



## 8. WOW ! QUEL CHEMIN PARCOURU !

### Objectifs spécifiques de l'atelier

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

- De faire le bilan de ses apprentissages et de ses acquis;
- D'identifier les signes précurseurs d'une rechute;
- De mettre en place des stratégies pour prévenir une rechute.

### 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

1. 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 ?
  - Qu'avez-vous fait pour développer votre réseau social de soutien ?
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 ou 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. Bilan à partir du portrait de ma zone de confort (30 min)

1. Vous expliquez aux élèves qu'elles et ils vont maintenant faire le bilan du chemin parcouru à travers le programme, en réfléchissant à leur nouvelle zone de confort. Vous les invitez à aller à la page *Ma nouvelle zone de confort* qui se trouve dans leur *Petit guide pratique* et à répondre individuellement aux questions qui s'y trouvent. Pour chaque catégorie de stratégies, les élèves doivent déterminer les moyens qu'elles et ils ont déjà mis en place jusqu'à maintenant et qui les aident à élargir leur zone de confort. Elles et ils doivent ensuite inscrire le prochain petit pas qu'elles et ils aimeraient expérimenter pour poursuivre le travail entamé.
2. Vous faites le tour de tous les élèves pour vous assurer que tout le monde a pu répondre à toutes les questions. Vous les aidez à compléter, au besoin, en impliquant les autres élèves pour leur donner des suggestions.
3. Vous expliquez que ce portrait sera aussi repris lors de la rencontre dyade avec les parents. Il sera donc important d'amener le *Petit guide pratique* lors de cette rencontre.
4. Vous rappelez que cet exercice leur aura permis de voir le chemin parcouru. Ce sera le sujet de la prochaine discussion.
5. À l'aide des questions qui suivent, vous faites un bilan avec les élèves.
  - Quels outil ou apprentissage vous sont les plus utiles ?
  - Quels sont les moyens que vous mettez en pratique dans votre quotidien ?
  - De quoi êtes-vous fières ou fiers ?
  - Quels changements avez-vous observés dans votre façon de faire face aux situations anxieuses ?
  - Nommez trois activités que vous avez aimées et trois activités que vous avez moins aimées.
  - Nommez une force ou un bon coup d'un autre membre du groupe.
  - Qu'est-ce qui a changé dans votre relation avec vos parents ?
  - Avez-vous remarqué des changements chez vos parents ?
  - Comment voyez-vous l'après-programme ?

## C. Et après ? Placer des inukshuks sur son chemin (15 min)

1. Vous expliquez aux élèves ce que sont les inukshuks.

« Les inukshuks sont placés à travers le paysage arctique et agissent en tant qu'« aides » pour les Inuits. Parmi leurs nombreuses fonctions pratiques, ils sont utilisés comme aides à la navigation et la chasse, comme points de coordination, comme indicateurs de toutes sortes et comme centres de messages (pour indiquer, par exemple, l'emplacement d'une cache pour la nourriture) » (Hallendy, 2015).



2. En faisant référence à la dernière question du précédent bilan concernant l'après-programme, vous expliquez aux élèves qu'elles et ils vont faire un exercice afin de se préparer aux moments plus difficiles qu'elles et ils peuvent vivre dans le futur. Vous les invitez à noter, sur les pierres de l'inukshuk qui se trouve dans leur *Petit guide pratique*, la réponse à ces questions :
  - Sur quelle force en moi, puis-je compter ?
  - Quel exercice de pleine conscience me fait du bien ?
  - Quelle stratégie de régulation émotionnelle fonctionne pour moi ?
  - Quelle est la phrase que je pourrais me dire quand j'aurai tendance à éviter une situation ?
  - Quelle personne me fait du bien et pourrait me soutenir en cas de besoin ?
  - Quel lieu ou quelle activité me fait du bien ?
3. Vous leur demandez ensuite, à partir des phrases inspirantes dans leur *Petit guide pratique*, de lire et de choisir cinq phrases qui signifient pour eux le courage, la bienveillance, et qui pourront leur servir de repères sur leur chemin, un peu à l'image d'un inukshuk.
4. Vous les invitez ensuite à écrire les phrases choisies dans leur agenda. Ces phrases sont là pour leur rappeler les outils appris, le courage de faire un pas à la fois et d'affronter leur peur, d'aller chercher de l'aide quand ça ne va pas.
5. Vous prenez quelques minutes pour féliciter chaque élève avec sincérité et pour souligner à l'ensemble du groupe votre appréciation envers l'expérience que vous avez vécue ensemble.
6. Vous permettez à chacun de partager quelque chose au reste du groupe si elles et ils le souhaitent.

#### **D. Remise des certificats HORS-PISTE (5 min)**

Vous remettez aléatoirement les certificats des élèves et leur demandez d'écrire à l'endo du certificat une force qu'elles et ils ont observée chez l'autre et/ou un souhait personnalisé pour l'après-programme. Si le temps vous le permet, les élèves peuvent faire l'exercice pour chacun des membres du groupe.

Vous pouvez maintenant conclure le programme à votre couleur et avec votre cœur.

