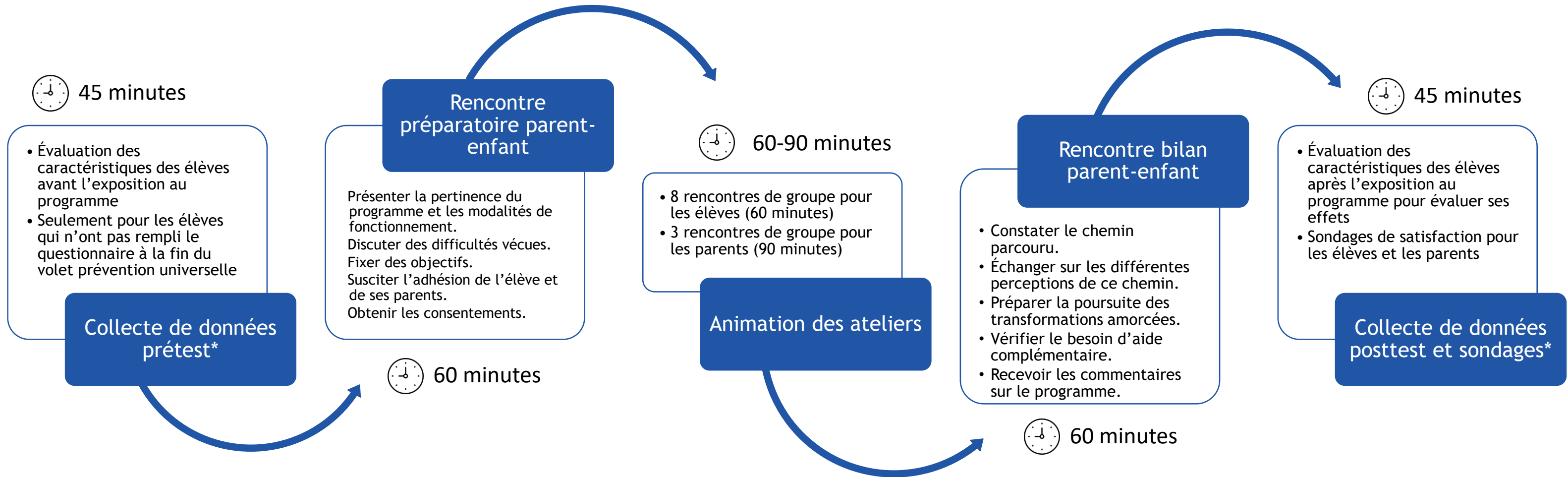


# HORS PISTE

## Parler d'anxiété sans stress... Programme HORS-PISTE - Expédition (intervention précoce)



\*Les collectes prétest et posttest s'adressent seulement aux écoles qui participent à la recherche

1



60

### OBJECTIFS

#### « Moi, anxieux..? »

- 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.

2



60

### OBJECTIFS

#### « Et si je voyais ça autrement? »

- 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.

3



60

### OBJECTIFS

#### « Qu'est-ce qui se passe en moi? »

- 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.

4



60

### OBJECTIFS

#### « Activité photo »

- Identifier les situations qui lui font du bien et celles qui génèrent de l'anxiété.
- 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.

5



60

### OBJECTIFS

#### « Un petit coup de pouce? »

- 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.

6



60

### OBJECTIFS

#### « Des lunettes qui déforment la réalité »

- Mieux comprendre le concept d'intolérance et identifier les différents types.
- 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.

7



60

### OBJECTIFS

#### « Activité HORS-PISTE »

- 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.

8



60

### OBJECTIFS

#### « WOW! Quel chemin parcouru! »

- 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.

1 « 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 « Le piège de l'accommodation »

**OBJECTIFS**

- Connaître la pleine conscience et ses bienfaits.
- Cerner le type d'intolérance de son enfant.
- 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.

3 « 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.
- Faire le bilan de ses apprentissages et de ses acquis.
- Mettre en place des stratégies pour prévenir une rechute.



Avec le financement de



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada