



## 5. UN PETIT COUP DE POUCE

### Objectifs spécifiques de l'atelier

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

- D'identifier les habitudes et activités qui lui font du bien;
- D'identifier les habitudes et situations qui nuisent à son anxiété;
- De connaître différentes stratégies pour faire face aux situations anxiogènes;
- De mettre en place des moyens pour utiliser ces stratégies de gestion de stress.

### 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 faites un bref retour sur le défi lancé à la fin du 3<sup>e</sup> atelier. Vous demandez aux élèves s'ils ont tenté d'identifier leurs émotions, d'identifier quel besoin se cache derrière celles-ci et d'utiliser une stratégie.
2. Vous questionnez ensuite les élèves sur leur dernière semaine. Comment vous êtes-vous senties ou sentis en général? Avez-vous tenté de sortir de votre zone de confort? Si oui, comment? Si non, pourquoi? Avez-vous vécu une situation particulière cette semaine qui vous a fait vivre une émotion? Quelle était cette émotion? Avez-vous identifié le besoin qui se cachait derrière elle? Avez-vous essayé une stratégie pour la gérer adéquatement? Est-ce que cela vous a aidé?
3. 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. L'effet WOW! (10 min)

1. Vous commencez l'exercice en utilisant cette introduction. L'effet Wow! c'est l'émerveillement, l'effet de grandeur qu'on ressent quand on remet en perspective la place que l'on occupe dans le monde par rapport à quelque chose ou à quelqu'un de spectaculaire. S'exposer à l'effet Wow! donne un nouvel éclairage sur les préoccupations et les questionnements qui font partie du quotidien. L'effet Wow! engendre une impression de grandeur et un flot d'émotions positives qui stimulent la créativité et le désir de relever des défis. Il augmente le désir de s'engager ou d'explorer ce qui nous entoure et renforce les liens entre les individus (Rudd et al., 2012).
2. Vous proposez aux élèves de prendre quelques respirations, les yeux fermés s'ils le souhaitent, afin de trouver un peu de calme. Vous leur demandez aussi de se placer dans une position confortable et leur rappelez de tenter de prendre conscience des émotions et sensations qui surgiront durant l'activité. Vous projetez la vidéo *Yosemite* (Neil et Delehanty, 2013) (<https://www.youtube.com/watch?v=N6-2fVsFV8E&t=1s>). Vous pouvez aussi trouver d'autres propositions de vidéo qui représentent la beauté de la nature.
3. À la suite de cette vidéo, vous demandez aux élèves ce qu'ils ont ressenti. Vous leur proposez de cultiver l'effet Wow! en s'émerveillant de petites choses présentes dans leur quotidien qui leur font du bien.

## C. Mes habitudes de vie : comment rendre mon terreau fertile? (20 min)

1. Vous utilisez maintenant la métaphore d'une plante et de son terreau pour parler des habitudes de vie aux élèves. 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, la façon dont ils prennent soin d'eux influence leur état émotionnel et leur anxiété.
2. Vous leur soulignez que, tout comme la plante, ils n'ont pas nécessairement le contrôle sur toutes les conditions auxquelles ils sont exposés (p.ex. un terreau plus pauvre en nutriment), mais qu'ils ont un certain pouvoir sur les habitudes de vie qu'ils décident eux-mêmes de mettre en place pour prendre soin d'eux. Ainsi, le fait de prendre conscience de ce qui est bon et nuisible pour eux peut les aider à changer des choses.
3. Pour en découvrir davantage sur les habitudes de vie aidantes et nuisibles, vous présentez aux élèves le jeu de Serpents et échelles, version HORS-PISTE, sur les habitudes de vie. Cette version du célèbre jeu permet de découvrir les habitudes de vie qui favorisent une bonne santé mentale et aident à diminuer l'anxiété et celles qui nuisent au bien-être et offrent un terreau fertile à l'anxiété. Vous leur distribuez une planche de jeu, des pions, un



dé et les cartes à piger. Le jeu consiste tout simplement à brasser le dé et avancer son pion du nombre de cases indiqué sur le dé. Lorsque le joueur arrive sur une case « descente en rappel » ou sur une case « échelle », il pige une carte de la catégorie indiquée, puis la lit à voix haute au groupe. Il répond ensuite à la question avant de descendre ou de monter de case. Vous faites des liens au fur et à mesure avec les idées données à l'activité précédente.

4. Si le jeu ne vous semble pas adapté à votre groupe, vous pouvez simplement choisir de les faire piger des cartes afin de lire les informations et de faire des liens avec les idées données à l'activité précédente.
5. Vous invitez ensuite les élèves à cerner deux habitudes de vie qu'ils souhaitent développer ou modifier.
6. Vous revenez ensuite en grand groupe et échangez avec eux sur les moyens ciblés.

#### **D. Les stratégies de gestion de stress qui font une différence (15 min)**

1. Vous expliquez aux élèves 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 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 de stratégies suivantes (Mouvement Santé mentale Québec, 2014) :
  - Demander de l'aide, en parler, avoir du soutien de pairs ou de parents;
  - Faire des exercices de relaxation, de respiration, de yoga, de pleine conscience;
  - Dormir, se dorloter, 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;
    - Sports, exercices, marche, arts martiaux, sports de combat, etc.;
    - Dessin, écriture, arts, théâtre, danse, musique, chant, travaux manuels, lecture, photographie, etc.;



- Faire une sortie culturelle;
- Être en contact avec la nature : aller dans la forêt, jardiner.

### 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; INSER, 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 à 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 sur 8 études), ainsi que les affects comme l'humeur, le bien-être, l'anxiété et la dépression (13 sur 14 études) et les performances cognitives comme la mémoire, le temps de réaction, la résolution de problème et la concentration (9 sur 13 études). 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 ».

(Poirel, 2017)



### Note d'animation

Il est possible que certains élèves présentent les jeux vidéo comme étant des activités qui leur font du bien et qui les aident à gérer leur 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, ce n'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 élèves et l'anxiété, 18 septembre 2019, à Télé-Québec.

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

3. Vous demandez maintenant à chacun de répondre individuellement aux questions suivantes dans leur *Petit guide pratique* :
  - Quelles sont les nouvelles activités ou les stratégies que je pourrais essayer ?
  - Quels sont les moyens que je pourrais prendre pour utiliser davantage ces stratégies lorsque je suis confrontée ou confronté à une situation plus difficile?
4. Vous invitez les élèves à planifier individuellement la mise en place de certaines stratégies au cours de la semaine.

### E. 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 d'essayer une stratégie pour composer avec une situation plus stressante. Vous expliquez au besoin.



## 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 SAIN

**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)