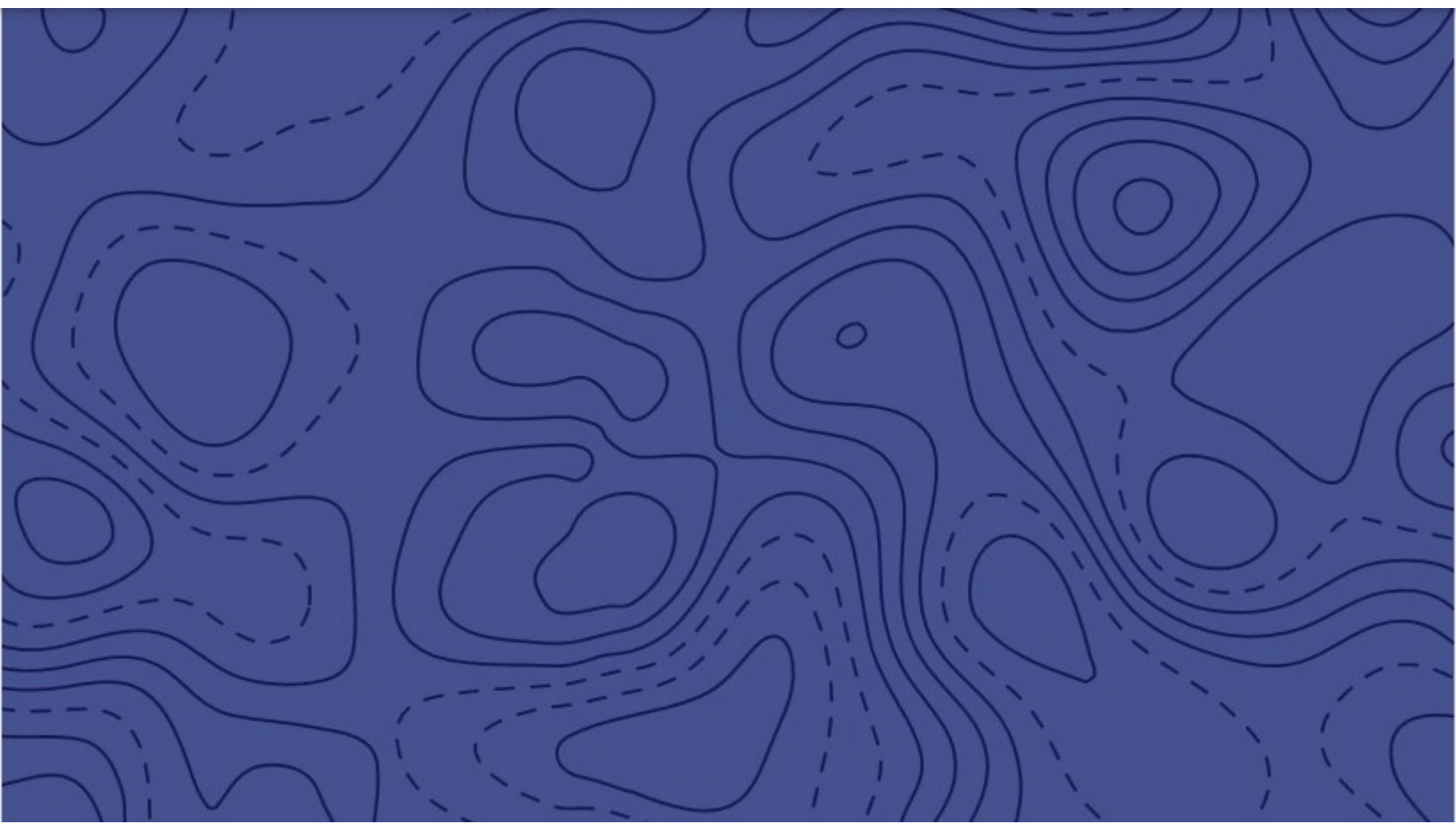




EXPÉDITION+ Parler d'anxiété sans stress

Petit guide pratique - Volet *jeunes*





**Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale**



**Université de
Sherbrooke**

*Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre*

Québec 

Avec le financement de

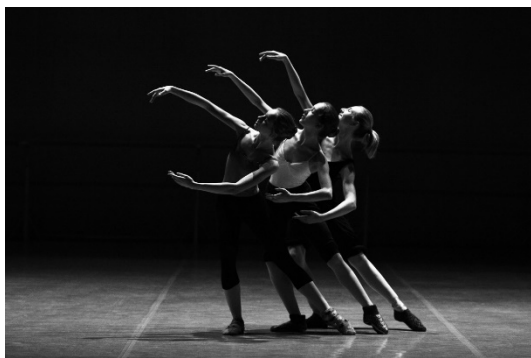


**Agence de la santé
publique du Canada** **Public Health
Agency of Canada**

ATELIER 1

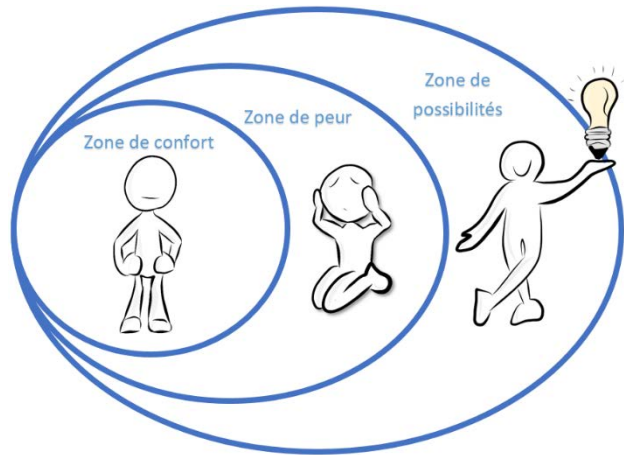
MOI, ANXIEUX...?

UNE IMAGE QUI ME REPRÉSENTE





ÉLARGIR MA ZONE DE CONFORT

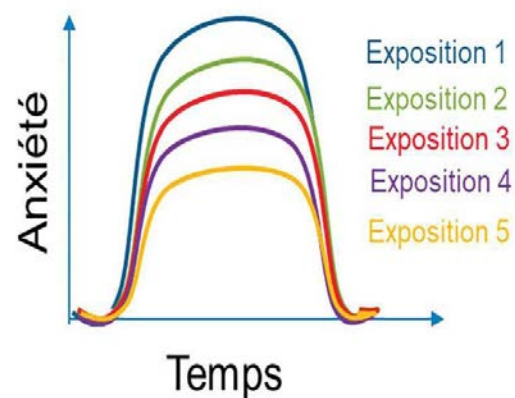
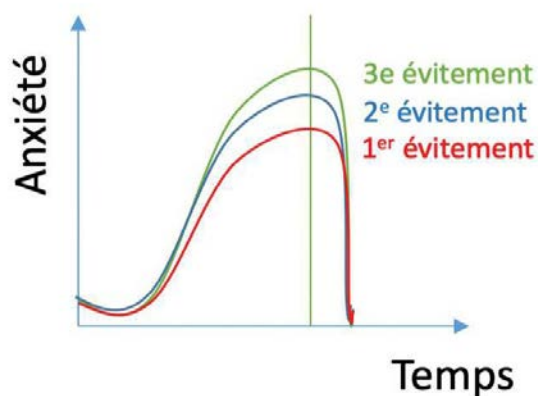


Rappelle-toi!

La zone de confort est là où, dans ta vie, tu te sens bien ou en terrain connu. Ce sont les relations, les événements, les milieux où tu sais comment réagir, là où tu es à l'aise.

L'anxiété peut arriver lorsque tu sors de ta zone de confort. Tu dois alors passer à travers la zone de peur dans laquelle tu as le goût d'éviter les situations anxiogènes et de retourner bien au chaud dans ta zone de confort. C'est ce qu'on appelle l'**évitement**.

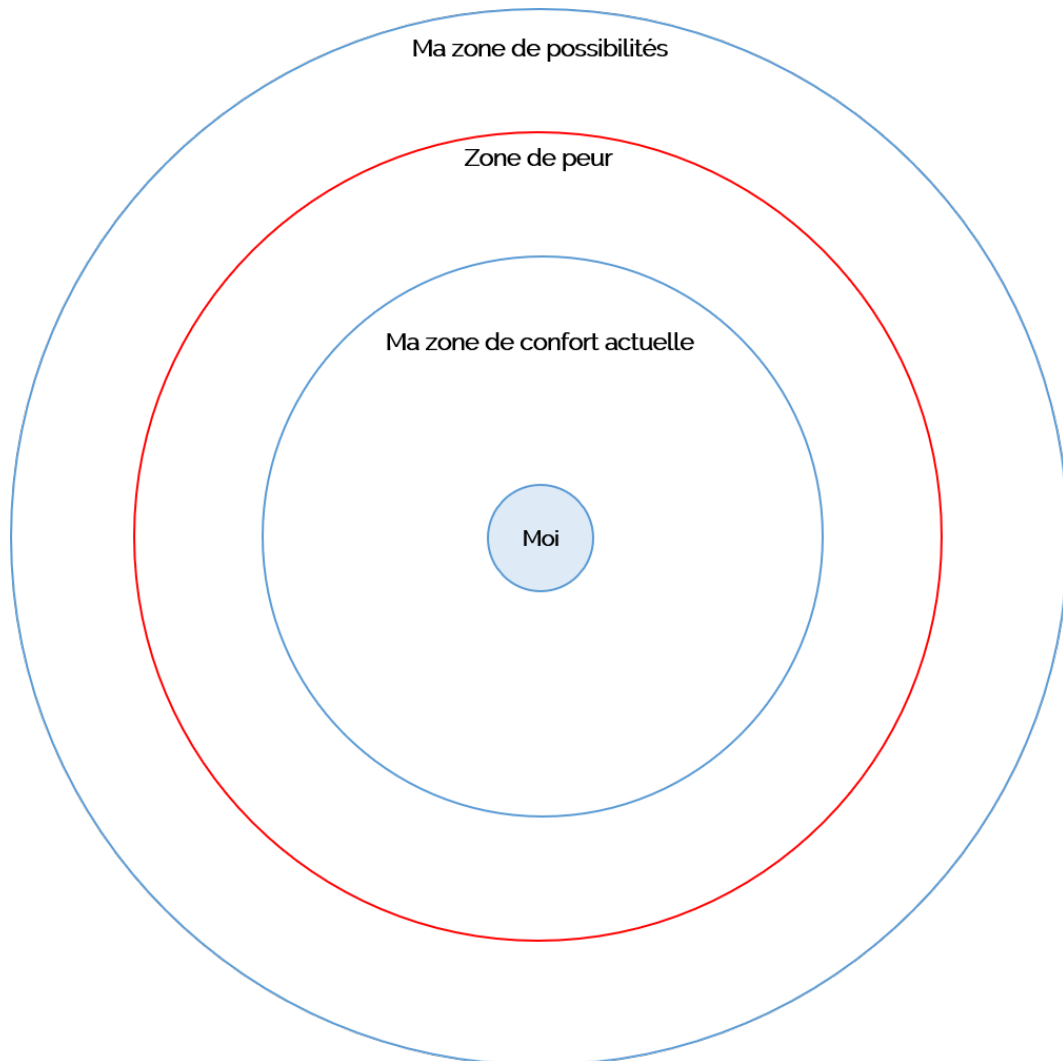
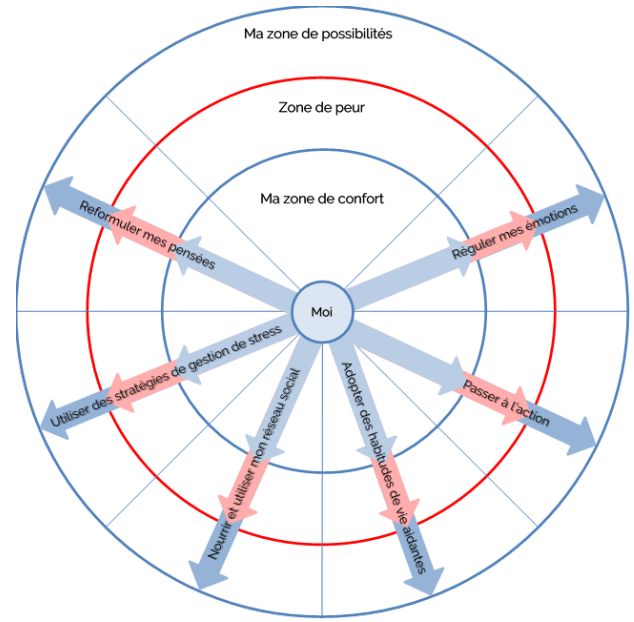
Le problème avec l'évitement, c'est que plus tu évites une situation, plus cette situation devient effrayante. Il faut alors faire face à tes peurs en sachant qu'en les affrontant, elles vont diminuer et même disparaître. C'est ce qu'on appelle l'**exposition**. À court terme, l'exposition peut être très inconfortable parce que ton niveau d'anxiété augmente pendant que tu affrontes la situation. Plus tu t'exposes à une situation, plus l'anxiété liée à cette situation diminuera avec le temps.





Pour élargir ta zone de confort, tu apprendras à :

- Reformuler tes pensées pour qu'elles soient aidantes;
- Réguler tes émotions pour mieux vivre avec;
- Adopter de nouveaux comportements;
- Passer à l'action;
- Adopter des habitudes de vie aidantes;
- Utiliser des stratégies préventives;
- Nourrir et bien utiliser ton réseau social.



1 Quel est ton objectif dans ce programme? Cet objectif doit être concret et précis et répondre à la question : qu'est-ce que j'aimerais être capable de faire à la fin du programme? Cela correspond à ta nouvelle zone de confort ou à ta zone de possibilités.

2 Quels sont les sept petits pas que tu peux faire pour te rapprocher de ton objectif? Le premier pas doit être assez facile (1) puis les autres, de plus en plus anxiogènes (7)... pour l'instant.



1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

3 Quels sont les obstacles que tu pourrais rencontrer? Quelles sont les pensées et les émotions que tu ressens quand tu t'imagines passer à l'action?



MON CONTRAT D'ENGAGEMENT

Contrat de l'élève

Pour que les ateliers soient des moments plaisants où on se sent bien et où on s'entraide, voici quelques règles de base à respecter. :

1. Je respecte les autres. Point barre. C'est la base.
2. Je respecte la confidentialité des informations échangées. En d'autres mots, ce qui se dit dans les ateliers reste dans les ateliers.
3. Je parle au « je ». Je, c'est toi. Ce n'est pas les autres. Parle de ce que toi tu vis, tu ressens.
4. Je partage avec les autres seulement ce qui me convient. Bref, personne ne te force à parler. (Mais ça fait du bien de le faire, crois-nous).
5. J'écoute les autres, sans juger. Ça, c'est du respect, niveau expert.
6. J'attends mon tour avant de parler. Encore une fois, c'est la base.
7. Je peux aider les autres à exprimer leurs opinions et à les partager.
8. Je m'implique durant les ateliers. Ça sert à quoi, sinon? Non, mais pour vrai?
9. Entre les rencontres, je mets en pratique les trucs que j'ai appris. Je continue à réfléchir sur les sujets abordés et je tente de nouvelles choses.
10. Je me souviens qu'il y a, partout autour de moi, des ami(e)s, parents, intervenant(e)s ou enseignant(e)s à qui je peux me confier pour m'aider.

En participant aux ateliers du programme HORS-PISTE - *Expédition*, tu t'engages à respecter – du mieux que tu peux – ces dix règles de base.

(signature)



DÉFI DE LA SEMAINE

Chaque semaine, un défi t'est proposé. Cette semaine, essaie de remarquer quelles situations tu as tendance à éviter. Tu peux noter ces situations ici afin de les partager lors du prochain atelier.

ATELIER 2

ET SI JE VOYAIS ÇA AUTREMENT...



ÉCOUTE EN PLEINE CONSCIENCE

Rappelle-toi!

Tu peux pratiquer la pleine conscience dans ton quotidien pour t'aider à te calmer. L'écoute en pleine conscience peut aussi être pratiquée lors d'une marche en forêt, dans une animalerie, sur le bord de la mer ou lorsque tu te trouves dans un environnement sonore particulièrement intéressant ou reposant. Porte attention au silence et à tous les bruits qui surgissent pendant ce moment.

Tu peux avoir accès à un guide qui propose une panoplie d'exercices à essayer.

Ce *Guide de présence à soi* est disponible à l'adresse suivante : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/12/Final-GPS.pdf>

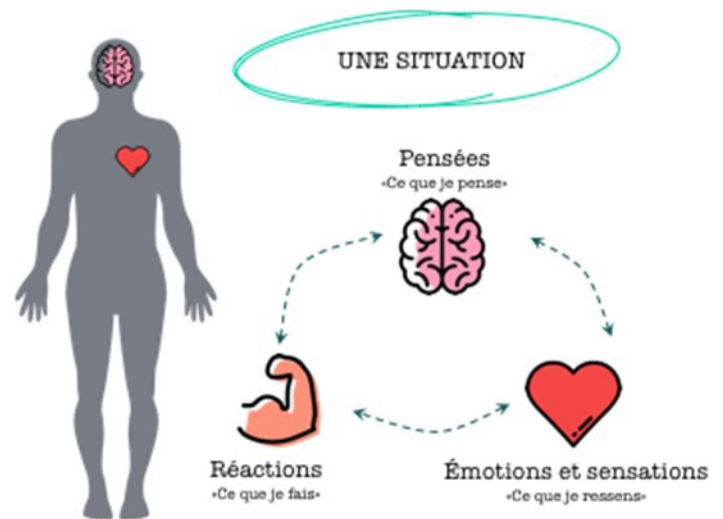


CE QUI SE PASSE EN MOI : MES PENSÉES

Rappelle-toi!

Puisque tes pensées, tes émotions, tes sensations et tes comportements sont tous liés, la façon dont tu interprètes une situation (tes pensées) influencera tes sensations, tes émotions et ta façon de réagir vis-à-vis de cette situation (tes comportements).

Rappelle-toi l'exemple du bruit dans la nuit. Pour t'aider à contrôler ton stress ou ton anxiété, tu peux donc essayer de voir les choses autrement!



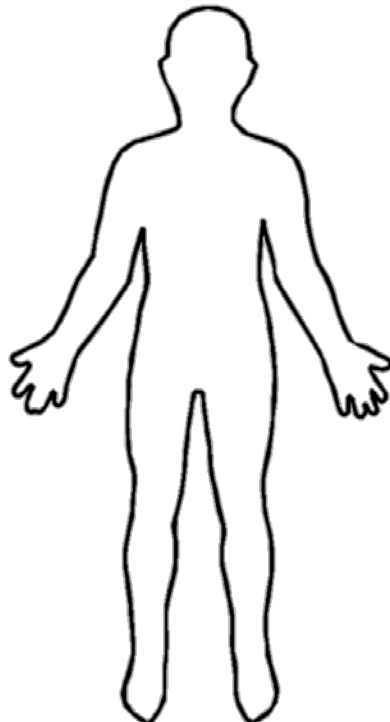


MES PENSÉES SONT-ELLES AIDANTES?

À partir de la situation choisie, remplis le tableau suivant au fil de la discussion.

Description de la situation	Pensées	Émotions et sensations	Reformulation de la pensée en pensée réaliste, aidante et positive	Émotions et sensations
« Travail d'équipe, je ne connais personne »	« Personne ne voudra être avec moi »	« Peur, honte, cœur qui bat »	« Il y a peut-être quelqu'un d'aussi gêné que moi qui serait content que je lui offre qu'on travaille ensemble »	« Courage, dos plus droit »

Dessine sur ce corps les sensations que la situation choisie te fait vivre.



Comme stratégie pour t'aider à transformer tes pensées non aidantes en pensées aidantes, voici une liste de questions qui pourraient t'aider :

Liste de questions :

- Est-ce que je suis certaine ou certain de ce que je pense?
- Est-ce vraiment important ce que les autres vont penser?
- Est-ce que je conclus trop rapidement à la catastrophe?
- Est-ce que j'ai tendance à exagérer?
- Est-ce réaliste de m'attendre à la perfection dans tout ce que j'entreprends?
- Quelle est la pire chose qui puisse arriver? Que pourrais-je faire pour m'y préparer? Et si le pire arrivait, est-ce que ça serait si terrible?
- À quel point cette situation affectera-t-elle ma vie ?
- Et dans un an, est-ce que je m'en souviendrai?
- Y aurait-il une autre façon de voir la situation? Y a-t-il quelque chose de positif? Que puis-je apprendre de cette situation?
- Sur quoi ai-je du pouvoir dans cette situation? Comment faire pour en avoir?
- Quelle situation semblable ai-je vécue dans le passé qui s'est bien terminée? Quelles sont les stratégies que j'ai utilisées?
- Ai-je tendance à utiliser des mots extrêmes comme toujours, impossible, jamais, pour de bon?

Choisis les trois questions qui ont le plus de sens pour toi. Tu peux les réécrire telles quelles ou les reformuler dans tes propres mots :



DÉFI DE LA SEMAINE

Utilises-tu une des questions pour reformuler tes pensées? Si oui, est-ce que cela t'a aidé?

ATELIER 3

ACTIVITÉ HORS-PISTE



MANGE EN PLEINE CONSCIENCE

Rappelle-toi!

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. Avant de commencer à manger, essaie de prendre le temps d'apprécier les odeurs et les couleurs de la nourriture. Tente de porter davantage attention à l'action de manger et d'arrêter de manger quand tu te sens rempli(e). Prend le temps de manger et essaie de goûter et apprécier chaque aliment!



DÉFI DE LA SEMAINE

As-tu remarqué d'autres situations qui te font du bien ou qui augmentent ton anxiété? Si oui, lesquelles?

N'OUBLIE PAS TES CRAYONS DE COULEUR LORS DU PROCHAIN ATELIER!

ATELIER 4

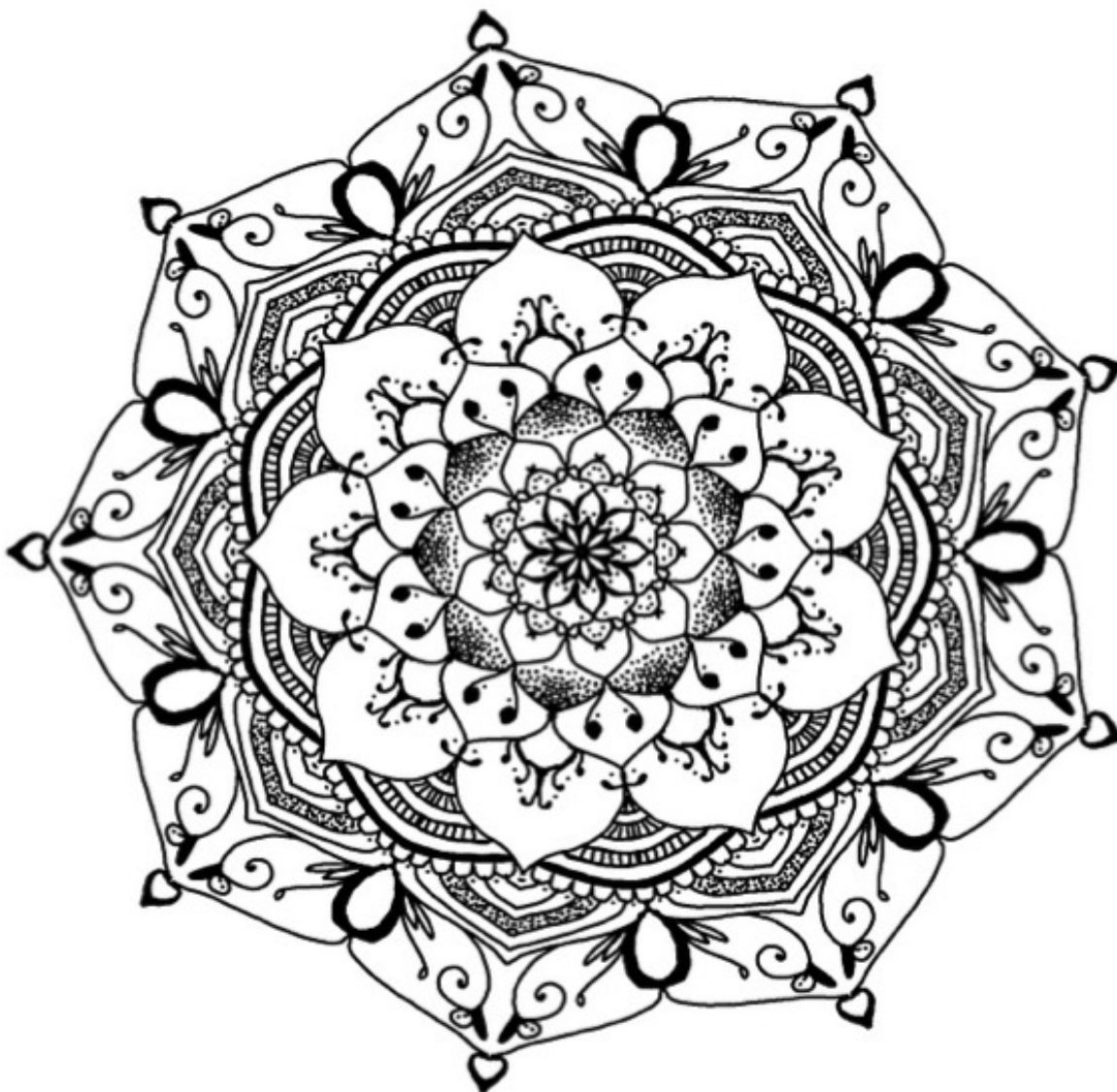
QU'EST-CE QUI SE PASSE EN MOI?



DESSIN EN PLEINE CONSCIENCE

Rappelle-toi!

Le dessin peut te permettre d'apprendre à suivre ton intuition et à te faire confiance. Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse, puisque le dessin reflète ce qui se passe à l'intérieur de toi. La pratique de toutes les formes d'arts facilite la pleine conscience, puisqu'elle te permet de te concentrer sur le moment présent.





CE QUI SE PASSE EN MOI : MES ÉMOTIONS

Mes émotions, besoins et stratégies



- Confiant(e)
- Fâché(e)
- Déçu(e)
- Anxieux(se)
- Découragé(e)
- Triste
- Paniqué(e)
- Inquiet(e)
- Content(e)
- Surpris(e)
- Confiant(e)
- Optimiste
- Reconnaissant(e)

(Inspiré de The Centre for Nonviolent communication, s.d.)



- Liberté, autonomie
- Sécurité
- Équilibre
- Temps
- Justice
- Confiance
- Aide, écoute
- Affection
- Considération
- Réconfort
- Détente, repos
- Compréhension
- Plaisir, divertissement

(Inspiré de The Centre for Nonviolent communication, s.d.)



- Voir la situation autrement
- Exprimer mes émotions
- Accepter la situation
- Comparer la situation à une autre qui est pire
- Se mettre en action
- Être gentil avec soi
- Se demander ce qu'on peut apprendre de cette situation
- Se changer les idées
- Demander de l'aide
- Respirer profondément
- Se rappeler ses valeurs et ses objectifs
- Utiliser une stratégie de gestion de stress

(Inspiré de Ciarrochi et al., 2014; Conover et Daiute, 2017; Rottenberg et Gross, 2007; Silk et al., 2003).

1. As-tu en tête une situation qui génère de l'anxiété? Décris cette situation.

2. Quelles sont les pensées que tu as tendance à adopter lorsque tu vis cette situation ?

3. À l'aide de tes cartons des émotions, identifies les émotions que tu ressens lorsque tu vis cette situation.




- 4. À l'aide de tes cartons des émotions, identifies les besoins en lien avec cette situation, puis des stratégies pour t'aider à mieux gérer les émotions qui en découlent.



Mes besoins...

A large empty rectangular box with a blue border, intended for writing down needs.



Mes stratégies...

A large empty rectangular box with a blue border, intended for writing down strategies.

Rappelle-toi!

Il est normal de vivre souvent toutes sortes d'émotions et il n'est pas toujours facile de comprendre pourquoi ni de savoir quoi faire avec. Les cartons des émotions te permettront d'apprendre à identifier tes émotions, mais aussi les besoins qui se cachent derrière tes émotions. Ces cartons contiennent aussi des stratégies pour t'aider à savoir quoi faire lorsque tu vis des émotions difficiles.



En dehors de ma zone de confort, qu'est-ce qui me fait particulièrement réagir?

1. Comment t'identifies-tu à chacune des intolérances?

Intolérance à l'incertitude									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ça ne me ressemble pas du tout			Ça me ressemble un peu				Ça me ressemble beaucoup		

Perfectionnisme									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ça ne me ressemble pas du tout			Ça me ressemble un peu				Ça me ressemble beaucoup		

Responsabilité excessive									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ça ne me ressemble pas du tout			Ça me ressemble un peu				Ça me ressemble beaucoup		

Peur du jugement des autres									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ça ne me ressemble pas du tout			Ça me ressemble un peu				Ça me ressemble beaucoup		

Intolérance aux émotions négatives et aux sensations physiques désagréables									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ça ne me ressemble pas du tout			Ça me ressemble un peu				Ça me ressemble beaucoup		

2. Laquelle des intolérances t'identifies-tu le plus?



DÉFI DE LA SEMAINE

Identifie une émotion que tu as ressentie cette semaine. Identifie le besoin en lien avec ta situation puis identifie une stratégie que tu as utilisé pour t'aider à mieux gérer ton émotion.

ATELIER 5

UN PETIT COUP DE POUCE?



L'EFFET WOW!

Rappelle-toi!

En t'exposant à l'effet Wow!, tu te permets de t'émerveiller! Remets en perspective la place que tu occupes dans le monde, par rapport à quelqu'un ou à quelque chose de spectaculaire! L'effet Wow! te donne un nouvel éclairage sur tes préoccupations et tes questionnements. Il engendre un flot d'émotions positives qui stimulent ta créativité et ton désir de relever des défis.



MES HABITUDES DE VIE

Rappelle-toi!

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. Un peu à l'image de la plante, la façon dont tu prends soin de toi influence ton état émotionnel et ton anxiété. Certaines habitudes de vie peuvent t'aider à diminuer ton anxiété. À l'inverse, certaines habitudes de vie peuvent nuire à ton bien-être.

1. Quelles sont les deux habitudes de vie que tu souhaites développer ou modifier?

2. Quels sont les moyens que tu comptes prendre pour y arriver?



STRATÉGIES DE GESTION DE STRESS

Rappelle-toi!

Les stratégies de gestion de stress sont des actions que tu peux utiliser pour t'aider à mieux vivre une situation stressante ou anxiogène. Ce sont des moyens concrets pour t'aider à te calmer et à mieux composer avec une situation plus difficile.



Pour faire face à une situation difficile, stressante ou anxiogène, tu peux utiliser les stratégies suivantes :

- Demander de l'aide, en parler, avoir du soutien de tes pairs ou de tes parents;
- Faire des exercices de relaxation, de respiration, de yoga, de pleine conscience;
- Dormir, te dorloter, donner de l'affection, changer de rythme, déconnecter;
- Tenter de voir les choses autrement :
 - Avoir de la gratitude;
 - Vivre le moment présent.
- Reformuler tes pensées négatives en pensées plus réalistes, aidantes;
- Rire, avoir du plaisir, faire une fête, t'amuser;
- Écrire ou dessiner tes émotions et tes pensées;
- Être en contact avec la nature : aller dans la forêt, jardiner.
- Faire une sortie culturelle;
- Être en contact avec un animal qui te 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.

1. Quelles sont les activités ou les stratégies que tu pratiques déjà?

2. Quelles seraient les activités ou les stratégies que tu aimerais pratiquer ou adopter?

3. Quels seraient les moyens que tu pourrais prendre pour utiliser davantage ces activités lorsque tu es confronté(e) à une situation plus difficile?

4. Planifie de façon concrète la façon dont tu l'utiliseras.

Avec qui? _____

Quand? _____

Comment? _____



DÉFI DE LA SEMAINE

Essaie une stratégie qui peut t'aider à composer avec une situation stressante.

ATELIER 6

ACTIVITÉ HORS-PISTE**RESPIRE EN PLEINE CONSCIENCE****Rappelle-toi!**

Prendre le temps d'être attentif à la respiration peut réduire le stress, tempérer les émotions et améliorer la concentration. La respiration occupe une place centrale dans la pratique de la pleine conscience. Elle représente un point d'ancrage, une façon simple de se ramener dans le moment présent. Quand on réalise que les pensées tourbillonnent, quand on ressent le besoin de se calmer ou tout simplement quand on pense que c'est un moment idéal pour le faire, on peut choisir de porter l'attention vers le rythme ou le mouvement des respirations (Morin et al., 2018).

**DÉFI DE LA SEMAINE**

Essaie de remarquer des situations où tes parents auraient pu t'accommoder, mais où ils ne le font pas. Indique ce que cela t'a fait vivre.

N'OUBLIE PAS DE TE VÊTIR POUR POUVOIR ALLER À L'EXTÉRIEUR LORS DU PROCHAIN ATELIER!

ATELIER 7

COMMENT PRENDRE SOIN DE MON RÉSEAU SOCIAL?



PLEINE CONSCIENCE EN NATURE

Rappelle-toi!

Le contact avec la nature a un impact positif sur ta santé mentale et peut t'aider à mieux gérer ton stress ou ton anxiété. Lorsque tu es en nature, portes attention à tes différents sens : sois attentif à ce que tu vois, entends, touches et sens. La nature possède de nombreux bienfaits dont tu peux profiter facilement.



L'IMPORTANCE DE MON RÉSEAU SOCIAL DE SOUTIEN

Rappelle-toi!

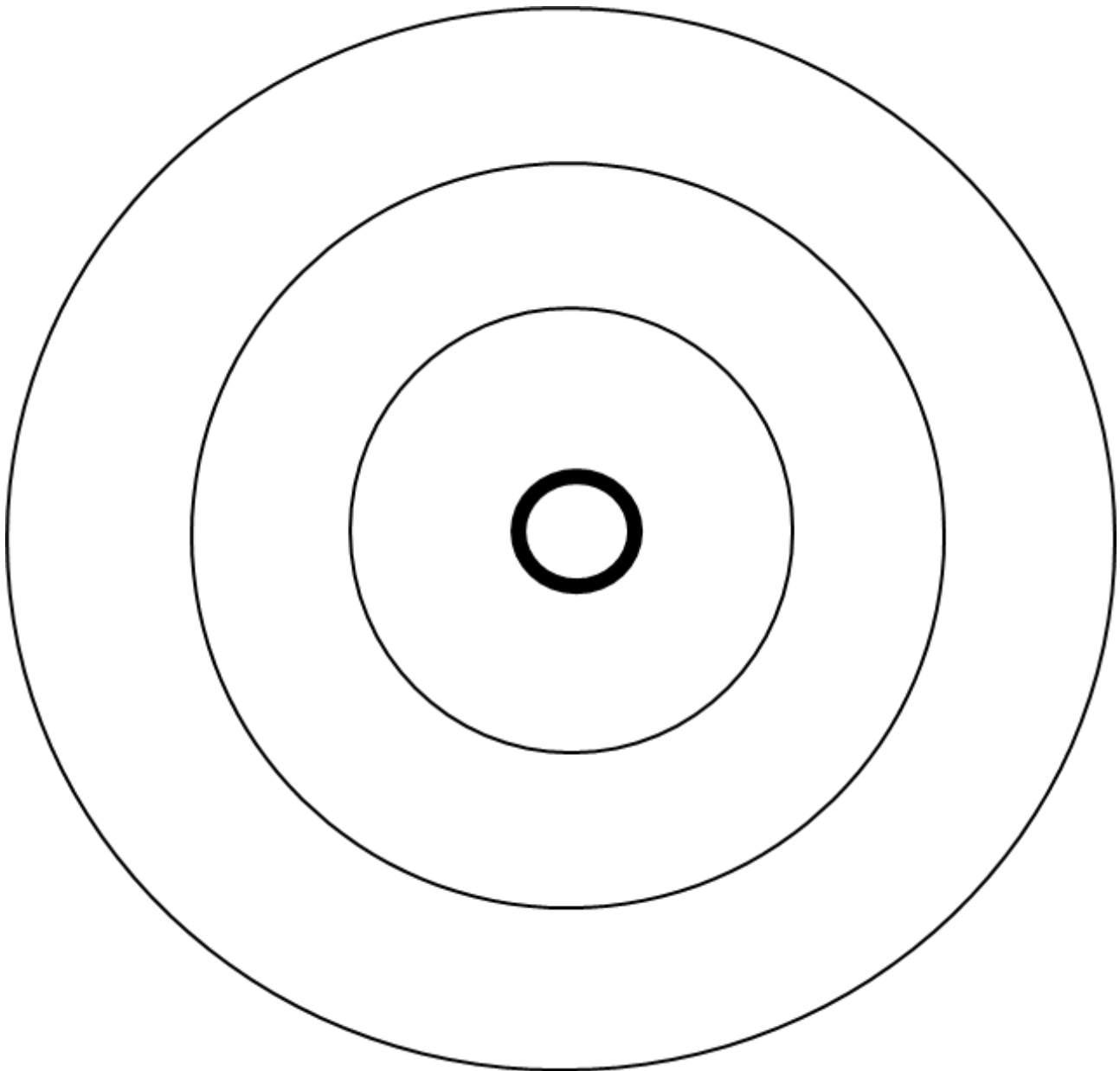
Avoir accès à un réseau social de soutien te protège vis-à-vis des situations stressantes ou anxiogènes. Il te permet de répondre à plusieurs de tes besoins. Le réseau est bénéfique sur les plans de ton estime de soi, de ton sentiment d'utilité et de ton intégration sociale. Face à une situation stressante ou anxiogène, la principale fonction des personnes qui composent ton réseau social de soutien est de t'apporter du soutien en étant présentes, compréhensives, disponibles, en t'écoutant, en ne te jugeant pas, en te donnant leur appui et en te fournissant de l'information pertinente.

Ce qui compte le plus, ce n'est pas le nombre de personnes qui composent ton réseau social de soutien, mais plutôt la qualité et la satisfaction que tu retires de ces relations.

À l'aide de ces consignes, illustre sur la carte ton réseau social de soutien.

1. Le point central te représente.
2. Pense à la façon dont les personnes sont regroupées dans ta vie en **différentes catégories** (par exemple, l'école, les loisirs, la famille, les enseignants, les intervenants, etc.). Dans la carte, dessine une pointe de tarte pour chaque groupe identifié. La grosseur de la pointe de tarte doit correspondre à l'importance du groupe dans ta vie.

3. Pour chaque groupe, pense aux **personnes significatives** et écris leur nom dans ta carte. Tu peux seulement inscrire les initiales ou les prénoms.
- **Dans le premier cercle** (le petit), inscris les personnes que tu côtoies tous les jours, les intimes.
 - **Dans le deuxième cercle** (le moyen), inscris les personnes que tu côtoies de façon régulière.
 - **Dans le troisième cercle** (le gros), inscris les personnes avec qui tu as peu de contacts.
4. Une fois que toutes les personnes sont inscrites dans ta carte, dessine des flèches qui représentent la réciprocité dans chaque relation. Une flèche qui pointe **de toi vers l'autre** indique que tu donnes plus que tu reçois dans cette relation; une flèche qui pointe **de l'autre vers toi** indique que tu reçois plus que tu donnes dans cette relation; une flèche qui pointe **dans les deux directions** indique que tu donnes autant que tu reçois



Rappelle-toi!

Essaie d'entretenir des relations **réiproques** pour éviter de t'épuiser en donnant trop ou de te sentir redevable en ne faisant que recevoir.

Tu as peut-être remarqué que les différentes catégories dans ta carte (pointes de tarte) ne sont pas toutes égales. Essaie de garder un équilibre entre ces différentes catégories de personnes pour éviter de te retrouver isolé(e) si l'une d'entre elles va moins bien à un certain moment.

Assure-toi aussi que tu as dans ton entourage rapproché des personnes qui peuvent t'offrir du soutien.

1. Est-ce que tu as l'impression que ton réseau social de soutien est équilibré?

2. Sur une échelle de 1 à 10, à quel point est-ce que tu es satisfait de ton réseau social de soutien, 1 étant « pas du tout satisfait » et 10 étant « totalement satisfait »?



Pas du tout satisfait

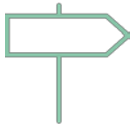
Totalement satisfait

3. Est-ce que tu peux identifier deux moyens pour améliorer la qualité de ton réseau social de soutien?



Pour établir de bonnes relations, tu peux utiliser les stratégies suivantes :

- Sourire, être décontracté(e);
- Faire des blagues;
- Valoriser la personne, démontrer de l'intérêt;
- Souligner les bons coups, les compétences de l'autre;
- Regarder la personne à qui on s'adresse ou qui nous adresse la parole;
- Faire de l'écoute active, démontrer des signes d'écoute (acquiescer, hocher la tête);
- Faire les premiers pas pour s'adresser à quelqu'un;
- Poser des questions sur la situation, sur la réalité de l'autre;
- Prendre le temps d'écouter avant de relancer la discussion;
- Identifier des intérêts communs;
- Attendre son tour de parole;
- Participer à la discussion;
- Adopter un ton de voix calme et posé;
- Ne pas chercher à occuper toute la place.



Pour maintenir de bonnes relations, tu peux utiliser les stratégies suivantes :

- Écouter vraiment;
- S'impliquer, démontrer de l'intérêt pour les autres;
- S'ouvrir, apprendre à parler de soi;
- Être capable de s'affirmer clairement et avec honnêteté;
- Avoir de l'initiative, exprimer ses idées et projets;
- Être capable de voir et de respecter le point de vue des autres;
- Savoir critiquer les opinions ou comportements des autres et non la personne;
- Être capable d'accepter les critiques des autres;
- Tolérer les différences;
- Encourager, aider et complimenter les autres;
- Avoir de l'humour.



DÉFI DE LA SEMAINE

Fait quelque chose pour entretenir ou développer ton réseau social de soutien.

ATELIER 8

ACTIVITÉ INTÉGRATIVE



MÉDITATION DE LA MONTAGNE

Rappelle-toi!

Tu peux refaire la méditation de la montagne chez toi à l'aide de la banque audio qui se trouve à l'adresse suivante : https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/11/Montagne_final.wav



DÉFI DE LA SEMAINE

Utilise de nouveaux moyens pour élargir ta zone de confort.

ATELIER 9

ACTIVITÉ HORS-PISTE



BALAYAGE CORPOREL

Rappelle-toi!

Le balayage corporel te permet de prendre conscience, du mieux que tu peux, de toutes les sensations que tu détectes quand tu déplaces ton attention sur chaque partie de ton corps (Morin et al., 2018). Tu peux réutiliser cet exercice lorsque tu en ressens le besoin.



DÉFI DE LA SEMAINE

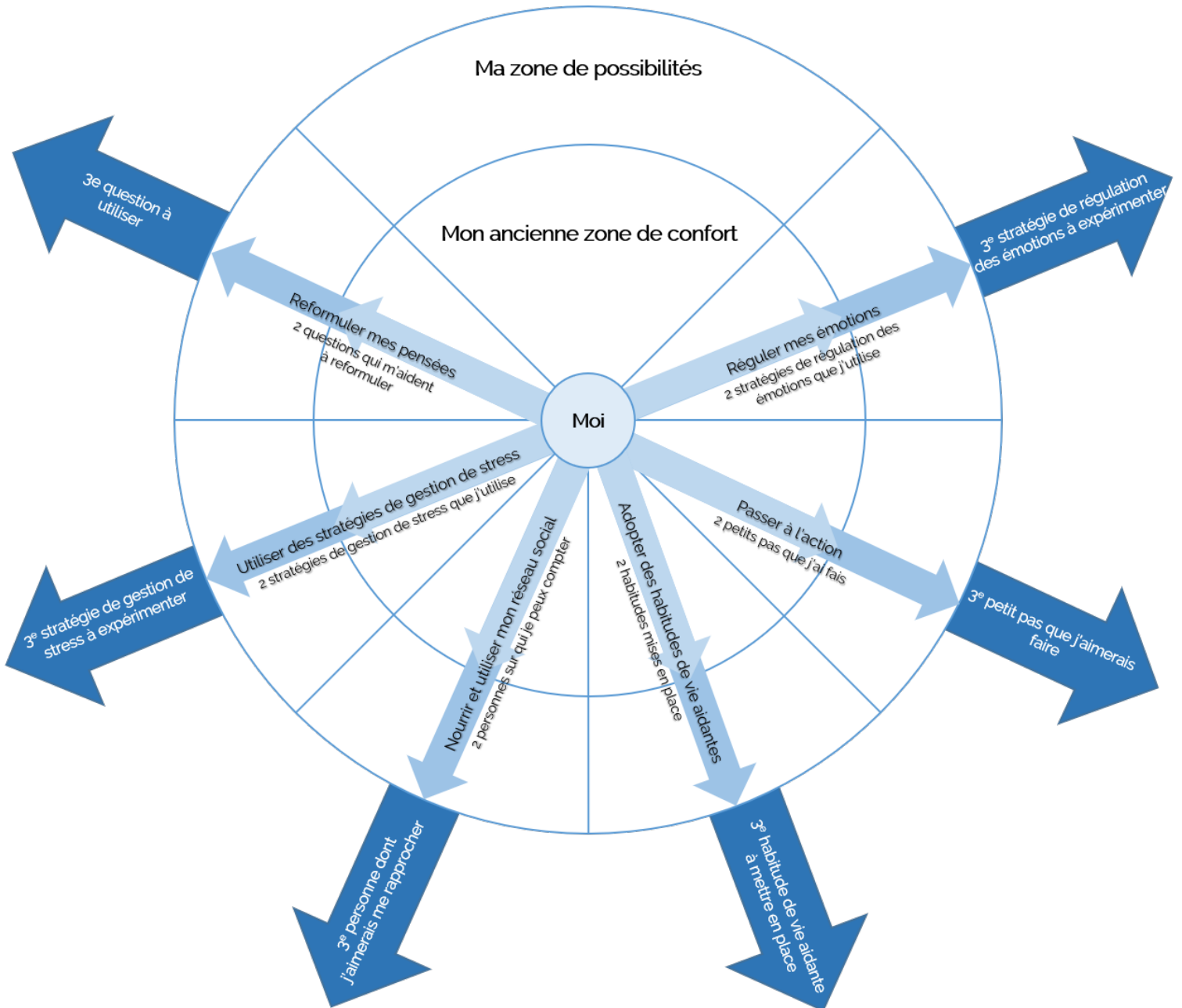
Utilise un exercice de pleine conscience dans ton quotidien et tente de remarquer ce que ça t'apporte.

ATELIER 10

WOW! QUEL CHEMIN PARCOURU!



MA ZONE DE POSSIBILITÉS



1. Nomme deux questions qui t'aident à reformuler tes pensées et une troisième que tu pourrais utiliser (voir p.10) :

2. Nomme deux stratégies de régulation des émotions qui t'aident et une troisième que tu pourrais expérimenter (voir p.13):

3. Nomme deux stratégies de gestion de stress que tu utilises et une troisième que tu pourrais essayer (voir p.19) :

4. Nomme deux petits pas que tu as fait et un troisième que tu pourrais faire (voir p.6):

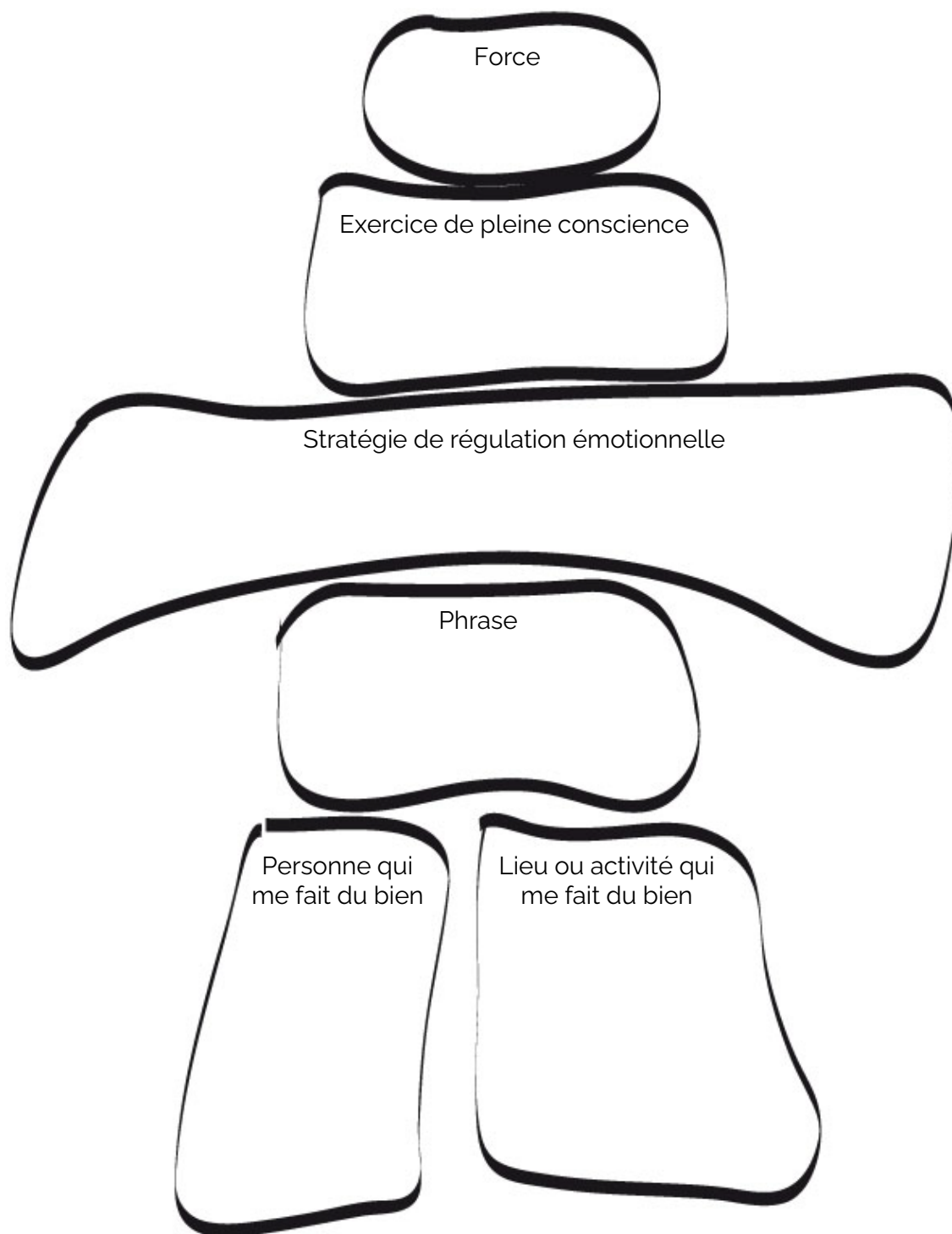
5. Nomme deux habitudes de vie que tu as mis en place et une troisième que tu pourrais intégrer (voir p.18) :

6. Nomme deux personnes sur qui tu peux compter et une troisième de qui tu aimerais te rapprocher (voir p.23) :



ET APRÈS...?

PLACER DES INUKSUKS SUR MON CHEMIN



50 CITATIONS POSITIVES

1. « On a deux vies. La deuxième commence quand on réalise qu'on n'en a qu'une. » (Confucius)
2. « L'obscurité ne peut pas chasser l'obscurité, seule la lumière le peut. La haine ne peut pas chasser la haine, seul l'amour le peut. » (Martin Luther King)
3. « La vie mettra des pierres sur ta route. À toi de décider d'en faire des murs ou des ponts. » (Auteur inconnu)
4. « La vie, ce n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre à danser sous la pluie. » (Sénèque)
5. « Nos vies sont pleines de catastrophes qui n'ont jamais eu lieu. » (Auteur inconnu)
6. « Accepte ce qui est, laisse aller ce qui était, aie confiance en ce qui sera. » (Bouddha)
7. « S'il y a un problème, il y a une solution. S'il n'y a pas de solution, alors ce n'est pas un problème. » (Auteurs divers)
8. « Si vous pouvez le rêver, vous pouvez le faire. » (Walt Disney)
9. « Sème une pensée, tu récolteras un acte. Sème un acte, tu récolteras une habitude. Sème une habitude, tu récolteras un caractère. Sème un caractère, tu récolteras un destin. » (Steven Covey)
10. « Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait. » (Mark Twain)
11. « J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé. » (Voltaire)
12. « Si vous pensez que l'aventure est dangereuse, essayez la routine, elle est mortelle. » (Paulo Coelho)
13. « Les gens les plus heureux n'ont pas tout ce qu'il y a de mieux. Ils font juste de leur mieux avec ce qu'ils ont. » (Auteur inconnu)
14. « Tous les hommes pensent que le bonheur se trouve au sommet de la montagne. Alors qu'il réside dans la façon de la gravir. » (Auteur inconnu)
15. « Le véritable voyage ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux. » (Marcel Proust)
16. « Avec trop on se perd. Avec moins on se trouve. » (Tchouang Tseu)
17. « Là où vos talents et les besoins du monde se rencontrent, là se trouve votre vocation. » (Aristote)
18. « Accomplis chaque acte de ta vie comme s'il devait être le dernier. » (Marc Aurèle)
19. « N'aie pas peur d'avancer lentement. Aie peur de rester immobile. » (Proverbe chinois)
20. « Ne cherche pas le bonheur, crée-le. » (Auteur inconnu)
21. « Ne t'inquiète pas de l'échec. Inquiète-toi de ce que tu manques si tu n'essayes même pas. » (Jack Canfield)
22. « Mieux vaut fait que parfait. » (Auteur inconnu)
23. « Croyez en vos rêves et ils se réaliseront peut-être. Croyez en vous et ils se réaliseront sûrement. » (Martin Luther King)
24. « Vous ne trouverez jamais ce que vous ne cherchez pas. » (Confucius)
25. « Lorsqu'on regarde dans la bonne direction, il ne reste plus qu'à avancer. » (Proverbe bouddhiste)
26. « Un objectif bien défini est à moitié atteint. » (Abraham Lincoln)
27. « Quand on ose, on se trompe souvent. Quand on n'ose pas, on se trompe toujours. » (Romain Rolland)
28. « Quand la vie te donne une centaine de raisons de pleurer, montre-lui que tu en as mille de sourire. » (Auteur inconnu)

29. « La vie c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre. » (Albert Einstein)
30. « On sait qu'on est sur la bonne voie quand on n'a plus envie de se retourner. » (Auteur inconnu)
31. « On a toujours le choix. On est même la somme de ses choix. » (Joseph O'Connor)
32. « Celui qui est le maître de lui-même est plus grand que celui qui est le maître du monde. » (Bouddha)
33. « Au fur et à mesure que je modifie mes pensées, le monde autour de moi se transforme. » (Louise L. Hay)
34. « Il n'existe rien de constant si ce n'est le changement. » (Bouddha)
35. « Le cœur connaît la bonne réponse. » (Deepak Chopra)
36. « Il y a deux façons de penser. L'une est de croire que les miracles n'existent pas. L'autre est de croire que chaque chose est un miracle. » (Albert Einstein)
37. « Fais de ta vie un rêve et d'un rêve une réalité. » (Antoine de St Exupéry)
38. « Il y a plus de courage que de talent dans la plupart des réussites. » (Félix Leclerc)
39. « Pour réaliser une chose vraiment extraordinaire, commencez par la rêver. » (Walt Disney)
40. « Ce que nous sommes est le résultat de ce que nous avons pensé. » (Bouddha)
41. « Les gagnants cherchent des moyens, les perdants des excuses. » (Franklin Roosevelt)
42. « Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas. » (Lao Tseu)
43. « Tous les jours à tous les points de vue, je vais de mieux en mieux. » (Émile Coué)
44. « Il faut toujours viser la lune car même en cas d'échec on atterrit dans les étoiles. » (Oscar Wilde)
45. « Quand la vie te donne des citrons, fais-en de la limonade. » (Dale Carnegie)
46. « En te levant le matin, rappelle-toi combien précieux est le privilège de vivre, de respirer, d'être heureux. » (Marc Aurèle)
47. « Si je disposais de neuf heures pour abattre un arbre, j'en emploierais six pour affûter ma hache. » (Abraham Lincoln)
48. « Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas les faire, c'est parce que nous n'osons pas les faire qu'elles sont difficiles. » (Sénèque)
49. « N'attendez pas d'être heureux pour sourire. Souriez plutôt afin d'être heureux. » (Auteur inconnu)
50. « Si tu fais ce que tu as toujours fait, tu obtiendras ce que tu as toujours obtenu. » (Auteur inconnu)

Rappelle-toi!

Les inuksuks sont placés à travers le paysage pour aider le marcheur. Les questions auxquelles tu as répondues et les phrases que tu as choisies peuvent te servir de repères sur ta route lorsque tu te sens perdu(e), seul(e) ou anxieux(se).

