

# 1. L'ANXIÉTÉ DE MON ENFANT : COMMENT L'AIDER À SORTIR DE SA ZONE DE CONFORT ?

## Préambule

Cet atelier devrait idéalement se tenir entre l'animation des ateliers 1 et 3 du volet *élèves*. L'objectif de cette rencontre est de permettre aux parents de suivre le déroulement du groupe d'élèves et de prendre connaissance des exercices qui leur sont proposés.

## Objectifs spécifiques de l'atelier

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

- De connaître la personne intervenante et les autres membres du groupe ;
- De cerner le type d'intolérance de son enfant ;
- De comprendre le concept de la zone de confort ;
- De cibler des comportements d'évitement chez son enfant.

## Matériel et préparation

- Imprimez une copie du *Guide pratique* pour chaque parent.

N.B. Le diaporama fourni en appui à l'animation est minimaliste afin de favoriser les échanges et éviter un enseignement magistral.

## Déroulement de l'atelier

### A. Présentation du programme (10 min)

1. Vous souhaitez la bienvenue aux parents et vous les remerciez de leur présence. Vous leur rappelez l'importance de leur implication dans le mieux-être de leur enfant.
2. Vous leur demandez ce qu'ils ont retenu des objectifs et de l'utilité du programme lors de la rencontre dyade et complétez au besoin.
3. Vous présentez les objectifs de l'atelier, ainsi que le *Guide pratique* et son utilité. 
4. Vous rappelez le caractère confidentiel des conversations qui ont lieu dans le cadre du groupe de parents. Cet élément est essentiel à la confiance et au bien-être de chacun.

L'écoute et le partage qu'ils vont s'offrir mutuellement font partie intégrante du programme. Vous soulignez que lorsqu'ils osent partager leur vécu, ils contribuent aux réflexions des autres. De la même manière, lorsqu'ils offrent leur écoute empathique aux autres parents, cela répond parfois à ce dont ils ont le plus besoin. Ainsi, tout le monde est invité à partager leur vécu, tout en laissant du temps d'antenne aux autres.

5. Vous les invitez à écrire l'objectif qu'ils s'étaient fixé lors de la rencontre dyade dans leur *Guide pratique*. Vous leur rappelez cet objectif au besoin.
6. Vous faites ensuite un retour sur la lecture de la fiche *Le visage du stress et de l'anxiété* remise lors de la rencontre dyade. Qu'ont-ils appris ? Ont-ils des questions ? Vous complétez au besoin à l'aide des informations sur la fiche.

## B. Brise-glace : une image qui vous représente (15 min)

1. Vous les invitez à regarder les images qui se trouvent dans leur *Guide pratique*. Chacun doit choisir une image qui le représente. Les images peuvent désigner une ou plusieurs facettes de leur personnalité, ou de leur état d'esprit.
2. Vous débutez, par vous-même, en vous présentant à l'aide d'une image et les invitez à tour de rôle à faire de même.

## C. Les intolérances (20 min)

1. Vous demandez aux parents s'ils ont déjà remarqué que certains types de situations les faisaient particulièrement réagir, alors que d'autres les laissaient plutôt indifférents. Vous pouvez leur demander quelques exemples.
2. Vous leur expliquez que cela est en partie dû à nos intolérances vis-à-vis certaines situations. Vous partagez avec eux, la capsule vidéo intitulée *Les intolérances... des lunettes qui déforment la réalité ! (10 : 12 min)*  <https://www.youtube.com/watch?v=jdaDwMU5aC8&t=365s>
3. Demandez-leur de se rendre à la section « Les intolérances » de leur *Guide pratique* et de répondre aux questions suivantes :
  - Reconnaissez-vous votre enfant dans l'une ou l'autre des 5 grandes intolérances présentées ? Si oui, dans lesquelles ?
  - Dans quel(s) genre(s) de situation(s) ses intolérances sont-elles le plus souvent provoquées (école, maison, relations d'amitié, etc.) ?
  - Comment cela se manifeste-t-il chez votre enfant (sensations physiques, émotions, pensées, comportements) ?
  - Vous reconnaissez-vous vous-même dans certaines intolérances de votre enfant, ou dans l'une ou l'autre des 5 grandes intolérances présentées ? Si oui, dans lesquelles ?
  - Et vous, comment avez-vous tendance à réagir (sensations physiques, émotions, pensées,

comportements) vis-à-vis vos propres intolérances ?

4. Laissez-leur environ 5 minutes pour répondre aux questions. Mentionnez aux parents de ne pas s'inquiéter s'ils n'ont pas eu le temps de répondre à toutes les questions. Ils pourront les compléter à la maison. L'important ici est surtout d'avoir amorcé une réflexion et de développer la capacité à s'observer.
5. Complétez en leur expliquant que le fait de reconnaître nos propres intolérances, et celles de nos enfants, permet de mieux comprendre et même d'anticiper nos réactions face à certaines situations.

#### D. La zone de confort (20 min)

1. Débutez l'activité en invitant les parents à écouter cette vidéo explicative sur les concepts d'exposition, d'évitement et de zone de confort [12:36 min] <https://www.youtube.com/watch?v=jbZEypnBRcU>
2. À la suite de la vidéo, vous demandez aux parents ce dont ils ont compris et retenu des concepts d'exposition, d'évitement et de zone de confort. Vous complétez à l'aide des informations dans la section *Petit rappel*. Ces informations se trouvent également dans leur *Guide pratique*.

##### ***Petit rappel !***

**Éviter** (ou rester bien au chaud dans sa zone de confort), ça veut dire « mettre en place toutes sortes de **stratégies** pour **ne pas faire face à ce qui nous repousse, ou nous effraie** ». Le fait d'éviter procure généralement un **soulagement rapide, mais temporaire** de l'inconfort.

Bien que l'évitement puisse sembler une **solution rapide et facile** pour diminuer, sur le coup, l'inconfort lié à l'anxiété, elle est une **solution éphémère**. En effet, l'évitement paraît souvent efficace puisqu'il procure un soulagement rapide (*ex. votre enfant ne va pas à l'activité scolaire : ouf, il se sent mieux ! Et pas de crise à gérer pour vous : fiou !*). Toutefois, **cet effet n'est pas durable dans le temps**. En plus, à répétition ou à long terme, **l'évitement augmente progressivement l'anxiété**, car il ne permet pas à nos enfants de développer leurs capacités d'adaptation (effet de rétrécissement de la zone de confort), et **renforce l'idée que la situation perçue comme potentiellement dangereuse est dangereuse** (Forsyth et Eifert, 2007 ; Gosselin et al., 2019 ; Harvey et Ilic, 2014).

Il faut alors **affronter ses peurs** en sachant qu'en leur faisant face, celles-ci vont graduellement diminuer et même disparaître. C'est ce qu'on appelle **l'exposition**. À court terme, l'exposition peut être très inconfortable, car le niveau d'anxiété augmente pendant qu'on affronte la situation. Il faut se rappeler que l'anxiété n'est pas dangereuse, qu'elle est passagère et qu'elle finit toujours par redescendre. Plus on s'expose à une situation, plus l'anxiété liée à cette situation aura tendance à diminuer.

*Mais attention !* S'exposer ne veut pas dire « se lancer dans le vide les yeux fermés sans réfléchir » ou encore « sauter sans parachute ni filet de sécurité » ! Ça ne veut pas dire non plus de devoir tout changer du jour au lendemain... **S'exposer**, tel que nommé dans la vidéo, ça se fait donc à **petits pas**. Et ça commence par : **être à l'écoute de ce qui se passe à l'intérieur de soi, s'ouvrir à ses émotions et besoins**.

3. Vous rappelez aux parents que l'objectif du programme sera notamment d'accompagner leur enfant à élargir sa zone de confort pour qu'il soit plus à l'aise et donc moins anxieux dans des situations qu'il a identifiées comme anxiogènes. Pour élargir sa zone de confort, leur enfant va apprendre à :



- Reformuler ses pensées pour qu'elles soient aidantes ;
- Réguler ses émotions pour mieux vivre avec ;
- Adopter de nouveaux comportements : passer à l'action !
- Adopter des habitudes de vie aidantes ;
- Utiliser des stratégies pour apprivoiser son stress ;
- Nourrir et bien utiliser son réseau social.

4. Vous rappelez finalement aux parents que leur enfant, tout comme eux, s'est fixé un objectif lors de la rencontre préparatoire. Pour atteindre cet objectif, leur enfant sera appelé à se fixer des petites étapes, des petits pas, qu'elle ou il devra réaliser graduellement. Vous leur rappelez qu'il est important d'encourager tous les petits pas réalisés par leur enfant, ne serait-ce que dans sa manière de voir les choses, afin de lui faire vivre des succès. C'est de cette façon qu'il prendra confiance et pourra poursuivre le chemin vers l'atteinte de son objectif.



## E. Échange sur votre vécu (20 min)

1. Vous invitez maintenant les parents à présenter leur enfant en parlant d'une de ses forces et en décrivant comment se manifeste l'anxiété chez celui-ci, ainsi que ce qu'ils vivent comme parent par rapport à cette anxiété. Vous animez un échange sur le sujet en posant quelques questions :

- Pouvez-vous nommer des exemples de situation où vous avez offert un accompagnement pour aider votre enfant à sortir de sa zone de confort ? Comment vous êtes-vous pris ?
- Quels sont les comportements d'évitement que leur enfant utilise ?
- Quel est leur propre rapport à l'évitement et à l'exposition dans leur vie personnelle (zone de confort, de peur et de possibilités) ?
- Quel rôle est-ce qu'ils jouent sur l'évitement ou l'exposition de leur enfant vis-à-vis les situations anxiogènes ?
- Où est-ce qu'ils se situent en tant que parents sur le continuum entre « permettre à leur enfant d'éviter » et « fixer des objectifs irréalistes » ?
- Qu'est-ce qui est le plus difficile pour leur enfant ? Et pour eux ?

2. Pour conclure, vous leur demandez leurs attentes vis-à-vis du programme et de vous-même à titre de personne animatrice.



## F. Conclusion et invitation (5 min)

1. Vous concluez cet atelier en demandant aux parents ce qu'ils en retiennent. Vous les encouragez à commencer à discuter avec leur enfant de ses intolérances et de sa zone de confort afin d'apprendre à mieux la ou le comprendre. Vous les informez qu'à chaque atelier, leur enfant sera invité à réaliser un défi. Les parents pourront trouver ces défis au tout début de leur *Guide pratique*. Vous les encouragez à accompagner leur enfant dans ces défis. Vous terminez en leur rappelant l'importance des petits pas.

