



6. Des lunettes qui déforment la réalité

Objectifs spécifiques de l'atelier

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

- Mieux comprendre le concept d'intolérance et identifier les différents types
- De reconnaître les situations auxquelles il est particulièrement sensible
- Faire face plus consciemment à ses intolérances
- Prendre conscience de l'importance du réseau social de soutien

Déroulement de l'atelier

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

A. Retour sur la semaine (10 min)

1. Vous questionnez maintenant 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? Avez-vous identifié d'autres situations qui vous font du bien ou qui augmentent votre anxiété? Si oui, lesquelles?
2. 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. Méditation de la montagne (10 min)

1. Vous proposez aux jeunes de vivre la méditation de la montagne. Vous les invitez à s'installer confortablement, à un endroit où ils peuvent s'asseoir et fermer les yeux sans être dérangés. Ils peuvent être assis par terre, sur une chaise ou un fauteuil, au choix. Vous leur proposez de fermer les yeux, s'ils le souhaitent.

2. Vous pouvez utiliser le verbatim qui se trouve à la fin de cet atelier et diriger vous-même la méditation, ou encore utiliser la bande audio de la méditation qui se retrouve sur le lien indiqué ici (durée : 8 min 23 sec) :

https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/11/Montagne_final.wav (Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale, s.d.).

3. Si le temps vous le permet, vous faites un retour avec les jeunes sur la méditation qu'ils viennent de vivre. Vous pouvez par exemple les interroger sur comment ils se sentent à présent, ce qu'ils retiennent de la méditation de la montagne, ou s'il y a un passage qui les a marqués davantage, etc.
4. Vous informez les jeunes qu'ils peuvent avoir accès à l'audio de cette méditation à l'adresse indiquée dans leur *Petit guide pratique*.

C. En dehors de ma zone de confort, qu'est-ce qui me fait particulièrement réagir? (25 min)

1. Vous divisez le groupe en équipes de 2 ou 3 élèves. Vous leur présentez les 5 intolérances et leur remettez les mises en situation, les titres, les définitions et les images reliés aux différents types d'intolérance des *Fiches à imprimer*, ainsi que des gommettes. 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 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. ».

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 ce- lui-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 :



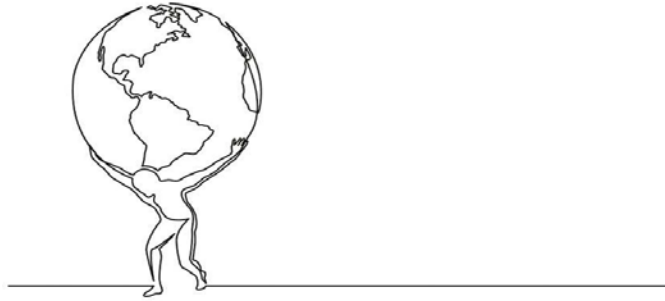
Titre : La responsabilité excessive : je me sens tout le temps coupable.

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 élèves 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 se reconnaissent le plus, à le noter dans leur Petit guide pratique et à partager leur réflexion avec le groupe.

D. L'importance de mon réseau social de soutien (10 min)

1. Vous demandez aux élèves pourquoi, selon eux, il est important de s'entourer de personnes en qui ils peuvent avoir confiance et qui leur apportent du soutien. Vous complétez à l'aide des explications suivantes :

L'accès à un réseau social de soutien constitue un **facteur de protection** pour faire face au stress et aux événements de la vie. Celui-ci permet de répondre à différents besoins personnels et sociaux.

À l'adolescence, il importe que le réseau social de soutien soit composé à la fois d'adultes (parents, oncles, tantes, grands-parents, enseignantes et enseignants, entraîneuses et entraîneurs) et de jeunes (amis et amies, camarades d'école, membres de l'équipe sportive, cousines et cousins). **Un réseau équilibré comprend donc à la fois des adultes et des jeunes** (Pauzé et al., 2019).

Ce qui compte le plus, ce n'est pas le nombre de personnes qui composent le réseau social de soutien, mais plutôt **la satisfaction retirée de ce soutien et la qualité des relations**. Avoir des amies et amis qui sont en conflit les uns avec les autres peut être davantage une source de stress que de réconfort (Claes, 2003).

La principale fonction des personnes composant le réseau social de soutien lorsque l'on est confronté à un stress ou à une situation anxiogène est d'apporter du soutien en étant **présentes, compréhensives, disponibles**, en écoutant, en ne jugeant pas, en donnant son appui, en fournissant de l'information pertinente (Pauzé et al., 2019).

La réciprocité est aussi importante dans un réseau social de soutien. Il est possible que certaines relations demandent beaucoup et donnent peu en échange. Avec le temps, cela peut devenir une source de stress. Inversement, lorsque la personne anxieuse sollicite constamment certaines relations, ces personnes peuvent s'épuiser ou la personne peut se sentir redevables envers elles.

2. Vous demandez ensuite aux élèves comment ils perçoivent maintenant leur réseau social de soutien et comment ils pourraient l'entretenir ou encore le développer.

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 faire quelque chose pour entretenir ou développer leur réseau social de soutien. Vous expliquez au besoin.

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Méditation de la montagne

Verbatim:

(Cloche, carillon ou son de bol tibétain)

Pour cette méditation de la montagne, installe-toi dans une position confortable. Ferme les yeux et observe simplement ta respiration, sans tenter de la changer. Observe le mouvement de l'air qui passe dans ton corps au fil de tes inspirations et de tes expirations.

À présent, imagine-toi une belle montagne, une montagne que tu aimes visiter ou qui est simplement le fruit de ton imagination. Concentre-toi sur l'image de cette montagne en imaginant sa forme, son sommet, sa nature et ses couleurs. Laisse l'image de la montagne devenir de plus en plus claire dans ta tête. Peu importe son apparence, laisse simplement la montagne se préciser. Observe-la en détail.

Regarde l'immobilité de la montagne. Regarde comme elle est solide et magnifique, de loin, comme de près. Cette montagne incarne la force et la confiance.

Quand tu te sentiras prêt, imagine que cette montagne, c'est toi. La montagne et ton corps, immobiles tous les deux, ne forment qu'un. Essaie de ressentir l'ancrage de cette montagne. Sens sa force et sa solidité qui deviennent les tiennes peu à peu, même si tu demeures assis ici. Comme la montagne, tu deviens inébranlable.

Tu observes, dans le calme, les changements de ton environnement, les mouvements du soleil, les saisons qui passent et, comme la montagne, tu restes là.

Elle accueille la chaleur du soleil et regarde les mouvements des nuages, mais elle reste là, immobile. Elle est témoin de tous ces changements.

La montagne reçoit les visiteurs et les écoute s'émerveiller devant sa beauté ou se plaindre du mauvais temps. Rien n'affecte la montagne elle demeure toujours profondément elle-même.

La solidité et la beauté de la montagne ne changent jamais, que les gens le voient ou non, qu'ils y portent attention ou non, que les nuages l'entourent ou non.

La nuit ou le jour, sous la neige ou sous le soleil de plomb, seule ou peuplée de visiteurs, la montagne demeure elle-même solide et immobile.



Il arrive que la montagne se trouve face à de grandes tempêtes ou de violents orages, peu importe. Elle est toujours présente et passe à travers chaque épreuve, étrangère au temps qu'il fait.

De la même façon, essaie de ressentir dans ton corps la force et la solidité de la montagne. Sois témoin des changements de ton environnement, de tes moments de lumière comme de tes tempêtes.

Accueille cette force pour lui permettre d'être à l'intérieur de toi.

Si tu le souhaites, tu peux maintenant prendre le temps de réactiver ton corps en t'étirant doucement, en bâillant si tu en ressens le besoin et reprendre contact avec ton environnement en ouvrant doucement les yeux.

(Cloche, carillon ou son de bol tibétain)

