



1. MOI, ANXIEUX...?

Objectifs spécifiques de l'atelier

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

- Connaître la personne intervenante et les autres membres du groupe;
- Comprendre le concept de la zone de confort et de faire un lien avec son objectif personnel.

Déroulement de l'atelier

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

A. Image qui me représente (15 min)

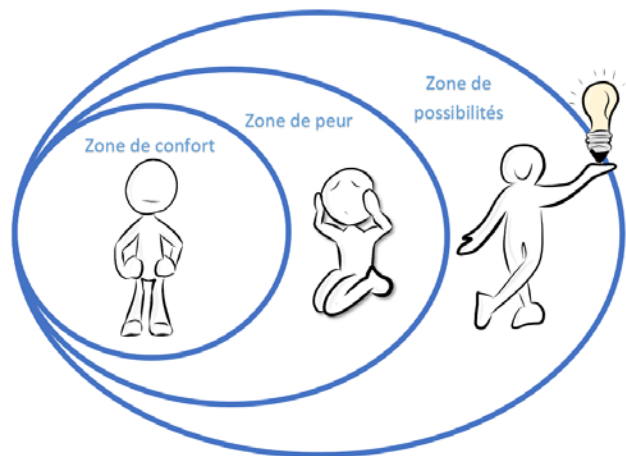
1. Vous invitez les élèves à observer attentivement les images qui se trouvent dans leur Petit guide pratique. Chacun doit identifier une image qui le décrit, puis se présenter au groupe à partir de cette image. Les images peuvent désigner une ou plusieurs facettes de la personne.
2. Sur un tableau, vous écrivez le nom de chacun des élèves et quelques caractéristiques qui ressortent de sa présentation. Vous tentez de dégager les forces de chacun.

Par exemple : Rosalie présente l'image d'un groupe d'amies et d'amis parce qu'elle aime passer du temps avec ses copines. Vous pouvez lui demander si elle se considère comme une bonne amie et ce qui fait que les gens l'apprécient. Vous identifiez donc que c'est une personne à l'écoute des autres sur le post-it.

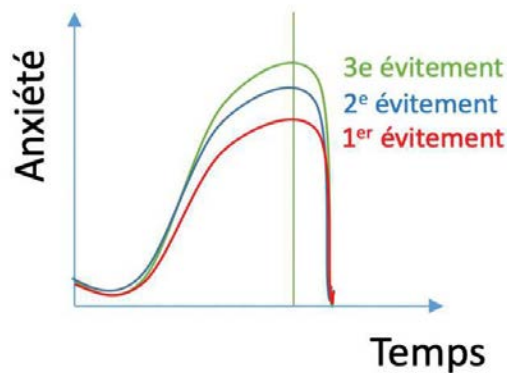
B. Élargir ma zone de confort (30 min)

1. Vous présentez maintenant les notions de zone de confort, d'évitement et d'exposition à partir des schémas qui se trouvent dans le Petit guide pratique de l'élève, à l'aide des explications suivantes :

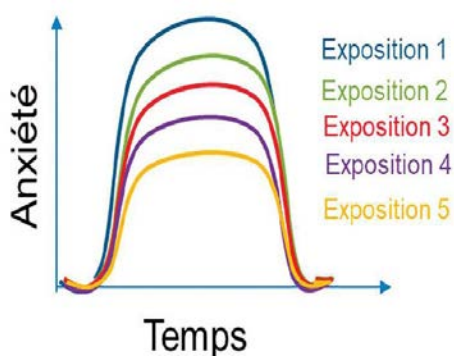
La zone de confort est là où, dans votre vie, vous vous sentez bien ou en terrain connu. Ce sont les relations, les événements, les milieux où vous savez comment réagir, où vous connaissez la musique, où vous ne vous posez pas trop de questions. En bref, vous êtes confortables. Du moins, vous le croyez! ... (White, 2009)



L'anxiété survient souvent lorsque vous sortez de votre zone de confort ou même lorsque vous pensez à des situations qui vous font sortir de votre zone de confort. Vous traversez alors la zone de peur. Vous ne savez pas comment réagir, vous avez peur de l'inconnu, vous ne vous sentez pas bien. Alors, vous avez le goût d'éviter ces situations et de retourner bien au chaud dans votre zone de confort. C'est ce qu'on appelle l'évitement. À court terme, l'évitement fait du bien, car



Le problème avec l'évitement, c'est que plus vous évitez une situation, plus cette situation devient effrayante et plus votre zone de confort rétrécit. Vous vous retrouvez coincée ou coincé à l'intérieur ou de plus en plus mal à l'aise lorsque vous en sortez. Il faut alors faire face à vos peurs en sachant qu'en les confrontant, celles-ci vont diminuer et même disparaître. C'est ce qu'on appelle l'exposition. À court terme, l'exposition peut être très inconfortable, car votre niveau d'anxiété augmente pendant que vous affrontez la situation. Rappelez-vous que l'anxiété n'est pas dangereuse, qu'elle est passagère et qu'elle finit toujours par redescendre. Plus vous vous exposez à une situation, plus l'anxiété liée à cette situation diminuera (Forsyth et Eifert, 2007; Gosselin et al., 2019; Harvey et Ilic, 2014).



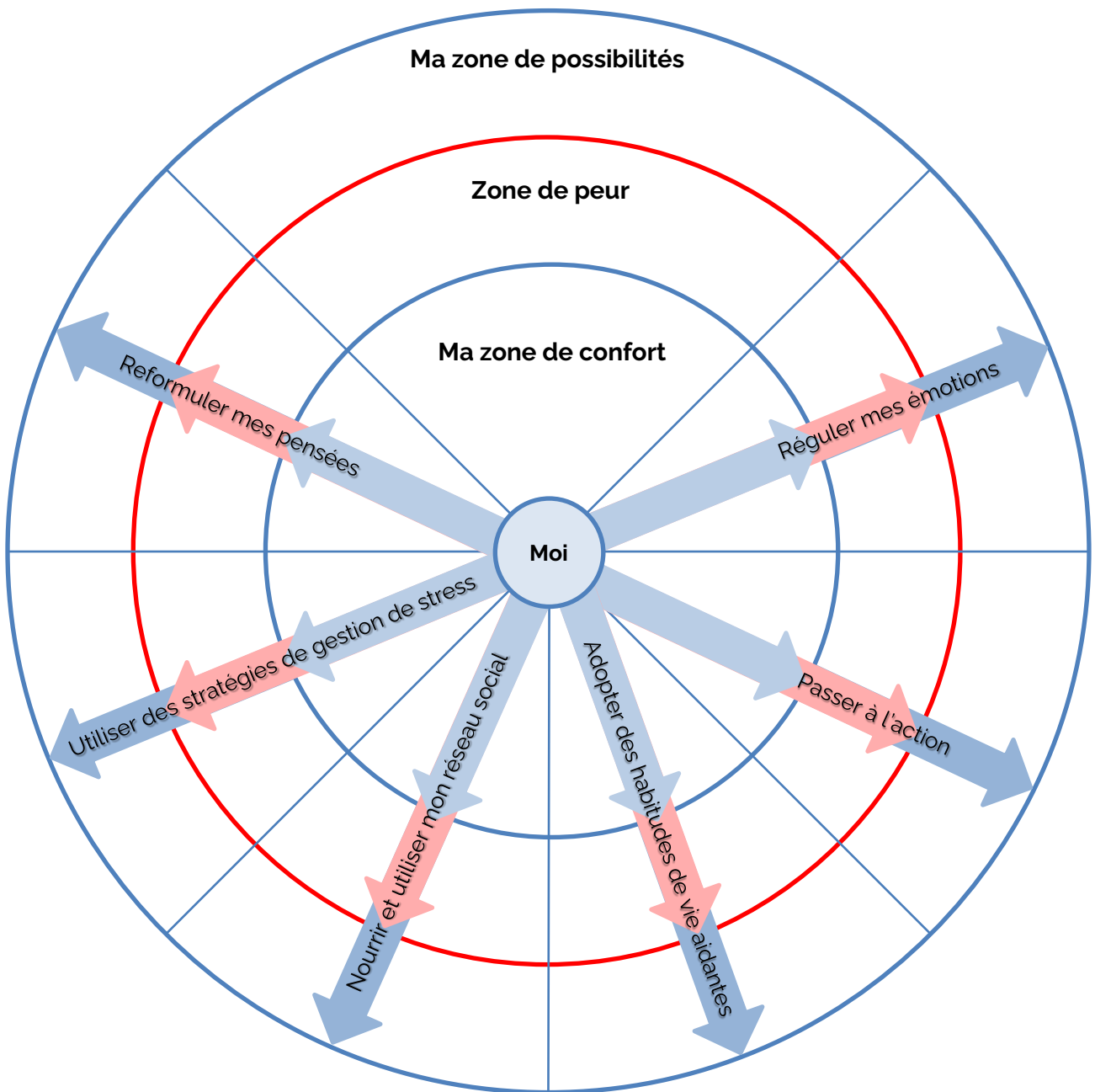
Vous deviendrez alors plus à l'aise, plus en confiance et plus libres. Le fait de sortir de votre zone de confort est donc une grande occasion d'apprentissages.

Vous rappelez aux élèves que l'objectif du programme sera de les accompagner à élargir leur zone de confort afin qu'ils soient plus à l'aise, donc moins anxieux dans les situations qu'ils ont ciblées comme étant anxiogènes.

2. Vous reprenez le schéma de la zone de confort pour expliquer aux élèves que pour élargir leur zone de confort, ils devront tranquillement s'exposer aux situations anxiogènes, notamment en apprenant à:
 - Reformuler leurs pensées pour qu'elles soient aidantes;
 - Réguler leurs émotions pour mieux vivre avec;
 - Adopter de nouveaux comportements : passer à l'action!
 - Adopter des habitudes de vie aidantes;
 - Utiliser des stratégies préventives;
 - Nourrir et bien utiliser leur réseau social.



Ma zone de confort



3. Vous proposez maintenant aux élèves de répondre individuellement à ces questions.

- Quel est mon objectif dans ce programme? Un objectif doit être concret, précis. La question qu'on peut poser est : « Qu'est-ce que j'aimerais être capable de faire à la fin de ce programme, que je n'arrive pas à faire actuellement dû à mon anxiété ? » Cela correspond à ma nouvelle zone de confort.

Par exemple : Plutôt que de me dire « Je veux être moins timide », je me dis « Je veux être capable de m'affirmer en groupe ».

- Quels sont les sept petits pas que je peux faire pour me rapprocher de mon objectif? L'idée est vraiment de franchir les étapes une à la fois. Le premier pas (1) doit être assez facile, puis les autres, de plus en plus anxiogènes (7) ... pour l'instant.

Par exemple :

1. Saluer une ou un collègue lorsque j'arrive dans la classe
2. Poser une question à une ou un collègue de classe lors d'un travail d'équipe
3. Poser une question à l'enseignante ou l'enseignant à la fin du cours
4. Commencer une conversation avec une amie ou un ami
5. Partager mon opinion lors d'une discussion familiale
6. Partager mon opinion lors d'un travail d'équipe en classe
7. Lever ma main en classe afin de donner mon opinion sur un sujet



- Quels sont les obstacles que je pourrais rencontrer? Quelles sont les pensées et les émotions que je ressens quand je m'imagine passer à l'action?

Par exemple : Je suis trop timide. Personne ne s'intéresse à moi. Je n'ose pas parce que j'ai peur qu'on rit de moi.

4. Vous faites le tour de tous les élèves pour entendre ce que chacun a écrit. Il se peut que certains d'entre eux aient de la difficulté à répondre aux questions. Vous demandez alors aux autres de donner des pistes de réponses pour aider chacun à clarifier ce qu'il pourrait faire pour atteindre son objectif et les obstacles qu'il rencontre.



C. Mon contrat d'engagement (10 min)

Vous présentez ensuite le contrat d'engagement qui se trouve dans leur Petit guide pratique et invitez les élèves à le signer.

Contrat de l'élève

Pour que les ateliers soient des moments plaisants où on se sent bien et où on s'entraide, voici quelques règles de base à respecter :

1. Je respecte les autres. Point barre. C'est la base.
2. Je respecte la confidentialité des informations échangées. En d'autres mots. Ce qui se dit dans les ateliers reste dans les ateliers.
3. Je parle au « je ». Je. C'est toi. Ce n'est pas les autres. Parle de ce que toi tu vis, ce que toi tu ressens.
4. Je partage avec les autres seulement ce qui me convient. Bref, personne ne te force à parler. (Mais ça fait du bien de le faire, crois-nous).
5. J'écoute les autres, sans juger. Ça, c'est du respect, niveau expert.
6. J'attends mon tour avant de parler. Encore une fois, c'est la base.
7. Je peux aider les autres à exprimer leurs opinions et à les partager.
8. Je m'implique durant les ateliers. Ça sert à quoi, sinon? Non, mais pour vrai?
9. Entre les rencontres, je mets en pratique les trucs que j'ai appris. Je continue à réfléchir sur les sujets abordés et je tente de nouvelles choses.
10. Je me souviens qu'il y a, partout autour de moi, des ami(e)s, parents, intervenant(e)s ou enseignant(e)s à qui je peux me confier pour m'aider.

En participant aux ateliers du programme HORS-PISTE Expédition, tu t'engages à respecter – du mieux que tu peux – ces dix règles de base.

(Signature)



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 tenter de reconnaître les situations qu'ils ont tendance à éviter. Vous expliquez et donnez des exemples au besoin.

