

## 3. ET SI JE VOYAIS ÇA AUTREMENT...

### Objectifs spécifiques de l'atelier

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

- D'identifier ses pensées et leurs impacts à l'aide du modèle cognitivo-comportemental;
- D'identifier les principales pensées non aidantes qui émergent lorsqu'elle ou il fait face à une situation anxiogène;
- De comprendre l'impact de ses pensées sur ses sensations et ses émotions;
- De reformuler ses pensées non aidantes en pensées plus aidantes;

### Matériel et préparation

- 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;
- Préparez un bout de papier pour chaque élève;
- Prévoyez un appareil pour faire jouer de la musique.

### Déroulement de l'atelier

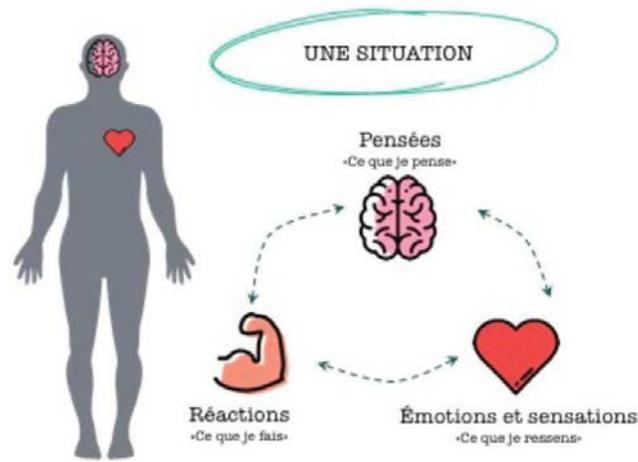
Vous souhaitez la bienvenue aux élèves et présentez les objectifs ainsi que le déroulement de l'atelier.

#### A. Retour sur la semaine et petit pas du jour (10 min)

1. Vous questionnez maintenant les élèves sur leur dernière semaine. Vous leur demandez :
  - Comment vous êtes-vous senties ou sentis en général?
  - Quels petits pas avez-vous faits pour sortir de votre zone de confort?
  - De quoi êtes-vous fière ou fier?
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.
3. Demandez aux élèves quels petits pas elles et ils souhaitent mettre en pratique durant l'atelier du jour pour sortir de leur zone de confort et demandez-leur de le noter dans leur *Petit guide pratique*. Vous pouvez leur rappeler de s'inspirer des petits pas identifiés lors du dernier atelier. Durant l'ensemble de l'atelier, lorsqu'une occasion se présente, encouragez les élèves à réaliser leur petit pas du jour et renforcez leurs efforts en ce sens.

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

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*, ainsi que sur le diaporama, 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 : c'est votre anniversaire. Toute la journée, tout le monde semble vous éviter et personne ne vous souhaite bonne fête. Vous vous dites : « Tout le monde a oublié mon anniversaire! » Qu'est-ce qui se passe dans votre corps (sensations)? Comment vous sentez-vous (émotions)? Que faites-vous (réaction)?
3. Vous reprenez la même situation en changeant l'interprétation que font les élèves. Toute la journée, tout le monde semble vous éviter et personne ne vous souhaite bonne fête. Vous vous dites : « Ah, tout le monde fait semblant d'avoir oublié mon anniversaire et pense me jouer un tour, mais je sais qu'une fête surprise m'attend ce soir! ». Qu'est-ce qui se passe dans votre corps (sensations)? Comment vous sentez-vous (émotions)? Que faites-vous (réaction)?
4. Vous expliquez que la façon dont elles et ils interprètent la situation (leurs pensées) change complètement les émotions et les sensations qu'elles et ils ressentent et la façon dont elles et ils réagiront vis-à-vis de cette situation (leurs comportements). C'est pourtant la même situation à la base. Ce mécanisme est constamment en action et pour apprivoiser leur stress ou leur anxiété, elles et 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? (20 min)

1. Vous demandez aux élèves ce qu'est, selon eux, une pensée aidante. Vous prenez quelques réponses et complétez avec les informations suivantes, qui se trouvent également sur le diaporama :

Les pensées aidantes :

- Vous encouragent et vous aident à passer à l'action;
- Vous donnent confiance;
- Sont souvent positives;
- Sont réalistes et probables;
- Permettent de relativiser la situation.

2. Vous demandez ensuite aux élèves ce qu'est, selon eux, une pensée non aidante. Vous prenez quelques réponses et complétez avec les informations suivantes :

Les pensées non aidantes :

- Vous découragent;
- Peuvent augmenter votre anxiété, vous faire croire que vous êtes en danger, déformer la réalité;
- Diminuent votre confiance;
- Sont souvent négatives.

3. Vous demandez aux élèves de vous nommer des exemples de pensées aidantes et non aidantes qui pourraient émerger lorsqu'elles et ils doivent faire un exposé oral devant toute la classe. Vous pouvez compléter avec ces exemples, qui se trouvent également sur le diaporama.

Pensées aidantes :

- J'ai pratiqué plusieurs fois, je peux me faire confiance
- C'est normal que les autres me regardent, car c'est mon tour
- Ce n'est pas la seule évaluation en français, je peux me reprendre au besoin

Pensées non-aidantes :

- Je vais oublier tout mon texte
- Tout le monde va rire de moi
- Je vais couler mon cours de français



4. Vous demandez ensuite aux élèves d'écrire une situation vécue ou anticipée qui leur cause de l'anxiété sur un bout de papier, en leur précisant que leur identité restera anonyme. Elles et ils peuvent utiliser une situation vécue dans le groupe ou à l'extérieur et doivent y ajouter les pensées, les sensations et les émotions qui lui sont associées. Vous leur donnez l'exemple suivant pour les aider : « Je dois faire un travail d'équipe. Personne ne voudra se mettre avec moi. J'ai peur de me retrouver seul ou seule. J'ai honte et mon cœur bat vite ».
5. Vous projetez le tableau suivant à l'aide du diaporama et expliquez l'exemple aux élèves.

<b>Description de la situation</b>	<b>Pensée non aidante</b>	<b>Émotions et sensations</b>	<b>Nouvelle pensée aidante</b>	<b>Nouvelles émotions et sensations</b>
« Travail d'équipe, je ne connais personne »	« Personne ne voudra être avec moi »	« Peur, honte, cœur qui bat »	« Il y a peut-être une personne aussi gênée que moi qui serait contente que je lui offre qu'on travaille ensemble »	« Courage, dos plus droit »

6. Vous projetez ensuite le tableau vierge qui se trouve sur la diapositive suivante afin de pouvoir le compléter avec les élèves sur le tableau interactif, où vous reproduisez le tableau sur une affiche. Vous choisissez au hasard une situation et vous la lisez à voix haute. Vous la notez dans le tableau. Vous demandez aux élèves quelles pourraient être leurs pensées face à une telle situation. Cette question peut permettre de voir différentes perceptions face à une même situation. Vous les notez dans la bonne colonne et leur proposez de faire de même dans leur *Petit guide pratique*.
7. Vous reprenez la première pensée non aidante nommée. Vous demandez aux élèves d'identifier les sensations physiques qui pourraient subvenir en adoptant cette pensée par rapport à la situation en question. Vous leur demandez ensuite d'illustrer ces sensations sur l'image du corps humain qui se trouve dans leur *Petit guide pratique*. Elles et ils peuvent ensuite écrire les sensations physiques et les émotions qu'ils vivraient dans leur tableau à la bonne colonne.
8. Vous présentez maintenant aux élèves 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 demandez aux élèves de choisir les trois questions qui ont le plus de sens pour eux et de les noter dans leur *Petit guide pratique*. Ils peuvent 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?
9. Vous demandez aux élèves d'utiliser les trois questions qu'elles et ils ont choisies dans la liste pour transformer la pensée inscrite au tableau, en une pensée plus aidante. Lorsque les élèves ont terminé, vous les invitez à partager leur réponse (nouvelle pensée aidante) à voix haute et vous notez les réponses des élèves dans le tableau. Une fois terminé, vous leur demandez de fermer les yeux et d'observer comment elles et ils se sentent (émotions et sensations) en lien avec cette nouvelle façon d'interpréter la situation.
10. Vous pouvez recommencer l'exercice en utilisant une ou quelques autres situations écrites par les élèves selon le temps que vous avez.
11. Vous concluez cette activité en mettant en évidence le fait que nos pensées influencent 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. Écoute en pleine conscience (10 min)**

1. Si vous le souhaitez, avant de débiter cet exercice, vous demandez aux élèves de vous nommer quelques pièces de musique qu'elles et ils apprécient et qui les apaisent. Vous trouvez les liens pour les faire jouer plus tard dans l'exercice.
2. Vous proposez ensuite aux élèves 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 se faire déranger. Elles et ils peuvent s'asseoir par terre ou sur une



chaise, au choix. Vous leur proposez de fermer les yeux, si cette action est souhaitée. Vous leur demandez de s'arrêter un instant pour porter attention aux petits détails qui leur échappent lorsqu'elles et ils fonctionnent sur le pilote automatique, vivent du stress ou se trouvent devant les écrans, par exemple.

3. 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.
4. Après quelques respirations, une fois que les élèves ont pu s'ancrer à leur respiration, vous leur demandez de porter leur attention vers les bruits qu'elles et ils entendent. Vous démarrez cette pièce musicale ou une des pièces choisies par les élèves : [https://www.youtube.com/watch?v=toJf4\\_dvwSQ](https://www.youtube.com/watch?v=toJf4_dvwSQ) (Tiersen, 2001).
5. 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 comment elles et ils se sentent après cet exercice. Vous leur expliquez qu'il est possible d'utiliser cet exercice dans leur quotidien pour se calmer. Pour ce faire, vous leur proposez de cibler de la musique ou des sons qui les apaisent.
6. Si le temps vous le permet, 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 paroles. Vous suggérez aux élèves 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 ramenez votre esprit vers le prochain bruit que vous entendez.
7. Vous pouvez également mentionner qu'il ne s'agit pas de qualifier les bruits d'agréables ou de désagréables, mais de simplement les entendre.
8. Après ces explications, vous laissez quelques minutes de silence pour permettre aux élèves de porter attention aux sons qui les entourent. Vous les ramenez ensuite doucement vers la suite de l'activité.
9. Vous demandez aux élèves comment ils se sentent à la suite de cet exercice.
10. Vous mentionnez aux élèves 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.
11. Vous pouvez clore l'écoute en pleine conscience en soulignant que lorsqu'elles et ils sont anxieux, que leurs pensées s'emballent, qu'elles et ils anticipent quelque chose, 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 détails et de se déposer dans le moment



présent en étant plus attentifs à ce qui nous entoure.

12. Vous rappelez aux élèves 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.

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

Vous les informez qu'elles et 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>.

## E. Retour sur le petit pas du jour (5 min)

1. Vous demandez aux élèves d'échanger sur le petit pas du jour qu'elles et ils ont tenté de réaliser durant l'atelier. Mettez en lumière leurs bons coups et les efforts qu'elles et ils ont faits en ce sens.

## F. 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 d'utiliser une des questions vues dans le cadre de l'atelier pour transformer une pensée non aidante en pensée aidante. Vous les invitez à porter attention à la façon dont elles et ils se sentent après avoir reformulé leurs pensées.
2. Vous les invitez également à discuter de leurs apprentissages et de leur défi avec leurs parents.

**Attention, vous devez préparer le prochain atelier puisqu'il s'agit d'une activité d'exposition. Vous pouvez vous référer au guide d'animation du prochain atelier pour faciliter cette préparation.**

