

ÊTRE DANS LE RYTHME

Le cahier du participant



PROJET PILOTE

David Morin, spécialiste en activités cliniques, Unité Élan, CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Marie-Pierre Joly, chargée de projets, Institut universitaire Jeunes en difficulté, CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Avril 2025



Crédits :**Conception des ateliers**

David Morin, Spécialiste en activités cliniques (SAC), Unité Élan, CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (CCSMTL).

Rédaction

Marie-Pierre Joly, chargée de projet, Institut universitaire Jeunes en difficulté (IUJD), CCSMTL.

Validation clinique et scientifique

Marie-Pierre Joly, chargée de projet, IUJD, CCSMTL.

Clémence Pentecôte, chargée de projet, IUJD, CCSMTL.

Annie Grenier, agente de planification, de programmation et de recherche, CISSS de la Montérégie-Est.

Citation suggérée :

Morin, D., Joly, M-P. (2025). Être dans le rythme : Ateliers pour améliorer les interactions parents-adolescents en contexte de placement en centre de réadaptation en protection de la jeunesse (projet-pilote). Institut universitaire Jeunes en difficulté – CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

Introduction

Si vous êtes le parent d'un ou une adolescent.e qui est hébergé.e en centre de réadaptation, le placement peut devenir une réelle opportunité de retisser ou renforcer le lien avec votre jeune. Les ateliers « **Être dans le rythme** » vous offrent justement un espace pour cela.

Les six ateliers du programme « Être dans le rythme » se déroulent dans le milieu de vie de votre adolescent.e et suivent une formule simple :

- un moment entre parents pour apprendre et échanger,
- un jeu de société en grand groupe avec les familles,
- un retour entre parents pour partager vos impressions.

Vous y découvrirez des outils concrets pour améliorer vos interactions avec votre jeune : mieux l'accueillir, l'écouter, comprendre son état, et ajuster votre réponse. Le jeu coopératif permet de mettre ces outils en pratique dans un contexte positif et soutenu par un éducateur.

Ces ateliers sont aussi l'occasion de rencontrer d'autres parents, de briser l'isolement et de mieux connaître le milieu dans lequel évolue votre adolescent.e.

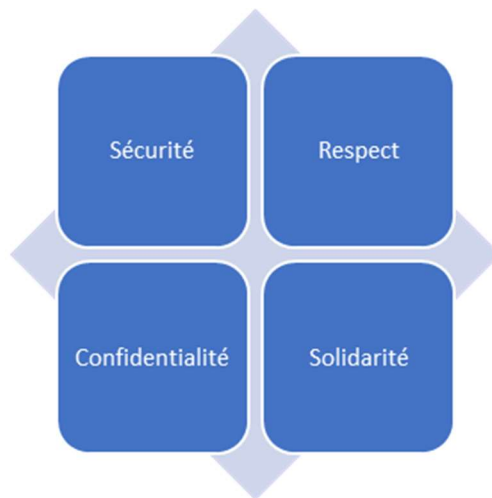
Nous vous souhaitons de vivre pleinement cette expérience, et d'y trouver des moments de connexion et de découverte!

Objectifs des ateliers être dans le rythme

3 objectifs sont poursuivis par les ateliers :

- 1. Vous offrir (ainsi qu'à vos jeunes!) un moment agréable ensemble.**
- 2. Vous offrir de nouveaux outils pour améliorer votre relation avec votre adolescent.e.**
 - Développer votre réflexe de prendre un temps d'arrêt lorsque nécessaire, afin de :
 - Comprendre les besoins qui se cachent derrière les comportements;
 - Être davantage à l'écoute de votre propre état lorsque vous êtes en interaction avec votre jeune.
 - Apprendre des trucs pour maintenir le plus possible une interaction harmonieuse avec lui/elle.
- 3. Briser l'isolement; vous offrir un espace pour :**
 - Partager vos inquiétudes et vos succès;
 - Réfléchir à votre rôle
 - Échanger avec d'autres parents qui vivent une situation similaire à la vôtre.

Valeurs du groupe

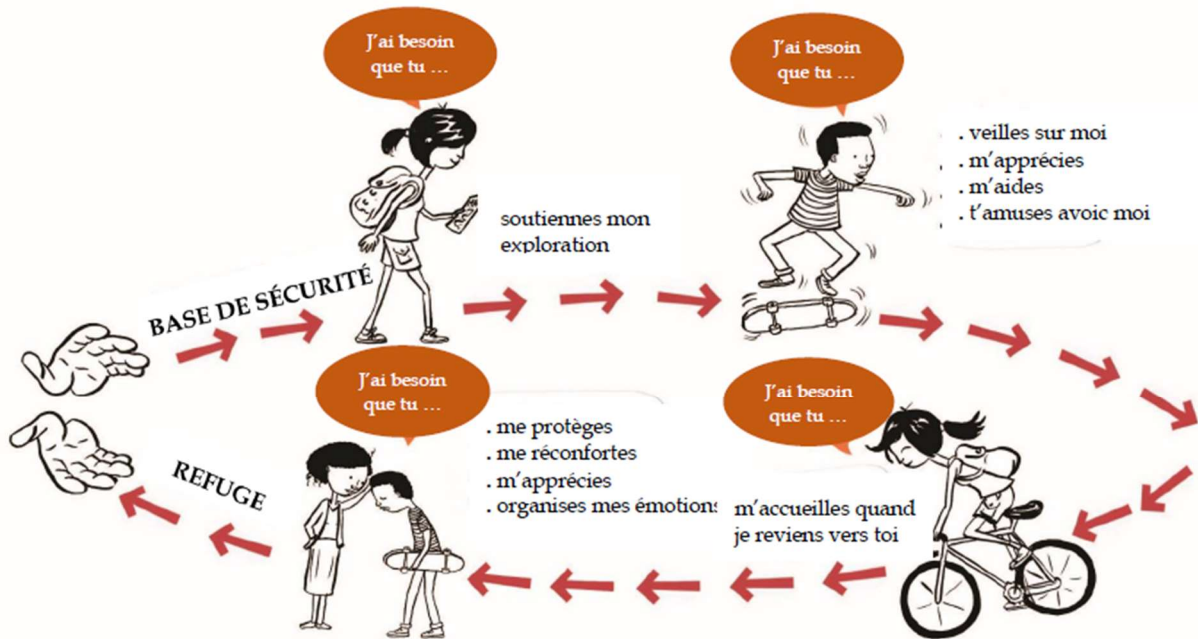




Circle of Security
INTERNATIONAL

Early Intervention Program for Parents & Children

LE PARENT RÉPONDANT AUX BESOINS DE SON ENFANT

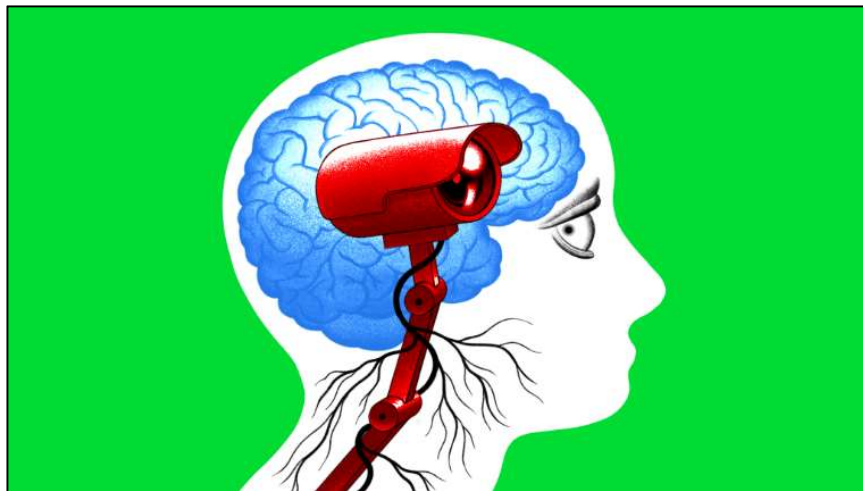


©Cooper, Hoffman, and Powell LLC 2014

« En tout temps, être l'adulte plus grand plus fort, sage et bienveillant »



L'hypervigilance et les erreurs d'interprétation



L'hypervigilance de l'enfant envers les réactions de l'adulte peut mener à un mauvais ajustement entre eux.

Cette vigilance peut entraîner chez le jeune :

- 1- Une mauvaise interprétation des indices émis par l'adulte.
- 2- Une minimisation de ses propres besoins et une priorisation des besoins de l'adulte.
- 3- Un sentiment de peur, de détresse, de colère, de tristesse, *etc.*, causé par cette mauvaise interprétation.



"Être attentif à quelqu'un, c'est
le compliment le plus sincère qu'on
puisse lui faire."

→ Walter Inglis Anderson

La considération

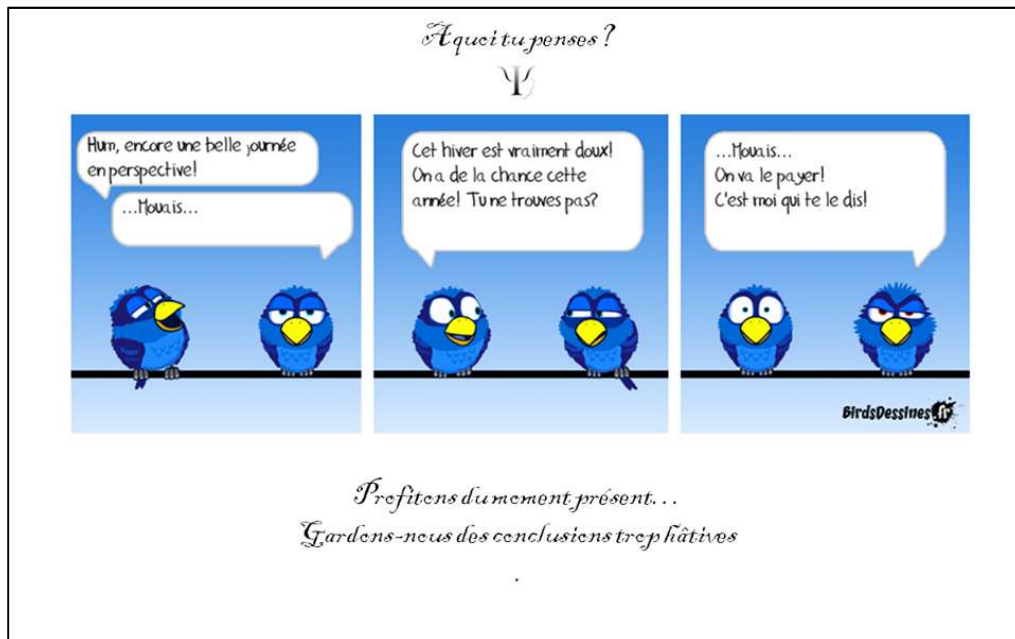
Schèmes	Définition	Mots-clés
Considération	Considérer quelqu'un c'est : ✓ Attribuer une valeur d'être à un individu ✓ Lui accorder le droit fondamental d'être reconnu pour ce qu'il est ✓ Ne pas juger seulement en fonction des apparences; tenter de dépasser la « première impression » ✓ Tenter de découvrir les qualités, les forces autant que les limites de la personne, sans porter de jugement (on en a tous!). ✓ Faire la différence entre les émotions que suscitent certains comportements de la personne VS la valeur qu'on accorde à la personne.	☐ Respect ☐ Attentes ☐ Reconnaissance ☐ Acceptation ☐ Rythme ☐ Valeur ☐ Non-jugement

Schème	Pièges
Considération	☐ Accepter l'autre pour ce que l'on voudrait qu'il soit et non pour ce qu'il est réellement ☐ Connaissance insuffisante de l'autre, donnant la perception de l'autre comme étant en résistance ☐ Identifier la personne aux choix qu'elle fait, se centrer sur le comportement ou les attitudes problématiques qu'elle présente ☐ Laisser les préjugés teinter nos perceptions, juger rapidement ☐ Performance : mettre de la pression sur l'autre ou sur soi ☐ Être dans un rapport de force ☐ Ne voir que ce qui ne fonctionne pas chez l'autre ☐ Étiquetage basé sur l'expérience : on généralise une compréhension d'une problématique à partir de nos expériences passées, sans se valider avec la personne, en extrapolant.

Mon interaction avec l'autre (syntonie) : être attentif

- [illegible]

Prendre en compte la perspective de son enfant



Comment éviter les erreurs d'interprétation?

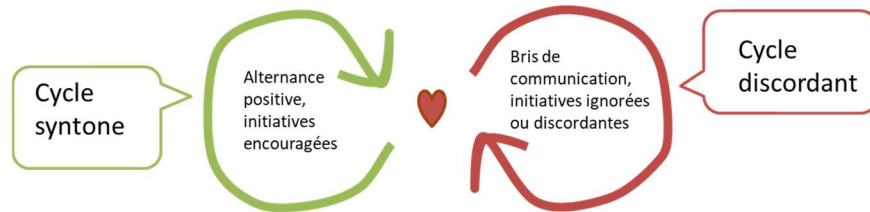
- 1) Prendre le temps de comprendre la perception du jeune (qu'est-ce que l'adolescent.e pense ou pensait que vous disiez, pensiez, ressentiez ?)
- 2) Respecter la perception de l'adolescent.e (ne pas argumenter en disant que l'adolescent.e se trompe, mais normaliser son émotion en fonction de son interprétation).
- 3) Corriger la mauvaise interprétation (je suis désolé que tu aies pensé que j'étais en colère contre toi, je voulais plutôt dire que je m'inquiète pour toi...).

Encourager l'initiative



Mon interaction avec l'autre (syntonie): encourager les initiatives

La syntonie = être sur la même longueur d'onde.

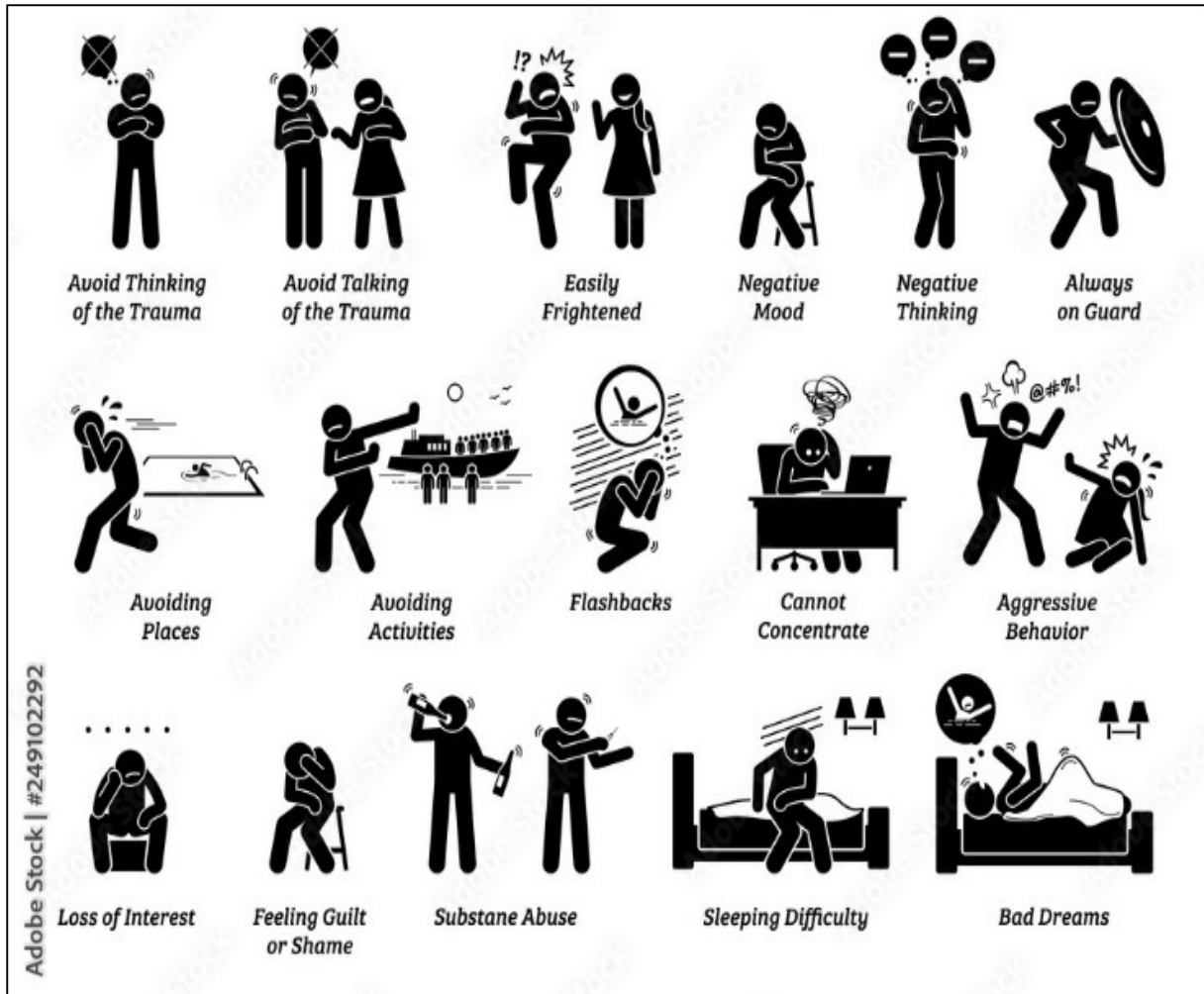


Encourager les initiatives



- ☐ Prendre le temps
- ☐ Écouter activement
- ☐ Montrer une intonation émotionnelle chaleureuse
- ☐ Nommer ce que l'autre fait et ce qu'il peut penser ou ressentir
- ☐ Nommer vos propres actions, pensées, sentiments
- ☐ Rechercher les initiatives de l'autre

Trauma et stress intense



Qu'est-ce qu'un déclencheur ?

Dans le domaine des traumatismes, il s'agit d'un stimulus (interne ou externe) qui agit comme un rappel d'expériences passées envahissantes, et qui mène aux mêmes types de comportements ou d'émotions qui ont originalement été déployés pour tenter de faire face à cette expérience.

Les déclencheurs fréquents chez les personnes ayant vécu des traumatismes ou des épisodes de stress intense :

- ✓ Changement soudain ou non prévisible
- ✓ Transition
- ✓ Perte de contrôle
- ✓ Sentiment de vulnérabilité
- ✓ Sentiment de rejet
- ✓ Confrontation
- ✓ Sentiment de solitude
- ✓ Surcharge sensorielle (trop de stimulation)
- ✓ Intimité (sécurité, amour, famille)
- ✓ Autre chose?

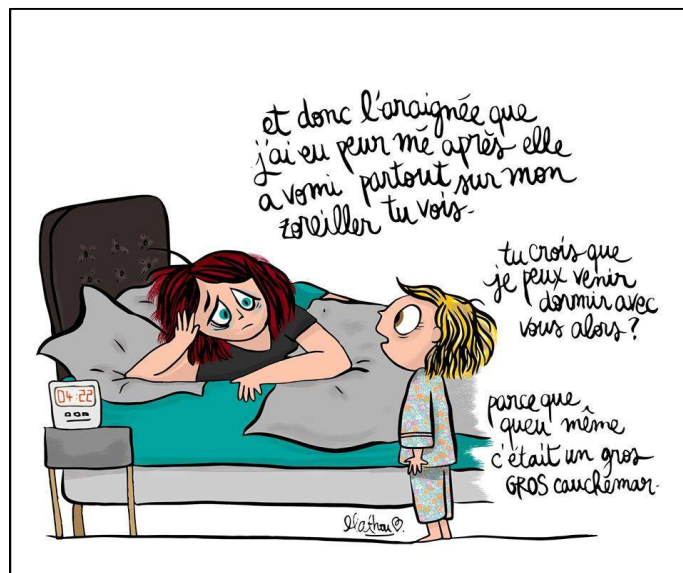
Les réactions face aux déclencheurs

En situation de stress, l'humain est biologiquement programmé pour chercher la sécurité auprès de l'adulte (base de sécurité).

Mais face à un de ces déclencheurs, les adolescent.e.s qui ont déjà expérimenté le danger, le rejet, l'abus, la négligence ou d'autres stress extrêmes peuvent :

- ✓ Éviter ou s'éloigner de l'adulte;
- ✓ Refuser l'aide;
- ✓ Minimiser, nier ou ne pas reconnaître qu'il vit quelque chose de difficile;
- ✓ Figurer;
- ✓ Rester très près de l'adulte, jusqu'à devenir envahissant;
- ✓ Tenter de prendre le contrôle de la situation (p. ex. des comportements interprétés parfois comme de la manipulation).
- ✓ Tester la relation.

**Ce qui peut les empêcher de trouver du soutien auprès de leur
« base de sécurité »**



Mon interaction avec l'autre (syntonie): accueillir les initiatives



Accueillir les initiatives



- ☐ Montrer que vous avez compris, remarquer les initiatives de l'autre
- ☐ Recevoir les initiatives avec un langage corporel accueillant
- ☐ Rester amical et enjoué de façon appropriée
- ☐ Retourner le contact visuel, sourire, hocher de la tête
- ☐ Accueillir les propos de l'autre
- ☐ Reprendre les mêmes mots ou phrases de l'autre

Les émotions des enfants et des adolescent.e.s



Le langage non-verbal



4

• Construire avec l'adulte un répertoire pour bien lire les émotions de l'enfant



- L'ajustement empathique est une habileté qui demande à l'adulte de devenir un **détective des émotions**, c'est-à-dire, de savoir lire les indices donnés par l'enfant pour connaître son émotion vécue.
- Une fois que l'adulte a appris à lire les indices donnés par l'enfant, il peut mieux répondre à l'émotion qui se cache derrière le comportement. L'adulte peut alors utiliser ses habiletés d'écoute active pour refléter à l'enfant ce qu'il voit d'une façon appropriée à son âge.
- Il est donc important que l'adulte apprenne comment l'enfant communique ses émotions. De quoi a-t-il l'air quand il est en colère, triste, excité, préoccupé? Quels sont les indices pour chaque émotion?

Voir l'outil:
Devenir un
détective des
émotions

Indices à observer chez l'enfant pour connaître ses émotions	
Expression faciale	Quelles sont les expressions faciales de l'enfant? Ses expressions sont-elles intenses ou, au contraire, il manque d'expression?
Ton de voix	Est-ce que son ton de voix est plus aigu, plus fort, plus doux?
Type de discours	Est-ce que l'enfant parle davantage? Cesse de parler? Parle rapidement, lentement? Est désorganisé dans son discours? Dit des gros mots?
Posture	Comment est le corps de l'enfant? Ses poings sont serrés, ses muscles sont tendus ou relâchés, sa posture est fermée ou ouverte?
Approche ou évitement	L'enfant s'éloigne-t-il de l'adulte? Devient-il trop «collant»? Est ambivalent?
Capacité de moduler les émotions	L'enfant a-t-il plus de mal à se calmer qu'à l'habitude? Commence-t-il à avoir besoin de réconfort? Est-il réceptif à de l'aide pour se calmer?
Humeur	L'humeur de l'enfant change-t-elle graduellement ou d'un coup?

Mon interaction avec l'autre (syntonie): une interaction en syntonie



Développer une interaction en syntonie



- ☐ D'abord accueillir l'autre et ensuite répondre
- ☐ S'assurer que l'autre vous comprend
- ☐ Attendre attentivement pour votre tour
- ☐ Avoir du plaisir ensemble
- ☐ Redonner un tour de parole supplémentaire sur le même sujet
- ☐ Donner et prendre de courts tours de paroles
- ☐ Contribuer à l'activité de manière égale
- ☐ Coopérer, s'entraider

Les émotions des parents



Comment accompagner mon adolescent.e avec ses émotions?

5

• Enseigner les étapes pour supporter l'enfant dans la modulation de ses émotions face à un élément déclencheur

Voir
l'outil:
Aider
l'enfant à
gérer ses
émotions

- Les habiletés développées chez l'adulte dans ce module sont primordiales pour supporter l'auto-régulation de l'enfant, principalement face à un élément déclencheur. L'adulte doit être en mesure de supporter l'enfant dans la modulation de ses émotions.

Supporter l'enfant dans la modulation de ses émotions	
Étape	Description
1. Soyez un détective des émotions.	Soyez attentif aux indices qui pourraient signifier que votre enfant réagit à un déclencheur. Parfois, votre enfant peut nier vivre une émotion que vous devrez détecter.
2. Gérer vos propres émotions.	Utilisez vos propres stratégies de gestion des émotions pour demeurer en contrôle de vos propres réactions si la situation appuie sur votre bouton rouge.
3. Nommez de façon simple ce que vous voyez.	N'oubliez pas que le cerveau de l'enfant est très chargé. Le but n'est pas de lui expliquer ce qui se passe mais de l'aider à identifier ce qu'il vit présentement.
4. Suggérez à l'enfant d'utiliser ses stratégies de gestion des émotions.	Suggérez des stratégies de gestion des émotions que l'enfant connaît. Proposez des stratégies qu'il peut utiliser seul ou en votre compagnie (respirations, retrait, balle anti-stress...).
5. Participez aux efforts de l'enfant pour gérer ses émotions.	Amenez l'enfant à être attentif à ce qui se passe dans son corps. Nommez ce qui se passe dans le vôtre pour l'aider (modeling).
1. Renforcez l'utilisation des stratégies de gestion des émotions.	Renforcez les efforts de l'enfant aussi petit soient-ils. Le succès est relatif, juste d'identifier qu'il vit une difficulté peut être une réussite au départ.
2. Inviter l'enfant à exprimer ses émotions et l'écouter.	Une fois que l'enfant est calmé, proposez lui d'exprimer ses émotions. Écoutez-le sans jugement en utilisant les étapes de l'écoute active.



On interaction avec l'autre (syntonie) : guider

Guider



- ☐ Faire preuve d'étayage : offrir des défis (ni trop facile/difficile) à l'autre
- ☐ Dire non dans le cycle positif (mettre des limites de manière chaleureuse)
- ☐ Construire à partir de la réponse de l'autre
- ☐ Juger du soutien requis et s'ajuster au besoin
- ☐ Donner de l'information au besoin
- ☐ Offrir des choix que l'autre peut comprendre
- ☐ Faire des suggestions que l'autre peut concrètement appliquer



6 • Enseigner à l'adulte des habiletés d'écoute active

Voir l'outil:
Les étapes
de l'écoute
active

- L'écoute active aide l'adulte à écouter activement, à valider sa compréhension et à communiquer du support à l'enfant. L'écoute active permet de répondre de façon empathique aux communications de l'enfant.
- Enseigner à l'adulte les habiletés d'écoute active et les pratiquer avec lui :

Habiletés d'écoute active chez l'adulte	
Étape	Description
3. Accepter et respecter toutes les émotions de l'enfant.	N'essayez pas de changer les émotions de l'enfant ou de le convaincre de ne pas vivre une émotion. Toutes les émotions sont acceptables, c'est le comportement qui peut ne pas l'être.
4. Montrer à l'enfant que vous l'écoutez.	Utilisez vos habiletés d'écoute : contact visuel, hochements de tête, réponses verbales, etc. N'interrompez pas sans cesse votre enfant et ne prenez pas le contrôle de la conversation.
5. Refléter à l'enfant ce que vous l'entendez dire.	Reflétez ce que vous avez entendu et validez avec l'enfant. Posez des questions si vous n'êtes pas certain de ce qui a affecté l'enfant.
6. Nommer les émotions de l'enfant.	Si l'enfant ne nomme pas ses émotions, proposez une interprétation incluant au moins deux possibilités. Permettez à l'enfant de vous corriger. Si l'enfant nit toutes émotions, nommez les indices perçus et normalisez l'émotion.
7. Offrez à l'enfant des suggestions, du support, une perception alternative.	Ne tentez pas de résoudre le problème tant que l'enfant n'a pas terminé de nommer ce qu'il a à dire. Ensuite, collaborez pour en arriver à une solution, si appropriée. Cette solution peut parfois seulement être d'exprimer verbalement l'émotion et d'y faire face.

Se rappeler qu'il n'est pas possible de demeurer toujours ajusté empathiquement. Il est normal que des mauvais ajustements se produisent. Ces moments, s'ils sont bien utilisés, peuvent même contribuer à améliorer le lien d'attachement.

Mon interaction avec l'autre (syntonie): approfondir la discussion

A cartoon illustration of two men standing and talking. The man on the left is wearing a green shirt and blue pants, and the man on the right is wearing a white shirt and blue pants. They are surrounded by numerous speech bubbles containing various phrases, mostly related to the 'C'est quoi?' (What is it?) theme.

- [illegible]

Références

Blaustein, M., & Kinniburgh, K. M. (2018). *Treating Traumatic Stress in Children and Adolescents : How to Foster Resilience Through Attachment, Self-regulation, and Competency*. Guilford Publications.

Collin-Vézina, D., McNamee, S., Rouleau, S., Bujold, N. et Marzinotto, É. (2018). Le modèle systémique d'intervention ARC. Attachement, Régulation des affects et compétences. Dans T. Milot, D. Collin-Vézina et N. Godbout, *Trauma complexe : Comprendre, évaluer et intervenir* (p. 233-250). Presses de l'Université du Québec.

Cooper, Hoffman et Powell (2014). Le cercle de sécurité à l'adolescence. Repéré à <https://www.circleofsecurityinternational.com/2022/05/19/does-the-circle-work-with-your-teen/>

Côté, C., Breton, D. et Pascuzzo, K. (2018). Au-delà du comportement: décoder les besoins d'attachement pour mieux soutenir le développement des adolescents hébergés en centre jeunesse. © Institut universitaire Jeunes en difficulté – CIUSSS du Centre-sud-de-l'île-de-Montréal.

Desjardins, V. et Massé, L. (2019). Intervenir auprès des parents d'enfants ayant des problèmes d'attachements selon le modèle d'intervention ARC. Essai réalisé dans le cadre d'un stage de maîtrise en psychoéducation au CISSS de Lanaudière pour le programme Santé mentale jeunesse (Université du Québec en Outaouais). Repéré à : <https://acrobat.adobe.com/link/review?uri=urn%3Aaid%3Aasc%3AUS%3A5efec35e-13eb-38b8-847b-3a3880e2a932>

Fafard, Jacques (2013). Les six schèmes relationnels du modèle psychoéducatif. Dans le cadre d'un atelier présenté le 5 juin à la journée professionnelle du Centre jeunesse de Montréal – Institut universitaire, en collaboration avec l'équipe de L'Entre-temps.

Gendreau G. et al. (2001) *Jeunes en difficulté et intervention psychoéducative*, Montréal, Canada : Béliveau éditeur.

Joly, Marie-Pierre (2020). Manuel du formateur de la formation *La théorie de l'attachement et les adolescents : pour un accompagnement plus sensible*. © Institut universitaire Jeunes en difficulté – CIUSSS du Centre-sud-de-l'île-de-Montréal.

Kennedy, H., Landor, M., Todd, L. (2011). *Video Interaction Guidance*. Jessica Kingsley Publishers, London, 336p.