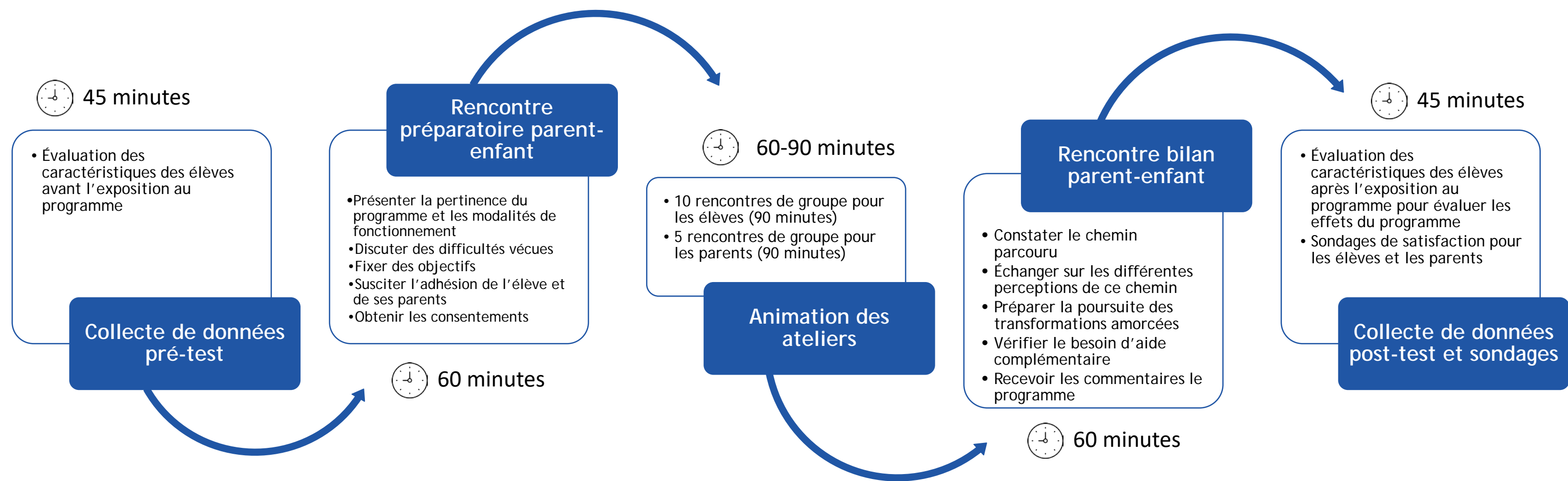


HORS PISTE

Parler d'anxiété sans stress...

Programme HORS-PISTE - Expédition+ (intervention spécifique)



1

« Moi, anxieux..? »

OBJECTIFS

- Connaître la personne intervenante et les autres membres du groupe
- Comprendre le concept de la zone de confort et faire le lien avec son objectif personnel

90

2

« Et si je voyais ça autrement? »

OBJECTIFS

- Identifier ses pensées et leurs impacts à l'aide du modèle cognitivo-comportemental
- Identifier les principales pensées négatives qui émergent lorsqu'il est confronté à une situation anxiogène
- Comprendre l'impact de ses pensées sur ses sensations et ses émotions
- Reformuler ses pensées néfastes en pensées plus aidantes

90

3

« Activité HORS-PISTE »

OBJECTIFS

- Sortir de sa zone de confort dans le cadre d'une activité de groupe hors cadre
- S'exposer « in vivo » à des situations plus anxiogènes
- Expérimenter les concepts appris lors des rencontres précédentes
- Créer des liens avec les autres participants

90

4

« Qu'est-ce qui se passe en moi? »

OBJECTIFS

- Reconnaître ses émotions et ses sensations physiques en lien avec certaines situations
- Identifier les besoins qui se cachent derrière les émotions
- Utiliser des stratégies de régulation des émotions
- Reconnaître les situations auxquelles il est particulièrement sensible

90

5

« Un petit coup de pouce? »

OBJECTIFS

- Identifier des habitudes et des activités qui lui font du bien
- Identifier les habitudes et situations qui nuisent à son anxiété
- Connaître différentes stratégies pour faire face aux situations anxiogènes.
- Mettre en place des moyens pour utiliser des stratégies de gestion de stress

90

6

« Activité HORS-PISTE »

OBJECTIFS

- Sortir de sa zone de confort dans le cadre d'une activité de groupe hors cadre
- S'exposer « in vivo » à des situations plus anxiogènes
- Expérimenter les concepts appris lors des rencontres précédentes
- Créer des liens avec les autres participants

90

7

« Comment prendre soin de mon réseau social? »

OBJECTIFS

- Découvrir les bienfaits de la nature sur on bien-être
- Comprendre l'importance du réseau social de soutien et en faire l'analyse
- Utiliser des moyens pour entretenir ou pour développer son réseau social de soutien
- Utiliser des moyens pour faire appel à ce réseau lorsqu'il fait face à une situation anxiogène

90

8

« Activité intégrative »

OBJECTIFS

- Prendre conscience des apprentissages faits dans le cadre de sa participation au programme
- Appliquer ces apprentissages à des situations concrètes

90

9

« Activité HORS-PISTE »

OBJECTIFS

- Sortir de sa zone de confort dans le cadre d'une activité de groupe hors cadre
- S'exposer « in vivo » à des situations plus anxiogènes
- Expérimenter les concepts appris lors des rencontres précédentes
- Créer des liens avec les autres participants

90

10

« WOW! Quel chemin parcouru! »

OBJECTIFS

- Faire le bilan de ses apprentissages et de ses acquis
- Identifier les signes précurseurs d'une rechute
- Mettre en place des stratégies pour prévenir une rechute

90

1



90

« L'anxiété de mon enfant... comment l'aider à sortir de sa zone de confort? »

OBJECTIFS

- Connaître l'intervenant et les autres membres du groupe
- Comprendre le concept de la zone de confort et l'objectif du programme
- Cibler des comportements d'évitement chez son enfant
- Comprendre le lien entre les pensées, les émotions et sensations et les comportements
- Accompagner son enfant dans la remise en question de certaines pensées à l'aide de questions

2



90

« Et moi, qu'est-ce que ça me fait vivre? »

OBJECTIFS

- Connaître la pleine conscience et ses bienfaits
- Accompagner son enfant dans la gestion de ses émotions
- Comprendre son rôle de modèle
- Cerner le type d'intolérance de son enfant

3



90

« Le piège de l'accommodation »

OBJECTIFS

- Comprendre le concept d'accommodation
- Cibler des comportements d'accommodation qu'il utilise
- Remplacer ses comportements d'accommodation par de nouvelles solutions
- Discuter avec son enfant des changements nécessaires

4



90

« Prévenir l'anxiété au quotidien »

OBJECTIFS

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

5



90

« Le réseau social de soutien et le chemin parcouru »

OBJECTIFS

- Connaître l'importance du réseau social de soutien
- Constatier les forces et les limites du réseau social de son enfant
- Cibler des moyens pour aider son enfant à enrichir ou à entretenir son réseau
- Faire le bilan des apprentissages et de ses acquis
- Mettre en place des stratégies pour prévenir une rechute chez son enfant

Et si on osait sortir de notre zone de confort?

