

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.