



## 2. LE PIÈGE DE L'ACCOMMODATION

### Préambule

Cet atelier devrait idéalement se tenir entre l'animation des ateliers 3 et 5 du volet *élèves*.

### Objectifs spécifiques de l'atelier

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

- De connaître la pleine conscience et ses bienfaits;
- De cerner le type d'intolérance de son enfant.
- De comprendre le concept de l'accommodation;
- De cibler des comportements d'accommodation qu'il utilise;
- De remplacer ses comportements d'accommodation par de nouvelles solutions;
- De discuter avec son enfant des changements nécessaires.

### Déroulement de l'atelier

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

#### A. Introduction à la pleine conscience (15 min)

1. En préparation à l'animation de cet atelier, vous devez d'abord lire la fiche complémentaire sur la pleine conscience qui se trouve à la fin de cet atelier.
2. À l'aide du lien ci-dessous, vous faites écouter cette vidéo aux parents pour leur permettre de mieux comprendre la pleine conscience (André, 2018) : [https://www.youtube.com/watch?v=\\_NC86pJWA7k](https://www.youtube.com/watch?v=_NC86pJWA7k) (durée : 2 min 26 sec). Vous demandez aux parents ce qu'ils retiennent de la vidéo. Vous pouvez également leur demander s'ils ont des questions par rapport à la pleine conscience, s'ils en ont déjà entendu parler, s'ils ont des appréhensions. Vous complétez les explications sur la pleine conscience à l'aide de la fiche complémentaire.

3. Vous proposez ensuite aux parents d'expérimenter un exercice de pleine conscience basé sur la respiration. Vous leur demandez de s'installer confortablement et de fermer les yeux s'ils le souhaitent. Vous leur rappelez que s'ils ressentent un malaise durant l'exercice de respiration, ils peuvent toujours ouvrir leurs yeux et porter leur attention sur une autre partie de leur corps.
4. Vous faites jouer cet enregistrement : [https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/11/Respiration-tu\\_final.wav](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/11/Respiration-tu_final.wav) (durée : 5 min 07 sec). (Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale, s.d.).
5. À la fin de l'exercice, vous demandez aux parents comment ils se sont sentis durant l'exercice et comment ils se sentent actuellement. Vous les informez qu'ils peuvent trouver l'enregistrement à l'adresse qui se trouve dans leur *Guide pratique*.
6. Vous leur rappelez que leur enfant fait aussi des exercices de pleine conscience durant les ateliers. Afin d'augmenter les bienfaits de la pleine conscience, leur enfant est invité à pratiquer les exercices à la maison. Comme parents, ils peuvent l'encourager à se pratiquer et même faire certains exercices avec lui s'ils le souhaitent. C'est avec du temps et de la pratique que les résultats sont maximisés.
7. Vous leur parlez des applications qui proposent certains exercices de pleine conscience : *Headspace* ou *Petit Bambou*. Vous pouvez prendre un temps pour les tester avec eux et les installer sur leur téléphone. Vous les informez qu'il existe plusieurs enregistrements audios de méditation sur YouTube et qu'ils peuvent choisir avec leur enfant ceux qui leur plaisent. Vous leur donnez également ce lien où ils pourront trouver quatre enregistrements audio ainsi qu'un guide complet d'exercices de pleine conscience nommé le *Guide de présence à soi* (Morin, Berrigan et Bélisle, 2018) : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/pleine-conscience/>

## B. Les intolérances (10 min)

1. Vous poursuivez sur le thème des intolérances. Vous leur partagez la capsule vidéo intitulée *Les intolérances... des lunettes qui déforment la réalité!*  
<https://www.youtube.com/watch?v=a8gXHTXwu70>
2. Vous animez ensuite une discussion autour de cette capsule vidéo. Vous pouvez vous inspirer des questions suivantes :
  - Que retenez-vous de cette capsule vidéo?
  - Reconnaissez-vous votre enfant dans l'une ou l'autre des intolérances présentées?

## C. Le piège de l'accommodation (30 min)

Si vous le souhaitez, vous pouvez utiliser la capsule vidéo suivante pour vous préparer ou pour expliquer le concept d'accommodation tout en gardant les questions proposées plus bas pour faire interagir les parents : [https://www.youtube.com/watch?v=4KBGjPVQj\\_o](https://www.youtube.com/watch?v=4KBGjPVQj_o).



1. Vous introduisez maintenant la notion d'accommodation. Tout au long des explications qui suivront, vous êtes invité à faire des pauses pour laisser réagir les parents. Vous pouvez leur permettre d'exprimer ce qu'ils pensent ou ressentent vis-à-vis de ce contenu, et donner des exemples.
2. Vous présentez aux parents la définition de l'accommodation : l'accommodation consiste à modifier son comportement parental dans le but de prévenir ou de réduire la détresse de l'enfant associée à l'anxiété (Thompson-Hollands et al., 2014).

### Note d'animation

Certains parents utilisent beaucoup l'accommodation, et ce, depuis le plus jeune âge de leur enfant, souvent sans en être conscients. D'autres sont eux-mêmes anxieux et se projettent beaucoup dans leur enfant. Peu importe, il est important qu'ils ne se blâment pas trop, ou qu'ils ne jugent pas les autres parents. Plusieurs vivent beaucoup de culpabilité lorsqu'ils prennent conscience que leurs comportements d'accommodation ont pu nuire ou maintenir l'anxiété de leur enfant. Vous êtes donc encouragés à normaliser ce phénomène.

3. Vous soulignez que le fait de recourir à l'accommodation est normal, puisqu'un des rôles du parent est de protéger son enfant du danger, d'en prendre soin et de répondre à ses besoins. Ainsi, la majorité des parents adapte certaines situations dans le but d'aider son enfant à mieux vivre celles-ci. Il est même difficile de ne pas le faire du tout : lorsque le comptoir est trop haut, on trouve un petit tabouret pour notre enfant, afin qu'il puisse cuisiner avec nous.
4. Vous nommez qu'en revanche, trop d'accommodation peut augmenter l'anxiété, car elle consiste en une forme d'évitement. Vous rappelez l'impact des comportements d'évitement et l'importance d'accompagner plutôt l'enfant à sortir de sa zone de confort. De nombreuses recherches auprès de jeunes anxieux ont démontré qu'à court terme, ces comportements d'accommodation réduisent la détresse de l'enfant, mais qu'à long terme, ils la maintiennent et peuvent même l'aggraver (Ginsburg et al., 2004). L'accommodation peut aussi envoyer le message implicite à votre enfant qu'il n'est effectivement pas capable de faire seul ou qu'il a raison de s'inquiéter. Il faut donc prendre conscience des effets néfastes associés à une utilisation trop fréquente de l'accommodation.
5. Bien que les comportements d'accommodation maintiennent et exacerbent l'anxiété à long terme, vous expliquez aux parents que le fait de forcer l'enfant dans des situations de peur trop rapidement, sans accompagnement et sans respecter son rythme est tout aussi nuisible et peut exacerber son anxiété. Vous rappelez donc l'importance des petits pas.



6. Vous demandez aux parents de fournir des exemples de comportements d'accommodation, issus de leur propre vécu. Vous complétez avec les exemples suivants (inspirés de Benito et al., 2015; Lebowitz et al., 2012):
  - Modifier les habitudes familiales et faire des exceptions;
  - Offrir une sécurisation excessive : appels, présence, questions, etc.;
  - Faciliter l'évitement des situations anxiogènes (scolaire, sociale);
  - Parler ou faire à la place de l'enfant;
  - Adhérer à ses rituels, à ses règles rigides;
  - Diminuer ses responsabilités, son autonomie.
7. Vous leur expliquez que le fait de diminuer leurs comportements d'accommodation risque de les sortir eux-mêmes de leur propre zone de confort. Ces changements peuvent même paraître contre-intuitifs puisqu'à court terme, ils amènent l'enfant à vivre un sentiment d'inconfort. Vous leur rappelez qu'ils ont en effet un rôle de protection, mais également un rôle dans le développement de l'autonomie de l'enfant et c'est pour jouer davantage ce rôle qu'ils devront travailler sur l'accommodation.
8. Vous les sensibilisez au fait que ces comportements d'accommodation existent souvent depuis longtemps dans la dynamique familiale. Leur enfant risque de réagir à ce changement et pourrait momentanément devenir plus anxieux, fâché ou triste. Il sera donc important pour eux de se rappeler qu'ils agissent ainsi dans son intérêt, et de partager à leur enfant qu'ils veulent lui envoyer le message qu'ils lui font confiance, qu'ils croient en lui et en ses capacités. Il est possible que ce soit plus difficile certains jours, mais il faut essayer de garder le cap (inspiré de Lebowitz et al., 2011a; Lebowitz et al., 2011b).
9. Vous leur dites que la première étape consistera à avoir une conversation avec leur enfant à ce sujet. Vous informez les parents que leur enfant aura déjà entendu parler de l'accommodation dans son atelier et des changements qui peuvent survenir dans votre gestion de ses comportements. Il est important que cette conversation ait lieu à un moment où chacun est calme et disponible. Il est préférable de ne pas avoir cette conversation à un moment où le jeune est anxieux ou à un moment où vous êtes envahi par une émotion. Si c'est possible, il serait judicieux que les 2 parents abordent entre eux le sujet au préalable, afin d'amorcer la réflexion sur les changements à apporter et pour en discuter ensemble avec le jeune par la suite.
10. Vous présentez aux parents certaines stratégies qui peuvent les aider à adopter des comportements plus aidants pour leur enfant (Masia et al., 1999). Ces stratégies se retrouvent également dans leur *Guide pratique* :
  - Rester à l'écoute et empathique;
  - Rappeler la confiance qu'ils ont en l'enfant;
  - Encourager l'autonomie et l'indépendance;
  - Modeler et encourager les comportements courageux;
  - Faire des exercices de respiration ou de visualisation avec l'enfant;



- Planifier les expositions (petits pas);
- Lui proposer des occasions d'exposition;
- Être positifs et soutenant : souligner tous les efforts;
- Lui rappeler les stratégies de gestion des émotions;
- L'aider à reformuler ses pensées à l'aide des questions ciblées;
- Rester conscients de vos propres émotions : celles-ci peuvent influencer vos comportements d'accommodation;
- Aller chercher du soutien.

## D. L'accommodation dans votre maison (30 min)

1. Vous invitez maintenant les parents à prendre un moment personnel pour réfléchir à leurs comportements d'accommodation. Vous leur laissez une dizaine de minutes pour répondre aux questions suivantes, qui se trouvent dans leur *Guide pratique* :

- Est-ce que j'ai tendance à adopter des comportements d'accommodation? Si oui, dans quelles situations? Si non, est-ce que j'ai tendance à pousser mon enfant dans des situations de peur trop rapidement?
- Quelles nouvelles stratégies est-ce que je pourrais utiliser pour mieux soutenir mon enfant dans sa gestion de l'anxiété?

2. Une fois l'exercice terminé, vous revenez en grand groupe et échangez sur les réflexions des parents.

3. De retour en individuel, les parents écrivent maintenant quelques phrases de ce qu'ils souhaitent transmettre à leur enfant dans la conversation qu'ils auront prochainement. Ils peuvent utiliser ce modèle pour s'inspirer :

« Je sais à quel point il est difficile pour toi de faire [à compléter]. Je comprends que cela te rend vraiment anxieux ou effrayé. Je veux que tu saches que c'est parfaitement naturel et que tout le monde a peur de temps en temps. Mais je veux aussi que tu saches que c'est ma mission, en tant que parent, de t'aider à t'améliorer dans des domaines qui sont difficiles pour toi, et c'est exactement ce que j'ai décidé de faire. Nous allons travailler là-dessus ensemble pendant un certain temps et je sais que cela prendra probablement du temps, mais je t'aime trop pour ne pas t'aider quand tu as besoin d'aide. Bientôt, nous en reparlerons et nous aurons des idées de choses à faire qui te permettront de mieux gérer. Je suis vraiment très fier de toi! » (Lebowitz et al., 2014)

4. Vous invitez aussi les parents à choisir des stratégies qu'ils souhaitent utiliser dans des situations où leur enfant est anxieux et où ils ont tendance à l'accommoder. Vous les invitez à se faire un petit plan d'action personnel à propos des comportements qu'ils pourraient adopter pour aider leur enfant à atteindre l'objectif qu'il s'est fixé. Vous leur rappelez l'importance des petits pas.

*Par exemple, si leur enfant souhaite s'intégrer dans un groupe de pairs malgré sa timidité, mais qu'il a tendance à rester près de ses parents dans des événements sociaux, ils peuvent*



*planifier de s'absenter pour une certaine période, éviter de répondre aux questions des autres à sa place, le laisser répondre au téléphone, lui proposer une activité motivante où il peut inviter des camarades.*

5. Lorsque les parents ont terminé, vous animez une discussion en groupe sur les plans d'action élaborés par les parents. Vous les invitez à décrire concrètement les actions qu'ils peuvent mettre en place. Vous favorisez l'échange entre les parents afin que ceux-ci bénéficient des idées des autres pour concrétiser leurs pistes d'action.

## **E. Conclusion et invitation (5 min)**

1. Vous invitez les parents à mettre en place leur plan d'action, après avoir eu une conversation avec leur enfant. Vous les invitez à porter une attention aux changements observés et aux difficultés rencontrées, afin d'échanger à ce sujet au prochain atelier.



## Fiche complémentaire

### La pleine conscience, c'est quoi et ça donne quoi?

La pleine conscience, c'est d'accorder une attention particulière à ses sensations, à ses pensées ou à ses émotions, sans les qualifier de bonnes ou de mauvaises ou sans les classer selon qu'on les aime ou qu'on ne les aime pas. En d'autres mots, on ne les juge pas, on les observe. La pleine conscience permet de prendre contact avec ce qui se passe à l'intérieur de nous comme à l'extérieur et, avec le temps, permet de nous amener à diminuer nos critiques. De façon générale, on peut être régulièrement porté à critiquer et à juger autant son environnement, son entourage que soi-même (Baer, 2003; Broderick et Metz, 2011).

On peut pratiquer la pleine conscience de façon formelle, avec des méditations comme celle du balayage corporel ou de façon informelle avec des activités comme la marche en pleine conscience. Il existe différents types de méditation ou d'activités informelles qui permettent d'être attentif à plusieurs sphères de la pleine conscience (les sens, les émotions, les perceptions, la présence, etc.) (Kaiser Greenland, 2016).

La pleine conscience, qu'elle soit pratiquée de manière formelle ou informelle, permet de se retrouver dans le moment présent, de mieux comprendre ce qui se passe à l'intérieur et de s'ancrer à un point d'ancrage, souvent la respiration. Elle devient donc un outil intéressant de régulation du stress (Holzel *et al.*, 2011). L'important, dans la pratique de la pleine conscience, c'est de choisir des méthodes qui nous plaisent, avec lesquelles nous sommes à l'aise et qui nous font du bien.

Au cours des différentes rencontres du programme, les élèves auront l'occasion d'expérimenter les multiples formes de la pleine conscience et ensuite, de s'approprier celles qui leur conviennent le mieux dans leur parcours personnel.

La pleine conscience peut notamment amener les bienfaits suivants (Keng *et al.*, 2011) :

- Améliorer la communication;
- Développer et apprivoiser les sens;
- Gérer le stress et les émotions;
- Calmer l'esprit pour être mieux disposé à l'apprentissage;
- Entretenir des liens de qualité avec soi, avec autrui et avec l'environnement.

### Existe-t-il certaines précautions à la pleine conscience?

Comme dans toute activité, certaines personnes peuvent adorer et d'autres détester. Certains élèves peuvent adopter la pratique très rapidement et d'autres beaucoup plus tard dans leur vie ou jamais. Pour la plupart des personnes, la recherche montre que la pratique de la pleine conscience peut avoir des effets bénéfiques (Felver *et al.*, 2016; Zenner *et al.*, 2014). Par contre, pour d'autres personnes, elle peut être désagréable, inconfortable, douloureuse, voire contre-indiquée (Dobkin *et al.*, 2012). Les risques peuvent découler de l'intensité de l'activité, de la



vulnérabilité de la personne ou de la façon dont l'information est véhiculée. Certains élèves avec qui vous allez interagir sont donc à risque de ressentir des effets négatifs. Malheureusement, la littérature ne permet pas d'identifier clairement qui sont les jeunes les plus à risque. Toutefois, il est possible de prendre quelques précautions. Dans la mesure du possible, renseignez-vous pour connaître les élèves les plus sensibles sur les plans affectif et cognitif. De plus, soyez attentif au langage non verbal des élèves lorsque vous animez l'activité :

- Informez les élèves que des inconforts sont possibles. Ils sont généralement temporaires et ne veulent surtout pas dire que la pratique de la pleine conscience ne leur convient pas;
- Prévoyez offrir (vous ou une autre personne intervenante) un support aux élèves qui manifesteraient un inconfort ou simplement le besoin de parler;
- Informez les élèves qu'il est possible de cesser l'activité lorsqu'un inconfort ou un malaise est ressenti ou pressenti. Vous pouvez suggérer à ce moment de déplacer l'attention vers autre chose, de griffonner ou même de lire;
- La pleine conscience est une façon de vivre qui n'oblige en aucun cas la participation de tous, à tout moment. L'activité doit être faite sur une base volontaire et non comme une obligation;
- Les activités impliquant de placer son attention sur la respiration peuvent engendrer des symptômes d'inconfort chez certains élèves anxieux ou dépressifs. Si les élèves souhaitent tout de même s'initier à la pleine conscience ou participer à l'activité, il est possible de déplacer l'attention sur les battements du cœur, les sons ou les objets dans la classe. Progressivement, ils seront peut-être en mesure de ramener l'attention vers le corps et la respiration;
- Informez les élèves que la pleine conscience amène à vivre des expériences plaisantes, déplaisantes ou neutres. Le calme, la relaxation, la joie et le bien-être peuvent être ressentis tout autant que l'inconfort physique, la tristesse, l'agitation et l'impression de s'endormir, et c'est tout à fait normal;
- Rappelez aux élèves qu'ils sont les mieux placés pour savoir ce qui est bon ou non pour eux. Ils sont responsables de leur bien-être dans le moment présent et à long terme.

En somme, votre rôle comme personne intervenante consiste, entre autres, à être à l'affût des réactions des élèves et à être au fait que celles-ci peuvent être autant positives, négatives que neutres selon les prédispositions, la tolérance et de la réceptivité des élèves. Ces réactions ont toutes leur place dans la pratique de la pleine conscience.

