésor de l'Île Rouge* (3^e éd). Laboratoire de recherche et d'actions pour les personnes ayant des problèmes de santé mentale et leurs proches (LaPProche) : Université du Québec en Outaouais.

Trousse clinique 5-11 ans

Placote. (s.d.). *Distavie* [Jeu de société]. Les Éditions Passe-Temps

Placote. (2018). *ImProsocial* [Jeu de société]. Les Éditions Passe-Temps.

Placote. (2021). *Le code social* [Jeu de société]. Les Éditions Passe-Temps.

Placote. (s.d.). *Montagne de la confiance* [Jeu de société]. Les Éditions Passe-Temps.

Placote. (2023). *Zenda, maître du stress* [Jeu de société]. Placote.

Santé publique France (2022). *Les compétences psychosociales auprès des enfants et des jeunes*. Dans *Les compétences psychosociales : état des connaissances scientifiques et théoriques*. Saint-Maurice : Santé publique France, 2022. 135 p. Disponible à partir de l'URL : <https://www.santepubliquefrance.fr>

Seidah, A. et Geninet, I. pour la Fondation Jeunes en tête. (2020). *Prendre des décisions en accord avec mes valeurs*. [FJET-FICHE-JEUNESSE MES-VALEURS.pdf](#)

Thermes d'Allevard. (2012). *Respirelax+* [Application mobile]. Thermes d'Allevard. <http://www.thermes-allevard.com/content/respirelax->

TOTEM. (2016) *Montagne de la confiance* [Jeu de société]. Les Éditions TOTEM.

TOUGO (s.d.). *Questionnaire santé*. [Je réponds au Questionnaire santé | TOUGO](#)

Université de Sherbrooke. (2020). *Fiche pour les parents : Stress et anxiété chez les enfants et les adolescents* [PDF]. Université de Sherbrooke. https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/07/Fiche_parents_stress_anxiete.pdf

Veilleux, C.-A. (n.d.). *Sortir de sa zone de confort?* [PDF].

Trousse clinique *5-11 ans*

Annexe 1 – Exemple de contrat de prêt de matériel

Contrat pour le prêt de matériel dans le cadre d'une intervention auprès de la clientèle jeunesse



Par la présente, j'accepte le prêt de matériel clinique dans le cadre de mon suivi ou celui de mon enfant avec un intervenant du CIUSSS de la Capitale-Nationale, et ce dans les conditions convenues avec mon intervenant. Je comprends qu'il s'agit d'un moyen d'atteindre les objectifs convenus au plan d'intervention pour mon enfant et pour moi.

Je confirme que je ferai attention à conserver le matériel dans le même état que celui dans lequel il m'a été remis.

Voici les informations du le matériel prêté :

- Nom du jeu, livre ou outil : _____
- Date du prêt : _____
- Date du retour prévu : _____
 - ! Si je dois m'absenter à la prochaine rencontre, je conviens de prendre entente avec mon intervenant pour venir reporter le matériel au CLSC au plus tard à la date prévue du rendez-vous.
- Recommandations d'utilisation du matériel :
 - Fréquence d'utilisation : _____
 - Participants : _____
 - Moment convenu et durée d'utilisation : _____
 - Éléments sur lesquels mettre de l'emphase : _____

Signature de l'intervenant responsable du prêt (nom, titre d'emploi, lieu de travail et date) :

Signature du parent qui accepte le prêt (nom et date) :

Trousse clinique *5-11 ans*
