



Formulaire d'information à l'intention des parents

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 déclarées par les parents pour soutenir leur enfant 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

Tous les parents d'enfants en 6^e année du primaire dans les écoles primaires partenaires à l'Unité mixte de recherche Synergia sont invités à participer à cette étude.

* Il n'est pas obligatoire que l'enfant manifeste actuellement du stress ou de l'anxiété liée à l'école pour participer au projet et partager vos stratégies parentales.

Tâches du parent

Votre participation à ce projet de recherche consiste à :

- Participer à une entrevue individuelle téléphonique (audio) d'une durée de 60 minutes durant laquelle l'étudiante vous invitera à partager les stratégies d'intervention que vous privilégiez auprès de votre enfant. **Vous pouvez contacter la chercheuse responsable par courriel afin de participer à ce projet au bas de ce document.**

Autre tâche possible

Si vous y consentez, vous pourriez être recontactés afin de réviser un questionnaire concernant les pratiques parentales privilégiées auprès des élèves manifestant du stress ou de l'anxiété liée à l'école.

- **Nombre de personnes recruté :** Un comité d'environ quatre (4) parents sera créé.
- **Nature de la tâche :** Le comité sera invité à réviser les énoncés d'un questionnaire en ligne visant à mesurer le sentiment de compétence des parents à employer différentes pratiques parentales auprès de leur enfant (environ 40 items).
- **Endroit où se déroule l'activité :** La révision des énoncés du questionnaire se fera en ligne de manière autonome. Un lien vers une plateforme sécurisé sera transmis par courriel au comité.
- **Durée :** Cette tâche prendra environ 60 minutes.

Compensation

Afin de vous remercier de votre participation à l'entrevue, une carte-cadeau de 30\$ d'un commerce spécialisé dans la vente de livres et de jeux éducatifs vous sera transmis électroniquement après l'entrevue.

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 pourraient entraîner de la gêne, de l'anxiété ou un sentiment d'impuissance face aux manifestations de stress ou d'anxiété de l'enfant. Le temps consacré à l'entrevue, soit environ 60 minutes, est 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. 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 anonymisés.
- La liste des courriels des participants pour la remise des cartes-cadeaux 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 virtuelle, cliquer ici.

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

Note #1 : Parmi l'ensemble des personnes intéressés, 15 seront retenus pour réaliser une entrevue individuelle. 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.