

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

David Morin, spécialiste en activités
clinique, 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 adolescent.e.s en contexte de placement en centre de réadaptation en protection de la jeunesse (projet-pilote). Institut universitaire Jeunes en difficulté du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

Table des matières

Table des figures.....	4
Introduction.....	5
1. Objectifs des ateliers	6
2. Survol des notions théoriques sur lesquelles s'appuient les ateliers.....	7
Le modèle Attachement Régulation Compétences.....	7
La syntonie	9
Le cercle de sécurité.....	12
Le schème relationnel de la considération (modèle psychoéducatif)	14
3. Recrutement et composition du groupe	16
Modalités des ateliers « Être dans le rythme ».....	16
Repères pour le recrutement pour les familles	16
Quels liens sont à faire avec les personnes intervenantes de l'application des mesures?.....	16
Quelques arguments pour faciliter le recrutement des parents	17
4. Guide d'animation – Conseils généraux.....	18
Avant de débiter l'animation	18
Déroulement des ateliers.....	20
Le choix du jeu.....	21
5. Guide d'animation – Partie « Apprentissage » des ateliers	22
Atelier 1 : Présentation des ateliers, cercle de sécurité, syntonie, hypervigilance, considération	22
Atelier 2 : Prendre en compte la perspective de son enfant, encourager les initiatives.....	31
Atelier 3 : Introduction au concept de trauma; accueillir les initiatives	35
Atelier 4 : Être un détective des émotions?	41
Atelier 5 : Les émotions des parents; comment accompagner mon adolescent.e dans ses émotions? ..	46
Atelier 6 : écoute active, approfondir les discussions.....	51
Conclusion : que disent les familles de ce projet pilote?	55
Références.....	57

Table des figures

Figure 1 : Le modèle ARC	8
Figure 2 : La syntonie : cycle syntone et cycle discordant	9
Figure 3 : L'outil Mon interaction avec l'autre	11
Figure 4: Le cercle de sécurité	13
Figure 5 : Le schème relationnel de la considération.....	15
Figure 6 : Le déroulement des séances « Être dans le rythme ».....	20

Introduction

Les parents d'adolescent.e.s qui vivent un placement en centre de réadaptation rencontrent généralement certains défis dans la relation avec leur jeune. Cette relation parent-adolescent.e s'est développée à travers leur histoire de vie; et pour les familles accompagnées par les services de protection de la jeunesse, cette histoire a généralement été marquée par le stress, les événements difficiles et par une certaine dose d'adversité. Dans ce contexte, le placement en centre de réadaptation présente une opportunité pour les parents et les adolescent.e.s d'améliorer leur relation. Il est important de la saisir.

Dans le cadre des ateliers « Être dans le rythme », les parents sont invités dans le milieu de vie de leur jeune. Il s'agit d'une série de six ateliers, qui se déroulent tous dans la même séquence : un moment entre parent, pour apprendre et échanger; un moment en famille, pour un jeu de société en grand groupe; et un retour entre parents.

Pour les parents, ces ateliers sont une occasion d'échanger, d'apprendre et de découvrir de nouveaux outils en lien avec la relation parent-adolescent.e. Ils sont aussi une opportunité d'être en interaction dans un contexte ludique, tout en profitant du soutien et de l'accompagnement d'un éducateur. À travers un jeu de société coopératif, les parents expérimentent leurs nouveaux outils afin de mettre en place avec leur jeune un cycle d'interaction positif. Ils s'entraîneront, par exemple, à accueillir leur jeune, à l'écouter, à décoder son état et à mieux s'ajuster à lui.

Comme les ateliers se déroulent en groupe, ils auront aussi l'occasion de partager leur vécu avec d'autres parents, de briser l'isolement, et de mieux connaître le milieu de vie dans lequel évolue leur adolescent.e.

Ce document présente ces ateliers, développés et expérimentés au CCSMTL, à l'unité l'Élan, par David Morin, spécialiste en activité clinique. Après avoir énoncé les objectifs (partie 1), le document présente un survol des notions théoriques sur lesquelles s'appuient ces groupes (partie 2), dont notamment le modèle ARC et différents concepts issus de la théorie de l'attachement et du modèle psychoéducatif. Par la suite, des indications sur le recrutement et la composition du groupe sont données (partie 3). Finalement, un guide d'animation est présenté en deux parties : des conseils généraux d'animation (partie 4), et une feuille de route pour l'animation de la section « apprentissage » pour chacun des ateliers (partie 5).

Bonne lecture!

1. Objectifs des ateliers

Les ateliers « Être dans le rythme » poursuivent trois objectifs :

- 1. Offrir la possibilité aux parents et aux jeunes de passer un moment agréable ensemble.**
- 2. Offrir au parent de nouveaux outils pour améliorer leur relation avec leur adolescent.e hébergé.e.**
 - 2.1. Développer chez les parents le réflexe de prendre un temps d'arrêt lorsque nécessaire, afin de :
 - 2.1.1. décoder l'état de leur jeune et comprendre les besoins qui se cachent derrière les comportements;
 - 2.1.2. Être davantage à l'écoute de leur propre état;
 - 2.2. Sensibiliser les parents à l'importance de s'ajuster en fonction de l'état de leur adolescent.e pour favoriser une interaction harmonieuse avec elle.lui.
 - 2.3. Présenter aux parents certaines notions (p. ex. sensibilité, syntonie, base de sécurité, considération) et les amener à faire des liens avec leur relation avec leur jeune.
- 3. Briser l'isolement des parents**
 - 3.1. Offrir l'opportunité aux parents d'échanger avec d'autres parents qui vivent une situation similaire à la leur (placement de leur adolescent.e et expérience avec les services de protection de la jeunesse)
 - 3.2. Briser leur isolement en partageant leurs inquiétudes, mais aussi leurs succès.

2. Survol des notions théoriques sur lesquelles s'appuient les ateliers

Cette section présente brièvement les différentes notions théoriques sur lesquelles s'appuient les ateliers. Tour à tour, sont présentés : le modèle Attachement-Régulation-Compétences (ARC)¹; la syntonie² ; le cercle de sécurité³ et le schème relationnel de la considération⁴ (modèle psychoéducatif).

Attention!

Avant de dispenser ces ateliers, il est préférable d'avoir suivi une formation sur le modèle ARC ou une formation sur l'attachement à l'adolescence. Le présent document présente un survol des notions théoriques au cœur des ateliers, mais la personne qui animera les ateliers doit avoir une maîtrise suffisante de ces notions pour approfondir les contenus selon les besoins des parents, faire des liens avec leur vécu et répondre à leurs questions.

Le modèle Attachement Régulation Compétences

Le modèle Attachement-Régulation-Compétence (ARC)⁵ est un modèle déployé de plus en plus largement auprès des milieux cliniques du Québec, qui offre des leviers concrets pour mettre en pratique les approches axées sur le trauma.

Le modèle ARC s'adresse aux enfants et aux adolescent.e.s qui ont vécu des traumas complexes, ainsi qu'aux personnes qui prennent soin d'eux. Il a pour objectif de développer la résilience à travers trois domaines reconnus comme étant incontournables pour réduire les symptômes liés au trauma complexe : 1) l'attachement sécurisant ; 2) la régulation des émotions ; et 3) le développement de compétences développementales. Selon ce modèle, le rétablissement des enfants et des adolescent.e.s exposés à des événements traumatiques se fait à travers des relations réparatrices et des moments partagés avec des adultes bienveillants. En contexte de placement, il est donc essentiel de travailler avec le parent d'origine, afin que celui-ci puisse cheminer vers une attitude de plus en plus sécurisante avec son enfant.

¹ Blaustein & Kinniburg (2018).

² Kennedy, H., Landor, M., Todd, L. (2011); traduit et adapté dans Joly (2020).

³ Cooper, Hoffman et Powell (2014).

⁴ Gendreau G. et al. (2001)

⁵ Blaustein & Kinniburg (2018).

Le modèle ARC comporte huit cibles d'intervention permettant d'atteindre une meilleure intégration des traumatismes. Les cibles s'organisent en une maison composée de trois étages (Attachement, Régulation et Compétences), qui s'appuient sur une fondation.

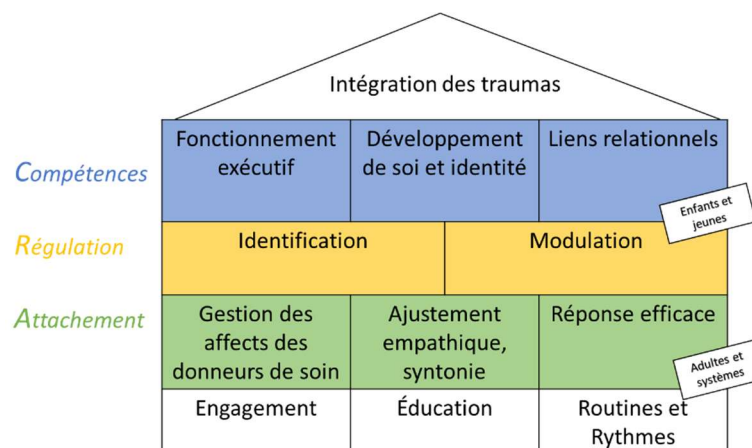
Selon ce modèle, la fondation (engagement, éducation et routines et rythmes) et les cibles liées à l'attachement (gestion des affects des donneurs de soin, ajustement empathique/syntonie et réponse efficace) sont sous la responsabilité des adultes et des systèmes de soin. Ainsi, une grande part des progrès de l'enfant dépend des efforts et de la volonté des acteurs qui l'entourent à apporter les conditions nécessaires pour que celui-ci se dépose et puisse se reconstruire⁶. Ces conditions facilitent le travail sur la régulation des émotions (identification et modulation des émotions) et sur les compétences (fonctionnement exécutif, développement de soi et identité, liens relationnels).

Selon ce modèle, si toutes ces cibles sont travaillées activement, les conditions seront en place pour que l'enfant, éventuellement, ait les outils nécessaires pour arriver à l'intégration des traumatismes. Cela dit, il est tout à fait possible d'adopter une approche sensible au trauma sans nécessairement atteindre l'intégration des traumatismes : chaque personne atteindra cette étape à son rythme ; pour certains, ce peut être le travail d'une vie.

La figure suivante illustre le modèle ARC. Un document a été produit afin de présenter comment ces cibles d'intervention peuvent être utilisées avec les parents. Ce document, proposé dans le cadre d'un stage à la maîtrise en psychoéducation par Vicky Desjardins⁷, propose différents contenus et outils cliniques adaptés pour les parents. Plusieurs de ces outils et contenus sont utilisés dans les séances *Être dans le rythme*; pour chacun de ces outils, la référence est clairement indiquée.

Dans la série d'ateliers « Être dans le rythme », les fondements et les cibles d'intervention liées à l'attachement inspirent la plupart des contenus et des activités.

Figure 1 : Le modèle ARC⁸



⁶ Collin-Vézina et al. (2018).

⁷ Desjardins, V. et Massé, L. (2019)

⁸ Adapté et traduit par Delphine Collin-Vézina, à partir des travaux de Blaustein et Kinniburgh (2018), p.38.

La syntonie

Dans le modèle ARC, la syntonie⁹ est une des cibles d'intervention dans l'étage de la maison qui concerne l'attachement.

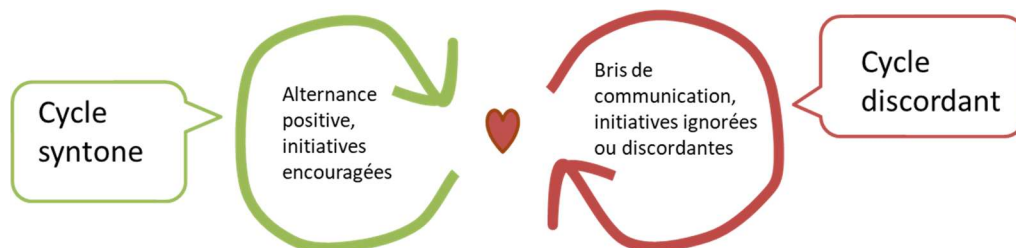
Selon le Larousse, la syntonie désigne cet « état résultant d'une égalité de fréquence entre deux appareils ou phénomènes ». Par exemple, deux appareils radio doivent être en syntonie pour pouvoir communiquer ensemble.

Régulièrement le principe de syntonie est appliqué aux relations, mais sans le nommer comme tel. C'est le cas, par exemple, lorsque nous affirmons que deux personnes sont sur la même longueur d'onde.

Dans les relations, on peut donc associer la syntonie à l'idée d'être sur la même tonalité, de bien capter les messages, les intentions, les besoins de l'autre. Comme c'est le cas pour deux partenaires de danse, il faut être à l'écoute l'un de l'autre pour danser ensemble. Une relation syntone est donc une relation caractérisée par l'harmonie et l'alternance, où les deux partenaires sont à l'écoute l'un de l'autre, et jouent un rôle actif vers l'atteinte d'un but commun.

Des auteurs ayant travaillé sur l'attachement et la notion de syntonie, Kennedy, H., Landor, M., Todd, L. (2011), proposent d'illustrer l'idée de syntonie en imaginant que la relation peut suivre un cycle syntone ou un cycle discordant.

Figure 2 : La syntonie : cycle syntone et cycle discordant



Être en syntonie, c'est être engagé dans un cycle positif, où la figure de soins reçoit les initiatives du jeune et où le jeune accueille la réponse de la figure de soins. C'est ainsi qu'une alternance positive s'installe, une réciprocité où les initiatives de chacun sont encouragées à tour de rôle. Finalement, un sentiment gratifiant est mutuellement vécu par chacun des partenaires.

Le cycle négatif, à l'inverse, se caractérise par des bris de communication, des initiatives ignorées de la part de la figure de soin, ou encore des initiatives discordantes du jeune qui provoquent le refus.

Les mêmes auteurs, Kennedy, H., Landor, M., Todd, L. (2011) proposent un modèle selon lequel il y a plusieurs étapes à mettre en place pour développer une relation d'aide syntone. Ils ont décortiqué la construction d'une relation syntone en six étapes.

⁹ Le contenu portant sur la syntonie est tiré de la formation *L'attachement à l'adolescence, pour un accompagnement plus sensible* (IUJD, 2021). Avant de dispenser ces ateliers, il est préférable d'avoir suivi la formation.

- (1) Être attentif
- (2) Encourager les initiatives
- (3) Recevoir les initiatives
- (4) Développer une interaction syntone
- (5) Guider
- (6) Approfondir la relation

Suivant ce modèle, ces auteurs ont développé un aide-mémoire des comportements et attitudes à privilégier pour favoriser la syntonie. Cet outil invite l'adulte à réfléchir à la notion d'alternance dans l'interaction avec le jeune. Sa version traduite s'appelle « Mon interaction avec l'autre »¹⁰. Il se trouve à la page suivante.

L'aide-mémoire de Kennedy et ses collègues constitue un fondement important des ateliers « Être dans le rythme ». À chaque séance, une partie de l'aide-mémoire sera abordée, ainsi que d'autres notions complémentaires.

¹⁰ Kennedy, Landor et Todd (2011); Traduction et adaptation : Joly, 2020.

Figure 3 : L'outil Mon interaction avec l'autre

Mon interaction avec l'autre est-elle en syntonie?	
1- Être attentif	☐ Se montrer intéressé en adoptant une posture accueillante ☐ Donner du temps et de l'espace à l'autre ☐ S'orienter, se tourner vers l'autre ☐ Réfléchir à ce que l'autre fait / pense / dit / ressent ☐ Avoir du plaisir à regarder l'autre
2- 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
3- 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
4- 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 brefs tours de paroles ☐ Contribuer à l'activité de manière égale ☐ Coopérer, s'entraider
5- 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- Approfondir la discussion	☐ Soutenir l'autre dans les objectifs qu'il se fixe ☐ Partager les points de vue ☐ Chercher la collaboration dans la discussion et la résolution de problème. ☐ Nommer les divergences d'opinions ☐ S'intéresser aux intentions derrière les mots ☐ Nommer les contradictions, les conflits (réels ou potentiels) ☐ Atteindre de nouvelles compréhensions partagées ☐ Gérer les conflits (repandre le cycle au point 1 : être attentif, encourager et accueillir les initiatives dans un objectif de RÉPARATION)
Outil inspiré de la grille de guidance et d'interactions syntones de Kennedy (2011). Kennedy, H. (2011). What is video interaction guidance (VIG). In H. Kennedy, M. Landor, & L. Todd (Eds.), Video interaction guidance: A relationship-based intervention to promote attunement, empathy, and wellbeing (pp. 20-42). Jessica Kingsley Publishers. Traduit et adapté dans le cadre de la formation « L'attachement à l'adolescence, pour un accompagnement plus sensible » (IJD – CCSMTL). Pour plus d'information : https://iujd.ca/fr/la-theorie-de-lattachement-ladolescence-pour-un-accompagnement-plus-sensible	

Le cercle de sécurité

Le cercle de sécurité¹¹ offre une image utile pour expliquer les besoins d'attachement aux parents, soit le besoin d'exploration et le besoin d'apaisement, ainsi que le rôle de la figure de soin pour répondre à ces besoins.

Le cercle de sécurité illustre le mouvement d'alternance entre le besoin d'exploration de l'enfant, et le besoin de trouver un refuge auprès de sa figure de soin. Quand l'enfant se sent en sécurité, il s'appuie sur ses figures de soin pour explorer (la partie supérieure du cercle). Lorsqu'il vit un stress ou qu'il se sent en détresse, il va retourner vers son parent, qui lui servira alors de refuge pour s'apaiser (la partie inférieure du cercle). Une fois l'apaisement retrouvé, l'enfant sera prêt à reprendre son exploration.

À l'adolescence, ces besoins d'attachement (exploration, apaisement) demeurent, mais s'expriment un peu différemment que chez les enfants plus jeunes¹².

- **Pour ce qui est de l'exploration** : l'adolescent.e va élargir sa zone d'exploration, et va explorer également les relations et les émotions, donc le monde symbolique (ex. relations amoureuses et amicales qui prennent plus de place et qui suscitent des émotions différentes de celles vécues à l'enfance).
- **Pour ce qui est de l'apaisement** : l'adolescent.e va graduellement avoir moins besoin de la présence physique de sa figure de soin pour s'apaiser et trouver du réconfort. Peu à peu, une présence du parent à travers un texto ou un appel suffira pour l'aider à réguler ses émotions. Éventuellement, l'adolescent.e va aussi intégrer des stratégies pour s'apaiser par lui-même : « Qu'est-ce que mon parent m'aurait dit dans ce cas? »
- **Pour ce qui est de la base de sécurité**, l'adolescent.e va continuer à se référer à son parent dans les situations plus difficiles. Cependant, il développera des relations avec d'autres personnes qui pourront agir comme des bases de sécurité : d'autres adultes; un ami ou une amie; un amoureux ou une amoureuse. Les personnes qui prendront un rôle de base de sécurité dans la vie du jeune sont des personnes non interchangeables, vers qui l'adolescent.e a le réflexe de se tourner lorsqu'il fait face à un stress ou une détresse. Cette diversification est normale, et même souhaitable.

Dans la série d'ateliers « Être dans le rythme », le cercle de sécurité sera présenté pour aider le parent à comprendre les besoins de son adolescent.e. Ce mouvement du cercle de sécurité sera décrit comme une danse, où le parent doit constamment s'ajuster aux besoins de son enfant.

¹¹ Cette présentation du Cercle de sécurité ainsi que l'outil lui-même vient des travaux de Cooper, Hoffman et Powell, 2014, repérés à <https://www.circleofsecurityinternational.com/2022/05/19/does-the-circle-work-with-your-teen/>; la traduction du cercle présenté à la figure 4 a été réalisée dans le cadre de la formation *L'attachement à l'adolescence, pour un accompagnement plus sensibles*, développée et offerte par l'IUJD (Joly, 2020)

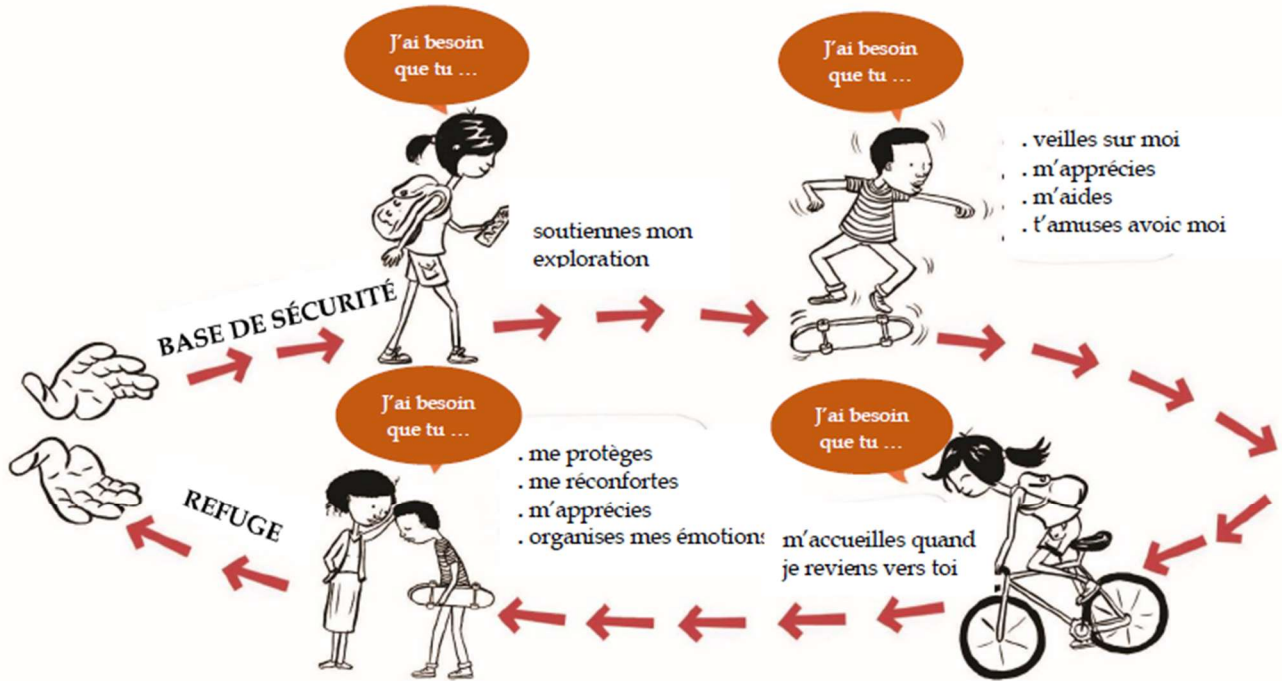
¹² Joly, 2020.

Figure 4: Le cercle de sécurité



Circle of Security
INTERNATIONAL
Early Intervention Program for Parents & Children

LE PARENT RÉPONDANT AUX BESOINS DE SON ENFANT



©Cooper, Hoffman, and Powell LLC 2014

Le schème relationnel de la considération (modèle psychoéducatif)

Dans le modèle psychoéducatif, les schèmes relationnels sont des outils du savoir-être permettant à l'intervenant d'établir et de maintenir une relation privilégiée dans le but d'atteindre des objectifs dans la relation entre la personne intervenante et la personne soutenue par l'intervention¹³.

Ces schèmes désignent des dispositions à réagir dans un contexte social, à s'adapter aux événements vécus et à s'inscrire dans les relations. Ils désignent un ensemble d'attitudes et de façons d'être qui se traduisent dans notre langage verbal et non-verbal, dans nos comportements, dans notre façon de percevoir, de penser et de se sentir à l'égard de l'autre et de soi-même.

Ces schèmes sont interreliés au développement affectif, social et moral de la personne, ainsi qu'à son rapport avec ses figures d'attachement. En ce sens, tout comme les représentations d'attachement, ils peuvent se modifier au contact de nouvelles relations et des expériences de vie.

Le modèle psychoéducatif propose six schèmes relationnels : la considération, la disponibilité, l'empathie, la congruence, la sécurité et la confiance¹⁴. Jacques Fafard propose un modèle¹⁵ qui aide à mettre des mots de manière concrète sur les différents schèmes relationnels. Dans le cadre des ateliers *Être dans le rythme*, le schème de la considération est présenté aux parents, afin de les aider à réfléchir au regard qu'ils posent sur leur adolescent.e.

Ce schème est choisi parce qu'il met des mots sur l'importance de considérer l'autre personne pour ce qu'elle est, dans son intégrité. Il propose de reconnaître l'autre pour sa valeur intrinsèque, de faire l'effort de comprendre la perspective de l'autre; de découvrir les forces et les limites qui lui sont propres. Il invite le parent à reconnaître que son enfant n'est pas en tout point comme lui, puisqu'il n'a pas la même histoire, et qu'il est une personne unique et autodéterminée.

Le tableau à la page suivante présente le schème de la considération. La première partie du tableau présente la définition du schème de la considération et les mots-clés qui y sont associés. La deuxième partie présente des pièges à éviter en lien avec ce schème. Les pièges sont des attitudes ou des comportements qui vont faire obstacle ou diminuer la qualité du lien.

¹³ Gendreau G. et al. (2001)

¹⁴ *Ibid.*

¹⁵ Jacques Fafard (2013). Inspiré de Gendreau G. et al. (2001). Contenu présenté le 5 juin 2013, dans le cadre d'un atelier à la journée professionnelle du Centre jeunesse de Montréal, en collaboration de l'équipe de L'Entre-temps.

Figure 5 : Le schème relationnel de la considération

Schème	Définition	Mots-clés
Considération	✓ Attribuer une valeur d'être à un individu, le droit fondamental d'être reconnu pour ce qu'il est. ✓ Vaincre les apparences pour accepter l'autre dans son unicité, dans son ensemble. ✓ Entrer en contact dans un mode relationnel d'égal à égal, peu importe le comportement ✓ Voir les qualités, les forces autant que les limites sans porter de jugement. ✓ Être capable de distinguer les émotions suscitées par le comportement d'une personne et la personne comme telle.	☐ Respect ☐ Attente ☐ Reconnaissance ☐ Acceptation ☐ Rythme ☐ Valeur ☐ Jugement
	Pièges ☐ 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, ne pas connaître ses besoins ☐ S'arrêter à la perception de l'autre comme étant en résistance, sans essayer de comprendre ☐ Réduire la personne au 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 valider avec la personne, en extrapolant.	

Tout au long des ateliers « Être dans le rythme », les éléments théoriques présentés ici serviront de base pour animer les discussions avec les parents. Dans la section 5 (le guide d'animation pour la partie « apprentissage » des ateliers), des pistes sont proposées sur la manière de les présenter de manière vulgarisée. Comme mentionné plus haut, la personne qui anime les groupes doit avoir une maîtrise suffisante des concepts pour les utiliser de manière flexible lors des discussions, par exemple pour faire des liens avec les exemples que les parents donneront.

3. Recrutement et composition du groupe

Cette section présente des informations qui seront utiles pour le recrutement et la composition du groupe.

Modalités des ateliers « Être dans le rythme »

- Être dans le rythme, c'est une série de **six ateliers, qui ont lieu à l'intervalle de 2 à 3 semaines**, selon les disponibilités des parents.
- Généralement, les groupes se tiennent en soirée, un moment où les jeunes et les parents sont plus souvent disponibles.
- Les séances durent de 18h00 à 21h00. ** Le déroulement exact sera présenté dans la prochaine section.*

Repères pour le recrutement pour les familles

- Les familles à privilégier sont celles qui souhaitent améliorer la relation et qui sont intéressées par l'activité.
- **Le projet de vie ne représente pas un critère**, puisque le travail pourrait se faire dans différents cas de figure, par exemple :
 - o avec un parent dans une situation où le retour du jeune au domicile est prévu;
 - o avec une famille d'accueil dans le cas où c'est le milieu ciblé pour le jeune après son placement en centre de réadaptation;
 - o avec un membre de la famille élargie, dans le cas où cette personne est très présente auprès d'un jeune ayant un projet d'autonomie;
 - o Etc.
- L'inscription est **volontaire**, donc le parent et le jeune doivent être intéressés à participer au groupe.
- Si une dyade veut faire le groupe une seconde fois, c'est possible.
- La capacité de concentration et de compréhension du parent et du jeune doit leur permettre de participer au jeu de société (les règles de certains jeux sont complexes), sans risquer de leur faire vivre un échec. Voir la section 4 (choix du jeu) à ce sujet.
- Selon les expérimentations faites jusqu'à maintenant, il est souhaitable de cibler **environ 5 familles**. Ce nombre permet d'assurer un espace de parole à chaque parent, mais évite, en cas d'absence, de se retrouver avec seulement un ou deux parents et ainsi de perdre l'effet de groupe.
- La cellule familiale complète peut venir, c'est-à-dire que si l'intérêt est présent, **le second parent ou la fratrie peut être présent**. ** Si la fratrie vient, il faut prévoir une occupation pour les autres enfants pendant la partie entre parents.*

Quels liens sont à faire avec les personnes intervenantes de l'application des mesures?

- Il est essentiel **d'informer l'intervenant.e de l'application des mesures** de la participation de la famille à cette activité. Cela permettra de valider la pertinence de l'activité pour la famille et de

renforcer les liens avec les objectifs cliniques. Par exemple, les ateliers « Être dans le rythme » peuvent devenir un **moyen au plan d'intervention de la famille**.

- De plus, l'intervenant.e pourra valoriser l'activité auprès du parent, prendre des nouvelles de l'évolution du parent dans le groupe et encourager sa participation.

Quelques arguments pour faciliter le recrutement des parents

- Lors du recrutement, il est suggéré que l'animateur¹⁶ fasse un **lien personnalisé** avec le parent pour présenter les objectifs du groupe et les activités qui y sont prévues.
- L'accent peut être mis sur le fait que ce groupe offrira une **occasion privilégiée pour le ou les parents de passer du temps avec leur jeune, de découvrir des moyens concrets pour améliorer la relation avec celui-ci et de rencontrer d'autres parents**.

En bref, voici quelques arguments à utiliser pour encourager la participation des parents :

-Les ateliers sont une occasion de passer du temps avec leur jeune, dans un contexte agréable et ludique;

-Les ateliers sont une occasion de découvrir des moyens concrets pour améliorer leur relation avec leur jeune;

-Les ateliers sont une occasion de rencontrer et d'échanger avec d'autres parents qui vivent une réalité similaire à la leur;

-Les moments de rencontres seront déterminés avec les parents, donc leur horaire sera pris en compte;

-Comme les ateliers se passent au centre, c'est une occasion de mieux connaître le milieu de vie de leur jeune;

-Les parents qui y ont déjà participé ont beaucoup apprécié les ateliers, et certains y ont même participé deux fois (voir les témoignages présentés dans la conclusion du document)

¹⁶ Tout au long du document, le terme animateur a été utilisé pour alléger le texte. Il représente autant le masculin que le féminin.

4. Guide d'animation – Conseils généraux

Dans cette section, les informations pratiques pour la personne qui animera les ateliers sont présentées. Dans un premier temps, des conseils généraux sont donnés sur l'animation. Ensuite, le déroulement des ateliers est décrit de manière globale (les six ateliers ont la même structure d'animation). Finalement, des éléments de réflexion concernant les choix du jeu de société sont abordés.

Avant de débiter l'animation

1. Dans quel lieu devrait se passer l'activité?

- Les activités se passent généralement dans les locaux du centre de réadaptation. Cela permet aux parents de mieux connaître le milieu de vie de leur adolescent.e et facilite les déplacements des jeunes avant et après l'activité.
- Comme le groupe « Être dans le rythme » ne concerne pas tous les jeunes, il est préférable de trouver un endroit à l'extérieur de l'unité. De plus, pour certains jeunes, la présence prolongée de parents à l'unité pourrait activer leurs réactions de stress; il faut demeurer vigilant à ce que l'unité demeure pour tous un lieu sécuritaire et sécurisant.
- Le lieu devra aussi permettre, lors de l'arrivée des jeunes, que chaque cellule familiale trouve un espace offrant suffisamment d'intimité pour une prise de contact parent-enfant, avant de débiter le jeu de société. Dans la mesure du possible, il faut donc prévoir un lieu où chaque famille peut avoir son espace, mais où l'animateur peut voir ce qui se passe afin de soutenir la rencontre.

2. Est-il important de couvrir l'ensemble des contenus théoriques proposés?

- Avec certains groupes, il pourrait ne pas être possible d'aborder l'ensemble des contenus proposés. Par exemple, des parents pourraient avoir besoin de revenir plus d'une fois sur une même notion. **Ce n'est pas grave si tous les contenus proposés ne sont pas couverts; l'important est plutôt de respecter le rythme des parents** et de les aider à intégrer des notions utiles pour réfléchir à la relation qu'ils entretiennent avec leur jeune et la faire évoluer positivement.

3. Comment favoriser la présence et l'assiduité?

- Afin de favoriser la participation pour l'ensemble des six rencontres, il est conseillé de **choisir les dates avec les parents** et de **demande aux parents de prévenir de leur absence**.
- Pour faciliter la communication, il est conseillé d'avoir les courriels des parents ou de prévoir le meilleur moyen de communication avec eux.
- Il est également conseillé :
 - o de faire des rappels avant les groupes, en mettant l'éducateur de suivi et l'intervenant social en copie des échanges;
 - o et dans la même logique, de tenir les éducateurs et intervenants sociaux informés des présences/absences/implication des parents inscrits.

- Dans le même ordre d'idée, sensibiliser les parents au fait qu'il s'agit d'un groupe fermé et sécuritaire, et que l'idée est d'apprendre à se connaître et d'évoluer *ensemble*.

4. Quel engagement doivent prendre les parents, notamment en lien avec la confidentialité?

- Au début du groupe, à la première séance, il est conseillé d'animer un « engagement des parents », donc de s'entendre sur les valeurs communes du groupe. L'engagement devrait inclure les valeurs et éléments suivants :
 - o **Sécurité** : pour s'ouvrir sur notre vécu et en parler, il faut se sentir en sécurité, ce qui implique de ne pas se sentir jugé. Il faut sentir que tout le monde fait preuve d'ouverture. Nous sommes différents, mais nous sommes tous ici pour apprendre et développer une relation plus harmonieuse avec nos enfants.
 - o **Respect** : respect et ouverture envers ce que les autres disent; respect dans les mots, les attitudes; respect des règles du jeu.
 - o **Confidentialité** : certaines situations personnelles vont être partagées; ce qui se dit ici reste ici.
 - o **Solidarité** : être en petit groupe permet d'avancer ensemble et d'apprendre à se connaître. Ça implique de pouvoir compter les uns sur les autres ; d'être présent, à l'heure, et de prévenir si on doit s'absenter.
- Il est aussi conseillé de sensibiliser les parents au fait que s'ils s'absentent, leur adolescent.e sera jumelé, s'il ou elle en a envie, à une autre famille pour lui permettre de bénéficier de l'activité. Cela pourra renforcer le sentiment de solidarité entre les parents.

5. Quels liens faut-il faire avec la personne autorisée au dossier du jeune?

- Avant d'approcher une famille, faire le lien avec la personne autorisée au dossier, puisque ces ateliers représentent une modalité de contact importante entre les parents et les jeunes. En ce sens, ne pas oublier d'inscrire les moments dans PIJ afin de rendre compte de la présence des parents.
- Il est aussi important de rendre compte de l'implication du parent et du jeune dans l'atelier, afin que l'intervenant puisse en tenir compte dans la planification de l'intervention.

Déroulement des ateliers

Chacun des six ateliers suit le même déroulement, l'idée est de créer une routine stable et prévisible pour les parents. Le tableau suivant présente ce déroulement. Dans cet exemple l'atelier est offert un soir de semaine, de 18h à 21h.

Figure 6 : Le déroulement des séances « Être dans le rythme »

PARTIE	HEURE	DURÉE	DÉROULEMENT
PARTIE 1 LE GROUPE D'ÉCHANGES (parents seulement)	18h00	15 min	Arrivée graduelle des parents dans une atmosphère chaleureuse (café, discussion, musique).
	18h15	60 min	Présentation et échange avec les parents. Se divise en deux sections : 1) Comment ça va? Prendre un moment d'échange avec les parents en début de séance. Tour de table où tout le monde partage à tour de rôle comment sa semaine s'est passée. La durée peut varier; par exemple, cette section sera plus brève les premières rencontres et durera peut-être un peu plus longtemps à mesure que les parents se connaissent. *Atelier 1 : prévoir un moment pour l'engagement avant le « Comment ça va » *À partir de l'atelier 2, débiter directement avec le « Comment ça va »; qui deviendra aussi l'occasion de faire des liens avec les notions vues aux ateliers précédents. 2) Apprentissage. Chaque semaine, certains enseignements sont faits auprès des parents. (la description des ateliers est présentée dans la sous-section suivante).
PARTIE 2 : Le JEU (parents et jeunes)	19h15	5 min	Arrivée des jeunes. Un endroit plus intime est offert à chaque famille pour prendre contact. Le but est de s'exercer à être dans une <i>posture d'accueil</i> ; le jeune et le parent doivent être capables de se recevoir et de s'ajuster débiter l'activité en tenant compte de leur réalité, et de la manière dont ils se sentent. Une collation peut être proposée.
	19h20	70 min	Jeu de société Toutes les familles se regroupent pour jouer à un jeu de société ensemble. C'est l'occasion pour les parents de mettre en application les contenus appris dans la partie 1. * Le choix du jeu est abordé à la prochaine section.
PARTIE 3 : Le RETOUR (parents seulement)	20h30	5 min	Les jeunes retournent à l'unité Les familles prennent le temps de se dire au revoir.
	20h35	max. 15 min	Retour avec les parents Discussion : Comment trouvent-ils que la séance s'est passée? Comment se sentaient-ils? Sur une échelle de 1 à 10, ont-ils trouvé qu'ils ont eu un beau moment avec leur jeune? Sont-ils capables de faire des liens avec les notions apprises?

Le choix du jeu

Le jeu de société est l'occasion de créer des interactions parent-enfant positives et d'avoir du plaisir. C'est également l'occasion pour les parents de mettre en application les notions apprises. Pour atteindre ces objectifs, il est conseillé de choisir un jeu de style coopératif, c'est-à-dire un jeu où il n'y a pas de compétition entre les participants.

Les jeux de mission, où les personnages et doivent faire équipe pour réaliser une quête commune, sont un bon exemple. Ce type de jeu à l'avantage de limiter la compétition, de favoriser un esprit d'entraide et de forcer les familles à collaborer entre elles sur les actions à poser pour réussir la quête commune.

Quelques exemples de jeu ayant eu du succès:

- [Star Wars Pandémie](#)
- [Marvel United](#)
- [Zombicide](#)

5. Guide d'animation – Partie « Apprentissage » des ateliers

Dans cette partie, les indications sont données pour la partie « Apprentissage », qui se déroule avec les parents lors des six ateliers. Pendant cette partie, des connaissances leur sont transmises de manière vulgarisée, afin de les aider à faire des liens avec leur vécu et leur relation avec leur jeune.

Atelier 1 : Présentation des ateliers, cercle de sécurité, syntonie, hypervigilance, considération

Survol des contenus :

1. Présentation des Ateliers « Être dans le rythme »
2. Cercle de sécurité
3. Syntonie
4. Hypervigilance
5. Considération
6. Mon interaction avec l'autre (syntonie) : être attentif

*** Le premier atelier comprend plus de contenu. C'est volontaire.** Par expérience, comme les parents ne se connaissent pas encore, il y a moins d'échanges, il est donc utile d'avoir plus de matériel à leur présenter.

Au besoin, si le temps manque, des notions peuvent être reportées aux ateliers suivants. Il est aussi possible (voire souhaitable!) de revenir sur certaines notions au besoin.

1. Présentation des ateliers « Être dans le rythme »

Après avoir pris le temps d'accueillir les parents, l'animateur prend le temps de présenter les objectifs des ateliers « Être dans le rythme ». Il les affiche à l'écran, les présente et répond aux questions.

Vous offrir (ainsi qu'à vos jeunes!) un moment agréable ensemble.

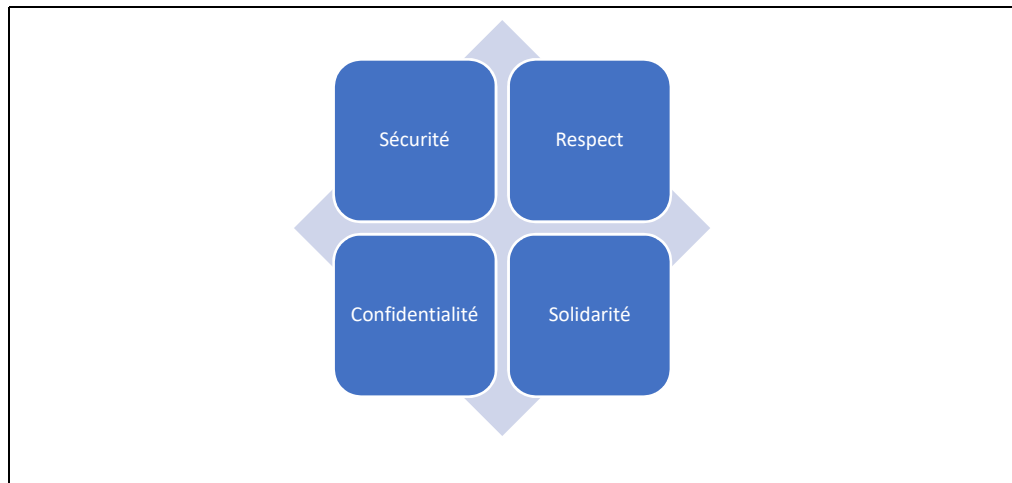
Vous offrir de nouveaux outils pour améliorer votre relation avec votre adolescent.e.

1. 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.
2. Apprendre des trucs pour maintenir le plus possible une interaction harmonieuse avec lui/elle.

Briser l'isolement; vous offrir un espace pour :

1. Partager vos inquiétudes et vos succès;
2. Réfléchir à votre rôle
3. Échanger avec d'autres parents qui vivent une situation similaire à la vôtre.

L'animateur sensibilise les parents présents au fait qu'il s'agit d'un groupe « fermé », les mêmes parents participent semaine après semaine, donc ils vont passer plusieurs mois à se côtoyer. Il souligne l'importance, quand on est un groupe, de prendre le temps de s'entendre sur les valeurs qu'on va mettre de l'avant. Il affiche les quatre valeurs suivantes :



Il peut s'ajuster en fonction du groupe, mais s'assure que les éléments essentiels sont nommés et acceptés de tous :

- **Sécurité** : pour s'ouvrir sur le vécu de chacun, il faut se sentir en sécurité, ce qui implique de ne pas se sentir jugé. Les participants sont différents, mais partagent un but commun : apprendre et améliorer la relation avec son adolescent.e.
- **Respect** : respect et ouverture envers ce que les autres disent; respect dans les mots, les attitudes; respect des règles du jeu.
- **Confidentialité** : certaines situations personnelles vont être partagées; ce qui se dit ici reste ici.
- **Solidarité** : être en petit groupe permet d'avancer ensemble et d'apprendre à se connaître. Ça implique de pouvoir compter les uns sur les autres; d'être présent, à l'heure, et de prévenir si on doit s'absenter.

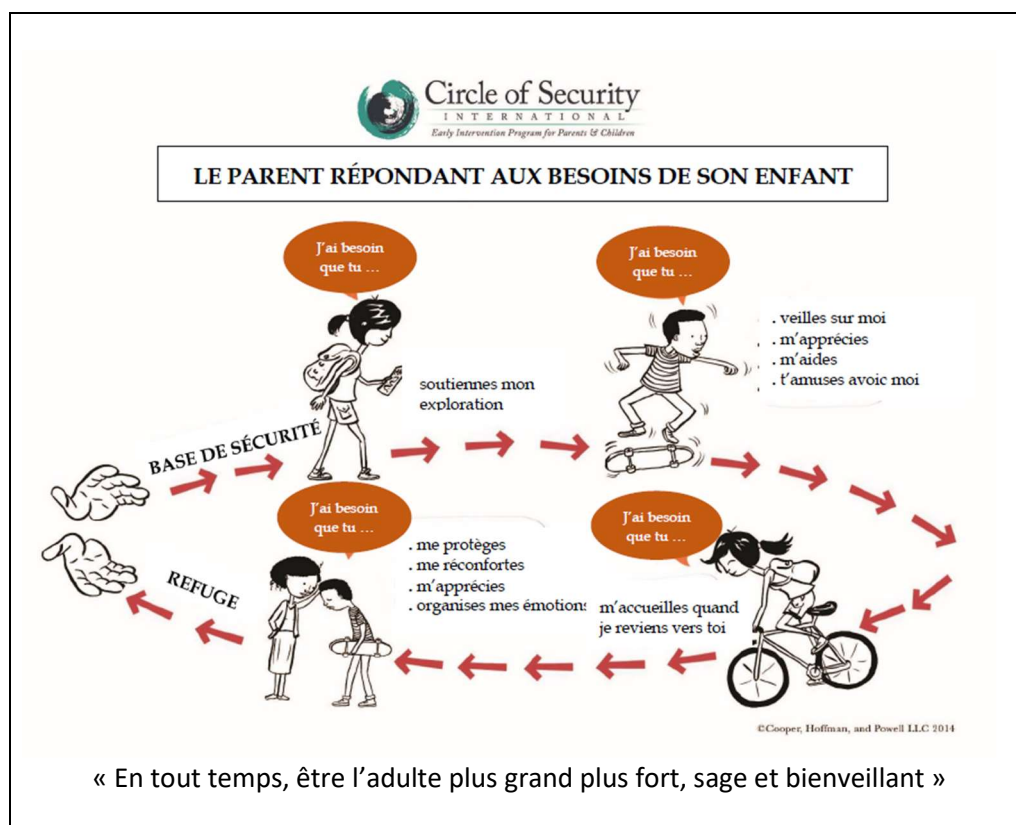
L'animateur informe ensuite les parents que la séquence des ateliers sera toujours la même. Ils vont donc savoir ce qui va se passer chaque fois. Il affiche l'horaire à l'écran.

HORAIRE
18h00 : Accueil
18h15 : Apprentissage entre parents
19h15 : Accueil des jeunes
19h20 : Jeu de société
20h30 : Départ des jeunes
20h35 : Retour entre parents

Une fois ceci présenté, il propose aux parents de débiter la partie sur les apprentissages.

2. Le cercle de sécurité

L'animateur rappelle aux parents que l'objectif des ateliers est de réfléchir à leur rôle de parent. Il soumet l'idée aux parents qu'être parent, c'est assumer deux rôles principaux, essentiels pour que leur jeune se développe bien, dans des relations harmonieuses. Savent-ils lesquels? Il prend quelques réponses et affiche l'image du cercle de sécurité¹⁷.



L'animateur attire l'attention des parents sur le fait que les deux mains, à gauche du schéma, représentent le parent. Il fait la lecture du schéma en suivant les flèches, afin de montrer le mouvement, où le jeune alterne entre l'exploration et l'apaisement.

- Il explique que pour permettre au jeune d'explorer, le parent doit jouer un rôle de base de sécurité, sur laquelle le jeune s'appuie pour prendre son élan;

¹⁷ Cette image du Cercle de sécurité vient des travaux de Cooper, Hoffman et Powell, 2014, repéré à <https://www.circleofsecurityinternational.com/2022/05/19/does-the-circle-work-with-your-teen/> ; cette traduction en français et la présentation du cercle a été réalisée dans le cadre de la formation *La théorie de l'attachement à l'adolescence, pour un accompagnement plus sensible*, développée et offerte par l'IUJD (Joly, 2020)

- et que si le jeune rencontre des défis, ou des stress dans son exploration, le parent doit jouer un rôle de refuge.
- Il est donc tour à tour « les mains qui donnent un élan » et « les mains qui accueillent ».

Il souligne que dans cette danse, l'adulte doit toujours être « plus grand, plus fort, plus sage et bienveillant ». Il doit être un refuge solide pour que le jeune puisse s'apaiser auprès de lui, de manière à reprendre son exploration.

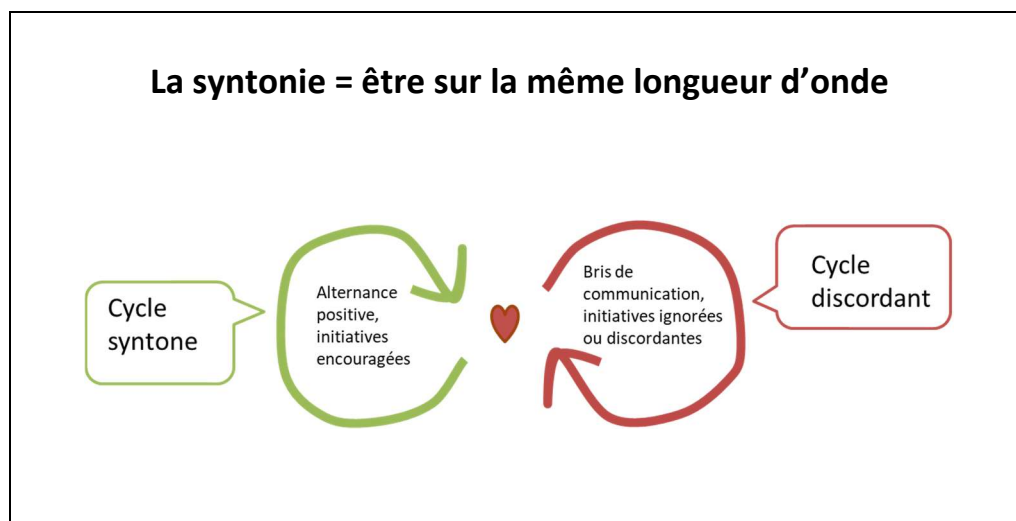
Cela amène un échange entre les parents au sein du groupe. Il peut :

- Demander aux parents de donner des exemples où parfois, ils ont l'impression d'être cette base de sécurité ou ce refuge pour leur jeune.
- Demander si c'est toujours facile d'être cet adulte "plus grand, plus fort, sage et bienveillant"? Il anime une discussion; il peut recueillir certains moments où les parents n'ont pas réussi, mais les invite à identifier des moments où ils ont réussi et à identifier les retombées sur le jeune, sur eux.

Il explique qu'une autre notion peut les aider à comprendre ce qui se passe quand le jeune vient vers eux.

3. C'est quoi, la syntonie?

Il affiche l'image suivante pour expliquer la syntonie.



L'animateur explique que la syntonie réfère à l'idée d'être bien accordé ensemble, sur la même longueur d'onde. L'idée est de s'intéresser à l'autre et de s'ajuster constamment, pour éviter qu'un ou l'autre « claque la porte », quitte la conversation. Il explique que cette idée est traduite par les deux cycles.

- **Le cycle syntone** va être fluide, les deux personnes parlent en alternance, se comprennent. On peut penser à deux partenaires de danse : il faut être à l'écoute l'un de l'autre pour danser ensemble. Une relation syntone est donc une relation caractérisée par l'harmonie et l'alternance, où les deux partenaires sont à l'écoute l'un de l'autre.

- **Le cycle discordant** : dans une relation sans syntonie, on va voir des bris de communication, on ne va pas se comprendre, la tension va s'installer et peut-être même les conflits. Pour nos « partenaires de danse », ils vont se marcher sur les pieds, ou un va vouloir prendre toute la place et n'écouter plus l'autre, qui risque de s'en aller!

L'animateur explique que c'est parfois difficile de demeurer en syntonie, au fil des ateliers, il annonce qu'on va explorer pourquoi. Une des raisons est que leur jeune peut parfois être en hypervigilance.

4. L'hypervigilance et les erreurs d'interprétation dans la communication

L'animateur affiche l'image suivante¹⁸ :



L'animateur anime une discussion en partant de l'image. Il tente d'aller chercher l'opinion des parents en spécifiant qu'il n'y a « pas de bonne réponse ». Il peut :

- Demander aux parents ce qu'ils voient sur l'image;
- Est-ce que parfois ils peuvent mal interpréter l'intention de l'autre?

L'image suivante¹⁹ est ensuite projetée :

¹⁸ Source : <https://www.ithaquecoaching.com/articles/les-rates-de-la-communications-les-interpretations-abusives-955.html>

¹⁹ Source : <https://www.vice.com/en/article/what-constant-surveillance-does-to-your-brain/>



Il demande ce que veut dire l'hypervigilance pour les participants?

L'animateur fait de l'écoute active en allant chercher les connaissances des parents. Il félicite les parents pour les liens qu'ils font. Il entend les exemples des parents à propos de l'hypervigilance de leur adolescent.e avec eux ou d'autres personnes. Il peut donner les exemples suivants, qui peuvent être des signes d'hypervigilance : sursauter, se montrer méfiant, réagir de manière fermée, être suspicieux, être sur la défensive...

Il conclut en apportant les informations suivantes et rappelle que l'ado réagit toujours en fonction **de ce qu'il comprend de la situation, de SON interprétation**. Il affiche le contenu suivant²⁰ et en fait la lecture.

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 :

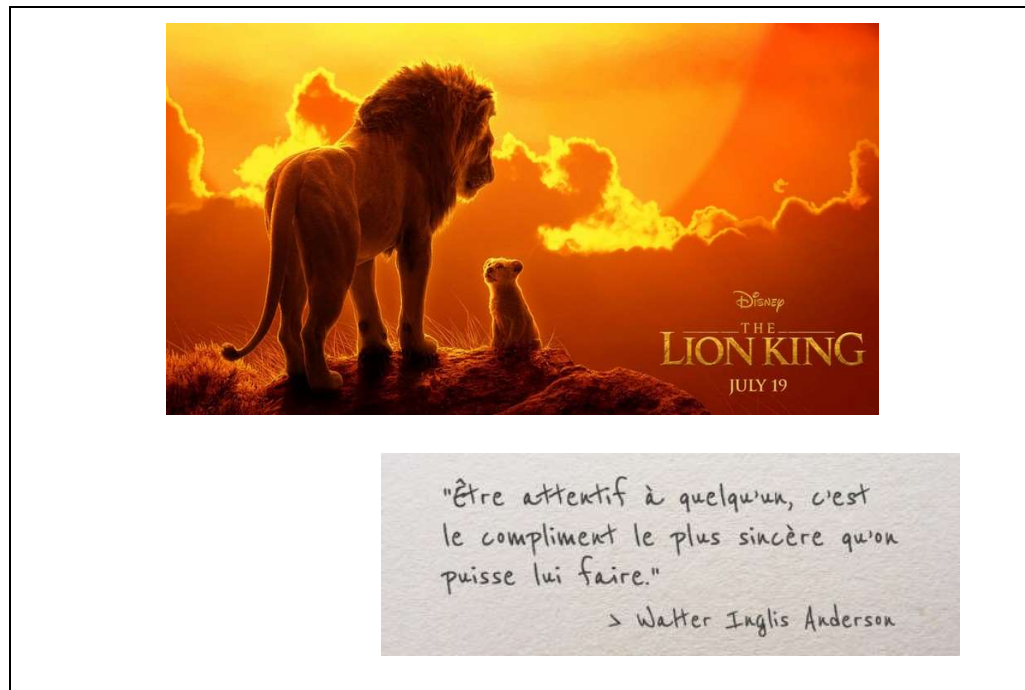
- 1- Une mauvaise interprétation des indices émis par l'adulte.
- 2- Une minimisation de ses propres besoins et une priorisation des besoins de l'adulte.
- 3- Un sentiment de peur, de détresse, de colère, de tristesse, *etc.*, causé par cette mauvaise interprétation.

Annonce qu'une dernière notion sera abordée avant la période de jeu.

5. La considération

²⁰ Tiré de Desjardins, V., et Massé, L. (2019)

L'animateur affiche l'image²¹ et la phrase suivante à l'écran.



Il anime une discussion à partir de cette image et de la phrase. Il peut :

- Demander aux participants à quoi cela leur fait penser?
- Demander s'ils ont en tête un moment de leur vie où quelqu'un a été attentif à eux. Comment se sont-ils sentis à ce moment?
- Souligner que quand on sent que quelqu'un nous porte VRAIMENT attention, en respectant qui on est, on se sent valorisé, et ça alimente l'estime de soi (reprendre les bienfaits identifiés par les parents pour eux-mêmes). C'est important, car l'estime de soi se construit à travers des relations positives. À l'adolescence, ce regard des autres est particulièrement important!

L'animateur fait ensuite le lien avec la relation avec leur jeune et leur demande : est-ce qu'ils ont un exemple d'un moment où ils ont été attentifs envers leur enfant? Où ils se sont vraiment intéressés à lui? Une discussion est animée sur le sujet.

Il suggère aux parents que ce type d'attention s'appelle également de la « considération » et que la considération est très importante dans le rôle de parent.

Il propose aux parents de donner une définition pour bien savoir de quoi on parle. Il affiche le tableau suivant²².

²¹ Source : <https://eklectikmedia.ca/roi-lion-2019-spectacle-visuel-3d/>

²² Fafard, J. (2013)

Schémes	Définition	Mots-clés
<i>Considération</i>	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

Il fait la lecture des éléments de définition et des mots-clés. Il affiche ensuite le 2^e tableau²³ et présente les pièges qui sont associés à ce schème relationnel de la considération.

Schème	Pièges
<i>Considération</i>	☐ 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.

Il explique qu'être attentif, au fond, c'est montrer de la considération.

Il demande au parent s'ils ont des idées de comment on peut se montrer attentif, très concrètement? Il propose aux parents un petit outil pour s'auto-observer dans la relation avec leur enfant. C'est une partie d'un outil qui permet de réfléchir à la syntonie, justement, afin d'être le plus souvent possible dans une posture favorisant la syntonie.

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

Il affiche à l'écran l'outil d'auto-observation²⁴ suivant:

²³ Ibid.

²⁴ Kennedy, Landor et Todd (2011); traduit et adapté par Joly (2020)

Être attentif

1- Être attentif



- ☐ **Se montrer intéressé.e en adoptant une posture accueillante**
- ☐ **Donner du temps et de l'espace à l'autre**
- ☐ **S'orienter, se tourner vers l'autre**
- ☐ **Réfléchir à ce que l'autre fait / pense / dit / ressent**
- ☐ **Avoir du plaisir à regarder l'autre**

L'animateur accueille les commentaires et ensuite, annonce aux parents que le temps est venu de se réunir avec les jeunes. Il invite les parents à relever le défi d'être attentif pendant le moment d'accueil, ils en discuteront à la fin de l'activité.

Atelier 2 : Prendre en compte la perspective de son enfant, encourager les initiatives

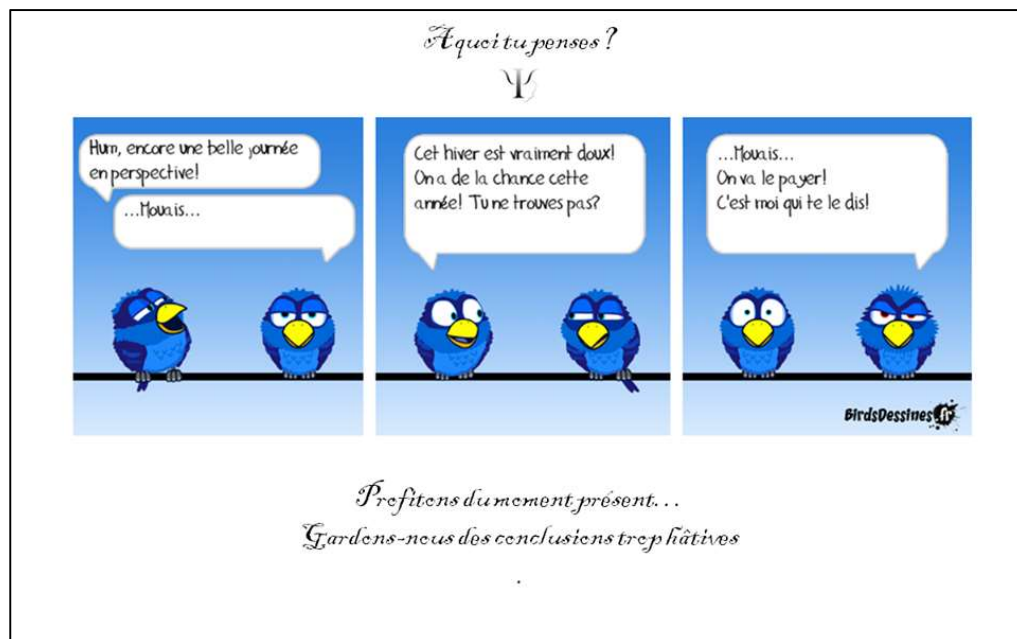
Survol des contenus :

1. Prendre en compte la perspective de l'enfant
2. Encourager les initiatives
3. Mon interaction avec l'autre (syntonie) : encourager les initiatives

Au début de l'atelier, l'animateur vérifie ce dont les parents se souviennent de la dernière séance (cercle de sécurité, syntonie, hypervigilance, considération). Cela amène un échange entre les parents ou/ au sein du groupe.

1. Prendre en compte la perspective de son enfant

L'animateur invite le groupe à continuer de bâtir sur ces notions. Il affiche l'image suivante²⁵ et demande aux parents à quoi elle leur fait penser.



Il enchaîne en expliquant que cette image représente bien l'importance de tenter de comprendre la perspective de l'autre. Il invite les parents à donner des exemples concrets dans leur quotidien où cela est

²⁵ Source : <https://psychologuevilleurbaine.com/nos-erreurs/>

important de comprendre la perspective de leur jeune. Observent-ils que cela a un impact sur la relation lorsque leur ado se sent compris?

Il poursuit en soulignant quelques conseils pour les parents qu'on peut tirer de cette image, afin d'éviter les mauvaises interprétations²⁶. Il affiche le contenu suivant et en fait la lecture :

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...).

2. Encourager l'initiative

L'animateur amène une deuxième image²⁷. Il demande aux parents ce que cela illustre à leur avis.

²⁶ Tiré de Desjardins, V., et Massé, L. (2019)

²⁷ Source : <https://www.coupdepouce.com/mamans/13-ans-et-plus/article/communiquer-avec-son-ado-mode-d-emploi>



Qu'observent-ils?

- Est-ce que la mère et le jeune semblent sur la même longueur d'onde?
- Est-ce qu'il y a une alternance des échanges?
- Qu'est-ce qui arrive? (risque que la communication tombe à plat, risque de bris de communication)

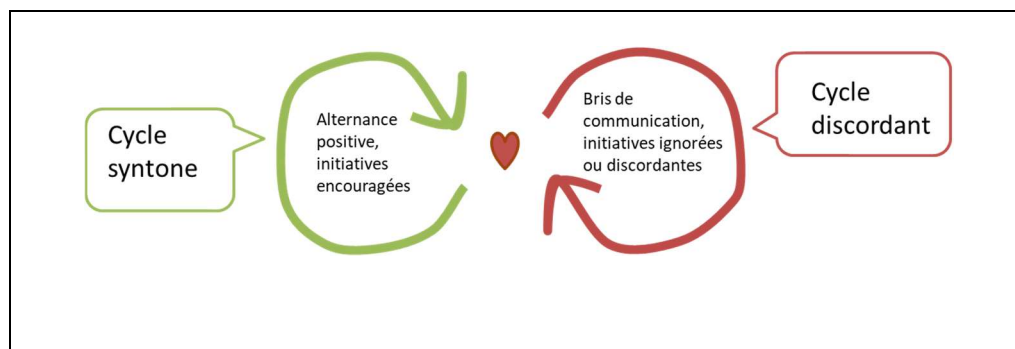
Cela amène un échange entre les parents/au sein du groupe. L'animateur enchaîne en soulignant que cette image illustre ce qui arrive lorsqu'on n'écoute pas activement, puisque cela fait en sorte qu'il est difficile d'encourager les initiatives de l'autre dans la « danse relationnelle ».

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

L'animateur affiche à nouveau l'image de la syntonie²⁸, en guide de rappel.

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

²⁸ Joly M.-P., (2020)



Il souligne le fait qu'au milieu du cercle vert, il est écrit « **alternance positive, initiatives encouragées** ». Il demande aux parents, selon eux, comment on peut encourager un échange de paroles lors d'une communication? Il souligne leurs bonnes réponses et leur propose ensuite cet aide-mémoire²⁹.

Encourager les initiatives

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
---	--

Qu'en pensent les parents? Est-ce que cela leur donne des idées? Cela amène un échange entre les parents/au sein du groupe.

Avant d'accueillir les jeunes, l'animateur invite les parents à relever le défi d'encourager les initiatives pendant le moment d'accueil. Ils en discuteront à la fin de l'activité.

²⁹ Kennedy, Landor et Todd (2011); traduit et adapté par Joly (2020)

Atelier 3 : Introduction au concept de trauma; accueillir les initiatives

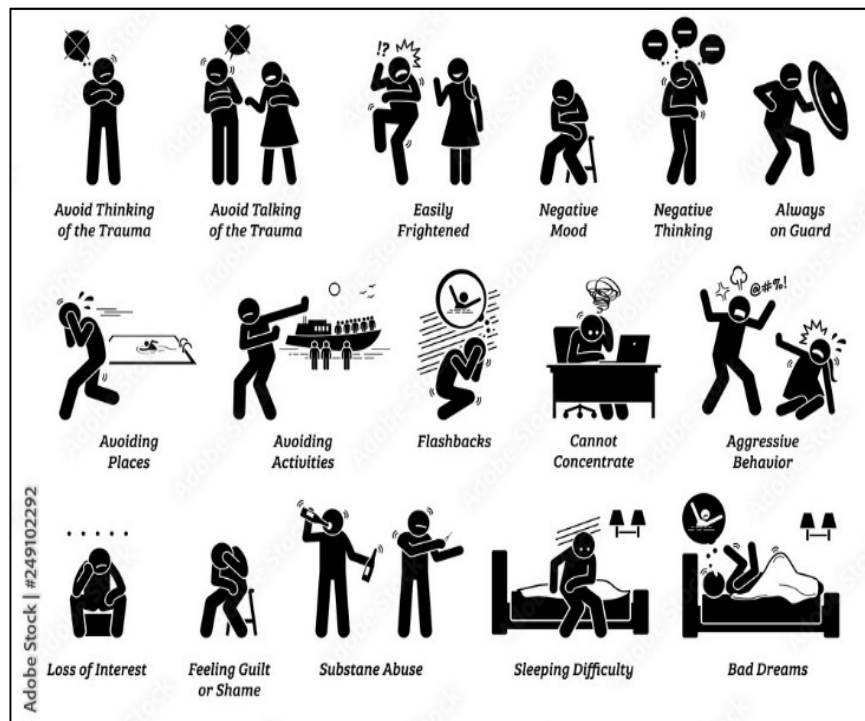
Survol des contenus :

1. Traumas et stress intense
2. Déclencheurs
3. Les réactions face aux déclencheurs
4. Mon interaction avec l'autre (syntonie) : accueillir les initiatives

Au début de l'atelier, l'animateur vérifie ce dont les parents d'accueil se souviennent de la dernière séance (cercle de sécurité, syntonie, hypervigilance, considération). Cela amène un échange entre les parents ou au sein du groupe.

1. Trauma et stress intense

L'animateur introduit le thème de la séance en affichant l'image³⁰. Il demande aux parents ce qu'ils en comprennent. Il anime une discussion; par exemple il peut amener les parents à faire des liens avec les comportements de leur adolescent.e ou avec leurs propres comportements.



³⁰ Source : <https://designbundles.net/leremy-stick-figures/776118-post-traumatic-stress-disorder-ptsd-signs-and-symp>

L'animateur explique que beaucoup de personnes, dans leur vie, ont été exposées à des événements de vie très difficile et à un haut niveau de stress. On parle parfois de « trauma » pour désigner ces événements. Il donne les points d'informations suivant³¹ :

- Beaucoup de personnes tendent à croire que le mot « traumatisme » ne désigne que les événements très intenses, comme les agressions violentes, un accident de la route, le terrorisme, les catastrophes naturelles, etc. Mais le terme trauma ne désigne pas que ça.
- De nombreuses familles font face à divers facteurs de stress qui peuvent sembler insurmontables, comme la pauvreté, le racisme, ainsi que des problèmes de santé mentale ou physique. Parfois aussi, il y a de la violence ou de la négligence au sein de la famille. Ces situations peuvent être associées à la notion de trauma, et alimenter un sentiment de vulnérabilité et de peur et différentes difficultés chez les personnes qui y ont été exposées.

Parfois, avoir vécu de tels événements peut faire en sorte que la personne vit des moments comme ceux illustrés sur l'image. Il faut cependant rappeler que toute expérience est subjective et chaque personne perçoit différemment ce qui peut être dangereux ou non.

Il explique ensuite au groupe que la théorie des traumatismes nous aide à comprendre que les réactions à l'écran apparaissent quand un « déclencheur » survient.

2. Déclencheurs

Il demande à un parent s'ils ont une idée de ce qui peut déclencher une telle réaction? Cela amène un échange entre les parents ou dans le groupe. L'animateur pourra utiliser les exemples apportés dans la suite de l'animation.

Il explique qu'il est intéressant de se donner une définition commune de ce qu'est un déclencheur. Il affiche la diapositive suivante et en fait la lecture avec eux³² :

³¹ Cette définition des traumatismes est inspirée de la définition proposée dans le programme ARC-GROW, Blaustein et Kinniburgh (2016).

³² Tiré de Desjardins, V., et Massé, L. (2019)

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?

L'animateur anime une discussion avec les parents à partir de cette diapositive. Il peut :

- Leur demander s'ils pensent que certains des événements représentent des déclencheurs pour leur jeune; comment leur jeune réagit-il?
- Leur demander, s'il sent l'ouverture du groupe, si certains de ces événements engendrent des réactions pour eux aussi; comment réagissent-ils?
- Donner des exemples de sa propre pratique pour alimenter les réflexions.

3. Les réactions face aux déclencheurs

Il demande aux parents s'ils se rappellent le cercle de sécurité? Il peut afficher la diapositive au besoin, et rappeler les notions essentielles. Il rappelle qu'une des choses que le cercle de sécurité montre, c'est qu'en situation de stress, l'humain est biologiquement programmé pour chercher la sécurité auprès de sa figure d'attachement.

Mais pour les jeunes qui ont vécu des traumatismes ou du stress extrême, ça peut être plus compliqué. Il affiche la diapositive suivante³³ et en fait la lecture.

³³ Tiré de Cooper, Hoffman et Powell, 2014; et de Desjardins, V., et Massé, L. (2019)

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

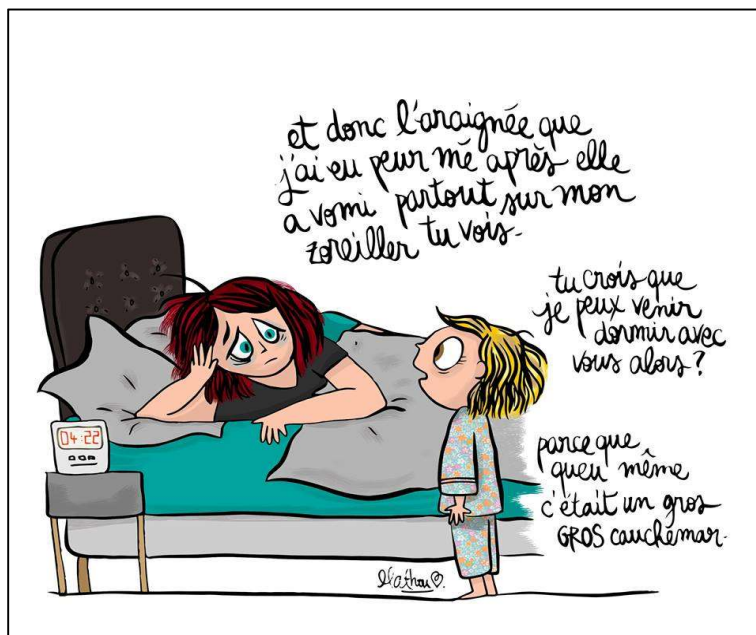
Mais face à un de ces déclencheurs, les adolescent.e.s qui ont déjà expérimenté le danger, le rejet, l'abus, la négligence ou d'autres stress extrêmes peuvent :

- ✓ 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 »**

L'animateur demande si les parents observent parfois ce type de réaction chez leur enfant? Il anime une discussion sur la question et apporte des exemples de sa pratique.

Il affiche l'image suivante³⁴ et leur demande ce qu'ils observent, en lien avec ce qui vient juste d'être abordé.



³⁴ Source : <https://crayondhumeur.blogspot.com/2015/04/tous-les-moyens-sont-bons.html>

Il explique que cet enfant a peut-être vécu un déclencheur, qui a généré chez lui des émotions négatives et intenses, et qu'ici, il cherche le réconfort auprès de sa base de sécurité.

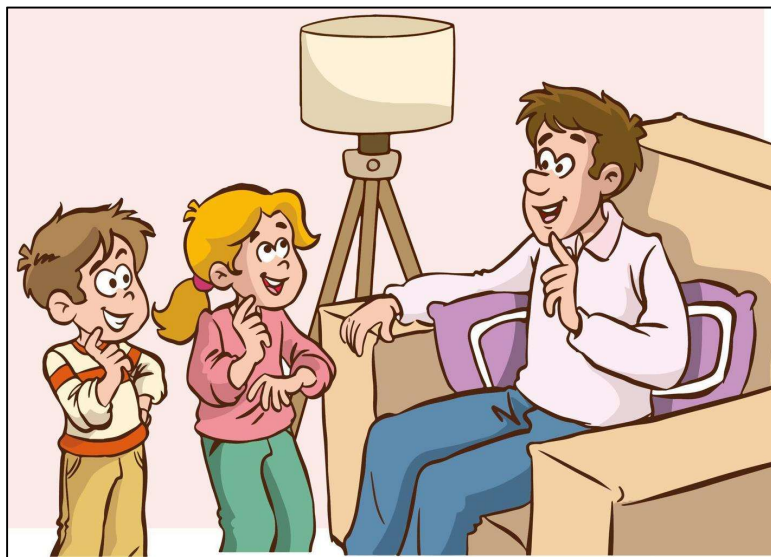
Il explique aux parents que leurs adolescent.e.s, parfois, vont avoir des comportements moins « mignons » que ceux illustrés ici, mais que quand un déclencheur provoque des émotions intenses, ils ont eux aussi besoin de réconfort. Il faut donc tenter au mieux de rester calme et de comprendre ce qui se passe pour eux.

Il avance l'idée que pour des parents, comprendre ce que vit l'adolescent.e et ce dont il a besoin peut aider à avoir une posture bienveillante. Il leur demande ce qu'ils en pensent et anime une discussion sur le sujet.

L'animateur annonce que le moment de jeu avec leurs adolescent.e.s les jeunes approche.

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

Il affiche ensuite l'image suivante³⁵ et invite les parents à se recentrer sur l'accueil qu'ils vont offrir à leur jeune :



Ont-ils des idées de la manière dont ils vont accueillir les initiatives que leur jeune pourrait prendre avec eux? Il écoute les idées des parents et affiche cette dernière diapositive³⁶.

³⁵ Source : <https://fr.vecteezy.com/art-vectoriel/20290997-parent-et-enfant-parlant-a-accueil-dessin-anime-vecteur>

³⁶ Kennedy, Landor et Todd (2011); traduit et adapté par Joly (2020)

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

Qu'en pensent les parents? Est-ce que cela leur donne des idées? Cela amène un échange entre les parents dans le groupe.

L'animateur accueille les commentaires et ensuite, annonce aux parents que le temps est venu d'accueillir les jeunes. Il invite les parents à relever le défi d'accueillir les initiatives pendant le moment d'accueil. Il annonce qu'ils en discuteront entre parents à la fin de l'activité.

Atelier 4 : Être un détective des émotions?

Survol des contenus :

1. Être un détective des émotions
2. La posture
3. Mon interaction avec l'autre (syntonie) : encourager les initiatives

Au début de l'atelier, l'animateur vérifie ce dont les parents se souviennent de la dernière séance (cercle de sécurité, syntonie, hypervigilance, considération). Cela amène un échange entre le groupe.

1. Émotions et posture

Il demande aux parents d'identifier les émotions de l'enfant sur cette image³⁷.



³⁷ Source : <https://www.solinkedconsulting.com/blog/communication-non-verbale-langage-corporel-ces-gestes-qui-en-disent-long/>

Il affiche ensuite l'image suivante³⁸ et demande aux parents ce qu'ils pensent de ces postures non verbales. Est-ce qu'ils reconnaissent leur adolescent.e?



Pour conclure sur ces deux diapositives, l'animateur demande ensuite aux parents: selon eux, quel pourcentage de notre communication est non verbale? Il met l'emphasis sur le fait que 80% de notre communication est non verbale!

Il exprime qu'il est donc essentiel de bien décoder la part non verbale lorsqu'on tente de comprendre les émotions que vit notre adolescent.e.

2. Détective des émotions

Il demande aux parents quels indices ils peuvent utiliser pour comprendre les émotions de leur adolescent.e. Il anime un moment d'échange sur la question.

Il affiche ensuite cet outil³⁹ sur la diapositive.

³⁸ Source : <https://fr.pinterest.com/pin/216172850844565507/>

³⁹ Tiré de Desjardins, V., et Massé, L. (2019)

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?

Il attire leur attention sur le tableau, qu'il lit avec eux. Il donne des exemples concrets pour les différents indices à observer ou demande aux parents de donner des exemples. Il aide ainsi les parents à faire des liens avec leur adolescent.e.

Après avoir discuté de ces éléments, l'animateur montre cette image⁴⁰ et demande aux parents ce qu'elle représente selon eux.



Il anime un moment d'échanges et conclut en soulignant que cette image illustre que l'adolescent.e et le parent ne sont pas dans la même réalité. Peut-être que cela leur arrive à eux aussi? Il demande si ce parent aurait pu être un meilleur détective des émotions?

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

L'animateur annonce qu'il sera bientôt le temps d'accueillir leurs jeunes. Il les invite à être un détective des émotions avec eux et à bien observer leur non-verbal. Il les invite aussi à poursuivre avec l'outil d'auto-observation de la syntonie. Cette fois, il invite les parents à s'auto-observer, pour développer une interaction en syntonie. Il demande aux parents comment on développe une interaction syntone. Quelles sont les étapes selon eux?

Il affiche la diapositive et en fait la lecture⁴¹.

⁴⁰ Source : <https://plongeenocturne.org/pour-les-parents/>

⁴¹ Kennedy, Landor et Todd (2011); traduit et adapté par Joly (2020)

Développer 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

Qu'en pensent les parents? Est-ce que cela leur donne des idées? Cela amène un échange entre les parents dans le groupe.

L'animateur accueille les commentaires et ensuite, annonce aux parents que le temps est venu d'accueillir les jeunes. Il invite les parents à relever le défi d'accueillir les initiatives pendant le moment d'accueil. Il annonce qu'ils en discuteront lors du retour à la fin de l'activité.

Atelier 5 : Les émotions des parents; comment accompagner mon adolescent.e dans ses émotions?

Survol des contenus :

1. Les émotions des parents
2. Mon interaction avec l'autre (syntonie) : guider

Au début de l'atelier, l'animateur vérifie ce dont les parents se souviennent de la dernière séance (émotions de l'adolescent.e, posture, détective des émotions). Cela amène un échange au sein du groupe.

Il explique qu'après avoir réfléchi la semaine dernière aux émotions des adolescent.e.s et des adolescent.e.s, les émotions des adultes allaient maintenant être abordées.

4. Les émotions des parents

Il affiche l'image suivante⁴² :



⁴² Source : <https://www.shutterstock.com/fr/image-photo/diverse-people-different-emotions-collage-multiethnic-289427015>

Il anime une discussion sur le sujet. Il peut :

- Demander d'identifier des émotions parmi celles qui sont présentées;
- Demander aux parents s'ils ressemblent parfois à l'une ou l'autre de ces personnes?
- Demander s'il leur arrive d'aborder leur jeune avec l'une ou l'autre de ces émotions?

Il souligne qu'il est important de prendre conscience du point de vue du jeune lors d'une interaction avec son parent. Par exemple, aborder le jeune avec un visage très en colère, dépassé ou exaspéré, va avoir un impact sur la réaction du jeune. Si le jeune analyse ce type de communication non verbale, il ou elle aura probablement moins envie d'aller vers eux!

Il souligne que la raison pour laquelle il faut s'attarder aux émotions des adultes, c'est parce qu'en tant qu'adulte, il faut être en mesure de se réguler soi-même pour aider un jeune à réguler ses émotions, il annonce que maintenant que ce point est clarifié, la régulation des émotions des jeunes peut maintenant être abordée.

5. Comment accompagner mon adolescent.e avec ses émotions?

L'animateur demande aux parents s'ils ont l'impression qu'il est parfois difficile d'accompagner leur jeune lorsqu'il vit des émotions intenses? Il demande s'ils ont des exemples concrets à fournir.

Il explique ensuite que comme parent, c'est important de développer des trucs pour aider les adolescent.e.s qui vivent des émotions difficiles. Il affiche le tableau suivant⁴³.

⁴³ Tiré de Desjardins, V., et Massé, L. (2019)

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.

Il parcourt ensuite les différentes étapes avec les parents :

- Au besoin, il revient sur la notion de déclencheur abordée dans une séance précédente.
- Il souligne qu'au point 2, il est précisément question de leurs propres émotions, comme il vient tout juste de l'aborder.
- Il parcourt ensuite les autres points en donnant des exemples concrets et en accueillant ceux des parents.

Pour conclure avec une pointe d'humour, il affiche l'image suivante⁴⁴ et demande aux parents ce qu'elle représente, à leur avis? Il anime un moment d'échange.



Il souligne que même si la mère est bien intentionnée, elle n'a peut-être pas été une bonne détective des émotions à ce moment précis! Il échange avec les parents sur ce qu'elle aurait pu faire avec son adolescent.e à ce moment pour l'aider à se sentir mieux.

6. Mon interaction avec l'autre (syntonie): guider

L'animateur annonce qu'il sera bientôt le temps d'accueillir leur jeune. Il les invite à poursuivre avec l'outil d'auto-observation de la syntonie. Cette fois, il invite les parents à réfléchir au fait que parfois, même si leur adolescent.e veut faire les choses par lui-même, il peut encore avoir besoin d'être guidé par l'adulte.

⁴⁴ Source : <https://www.lyoncapitale.fr/actualite/orientation-comment-aider-ses-enfants-a-trouver-leur-voie>

Comment on peut faire ça guider tout en étant en syntonie? Il affiche la diapositive⁴⁵ et en fait la lecture, pour illustrer comment s’y prendre.

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

Qu'en pensent les parents? Est-ce que cela leur donne des idées? Cela amène un échange entre les parents/au sein du groupe.

L'animateur accueille les commentaires et ensuite, annonce aux parents que le temps est venu d'accueillir les jeunes. Il invite les parents à relever le défi d'accueillir les initiatives pendant le moment d'accueil. Il annonce qu'ils en discuteront lors du retour entre parents à la fin de l'activité.

⁴⁵ Kennedy, Landor et Todd (2011); traduit et adapté par Joly (2020)

Atelier 6 : écoute active, approfondir les discussions

Survol des contenus :

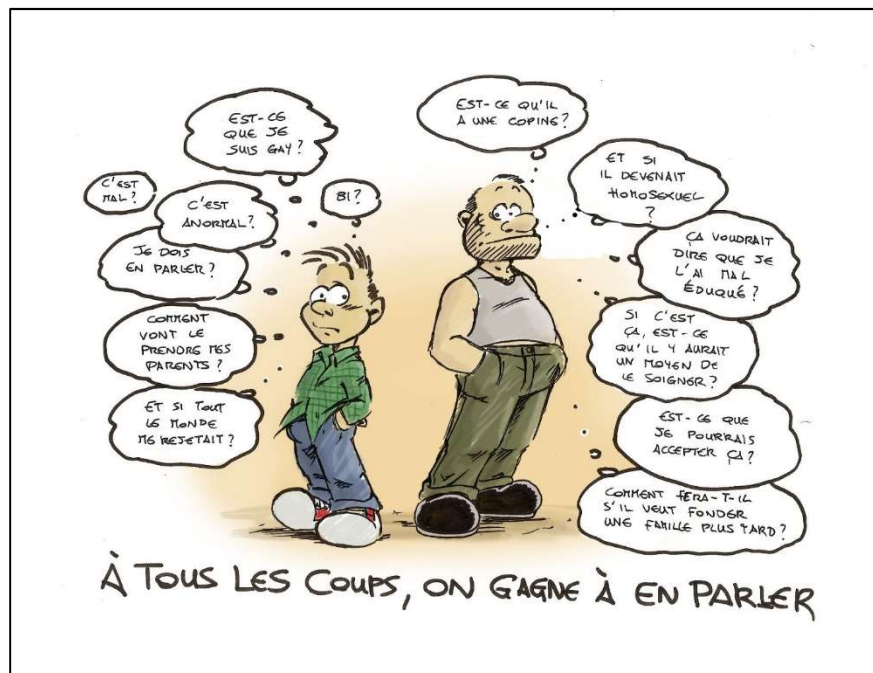
1. L'écoute active
2. Mon interaction avec l'autre (syntonie) : guider

Au début de l'atelier, l'animateur vérifie ce dont les parents se souviennent de la dernière séance (émotions du parent, trucs pour accompagner son adolescent.e qui vit des émotions difficiles). Cela amène un échange au sein du groupe.

Il explique que cette semaine, c'est le dernier atelier, et qu'ils ont déjà appris beaucoup sur la communication; il leur propose de se pencher sur ce qu'on appelle « l'écoute active ».

1. L'écoute active

L'animateur affiche l'image suivante⁴⁶. Il demande aux parents ce que l'image représente pour eux.



Il anime un moment d'échange sur la question. Il peut :

- Souligner à quel point le jeune et son père ne se comprennent pas.
- Demander aux parents si ça leur arrive parfois avec leur adolescent.e?
- Recueillir des exemples et/ou fournir des exemples de sa pratique.

Il propose que le père, en tant qu'adulte « plus grand, plus fort, sage et bienveillant » (rappelez-vous le cercle de sécurité) est celui qui devrait mettre en œuvre certains outils pour amorcer et approfondir la discussion.

⁴⁶ Source : <https://www.parents31.fr/a-la-une/contact-une-association-pour-parler-de-lorientation-sexuelle/>

2. Trucs pour mettre en place une écoute active et bienveillante

L'animateur demande aux parents comment ils font pour être dans une posture d'écoute active avec leur jeune. Il prend quelques exemples et affiche le tableau suivant⁴⁷. Il en fait la lecture.

À chaque ligne du tableau, il donne des exemples concrets ou demande aux parents d'en fournir. Lorsque les parents donnent des exemples, il leur demande de nommer quels impacts ils observent chez leur jeune.

⁴⁷ Tiré de Desjardins, V., et Massé, L. (2019)

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.

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

Après avoir abordé l'ensemble du tableau, l'animateur annonce qu'il sera bientôt le temps d'accueillir leur jeune. Il les invite à poursuivre avec l'outil d'auto-observation de la syntonie. Cette fois, il invite les parents à constater que ce qui a été abordé aujourd'hui est en lien étroit avec la dernière partie l'outil d'auto-observation de la syntonie, qu'on a vu à chaque atelier.

Il affiche l'aide-mémoire⁴⁸ et en fait la lecture.

Approfondir la discussion	
Approfondir la discussion 	☐ Soutenir l'autre dans les objectifs qu'il se fixe ☐ Partager les points de vue ☐ Chercher la collaboration dans la discussion et la résolution de problèmes. ☐ Nommer les divergences d'opinions ☐ S'intéresser aux intentions derrière les mots ☐ Nommer les contradictions, les conflits (réels ou potentiels) ☐ Atteindre de nouvelles compréhensions partagées ☐ Gérer les conflits (Reprendre le cycle au point 1 : être attentif, encourager et accueillir les initiatives dans un objectif de RÉPARATION)

Qu'en pensent les parents? Est-ce que cela leur donne des idées? Cela amène un échange entre les parents/au sein du groupe.

L'animateur accueille les commentaires et ensuite, annonce aux parents que le temps est venu d'accueillir les jeunes. Il invite les parents à relever le défi d'accueillir les initiatives pendant le moment d'accueil. Il annonce qu'ils en rediscuteront lors du retour entre parents à la fin de l'activité.

⁴⁸ Kennedy, Landor et Todd (2011); traduit et adapté par Joly (2020)

Conclusion : que disent les familles de ce projet pilote?

L'activité "être dans le rythme" a été développée et expérimentée au CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal à quelques reprises, et connaît un franc succès tant auprès des jeunes que de leurs parents. En guise de conclusion, les commentaires de trois familles ayant participé à la séance « Être dans le rythme » qui a eu lieu de novembre 2023 à mai 2024 sont présentés ici.

Pour la suite, nous vous invitons à rester à l'affût des communications de l'Institut universitaire Jeunes en difficultés, ou de vous adresser à David Morin, concepteur et animateur de l'activité, à l'adresse suivante : david.morin.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca

Famille 1

Père : Moi ce que j'aime de l'activité, c'est de passer du temps avec mon fils, d'apprendre certaines solutions pour mieux gérer certaines crises.

Adolescent.e : L'activité était fun pis j'ai appris à faire de meilleures stratégies avec mes parents.

Famille 2

Père : L'activité qu'on fait avec les gens, moi je trouve que cela est une bonne idée. L'accueil avec l'enfant avant de jouer - comment a été sa journée, comment s'est passée la semaine – puis le moment où on joue, ça fait changement. Ça nous rapproche de nos jeunes. Aussi, on rencontre d'autres parents. On trouve cela le fun, tu sais, avec les autres parents on parle de nos enfants, des choses qu'on passe au travers. [Les ateliers] je trouve que c'est une bonne idée, autant pour les jeunes que les parents, c'est une façon de s'approcher l'un de l'autre.

Mère : Le jeu c'est très plaisant, ça nous fait vivre un moment avec nos garçons et puis on échange beaucoup, on a un petit 10 minutes au début avec notre enfant, lorsqu'on va les chercher : cela s'appelle l'accueil. Après cela, on commence le jeu, on échange, des fois il y a un petit peu d'action parce que nos jeunes sont parfois un peu... on dirait qu'ils ont mangé trop de sucre (rire)! Mais oui, c'est une belle soirée. Nous autre ça fait deux fois qu'on participe à cette activité avec notre garçon, parce qu'il l'avait redemandé... ça fait que c'est très apprécié.

Adolescent.e : Ben l'activité je l'ai trouvée vraiment bien parce que cela a aidé à travailler des choses avec mes parents dont à communiquer avec les autres, puis être capable de se comprendre mieux. Donc pour moi cela serait à refaire.

Famille 3

Mère : Moi dans le fond j'apprécie vraiment l'accueil, cela nous permet de pouvoir parler avec notre enfant, avant de participer au jeu. On parle aussi aux autres parents sur ce qu'on vit. Finalement, il y a d'autres parents qui vivent les mêmes choses, ça nous aide entre nous. Moi en tout cas, ça m'a fait comprendre que je ne suis pas toute seule, cela me fait du bien de savoir ça. Je peux écouter ce que les autres vivent et comparer à ce que moi je vis. Ça soulage de voir que c'est pas juste sur mes épaules. Je trouve que cette activité-là m'apporte beaucoup et j'espère que ça va continuer. En vous remerciant!

Adolescent.e : L'activité j'ai bien aimé. Ça travaille... je ne sais pas comment dire ça... *le team work*, comme, la *chemistry* entre les parents puis les jeunes. Pis tu sais c'est comme, on apprend à se connaître en même temps, pis tout. C'était le fun. Malheureusement des fois ma mère n'était pas là, mais quand elle était là, j'essayais de lui expliquer, à la fin, le point c'est de s'amuser pas de gagner. Quand ma mère n'était pas là, un des parents joue avec moi, pour de vrai c'était le fun. Je recommanderais de faire cela avec d'autres centres jeunesse, c'est très le fun et je *recommand*.

Famille 4

Adolescent.e : Moi je pense, ça m'aide beaucoup parce que la relation avec ma mère a toujours été difficile. Ça fait que, je pense, passer un moment avec elle, pour discuter, prendre des nouvelles, je pense que c'est intéressant et c'est une bonne idée. Ça devrait être fait par tous les parents, c'est toujours une bonne idée de prendre des nouvelles de son enfant, être sûr que ça va bien avec.

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 adolescent.es 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%3Aaaid%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 adolescent.es : 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.