



## 8. WOW! QUEL CHEMIN PARCOURU!

### Objectifs spécifiques de l'atelier

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

- De faire le bilan de ses apprentissages et de ses acquis;
- D'identifier les signes précurseurs d'une rechute;
- De mettre en place des stratégies pour prévenir une rechute.

### Déroulement de l'atelier

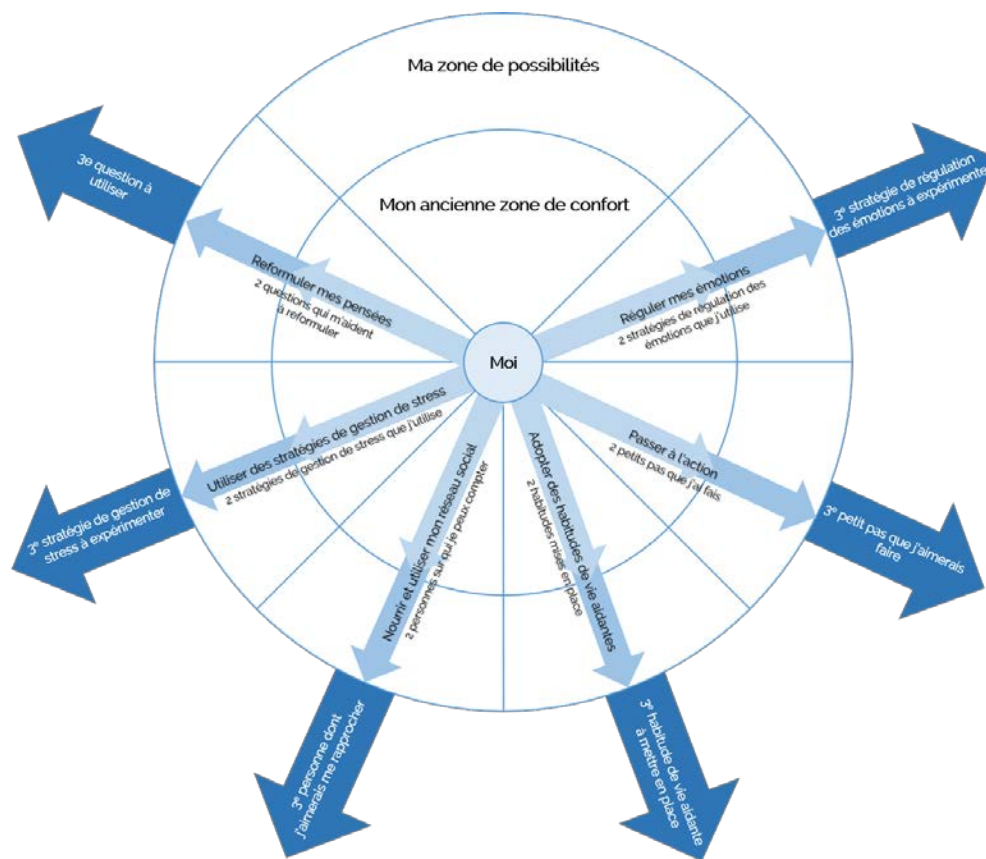
1. Vous souhaitez la bienvenue aux élèves et leur présentez les objectifs et le déroulement de l'atelier.

#### A. Retour sur la semaine (10 min)

1. Vous faites un bref retour sur le défi lancé à la fin du 6<sup>e</sup> atelier. Vous demandez aux élèves s'ils ont porté attention aux situations qui les font particulièrement réagir.
2. Vous questionnez ensuite 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?
3. Vous poursuivez avec la question spécifique de la semaine : Qu'avez-vous fait cette semaine pour entretenir ou développer votre réseau social de soutien? Avez-vous posé des actions concrètes?
4. 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. Bilan à partir du portrait de ma zone de confort (30 min)

1. Vous expliquez aux élèves qu'ils vont maintenant faire le bilan du chemin parcouru à travers le programme, en réfléchissant à leur nouvelle zone de confort.
2. Vous les invitez à aller à la page *Ma nouvelle zone de confort* qui se trouve dans leur Petit guide pratique et à répondre individuellement aux deux questions suivantes :
  - Pour chaque catégorie de stratégies, déterminez deux moyens que vous avez mis en place jusqu'à maintenant et qui vous ont aidés à élargir votre zone de confort.
  - À l'extérieur de cette nouvelle zone de confort, ajouter un troisième moyen que vous aimeriez expérimenter pour poursuivre le travail entamé.



3. Vous faites le tour de tous les élèves pour vous assurer que tout le monde a pu répondre à toutes les questions. Vous les aidez à compléter, au besoin, en impliquant les autres élèves pour leur donner des suggestions.
4. Vous expliquez que ce portrait sera aussi repris lors de la rencontre dyade avec les parents. Il sera donc important d'amener le Petit guide pratique lors de cette rencontre.

5. Vous rappelez que cet exercice leur aura permis de voir le chemin parcouru. Ce sera le sujet de la prochaine discussion.
6. À l'aide des questions qui suivent, vous faites un bilan avec les élèves.
  - Quels outil ou apprentissage vous sont les plus utiles?
  - Quels sont les moyens que vous mettez en pratique dans votre quotidien?
  - De quoi êtes-vous fières ou fiers?
  - Quels changements avez-vous observés dans votre façon de faire face aux situations anxiogènes?
  - Nommez trois activités que vous avez aimées et trois activités que vous avez moins aimées.
  - Nommez une force ou un bon coup d'un autre membre du groupe.
  - Qu'est-ce qui a changé dans votre relation avec vos parents?
  - Avez-vous remarqué des changements chez vos parents?
  - Avez-vous des suggestions ou commentaires pour améliorer le programme?
  - Comment voyez-vous l'après-programme?

### **C. Et après? Placer des inukshuks sur son chemin (20 min)**

1. Vous expliquez aux jeunes ce que sont les inukshuks.

« Les inukshuks sont placés à travers le paysage arctique et agissent en tant qu'« aides » pour les Inuits. Parmi leurs nombreuses fonctions pratiques, ils sont utilisés comme aides à la navigation et la chasse, comme points de coordination, comme indicateurs de toutes sortes et comme centres de messages (pour indiquer, par exemple, l'emplacement d'une cache pour la nourriture) (Hallendy, 2015).
2. En faisant référence à la dernière question du précédent bilan concernant l'après-programme, vous expliquez aux élèves qu'ils vont faire un exercice afin de se préparer aux moments plus difficiles qu'ils peuvent vivre dans le futur. Vous les invitez à noter, sur les pierres de l'Inukshuk qui se trouve dans leur Petit guide pratique, la réponse à ces questions :



- Sur quelle force en moi, je peux compter ?
  - Quel exercice de pleine conscience me fait du bien?
  - Quelle stratégie de régulation émotionnelle?
  - Quelle est la phrase que je pourrais me dire quand j'aurai tendance à éviter une situation?
  - Quelle personne me fait du bien et pourrait me soutenir en cas de besoin?
  - Quel lieu ou quelle activité me fait du bien?
3. Vous leur demandez ensuite, à partir des phrases inspirantes dans leur Petit guide pratique, de lire et de choisir cinq phrases qui signifient pour eux le courage, la bienveillance, et qui pourront leur servir de repères sur leur chemin, un peu à l'image d'un inukshuk.
  4. Vous les invitez ensuite à écrire les phrases choisies dans leur agenda. Ces phrases sont là pour leur rappeler les outils appris, le courage de faire un pas à la fois et d'affronter leur peur, d'aller chercher de l'aide quand ça ne va pas.
  5. Vous prenez quelques minutes pour féliciter chaque élève avec sincérité et pour souligner à l'ensemble du groupe votre appréciation envers l'expérience que vous avez vécue ensemble.
  6. Vous permettez à chacun de partager quelque chose au reste du groupe s'ils le souhaitent. Vous pouvez maintenant conclure le programme à votre couleur et avec votre cœur.

