

# UNE EXPÉDITION HORS-ZONE

## Je fais face à mon anxiété

<b>Compétence ciblée</b>	<b>Composer avec ses émotions et son stress</b>
<b>Compétence transversale (PFÉQ)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Structurer son identité</li> </ul>
<b>Objectifs généraux</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se familiariser avec les notions de zone de confort et d'évitement</li> <li>• Utiliser des stratégies pour diminuer et affronter l'anxiété</li> </ul>



### RETOUR SUR L'ATELIER PRÉCÉDENT

Souviens-toi, au dernier atelier, nous avons parlé du stress et de l'anxiété. Est-ce que tu te souviens du défi que je t'avais proposé? Raconte-moi comment tu l'as réalisé.

\* Le défi était d'utiliser une méditation pour t'apaiser lors d'un moment de stress ou d'anxiété.

### DANS LA VIE DE LÉO ET DE CHARLIE

Ce matin au camp HORS-PISTE, c'est le blitz final pour la préparation de l'expédition au mont Jacques-Cartier. M<sup>me</sup> Nathalie, la cuisinière, leur explique : « Je vous prépare un petit déjeuner ultra nourrissant. Vous aurez besoin d'énergie tout au long de la journée. »

Au moment de servir Léo et Charlie, elle sent que les deux acolytes sont dans un drôle d'état ce matin et remarque qu'ils affichent une mine plutôt fatiguée. Soucieuse, elle prend un moment pour les questionner. « Ça ne va pas vous deux? »

« On n'a pas dormi de la nuit... Léo et moi, on a l'impression qu'on s'en va monter l'Everest! On n'arrête pas d'y penser depuis hier... On a peur de ne pas y arriver », s'inquiète Charlie.

Léo confirme, en panique : « Oui, c'est vrai! On n'est pas du tout préparé pour ça! S'il fallait qu'on manque de provisions, qu'il y ait un gros orage, que quelqu'un se blesse ou encore pire, qu'on se perde! Moi, je ne suis plus sûr d'avoir envie d'y aller... »

Charlie le soutient : « Moi non plus. »

M<sup>me</sup> Nathalie les ramène doucement : « Je comprends vos inquiétudes, mais on a bien planifié l'expédition alors il n'y a rien à craindre. Allez manger et on s'en reparlera ensuite. »

Charlie et Léo s'assoient pour manger, mais ne se sentent pas plus rassurés.

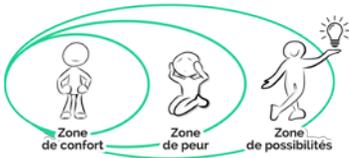
Charlie s'exclame : « Il faut éviter à tout prix de faire la randonnée! »

« Oui. Il faut s'éclipser en douce. Mais comment? », demande Léo.

Charlie énumère quelques idées : « On dit qu'il faut aller voir nos grands-parents à l'hôpital. Ou mieux, on leur fait croire que l'on s'est cassé la cheville. Ah non, j'ai une meilleure idée. On fait semblant d'avoir une grave indigestion! »

## SAVIEZ-VOUS QUE?

La **zone de confort** est la zone où l'élève se **sent bien**, en terrain connu. Pour réussir à élargir cette zone de confort, l'élève doit passer au travers de sa **zone de peur**. Pour ne pas avoir peur, l'élève peut avoir tendance à retourner dans sa zone de confort; c'est ce qu'on appelle l'**évitement**. Plus l'élève évite la peur, plus sa zone de confort se **rétrécit et plus sa zone de peur s'élargit**. Au contraire, plus l'élève réussit à affronter ses peurs, plus sa zone de confort s'élargit et plus sa zone de peur rétrécit. Il peut ainsi découvrir un monde de possibilités!



(Inspiré de White, 2009)

Bien qu'à première vue l'évitement semble calmer l'anxiété, il finit par l'exacerber. Il est donc important d'amener l'élève à faire face aux situations anxiogènes. C'est ce qu'on appelle l'**exposition**. L'anxiété est certes inconfortable, mais n'est pas dangereuse!

## CONSIGNES

1. Vous spécifiez aux élèves que Léo et Charlie semblent vivre de l'anxiété vis-à-vis de la randonnée au mont Jacques-Cartier. Vous mentionnez que cette expédition les amène en quelque sorte à sortir de leur zone de confort. Vous demandez aux élèves :

- Qu'est-ce que c'est selon toi, une zone de confort?

2. Vous prenez quelques réponses, puis vous complétez avec ce qui suit :

La zone de confort, c'est là où, dans ta vie, tu te sens bien, en terrain connu. Ce sont, par exemple, les relations, les activités et les endroits que tu connais, où tu sais quoi faire et où tu ne te poses pas trop de questions. En résumé, c'est quand tu te sens à l'aise (inspiré de White, 2009). Parfois, certaines situations te demandent de sortir de ta zone de confort et t'amènent dans ta zone de peur. Pour imaginer les différentes zones, proposez aux élèves d'expérimenter une visualisation. Utilisez le verbatim présenté sur la fiche complémentaire *La visualisation de la falaise* pour guider l'activité de visualisation ou faites jouer l'audio suivant : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2024/08/Visual-Falaise.mp3>

3. Après la visualisation, expliquez aux élèves que la couverture où le groupe était installé pour dîner est comme la zone de confort; un endroit où tu te sens bien, en sécurité et en équilibre. Certaines situations peuvent faire perdre l'équilibre et te sortir de ta zone de confort, comme lorsque tu voulais sauter de la falaise. Cela représente la zone de peur. Ces situations peuvent paraître plus difficiles et il est normal de ne pas savoir comment réagir sur le coup, d'avoir peur de l'inconnu et de ne pas se sentir bien. Souvent, c'est à ce moment qu'arrive l'envie de fuir, d'éviter la situation et de retourner bien au chaud dans sa zone de confort. Cependant, lorsqu'on franchit la zone de peur et qu'on se permet d'essayer cette situation nouvelle, on entre dans la zone de possibilités. La première fois est souvent la plus difficile, mais lorsqu'on recommence une deuxième, puis une troisième fois, ça devient de plus en plus facile. *Stratégie d'animation : Il peut arriver que certains élèves ne ressentent pas d'anxiété face à la visualisation de la falaise. Dans ce cas, vous pouvez renchérir dans la discussion avec quelques exemples de situations anxiogènes telles que le fait d'anticiper qu'il y ait une rumeur à son sujet à l'école ou qu'il y ait eu un commentaire négatif sur soi sur les réseaux sociaux.*

4. Pour en apprendre davantage sur le stress et l'anxiété, vous proposez de faire un court jeu-questionnaire VRAI ou FAUX. Vous animez le jeu-questionnaire à l'aide de la fiche complémentaire et du diaporama.

5. Demandez maintenant aux élèves :

- Peux-tu me raconter une fois où tu as dû sortir de ta zone de confort ? As-tu eu envie de fuir ?
- Que pourrais-tu faire pour t'aider à affronter les situations anxiogènes?

6. Vous prenez les réponses des élèves et complétez à l'aide de la fiche à imprimer *Des moyens pour diminuer et affronter mon anxiété*. Vous pouvez remettre une fiche à chaque élève, afin qu'il puisse s'y référer au besoin.

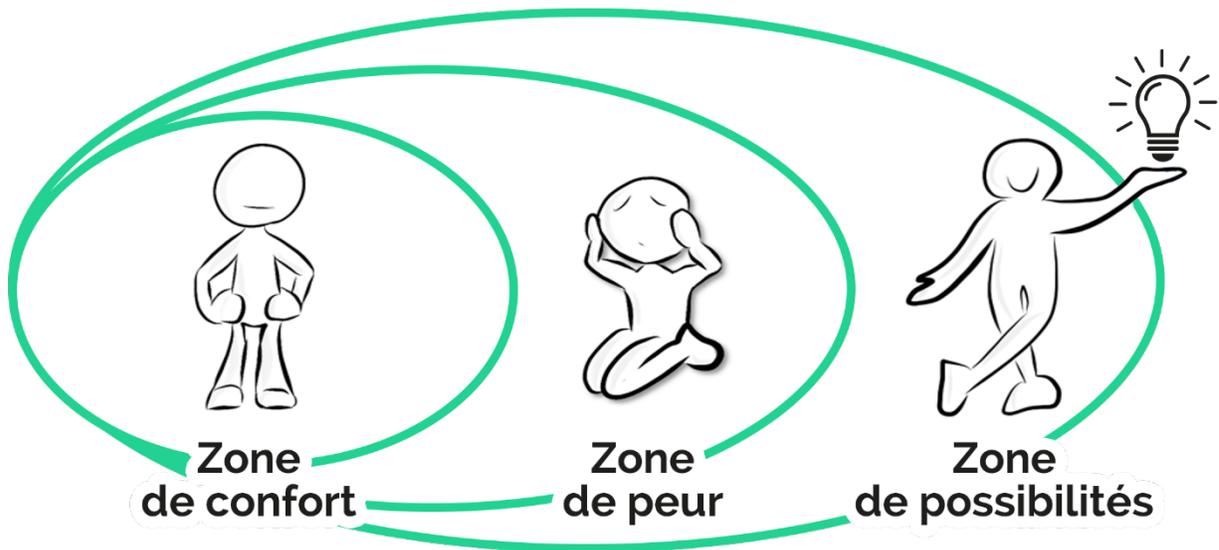
## DÉFI

Vous proposez aux élèves le défi suivant :

- D'ici le prochain atelier HORS-PISTE, essaie d'utiliser au moins un moyen pour diminuer ou affronter ton anxiété si tu réalises avoir envie de fuir ou d'éviter une situation inconfortable.

## PLACE AU RÉINVESTISSEMENT

Lorsqu'un élève tente d'éviter un travail, une sortie ou une situation qui génère de l'anxiété, accompagnez-le pour trouver des moyens afin de l'aider à affronter cette situation, au lieu de la fuir. Aidez-le à sortir de sa zone de confort, un pas à la fois, en se fixant de petits objectifs. Vous pouvez utiliser l'image de la zone de confort suivante pour lui rappeler l'importance d'affronter ses peurs.



## FICHE COMPLÉMENTAIRE

### La visualisation de la falaise

Quelque part dans cette classe se trouve un endroit où tu peux t'installer confortablement et te trouver dans ta bulle. Que ce soit sur ta chaise ou ailleurs, prends le temps de t'y installer et de fermer les yeux. Visualiser, c'est se permettre de s'imaginer ailleurs, en train d'être, de vivre, de faire ou de ressentir quelque chose de particulier. Avant de commencer cette visualisation, prends quelques respirations profondes pour t'aider à te détendre. Laisse les mots que tu entends te guider vers cet endroit qui te permettra de mieux comprendre la zone de confort.

C'est l'été. Les vacances te font beaucoup de bien. Il fait un temps magnifique aujourd'hui. Le soleil est éclatant. Il n'y a rien pour te déranger, pas même de moustiques autour de toi. Tu te trouves avec ton groupe d'ami(e)s sur le bord d'un superbe lac. L'eau est claire. Le lac te donne tellement envie d'aller te baigner. Tu peux imaginer à quel point l'eau est bonne et à la température idéale.

Tes ami(e)s et toi, vous êtes installés sur une île faite de très grands rochers surélevés, au centre du lac. Tout autour de vous se trouvent des falaises hautes comme un gros tremplin, qui donnent sur le lac. Vos parents vous y ont déposés en bateau, plus tôt ce matin, pour que vous puissiez y passer une partie de la journée. Vous êtes confortablement installé(e)s sur une grande couverture pour manger un excellent dîner, jaser et lire un peu. Il fait très chaud et vous avez vraiment envie de vous baigner. Soudainement, une de vos amies se lève, regarde autour d'elle et vous partage son envie de sauter dans l'eau. Elle connaît bien ce lac. Elle sait qu'il est profond à cet endroit et qu'il n'y a aucun obstacle. Elle a déjà sauté de ce rocher à plusieurs reprises durant l'été et elle sait qu'il n'y a pas de danger. Sans attendre, elle saute dans l'eau, sous vos yeux surpris.

Tu l'as vue sauter. Tu as même eu le temps de compter quatre longues secondes. Elle t'invite à venir la rejoindre, en sautant à ton tour. Tu t'approches du bord et tu regardes la distance qui se trouve entre tes pieds et l'eau. Ça semble tellement haut. Tu aurais tellement envie de te baigner, mais en même temps, tu sens ton ventre se serrer, ton cœur battre plus vite et tes mains devenir moites. Tu sens la peur monter à l'intérieur de toi. Tu pourrais retourner t'asseoir confortablement, là où tu te trouvais il y a un instant. Après tout, tu te sentais très bien à cet endroit. En même temps, tu regardes ton amie qui a été rejointe par d'autres membres de ton groupe se baigner tranquillement et tu trouves que ça semble tellement agréable. Tu hésites. Tu ne sais pas ce que tu devrais faire. Tu lèves un pied, pour essayer un peu. Tu as peur de cette hauteur et de ce que tu ressentiras si tu sautes. Peut-être devrais-tu retourner t'allonger sur la grande couverture? Peut-être pourrais-tu prendre le risque de sortir de ta zone de confort pour découvrir cette nouvelle possibilité? Et si tu sautais juste une fois? Peut-être que tu pourrais voir si ça ne te plaît pas ou, au contraire, voir que la deuxième fois est vraiment plus facile? Que feras-tu?

Avant de compléter cette visualisation, prends quelques respirations profondes. Puis, prends un moment pour ouvrir les yeux, regarder doucement autour de toi et retourner à ta place si tu t'étais déplacé(e).

## FICHE COMPLÉMENTAIRE

### Jeu-questionnaire Vrai ou Faux?

Demandez aux élèves de lever une main ouverte pour indiquer Vrai ou un poing fermé pour indiquer Faux.

#### VRAI OU FAUX?



12

- **Il n'est pas normal de vivre de l'anxiété.**

**Faux.** Tout le monde vit de l'anxiété à un moment ou à un autre et c'est normal. Elle devient problématique si elle t'empêche de bien fonctionner, si elle t'amène à éviter certaines situations et si elle te cause de la détresse. Il est d'ailleurs possible d'apprendre à surmonter l'anxiété. Plus tu développes des outils pour t'aider à composer avec l'anxiété, plus tu as de chances de ne pas vivre les conséquences de cette anxiété à long terme.

- **Fuir ou éviter une situation inconfortable est un excellent moyen pour diminuer son anxiété.**

**Faux.** Il est vrai qu'à court terme l'évitement fait du bien, car l'anxiété ressentie diminue instantanément.

Par exemple, dans la visualisation, si tu décides de retourner auprès de tes ami(e)s sur la couverture, tu sentiras rapidement la peur et le malaise se dissiper en toi. Tu vivras une forme de soulagement.

Le problème, c'est que plus tu évites une situation, plus cette situation deviendra effrayante pour toi. Ainsi, à long terme, l'évitement augmentera ton anxiété.

Par exemple, la prochaine fois que sera invité à sauter d'une falaise, tu risques d'être encore plus paralysé(e) par la peur et l'anxiété que lors de la première fois.

- **C'est en affrontant nos peurs qu'elles peuvent diminuer, voire disparaître.**

**Vrai.** C'est ce qu'on appelle « sortir de sa zone de confort ». Sur le coup, ça peut être très inconfortable.

Par exemple, dans la visualisation, si tu décides d'affronter la peur que tu ressens et de sauter malgré tout, il est possible que ton inconfort augmente lors du saut.

Mais dis-toi que plus tu affrontes les situations qui te font peur, plus l'anxiété liée à cette situation diminuera et plus tu te sentiras solide envers l'avenir.

Par exemple, au fil de la journée, si tu sautes plusieurs fois de la falaise, tu te sentiras de plus en plus à l'aise, en confiance et tu seras fier(ère) de toi. Gageons que la prochaine fois où un ou une ami(e) t'invitera à sauter d'une falaise, tu auras un petit peu moins peur.

Rappelle-toi : L'anxiété n'est pas dangereuse, elle est passagère et elle finit toujours par s'estomper. Mieux vaut donc la surmonter!

## FICHE À IMPRIMER

### Des moyens pour diminuer et affronter mon anxiété

- Adopter des habitudes de vie aidantes (sommeil adéquat, activité physique, alimentation équilibrée, moment de plaisir et de détente, etc.);
- Reconnaître mes sensations physiques et mes premiers signes d'anxiété;
- Changer mes pensées non aidantes en pensées aidantes; apprendre à voir les choses autrement;
- Utiliser des stratégies pour composer avec mes émotions;
- Affronter les situations anxiogènes au lieu de les éviter, accepter de sortir de ma zone de confort;
- Utiliser des moyens concrets pour me calmer lorsque je dois faire face à une situation stressante ou anxiogène :
  - Faire de l'activité physique;
  - Parler de mon stress à quelqu'un;
  - Rire avec mes amis et mes amies;
  - Dessiner, peindre, sculpter, créer;
  - Entretenir des relations sociales de qualité;
  - Effectuer un exercice de pleine conscience ou de relaxation.

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale et ses partenaires (2019)

