



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

### Je fais face à mon anxiété

<b>Compétence(s) ciblée(s) (ÉKIP, OMS)</b>	S'ADAPTER ET GÉRER SON STRESS
<b>Compétences transversales (PFÉQ)</b>	ACTUALISER SON POTENTIEL COOPÉRER
<b>Objectifs généraux de l'atelier</b>	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'elle ou 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

Version de **60 MINUTES**, suivre toutes les étapes

Version de **40 MINUTES**, NE PAS animer les activités marquées par l'icône 

### Matériel et préparation

Imprimer les fiches suivantes

- *La situation de Sacha* (1x 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)*

Pour réinvestir le programme, encouragez les élèves à se rendre sur Mon Casier Hors-Piste à l'adresse suivante : <https://www.moncasierhors-piste.ca/> et à suivre Hors-Piste sur Instagram @horspiste\_explo.

## 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 quand tu te retrouves face à face avec un ours en te promenant en forêt. L'anxiété se manifeste, quant à elle, lorsque tu anticipes une situation potentielle à venir, mais qui n'est pas nécessairement réelle. Juste à imaginer ce qui pourrait se produire, ton corps peut t'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 tu ne vas plus en forêt, parce que tu t'imagines que tu rencontreras un ours et qu'il te mangera, tu vis 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 si elle t'empêche de bien fonctionner, si elle t'amène à éviter certaines situations et te cause de la détresse.

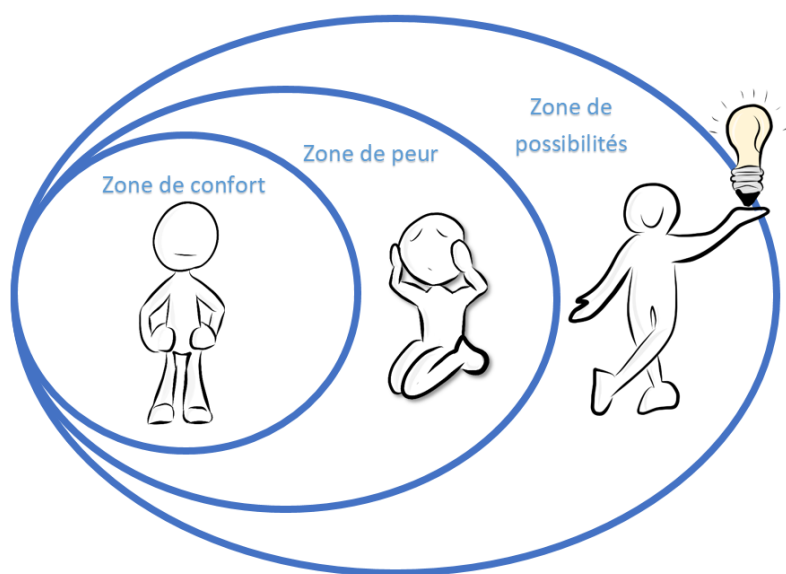
- **Si tu vis de l'anxiété aujourd'hui, tu en vivras toute ta vie.**

**Faux.** Il est possible d'apprendre à surmonter l'anxiété. Plus tu développes des outils pour t'aider à composer avec l'anxiété, plus tu as de chances de ne pas vivre les conséquences de cette anxiété à long terme.

## B. Capsule vidéo : Sacha et l'anxiété - Partie 1

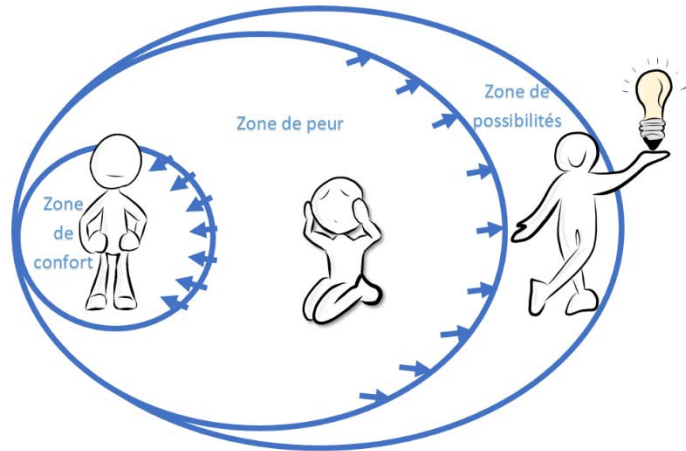
## C. Ma zone de confort (25 minutes)

1. En lien avec la capsule vidéo, vous nommez qu'en effet Sacha semble vivre de l'anxiété vis-à-vis sa partie de soccer. Mais que d'autres situations lui causeraient de l'anxiété ces jours-ci...
2. Vous déplacez les bureaux de façon à créer un grand espace au centre de la classe.
3. Vous demandez à une ou un élève volontaire de se placer au centre de la classe, puis à tous les autres élèves de se placer en cercle autour de lui.
4. 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*.
5. Vous expliquez ensuite le principe de zone de confort :  
« La zone de confort est là où, dans ta vie, tu te sens bien ou en terrain connu. Ce sont les relations, les événements et les milieux où tu sais comment réagir, où tu ne te poses pas trop de questions. En résumé, tu es à l'aise. Du moins, tu le crois (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.



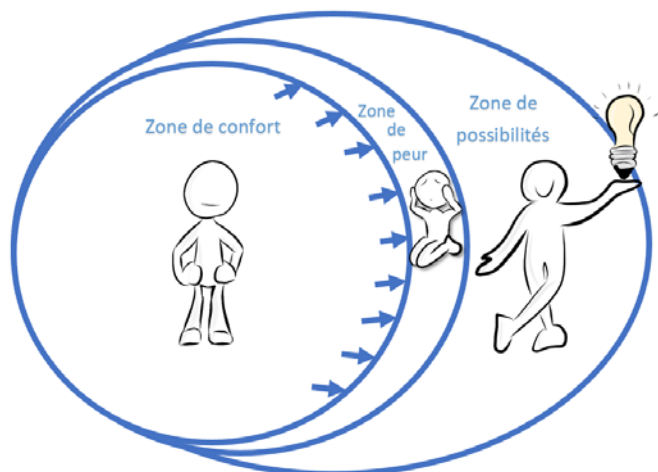
6. Vous effectuez ensuite la lecture de la première partie de la mise en situation et demandez à tous les élèves de s'approcher d'un grand pas vers Sacha, de façon à réduire la circonférence du cercle.
7. Vous effectuez la lecture de la deuxième partie de la mise en situation et demandez à tous les élèves de s'approcher d'un autre grand pas de Sacha, de façon à réduire encore plus la circonférence du cercle.

8. Vous effectuez la lecture de la troisième et dernière partie de la mise en situation et demandez à tous les élèves de s'approcher à nouveau de Sacha, de façon à se retrouver à ses côtés.
9. 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.

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



14. 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 sentirez plus de liberté, 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).

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

1. Vous demandez aux élèves pourquoi, selon eux, une même situation peut être très anxiogène pour un élève alors qu'elle ne l'est pas du tout pour un 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... un peu comme si nous étions allergiques à certains types de situations, mais pas à d'autres!
  - Par exemple, Naomi est « intolérante » aux situations où elle se sent jugée. Lorsqu'elle croise des camarades qui rient ensemble, elle se dit tout de suite qu'ils 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 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.



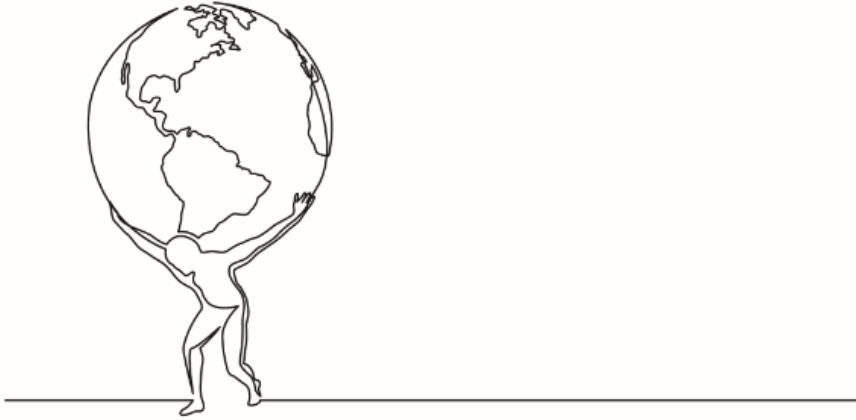
**Titre.** Le perfectionnisme : je ne suis pas satisfait si ce n'est pas parfait.

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



5. Vous distribuez ensuite la fiche à imprimer *Mon niveau d'intolérance* et 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 volontaires à partager leurs réponses s'ils le désirent.
7. Vous concluez en nommant que cet exercice permet de prendre conscience qu'ils peuvent être plus sensibles à certains types de situations **et avoir tendance à les éviter**. Le fait d'en prendre conscience peut leur permettre de porter une attention particulière à ce type d'intolérance dans leur quotidien et tenter d'adopter des stratégies pour y faire face, au lieu de les fuir.

## **E. Des stratégies pour faire face à mon anxiété (15 minutes)**

1. Vous rappelez la situation vécue par Sacha dans la capsule vidéo (partie de soccer). Vous demandez aux élèves quels sont les moyens qu'ils pourraient conseiller à Sacha 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 lorsqu'ils sont confrontés à une situation stressante ou anxiogène (vus au dernier atelier) :
  - 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*.

## F. Capsule vidéo : Sacha et l'anxiété - Partie 2

## G. Rappel défi HORS-PISTE (5 minutes)

Cette semaine, vous proposez aux élèves de s'observer quant à certaines situations anxiogènes qu'ils rencontrent dans leur quotidien (avec les camarades, à l'école, dans les activités parascolaires (sport, etc.), dans la famille). Vous les invitez à tenter d'appliquer au moins deux stratégies pour y faire face.



**Description.** Le déménagement récent de Sacha et de sa famille dans une autre ville engendre pour lui toutes sortes de situations anxiogènes... Dans sa nouvelle école, Sacha s'inquiète souvent à propos de ce que les autres pensent à son sujet. Sacha déteste les situations où il y a un risque de se faire ridiculiser et préfère de loin ne pas attirer l'attention.

### MISE EN SITUATION 1

**Première partie.** Aujourd'hui, l'enseignant de Sacha demande à tous les élèves de raconter leurs vacances estivales. Le cœur de Sacha se met à battre très vite, ses mains deviennent moites : « Oh non, pitié, pas ça! Je ne sais pas quoi dire... les autres vont rire de moi. ». Sacha se dirige vers son enseignant et lui fait part de son mal de cœur. Sacha se rend au secrétariat, appelle sa mère pour retourner à la maison.

**Deuxième partie.** Ce matin, Karim a invité tous les élèves de la classe à venir chez lui pour un « party » le soir même. Sacha décide tout de suite de ne pas y aller, de peur de ne pas savoir avec qui se tenir, de ne pas savoir quoi faire ou quoi dire. Sa décision est prise : refuser l'invitation et rester à la maison.

**Troisième partie.** Ce midi, Sacha se rend à la cafétéria pour dîner, mais ne voit pas son nouvel ami Nolan. Sacha ne sait pas où s'asseoir et ne veut surtout pas demander à quelqu'un d'autre, de peur que la personne le rejette. Sacha va donc se réfugier à la bibliothèque pour l'heure du dîner.

### MISE EN SITUATION 2

**Première partie.** Aujourd'hui, l'enseignant de Sacha demande à tous les élèves de raconter leurs vacances estivales. Le cœur de Sacha se met à battre très vite, ses mains deviennent moites : « Oh non, pitié, pas ça! Je ne sais pas quoi dire... les autres vont rire de moi ». Sacha fait un effort pour prendre quelques grandes respirations et se calmer. Il se dit que le pire qui peut arriver est de bafouiller un peu. Lorsque vient son tour, Sacha prend son courage à deux mains et raconte son déménagement cet été. Les autres élèves lui posent des questions et s'intéressent à son histoire. Sacha se sent beaucoup mieux.

**Deuxième partie.** Ce matin, Karim a invité tous les élèves de la classe à venir chez lui pour un « party » le soir même. Sacha ne veut pas y aller de peur de ne pas savoir avec qui se tenir, de ne pas savoir quoi faire ou quoi dire. Pour affronter sa peur, Sacha décide de demander à son nouvel ami Nolan de l'accompagner. Sa nervosité du début fait rapidement place au fou rire lorsque la mère de Karim échappe le gâteau par terre.

**Troisième partie.** Ce midi, Sacha se rend à la cafétéria pour dîner, mais ne voit pas son ami Nolan. Sacha ne sait pas où s'asseoir et ne veut surtout pas demander à quelqu'un d'autre de peur que la personne le rejette. Sacha décide tout de même de prendre son courage à deux mains et de s'asseoir à une table. Alix vient rapidement s'installer à ses côtés et ils passent ensemble l'heure du dîner en apprenant à mieux se connaître.

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 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.