



## 2. ET SI JE VOYAIS ÇA AUTREMENT...

### Objectifs spécifiques de l'atelier

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

- D'identifier ses pensées et leurs impacts à l'aide du modèle cognitivo-comportemental;
- D'identifier les principales pensées négatives qui émergent lorsqu'il est confronté à une situation anxiogène;
- De comprendre l'impact de ses pensées sur ses sensations et ses émotions;
- De reformuler ses pensées néfastes en pensées plus aidantes;

### Déroulement de l'atelier

Vous souhaitez la bienvenue aux jeunes et présentez les objectifs ainsi que le déroulement de l'atelier.

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

1. Avant d'amorcer cette activité, assurez-vous d'avoir préalablement lu la fiche complémentaire sur la pleine conscience qui se trouve à la fin de cet atelier.
2. Vous débutez l'activité en demandant aux jeunes : « Qu'est-ce que c'est la pleine conscience, selon vous? ». Vous complétez ces informations à l'aide des informations de la fiche complémentaire.
3. Vous proposez aux jeunes d'expérimenter un exercice de pleine conscience. Vous les invitez à s'installer confortablement, 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 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.

4. Vous leur suggérez maintenant de prendre quelques profondes respirations pour se poser et pour déplacer leur attention vers le chemin de l'air dans le corps.
5. Après quelques respirations, une fois que les jeunes ont pu s'ancrer à leur respiration, vous leur demandez de porter leur attention vers les bruits qu'ils entendent. Vous démarrez cette pièce musicale : [https:// www.youtube.com/watch?v=toJf4\\_dvwSQ](https://www.youtube.com/watch?v=toJf4_dvwSQ) (Tiersen, 2001).
6. Vous pouvez ensuite leur demander ce qu'ils ont entendu (le nombre d'instruments, les différents bruits, leur intensité, 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.
7. Vous leur expliquez maintenant que vous observerez quelques minutes de silence ensemble. Avant de débiter, vous les invitez à porter attention au silence, puis à tous les bruits qui surgissent de ce moment sans paroles. Vous suggérez aux jeunes de remarquer les bruits ambiants, les bruits de leur respiration, les bruits lointains, etc. Vous mentionnez également que si leur esprit s'échappe, vagabonde, c'est normal. La pleine conscience nous amène à réaliser que nos pensées se dispersent et que notre esprit s'agite naturellement. Elle permet de le ramener de plus en plus facilement 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, simplement ramener votre esprit vers le prochain bruit que vous entendez.
8. Vous pouvez également mentionner qu'il ne s'agit pas de qualifier les bruits d'agréables ou de désagréables, mais de simplement les entendre.
9. Après ces explications, vous laissez quelques minutes de silence pour permettre aux jeunes d'être attentifs aux sons qui les entourent, Vous les ramenez ensuite doucement vers la suite de l'activité.
10. Vous mentionnez aux jeunes 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 stimulant ou reposant.
11. 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.
12. Vous rappelez aux jeunes que pour tirer un maximum d'effets bénéfiques de la pleine conscience, ils peuvent la pratiquer dans leur quotidien. Plusieurs applications sont d'ailleurs disponibles pour les aider à apprivoiser cette pratique. Vous leur suggérez d'en essayer, de nombreuses sont gratuites et en français. En voici deux : Headspace



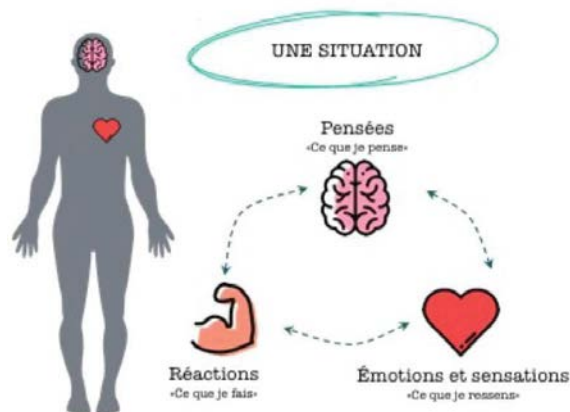
(<https://www.headspace.com/fr>) et Petit Bambou (<https://www.petitbambou.com/fr/>). Vous les informez qu'ils peuvent avoir accès à un guide qui propose une panoplie d'exercices à essayer. Ce *Guide de présence à soi* (Morin, Berrigan et Bélisle, 2018) est disponible à l'adresse suivante : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/12/Final-GPS.pdf>

## B. Retour sur la semaine (10 min)

1. Vous questionnez maintenant les jeunes sur leur dernière semaine. Vous leur demandez : 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 que vous avez eu tendance à éviter?
2. Pour aller plus loin, vous pouvez alimenter la discussion à l'aide des questions suivantes :
  - Avez-vous effectué de nouvelles observations sur vous-même?
  - 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 et à votre objectif personnel?

## C. Ce qui se passe en moi : mes pensées (15 min)

1. Vous expliquez que pour mieux comprendre ce qui se passe à l'intérieur de soi, le schéma de l'approche cognitivo-comportementale, qui se trouve dans leur *Petit guide pratique*, peut être utilisé. Celui-ci permet de prendre conscience que les pensées ont une influence sur les émotions, 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).



- Vous donnez l'exemple suivant : vous dormez dans votre lit 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 (réactions)?
- Vous reprenez la même situation en changeant l'interprétation que font les jeunes du bruit. Vous dormez dans votre lit la nuit. Vous entendez un bruit. Vous vous dites : « Ah non! C'est mon chat qui a encore fait tomber quelque chose! ». Qu'est-ce qui se passe dans votre corps (sensations)? Comment vous sentez-vous (émotions)? Que faites-vous (réactions)?
- Vous expliquez que la façon dont ils interprètent la situation (leurs pensées) change complètement les émotions et les sensations qu'ils ressentent et la façon dont ils réagiront vis-à-vis de cette situation (leurs comportements). C'est pourtant la même situation à la base. 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.

#### D. Mes pensées sont-elles aidantes? (45 min)

- Vous demandez aux jeunes de vous écrire une situation vécue ou anticipée qui leur cause de l'anxiété sur un bout de papier, en leur précisant que leur identité restera anonyme. Ils peuvent utiliser une situation vécue. Ils doivent y ajouter les pensées, les sensations et les émotions qui lui sont associées. Pendant ce temps, vous reproduisez le tableau suivant au tableau. Vous choisissez au hasard une situation et vous la lisez à voix haute. Vous la notez dans la première colonne du tableau.

Description de la situation	Pensées	Émotions et sensations	Reformulation de la pensée en pensée réaliste, aidante et positive	Émotions et sensations
« Travail d'équipe, je ne connais personne »	« Personne ne voudra être avec moi »	« Peur, honte, cœur qui bat »	« Il y a peut-être quelqu'un d'aussi gêné que moi qui serait content que je lui offre qu'on travaille ensemble »	« Courage, dos plus droit »

- Vous demandez aux jeunes quelles seraient leurs pensées s'ils devaient vivre cette situation. Cette question peut permettre de voir différentes réactions à une même situation. Vous les notez dans la bonne colonne et leur proposez de faire de même dans leur *Petit guide pratique*.



3. Vous reprenez la première pensée non aidante nommée. Vous demandez aux jeunes d'identifier les sensations physiques qu'ils ressentiraient s'ils adoptaient cette pensée par rapport à la situation en question et d'illustrer ces sensations sur l'image du corps humain qui se trouve dans leur *Petit guide pratique*. Ils peuvent ensuite écrire les sensations physiques et les émotions qu'ils vivraient dans leur tableau, dans la bonne colonne.
4. Vous présentez maintenant aux jeunes la liste de questions suivantes, qui se trouvent également dans leur *Petit guide pratique*. Ces questions peuvent être utiles pour les aider à transformer leurs pensées non aidantes en pensées aidantes. Vous demandez aux jeunes de choisir les trois questions qui font le plus de sens pour eux et de les noter dans leur *Petit guide pratique*. Ils peuvent les réécrire dans leurs propres mots.

#### Liste de questions :

- 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?
5. Vous demandez aux jeunes d'utiliser les trois questions qu'ils ont choisies dans la liste pour transformer la pensée inscrite au tableau, en une pensée plus aidante, réaliste ou positive. Lorsque les jeunes ont terminé, vous les invitez à partager leur réponse (nouvelle pensée aidante) et vous notez celles-ci dans le tableau. Une fois terminé, vous leur demandez de fermer les yeux et d'observer comment ils se sentent (émotions et sensations) en lien avec cette nouvelle façon d'interpréter la situation.



6. Vous pouvez recommencer l'exercice en utilisant une ou quelques autres situations écrites par les jeunes selon le temps dont vous disposez.
7. Vous concluez cette activité en mettant en évidence le fait que nos pensées influencent nos émotions. Vous rappelez que l'un des objectifs du programme est de prendre conscience des pensées non aidantes qui nous paralysent ou nous découragent, et de tenter de les remettre en question.

## **E. Défi de la semaine (5 min)**

1. Vous expliquez que cette semaine, le défi qui leur est proposé (qui se trouve aussi dans leur *Petit guide pratique*) est de tenter d'utiliser une des questions vues dans le cadre de l'atelier pour reformuler une pensée non aidante en pensée aidante. Vous les invitez à porter attention à comment ils se sentent lorsqu'ils reformulent leurs pensées.





## 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 jeunes 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 jeunes 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 jeunes 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 jeunes les plus sensibles sur les plans affectif et cognitif. De plus, soyez attentif au langage non verbal des jeunes lorsque vous animez l'activité :

- Informez les jeunes 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 jeunes qui manifesteraient un inconfort ou simplement le besoin de parler;
- Informez les jeunes 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 jeunes anxieux ou dépressifs. Si les jeunes 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 jeunes 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 jeunes 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 jeunes 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 jeunes. Ces réactions ont toutes leur place dans la pratique de la pleine conscience.

