



2. ET MOI, QU'EST-CE QUE ÇA ME FAIT VIVRE?

Préambule

Cet atelier devrait idéalement se tenir entre l'animation des ateliers 3 et 4 du volet *jeunes*.

Objectifs spécifiques de l'atelier

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

- De connaître la pleine conscience et ses bienfaits;
- D'accompagner son enfant dans la gestion de ses émotions;
- De comprendre son rôle de modèle;
- De cerner le type d'intolérance de son enfant.

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 (20 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 (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.



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



Université de
Sherbrooke

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec



Avec le financement de

Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Août 2022

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 (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. La gestion des émotions (10 min)

1. Vous expliquez aux parents que les jeunes ont exploré le thème des émotions. Vous revenez sur le principe de pleine conscience. Comme il a été dit au début de l'atelier, la pleine conscience est une attitude intéressante à développer pour observer, pour constater ce qui se passe à l'intérieur de soi, sans jugement. Dans les situations difficiles, il arrive que les émotions douloureuses soient jugées, réprimées ou niées... justement parce que c'est douloureux.
2. Afin d'expliquer le rôle des émotions, vous diffusez cette vidéo de *Et tout le monde s'en fout* (2017b) https://www.youtube.com/watch?v=_DakEvdZW/Lk&vl=fr (3 min 42 sec). Vous demandez aux parents ce qu'ils retiennent de cette vidéo.
3. Vous demandez aux parents de regarder la fiche *Mes émotions, besoins et stratégies* (en annexe) dans leur *Guide pratique* (Ciarrochi et al., 2014; Conover et Daiute, 2017; Gouvernement du Québec, 2019; Rottenberg et Gross, 2007; Silk et al., 2003; The Centre for Nonviolent communication, s.d). Vous expliquez que leur enfant a reçu, ou recevra prochainement, les mêmes fiches pour l'aider à nommer l'émotion qu'il vit, mais aussi les besoins qui se cachent derrière ses émotions. Ces fiches contiennent aussi des stratégies pour l'aider à savoir quoi faire lorsqu'il vit des émotions difficiles.



4. Vous soulignez qu'il est important comme parent de soutenir son enfant dans la gestion de ses émotions, mais aussi d'être capable de donner l'exemple et d'apprendre à gérer ses propres émotions. Être parent, surtout lorsque son enfant vit certaines difficultés, n'est pas de tout repos et suscite assurément des émotions. Ces émotions influencent la manière d'intervenir auprès de l'enfant. Vous illustrez vos propos à l'aide de cette métaphore : dans un avion, lorsqu'il faut utiliser un masque à oxygène, il est spécifié de mettre son masque avant d'installer celui de son enfant. C'est la même chose ici. Il faut s'occuper de soi et de ce qu'on vit avant d'intervenir avec l'autre.

C. Agir à titre de modèle (10 min)

1. Vous poursuivez sur le thème de modèle. Vous leur partagez la capsule vidéo intitulée *Nos enfants, de vraies petites éponges*. <https://www.youtube.com/watch?v=m6Cpo-HDuTc>.
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?
 - Vous sentez-vous concernés par ces propos? Si oui, comment?

D. Échange sur votre vécu (30 min)

1. Vous présentez brièvement le contenu des ateliers vus par les jeunes jusqu'à maintenant, ainsi que les défis et les bons coups vécus par le groupe. Vous pouvez en profiter pour souligner ce que les jeunes doivent expérimenter.
2. Vous les questionnez ensuite sur leur vécu à la maison avec leur enfant. Ont-ils discuté ensemble de sa zone de confort? Ont-ils remarqué les petits pas réalisés par leur enfant pour sortir de sa zone de confort? Ont-ils utilisé des questions pour aider leur enfant à remettre en question certaines pensées non aidantes?

E. Les intolérances (15 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=a89XHTXwu70>
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?



F. Conclusion et invitation (5 min)

1. Vous concluez l'atelier en invitant les parents à observer leurs émotions par rapport à l'anxiété de leur enfant, sans se juger, et à faire des liens avec leur manière de répondre à celui-ci. Vous les invitez à identifier le besoin qui se cache derrière leur émotion et d'essayer une nouvelle stratégie pour les aider à la gérer.



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.



Mes émotions, besoins et stratégies



Mes émotions...

- Confiant(e)
- Fâché(e)
- Déçu(e)
- Anxieux(se)
- Découragé(e)
- Triste
- Paniqué(e)
- Inquiet(e)
- Content(e)
- Surpris(e)
- Confiant(e)
- Optimiste
- Reconnaissant(e)

(Inspiré de The Centre for Nonviolent communication, s.d.)



Mes besoins...

- Liberté, autonomie
- Sécurité
- Équilibre
- Temps
- Justice
- Confiance
- Aide, écoute
- Affection
- Considération
- Réconfort
- Détente, repos
- Compréhension
- Plaisir, divertissement

(Inspiré de The Centre for Nonviolent communication, s.d.)



Mes stratégies...

- Voir la situation autrement
- Exprimer mes émotions
- Accepter la situation
- Comparer la situation à une autre qui est pire
- Se mettre en action
- Être gentil avec soi
- Se demander ce qu'on peut apprendre de cette situation
- Se changer les idées
- Demander de l'aide
- Respirer profondément
- Se rappeler ses valeurs et ses objectifs
- Utiliser une stratégie de gestion de stress

(Inspiré de Ciarrochi et al., 2014; Conover et Daiute, 2017; Rottenberg et Gross, 2007; Silk et al., 2003).