



UNIVERSITÉ
LAVAL

Faculté des sciences de l'éducation

Formulaire d'information à l'intention des membres du personnel scolaire

Invitation à participer au projet de recherche :

Exploration des pratiques privilégiées par les parents d'enfants manifestant du stress ou de l'anxiété lié à l'école et efficacité perçue

Présentation de l'étudiante-chercheuse

Cette recherche est menée par Aude Gagnon-Tremblay, étudiante au doctorat en psychopédagogie à l'Université Laval, sous la direction de Nancy Gaudreau, Ph. D., professeure titulaire à l'Université Laval et Line Massé, Ph. D., professeure titulaire à l'Université du Québec à Trois-Rivières.

Nature et objectifs du projet de recherche

La recherche a pour but de documenter les pratiques parentales observées par le personnel scolaire afin de soutenir les élèves en 6^e année du primaire lors de manifestations de stress ou d'anxiété liées à l'école.

Quelques définitions

- Le stress est une réaction temporaire et adaptative qui survient lorsqu'un individu fait face à une menace.
- L'anxiété concerne l'anticipation d'une menace ou d'une situation future (réelle ou non). C'est la tendance à créer des scénarios catastrophe ou des peurs avec des choses qui ne sont pas encore arrivées. Elle se manifeste lorsqu'un enfant éprouve des difficultés à s'adapter à de nouveaux contextes et environnements, à distinguer les signaux de danger et de sécurité ou à modifier ses comportements après la disparition de ces signaux.

Déroulement de la participation

Le personnel scolaire (enseignant, direction, professionnel, soutien) intervenant en 6^e année du primaire dans les milieux scolaires partenaires à l'Unité mixte de recherche Synergia est invité à participer à cette étude.

Tâches du participant

Votre participation à ce projet de recherche consiste à :

- Participer à une entrevue de groupe virtuelle (groupe de cinq personnes, sur Zoom) d'une durée de 60 minutes durant laquelle l'étudiante vous invitera à partager votre opinion et vos observations à l'égard des stratégies d'intervention privilégiées par les parents d'élèves

en 6^e année du primaire. **Vous pouvez contacter la chercheuse responsable par courriel afin de participer à ce projet au bas de ce document.**

Compensation

Vous courrez la chance de gagner l'une des cinq carte-cadeaux d'une valeur de 30\$ d'un commerce spécialisé dans la vente de livres et de jeux éducatifs. Le tirage sera effectué parmi toutes les personnes ayant réalisé une entrevue dans le cadre de ce projet.

Avantages, risques ou inconvénients possibles liés à la participation

En prenant part à ce projet, vous participez à l'avancement des connaissances sur les pratiques parentales déployées auprès des élèves qui présentent du stress ou de l'anxiété lié à l'école et, éventuellement, à l'amélioration de la formation et de l'accompagnement des parents et de leur enfant à ce sujet.

Les questions posées lors de l'entrevue et la nécessité de s'exprimer en groupe pourraient engendrer du stress ou de la gêne. Une crainte de ne pas maîtriser suffisamment le sujet pour répondre aux questions pourrait aussi survenir. Le temps consacré à l'entrevue, soit environ 60 minutes, demeure aussi un inconvénient.

Afin d'atténuer ces inconvénients, les thèmes abordés dans l'entrevue seront fournis à l'avance. Un temps de réflexion avant de répondre sera proposé aux participants, qui auront toujours l'option de ne pas répondre ou de dire « je ne sais pas ». Des liens vers des ressources d'aides spécifiques seront également transmis par courriel après l'entrevue (p. ex. livres, articles, sites web spécialisés, balados).

Participation volontaire et droit de retrait

Vous êtes pleinement libres de participer à ce projet de recherche. Vous pourrez aussi mettre fin à votre participation sans conséquence négative ou préjudice, sans perdre de services et sans avoir à justifier votre décision. Si vous décidez de mettre fin à votre participation, vous n'aurez qu'à prévenir la chercheuse principale dont les coordonnées sont incluses dans ce document. Les renseignements personnels vous concernant et les données que vous aurez fournies ne seront pas utilisés dans la recherche.

Résumé des résultats

Un résumé des résultats de la recherche sera publié lors du dépôt de la thèse de l'étudiante (disponible sur le site corpus.ulaval.ca).

Confidentialité et gestion des données

La confidentialité est assurée à l'intérieur des limites prescrites par les lois québécoises et canadiennes. Le respect de la confidentialité des propos dépend de la contribution de chaque participant à cet égard. Les mesures suivantes seront appliquées pour garantir la protection de la vie privée et assurer la confidentialité des renseignements fournis par les participants.

- Les divers documents de la recherche seront codifiés (un code par participant).
- La liste des courriels des participants au tirage sera extraite des données de la recherche et conservée séparément (aucun lien entre les données et les courriels des participants).

- Les résultats individuels des participants ne seront jamais communiqués ;
- Les matériaux de la recherche seront conservés et encryptés sur le serveur facultaire dont l'accès sera réservé aux chercheurs et aux auxiliaires et où les fichiers seront sécurisés par un mot de passe. Tout le matériel de recherche sera détruit deux ans après la publication des résultats de la recherche, soit vers le mois de mai 2030.
- La recherche fera l'objet de publications dans des revues scientifiques, mais aucun participant ne pourra y être identifié.

Remerciements

Votre collaboration est précieuse pour nous permettre de réaliser cette étude et nous vous remercions d'avance pour le temps, l'attention et le soutien accordé à ce projet.

Renseignements supplémentaires et coordonnées de l'étudiante-chercheuse

Si vous avez des questions sur la recherche, veuillez communiquer avec Aude Gagnon-Tremblay par courriel à l'adresse suivante : aude.gagnon-tremblay.1@ulaval.ca.

Plaintes ou critiques

Toute plainte ou critique sur ce projet de recherche pourra être adressée au Bureau de l'Ombudsman de l'Université Laval :

Pavillon Alphonse-Desjardins, bureau 3320
2325, rue de l'Université
Université Laval
Québec (Québec) G1V 0A6
Renseignements — Secrétariat : (418) 656-3081
Ligne sans frais : 1-866-323-2271
Courriel : info@ombudsman.ulaval.ca

Si vous êtes intéressés à participer à cette entrevue de groupe, cliquer ici.

[En cliquant ici, vous pourrez écrire directement un courriel à l'étudiante-chercheuse responsable afin de participer au projet](#)

Note : Parmi l'ensemble des participants intéressés, 15 seront retenus pour réaliser les entrevues de groupe. La sélection des participants se fera à l'aide d'une pige au sort.

Annexe

Ressources pour prévenir et gérer le stress et l'anxiété

**Les ressources seront mises à jour au fur et à mesure de la progression de la recherche.*

Livres :

- [Anxiété : La boîte à outils](#) par Ariane Hébert (Éditions de Mortagne) - Psychologue québécoise reconnue qui propose des stratégies concrètes et des trucs faciles à mettre en pratique.
- [Incroyable Moi maîtrise son anxiété](#) (Éditions Midi trente) - Collection québécoise qui aide les enfants à développer leur confiance en soi face à l'anxiété.
- [Outils pour parents, intervenants et enseignants](#) (Éditions Midi trente) – Livres et outils d'intervention accessibles et ludiques pour aider à comprendre et à soutenir les enfants et adolescents.
- [Albums des Éditions Fonfon](#) - Maison d'édition québécoise avec vulgarisent les émotions.

Balados :

- [En attendant le psy](#) - Balado québécois qui partage des stratégies pour gérer l'anxiété.
- [Une personne sur cinq](#) avec Florence K (Radio-Canada) - Balado gouvernemental sur les troubles de santé mentale avec témoignages et experts.
- [L'éducation sous la loupe de l'UMR Synergia](#) - Balado destiné à toute personne qui s'intéresse aux enjeux entourant l'éducation des jeunes présentant des difficultés d'adaptation.
- [Quand l'anxiété est là par La puce à l'oreille](#) - Balado documentaire québécois pour enfants de 6-12 ans qui explique les mécaniques de l'anxiété.
- [À l'écoute! par La puce à l'oreille](#) – Série balado documentaire pour enfants qui expliquent divers sujets.

Sites web:

- Gouvernement du Québec – [Stress et anxiété chez votre enfant ou adolescent](#)

- Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC)- Coffre à outils numériques « [L'anxiété chez les enfants et les adolescents : mieux comprendre pour mieux gérer](#) »
- Espace enseignement du CHU Sainte-Justine- Ensemble de ressources, d'outils et de références [Angoisse et anxiété](#)
- CIUSSS Capitale Nationale- [Gestion du stress et de l'anxiété](#)
- Unité mixte de recherche Synergia- [Dossier thématique sur le stress et l'anxiété à l'école](#)
- CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec- [Boîte à outils sur le stress et l'anxiété](#)

Ligne d'écoute :

- Ligne Parents (1-800-361-5085) - Service téléphonique 24h/7j en français
- Tel-jeunes (1-800-263-2266) - Service d'écoute téléphonique et texto en français

Organismes:

- [Fondation Jeunes en Tête](#) - Programmes de sensibilisation à la santé mentale dans les écoles
- Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement ([CQJDC](#))
- [Anxiété Canada](#)
- [Société canadienne de pédiatrie](#)

Applications mobiles de gestion du stress et de l'anxiété :

- [MindShift](#) : Aide à soulager l'anxiété par des stratégies de thérapie cognitivo-comportementale (TCC), avec des bilans et le suivi des symptômes.
- [Sanvello](#) (anciennement Pacifica) : Permet de suivre son état émotionnel et d'accéder à des exercices de bien-être.
- **RespiRelax+** ([Apple](#), [Google](#)) : Application simple pour apprendre à contrôler sa respiration par la cohérence cardiaque et mieux gérer le stress.
- **Moodflow** ([Apple](#), [Google](#)): Un journal quotidien pour comprendre ses émotions.
- [Woebot](#) : Un chatbot basé sur la TCC qui aide à réfléchir à des situations et propose des compétences pour réduire le stress.