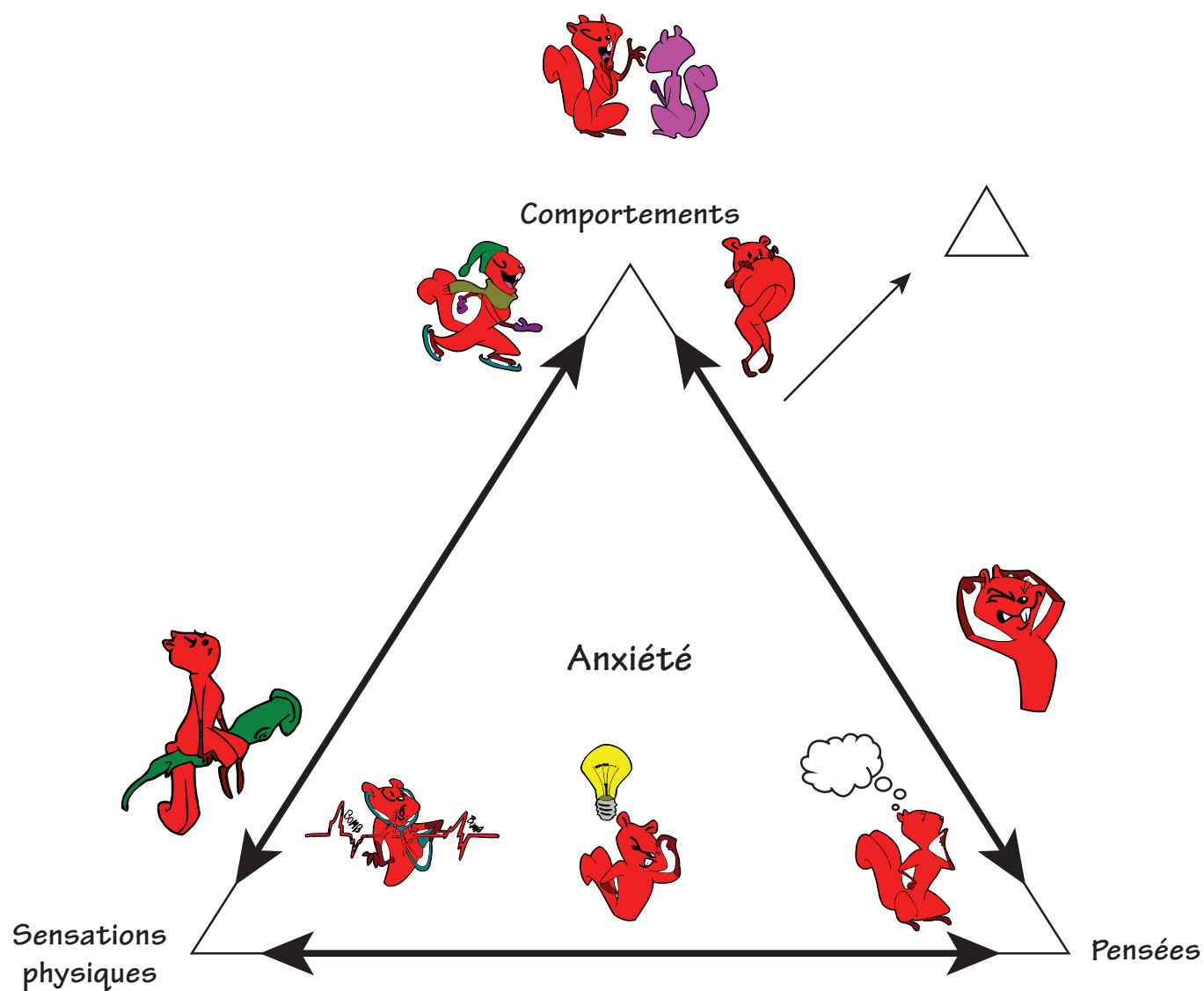


Annexe

Feuille 1

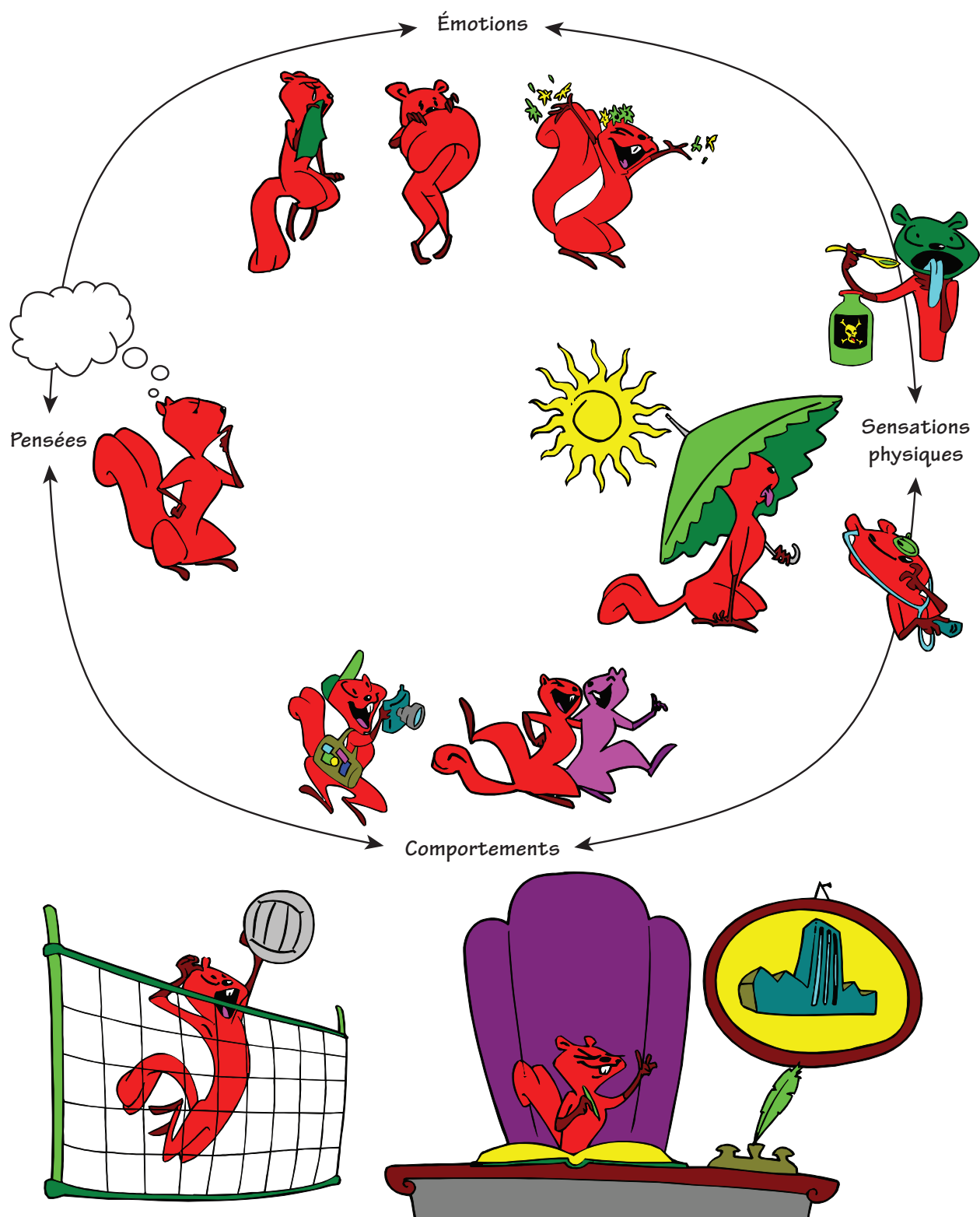
Le triangle de l'anxiété



Feuille 2

En résumé

Tes pensées, tes émotions, tes sensations physiques et tes comportements sont reliés.



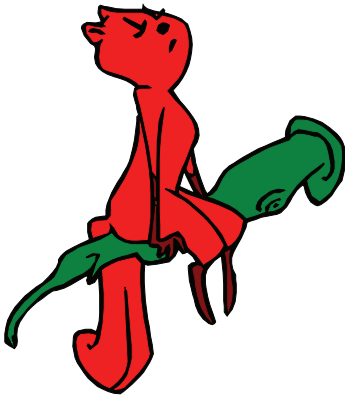
Feuille 3
Super L'Écureuil!

Salut! Mon nom est Super... Super L'Écureuil!



Feuille 4

Que veux dire SUPER?



Sensible au stress?

Reste cool!

Une difficulté?

Cherche à la résoudre!

Pense différemment!

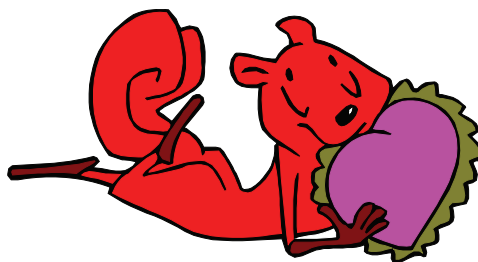
Questionne-toi!

Expose-toi et

Affronte tes peurs!

Relaxe et

Respire par le nez!



Exercice ✎

Feuille 5

J'identifie les émotions de Super l'Écureuil

Nous pouvons ressentir beaucoup d'émotions. Cette activité va t'aider à remarquer les différentes émotions que l'on peut avoir. Essaie de deviner quelle est l'émotion ressentie par Super l'Écureuil. Écris ta réponse dans le rectangle.



Feuille 6

Exercice ✎

J'identifie d'autres émotions émotions de Super l'Écureuil



















Feuille 7
Jeux de mime des émotions

Joie	Peur
Colère	Tristesse
Surprise	Nervosité
Intérêt	Ennui
Dégoût	Fatigue
Honte	Amoureux

Feuille 8

Comment je me sens?



Épuisé



Gêné



Surexcité



Impatient



Inquiet



Fâché



Joyeux



Frustré



Triste



Calme



Surpris



Ennuyé



Dégoûté



Paniqué



Enragé



Comblé



Satisfait



Déprimé



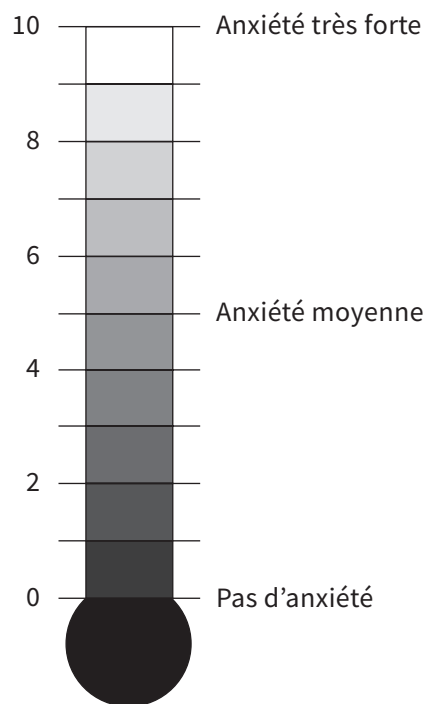
Optimiste



Anxieux

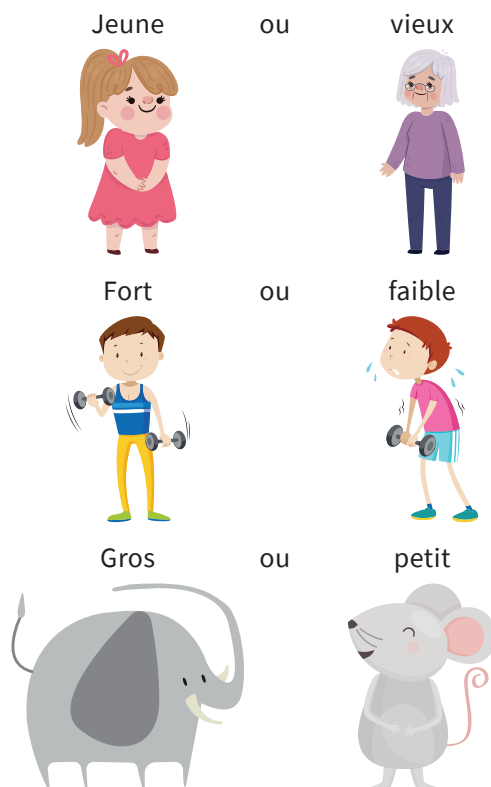
Feuille 10

Le « thermomètre des émotions »



Feuille 11**L'anxiété : une émotion bien naturelle!**

Chacun d'entre nous se sent anxieux, inquiet ou nerveux dans certaines situations. Chaque être vivant peut ressentir cela, qu'il soit :



Les gens peuvent avoir peur de choses très différentes. Certains jeunes ont peur des animaux, comme les araignées ou les chiens. D'autres ont peur du noir ou des endroits qui sont hauts. Parfois, les jeunes sont inquiets à l'idée de se faire de nouveaux amis, d'aller dans des fêtes, de faire un examen, de faire une présentation orale ou d'être loin de leurs parents. Peu importe ce qui nous inquiète, tout le monde peut se sentir anxieux à l'occasion, même Superman! Mais il y a des moments où nous n'avons pas besoin d'avoir peur et où ça peut nous déranger parce que ça nous empêche de faire des choses. Si j'ai peur de l'eau et que je me prive d'aller me baigner, d'aller pêcher ou de faire un tour de bateau, ma peur ne m'aide pas... Pendant les prochaines semaines, nous allons apprendre ensemble à faire face aux situations qui nous font peur. Cela va nous aider à nous sentir plus heureux.

Feuille 12

Exercice ✍️

Lis les histoires puis écris l'émotion que tu pourrais ressentir

1. Ton meilleur ami vient te voir et te demande de jouer avec lui.

Quelle **émotion** ressens-tu? _____

Dessine un **visage** qui montre cette émotion :



2. Ton professeur a organisé une journée à la Ronde. Mais la journée prévue, il pleut et la sortie est annulée.

Quelle **émotion** ressens-tu? _____

Dessine un **visage** qui montre cette émotion :



3. Tu es seul à la maison. Tes parents sont sortis. Tu entends un bruit dans une autre pièce.

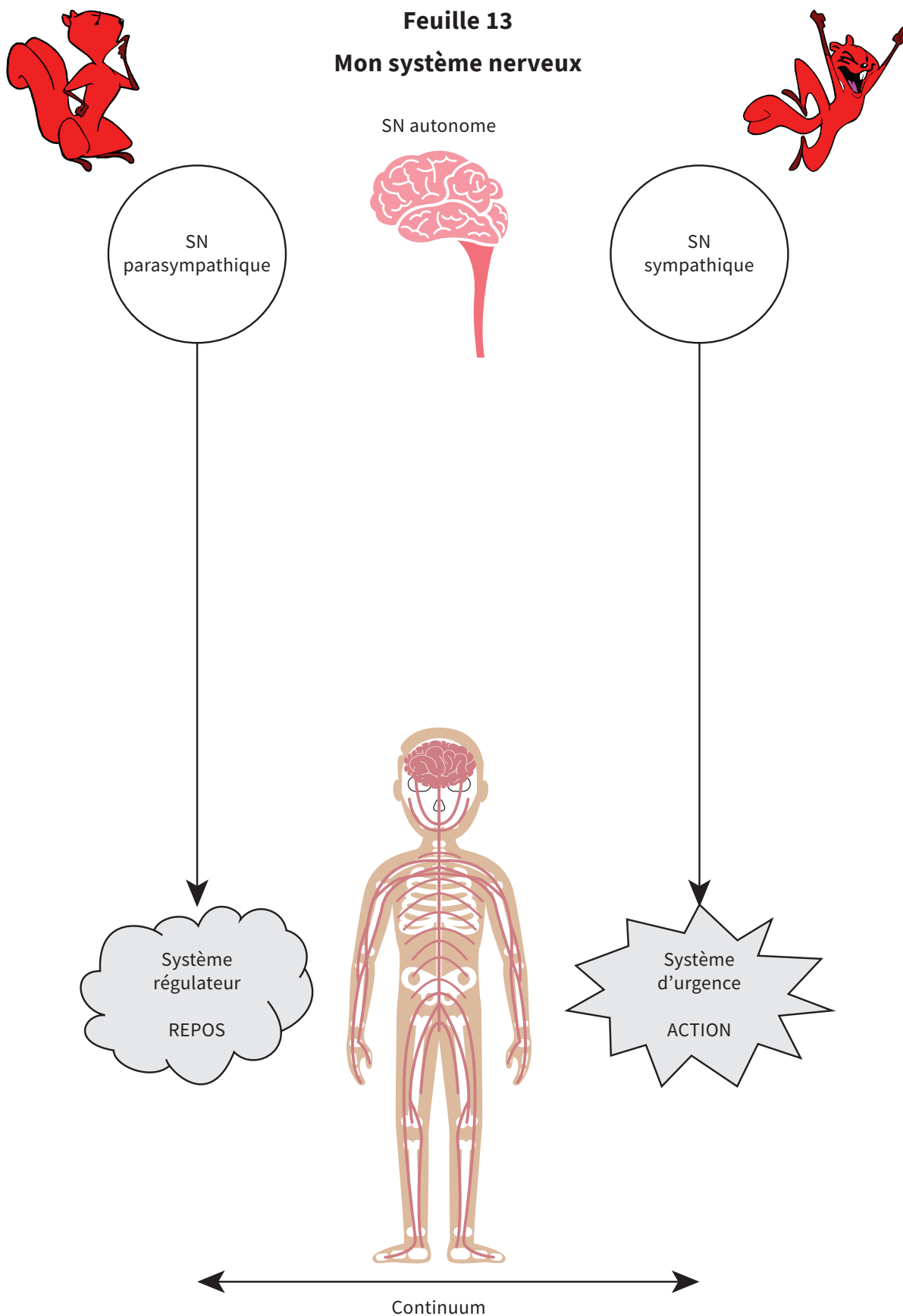
Quelle **émotion** ressens-tu? _____

Dessine un **visage** qui montre cette émotion :



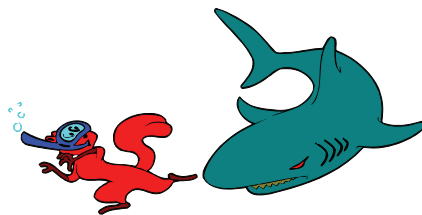
Feuille 13

Mon système nerveux



Feuille 14

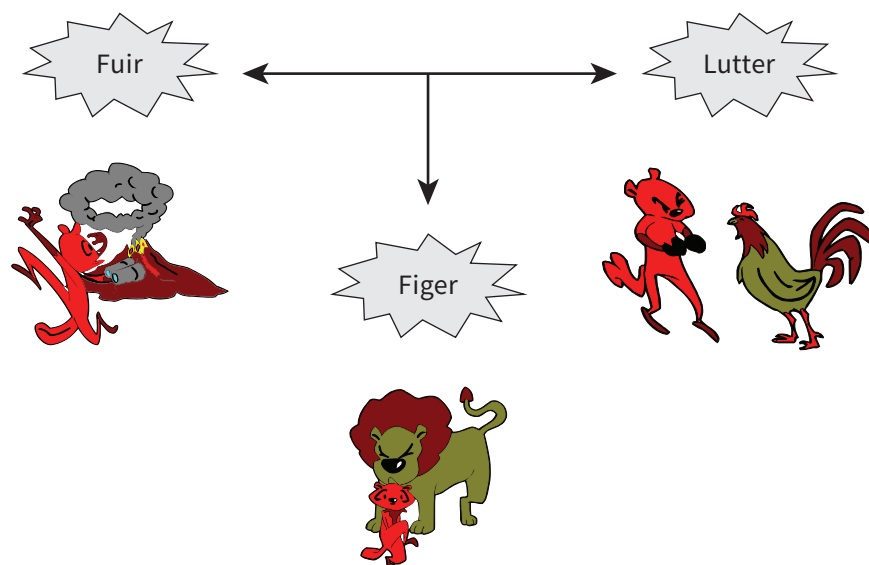
Un danger? Mon système d'alarme se déclenche!



Déclenchement **automatique** du système de défense.

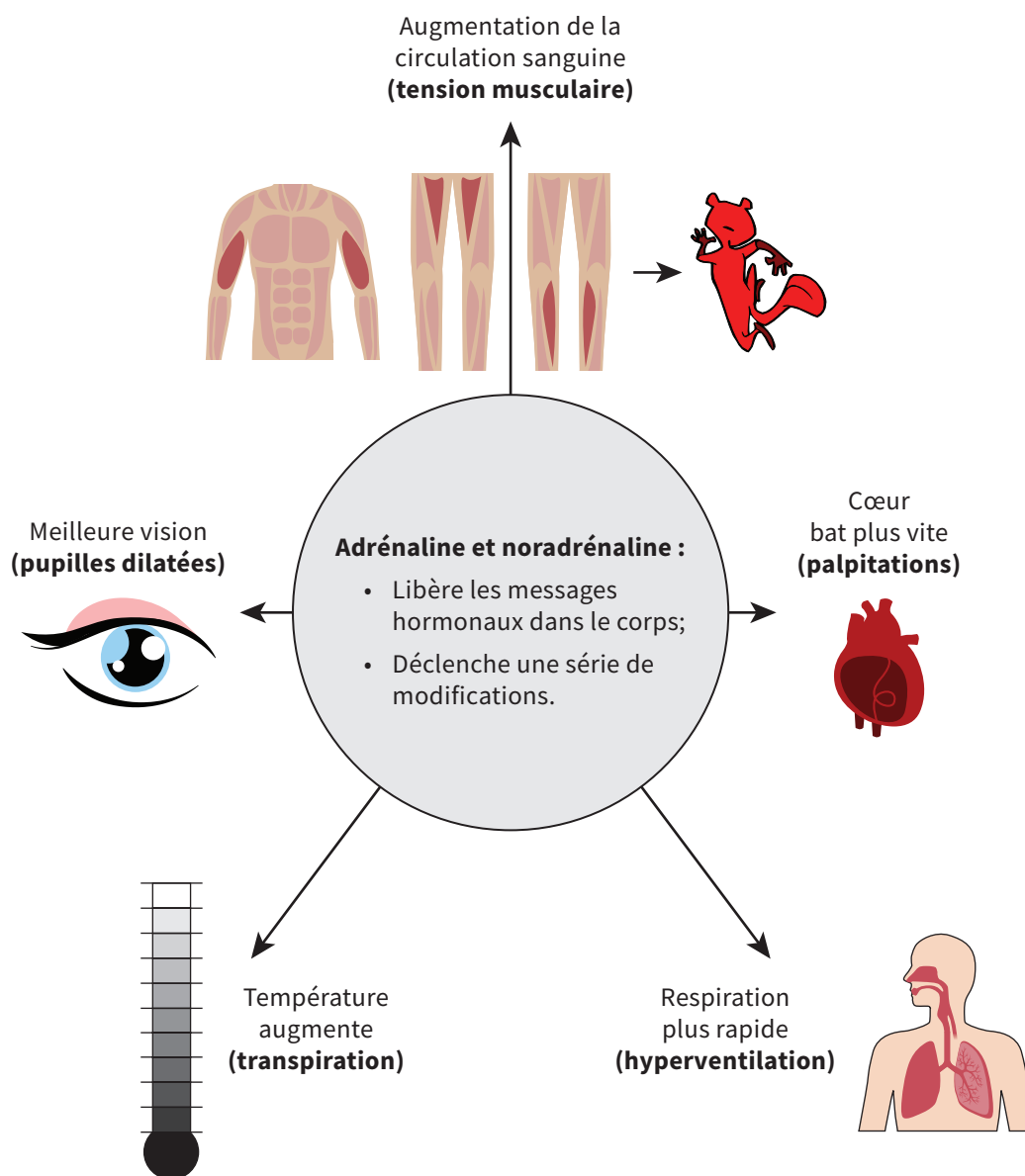


Toute l'énergie du corps est concentrée à se préparer à l'activité physique et intellectuelle.



Feuille 15

L'activation du SN sympathique



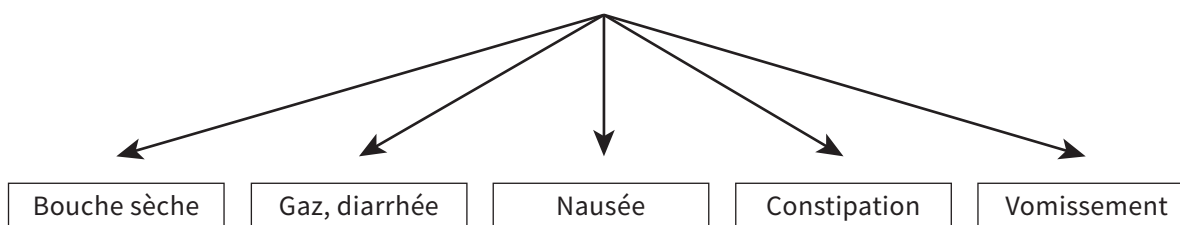
Feuille 16

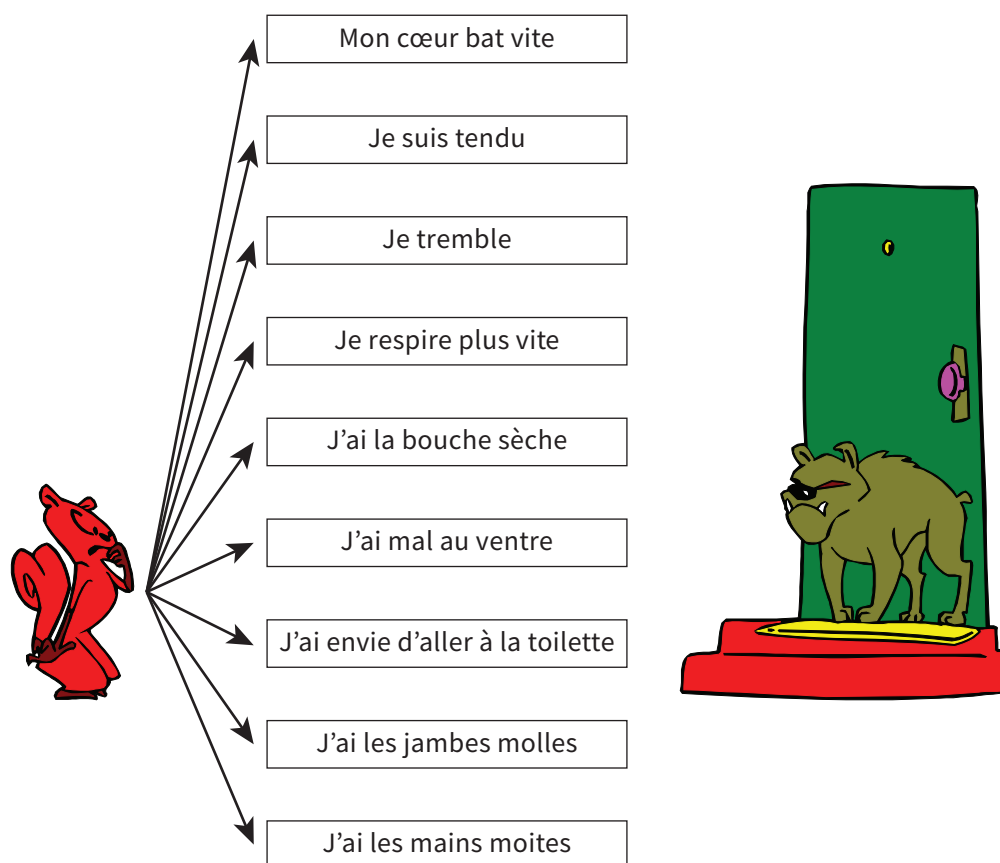
La mise en veille du SN parasympathique

Quand le SN sympathique est activé, le SN parasympathique s'arrête pour économiser l'énergie.



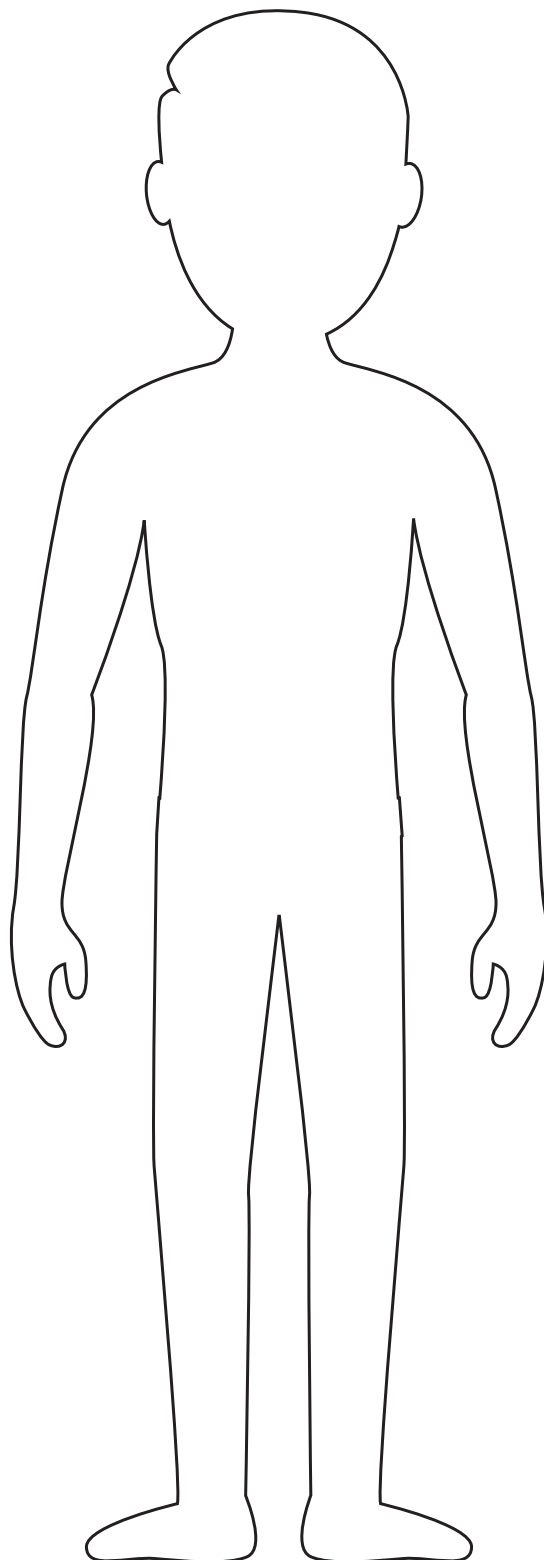
Digestion



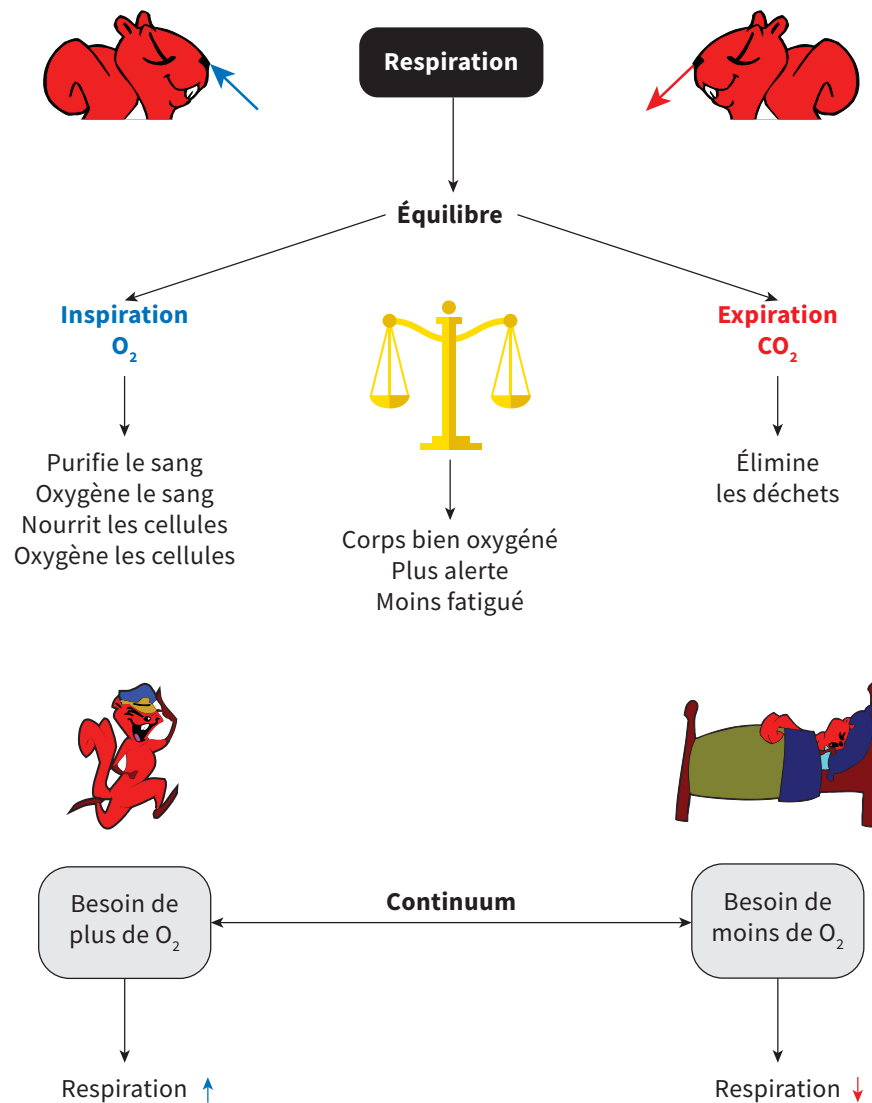
Feuille 17**Super a peur****Son CORPS lui montre des indices**

Feuille 18*Exercice* ✍️**Ce que je ressens dans mon corps**

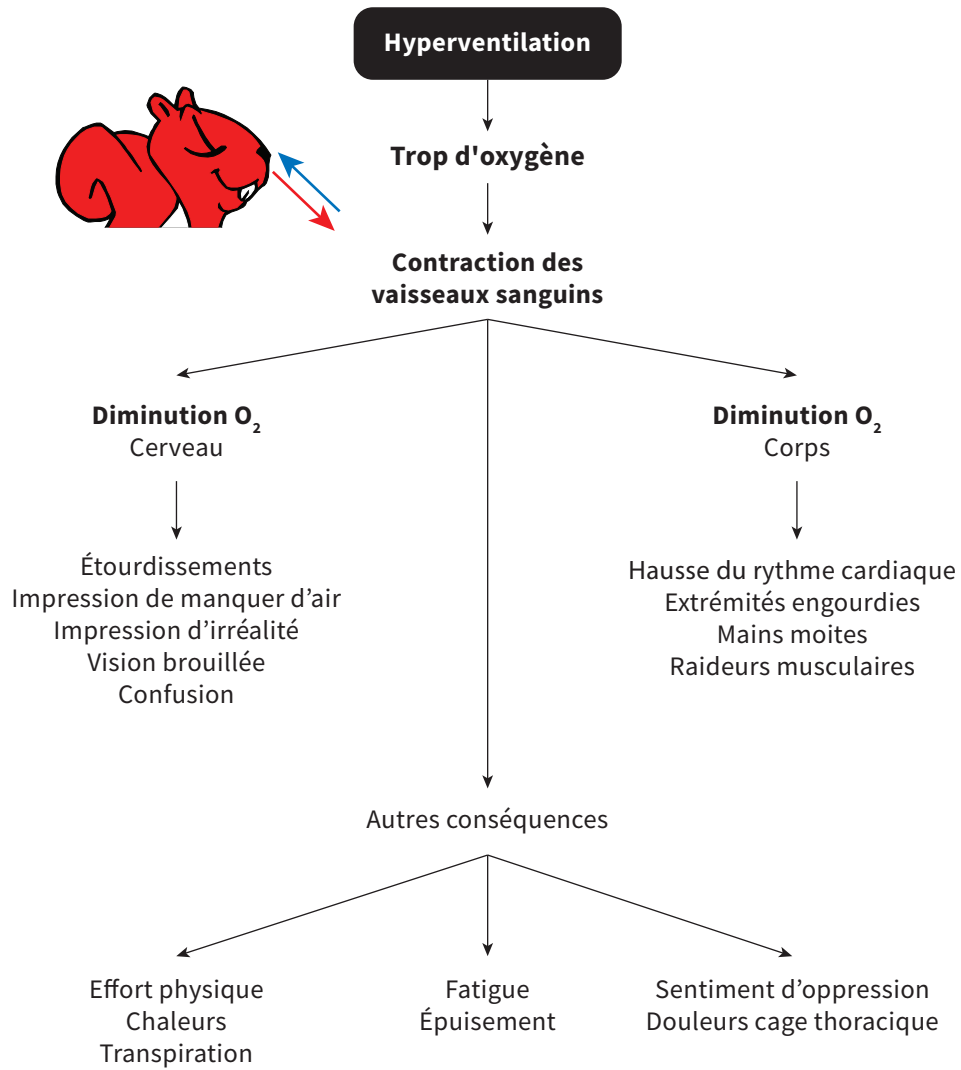
Dessine et écris les sensations physiques que tu ressens dans ton corps quand tu es anxieux.



Feuille 19

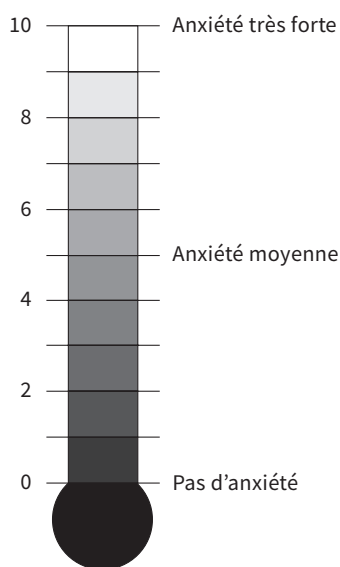


Feuille 20



Exercice **Feuille 21****Je pratique la respiration**

Écris la journée et le moment où tu as pratiqué. Écris aussi comment tu te sentais avant et après.



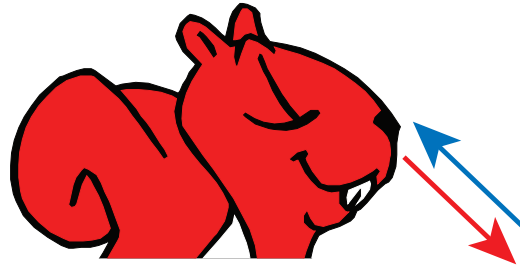
Journée	Moment	Avant (0 à 10)	Après (0 à 10)

Feuille 22

Aide-mémoire pour la respiration

Ta respiration devrait être :

- ✓ Lente
- ✓ Profonde
- ✓ Régulière



N'oublie pas :

- ✓ Respire par le nez
- ✓ Quand tu inspires, tu gonfles ton ventre
- ✓ Quand tu expires, tu sens ton ventre se dégonfler
- ✓ Pour t'aider tu peux dire dans ta tête le mot « relaxe »

Feuille 23**La relaxation simplifiée en 4 groupes**

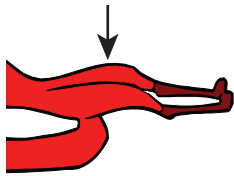
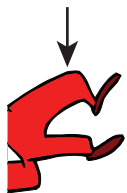
Bras et mains		
1		Prends une grande respiration et ...
2		... serre les poings et les muscles de tes bras très fort.
3		Expire et relaxe.
4		Laisse tes bras mous comme des spaghettis.

Visage		
1		Prends une grande respiration et ...
2		... plisse les muscles de tes yeux et de ton nez très fort. Serre aussi tes lèvres.
3		Expire et relaxe.
4		Laisse tes yeux devenir lourds et laisse tes lèvres s'ouvrir un peu.

Feuille 24

La relaxation simplifiée en 4 groupes (suite)

Ventre		
1		Prends une grande respiration et ...
2		... retiens là pendant que tu rentres ton ventre le plus possible comme si tu voulais qu'il touche ton dos.
3		Expire et relaxe.
4		Laisse ton ventre complètement mou et relaxé.

Jambes et pieds		
1		Prends une grande respiration et ...
2		... serre tes cuisses et tes jambes très fort.
3		Expire et relaxe.
4		Laisse tes jambes toutes molles comme de la gelée et toutes lourdes.

Sens comme tu es calme, très lourd et très relaxé. Laisse les inquiétudes et les pensées partir de ta tête et sens comme tu es complètement relaxé.

Exercice ✎

Feuille 25

La relaxation avec des scénarios d'animaux

Une façon de mieux faire face aux choses qui nous rendent anxieux est d'apprendre à relaxer nos muscles. Quand on est relaxé, on se sent plus détendu et plus en mesure d'affronter ce qui nous rend anxieux. À l'aide des dessins, essaie de te rappeler les parties du corps que tu viens de contracter, puis de détendre.

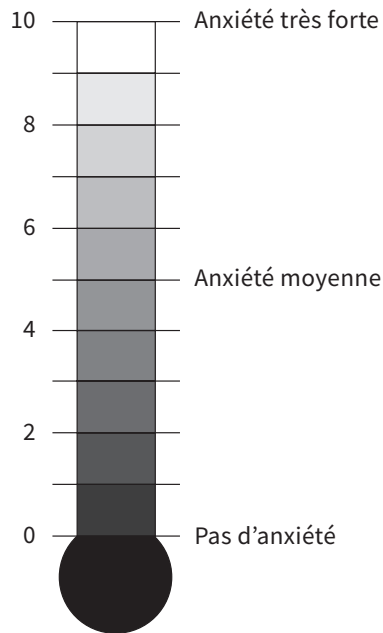


Feuille 26

Je pratique la relaxation


Exercice

Écris les parties du corps que tu as contractées puis détendues et comment tu te sentais avant et après la relaxation.



Journée	Avant (0 à 10)	Parties du corps	Après (0 à 10)

Exercice ✎

Feuille 27

Pour me sentir mieux, je peux aussi...

Écris les moyens que tu utilises pour te sentir mieux :

Voici les moyens de Super pour se sentir mieux :

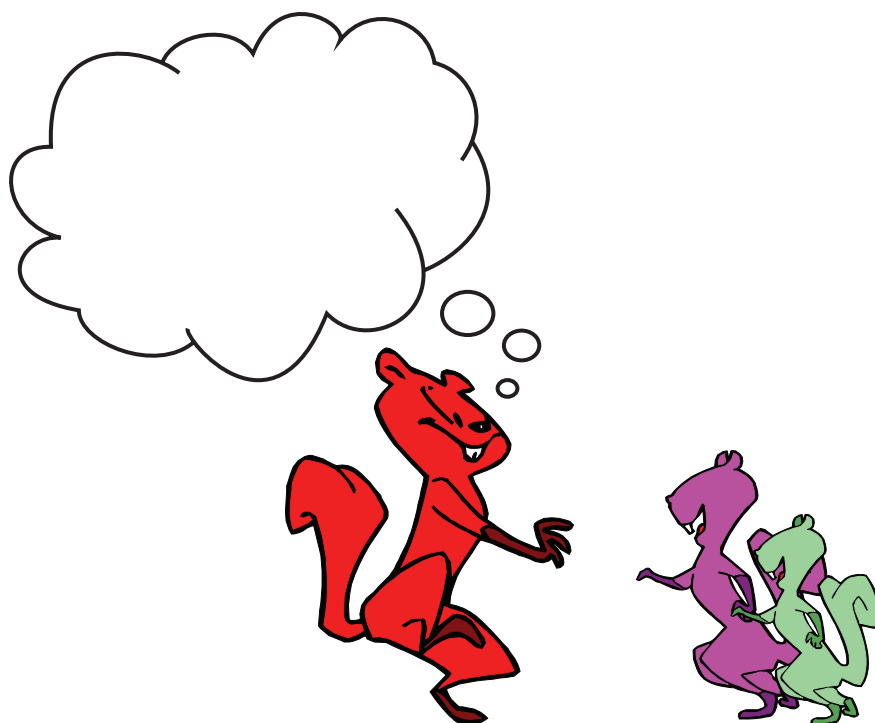


Feuille 28

La bulle de pensée

Super l'Écureuil a une bulle au dessus de sa tête, qui représente ce qu'il se dit dans sa tête, un peu comme dans les bandes dessinées. Comme tu peux le voir, la bulle est vide.

Super est en train de dire au revoir à ses amis après avoir joué avec eux. Peux-tu imaginer ce qu'il pense?



Feuille 29**La bulle de pensée (suite)**

Tu comprends l'idée? La bulle te montre ce que Super pense. C'est sa pensée.

Feuille 30

La bulle de pensée (suite)

Exercice

Super va recevoir son bulletin et une étoile de mérite. Essaie d'imaginer ce qu'il pense. Tu peux écrire sa pensée dans la bulle.



Exercice ✎

Feuille 31

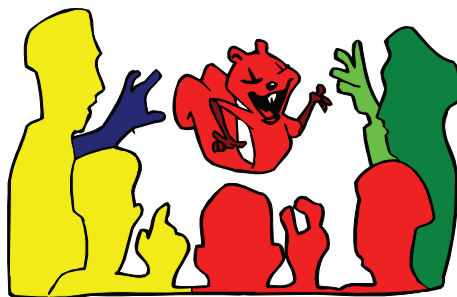
La bulle de pensée (suite)

Super vient d'échapper son cornet de crème glacée. Essaie d'imaginer ce qu'il pense. Tu peux écrire sa pensée dans la bulle.



Feuille 32

Les deux sortes de bulles de pensées



Super se prépare pour faire un exposé oral devant la classe. Il y a deux bulles de pensées au dessus de sa tête. Dans la bulle de gauche, il y a une pensée qui montre que Super se sent anxieux et qu'il s'inquiète. Cette pensée **ne l'aide pas**. Dans la bulle de droite, il y a une pensée qui montre que Super se sent bien et qui **l'aide** à bien se sentir. Cette pensée le rassure.

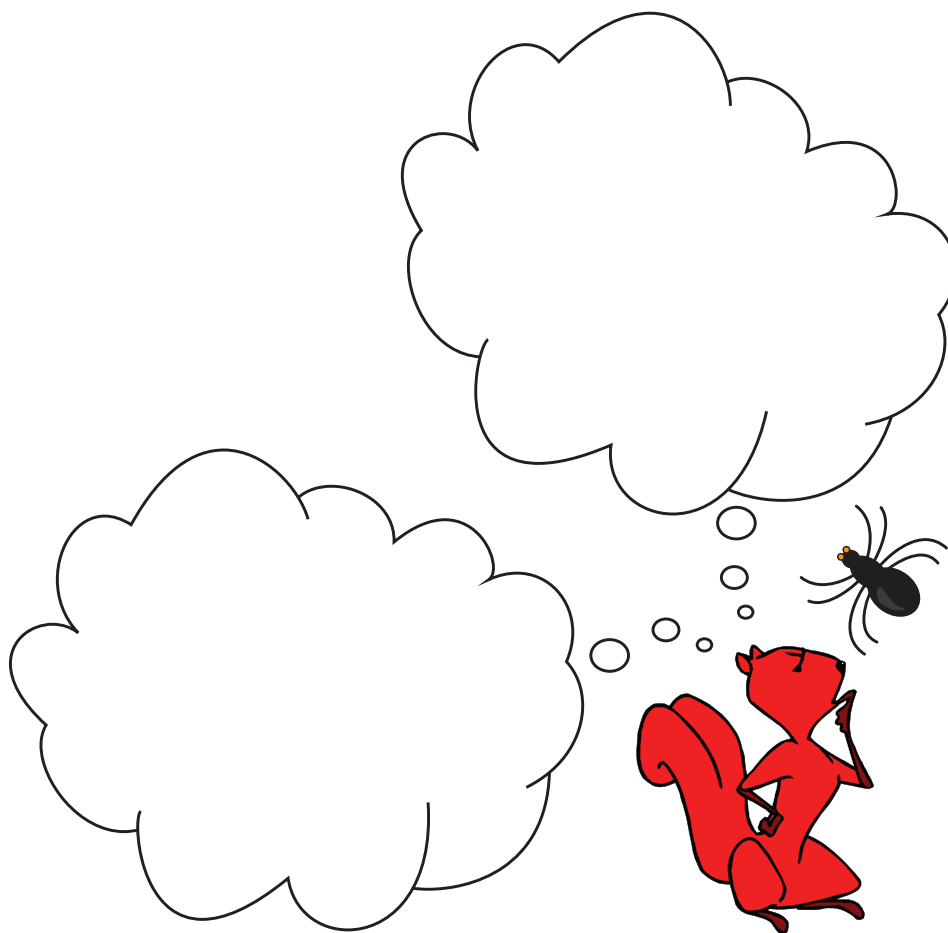


Exercice ✎

Feuille 33

Les deux sortes de bulles de pensées (suite)

Super voit une araignée. Essaie d'imaginer deux pensées différentes que Super peut avoir. Dans une des bulles, écris une pensée qui montre que Super **se sent bien** et dans l'autre bulle, écris une pensée qui montre que Super **se sent anxieux** et qu'il a peur.



Feuille 34

Exercice ✍️

Les deux sortes de bulles de pensées (suite)

Voici Super qui s'apprête maintenant à prendre le métro. Dans une des bulles, écris une pensée qui va montrer que Super **se sent bien** et dans l'autre bulle, écris une pensée qui va montrer que Super **se sent anxieux** et qu'il a peur.



Feuille 35**Les pensées**
C'est ce que je me dis dans ma tête...

J'ai hâte à ma fête!

J'aime jouer au ballon avec mes amis.

Si je rate mon examen, ça va être la catastrophe!

Personne ne veut jouer avec moi...

Ce chien va sûrement me mordre s'il réussit à sauter par-dessus sa clôture!

**Les émotions**
C'est quand je me sens...

Joyeux

Triste

Anxieux

Fatigué

Fâché

Ennuyé

Surpris

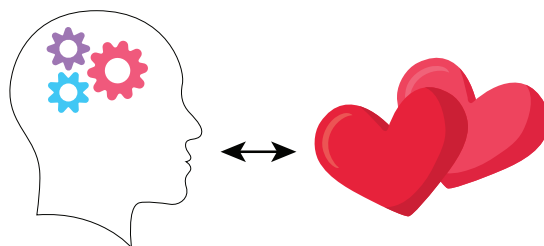
Excité



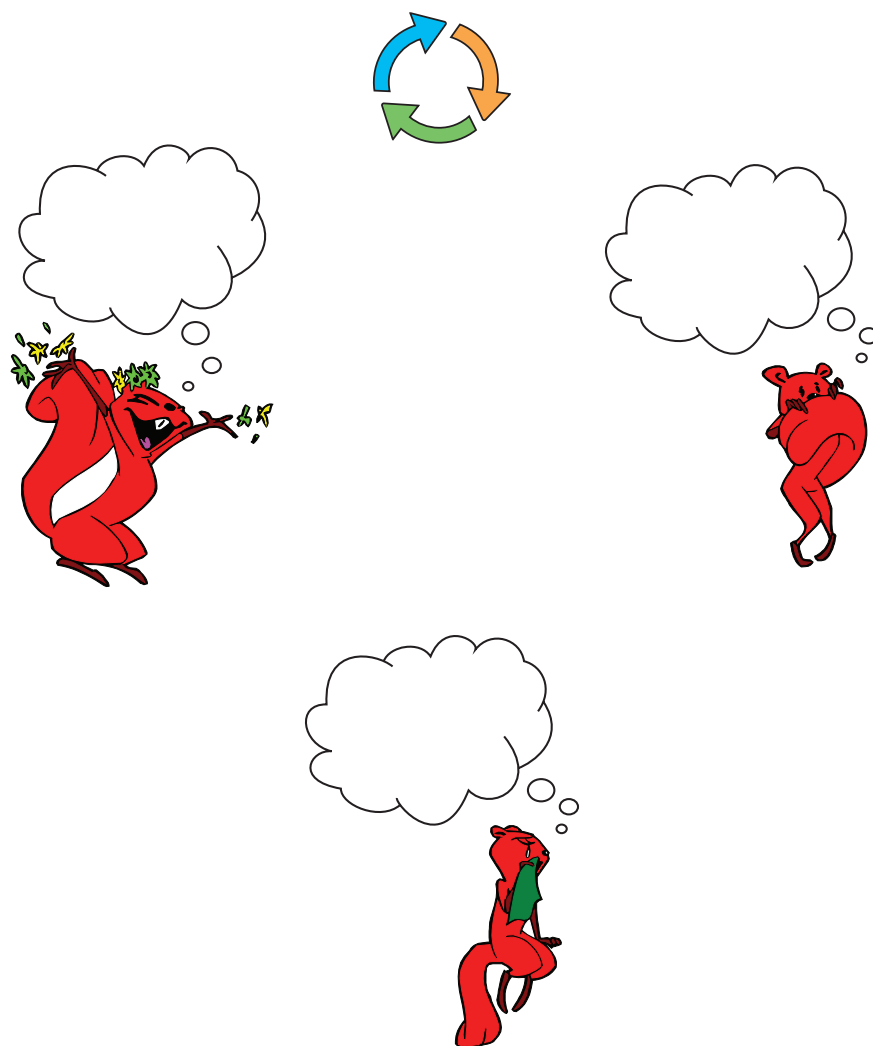
Feuille 36

En résumé :

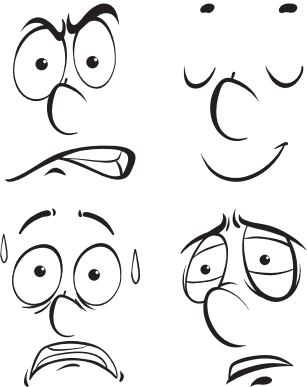
Ce que tu penses est lié à ce que tu ressens



Tu as du contrôle sur tes pensées. Tu peux choisir à quoi tu penses pour te sentir bien dans ton corps et dans ta tête.



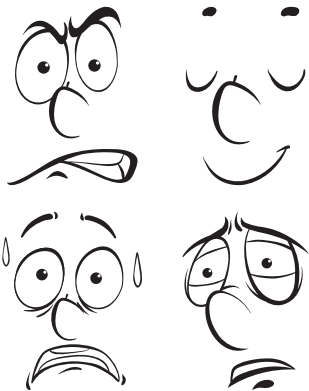
Feuille 37**Exemple****Ma grille pour identifier ma pensée et mon émotion**

J'identifie la situation. Que se passe-t-il? 	Quand je suis allé en voyage avec mes parents.
J'identifie ma pensée. Qu'est-ce que je me disais dans ma tête? 	Je suis chanceux de pouvoir découvrir plein de nouvelles choses! Mes parents me gâtent beaucoup.
J'identifie mon émotion. Comment je me sentais? 	Je me sentais bien dans mon corps, j'étais heureux et très excité.

Feuille 38

Exercice ✍️

Ma grille pour identifier ma pensée et mon émotion

J'identifie la situation. Que se passe-t-il? 	
J'identifie ma pensée. Qu'est-ce que je me disais dans ma tête? 	
J'identifie mon émotion. Comment je me sentais? 	

Feuille 39

Attention aux pensées qui n'aident pas...

Super a peur des araignées. Regarde bien les deux façons de penser de Super.



Quelle est la différence entre ces deux pensées?

Dans la bulle de gauche, Super se dit qu'il n'a pas peur alors qu'au contraire, il a peur. Il fait semblant qu'il n'a pas peur. Il nie la réalité.

Cette façon de penser **ne l'aide pas** parce que ce n'est pas vrai qu'il n'a pas peur et ce n'est **pas vrai** qu'il aime les araignées.

Dans la bulle de droite, Super dit qu'il a peur et c'est **vrai**. Par contre, il a questionné ses pensées au sujet de sa peur des araignées et en est venu à développer des pensées plus réalistes, qui lui font du bien.

Le but n'est pas de nier la réalité et de faire semblant qu'on n'a pas peur, mais d'accepter la peur et de penser de façon réaliste.

Feuille 40

**7 questions
pour identifier et préciser ma pensée quand je suis anxieux**

1. Qu'est-ce qui fait que je me sens **anxieux**?
2. De quoi ai-je **vraiment** peur?
3. Qu'est-ce que je **crains** qui arrive?
4. Qu'est-ce qui **m'inquiète** précisément?
5. Quelles sont les **sensations** qui me font peur?
6. **Pourquoi** ça me rend anxieux?
7. Qu'est-ce qui me donne **envie de fuir ou d'éviter**?



Feuille 41

12 questions pour confronter mes pensées

1. Ma peur est-elle reliée à un véritable **danger**?
2. Suis-je **certain** que ça va arriver?
3. Est-ce **déjà arrivé**? Si oui, **combien** de fois?
4. Quelles sont les **preuves** que ce que je pense va arriver?
5. Quels sont les **risques** que cela arrive?
6. Quel est le **pire** qui pourrait arriver? ... Et le **mieux**?
7. Et **si le pire arrivait**, qu'est-ce que je pourrais faire?
8. Y a-t-il une **autre façon de voir** la situation? Que peut-il arriver d'autre?
9. Est-ce que je peux **réellement contrôler** ce qui arrive?
10. Est-ce déjà arrivé que je me sente **bien** dans cette situation?
11. Est-ce que j'ai tendance à dire : c'est sûr que ça va arriver ou c'est sûr que ça n'arrivera pas (la pensée du **tout ou rien**)? Est-ce que j'utilise des mots extrêmes comme **toujours, jamais, impossible**, chaque fois, etc.?
12. Qu'est-ce que je dirais à un **ami** qui a peur dans cette situation?



Feuille 42

Je questionne des pensées

Exercice ✍️

1. Émile ne veut pas aller chez son oncle Louis parce qu'il a un chat. **Il pense que son chat va le griffer.** Que pourrais-tu demander à Émile pour questionner sa pensée?

2. Lili-Rose a une présentation à faire en classe la semaine prochaine. **Elle pense qu'elle va « figer » et oublier tout ce qu'elle a à dire.** Que pourrais-tu demander à Lili-Rose pour questionner sa pensée?

3. Omar a coulé son examen de mathématiques. **Il pense qu'il ne vaut rien.** Que pourrais-tu demander à Omar pour questionner sa pensée?

4. Elena a oublié d'acheter du lait comme sa mère lui a demandé. **Elle pense qu'elle ne peut rien faire de bon.** Que pourrais-tu demander à Elena pour questionner sa pensée?



Exercice ✎

Feuille 43

Je questionne des pensées (suite)

5. Édouard est découragé. Il a fini seulement deuxième dans la compétition de course. **Il pense qu'il est nul.** Que pourrais-tu demander à Édouard pour questionner sa pensée?

6. Camille ne veut pas demander à des jeunes de se joindre à leur groupe. **Elle est certaine qu'ils vont dire non.** Que pourrais-tu demander à Camille pour questionner sa pensée?



Feuille 44

Exercice ✍

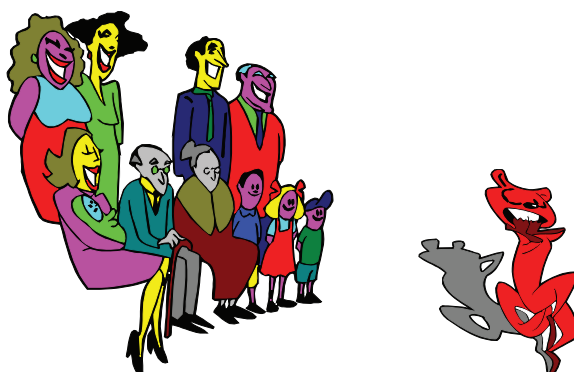
Je questionne les pensées de Super

Lis l'histoire suivante et souligne les pensées anxiogènes de Super, c'est-à-dire les pensées qui ont pu faire en sorte qu'il se sente mal.

Bonjour, c'est moi, Super. J'ai un gros problème. Je dois faire une présentation devant un groupe de personnes jeudi cette semaine et ça m'inquiète beaucoup. Je sais que je vais oublier tout ce que j'ai à dire. Tout le monde va rire de moi. Je vais me sentir stupide. Je vais devoir parler devant plus de 20 personnes! Je n'y arriverai jamais! J'ai trop peur! Comment est-ce que je vais faire pour me rappeler mon texte? Je ne dois pas faire d'erreur... C'est sûr que ma professeure va être fâchée après moi si j'oublie tout mon texte. Elle va sûrement penser que je n'ai pas travaillé assez fort! J'ai mal au ventre juste à penser à tout ça...

Maintenant, écris 3 questions que tu pourrais poser à Super pour l'aider à confronter ses pensées.

1	
2	
3	



Feuille 45

Super l'Écureuil se parle!

Super l'écureuil a peur des hauteurs. Pour un écureuil, ce n'est pas très pratique, puisque pendant une bonne partie de sa vie, il doit grimper un peu partout! Quand il était petit, ça ne posait pas de problème, mais maintenant qu'il est plus grand, sa mère ne peut pas toujours être là!

Un beau jour, Super se retrouve devant un arbre très haut. Il veut y grimper parce qu'il sait que tout en haut, il va pouvoir trouver de bonnes choses à manger. Mais il se dit : « Ouf! Comment est-ce que je vais pouvoir grimper aussi haut? Je vais sûrement tomber! ».

Il commence par prendre quelques grandes respirations. Puis il se dit : « Est-ce qu'il y a vraiment un risque que je tombe? Est-ce que je ne suis pas en train de dramatiser un peu? »

En réfléchissant bien, il en vient à se dire : « Il y a vraiment peu de chances que je tombe. J'ai déjà réussi à grimper dans d'autres arbres, assez hauts aussi, et je ne suis pas tombé! Je vais prendre mon temps et si j'ai peur, je prendrai de grandes respirations pour me calmer! Je vais être prudent et bien me tenir. Je sais que je suis capable de le faire ».

Depuis ce jour, quand Super souhaite grimper dans les arbres pour jaser avec ses amis ou pour trouver de la nourriture et qu'il a un peu peur, il fait la même chose. Il respire tranquillement. Il se relaxe. Il se répète des petites phrases qui lui rappellent que même s'il a peur, il ne tombera pas.

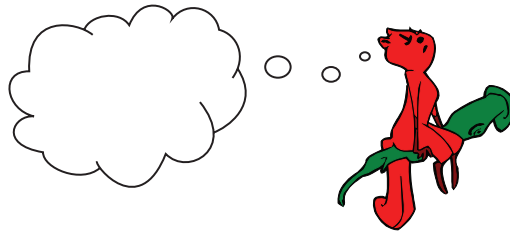
Chaque jour qui passe lui prouve que sa pensée l'aide à se sentir mieux. Il se sent de plus en plus convaincu que même s'il a encore un peu peur parfois, il sait qu'il est capable d'affronter les hauteurs.

C'est tellement agréable d'aller jaser avec ses amis tout en haut des arbres sans être obligé de demander de l'aide à maman pour grimper!



Feuille 46

**Super confronte ses pensées...
...et développe de nouvelles pensées!**



Quelles sont les premières pensées de Super face à sa crainte de grimper à un arbre?

- ☹️ Ouf! Comment vais-je faire pour grimper si haut?
- ☹️ C'est sûr que je vais tomber!



Quelles sont les questions de Super?

- Est-ce qu'il y a vraiment un **risque** que je tombe?
- Est-ce **déjà arrivé**?
- Est-ce que j'utilise des **mots extrêmes** (ex : c'est sûr que)?
- Est-ce qu'il y a une autre **façon de voir** la situation?



Super est en train de remettre en question ou de confronter ses pensées catastrophiques.

Il envisage la possibilité qu'il y a peut-être une autre façon de voir les choses.

Quelle est la nouvelle façon de pensée de Super suite à son questionnement? Comment voit-il maintenant sa peur de grimper dans l'arbre?

- 😊 Il y a vraiment peu de chances que je tombe.
- 😊 J'ai déjà grimpé à d'autres arbres et je ne suis pas tombé.
- 😊 Mes amis écureuils grimpent aux arbres et ne tombent pas.
- 😊 Je vais prendre mon temps et si j'ai peur, je prendrai de grandes respirations tout en me tenant bien avec mes pattes.

Ce sont des pensées plus constructives ou plus réalistes, des pensées alliées qui peuvent aider Super à voir la situation autrement sans toutefois nier qu'il lui arrive encore d'avoir un peu peur, mais il a des stratégies.

Feuille 47**Super confronte ses pensées...
...et développe de nouvelles pensées! (suite)**

Quelles sont les stratégies de Super?

- 😊 Il respire tranquillement.
- 😊 Il se relaxe.
- 😊 Il accepte ses sensations physiques désagréables.
- 😊 Il se répète des phrases qui lui rappellent que même s'il a peur, il y a très peu de risques de tomber.



Qu'est-ce que Super ne pouvait pas faire à cause de sa peur des hauteurs?

- 😊 Il ne pouvait pas aller jouer avec ses amis tout en haut des arbres.
- 😊 Il ne pouvait pas savourer les fruits en haut des arbres.



Feuille 48

Exercice ✎

Super pense différemment!

Tu as vu comme Super a plusieurs nouvelles pensées alliées? Ces nouvelles pensées l'aident à quoi?

- 😊 À voir la situation autrement, même s'il lui arrive parfois d'avoir encore un peu peur.
- 😊 À se sentir mieux quand il affronte des situations difficiles.
- 😊 À faire des petites phrases rassurantes qu'il se dit dans sa tête.

Répéter ces petites phrases est un outil utile pour affronter les situations difficiles, tout comme la relaxation et la respiration.

Écris dans la bulle une pensée alliée qui va aider Super.



Feuille 49

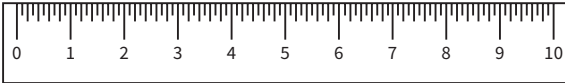
Ma grille pour questionner et changer ma pensée anxieuse



J'identifie la situation. • Que se passe-t-il? • À quel événement suis-je en train de penser?	
J'identifie et je précise ma pensée anxieuse. • De quoi ai-je vraiment peur? • Qu'est-ce qui me donne envie de fuir? • Qu'est-ce qui m'inquiète précisément? • Qu'est-ce que je pense qui va arriver? Mon inquiétude de 0 à 10?	 
Je pense à toutes les évidences que je peux trouver. • Quelles sont les preuves que ce que je pense va arriver? • Est-ce déjà arrivé? Si oui, combien de fois? • Que peut-il arriver d'autre? • Jusqu'à quel point ma pensée peut s'actualiser? • Combien de fois ai-je vécu cette situation et combien de fois les choses se sont mal déroulées? • Est-ce déjà arrivé à quelqu'un d'autre? • Combien de fois cela arrive-t-il aux gens habituellement?	

Feuille 50

Ma grille pour questionner et changer ma pensée anxieuse (suite)

J'examine les conséquences réelles si le pire arrivait. • Si le pire arrivait, comment ça se passerait? Est-ce que ce serait un désastre? • Qu'est-ce que je pourrais faire? • Comment les gens font dans ce cas? • Combien de temps ça prend pour passer à travers? • Quelle est la conséquence la plus probable?	
Je formule ma pensée alliée et réaliste. • À partir de maintenant, qu'est-ce que je vais me dire avant et pendant cette situation? • Comment vais-je me sentir dans cette situation avec ma nouvelle pensée? Mon inquiétude de 0 à 10?	



Feuille 51

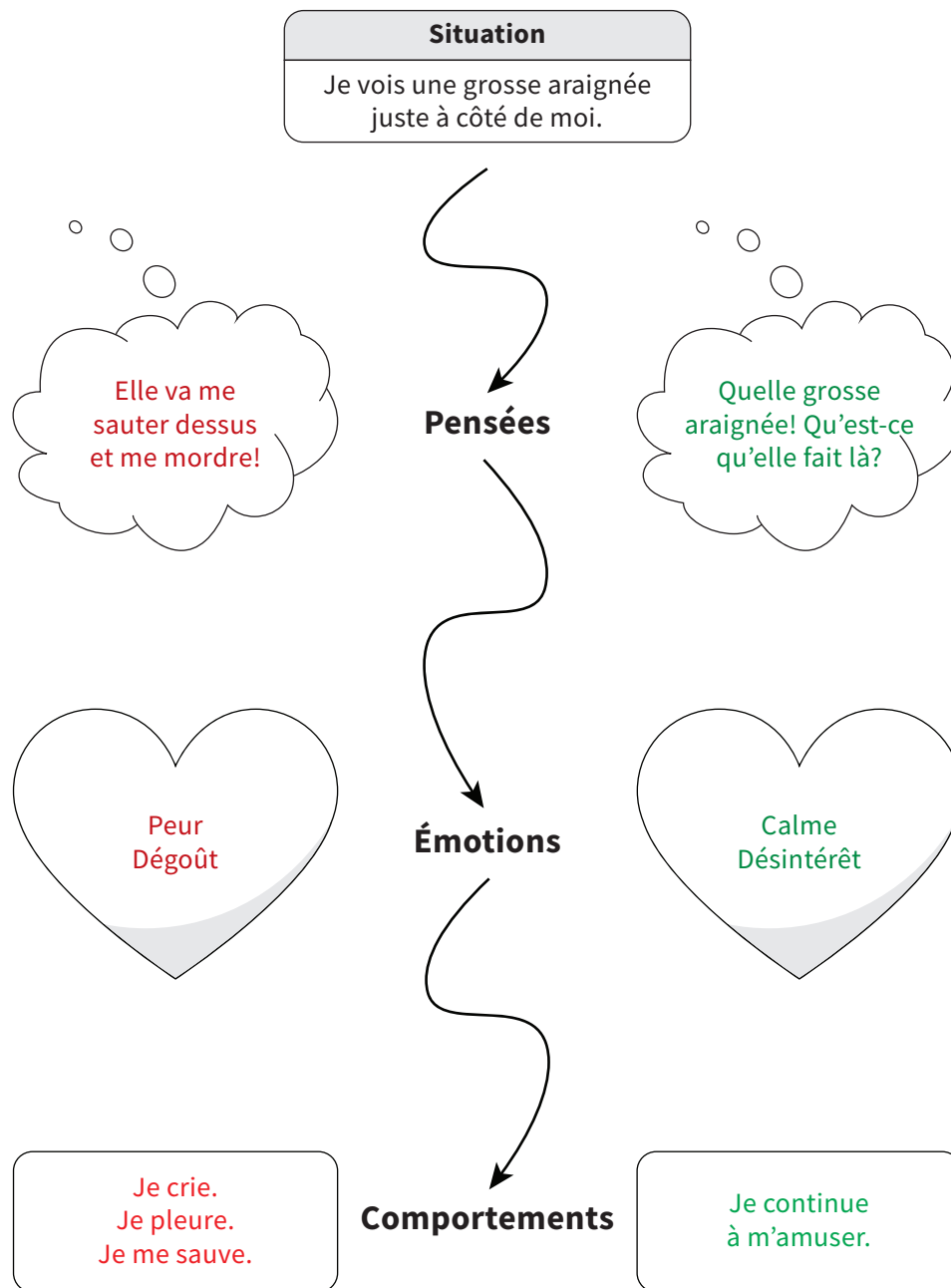
Je confronte ma pensée et je développe des pensées alliées qui m'aident à agir

	Pensée anxieuse	Questionnement	Pensée alliée
1	☹️ Je n'ai pas d'amis. Je pense que personne ne m'aime.	• Es-tu sûr de ça? • As-tu des amis? • Comment pourrais-tu t'y prendre pour te faire de nouveaux amis?	😊 J'ai des amis, comme Myriam et Sébastien. 😊 Je peux aussi me faire d'autres amis, en faisant les premiers pas et en leur posant des questions pour m'intéresser à ce qu'ils font.
2	☹️ J'ai une présentation à faire en classe la semaine prochaine. Je pense que je vais «figer» et oublier tout ce que j'ai à dire.	• Est-ce que cela t'est déjà arrivé? Si oui, qu'est-ce qui explique cela selon toi? • Que pourrais-tu faire pour ne pas que ça arrive? • Si tu «figes», que peux-tu faire?	😊 J'ai déjà oublié 2 ou 3 phrases durant un oral. 😊 Je vais pratiquer à tous les soirs. 😊 Je vais garder mon texte avec moi pour m'aider. 😊 Je vais dire que je suis un peu nerveux devant la classe.
3	☹️ J'ai coulé mon examen de mathématiques. Je ne vauds rien.	• Est-ce que c'est vrai que tu ne vauds rien? • Est-ce que tes résultats en mathématiques définissent toute ta personne? • Que pourrais-tu faire pour améliorer tes résultats en maths?	😊 Même si j'ai coulé un examen, ça ne veut pas dire que je suis bon à rien. 😊 Je suis très bon en géographie! 😊 Je vais aller à la période de récupération la prochaine fois.
4	☹️ Je suis découragé. J'ai fini seulement 2 ^e dans la compétition de course.	• Est-ce que tu t'attends à être parfait dans tout? • Est-ce que tu es sévère envers toi-même?	😊 Finir 2 ^e , c'est déjà très bien. C'est vrai que je peux être fier de moi. 😊 J'aime courir. Je vais continuer à me pratiquer.



Feuille 52

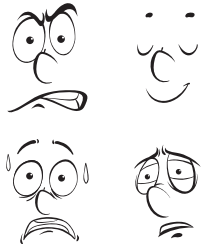
Deux façons de penser, de se sentir et d'agir



Feuille 53

Exercice 

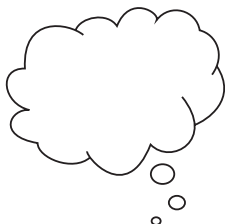
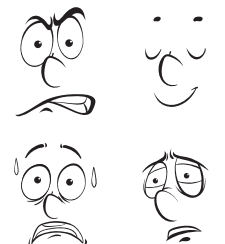
Ma grille pour identifier ma pensée, mon émotion et mon comportement

J'identifie la <u>situation</u>. Que se passe-t-il? 	
J'identifie ma <u>pensée</u>. Qu'est-ce que je me disais dans ma tête? 	
J'identifie mon <u>émotion</u>. Comment je me sentais? 	
J'identifie mon <u>comportement</u>. Qu'est-ce que je fais?	

Feuille 54

Exemple

Ma grille pour identifier ma pensée, mon émotion et mon comportement

J'identifie la situation. Que se passe-t-il? 	Je me dispute avec mon meilleur ami parce qu'il ne m'a pas encore remis le 10\$ que je lui ai prêté.
J'identifie ma pensée. Qu'est-ce que je me disais dans ma tête? 	Il ne comprend rien! J'ai besoin de mon argent maintenant!
J'identifie mon émotion. Comment je me sentais? 	Je suis fâché et je me sens très tendu. Mes joues sont toutes rouges et mon cœur bat vite.
J'identifie mon comportement. Qu'est-ce que je fais?	Je m'en vais sans lui dire bonjour.

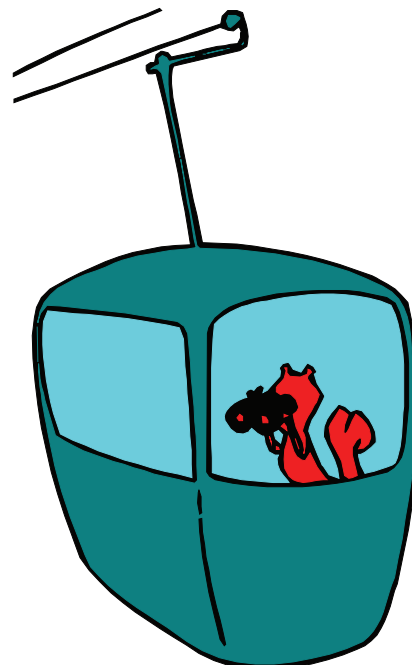
Feuille 55**Pourquoi faire tout ça?**

Parce que l'anxiété, quand elle est trop grande, nous empêche d'être bien dans sa peau et de profiter de la vie.

Par exemple, Super constate que son anxiété l'empêche de bien dormir. Il se réveille souvent la nuit. Lorsque le réveille-matin sonne, il a beaucoup de difficulté à se lever. Durant la journée, son anxiété l'empêche de se concentrer. Il se dit qu'il doit faire quelque chose.

Super réalise que son anxiété l'empêche de faire des choses, un peu comme s'il était en prison.

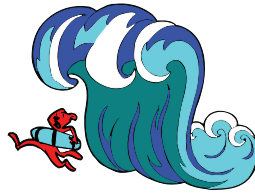
Super a peur des hauteurs. Regarde ce que Super ne fait pas à cause de sa peur des hauteurs.



Feuille 56

La peur de l'eau

Exercice ↗



Super a aussi une grande peur de l'eau. Essaie d'imaginer **trois comportements** qu'il s'empêche de faire à cause de sa peur de l'eau.

1. _____

2. _____

3. _____

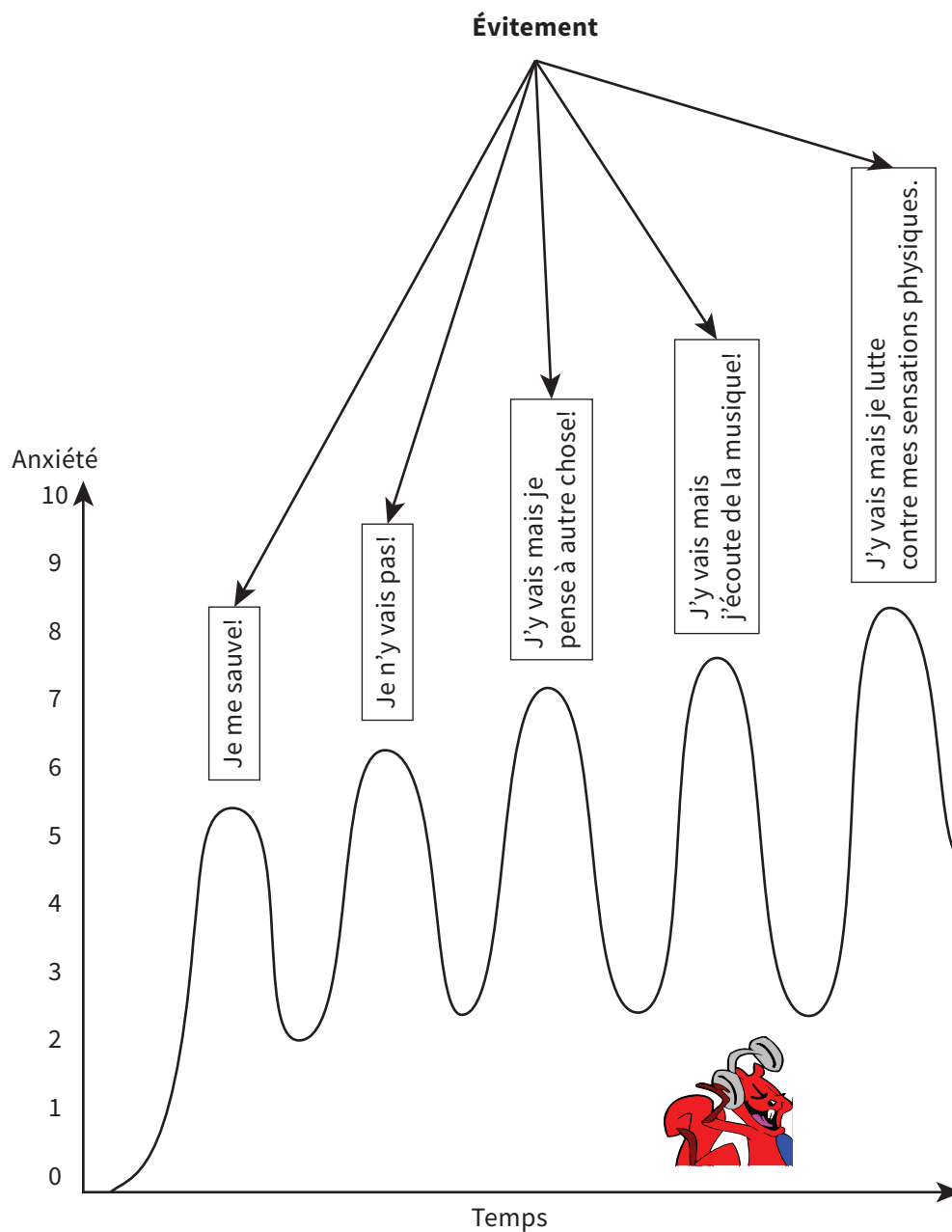
Sans le savoir ou sans trop y penser, Super se prive de tous ces plaisirs et de toutes ces activités à cause de sa peur de l'eau. C'est une bonne raison pour commencer à travailler sur ses **comportements**.

Et toi, sais-tu ce que ton anxiété t'empêche de faire?



Feuille 57

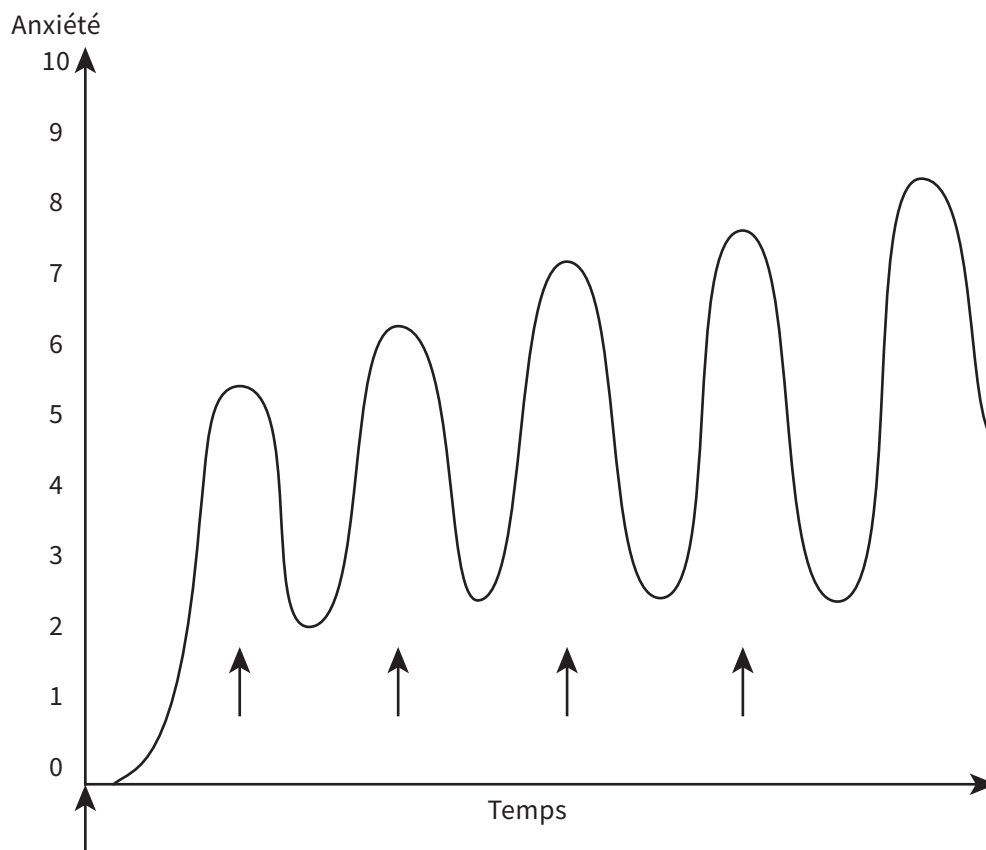
Les différentes façons d'éviter



- ✗ Tu peux bien sûr éviter en te sauvant, en quittant l'endroit où tu as peur.
- ✗ Tu peux éviter en décidant de ne pas aller aux endroits où tu as peur.
- ✗ Tu peux aussi éviter en allant à l'endroit où tu as peur mais en pensant à autre chose ou en te distrayant. Par exemple, tu peux te distraire en écoutant de la musique. En faisant cela, tu n'apprends pas que la situation est sécuritaire.
- ✗ Tu peux aussi éviter en luttant contre tes sensations physiques liées à ton anxiété.

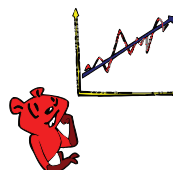
Feuille 58

Je suis anxieux, alors j'évite! Je me sauve!



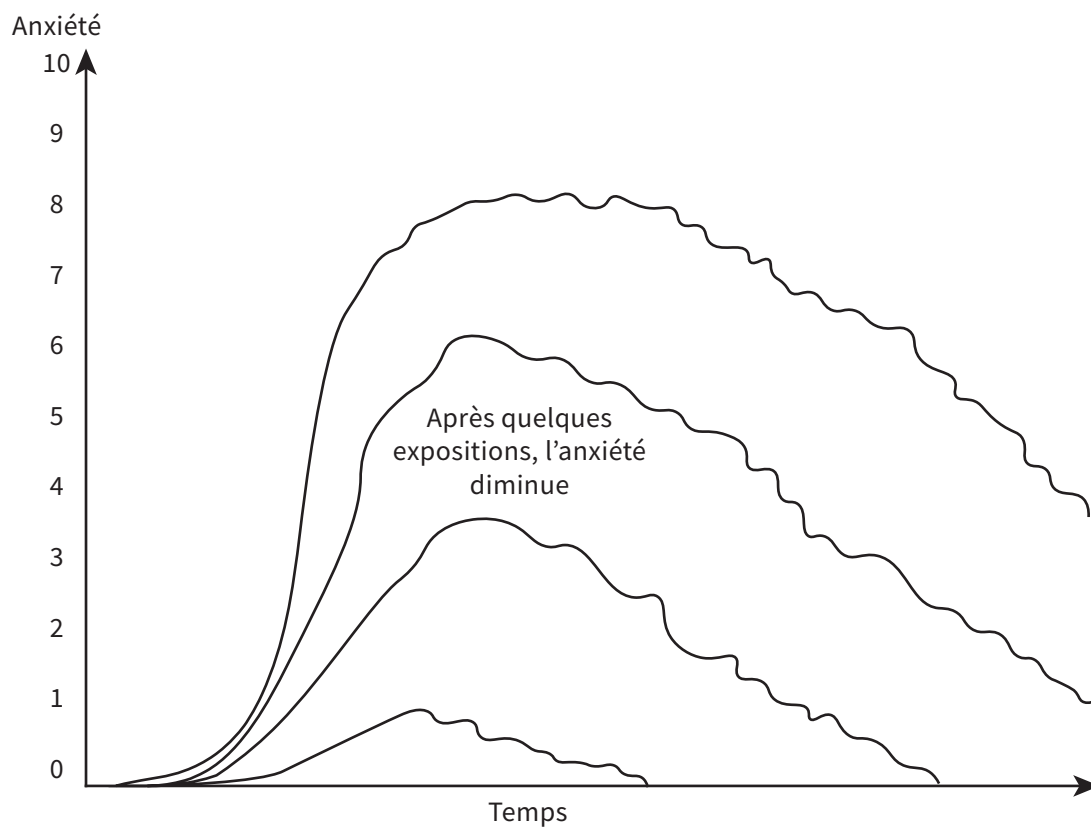
Qu'est-ce qui arrive quand tu évites?

- ✗ L'anxiété diminue parce que tu es loin de ce qui te fait peur.
- ✗ Quand tu es confronté à nouveau à ce qui te fait peur, tu as tendance à éviter ou à te sauver encore parce que ça fait diminuer ton anxiété.
- ✗ À force d'éviter ou de te sauver, ce qui te fait peur te fait encore plus peur... Plus tu évites, plus tu as peur!
- ✗ Tu ne te donnes pas la chance de vérifier qu'il n'y a pas de danger. Tu as l'impression que tu l'as échappé belle, mais il n'y a aucun danger en réalité.



Feuille 59

Ce qui arrive, en réalité, quand tu t'exposes...

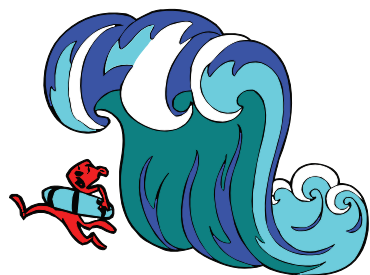


- ✓ La première fois que l'on s'expose, l'anxiété monte. Le défi, c'est justement de tolérer que l'anxiété soit plus grande. Après, l'anxiété se stabilise, et redescend d'elle-même.
- ✓ Avec la pratique, l'anxiété monte moins haut et redescend plus vite.
- ✓ Une fois la technique maîtrisée, la peur et l'anxiété s'estompent jusqu'à disparaître.
- ✓ C'est en t'exposant que tu vas voir que tout ça est vrai. C'est la raison pour laquelle on appelle cet exercice le « test de la réalité »!



Feuille 60

Super et son escalier d'exposition pour affronter sa peur de l'eau



Étape 10 : nager dans l'eau plus profonde sans flotteur.

Étape 9 : nager dans l'eau plus profonde avec des flotteurs.

Étape 8 : nager dans l'eau plus profonde avec flotteurs et ma mère à mes côtés.

Étape 7 : nager dans l'eau peu profonde sans flotteur.

Étape 6 : nager seul dans l'eau peu profonde avec des flotteurs.

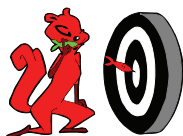
Étape 5 : nager dans l'eau peu profonde avec des flotteurs et ma mère à mes côtés.

Étape 4 : marcher dans l'eau peu profonde, avec ma mère qui me tient la main.

Étape 3 : s'asseoir au bord de la piscine en mettant les pieds dans l'eau.

Étape 2 : s'asseoir au bord de la piscine sans toucher à l'eau avec ma mère à côté.

Étape 1 : regarder la piscine municipale à partir des estrades.



L'objectif final de Super est de réussir à nager dans l'eau profonde de la piscine municipale sans avoir de flotteur.



Feuille 61

Super et son escalier d'exposition pour affronter sa peur des araignées



Étape 7 : regarder une araignée sur le mur de plus en plus près et tolérer sa présence.

Étape 6 : regarder une araignée sur le mur à une certaine distance.

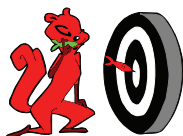
Étape 5 : tenir le contenant dans mes mains.

Étape 4 : regarder une araignée vivante dans un contenant fermé (demander de l'aide pour se procurer l'araignée).

Étape 3 : tenir une araignée en plastique dans mes mains.

Étape 2 : regarder un documentaire sur les araignées plusieurs fois jusqu'à temps d'être très habitué.

Étape 1 : regarder un livre avec des photos d'araignées et apprendre sur la vie des araignées.

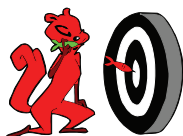
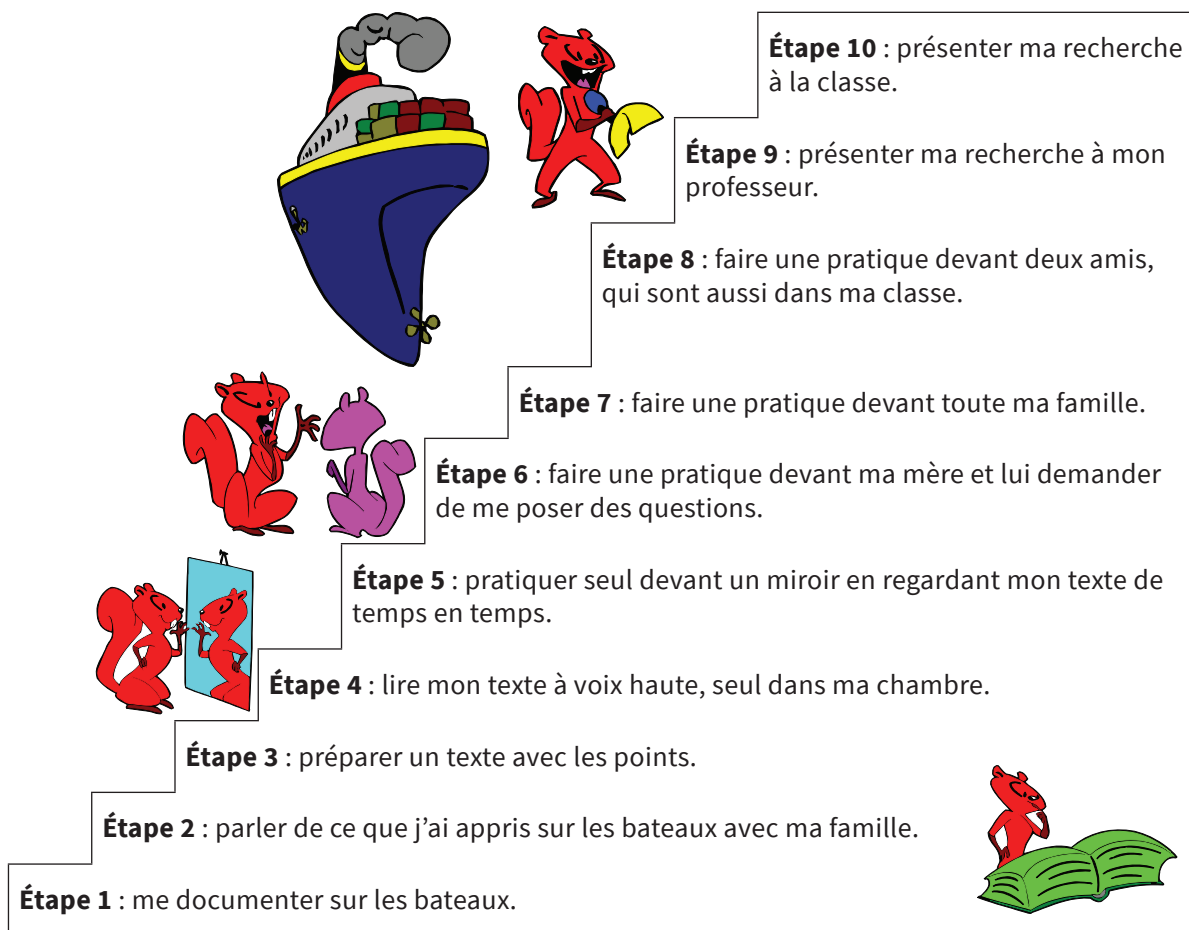


L'objectif final de Super est de réussir à regarder une araignée sur le mur en étant assez proche et tolérer sa présence.



Feuille 62

**Super et son escalier d'exposition
pour affronter sa peur de faire des présentations orales**



L'objectif final de Super est de réussir à présenter son exposé oral sur les bateaux devant la classe dans trois semaines.

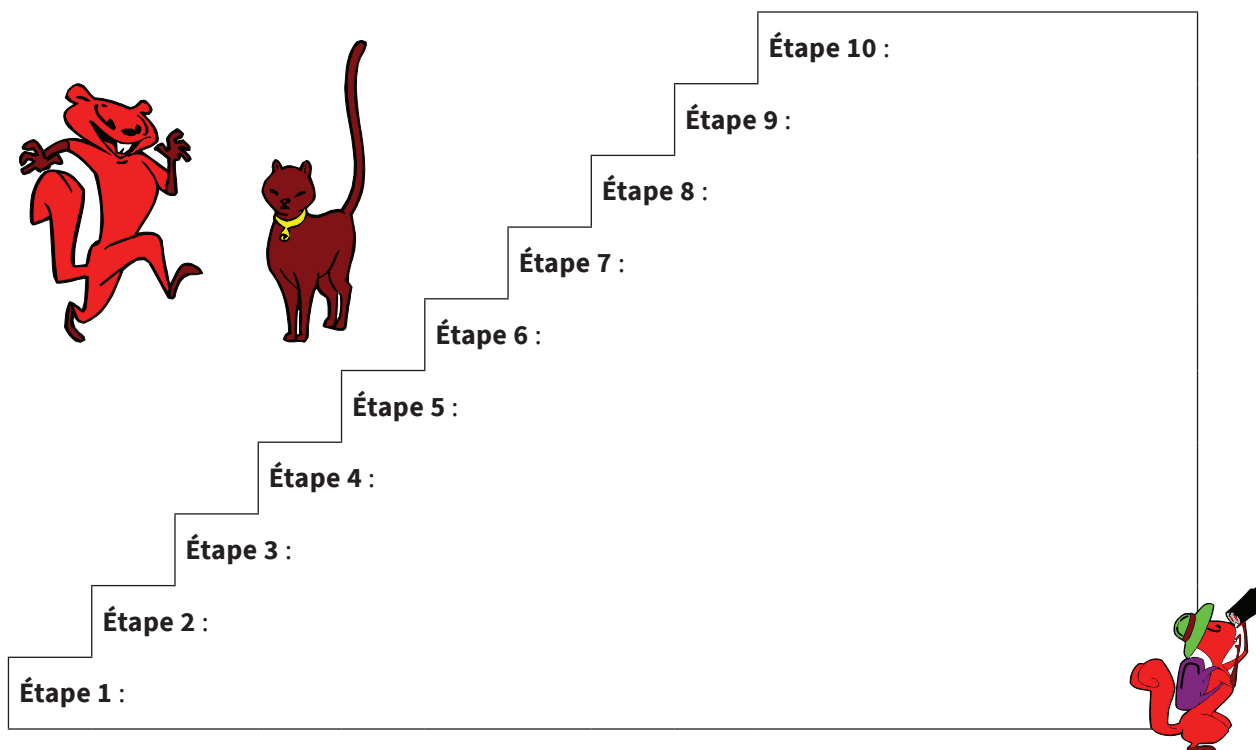
Exercice ✍️

Feuille 63

Super et son plan par étapes pour affronter sa peur des chats

Aide Super à faire son plan par étapes pour affronter sa peur des chats :

1. Pour faire l'escalier de Super, écris d'abord toutes les étapes auxquelles tu penses à l'endos de cette feuille (l'ordre n'est pas important).
2. Classe les étapes en ordre d'importance, de la plus facile à la plus difficile.
3. Recopie les étapes sur cette feuille, par ordre de difficulté.



Étape 10 :

Étape 9 :

Étape 8 :

Étape 7 :

Étape 6 :

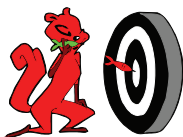
Étape 5 :

Étape 4 :

Étape 3 :

Étape 2 :

Étape 1 :



L'objectif final de Super est de réussir à flatter un chat pendant une minute en se sentant à l'aise.

Feuille 64

Exercice ✎

Super et son escalier d'exposition pour affronter sa peur des hauteurs

Aide Super à faire son plan par étapes pour affronter sa peur des hauteurs :

1. Pour faire l'escalier de Super, écris d'abord toutes les étapes auxquelles tu penses à l'endos de cette feuille (l'ordre n'est pas important).
2. Classe les étapes en ordre d'importance, de la plus facile à la plus difficile.
3. Recopie les étapes sur cette feuille, par ordre de difficulté.



Étape 10 :

Étape 9 :

Étape 8 :

Étape 7 :

Étape 6 :

Étape 5 :

Étape 4 :

Étape 3 :

Étape 2 :

Étape 1 :



L'objectif final de Super est de réussir à flatter un chat pendant une minute en se sentant à l'aise.

Exercice ✎

Feuille 65
La liste de mes peurs

1. Écris la liste des situations ou des choses qui te font peur. Pense à tout ce qui peut te rendre anxieux. Pour t'aider, tu peux utiliser les exemples présentés dans la page suivante.

	J'ai peur de...	Ma peur de 0 à 10
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

2. Après, écris ton degré de peur de 0 à 10 pour chacune de tes peurs.

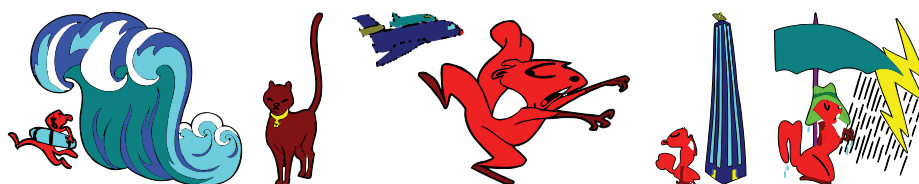


Feuille 66

Des exemples de peurs

les araignées	les autoroutes
les insectes	les ascenseurs
les serpents	les foules
les souris	les orages
les chiens	la vue du sang
les chats	recevoir une injection
la noirceur	faire un examen
les fantômes	faire une présentation orale
les cauchemars	parler à des étrangers
les endroits élevés	écrire devant les gens
l'eau	manger devant les gens
les médecins	être contaminé par des microbes
les dentistes	être éloigné de ses parents
les tunnels	aller dans les magasins
les ponts	aller dormir chez un ami

Voici certaines peurs de Super :

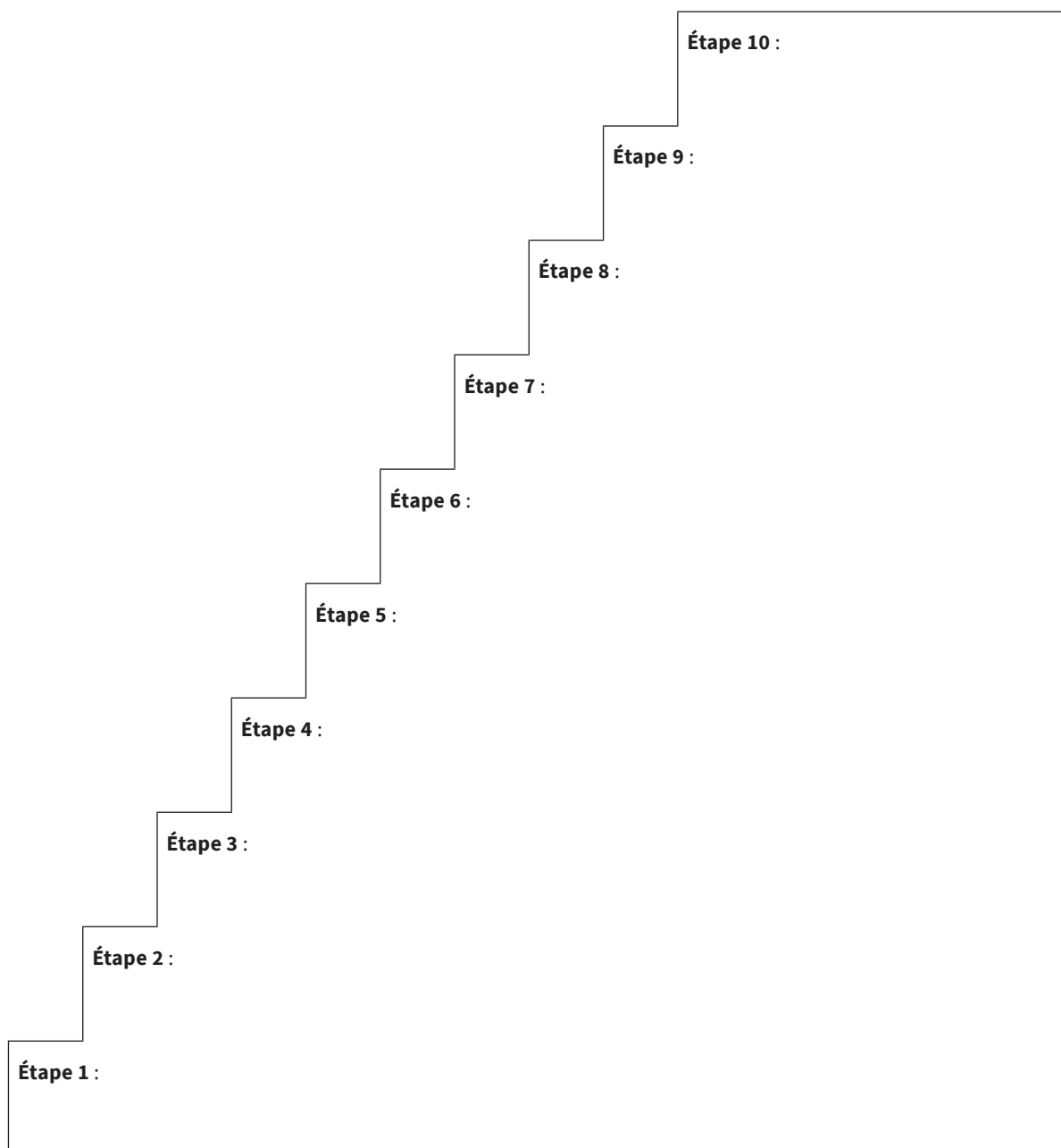


Exercice

Feuille 67

Mon escalier pour affronter ma peur de :

Mon objectif final est de :



Étape 10 :

Étape 9 :

Étape 8 :

Étape 7 :

Étape 6 :

Étape 5 :

Étape 4 :

Étape 3 :

Étape 2 :

Étape 1 :

Feuille 68

La planification de mon exposition

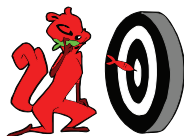
1. Je choisis une peur

Après avoir fait ta liste de peurs en identifiant ton degré de peur pour chacune, tu choisis une peur que tu souhaites surmonter. C'est préférable que tu commences avec une petite ou une moyenne peur (exemple : en bas de 5 sur 10). Plus tard, tu pourras choisir une peur plus forte.

2. Je précise mon objectif

Tu dois formuler clairement ce que tu veux réussir. Par exemple, si ta peur à surmonter est de faire des présentations en classe, tu peux viser comme objectif de réussir à présenter ton projet de science à la classe à la fin de la session, sans ressentir une trop grande anxiété.

Il faut prendre garde de ne pas avoir trop d'objectifs pour un même escalier. Une chose à la fois.



3. Je pense à toutes les étapes de mon escalier d'exposition

Pour atteindre ton objectif final, c'est-à-dire l'étape la plus difficile, tu dois prévoir plusieurs petites étapes. Ton escalier doit être graduel. Pour t'aider, tu peux partir de l'étape la plus difficile et te demander : « Qu'est-ce qui serait un peu plus facile que cette étape? », puis « Qu'est-ce qui serait encore plus facile? » Et continuer ainsi jusqu'à ce que tu sois rendu à ta première étape d'exposition.



Truc

Pour les premières étapes de ton escalier, tu peux **observer** ce qui te fait peur, sans rien faire d'autre. Cela te permet de t'habituer tranquillement. Quand on connaît mieux quelque chose, souvent ça fait moins peur. Par exemple, si tu as peur des chats, tu peux lire des livres et regarder des émissions sur les chats.



Truc

Dans certaines étapes de ton escalier, tu peux inclure **des objets, des personnes ou des stratégies pour te sécuriser**. Peu à peu, tu les enlèveras pour apprendre que la situation est sécuritaire. Tu verras que tu peux réussir à affronter, seul, ce qui te fait peur. C'est grâce à toi, à ton courage, que tu réussis. Par exemple, si tu as peur de t'éloigner de ta mère, une des étapes de ton escalier peut être de rester une heure chez ton ami en ayant le droit d'appeler ta mère une fois au téléphone. L'étape suivante est de rester une heure chez ton ami sans téléphoner.

Feuille 69

La planification de mon exposition (suite)



Truc

Pour faire ton escalier d'exposition, n'hésite pas à **parler** avec un copain, avec tes parents ou avec les intervenants pour demander des suggestions, partager une interrogation ou seulement pour échanger. Comme dit le dicton, deux têtes valent mieux qu'une!



4. Je planifie à l'avance mes récompenses

Chaque fois que tu fais un exercice d'exposition, tu dois te récompenser pour tes efforts. Tu dois penser à faire quelque chose qui te fait plaisir. Afin de t'encourager à foncer, il faut penser à ta récompense avant de faire ton exercice.

Voici les récompenses de Super après avoir fait ses exercices d'exposition :



5. J'écris mes étapes en ordre d'importance dans mon escalier

Feuille 70

Des conseils pour m'exposer

✓ Fais une étape à la fois

Après avoir fait son escalier, c'est très important de suivre les étapes une à la fois. Il faut monter une marche à la fois. Ne t'inquiète pas trop à l'avance.

✓ Répète la même étape plusieurs fois

La répétition est importante. Tu refais la même étape tant que ton anxiété est présente.

Si une étape est trop difficile, tu peux la changer en cours de route en te posant les questions suivantes :

- Puis-je la faire d'une manière différente?
- Puis-je la faire plus longtemps ou moins longtemps?
- Puis-je amener quelqu'un avec moi?
- Puis-je la faire à un moment différent?
- Puis-je la faire à un endroit différent?

✓ Accepte de ressentir de l'anxiété

En principe, c'est possible que ton anxiété augmente quand tu vas affronter ta peur. C'est même normal. C'est drôle à dire mais ce qui est correct c'est d'avoir peur. Si tu n'as pas peur à aucune des étapes de ton plan, c'est qu'il y a quelque chose qui ne marche pas. Le truc, c'est d'accepter d'avoir peur car assez rapidement, ta peur va diminuer. C'est normal que tu te demandes si ça marche. Essaie-le!

Quand on affronte ses peurs, il y a des hauts et des bas, mais chose certaine, la peur finit par diminuer.



Feuille 71

Des conseils pour m'exposer (suite)

✓ **Accepte tes sensations physiques**

Plus tu luttas contre tes sensations désagréables, moins elles vont partir. Plus tu te contractes, plus tu es tendu et anxieux. En respirant lentement et en relaxant, tu peux mieux accepter tes sensations qui passent ainsi plus rapidement. Par exemple, si ton cœur bat très fort et que tu as chaud, tu dois quand même tolérer ces sensations physiques désagréables.



✓ **Parle-toi de façon réaliste**

Quand tu t'exposes, tu dois arrêter de craindre le pire. Tes pensées désagréables ne font que maintenir ou augmenter ton anxiété et tes sensations physiques. Il faut apprendre à tolérer tes pensées tout comme tu tolères les sensations physiques désagréables.

Lorsque tu as ces pensées, tu peux les questionner pour voir s'il n'y a pas une autre façon de voir la situation. Tu pourras développer de nouvelles pensées, des pensées alliées qui peuvent devenir des petites phrases que tu peux te dire dans ta tête pour te rassurer et te permettre d'affronter plus facilement ce qui te rend anxieux.

Rappelle-toi tes questions les plus utiles et tes pensées les plus utiles que tu avais notées pour faire diminuer ton anxiété.

✓ **Reste sur place**

Quand tu fais une étape de ton plan d'exposition, c'est important de rester dans la situation jusqu'à ce que ton anxiété soit tolérable et que tu te sentes confortable. Tu peux te dire « Stop! » et prendre le temps de te calmer. Tu vas constater qu'aucun malheur n'arrive.



En situation de stress, le corps sécrète subitement de l'adrénaline. Si tu fais ce qu'il faut, ton adrénaline prendra environ 5 minutes pour être absorbée dans ton corps. C'est pourquoi il faut rester dans une situation assez longtemps pour que la peur diminue. Un repère : quand ton anxiété a diminué au moins de moitié, tu peux partir. Si ton anxiété est à 8 sur 10, attends qu'elle soit descendue à 4 pour partir.

Feuille 72

Des conseils pour m'exposer (suite)

✓ Fais-toi un aide-mémoire

Les trois trucs ci-dessus sont très importants lorsque tu t'exposes. Tu peux même les découper pour t'en rappeler et mettre ton papier dans ta poche. Tu n'as qu'à le ressortir quand tu t'exposes. Ça va te permettre de te concentrer sur l'essentiel.



J'accepte mes sensations physiques.

**Je me parle de façon réaliste.
(Je cesse de craindre le pire.)**

Je reste sur place.

Feuille 73

En résumé

Les qualités d'un bon escalier d'exposition

- Graduel
- Durée de l'exercice assez longue
- Répétitif
- Inclut des pensées réalistes
- Retire peu à peu les stratégies pour sécuriser
- Pas d'évitements subtils
- Récompenses planifiées



Feuille 74

Je planifie mon exercice d'exposition

Objectif						
Étape n°						
Comment et quand?						
Stratégies?						
Inquiétude 0-10?	Avant		Pendant		Après	
Ce que j'ai appris?						
Étape complétée?	Oui			Non		
Récompensé?	Oui			Non		

Je planifie mon exercice d'exposition

Objectif						
Étape n°						
Comment et quand?						
Stratégies?						
Inquiétude 0-10?	Avant		Pendant		Après	
Ce que j'ai appris?						
Étape complétée?	Oui			Non		
Récompensé?	Oui			Non		

Feuille 75**Exemple****Je planifie mon exercice d'exposition**

Objectif	<i>Faire un exposé oral sans ressentir une trop grande anxiété.</i>					
Étape n° 3	<i>Présenter un court exposé oral devant mes amis proches.</i>					
Comment et quand?	<i>Je vais le faire après l'école devant mes amis Samuel et Alexandre.</i>					
Stratégies?	<i>Pensées alliées et 5 respirations profondes.</i>					
Inquiétude 0-10?	Avant	7	Pendant	5	Après	5
Ce que j'ai appris?	Rien de grave ne m'est arrivé. Après 3 pratiques, je me sentais plus confiant pour faire la prochaine étape.					
Étape complétée?	☒ Oui			☐ Non		
Récompensé?	☒ Oui			☐ Non		

Feuille 76

Les six étapes de la résolution de problèmes

1. Quel est le problème?



2. Qu'est-ce que je peux faire? (Penser à toutes les solutions possibles, même celles qui semblent farfelues!)



3. Quels sont les avantages et les désavantages de chacune des solutions?



4. Quelle est la meilleure solution? (Choisir selon les avantages et les désavantages.)



5. Essaie la solution (fais-le!).



6. Évalue si cela a fonctionné et recommence si nécessaire.



Exercice ✍️

Feuille 77

Les six étapes de la résolution de problèmes

Comme exercice à faire à la maison, nous te demandons d'utiliser les six étapes de la résolution de problèmes pour régler une situation que tu vas rencontrer cette semaine. Par exemple, tu peux choisir une situation où tu te sens anxieux.

Étape 1 : Quel est le problème?

**Étape 2 : Qu'est-ce que je peux faire?**

(Penser à toutes les solutions possibles, même celles qui sont farfelues!)

**Étape 3 : Quels sont les avantages et les désavantages pour chacune des solutions?**



Feuille 78

Exercice 

Les six étapes de la résolution de problèmes (suite)

Étape 4 : Quelle est la meilleure solution?

(En examinant les avantages et les désavantages)

**Étape 5 : Essaie la solution!**

(Fais-le!)

**Étape 6 : Évalue si cela a fonctionné**

***Rappelle-toi!******Si ça ne fonctionne pas du premier coup, on recommence!***

Références

- Abramovitz, J. S., Deacon, B. J. et Whiteside, S. P. H. (2011). *Exposure therapy for anxiety: Principles and practice*. New York: Guilford Press.
- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (2007). Practice parameter for the assessment and treatment of children and adolescents with anxiety disorders. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 46(2), 267-283.
- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (2009). Practice parameter on the use of psychotropic medication in children and adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 48(9), 267-283.
- American Psychiatric Association (1987). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (3rd ed. revised). Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5^e ed., text revised). Washington, DC.: Author.
- Barlow, D. H. (1988). *Anxiety and its disorders. The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Barrett, P. M., Dadds, M. R. et Rapee, R. M. (1996). Family treatment of childhood anxiety: a controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 333-342.
- Barrett, P. M., Farrell, L. J., Ollendick, T. H. et Dadds, M. (2006). Long-term outcomes of an Australian universal prevention trial of anxiety and depression symptoms in children and youth: An evaluation of the Friends program. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychiatry*, 35(3), 403-411.
- Barrett, P. M., Lowry-Webster, H. et Turner, C. M. (1999a). *FRIENDS for children group leader manual*. Brisbane, Australia: Australian Academic Press.
- Barrett, P. M., Lowry-Webster, H. et Turner, C. M. (1999b). *FRIENDS for youth group leader manual*. Brisbane, Australia: Australian Academic Press.
- Belsky, J. et Pluess, M. (2009). Beyond diathesis stress: Differential susceptibility to environmental influences. *Psychological Bulletin*, 135(6), 885-908.
- Bernstein, D. A., et Borkovec, T. D. (1973). *Progressive relaxation training: A manual for helping professions*. Champaign, IL : Research Press Editions.
- Bergeron, L., Valla, J.-P. et Gauthier, A.-K. (2005). L'épidémiologie des troubles anxieux chez les enfants et les adolescents. Dans L. Turgeon et P. Gendreau (Eds.), *Les troubles anxieux chez l'enfant et l'adolescent*. Marseille : Solal.
- Birmaher, B., Brent, D. A., Chiapetta, L., Bridge, J., Monga, S. et Baugher, M. A. (1999). Psychometric properties of the Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED): A replication study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38(10), 1230-1236.
- Bouvard, M. (2008). *Échelles et questionnaires d'évaluation chez l'enfant et l'adolescent* (vol. 1). Paris : Masson.
- Brillon, P. (2004). *Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique*. Montréal : Québecor.

- Chorpita, B. F., Tracey, S. A., Brown, T. A., Collica, T. J. et Barlow, D. H. (1997). Assessment of worry in children and adolescents: An adaptation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 569-581.
- Cottraux, J. (2004). *Les thérapies comportementales et cognitives* (4^e éd.). Paris : Masson.
- Dumas, J. (2008). *L'enfant anxieux. Comprendre la peur de la peur et redonner courage*. Bruxelles : de Boeck.
- Dumas, J. (2013). *Psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent* (4^e édition). Bruxelles : de Boeck.
- Frederick, C. J., Pynoos, R. S. et Nader, K. O. (1992). Childhood Posttraumatic Stress Reaction Index (CPTS-RI). Los Angeles: Authors.
- Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. Chicago : University of Chicago Press.
- Jacobson, E. (1980). *Savoir relaxer pour combattre le stress*. Montréal : Éditions de l'Homme.
- Kanfer, F. et Saslow, G. (1969). Behavioral diagnosis. Dans C. M. Franks (Ed.), *Behavior therapy: Appraisal and status*. New York: McGraw-Hill.
- Kendall, P. C. (1990). *Coping Cat Workbook*. Temple University, Philadelphia.
- Kendall, P. C. (1994). Treating anxiety disorders in children: Results of a randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62, 100-110.
- Kendall, P. C. (2012). Anxiety disorders in youth. Dans P. C. Kendall (Ed.), *Child and adolescent therapy. Cognitive-behavioral procedures* (4th ed.) (pp. 143-189). New York: Guilford Press.
- Kendall, P. C., Hudson, J. L., Gosch, E., Flannery-Schroeder, E. et Suveg, C. (2008). Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorder youth: A randomized clinical trial evaluating child and family modalities. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(2), 282-297.
- Kendall, P. C., Safford, S., Flannery-Schroeder, E. et Webb, A. (2004). Child anxiety treatment: Outcomes in adolescence and impact on substance use and depression at 7.4 year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(2), 276-287.
- Kodish, I., Rockhill, C., Ryan, S. et Varley, C. (2011). Pharmacotherapy for anxiety disorders in children and adolescents. *Pediatric Clinics of North America*, 58(1), 55-72.
- Lau, E. X. et Rapee, R. M. (2011). Prevention of anxiety disorders. *Current Psychiatric Reports*, 13, 258-266.
- La Greca, A. M., Dandes, S. K., Wick, P., Shaw, K. et Stone, W. L. (1988). Development of the Social Anxiety Scale for Children: Reliability and concurrent validity. *Journal of Clinical Child Psychology*, 17, 84-91.
- Lowry-Webster, H. M., Barrett, P. M., et Lock, S. P. (2003). A universal prevention trial of anxiety symptomatology during childhood: Results at 1-year follow-up. *Behaviour Change*, 20(1), 25-43.
- March, J.S., Parker, J. D., Sullivan, K., Stallings, P. et Conners, K. (1997). The Multidimensional Anxiety Scale for Children (MASC): factor structure, reliability and validity. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36(4), 554-565.
- Martin, A. et Gosselin, P. (2011). Propriétés psychométriques de l'adaptation francophone d'une mesure de symptômes des troubles anxieux auprès d'enfants et d'adolescents (SCARED-R). *Revue Canadienne des Sciences du Comportement*. Advance online publication. doi : 10.1037/a0023103.
- McNally Keehn, R. H., Lincoln, A. J., Brown, M. Z. et Chavira, D. A. (2013). The Coping Cat Program for Children with Anxiety and Autism Spectrum Disorder: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Autism and Developmental Disorders*, 4, 57-67. DOI 10.1007/s10803-012-1541-9.
- Merikangas, K. R., He, J.-P., Burnstein, M., Swanson, S.A., Avenevoli, S., Cui, L. et al. (2010). Lifetime prevalence of mental disorders in U.S. adolescents: Results from the National Comorbidity Survey Replication-Adolescent Supplement (NCS-A). *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 49, 980-989.

- Neil, A. L. et Christensen, H. (2009). Efficacy and effectiveness of school-based prevention and early intervention programs for anxiety. *Clinical Psychology Review*, 29, 208-215.
- Ollendick, T. H. (1983). Reliability and validity of the Revised Fear Survey Schedule for Children (FSSC-R). *Behaviour Research and Therapy*, 21(6), 685-692.
- Rapee, R. M., Wignall, A., Hudson, J. L. et Schniering, C. A. (2000). *Treating anxious children and adolescents: An evidence-based approach*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Reynolds, C. R. et Richmond, B. O. (1978). What I Think and Feel. A revised measure of Children's Manifest Anxiety. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 6(2), 271-280.
- Reynolds, S., Wilson, C., Austin, J. et Hooper, L. (2012). Effects of psychotherapy for anxiety in children and adolescents: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 32, 251-262.
- Scahill, L., Riddle, M. A. et McSwiggin-Hardin, M. (1997). Children's Yale-Brown Obsessive-Compulsive Scale: Reliability and validity. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36, 844-852.
- Silverman, W. K. et Albano, A. M. (2004). *Anxiety Disorders Interview Schedule (ADIS-IV) Child/Parent Version Combination Specimen Set*. Oxford: Oxford University Press.
- Spielberger, C. D., Edwards, C. D., Lushene, R. E., Montuori, J. et Platzek (1973). *STAIC preliminary manual of the State-Trait Inventory for children ("How I feel" questionnaire)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press Inc.
- Stallings, P. et March, J. S. (1995). Assessment. Dans J. S. March (Ed.), *Anxiety disorders in children and adolescents* (pp. 125-147). New York: Guilford Press.
- Thorpe, G. L., et Olson, S. L. (1997). *Behavior therapy. Concepts, procedures, and applications (second edition)*. Boston: Allyn et Bacon.
- Turgeon, L. et Chartrand, É. (2003). Reliability and validity of the Revised Children's Manifest Anxiety Scale in a French-Canadian sample. *Psychological Assessment*, 15(3), 378-383.
- Turgeon, L. et Chartrand, É. (2003). Psychometric properties of the French-Canadian version of the State-Trait Anxiety Inventory for children. *Educational and Psychological Measurement*, 63(1), 172-181.
- Turgeon, L., Chartrand, É. et Brousseau, L. (2005). Traduction et validation du Fear Survey Schedule for Children – Revised (FSSC-R) auprès d'enfants québécois francophones d'âge scolaire. *Mesure et Évaluation en Éducation*, 28(2), 31-47.
- Turgeon, L., Chartrand, É., Robaey, P., et Gauthier, A.-K. (2006). Qualités psychométriques du de la version québécoise du *Multidimensional Anxiety Scale for Children*. *Revue Francophone de Clinique comportementale et cognitive*, 11(3), 1-16.
- Turgeon, L., Marchand, A., Vitaro, F. et Brousseau, L. (2000). Family-based treatment for childhood anxiety disorders. Communication présentée au congrès annuel de l'Association for Advancement of Behavior Therapy (AABT), New Orleans.
- Valla, J.-P., Bergeron, L., St-Georges, M. et Berthiaume, C. (2000). Le Dominique interactif : présentation, cadre conceptuel, propriétés psychométriques, limites et utilisation. *Revue Canadienne de Psychoéducation*, 29, 327-347.
- Vasey, M. W. et Dadds, M. R. (2001). *The developmental psychopathology of anxiety*. Oxford : Oxford University Press.