



8. ACTIVITÉ INTÉGRATIVE

Objectifs spécifiques de l'atelier

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

- De prendre conscience des apprentissages faits dans le cadre de sa participation au programme;
- D'appliquer ces apprentissages à des situations concrètes.

Déroulement de l'atelier

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

A. Retour sur la semaine (15 min)

1. Vous questionnez 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? Avez-vous posé des actions pour entretenir ou pour développer votre réseau social de soutien?
2. 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?

B. Et si on aidait d'autres jeunes maintenant! (60 min)

1. Vous expliquez aux jeunes qu'ils vont maintenant utiliser tous les apprentissages faits dans le programme pour imaginer, à travers des mises en situation, comment ils pourraient aider d'autres jeunes.
2. Vous les placez en équipe de 3.
3. Vous leur demandez de décrire en quelques phrases, le profil d'une personne adolescente fictive, qui vit de l'anxiété. Vous leur donnez des mots-clés pour les aider à inventer leur personnage. Nom, âge, type d'intolérance, sensations, émotions, zone de confort. Par exemple :
 - Léa a 15 ans et elle vit beaucoup d'anxiété dans son groupe d'amies. Elle a tendance à se sentir responsable excessivement. Elle a peur d'être rejetée, de faire des erreurs, de déplaire aux autres. Elle a souvent mal au ventre le matin avant de commencer sa journée et a de la difficulté à s'endormir. Léa se sent souvent coupable d'avoir dit ou fait quelque chose. Elle se questionne beaucoup sur ses actes et les réactions des autres. Léa se sent bien à la maison avec sa famille qui l'aime et l'accepte ou avec une ou deux amies lorsqu'elle ne parle pas.
4. Vous leur demandez ensuite de décrire une situation précise que vit cette personne en prenant soin de nommer ses émotions, sensations, pensées et comportements. Par exemple :
 - En préparant la sortie de fin d'année, Léa est très anxieuse de cette journée. Elle se demande à quelle activité s'inscrire selon ce que ses amies choisiront, elle se demande avec qui elle s'assoira dans l'autobus, comment s'habiller, etc. Le matin du départ elle a mal au ventre et souhaite ne pas se rendre à la journée spéciale.
5. Vous leur demandez ensuite d'échanger leur mise en situation avec une autre équipe afin que chaque équipe se retrouve avec une nouvelle mise en situation. Après l'avoir lu, chaque équipe doit répondre aux questions suivantes :
 - Comment suggérez à cette personne de passer à l'action, de sortir de sa zone de confort?
 - Choisissez deux questions qu'elle peut utiliser pour reformuler ses pensées et faites l'exercice de transformer ses pensées non-aidantes en de nouvelles pensées plus aidantes.
 - Selon vous, quels besoins se cachent derrière ses émotions? Quelles stratégies lui suggérez-vous pour mieux vivre avec ses émotions?
 - Qu'aurait-t-elle pu mettre en place, les journées d'avant, pour mieux se sentir?
 - Quelles stratégies pourrait-elle utiliser pour l'aider à mieux vivre cette situation la journée même et lui permettre de sortir de sa zone de confort?
6. Vous faites ensuite un retour en groupe en écoutant les réponses de chacun. Vous demandez aux autres d'ajouter des idées s'ils en ont et vous bonifiez ou clarifiez au besoin.



C. Méditation de la montagne (10 min)

1. Vous proposez aux jeunes de vivre la méditation de la montagne. 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, sur une chaise ou un fauteuil, au choix. Vous leur proposez de fermer les yeux, s'ils le souhaitent.
2. Vous pouvez utiliser le verbatim qui se trouve à la fin de cet atelier et diriger vous-même la méditation, ou encore utiliser la bande audio de la méditation qui se retrouve sur le lien indiqué ici (durée : 8 min 23 sec) :

https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/11/Montagne_final.wav (Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale, s.d.).

3. Si le temps vous le permet, vous faites un retour avec les jeunes sur la méditation qu'ils viennent de vivre. Vous pouvez par exemple les interroger sur comment ils se sentent à présent, ce qu'ils retiennent de la méditation de la montagne, ou s'il y a un passage qui les a marqués davantage, etc.
4. Vous informez les jeunes qu'ils peuvent avoir accès à l'audio de cette méditation à l'adresse indiquée dans leur *Petit guide pratique*.

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 d'utiliser de nouveaux moyens pour élargir davantage leur zone de confort. Vous expliquez au besoin.



FICHE COMPLÉMENTAIRE

Méditation de la montagne

Verbatim:

(Cloche, carillon ou son de bol tibétain)

Pour cette méditation de la montagne, installe-toi dans une position confortable. Ferme les yeux et observe simplement ta respiration, sans tenter de la changer. Observe le mouvement de l'air qui passe dans ton corps au fil de tes inspirations et de tes expirations.

À présent, imagine-toi une belle montagne, une montagne que tu aimes visiter ou qui est simplement le fruit de ton imagination. Concentre-toi sur l'image de cette montagne en imaginant sa forme, son sommet, sa nature et ses couleurs. Laisse l'image de la montagne devenir de plus en plus claire dans ta tête. Peu importe son apparence, laisse simplement la montagne se préciser. Observe-la en détail.

Regarde l'immobilité de la montagne. Regarde comme elle est solide et magnifique, de loin, comme de proche. Cette montagne incarne la force et la confiance.

Quand tu te sentiras prêt, imagine que cette montagne, c'est toi. La montagne et ton corps, immobiles tous les deux, ne forment qu'un. Essaie de ressentir l'ancrage de cette montagne. Sens sa force et sa solidité qui deviennent les tiennes peu à peu, même si tu demeures assis ici. Comme la montagne, tu deviens inébranlable.

Tu observes, dans le calme, les changements de ton environnement, les mouvements du soleil, les saisons qui passent et, comme la montagne, tu restes là.

Elle accueille la chaleur du soleil et regarde les mouvements des nuages, mais elle reste là, immobile. Elle est témoin de tous ces changements.

La montagne reçoit les visiteurs et les écoute s'émerveiller devant sa beauté ou se plaindre du mauvais temps. Rien n'affecte la montagne elle demeure toujours profondément elle-même.

La solidité et la beauté de la montagne ne changent jamais, que les gens le voient ou non, qu'ils y portent attention ou non, que les nuages l'entourent ou non.

La nuit ou le jour, sous la neige ou sous le soleil de plomb, seule ou peuplée de visiteurs, la montagne demeure elle-même, solide et immobile.



Il arrive que la montagne se trouve face à de grandes tempêtes ou de violents orages, peu importe. Elle est toujours présente et passe à travers chaque épreuve, étrangère au temps qu'il fait.

De la même façon, essaie de ressentir dans ton corps la force et la solidité de la montagne. Sois témoin des changements de ton environnement, de tes moments de lumière comme de tes tempêtes.

Accueille cette force pour lui permettre d'être à l'intérieur de toi.

Si tu le souhaites, tu peux maintenant prendre le temps de réactiver ton corps en t'étirant doucement, en bâillant si tu en ressens le besoin et reprendre contact avec ton environnement en ouvrant doucement les yeux.

(Cloche, carillon ou son de bol tibétain)

