

3. PRÉVENIR L'ANXIÉTÉ AU QUOTIDIEN

Préambule

Cet atelier devrait idéalement se tenir entre l'animation des ateliers 5 et 8 du volet *élèves*.

Objectifs spécifiques de l'atelier

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

- Cerner les habitudes de vie aidantes et nuisibles;
- Découvrir les stratégies pour apprivoiser le stress;
- Mettre en place des moyens pour accompagner son enfant dans l'utilisation de ses habitudes de vie aidantes et de ses stratégies pour apprivoiser le stress;
- Faire le bilan de ses apprentissages et de ses acquis;
- Mettre en place des stratégies pour prévenir une rechute chez son enfant;

Matériel et préparation

- Amenez, si vous le souhaitez, une petite plante afin d'imager la métaphore des habitudes de vie;
- 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. Échange sur votre vécu (10 min)

1. Vous questionnez les parents sur le quotidien avec leur enfant : comment se sont passées les dernières semaines? Voient-ils des changements chez leur enfant ou chez eux-mêmes?
2. Vous revenez sur les notions vues lors du dernier atelier : ont-ils eu une conversation avec leur enfant à propos de l'accommodation? Ont-ils observé leurs propres comportements d'accommodation? Ont-ils tenté d'adopter de nouveaux comportements plus aidants pour accompagner leur enfant? Comment cela s'est-il passé? Ont-ils rencontré des difficultés, des obstacles? Ont-ils vécu des réussites?

B. Les habitudes de vie aidantes : comment rendre le terreau fertile? (30 min)

1. Vous utilisez maintenant la métaphore d'une plante et de son milieu de vie pour parler des habitudes de vie aux parents. Pour rendre le tout plus imagé, vous pouvez amener une vraie plante.
2. Vous demandez aux parents ce dont une plante a besoin pour pousser et être en santé. Vous prenez quelques réponses. Vous pouvez imaginer les réponses des parents en soumettant la plante à ces conditions (l'arroser, lui donner de l'engrais, la placer au soleil, etc.).
3. Vous leur demandez ensuite ce qui arrivera si la plante ne reçoit pas ces conditions ou si elle est soumise à des conditions adverses (l'arroser avec du vinaigre, la planter dans un terreau pauvre en nutriment, la placer à l'ombre, etc.).
4. Vous expliquez que, à l'image d'une plante qui a besoin de certaines conditions pour pousser et être en santé, certaines habitudes de vie peuvent aider à diminuer l'anxiété et à augmenter le bien-être. À l'inverse, certaines habitudes de vie peuvent nuire au bien-être et offrent un terreau fertile à l'anxiété.
5. Vous leur soulignez que, tout comme la plante, leur enfant n'a pas nécessairement le contrôle sur toutes les conditions auxquelles elle ou il s'expose. Par contre, elle ou il peut choisir de mettre en place des habitudes qui favorisent son bien-être, avec votre aide. Ainsi, le fait de prendre conscience de ce qui est bon et de ce qui est nuisible dans sa vie peut l'aider à mieux composer avec son anxiété.
6. Vous les sensibilisez au fait que, comme parents, ils peuvent eux aussi avoir un impact sur les habitudes de vie de leur enfant en leur offrant un milieu qui favorise les habitudes de vie aidantes.
7. Demandez aux parents quelles sont, selon eux, les habitudes de vie aidantes et quelles sont les habitudes non aidantes. Complétez à l'aide des informations sur la fiche complémentaire *Les habitudes de vie aidantes*.
8. Vous invitez ensuite les parents à prendre quelques minutes pour écrire leur réflexion vis-à-vis des habitudes de vie de leur enfant dans leur *Guide pratique*. Ont-ils identifié des éléments à améliorer ? Comment peuvent-ils accompagner leur enfant dans l'amélioration de ses habitudes de vie ? Quelles habitudes de vie pourraient-ils eux-mêmes modifier afin d'être un modèle inspirant pour leur enfant ?
9. Vous faites un retour en groupe sur les réflexions qu'ils ont réalisées.



C. Les stratégies pour apprivoiser le stress (15 min)

1. Vous expliquez aux parents qu'il existe une multitude de stratégies pour aider leur enfant à composer avec les situations stressantes ou anxiogènes ou avec les défis rencontrés au quotidien. Ces stratégies sont des actions qu'ils peuvent encourager leur enfant à utiliser pour s'aider à mieux vivre une situation stressante ou anxiogène.
2. Vous regardez avec eux la liste des stratégies suivantes :
 - Demander de l'aide, en parler, avoir du soutien des pairs ou des parents ;
 - Effectuer 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 ;
 - 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.
3. Cette étape franchie, vous invitez les parents à identifier les trois stratégies qu'ils jugent les plus pertinentes à proposer à leur enfant lorsqu'il doit faire face à une situation stressante ou anxiogène. Ils sont invités à écrire ces stratégies dans leur *Guide pratique*. Vous informez les parents que leur enfant a lui aussi identifié des stratégies qui sont susceptibles de l'aider à affronter des situations plus difficiles. Vous encouragez les parents à discuter avec leur enfant des stratégies qu'il a choisies et de celles qu'ils ont, de leur côté, jugées comme pertinentes pour l'aider.
4. Vous informez les parents qu'ils peuvent également visiter cette page web pour en apprendre davantage sur les stratégies pour apprivoiser le stress : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-jeune/boite-a-outils-2/strategies-pour-apprivoiser-mon-stress/> . Ce lien se retrouve également dans leur *Guide pratique*.

Note d'animation

Il est possible que certains parents considèrent les jeux vidéo comme des activités bénéfiques pour leurs enfants, les voyant comme des outils pour gérer leur stress. En effet, lorsqu'ils sont utilisés de façon responsable, les jeux vidéo de qualité peuvent offrir plusieurs bienfaits sur le fonctionnement cognitif et affectif (Alanko, 2023 ; Zioga et al., 2024).

Cependant, il est important de noter que des études montrent qu'une consommation excessive ou problématique des jeux vidéo peut également entraîner des effets négatifs (Van der Neut et al., 2023). Étant donné que les jeunes sont particulièrement sensibles aux effets des jeux vidéo, il est crucial de sensibiliser les parents à cette question (Lérida-Ayala et al., 2023).

Bref, les jeux vidéo peuvent offrir détente et plaisir, mais ils doivent être intégrés avec précaution dans la vie des enfants, en offrant des balises claires et des limites appropriées.

D. Bilan des rencontres (20 min)

1. Vous animez maintenant une discussion de groupe à partir des questions suivantes.

- Qu'avez-vous appris sur vous-mêmes et sur votre rôle de parent ?
- Quels outil ou apprentissage vous sont les plus utiles ?
- Quels sont les moyens que vous mettez désormais en pratique dans votre quotidien ?
- Quels changements avez-vous observés dans la façon dont votre enfant fait face aux situations anxiogènes ?
- Nommez une force ou un bon coup d'un autre membre du groupe.
- Qu'est-ce qui a changé dans votre relation avec votre enfant ?
- Comment voyez-vous l'après-programme ?

E. Et après... ? (15 min)

1. En référence à la dernière question du précédent bilan concernant l'après-programme, vous expliquez qu'il est important de se préparer pour les périodes plus difficiles qui pourraient survenir. Vous demandez aux parents de répondre aux questions suivantes qui se trouvent dans leur *Guide pratique* :

- Quels sont les signes qui vous feraient dire que votre enfant va moins bien ?
- Quels sont les outils que vous voulez vous rappeler quand ça va moins bien ?
 - Exercice de pleine conscience ;
 - Stratégies pour remplacer l'accommodation ;
 - Questions qui aident à reformuler les pensées ;
 - Habitudes de vie aidantes et stratégies pour apprivoiser le stress ;
 - Etc.

2. Vous revenez ensuite en grand groupe pour échanger sur les réponses de chacun des parents.

3. Vous faites enfin un tour d'horizon des ressources disponibles dans leur région : 

- CLSC ;
- Organismes communautaires ;
- École ;
- Ligne d'écoute parent : <https://www.ligneparents.com/LigneParents>.

F. Mot de la fin

1. Vous prenez quelques minutes pour féliciter chaque parent et pour souligner à l'ensemble du groupe votre appréciation envers l'expérience que vous avez vécue ensemble.
2. Vous permettez à chacun de partager quelque chose au reste du groupe s'ils le souhaitent.



FICHE COMPLÉMENTAIRE

Les habitudes de vie aidantes

Alimentation : On recommande d'opter pour une alimentation saine et variée (fruits et légumes, grains entiers et protéines, végétales de préférence), de consommer le moins d'aliments transformés possible, de respecter ses signaux de faim et de satiété, de cuisiner plus et de prendre le temps de manger, de savourer les aliments et de partager les repas en bonne compagnie. Bref, une alimentation saine, ça va au-delà des aliments qu'on consomme! Cela concerne la manière de manger, l'endroit et le moment où l'on mange, ainsi que la raison pour laquelle on mange (Santé Canada, 2019).

Sommeil : On recommande pour les adolescentes et les adolescents de 8 h à 10 h de sommeil consécutif avec des heures de coucher et de lever régulières (Paruthi et al., 2016). Pour les adultes de 18 à 64 ans, c'est de 7 à 9 heures de sommeil consécutives avec des heures de coucher et de lever régulières (Wang et al., 2022). Bref, mieux vaut favoriser un sommeil de qualité, en quantité suffisante, sur une base régulière.

Activité physique : On recommande pour les enfants et les adolescentes et adolescents 60 minutes d'activités modérées à élevées par jour, au moins 3 activités d'intensité élevée par semaine, ainsi que 3 activités pour les muscles et les os par semaine (pas nécessairement de la musculation. P. ex. grimper) (Agence de la santé publique du Canada, 2011a). Pour les adultes, c'est 2 h et demie d'activités aérobiques modérées ou élevées par semaine réparties tout au long de la semaine, ainsi que 2 activités pour les muscles et les os par semaine (Agence de la santé publique du Canada, 2011b). Bref, adopter un mode de vie actif, c'est éviter la sédentarité en tentant de bouger quotidiennement (ou plusieurs fois par semaine), notamment en optant pour les déplacements actifs (p. ex. aller au travail ou à l'école à pied ou à vélo).

Utilisation des écrans et des technologies numériques : Il n'y a pas de temps précis recommandé pour les adolescentes et adolescents par rapport à leur utilisation des écrans. Au-delà du temps d'écran, ce qui est le plus important de prendre en compte, c'est le type de contenu regardé, le contexte d'utilisation (lieu, moment) et les caractéristiques de l'adolescente ou de l'adolescent (Browne et al., 2021 ; Gouvernement du Québec, 2023). Bref, mieux vaut limiter le temps d'écran sans le bannir et favoriser les contenus éducatifs consultés dans les airs communs (éviter l'accès aux écrans dans la chambre à coucher, où l'encadrement et la supervision des parents sont difficiles).

Consommation alcool, drogue et tabac : La consommation d'alcool, de drogues et de tabac est reconnue pour entraîner des conséquences néfastes sur la santé et le bien-être (Frobel et al., 2022). De manière générale, mieux vaut adopter un mode de vie sans tabac et éviter ou limiter la consommation des drogues. Pour l'alcool, retenir que « boire moins, c'est mieux » (Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances [CCDUS], 2023 ; Zhang et al., 2023).

Relations sociales et interpersonnelles : Entretenir des relations saines et harmonieuses avec les autres et avoir un réseau soutenant et satisfaisant réfèrent à une habitude de vie qui contribuent au développement et au maintien d'une bonne santé globale et mentale (Block et al., 2022 ; Gouvernement du Québec, 2024).



Loisirs, plaisirs et passions : Prendre du temps pour se divertir, éprouver du plaisir, faire ce qu'on aime (loisirs, activités, sports, etc.) et pour développer nos talents et passions, c'est aussi une bonne habitude à adopter pour prendre soin de soi et tendre vers l'équilibre (Timonen et al., 2021).

Contact avec la nature : L'exposition à la nature favoriserait la santé et le bien-être, au même titre que l'alimentation, le sommeil et l'activité physique. Cela aurait d'ailleurs des bénéfices sur la gestion du stress et de l'anxiété (Rios-Rodríguez et al., 2024). La recherche a démontré que les enfants et les adultes qui passent plus de temps en contact avec la nature seraient plus heureux et en meilleure santé (Sheldrake et al., 2019). Plus particulièrement chez les enfants, le fait de passer du temps en nature aurait des bienfaits sur la confiance, le travail d'équipe, la gentillesse, l'estime de soi et la résilience (Barton et al., 2012; Bowers et al., 2021; Razani et al., 2019; Pirchio et al., 2021). Introduire du temps en nature dans nos routines de vie est donc une saine habitude de vie favorisant la santé et le bien-être, en plus d'être une belle façon de nourrir notre relation parent-enfant par des moments de connexion en famille ! De manière générale, on recommande 2 h par semaine, de 20 à 30 minutes à la fois (Hunter et al., 2019; White et al., 2019). Et nul besoin de s'évader bien loin : les parcs, boisés et petits espaces verts en ville peuvent très bien faire l'affaire !

Pleine conscience : Adopter une pratique de pleine conscience au quotidien contribue à la santé et au bien-être, en plus de favoriser une meilleure gestion du stress et de l'anxiété. Cela aide à être plus disponible à ce qui se passe à l'intérieur de soi, ce qui permet de mieux réguler ses émotions et de mieux se comprendre (signaux du corps, sensations, émotions, pensées). Du coup, il devient plus facile de prendre des décisions cohérentes avec nos besoins et nos valeurs et de résoudre des problèmes (Broderick et Metz, 2009; Gosselin et Turgeon, 2015; Lucas-Thompson et coll., 2020).

Vie spirituelle/spiritualité : La spiritualité (les ressources internes qui permettent à une personne de donner un sens à sa vie et de faire face aux souffrances) exercerait une influence positive sur la santé et le bien-être (Simard, 2006). La vie spirituelle agirait d'ailleurs comme un facteur de protection pour la santé mentale (Aggarwal et al., 2023). Elle permet entre autres de cultiver l'espoir et l'optimisme, l'émerveillement, la paix intérieure et la foi (ou la confiance) (Cherblanc et al., 2021). Marcher dans les bois, faire du yoga, pratiquer la méditation ou la pleine conscience, s'impliquer dans la communauté : tout cela s'inscrit dans une forme de vie spirituelle qui contribue au bien-être.

Équilibre : Tendre vers un équilibre entre nos différentes occupations (personnelle, familiale, sociale, académique, professionnelle et vie quotidienne) favorise le bien-être (Parsonage-Harrison et al., 2022, 2023). Bien que cela nécessite d'avoir une bonne connaissance de soi (être à l'écoute de soi, de ses besoins et de ses valeurs, de ses forces et de ses limites), tendre vers un équilibre sain permet d'éviter la surcharge, le stress et la fatigue (Myers et al., 2000; Seligman, 2011; Université de Montréal, 2015).

