



4. PRÉVENIR L'ANXIÉTÉ AU QUOTIDIEN

Préambule

Cet atelier devrait idéalement se tenir entre l'animation des ateliers 7 et 8 du volet *jeunes*.

Objectifs spécifiques de l'atelier

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

- Cerner les habitudes de vie aidantes et nuisibles;
- Découvrir les stratégies de gestion du stress;
- Mettre en place des moyens pour accompagner son enfant dans l'utilisation de ses habitudes de vie et de ses stratégies de gestion du stress;
- Mieux comprendre et prévenir la pression parentale.

Déroulement de l'atelier

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

A. Échange sur votre vécu (10 min)

1. Vous questionnez les parents sur le quotidien avec leur enfant : comment se sont passées les dernières semaines? Voient-ils des changements chez leur enfant ou chez eux-mêmes?
2. Vous revenez sur les notions vues lors du dernier atelier : ont-ils eu une conversation avec leur enfant à propos de l'accommodation? Ont-ils observé leurs propres comportements d'accommodation? Ont-ils tenté d'adopter de nouveaux comportements plus aidants pour leur enfant? Comment cela s'est-il passé? Ont-ils rencontré des difficultés, des obstacles? Ont-ils vécu des réussites?



B. Méditation de la montagne (15 min)

1. Vous proposez aux parents de prendre quelques minutes pour se déposer et retrouver un peu de calme avec la méditation de la montagne. Vous les invitez à s'installer confortablement. Ils peuvent être assis par terre ou sur une chaise, au choix. Vous leur proposez de fermer les yeux, s'ils le souhaitent.
2. Vous pouvez utiliser la fiche complémentaire qui se trouve à la fin de cet atelier et diriger vous-même la méditation, ou encore diffuser la bande audio de la méditation qui se retrouve sur le lien indiqué ici (durée : 8 min 23 sec) :

https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/11/Montagne_final.wav (Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale, s.d.).

3. Vous informez les parents qu'ils peuvent avoir accès à l'audio de cette méditation à l'adresse indiquée dans leur *Guide pratique*.
4. Une fois la méditation terminée, vous faites un retour en grand groupe avec les parents sur la méditation qu'ils viennent de vivre. Vous pouvez par exemple les interroger sur comment ils se sentent à présent, ce qu'ils retiennent de la méditation de la montagne, s'il y a un passage qui les a marqués davantage, s'il y a des liens qu'ils peuvent faire avec leur vécu, etc.

C. Les habitudes de vie aidantes : comment rendre le terreau fertile? (30 min)

**Cette activité a aussi été faite par les jeunes. Elle permettra aux parents de mieux cerner les habitudes de vie aidantes et nuisibles qui peuvent influencer leur enfant.*

1. Vous présentez la métaphore d'une plante et de son terreau pour parler des habitudes de vie aux parents. Vous expliquez que le terreau est le milieu de vie de la plante, ce qui lui permet de pousser. Pour que son terreau soit fertile, il doit y avoir des nutriments, de l'eau et du soleil. En revanche, si la plante a un terreau pauvre en nutriments, ou qu'elle manque constamment d'eau et de lumière (ce qui constitue des stress pour la plante), elle poussera plus difficilement et risque de flétrir. Vous les sensibilisez donc au fait que, un peu à l'image de la plante, le milieu de vie dans lequel évolue l'enfant (son terreau), ainsi que la façon dont ses besoins sont répondus (par lui-même et son environnement) influencent son état émotionnel et son anxiété.
2. Vous enchaînez en soulignant que, tout comme la plante, leur enfant à lui seul n'a pas nécessairement le contrôle sur toutes les conditions extérieures auxquelles il est exposé (p. ex. l'absence d'eau ou de soleil), mais qu'il a un certain pouvoir sur les habitudes de vie qu'il décide lui-même de mettre en place pour prendre soin de lui. Ainsi, le fait de prendre conscience de ce qui est bon et nuisible pour lui peut l'aider à changer des choses. Vous



les sensibilisez au fait que, comme parents, ils peuvent eux aussi avoir un impact sur les habitudes de vie de leur enfant en leur offrant un milieu qui favorise les habitudes de vie aidantes.

3. Pour en découvrir davantage sur les habitudes de vie aidantes et nuisibles, vous leur demandez de lire à tour de rôle, les cartes sur les habitudes de vie dans leur *Guide pratique* (en annexe dans cet atelier). Suite à la lecture de chaque carte, vous demandez aux parents s'ils ont des questions ou réflexions face sur ce qui vient d'être lu.
4. Vous invitez ensuite les parents à prendre quelques minutes pour écrire leur réflexion vis-à-vis des habitudes de vie de leur enfant dans leur *Guide pratique*. Ont-ils identifié des éléments à améliorer? Comment peuvent-ils accompagner leur enfant dans l'amélioration de ses habitudes de vie? Quelle(s) habitude(s) de vie pourraient-ils eux-mêmes modifier afin d'être un modèle inspirant pour leur enfant?
5. Vous faites un retour en groupe sur les réflexions qu'ils ont réalisées.

D. Les stratégies de gestion de stress (15 min)

1. Vous expliquez aux parents que certaines habitudes aidantes nommées précédemment peuvent aussi être utilisées comme des stratégies concrètes pour mieux gérer le stress et l'anxiété. Ces stratégies sont des actions qu'ils peuvent encourager leur enfant à utiliser pour s'aider à mieux vivre une situation stressante ou anxiogène. Ces moyens concrets peuvent aider à se calmer et à mieux composer avec une situation plus difficile.
2. Vous regardez avec eux la liste des stratégies suivantes :
 - Demander de l'aide, en parler, avoir du soutien des pairs ou des parents;
 - Faire des exercices de relaxation, de respiration, de yoga, de pleine conscience;
 - Dormir, se doroiter, donner de l'affection, changer de rythme, déconnecter;
 - Tenter de voir les choses autrement;
 - Avoir de la gratitude;
 - Vivre le moment présent;
 - Reformuler les pensées négatives en pensées plus réalistes, aidantes;
 - Rire, avoir du plaisir, faire une fête, s'amuser;
 - Écrire ou dessiner ses émotions, ses pensées;
 - Être en contact avec un animal qui nous fait du bien;
 - Pratiquer des activités sportives, créatives et récréatives :
 - Faire une sortie culturelle;
 - Être en contact avec la nature : aller dans la forêt, jardiner.



3. Cette étape franchie, vous invitez les parents à identifier les trois stratégies qu'ils jugent les plus pertinentes à proposer à leur enfant lorsqu'il doit faire face à une situation anxiogène. Ils sont invités à écrire ces stratégies dans leur *Guide pratique*. Vous informez les parents que leur enfant a lui aussi identifié des stratégies qui sont susceptibles de l'aider à affronter des situations plus difficiles. Vous encouragez les parents à discuter avec leur enfant des stratégies qu'il a choisies et de celles qu'ils ont, de leur côté, jugées comme pertinentes pour l'aider.

Note d'animation

Il est possible que certains parents présentent les jeux vidéo comme étant des activités qui font du bien à leur enfant et qui l'aident à gérer son stress.

« Le danger du jeu vidéo, c'est que ça installe une réalité parallèle dans laquelle l'enfant peut aller se réfugier. Cette réalité-là, on peut s'y investir tellement qu'on y vit. Même une fois le jeu vidéo fermé, c'est que ça qui roule dans la tête de l'enfant. On entre un peu plus dans ce qui est de la dépendance aux jeux vidéo. L'enfant vit plus dans son monde parallèle que dans le vrai monde. Le vrai monde à ce moment-là, il doit l'affronter et il n'a pas les ressources pour le faire et il est beaucoup plus menaçant que son monde où il est un super héros avec des caractéristiques impressionnantes ». Extrait des propos du neuropsychologue, Benoît Hammarrenger dans Les Francs-Tireurs, Table ronde sur les jeunes et l'anxiété, 18 septembre 2019, à Télé-Québec.

L'idée est de sensibiliser les parents sur cette question. Évidemment, le jeu vidéo peut offrir détente et plaisir, mais il doit être utilisé avec précaution et des balises claires.



Note d'animation

Pour aller plus loin dans la compréhension des bienfaits de l'activité physique, vous pouvez résumer dans vos propres mots les notions suivantes.

« L'activité physique est le moyen naturel qui semble le plus faire consensus, tant dans la population générale que dans la communauté scientifique pour son impact sur le bien-être et la santé mentale (Biddle, 2006; INSERM, 2008; Mammen et Faulkner, 2013). Deux grands courants de recherche sur les bienfaits psychologiques de l'activité physique peuvent être distingués dans la littérature :

1) Les recherches portant sur les effets immédiats ou temporaires d'une seule séance d'activité physique indépendamment de la condition physique; 2) les recherches portant sur les effets de la pratique régulière de l'activité physique associés à l'amélioration de la condition physique.

Une activité d'une intensité modérée (entre 50 % et 70 % de la capacité maximale de la personne) pendant un minimum de 20 minutes, soit l'équivalent d'une marche rapide et d'un léger essoufflement produit un effet psychologique positif qui peut durer entre deux et sept heures.

Les bienfaits psychologiques de la pratique régulière de l'activité physique ont aussi été démontrés (INSERM, 2008). Par exemple, Folkins et Sime (1981) ont recensé 65 études dont 47 montraient les effets sur diverses dimensions de la santé mentale et de la performance cognitive. On peut constater que le sentiment de compétence et l'estime de soi s'améliorent (6 études sur 8), ainsi que les affects comme l'humeur, le bien-être, l'anxiété et la dépression (13 études sur 14) et les performances cognitives comme la mémoire, le temps de réaction, la résolution de problème et la concentration (9 études sur 13). Les personnes régulièrement actives physiquement tolèrent mieux le stress quotidien que les personnes moins actives. Elles sont plus optimistes et positives par rapport aux expériences de la vie et ont moins tendance à être anxieuses ».

Extraits tirés de Poirel (2017)

E. La pression (15 min)

1. Vous présentez aux parents la capsule vidéo suivante sur le thème de la pression *Toujours plus vite, toujours plus, toujours mieux!* : <https://www.youtube.com/watch?v=Qdtr60C6YIM>
2. Vous animez ensuite une discussion sur leurs réflexions sur ce thème.



F. Conclusion et invitation (5 min)

1. Vous invitez les parents à discuter avec leur enfant des moyens qu'ils peuvent ensemble mettre en place pour adopter, de part et d'autre, des habitudes de vie aidantes et des stratégies de gestion de stress pour augmenter leur mieux-être et améliorer leur gestion de l'anxiété.



FICHE COMPLÉMENTAIRE

Méditation de la montagne

Verbatim:

(Cloche, carillon ou son de bol tibétain)

Pour cette méditation de la montagne, installe-toi dans une position confortable. Ferme les yeux et observe simplement ta respiration, sans tenter de la changer. Observe le mouvement de l'air qui passe dans ton corps au fil de tes inspirations et de tes expirations.

À présent, imagine-toi une belle montagne, une montagne que tu aimes visiter ou qui est simplement le fruit de ton imagination. Concentre-toi sur l'image de cette montagne en imaginant sa forme, son sommet, sa nature et ses couleurs. Laisse l'image de la montagne devenir de plus en plus claire dans ta tête. Peu importe son apparence, laisse simplement la montagne se préciser. Observe-la en détail.

Regarde l'immobilité de la montagne. Regarde comme elle est solide et magnifique, de loin, comme de proche. Cette montagne incarne la force et la confiance.

Quand tu te sentiras prêt, imagine que cette montagne, c'est toi. La montagne et ton corps, immobiles tous les deux, ne forment qu'un. Essaie de ressentir l'ancrage de cette montagne. Sens sa force et sa solidité qui deviennent les tiennes peu à peu, même si tu demeures assis ici. Comme la montagne, tu deviens inébranlable.

Tu observes, dans le calme, les changements de ton environnement, les mouvements du soleil, les saisons qui passent et, comme la montagne, tu restes là.

Elle accueille la chaleur du soleil et regarde les mouvements des nuages, mais elle reste là, immobile. Elle est témoin de tous ces changements.

La montagne reçoit les visiteurs et les écoute s'émerveiller devant sa beauté ou se plaindre du mauvais temps. Rien n'affecte la montagne elle demeure toujours profondément elle-même.

La solidité et la beauté de la montagne ne changent jamais, que les gens le voient ou non, qu'ils y portent attention ou non, que les nuages l'entourent ou non.

La nuit ou le jour, sous la neige ou sous le soleil de plomb, seule ou peuplée de visiteurs, la montagne demeure elle-même, solide et immobile.



Il arrive que la montagne se trouve face à de grandes tempêtes ou de violents orages, peu importe. Elle est toujours présente et passe à travers chaque épreuve, étrangère au temps qu'il fait.

De la même façon, essaie de ressentir dans ton corps la force et la solidité de la montagne. Sois témoin des changements de ton environnement, de tes moments de lumière comme de tes tempêtes.

Accueille cette force pour lui permettre d'être à l'intérieur de toi.

Si tu le souhaites, tu peux maintenant prendre le temps de réactiver ton corps en t'étirant doucement, en bâillant si tu en ressens le besoin et reprendre contact avec ton environnement en ouvrant doucement les yeux.

(Cloche, carillon ou son de bol tibétain)



RELATIONS SAINES

Entretenir des relations saines avec les autres et avoir un réseau accueillant et soutenant contribuent au développement d'une bonne santé mentale!

Les relations saines avec tes proches permettent de mieux te connaître et de te définir comme personne puisque tu peux partager avec eux tes idées, tes émotions, etc.

Est-ce que ton réseau amical te satisfait? Pourquoi?

(Claes, 2003)

DORMIR

Pour être capable de faire les activités que tu aimes et pour te sentir en forme, tu dois bien dormir!

Bien dormir peut t'aider à avoir une meilleure forme physique, à mieux gérer tes émotions et à avoir une meilleure qualité de vie.

Généralement, est-ce que tu arrives à bien dormir? Combien d'heures par nuit dors-tu?

(Agence de la santé publique du Canada, 2018, Tel-Jeunes, 2019)

ALIMENTATION SAINES

Avoir une saine alimentation, c'est essentiel pour être en santé!

Manger équilibré te permettra de te développer et d'avoir l'énergie nécessaire pour faire ta journée. Ça te permettra aussi d'avoir de meilleurs résultats dans les sports ou à l'école.

Est-ce que tu considères que tu manges de façon équilibrée? Est-ce que c'est important pour toi?

(Gouvernement du Canada, 2019; Tel-Jeunes, 2019)

BOUGER

Faire de l'exercice peut être un très bon moyen de prendre soin de toi au quotidien!

Par exemple, le sport peut te donner une occasion de te faire de nouveaux amis, d'améliorer ton estime de soi, de réduire ton stress et d'améliorer ta concentration.

Combien de fois par semaine fais-tu du sport?

(Agence de la santé publique du Canada, 2019, Simon et al., 2005; Tel-Jeunes, 2019)

PLAISIR

Prendre soin de toi au quotidien, ça signifie aussi de prendre du temps pour avoir du plaisir, pour faire ce que tu aimes, seul ou avec tes proches!

Tu peux, par exemple, pratiquer un loisir que tu aimes ou te détendre. Avoir du plaisir avec tes proches, c'est aussi important que de prendre du temps pour toi.

Qu'est-ce qui te fait le plus plaisir? Pourquoi?

(Gouvernement du Québec, 2018)

ÉQUILIBRE

Avoir un bon équilibre entre les différentes sphères de ta vie (famille, amis, sport, école) permet d'améliorer le bien-être!

En fait, avoir un équilibre te permet de donner de l'attention à chaque sphère de ta vie qui est importante pour toi et te permet d'être à l'écoute de tes besoins.

Penses-tu que tu as un bon équilibre de vie? Pourquoi?

(Tel-Jeunes, 2019; Université de Montréal, 2015)

BIENVEILLANCE

Pour être plus à l'aise avec les autres et pour vivre dans un climat plus positif, il faut faire preuve de bienveillance envers les autres et envers toi-même!

Par exemple, tu peux éviter les préjugés et les suppositions sur les autres. Tu peux aussi faire des bonnes actions, être vraiment à l'écoute de l'autre, ou être simplement aimable avec quelqu'un.

De quelle façon fais-tu preuve de bienveillance envers les autres?

(Lyubomirsky et Layous, 2013; Neff, 2003)

PLEINE CONSCIENCE

Pratiquer la pleine conscience peut t'aider à gérer ton stress!

La pleine conscience vise à t'aider à réguler tes émotions, à résoudre des problèmes parce que tu apprends à être plus attentif aux signaux que t'envoie ton corps. Cette technique t'aide à faire des liens entre tes sensations, tes pensées, tes émotions, etc.

À quel moment pratiques-tu la pleine conscience? Pourquoi?

(Gosselin et Turgeon, 2015)

ESTIME DE SOI

Cultiver ton estime de soi contribue à augmenter ton bien-être et à te donner une image plus positive de toi-même!

Pour cultiver ton estime de soi, tu peux identifier une force que tu as et l'utiliser au quotidien.

Ton estime de soi se développe quand tu fais une évaluation positive de toi-même.

Comment cultives-tu ton estime de soi au quotidien?

(Neff et Vonk, 2009; Neff, 2011; Seligman et al., 2005)

VIE SPIRITUELLE

Avoir une vie spirituelle est une façon de prendre soin de sa santé mentale!

La vie spirituelle peut t'aider à avoir une attitude positive vis-à-vis des événements qui t'arrivent et à gérer ton stress.

La spiritualité, ce n'est pas une religion! C'est une façon de te connecter à toi-même, d'écouter tes besoins, d'écouter tes croyances, etc.

As-tu une vie spirituelle?

Pourquoi?

(Simard, 2006)

SÉDENTARITÉ

Être sédentaire et ne pas faire suffisamment d'activités physiques a un impact sur ta santé mentale et physique!

L'activité physique est une bonne façon de gérer ton stress au quotidien puisqu'elle te permet, entre autres, de te défouler. Aussi, elle a un impact sur l'image que tu as de toi-même, sur ta santé et sur ton bien-être.

Est-ce que tu constates les bienfaits de l'activité physique quand tu en fais? Lesquels?

(Simon et al., 2005; Tel-Jeunes, 2019)

CYBERDÉPENDANCE

Passer trop de temps sur Internet peut devenir un problème et te faire perdre le contrôle!

Si tu constates que tu utilises Internet et les réseaux sociaux pour oublier tes problèmes, si tu ne dors plus la nuit pour pouvoir être sur Internet ou si tu t'isoles, ose parler de la situation avec quelqu'un de confiance.

Est-ce que tu ressens le besoin de te connecter sur les réseaux sociaux ou sur Internet pour être heureux?

(Tel-Jeunes, 2019)

RELATIONS CONFLICTUELLES

Ne pas résoudre tes conflits avec tes proches peut être nuisible pour ton bien-être !

Devant un conflit, tu peux décider de réagir ou de répondre. Tu peux utiliser les stratégies de résolution de problèmes pour t'en sortir : évalue le conflit, recherche des solutions avant d'en choisir une, puis passe à l'action.

Comment as-tu l'habitude de gérer tes conflits?

(Kabat-Zinn, 1990; Rubenstein et al., 2019)

MANQUE DE SOMMEIL

Le manque de sommeil fréquent peut avoir un impact sur ton bien-être et ta gestion du stress!

Si tu ne dors pas assez longtemps ou si tu ne dors pas bien, tu n'auras pas l'énergie nécessaire pour faire toutes tes activités. Lorsque tu manques de sommeil, il est aussi plus difficile de gérer tes émotions.

Est-ce qu'il t'arrive de mal dormir? Pour quelle raison?

(Agence de la santé publique du Canada, 2018, Tel-Jeunes, 2019)

CONSOMMATION

La consommation fréquente ou excessive de drogue ou d'alcool a un impact significatif sur ton bien-être et sur ta santé mentale!

La consommation modifie ta perception de la réalité, ce qui peut contribuer à augmenter ton stress. La drogue et l'alcool ont un impact sur ton comportement et ton sommeil, en plus de te mettre à risque de développer une dépendance.

Est-ce qu'il t'arrive de consommer? Pourquoi?

(Tel-Jeunes, 2019)

ISOLEMENT

Souffrir d'isolement et ne pas pouvoir compter sur le soutien de tes ami(e)s et de ta famille font augmenter ton stress et diminuer ton sentiment de bien-être!

Par exemple, pour te sortir de cette situation, tu peux en parler avec quelqu'un de confiance ou décider de changer de cercle amical.

Est-ce qu'il t'arrive de vivre de la solitude? Quel impact la solitude a sur toi?

(Claes, 2003; Tel-Jeunes, 2019)

SURCHARGE

La surcharge peut contribuer à augmenter ton stress et à diminuer ton sentiment de bien-être!

Pour se sentir bien, il faut éviter de se retrouver dans les extrêmes et plutôt chercher à trouver l'équilibre. Si tu mets toute ton énergie à la même place, c'est malsain. Il faut diversifier tes activités pour éviter de t'épuiser.

As-tu déjà souffert d'une surcharge? À quelle occasion?

(Tel-Jeunes, 2019; Université de Montréal, 2015)

CIGARETTE

La cigarette peut avoir des impacts importants sur ta santé et sur ton stress!

Il se peut que tu fumes pour te permettre de gérer ton stress, mais la cigarette a seulement un effet à court terme et elle intensifie le stress à long terme.

Au début, tu peux avoir l'impression d'avoir le contrôle, mais une dépendance se crée rapidement et il est très difficile de s'en défaire.

Est-ce que tu as déjà eu envie de fumer? Pourquoi?

(Conseil québécois sur le tabac et la santé, s.d.; Tel-Jeunes, 2019)