

# HORS PISTE

## 2. MOI, ANXIEUX ?

### Objectifs spécifiques de l'atelier

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

- De définir sa zone de confort et sa zone de peur ;
- De définir de façon concrète l'objectif personnel qu'il souhaite atteindre ;
- De déterminer les petits pas à réaliser pour se rapprocher de son objectif personnel.

### 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 élèves aient leur *Petit guide pratique* ou imprimez les pages en lien avec cet atelier afin d'avoir des copies pour les élèves qui ne l'ont pas.

### Déroulement de l'atelier

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

#### A. Retour sur la semaine (10 min)

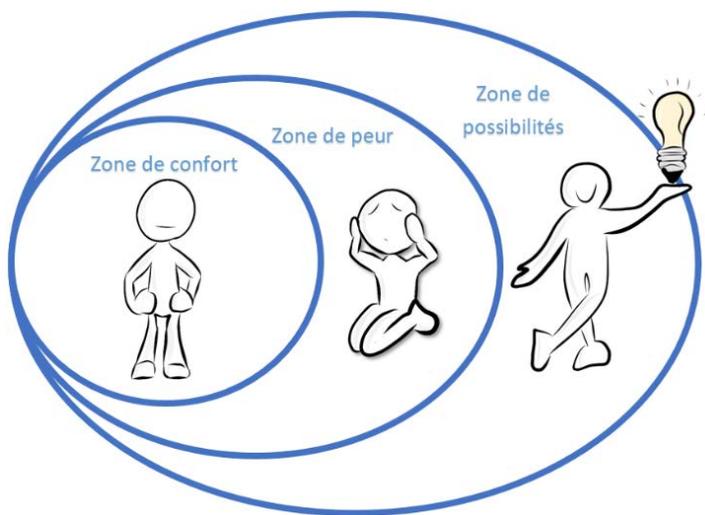
1. Vous questionnez maintenant les élèves sur leur dernière semaine. Vous leur demandez :
  - Comment vous êtes-vous sentis en général ?
  - Avez-vous remarqué des situations qui vous ont fait particulièrement réagir ? Si oui, lesquelles ?
  - Quelles stratégies avez-vous utilisées pour composer avec ces situations ?
  - Comment avez-vous tenté de voir ses situations autrement ?

2. Vous soulignez les petits pas accomplis au cours de la semaine. L'idée est de miser davantage sur le processus que sur le résultat obtenu au défi, par exemple, prise de conscience, mise en action, tentatives, efforts, exposition, courage, etc.

## B. Élargir ma zone de confort (15 min)

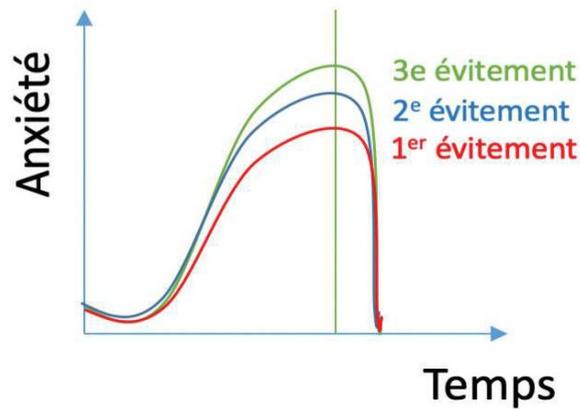
1. Vous rappelez aux élèves que le concept de zone de confort a été abordé lors de leur participation aux ateliers HORS-PISTE Exploration en classe. Vous leur demandez ce qu'elles et ils se rappellent en lien avec les zones de confort, l'évitement et l'exposition. Vous complétez à l'aide des explications suivantes et des schémas qui se trouvent dans le *Petit guide pratique* de l'élève, ainsi que sur le diaporama. Si les élèves n'ont pas participé aux ateliers HORS-PISTE Exploration, passez directement aux explications.

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 connaissez la musique, où vous ne vous posez pas trop de questions. En bref, vous êtes confortables. Du moins, vous le croyez ! ... (White, 2009)

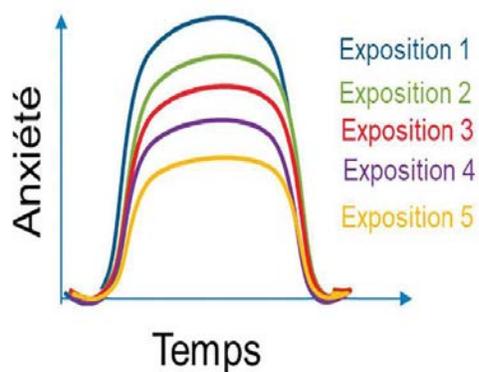


L'anxiété survient souvent lorsque vous sortez de votre zone de confort ou même lorsque vous pensez à des situations qui vous font sortir de votre zone de confort. Vous traversez alors la zone de peur. Vous ne savez pas comment réagir, vous avez peur de l'inconnu.

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 coincée ou coincé 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 les confrontant, celles-ci vont tranquillement diminuer et même finir par 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 élèves que l'objectif du programme sera de les accompagner à élargir leur zone de confort afin qu'elles et qu'ils soient plus à l'aise, donc vivent moins d'anxiété dans les situations qu'elles et ils ont ciblées comme étant anxiogènes.



2. Vous expliquez aux élèves que pour élargir leur zone de confort, elles et ils devront tranquillement s'exposer aux situations anxiogènes. Les prochains ateliers leur permettront de découvrir différentes stratégies qui les aideront à sortir tranquillement de leur zone de confort et à apprivoiser leur anxiété :
  - 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 pour apprivoiser le stress ;
  - Nourrir et bien utiliser leur réseau social
  
3. Vous demandez aux élèves de répondre aux questions qui se trouvent dans leur *Petit guide pratique* :
  - à quoi ressemble ta zone de confort ? Dans quelles situations te sens-tu bien ?
  - Quelles situations se retrouvent dans ta zone de peur ?
  
4. Vous leur demandez de retourner voir l'objectif qu'elles et ils s'étaient fixé lors de la rencontre dyade avec leur parent et qu'elles et ils ont écrit dans leur *Petit guide pratique*. Cet objectif représente ce qu'elles et ils aimeraient être capables de faire si l'anxiété ne faisait pas partie de leur vie. En tenant compte des apprentissages réalisés sur leurs intolérances et leur zone de confort, est-ce que cet objectif fait encore sens pour eux ? Est-ce qu'elles ou ils aimeraient le modifier ? Invitez-les à partager leur objectif avec le reste du groupe. Aidez-les à rendre leur objectif le plus précis et concret possible et invitez-les à noter leur nouvel objectif dans leur *Petit guide pratique*, s'il a changé.



## C. Mes petits pas (20 min) **P**

1. Vous demandez aux élèves ce qu'évoque l'image qui se trouve dans leur *Petit guide pratique*, ainsi que sur le diaporama. Vous prenez quelques réponses et expliquez que, bien qu'il soit important de sortir de leur zone de confort et de faire des excursions dans leur zone de peur, il est essentiel d'y aller graduellement, en se fixant des objectifs réalistes. C'est le principe des petits pas. Chaque petit pas les rapprochera de leur objectif.
2. Vous lisez la mise en situation suivante :



Loïc vient d'arriver dans une nouvelle école. Il se sent seul et aimerait se faire de nouveaux amis. Or, chaque fois qu'il pense à adresser la parole à quelqu'un, son cœur s'emballé, ses mains deviennent moites et ils se disent : « Qu'est-ce que je pourrais bien leur dire ? » « Ils vont me trouver niais » « Ils vont rire de moi ».

Demandez aux élèves quels pourraient être des exemples de petits pas que Loïc pourrait faire pour affronter sa peur et éventuellement se faire de nouveaux amis. Vous pouvez compléter à l'aide des exemples suivants :

- Croiser le regard de certaines personnes lorsqu'il arrive en classe ;
  - Faire un sourire ou un petit signe de tête pour saluer les personnes qu'il croise ;
  - Demander à quelqu'un d'emprunter quelque chose (ex. : un crayon) ;
  - Aller manger à la cafétéria même s'il ne connaît personne ;
  - S'inscrire dans une activité parascolaire ;
  - Etc.
3. Vous refaites le même exercice avec la mise en situation suivante :

Abigaëlle est très perfectionniste. Le matin, elle se lève très tôt pour s'assurer d'avoir le temps de tout préparer parfaitement : son habillement, sa coiffure, ses effets scolaires, ses devoirs à remettre, son lunch, etc. Lorsqu'elle s'aperçoit qu'elle a oublié quelque chose, qu'elle se salit en chemin pour l'école ou que ses cheveux se décoiffent, elle panique : « De quoi aurai-je l'air ? » « Les autres vont rire de moi ». De plus, lorsque ses amies l'invitent spontanément à faire une activité imprévue, Abigaëlle refuse d'y aller, par peur de ne pas être à la hauteur. Elle aimerait être capable d'accorder moins d'importance à ce que les autres pensent d'elle.

Demandez aux élèves quels pourraient être des exemples de petits pas qu'Abigaëlle

pourrait faire pour affronter sa peur de se faire juger par les autres. Vous pouvez compléter à l'aide des exemples suivants :

- Faire une liste de ses qualités et des choses qu'elle aime ;
- Tenter de répondre à une question même si elle ne connaît pas la réponse ;
- S'inscrire dans une activité qu'elle n'a jamais faite ;
- Choisir ses vêtements à l'aveuglette le matin et accepter qu'ils ne soient pas parfaits ;
- Limiter le temps qu'elle a pour se préparer le matin ;
- Inviter ses amies à faire une activité qu'elle n'avait pas prévue ;
- Etc.

4. Vous proposez maintenant aux élèves de répondre individuellement à ces questions dans leur *Petit guide pratique* :

- Quels petits pas pourrais-tu faire pour te rapprocher de ton objectif ?
- Quels sont les obstacles que tu pourrais rencontrer ?
- Qu'est-ce qui pourrait t'aider à réaliser ces petits pas ?
- Quelles sont les pensées et les émotions que tu ressens quand tu t'imagines passer à l'action ?

5. Vous faites le tour de tous les élèves pour entendre ce que chacun a écrit. Il se peut que certaines ou certains aient de la difficulté à répondre aux questions. Vous demandez alors aux autres de donner des pistes de réponses pour aider chacune et chacun à clarifier ce qu'elle et qu'il pourrait faire pour atteindre son objectif.

6. Vous expliquez que, tout au long du programme, elles et ils seront encouragés à mettre en pratique leurs petits pas, et ce, autant durant les rencontres qu'à l'extérieur. Vous leur expliquez qu'à chaque rencontre, elles et ils devront se fixer un petit pas à réaliser durant la rencontre. Ce petit pas peut être le même pour plusieurs rencontres, jusqu'à ce qu'il devienne plus facile à réaliser.

#### **D. Méditation de la montagne (10 min)**

1. Vous commencez l'activité en demandant aux élèves : « Qu'est-ce que c'est la pleine conscience, selon vous ? ».
2. Vous complétez ces informations à l'aide des informations qui se trouvent sur la fiche complémentaire.



3. Vous proposez aux élèves 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 se faire déranger. Elles et ils peuvent s'asseoir par terre, sur une chaise ou un fauteuil, au choix. Vous leur proposez de fermer les yeux, si cette action est souhaitée.
4. 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](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/11/Montagne_final.wav) (durée : 8 min 23 s). [https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/11/Montagne\\_final.wav](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/11/Montagne_final.wav) (Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale, s. d.).
5. Si le temps vous le permet, vous faites un retour avec les élèves sur la méditation qu'elles et ils viennent de vivre. Vous pouvez par exemple les interroger sur leurs sentis à présent, ce qu'elles et ils retiennent de la méditation de la montagne, ou s'il y a un passage qui les a marqués davantage, etc.
6. Vous informez les élèves qu'ils peuvent avoir accès à l'audio de cette méditation à l'adresse indiquée dans leur *Petit guide pratique*.

## **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 mettre en pratique un des petits pas qu'elles et qu'ils ont identifié.
2. Vous les invitez également à discuter de leurs apprentissages et de leur défi avec leurs parents.



## Fiche complémentaire

### La pleine conscience, qu'est-ce que c'est ? Qu'est-ce que cela donne ?

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 tandis que d'autres peuvent détester l'activité. Certains élèves peuvent adopter la pratique très rapidement, alors que d'autres peuvent l'adopter 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 affectif et cognitif. 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.

