



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

Un atelier pour apprendre à composer avec l'anxiété

Compétence(s) ciblée(s) (ÉKIP, OMS)	S'ADAPTER ET COMPOSER AVEC LE 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">• de distinguer le stress de l'anxiété• de reconnaître les moments où l'anxiété est vécue• de comprendre les concepts de zone de confort, d'évitement et d'exposition• d'identifier les situations qui amènent à réagir• d'utiliser de nouvelles stratégies pour prévenir ou apaiser l'anxiété

N.B. Cet atelier s'adresse aux élèves de 2e cycle qui n'ont pas reçu les ateliers HORS-PISTE au 1er cycle.

Durée totale

60 minutes

Matériel et préparation

Imprimer les fiches suivantes

- *La situation de Sacha* (1x par élève)
- *Mon niveau d'intolérance* (1x par élève)
- *Questionnaire d'appréciation de l'atelier*
- S'il est possible d'accéder à des appareils électroniques pour les élèves, imprimer la fiche suivante : *Questionnaire d'appréciation de l'activité*

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, il faudra 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 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 rencontrer un ours, vous vivez de l'anxiété.
- **Il est normal de vivre de l'anxiété.**

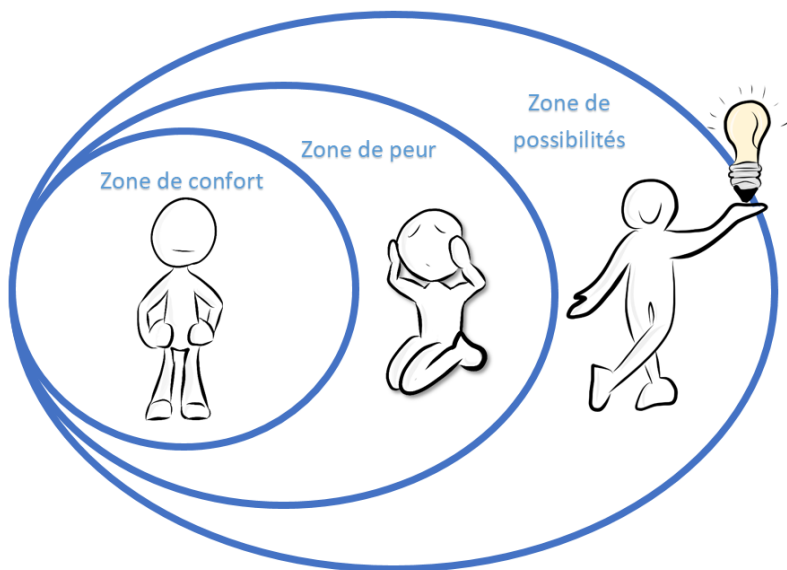
Vrai. Tout le monde vit de l'anxiété à un moment ou à un autre et c'est normal. Elle devient problématique quand elle vous empêche de bien fonctionner, ou qu'elle vous amène à éviter certaines situations et vous cause de la détresse.
- **Si vous vivez de l'anxiété aujourd'hui, vous en vivrez toute votre 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)

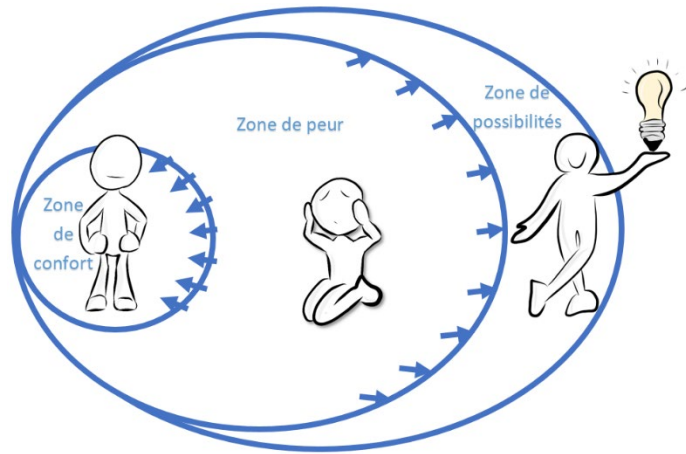
1. Vous déplacez les bureaux de façon à créer un grand espace au centre de la classe.
2. Vous demandez à une personne volontaire de se placer au centre de la classe, puis à toutes les autres personnes de se placer autour.
3. Vous expliquez que l'élève volontaire représente Sacha et vous lisez la description apparaissant dans le haut de la fiche à imprimer *La situation de Sacha*.
4. Vous expliquez ensuite le principe de **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). » Vous leur présentez l'image suivante à l'aide du *PowerPoint*. Vous expliquez que les élèves en cercle autour de l'élève volontaire représentent la zone de confort de Sacha.



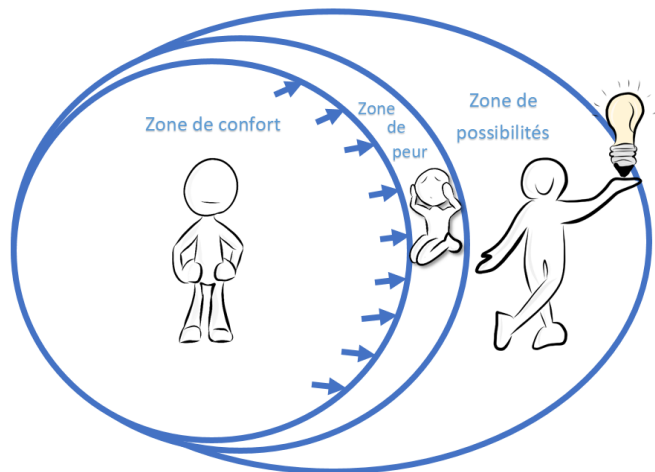
5. Vous effectuez ensuite la lecture de la première partie de la mise en situation et demandez aux élèves autour de Sacha de s'en approcher d'un grand pas, de façon à réduire la circonférence du cercle.
6. Vous effectuez la lecture de la deuxième partie de la mise en situation et demandez aux élèves autour de Sacha de s'en approcher d'un autre grand pas, de façon à réduire encore plus la circonférence du cercle.
7. Vous effectuez la lecture de la troisième et dernière partie de la mise en situation et demandez une fois de plus aux élèves autour de Sacha de s'en approcher à nouveau, de façon à se retrouver à ses côtés.

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.



Vous devez alors passer à travers 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, comme l'a fait Sacha dans la mise en situation. C'est ce qu'on appelle l'**évitement**. 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. Votre zone de confort rétrécit, vous vous retrouvez à l'étroit à l'intérieur ou de plus en plus mal à l'aise lorsque vous en sortez.

8. Vous proposez de reprendre l'histoire de Sacha, mais de changer sa façon de réagir vis-à-vis des situations qui lui génèrent de l'anxiété. Vous effectuez la lecture de la première partie de la mise en situation 2 et demandez aux élèves autour de Sacha de s'en éloigner d'un grand pas, de façon à élargir le cercle.
9. Vous effectuez la lecture de la deuxième partie de la mise en situation et demandez aux élèves autour de Sacha de s'en éloigner d'un autre grand pas, de façon à élargir davantage le cercle.
10. Vous effectuez la lecture de la troisième et dernière partie de la mise en situation et demandez aux élèves autour de Sacha de s'en éloigner à nouveau, de façon à élargir le plus possible le cercle.
11. À l'aide de l'image dans le *PowerPoint*, vous expliquez que plus vous affrontez vos peurs, plus celles-ci vont diminuer, voire 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 s'estomper.



12. 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, comme Sacha qui est de moins en moins à l'étroit dans sa zone de confort. 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).

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 que tout le monde a 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, Naomi est « intolérante » aux situations où elle se sent jugée. Lorsqu'elle croise un groupe d'élèves qui rient ensemble, elle se dit tout de suite que ces élèves sont en train de rire d'elle. Youssef, 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.



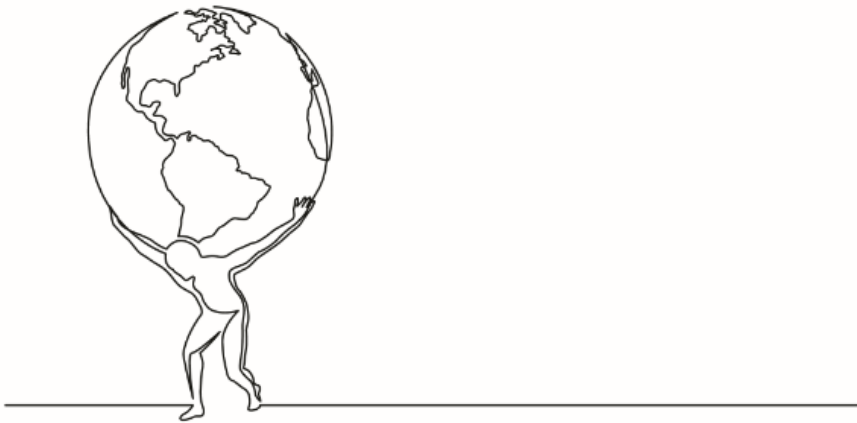
Titre. Le perfectionnisme : je ne suis pas satisfait.e si ce n'est pas parfait.

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



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.



Titre. La peur du jugement des autres : je sais qu'on me juge.

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 invitez les élèves à s'évaluer individuellement, sur l'échelle de 1 à 10, pour chaque des type d'intolérance.
6. Lorsque la fiche est complétée, vous pouvez inviter quelques personnes volontaires à partager leurs réponses si elles le désirent.
7. Vous concluez en nommant aux élèves que cet exercice permet de prendre conscience de leur sensibilité par rapport à 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'intolérances dans leur quotidien et tenter d'adopter des stratégies pour y faire face, au lieu de les fuir.

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

1. Vous demandez aux élèves des moyens pour aider une personne de leur entourage à 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 lorsqu'une situation est 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 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* pour guider cet exercice.

E. Défi HORS-PISTE (5 minutes)

Vous proposez aux élèves de s'observer lors de certaines situations anxiogènes rencontrées dans leur quotidien (avec leurs amies et amis, à l'école, au travail, dans les sorties et loisirs (sport, etc.), avec leur famille). Vous les invitez à tenter d'appliquer au moins deux stratégies pour y faire face.

F. Questionnaire d'appréciation de l'atelier (5 minutes)

1. Si vous avez accès à des appareils électroniques pour les élèves, présentez-leur le code QR qui se trouve sur la fiche à imprimer *Questionnaire d'appréciation de l'activité* ou partagez-leur le lien complet suivant: <https://forms.gle/Fn8t7314qRUnAVcG7>. Demandez aux élèves de répondre au questionnaire à partir d'un appareil électronique.

Les réponses recueillies permettront à l'équipe du programme HORS-PISTE d'évaluer les retombées des activités proposées.



Merci d'avoir animé cette activité!
Pour nous partager **vos impressions**, remplissez **le journal de bord** en
cliquant [ici](#) ou en utilisant ce code QR.





Fiche à imprimer

La situation de Sacha

Description. Sacha a récemment intégré une nouvelle école. Depuis son arrivée, toutes sortes de situations anxiogènes lui arrivent. Sacha s'inquiète souvent à propos de son image et de ce que les autres pensent à son sujet. Sacha déteste les situations où il y a un risque d'être mal perçu et préfère de loin ne pas attirer l'attention.

MISE EN SITUATION 1

Première partie. Lors d'un cours d'ECR, l'enseignant demande aux élèves du groupe d'expliquer le métier de leur rêve. Le cœur de Sacha se met à battre très vite, ses mains deviennent moites. Sacha pense: « Ah non! Je déteste parler en public. Je ne sais même pas quoi dire. Je vais avoir l'air de quoi? On va rire de moi... ». Sacha lève la main et demande à sortir du local, prétextant devoir aller aux toilettes. Sacha sort dehors rapidement et « skip » son cours, qui pourtant, l'intéresse beaucoup.

Deuxième partie. Sur l'heure du midi, Sacha se rend à la cafétéria pour dîner. Ne trouvant pas Alex, sa seule connaissance, Sacha ne sait pas où s'asseoir. Se sentant très inconfortable à l'idée de se joindre à des personnes inconnues à une table, par peur du jugement des autres. Sacha décide finalement de manger dans le corridor, l'air bien occupé, les yeux rivés sur son cellulaire.

Troisième partie. En après-midi, Karine, une élève du groupe, propose à tout le monde de se rendre chez elle le samedi d'ensuite pour sa fête. Sans même y réfléchir, Sacha décide de ne pas y aller, par crainte de ne pas savoir avec qui se tenir, de ne pas savoir quoi dire. Sa décision est déjà prise : décliner l'invitation et rester chez lui.

MISE EN SITUATION 2

Première partie. Lors d'un cours d'ECR, l'enseignant demande à tous les élèves du groupe d'expliquer leur métier de rêve. Le cœur de Sacha se met à battre très vite, ses mains deviennent moites. Sacha pense: « Ah non! Je déteste parler en public. Je ne sais même pas quoi dire. Je vais avoir l'air de quoi? On va rire de moi... ». Malgré tout, Sacha prend de grandes respirations et retrouve son calme. Sacha se dit que le pire qui peut arriver est de bafouiller un peu. À son tour, Sacha prend son courage et explique qu'il aimerait devenir enquêteur. Les autres lui posent des questions et s'intéressent à ce qu'il dit. Sacha se sent soudainement beaucoup mieux.

Deuxième partie. Sur l'heure du midi, Sacha se rend à la cafétéria pour dîner. Ne trouvant pas Alex, sa seule connaissance, Sacha ne sait pas où s'asseoir. Se sentant très inconfortable à l'idée de se joindre à des personnes inconnues à une table, par peur du jugement des autres, Sacha prend son courage et décide tout de même de s'asseoir seul à une table. Gaby vient rapidement s'installer à ses côtés. Tous deux passent l'heure du dîner ensemble et découvrent qu'ils ont plusieurs intérêts communs. Sacha se sent plus en confiance.

Troisième partie. En après-midi, Karine, une élève du groupe, propose à tout le monde de se rendre chez elle le samedi d'ensuite pour sa fête. Pour l'aider à affronter sa peur, Sacha demande à Gaby de l'accompagner. Sa nervosité du début fait rapidement place aux fous rires, à l'écoute des histoires loufoques des autres élèves.

HORS**PISTE**

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 suis pas satisfait.e 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

Questionnaire d'appréciation de l'atelier

La peur d'à voir peur...Quand l'anxiété prend le dessus!

