



Parler d'anxiété sans stress

Guide complet d'intervention

Volet Expédition

Intervention spécifique s'adressant à une clientèle provenant de centre FGA, FP et d'établissement collégial

Septembre 2023



1. MOI ET L'ANXIÉTÉ

Objectifs spécifiques de l'atelier

À la fin de l'atelier, le membre du groupe sera en mesure de :

- Connaître la personne intervenante et les autres membres du groupe;
- Comprendre le concept de la zone de confort et de faire un lien avec son objectif personnel.

Matériel et préparation

- Suggestion de matériel: vous pouvez, sur un grand carton, retranscrire les règles du contrat d'engagement.
- Le diaporama fourni en support à l'animation est minimaliste afin de favoriser la participation active des membres aux ateliers.
- Apporter la feuille de chaque membre concernant son objectif à atteindre et les petits pas à faire.

Déroulement de l'atelier

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

A. Image qui me représente (15 min)

1. Vous invitez les membres du groupe à observer attentivement les images qui se trouvent



dans leur *Petit guide pratique*. Chaque membre doit identifier une image qui la ou le décrit, puis se présenter au groupe à partir de cette image. Les images peuvent désigner une ou plusieurs facettes de la personne.

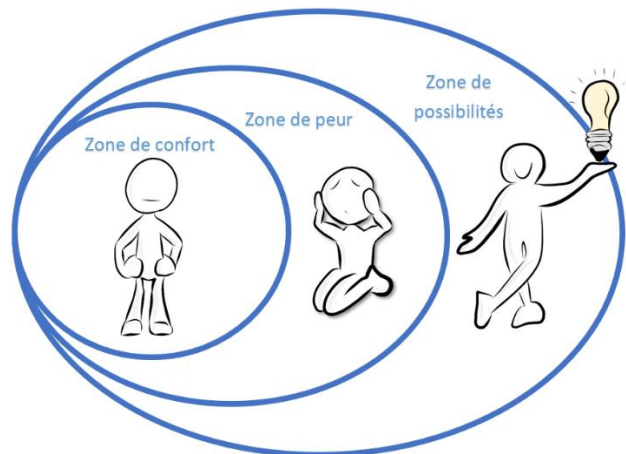
2. Sur un tableau, vous écrivez le nom de chaque membre et quelques caractéristiques qui ressortent de sa présentation. Vous tentez d'en dégager les forces.

Par exemple : Rosalie présente l'image d'un groupe d'amies parce qu'elle aime passer du temps avec ses copines. Vous pouvez lui demander si elle se considère comme une bonne amie et ce qui fait que les gens l'apprécient. Vous identifiez par exemple que c'est une personne à l'écoute des autres sur le post-it.

B. Élargir ma zone de confort (25 min)

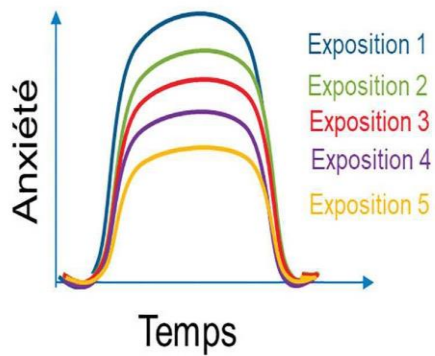
1. Vous présentez maintenant les notions de zone de confort, d'évitement et d'exposition à partir des schémas qui se trouvent dans le *Petit guide pratique*, à l'aide des explications suivantes :

La zone de confort est là où, dans votre vie, vous vous sentez bien ou en terrain connu. Ce sont les relations, les événements, les milieux où vous savez comment réagir, où vous ne vous posez pas trop de questions. En bref, vous êtes confortables. (White, 2009)

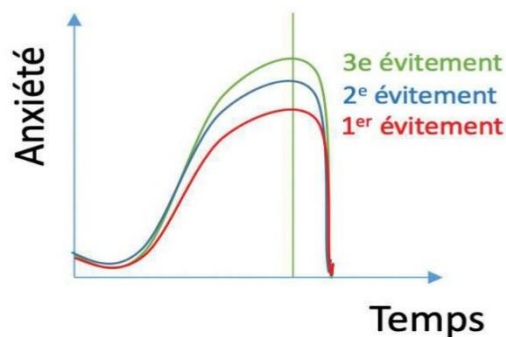


- o Vous demandez aux membres de nommer des exemples de leur zone de confort.

Par exemple, lorsque je suis avec des amis connus. Lorsque je suis dans ma chambre. Lorsque je sais à quoi m'attendre dans une situation. Etc.



L'anxiété survient souvent lorsque vous sortez de votre zone de confort ou même lorsque vous pensez à des situations qui vous font sortir de votre zone de confort. Vous traversez alors la zone de peur. Dans ces moments, 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. C'est ce qu'on appelle l'évitement. À court terme, l'évitement fait du bien, car l'anxiété redescend instantanément.



Le problème avec l'évitement, c'est que plus vous évitez une situation, plus cette situation devient effrayante et plus votre zone de confort rétrécit. Vous vous retrouvez pris à l'intérieur ou de plus en plus mal à l'aise lorsque vous en sortez. Il faut alors faire face à vos peurs en sachant qu'en y faisant face, 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 redescendre. Plus vous vous exposez à une situation, plus l'anxiété liée à cette situation diminuera (Forsyth et Eifert, 2007; Gosselin et al., 2019; Harvey et Ilic, 2014).

Vous deviendrez alors plus à l'aise, plus en confiance et plus libres. Le fait de sortir de votre zone de confort est donc une grande occasion d'apprentissages.

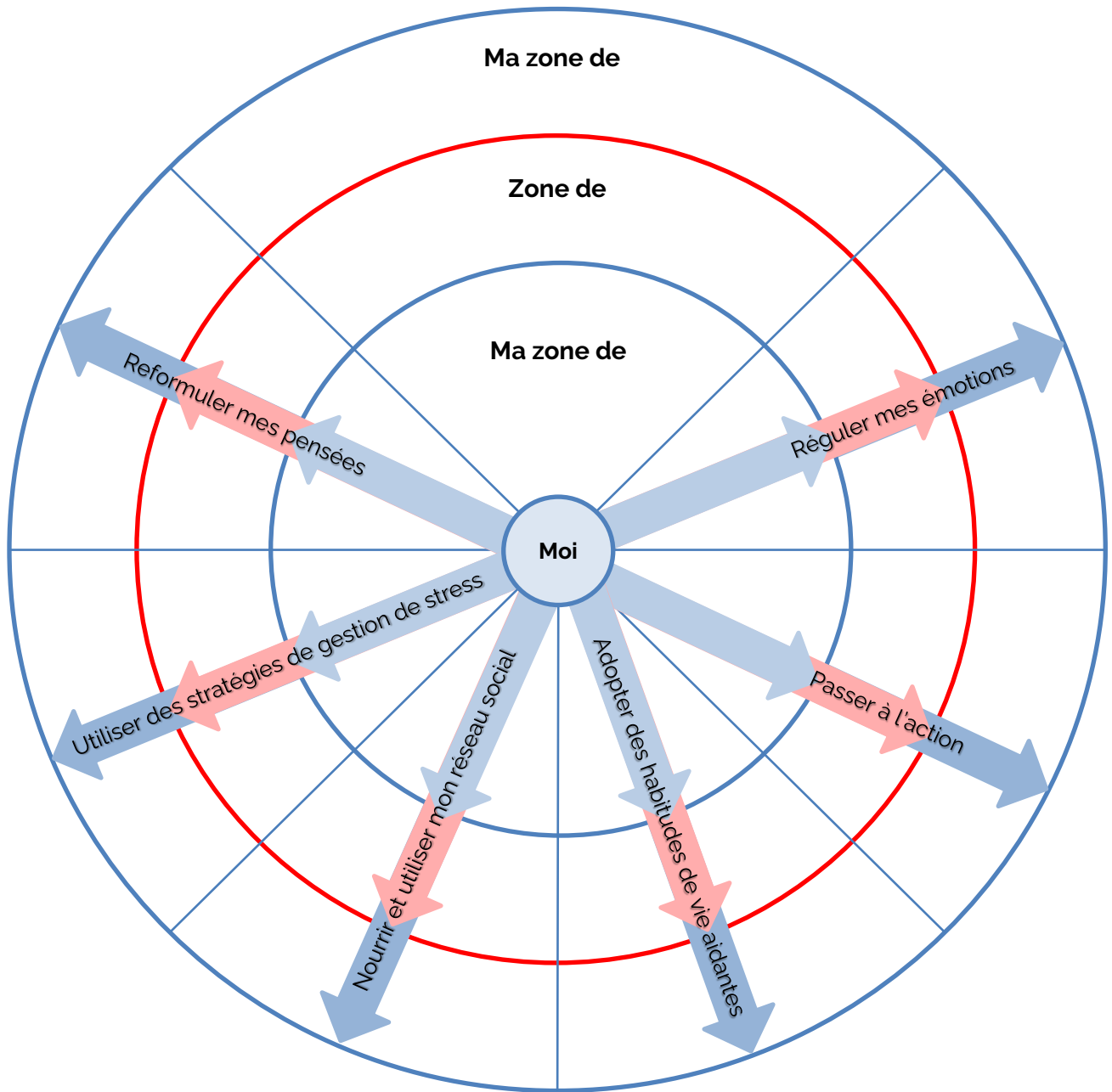
Vous rappelez aux membres du groupe que l'objectif du programme sera de les accompagner à élargir leur zone de confort afin qu'elles ou ils soient plus à l'aise, donc vivent moins d'anxiété dans les situations qu'elles ou ils ont ciblées comme étant anxiogènes.



2. Vous reprenez le schéma de la zone de confort pour expliquer aux membres du groupe que pour élargir leur zone de confort, elles ou ils devront tranquillement s'exposer aux situations anxiogènes, notamment en apprenant à:
- Reformuler leurs pensées pour qu'elles soient aidantes;
 - Réguler leurs émotions pour mieux vivre avec;
 - Adopter de nouveaux comportements : passer à l'action!
 - Adopter des habitudes de vie aidantes;
 - Utiliser des stratégies préventives;
 - Nourrir et bien utiliser leur réseau social.



Ma zone de confort



3. Vous expliquez maintenant aux membres du groupe que chacun et chacune a identifié, en rencontre individuelle avec la ou les personnes animatrices, un objectif à atteindre d'ici la fin du programme dans 8 rencontres. De plus, ils et elles ont identifié des petits pas pour y parvenir. Vous leur demandez de le relire dans leur *Petit guide pratique*.

Par exemple :

1. Saluer une ou un collègue lorsque j'arrive dans la classe
2. Poser une question à une ou un collègue de classe lors d'un travail d'équipe
3. Poser une question à mon prof à la fin du cours
4. Commencer une conversation avec une amie ou un ami
5. Partager mon opinion lors d'une discussion familiale
6. Partager mon opinion lors d'un travail d'équipe en classe
7. Lever ma main en classe afin de donner mon opinion sur un sujet



4. Vous faites le tour de tous les membres du groupe pour entendre ce que chacun a écrit. À partir de leurs objectifs, enrichissez leur banque d'idées en invitant chacun à donner des exemples de petits pas. Ensuite, invitez-les à choisir un petit pas qu'ils expérimenteront lors des prochains ateliers.
5. À l'aide du PPT, vous projetez l'image d'une cible. À tour de rôle, vous demandez aux membres de se lever. À tour de rôle, vous leur demandez de nommer leur objectif à atteindre et de se positionner physiquement. « À combien de pas te situes-tu de ton objectif à atteindre? »

C. Jeu questionnaire : Mythes ou réalités? (10 min)

1. Avant d'amorcer cette activité, assurez-vous d'avoir préalablement lu la fiche complémentaire sur la pleine conscience qui se trouve à la fin de cet atelier.
2. Vous animez un jeu questionnaire sur les mythes et réalités en lien avec la pleine conscience. Vous complétez ces informations à l'aide des informations de la fiche complémentaire. (St-Cyr-Leroux, B. (2019) 5 mythes sur la mindfulness, Faculté de médecine, Université de Montréal. Disponible en ligne <https://medecine.umontreal.ca/2019/11/20/5-mythes-sur-la-mindfulness/>)

JEU QUESTIONNAIRE : MYTHES OU RÉALITÉS?

- La pleine conscience, c'est de la méditation

Réalité : Oui, mais pas uniquement...

La pleine conscience peut être vécue de deux façons : formelle et informelle. Le premier type désigne le fait de prendre formellement un temps d'arrêt en position assise, couchée ou debout pour méditer.

En revanche, la forme informelle signifie simplement de porter son attention sur l'expérience présente, peu importe l'activité. On peut donc pratiquer la pleine conscience sans méditer au sens conventionnel du terme; en se brossant les dents, en marchant, en buvant son café, en faisant son lit, tant que l'attention est dirigée sur l'instant présent, sur les sensations vécues.

Ainsi, il n'est pas nécessaire d'être assis les yeux fermés durant de longues minutes pour pratiquer la pleine conscience, il est possible de la vivre çà et là au travers des activités quotidiennes.

- La pleine conscience, c'est juste de se reposer et de relaxer.

Mythe :

La pleine conscience peut être une activité relaxante, mais elle demande tout de même un effort actif. Ce n'est pas mettre son "cerveau à off", mais plutôt diriger son attention vers quelque chose de précis, comprendre et ressentir ce qui se passe dans le moment présent. En se concentrant sur quelque chose de spécifique, on active son cerveau, plutôt que de le relaxer.

- Pour faire de la pleine conscience, il faut arriver à ne plus penser

Mythe :

Il est très répandu de croire que la pleine conscience exige un esprit vide. Pourtant, de la même manière qu'on ne peut empêcher notre cœur de battre ou notre estomac de digérer, on ne peut empêcher notre cerveau de penser.

« La pleine conscience n'est pas une suspension des pensées, c'est plutôt une suspension temporaire du jugement critique sur nos pensées. Elle invite à prendre conscience que nous aurons toujours des pensées qui viendront, mais il faut seulement les accueillir, savoir que c'est normal. »

3. Vous concluez le jeu questionnaire en soulignant qu'au-delà des perceptions de chacun et des stéréotypes parfois véhiculés, la pratique de la pleine conscience est un moyen reconnu comme étant efficace pour mieux composer avec l'anxiété : elle permet de se ramener dans le moment présent en étant plus attentifs à ce qui nous



entoure et à ce qui nous habite intérieurement. C'est pourquoi cette pratique sera introduite tout au long du programme. Lors du prochain atelier, les membres du groupe seront invités à expérimenter un premier exercice de pleine conscience très simple.

D. Mon contrat d'engagement (5 min)

Vous expliquez aux membres du groupe qu'il y aura des moments où elles et ils seront invité.e.s à sortir de leur zone de confort et à expérimenter de nouvelles stratégies afin d'apprendre à mieux composer avec leur anxiété. Vous nommez l'importance de se mettre en position d'ouverture. Le petit groupe est une belle occasion d'essayer de nouvelles choses, avec le soutien des autres, sans avoir peur de leur jugement. Nous sommes toutes et tous à la même place.

Vous rappelez aux membres qu'ils ont tous signé un contrat d'engagement. Vous présentez le carton où les règles sont inscrites et vous les lisez à voix hautes.

Par la suite, vous invitez chaque membre à venir apposer sa signature. Vous nommez l'importance d'être engagé dans la démarche et d'être présent aux rencontres.

Vous pouvez rapporter ce carton à chaque rencontre et l'affiche dans le local. Au besoin, vous pouvez rappeler les règles que vous vous êtes données.

E. Défi de la semaine (5 min)

1. Vous expliquez aux membres du groupe que cette semaine, le défi qui leur est proposé (qui se trouve aussi dans leur *Petit guide pratique*) est de tenter de reconnaître les situations qu'elles ou ils ont tendance à éviter. Vous expliquez et donnez des exemples au besoin.
2. De plus, les membres sont invités à expérimenter leur premier petit pas pour se mettre en action. Vous mentionnez l'importance de bouger et de se mettre en action puisque c'est la meilleure façon de faire face à son anxiété. Vous les invitez à discuter de l'atelier avec leur personne de l'entourage. (leurs apprentissages, ce qui a été apprécié et moins apprécié, etc.)





2. ET SI JE VOYAIS ÇA AUTREMENT...

Objectifs spécifiques de l'atelier

À la fin de l'atelier, le membre du groupe sera en mesure :

- D'identifier ses pensées et leurs impacts à l'aide du modèle cognitivo-comportemental;
- D'identifier les principales pensées négatives qui émergent lorsqu'elle et il est confronté.e à une situation anxiogène;
- De comprendre l'impact de ses pensées sur ses sensations, ses émotions et ses comportements;
- De reformuler ses pensées néfastes en pensées plus aidantes;
- De comprendre les bienfaits de la pratique de la pleine conscience

Matériel et préparation

Petit papier (1/membre)

Déroulement de l'atelier

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

A. Retour sur la semaine (10 min)

1. Vous questionnez les membres du groupe sur leur dernière semaine en lien avec le défi qui leur avait été proposé. Vous leur demandez : Avez-vous fait un petit pas à l'extérieur de votre zone de confort? Avez-vous remarqué des situations que vous avez eu tendance à éviter? Comment vous êtes-vous sentis.es en général?

Demandez à chaque membre quel est le petit pas qu'il expérimentera pendant l'atelier d'aujourd'hui. Nommez qu'il est probable que ce petit pas se répète pendant plusieurs rencontres, puisqu'il est nécessaire de s'exposer plusieurs fois à la même situation avant de se sentir confortable.

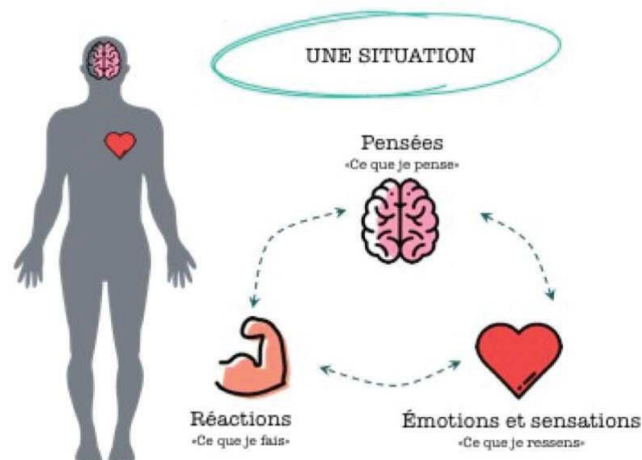
2. Pour aller plus loin, vous pouvez alimenter la discussion à l'aide des questions suivantes :



- 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 et à votre objectif personnel?

B. Ce qui se passe en moi : mes pensées (10 min)

1. Vous expliquez que pour mieux comprendre ce qui se passe à l'intérieur de soi, le schéma de l'approche cognitivo-comportementale, qui se trouve dans leur Petit guide pratique, peut être utilisé. Celui-ci permet de prendre conscience que les pensées ont une influence sur les émotions, sur les sensations et ultimement, sur les comportements adoptés vis-à-vis d'une situation. Les sensations physiques nourrissent également les émotions, puis les pensées et les comportements. Tous ces éléments interagissent les uns avec les autres (Beck, 2011).



2. Vous donnez l'exemple suivant : vous dormez dans votre lit la nuit. Vous entendez un bruit. Vous vous dites : « C'est un voleur! » Qu'est-ce qui se passe dans votre corps (sensations)? Comment vous sentez-vous (émotions)? Que faites-vous (réaction, comportement)?
3. Vous reprenez la même situation en changeant l'interprétation du bruit. Vous dormez dans votre lit la nuit. Vous entendez un bruit. Vous vous dites : « Ah non! C'est mon chat qui a encore brisé quelque chose ». Qu'est-ce qui se passe dans votre corps (sensations)? Comment vous sentez-vous (émotions)? Que faites-vous (réaction, comportement)?
4. Vous expliquez que la façon dont elles ou ils interprètent la situation (leurs pensées) change complètement les émotions et les sensations ressenties et leur façon de réagir

vis-à-vis de cette situation (leurs comportements). C'est pourtant la même situation à la base. Ce mécanisme est constamment en action. Afin de mieux composer avec leur stress ou leur anxiété, elles ou ils doivent apprendre à reconnaître leurs pensées, leurs émotions et leurs sensations engendrées par la situation stressante et, parfois, à voir les choses autrement.

C. Mes pensées sont-elles aidantes? (25 min)

1. Avant de commencer, référez-vous au PowerPoint d'animation pour expliquer aux membres ce qu'est une pensée aidante et une pensée non aidante. Ensuite, vous demandez aux membres du groupe de vous écrire sur un bout de papier une situation déjà vécue ou anticipée qui leur cause de l'anxiété, en leur précisant que leur identité restera anonyme. Les membres peuvent utiliser une situation vécue dans le groupe ou à l'extérieur. Elles-Ils doivent y ajouter les pensées, les sensations et les émotions qui lui sont associées. Pendant que les membres écrivent, vous reproduisez le tableau suivant au tableau. Vous récoltez les bouts de papier et pigez une situation au hasard. Vous la lisez à voix haute et la notez dans le tableau.

Description de la situation	Pensées	Émotions et sensations	Reformulation de la pensée en pensée réaliste, aidante et positive	Émotions et sensations
« Travail d'équipe, je ne connais personne »	« Personne ne voudra être avec moi »	« Peur, honte, cœur qui bat fort »	« Il y a peut-être quelqu'un d'aussi gêné que moi qui serait content que je lui offre qu'on travaille ensemble »	« Courage, dos plus droit »

2. Vous demandez aux membres quelles seraient leurs pensées si elles ou ils devaient vivre cette situation. Cette question peut permettre de voir différentes réactions à une même situation. Vous les notez dans la bonne colonne et leur proposez de faire de même dans leur *Petit guide pratique*.
3. Vous reprenez la première pensée non-aidante nommée. Vous demandez aux membres d'identifier les sensations physiques qu'elles ou ils ressentiraient si elles ou ils adoptaient cette pensée par rapport à la situation en question, puis d'illustrer ces sensations sur l'image du corps humain qui se trouve dans leur *Petit guide pratique*. Les membres peuvent ensuite écrire les sensations physiques et les émotions qu'elles ou ils vivraient dans leur tableau à la bonne colonne.
4. Vous présentez maintenant aux membres la liste de questions suivantes, qui se trouvent également dans leur *Petit guide pratique*. Ces questions peuvent être utiles pour les aider



à transformer leurs pensées non-aidantes en pensées aidantes. Vous leur demandez de choisir les trois questions qui ont le plus de sens à leurs yeux et de les noter dans leur *Petit guide pratique* (les réécrire dans leurs propres mots).

Liste de questions :

- Est-ce que je suis certaine ou certain de ce que je pense? Qu'est-ce qui me fait percevoir la situation comme cela?
 - Est-ce que je suis capable d'accorder moins d'importance à ce que les autres vont penser?
 - Est-ce que je conclus trop rapidement à la catastrophe?
 - Est-ce réaliste de m'attendre à la perfection dans tout ce que j'entreprends?
 - Quelle est la pire chose qui puisse arriver? Que pourrais-je faire pour m'y préparer? Et si le pire arrivait, est-ce que ça serait si terrible?
 - À quel point cette situation affectera-t-elle ma vie ? Et dans un an, est-ce que je m'en souviendrai?
 - Y aurait-il une autre façon de voir la situation? Y a-t-il quelque chose de positif? Que puis-je apprendre de cette situation?
 - Sur quoi ai-je du pouvoir dans cette situation? Comment faire pour en avoir?
 - Quelle situation semblable ai-je vécue dans le passé qui s'est bien terminée? Quelles sont les stratégies que j'ai utilisées?
5. Vous demandez aux membres du groupe d'utiliser les trois questions qu'elles ou ils ont choisies dans la liste pour transformer la pensée inscrite au tableau, en une pensée plus aidante, réaliste ou positive. Lorsque terminé, vous les invitez à partager leur réponse (nouvelle pensée aidante) à voix haute et vous notez les réponses dans le tableau. Vous leur demandez ensuite de fermer les yeux et d'observer comment elles ou ils se sentent (émotions et sensations) en lien avec cette nouvelle façon d'interpréter la situation.
6. Vous pouvez recommencer l'exercice en utilisant une ou quelques autres situations écrites par les membres du groupe, selon le temps dont vous disposez.
7. Vous concluez cette activité en mettant en évidence le fait que nos pensées dirigent nos émotions. Vous rappelez que l'un des objectifs du programme est de prendre conscience des pensées non-aidantes qui nous paralysent ou nous découragent, et de tenter de les remettre en question.

D. S'observer en pleine conscience (10 min)

1. Avant d'amorcer cette activité, assurez-vous d'avoir préalablement lu la fiche complémentaire sur la pleine conscience qui se trouve à la fin de cet atelier.
2. Vous proposez aux membres du groupe d'expérimenter un exercice de pleine



conscience. Vous les invitez à s'installer confortablement, à un endroit où ils peuvent s'asseoir et s'intérioriser sans être dérangé.e.s (sur une chaise, par terre, dans un coin, etc.). Vous leur proposez de fermer les yeux, ou d'abaisser leur regard vers le sol si elles ou ils préfèrent garder les yeux ouverts.

3. Vous leur suggérez maintenant de prendre quelques profondes respirations pour se déposer, puis de diriger leur attention sur leur sensations internes.
4. Vous les invitez maintenant à déplacer leur attention vers le chandail qu'elles ou ils portent présentement, à partir de leurs sens (toucher, odorat, ouïe, vue).
5. Après quelques autres respirations, vous leur posez les questions suivantes en laissant un moment entre chacune, afin de favoriser l'introspection (note : au besoin, vous pouvez nommer des exemples, mais il est préférable de ne pas trop diriger les observations).
 - Comment je me sens dans ce chandail, présentement? (P.ex. bien, mal, confortable, inconfortable, indifférent.e, etc.?)
 - Quelles sensations particulières j'observe sur ma peau? (P.ex. doux, rude, étiquettes, coutures, trop serré, etc.)
 - Est-ce que mon chandail a une odeur particulière? À quoi j'associe cette odeur? Est-ce que j'apprécie cette odeur?
 - Lorsque je manipule le tissu avec mes doigts, que je bouge, qu'est-ce que j'entends comme bruit à mes oreilles? Est-ce un bruit agréable, désagréable?
 - Quand je prends le temps de regarder mon chandail, comment pourrais-je le décrire ? Quel est son état : propre, taché, troué, etc. Et sa couleur?
 - Quelle est la provenance de mon chandail? (Magasin, friperie, famille ou ami.e.s, cadeau, fabriqué moi-même, etc.)
 - Quelle importance ce chandail a-t-il pour moi? A-t-il une signification particulière?
6. Vous demandez comment elles et ils se sentent après cet exercice. Vous pouvez ensuite demander aux personnes volontaires de partager ce qu'elles ont observé à partir de leur sens, pendant l'exercice du chandail. Vous prenez quelques interventions.
7. Vous leur expliquez qu'il est possible d'utiliser cet exercice dans leur quotidien pour revenir au moment présent, dans *l'ici et maintenant*, quand l'anxiété prend le dessus (p.ex. quand leurs pensées s'emballent, que tout devient une montagne, que des situations hypothétiques les paralysent). Elles ou ils peuvent aussi, par exemple, prendre le temps de sentir l'eau frapper leur peau sous la douche. Ou encore, prendre conscience de ce qui les entoure lorsqu'il marche pour se rendre à leur voiture, à l'autobus (arbres, personnes, animaux, voitures, vent, soleil, température, odeurs, etc.).
8. Vous rappelez que la pratique de la pleine conscience est un moyen efficace et reconnu pour mieux composer avec son anxiété. Pour en tirer un maximum d'effets



bénéfiques, elles et ils peuvent la pratiquer au quotidien. Plusieurs applications sont d'ailleurs disponibles pour les aider à apprivoiser cette pratique. Vous leur suggérez d'en essayer : de nombreuses sont gratuites et en français.

- Headspace (<https://www.headspace.com/fr>)
- Petit Bambou (<https://www.petitbambou.com/fr/>)

9. Vous leur donnez aussi accès au *Guide de présence à soi* (Morin, Berrigan et Bélisle, 2018), disponible à l'adresse suivante : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/12/Final-GPS.pdf>, un guide qui propose une panoplie d'exercices à essayer.

E. Défi de la semaine (5 min)

1. Vous expliquez aux membres que cette semaine, le défi qui leur est proposé (qui se trouve aussi dans leur Petit guide pratique) est de tenter d'utiliser une des questions vues dans le cadre de l'atelier pour reformuler une pensée non-aidante en pensée aidante. Vous les invitez à porter attention à comment elles se sentent lorsqu'elles et ils reformulent leurs pensées.
2. De plus, elles et ils sont invité.e.s à poursuivre leurs actions pour faire de petits pas pour s'exposer aux situations anxiogènes. Au besoin, elles et ils peuvent se référer à leur fiche « Mes petits pas pour réaliser mon objectif »





Fiche complémentaire

La pleine conscience, c'est quoi et ça donne quoi?

La pleine conscience, c'est d'accorder une attention particulière à ses sensations, à ses pensées ou à ses émotions, sans les qualifier de bonnes ou de mauvaises ou sans les classer selon qu'on les aime ou qu'on ne les aime pas. En d'autres mots, on ne les juge pas, on les observe. La pleine conscience permet de prendre contact avec ce qui se passe à l'intérieur de nous comme à l'extérieur et, avec le temps, permet de nous amener à diminuer nos critiques. De façon générale, on peut être régulièrement porté à critiquer et à juger autant son environnement, son entourage que soi-même (Baer, 2003; Broderick et Metz, 2011).

On peut pratiquer la pleine conscience de façon formelle, avec des méditations comme celle du balayage corporel ou de façon informelle avec des activités comme la marche en pleine conscience. Il existe différents types de méditation ou d'activités informelles qui permettent d'être attentif à plusieurs sphères de la pleine conscience (les sens, les émotions, les perceptions, la présence, etc.) (Kaiser Greenland, 2016).

La pleine conscience, qu'elle soit pratiquée de manière formelle ou informelle, permet de se retrouver dans le moment présent, de mieux comprendre ce qui se passe à l'intérieur et de s'ancrer à un point d'ancrage, souvent la respiration. Elle devient donc un outil intéressant de régulation du stress (Holzel *et al.*, 2011). L'important, dans la pratique de la pleine conscience, c'est de choisir des méthodes qui nous plaisent, avec lesquelles nous sommes à l'aise et qui nous font du bien.

Au cours des différentes rencontres du programme, les membres auront l'occasion d'expérimenter les multiples formes de la pleine conscience et ensuite, de s'approprier celles qui leur conviennent le mieux dans leur parcours personnel.

La pleine conscience peut notamment amener les bienfaits suivants (Keng *et al.*, 2011) :

- Améliorer la communication;
- Développer et apprivoiser les sens;
- Composer avec le stress et les émotions;
- Calmer l'esprit pour être mieux disposé à l'apprentissage;
- Entretenir des liens de qualité avec soi, avec autrui et avec l'environnement.

Existe-t-il certaines précautions à la pleine conscience?

Comme dans toute activité, certaines personnes peuvent adorer et d'autres détester. Certaines peuvent adopter la pratique très rapidement et d'autres beaucoup plus tard dans leur vie ou jamais. Pour la plupart des personnes, la recherche montre que la pratique de la pleine



conscience peut avoir des effets bénéfiques (Felver *et al.*, 2016; Zenner *et al.*, 2014). Par contre, pour d'autres personnes, elle peut être désagréable, inconfortable, douloureuse, voire contre-indiquée (Dobkin *et al.*, 2012). Les risques peuvent découler de l'intensité de l'activité, de la vulnérabilité de la personne ou de la façon dont l'information est véhiculée. Certaines personnes avec qui vous allez interagir sont donc à risque de ressentir des effets négatifs. Malheureusement, la littérature ne permet pas d'identifier clairement qui sont les personnes les plus à risque. Toutefois, il est possible de prendre quelques précautions. Dans la mesure du possible, renseignez-vous pour connaître les membres les plus sensibles sur les plans affectif et cognitif. De plus, soyez attentif au langage non verbal des membres lorsque vous animez l'activité :

- Informez-les que des inconforts sont possibles. Ils sont généralement temporaires et ne veulent surtout pas dire que la pratique de la pleine conscience ne leur convient pas;
- Prévoyez offrir (vous ou une autre personne intervenante) un support aux membres qui manifesteraient un inconfort ou simplement le besoin de parler;
- Informez-les qu'il est possible de cesser l'activité lorsqu'un inconfort ou un malaise est ressenti ou pressenti. Vous pouvez suggérer à ce moment de déplacer l'attention vers autre chose, de griffonner ou même de lire;
- La pleine conscience est une façon de vivre qui n'oblige en aucun cas la participation de tous, à tout moment. L'activité doit être faite sur une base volontaire et non comme une obligation;
- Les activités impliquant de placer son attention sur la respiration peuvent engendrer des symptômes d'inconfort chez certaines personnes anxieuses ou dépressives. Si les membres souhaitent tout de même s'initier à la pleine conscience ou participer à l'activité, il est possible de déplacer l'attention sur les battements du cœur, les sons ou les objets dans la classe. Progressivement, ils seront peut-être en mesure de ramener l'attention vers le corps et la respiration;
- Informez les membres que la pleine conscience amène à vivre des expériences plaisantes, déplaisantes ou neutres. Le calme, la relaxation, la joie et le bien-être peuvent être ressentis tout autant que l'inconfort physique, la tristesse, l'agitation et l'impression de s'endormir, et c'est tout à fait normal;
- Rappelez qu'ils sont les mieux placés pour savoir ce qui est bon ou non pour eux. Ils sont responsables de leur bien-être dans le moment présent et à long terme.

En somme, votre rôle comme personne intervenante consiste, entre autres, à être à l'affût des réactions des membres du groupe et à être au fait que celles-ci peuvent être autant positives, négatives que neutres selon les prédispositions, la tolérance et de la réceptivité de la personne. Ces réactions ont toutes leur place dans la pratique de la pleine conscience.





3. QU'EST-CE QUI SE PASSE EN MOI?

Objectifs spécifiques de l'atelier

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

- De reconnaître ses émotions et ses sensations physiques en lien avec certaines situations;
- D'identifier les besoins qui se cachent derrière les émotions
- D'utiliser des stratégies de régulation des émotions.

Matériel et préparation

Matériel audio (ordinateur, cellulaire et haut-parleur) permettant d'écouter un extrait sur Youtube

Déroulement de l'atelier

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

A. Retour sur la semaine (10 min)

1. Vous questionnez les membres du groupe sur leur dernière semaine en lien avec le défi qui leur avait été proposé. Vous leur demandez : Quel petit pas expérimentez-vous pendant l'atelier d'aujourd'hui. Nommez qu'il est probable que ce petit pas se répète pendant plusieurs rencontres, puisqu'il est nécessaire de s'exposer plusieurs fois à la même situation avant de se sentir confortable.
 - Avez-vous tenté d'utiliser une des questions vues dans le cadre de l'atelier 2 pour reformuler une pensée non-aidante en pensée aidante?
 - Comment vous êtes-vous senti.e.s 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. Ce qui se passe en moi : mes émotions (35 min)

1. Vous invitez maintenant les membres du groupe à prendre la section *Mes émotions, besoins et stratégies* (Ciarrochi et al., 2014; Conover et Daiute, 2017; Gouvernement du Québec, 2019; Rottenberg et Gross, 2007; Silk et al., 2003; The Centre for Nonviolent communication, s.d), qui se trouve dans leur Petit guide pratique.
2. Vous expliquez qu'il est normal et humain de vivre toutes sortes d'émotions.



Mes émotions, besoins et stratégies



- Confiant(e)
- Fâché(e)
- Déçu(e)
- Anxieux(se)
- Découragé(e)
- Triste
- Paniqué(e)
- Inquiet(e)
- Content(e)
- Surpris(e)
- Confiant(e)
- Optimiste
- Reconnaissant(e)

(Inspiré de The Centre for Nonviolent communication, s.d.)



- Liberté, autonomie
- Sécurité
- Équilibre
- Temps
- Justice
- Confiance
- Aide, écoute
- Affection
- Considération
- Réconfort
- Détente, repos
- Compréhension
- Plaisir, divertissement

(Inspiré de The Centre for Nonviolent communication, s.d.)



- Voir la situation autrement
- Exprimer mes émotions
- Accepter la situation
- Comparer la situation à une autre qui est pire
- Se mettre en action
- Être gentil avec soi
- Se demander ce qu'on peut apprendre de cette situation
- Se changer les idées
- Demander de l'aide
- Respirer profondément
- Se rappeler ses valeurs et ses objectifs
- Utiliser une stratégie de gestion de stress

(Inspiré de Ciarrochi et al., 2014; Conover et Daiute, 2017; Rottenberg et Gross, 2007; Silk et al., 2003).

3. Vous nommez qu'en revanche, il n'est souvent pas facile de comprendre *pourquoi* nous traversons toutes ces émotions, ni de savoir *quoi faire* avec celles-ci. La fiche *Mes émotions, besoins et stratégies* qui leur est proposée dans leur *Petit guide pratique* leur permettra d'apprendre à identifier les sensations dans leur corps et les émotions qu'elles et ils vivent, mais aussi les besoins qui se cachent derrière les émotions. Cette fiche contient aussi des stratégies pour les aider à savoir quoi faire lorsqu'elles et ils vivent des émotions difficiles.
4. Vous expliquez qu'au début, trouver le besoin qui se cache derrière l'émotion peut sembler complexe. Avec la pratique, cela devient de plus en plus simple, mais surtout, ça nous

donne du pouvoir pour répondre à nos besoins. Vous pouvez donner quelques exemples de besoins liés aux émotions :

- Quand j'ai peur, j'ai peut-être besoin qu'on me rassure ou de mieux comprendre.
- Quand je suis en colère, j'ai peut-être besoin de justice ou encore de solitude.

5. Vous leur proposez maintenant un exercice individuel. Vous invitez les membres à noter dans leur *Petit guide pratique* une situation qui leur génère de l'anxiété et les pensées qu'elles et ils ont tendance à adopter devant cette situation. Pour les aider, vous pouvez revenir sur les événements vécus dans la dernière semaine.

À l'aide de la fiche, vous demandez aux membres d'identifier les émotions qu'elles et ils ressentent lorsque cette situation est vécue et de les inscrire dans leur *Petit guide pratique*.

Par exemple : « Quand je dois me mettre en équipe pour faire un travail en classe, je PENSE que personne ne s'intéressera à moi parce que je me trouve plate et que je crois que je n'ai rien à apporter, alors je RESSENS de la honte et de la gêne. »

6. Vous leur proposez ensuite d'inscrire dans leur *Petit guide pratique*, à l'aide de la fiche, le ou les besoins en lien avec cette situation, puis des stratégies pour mieux gérer les émotions qui en découlent. Vous pouvez aborder le fait que parfois, la simple reconnaissance du besoin peut faire du bien, nous soulager ou nous aider à trouver des stratégies pour y répondre.

Par exemple : « J'aurais BESOIN de retrouver confiance en moi et d'aller chercher de l'aide pour savoir comment aller vers les autres. Je pourrais identifier une ou deux forces de ma personnalité qui pourraient me donner du courage, puis parler avec une personne de mon entourage qui se sent confiante socialement pour avoir des conseils de sa part. »

7. Vous faites ensuite un retour en grand groupe pour entendre les situations de chacun. Après avoir écouté la situation de chaque membre, vous pouvez faire participer les autres pour donner des idées. Vous pouvez rappeler qu'il n'est pas toujours facile d'identifier les besoins qui sont en lien avec les émotions. C'est le moment de s'entraider en groupe. Plusieurs stratégies différentes peuvent également être appliquées.
8. Vous invitez les membres du groupe à garder la fiche des émotions près d'elles et eux (p.ex. dans leur agenda, leur étui à crayons ou dans leur sac d'école) et à l'utiliser quand elles et ils en ont besoin. Vous rappelez qu'il est normal de vivre toutes sortes d'émotions et de ne pas toujours les comprendre. Prendre le temps d'observer ce qui se passe en vous, accueillir vos émotions avec bienveillance (c'est-à-dire, sans vous juger) et agir pour en prendre soin vous permettra de mieux vous connaître, d'agir au bon moment, de répondre à vos besoins et de ne pas les accumuler.



C. Écouter en pleine conscience (10 min)

1. Vous proposez aux membres d'expérimenter un exercice de pleine conscience. Vous les invitez à s'installer confortablement, à un endroit où elles et ils peuvent s'asseoir et fermer les yeux sans être dérangé.e.s. Elles et ils peuvent être assis.e.s par terre ou sur une chaise, au choix. Vous leur proposez de fermer les yeux, si elles ou ils le souhaitent. Vous leur demandez de s'arrêter un instant pour porter attention aux petits détails qui leur échappent lorsqu'elles ou lorsqu'ils fonctionnent sur le pilote automatique, en période de stress ou lors de moment devant les écrans, par exemple.
2. Vous leur suggérez maintenant de prendre quelques profondes respirations pour se poser et pour déplacer leur attention vers le chemin de l'air dans le corps.
3. Après quelques respirations, une fois que les membres ont pu s'ancrer à leur respiration, vous leur demandez de porter leur attention vers les bruits entendus. Vous démarrez cette pièce musicale : [https:// www.youtube.com/watch?v=toJf4_dvwSQ](https://www.youtube.com/watch?v=toJf4_dvwSQ) (Tiersen, 2001).
4. Vous pouvez ensuite leur demander ce qu'elles et ils ont entendu (le nombre d'instruments, les différents bruits, leur intensité, etc.). Vous leur demandez quels sont leur ressenti après cet exercice. Vous leur expliquez qu'il est possible d'utiliser cet exercice dans leur quotidien pour se calmer. Pour ce faire, proposez-leur de cibler de la musique ou des sons qui les apaisent, les transportent, les amènent dans un état agréable ou de bien-être.
5. Vous leur expliquez maintenant que vous observerez quelques minutes de silence ensemble. Avant de débiter, vous les invitez à porter attention au silence, puis à tous les bruits qui surgissent de ce moment sans parole. Vous suggérez aux membres de remarquer les bruits ambiants, les bruits de leur respiration, les bruits lointains, etc. Vous mentionnez également que si leur esprit s'échappe, vagabonde, c'est normal. La pleine conscience nous amène à réaliser que nos pensées se dispersent et que notre esprit s'agite naturellement. Elle permet de le ramener de plus en plus facilement dans le moment présent. Évitez de vous juger en pensant que vous ne pratiquez pas bien la pleine conscience, parce que vous ne cessez de penser à plusieurs choses durant ce moment. C'est tout à fait normal. Quand vous le réalisez, simplement ramener votre esprit vers le prochain bruit que vous entendez.
6. Vous pouvez également mentionner qu'il ne s'agit pas de qualifier les bruits d'agréables ou de désagréables, mais de simplement les entendre.
7. Après ces explications, vous laissez quelques minutes de silence pour permettre aux membres d'être attentives et attentifs aux sons qui les entourent. Vous ramenez ensuite doucement leur attention dans la pièce.
8. Vous leur mentionnez que cette activité peut aussi être reprise lors d'une marche en forêt, dans une animalerie, sur le bord de la mer ou lorsque l'on se trouve dans un



environnement sonore particulièrement stimulant ou reposant.

9. Vous pouvez clore l'écoute en pleine conscience en soulignant qu'en période de stress et d'anxiété, lorsque leurs pensées s'emballent, que des événements sont anticipés négativement, il peut être aidant de se rappeler d'être *ici et maintenant*. Cette activité d'écoute en pleine conscience permet de ramener l'attention sur les petits détails et de se déposer dans le moment présent en étant plus attentifs à ce qui nous entoure.
10. Vous rappelez aux membres que pour tirer un maximum d'effets bénéfiques de la pleine conscience, elles et ils peuvent la pratiquer dans leur quotidien. Plusieurs applications sont d'ailleurs disponibles pour les aider à apprivoiser cette pratique. Vous leur suggérez d'en essayer. De nombreuses sont gratuites et en français. En voici deux : Headspace (<https://www.headspace.com/fr>) et Petit Bambou (<https://www.petitbambou.com/fr/>). Vous les informez qu'ils peuvent avoir accès à un guide qui propose une panoplie d'exercices à essayer. Ce *Guide de présence à soi* (Morin, Berrigan et Bélisle, 2018) est disponible à l'adresse suivante : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/12/Final-GPS.pdf>

D. Défi de la semaine (5 minutes)

Vous expliquez que cette semaine, le défi qui leur est proposé (qui se trouve aussi dans leur Petit guide pratique) est d'observer leur(s) émotion(s) face à une situation vécue comme anxiogène et d'identifier quel(s) besoin(s) se cache derrière celles-ci. Vous les invitez à identifier une stratégie pour répondre au(x) besoin(s) exprimés et à l'utiliser afin de mieux composer avec leur émotion. De plus, vous les invitez à discuter de l'atelier avec la personne de leur entourage (leurs apprentissages, les contenus appréciés et moins appréciés, etc.)

Vous mentionnez aux membres que pour le prochain atelier, ils auront besoin d'un appareil permettant de prendre des photos (p.ex. appareil photo, téléphone cellulaire, tablette, etc.)





4. ACTIVITÉ HORS-PISTE - PHOTOS

Objectifs spécifiques de l'atelier

À la fin de l'atelier, le membre du groupe sera en mesure :

- D'identifier les situations qui lui font du bien et celles qui génèrent de l'anxiété;
- De sortir de sa zone de confort dans le contexte d'une activité de groupe hors-cadre;
- De s'exposer in vivo à des situations plus anxiogènes;
- D'expérimenter les concepts appris lors des rencontres précédentes;
- De créer des liens avec les autres membres du groupe.

Matériel et préparation

Les membres devront avoir apporté leur cellulaire, tablette ou appareil photo

Pour l'option 2 de l'activité de pleine conscience, apporter un aliment à goûter (pop corn, raisins secs, fruits séchés, jujubes, etc.)

Déroulement de l'atelier

Vous souhaitez la bienvenue aux membres du groupe et leur présentez les objectifs et le déroulement de l'atelier.

A. Retour sur la semaine (10 min)

Vous invitez les membres à faire un retour sur leur défi d'exposition. Est-ce plus difficile qu'anticipé. Quelles sont les conditions aidantes et nuisibles à la réalisation de ce défi? Demandez à chaque membre quel est le petit pas qu'elle et il expérimentera pendant l'atelier d'aujourd'hui. Nommez qu'il est probable que ce petit pas se répète pendant plusieurs rencontres, puisqu'il est nécessaire de s'exposer plusieurs fois à la même situation avant de se sentir confortable.

B. Activité de pleine conscience (10 min)

Vous animez l'activité de pleine conscience de votre choix (voir les 2 options ci-bas), pour permettre aux membres de se déposer ici et maintenant, avant d'amorcer l'activité photo.



**Cette activité est toutefois facultative, selon le temps dont vous disposez.*

OPTION 1 – Manger en pleine conscience

OPTION 2 – Marcher en pleine conscience

**Voir les fiches d'animation pour chacune des options en annexe.*

C. Des photos qui parlent ! (20 min)

1. Vous invitez les membres du groupe à se promener dans le centre de formation et à prendre en photo : 1) ce qui les rend anxieuses et anxieux et 2) ce qui leur fait du bien. Elles et ils peuvent représenter directement ou indirectement ce qu'elles et ils veulent démontrer. L'exercice peut se faire en solo ou deux par deux et a une durée de 20 minutes. Les membres doivent prendre soin de ne pas déranger les autres classes si l'activité se déroule sur les heures de cours.
2. Vous leur expliquez qu'il est possible que l'activité elle-même leur fasse vivre de l'anxiété (p.ex. ne pas savoir quoi prendre en photo, craindre de se tromper ou que les autres me jugent, se mettre la pression de performer, etc.). C'est le bon moment pour observer leurs pensées et ressentir leurs émotions. Encouragez-les à tenter de voir la situation autrement et à observer ce qui se passe quand elles et ils s'approchent d'une situation anxiogène en sortant de leur zone de confort.
3. Vous pouvez vous promener avec les membres du groupe ou rester dans le local.

D. Qu'est-ce que j'en retire? (15 min)

3. Vous demandez aux membres du groupe de prendre un moment individuellement pour regarder les photos prises. Vous leur demandez ensuite d'en choisir deux qu'elles et qu'ils souhaitent présenter aux autres membres du groupe, dont une photo représentant une situation anxiogène et une photo représentant quelque chose qui fait du bien. Vous leur laissez un temps afin de réfléchir à ce qu'elles et ils aimeraient partager à propos de ces photos.
4. Vous invitez ensuite les membres à décrire leurs photos aux autres membres du groupe à tour de rôle. Vous les encouragez à utiliser les questions suivantes :
 - Que vois-tu sur cette photo?
 - Qu'est-ce que cela te fait vivre?
 - Pourquoi ce lieu ou cette situation te fait vivre cela?
5. Vous les questionnez ensuite sur leur vécu durant l'activité. Comment vous êtes-vous senti.e.s? Qu'avez-vous appris sur vous-même? Que retenez-vous de cette expérience? Vous alimentez la discussion au besoin.



E. Défi de la semaine (5 min)

1. Vous expliquez que cette semaine, le défi qui leur est proposé (qui se trouve aussi dans leur Petit guide pratique) est de tenter de remarquer d'autres situations qui leur font du bien ou qui augmentent leur anxiété. Vous expliquez au besoin.
2. Vous rappelez aux membres l'importance de continuer leur exposition.
3. Enfin, vous les invitez à discuter de l'atelier avec la personne de leur entourage. (ce qu'ils ont appris, leur défi à réaliser, etc.)



ANNEXES : ACTIVITÉS DE PLEINE CONSCIENCE

OPTION 1 – Manger En pleine conscience

1. Vous expliquez qu'elles et ils feront maintenant une expérience à la fois très particulière et simple : déguster un aliment en pleine conscience. Elles et ils devront alors porter une attention particulière à leurs sensations physiques en essayant de manger en pleine conscience. Vous expliquez qu'on prend rarement le temps de goûter tranquillement les aliments et, quand on mange en pleine conscience, on se rend parfois compte qu'un aliment en particulier goûte finalement beaucoup plus sucré qu'on ne le croyait ou qu'un aliment qu'on mange sans y penser a une texture agréable et un goût qu'on aime particulièrement.
2. Vous distribuez un aliment de votre choix comme un grain de maïs soufflé, un jujube, un fruit séché. Les observations peuvent faire appel aux cinq sens; ce que l'on voit, ce que l'on entend, ce que l'on touche, ce que l'on sent et évidemment... ce que l'on goûte!
3. Vous guidez les membres du groupe avec ces propositions :
 - Prends l'aliment et évalue son poids et sa taille; observe sa forme et sa couleur; sens-le et demande-toi à quoi fait penser l'odeur.
 - Sens-tu ta salive et tes papilles gustatives se mettre en action?
 - Croque l'aliment en laissant une moitié entre tes doigts et porte ton attention à tes dents qui tranchent l'aliment; prends le temps de bien mastiquer et de bien déguster cette moitié d'aliment. Sens cette même moitié glisser dans ta gorge lorsque tu l'avales.
 - Sens l'autre moitié; mange le et déguste le en observant ce que cette dégustation te procure. Ferme tes yeux et essaie de te rappeler toutes les sensations agréables ou désagréables que t'a procuré cette dégustation sans te juger pour les sensations que tu as perçues.
4. Vous expliquez que par cette expérience, la dégustation d'un simple aliment peut être une expérience riche en observation et peut procurer beaucoup de sensations si on prend la peine d'en être conscient. Vous concluez l'activité en rappelant aux membres l'importance des éléments suivants, en prenant soin de mentionner qu'il ne s'agit pas de se juger :
 - Avant de commencer à manger, je prends le temps d'apprécier les odeurs et les couleurs de la nourriture.
 - Je tente de porter davantage attention à l'action de manger, plutôt que de faire autre chose en même temps.
 - Je prends le temps de manger, je goûte chaque aliment et je l'apprécie.
 - J'arrête de manger quand je me sens rempli, même si je mange quelque chose que j'aime vraiment.



OPTION 2 - Marcher en pleine conscience

1. Vous prenez le temps d'expliquer que, régulièrement, quand on se déplace, on fonctionne sur le pilote automatique. On se rend directement à l'endroit visé. On oublie même souvent de prendre conscience des individus qui circulent autour de nous, des sons et des situations qui ont lieu à cet instant précis. Marcher en pleine conscience permet de sortir du pilote automatique. La marche consciente peut se rapprocher d'une forme de méditation.
2. Vous invitez les membres à se mettre debout. Vous les invitez à prendre de bonnes respirations et de se connecter avec leur état intérieur. Doucement, vous les invitez à se déplacer dans le local en portant une attention aux mouvements que la marche occasionne dans leur corps.
 - a. Quelle est la vitesse de mes pas?
 - b. Est-ce que je suis confortable à ce rythme?
 - c. Est-ce que je me sens plus à l'aise de m'intérioriser ou encore de croiser le regard des autres personnes du local?
 - d. Quelles sont mes pensées présentement?
 - e. Est-ce qu'il y a des tensions dans mon corps présentement?
3. Vous expliquez que par cette expérience, la marche peut être une expérience riche en observation et peut procurer beaucoup de sensations si on prend la peine d'en être conscient. Vous concluez l'activité en rappelant l'importance des éléments suivants, en prenant soin de mentionner qu'il ne s'agit pas de se juger :
 - Pendant un déplacement, je prends le temps de repérer les sensations physiques de mon corps.
 - Je tente de porter davantage attention à l'action de marcher, plutôt que de faire autre chose en même temps.
 - Je prends le temps d'apprécier ce moment de solitude.





5. SEMER UNE GRAINE

Objectifs spécifiques de l'atelier

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

- D'identifier les habitudes et activités qui lui font du bien;
- D'identifier les habitudes et situations qui nuisent à son anxiété;
- De connaître différentes stratégies pour faire face aux situations anxiogènes;
- De mettre en place des moyens pour utiliser ces stratégies de gestion de stress.

Matériel et préparation

Ordinateur et écran de projection

Imprimer les fiches des habitudes de vie sur du papier ou carton vert (bonnes habitudes) et rouge (mauvaises habitudes). Couper en format carte

Déroulement de l'atelier

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

A. Retour sur la semaine (10 min)

1. Vous questionnez les membres du groupe sur le déroulement des deux dernières semaines : Comment vous êtes-vous senti.e.s 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? Quel est le petit pas expérimenterez-vous pendant l'atelier d'aujourd'hui? Nommez qu'il est probable que ce petit pas se répète pendant plusieurs rencontres, puisqu'il est nécessaire de s'exposer plusieurs fois à la même situation avant de se sentir confortable.
2. Vous faites ensuite le retour sur le défi qui leur avait été proposé à la fin du 3e atelier. Vous leur demandez : Avez-vous vécu une situation particulière dans les 2 dernières semaines qui vous a fait vivre une émotion? Quelle était cette émotion? Avez-vous identifié le besoin qui se cachait derrière elle? Avez-vous essayé une stratégie pour répondre à votre besoin et mieux composer avec votre anxiété? Dans quelle mesure cela vous a-t-il aidé?



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. L'effet WOW! (10 min)

1. Vous commencez l'exercice en utilisant cette introduction. L'effet Wow! c'est l'émerveillement, l'effet de grandeur qu'on ressent quand on remet en perspective la place que l'on occupe dans le monde par rapport à quelque chose ou à quelqu'un de spectaculaire. S'exposer à l'effet Wow! donne un nouvel éclairage sur les préoccupations et les questionnements qui font partie du quotidien. L'effet Wow! engendre une impression de grandeur et un flot d'émotions positives qui stimulent la créativité et le désir de relever des défis. Il augmente le désir de s'engager ou d'explorer ce qui nous entoure et renforce les liens entre les individus (Rudd et al., 2012).
2. Vous proposez aux membres de prendre quelques respirations, les yeux fermés si elles et ils le souhaitent, afin d'accéder à un état de calme. Vous leur demandez de se placer dans une position confortable et leur rappelez de porter attention aux émotions et sensations qui surgiront durant l'activité. Vous projetez la vidéo *Yosemite* (Neil et Delehanty, 2013) (<https://www.youtube.com/watch?v=N6-2fVsFV8E&t=1s>). Vous pouvez aussi trouver d'autres propositions de vidéo qui représentent la beauté et la force de la nature.
3. À la suite de cette vidéo, vous demandez aux membres ce qu'elles et ils ont ressenti. Vous leur proposez de cultiver l'effet Wow! en s'émerveillant de petites choses présentes dans leur quotidien qui leur font du bien.

C. Mes habitudes de vie : le jardinier et sa plante (20 min)

1. Vous utilisez maintenant la métaphore du jardinier et sa plante pour parler des habitudes de vie aux membres du groupe. Vous expliquez que :

Le jardinier est responsable de donner à sa plante tout ce dont elle a besoin pour croître sainement. D'abord, le jardinier doit lui fournir un terreau fertile, c'est-à-dire qui contient des nutriments essentiels à sa croissance. Le terreau constitue le milieu de vie de la plante, ce qui lui permet de s'enraciner et de pousser. Le jardinier doit aussi s'assurer de lui donner accès à de l'eau et du soleil en quantité suffisante. En revanche, quand le jardinier ne s'occupe pas de sa plante et de ses besoins (terreau pauvre en nutriments, carence constante en eau et en lumière), cela occasionne



des stress pour la plante, ce qui affecte sa croissance. Elle poussera plus difficilement et risque de flétrir.

2. Vous sensibilisez les membres du groupe au fait que, un peu à l'image du jardinier et de sa plante, la façon dont elles et ils prennent soin d'eux et de leurs besoins influence leur état émotionnel et leur anxiété.
3. Vous leur soulignez que, tout comme le jardinier et sa plante, elles et ils n'ont pas nécessairement le contrôle sur toutes les conditions auxquelles elles et ils sont exposé.e.s (p.ex. une maladie chez la plante, la sécheresse). Cependant, même en présence de certains défis ou obstacles, chaque personne a un certain pouvoir sur les habitudes de vie qu'elle adopte pour prendre soin d'elle, tout comme le jardinier a un certain pouvoir sur les soins qu'il donne à sa plante, malgré la présence de conditions météo difficiles (p.ex. arroser sa plante en cas de sécheresse, lui donner de l'engrais si le terreau est pauvre). Ainsi, le fait de prendre conscience de ce qui est bon et nuisible pour elles et eux, peut les aider à changer des choses.
4. Pour en découvrir davantage sur les habitudes de vie aidantes et nuisibles, vous invitez les membres du groupe à discuter ensemble sur les habitudes de vie. Pour ce faire, vous demandez à chaque membre de piger deux cartes (une dans le paquet vert et une dans le paquet rouge). Chaque membre lit à voix haute ses deux cartes et tente de répondre à aux questions posées. Les autres membres du groupe sont aussi invité.e.s à répondre aux questions. Vous tentez de faire des liens avec la métaphore du jardinier et de sa plante.
5. Vous invitez ensuite les membres à cerner deux habitudes de vie qu'elles et ils souhaitent développer ou modifier, en individuel.
6. Vous revenez en grand groupe et échangez avec les membres du groupe sur les moyens à mettre en place pour y arriver.

D. Les stratégies de gestion de stress qui font une différence (15 min)

1. Vous expliquez aux membres du groupe que certaines habitudes aidantes nommées précédemment peuvent aussi être utilisées comme des stratégies concrètes pour mieux composer avec le stress et l'anxiété. Ces stratégies sont des actions qu'elles et ils peuvent utiliser pour s'aider à mieux vivre une situation stressante ou anxiogène. Ces moyens concrets peuvent aider à retrouver un calme intérieur et à mieux composer avec une situation plus difficile.
2. Vous regardez avec les membres du groupe la liste de stratégies suivantes (Mouvement Santé mentale Québec, 2014) :
 - Demander de l'aide, en parler, avoir du soutien de pairs ou de parents;



- Faire des exercices de relaxation, de respiration, de yoga, de pleine conscience;
- Dormir, se dorloter, donner de l'affection, changer de rythme, déconnecter;
- Tenter de voir les choses autrement;
- Avoir de la gratitude, cultiver l'effet « Wow » en soi
- Vivre le moment présent;
- Reformuler les pensées négatives en pensées plus réalistes, aidantes;
- Rire, avoir du plaisir, faire une fête, s'amuser;
- Écrire ou dessiner ses émotions, ses pensées;
- Être en contact avec un animal qui nous fait du bien;
- Pratiquer des activités sportives, créatives et récréatives;
 - Sports, exercices, marche, arts martiaux, sports de combat, etc.;
 - Dessin, écriture, arts, théâtre, danse, musique, chant, travaux manuels, lecture, photographie, etc.;
- Faire une sortie culturelle;



- Être en contact avec la nature : aller dans la forêt... jardiner!

Note d'animation

Pour aller plus loin dans la compréhension des bienfaits de l'activité physique, vous pouvez résumer dans vos propres mots les notions suivantes :

« L'activité physique est le moyen naturel qui semble le plus faire consensus, tant dans la population générale que dans la communauté scientifique pour son impact sur le bien-être et la santé mentale (Biddle, 2006; INSER, 2008; Mammen et Faulkner, 2013). Deux grands courants de recherche sur les bienfaits psychologiques de l'activité physique peuvent être distingués dans la littérature : 1) les recherches portant sur les effets immédiats ou temporaires d'une seule séance d'activité physique indépendamment de la condition physique; 2) les recherches portant sur les effets de la pratique régulière de l'activité physique associés à l'amélioration de la condition physique...

Une activité à intensité modérée (entre 50 % et 70 % de la capacité maximale de la personne) pendant un minimum de 20 minutes, soit l'équivalent d'une marche rapide et d'un léger essoufflement produit un effet psychologique positif qui peut durer entre deux et sept heures.

Les bienfaits psychologiques de la pratique régulière de l'activité physique ont aussi été démontrés (INSERM, 2008). Par exemple, Folkins et Sime (1981) ont recensé 65 études dont 47 montraient les effets sur diverses dimensions de la santé mentale et de la performance cognitive. On peut constater que le sentiment de compétence et l'estime de soi s'améliorent (6 sur 8 études), ainsi que les affects comme l'humeur, le bien-être, l'anxiété et la dépression (13 sur 14 études) et les performances cognitives comme la mémoire, le temps de réaction, la résolution de problème et la concentration (9 sur 13 études). Les personnes régulièrement actives physiquement tolèrent mieux le stress quotidien que les personnes moins actives. Elles sont plus optimistes et positives par rapport aux expériences de la vie et ont moins tendance à être anxieuses ».

(Poirel, 2017)



Note d'animation

Il est possible que certains membres présentent les jeux vidéo comme étant des activités qui leur font du bien et qui les aident à composer avec leur stress.

« Le danger du jeu vidéo, c'est que ça installe une réalité parallèle dans laquelle la personne peut aller se réfugier. Cette réalité-là, on peut s'y investir tellement qu'on y vit. Même une fois le jeu vidéo fermé, ce n'est que ça qui roule dans la tête de la personne. On entre un peu plus dans ce qui est de la dépendance aux jeux vidéo. La personne vit plus dans son monde parallèle que dans le vrai monde. Le vrai monde à ce moment-là, elle doit l'affronter et elle n'a pas les ressources pour le faire et il est beaucoup plus menaçant que son monde où elle est une héroïne avec des caractéristiques impressionnantes ». Extrait des propos du neuropsychologue Benoît Hammarrenger dans Les Francs-Tireurs, Table ronde sur les élèves et l'anxiété, 18 septembre 2019, à Télé-Québec.

L'idée est de sensibiliser les membres sur cette question. Évidemment, le jeu vidéo peut offrir détente et plaisir, mais il doit être utilisé avec précaution.

3. Vous nuancez en nommant que ces stratégies peuvent être à la fois aidantes ou nuisibles, selon l'utilisation qu'elles et ils en font. Par exemple, dormir et faire la fête peuvent aussi être des stratégies d'évitement visant à ne pas ressentir l'inconfort lié au stress ou à l'anxiété (dormir toute la journée, faire la fête intensément et trop souvent). Il importe donc de porter attention à *l'effet* qu'ont certaines de nos stratégies et habitudes de vie sur notre gestion du stress et de l'anxiété (mes stratégies et habitudes de vies m'aident-elle à accueillir mon vécu et faire face à la situation? Ou m'aident-elle à l'éviter?).
4. Vous demandez maintenant à chaque membre de répondre individuellement aux questions suivantes dans leur *Petit guide pratique* :
 - Quelles sont les nouvelles stratégies ou activités que je pourrais essayer ?
 - Quels sont les moyens que je pourrais prendre pour utiliser davantage ces stratégies lorsque je suis confrontée ou confronté à une situation plus difficile?
5. Vous les invitez à planifier individuellement la mise en place de certaines stratégies au cours de la semaine.

E. Défi de la semaine (5 min)

1. Vous expliquez que cette semaine, le défi qui leur est proposé (qui se trouve aussi dans leur *Petit guide pratique*) est d'essayer une stratégie pour mieux composer avec une situation plus stressante ou anxiogène.



RELATIONS SAINES

Entretenir des relations saines avec les autres et avoir un réseau accueillant et soutenant contribuent au développement d'une bonne santé mentale!

Les relations saines avec tes proches permettent de mieux te connaître et de te définir comme personne puisque tu peux partager avec eux tes idées, tes émotions, etc.

Est-ce que ton réseau amical te satisfait? Pourquoi?

(Claes, 2003)

DORMIR

Pour être capable de faire les activités que tu aimes et pour te sentir en forme, tu dois bien dormir!

Bien dormir peut t'aider à avoir une meilleure forme physique, à mieux gérer tes émotions et à avoir une meilleure qualité de vie.

Généralement, est-ce que tu arrives à bien dormir? Combien d'heures par nuit dors-tu?

(Agence de la santé publique du Canada, 2018, Tel-Jeunes, 2019)

ALIMENTATION SAINES

Avoir une saine alimentation, c'est essentiel pour être en santé!

Manger équilibré te permettra de te développer et d'avoir l'énergie nécessaire pour faire ta journée. Ça te permettra aussi d'avoir de meilleurs résultats dans les sports ou à l'école.

Est-ce que tu considères que tu manges de façon équilibrée? Est-ce que c'est important pour toi?

(Gouvernement du Canada, 2019; Tel-Jeunes, 2019)

BOUGER

Faire de l'exercice peut être un très bon moyen de prendre soin de toi au quotidien!

Par exemple, le sport peut te donner une occasion de te faire de nouveaux amis, d'améliorer ton estime de soi, de réduire ton stress et d'améliorer ta concentration.

Combien de fois par semaine fais-tu du sport?

(Agence de la santé publique du Canada, 2019, Simon et al., 2005; Tel-Jeunes, 2019)

PLAISIR

Prendre soin de toi au quotidien, ça signifie aussi de prendre du temps pour avoir du plaisir, pour faire ce que tu aimes, seul ou avec tes proches!

Tu peux, par exemple, pratiquer un loisir que tu aimes ou te détendre. Avoir du plaisir avec tes proches, c'est aussi important que de prendre du temps pour toi.

Qu'est-ce qui te fait le plus plaisir? Pourquoi?

(Gouvernement du Québec, 2018)

ÉQUILIBRE

Avoir un bon équilibre entre les différentes sphères de ta vie (famille, amis, sport, école) permet d'améliorer le bien-être!

En fait, avoir un équilibre te permet de donner de l'attention à chaque sphère de ta vie qui est importante pour toi et te permet d'être à l'écoute de tes besoins.

Penses-tu que tu as un bon équilibre de vie? Pourquoi?

(Tel-Jeunes, 2019; Université de Montréal, 2015)

BIENVEILLANCE

Pour être plus à l'aise avec les autres et pour vivre dans un climat plus positif, il faut faire preuve de bienveillance envers les autres et envers toi-même!

Par exemple, tu peux éviter les préjugés et les suppositions sur les autres. Tu peux aussi faire des bonnes actions, être vraiment à l'écoute de l'autre, ou être simplement aimable avec quelqu'un.

De quelle façon fais-tu preuve de bienveillance envers les autres?

(Lyubomirsky et Layous, 2013; Neff, 2003)

PLEINE CONSCIENCE

Pratiquer la pleine conscience peut t'aider à gérer ton stress!

La pleine conscience vise à t'aider à réguler tes émotions, à résoudre des problèmes parce que tu apprends à être plus attentif aux signaux que t'envoie ton corps. Cette technique t'aide à faire des liens entre tes sensations, tes pensées, tes émotions, etc.

À quel moment pratiques-tu la pleine conscience? Pourquoi?

(Gosselin et Turgeon, 2015)

ESTIME DE SOI

Cultiver ton estime de soi contribue à augmenter ton bien-être et à te donner une image plus positive de toi-même!

Pour cultiver ton estime de soi, tu peux identifier une force que tu as et l'utiliser au quotidien.

Ton estime de soi se développe quand tu fais une évaluation positive de toi-même.

Comment cultives-tu ton estime de soi au quotidien?

(Neff et Vonk, 2009; Neff, 2011; Seligman et al., 2005)

VIE SPIRITUELLE

Avoir une vie spirituelle est une façon de prendre soin de sa santé mentale!

La vie spirituelle peut t'aider à avoir une attitude positive vis-à-vis des événements qui t'arrivent et à gérer ton stress.

La spiritualité, ce n'est pas une religion! C'est une façon de te connecter à toi-même, d'écouter tes besoins, d'écouter tes croyances, etc.

As-tu une vie spirituelle?

Pourquoi?

(Simard, 2006)



SÉDENTARITÉ

Être sédentaire et ne pas faire suffisamment d'activités physiques a un impact sur ta santé mentale et physique!

L'activité physique est une bonne façon de gérer ton stress au quotidien puisqu'elle te permet, entre autres, de te défouler. Aussi, elle a un impact sur l'image que tu as de toi-même, sur ta santé et sur ton bien-être.

Est-ce que tu constates les bienfaits de l'activité physique quand tu en fais? Lesquels?

(Simon et al., 2005; Tel-Jeunes, 2019)

CYBERDÉPENDANCE

Passer trop de temps sur Internet peut devenir un problème et te faire perdre le contrôle!

Si tu constates que tu utilises Internet et les réseaux sociaux pour oublier tes problèmes, si tu ne dors plus la nuit pour pouvoir être sur Internet ou si tu t'isoles, ose parler de la situation avec quelqu'un de confiance.

Est-ce que tu ressens le besoin de te connecter sur les réseaux sociaux ou sur Internet pour être heureux?

(Tel-Jeunes, 2019)

RELATIONS CONFLICTUELLES

Ne pas résoudre tes conflits avec tes proches peut être nuisible pour ton bien-être !

Devant un conflit, tu peux décider de réagir ou de répondre. Tu peux utiliser les stratégies de résolution de problèmes pour t'en sortir : évalue le conflit, recherche des solutions avant d'en choisir une, puis passe à l'action.

Comment as-tu l'habitude de gérer tes conflits?

(Kabat-Zinn, 1990; Rubenstein et al., 2019)

MANQUE DE SOMMEIL

Le manque de sommeil fréquent peut avoir un impact sur ton bien-être et ta gestion du stress!

Si tu ne dors pas assez longtemps ou si tu ne dors pas bien, tu n'auras pas l'énergie nécessaire pour faire toutes tes activités. Lorsque tu manques de sommeil, il est aussi plus difficile de gérer tes émotions.

Est-ce qu'il t'arrive de mal dormir? Pour quelle raison?

(Agence de la santé publique du Canada, 2018, Tel-Jeunes, 2019)

CONSOMMATION

La consommation fréquente ou excessive de drogue ou d'alcool a un impact significatif sur ton bien-être et sur ta santé mentale!

La consommation modifie ta perception de la réalité, ce qui peut contribuer à augmenter ton stress. La drogue et l'alcool ont un impact sur ton comportement et ton sommeil, en plus de te mettre à risque de développer une dépendance.

Est-ce qu'il t'arrive de consommer? Pourquoi?

(Tel-Jeunes, 2019)

ISOLEMENT

Souffrir d'isolement et ne pas pouvoir compter sur le soutien de tes ami(e)s et de ta famille font augmenter ton stress et diminuer ton sentiment de bien-être!

Par exemple, pour te sortir de cette situation, tu peux en parler avec quelqu'un de confiance ou décider de changer de cercle amical.

Est-ce qu'il t'arrive de vivre de la solitude? Quel impact la solitude a sur toi?

(Claes, 2003; Tel-Jeunes, 2019)

SURCHARGE

La surcharge peut contribuer à augmenter ton stress et à diminuer ton sentiment de bien-être!

Pour se sentir bien, il faut éviter de se retrouver dans les extrêmes et plutôt chercher à trouver l'équilibre. Si tu mets toute ton énergie à la même place, c'est malsain. Il faut diversifier tes activités pour éviter de t'épuiser.

As-tu déjà souffert d'une surcharge? À quelle occasion?

(Tel-Jeunes, 2019; Université de Montréal, 2015)

CIGARETTE

La cigarette peut avoir des impacts importants sur ta santé et sur ton stress!

Il se peut que tu fumes pour te permettre de gérer ton stress, mais la cigarette a seulement un effet à court terme et elle intensifie le stress à long terme.

Au début, tu peux avoir l'impression d'avoir le contrôle, mais une dépendance se crée rapidement et il est très difficile de s'en défaire.

Est-ce que tu as déjà eu envie de fumer? Pourquoi?

(Conseil québécois sur le tabac et la santé, s.d.; Tel-Jeunes, 2019)



6. Des lunettes qui déforment la réalité

Objectifs spécifiques de l'atelier

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

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

Matériel et préparation

- Imprimer les fiches sur les intolérances à l'incertitude et les découper les mises en situation, les titres, les définitions et les images (faire X fois selon le nombre d'équipe de votre groupe)
- Gommette
- Carton des règles du groupe
- Matériel pour diffuser un extrait audio Youtube et haut-parleur

Déroulement de l'atelier

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

A. Retour sur la semaine (10 min)

1. Vous questionnez maintenant les membres sur leur dernière semaine. Comment vous êtes-vous senti.e.s 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? Demandez à chaque membre quel est le petit pas qu'elle et il expérimentera pendant l'atelier d'aujourd'hui. Nommez qu'il est probable que ce petit pas se répète pendant plusieurs rencontres, puisqu'il est nécessaire de s'exposer plusieurs fois à la même situation avant de se sentir confortable.
2. Vous faites ensuite le retour sur le défi qui leur avait été proposé la semaine dernière. Vous

leur demandez : Avez-vous tenté d'essayer une nouvelle stratégie, activité ou habitude de vie aidante pour mieux composer avec une situation plus stressante ou anxiogène? Si oui, laquelle? Dans quelle mesure cela vous a-t-il aidé?

3. 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 membres du groupe de vivre la méditation de la montagne. Vous les invitez à s'installer confortablement, à un endroit où elles et ils peuvent s'asseoir et fermer les yeux sans être dérangé.e.s. Elles et ils peuvent s'asseoir par terre, sur une chaise ou un fauteuil, au choix. Vous leur proposez de fermer les yeux, si elles et ils le souhaitent. Il peut être intéressant de disperser les membres dans le local afin de leur permettre d'être dans leur bulle et ainsi moins se soucier du regard des autres.
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 membres du groupe sur la méditation qu'elles et ils viennent de vivre. Vous pouvez par exemple les interroger sur leur ressentis dans le moment présent, ce qu'elles et ils retiennent de la méditation de la montagne, ou s'il y a un passage qui les a marqué.e.s davantage, etc.
4. Vous les informez qu'elles et 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 personnes. 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. Elle a été convoquée à une entrevue d'emploi cet après-midi. Elle s'est préparée durant des heures la veille pour être prête à chacune des questions qui seront posées. Son père doit venir la chercher à midi pour l'amener au lieu désigné. À 11h30, son père lui téléphone pour lui annoncer qu'il a une crevaison et qu'il ne pourra pas être à l'heure pour son rendez-vous. Il l'invite à prendre l'autobus pour y aller. Valérie panique. Elle n'a jamais pris l'autobus. Elle se dit : « Si je me perds. Si j'embarque dans le mauvais autobus. Si je manque l'arrêt, etc. ».

Image :

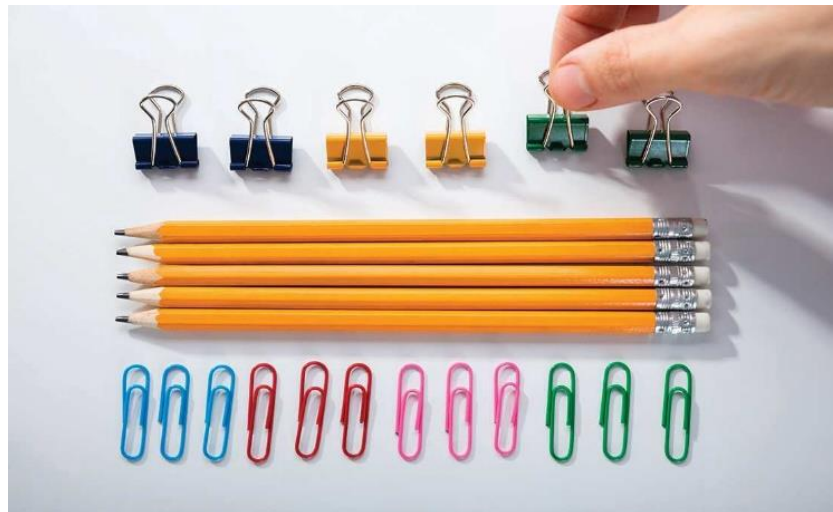


Titre : Le perfectionnisme : je ressens de l'insatisfaction si ce n'est pas parfait.

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 personnes intéressées à la conception de jeux vidéo. Toutes les personnes invitées à ce camp sont reconnues pour être compétentes dans ce domaine. Lors de la première avant-midi, Charles tente de réaliser un prototype de jeu. Après 20 à 30 minutes de travail, il se dit que celui-ci n'est pas tout à fait à point : il constate certains défauts techniques qui l'insupportent. Il décide de tout recommencer. 30 minutes plus tard, il constate encore 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 quelques minutes pour arriver à la version finale de son 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 et fige : il n'arrive plus à travailler.

Image :

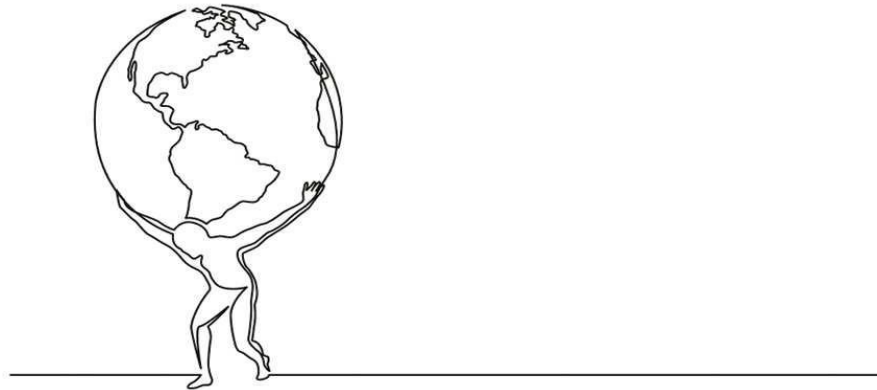


Titre : La responsabilité excessive : je me sens tout le temps coupable.

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

Mise en situation : Marie se prépare pour se rendre à l'école le matin. Avant de partir, elle constate que son chien a vomi son repas. Elle s'inquiète. Elle se souvient lui avoir donné une nouvelle 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. Sa mère lui dit de ne pas s'en faire et d'attendre à ce soir pour suivre la situation. Marie court vers l'autobus, mais reste très inquiète pour son chien. Elle y pense tout l'avant-midi. À l'heure du dîner, elle décide de retourner chez elle pour voir comment se porte l'animal. 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. Cette dernière lui dit d'arrêter de s'en faire et de retourner à l'école, qu'elle pourra régler le problème à son retour. Marie y retourne mais elle est toujours aussi inquiète. Elle n'arrive pas à se concentrer en classe. Cela occupe son esprit tout l'après-midi.

Image :



Titre : La peur du jugement des autres : je sais qu'elles ou 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 son quart de travail à la cafétéria, Julien échappe par mégarde une pile d'assiettes par terre. Ses collègues se mettent à rire et à l'imiter. Sa superviseure l'aborde en lui disant d'aller moins vite et de se concentrer davantage pour ne pas reproduire cette erreur. Julien se sent honteux, il n'a pas envie d'aller dîner avec les autres après son quart. Il passe devant la salle de pause et a l'impression d'entendre les autres chuchoter dans son dos. Il croise deux autres superviseurs qui le regardent. Il se demande s'ils savent ce qui s'est passé à son sujet. Il décide de s'isoler dehors pendant son heure de lunch. 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 examen 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 : une intoxication alimentaire? une bactérie? une maladie plus grave? Plus elle y pense, plus elle a l'impression que ça empire. Elle commence même à percevoir un léger mal de cœur. Julie se sent de plus en plus inquiète. Ses pensées s'emballent : « Et si je tombais malade et je devais manquer mon examen? Et si je vomissais 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 elles et eux leurs réponses et rectifiez au besoin. Vous concluez l'exercice en nommant que 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.
3. Vous invitez maintenant les membres à évaluer individuellement, sur l'échelle de 1 à 10 qui se retrouve dans leur *Petit guide pratique*, à quel point elles et ils s'identifient à chacune des intolérances. Cet exercice leur permettra de prendre conscience qu'elles et ils peuvent être plus sensibles à certains types de situations et avoir tendance à les éviter. Lorsqu'elles et ils en ont conscience, elles et 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.

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 elles et 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 membres du groupe pourquoi il est important de s'entourer de personnes en qui elles et 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 et au début de l'âge adulte, 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, collègues d'étude ou de travail, membres de l'équipe sportive, cousines et cousins). **Un réseau équilibré comprend donc à la fois des adultes et des jeunes de son âge** (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** et en fournissant de l'information pertinente (Pauzé et al., 2019).

La réciprocité (équilibre entre donner et recevoir) 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 personnes, ces relations peuvent s'épuiser ou la personne peut se sentir redevables envers elles.

2. Vous demandez ensuite aux membres comment elles et ils perçoivent maintenant leur réseau social de soutien et comment elles et ils pourraient l'entretenir ou encore le développer. Ont-elles ou ils plutôt tendance à donner ou à recevoir en amitié? Est-ce plutôt un équilibre?



E. Défi de la semaine (5 minutes)

- a. Vous expliquez que cette semaine, le défi qui leur est proposé (qui se trouve aussi dans leur Petit guide pratique) est de poser une action pour entretenir ou développer leur réseau social de soutien. Vous expliquez au besoin.
- b. De plus, vous invitez les membres à discuter de l'atelier avec la personne de leur entourage (ce qu'ils ont appris, leur défi à réaliser, etc.) Enfin, vous rappelez l'importance de continuer à se mettre en action et de s'exposer par petit pas dans leur zone moins confortable.



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)



Fiche à imprimer (1 par équipe)

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

Titre : Le perfectionnisme : je ressens de l'insatisfaction si ce n'est pas parfait.

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

Titre : La peur du jugement des autres : je sais qu'elles ou ils me jugent.

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.

Définition : intolérance au jugement et à la critique possibles des autres, à la dérision et au fait de faire rire de toi.

Définition : intolérance au danger possible, au changement et à la nouveauté.

Définition : intolérance au risque d'erreur, tendance à critiquer tes propres réalisations, intolérance aux choses non parfaites et à la culpabilité.

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.

Mise en situation :

Valérie est tout excitée ce matin. Elle a été convoquée à une entrevue d'emploi cet après-midi. Elle s'est préparée durant des heures la veille pour être prête à chacune des questions qui seront posées. Son père doit venir la chercher à midi pour l'amener au lieu désigné. À 11h30, son père lui téléphone pour lui annoncer qu'il a une crevaison et qu'il ne pourra pas être à l'heure pour venir la chercher. Il l'invite à prendre l'autobus pour y aller. Valérie panique. Elle n'a jamais pris l'autobus. Elle se dit : « Si je me perds. Si j'embarque dans le mauvais autobus. Si je manque l'arrêt, etc. ».



Mise en situation :

Charles a été invité à participer à un camp de perfectionnement pour les personnes intéressées à la conception de jeux vidéo. Toutes les personnes invitées à ce camp sont reconnues pour être compétentes dans ce domaine. Lors de la première avant-midi, Charles tente de réaliser un prototype de jeu. Après 20 à 30 minutes de travail, il se dit que celui-ci n'est pas tout à fait à point : il constate certains défauts techniques qui l'insupportent. Il décide de tout recommencer. 30 minutes plus tard, il constate encore 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 quelques minutes pour arriver à la version finale de son 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 et fige : il n'arrive plus à travailler.

Mise en situation :

Pendant son quart de travail à la cafétéria, Julien échappe par mégarde une pile d'assiettes par terre. Ses collègues se mettent à rire et à l'imiter. Sa superviseure l'aborde en lui disant d'aller moins vite et de se concentrer davantage pour ne pas reproduire cette erreur. Julien se sent honteux, il n'a pas envie d'aller dîner avec les autres après son quart. Il passe devant la salle de pause et a l'impression d'entendre les autres chuchoter dans son dos. Il croise deux autres superviseurs qui le regardent. Il se demande s'ils savent ce qui s'est passé à son sujet. Il décide de s'isoler dehors pendant son heure de lunch. Il aimerait bien se faire oublier pour le reste de la journée.

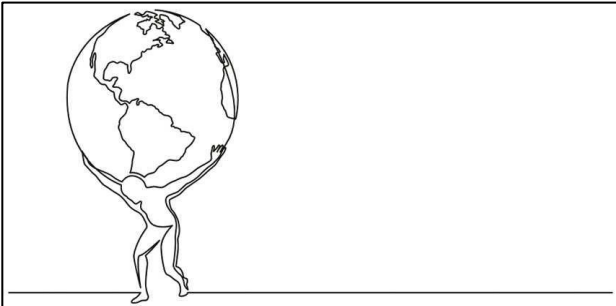
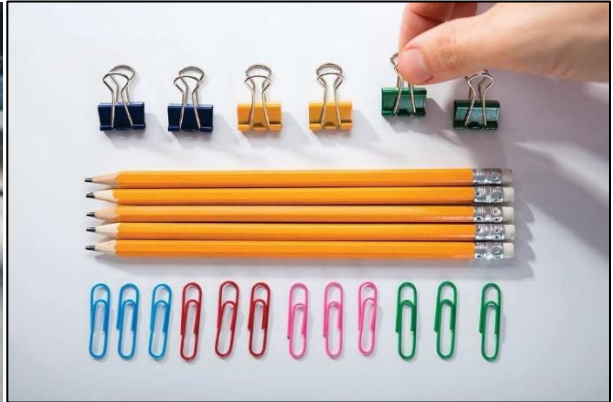
Mise en situation :

Marie se prépare pour se rendre à l'école le matin. Avant de partir, elle constate que son chien a vomi son repas. 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. Sa mère lui dit de ne pas s'en faire et d'attendre à ce soir pour suivre la situation. Marie court vers l'autobus, mais reste très inquiète pour son chien. Elle y pense 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. Cette dernière lui dit d'arrêter de s'en faire et de retourner à l'école, qu'elle pourra régler le problème à son retour. Marie retourne à l'école toujours aussi inquiète. Elle n'arrive pas à se concentrer en classe. Cela occupe son esprit tout l'après-midi.



Mise en situation :

Julie a de la difficulté à se concentrer dans son examen de français ce matin. Elle ne fait que penser à son mal de ventre qui est apparu lorsqu'elle est arrivée au centre de formation. Ce n'est pas un gros mal de ventre, mais elle ne peut s'empêcher de se demander ce qui cause ce mal : une intoxication alimentaire? une bactérie? une maladie plus grave? Plus elle y pense, plus elle a l'impression que ça empire. Elle commence même à percevoir un léger mal de cœur. Julie se sent de plus en plus inquiète. Ses pensées s'emballent : « Et si je tombais malade et je devais manquer mon examen? Et si je vomissais devant tout le monde? ».





7. ACTIVITÉ HORS-PISTE

Objectifs spécifiques de l'atelier

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

- De sortir de sa zone de confort dans une activité de groupe hors cadre;
- De s'exposer in vivo à des situations plus anxiogènes;
- D'expérimenter les concepts appris lors des rencontres précédentes;
- De créer des liens avec les autres personnes participantes.

Déroulement de l'atelier

Vous souhaitez la bienvenue aux membres et leur présentez les objectifs et le déroulement de l'atelier.

A. Retour sur la semaine

1. Vous expliquez aux membres que le retour sur le défi se fera lors du prochain atelier.

B. Respirer en pleine conscience (10 min)

Si l'activité hors-piste que vous organisez se passe en classe, il vous est recommandé de maintenir l'activité de la pleine conscience. En revanche, si vous organisez une sortie à l'extérieur, vous pouvez garder le maximum de temps pour cette sortie et ne pas faire l'activité de pleine conscience.

1. Vous expliquez aux membres que vous allez leur proposer un exercice de respiration qui ramène au calme. Pour ce faire, vous utilisez le verbatim en annexe.
2. Vous lisez le texte lentement, en prenant des pauses fréquentes et en gardant une voix douce et basse.



C. Il est temps de sortir des sentiers battus! (35 min)

1. Vous réalisez l'activité choisie à l'aide de la fiche complémentaire.

D. Qu'est-ce que j'en retire? (10 min)

1. Vous questionnez les membres sur leur vécu durant le processus de l'activité. Comment avez-vous vécu cette activité? Vous pouvez utiliser certaines des questions suivantes pour faciliter le retour. Il est important que vous alimentiez la discussion à l'aide des observations que vous avez faites des membres du groupe durant l'activité :
 - Êtes-vous sorti.e.s de votre zone de confort? Si oui, comment?
 - Comment vous êtes-vous senti.e.s? Qu'avez-vous observé en vous (émotions, sensations, pensées, comportements)?
 - Avez-vous essayé de nouvelles choses? Ou comment pourriez-vous le faire la prochaine fois?
 - Avez-vous eu de nouvelles pensées, une manière moins dramatique, moins sévère de regarder une situation? Sinon, comment pourriez-vous reformuler certaines pensées qui vous ont envahi.e.s, handicapé.e.s, empêché.e.s d'essayer?
 - Êtes-vous allé.e.s vers les autres? Sinon, dans quelles occasions auriez-vous pu le faire?
 - Avez-vous été fier.e.s de vous pour une raison ou pour une autre?
 - Avez-vous appris quelque chose aujourd'hui?
 - Avez-vous observé, chez vous ou chez les autres membres du groupe, des forces, des qualités?
 - Avez-vous été plus à l'aise, moins nerveux.ses, plus confiant.e.s, ? Comment l'expliquez-vous?
 - Avez-vous éprouvé du plaisir? Avez-vous été pleinement présent.e.s? Qu'est-ce qui vous a aidés?
 - Seriez-vous prêt.e.s à passer à une prochaine étape, à un autre défi?

E. Défi de la semaine (5 min)

1. Vous expliquez que cette semaine, le défi qui leur est proposé (qui se trouve aussi dans leur *Petit guide pratique*) est de tenter de remarquer des situations où les personnes de leur entourage auraient eu tendance à les accommoder dans une situation où ils sont inconfortables, anxieux.ses. Vous leur demandez d'indiquer ce que cela leur fait vivre. Vous expliquez au besoin.

Vous mentionnez aux membres que pour le prochain atelier, elles et ils devront être vêtues pour pouvoir aller à l'extérieur.



FICHE COMPLÉMENTAIRE

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 liant à ta respiration au besoin.



FICHE COMPLÉMENTAIRE

Les activités HORS-PISTE

Ça sert à quoi?

Les activités HORS-PISTE ont pour principal objectif de permettre aux membres du groupe d'expérimenter de nouvelles choses, avec votre accompagnement, en dehors du cadre habituel, d'où le nom HORS-PISTE. Ces activités leur permettront :

- De sortir de leur zone de confort dans le contexte d'une activité de groupe hors cadre;
- De s'exposer *in vivo* à des situations plus anxiogènes;
- D'expérimenter les concepts appris lors des rencontres précédentes;
- De créer des liens avec les autres personnes participantes.

Dans le cadre du programme, les membres doivent oser sortir de leur zone de confort. Elles et ils doivent apprivoiser de nouveaux comportements, approcher des situations anxiogènes. Ces activités sont l'occasion d'expérimenter de manière sécuritaire, d'être accompagné.e.s par vous ainsi que par les autres membres dans l'exposition à de nouvelles situations.

Il n'est pas toujours facile pour les personnes de reconnaître les situations d'anxiété vécues ou les comportements d'approche réalisés. Ces activités vous donnent l'occasion de les observer afin de les aider par la suite à prendre conscience de leurs réactions et d'améliorer ainsi leur capacité d'introspection et leur connaissance de soi.

Les activités HORS-PISTE vous donnent de la matière, des exemples concrets que vous pouvez reprendre lorsque vient le temps d'animer les ateliers. Par les interactions, leur non-verbal et leurs comportements, les membres vous apprendront souvent plus sur eux que bien des discussions.

Ces activités sont l'occasion d'expérimenter réellement les concepts vus pendant les ateliers, ce qui permet d'augmenter significativement les chances d'adopter ces nouveaux comportements après le programme (Furman et Sibthorp, 2013).

Puisque chaque personne est différente et que ses défis sont uniques, il est important d'identifier en quoi l'expérience offerte est porteuse de défi pour elle. Par exemple, il peut paraître plus évident d'offrir des défis à des personnes plus anxieuses socialement. Le simple fait d'être en groupe offre des possibilités. Une personne anxieuse de ses performances, mais très à l'aise dans la nouveauté, par exemple, devra réfléchir à sa recherche de perfection, à sa peur d'être jugée lorsqu'elle est vue avec les autres, à sa capacité à vivre les choses dans le plaisir plutôt que dans la performance.



C'est aussi l'occasion de créer davantage d'entraide mutuelle, puisque tous les membres n'ont pas les mêmes défis. Vivre une expérience ensemble favorise la création de liens et ces liens sont porteurs d'entraide et de possibilités. Lors des retours, vous êtes encouragés à favoriser les interventions des membres les uns par rapport aux autres.

Ces activités leur permettront de vivre des réussites et également de faire des apprentissages sur elles et eux, d'apprendre à s'observer, de reconnaître et d'accueillir ce qu'elles et ils vivent sans jugement. Comme le dit Nelson Mandela : « *Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends.* »

Le retour, la réflexion et la discussion sur les expériences sont essentiels afin de permettre aux membres de tirer les leçons de l'expérience. C'est l'occasion de réfléchir aux apprentissages, aux défis rencontrés, de mettre en lumière les améliorations, de se questionner afin d'approfondir certains concepts (Chapman *et al.*, 1995). Pour vous aider dans l'observation et le retour, voici des exemples de questions que vous pouvez aborder avec les membres du groupe.

- Êtes-vous sortis de votre zone de confort? Si oui, comment?
- Comment vous êtes-vous senti.e.s? Qu'avez-vous observé ou ressenti en vous (émotions, sensations, pensées, comportements)?
- Avez-vous essayé de nouvelles choses? Comment pourriez-vous le faire la prochaine fois?
- Avez-vous eu de nouvelles pensées, une manière moins dramatique, moins sévère, de regarder une situation? Si non, comment pourriez-vous reformuler certaines pensées qui vous ont envahi.e.s, handicapé.e.s, empêché.e.s d'essayer?
- Êtes-vous allé.e.s vers les autres? Si non, dans quelles occasions auriez-vous pu le faire?
- Avez-vous été fièr.e.s de vous pour une raison ou pour une autre?
- Avez-vous appris quelque chose aujourd'hui?
- Avez-vous observé, chez vous ou chez les autres membres, des forces, des qualités?
- Avez-vous été plus à l'aise, moins nerveux.ses, plus en confiance? Comment l'expliquez-vous?
- Avez-vous éprouvé du plaisir? Avez-vous été pleinement présents? Qu'est-ce qui vous a aidés?
- Seriez-vous prêts à passer à une prochaine étape, à un autre défi?



C'est quoi?

Quelques options vous sont proposées, mais vous êtes également tout à fait libre de créer ou d'adapter vos propres activités. Les possibilités sont infinies. Tout dépend de vos disponibilités et de vos contraintes. Les activités HORS-PISTE peuvent être très simples et si elles vous sortent de votre zone de confort comme personne intervenante, elles faciliteront aussi beaucoup vos interventions.

L'essentiel des activités HORS-PISTE est qu'elles atteignent les mêmes objectifs : partager des moments informels où les membres peuvent s'observer et s'exposer à des situations potentiellement anxiogènes.

N'hésitez pas à consulter les membres du groupe pour trouver l'activité à réaliser. Vous pouvez aussi vous permettre d'augmenter le niveau de difficulté pour s'assurer que chaque membre y trouve un défi.

Exemples d'activités:

- Faire une activité à l'extérieur comme une randonnée;
- Regarder un court reportage et avoir une discussion sur le sujet et leurs impressions par la suite;
- Réaliser une petite vidéo d'encouragement pour les prochaines personnes participantes du programme Expédition ou une présentation de l'expérience aux parents ou amis;
- Jouer à un jeu de société;
- Organiser une période découverte. Chacun doit faire découvrir et expérimenter quelque chose aux autres. Elles et ils peuvent amener leur musique préférée, leur livre préféré, leur passe-temps préféré. On peut aussi amener un thème comme : quelque chose dont je suis fière ou fier ou mon plus grand rêve.





8. WOW! QUEL CHEMIN PARCOURU!

Objectifs spécifiques de l'atelier

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

- De faire le bilan de ses apprentissages et de ses acquis;
- D'identifier les signes précurseurs d'une rechute;
- De mettre en place des stratégies pour prévenir une rechute.

Déroulement de l'atelier

1. Vous souhaitez la bienvenue aux membres du groupe et leur présentez les objectifs et le déroulement de l'atelier.

A. Retour sur la semaine (10 min)

1. Vous faites un bref retour sur le défi lancé à la fin du 6^e atelier. Vous demandez aux membres si elles et ils ont porté attention aux situations qui les font particulièrement réagir.

Vous les questionnez ensuite sur leur dernière semaine. Comment vous êtes-vous senti.e.s en général? Quel petit pas expérimentez-vous pendant l'atelier d'aujourd'hui? Nommez qu'il est probable que ce petit pas se répète pendant plusieurs rencontres, puisqu'il est nécessaire de s'exposer plusieurs fois à la même situation avant de se sentir confortable. Avez-vous tenté de sortir de votre zone de confort? Si oui, comment? Si non, pourquoi?

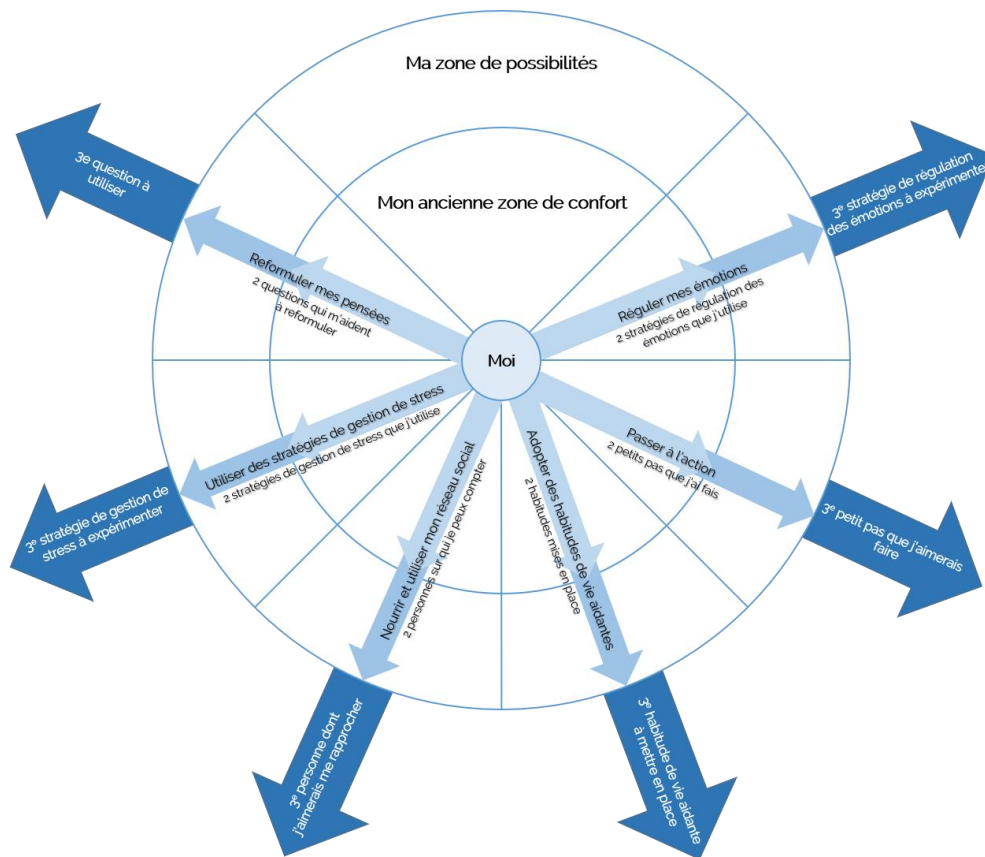
2. Vous poursuivez avec la question spécifique de la semaine : Qu'avez-vous fait cette semaine pour entretenir ou développer votre réseau social de soutien? Avez-vous posé des actions concrètes?
3. Pour aller plus loin, vous pouvez alimenter la discussion à l'aide des questions suivantes:
 - Avez-vous 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. Bilan à partir du portrait de ma zone de confort (30 min)

1. Vous expliquez aux membres qu'elles et ils vont maintenant faire le bilan du chemin parcouru à travers le programme, en réfléchissant à leur nouvelle zone de confort.
2. Vous les invitez à aller à la page *Ma nouvelle zone de confort* qui se trouve dans leur Petit guide pratique et à répondre individuellement aux deux questions suivantes :
 - Pour chaque catégorie de stratégies, déterminez deux moyens que vous avez mis en place jusqu'à maintenant et qui vous ont aidés à élargir votre zone de confort.
 - À l'extérieur de cette nouvelle zone de confort, ajouter un troisième moyen que vous aimeriez expérimenter pour poursuivre le travail entamé.



3. Vous faites le tour de tous les membres du groupe pour vous assurer que tous ont pu répondre aux questions. Vous les aidez à compléter, au besoin, en impliquant les autres pour leur donner des suggestions.
4. Vous rappelez que cet exercice leur aura permis de voir le chemin parcouru. Ce sera le sujet de la prochaine discussion.

À l'aide des questions qui suivent, vous faites un bilan avec les membres.

- Quels outils ou apprentissages vous sont les plus utiles?
- Quels sont les moyens que vous mettez en pratique dans votre quotidien?
- De quoi êtes-vous fières ou fiers?
- Quels changements avez-vous observés dans votre façon de faire face aux situations anxiogènes?
- Nommez trois activités que vous avez aimées et trois activités que vous avez moins aimées.
- Nommez une force ou un bon coup d'un autre membre du groupe.
- Avez-vous des suggestions ou commentaires pour améliorer le programme?
- Comment voyez-vous l'après-programme?

C. Et après? Placer des inukshuks sur son chemin (20 min)

1. Vous expliquez aux membres ce que sont les inukshuks.

« Les inukshuks sont placés à travers le paysage arctique et agissent en tant qu'« aides » pour les Inuits. Parmi leurs nombreuses fonctions pratiques, ils sont utilisés comme aides à la navigation et la chasse, comme points de coordination, comme indicateurs de toutes sortes et comme centres de messages (pour indiquer, par exemple, l'emplacement d'une cache pour la nourriture) (Hallendy, 2015).

2. En faisant référence à la dernière question du précédent bilan concernant l'après-programme, vous expliquez aux membres qu'elles et ils vont effectuer un exercice afin de se préparer aux moments plus difficiles qu'elles et ils peuvent vivre dans le futur. Vous les invitez à noter, sur les pierres de l'Inukshuk qui se trouve dans leur Petit guide pratique, la réponse à ces questions :

- Sur quelle force en moi, je peux compter ?
- Quel exercice de pleine conscience me fait du bien?
- Quelle stratégie de régulation émotionnelle me fait du bien?
- Quelle est la phrase que je pourrais me dire quand j'aurai tendance à éviter une situation?
- Quelle personne me fait du bien et pourrait me soutenir en cas de besoin?
- Quel lieu ou quelle activité me fait du bien?



3. Vous leur demandez ensuite, à partir des phrases inspirantes dans leur Petit guide pratique, de lire et de choisir cinq phrases qui signifient pour eux le courage, la bienveillance, et qui pourront leur servir de repères sur leur chemin, un peu à l'image d'un inukshuk.
4. Vous les invitez ensuite à écrire les phrases choisies dans leur agenda ou dans leur cellulaire. Ces phrases sont là pour leur rappeler les outils appris, le courage de faire un pas à la fois et d'affronter leur peur, d'aller chercher de l'aide quand ça ne va pas.
5. Vous prenez quelques minutes pour féliciter chaque membre avec sincérité et pour souligner à l'ensemble du groupe votre appréciation envers l'expérience que vous avez vécue ensemble.
6. Vous permettez à chacun de partager quelque chose au reste du groupe si elles le souhaitent.

D. Vous pouvez maintenant conclure le programme à votre couleur et avec votre cœur.

