

4. ACTIVITÉ HORS-PISTE

Objectifs spécifiques de l'atelier

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

- De s'exposer in vivo à des situations plus anxiogènes;
- D'expérimenter les concepts appris lors des rencontres précédentes;
- De créer des liens avec les autres personnes participantes.

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 le matériel nécessaire en fonction de l'activité d'exposition choisie.

Déroulement de l'atelier

Vous souhaitez la bienvenue aux élèves et leur présentez les objectifs et 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?
 - Quelles pensées aidantes avez-vous adoptées?
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*. 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. Il est temps de sortir des sentiers battus! (30 min)

1. Vous réalisez l'activité choisie à l'aide de la fiche complémentaire.

C. Qu'est-ce que j'en retire? (10 min)

1. Vous questionnez les élèves sur leur vécu durant le processus de l'activité. Vous pouvez utiliser certaines des questions suivantes pour faciliter le retour. Il est important que vous alimentiez la discussion à l'aide des observations que vous avez faites des élèves durant l'activité :
 - Qu'est-ce qui vous a rendu fière ou fier?
 - Êtes-vous sortis de votre zone de confort? Si oui, comment?
 - Comment vous êtes-vous senties ou sentis? Qu'avez-vous observé en vous (émotions, sensations, pensées, comportements)?
 - Avez-vous essayé de nouvelles choses? Ou comment pourriez-vous le faire la prochaine fois?
 - Avez-vous eu de nouvelles pensées, une manière moins dramatique, moins sévère de regarder une situation? Sinon, comment pourriez-vous reformuler certaines pensées qui vous ont envahis, handicapés, empêchés d'essayer?
 - Êtes-vous allées ou allés vers les autres? Sinon, dans quelles occasions auriez-vous pu le faire?
 - Qu'avez-vous appris aujourd'hui?
 - Quelles forces avez-vous observées, chez vous ou chez les autres jeunes?
 - Avez-vous eu du plaisir? Avez-vous été pleinement présentes ou présents? Qu'est-ce qui vous a aidés?
 - Seriez-vous prêtes ou prêts à passer à une prochaine étape, à un autre défi?

D. 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.

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 réaliser un petit pas en dehors de leur zone de confort pour s'exposer à une situation qui génère de l'anxiété.
2. Vous les invitez également à discuter de leurs apprentissages et de leur défi avec leurs parents.

Vous mentionnez aux élèves que pour le prochain atelier, ils auront besoin de crayons de couleur.

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Les activités HORS-PISTE

Ça sert à quoi?

Les activités HORS-PISTE ont pour principal objectif de permettre aux jeunes d'expérimenter de nouvelles choses, avec votre accompagnement, en dehors du cadre habituel, d'où le nom HORS-PISTE. Ces activités leur permettront :

- De sortir de leur zone de confort dans le contexte d'une activité de groupe hors cadre;
- De s'exposer *in vivo* à des situations plus anxiogènes;
- D'expérimenter les concepts appris lors des rencontres précédentes;
- De créer des liens avec les autres personnes participantes.

Dans le cadre du programme, les jeunes doivent oser sortir de leur zone de confort, apprivoiser de nouveaux comportements, approcher des situations anxiogènes. Ces activités sont l'occasion pour elles et eux d'expérimenter de manière sécuritaire, d'être accompagnées ou accompagnés par vous ainsi que par les autres jeunes dans l'exposition à de nouvelles situations.

Il n'est pas toujours facile pour les jeunes de reconnaître les situations d'anxiété vécues ou les comportements d'approche réalisés. Ces activités vous donnent l'occasion de les observer afin de les aider par la suite à prendre conscience de leurs réactions et d'améliorer ainsi leur capacité d'introspection et leur connaissance de soi.

Les activités HORS-PISTE vous donnent de la matière, des exemples concrets que vous pouvez reprendre lorsque vient le temps d'animer les ateliers. Par les interactions, leur non verbal et leurs comportements, les jeunes vous apprendront souvent plus sur elles et eux que bien des discussions.

Ces activités sont l'occasion d'expérimenter réellement les concepts vus pendant les ateliers, ce qui permet d'augmenter significativement les chances d'adopter ces nouveaux comportements après le programme (Furman et Sibthorp, 2013).

Puisque chaque jeune est différent et que ses défis sont uniques, il est important d'identifier en quoi l'expérience offerte est porteuse de défi pour elle ou lui. Par exemple, il peut paraître plus évident d'offrir des défis à des jeunes plus anxieux socialement. Le simple fait d'être en groupe offre des possibilités. Pour une ou un jeune qui vit de l'anxiété de performance, le défi pourrait plutôt être d'accepter que tout ne soit pas parfait, de déléguer, d'accepter les idées des autres, d'accepter de vivre l'activité dans le plaisir plutôt que dans la performance.



C'est aussi l'occasion de créer davantage l'entraide mutuelle, puisque toutes et tous n'ont pas les mêmes défis. Vivre une expérience ensemble favorise la création de liens et ces liens sont porteurs d'entraide et de possibilités. Lors des retours, vous êtes encouragé à favoriser les interventions des jeunes les uns par rapport aux autres.

Ces activités permettront aux jeunes de vivre des réussites et également de faire des apprentissages sur elles et eux, d'apprendre à s'observer, de reconnaître et d'accueillir leurs vécus sans jugement. Comme le dit Nelson Mandela : « *Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends.* »

Le retour, la réflexion et la discussion sur les expériences sont essentiels afin de permettre aux jeunes de tirer les leçons de l'expérience. C'est l'occasion de réfléchir aux apprentissages, aux défis rencontrés, de mettre en lumière les améliorations, de se questionner afin d'approfondir certains concepts (Chapman *et coll.*, 1995). Pour vous aider dans l'observation et le retour, voici des exemples de questions que vous pouvez aborder avec les jeunes.

- Qu'est-ce qui vous a rendu fière ou fier?
- Êtes-vous sortis de votre zone de confort? Si oui, comment?
- Comment vous êtes-vous senties ou sentis? Qu'avez-vous observé en vous (émotions, sensations, pensées, comportements)?
- Avez-vous essayé de nouvelles choses? Ou comment pourriez-vous le faire la prochaine fois?
- Avez-vous eu de nouvelles pensées, une manière moins dramatique, moins sévère de regarder une situation? Sinon, comment pourriez-vous reformuler certaines pensées qui vous ont envahis, handicapés, empêchés d'essayer?
- Êtes-vous allées ou allés vers les autres? Sinon, dans quelles occasions auriez-vous pu le faire?
- Qu'avez-vous appris aujourd'hui?
- Quelles forces avez-vous observées, chez vous ou chez les autres jeunes?
- Avez-vous eu du plaisir? Avez-vous été pleinement présentes ou présents? Qu'est-ce qui vous a aidés?
- Seriez-vous prêtes ou prêts à passer à une prochaine étape, à un autre défi?

C'est quoi?

Quelques options vous sont proposées, mais vous êtes également tout à fait libre de créer ou d'adapter vos propres activités. Les possibilités sont infinies. Tout dépend de vos disponibilités et de vos contraintes. Les activités HORS-PISTE peuvent être très simples et si elles vous sortent de votre zone de confort comme personne intervenante, elles faciliteront aussi beaucoup vos interventions.

L'essentiel des activités HORS-PISTE est qu'elles atteignent les mêmes objectifs :



partager des moments informels où les jeunes peuvent s'observer et s'exposer à des situations potentiellement anxiogènes. Chacun peut avoir son propre objectif lors d'une activité d'exposition.

Exemples d'activités:

- Faire une activité physique à l'extérieur comme une randonnée, une course, etc.;
- Regarder un court reportage et avoir une discussion sur le sujet et leurs impressions par la suite;
- Réaliser une petite vidéo d'encouragement pour les prochaines personnes participantes du programme Expédition ou une présentation de l'expérience aux parents;
- Jouer à un jeu de société (p ex : Dis ta vie, Loup Garou, La boulette, etc.);
- Organiser une période découverte. Chacun doit faire découvrir et expérimenter quelque chose aux autres. Elles et ils peuvent amener leur musique préférée, leur livre préféré, leur passe-temps préféré. On peut aussi amener un thème comme : quelque chose dont je suis fière ou fier ou mon plus grand rêve;
- Faire une improvisation;
- Effectuer des mises en situation, par exemple: recréer un restaurant ou un magasin pour créer une interaction;
- Faire du yoga sur le terrain de l'école;
- Faire un exposé oral devant le groupe sur leur passion ou une de leur force;
- Demandez aux élèves de présenter une photo de cellulaire qu'elles et ils aiment et expliquer pourquoi;
- Aller avec le groupe dans un restaurant ou un magasin pour qu'elles et ils commandent ou posent une question;
- Prendre l'autobus de la ville;
- Dessiner leur anxiété, créer un personnage et le présenter au groupe par la suite;
- Amener une recette de la maison et partager un goûter;
- Appeler dans un commerce et poser des questions,
- Etc.

