

Table des matières

Remerciements	7
Module 1	
Présentation du programme Super l'Écureuil	9
1.1 Objectif du module	10
1.2 Origine du programme	10
1.3 Approche privilégiée.....	11
1.4 Description générale du programme Super l'Écureuil.....	13
1.5 Présentation de Super l'Écureuil et de ses stratégies d'intervention	15
Module 2	
L'anxiété normale et l'anxiété pathologique	17
2.1 Objectif du module	18
2.2 Définition de l'anxiété.....	18
2.3 Distinction entre l'anxiété normale et l'anxiété pathologique.....	18
2.4 Description clinique des troubles anxieux	19
2.5 Prévalence des troubles anxieux.....	22
2.6 Conséquences sur le fonctionnement des jeunes.....	23
Module 3	
L'évaluation des troubles anxieux	25
3.1 Objectif du module	26
3.2 Présentation de quelques principes de base	26
3.3 Présentation des outils	28
3.4 Vignette clinique.....	31
Module 4	
Modèles théoriques de l'anxiété.....	33
4.1 Objectif du module	34
4.2 Présentation des modèles théoriques	34
4.3 Applications pratiques avec les jeunes	36
Module 5	
Notre modèle d'intervention	39
5.1 Objectif du module	40
5.2 Le modèle tripartite de l'anxiété	40
5.3 Notre modèle d'intervention.....	40
Module 6	
L'entraînement à l'expression des émotions	45
6.1 Objectifs du module	46
6.2 Identification et expression des émotions	46
6.3 Identification de l'intensité des émotions	47
6.4 Identification et expression de l'anxiété	48
6.5 Normalisation de l'anxiété.....	48
6.6 Exercice à faire à la maison.....	49

Module 7

Les sensations physiques reliées à l'anxiété	51
7.1 Objectif du module	52
7.2 Introduction aux signaux physiques de l'anxiété	52
7.3 Démystification des sensations physiques	52
7.4 Identification des sensations physiques	54

Module 8

La rééducation respiratoire	57
8.1 Objectif du module	58
8.2 Explication du rationnel associé à la respiration profonde	58
8.3 Exercice de respiration profonde.....	59
8.4 Quelques conseils pour réussir à intégrer la respiration profonde dans son quotidien	60
8.5 Exercice à faire à la maison.....	60
8.6 Retour sur les exercices de respiration profonde.....	60
8.7 Des ressources additionnelles.....	61

Module 9

L'entraînement à la relaxation	63
9.1 Objectif du module	64
9.2 Introduction à la relaxation.....	64
9.3 Exercice préliminaire	64
9.4 Présentation du rationnel de la relaxation au jeune.....	65
9.5 La relaxation simplifiée en quatre groupes.....	66
9.6 La relaxation avec des scénarios d'animaux	67
9.7 Présentation des exercices à faire à la maison.....	70
9.8 Retour sur les exercices faits à la maison	71
9.9 Conseils en cas de difficulté	72

Module 10

La restructuration cognitive	75
10.1 Objectif du module	76
10.2 Introduction à la restructuration cognitive	76
10.3 Introduction au concept de pensée.....	76
10.4 Les deux sortes de pensées	76
10.5 Le lien entre les pensées et les émotions.....	76
10.6 Le questionnement des pensées.....	78
10.7 Et si le pire arrivait?	79
10.8 Exercices à faire à la maison	80
10.9 Conseils en cas de difficulté	80
10.10 Références et ressources additionnelles.....	82

Module 11

L'exposition	83
11.1 Objectif du module	84
11.2 Introduction à l'exposition	84
11.3 Le lien entre les pensées, les émotions et les comportements.....	84
11.4 Pourquoi faire de l'exposition?	85
11.5 Les différentes façons d'éviter	85

11.6	Explication de l'habituatation	86
11.7	Exemples de hiérarchies d'exposition	86
11.8	Exercice de construction d'une hiérarchie d'exposition pour Super l'Écureuil et sa peur des chats	88
11.9	Construction d'une hiérarchie d'exposition personnelle.....	88
11.10	Réalisation des exercices d'exposition	89
11.11	Quelques trucs pour réussir les exercices d'exposition	90
11.12	Difficultés pouvant survenir durant les exercices d'exposition	91
11.13	Annexe : Exemples d'escaliers d'exposition	93
Module 12		
L'entraînement à la résolution de problèmes.....		95
12.1	Objectif du module	96
12.2	Introduction à l'entraînement à la résolution de problèmes.....	96
12.3	Explication de la stratégie au jeune.....	96
12.4	Les six étapes de l'entraînement à la résolution de problèmes.....	96
12.5	Un exemple à présenter au jeune.....	97
12.6	Quelques exercices	98
Module 13		
La participation des parents		101
13.1	Objectif du module	102
13.2	Établir le degré de participation parentale	102
13.3	L'importance d'encourager le jeune.....	102
13.4	Participation parentale pour les modules 2, 4 et 5 : éducation sur l'anxiété.....	103
13.5	Participation parentale pour le module 6 : expression des émotions	104
13.6	Participation parentale pour les modules 7, 8 et 9 : sensations physiques.....	105
13.7	Participation parentale pour le module 10 : restructuration cognitive	106
13.8	Participation parentale pour le module 11 : exposition.....	107
13.9	Participation parentale pour le module 12 : résolution de problèmes.....	109
13.10	Réflexion sur les comportements des parents en lien avec l'anxiété des jeunes : les quatre pièges qui les guettent.....	110
Module 14		
L'animation en groupe		113
14.1	Objectif du module	114
14.2	Décider si on utilise Super l'Écureuil en groupe ou individuellement.....	114
14.3	Conseils généraux pour l'animation des groupes de jeunes.....	114
14.4	Conseils pour les modules 2-4-5 : éducation sur l'anxiété	117
14.5	Conseils pour l'animation en groupe pour le module 6 : expression des émotions	118
14.6	Conseils pour l'animation en groupe pour les modules 7-8-9 : sensations physiques.....	118
14.7	Conseils pour l'animation en groupe pour le module 10 : restructuration cognitive.....	118
14.8	Conseils pour l'animation en groupe pour le module 11 : exposition	118
14.9	Conseils pour l'animation en groupe pour le module 12 : résolution de problèmes	119
14.10	Conseils généraux pour l'animation des groupes de parents	119
Annexe		121
Références.....		201