

## LE PRINCIPE DES PETITS PAS

Pour t'aider à passer au travers de ta zone de peur, il faut que tu te fixes des défis **RÉALISTES**. Tu ne peux pas tout affronter d'un seul coup! La réussite de ces défis te donnera la confiance nécessaire pour la suite.



***Chaque petit pas te rapproche de ton objectif et de ta zone de possibilités.***

### Pistes de réflexion



1. Qu'aimerais-tu être capable de faire? (objectif)

---

---

---

---

Par exemple :  
*J'aimerais être capable  
de me faire de nouveaux  
amis.*

2. Identifie les cinq prochaines étapes que tu pourrais réaliser pour te rapprocher de ton objectif. Ces étapes correspondent aux petits pas que tu devras accomplir.

Par exemple :  
1- Poser une question en classe  
2- Emprunter du matériel à quelqu'un  
3- Manger à la cafétéria  
4- Commencer une conversation  
5- Inviter quelqu'un à faire une activité avec moi

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

3. Quels sont les obstacles que tu pourrais rencontrer?

---

---

---

---

4. Quels moyens pourrais-tu prendre pour surmonter ces obstacles?

---

---

---

---

### Référence bibliographique

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2019). *Programme HORS-PISTE - Expédition. Guide d'intervention*. Sherbrooke : Université de Sherbrooke.