



1. MOI, ANXIEUX...?

Objectifs spécifiques de l'atelier

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

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

Déroulement de l'atelier

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

A. Image qui me représente (20 min)

1. Vous invitez les jeunes à observer attentivement les images qui se trouvent dans leur *Petit guide pratique*. Chacun doit identifier une image qui le décrit, puis se présenter au groupe à partir de cette image. Les images peuvent désigner une ou plusieurs facettes de la personne.
2. Sur un tableau, vous écrivez le nom de chacun des jeunes et quelques caractéristiques qui ressortent de sa présentation. Vous tentez de dégager les forces de chacun.

Par exemple : Rosalie présente l'image d'un groupe d'amies et d'amis parce qu'elle aime passer du temps avec ses copines. Vous pouvez lui demander si elle se considère comme une bonne amie et ce qui fait que les gens l'apprécient. Vous identifiez donc que c'est une personne à l'écoute des autres sur le tableau.

B. Le stress et l'anxiété, quelle est la différence? (10 min)

1. Vous invitez les jeunes à participer à un jeu-questionnaire à propos du stress et de l'anxiété.

JEU-QUESTIONNAIRE VRAI OU FAUX

- **Le stress est toujours négatif.**

Faux. Le stress permet à votre corps d'avoir l'énergie nécessaire pour composer avec la situation perçue comme menaçante. Lorsqu'il est bien dosé, le stress augmente les performances.

- **Le stress peut nuire à la santé.**

Vrai. Lorsqu'on vit un cumul de stress, un stress prolongé ou trop intense, cela peut nuire à la performance et même mené à la fatigue et à des problèmes de santé physique et mentale.

- **Il n'y a pas de différence entre le stress et l'anxiété.**

Faux. Le stress est une réaction d'alarme à une situation concrète, comme quand vous vous retrouvez face à face avec un ours en vous promenant en forêt. L'anxiété se manifeste, quant à elle, lorsque vous anticipez une situation potentielle à venir, mais qui n'est pas nécessairement réelle. Juste à imaginer ce qui pourrait se produire, votre corps peut vous envoyer des manifestations d'anxiété.

- **L'anxiété, c'est la peur d'avoir peur.**

Vrai. L'anxiété, c'est la tendance à se créer des scénarios catastrophes et à se faire des peurs avec des choses qui ne sont pas encore arrivées. Par exemple, si vous n'allez plus en forêt, parce que vous vous imaginez que vous rencontrerez un ours et qu'il vous mangera, vous vivez de l'anxiété.

- **Il est normal de vivre de l'anxiété.**

Vrai. Tout le monde vit de l'anxiété à un moment ou à un autre et c'est normal. Elle devient problématique si elle vous empêche de bien fonctionner, si elle vous amène à éviter certaines situations et vous cause de la détresse.

- **Si vous vivez de l'anxiété aujourd'hui, vous en vivrez toute votre vie.**

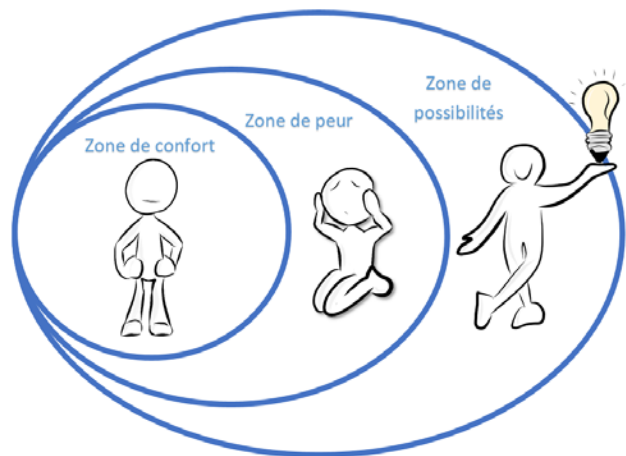
Faux. Il est possible d'apprendre à surmonter l'anxiété. Plus vous développez des outils pour vous aider à composer avec l'anxiété, plus vous avez de chances de ne pas vivre les conséquences de cette anxiété à long terme.



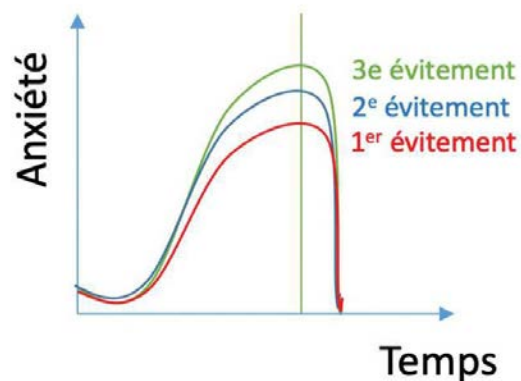
C. Élargir ma zone de confort (45 min)

1. Vous présentez maintenant les notions de zone de confort, d'évitement et d'exposition à partir des schémas qui se trouvent dans le *Petit guide pratique*, à l'aide des explications suivantes :

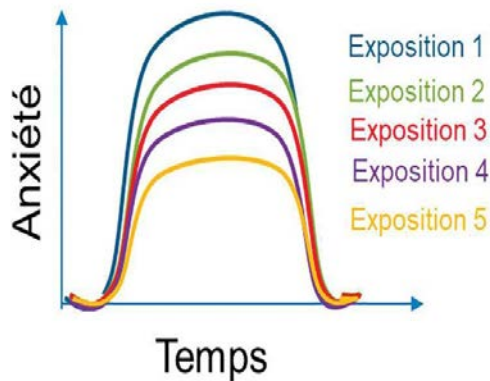
La zone de confort est là où, dans votre vie, vous vous sentez bien ou en terrain connu. Ce sont les relations, les événements, les milieux où vous savez comment réagir, où vous connaissez la musique, où vous ne vous posez pas trop de questions. En bref, vous êtes confortables. Du moins, vous le croyez! ... (White, 2009)



L'anxiété survient souvent lorsque vous sortez de votre zone de confort ou même lorsque vous pensez à des situations qui vous font sortir de votre zone de confort. Vous traversez alors la zone de peur. Vous ne savez pas comment réagir, vous avez peur de l'inconnu, vous ne vous sentez pas bien. Alors, vous avez le goût d'éviter ces situations et de retourner bien au chaud dans votre zone de confort. C'est ce qu'on appelle l'évitement. À court terme, l'évitement fait du bien, car l'anxiété redescend instantanément.



Le problème avec l'évitement, c'est que plus vous évitez une situation, plus cette situation devient effrayante et plus votre zone de confort rétrécit. Vous vous retrouvez coincé à l'intérieur ou de plus en plus mal à l'aise lorsque vous en sortez. Il faut alors faire face à vos peurs en sachant qu'en les confrontant, celles-ci vont diminuer et même disparaître. C'est ce qu'on appelle l'exposition. À court terme, l'exposition peut être très inconfortable, car votre niveau d'anxiété augmente pendant que vous affrontez la situation. Rappelez-vous que l'anxiété n'est pas dangereuse, qu'elle est passagère et qu'elle finit toujours par redescendre. Plus vous vous exposez à une situation, plus l'anxiété liée à cette situation diminuera (Forsyth et Eifert, 2007; Gosselin et al., 2019; Harvey et Ilic, 2014).



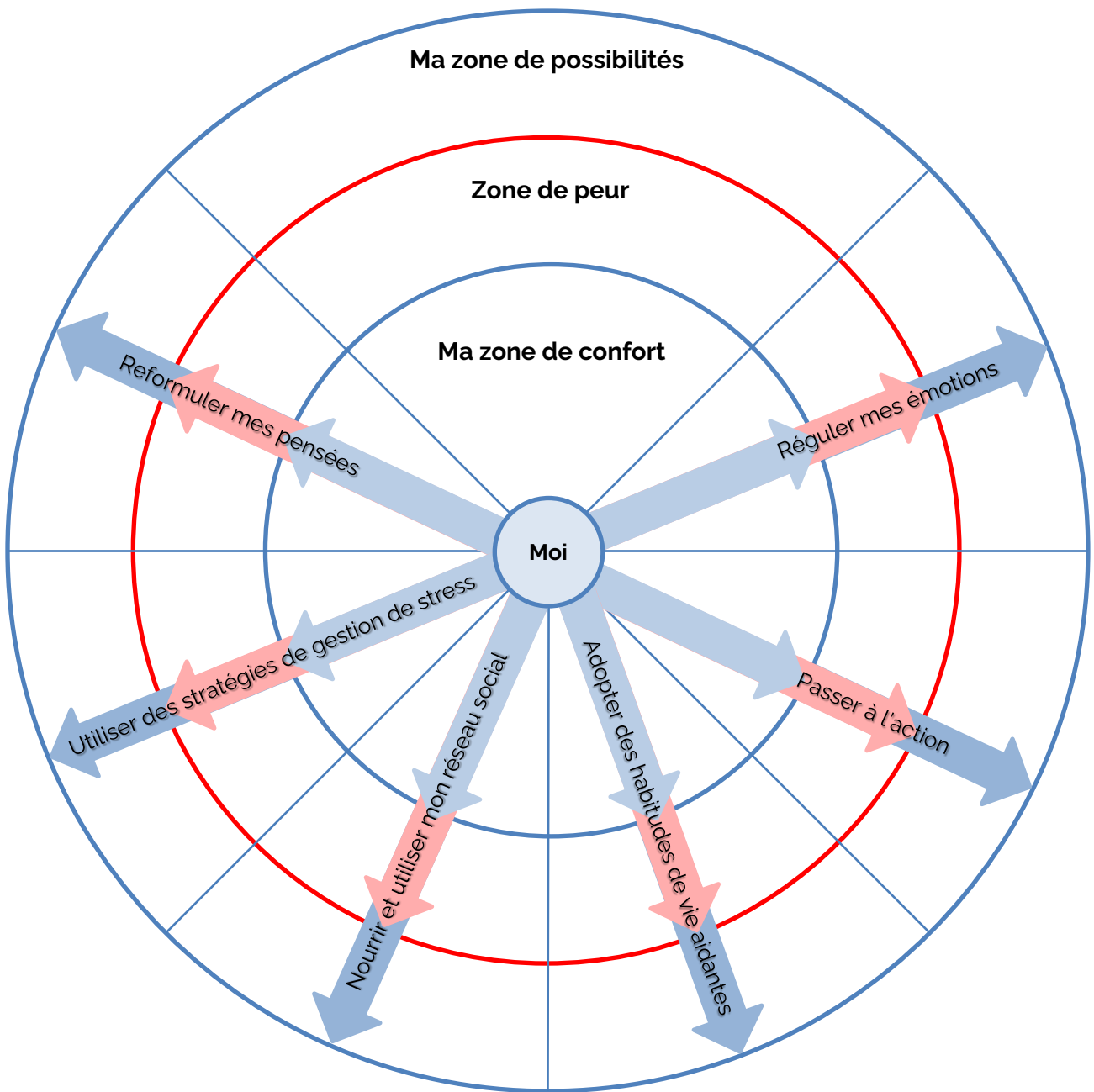
Vous deviendrez alors plus à l'aise, plus en confiance et plus libres. Le fait de sortir de votre zone de confort est donc une grande occasion d'apprentissages.

Vous rappelez aux jeunes que l'objectif du programme sera de les accompagner à élargir leur zone de confort afin qu'ils soient plus à l'aise, donc moins anxieux dans les situations qu'ils ont ciblées comme étant anxiogènes.

2. Vous reprenez le schéma de la zone de confort pour expliquer aux jeunes que pour élargir leur zone de confort, ils devront tranquillement s'exposer aux situations anxiogènes, notamment en apprenant à:
 - Reformuler leurs pensées pour qu'elles soient aidantes;
 - Réguler leurs émotions pour mieux vivre avec;
 - Adopter de nouveaux comportements : passer à l'action!
 - Adopter des habitudes de vie aidantes;
 - Utiliser des stratégies de gestion de stress;
 - Nourrir et bien utiliser leur réseau social.



Ma zone de confort



3. Vous proposez aux jeunes, à partir du schéma de zone de confort qui se trouve dans leur *Petit guide pratique*, d'écrire dans chacune des zones, des exemples de leur vécu. Qu'est-ce qui se retrouve dans la zone de confort? Les gens, les activités avec lesquelles ils se sentent bien, confortable. De la même manière, ils écrivent ce qui se trouvent dans leur zone de peur : les situations dans lesquels ils se sentent anxieux et vivent de la peur. Dans la zone de possibilités, ils écrivent ce qui deviendrait possible en traversant la zone de peur.
4. Vous proposez maintenant aux jeunes de répondre individuellement à ces questions.
 - En s'inspirant de la zone de possibilités, quel est mon objectif dans ce programme? Un objectif doit être concret, précis. La question qu'on peut se poser est : « Qu'est-ce que j'aimerais être capable de faire à la fin de ce programme, que je n'arrive pas à faire actuellement dû à mon anxiété ? » Cela correspond à ma nouvelle zone de confort.

Par exemple : Plutôt que de me dire « Je veux être moins timide », je me dis « Je veux être capable de m'affirmer en groupe ».



- Quels sont les sept petits pas que je peux faire pour me rapprocher de mon objectif? L'idée est vraiment de franchir les étapes une à la fois. Le premier pas (1) doit être assez facile, puis les autres, de plus en plus anxiogènes (7) ... pour l'instant.

Par exemple :

1. Saluer une ou un collègue lorsque j'arrive dans la classe
 2. Poser une question à une ou un collègue de classe lors d'un travail d'équipe
 3. Poser une question à l'enseignante ou l'enseignant à la fin du cours
 4. Commencer une conversation avec une amie ou un ami
 5. Partager mon opinion lors d'une discussion familiale
 6. Partager mon opinion lors d'un travail d'équipe en classe
 7. Lever ma main en classe afin de donner mon opinion sur un sujet
- Quels sont les obstacles que je pourrais rencontrer? Quelles sont les pensées et les émotions que je ressens quand je m'imagine passer à l'action?

Par exemple : Je suis trop timide. Personne ne s'intéresse à moi. Je n'ose pas parce que j'ai peur qu'on rie de moi.



5. Vous faites le tour de tous les jeunes pour entendre ce que chacun a écrit. Il se peut que certains d'entre eux aient de la difficulté à répondre aux questions. Vous demandez alors aux autres de donner des pistes de réponses pour aider chacun à clarifier ce qu'il pourrait faire pour atteindre son objectif et les obstacles qu'il rencontre.

D. Mon contrat d'engagement (10 min)

Vous présentez ensuite le contrat d'engagement qui se trouve dans le *Petit guide pratique* et vous invitez les jeunes à le signer.

Contrat du jeune

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, ce que toi 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)



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 de tenter de reconnaître les situations qu'ils ont tendance à éviter. Vous expliquez et donnez des exemples au besoin.

