



# 1. DES LUNETTES QUI DÉFORMENT LA RÉALITÉ

## Objectifs spécifiques de l'atelier

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

- De connaître la personne intervenante et les autres membres du groupe;
- De connaître ses valeurs et ce qui est important à ses yeux;
- De mieux comprendre le concept d'intolérance;
- De reconnaître les situations auxquelles elle ou il est particulièrement sensible;
- De connaître différentes stratégies pour faire face aux situations anxiogènes.

## Matériel et préparation

- Préparez une affiche avec le contrat d'engagement si vous le souhaitez;
- Imprimez une copie du *Petit guide pratique* pour chaque élève.

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

## Déroulement de l'atelier

Vous souhaitez la bienvenue aux élèves et leur demandez ce qu'elles ou ils retiennent des objectifs et du déroulement du programme. Vous complétez et répondez à leurs questions.

Vous leur remettez leur *Petit guide pratique* et expliquez son utilité. Vous les invitez à écrire l'objectif qu'elles ou ils s'étaient fixé lors de la rencontre avec leur parent. Vous leur rappelez cet objectif au besoin.

Présentez ensuite les objectifs ainsi que le déroulement de l'atelier.

## A. Qui suis-je ? (10 min)

1. Vous proposez une activité brise-glace afin de permettre à tout le monde de mieux se connaître. Vous invitez les élèves à se placer en équipe de deux et à se poser mutuellement les questions suivantes. Expliquez qu'elles ou ils devront ensuite présenter leur coéquipière ou leur coéquipier au reste du groupe à l'aide de ses réponses :
  - Quel est ton repas préféré ?
  - Qu'est-ce que tu aimes faire dans tes temps libres ?
  - Quel est l'endroit où tu te sens le mieux ?
2. Laissez environ 5 minutes aux équipes pour répondre aux questions.
3. Présentez-vous au groupe à partir des 3 questions pour donner l'exemple, puis faites un tour de table.

## B. Mon contrat d'engagement (10 min)

1. Vous présentez ensuite le contrat d'engagement qui se trouve sur la fiche complémentaire *Contrat d'engagement*, ainsi que dans leur *Petit guide pratique*. Vous pouvez également amener une copie du contrat sur une affiche cartonnée si vous le souhaitez, ou le projeter au tableau blanc à l'aide du diaporama.
2. Expliquez l'importance de respecter et d'honorer ce contrat solidairement pour la durée du programme.
3. Permettez aux élèves de compléter les clauses du contrat. Demandez-leur si des éléments essentiels sont manquants à leurs yeux. Si oui, ajoutez ces clauses sur l'affiche cartonnée, ou demandez-leur de les ajouter dans leur *Petit guide pratique*.
4. Une fois le contrat d'engagement collectif complété, demandez à chaque élève de venir apposer sa signature sur l'affiche, ou de l'apposer dans leur *Petit guide pratique*.

## C. Ce qui est important pour moi (10 min)

1. Effectuez la lecture de la mise en situation suivante :

Tu dors profondément dans ton lit et tes rêves te transportent doucement dans un autre monde... Tu te rends compte que tu es en plein tournage pour une vidéo qui sera publiée sur la chaîne de ton youtubeur préféré. La tension monte un peu sur le plateau, la maquilleuse termine de te poudrer le visage et hop, tu te retrouves devant la caméra. Le youtubeur s'exclame : « Salut YouTube, j'ai le plaisir d'accueillir sur ma chaîne l'heureuse personne qui a gagné le concours *Un voyage dans le futur* ». Le youtubeur se tourne alors vers toi « Je te rappelle que tu as la chance de faire un saut dans le futur. As-tu bien pris le temps d'identifier à quoi pourrait ressembler ta vie dans 20 ans ? »



2. Invitez les élèves à répondre aux questions qui se retrouvent dans leur *Petit guide pratique* :
  - Si tu pouvais faire un saut dans le futur, comment aimerais-tu te découvrir dans 20 ans ?
  - À quoi ressemblerait ta vie (ton travail, les gens qui t'entourent, tes activités, etc.) ?
  - Qu'est-ce qui serait important dans ta vie ?
3. Invitez les élèves à faire un retour en grand groupe et à partager le portrait qu'elles et ils souhaitent pour leur futur. Tenter de faire ressortir les valeurs qui sont mises en lumière dans leur partage, les éléments de leur vie qui sont importants pour elles et eux.
4. Terminez en leur mentionnant que, devant certains choix à faire ou devant des situations plus difficiles, elles et ils peuvent se poser la question : « Est-ce que mes actions me rapprochent de ce qui est important pour moi ou m'en éloignent ? ». Cela peut parfois les guider sur le chemin à prendre.

## D. Qu'est-ce qui me fait particulièrement réagir ? (25 min)

1. Vous rappelez aux élèves que le concept d'intolérance a été abordé lors de leur participation aux ateliers HORS-PISTE Exploration en classe et vous leur rappelez les 5 types d'intolérance : l'intolérance à l'incertitude, le perfectionnisme, la responsabilité excessive, la peur du jugement des autres et l'intolérance aux inconforts physiques et psychologiques. Vous leur demandez ce qu'elles et ils ont retenu de ce concept et vous complétez avec les explications suivantes. Si vos élèves n'ont pas assisté au volet exploration (prévention universelle) en classe, vous pouvez débiter par l'explication.

Tout le monde a des niveaux de tolérance différents selon le type de situation rencontrée. Certaines situations nous font particulièrement réagir, alors que d'autres nous laissent indifférentes ou indifférents. Lorsque nous sommes particulièrement sensibles par rapport à un type de situation, il peut arriver que notre vision de cette situation soit un peu déformée, comme si l'on portait des lunettes qui déforment un peu la réalité. Par exemple, si Marie est particulièrement intolérante au jugement des autres, elle peut immédiatement penser que les autres rient d'elle en passant à côté d'un groupe qui éclate de rire, alors que dans les faits, une des personnes de ce groupe vient de raconter la blague la plus drôle de l'année. Lorsque nous en prenons conscience, nous pouvons fournir un effort pour enlever ces lunettes déformantes et tenter de voir la situation différemment.

2. Vous demandez ensuite aux élèves d'expliquer dans leurs mots les 5 types d'intolérance et vous complétez à l'aide des définitions qui se trouvent sur la fiche complémentaire *Les 5 types d'intolérance*, ainsi que sur le diaporama.
3. Divisez le groupe en 2 équipes. Demandez à chaque équipe de choisir un type d'intolérance. Demandez-leur de créer une mise en situation qui pourrait déclencher une réaction d'intolérance chez un personnage qui serait particulièrement sensible à ce type de situation. Les élèves doivent mettre en lumière la pensée du personnage, son comportement et l'émotion vécue.
4. Revenez en grand groupe et invitez les équipes à raconter leur mise en situation.



5. Vous invitez ensuite les élèves à évaluer, sur l'échelle de 1 à 10 qui se retrouve dans leur *Petit guide pratique*, à quel point elles ou ils s'identifient à chacune des intolérances. Cet exercice leur permettra de prendre conscience qu'elles et ils peuvent être plus sensibles à certains types de situations et avoir tendance à les éviter.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ça ne me ressemble pas du tout			Ça me ressemble un peu				Ça me ressemble beaucoup		

6. Vous expliquez aux élèves que lorsqu'elles et ils connaissent leurs intolérances, il est possible de porter une attention particulière à ce type de situation dans leur quotidien et de tenter d'adopter des comportements d'approche pour y faire face. Certaines stratégies peuvent les aider à y faire face et, éventuellement, à apprivoiser leurs intolérances. Vous leur demandez quelles seraient, selon elles et eux, les stratégies qui pourraient les aider à faire face à chacun des types d'intolérance et complétez à l'aide de la fiche complémentaire *Les 5 types d'intolérance*.
7. Vous expliquez ensuite que, de façon plus générale, plusieurs stratégies peuvent les aider à mieux composer avec les situations stressantes et anxiogènes ou avec les défis rencontrés au quotidien. Ces moyens concrets peuvent leur permettre de s'apaiser et leur donner le courage et l'énergie nécessaire pour faire face aux situations plus difficiles. Vous présentez la liste de stratégies suivante (Mouvement Santé mentale Québec, 2014), qui se trouve également dans leur *Petit guide pratique*:
- Demander de l'aide, en parler, avoir du soutien de pairs ou de parents;
  - Faire des exercices de relaxation, de respiration, de yoga, de pleine conscience;
  - Dormir, prendre soin de soi, donner de l'affection, changer de rythme, déconnecter;
  - Tenter de voir les choses autrement;
  - Avoir de la gratitude;
  - Vivre le moment présent;
  - Reformuler les pensées négatives en pensées plus réalistes, aidantes;
  - Rire, avoir du plaisir, faire une fête, s'amuser;
  - Écrire ou dessiner ses émotions, ses pensées;
  - Être en contact avec un animal qui nous fait du bien;
  - Pratiquer des activités sportives, créatives et récréatives;
    - Sports, exercices, marche, arts martiaux, sports de combat, etc.;
    - Dessin, écriture, arts, théâtre, danse, musique, chant, travaux manuels, lecture, photographie, etc.;
  - Faire une sortie culturelle;
  - Être en contact avec la nature : aller dans la forêt, jardiner.
8. Vous animez une discussion où vous invitez les élèves à nommer quelles nouvelles activités ou stratégies elles et ils pourraient essayer pour les aider à faire face à leurs intolérances ou aux situations anxiogènes ou stressantes rencontrées. Vous les invitez à noter ces stratégies dans leur *Petit guide pratique*.



## E. Défi de la semaine (5 minutes)

1. Vous expliquez que cette semaine, le défi qui leur est proposé (et qui se trouve aussi dans leur *Petit guide pratique*) est de mettre en pratique une stratégie pour apprivoiser une intolérance ou pour faire face à une situation stressante ou anxiogène. Vous expliquez au besoin.
2. Vous les invitez également à discuter de leurs apprentissages et de leur défi avec leurs parents.



## FICHE COMPLÉMENTAIRE

### Contrat d'engagement

Pour que les ateliers soient des moments plaisants où l'on se sent bien et où l'on s'entraide, voici quelques règles de base à respecter :

1. Je respecte les autres. Point barre. C'est la base.
2. Je respecte la confidentialité des informations échangées. En d'autres mots. Ce qui se dit dans les ateliers reste dans les ateliers.
3. Je parle au « je ». Je. C'est toi. Ce n'est pas les autres. Parle de ce que toi tu vis, ce que toi tu ressens.
4. Je partage avec les autres seulement ce qui me convient. Bref, personne ne te force à parler. (Mais ça fait du bien de le faire, crois-nous).
5. J'écoute les autres, sans juger. Ça, c'est du respect, niveau expert.
6. J'attends mon tour avant de parler. Encore une fois, c'est la base.
7. Je peux aider les autres à exprimer leurs opinions et à les partager.
8. Je m'implique durant les ateliers. Ça sert à quoi, sinon? Non, mais pour vrai?
9. Entre les rencontres, je mets en pratique les trucs que j'ai appris. Je continue à réfléchir sur les sujets abordés et je tente de nouvelles choses.
10. Je me souviens qu'il y a, partout autour de moi, des ami(e)s, parents, intervenant(e)s ou enseignant(e)s à qui je peux me confier pour m'aider.
11. Autre(s) :

**En participant aux ateliers du programme HORS-PISTE Expédition, tu t'engages à respecter – du mieux que tu peux – ces dix règles de base.**

---

(Signature)



## FICHE COMPLÉMENTAIRE

### Les 5 types d'intolérance

#### L'INTOLÉRANCE À L'INCERTITUDE

**Définition :** Intolérance au danger possible, au changement et à la nouveauté : « j'ai de la difficulté à fonctionner dans des situations nouvelles (ex. : déménagement, arrivée au secondaire, activité nouvelle, etc.), ambiguës (ex. : manque de clarté dans les consignes ou les règlements, attentes pas claires pour un examen, etc.) ou imprévisibles (ex. : changement d'enseignant ou enseignante, séparation des parents, décès d'un proche, etc.) ».



**Exemple de situation :** Valérie est tout excitée ce matin. C'est la sortie de fin d'année à l'école. Elle s'est préparée durant des heures la veille pour être certaine de ne rien oublier. En arrivant à l'école, l'enseignante annonce qu'elles et ils ne pourront pas aller aux glissades d'eau comme prévu en raison d'un bris sur le site. Elle les informe qu'elles et ils iront plutôt faire de l'escalade. Valérie panique. Elle n'a jamais fait d'escalade. Elle se dit : « S'il m'arrivait quelque chose, si les autres riaient de moi parce que je ne suis pas bonne, si je paniquais au milieu de la paroi et que je n'étais plus capable de grimper, etc. ».

#### **Exemples de pensées ou de comportements associés:**

Planifier de façon excessive les situations rencontrées, suranalyser les situations vécues, chercher constamment à se faire rassurer, poser des questions à répétition, refuser de participer à de nouvelles activités, etc.

#### **Exemples de stratégies aidantes :**

Expérimenter graduellement de nouvelles activités qui ne sont pas trop anxiogènes, accepter de ne pas tout contrôler, relativiser les risques réels de l'activité, fixer des moments pour planifier et tenter de prévoir ce qui va se passer, mais à juste dose, etc.

## LE PERFECTIONNISME

**Définition** : intolérance au risque d'erreur, tendance à critiquer ses propres réalisations, intolérance aux choses non parfaites et à la culpabilité : « je ne suis pas satisfait ou satisfaite si ce n'est pas parfait ».



**Exemple de situation**: Charles a été invité à participer à un camp de perfectionnement pour les jeunes intéressés à la conception de jeux vidéo. Tous les jeunes invités à ce camp sont reconnus pour être compétentes et compétents dans ce domaine. Lors de cette activité, Charles tente de réaliser un prototype de jeu. Après 20 à 30 minutes de travail, il se dit que celui-ci n'est pas tout à fait à point, il constate certains défauts techniques. Il décide de tout recommencer. 30 minutes plus tard, il constate à nouveau que son prototype présente certains défauts qu'il juge inacceptables. Il décide à nouveau de tout recommencer. Le temps passe. Il réalise qu'il ne lui reste plus que 30 minutes pour compléter un prototype. Il devient très anxieux. Il ne sait plus comment réussir en si peu de temps un prototype qui sera à la hauteur de ses attentes. Il panique totalement, il n'arrive plus à travailler.

### **Exemples de pensées ou de comportements associés :**

Adopter des comportements rigides, contrôler son environnement de façon excessive, porter une attention excessive sur son apparence physique, étudier à outrance, refuser de faire certaines activités par peur de se tromper, porter attention aux moindres détails, être constamment insatisfaite ou insatisfait par rapport à la qualité de son travail, etc.

### **Exemples de stratégies aidantes :**

Se fixer des objectifs plus réalistes, ajouter à la routine des moments de plaisir, viser un équilibre dans les différentes sphères de vie (famille, amitiés, étude, loisirs, etc.), mettre l'accent sur le processus, les efforts et les progrès, voir les erreurs comme des occasions d'apprentissage, dédramatiser la gravité de la situation, etc.

## LA RESPONSABILITÉ EXCESSIVE

**Définition** : Intolérance au fait que des conséquences pourraient arriver aux autres ou les affecter et que ce soit de ta faute, que tu n'as rien fait pour les prévenir : « je me sens tout le temps coupable ».



**Exemple de situation** : Marie part pour l'école le matin. Avant de partir, elle constate que son chien a vomi son repas du matin. Elle s'inquiète. Elle se souvient lui avoir donné une gâterie la veille. Elle se dit que c'est peut-être à cause d'elle si le chien est malade. Elle téléphone à sa mère pour lui demander ce qu'elle doit faire. Celle-ci lui dit de ne pas s'en faire et qu'on suivra la situation ce soir. Marie court vers son autobus en étant inquiète pour son chien. Elle pense à cela tout l'avant-midi. À l'heure du dîner, elle décide de retourner chez elle pour voir comment va son chien. Elle n'aura cependant pas le temps de manger. Arrivée à la maison, elle constate que son chien dort. Elle lui offre quelque chose à manger, mais celui-ci refuse. Elle téléphone à nouveau à sa mère. Celle-ci n'est pas contente que Marie ait quitté l'école pour le chien. Elle lui dit d'arrêter de s'en faire et qu'elle règlera le problème à son retour. Marie retourne à l'école, toujours aussi inquiète. Elle s'en fait pour son chien. Cela occupe son esprit tout l'après-midi.

### **Exemples de pensées ou de comportements associés :**

Avoir l'impression que ce qui arrive aux autres est de notre faute (ex. : mes amies ou amis ou mes parents se chicanent à cause de moi, mon équipe a eu une mauvaise note dans un travail à cause de moi, etc.), faire passer les besoins des autres avant les nôtres, avoir de la difficulté à mettre ses limites, etc.

### **Exemples de stratégies aidantes :**

Se recentrer sur soi et sur ses besoins, exprimer ses limites, se questionner sur ce qui nous appartient réellement dans la situation (ex. : suis-je responsable du bonheur des autres, sur quoi est-ce que j'ai du contrôle, moi, dans cette situation), etc.



## LA PEUR DU JUGEMENT DES AUTRES

**Définition** : intolérance au jugement et à la critique possibles des autres, à la dérision et au fait de faire rire de toi : « je sais qu'ils me jugent ».



**Exemple de situation** : Pendant le cours de mathématiques qui précède l'heure du dîner, Julien a posé une question en classe qui a fait rire tout le monde. C'était une question vraiment hors propos, ce qui démontrait bien qu'il n'avait pas suivi ou compris la matière. Julien se sent honteux, il n'a pas envie d'aller dîner avec les autres. Il passe devant les casiers et semble entendre les autres chuchoter dans son dos. Il croise deux enseignants qui le regardent. Il se demande s'ils savent ce qui s'est passé à son sujet au dernier cours. Il décide d'aller se réfugier à la bibliothèque pour toute l'heure du dîner. Il en sort uniquement lorsque le premier cours d'après-midi commence. Il arrive le dernier et s'assoit à l'arrière de la classe. Il aimerait bien se faire oublier pour le reste de la journée.

### **Exemples de pensées ou de comportements associés :**

Avoir l'impression que tout le monde nous regarde, penser que les autres parlent de nous, craindre de faire rire de soi, éviter les situations où il y a plusieurs personnes, éviter de prendre la parole en public, s'isoler, etc.

### **Exemples de stratégies aidantes :**

Tenter de voir le positif dans le fait d'être différent des autres, remettre en question nos perceptions (ex : peut-être que les autres me regardent, car ils me trouvent intéressante ou intéressant, peut-être, qu'ils parlent de moi en bien), s'exposer graduellement aux situations où il y a plusieurs personnes, etc.



## L'INTOLÉRANCE AUX INCONFORTS PSYCHOLOGIQUES ET PHYSIQUES

**Définition** : Tendence à s'inquiéter exagérément des émotions négatives, des sensations physiques désagréables et des symptômes provoqués par l'anxiété : « quelque chose ne va pas dans mon corps ».



**Exemple de situation** : Julie a de la difficulté à se concentrer dans son cours de français ce matin. Elle ne fait que penser à son mal de ventre qui est apparu lorsqu'elle est arrivée à l'école. Ce n'est pas un gros mal de ventre, mais elle ne peut s'empêcher de se demander ce qui cause ce mal de ventre. Plus elle y pense, plus elle a l'impression que son mal empire. Et puis elle commence à percevoir un léger mal de cœur. Et si elle tombait malade et devait retourner à la maison ? Et si elle vomissait devant tout le monde ?

### **Exemples de pensées ou de comportements associés :**

S'imaginer le pire en lien avec certaines sensations physiques (ex. : j'ai mal à la tête, je dois sûrement avoir un cancer; j'ai le cœur qui bat vite, je dois sûrement faire une crise de panique, etc.), avoir peur de vomir en public, avoir de la difficulté à respirer, éviter les situations stressantes ou anxiogènes par peur d'expérimenter des sensations physiques désagréables, etc.

### **Exemples de stratégies aidantes :**

Se rappeler que, lors de situations anxiogènes, les sensations peuvent être très désagréables, mais ne sont pas dangereuses, tenter de s'exposer à des sensations physiques dans des contextes normatifs (ex. : effectuer des exercices physiques et sentir son cœur qui bat vite), relativiser les chances que les sensations physiques indiquent une maladie grave, se rappeler que toutes les émotions, même désagréables, ont une fonction et sont normales, etc.

