

# HORS

# PISTE

**1** Moi, anxieux?

Qu'est-ce qui se  
passe en moi?

**2**

**3** Activité  
HORS-PISTE Photos

Et si je voyais ça  
autrement...

**4**

**5** Un petit coup  
de pouce?

Activité  
HORS-PISTE

**6**

**7** Comment prendre  
soin de mon  
réseau social?

Ma nouvelle zone  
de confort

**8**

**9** Activité  
HORS-PISTE

Wow! Quel  
chemin parcouru!

**10**

# QU'EST CE QUI SE PASSE EN MOI?

## Objectifs spécifiques de l'atelier

À la fin de l'atelier, l'élève sera en mesure :

- D'expérimenter la pleine conscience;
- D'identifier ses pensées et leurs impacts à l'aide du modèle cognitivo comportemental;
- De reconnaître ses émotions et ses sensations physiques en lien avec certaines situations;
- D'utiliser des stratégies de régulation des émotions.

## Matériel et préparation

- Consulter le *PowerPoint*.
- Lire la fiche complémentaire sur la pleine conscience.
- Imprimer la *Fiche à imprimer : Mes émotions, sensations, besoins et stratégies* (Act. 4) sur des feuilles cartonnées. Découper en quatre. (1X par élève).



## Déroulement de l'atelier

1. Vous souhaitez la bienvenue aux élèves et leur présentez les objectifs et le déroulement de l'atelier.

### A. Écoute en pleine conscience (15 min)

1. Vous devez d'abord lire la fiche complémentaire sur la pleine conscience qui se trouve à la fin de cet atelier.
2. Vous demandez aux élèves ce qu'est la pleine conscience, selon ce qu'ils ont retenu des ateliers de prévention HORS-PISTE Exploration. Vous complétez ces informations à l'aide de la fiche complémentaire.
3. Vous proposez aux élèves d'expérimenter un exercice de pleine conscience. Vous leur proposez de fermer les yeux, s'ils le souhaitent. Vous leur demandez de s'arrêter un instant pour porter attention aux petits détails qui leur échappent lorsqu'ils fonctionnent sur le pilote automatique, lorsqu'ils sont stressés ou lorsqu'ils se trouvent devant les écrans, par exemple. Vous les invitez donc à s'installer dans la classe, à un endroit où ils peuvent s'asseoir et fermer les yeux sans être dérangés. Ils peuvent être assis par terre ou sur une chaise, au choix. Vous leur suggérez de prendre quelques profondes respirations pour se poser et pour déplacer leur attention vers le chemin de l'air dans le corps.
4. Après quelques respirations, une fois que les élèves ont pu s'ancrer à leur respiration, vous leur demandez de porter leur attention vers les bruits qu'ils entendent. Vous démarrez la pièce musicale présente dans le PowerPoint (Tiersen, 2001): [https://www.youtube.com/watch?v=toJf4\\_dvwSQ](https://www.youtube.com/watch?v=toJf4_dvwSQ)
5. Vous pouvez ensuite leur demander ce qu'ils ont entendu (le nombre d'instruments, les différents bruits, l'intensité de certains bruits, etc.). Vous leur demandez comment ils se sentent après cet exercice. Vous leur expliquez qu'ils peuvent utiliser cet exercice dans leur quotidien pour se calmer. Pour ce faire, vous leur proposez de cibler de la musique ou des sons qui les apaisent.
6. Vous les invitez ensuite à porter attention au silence, puis à tous les bruits qui surgissent de ce moment sans paroles. Avant de laisser quelques minutes de silence, vous suggérez aux élèves de remarquer les bruits ambiants, les bruits de leur respiration, les bruits lointains, etc. Vous mentionnez également que si leur esprit s'échappe, c'est normal. La pleine conscience amène à réaliser que les pensées se dispersent et que l'esprit s'agite naturellement. Elle permet de le ramener de plus en plus rapidement dans le moment présent. Évitez de vous juger en pensant que vous ne pratiquez pas bien la pleine conscience parce que vous ne cessez de penser à plusieurs choses durant ce moment. C'est tout à fait normal. Quand vous le réalisez, vous ramenez simplement l'esprit vers le prochain bruit que vous entendez.
7. Vous pouvez également mentionner qu'il ne s'agit pas de qualifier les bruits d'agréables ou de désagréables, mais de simplement les entendre.
8. Après ces explications, vous laissez quelques minutes de silence pour permettre aux élèves d'être attentifs aux sons qui les entourent puis vous les ramenez doucement vers la suite de l'activité.

9. Vous mentionnez aux élèves que cette activité peut aussi être reprise lors d'une marche en forêt, dans une animalerie, sur le bord de la mer ou lorsque l'on se trouve dans un environnement sonore particulièrement intéressant ou reposant.

10. Vous pouvez clore l'écoute en pleine conscience en soulignant que lorsqu'ils sont anxieux, que leurs pensées s'emballent, qu'ils anticipent quelque chose, il peut être aidant de se rappeler d'être ici et maintenant. Cette activité d'écoute en pleine conscience permet de ramener l'attention sur les petits détails et de se déposer dans le moment présent en étant plus attentifs à ce qui nous entoure.

11. Vous rappelez aux élèves que pour tirer un maximum d'effets bénéfiques de la pleine conscience, ils peuvent la pratiquer également à la maison. Vous les informez qu'ils peuvent avoir accès à un guide qui propose une panoplie d'exercices à essayer. Ce *Guide de présence à soi* (Morin, Berrigan et Bélisle, 2018) est disponible à l'adresse suivante :

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/12/Final-GPS.pdf>

## B. Mon journal *Expédition* (10 min)

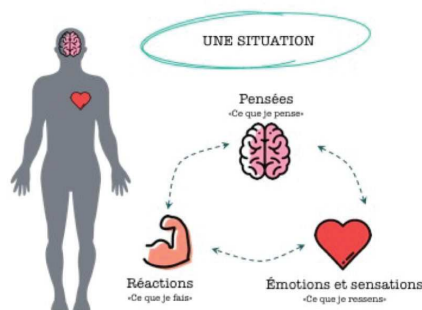
1. Vous questionnez maintenant les élèves sur leur dernière semaine. Comment vous êtes-vous sentis en général? Avez-vous tenté de sortir de votre zone de confort? Si oui, comment? Si non, pourquoi? Avez-vous remarqué des situations qui vous ont fait particulièrement réagir? Est-ce possible de faire un lien entre ces situations et leur type d'intolérance?

2. Pour aller plus loin, vous pouvez alimenter la discussion à l'aide des questions suivantes .

- Avez-vous effectué de nouvelles observations sur vous-mêmes?
- Avez-vous constaté des changements dans votre façon de percevoir certaines situations ou de réagir à certaines situations?
- Avez-vous dégagé des constats par rapport à votre zone de confort, à votre objectif personnel?

## C. Ce qui se passe en moi : mes pensées (25 min)

1. Vous expliquez que pour mieux comprendre ce qui se passe à l'intérieur de chacun, le schéma de l'approche cognitivo-comportementale peut être utilisé. Celui-ci permet de prendre conscience que les pensées ont une influence sur les émotions et sur les sensations et ultimement, sur les comportements adoptés vis-à-vis d'une situation. Les sensations physiques nourrissent également les émotions, puis les pensées et les comportements. Tous ces éléments interagissent les uns avec les autres (Beck, 2011).



2. Vous donnez l'exemple suivant : vous êtes seul à la maison la nuit. Vous entendez un bruit. Vous vous dites : « C'est un voleur! » Qu'est-ce qui se passe dans votre corps (sensations)? Comment vous sentez-vous (émotions)? Que faites-vous (réaction)?

3. Vous reprenez la même situation en changeant l'interprétation que font les élèves du bruit. Vous êtes seul à la maison la nuit. Vous entendez un bruit. Vous vous dites : « Ah non! C'est mon chat qui a encore brisé quelque chose ». Qu'est-ce qui se passe dans votre corps (sensations)? Comment vous sentez-vous (émotions)? Que faites-vous (réaction)?

4. Vous expliquez que la façon dont ils interprètent la situation (leurs pensées) influencera leurs sensations, leurs émotions et la façon dont ils réagiront vis-à-vis de cette situation (leurs comportements). Ce mécanisme est constamment en action et pour contrôler leur stress ou leur anxiété, ils doivent apprendre à reconnaître leurs pensées, leurs émotions et leurs sensations engendrées par la situation stressante et, parfois, à voir les choses autrement.

5. Pour mieux comprendre comment les pensées sont subjectives et modifiables et qu'elles influencent nos émotions et nos réactions, vous diffusez cette vidéo sur la vérité (Et tout le monde s'en fout, 2017a) à l'aide du PowerPoint : <https://www.youtube.com/watch?v=VD4ne7VuFVs> (4 min). Vous faites un bref retour en demandant aux élèves ce qu'ils ont compris de la vidéo.

## D. Ce qui se passe en moi : mes émotions et sensations (30 min)

1. Vous remettez maintenant la *Fiche à imprimer : Mes émotions, sensations, besoins et stratégies* (Ciarrochi et al., 2014; Conover et Daiute, 2017; Gouvernement du Québec, 2019; Rottenberg et Gross, 2007; Silk et al., 2003; The Centre for Nonviolent communication, s.d). Vous expliquez qu'il est normal de vivre souvent toutes sortes d'émotions et qu'il n'est pas toujours facile de comprendre pourquoi ni de savoir quoi faire avec. Les cartons des émotions leur permettront d'apprendre à identifier les sensations dans leur corps et les émotions qu'ils vivent, mais aussi les besoins qui se cachent derrière leurs émotions. Ces cartons contiennent aussi des stratégies pour les aider à savoir quoi faire lorsqu'ils vivent des émotions difficiles.

2. Vous pouvez donner quelques exemples de besoins liés aux émotions. *Quand j'ai peur, j'ai peut-être besoin d'aide ou d'être rassuré ou de comprendre. Quand je suis en colère, j'ai peut-être besoin de solitude ou j'ai besoin de justice dans une situation qui me fâche.*

3. Vous diffusez cet extrait à l'aide du PowerPoint afin d'illustrer et de normaliser les émotions : <https://www.dailymotion.com/video/x37r89b>. Vous leur demandez s'ils peuvent identifier les émotions vécues par Riley dans l'extrait et tenter d'identifier certains besoins qui peuvent se cacher derrière ces émotions.

4. Vous leur proposez ensuite de noter dans leur *Petit guide pratique* une situation qui génère de l'anxiété et les pensées qu'ils ont tendance à adopter devant cette situation. Pour les aider, vous pouvez revenir sur la discussion de la semaine précédente sur la zone de confort ou sur les événements vécus dans la dernière semaine. À l'aide des cartons, vous demandez aux élèves d'identifier les émotions et les sensations qu'ils ressentent lorsqu'ils vivent cette situation et de les inscrire dans leur *Petit guide pratique*.

*Par exemple : quand je PENSE que personne ne s'intéresse à moi parce que je suis une*

*personne plate et que je n'ai rien à apporter, je RESSENS de la honte, de la gêne, de la peur, je rougis et mes jambes sont molles.*

**5.** Vous leur proposez ensuite d'inscrire dans leur *Petit guide pratique*, à l'aide de leurs cartons, le ou les besoins en lien avec cette situation, puis des stratégies pour mieux gérer les émotions qui en découlent. Vous pouvez aborder le fait que parfois, la simple reconnaissance du besoin peut faire du bien ou aider à trouver des stratégies pour y répondre.

*Par exemple : j'aurais besoin d'aide pour aller vers les autres. Je pourrais parler avec mon frère de sa manière de se faire des amis et avoir des conseils de sa part.*

**6.** Vous faites ensuite un tour de table pour entendre les situations de chacun. Après avoir écouté la situation d'un élève, vous pouvez faire participer les autres élèves pour donner des idées. Vous pouvez rappeler qu'il n'est pas toujours facile d'identifier les émotions et les besoins. C'est le moment de s'entraider en groupe. Plusieurs stratégies différentes peuvent également être appliquées.

**7.** Vous invitez les élèves à garder les cartons des émotions dans leur étui à crayons ou dans leur sac d'école et à les utiliser quand ils en ont besoin. Vous rappelez qu'il est normal de vivre des émotions et de ne pas toujours les comprendre. Prendre le temps d'observer et de gérer leurs émotions leur permettra de mieux se connaître, d'agir au bon moment, de répondre à leurs besoins et de ne pas les accumuler.

## **E. Des photos qui parlent (5 min)**

**1.** Vous invitez les jeunes à faire une petite activité à l'extérieur de l'école. Dans la prochaine semaine, ils doivent prendre des photos qui représentent ce qui les rend anxieux et ce qui leur fait du bien dans leur environnement. Cela peut se faire à la maison, à l'extérieur, en sortie, dans l'autobus, mais pas à l'école puisqu'ils auront du temps à la prochaine rencontre pour prendre des photos qui concernent le milieu scolaire. Ils peuvent prendre les photos seuls ou avec leurs parents. En fait, cela peut se faire de toutes sortes de manières :

- Soit en prenant le sujet directement en photo : je photographie mon lit parce que je suis souvent anxieux au moment d'aller dormir;
- Soit indirectement ou symboliquement : je prends une photo d'un nuage pour représenter mes pensées ou lorsque je suis en voiture pour représenter un voyage qui m'a fait du bien.

**2.** Vous leur expliquez qu'à la prochaine rencontre, ils doivent avoir un moyen de prendre des photos. S'ils n'ont pas de téléphone/caméra/iPod, ils peuvent en emprunter un et l'amener à la prochaine rencontre.

## **F. Question de la semaine (5 min)**

**1.** Vous expliquez que cette semaine, la question spécifique de leur journal *Expédition* sera la suivante : *repense à une situation qui t'a fait vivre une émotion cette semaine. À l'aide de tes cartons des émotions, peux-tu identifier quelle était cette émotion et quel besoin se cachait derrière elle? As-tu essayé une stratégie? Si oui, laquelle?* Vous expliquez cette question au besoin.

# Fiche complémentaire

## La pleine conscience, c'est quoi et ça donne quoi?

La pleine conscience, c'est d'accorder une attention particulière à ses sensations, à ses pensées ou à ses émotions, sans les qualifier de bonnes ou de mauvaises ou sans les classer selon qu'on les aime ou qu'on ne les aime pas. En d'autres mots, on ne les juge pas, on les observe. La pleine conscience permet de prendre contact avec ce qui se passe à l'intérieur de nous comme à l'extérieur et, avec le temps, permet de nous amener à diminuer nos critiques. De façon générale, on peut être régulièrement porté à critiquer et à juger autant son environnement, son entourage que soi-même (Baer, 2003; Broderick et Metz, 2011).

On peut pratiquer la pleine conscience de façon formelle, avec des méditations comme celle du balayage corporel ou de façon informelle avec des activités comme la marche en pleine conscience. Il existe différents types de méditation ou d'activités informelles qui permettent d'être attentif à plusieurs sphères de la pleine conscience (les sens, les émotions, les perceptions, la présence, etc.) (Kaiser Greenland, 2016).

La pleine conscience, qu'elle soit pratiquée de manière formelle ou informelle, permet de se retrouver dans le moment présent, de mieux comprendre ce qui se passe à l'intérieur et de s'ancrer à un point d'ancrage, souvent la respiration. Elle devient donc un outil intéressant de régulation du stress (Holzel *et al.*, 2011). L'important, dans la pratique de la pleine conscience, c'est de choisir des méthodes qui nous plaisent, avec lesquelles nous sommes à l'aise et qui nous font du bien.

Au cours des différentes rencontres du programme, les élèves auront l'occasion d'expérimenter les multiples formes de la pleine conscience et ensuite, de s'approprier celles qui leur conviennent le mieux dans leur parcours personnel.

La pleine conscience peut notamment amener les bienfaits suivants (Keng *et al.*, 2011) :

- Améliorer la communication;
- Développer et apprivoiser les sens;
- Gérer le stress et les émotions;
- Calmer l'esprit pour être mieux disposé à l'apprentissage;
- Entretenir des liens de qualité avec soi, avec autrui et avec l'environnement.



## Existe-t-il certaines précautions à la pleine conscience?

Comme dans toute activité, certaines personnes peuvent adorer et d'autres détester. Certains élèves peuvent adopter la pratique très rapidement et d'autres beaucoup plus tard dans leur vie ou jamais. Pour la plupart des personnes, la recherche montre que la pratique de la pleine conscience peut avoir des effets bénéfiques (Felver *et al.*, 2016; Zenner *et al.*, 2014). Par contre, pour d'autres personnes, elle peut être désagréable, inconfortable, douloureuse, voire contre-indiquée (Dobkin *et al.*, 2012). Les risques peuvent découler de l'intensité de l'activité, de la vulnérabilité de la personne ou de la façon dont l'information est véhiculée. Certains élèves avec qui vous allez interagir sont donc à risque de ressentir des effets négatifs. Malheureusement, la littérature ne permet pas d'identifier clairement qui sont les jeunes les plus à risque. Toutefois, il est possible de prendre quelques précautions. Dans la mesure du possible, renseignez-vous pour connaître les élèves les plus sensibles sur les plans affectif et cognitif. De plus, soyez attentif au langage non verbal des élèves lorsque vous animez l'activité :

- Informez les élèves que des inconforts sont possibles. Ils sont généralement temporaires et ne veulent surtout pas dire que la pratique de la pleine conscience ne leur convient pas;
- Prévoyez offrir (vous ou une autre personne intervenante) un support aux élèves qui manifesteraient un inconfort ou simplement le besoin de parler;
- Informez les élèves qu'il est possible de cesser l'activité lorsqu'un inconfort ou un malaise est ressenti ou pressenti. Vous pouvez suggérer à ce moment de déplacer l'attention vers autre chose, de griffonner ou même de lire;
- La pleine conscience est une façon de vivre qui n'oblige en aucun cas la participation de tous, à tout moment. L'activité doit être faite sur une base volontaire et non comme une obligation;
- Les activités impliquant de placer son attention sur la respiration peuvent engendrer des symptômes d'inconfort chez certains élèves anxieux ou dépressifs. Si les élèves souhaitent tout de même s'initier à la pleine conscience ou participer à l'activité, il est possible de déplacer l'attention sur les battements du cœur, les sons ou les objets dans la classe. Progressivement, ils seront peut-être en mesure de ramener l'attention vers le corps et la respiration;
- Informez les élèves que la pleine conscience amène à vivre des expériences plaisantes, déplaisantes ou neutres. Le calme, la relaxation, la joie et le bien-être peuvent être ressentis tout autant que l'inconfort physique, la tristesse, l'agitation et l'impression de s'endormir, et c'est tout à fait normal;



- Rappelez aux élèves qu'ils sont les mieux placés pour savoir ce qui est bon ou non pour eux. Ils sont responsables de leur bien-être dans le moment présent et à long terme.

En somme, votre rôle comme personne intervenante consiste, entre autres, à être à l'affût des réactions des élèves et à être au fait que celles-ci peuvent être autant positives, négatives que neutres selon les prédispositions, la tolérance et de la réceptivité des élèves. Ces réactions ont toutes leur place dans la pratique de la pleine conscience.

