



3. ACTIVITÉ HORS-PISTE

Objectifs spécifiques de l'atelier

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

- De sortir de sa zone de confort dans une activité de groupe hors cadre;
- De s'exposer in vivo à des situations plus anxiogènes;
- D'expérimenter les concepts appris lors des rencontres précédentes;
- De créer des liens avec les autres participants.

Déroulement de l'atelier

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

A. Retour sur la semaine

1. Vous expliquez aux jeunes que le retour sur le défi se fera lors du prochain atelier.

B. Manger en pleine conscience (10 min)

1. Vous expliquez qu'ils feront maintenant l'expérience de déguster un aliment en pleine conscience. Ils devront alors porter une attention particulière à leurs sensations physiques en essayant de manger en pleine conscience. Vous expliquez qu'on prend rarement le temps de goûter tranquillement les aliments et, quand on mange en pleine conscience, on se rend parfois compte qu'un aliment en particulier goûte finalement beaucoup plus sucré qu'on ne le croyait ou qu'un aliment qu'on mange sans y penser a une texture agréable et un goût qu'on aime particulièrement.
2. Vous distribuez un aliment de votre choix comme un grain de maïs soufflé, un jujube, un fruit séché. Les observations peuvent faire appel à plusieurs sens; ce que l'on voit, ce que l'on entend, ce que l'on touche, ce que l'on sent et... ce que l'on goûte.
3. Vous guidez les jeunes avec ces propositions :



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



Université de
Sherbrooke

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 2022

- Prends l'aliment et évalue son poids et sa taille; observe sa forme et sa couleur; sens-le et demande-toi à quoi fait penser l'odeur.
 - Sens-tu ta salive et tes papilles gustatives se mettre en action?
 - Croque l'aliment en laissant une moitié entre tes doigts et porte ton attention à tes dents qui tranchent l'aliment; prends le temps de bien mastiquer et de bien déguster cette moitié d'aliment. Sens cette même moitié glisser dans ta gorge lorsque tu l'avales.
 - Sens l'autre moitié; mange et déguste l'autre moitié de l'aliment en observant ce que cette dégustation te procure. Ferme tes yeux et essaie de te rappeler toutes les sensations agréables ou désagréables que t'a procuré cette dégustation sans te juger pour les sensations que tu as perçues.
4. Vous expliquez que par cette expérience, la dégustation d'un simple aliment peut être une expérience riche en observation et peut procurer beaucoup de sensations si on prend la peine d'en être conscient. Vous concluez l'activité en rappelant aux jeunes l'importance des éléments suivants, en prenant soin de mentionner qu'il ne s'agit pas de se juger :
- Avant de commencer à manger, je prends le temps d'apprécier les odeurs et les couleurs de la nourriture.
 - Je tente de porter davantage attention à l'action de manger, plutôt que de faire autre chose en même temps.
 - J'arrête de manger quand je me sens rempli, même si je mange quelque chose que j'aime vraiment.
 - Je prends le temps de manger, je goûte chaque aliment et je l'apprécie.

C. Il est temps de sortir des sentiers battus! (60 min)

1. Vous réalisez l'activité choisie à l'aide de la fiche complémentaire.

D. Qu'est-ce que j'en retire? (15 min)

1. Vous questionnez les jeunes sur leur vécu durant le processus de l'activité. Comment avez-vous vécu cette activité? Vous pouvez utiliser certaines des questions suivantes pour faciliter le retour. Il est important que vous alimentiez la discussion à l'aide des observations que vous avez faites des jeunes durant l'activité :
- Êtes-vous sortie de votre zone de confort? Si oui, comment?
 - Comment vous êtes-vous sentis? Qu'avez-vous observé en vous (émotions, sensations, pensées, comportements)?
 - Avez-vous essayé de nouvelles choses? Ou comment pourriez-vous le faire la prochaine fois?
 - Avez-vous eu de nouvelles pensées, une manière moins dramatique, moins sévère de



regarder une situation? Sinon, comment pourriez-vous reformuler certaines pensées qui vous ont envahis, handicapés, empêchés d'essayer?

- Êtes-vous allés vers les autres? Sinon, dans quelles occasions auriez-vous pu le faire?
- Avez-vous été fiers de vous pour une raison ou pour une autre?
- Avez-vous appris quelque chose aujourd'hui?
- Avez-vous observé, chez vous ou chez les autres jeunes, des forces, des qualités?
- Avez-vous été plus à l'aise, moins nerveux, plus confiants? Comment l'expliquez-vous?
- Avez-vous eu du plaisir? Avez-vous été pleinement présents? Qu'est-ce qui vous a aidés?
- Seriez-vous prêts à passer à une prochaine étape, à un autre défi?

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 de remarquer d'autres situations qui leur font du bien ou qui augmentent leur anxiété. Vous expliquez au besoin.

Vous mentionnez aux jeunes que pour le prochain atelier, ils auront besoin de crayons de couleur.



FICHE COMPLÉMENTAIRE

Les activités HORS-PISTE

Ça sert à quoi?

Les activités HORS-PISTE ont pour principal objectif de permettre aux jeunes d'expérimenter de nouvelles choses, avec votre accompagnement, en dehors du cadre habituel, d'où le nom HORS-PISTE. Ces activités leur permettront :

- De sortir de leur zone de confort dans le contexte d'une activité de groupe hors cadre;
- De s'exposer *in vivo* à des situations plus anxiogènes;
- D'expérimenter les concepts appris lors des rencontres précédentes;
- De créer des liens avec les autres participants.

Dans le cadre du programme, les jeunes doivent oser sortir de leur zone de confort, ils doivent apprivoiser de nouveaux comportements, approcher des situations anxiogènes. Ces activités sont l'occasion pour eux d'expérimenter de manière sécuritaire, d'être accompagnés par vous ainsi que par les autres jeunes dans l'exposition à de nouvelles situations.

Il n'est pas toujours facile pour les jeunes de reconnaître les situations d'anxiété vécues ou les comportements d'approche réalisés. Ces activités vous donnent l'occasion de les observer afin de les aider par la suite à prendre conscience de leurs réactions et d'améliorer ainsi leur capacité d'introspection et leur connaissance de soi.

Les activités HORS-PISTE vous donnent de la matière, des exemples concrets que vous pouvez reprendre lorsque vient le temps d'animer les ateliers. Par les interactions, leur non-verbal et leurs comportements, les jeunes vous apprendront souvent plus sur eux que bien des discussions.

Ces activités sont l'occasion d'expérimenter réellement les concepts vus pendant les ateliers, ce qui permet d'augmenter significativement les chances d'adopter ces nouveaux comportements après le programme (Furman et Sibthorp, 2013).

Puisque chaque jeune est différent et que ses défis sont uniques, il est important d'identifier en quoi l'expérience offerte est porteuse de défi pour lui. Par exemple, il peut paraître plus évident d'offrir des défis à des jeunes plus anxieux socialement. Le simple fait d'être en groupe offre des possibilités. Un jeune anxieux de ses performances, mais très à l'aise dans la nouveauté, par exemple, devra réfléchir à sa recherche de perfection, à sa peur d'être jugé lorsqu'il est vu avec les autres, à sa capacité à vivre les choses dans le plaisir plutôt que dans la performance.



C'est aussi l'occasion de créer davantage l'entraide mutuelle, puisque tous n'ont pas les mêmes défis. Vivre une expérience ensemble favorise la création de liens et ces liens sont porteurs d'entraide et de possibilités. Lors des retours, vous êtes encouragé à favoriser les interventions des jeunes les uns par rapport aux autres.

Ces activités permettront aux jeunes de vivre des réussites et également de faire des apprentissages sur eux, d'apprendre à s'observer, de reconnaître et d'accueillir ce qu'ils vivent sans jugement. Comme le dit Nelson Mandela : « *Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends.* »

Le retour, la réflexion et la discussion sur les expériences sont essentiels afin de permettre aux jeunes de tirer les leçons de l'expérience. C'est l'occasion de réfléchir aux apprentissages, aux défis rencontrés, de mettre en lumière les améliorations, de se questionner afin d'approfondir certains concepts (Chapman *et al.*, 1995). Pour vous aider dans l'observation et le retour, voici des exemples de questions que vous pouvez aborder avec les jeunes.

- Êtes-vous sortis de votre zone de confort? Si oui, comment?
- Comment vous êtes-vous sentis? Qu'avez-vous observé ou ressenti en vous (émotions, sensations, pensées, comportements)?
- Avez-vous essayé de nouvelles choses? Ou comment pourriez-vous le faire la prochaine fois?
- Avez-vous eu de nouvelles pensées, une manière moins dramatique, moins sévère, de regarder une situation? Si non, comment pourriez-vous reformuler certaines pensées qui vous ont envahis, handicapés, empêchés d'essayer?
- Êtes-vous allés vers les autres? Si non, dans quelles occasions auriez-vous pu le faire?
- Avez-vous été fiers de vous pour une raison ou pour une autre?
- Avez-vous appris quelque chose aujourd'hui?
- Avez-vous observé, chez vous ou chez les autres jeunes, des forces, des qualités?
- Avez-vous été plus à l'aise, moins nerveux, plus confiants? Comment l'expliquez-vous?
- Avez-vous eu du plaisir? Avez-vous été pleinement présents? Qu'est-ce qui vous a aidés?
- Seriez-vous prêts à passer à une prochaine étape, à un autre défi?

C'est quoi?

Quelques options vous sont proposées, mais vous êtes également tout à fait libre de créer ou d'adapter vos propres activités. Les possibilités sont infinies. Tout dépend de vos disponibilités et de vos contraintes. Les activités HORS-PISTE peuvent être très simples et si elles vous sortent de votre zone de confort comme personne intervenante, elles faciliteront aussi beaucoup vos interventions.

L'essentiel des activités HORS-PISTE est qu'elles atteignent les mêmes objectifs : partager des moments informels où les jeunes peuvent s'observer et s'exposer à des situations potentiellement



anxiogènes.

Exemples d'activités:

- Faire une activité à l'extérieur comme une randonnée ou une bataille de boules de neige;
- Regarder un court reportage et avoir une discussion sur le sujet et leurs impressions par la suite;
- Réaliser une petite vidéo d'encouragement pour les prochains participants du programme Expédition ou une présentation de l'expérience aux parents ou amis;
- Jouer à un jeu de société qui n'implique pas ou peu de partage de matériel.;
- Organiser une période découverte. Chacun doit faire découvrir et expérimenter quelque chose aux autres. Ils peuvent amener leur musique préférée, leur livre préféré, leur passe-temps préféré. On peut aussi amener un thème comme : quelque chose dont je suis fier ou mon plus grand rêve.

