



4. QU'EST-CE QUI SE PASSE EN MOI?

Objectifs spécifiques de l'atelier

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

- De reconnaître ses émotions en lien avec certaines situations;
- D'identifier les besoins qui se cachent derrière les émotions
- D'utiliser des stratégies de régulation des émotions.
- De reconnaître les situations auxquelles il est particulièrement sensible.

Déroulement de l'atelier

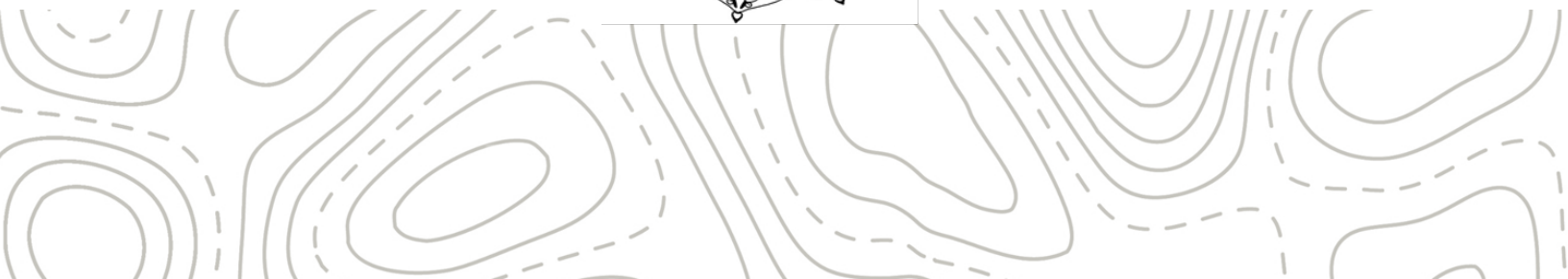
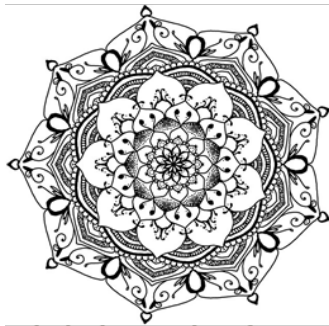
Vous souhaitez la bienvenue aux jeunes et présentez les objectifs ainsi que le déroulement de l'atelier.

A. Retour sur la semaine (10 min)

1. Vous faites un bref retour sur le défi lancé à la fin du 2^e atelier. Vous demandez aux jeunes s'ils ont tenté de reformuler une pensée non aidante en pensée aidante.
2. Vous questionnez maintenant les jeunes 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? Avez-vous identifié d'autres situations qui vous font du bien ou qui augmentent votre anxiété? Si oui, lesquelles?
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. Dessine en pleine conscience (15 min)

1. Vous demandez aux jeunes de prendre le *Mandala* qui se trouvent dans leur *Petit guide pratique* et de sortir leurs crayons de couleur.
2. Vous leur mentionnez qu'ils seront invités à dessiner en pleine conscience dans la prochaine activité. Vous expliquez qu'en dessinant, ils font non seulement appel à leurs sens, mais ils apprennent également à suivre leur intuition et à se faire confiance. Peu importe les formes qu'ils tracent ou les couleurs qu'ils utilisent, il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse. Le dessin reflète ce qui se passe à l'intérieur d'eux. Vous ajoutez qu'en fait, la pratique de toutes les formes d'arts facilite la pleine conscience, puisqu'elle engendre une immersion complète dans le moment présent. La pleine conscience et la thérapie par l'art ont en commun d'accorder autant d'importance au processus qu'au résultat, et ce, sans y apporter de jugement (Willard et Salzman, 2017).
3. Vous proposez maintenant aux jeunes de colorier le mandala. Vous expliquez que les mandalas sont des dessins généralement circulaires qui servent de support à la méditation. Le mandala devient une sorte de canal pour la pleine conscience dans lequel les pensées peuvent se déposer, et la respiration, s'approfondir. De la même manière que pour un dessin traditionnel, une attention est portée aux couleurs, aux traits de crayons, à la texture du papier, aux formes, etc. (Faucher, 2016).
4. Vous expliquez qu'à travers cette activité, le plus important est de demeurer dans la création et l'observation de l'œuvre et non dans la performance ou la critique. Nul besoin d'avoir des talents artistiques pour participer à cette activité. Qualifier le dessin de beau ou de moins beau ne sert à rien ici, puisque le dessin n'est qu'un moyen permettant de se connecter au moment présent.
5. Vous laissez aux jeunes une période d'environ cinq à dix minutes pour dessiner en pleine conscience. Si vous le jugez opportun, vous pouvez mettre une musique douce pendant ce temps.
6. À la fin, vous faites un bref retour en grand groupe : « Comment vous êtes-vous sentis durant l'activité? », « Est-ce que certaines sensations, émotions ou pensées ont émergées? » Vous leur rappelez que la pratique de la pleine conscience permet de se déposer dans le moment présent en étant plus attentifs à ce qui nous entoure et ce qui nous habite.




C. Ce qui se passe en moi : mes émotions (40 min)

1. Vous invitez maintenant les jeunes à prendre la fiche *Mes émotions, besoins et stratégies* (Ciarrochi et al., 2014; Conover et Daiute, 2017; Gouvernement du Québec, 2019; Rottenberg et Gross, 2007; Silk et al., 2003; The Centre for Nonviolent communication, s.d), qui se trouve dans leur *Petit guide pratique*.

 Mes émotions...


- 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.)

 Mes besoins...

- 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.)

 Mes stratégies...

- 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).



2. Vous expliquez qu'il est normal et humain de vivre toutes sortes d'émotions. En plus, à l'adolescence, les équilibres émotionnels et affectifs sont bouleversés (Discour, 2011). L'intensité avec laquelle sont vécues les émotions est caractéristique de cette période charnière du développement (Holzer, Halfon et Thoua, 2011), un peu à l'image d'une montagne russe!
3. Vous nommez qu'en revanche, il n'est souvent pas facile de comprendre *pourquoi* nous traversons toutes ces émotions, ni de savoir *quoi faire* avec celles-ci. La fiche *Mes émotions, besoins et stratégies* qui leur est proposée dans leur *Petit guide pratique* leur permettra d'apprendre à identifier les émotions qu'ils vivent, mais aussi les besoins qui se cachent derrière les émotions. Cette fiche contient aussi des stratégies pour les aider à savoir quoi faire lorsqu'ils vivent des émotions difficiles.
4. Vous expliquez qu'au début, trouver le besoin qui se cache derrière l'émotion peut sembler complexe. Avec la pratique, cela devient de plus en plus simple, mais surtout, cela nous donne du pouvoir pour répondre à nos besoins. Vous pouvez donner quelques exemples de besoins liés aux émotions :
 - Quand j'ai peur, j'ai peut-être besoin d'aide, d'être rassuré ou rassurée, ou de comprendre.
 - Quand je suis en colère, j'ai peut-être besoin de solitude ou de justice dans une situation qui me fâche.
5. Vous diffusez cet extrait, afin d'illustrer et de normaliser les émotions : <https://www.dailymotion.com/video/x37r89b>
6. Vous demandez ensuite aux jeunes s'ils peuvent identifier les émotions vécues par Riley dans l'extrait et vous les amenez à tenter d'identifier certains besoins qui peuvent se cacher derrière ces émotions. Vous prenez quelques interventions.
7. Vous leur proposez maintenant un exercice individuel. Vous les invitez à noter dans leur *Petit guide pratique* une situation qui génère de l'anxiété pour eux et les pensées qu'ils ont tendance à adopter devant cette situation. Pour les aider, vous pouvez revenir sur les événements vécus dans la dernière semaine.

À l'aide de la fiche, vous demandez aux jeunes d'identifier les émotions qu'ils ressentent lorsqu'ils vivent cette situation et de les inscrire dans leur *Petit guide pratique*.

Par exemple : "Quand je PENSE que personne ne s'intéresse à moi parce que je me trouve plate et que je crois que je n'ai rien à apporter, je RESSENS de la honte, de la gêne. »



8. Vous leur proposez ensuite d'inscrire le ou les besoins en lien avec cette situation, puis des stratégies pour mieux gérer les émotions qui en découlent. Vous pouvez aborder le fait que parfois, la simple reconnaissance du besoin peut faire du bien, nous soulager ou nous aider à trouver des stratégies pour y répondre. Par exemple : « J'aurais besoin d'aide pour savoir comment aller vers les autres. Je pourrais parler avec mon frère de sa manière de se faire des amis et avoir des conseils de sa part. »
9. Vous faites ensuite un retour en grand groupe pour entendre les situations de chacun. Après avoir écouté la situation d'un jeune, vous pouvez faire participer les autres jeunes pour donner des idées. Vous pouvez rappeler qu'il n'est pas toujours facile d'identifier les émotions et les besoins. C'est le moment de s'entraider en groupe. Plusieurs stratégies différentes peuvent également être appliquées.
10. Vous invitez les jeunes à garder la fiche des émotions dans leur agenda, leur étui à crayons ou dans leur sac d'école et à l'utiliser quand ils en ont besoin. Vous rappelez qu'il est normal de vivre toutes sortes d'émotions et de ne pas toujours les comprendre. Prendre le temps d'observer ce qui se passe en nous, accueillir nos émotions avec bienveillance (c'est-à-dire, sans vous juger) et agir pour en prendre soin nous permet de mieux nous connaître, d'agir au bon moment, de répondre à nos besoins et de ne pas les accumuler.

D. En dehors de ma zone de confort, qu'est-ce qui me fait particulièrement réagir? (20 min)

1. Vous divisez le groupe en équipes de 2 ou 3 jeunes. Vous leur remettez les titres, les définitions, les mises en situation reliées aux différents types d'intolérance (voir les fiches à imprimer à la fin de l'atelier) ainsi que de la gommette. Chaque groupe doit s'entendre pour associer le bon titre avec sa définition, sa mise en situation et son image. Il doit ensuite les coller au mur.

Titre : L'intolérance à l'incertitude : je m'inquiète à propos de tout!

Définition : intolérance au danger possible, au changement et à la nouveauté.

Mise en situation : Valérie est toute excitée ce matin. C'est la sortie de fin d'année à l'école. Elle s'est préparée durant des heures la veille pour être certaine de ne rien oublier. En arrivant à l'école, l'enseignante annonce qu'ils ne pourront pas aller aux glissades d'eau comme prévu en raison d'un bris sur le site. Elle les informe qu'ils iront plutôt faire de l'escalade. Valérie panique. Elle n'a jamais fait d'escalade. Elle se dit : « S'il m'arrivait quelque chose, si les autres riaient de moi parce que je ne suis pas bonne, si je paniquais au milieu de la paroi et que je n'étais plus capable de grimper, etc. ».



Image :



Titre : Le perfectionnisme : je ne suis pas satisfait si ce n'est pas parfait.

Définition : intolérance au risque d'erreur, tendance à critiquer tes propres réalisations, intolérance aux choses non parfaites et à la culpabilité.

Mise en situation : Charles a été invité à participer à un camp de perfectionnement pour les jeunes intéressés à la conception de jeux vidéo. Tous les jeunes invités à ce camp sont reconnus pour être compétents dans ce domaine. Lors de cette activité, Charles tente de réaliser un prototype de jeu. Après 20 à 30 minutes de travail, il se dit que celui-ci n'est pas tout à fait à point, il constate certains défauts techniques. Il décide de tout recommencer. 30 minutes plus tard, il constate à nouveau que son prototype présente certains défauts qu'il juge inacceptables. Il décide à nouveau de tout recommencer. Le temps passe. Il réalise qu'il ne lui reste plus que 30 minutes pour compléter un prototype. Il devient super anxieux. Il ne sait plus comment réussir en si peu de temps un prototype qui sera à la hauteur de ses attentes. Il panique totalement, il n'arrive plus à travailler.

Image :



Titre : La responsabilité excessive : je me sens tout le temps coupable.

Définition : intolérance au fait que des conséquences pourraient arriver aux autres ou les affecter et que ce soit de ta faute, que tu n'aies rien fait pour les prévenir.

Mise en situation : Marie part pour l'école le matin. Avant de partir, elle constate que son chien a vomi son repas du matin. Elle s'inquiète. Elle se souvient lui avoir donné une gâterie la veille. Elle se dit que c'est peut-être à cause d'elle si le chien est malade. Elle téléphone à sa mère pour lui demander ce qu'elle doit faire. Celle-ci lui dit de ne pas s'en faire et qu'on suivra la situation ce soir. Marie court vers son autobus en étant inquiète pour son chien. Elle pense à cela tout l'avant-midi. À l'heure du dîner, elle décide de retourner chez elle pour voir comment va son chien. Elle n'aura cependant pas le temps de manger. Arrivée à la maison, elle constate que son chien dort. Elle lui offre quelque chose à manger, mais celui-ci refuse. Elle téléphone à nouveau à sa mère. Celle-ci n'est pas contente que Marie ait quitté l'école pour le chien. Elle lui dit d'arrêter de s'en faire et qu'elle règlera le problème à son retour. Marie retourne à l'école toujours aussi inquiète. Elle s'en fait pour son chien. Cela occupe son esprit tout l'après-midi.

Image :



Titre : La peur du jugement des autres : je sais qu'ils me jugent.

Définition : intolérance au jugement et à la critique possibles des autres, à la dérision et au fait de faire rire de toi.

Mise en situation : pendant le cours de mathématiques qui précède l'heure du dîner, Julien a posé une question en classe qui a fait rire tout le monde. C'était une question vraiment hors propos, ce qui démontrait bien qu'il n'avait pas suivi ou compris la matière. À la fin de la période, l'enseignante s'est un peu moquée de Julien en reprenant à voix haute la question posée plus tôt. Julien se sent honteux, il n'a pas envie d'aller dîner avec les autres. Il passe devant les casiers et semble entendre les autres chuchoter dans son dos. Il croise deux enseignants qui le regardent. Il se demande s'ils savent ce qui s'est passé à son sujet au dernier cours. Il décide d'aller se réfugier à la bibliothèque pour toute l'heure du dîner. Il en sort uniquement lorsque le premier cours d'après-midi commence. Il arrive le dernier et s'assoit à l'arrière de la classe. Il aimerait bien se faire oublier pour le reste de la journée.



Image :



Titre : L'intolérance aux émotions négatives et aux sensations physiques désagréables: quelque chose ne va pas dans mon corps!

Définition : tendance à s'inquiéter exagérément des sensations physiques et des symptômes provoqués par l'anxiété.

Mise en situation : Julie a de la difficulté à se concentrer dans son cours de français ce matin. Elle ne fait que penser à son mal de ventre qui est apparu lorsqu'elle est arrivée à l'école. Ce n'est pas un gros mal de ventre, mais elle ne peut s'empêcher de se demander ce qui cause ce mal de ventre. Plus elle y pense, plus elle a l'impression que son mal empire. Et puis elle commence à percevoir un léger mal de cœur. Et si elle tombait malade et devait retourner à la maison? Et si elle vomissait devant tout le monde?

Image :



2. Lorsque les deux groupes ont terminé de coller au mur le titre, la définition, la mise en situation et l'image reliés à chaque type d'intolérance, vous regardez avec eux leurs réponses et rectifiez au besoin.
3. Vous invitez ensuite les jeunes à évaluer, sur l'échelle de 1 à 10 qui se retrouve dans leur *Petit guide pratique*, à quel point ils s'identifient à chacune des intolérances. Cet exercice leur permettra de prendre conscience qu'ils peuvent être plus sensibles à certains types de situations et avoir tendance à les éviter. Lorsqu'ils en ont conscience, ils peuvent porter une attention particulière à ce type de situation dans leur quotidien et tenter d'adopter des comportements d'approche pour y faire face. Les intolérances sont comme des lunettes qui déforment parfois la réalité. Lorsqu'on en a conscience, on peut faire un effort pour enlever ces lunettes déformantes et voir la situation autrement.

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		

4. Vous leur demandez ensuite d'identifier à quel type d'intolérance ils s'identifient le plus, à le noter dans leur *Petit guide pratique* et à partager leur réflexion avec le groupe.

E. Défi de la semaine (5 minutes)

1. Vous expliquez que cette semaine, le défi qui leur est proposé (qui se trouve aussi dans leur *Petit guide pratique*) est de tenter d'identifier leurs émotions, d'identifier quel besoin se cache derrière celles-ci et d'utiliser une stratégie. Vous expliquez au besoin.





Fiche à imprimer

Les types d'intolérance

Titre. L'intolérance à l'incertitude : je m'inquiète à propos de tout.

Titre. Le perfectionnisme : je ne suis pas satisfait si ce n'est pas parfait.

Titre. La responsabilité excessive : je me sens tout le temps coupable.

Titre. La peur du jugement des autres : je sais qu'ils me jugent.

Titre. L'intolérance aux émotions négatives et aux sensations physiques désagréables; quelque chose ne va pas dans mon corps!

Définition. Intolérance au danger possible, au changement et à la nouveauté.

Définition. Intolérance au risque d'erreur, tendance à critiquer tes propres réalisations, intolérance aux choses non parfaites.

Définition. Intolérance au fait que des conséquences pourraient arriver aux autres ou les affecter et que ce soit de ta faute, que tu n'aies rien fait pour les prévenir.

Définition. Intolérance au jugement et aux critiques possibles des autres, à la dérision et au fait de faire rire de toi.

Définition. Tendance à t'inquiéter exagérément des sensations physiques et des symptômes provoqués par l'anxiété.

Mise en situation. Valérie est tout excitée ce matin. C'est la sortie de fin d'année à l'école. Elle s'est préparée durant des heures la veille pour être certaine de ne rien oublier. En arrivant à l'école, l'enseignante annonce qu'ils ne pourront pas aller aux glissades d'eau comme prévu en raison d'un bris sur le site. Elle les informe qu'ils iront plutôt faire de l'escalade. Valérie panique. Elle n'a jamais fait d'escalade. Elle se dit : « S'il m'arrivait quelque chose, si les autres riaient de moi parce que je ne suis pas bonne, si je paniquais au milieu de la paroi et que je n'étais plus capable de grimper, etc. ».



Fiche à imprimer

Les types d'intolérance

Mise en situation. Charles a été invité à participer à un camp de perfectionnement pour les jeunes intéressés à la conception de jeux vidéo. Tous les jeunes invités à ce camp sont reconnus pour être compétents dans ce domaine. Lors de cette activité, Charles tente de réaliser un prototype de jeu. Après 20 à 30 minutes de travail, il se dit que celui-ci n'est pas tout à fait à point, il constate certains défauts techniques. Il décide de tout recommencer. 30 minutes plus tard, il constate de nouveau que son prototype présente certains défauts qu'il juge inacceptables. Il décide de tout recommencer une fois de plus. Le temps passe. Il réalise qu'il ne lui reste plus que 30 minutes pour compléter un prototype. Il devient super anxieux.

Mise en situation. Marie part pour l'école le matin. Avant de partir, elle constate que son chien a vomi son repas du matin. Elle s'inquiète. Elle se souvient lui avoir donné une gâterie la veille. Elle se dit que c'est peut-être à cause d'elle si le chien est malade. Elle téléphone à sa mère pour lui demander ce qu'elle doit faire. Celle-ci lui dit de ne pas s'en faire et qu'on suivra la situation ce soir. Marie court vers son autobus en étant inquiète pour son chien. Elle y pense tout l'avant-midi. À l'heure du dîner, elle décide de retourner chez elle pour voir comment va son chien. Arrivée à la maison, elle constate que son chien dort. Elle lui offre quelque chose à manger, mais celui-ci refuse. Marie retourne à l'école toujours aussi inquiète. Elle s'en fait pour son chien, ce qui occupe son esprit tout l'après-midi.

Mise en situation. Pendant le cours de mathématiques qui précède l'heure du dîner, Julien a posé une question en classe qui a fait rire tout le monde. À la fin de la période, l'enseignante s'est un peu moquée de Julien en reprenant à voix haute la question posée plus tôt. Julien se sent honteux, il n'a pas envie d'aller dîner avec les autres. Il passe devant les casiers et semble entendre les autres chuchoter dans son dos. Il croise deux enseignants qui le regardent. Il se demande s'ils savent ce qui s'est passé à son sujet au dernier cours. Il décide d'aller se réfugier à la bibliothèque pour toute l'heure du dîner. Il en sort uniquement lorsque le premier cours d'après-midi commence. Il arrive le dernier et s'assoit à l'arrière de la classe. Il aimerait bien se faire oublier pour le reste de la journée.

Mise en situation. Julie a de la difficulté à se concentrer dans son cours de français ce matin. Elle ne fait que penser à son mal de ventre qui est apparu lorsqu'elle est arrivée à l'école. Ce n'est pas un gros mal de ventre, mais elle ne peut s'empêcher de se demander ce qui cause ce mal de ventre. Plus elle y pense, plus elle a l'impression que son mal empire. Et puis elle commence à percevoir un léger mal de cœur. Et si elle tombait malade et devait retourner à la maison? Et si elle vomissait devant tout le monde?

