



Santé mentale et comportement

Soutien à la gestion

Soutien pour vos jeunes sections

.....

Lorsque vous rejoignez pour la première fois une section plus jeune (Castors, Louveteaux), il peut être difficile de contrôler 24 petits enfants qui sont excités de courir partout et de s’amuser ensemble. Voici quelques conseils pour vous aider à avoir une réunion joyeuse, contrôlable et sans stress!



Conseils pratiques

1. Les jeunes ont besoin de bouger. Organisez vos activités de manière à ce qu'ils soient libres de se déplacer.
2. Tous les jeunes ne sont pas en mesure de rester assis pendant de longues périodes sur le sol. Il n'y a pas de problème s'ils s'allongent ou s'ils ont besoin de bouger. La plupart du temps, cela les aidera à mieux se concentrer sur vos instructions!
3. Tous les jeunes ne savent pas lire et écrire. Faites-leur savoir qu'ils peuvent vous le dire et obtenir de l'aide, ou ils peuvent faire un dessin.
4. Les jeunes ont une capacité d'attention d'environ 10 minutes lorsque vous leur demandez de s'asseoir et d'écouter. Soyez bref chaque fois que vous le pouvez.
5. Dans la mesure du possible, divisez les jeunes en petits groupes (même plus petits que les huttes ou les colonies — si nécessaire!) Un grand groupe est souvent ingérable.
 6. Attendez-vous à ce que ce soit bruyant!
 7. Essayez de demander aux jeunes ce que vous aimeriez qu'ils fassent plutôt que ce que vous ne voulez pas qu'ils fassent. Par exemple, des voix calmes, des mots gentils, des pieds qui marchent.
 8. Utilisez le langage « d'abord, ensuite » — d'abord nous faisons un bricolage, ensuite nous faisons un jeu. Cela peut également être utile si une tâche est moins amusante ou intéressante pour le jeune.
9. Limitez les instructions à deux instructions à la fois pour faciliter la compréhension. Plus la consigne est courte, plus elle est facile à répéter aussi!
10. Utilisez un langage simple.
11. Lorsque vous leur demandez de faire quelque chose, évitez les questions du type « voulez-vous venir faire le jeu? » et utilisez plutôt « venez faire cette activité, quand voulez-vous la faire? Maintenant ou dans 5 minutes? »
12. Prévoyez des activités de rechange pour les activités de rechange! Tous les jeunes ne voudront pas faire l'activité que vous avez choisie, mais essayez de les occuper autrement. Par exemple, demandez-leur de tracer des routes sur le sol ou de construire avec des blocs ou des Lego.
13. Faites de votre mieux pour les écouter — vous serez peut-être la seule personne à le faire ce jour-là!
14. Apprenez à les connaître en tant que petites personnes. Découvrez ce qu'ils aiment et ce qu'ils n'aiment pas.
15. Faites participer les parents autant que possible. La cohérence est la clé — ce qui marche à la maison ou à l'école devrait marcher dans le Scoutisme!
16. Terminez toujours votre réunion par ce qu'ils ont accompli ce soir-là et rendez-les enthousiastes pour la réunion de la semaine suivante.
17. Si vous avez des enfants qui ont des problèmes de comportement, il est agréable de recevoir un courriel de Ringtail, etc. sur quelque chose qu'ils ont très bien fait ce soir-là.
18. Célébrez avec eux! Faites tout un plat des anniversaires, des réalisations ou de ce qu'ils ont fait de bien. Par exemple, il a obtenu une nouvelle ceinture au karaté.





Prenez soin de vous

1. Les castors peuvent être fatigants — il est normal de demander de l'aide ou de faire une pause.
2. Partagez la charge de travail avec les autres animateurs/animatrices. Le partage du leadership est important!
3. Travaillez avec vos forces, mais n'ayez pas peur d'essayer de nouvelles choses. Le scoutisme est un parcours de développement pour chacun!
4. Si vous avez des problèmes avec un enfant, incluez les parents dès le début. N'enjolivez pas le comportement du jeune, soyez franc et demandez-leur de l'aide.
5. Demandez aux parents de vous aider lorsqu'ils le peuvent. Si vous avez besoin d'aide pour organiser des activités, faire des courses pour le camp, nettoyer à la fin de la soirée, transporter des objets jusqu'à votre voiture, etc.
6. Développez des relations avec les parents de votre colonie lorsque vous le pouvez et utilisez leurs forces pour vous soutenir.

Ressources

- Guide pour la promotion d'un **comportement positif et la gestion des situations difficiles**.
- Consultez le **webinaire sur la gestion positive du comportement** sur le Centre d'apprentissage David Huestis (DHLC).
- **Jardin zen de bureau**, Le journal des bonnes actions, **Exprimons nos émotions**
- Carte du développement de l'enfant

Anxiété et inquiétudes

L'anxiété est un terme fourre-tout pour les troubles liés à l'anxiété, qui peuvent inclure le trouble panique, le syndrome de stress post-traumatique, le trouble d'anxiété généralisée, les phobies spécifiques et de nombreux autres troubles. Dans le cas présent, nous nous intéressons à l'anxiété, ainsi qu'aux inquiétudes générales qui peuvent toucher tout le monde.

Comprendre

- Les jeunes peuvent éprouver de l'anxiété ou des inquiétudes à propos de choses qui n'ont aucune importance ou qui ne semblent pas avoir d'importance — égarer un objet, mal faire une activité, être loin de chez soi, un changement de plan, etc. Bien que ces sentiments puissent sembler ridicules ou inutiles à un adulte, rappelez-vous que ce sont des sentiments réels — le jeune les ressent aussi fortement que n'importe quel autre sentiment.
- Les jeunes souffrant de troubles anxieux peuvent ressentir des émotions exacerbées — ces troubles peuvent entraîner une telle détresse qu'ils peuvent nuire à leur capacité d'adaptation. Pour les jeunes atteints de troubles anxieux, l'inquiétude et la peur sont constantes, accablantes et peuvent être débilitantes.
- Certains jeunes peuvent avoir des techniques (ou prendre des médicaments) pour les aider à faire face à la situation. D'autres sont peut-être encore en train de chercher

ce qui fonctionne le mieux pour eux — essayez d'être compréhensif et gentil.

- Il peut être facile de se sentir frustré lorsqu'un jeune est très anxieux ou inquiet, surtout lorsqu'il semble s'inquiéter pour « rien ». Parlez-lui, comprenez ses sentiments et rassurez-le sans l'ignorer — utilisez des phrases telles que : « Je comprends que tu sois contrarié par le résultat de ton castor mobile. Que pouvons-nous faire pour le réparer ? » plutôt que « Ce n'est pas grave, ne t'en fais pas ».
- Il se peut que vous ne soyez pas en mesure d'aider les jeunes à résoudre le problème qui les préoccupe — soutenez-les et encouragez-les, mais reconnaissez qu'il ne s'agit peut-être pas d'une simple solution de fortune (et ce n'est pas votre faute!). Parfois, les choses échappent complètement à votre contrôle. Rassurez-le, vérifiez-le au besoin et soyez à l'écoute. Parfois, écouter et rassurer est tout ce que vous pouvez faire, mais cela peut avoir un grand impact sur les jeunes.

Conseils pratiques

1. Rassurez les jeunes et soyez à l'écoute.
2. Aidez-le à faire un exercice d'ancrage s'il en a besoin. Parfois, si un jeune fait une crise de panique ou est très préoccupé par une certaine inquiétude, il peut facilement se sentir détaché de la réalité ou de sa situation actuelle. Demandez-leur de vous dire cinq choses qu'ils peuvent entendre, puis quatre qu'ils peuvent voir, trois qu'ils peuvent sentir, deux qu'ils peuvent sentir et une qu'ils peuvent goûter.
3. Des respirations profondes, une méditation simple ou des étirements légers peuvent également aider.
4. Travaillez à la résolution de problèmes avec le jeune et encouragez-le à participer activement à la résolution du problème avec vous. Que pouvez-vous faire pour les aider? Que peuvent-ils faire pour s'aider eux-mêmes?
5. Même les jeunes qui ne souffrent pas d'un trouble anxieux diagnostiqué peuvent présenter des symptômes d'anxiété ou d'inquiétude accrue, surtout dans des situations nouvelles ou inattendues. Des phénomènes comme le mal du pays peuvent également se produire. Dans toutes les situations, rassurez le jeune et essayez de l'aider à résoudre le problème. N'écartez pas ses inquiétudes, mais parlez-en. Cherchez à savoir ce qui les inquiète (les jeunes ne le savent pas forcément) et essayez de donner un nom à leurs sentiments - il peut s'agir de grands sentiments pour les petits enfants, les nommer peut donc les aider à mieux faire face.
6. Soyez patient. Soyez réconfortant, mais pas indifférent.
7. Parfois, les jeunes ont simplement besoin d'une pause pour se ressaisir. En particulier lorsque les jeunes vieillissent, il peut être embarrassant de pleurer devant les autres. Ayez une petite collection d'activités de « pause » à disposition — un jeu de cartes, des livres, des pages à colorier, des jouets, etc. qu'un jeune peut tranquillement utiliser seul lorsqu'il a besoin d'une pause. Vous pouvez même toujours rendre ces articles accessibles afin que les jeunes puissent simplement les prendre et aller s'asseoir tranquillement quand ils en ont besoin, sans avoir à attirer trop d'attention sur eux.
8. Utilisez les ressources à votre disposition — et les parents sont des ressources! Travaillez avec la famille du jeune pour trouver des techniques qu'elle pourra utiliser à la maison et tenez-la au courant de ce qui se passe. C'est aussi un excellent moyen de fixer des limites (par exemple, à quel moment faut-il appeler à la maison pendant une réunion ou un camp).



Prenez soin de vous

- Cela peut être épuisant, et comme vous êtes fatigué, il peut être facile de perdre votre sang-froid. N'ayez pas peur de demander de l'aide à un autre animateur/animatrice si vous en avez besoin.
- Il peut être facile pour les jeunes de s'accrocher à un certain animateur/animatrice pour se réconforter — ils finissent toujours par se tourner vers vous lorsqu'ils sont contrariés. C'est bien si vous pouvez le supporter, mais il n'y a pas de honte à avoir si vous ne pouvez pas. Amenez respectueusement un autre animateur/animatrice dans la conversation et encouragez le jeune à parler avec ce animateur/animatrice également.
- Faites une pause — il peut être stressant de s'occuper d'un jeune anxieux en camp ou à une réunion. Une fois que le jeune s'est suffisamment calmé pour pouvoir reprendre l'activité, prenez quelques minutes pour vous. Faites une promenade, buvez un verre d'eau ou restez simplement assis pendant quelques minutes.

Ressources externes

- [Santé mentale — Troubles anxieux — Canada.ca](#) — [À propos des troubles anxieux | Gouvernement du Québec \(quebec.ca\)](#)



Le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH)

Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) affecte le système nerveux et est le plus souvent génétique. Les trois principaux symptômes ou présentations du TDAH sont l'inattention, l'hyperactivité et l'impulsivité, et peuvent être légers, modérés ou graves. Les enfants et les jeunes atteints du TDAH peuvent avoir besoin d'un soutien supplémentaire pour réguler leurs émotions, prendre des décisions et changer de style d'apprentissage afin de favoriser une compréhension totale.



Comprendre

1. Encouragez, célébrez et renforcez les comportements positifs chaque fois que vous le pouvez. Les enfants réussissent s'ils le peuvent — comment pouvons-nous les aider à s'amuser chez les Scouts?
2. La gestion du comportement n'est pas une situation uniforme. Ce qui fonctionne pour certains enfants atteints de TDAH peut ne pas fonctionner pour d'autres, et ce n'est pas grave.
3. Aidez les enfants à comprendre leurs sentiments et évitez de les nier. Bien qu'ils puissent vous sembler ridicules, ils sont importants pour eux. Aidez-les à mettre un nom sur ce sentiment!
4. Félicitez-les gentiment, mais judicieusement. Soyez très précis quant à la raison pour laquelle vous les félicitez, afin que les enfants sachent que vous êtes sincère.
5. Faites participer l'enfant à la résolution du problème. Donnez-lui de l'autonomie en lui offrant des choix équitables et en travaillant en équipe. Pour les jeunes atteints de TDAH, il peut être un peu plus difficile de réguler les émotions et de comprendre.
6. Faites de votre mieux pour voir le monde à travers les yeux de l'enfant. Cela pourrait même vous aider à repérer les situations qui pourraient causer des difficultés avant même qu'elles ne se produisent.
7. Parfois, tout ce dont nous avons besoin, c'est d'une pause! Que ce soit pour vous ou pour l'enfant, prenez quelques minutes pour vous ressaisir avant de vous précipiter sur les solutions ou les conséquences.

Conseils pratiques

1. Impliquez les parents pour d'autres stratégies!

- a. Les parents sont votre meilleure ressource lorsqu'il s'agit de gérer le comportement de vos participants.

- b. Veillez à aborder les parents de manière respectueuse et concernée et soyez conscient du langage que vous utilisez.
- c. Demandez-leur ce que vous pouvez faire pour aider leur enfant à profiter au maximum de son expérience scout.
- d. Demandez au parent de rester aux réunions si le comportement n'est pas maîtrisé.
- e. Veillez à respecter les suggestions ou le traitement que le jeune a déjà reçu. La constance est la clé!

2. Aidez le jeune à faire face à ses sentiments :

- a. Nous avons tous de mauvaises journées, et les enfants aussi! La plupart du temps, ce qui ne vous semble pas être une mauvaise journée pour vous peut sembler être la pire journée pour eux.
- b. Travaillez ensemble sur les émotions :
 - Faites attention à ce que vous dites, par exemple, « il n'y a aucune raison d'être aussi bouleversé ». Vous n'aimeriez pas entendre cela de la part de votre conjoint, de vos amis, etc.
 - Évitez de nier les sentiments de l'enfant, mais aidez-le à comprendre ce qu'il ressent.
 - Écoutez en silence.
 - Répondez par un seul mot.
 - Donnez un nom au sentiment, par exemple : « Je comprends parfaitement que tu te sentes contrarié! ».
 - Donnez à l'enfant ses souhaits en imagination, par exemple, nous ne pouvons pas aller au parc à cause de la pluie... « J'aimerais pouvoir arrêter la pluie comme par magie et pouvoir t'emmener au parc, toi aussi! »

3. Simplifiez vos instructions :

- a. Lorsque vous donnez des directives, simplifiez-les aux 3 aspects de la direction positive :
 - Dites le nom de l'enfant (pour attirer son attention).
 - Veillez à insérer « s'il vous plaît » et restez calme (en modélisant le comportement que vous souhaitez observer), et
 - Dites-lui ce que vous voulez qu'il fasse et non ce qu'il ne doit pas faire.

4. Utiliser des stratégies utiles pour atténuer les sentiments de stress et d'agitation :

- a. Introduire des éléments visuels pour aider à la prévisibilité de l'horaire et au maintien d'une routine.
 - Minuteur visuel
 - Programme de réunion visuel
 - Cartes « d'abord » et « ensuite ».
 - Faites des comptes à rebours.
 - Félicitez les bonnes transitions.
- b. Pauses corporelles!
 - Les pauses corporelles peuvent être efficaces si elles sont utilisées de manière positive et constructive.
 - Prévoyez de nombreuses « pauses corporelles » et un endroit calme où les jeunes peuvent aller pour se calmer, se regrouper ou simplement se remettre à zéro.
 - Redirigez le comportement négatif vers une option positive.
 - Ne récompensez pas un mauvais comportement, mais offrez peut-être à l'enfant qui a des difficultés un peu plus de responsabilités pour l'aider à rediriger son énergie.
 - Les enfants savent mieux que quiconque ce dont ils ont besoin! Demandez-leur ce dont ils ont besoin (temps calme, pause, etc.) et écoutez.

5. Encourager l'autonomie

Étape 1 : Changez votre objectif

- Essayez de voir le monde à travers les yeux de l'enfant — cela peut vous aider à repérer les situations qui pourraient poser problème avant même d'y arriver.

Étape 2 : Mettez un nom sur leurs sentiments!

- Aidez les jeunes à déterminer leurs déclencheurs ou ce qui les amène à se sentir d'une certaine façon.
- Concentrez-vous sur l'identification des compétences qui manquent à un enfant et des attentes qu'il a du mal à satisfaire et qui le frustreront.
- L'objectif est ensuite de les aider à résoudre ces problèmes. Laissez-le agir!

Étape 3 : Résolvez les problèmes ensemble et créez un environnement « convivial » !

- Favorisez le réalisme.
- Ne le prenez pas personnellement.
- Évitez les luttes de pouvoir — travaillez ensemble.
- Donnez des choix.
- Offrez des récompenses et des éloges appropriés.
- Apprenez à les connaître sur un plan personnel — il n'y a pas que le scoutisme dans leur monde!

Prenez soin de vous

Prenez dix minutes :

- Faites une pause de 10 secondes
- Prenez 10 respirations profondes
- Faites 10 pas en arrière
- Faites une pause de 10 minutes



Il est tout à fait acceptable de faire une pause et de se ressaisir ou de confier les choses à quelqu'un d'autre si vous vous sentez frustré et avez besoin de temps pour vous détendre.

1. Fixez des limites! Si vous n'êtes pas dans le bon état d'esprit, ou si vous passez une mauvaise journée, reconnaissez-le et fixez rapidement tes limites. Le scoutisme est fait pour être amusant et non pour ajouter au stress!
2. Le partage du leadership est important à plus d'un titre. Partagez le rôle avec quelqu'un d'autre pour éviter l'épuisement ou la frustration.
3. Parlez aux autres/résolvez les problèmes avec d'autres adultes — comment pouvons-nous continuer à nous soutenir mutuellement pour que notre section reste positive et que tous les jeunes puissent s'épanouir et s'amuser? Comme le dit le dicton, « il faut un village! ».
4. Trouvez un soutien extérieur si vous en avez besoin. Que ce soit au sein du monde du Scoutisme — commissaire de groupe, responsable des relations, équipe de programme, Safe Scouting — ou quelqu'un d'autre qui peut vous soutenir dans la communauté. N'ayez pas peur de faire ce dont vous avez besoin pour prendre soin de vous, tant mentalement que physiquement.

Ressources externes

- Santé mentale — Troubles anxieux — Canada.ca — À propos des troubles anxieux | Gouvernement du Québec (quebec.ca)

Trouble du spectre de l'autisme (TSA)

Les troubles du spectre autistique, présents le plus souvent dès la petite enfance, se caractérisent par des difficultés à communiquer et à nouer des relations avec d'autres personnes, ainsi qu'à utiliser le langage et les concepts abstraits. Les TSA vont d'un fonctionnement élevé (ce que l'on appelait auparavant le syndrome d'Asperger) à un fonctionnement faible (peut-être non verbal). Les personnes atteintes de cette anomalie peuvent avoir du mal à comprendre les signaux sociaux, avoir des comportements inhabituels (battement des mains, stimulation) et mettre plus de temps à comprendre ce qui est dit ou demandé.

Comprendre

1. Les jeunes atteints de TSA peuvent avoir de la difficulté à faire la transition vers une nouvelle activité, préférant souvent les routines bien établies. L'intégration d'un programme visuel peut aider à gérer les transitions inattendues tout au long de la réunion!
2. Certains jeunes atteints du TSA peuvent avoir de la difficulté à exprimer leurs besoins avec leurs mots. Aider les jeunes à trouver leurs émotions peut les aider à surmonter leur frustration!
3. Les jeunes atteints du TSA peuvent faire des mouvements corporels répétés (p. ex., battement des mains, agitation des doigts ou balancement), ce qui peut servir à réduire l'anxiété dans des situations stressantes. Bien qu'il puisse sembler plus facile de s'asseoir tranquillement et d'écouter, le fait de permettre ces mouvements peut vraiment aider à comprendre et à réduire les facteurs de stress.
4. Certains jeunes peuvent également présenter une hypersensibilité à certaines stimulations sensorielles, comme les bruits, les goûts, les odeurs, les sentiments, etc. En être conscient lors de la planification d'une réunion (activités, lieux, etc.) peut aider à éviter des facteurs de stress supplémentaires.
5. Faites de votre mieux pour voir le monde à travers les yeux de l'enfant. Cela pourrait même vous aider à repérer les situations qui pourraient causer des difficultés avant même qu'elles ne se produisent.
6. Souvent, les jeunes peuvent vous dire ou vous montrer ce dont ils ont besoin pour rester calmes et se sentir mieux. Donnez de l'autonomie aux jeunes en les écoutant et en les soutenant.
7. chaque jeune de votre section. Cela peut vous aider à être mieux préparé à soutenir les jeunes lorsqu'ils en ont besoin!
3. Simplifiez autant que possible le langage que vous utilisez.
4. Utilisez « d'abord, ensuite » pour parler du passage à différentes activités (par exemple, nous allons d'abord faire un bricolage, puis nous allons jouer à un jeu).
5. Décomposez vos instructions en petites bouchées (il est préférable de donner une instruction à la fois).
6. Dites aux jeunes ce que vous voulez qu'ils fassent, par exemple, « marchons vers la colline », et évitez le mot « ne pas ». Pour les jeunes enfants, lorsqu'ils entendent quelque chose comme « ne cours pas », ils entendent « cours » et deviennent confus lorsqu'on leur dit qu'ils ne suivent pas correctement les instructions.
7. Demandez au jeune de répéter vos instructions avant d'effectuer la tâche pour vous assurer qu'il vous a bien compris et entendu. Cela peut éviter toute confusion dès le départ!
8. Un programme visuel/image des activités de la soirée peut être utile aux jeunes atteints du TSA. Le changement et les transitions peuvent être très difficiles pour les jeunes atteints du TSA, et cela les aide à anticiper ce qui va suivre.
9. Accordez du temps pour une pause. Vous pouvez même prévoir un endroit spécial dans votre salle de réunion ou dans l'espace où une pause est nécessaire — avec des trousse de retour au calme (bac de livres, jouets sensoriels, coloriage, etc.) pour aider à se détendre et à se regrouper.
10. Tous les animateurs/animateuses doivent être cohérents! Il est important d'être sur la même page, un peu comme si plusieurs parents ou tuteurs étaient sur la même page.

Conseils pratiques

1. Faites participer les parents à la recherche de stratégies qui fonctionnent pour leur enfant.
2. Apprenez à connaître vos jeunes. Envisagez d'ajouter un formulaire à l'inscription qui aborde des questions telles que l'aide, les difficultés, les goûts, les dégoûts, etc. de



Prenez soin de vous

1. Il est normal de faire une pause. Demandez à un autre animateur/animateur de vous remplacer si vous vous sentez dépassé.
2. C'est normal de penser que la soirée a été difficile. Chaque jour est un nouveau jour pour réessayer, et vous faites de votre mieux!
3. C'est normal de demander aux parents de vous donner de nouvelles stratégies ou une aide supplémentaire pour que les jeunes réussissent.
4. Si vous ou votre section éprouvez des difficultés, contactez votre responsable des relations ou votre animateur/animateur de soutien de groupe et demandez des ressources supplémentaires.
5. C'est normal de se sentir dépassé — faites une pause de 10 secondes, 10 respirations profondes, et une pause de 10 minutes si vous en avez besoin!
6. Essayez de ne pas prendre les choses personnellement. Vous faites de votre mieux et les jeunes ne font pas exprès de vous ennuyer.
7. Certaines des meilleures expériences sont vécues en travaillant avec des jeunes en difficulté. Cela peut faire basculer votre monde d'une manière magique et vous faire voir les choses d'un tout autre œil!

Ressources externes

- Santé mentale — Troubles anxieux — Canada.ca — À propos des troubles anxieux | Gouvernement du Québec (quebec.ca)