



3. QU'EST-CE QUI SE PASSE EN MOI?

Objectifs spécifiques de l'atelier

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

- De reconnaître ses émotions et ses sensations physiques en lien avec certaines situations;
- D'identifier les besoins qui se cachent derrière les émotions
- D'utiliser des stratégies de régulation des émotions.

Déroulement de l'atelier

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

A. Retour sur la semaine (10 min)

1. Vous questionnez maintenant les élèves 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 identifié d'autres situations qui vous font du bien ou qui augmentent votre anxiété? Si oui, lesquelles?
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. Dessine en pleine conscience (15 min)

1. Vous demandez aux élèves de prendre le *Mandala* qui se trouve dans leur Petit guide pratique et de sortir leurs crayons de couleur.



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



Université de
Sherbrooke

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



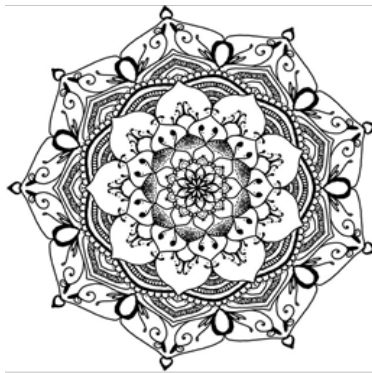
Avec le financement de

Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada


Août 2022

2. Vous leur mentionnez qu'ils seront invités à dessiner en pleine conscience dans la prochaine activité. Vous expliquez qu'en dessinant, ils font non seulement appel à leurs sens, mais ils apprennent également à suivre leur intuition et à se faire confiance. Peu importe les formes qu'ils tracent ou les couleurs qu'ils utilisent, il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse. Le dessin reflète ce qui se passe à l'intérieur d'eux. Vous ajoutez qu'en fait, la pratique de toutes les formes d'arts facilite la pleine conscience, puisqu'elle engendre une immersion complète dans le moment présent. La pleine conscience et la thérapie par l'art ont en commun d'accorder autant d'importance au processus qu'au résultat, et ce, sans y apporter de jugement (Willard et Salzman, 2017).
3. Vous proposez maintenant aux élèves de colorier le mandala. Vous expliquez que les mandalas sont des dessins généralement circulaires qui servent de support à la méditation. Le mandala devient une sorte de canal pour la pleine conscience dans lequel les pensées peuvent se déposer, et la respiration, s'approfondir. De la même manière que pour un dessin traditionnel, une attention est portée aux couleurs, aux traits de crayons, à la texture du papier, aux formes, etc. (Faucher, 2016).
4. Vous expliquez qu'à travers cette activité, le plus important est de demeurer dans la création et l'observation de l'œuvre et non dans la performance ou la critique. Nul besoin d'avoir des talents artistiques pour participer à cette activité. Qualifier le dessin de beau ou de moins beau ne sert à rien ici, puisque le dessin n'est qu'un moyen permettant de se connecter au moment présent.
5. Vous laissez aux élèves une période d'environ cinq à dix minutes pour dessiner en pleine conscience. Si vous le jugez opportun, vous pouvez mettre une musique douce pendant ce temps.
6. À la fin, vous faites un bref retour en grand groupe : « Comment se sont-ils sentis durant l'activité? », « Est-ce que certaines sensations, émotions ou pensées ont émergées? » Vous leur rappelez que la pratique de la pleine conscience permet de se déposer dans le moment présent en étant plus attentifs à ce qui nous entoure et ce qui nous habite.



C. Ce qui se passe en moi : mes émotions (30 min)


1. Vous invitez maintenant les élèves à prendre la section *Mes émotions, besoins et stratégies* (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), qui se trouve dans leur Petit guide pratique.



Mes émotions, besoins et stratégies

- 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, besoins et stratégies

- 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, besoins et 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).



2. Vous expliquez qu'il est normal et humain de vivre toutes sortes d'émotions. En plus, à l'adolescence, les équilibres émotionnels et affectifs sont bouleversés (Discour, 2011). L'intensité avec laquelle sont vécues les émotions est caractéristique de cette période charnière du développement (Holzer, Halfon et Thoua, 2011), un peu à l'image d'une montagne russe!
3. Vous nommez qu'en revanche, il n'est souvent pas facile de comprendre *pourquoi* nous traversons toutes ces émotions, ni de savoir *quoi faire* avec celles-ci. La fiche *Mes émotions, besoins et stratégies* qui leur est proposée dans leur Petit guide pratique leur permettra d'apprendre à identifier les sensations dans leur corps et les émotions qu'ils vivent, mais aussi les besoins qui se cachent derrière les émotions. Cette fiche contient aussi des stratégies pour les aider à savoir quoi faire lorsqu'ils vivent des émotions difficiles.
4. Vous expliquez qu'au début, trouver le besoin qui se cache derrière l'émotion peut sembler complexe. Avec la pratique, cela devient de plus en plus simple, mais surtout, ça nous donne du pouvoir pour répondre à nos besoins. Vous pouvez donner quelques exemples de besoins liés aux émotions :
 - Quand j'ai peur, j'ai peut-être besoin d'aide ou d'être rassuré ou de comprendre.
 - Quand je suis en colère, j'ai peut-être besoin de solitude ou j'ai besoin de justice dans une situation qui me fâche.
5. Vous leur proposez maintenant un exercice individuel. Vous les invitez à noter dans leur Petit guide pratique une situation qui génère de l'anxiété pour eux et les pensées qu'ils ont tendance à adopter devant cette situation. Pour les aider, vous pouvez revenir sur les événements vécus dans la dernière semaine (p. ex. les événements rapportés dans leur journal Expédition).

À l'aide de la fiche, vous demandez aux élèves d'identifier les émotions qu'ils ressentent lorsqu'ils vivent cette situation et de les inscrire dans leur Petit guide pratique.

Par exemple : « Quand je PENSE que personne ne s'intéresse à moi parce que je me trouve plate et que je crois que je n'ai rien à apporter, je RESSENS de la honte, de la gêne. »

6. Vous leur proposez ensuite d'inscrire dans leur Petit guide pratique, à l'aide de la fiche, le ou les besoins en lien avec cette situation, puis des stratégies pour mieux gérer les émotions qui en découlent. Vous pouvez aborder le fait que parfois, la simple reconnaissance du besoin peut faire du bien, nous soulager ou nous aider à trouver des stratégies pour y répondre.

Par exemple : « J'aurais besoin d'aide pour savoir comment aller vers les autres. Je pourrais parler avec mon frère de sa manière de se faire des amis et avoir des conseils de sa part. »



7. Vous faites ensuite un retour en grand groupe pour entendre les situations de chacun. Après avoir écouté la situation d'un élève, vous pouvez faire participer les autres élèves pour donner des idées. Vous pouvez rappeler qu'il n'est pas toujours facile d'identifier les émotions et les besoins. C'est le moment de s'entraider en groupe. Plusieurs stratégies différentes peuvent également être appliquées.
8. Vous invitez les élèves à garder la fiche des émotions dans leur agenda, leur étui à crayons ou dans leur sac d'école et à l'utiliser quand ils en ont besoin. Vous rappelez qu'il est normal de vivre toutes sortes d'émotions et de ne pas toujours les comprendre. Prendre le temps d'observer ce qui se passe en vous, accueillir vos émotions avec bienveillance (c'est-à-dire, sans vous juger) et agir pour en prendre soin vous permettra de mieux vous connaître, d'agir au bon moment, de répondre à vos besoins et de ne pas les accumuler.

D. Défi de la semaine (5 minutes)

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'identifier leurs émotions, d'identifier quel besoin se cache derrière celles-ci et d'utiliser une stratégie. Vous expliquez au besoin.

Vous mentionnez aux élèves que pour le prochain atelier, ils auront besoin d'un appareil permettant de prendre des photos (p.ex. appareil photo, téléphone cellulaire, tablette, etc.)

