



7. COMMENT PRENDRE SOIN DE MON RÉSEAU SOCIAL ?

Objectifs spécifiques de l'atelier

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

- De découvrir les bienfaits de la nature sur son bien-être;
- De comprendre l'importance du réseau social de soutien pour faire face aux situations anxiogènes;
- De faire l'analyse de la qualité de son réseau social de soutien;
- D'utiliser des moyens pour entretenir ou pour développer son réseau social de soutien;
- D'utiliser des moyens pour faire appel à ce réseau lorsqu'il fait face à une situation anxiogène.

Déroulement de l'atelier

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

A. Pleine conscience en nature (30 min)

(Si vous choisissez de rester à l'intérieur, l'activité vous prendra approximativement 15 minutes)

L'activité consiste à vivre et à découvrir les bienfaits de la nature sur la santé psychologique et donc sur l'anxiété. En effet, de nombreuses études ont démontré l'impact positif du contact avec la nature sur la santé mentale (Ikei et al., 2017, Borelli, 2016, Ulrich, 1984). Mieux comprendre ce contact et surtout le ressentir grâce à la pleine conscience visent à donner des outils aux jeunes pour leur faire du bien.

Cette activité nécessite l'accès à un milieu naturel extérieur comme un parc, une forêt, un boisé, une cour avec des arbres, idéalement à moins de 10 minutes de marche. L'environnement n'a pas besoin d'être très sauvage. Il est aussi possible de simplement sortir dehors.

Même si les bienfaits de la nature nécessitent une immersion pour être ressentis, vous pouvez faire l'activité à l'intérieur en offrant les mêmes explications et en proposant d'autres

possibilités d'activités : observer l'effet de la lumière naturelle ou regarder la nature par la fenêtre, utiliser un morceau de bois brut, écouter des chants d'oiseaux, par exemple en présentant une vidéo *YouTube*, profiter des bienfaits des huiles essentielles de conifères, etc. Si le milieu est propice, vous vous déplacez un peu entre chaque étape afin de changer d'environnement.

La vue:

1. Vous proposez aux jeunes de prendre le temps d'observer autour d'eux, de regarder au loin, plus près, le ciel, le sol, de respirer profondément tout en observant attentivement leur environnement pendant deux ou trois minutes.
2. Vous leur expliquez que la lumière naturelle stimule les fonctions essentielles du cerveau, le système nerveux et le système endocrinien, qui ont un effet positif sur l'humeur et le niveau d'énergie (Edwards et Torcellini, 2002). De plus, des recherches ont montré que la simple vue de la nature par la fenêtre pour des patients hospitalisés après une opération avait pour effet de diminuer la prise d'antidouleurs (Ulrich, 1984).
3. Vous leur rappelez l'importance de prendre le temps de sortir à l'extérieur tous les jours pour profiter de la lumière naturelle, si possible en nature.

L'ouïe:

4. Vous proposez ensuite aux jeunes d'écouter attentivement les sons environnants. Les plus proches, les plus lointains, ceux qui sont agréables ou désagréables. Y a-t-il des moments de silence? Ils peuvent simplement porter attention à ces sons et à leurs effets sur eux pendant quelques minutes.
5. Vous entendrez probablement des sons de l'activité humaine (voitures, avion, usine, etc.). Vous leur expliquez que le silence est de plus en plus rare. En Amérique du Nord, il n'existerait qu'une douzaine d'endroits où, à l'aube, il n'y a aucun son causé par l'homme. Pourtant, le silence a été reconnu comme une sorte de douche du cerveau : il permet de relâcher les tensions en seulement deux minutes (Borrelli, 2016). De plus, les sons de la nature facilitent la récupération à la suite d'un stress psychologique. Les chants des oiseaux sont le plus souvent associés à cette récupération du stress et de la restauration de l'attention (Ratcliffe et al., 2013).
6. Vous leur rappelez l'importance de prendre des pauses, en silence, idéalement en nature.

Le toucher:

7. Vous proposez aux jeunes de toucher l'écorce d'un arbre avec la paume de leur main, idéalement en fermant les yeux. Vous leur proposez de respirer profondément et de garder cette position pendant au moins une minute et demie.
8. Vous leur expliquez que toucher le bois brut avec la paume calme l'activité du cortex préfrontal et induit une activité nerveuse parasympathique induisant ainsi une relaxation physiologique (Ikei et al., 2017). De plus, l'écorce est bactéricide (qui tue les bactéries), ce qui permet de protéger l'arbre puisqu'il ne peut pas fuir. Au même titre, le sol regorge de



bactéries, dont une en particulier que l'on peut inhaler en nature (*mycobacterium vaccae*). Il a été démontré que celle-ci augmente les niveaux de sérotonine et diminue l'anxiété (Ikei et al., 2017).

9. Vous leur rappelez l'importance de s'asseoir au sol, de jardiner, de toucher les arbres ou même le bois brut.

L'odorat :

10. Vous proposez aux jeunes de respirer profondément et de ressentir l'air qui pénètre dans leurs poumons. Est-ce froid? Chaud? Sec? Humide? Quelles sont les odeurs qu'ils reconnaissent?
11. Vous leur expliquez que l'air est plus pur sous les arbres, car ils agissent comme filtre. De plus, ceux-ci diffusent des phytoncides, reconnus pour sa contribution à l'amélioration du système immunitaire et la diminution des hormones de stress (American Society of Microbiology, 2010). Une certaine substance produite par les conifères favorise, quant à elle, la relaxation.
12. Vous leur rappelez l'importance de passer du temps en forêt ou près des arbres.
13. Vous terminez en leur expliquant que l'être humain a passé 99 % de son existence dans la nature et que notre vie urbaine actuelle a plusieurs conséquences. Passer du temps en nature peut les aider à mieux gérer leur anxiété. Par exemple : une marche de 30 minutes dans la nature diminue l'activité nerveuse sympathique (qui augmente le stress), augmente l'activité parasympathique (qui augmente la détente), diminue la tension artérielle, la fréquence cardiaque et le taux de cortisol, hormones du stress (Association of Nature and Forest Therapy Guides and Programs, 2019).

B. Retour sur la semaine (10 min)

1. Vous faites un bref retour sur le défi lancé à la fin du 5^e atelier. Vous demandez aux jeunes s'ils ont essayé une stratégie pour composer avec une situation plus stressante dans les dernières semaines.
2. Vous questionnez maintenant les jeunes sur leur dernière semaine. Comment vous êtes-vous sentis en général? Avez-vous tenté de sortir de votre zone de confort? Si oui, comment? Si non, pourquoi?
3. Vous poursuivez en faisant un retour sur les deux questions spécifiques des deux dernières semaines : 1) Quelle habitude de vie vous a aidé à diminuer votre anxiété dans les dernières semaines? Comment vous a-t-elle aidé? et 2) Avez-vous osé affronter une situation anxiogène cette semaine, malgré la peur et le stress qu'elle vous faisait vivre? Si oui, comment l'avez-vous fait? Qu'est-ce qui vous a donné le courage ou la force de le faire?



4. Pour aller plus loin, vous pouvez alimenter la discussion à l'aide des questions suivantes :
 - Avez-vous effectué de nouvelles observations sur vous-mêmes?
 - 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, à votre objectif personnel?

C. L'importance de mon réseau social de soutien (45 min)

1. Vous demandez aux jeunes pourquoi, selon eux, il est important de s'entourer de personnes en qui ils peuvent avoir confiance et qui leur apportent du soutien. Vous complétez à l'aide des explications suivantes :

L'accès à un réseau social de soutien constitue un facteur de protection pour faire face au stress et aux événements de la vie. Celui-ci permet de répondre à différents besoins personnels et sociaux. Il contribue notamment à notre estime de soi (par l'appréciation que les autres ont à notre égard), à notre sentiment d'utilité (en se sentant utile pour les autres, ce qui nourrit l'estime que l'on a de nous-mêmes), nous procure du soutien émotionnel (en apportant du réconfort, de la disponibilité, de la compréhension), de l'aide concrète tant sur le plan des services rendus que sur le plan de l'aide financière à l'occasion, nous donne de l'information pertinente (en donnant des conseils pertinents, en informant des possibilités accessibles), et nous procure le soutien scolaire et le soutien à l'intégration sociale (aider à se faire de nouveaux amis, à rencontrer de nouvelles personnes), etc. Ce réseau social de soutien peut nous aider également à faire face aux tâches développementales de l'adolescence. Pouvoir compter sur différentes personnes est rassurant (Pauzé et al., 2019).

À l'adolescence, il importe que le réseau social de soutien soit composé à la fois d'adultes (parents, oncles, tantes, grands-parents, enseignantes et enseignants, entraîneuses et entraîneurs) et de jeunes (amis et amies, camarades d'école, membres de l'équipe sportive, cousines et cousins). Un réseau équilibré comprend donc à la fois des adultes et des jeunes (Pauzé et al., 2019).

Ce qui compte le plus, ce n'est pas le nombre de personnes qui composent le réseau social de soutien, mais plutôt la satisfaction retirée de ce soutien et la qualité des relations. Avoir des amies et amis qui sont en conflit les uns avec les autres peut être davantage une source de stress que de réconfort (Claes, 2003).

La principale fonction des personnes composant le réseau social de soutien lorsque l'on est confronté à un stress ou à une situation anxiogène est d'apporter du soutien en étant présentes, compréhensives, disponibles, en écoutant, en ne jugeant pas, en donnant son appui, en fournissant de l'information pertinente (Pauzé et al., 2019).

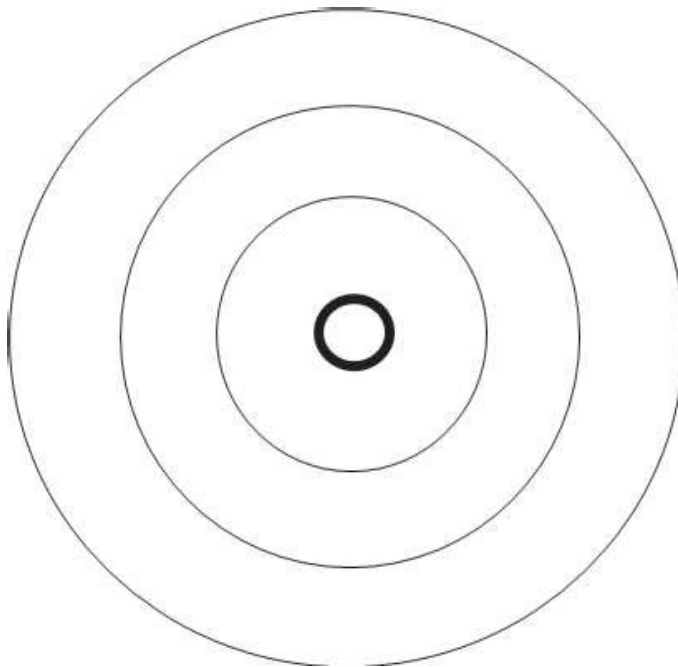


Pour mieux comprendre l'importance des pairs à l'adolescence, vous pouvez vous référer à l'information suivante. Vous pouvez résumer dans vos mots si vous le souhaitez.

Selon plusieurs chercheurs, la réussite de l'intégration dans un groupe de pairs et l'établissement de liens d'amitié agissent comme facteurs médiateurs de protection vis-à-vis des nombreuses transformations qui marquent l'entrée dans l'adolescence tant sur les plans physique, familial, social que scolaire (Claes, 2003). En effet, les conversations intimes avec les amis peuvent contribuer à réduire l'anxiété liée à la transition à l'adolescence et à soutenir l'estime de soi et les capacités adaptatives. Les relations d'amitié procurent aussi des sentiments de sécurité et de bien-être. On se sent quelqu'un, on se sent important, on sent que l'on a une valeur et un statut. Enfin, les relations d'amitié offrent une importante source de soutien lors d'événements stressants. Les chercheurs notent que ce n'est pas la quantité d'amis qui serait le facteur le plus influent, mais plutôt la qualité de ces relations d'amitié (Claes, 2003).

Disposer d'amis à qui l'on confie ses problèmes, avec qui l'on partage ses préoccupations et l'on échange des opinions permet de jouir des sentiments de sécurité et de soutien reliés à toutes formes d'attachement. En revanche, le sentiment d'aliénation (colère – distance) avec les amis est lié à des problèmes intériorisés tels que les symptômes de dépression et d'anxiété. L'absence d'amitié, des amitiés de piètre qualité ou marquées par des relations problématiques, constituent autant de facteurs de risque pour le développement ultérieur de troubles tels que l'anxiété (Claes, 2003).

2. Vous présentez maintenant la carte du réseau social de soutien (adaptation de Desmarais, Blanchet et Mayer, 1982) qui est illustrée dans leur *Petit guide pratique*. Cette activité leur permettra de réfléchir aux personnes significatives qu'ils ont dans leur vie et aux rôles que jouent ces personnes pour eux.



3. Vous leur transmettez les consignes pour réaliser la carte :
- Le point central vous représente;
 - Pensez à la façon dont les personnes sont regroupées dans votre vie en différentes catégories (par exemple, l'école, les loisirs, la famille, les enseignantes et enseignants, les intervenantes et intervenants, etc.). Dans la carte, dessinez une pointe de tarte pour chaque groupe identifié. La grosseur de la pointe de tarte doit correspondre à l'importance du groupe dans votre vie;
 - Pour chaque groupe, pensez aux personnes significatives et écrivez leur nom dans la carte, selon les principes suivants :
 - Dans le premier cercle (le petit), inscrivez le nom des personnes que vous côtoyez tous les jours, les personnes intimes;
 - Dans le deuxième cercle (le moyen), inscrivez le nom des personnes que vous côtoyez de façon régulière;
 - Dans le troisième cercle (le gros), inscrivez le nom des personnes avec qui vous avez peu de contacts. Vous pouvez seulement inscrire les initiales ou les prénoms.
 - Une fois que toutes les personnes sont inscrites dans la carte, dessinez des flèches qui représentent la réciprocité dans chaque relation. Une flèche qui pointe de vous vers l'autre indique que vous donnez plus que vous recevez dans cette relation; une flèche qui pointe de l'autre vers vous indique que vous recevez plus que vous donnez dans cette relation: une flèche qui pointe dans les deux directions indique que vous donnez autant que vous recevez.
4. Une fois la carte réalisée, vous revenez sur certains concepts :

La réciprocité (les flèches). Il est possible que vous ayez des amies et amis qui demandent beaucoup et qui donnent peu en échange. Ces amies et amis peuvent devenir, avec le temps, une source de stress dans votre vie. Inversement, lorsque vous demandez beaucoup de certaines relations, ces personnes peuvent s'épuiser ou vous pouvez vous sentir redevables envers elles. Il est important aussi de réfléchir au degré de soutien que peuvent apporter certaines personnes. Certaines relations peuvent devenir des lieux de refuge, voire d'évitement lorsque vous êtes anxieux.

Les différentes catégories (pointes de tarte). Il est important de garder un équilibre aussi sur ce plan. Si votre réseau social de soutien est surtout familial et parental, vous pouvez vous retrouver isolé lorsque vous êtes à l'école. Rester en famille peut être réconfortant, mais peut vous amener à éviter le contact avec vos pairs. Il est donc important d'apprendre à créer des liens avec vos pairs. Au contraire, si vos seuls liens significatifs sont parmi vos amis, vous vous privez du possible soutien de votre famille.

La fréquence (cercles). Il peut également être intéressant d'observer combien de personnes se retrouvent dans vos 1^{er}, 2^e et 3^e cercles et la qualité des relations avec ces personnes. Si tous les gens qui vous apportent du soutien sont dans le 3^e cercle, donc des



personnes que vous voyez rarement, le soutien reçu pourrait être moindre. Il pourrait alors être intéressant de trouver des moyens pour les voir davantage. De plus, si la réciprocité des relations avec les personnes qui sont dans le 1er cercle n'est pas optimale, il pourrait être intéressant de voir comment la qualité de ces relations pourrait être améliorée, puisque ce sont des personnes que vous voyez souvent.

5. Vous leur demandez ensuite de répondre à ces questions dans leur Petit guide pratique :
 - Est-ce que j'ai l'impression que mon réseau social de soutien est équilibré?
 - Sur une échelle de 1 à 10, à quel point est-ce que je suis satisfait de mon réseau social de soutien, 1 étant « pas du tout satisfait » et 10 étant « totalement satisfait »?
 - Est-ce que je peux identifier deux moyens pour améliorer la qualité de mon réseau social de soutien?
6. Cette étape franchie, vous invitez les jeunes à présenter leur carte de réseau respective au reste du groupe et à commenter leur niveau de satisfaction. Vous leur demandez d'identifier les personnes sur qui ils peuvent compter lorsqu'ils sont anxieux. Vous les invitez à expliquer comment ces personnes les aident dans ces moments-là. Vous validez les moyens à mettre en place pour améliorer la qualité de leur réseau.
7. Souvent, cette activité fait ressortir la difficulté qu'ont certains des jeunes à se faire des amis, et l'impuissance ressentie face à cela. Vous prenez le temps d'accueillir leur vécu avec bienveillance et non-jugement. Vous pouvez ensuite tenter de voir avec eux et les autres membres du groupe comment ils peuvent agir sur cette situation : sur quoi ont-ils du pouvoir? Vous explorez les stratégies qu'ils pourraient mettre en place pour se créer de nouvelles amitiés et pour maintenir de bonnes relations. Vous pouvez noter leurs réponses au tableau et compléter à l'aide de cette liste de stratégies (Jeunesse J'écoute, s.d.; Mayo Clinic, 2016; U.S. Department of Health and Human Services, s.d.) :

Établir de bonnes relations :

- Sourire, être décontracté(e);
- Faire des blagues;
- Valoriser la personne, démontrer de l'intérêt;
- Souligner les bons coups, les compétences de l'autre;
- Regarder la personne à qui l'on s'adresse ou qui nous adresse la parole;
- Faire de l'écoute active - démontrer des signes d'écoute (acquiescer, hocher la tête);
- Faire les premiers pas pour s'adresser à quelqu'un;
- Poser des questions sur la situation, sur la réalité de l'autre;
- Prendre le temps d'écouter avant de relancer la discussion;



- Identifier des intérêts communs;
- Attendre son tour de parole;
- Participer à la discussion;
- Adopter un ton de voix calme et posé;
- Ne pas chercher à occuper toute la place.

Maintenir de bonnes relations :

- Écouter vraiment;
- S'impliquer, démontrer de l'intérêt pour les autres;
- S'ouvrir, apprendre à parler de soi;
- Être capable de s'affirmer clairement et avec honnêteté;
- Avoir de l'initiative, exprimer ses idées et projets;
- Être capable de voir et de respecter le point de vue des autres;
- Savoir critiquer les opinions ou comportements des autres et non la personne;
- Être capable d'accepter les critiques des autres et de tolérer les différences;
- Encourager, aider et complimenter les autres;
- Avoir de l'humour.

D. 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 faire quelque chose pour entretenir ou développer leur réseau social de soutien. Vous expliquez au besoin.

