

2. LE PIÈGE DE L'ACCOMMODATION

Préambule

Cet atelier devrait idéalement se tenir entre l'animation des ateliers 3 et 5 du volet *élèves*.

Objectifs spécifiques de l'atelier

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

- De comprendre le concept de l'accommodation ;
- De cibler des comportements d'accommodation qu'il utilise ;
- De remplacer ses comportements d'accommodation par de nouvelles solutions ;
- De discuter avec son enfant des changements à venir.
- De comprendre le lien entre les pensées, les émotions et sensations et les comportements ;
- D'accompagner son enfant dans la remise en question de certaines pensées à l'aide de questions ;
- De connaître la pleine conscience et ses bienfaits.

Matériel et préparation

- Prenez connaissance de la fiche complémentaire sur la pleine conscience qui se trouve à la fin de cet atelier ;
- Assurez-vous que les parents aient leur *Guide pratique* ou imprimez les pages en lien avec cet atelier afin d'avoir des copies pour les parents qui ne l'ont pas.

Déroulement de l'atelier

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

A. Le piège de l'accommodation (20 min)

1. Introduisez l'atelier en proposant aux parents d'écouter cette capsule vidéo abordant le concept d'accommodation parentale (11 min 31 s : <https://youtu.be/nCd6eL-WQUc>). Si vous préférez, vous pouvez expliquer vous-même la notion d'accommodation sans utiliser la capsule vidéo en vous référant aux explications sur la fiche complémentaire *L'accommodation parentale*. 
2. À la suite de la vidéo, interrogez les parents sur leurs réactions et ce qu'ils ont retenu de la vidéo sur l'accommodation parentale. Vous pouvez, par exemple, les questionner sur leurs propres comportements d'accommodation. Prenez quelques interventions. Informez-les qu'une liste

des comportements d'accommodation parentale se trouve dans leur Guide pratique.

Note d'animation

Certains parents utilisent beaucoup l'accommodation, et ce, depuis le plus jeune âge de leur enfant, souvent sans en être conscients. D'autres sont eux-mêmes anxieux et se projettent beaucoup dans leur enfant. Peu importe, il est important qu'ils ne se critiquent pas trop, ou qu'ils ne jugent pas les autres parents. Plusieurs vivent beaucoup de culpabilité lorsqu'ils prennent conscience que leurs comportements d'accommodation ont pu nuire ou maintenir l'anxiété de leur enfant. Vous êtes donc encouragés à normaliser ce phénomène.

B. L'accommodation dans votre maison (30 min)

1. Vous invitez maintenant les parents à prendre un moment personnel pour réfléchir à leurs comportements d'accommodation. Vous leur laissez une dizaine de minutes pour répondre aux questions suivantes, qui se trouvent dans leur *Guide pratique* :
 - Est-ce que j'ai tendance à adopter des comportements d'accommodation ? Si oui, dans quelles situations ? Si non, est-ce que j'ai tendance à pousser mon enfant dans des situations de peur trop rapidement ?
 - Quelles nouvelles stratégies est-ce que je pourrais utiliser pour mieux soutenir mon enfant dans sa gestion de l'anxiété ?
2. Une fois l'exercice terminé, vous revenez en grand groupe et échangez sur les réflexions des parents.
3. Vous invitez aussi les parents à choisir des stratégies qu'ils souhaitent utiliser dans des situations où leur enfant vit de l'anxiété et où ils ont tendance à l'accommoder. Vous les invitez à se faire un petit plan d'action personnel à propos des comportements qu'ils pourraient adopter pour aider leur enfant à sortir de leur zone de confort et à atteindre l'objectif qu'il s'est fixé. Vous leur rappelez l'importance des petits pas.

Par exemple, si leur enfant souhaite s'intégrer dans un groupe de pairs malgré sa timidité, mais qu'il a tendance à rester près de ses parents dans des événements sociaux, ils peuvent planifier de s'absenter pour une certaine période, éviter de répondre aux questions des autres à sa place, le laisser répondre au téléphone, lui proposer une activité motivante où il peut inviter des camarades.
4. Lorsque les parents ont terminé, vous animez une discussion en groupe sur les plans d'action élaborés par les parents. Vous les invitez à décrire concrètement les actions qu'ils peuvent mettre en place. Vous favorisez l'échange entre les parents afin que ceux-ci bénéficient des idées des autres pour concrétiser leurs pistes d'action.
5. Vous expliquez aux parents que, s'ils souhaitent faire des changements dans leurs comportements d'accommodation, la première étape consistera à avoir une conversation



avec leur enfant à ce sujet. Il est important que cette conversation ait lieu à un moment où chacun est calme et disponible. Il est préférable de ne pas avoir cette conversation à un moment où la ou le jeune est anxieuse ou anxieux ou à un moment où vous êtes envahi par une émotion. Si c'est possible, il serait judicieux que les 2 parents abordent entre eux le sujet au préalable, afin d'amorcer la réflexion sur les changements à apporter et pour en discuter ensemble avec la ou le jeune par la suite. Vous invitez les parents à écrire individuellement quelques phrases sur ce qu'ils souhaitent transmettre à leur enfant prochainement. Ils peuvent utiliser le modèle présenté dans le *Guide pratique* pour s'inspirer :

« Je sais à quel point il est difficile pour toi de faire [à compléter]. Je comprends que cela te fait vivre beaucoup d'anxiété ou de peur. Je veux que tu saches que c'est parfaitement naturel et que tout le monde a peur de temps en temps. Mais je veux aussi que tu saches que c'est ma mission, en tant que parent, de t'aider à t'améliorer dans des domaines qui sont difficiles pour toi, et c'est exactement ce que j'ai décidé de faire. Nous allons travailler là-dessus ensemble pendant un certain temps et je sais que cela prendra probablement du temps, mais je t'aime trop pour ne pas t'aider quand tu as besoin d'aide. Afin de t'aider à sortir tranquillement de ta zone de confort, j'ai décidé de (à compléter). Je suis vraiment très fier de toi ! » (Lebowitz et al., 2014)

C. Quand nos perceptions nous jouent des tours (20 min)

1. Vous proposez maintenant aux parents d'écouter cette capsule vidéo abordant l'influence de nos pensées (7 min 28 s : <https://youtu.be/lzFaC30jR3k>). Si vous préférez, vous pouvez expliquer vous-même les notions sans utiliser la capsule vidéo en vous référant aux explications sur la fiche complémentaire *L'influence des pensées*. 
2. À la suite du visionnement, vous demandez aux parents ce qu'ils ont compris ou retiennent de cette vidéo. Vous leur demandez des exemples de pensées que leur enfant a tendance à adopter par rapport à une situation et qui ne sont pas nécessairement aidantes.
3. Vous les informez que leur enfant a ciblé trois questions qui peuvent l'aider à remettre en question ses pensées, parmi les questions qui se retrouvent dans leur *Guide pratique*. Vous invitez les parents à accompagner leur enfant dans l'utilisation de ces questions lorsqu'ils ont l'impression que celle-ci ou celui-ci adopte des pensées non aidantes.

D. Introduction à la pleine conscience (15 min)

1. En préparation à l'animation de cet atelier, vous devez d'abord lire la fiche complémentaire sur la pleine conscience qui se trouve à la fin de cet atelier.
2. Vous demandez aux parents ce qu'ils connaissent de la pleine conscience. Vous pouvez également leur demander s'ils ont des questions par rapport à la pleine conscience, s'ils en ont déjà entendu parler, s'ils ont des appréhensions. Vous complétez les explications sur la pleine conscience à l'aide de la fiche complémentaire.



3. Vous proposez ensuite aux parents d'expérimenter un exercice de pleine conscience basé sur la respiration. Vous leur demandez de s'installer confortablement et de fermer les yeux s'ils le souhaitent. Vous leur rappelez que s'ils ressentent un malaise durant l'exercice de respiration, ils peuvent toujours ouvrir leurs yeux et porter leur attention sur une autre partie de leur corps.
4. Vous faites jouer cet enregistrement : https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/11/Respiration-tu_final.wav (durée : 5 min 7 s). (Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale, s. d.) P
5. À la fin de l'exercice, vous demandez aux parents comment ils se sont sentis durant l'exercice et comment ils se sentent actuellement. Vous les informez qu'ils peuvent trouver l'enregistrement à l'adresse qui se trouve dans leur *Guide pratique*.
6. Vous leur rappelez que leur enfant fait aussi des exercices de pleine conscience durant les ateliers. Afin d'augmenter les bienfaits de la pleine conscience, leur enfant est invité à pratiquer les exercices à la maison. Comme parents, ils peuvent l'encourager à se pratiquer et même faire certains exercices avec lui s'ils le souhaitent. C'est avec du temps et de la pratique que les résultats sont maximisés.
7. Vous leur parlez des applications qui proposent certains exercices de pleine conscience : *Headspace* ou *Petit Bambou*. Vous pouvez prendre un temps pour les tester avec eux et les installer sur leur téléphone. Vous les informez qu'il existe plusieurs enregistrements audios de méditation sur YouTube et qu'ils peuvent choisir avec leur enfant ceux qui leur plaisent. Vous leur donnez également ce lien où ils pourront trouver quatre enregistrements audios ainsi qu'un guide complet d'exercices de pleine conscience nommé le *Guide de présence à soi* (Morin, Berrigan et Bélisle, 2018) : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/pleine-conscience/>. P

E. Conclusion et invitation (5 min)

Vous invitez les parents à mettre en place leur plan d'action, après avoir eu une conversation avec leur enfant. Vous les invitez à porter une attention aux changements observés, aux petits pas réalisés et aux difficultés rencontrées, afin d'échanger à ce sujet au prochain atelier. Vous rappelez aux parents qu'ils peuvent se référer à leur *Guide pratique* pour connaître les défis lancés à leur enfant durant les ateliers. Vous les encouragez à accompagner leur enfant dans ces défis.



FICHE COMPLÉMENTAIRE

L'accommodation parentale

1. Vous introduisez maintenant la notion d'accommodation. Tout au long des explications qui suivront, vous êtes invité à faire des pauses pour laisser réagir les parents. Vous pouvez leur permettre d'exprimer ce qu'ils pensent ou ressentent vis-à-vis de ce contenu, et donner des exemples.
2. Vous présentez aux parents la définition de l'accommodation : l'accommodation consiste à modifier son comportement parental dans le but de prévenir ou de réduire la détresse de l'enfant associée à l'anxiété (Thompson-Hollands et al., 2014).
3. Vous soulignez que le fait de recourir à l'accommodation est normal, puisqu'un des rôles du parent est de protéger son enfant du danger, d'en prendre soin et de répondre à ses besoins. Ainsi, la majorité des parents adapte certaines situations dans le but d'aider son enfant à mieux vivre celles-ci. Il est même difficile de ne pas le faire du tout : lorsque le comptoir est trop haut, on trouve un petit tabouret pour notre enfant, afin qu'il puisse cuisiner avec nous.
4. Vous nommez qu'en revanche, trop d'accommodation peut augmenter l'anxiété, car elle consiste en une forme d'évitement. Vous rappelez l'impact des comportements d'évitement et l'importance d'accompagner plutôt l'enfant à sortir de sa zone de confort. De nombreuses recherches auprès de jeunes anxieux ont démontré qu'à court terme, ces comportements d'accommodation réduisent la détresse de l'enfant, mais qu'à long terme, ils la maintiennent et peuvent même l'aggraver (Ginsburg et al., 2004). L'accommodation peut aussi envoyer le message implicite à l'enfant qu'il n'est effectivement pas capable de faire seule ou seul, dont la raison de s'inquiéter. Il faut donc prendre conscience des effets néfastes associés à une utilisation trop fréquente de l'accommodation.
5. Bien que les comportements d'accommodation maintiennent et exacerbent l'anxiété à long terme, vous expliquez aux parents que le fait de forcer l'enfant dans des situations de peur trop rapidement, sans accompagnement et sans respecter son rythme est tout aussi nuisible et peut exacerber son anxiété. Vous rappelez donc l'importance des petits pas.
6. Vous leur expliquez que le fait de diminuer leurs comportements d'accommodation risque de les sortir eux-mêmes de leur propre zone de confort. Ces changements peuvent même paraître contre-intuitifs puisqu'à court terme, ils amènent l'enfant à vivre un sentiment d'inconfort. Vous leur rappelez qu'ils ont en effet un rôle de protection, mais également un rôle dans le développement de l'autonomie de l'enfant et c'est pour jouer davantage ce rôle qu'ils devront travailler sur l'accommodation.
7. Vous les sensibilisez au fait que ces comportements d'accommodation existent souvent depuis longtemps dans la dynamique familiale. Leur enfant risque de réagir à ce changement et pourrait momentanément devenir plus anxieuse ou anxieux, en colère ou triste. Il sera donc important pour eux de se rappeler qu'ils agissent ainsi dans son intérêt, et de partager à leur enfant qu'ils veulent lui envoyer le message qu'ils lui font confiance, qu'ils croient en elle ou lui et en ses capacités. Il est possible que ce soit plus difficile certains jours, mais il faut essayer de garder le cap (inspiré de Lebowitz et al., 2011a ; Lebowitz et al., 2011b).



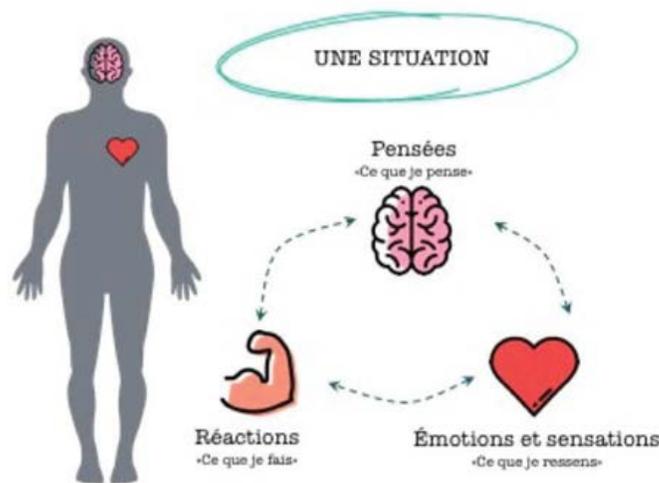
8. Vous présentez aux parents certaines stratégies qui peuvent les aider à adopter des comportements plus aidants pour leur enfant (Masia et al., 1999). Ces stratégies se retrouvent également dans leur *Guide pratique* :
- Rester à l'écoute et empathique ;
 - Rappeler la confiance qu'ils ont en l'enfant ;
 - Encourager l'autonomie et l'indépendance ;
 - Agir en modèle : adopter des comportements courageux ;
 - Faire des exercices de respiration ou de visualisation avec l'enfant ;
 - Planifier les expositions (petits pas) ;
 - Lui proposer des occasions d'exposition ;
 - Être positifs et soutenant : souligner tous les efforts ;
 - Lui rappeler les stratégies d'apaisement et de régulation des émotions ;
 - L'aider à reformuler ses pensées à l'aide des questions ciblées ;
 - Rester conscients de vos propres émotions : celles-ci peuvent influencer vos comportements d'accommodation ;
 - Aller chercher du soutien.



FICHE COMPLÉMENTAIRE

L'influence des pensées

1. Vous invitez les parents à regarder le schéma de l'approche cognitivo-comportementale qui se trouve dans leur *Guide pratique* et introduisez ce schéma. Ce schéma permet de constater que les pensées, les émotions et sensations, ainsi que les réactions ou les comportements sont intimement liés. La façon dont une situation est interprétée par une personne influencera les émotions et sensations ressenties, ainsi que les réactions qui seront adoptées vis-à-vis de cette situation (Beck, 2011).



2. Vous donnez l'exemple suivant : vous êtes seul à la maison la nuit. Vous entendez un bruit. Si votre interprétation du bruit est que quelqu'un tente d'entrer dans la maison par infraction, quelles sensations, quelles émotions vivez-vous ? Que faites-vous ? Vous reprenez la même situation en changeant l'interprétation du bruit : le chat a probablement fait tomber quelque chose. Quelles sensations, quelles émotions vivez-vous ? Que faites-vous ?
3. Vous expliquez que, dépendamment de notre manière d'interpréter un fait (nos pensées), des émotions et des comportements différents sont produits. Vous expliquez que ce mécanisme est constamment en action et que pour contrôler le stress ou l'anxiété, il faut parfois apprendre à voir les choses autrement.
4. Vous expliquez aux parents qu'il est important de rester empathique, à l'écoute de leur enfant et de ne pas le dénigrer vis-à-vis les pensées qu'il entretient, les émotions qu'il ressent ou les comportements qu'il adopte. La détresse de l'enfant est réelle. Il est pris dans sa vision des choses et ses émotions et sensations le confortent dans cette interprétation. Souvent, ses idées ne sont pas tout à fait fausses, mais elles sont exagérées et surtout pas très aidantes.

5. Vous présentez aux parents une liste de questions qui peuvent aider leur enfant à reformuler ses pensées afin qu'elles soient plus aidantes, utiles et réalistes. Ces questions se retrouvent dans leur *Guide pratique*. Ils peuvent aussi utiliser leurs propres 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 ?



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 élèves 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 ;
- Gérer 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. Certains élèves 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. Certains élèves 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 jeunes les plus à risque. Toutefois, il est possible de prendre quelques précautions. Dans la mesure du possible, renseignez-vous pour connaître les élèves les plus sensibles sur les plans affectifs et cognitifs. De plus, soyez attentif au langage non verbal des élèves lorsque vous animez l'activité :



- Informez les élèves 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 élèves qui manifesteraient un inconfort ou simplement le besoin de parler ;
- Informez les élèves qu'il est possible de cesser l'activité lorsqu'un inconfort ou un malaise est ressenti ou pressenti. Vous pouvez suggérer à ce moment-là 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 certains élèves anxieux ou dépressifs. Si les élèves 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 élèves 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 aux élèves 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 élèves et à être au fait que celles-ci peuvent être autant positives, négatives que neutres selon les prédispositions, la tolérance et de la réceptivité des élèves. Ces réactions ont toutes leur place dans la pratique de la pleine conscience.

