



# 1. L'ANXIÉTÉ DE MON ENFANT : COMMENT L'AIDER À SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT?

## Préambule

Cet atelier devrait idéalement se tenir entre l'animation des ateliers 1 et 3 du volet *élèves*. L'objectif de cette rencontre est de permettre aux parents de suivre le déroulement du groupe d'élèves et de prendre connaissance des exercices qui leur sont proposés.

## Objectifs spécifiques de l'atelier

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

- De connaître la personne intervenante et les autres membres du groupe;
- De comprendre le concept de la zone de confort et l'objectif du programme;
- De cibler des comportements d'évitement chez son enfant;
- De comprendre le lien entre les pensées, les émotions et sensations et les comportements;
- D'accompagner son enfant dans la remise en question de certaines pensées à l'aide de questions.

## Déroulement de l'atelier

Vous souhaitez la bienvenue aux parents et présentez le déroulement de l'atelier. Vous vous assurez que chaque parent a en sa possession son *Guide pratique*.



Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale



UNIVERSITÉ DE  
SHERBROOKE



RÉSEAU UNIVERSITAIRE INTÉGRÉ  
DE SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX

Centre intégré  
de santé et de  
services sociaux de  
la Montérégie-Centre

Québec



Avec le financement de  
Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Août 2021

## A. Présentation du programme (10 min)

1. Vous remerciez les parents de leur présence et rappelez l'importance de leur implication dans le mieux-être de leur enfant.
2. Vous présentez les objectifs de l'atelier, ainsi que le *Guide pratique* et son utilité.
3. Vous rappelez le caractère confidentiel des conversations qui ont lieu dans le cadre du groupe de parents. Cet élément est essentiel à la confiance et au bien-être de chacun.

L'écoute et le partage qu'ils vont s'offrir mutuellement font partie intégrante du programme. Vous soulignez que lorsqu'ils osent partager leur vécu, ils contribuent aux réflexions des autres. De la même manière, lorsqu'ils offrent leur écoute empathique aux autres parents, cela répond parfois à ce dont ils ont le plus besoin. Ainsi, tout le monde est invité à partager leur vécu, tout en laissant du temps d'antenne aux autres.

4. Vous faites ensuite un retour sur la lecture ou les visionnements offerts lors de la rencontre préparatoire. Qu'ont-ils appris? Ont-ils des questions?

## B. Brise-glace : une image qui vous représente (15 min)

1. Vous les invitez à regarder les images qui se trouvent dans leur *Guide pratique*. Chacun doit choisir une image qui le représente. Les images peuvent désigner une ou plusieurs facettes de leur personnalité, ou de leur état d'esprit.
2. Vous les invitez à tour de rôle à se présenter au groupe à partir de cette image.

## C. La zone de confort (20 min)

Si vous le souhaitez, vous pouvez utiliser la capsule vidéo suivante (15 :24 min) pour vous préparer ou pour expliquer le concept de zone de confort tout en gardant les questions proposées plus bas pour faire participer et interagir les parents :

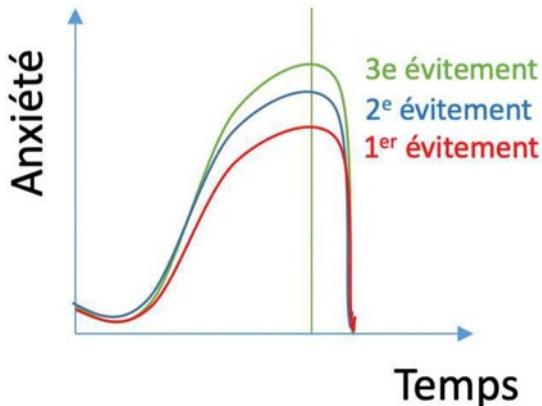
<https://www.youtube.com/watch?v=uTxRd8UfKao>

1. Vous les invitez à se rendre au premier atelier dans leur *Guide pratique*.
2. À l'aide du schéma qui s'y trouve, vous présentez la notion de zone de confort.

La zone de confort est là où, dans sa vie, la personne se sent bien ou en terrain connu. Ce sont les relations, les événements, les milieux où elle sait comment réagir, où elle connaît la musique, où elle ne se pose pas trop de questions. En bref, la personne est confortable, du moins, elle le croit (inspiré de White, 2009).

L'anxiété peut arriver lorsqu'une personne sort de sa zone de confort, ou même lorsqu'elle pense à des situations qui la font sortir de sa zone de confort. Elle doit alors passer à travers la zone de peur. La personne ne sait pas comment réagir, elle a peur de l'inconnu, elle ne se sent pas bien. Alors, la personne a le goût d'éviter ces situations et de retourner bien au

chaud dans sa zone de confort. C'est ce qu'on appelle l'évitement. À court terme, l'évitement fait du bien, car l'anxiété redescend instantanément.

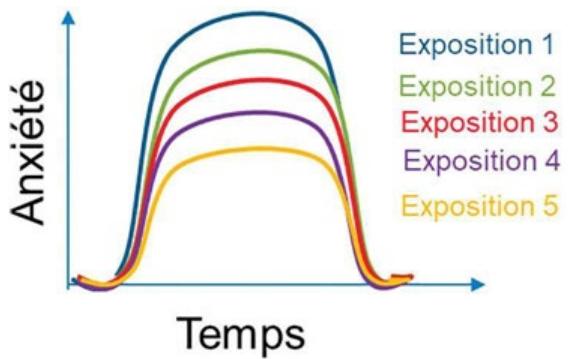


Le problème avec l'évitement, c'est que plus la personne évite une situation, plus cette situation devient effrayante. Sa zone de confort rétrécit, et elle se retrouve coincée à l'intérieur ou de plus en plus mal à l'aise lorsqu'elle en sort. Il faut alors qu'elle affronte ses peurs en sachant qu'en leur faisant face, 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 le niveau d'anxiété augmente pendant que la personne affronte la situation. Il faut lui rappeler que l'anxiété n'est pas dangereuse, qu'elle est passagère et qu'elle finit toujours par redescendre. Plus la personne s'exposera à une situation, plus l'anxiété reliée à cette situation diminuera.

3. Vous faites le lien entre la notion de zone de confort et la situation de leur enfant.

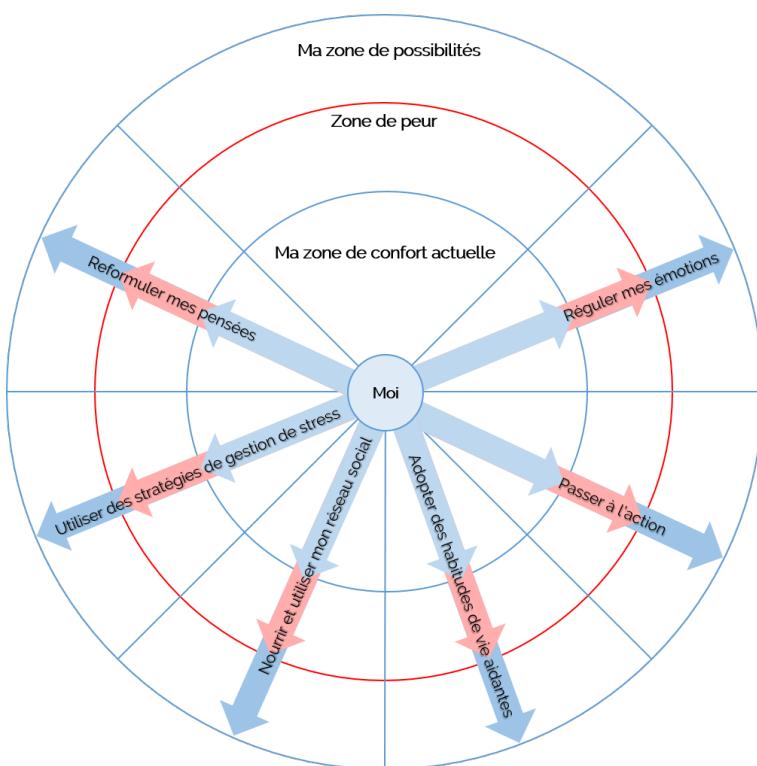
Pourtant, votre enfant n'est pas toujours capable de reconnaître que ce n'est pas dangereux, puisque c'est le contraire de ce qu'il ressent : « c'est dangereux! ». Il est donc important de l'écouter, de comprendre ce qu'il vit puis de l'encourager, voir l'accompagner à sortir de sa zone de confort, un petit pas à la fois. Banaliser ou minimiser ce qu'il ressent ne l'aidera pas. En sortant de sa zone de confort, votre enfant deviendra alors plus à l'aise, plus confiant et plus libre. Le fait de sortir de sa zone de confort est aussi une grande occasion d'apprentissages (Forsyth et Eifert, 2007; Gosselin et al., 2019; Harvey et Ikic, 2014).

L'objectif du programme sera notamment d'accompagner votre enfant à élargir sa zone de confort pour qu'il soit plus à l'aise et donc moins anxieux dans des situations qu'il a identifiées comme anxiogènes.



4. À l'aide du schéma, vous expliquez aux parents que pour élargir sa zone de confort, leur enfant va apprendre à :

- Reformuler ses pensées pour qu'elles soient aidantes;
- Réguler ses émotions pour mieux vivre avec;
- Adopter de nouveaux comportements : passer à l'action!
- Adopter des habitudes de vie aidantes;
- Utiliser des stratégies de gestion de stress;
- Nourrir et bien utiliser son réseau social.



5. Vous rappelez finalement aux parents que leur enfant s'est fixé un objectif lors de la rencontre préparatoire. Cet objectif répond à la question : « Qu'est-ce que j'aimerais être capable de faire à la fin de ce programme, que je n'arrive pas à faire actuellement dû à mon anxiété ? ». Cela deviendra sa nouvelle zone de confort à atteindre. Il a aussi été invité à cibler sept petites étapes pour s'approcher de son objectif. Ces étapes représentent les petits pas à accomplir : quand la situation numéro un deviendra facile, il sera temps de passer à la situation numéro deux.



6. Vous leur rappelez qu'il est important d'encourager tous les petits pas réalisés par leur enfant, ne serait-ce que dans sa manière de voir les choses, afin de lui faire vivre des succès. C'est de cette façon qu'il prendra confiance et pourra poursuivre le chemin vers l'atteinte de son objectif. Vous donnez un exemple.

7. Par exemple, si l'objectif de l'enfant est : « Je veux être capable de m'affirmer en groupe », les 7 petites étapes pour y arriver pourraient être :

1. Saluer une ou un collègue lorsque j'arrive dans la classe
2. Poser une question à une ou un collègue de classe lors d'un travail d'équipe
3. Poser une question à l'enseignante ou l'enseignant à la fin du cours
4. Commencer une conversation avec une amie ou un ami
5. Partager mon opinion lors d'une discussion familiale
6. Partager mon opinion lors d'un travail d'équipe en classe
7. Lever ma main en classe afin de donner mon opinion sur un sujet

## D. Échange sur votre vécu (20 min)

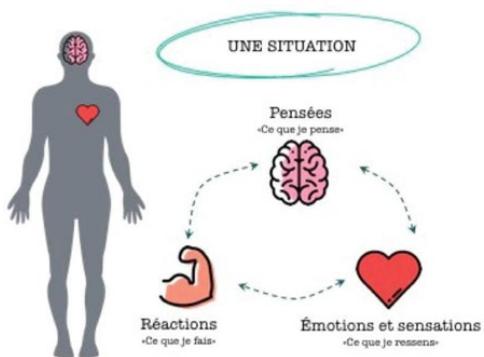
1. Vous invitez maintenant les parents à présenter leur enfant en parlant d'une de ses forces et en décrivant comment se manifeste l'anxiété chez celui-ci et ce qu'ils vivent comme parent par rapport à cette anxiété. Vous animez un échange sur le sujet en posant quelques questions :
- Connaissent-ils l'objectif que s'est fixé leur enfant lors de la rencontre préparatoire?
  - Perçoivent-ils des comportements d'évitement chez leur enfant?
  - Qu'est-ce qui est le plus difficile pour leur enfant? Et pour eux?

- Pour conclure, vous leur demandez leurs attentes vis-à-vis du programme et de vous-même en tant que personne animatrice.

## E. Qu'est-ce qui se passe à l'intérieur? (20 min)

Si vous le souhaitez, vous pouvez utiliser la capsule vidéo suivante (4 :35 min) pour vous préparer ou pour expliquer la notion de perceptions tout en gardant les questions proposées plus bas pour faire participer et interagir les parents.  
<https://www.youtube.com/watch?v=YMKGjN67HzU>

- Vous invitez les parents à regarder le schéma de l'approche cognitivo-comportementale qui se trouve dans leur *Guide pratique* et introduisez ce schéma. Ce schéma permet de constater que les pensées, les émotions et sensations, ainsi que les réactions ou les comportements sont intimement reliés. La façon dont une situation est interprétée par une personne influencera les émotions et sensations ressenties, ainsi que les réactions qui seront adoptées vis-à-vis de cette situation (Beck, 2011).



- Vous donnez l'exemple suivant : vous êtes seul à la maison la nuit. Vous entendez un bruit. Si votre interprétation du bruit est que quelqu'un tente d'entrer dans la maison par infraction, quelles sensations, quelles émotions vivez-vous? Que faites-vous? Vous reprenez la même situation en changeant l'interprétation du bruit : le chat a probablement fait tomber quelque chose. Quelles sensations, quelles émotions vivez-vous? Que faites-vous?
- Vous expliquez que, dépendamment de notre manière d'interpréter un fait (nos pensées), des émotions et des comportements différents sont produits. Vous expliquez que ce mécanisme est constamment en action et que pour contrôler le stress ou l'anxiété, il faut parfois apprendre à voir les choses autrement.
- Vous expliquez aux parents qu'il est important de rester empathique, à l'écoute de leur enfant et de ne pas le dénigrer vis-à-vis les pensées qu'il entretient, les émotions qu'il ressent ou les comportements qu'il adopte. La détresse de l'enfant est réelle. Il est pris dans sa vision des choses et ses émotions et sensations le confortent dans cette interprétation. Souvent, ses idées ne sont pas tout à fait fausses, mais elles sont exagérées et surtout pas très aidantes.

5. Vous présentez aux parents une liste de questions qui peuvent aider leur enfant à reformuler ses pensées afin qu'elles soient plus aidantes, utiles et réalistes. Ces questions se retrouvent dans leur *Guide pratique*. Ils peuvent aussi utiliser leurs propres questions.
6. Vous les informez que leur enfant a ciblé trois questions qui peuvent l'aider à remettre en question ses pensées. Vous invitez les parents à accompagner leur enfant dans l'utilisation de ces questions lorsqu'ils ont l'impression que celui-ci adopte des pensées non aidantes.
  - Est-ce que je suis certaine ou certain de ce que je pense?
  - Est-ce vraiment important ce que les autres vont penser?
  - Est-ce que je conclus trop rapidement à la catastrophe?
  - Est-ce que j'ai tendance à exagérer?
  - Est-ce réaliste de m'attendre à la perfection dans tout ce que j'entreprends?
  - Quelle est la pire chose qui puisse arriver? Que pourrais-je faire pour m'y préparer? Et si le pire arrivait, est-ce que ça serait si terrible?
  - À quel point cette situation affectera-t-elle ma vie ?
  - Et dans un an, est-ce que je m'en souviendrai?
  - Y aurait-il une autre façon de voir la situation? Y a-t-il quelque chose de positif? Que puis-je apprendre de cette situation?
  - Sur quoi ai-je du pouvoir dans cette situation? Comment faire pour en avoir?
  - Quelle situation semblable ai-je vécue dans le passé qui s'est bien terminée? Quelles sont les stratégies que j'ai utilisées?
  - Ai-je tendance à utiliser des mots extrêmes comme toujours, impossible, jamais, pour de bon?

## F. Conclusion et invitation (5 min)

1. Vous concluez cet atelier en demandant aux parents ce qu'ils retiennent de l'atelier. Vous les encouragez à commencer à discuter avec leur enfant de leur zone de confort et de leurs pensées afin d'apprendre à mieux les comprendre. Pour l'instant, il est important d'écouter et d'observer. Vous terminez en leur rappelant l'importance des petits pas.