



4. ACTIVITÉ HORS-PISTE - PHOTOS

Objectifs spécifiques de l'atelier

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

- D'identifier les situations qui lui font du bien et celles qui génèrent de l'anxiété;
- De sortir de sa 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 membres du groupe.

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. Manger en pleine conscience (10 min)

** Au besoin, vous pouvez garder le maximum de temps pour l'activité photo et ne pas faire la pleine conscience.*

1. Vous expliquez qu'ils feront maintenant l'expérience de déguster un aliment en pleine conscience. Ils devront alors porter une attention particulière à leurs sensations physiques en essayant de manger en pleine conscience. Vous expliquez qu'on prend rarement le temps de goûter tranquillement les aliments et, quand on mange en pleine conscience, on se rend parfois compte qu'un aliment en particulier goûte finalement beaucoup plus sucré qu'on ne le croyait ou qu'un aliment qu'on mange sans y penser a une texture agréable et un goût qu'on aime particulièrement.

2. Vous distribuez un aliment de votre choix comme un grain de maïs soufflé, un jujube, un fruit séché. Les observations peuvent faire appel à plusieurs sens; ce que l'on voit, ce que l'on entend, ce que l'on touche, ce que l'on sent et... ce que l'on goûte.
3. Vous guidez les jeunes avec ces propositions :
 - Prends l'aliment et évalue son poids et sa taille; observe sa forme et sa couleur; sens-le et demande-toi à quoi fait penser l'odeur.
 - Sens-tu ta salive et tes papilles gustatives se mettre en action?
 - Croque l'aliment en laissant une moitié entre tes doigts et porte ton attention à tes dents qui tranchent l'aliment; prends le temps de bien mastiquer et de bien déguster cette moitié d'aliment. Sens cette même moitié glisser dans ta gorge lorsque tu l'avales.
 - Sens l'autre moitié; mange et déguste l'autre moitié de l'aliment en observant ce que cette dégustation te procure. Ferme tes yeux et essaie de te rappeler toutes les sensations agréables ou désagréables que t'a procuré cette dégustation sans te juger pour les sensations que tu as perçues.
4. Vous expliquez que par cette expérience, la dégustation d'un simple aliment peut être une expérience riche en observation et peut procurer beaucoup de sensations si on prend la peine d'en être conscient. Vous concluez l'activité en rappelant aux jeunes l'importance des éléments suivants, en prenant soin de mentionner qu'il ne s'agit pas de se juger :
 - Avant de commencer à manger, je prends le temps d'apprécier les odeurs et les couleurs de la nourriture.
 - Je tente de porter davantage attention à l'action de manger, plutôt que de faire autre chose en même temps.
 - J'arrête de manger quand je me sens rempli, même si je mange quelque chose que j'aime vraiment.
 - Je prends le temps de manger, je goûte chaque aliment et je l'apprécie.

C. Des photos qui parlent ! (25 min)

1. Vous invitez les élèves à se promener dans l'école et à prendre en photo ce qui les rend anxieux et ce qui leur fait du bien. Ils peuvent représenter directement ou indirectement ce qu'ils veulent démontrer. Ils peuvent aussi faire l'exercice deux par deux. Vous leur laissez 20 minutes pour se promener dans l'école. Ils doivent cependant être attentif à ne pas déranger les autres élèves si l'activité se déroule sur les heures de classe.
2. Vous leur expliquez qu'il est possible que l'activité les rende anxieux. C'est le bon moment pour saisir leurs pensées et de ressentir leurs émotions. Ils peuvent tenter de voir la situation autrement et observer ce qui se passe quand ils s'approchent d'une situation anxiogène.



3. Vous pouvez vous promener avec eux ou rester dans la classe.

D. Qu'est-ce que j'en retire? (15 min)

- A. Vous demandez aux élèves de prendre un moment pour regarder les photos prises.
- B. Vous leur demandez ensuite d'en choisir deux qu'ils souhaitent présenter aux autres membres du groupe. Vous leur laissez un temps afin qu'ils réfléchissent à ce qu'ils aimeraient partager à propos de ces photos. Vous les encouragez à utiliser les questions suivantes :
 - Que vois-tu sur cette photo?
 - Qu'est-ce que cela te fait vivre?
 - Pourquoi ce lieu ou cette situation te fait vivre cela?
- C. Vous invitez ensuite les élèves à partager leurs photos aux autres membres du groupe à tour de rôle.
- D. Vous questionnez ensuite les élèves sur leur vécu durant l'activité. Comment vous êtes-vous sentis? Vous alimentez la discussion au besoin.

E. Et mes parents, qu'apprennent-ils? (5 min)

1. Vous expliquez aux jeunes que leurs parents verront dans leur atelier un nouveau concept appelé l'accommodation. Vous leur expliquez ce qu'est l'accommodation :

L'accommodation est la modification du comportement parental dans le but de prévenir ou de diminuer la détresse de l'enfant associée à l'anxiété. Tous les parents recourent à l'accommodation et c'est normal. Mais si l'accommodation diminue l'anxiété à court terme, elle augmente l'anxiété à long terme, surtout parce que cela favorise l'évitement. L'accommodation peut consister à vous permettre de manquer une activité sociale ou de vous absenter de l'école, de faire des choses ou de répondre à votre place, de modifier les habitudes familiales ou d'adhérer à vos rituels.

2. Vous leur expliquez que leurs parents seront invités à discuter avec eux des changements qu'ils feront pour moins vous accommoder. Vous les sensibilisez au fait que la diminution des accommodements par leurs parents peut provoquer chez eux de la crainte, de la peur ou toutes sortes d'émotions. Vous nommez qu'il est important de comprendre que leurs parents agissent ainsi pour les aider à diminuer leur anxiété.
3. Vous concluez en mentionnant que, dans le cadre du programme, leurs parents ainsi qu'eux-mêmes acquerront de nouveaux outils qui les aideront à faire face à des situations anxiogènes. Leurs parents devraient rester présents et à l'écoute afin de les accompagner dans l'utilisation de ces outils.



F. 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 remarquer d'autres situations qui leur font du bien ou qui augmentent leur anxiété. Vous expliquez au besoin.

