



9. 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. Balayage corporel (10 min)

1. Vous demandez aux jeunes de se mettre dans une position confortable. Vous utilisez la fiche complémentaire en annexe pour faire cet exercice de pleine conscience.

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 d'utiliser un exercice de pleine conscience dans leur quotidien et de remarquer ce que ça leur apporte. Vous expliquez au besoin.

Pour le prochain atelier, veuillez prévoir un dispositif pour enregistrer la rencontre (p. ex : cellulaire ou enregistreuse).



FICHE COMPLÉMENTAIRE

Balayage corporel

Installe-toi dans une position confortable. Si tu peux t'allonger sur le dos, dans un endroit où tu ne seras pas dérangé ou dérangée, profite-en. Durant cet exercice, la détente peut survenir ou pas et c'est normal. L'intention est de prendre conscience des sensations que tu peux détecter quand tu déplaces ton attention vers les différentes parties de ton corps. *(Pause)*

Débute en fermant les yeux si tu le souhaites et en prenant le temps d'observer ta respiration, sans la changer. Prends le temps de sentir les mouvements de tes inspirations et de tes expirations. Apporte ton attention sur le chemin de l'air qui entre dans ton corps, qui remplit tes poumons et qui retourne vers ton nez ou ta bouche pour sortir. *(Pause)*

À présent, tu peux déplacer ton attention vers tes pieds. Essaie de sentir leur température, leur contact avec tes bas ou tes chaussures. Peut-être que tu ne sens rien de particulier et c'est tout à fait correct aussi. *(Pause)*

Tu peux maintenant faire monter ton attention vers tes jambes. Observe les différentes sensations qui s'y trouvent, de tes chevilles à tes hanches. Prends conscience de leur position dans l'espace et par rapport au reste de ton corps. Observe leur angle, leur point de contact avec le sol, la chaise ou le mur, si tu y es appuyé ou appuyée. *(Pause)*

Si tes pensées se sont perdues en chemin, c'est tout à fait normal. Ramène-les simplement vers ta prochaine inspiration.

Dès maintenant, tu peux observer ton abdomen, ta cage thoracique, ton cou. Peut-être que tu peux sentir le mouvement de ta respiration dans cette région de ton corps. Essaie d'observer si tu ressens quelque chose de particulier. Encore une fois, il se peut que tu ne sentes rien du tout et c'est correct aussi. *(Pause)*

Je t'invite maintenant à porter attention à tes bras. Laisse venir les sensations de tes épaules *(pause)*, de tes coudes *(pause)*, de tes mains *(pause)*, de tes doigts *(pause)*.

À présent, tu peux observer les sensations de ton visage, de ton front, de ta bouche. Peut-être peux-tu observer des sensations dans ta mâchoire. Peut-être sens-tu que tes sourcils sont froncés. Peut-être aussi que tu ne ressens rien de particulier dans ton visage. Je te propose alors de revenir vers ta respiration pour demeurer dans le moment présent. *(Pause)*

Prends quelques instants pour reprendre contact avec ton environnement. Tu peux bailler, t'étirer, ouvrir les yeux, avant de reconnecter tranquillement avec ce qui se passe autour de toi.





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.

