



1

2. LA PEUR D'AVOIR PEUR... QUAND L'ANXIÉTÉ PREND LE DESSUS!

Je fais face à mon anxiété

Compétence(s) ciblée(s) (ÉKIP, OMS)	S'ADAPTER ET GÉRER SON STRESS
Compétences transversales (PFÉQ)	ACTUALISER SON POTENTIEL COOPÉRER
Objectifs généraux de l'atelier	<p>À LA FIN DE L'ATELIER, L'ÉLÈVE SERA EN MESURE</p> <ul style="list-style-type: none">• de distinguer le stress de l'anxiété• de comprendre les concepts de zone de confort, d'évitement et d'exposition• d'identifier les situations qui le font particulièrement réagir• d'utiliser de nouvelles stratégies pour prévenir ou apaiser l'anxiété

Durée totale

60 minutes

Matériel

PowerPoint d'animation (format virtuel)

N.B. Dès la connexion d'un élève en ligne, il est important de l'accueillir. Vous pouvez, par exemple, le saluer en utilisant son prénom. Il faut également prévoir un temps, avant commencer l'animation, pour s'assurer que tous les élèves sont à l'aise avec la plateforme virtuelle et gérer les embûches technologiques le cas échéant. Enfin, il est essentiel d'expliquer aux élèves les façons dont ils peuvent interagir (p.ex. l'option lever la main, le fil de discussion, ouvrir le micro pour faire une intervention, etc.). Invitez-les à le faire tout au long de l'animation pour rendre le tout plus dynamique.



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

A. Stress... anxiété... c'est quoi la différence? (10 minutes)

1. Vous invitez les élèves à participer à un jeu-questionnaire à propos du stress et de l'anxiété. Après chacune des questions, vous demandez aux élèves qui pense que cela est vrai de lever la main, puis vous faites la même chose pour ceux qui pensent que l'énoncé est faux.
2. Vous lancez le jeu-questionnaire à partir des questions suivantes. Pour chaque question, vous donnez ensuite la bonne réponse à l'aide des explications fournies (Lupien, 2019; Marchand, Letarte et Seidah, 2018; Shih et Lin, 2017; Strack et al., 2017; Yerked et Dodson, 1908).

JEU-QUESTIONNAIRE VRAI OU FAUX

- **Le stress est toujours négatif.**

Faux. Le stress permet à ton corps d'avoir l'énergie nécessaire pour composer avec la situation perçue comme menaçante. Lorsqu'il est bien dosé, le stress augmente les performances.

- **Il n'y a pas de différence entre le stress et l'anxiété.**

Faux. Le stress est une réaction d'alarme à une situation concrète, comme quand tu te retrouves face à face avec un ours en te promenant en forêt. L'anxiété se manifeste, quant à elle, lorsque tu anticipes une situation potentielle à venir, mais qui n'est pas nécessairement réelle. Juste à imaginer ce qui pourrait se produire, ton corps peut t'envoyer des manifestations d'anxiété.

- **L'anxiété, c'est la peur d'avoir peur.**

Vrai. L'anxiété, c'est la tendance à se créer des scénarios catastrophes et à se faire des peurs avec des choses qui ne sont pas encore arrivées. Par exemple, si tu ne vas plus en forêt, parce que tu t'imagines que tu rencontreras un ours et qu'il te mangera, tu vis de l'anxiété.

- **Il est normal de vivre de l'anxiété.**

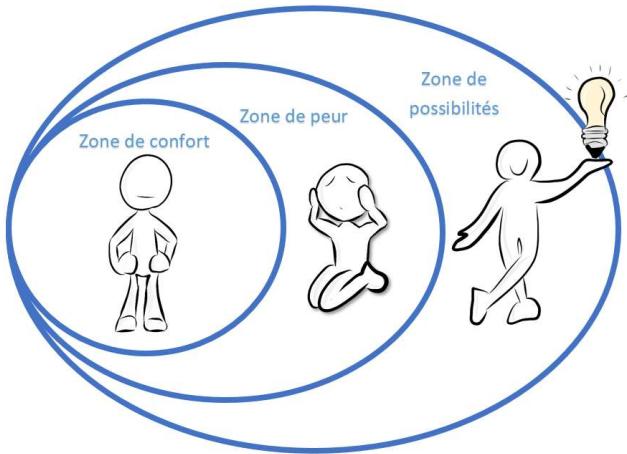
Vrai. Tout le monde vit de l'anxiété à un moment ou à un autre et c'est normal. Elle devient problématique si elle t'empêche de bien fonctionner, si elle t'amène à éviter certaines situations et te cause de la détresse.

- **Si tu vis de l'anxiété aujourd'hui, tu en vivras toute ta vie.**

Faux. Il est possible d'apprendre à surmonter l'anxiété. Plus tu développes des outils pour t'aider à composer avec l'anxiété, plus tu as de chances de ne pas vivre les conséquences de cette anxiété à long terme.

B. Ma zone de confort (15 minutes)

1. Vous présentez la première image de la zone de confort incluse dans le *PowerPoint* d'animation.



2. Vous expliquez ensuite le principe de zone de confort :

« La zone de confort est là où, dans ta vie, tu te sens bien ou en terrain connu. Ce sont les relations, les événements et les milieux où tu sais comment réagir, où tu ne te pose pas trop de questions. En résumé, tu es à l'aise, du moins, tu le crois (White, 2009). »

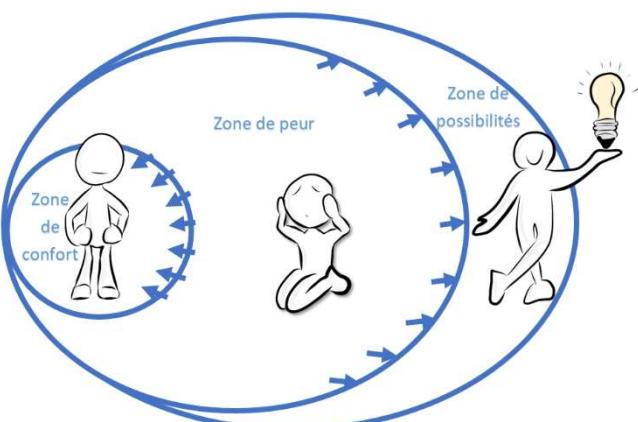
3. Vous leur présentez ensuite Sacha : « Sacha s'inquiète toujours à propos de ce que les autres pensent de lui. Il déteste les situations où il risque de se faire ridiculiser et il préfère de loin ne pas attirer l'attention.

4. Vous lisez ensuite, à haute voix, la première mise en situation suivante :

« Aujourd'hui, l'enseignant de Sacha demande à tous les élèves de raconter leurs dernières vacances. Le cœur de Sacha se met à battre très vite, ses mains deviennent moites : " Oh non, pitié, pas ça! Je ne sais pas quoi dire... les autres vont rire de moi ". Sacha se dirige vers son enseignant et lui fait part de son mal de cœur. Sacha se rend au secrétariat, appelle sa mère pour retourner à la maison. »

5. Vous demandez aux élèves de partager leurs réflexions au sujet du vécu de Sacha.

6. Vous présentez ensuite la seconde image de la zone de confort incluse dans le *PowerPoint* d'animation. Vous faites remarquer aux élèves que sur cette image, la zone de confort s'est rétrécie et la zone de peur occupe davantage d'espace.



- 
7. Vous enchaînez tout de suite avec la lecture à voix haute de la seconde mise en situation, avant de fournir davantage d'explications, :

« Ce matin, Raphaël a invité tous les élèves de la classe à venir chez lui pour une fête le soir même. Sacha envisage tout de suite de ne pas y aller, de peur de ne pas savoir avec qui se tenir, de ne pas savoir quoi faire ou quoi dire. Sa décision est prise : refuser l'invitation et rester à la maison. »
 8. Vous questionnez les élèves : « Vous arrive-t-il de vivre des situations semblables à celle vécue par Sacha ? »
 9. Vous poursuivez en lisant à haute voix la troisième mise en situation :

« Ce midi, Sacha se rend à la cafétéria pour dîner, mais ne voit pas son ami. Sacha ne sait pas avec qui s'asseoir et ne veut surtout pas s'asseoir avec quelqu'un d'autre de peur que la personne refuse. Sacha décide donc d'aller se réfugier à la bibliothèque pour l'heure du dîner. »
 10. Après la lecture des trois mises en situation, vous expliquez que l'anxiété peut se produire lorsqu'on sort de notre zone de confort ou même lorsqu'on pense à des situations qui nous font sortir de notre zone de confort. Vous expliquez alors aux élèves que:

Vous devez alors passer à travers la zone de peur. Vous ne savez pas comment réagir, vous avez peur de l'inconnu, vous ne vous sentez pas bien. Alors, vous avez le goût d'éviter ses situations et de retourner bien au chaud dans votre zone de confort comme l'a fait Sacha dans la mise en situation. C'est ce qu'on appelle l'évitement. À court terme, l'évitement fait du bien, car l'anxiété diminue instantanément. Le problème, c'est que plus vous évitez une situation, plus cette situation devient effrayante. Votre zone de confort rétrécit, vous vous retrouvez à l'étroit à l'intérieur ou de plus en plus mal à l'aise lorsque vous en sortez.
 11. Vous proposez aux élèves de reprendre l'histoire de Sacha, mais de présenter un dénouement différent en changeant la façon de réagir vis-à-vis des situations qui génèrent de l'anxiété. Vous effectuez la lecture de la première mise en situation et demandez à tous les élèves de ressortir les pensées aidantes, les sensations et les choix de Sacha et de les inscrire sur une feuille.

« Aujourd'hui, l'enseignant de Sacha demande à tous les élèves de raconter leurs dernières vacances. Le cœur de Sacha se met à battre très vite, ses mains deviennent moites : "Oh non, pitié, pas ça! Je ne sais pas quoi dire... les autres vont rire de moi". Sacha fait un effort pour prendre quelques respirations et se calmer, en se disant que le pire qui peut arriver est de bafouiller un peu. Lorsque vient son tour, Sacha prend son courage à deux mains et raconte son voyage de l'été. Les autres élèves lui posent des questions et s'intéressent à son histoire. Sacha se sent beaucoup mieux. »
 12. Vous questionnez les élèves sur ce que Sacha a fait de différent cette fois-ci.
 13. Vous poursuivez en lisant à haute voix la deuxième mise en situation :

« Ce matin, Raphaël a invité tous les élèves de la classe à venir chez lui pour une fête le soir même. Sacha envisage tout de suite de ne pas y aller, de peur de ne pas savoir avec qui se tenir, de ne pas savoir quoi faire ou quoi dire. »
 14. Vous questionnez les élèves : « Que pourrait faire Sacha au lieu d'éviter ce qui lui fait peur ? Si Sacha était ton meilleur ami, que lui proposerais-tu ? »

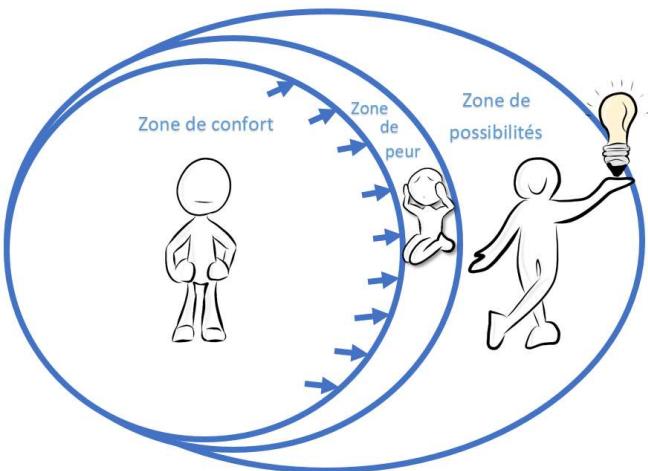
15. Vous poursuivez en leur proposant la solution suivante :

« Pour affronter sa peur, Sacha décide de demander à Vincent de l'accompagner. Sa nervosité du début fait rapidement place au fou rire lorsque la mère de Raphaël échappe le gâteau par terre. »

16. Vous lisez ensuite, à voix haute, la mise en situation 3 :

« Ce midi, Sacha se rend à la cafétéria pour dîner, mais ne voit pas son ami. Sacha ne sait pas où s'asseoir et ne veut surtout pas s'asseoir avec quelqu'un d'autre de peur que la personne refuse. Sacha décide tout de même de prendre son courage à deux mains et de s'asseoir à une table. Alex vient rapidement s'installer à ses côtés et ils passent un agréable dîner en apprenant à mieux se connaître. »

17. À l'aide de la troisième image de la zone de confort incluse dans le *PowerPoint* d'animation, vous leur expliquez ceci : plus vous affrontez vos peurs, plus celles-ci vont diminuer et même disparaître. C'est ce qu'on appelle l'exposition. À court terme, l'exposition peut être très inconfortable, car votre niveau d'anxiété augmente pendant que vous affrontez la situation. Rappelez-vous que l'anxiété n'est pas dangereuse, qu'elle est passagère et qu'elle finit toujours par s'estomper.



18. Plus vous vous exposez à une situation, plus l'anxiété reliée à cette situation diminuera. Vous deviendrez alors plus à l'aise, vous éprouverez davantage de confiance et vous sentirez plus de liberté, comme Sacha dans la mise en situation, qui est de moins en moins à l'étroit dans sa zone de confort. Le fait de sortir de votre zone de confort est aussi une grande occasion d'apprendre. Vous pourrez alors découvrir votre zone de possibilités (Forsyth et Eifert, 2007; Gosselin et al., 2019; Harvey et Ikic, 2014).

C. Des intolérances qui déforment la réalité (20 minutes)

1. Vous demandez aux élèves pourquoi, selon eux, une même situation peut être très anxiogène pour un élève alors qu'elle ne l'est pas du tout pour un autre. Vous complétez leurs réponses en expliquant qu'on a toutes et tous

des niveaux de tolérance différents selon le type de situation que l'on rencontre... un peu comme si nous étions allergiques à certains types de situations.

- Par exemple, Marie est « intolérante » aux situations où elle se sent jugée. Lorsqu'elle croise des camarades qui rient ensemble, elle se dit tout de suite qu'ils sont en train de rire d'elle. Mathieu, qui n'est pas du tout « allergique » au jugement des autres, croise le même groupe qui rit, et se dit qu'il aimerait bien connaître cette blague qui lui semble hilarante.
2. Vous expliquez que ces intolérances sont comme des lunettes qui déforment parfois la réalité. Lorsqu'on en a conscience, on peut faire un effort pour enlever ces lunettes déformantes et voir la situation autrement.
 3. Vous présentez les définitions des cinq types d'intolérance incluses dans le *PowerPoint* d'animation.
 4. Vous présentez ensuite aux élèves les cinq images et vous les invitez à s'exprimer sur chacune des images (« qu'est-ce que tu vois? », qu'est-ce que cette image évoque? »), Vous leur demandez d'associer chacune des définitions présentées précédemment à une de ces images.
 5. Vous lisez ensuite, à voix haute, les cinq mises en situation ci-dessous. Pour chacune, vous demandez aux élèves de les associer à un type d'intolérance (définition + image)..

Titre. L'intolérance à l'incertitude : je m'inquiète à propos de tout!

Définition. Intolérance au danger possible, au changement et à la nouveauté.

Mise en situation. Valérie est très excitée ce matin. C'est la sortie de fin d'année : les glissades d'eau! Elle s'est préparée durant des heures la veille pour être certaine de ne rien oublier. En arrivant à l'école, l'enseignante annonce qu'ils ne pourront pas aller aux glissades d'eau comme prévu en raison d'un bris sur le site. Elle les informe qu'ils iront plutôt faire de l'escalade. Valérie panique. Elle n'a jamais fait d'escalade. Elle se dit : « S'il m'arrivait quelque chose, si les autres riaient de moi parce que je ne suis pas bonne, si je paniquais au milieu de la paroi et que je n'étais plus capable de grimper, etc. ».



Titre. Le perfectionnisme : je ne suis pas satisfait si ce n'est pas parfait.

Définition. Intolérance au risque d'erreur, tendance à critiquer tes propres réalisations, intolérance aux choses non parfaites.

Mise en situation. Charles a été invité à participer à un camp de perfectionnement pour les jeunes intéressés à la conception de jeux vidéo. Tous les jeunes invités à ce camp sont reconnus pour être compétents dans ce domaine. Lors de cette activité, Charles tente de réaliser un prototype de jeu. Après 20 à 30 minutes de travail, il se dit que celui-ci n'est pas tout à fait à point, il constate certains défauts techniques. Il décide de tout recommencer. 30 minutes plus tard, il constate de nouveau que son prototype présente certains défauts qu'il juge inacceptables. Il décide de tout recommencer une fois de plus. Le temps passe. Il réalise qu'il ne lui reste plus que 30 minutes pour compléter un prototype. Il devient super anxieux.



Titre. La responsabilité excessive : je me sens tout le temps coupable.

Définition. Intolérance au fait que des conséquences pourraient arriver aux autres ou les affecter et que ce soit de ta faute, que tu n'aies rien fait pour les prévenir.

Mise en situation. Marie part pour l'école le matin. Avant de partir, elle constate que son chien a vomi son repas du matin. Elle s'inquiète. Elle se souvient lui avoir donné une gâterie la veille. Elle se dit que c'est peut-être à cause d'elle si le chien est malade. Elle téléphone à sa mère pour lui demander ce qu'elle doit faire. Celle-ci lui dit de ne pas s'en faire et qu'on suivra la situation ce soir. Marie court vers son autobus, inquiète pour son chien. Elle y pense tout l'avant-midi. À l'heure du dîner, elle décide de retourner chez elle pour voir comment va son chien. Arrivée à la maison, elle constate que son chien dort. Elle lui offre quelque chose à manger, mais celui-ci refuse. Marie retourne à l'école toujours aussi inquiète. Elle s'en fait pour son chien, ce qui occupe son esprit tout l'après-midi.



Titre. La peur du jugement des autres : je sais qu'ils me jugent.

Définition. Intolérance au jugement et aux critiques possibles des autres, à la dérision et au fait de faire rire de toi.

Mise en situation. Pendant le cours de mathématiques qui précède l'heure du dîner, Julien a posé une question en classe qui a fait rire tout le monde. À la fin de la période, l'enseignante s'est un peu moquée de Julien en reprenant à voix haute la question posée plus tôt. Julien se sent honteux, il n'a pas envie d'aller dîner avec les autres. Il passe devant les casiers et semble entendre les autres chuchoter dans son dos. Il croise deux enseignants qui le regardent. Il se demande s'ils savent ce qui s'est passé à son sujet au dernier cours. Il décide d'aller se réfugier à la bibliothèque pour toute l'heure du dîner. Il en sort uniquement lorsque le premier cours d'après-midi commence. Il arrive le dernier et s'assoit à l'arrière de la classe. Il aimeraient bien se faire oublier pour le reste de la journée.



Titre. L'intolérance aux émotions négatives et aux sensations physiques désagréables : quelque chose ne va pas dans mon corps!

Définition. Tendance à s'inquiéter exagérément des sensations physiques et des symptômes provoqués par l'anxiété.

Mise en situation. Julie a de la difficulté à se concentrer dans son cours de français ce matin. Elle ne fait que penser à son mal de ventre qui est apparu lorsqu'elle est arrivée à l'école. Ce n'est pas un gros mal de ventre, mais elle ne peut s'empêcher de se demander ce qui cause ce mal de ventre. Plus elle y pense, plus elle a l'impression que son mal empire. Et puis elle commence à percevoir un léger mal de cœur. Et si elle tombait malade et devait retourner à la maison? Et si elle vomissait devant tout le monde?



6. Vous présentez ensuite la fiche *Mon niveau d'intolérance* incluse dans le *PowerPoint* et invitez les élèves à évaluer individuellement, sur l'échelle de 1 à 10, à quel point ils s'identifient à chacun des types d'intolérance. Cet exercice leur permettra de prendre conscience qu'ils peuvent être plus sensibles à certains types de situations et avoir tendance à les éviter. Lorsqu'ils en ont conscience, ils peuvent porter une attention particulière à ce type de situation dans leur quotidien et tenter d'adopter des comportements d'approche pour y faire face.

D. Des stratégies pour faire face à mon anxiété (10 minutes)

1. Vous demandez aux élèves quels sont les moyens qu'ils utilisent pour prévenir l'anxiété ou pour y faire face lorsqu'ils se sentent anxieux. Vous complétez avec les stratégies suivantes qui se trouvent dans le *PowerPoint* (Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2019) :
 - adopter des habitudes de vie aidantes (sommeil adéquat, activité physique, alimentation équilibrée, moment de plaisir et de détente, etc.);
 - reconnaître leurs sensations physiques et les premiers signes d'anxiété;
 - changer leurs pensées non aidantes en pensées aidantes, apprendre à voir les choses autrement;

- utiliser des stratégies pour composer avec leurs émotions;
- affronter les situations anxiogènes au lieu de les éviter, accepter de sortir de leur zone de confort;
- utiliser des moyens concrets pour se calmer lorsqu'ils sont confrontés à une situation stressante ou anxiogène (vus au dernier atelier) :
- faire de l'activité physique
- parler de mon stress à quelqu'un
- rire avec mes amis
- dessiner, peindre, sculpter, créer
- faire un exercice de pleine conscience
- entretenir des relations sociales de qualité.



E. Défi HORS-PISTE (5 minutes)

Cette semaine, vous proposez aux élèves de s'observer quant à certaines situations anxiogènes qu'ils rencontrent dans leur quotidien (avec les camarades, à l'école, dans les activités parascolaires (sport, etc.), dans la famille). Vous les invitez à tenter d'appliquer au moins deux stratégies pour y faire face.