

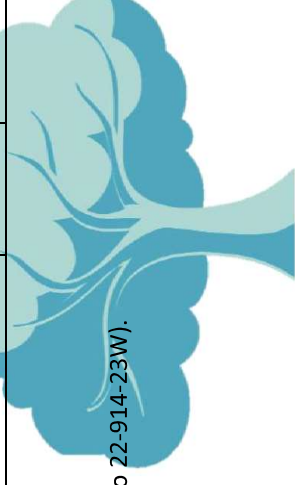
Liste d'interventions - Étapes 1 et 2 du modèle de soins par étapes

Symptômes d'anxiété sociale chez les enfants et les adolescents

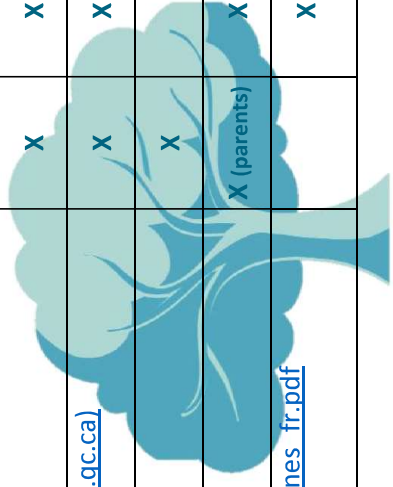
Ce document s'adresse aux intervenants qui auraient à intervenir auprès d'enfants, d'adolescents et de leurs familles dans les premières étapes (1-2) du modèle de soins du *Programme Québécois pour les troubles mentaux: des autosoins à la psychothérapie*. Il offre une liste, non-exhaustive, d'outils cliniques 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.

Intervention recommandée	Outils cliniques et stratégies pertinent(e)s	Clientèle (ans)	
		5-11	12-17
Repérage, appréciation et orientation	<i>Guide de repérage et appréciation du profil de risque pour les troubles mentaux fréquents chez les jeunes</i>	X	X
	<i>Fiche clinique de repérage et appréciation du profil de risque_anxiété sociale</i>	X	X
	<i>RCADS-47 - Version enfants/adolescents de 8 ans et plus / RCADS-47 - Version parents</i>	X	X
	<i>WSAS-Y - Version enfants/adolescents de 6 ans et plus / WSAS-P - Version parents</i>	X	X
	<i>La mesure clinique en continu dans le cadre de ton suivi : Informations pour l'utilisateur</i>		X
	<i>La mesure clinique en continu dans le cadre du suivi de mon enfant : Informations parents</i>	X	X
	Dans le <i>Guide de repérage et appréciation du profil de risque pour les troubles mentaux fréquents chez les jeunes</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Tableau 1 : Aide à la décision et à l'orientation en lien avec symptômes ou trouble d'anxiété sociale</i> 	X	X

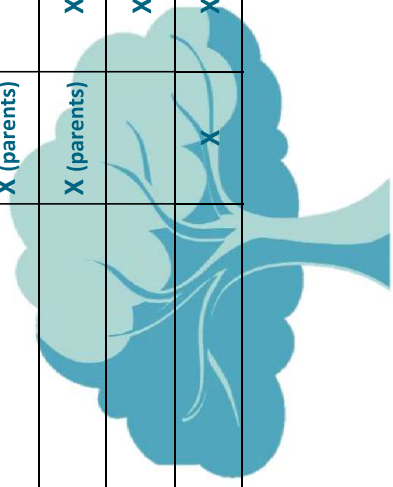
¹ MSSS. (2022, octobre). *Trouble d'anxiété sociale : repérage, évaluation et traitement - Guide de pratique clinique* (publication no 22-914-23W). <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2022/22-914-23W.pdf>



Intervention recommandée	Outils cliniques et stratégies pertinent(e)s		Clientèle (ans)	
	5-11	12-17	5-11	12-17
Établir une relation thérapeutique de confiance avec le jeune et sa famille. Établir une relation thérapeutique avec le jeune et sa famille Établir des relations de collaboration avec le réseau social du jeune. Effectuer de la surveillance active des symptômes.	Exemples de questions qui peuvent être posées par l'intervenant lors du premier rendez-vous (p. 21 du Document <i>Trouble d'anxiété sociale, document d'information à l'intention du public</i>) 1 (gouv.qc.ca)	X	X	X
	<i>Guide de soutien pour intervenir auprès d'un enfant de 5 à 13 ans à risque suicidaire</i> publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-825-03W.pdf	X		
	! 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.			
	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 dans toutes les décisions prises dans le cadre du suivi.	X		X
	Pour le réseau professionnel, utiliser les plans d'intervention : PSI ou PSII	X		X
	Offrir un rendez-vous de suivi dans les 2 prochaines semaines	X		X
	Questionner l'évolution des symptômes d'anxiété sociale du jeune lors du rendez-vous de suivi.			X
	<i>Fiche éducation psychologique - Anxiété sociale – version jeune</i>			X
	<i>Fiche éducation psychologique - Anxiété sociale – version parent</i>	X		X
	<i>Fiche d'éducation psychologique- Anxiété sociale - intervenant</i>	X		X
Discuter du stress et de l'anxiété (générale et sociale) et des stratégies pour apprendre à la gérer.	<i>Calmer les pensées : visualiser pour s'apaiser</i> pb boite a outils.pdf (derochebelle.qc.ca)	X	X	X
	<i>Comment te sens-tu aujourd'hui</i> echelle-des-emotions (aidersonenfant.com)	X		
	Apprendre à l'enfant à gérer ses émotions (naitreetgrandir.com)	X		X
	<i>Identifie les manifestations de l'anxiété dans ton corps</i> bullesantistress-repere signes fr.pdf (storage.googleapis.com)	X (parents)		X

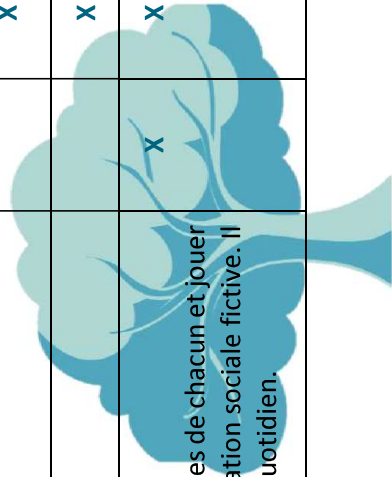


Intervention recommandée	Outils cliniques et stratégies pertinent(e)s	Clientèle (ans)	
		5-11	12-17
Sensibiliser à l' alimentation et aux bienfaits d'un régime alimentaire équilibré.	<i>On parle de santé mentale</i> : Anxiété Télé-Québec (telegebec.tv) et <i>Prendre soin de soi Télé-Québec (telegebec.tv)</i>		X
	L'anxiété de performance scolaire Témoignages de jeunes (youtube.com)		X
	FJET-FICHE-JEUNESSE PARAPLUIE v07.pdf (fondationjeunesentete.org)		X
	<i>Des trucs qui font du bien</i> Des trucs qui font du bien (youtube.com) et <i>Imagine ton univers apaisant</i> 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
	4 techniques de respiration profonde Midi-trucs ÉditionsMeditrente	X	X
	<i>RespiRelax+</i> pour aider à retrouver le calme par la respiration dirigée	X	X
	<i>Fiche synthèse sur les saines habitudes de vie pour les enfants de 5-11 ans</i>	X (parents)	
	<i>Le guide alimentaire canadien</i> Guide alimentaire canadien (canada.ca)	X (parents)	X
	Améliorer les habitudes alimentaires familiales (naitreetgrandir.com)	X (parents)	
	DSMD Fiche alimentation.pdf (rtss.qc.ca)	X (parents)	X
Recettes et nutrition Fillactive		X	
Les bienfaits des saines habitudes de vie sur la réussite scolaire Alloprof	X	X	



Intervention recommandée	Outils cliniques et stratégies pertinent(e)s	Clientèle (ans)	
		5-11	12-17
	<p><i>Fiche synthèse sur les saines habitudes de vie pour les enfants de 5-11 ans</i></p> <p>Les bienfaits d'un sommeil réparateur sur la réussite scolaire Alloprof</p> <p>Bien dormir pour mieux réussir à l'école (alloprof.qc.ca)</p> <p>Capsule vidéo <i>Le sommeil et les émotions</i> Le sommeil et les émotions - YouTube</p> <p><i>Fiche synthèse sur les saines habitudes de vie pour les enfants de 5-11 ans</i></p> <p>L'activité physique chez les enfants d'âge scolaire (naitreetgrandir.com)</p> <p>5 activités physiques pour bouger à l'intérieur Alloprof</p> <p><i>Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes</i></p> <p>24Hour_Guidelines_5-17_FRE.pdf</p> <p>5-habitudes-vie-saines-developper-enfant_0.jpg (1200x675) (alloprof.qc.ca)</p> <p>Les bienfaits de l'activité physique : magique ou scientifique? (youtube.com)</p> <p>Pages <i>Programmes d'entraînement</i> Programme d'entraînement Fillactive et <i>Vidéos d'entraînement</i></p> <p>Vidéo d'entraînements Fillactive</p> <p>DSMDI Fiche-activité-physique.pdf (rtss.qc.ca)</p>	X (parents)	
Sensibiliser à l'hygiène de sommeil et ses bienfaits.		X	X
		X	X
			X
		X (parents)	
		X	
		X (parents)	
		X (parents)	X
		X (parents)	
		X	X
		X	X
Questionner la consommation du jeune.	<p>Si consommation, effectuer le dépistage via le <i>DEP-ADO</i> V3.3 Modif Juin2016 pp1-25 (uquebec.ca)</p> <p>Discuter avec des impacts/liens de la consommation sur son anxiété sociale</p>		X
Travailler les habiletés sociales.	<p>Jeux de rôles</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

Intervention
spécifiques



Intervention recommandée	Outils cliniques et stratégies pertinent(e)s	Clientèle (ans)	
		5-11	12-17
	(Pour 6 à 10 ans environ) Jeu Code social Le code social - Jeu éducatif 6 ans à 10 ans - Placote	X	
	(Pour 8 à 14 ans environ) Jeu ImProsocial ImProsocial - Jeu éducatif 8 ans à 14 ans - Placote	X	X
Exposer graduellement le jeune à ses peurs en situation sociale (avec soutien).	Échelle de la peur Formulaire-Echelle-de-la-peur-1.pdf (anxietycanada.com)	X	X
	Le piège de l'évitement Sortir de sa zone de confort et s'exposer! pb boite a outils.pdf (derochebelle.gc.ca)	X	X
	L'exposition progressive pb boite a outils.pdf (derochebelle.gc.ca)	X	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 (fondationjeunesetete.org)	X (parents)	X (parents)
Discuter avec les parents de leur implication dans la problématique.	*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 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

