



## 2. LA PEUR D'AVOIR PEUR... QUAND L'ANXIÉTÉ PREND LE DESSUS!

### Je fais face à mon anxiété

Compétence(s) ciblée(s) (ÉKIP, OMS)	S'ADAPTER ET GÉRER SON STRESS
Compétences transversales (PFÉQ)	ACTUALISER SON POTENTIEL COOPÉRER
Objectifs généraux de l'atelier	À LA FIN DE L'ATELIER, L'ÉLÈVE SERA EN MESURE <ul style="list-style-type: none"><li>• de distinguer le stress de l'anxiété</li><li>• de reconnaître lorsqu'il vit de l'anxiété</li><li>• de comprendre les concepts de zone de confort, d'évitement et d'exposition</li><li>• d'identifier les situations qui le font particulièrement réagir</li><li>• d'utiliser de nouvelles stratégies pour prévenir ou apaiser l'anxiété</li></ul>

#### Durée totale

**60 MINUTES**

#### Matériel et préparation

Imprimer les fiches suivantes (en annexes)

- *Ma zone de confort* (1 x par élève)
- *Mon niveau d'intolérance* (1x par élève)
- *Exercice de respiration* (1 seule copie pour vous-même)

Matériel requis

- *Tableau et craies ou tableau numérique interactif (TNI)*

## A. Stress... anxiété... c'est quoi la différence? (10 minutes)

1. Vous invitez les élèves à participer à un jeu-questionnaire à propos du stress et de l'anxiété. Vous expliquez que pour chaque question posée, ils devront répondre par VRAI (main levée ouverte) ou par FAUX (poing levé fermé).
2. Vous lancez le jeu-questionnaire à partir des questions suivantes. Pour chaque question, vous donnez ensuite la bonne réponse à l'aide des explications fournies (Lupien, 2019; Marchand, Letarte et Seidah, 2018; Shih et Lin, 2017; Strack et al., 2017; Yerkes et Dodson, 1908).

### JEU-QUESTIONNAIRE VRAI OU FAUX

- **Le stress est toujours négatif.**

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

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

**Faux.** Le stress est une réaction d'alarme à une situation réelle et concrète, comme lorsque 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 signes de stress et 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 avez peur de rencontrer un ours, 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 quand elle vous empêche de bien fonctionner, ou qu'elle vous amène à éviter certaines situations et vous cause de la détresse. Il ne faut pas chercher à ne plus vivre d'anxiété. C'est impossible!

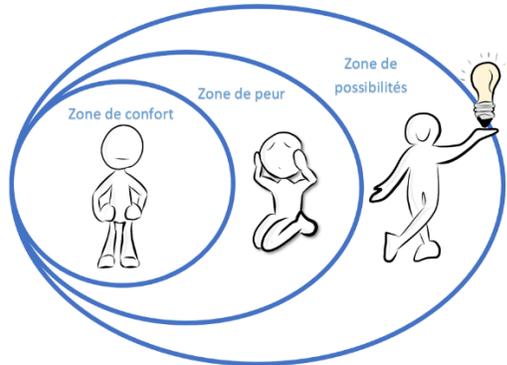
- **Si vous vivez de l'anxiété aujourd'hui, vous en vivrez toute votre vie.**

**Faux.** Il est possible d'apprendre à surmonter l'anxiété. Plus vous apprenez à bien vous connaître et plus vous développez des outils qui vous aident à composer avec l'anxiété, plus vous avez de chances de ne pas vivre les conséquences de cette anxiété à long terme.

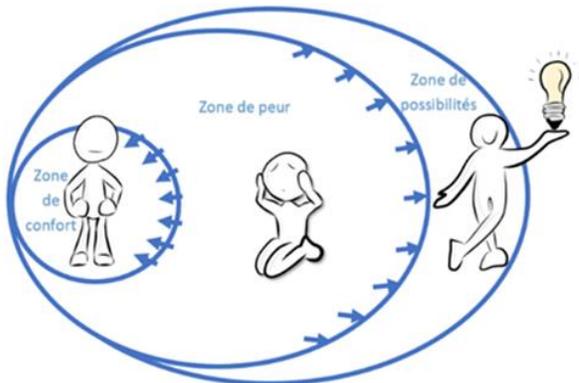
## B. La zone de confort (20 minutes)

1. Vous expliquez que chaque être humain possède une **zone de confort** :

« La zone de confort est là où, dans votre vie, vous vous sentez bien ou en terrain connu. Ce sont les relations, les événements et les milieux où vous savez comment réagir, où vous ne vous posez pas trop de questions. En résumé, vous êtes à l'aise. Du moins, vous le croyez (White, 2009). Par exemple, Juliette a pris l'habitude de rester à sa place lors des pauses afin de ne pas avoir à discuter avec les autres. Elle se sent rassurée de consulter son téléphone puisque personne ne s'adresse à elle. » Vous leur présentez l'image suivante à l'aide du *PowerPoint*.

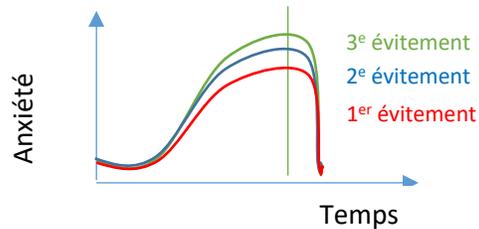


2. À l'aide de l'image dans le *PowerPoint*, vous expliquez que l'anxiété peut se produire lorsque l'on vit des situations qui nous font sortir de notre zone de confort. Dans le cas de Juliette, l'enseignant annonce un travail d'équipe. Pour ce faire, les élèves doivent se jumeler avec 5 autres personnes avec qui ils n'ont jamais travaillé. Juliette commence à avoir des palpitations. Elle a chaud et ses mains tremblent. Elle ne sait pas quoi faire et regarde partout.

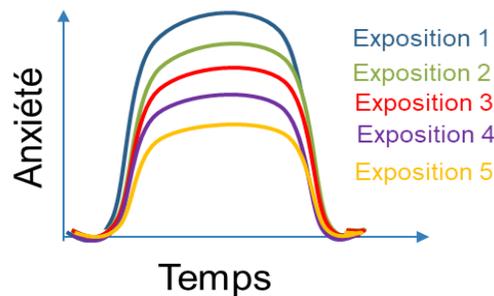


3. Vous devez alors passer à travers la **zone de peur**. Vous ne savez pas comment réagir, vous craignez l'inconnu, vous vous sentez mal. Alors, vous avez le goût d'éviter ces situations et de retourner bien au chaud dans votre zone de confort. C'est ce qu'on appelle l'**évitement**. Par exemple, Juliette va voir son enseignant pour lui demander de faire le travail seule. Comme son enseignant refuse, elle ne reviendra pas après la pause afin de ne pas être obligée de se mettre en équipe. Plus le temps passe et moins Juliette se sent à l'aise d'entrer en contact avec des personnes inconnues.

À court terme, l'évitement fait du bien, car l'anxiété diminue instantanément. Le problème, c'est que plus vous évitez une situation, plus cette situation devient effrayante.



4. À l'aide de l'image dans le *PowerPoint*, vous expliquez que plus vous affrontez vos peurs, plus celles-ci vont diminuer, voire 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 s'estomper.

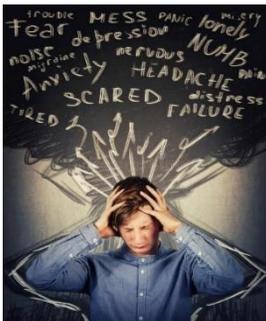


Plus vous vous exposez à une situation, plus l'anxiété liée à cette situation diminuera. Vous deviendrez alors plus à l'aise, vous éprouverez davantage de confiance et vous vous sentirez plus libres. Le fait de sortir de votre zone de confort est aussi une grande occasion d'apprendre. Vous pourrez alors découvrir votre zone de possibilités (Forsyth et Eifert, 2007; Gosselin et al., 2019; Harvey et Ilic, 2014). Par exemple, Juliette explique son inconfort à son enseignant et lui demande si elle peut travailler avec seulement 2 autres personnes plutôt que 5 comme le veut la directive. Au début, elle se sent inconfortable, mais tranquillement, elle prend confiance en ses capacités. Elle gagne tranquillement en confiance dans d'autres aspects de sa vie. Au travail, un nouvel employé a été embauché. Comme il est timide, elle se permet de le saluer et de lui parler.

5. Inviter les élèves à identifier, à l'aide de la feuille d'activité, leur zone de confort et de peur. Ensuite, vous pouvez inviter les élèves à noter des petits pas qu'ils pourraient faire pour passer à travers leur zone de peur et découvrir leur zone de possibilités.

## C. Des intolérances qui déforment la réalité (15 minutes)

1. Vous demandez aux élèves pourquoi, selon eux, une même situation peut être très anxiogène pour une personne alors qu'elle ne l'est pas du tout pour une autre?
2. Vous complétez leurs réponses en expliquant qu'on a toutes et tous des niveaux de tolérance différents selon le type de situation que l'on rencontre. L'intolérance, c'est un peu comme si nous étions allergiques à certains types de situations!
  - Par exemple, Sophie est « intolérante » aux situations où elle se sent jugée. Lorsqu'elle croise des collègues qui rient ensemble, elle se dit tout de suite que le groupe est en train de rire d'elle. Pascal, qui n'est pas du tout « allergique » au jugement des autres, croise le même groupe qui rit et se dit qu'il aimerait bien connaître cette blague qui lui semble hilarante.
3. Vous expliquez que ces intolérances sont comme des lunettes qui déforment parfois la réalité. Lorsqu'on en prend conscience, on peut faire un effort conscient pour enlever ces lunettes déformantes et voir la situation autrement.
4. Vous expliquez brièvement, à l'aide des titres, définitions et images du PowerPoint, les 5 principaux types d'intolérance.



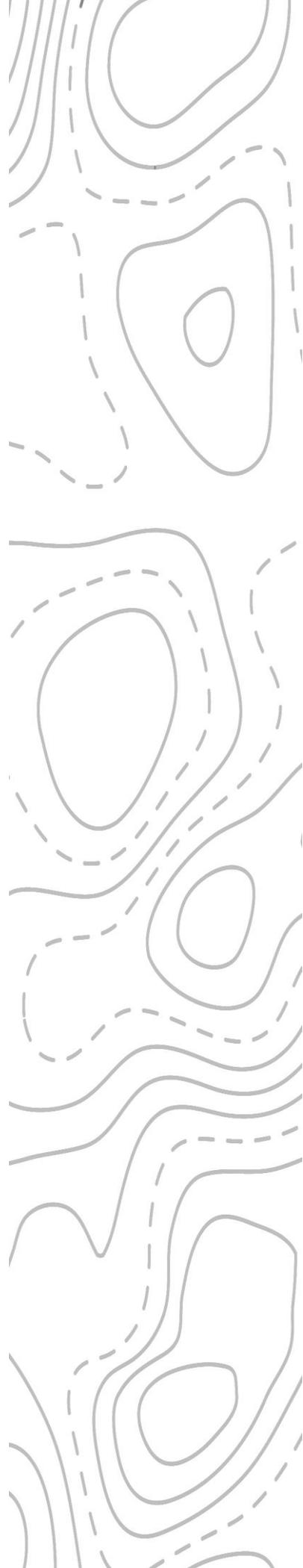
**Titre.** L'intolérance à l'incertitude : je m'inquiète à propos de tout!

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



**Titre.** Le perfectionnisme : je ne me sens pas bien si ce n'est pas parfait.

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





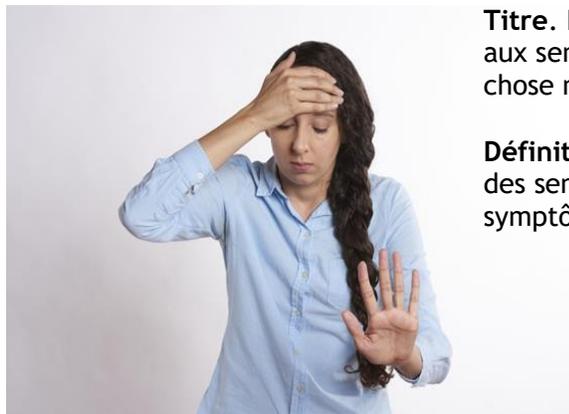
**Titre.** La responsabilité excessive : je me sens tout le temps coupable.

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



**Titre.** La peur du jugement des autres : je sais que les autres me jugent.

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



**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 désagréables et des symptômes provoqués par l'anxiété.

5. Vous distribuez ensuite la fiche à imprimer *Mon niveau d'intolérance* et vous invitez les élèves à évaluer individuellement, sur l'échelle de 1 à 10, à quel point ils s'identifient à chacun des types d'intolérance.
6. Lorsqu'ils ont complété la fiche, vous pouvez inviter quelques élèves volontaires à partager leurs réponses, s'ils le désirent.
7. Vous concluez en nommant aux élèves que cet exercice permet d'être en conscience de leur plus grande sensibilité vis-à-vis certains types de situations et de leur tendance à les éviter. Le fait d'en prendre conscience peut alors leur permettre de porter une attention particulière à ces types d'intolérance dans leur quotidien et tenter d'adopter des stratégies pour y faire face avec confiance, au lieu de les fuir.

## D. Des stratégies pour faire face à mon anxiété (10 minutes)

1. Vous demandez aux élèves quels sont les moyens qu'ils pourraient conseiller à quelqu'un de leur entourage pour diminuer son anxiété ou pour l'aider à y faire face.
2. Vous complétez avec les stratégies suivantes qui se trouvent dans le *PowerPoint* (Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2019)) :
  - adopter des habitudes de vie aidantes (sommeil adéquat, activité physique, alimentation équilibrée, moment de plaisir et de détente, etc.);
  - reconnaître leurs sensations physiques et les premiers signes d'anxiété;
  - changer leurs pensées non-aidantes en pensées aidantes, apprendre à voir les choses autrement;
  - utiliser des stratégies pour composer avec leurs émotions;
  - affronter les situations anxiogènes au lieu de les éviter, accepter de sortir de leur zone de confort;
  - utiliser des moyens concrets pour se calmer lorsque l'on fait face à une situation stressante ou anxiogène (fiche du premier atelier sur le stress) :
    - faire de l'activité physique
    - parler de mon stress à quelqu'un
    - rire avec mes amies et amis
    - dessiner, peindre, sculpter, créer
    - entretenir des relations sociales de qualité
    - faire un exercice de pleine conscience
3. Vous proposez aux élèves d'expérimenter un bref exercice de respiration. Vous prenez la fiche à imprimer : *Exercice de respiration*.

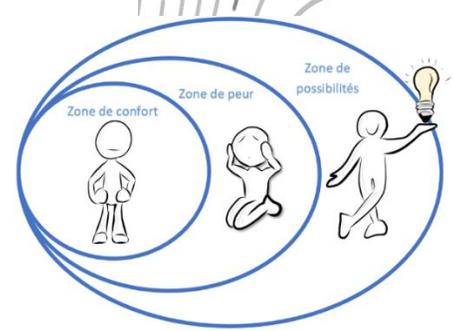
## E. Défi HORS-PISTE (5 minutes)

Vous proposez aux élèves de s'observer quant à certaines situations anxiogènes qu'ils rencontrent dans leur quotidien (avec les collègues d'étude, au travail, dans les sorties et loisirs (sport, etc.), dans la famille). Vous les invitez à tenter d'appliquer au moins deux stratégies pour y faire face.

À la suite de l'animation de cet atelier, nous vous invitons à compléter ce court sondage d'appréciation. Merci.

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdcmYL-Vhc-wj8RFILM0zaf1HdSI1Dy3rvz-OYv2\\_jWo1kf\\_w/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdcmYL-Vhc-wj8RFILM0zaf1HdSI1Dy3rvz-OYv2_jWo1kf_w/viewform?usp=sf_link)

## Fiche à imprimer Ma zone de confort



**Quelle est ma zone de confort?** (Les situations où je me sens en contrôle, en terrain connu. Les relations, les événements et les milieux où je sais comment réagir, où je ne me pose pas trop de questions.)

---

---

---

---

**Quelle est ma zone de peur?** (Les situations qui me font vivre de l'anxiété, de l'inconfort)

---

---

---

---

**Et si je souhaitais faire un petit pas pour m'exposer à la situation ...** (Les petites actions pour prendre confiance, pour apprendre un nouveau comportement, etc.)

---

---

---

---

## Fiche à imprimer *Mon niveau d'intolérance*

Voici les cinq grands types d'intolérance. Pour chaque type d'intolérance, tente d'identifier à quel point cela te ressemble.

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

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

Le perfectionnisme : je ne me sens pas bien si ce n'est pas parfait

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

La responsabilité excessive : je me sens tout le temps coupable

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

La peur du jugement des autres : je pense souvent que les autres me jugent

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

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

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



## Fiche à imprimer *Exercice de respiration*

Installe-toi dans la position qui te semble la plus confortable.

Amène maintenant ton attention sur ta respiration.

PAUSE

Respire naturellement, sans forcer ou essayer de changer quoi que ce soit.

Observe le mouvement qui est créé par l'air qui entre et l'air qui sort de ton corps.

Observe si ton ventre et ta poitrine se soulèvent lorsque tu inspires.

PAUSE

À présent, tu peux déplacer ton attention vers ton ventre et ta poitrine qui redescendent lorsque tu expires.

Prends le temps d'observer quelques-unes de tes inspirations et quelques-unes de tes expirations.

PAUSE

Si ça fonctionne pour toi en ce moment, tu peux essayer d'allonger tes inspirations d'une ou deux secondes et faire la même chose pour tes expirations, pour peut-être amener un peu plus de calme et un peu plus de profondeur à ta respiration.

PAUSE

Maintenant, tu es invité(e) à retourner au rythme naturel de ta respiration.

Tu peux prendre tout le temps qu'il te faut pour inspirer et pour expirer, sans effort supplémentaire.

Si tes pensées ont dévié, ramène-les simplement vers ta prochaine inspiration.

Donne-toi le temps de compléter deux ou trois autres respirations calmes et profondes.

PAUSE

Tu peux maintenant ouvrir les yeux et reprendre contact avec ce qui t'entoure.

Si cet état de calme a réussi à prendre place à l'intérieur de toi, essaie de le conserver le plus longtemps possible, en te reliant à ta respiration au besoin.

# Programme HORS-PISTE - Exploration

## Références bibliographiques

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2019). *Programme HORS-PISTE - Expédition. Guide d'intervention*. Sherbrooke: Université de Sherbrooke.

Forsyth, J. P., et Eifert, G. H. (2007). *The Mindfulness and Acceptance Workbook for Anxiety*. New Harbinger Publication, Inc.

Gosselin, P., René-de-Cotret, F. et Martin, A. (2019). Un nouvel instrument mesurant des variables cognitives associées au trouble d'anxiété généralisée chez les jeunes: le CAG. *Revue canadienne des sciences du comportement*, 51(4), 219-230.

Harvey, P. et Ilic, V. (2014, juin). *Tout d'un coup que... Faire face aux inquiétudes excessives*. Communication présentée aux Conférences Fernand-Séguin ISUMM, Montréal, Québec, Canada.

Lupien, S. (2019). *À chacun son stress*. Éditions Va Savoir.

Marchand, A., Letarte, A., et Seidah, A. (2018). *La peur d'avoir peur. Guide de traitement du trouble panique et de l'agoraphobie*. Éditions du Trécarré.

Shih, H-H., et Lin, M.-J. (2017). Does Anxiety Affect Adolescent Academic Performance? The Inverted-U Hypothesis Revisited. *Journal of Labor Research*, 38(1), 45-81. doi: 10.1007/s12122-016-9238-z

Strack, J., Lopes, P., Esteves, F., et Fernandez-Berrocal, P. (2017). Must We Suffer to Succeed? When Anxiety Boosts Motivation and Performance. *Journal of Individual Differences*, 38(2), 113-124. doi: 10.1027/1614-0001/a000228

White, A. (2009). *From comfort zone to performance management*. White & MacLean Publishing.

Yerkes, R. M., et Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habitformation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459-482.

**Pour les références complètes du Programme HORS-PISTE Exploration, veuillez visiter l'adresse suivante :**

[https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2022/08/references\\_bibliographiques.pdf](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2022/08/references_bibliographiques.pdf)

Ou cliquez directement ce lien : [Références bibliographiques](#)