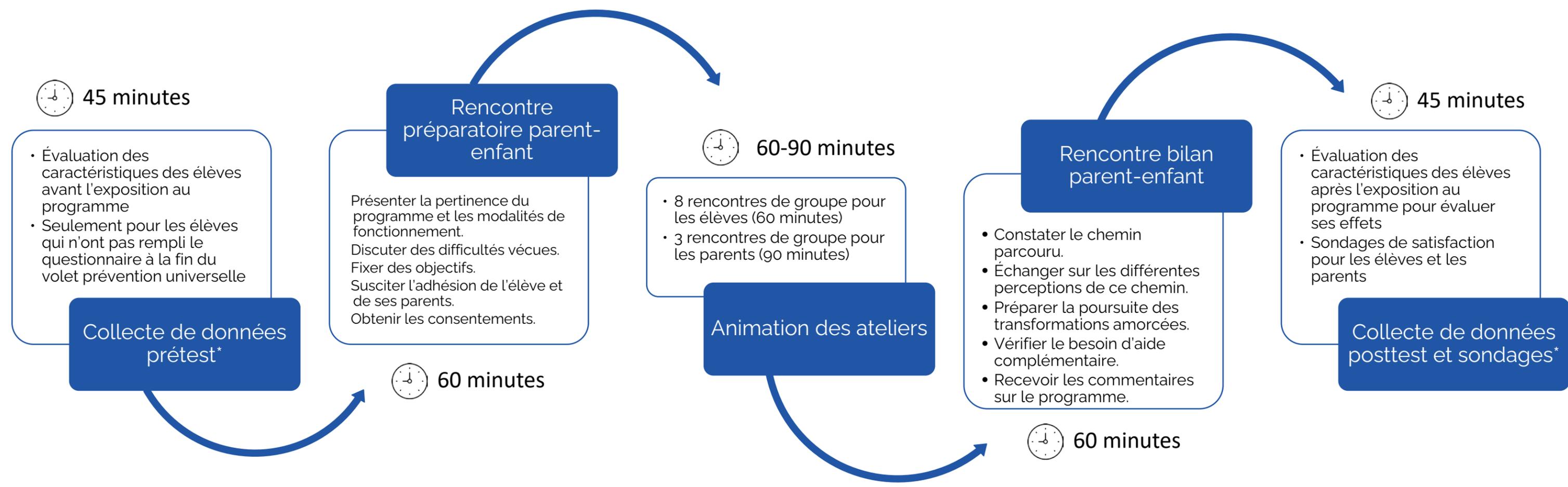


# HORS PISTE

Parler d'anxiété sans stress...

## Programme HORS-PISTE – Expédition (intervention précoce)



\*Les collectes prétest et posttest s'adressent seulement aux écoles qui participent à la recherche

1

### « Des lunettes qui déforment la réalité »

#### OBJECTIFS

- Connaître la personne intervenante et les autres membres du groupe.
- Mieux comprendre le concept d'intolérance et identifier les différents types.
- Reconnaître les situations auxquelles il est particulièrement sensible.
- Faire face plus consciemment à ses intolérances.
- Prendre conscience de l'importance du réseau social de soutien.



60

2

### « Moi, anxieux..? »

#### OBJECTIFS

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



60

3

### « Et si je voyais ça autrement? »

#### OBJECTIFS

- Identifier ses pensées et leurs impacts à l'aide du modèle cognitivo-comportemental.
- Identifier les principales pensées non-aidantes qui émergent lorsqu'il est confronté à une situation anxiogène.
- Comprendre l'impact de ses pensées sur ses sensations et ses émotions.
- Reformuler ses pensées non-aidantes en pensées plus aidantes.



60

4

### « Activité HORS-PISTE »

#### OBJECTIFS

- Sortir de sa zone de confort dans le cadre d'une activité de groupe hors cadre.
- S'exposer « in vivo » à des situations plus anxiogènes.
- Expérimenter les concepts appris lors des rencontres précédentes.
- Créer des liens avec les autres participants.



60

5

### « Qu'est-ce qui se passe en moi? »

#### OBJECTIFS

- Reconnaître ses émotions et ses sensations physiques en lien avec certaines situations.
- Identifier les besoins qui se cachent derrière les émotions.
- Utiliser des stratégies de régulation des émotions.



60

6

### « Un petit coup de pouce? »

#### OBJECTIFS

- Identifier des habitudes et des activités qui lui font du bien.
- Identifier les habitudes et situations qui nuisent à son anxiété.



60

7

### « Activité intégrative »

#### OBJECTIFS

- Comprendre l'importance de nourrir son réseau social de soutien;
- Identifier les personnes qui peuvent lui apporter du soutien ;
- Identifier des stratégies pour maintenir ou développer son réseau social de soutien;
- Prendre conscience des apprentissages réalisés dans le cadre de sa participation au programme;
- Appliquer ces apprentissages à des situations concrètes.



60

8

### « WOW! Quel chemin parcouru! »

#### OBJECTIFS

- Faire le bilan de ses apprentissages et de ses acquis.
- Identifier les signes précurseurs d'une rechute.
- Mettre en place des stratégies pour prévenir une rechute.



60

**« L'anxiété de mon enfant... comment l'aider à sortir de sa zone de confort? »**

**OBJECTIFS**

- Connaître la personne intervenante et les autres membres du groupe;
- Cerner le type d'intolérance de leur enfant;
- Comprendre le concept de la zone de confort;
- Cibler des comportements d'évitement chez leur enfant..

**1**



90



**OBJECTIFS**

**« Le piège de l'accommodation »**

- Comprendre le concept de l'accommodation;
- Cibler des comportements d'accommodation qu'ils utilisent;
- Remplacer leurs comportements d'accommodation par de nouvelles solutions;
- Discuter avec leur enfant des changements à venir.
- Comprendre le lien entre les pensées, les émotions et sensations et les comportements;
- Accompagner leur enfant dans la remise en question de certaines pensées à l'aide de questions;
- Connaître la pleine conscience et ses bienfaits.

**2**



90



**« Prévenir l'anxiété au quotidien »**

**OBJECTIFS**

- Cerner les habitudes de vie aidantes et nuisibles;
- Découvrir les stratégies pour apprivoiser le stress;
- Mettre en place des moyens pour accompagner leur enfant dans l'utilisation de ses habitudes de vie aidantes et de ses stratégies pour apprivoiser le stress;
- Faire le bilan de leurs apprentissages et de leurs acquis;
- Mettre en place des stratégies pour prévenir une rechute chez leur enfant;

**3**



90



*Avec le financement de*



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada