

## 7. ACTIVITÉ INTÉGRATIVE

### Objectifs spécifiques de l'atelier

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

- De comprendre l'importance de nourrir son réseau social de soutien ;
- D'identifier les personnes qui peuvent lui apporter du soutien ;
- D'identifier des stratégies pour maintenir ou développer son réseau social de soutien ;
- De prendre conscience des apprentissages réalisés dans le cadre de sa participation au programme ;
- D'appliquer ces apprentissages à des situations concrètes.

### 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.

### Déroulement de l'atelier

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

#### A. Retour sur l'activité d'exposition et petit pas du jour (15 min)

1. Vous demandez aux élèves de raconter comment s'est déroulée leur activité d'exposition cette semaine. Vous pouvez vous inspirer des questions suivantes pour animer la discussion :
  - Êtes-vous sortis de votre zone de confort durant l'activité ? Si oui, comment ?
  - De quoi êtes-vous fière ou fier ?
  - Comment votre coéquipière ou coéquipier vous a-t-il aidé ?
  - Qu'avez-vous observé en vous (émotions, sensations) ?
  - Quelles pensées aidantes avez-vous adoptées ?
  - Avez-vous utilisé certaines stratégies pour vous aider à réaliser l'activité ? Si oui, lesquelles ?

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. L'importance de mon réseau social de soutien (10 min)

1. Vous demandez aux élèves pourquoi, selon elles et eux, il est important de s'entourer de personnes en qui elles et ils peuvent avoir confiance et qui leur apportent du soutien. Vous complétez à l'aide des explications suivantes :

L'accès à un réseau social de soutien constitue un **facteur de protection** pour faire face au stress et aux événements de la vie. Celui-ci permet de répondre à différents besoins personnels et sociaux.

À l'adolescence, il importe que le réseau social de soutien soit composé à la fois d'adultes (parents, oncles, tantes, grands-parents, enseignantes et enseignants, entraîneuses et entraîneurs) et de jeunes (amis et amies, camarades d'école, membres de l'équipe sportive, cousines et cousins). **Un réseau équilibré comprend donc à la fois des adultes et des jeunes** (Pauzé et al., 2019).

Ce qui compte le plus, ce n'est pas le nombre de personnes qui composent le réseau social de soutien, mais plutôt **la satisfaction retirée de ce soutien et la qualité des relations**. Avoir des amies et amis qui sont en conflit les uns avec les autres peut être davantage une source de stress que de réconfort (Claes, 2003).

La principale fonction des personnes composant le réseau social de soutien lorsque l'on est confronté à un stress ou à une situation anxiogène est d'apporter du soutien en étant **présentes, compréhensives, disponibles**, en écoutant, en ne jugeant pas, en donnant son appui, en fournissant de l'information pertinente (Pauzé et al., 2019).

**La réciprocité** est aussi importante dans un réseau social de soutien. Il est possible que certaines relations demandent beaucoup et donnent peu en échange. Avec le temps, cela peut devenir une source de stress. Inversement, lorsque la personne anxieuse sollicite constamment certaines relations, ces personnes peuvent s'épuiser ou la personne peut se sentir redevable envers elles.

2. Vous invitez les élèves à noter dans leur *Petit guide pratique* le nom des personnes sur qui elles et ils ont l'impression de pouvoir compter et qui sont là au besoin pour les soutenir.
3. Vous les invitez à répondre aux questions suivantes :
  - Sur une échelle de 1 à 10, à quel point est-ce que je suis satisfaite ou satisfait de mon réseau social de soutien, 1 étant « pas du tout satisfaite ou satisfait » et 10 étant « totalement satisfaite ou satisfait » ?



- Est-ce que je peux identifier deux moyens pour améliorer la qualité de mon réseau social de soutien ?
4. En grand groupe, vous invitez ensuite les élèves à partager leur réflexion sur leur réseau social de soutien ainsi que les moyens qu'elles et ils pourraient prendre pour maintenir ou améliorer leur réseau.

### C. À la rescousse de Léa (20 min)

1. Vous formez deux sous-groupes et expliquez aux élèves qu'elles et ils devront utiliser tous les apprentissages réalisés durant les ateliers pour aider Léa à mieux composer avec son anxiété.
2. Vous faites la lecture de la mise en situation suivante :

Léa a 14 ans et elle vit beaucoup d'anxiété dans son groupe d'amies. Elle a tendance à se sentir responsable de tout. Elle craint d'être rejetée, de faire des erreurs, de déplaire aux autres. Elle a souvent mal au ventre le matin avant de commencer sa journée et a de la difficulté à s'endormir le soir. Léa se sent constamment coupable d'avoir dit ou fait quelque chose qui pourrait avoir déplu. Elle se questionne beaucoup sur ses actes et sur les réactions des autres. Léa se sent bien à la maison avec sa famille qui l'aime et l'accepte ou avec une ou deux amies lorsqu'elle n'est pas obligée de prendre la parole.

Léa est très anxieuse en pensant à la sortie de fin d'année. Elle se demande à quelle activité s'inscrire selon ce que ses amies choisiront, avec qui s'asseoir dans l'autobus, comment s'habiller, etc. Le matin du départ, elle a mal au ventre et souhaite ne pas se rendre à la journée spéciale.

3. Demandez à chaque équipe de répondre aux questions qui se trouvent dans leur *Petit guide pratique* :
  - Comment Léa pourrait-elle sortir de sa zone de confort ? Quels petits pas pourrait-elle faire ?
  - Choisissez deux questions qu'elle pourrait utiliser pour reformuler ses pensées et faites l'exercice de transformer ses pensées non aidantes en de nouvelles pensées plus aidantes.
  - Selon vous, quels besoins se cachent derrière ses émotions ? Quelles stratégies lui suggérez-vous pour mieux vivre avec ses émotions ?
  - Que pourrait-elle mettre en place comme habitude de vie pour mieux se sentir ?
  - Quelles stratégies pourrait-elle utiliser pour l'aider à mieux vivre cette situation et lui permettre de sortir de sa zone de confort ?
4. Vous faites ensuite un retour en groupe en écoutant les réponses de chacun. Vous demandez aux autres d'ajouter des idées s'ils en ont et vous bonifiez ou clarifiez au besoin.



## D. Défi de la semaine (5 minutes)

1. Vous expliquez que cette semaine, le défi qui leur est proposé (qui se trouve aussi dans leur *Petit guide pratique*) est de faire quelque chose pour entretenir ou développer leur réseau social de soutien. Vous expliquez au besoin.
2. Vous les invitez également à discuter de leurs apprentissages et de leur défi avec leurs parents.

