





## CAPSULE 2

[Le triangle de l'anxiété : manifestations cognitives, physiologiques, affectives et comportementales](#)

- Outil 2. Le triangle des manifestations de l'anxiété **PDF**



## CAPSULE 3

[Déclencheurs potentiels du stress et de l'anxiété](#)

- Outil 3. Les potentiels déclencheurs du stress ou de l'anxiété **PDF**



## CAPSULE 4

[L'estime de soi, un facteur clé dans la prévention de l'anxiété](#)

- Outil 11. Calmer le cœur : la confiance en soi, ça se cultive **PDF**
- Outil 16. Trucs et astuces pour diminuer le niveau de stress ou d'anxiété **PDF**
- Outil 17. Les principes d'une intervention efficace **PDF**



## CAPSULE 5

[Des stratégies cognitives pour calmer les pensées](#)

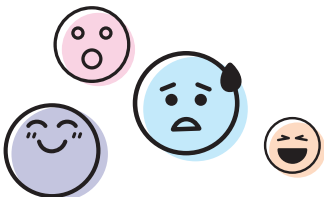
- Outil 4. Calmer les pensées : transformer les pensées **PDF**
- Outil 5. Calmer les pensées : visualiser pour mieux s'apaiser **PDF**
- Outil 6. Calmer les pensées : coloriage d'un mandala **PDF**
- Outil 7. Calmer les pensées : création d'un mandala **PDF**



## CAPSULE 6

[Des stratégies de détente et d'apaisement pour calmer le corps](#)

- Outil 8. Calmer le corps : bien respirer pour s'apaiser **PDF**
- Outil 9. Calmer le corps : coordonner son corps avec son cœur **PDF**
- Outil 10. Calmer le corps : relaxer « ici et maintenant » **PDF**





## CAPSULE 7

### Des stratégies de gestion des émotions pour calmer le cœur

- Outil 12. Calmer le cœur : la tasse des émotions **PDF**
- Outil 13. Calmer le cœur : le journal des émotions **PDF**
- Outil 18. Recueil de littérature jeunesse pour enfants **PDF**
- Outil 19. Recueil de littérature jeunesse pour adolescents **PDF**
- Outil 20. Recueil de littérature pour intervenants et parents **PDF**



## CAPSULE 8

### Calmer les réactions comportementales : un pas à la fois

- Outil 14. Calmer les réactions comportementales : le mur de l'effort **PDF**
- Outil 15. Outil d'intégration : mon arc-en-ciel des stratégies **PDF**

## Ressources

Association d'éducation préscolaire du Québec. (2017). Dossier : Le stress et l'anxiété, deux ennemis de plus en plus présents en classe. *Revue préscolaire*, 55(3). [https://www.aepq.ca/wp-content/uploads/2018/07/RP\\_v55n3.pdf](https://www.aepq.ca/wp-content/uploads/2018/07/RP_v55n3.pdf)

Barriault, L. (2016). *Comment intervenir pour faire face à l'anxiété des élèves*. Réseau d'information pour la réussite éducative. <http://rire.ctreq.qc.ca/2016/09/intervenir-anxiete/>

Beaulieu, J. et Bachand, M.-É. (2019). Le TDAH : Quand l'anxiété s'en mêle. *La foucade*, 19(2), 72-76. <https://cqjdc.org/storage/publications/foucade/471f51e8a31906f23960c36798c9d1d5.pdf>

Beaumont, C. et Lambert-Samson, V. (2016). L'anxiété à l'école : la reconnaître afin d'aider les élèves à mieux la gérer. *Vivre le primaire*, 32(3), 63-66. <https://aqep.org/wp-content/uploads/2019/08/Lanxiete-a-lecole.pdf>

Boite à Psy. (2020). *Outils pratiques*. <https://boiteapsy.com/outils-pratiques/>

Boudreault, M.-A. (2018). *L'anxiété [Dossier thématique]*. Réseau d'information pour la réussite éducative. <http://rire.ctreq.qc.ca/2018/05/lanxiete-dt/>

CapSanté Outaouais. (s.d.). *Ateliers*. <http://www.capsante-outaouais.org/ateliers>



Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale. (2020). *Accompagner les jeunes dans la gestion de leur anxiété*. Fondation Jasmin Roy Sophie Desmarais. <https://cqjdc.org/storage/publications/outils/b1f3166e2582eb78570b-b479549f4748.pdf>  
[En anglais : à venir]

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale. (2020). *L'anxiété, c'est l'affaire de tous!* Fondation Jasmin Roy Sophie Desmarais. <https://cqjdc.org/storage/publications/outils/c926aeb68b5017e6e711ff40486c17ee.pdf>  
[En anglais : <https://fondationjasminroy.com/app/uploads/2020/09/FJRSD-COFFRE-OUTIL-Anxi-laffaire-de-tousAN-C.pdf> ]

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale. (2020). *Stratégies pour apprivoiser mon stress*. Fondation Jasmin Roy Sophie Desmarais. <https://cqjdc.org/storage/publications/outils/0043eb7ad913cd031723d7a42ea5a9f1.pdf>  
[En anglais : <https://fondationjasminroy.com/app/uploads/2020/10/FJRSD-COFFRE-a%C4%9A-OUTIL-Apprivoiser-mon-stressAN-C.pdf>]

Fréchette-Simard, C. et Plante, I. (2017). La gestion du stress pour prévenir l'anxiété : quelques pistes d'interventions à utiliser en classe. *Vivre le primaire*, 30(4), 79-80. <https://aqep.org/wp-content/uploads/2017/11/30-lagestiondu-tresspourprevenirlanxiete.pdf>

Gouvernement de l'Ontario. (2013). *Vers un juste équilibre : Pour promouvoir la santé mentale et le bien-être des élèves*. <http://www.edu.gov.on.ca/fre/document/reports/SupportingMindsFr.pdf>  
[En anglais : <http://www.edu.gov.on.ca/eng/document/reports/SupportingMinds.pdf>]

Lacombe, N. (2019). Aider et accompagner les élèves du primaire dans la gestion de leur stress. *La foucade*, 20(1), 28-29. <https://cqjdc.org/storage/publications/foucade/8433f3891a36380a094827d79ddfc509.pdf>

Lambert-Samson, V., Gaudreau, N. et Nadeau, M.-F. (2019). Anxiété et TDAH : considérations pour mieux intervenir. *La foucade*, 19(2), 77-81. <https://cqjdc.org/storage/publications/foucade/471f51e8a31906f23960c36798c9d1d5.pdf>

Martineau-Crête, I., Lagacé-Leblanc, J. et Massé, L. (2020). La pleine conscience : un moyen simple pour t'aider à te calmer. *La foucade*, 21(1), 28-30. <https://cqjdc.org/storage/publications/foucade/d9bf5d6dc3c9458e-8d89aa04a175346a.pdf>

Massé, L., Lagacé-Leblanc, J. et Verret, C. (2020). *Comment aider l'enfant à désamorcer ses pensées non aidantes?* Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). <https://cqjdc.org/storage/publications/outils/e04e47a1a85868ba883bcdbec703c7ba.pdf>  
[En anglais : <https://fondationjasminroy.com/app/uploads/2020/09/FJRSD-COFFRE-a%CC%80-OUTIL-Enfant-De%CC%81samorcer-pense%CC%81es-AN.pdf>]

Massé, L., Lagacé-Leblanc, J. et Verret, C. (2020). *Le détective des émotions*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). <https://cqjdc.org/storage/publications/outils/7da0b08e2af78d13b90ef2b8345ffcd6.pdf>  
[En anglais : <https://fondationjasminroy.com/app/uploads/2020/09/FJRSD-COFFRE-OUTIL-Dtective-motions-AN.pdf>]



Massé, L., Lagacé-Leblanc, J. et Verret, C. (2020). *Mon journal des émotions*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). <https://cqjdc.org/storage/publications/outils/ba8ddb05001a5ff-43c832026a6346dab.pdf>

[En anglais : <https://fondationjasminroy.com/app/uploads/2020/09/FJRSD-COFFRE-OUTIL-Mon-Journal-Pri-AN.pdf>]

Massé, L., Picher, M.-J. et Lagacé-Leblanc, J. (2014). Le CQJDC a lu pour vous : Des documents utiles pour aider les jeunes à gérer leur stress ou leur anxiété. *La foucade*, 15(1), 12-14. <https://cqjdc.org/storage/publications/foucade/5b16f22ff1c7684f68c184254c7b3e4a.pdf>

Massé, L., Verret, C. et Lagacé-Leblanc, J. (2020). *Mon thermomètre des émotions*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC).

<https://cqjdc.org/storage/publications/outils/2a302e9f1f71e7cef1175c6cbb0e419c.pdf>

[En anglais : <https://fondationjasminroy.com/en/outil/my-emotions-thermometer/?key1=186&key2=187>]

Morneau, D., Paquin, S. et Smith, J. (2018). *L'anxiété de performance en contexte scolaire : pourquoi et comment intervenir? Vivre le primaire*, 31(4), 77-78. <https://aqep.org/wp-content/uploads/2018/11/Lanxiete-de-performance-en-contexte-scolaire.pdf>

Pfizer et Fondation de Psychologie du Canada. (2012). *Leçons sur le stress : Trousse à outils*. <https://www.morethan-medication.ca/sites/default/files/EducatorsGuide-fr.pdf>

---

## Auteures

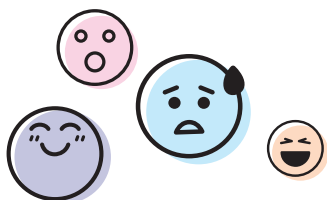


### **Julie Beaulieu, Ph. D.**

Professeure en adaptation scolaire, Université du Québec à Rimouski (campus de Lévis)

Présidente et membre experte du Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement

Julie Beaulieu, Ph. D., est professeure-chercheuse en adaptation scolaire et sociale à l'Université du Québec à Rimouski (campus de Lévis) depuis 2007. Ses travaux portent sur la question de la prévention et de l'intervention auprès des enfants et des adolescents présentant des difficultés d'ordre social, comportemental et affectif. Au cours des dernières années, elle s'est entre autres intéressée au phénomène de la victimisation par les pairs à l'école et les conséquences psychosociales qui y sont associées ainsi qu'à l'anxiété et la dépression en milieu scolaire. Elle travaille étroitement avec les enseignants, les intervenants ainsi que les parents dans le but de favoriser la réussite éducative et le bien-être de tous ces jeunes. Depuis bientôt vingt ans, elle s'implique au sein du Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC) en tant que membre experte et, depuis les trois dernières années, en tant que présidente du conseil d'administration du CQJDC.





**Sarah Kirouac, B. Éd.**

Enseignante au primaire, Centre de services scolaire des Navigateurs

Étudiante à la maîtrise en adaptation scolaire, Université du Québec à Rimouski (campus de Lévis)

Sarah Kirouac, B. Éd., est enseignante au primaire au Centre de services scolaire des Navigateurs et étudiante à la maîtrise en adaptation scolaire et sociale à l'Université du Québec à Rimouski (campus de Lévis). Depuis 2020, elle donne également des charges de cours, à l'Université du Québec à Rimouski, portant sur les difficultés comportementales des élèves du préscolaire et du primaire. Sarah travaille notamment sur la question du sentiment d'efficacité personnelle des enseignants du préscolaire et du 1er cycle du primaire ainsi que sur les attitudes et les pratiques qu'ils mettent en place afin de soutenir les élèves manifestant des signes d'anxiété. Dans les dernières années, elle a donné plusieurs conférences et formations portant sur la problématique de l'anxiété des enfants et des adolescents en contexte scolaire, et ce, en collaboration avec Julie Beaulieu.

---

Ce projet s'inscrit dans la *Stratégie entraide éducative et bien-être à l'école* du ministère de l'Éducation du Québec avec le soutien financier de

**Québec** 

**CQJDC**  
COMITÉ QUÉBÉCOIS POUR LES JEUNES  
EN DIFFICULTÉ DE COMPORTEMENT