



# **EXPÉDITION** Parler d'anxiété sans stress

Petit guide pratique — Volet *élèves*

Septembre 2024





Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale



Université de  
Sherbrooke

*Centre intégré  
de santé et de  
services sociaux de  
la Montérégie-Centre*

Québec 

*Avec le financement de*



Agence de la santé  
publique du Canada    Public Health  
Agency of Canada

Contenu écrit sous licence CC BY-NC 4.0 international : © Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale. Programme HORS-PISTE.

Certains contenus graphiques via Canva, sous la licence en vigueur.



## ATELIER 1

# DES LUNETTES QUI DÉFORMENT LA RÉALITÉ



## MON OBJECTIF

---



---



## MON 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, de ce que 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.

**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)*



## CE QUI EST IMPORTANT POUR MOI

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 ?

---

---

---



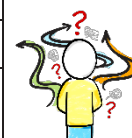
# QU'EST-CE QUI ME FAIT PARTICULIÈREMENT RÉAGIR ?

Comment t'identifies-tu à chacune des intolérances ?

Peur du jugement des autres									
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		



Intolérance à l'incertitude									
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		



Perfectionnisme									
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		



Responsabilité excessive									
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		



Intolérance aux émotions négatives et aux sensations physiques désagréables									
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		



Des stratégies pour faire face aux situations plus difficiles (Mouvement Santé mentale Québec, 2014) :

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 ;	Faire une sortie culturelle ;	Être en contact avec la nature : aller dans la forêt, jardiner.
<p>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. ;</p>		

Quelles stratégies pourrais-tu essayer pour t'aider à faire face à tes intolérances ou aux situations anxiogènes ou stressantes que tu rencontres ?

---



---

### Rappelle-toi !

Les stratégies pour apprivoiser le stress sont des actions que tu peux utiliser pour t'aider à mieux vivre une situation stressante ou anxiogène. Ce sont des moyens concrets pour t'aider à te calmer et à mieux composer avec une situation plus difficile.

 **DÉFI DE LA SEMAINE**

Chaque semaine, un défi t'est proposé. Cette semaine, essaie de mettre en pratique une stratégie pour apprivoiser une intolérance ou pour faire face à une situation anxiogène ou stressante.

---

---

---

---

---

---

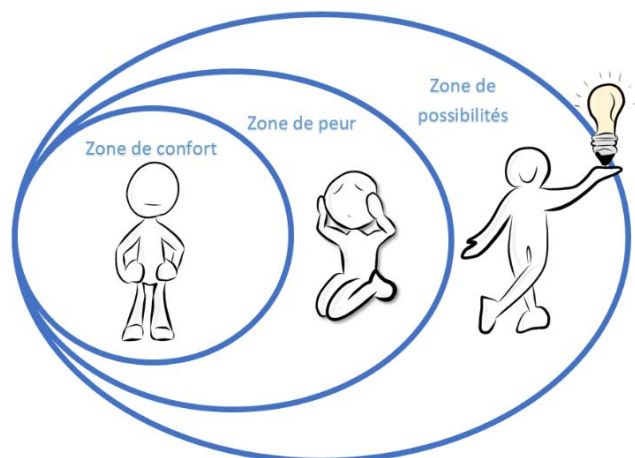
---

## ATELIER 2

## MOI, ANXIEUX... ?



## ÉLARGIR MA ZONE DE CONFORT

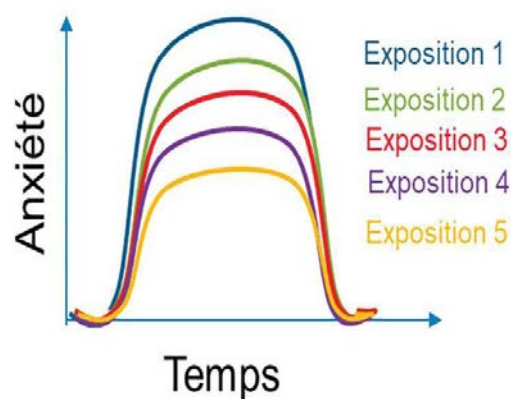
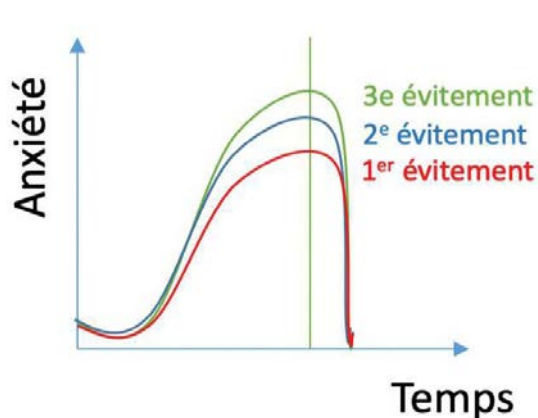


## Rappelle-toi !

La zone de confort est là où, dans ta vie, tu te sens bien ou en terrain connu. Ce sont les relations, les événements, les milieux où tu sais comment réagir, là où tu es à l'aise.

L'anxiété peut arriver lorsque tu sors de ta zone de confort. Tu dois alors passer à travers la zone de peur dans laquelle tu as le goût d'éviter les situations anxiogènes et de retourner bien au chaud dans ta zone de confort. C'est ce qu'on appelle l'**évitement**.

Le problème avec l'évitement, c'est que plus tu évites une situation, plus cette situation devient effrayante. Il faut alors faire face à tes peurs en sachant qu'en les affrontant, elles vont diminuer et même disparaître. C'est ce qu'on appelle l'**exposition**. À court terme, l'exposition peut être très inconfortable parce que ton niveau d'anxiété augmente pendant que tu affrontes la situation. Plus tu t'exposes à une situation, plus l'anxiété liée à cette situation diminuera avec le temps.

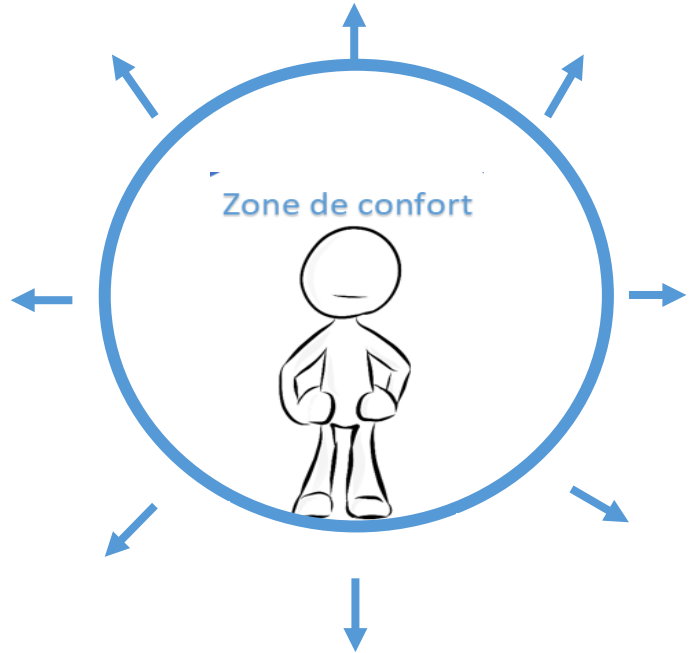






**Pour élargir ta zone de confort, tu apprendras à :**

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



À quoi ressemble ta zone de confort ? Dans quelles situations te sens-tu bien ?

---



---

Quelles situations se retrouvent dans ta zone de peur ?

---



---

Est-ce que ton objectif de départ a changé ? Si oui, quel est ton nouvel objectif ?

---



---

# MES PETITS PAS



Quels petits pas pourrais-tu faire pour te rapprocher de ton objectif ?

---



---

Quels sont les obstacles que tu pourrais rencontrer ?

---



---

Qu'est-ce qui pourrait t'aider à réaliser ces petits pas ?

---



---

Quelles sont les pensées et les émotions que tu ressens quand tu t'imagines passer à l'action ?

---



---



## MÉDITATION DE LA MONTAGNE

### Rappelle-toi !

Tu peux refaire la méditation de la montagne chez toi à l'aide de la banque audio qui se trouve à l'adresse suivante ou sur le code QR ci-bas : [https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/11/Montagne\\_final.wav](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/11/Montagne_final.wav)



## DÉFI DE LA SEMAINE

Cette semaine, le défi est de mettre en pratique un des petits pas que tu as identifié

---

---

---

---

## ATELIER 3

## ET SI JE VOYAIS ÇA AUTREMENT...



## MON PETIT PAS DU JOUR

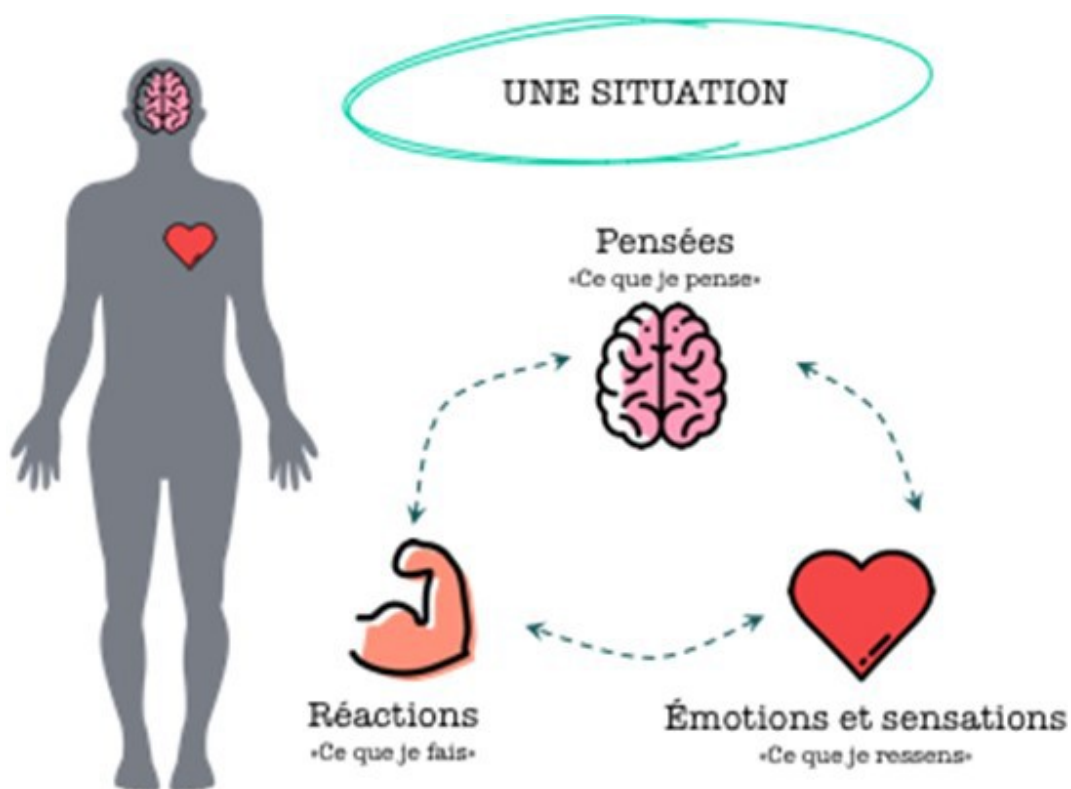
Quel petit pas aimerais-tu mettre en pratique durant l'atelier du jour ?

---

---



## CE QUI SE PASSE EN MOI : MES PENSÉES



## Rappelle-toi !

Puisque tes pensées, tes émotions, tes sensations et tes comportements sont tous liés, la façon dont tu interprètes une situation (tes pensées) influencera tes sensations, tes émotions et ta façon de réagir vis-à-vis de cette situation (tes comportements).

Rappelle-toi l'exemple de l'anniversaire que tout le monde avait oublié. Pour t'aider à apprivoiser ton stress ou ton anxiété, tu peux donc essayer de voir les choses autrement !

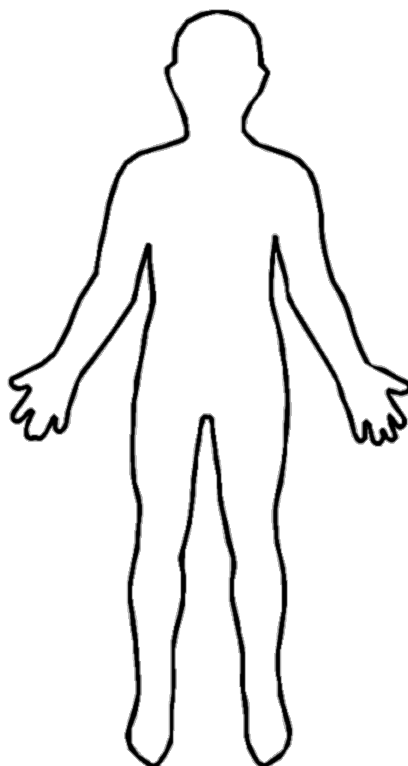


## MES PENSÉES SONT-ELLES AIDANTES ?

À partir de la situation choisie, remplis le tableau suivant au fil de la discussion.

Description de la situation	Pensées non aidante	Émotions et sensations	Nouvelle pensée aidante	Nouvelles émotions et sensations
« Travail d'équipe, je ne connais personne »	« Personne ne voudra être avec moi »	« Peur, honte, cœur qui bat »	« Il y a peut-être une personne aussi gênée que moi qui serait contente que je lui offre qu'on travaille ensemble »	« Courage, dos plus droit »

Dessine sur ce corps les sensations que la situation choisie te fait vivre.



Comme stratégie pour t'aider à transformer tes pensées non aidantes en pensées aidantes, voici une liste de questions qui pourraient t'aider :

- Est-ce que je suis certaine ou certain de ce que je pense ? Qu'est-ce qui me fait percevoir la situation comme cela ?
- Est-ce que je suis capable d'accorder moins d'importance à ce que les autres vont penser ?
- Est-ce que je conclus trop rapidement à la catastrophe ?
- Est-ce réaliste de m'attendre à la perfection dans tout ce que j'entreprends ?
- Quelle est la pire chose qui puisse arriver ? Que pourrais-je faire pour m'y préparer ? Et si le pire arrivait, est-ce que ça serait si terrible ?
- À quel point cette situation affectera-t-elle ma vie ? Et dans un an, est-ce que je m'en souviendrai ?
- Y aurait-il une autre façon de voir la situation ? Y a-t-il quelque chose de positif ? Qu'est-il possible d'apprendre de cette situation ?
- Sur quoi ai-je du pouvoir dans cette situation ? Comment faire pour en avoir ?
- Quelle situation semblable ai-je vécue dans le passé qui s'est bien terminée ? Quelles sont les stratégies que j'ai utilisées ?

Choisis les trois questions qui ont le plus de sens pour toi. Tu peux les réécrire telles quelles ou les reformuler dans tes propres mots :

**1** \_\_\_\_\_

**2** \_\_\_\_\_

**3** \_\_\_\_\_



## ÉCOUTE EN PLEINE CONSCIENCE

### Rappelle-toi !

Tu peux pratiquer la pleine conscience dans ton quotidien pour t'aider à te calmer. L'écoute en pleine conscience peut aussi être pratiquée lors d'une marche en forêt, dans une animalerie, sur le bord de la mer ou lorsque tu te trouves dans un environnement sonore particulièrement intéressant ou reposant. Porte attention au silence et à tous les bruits qui surgissent pendant ce moment.

Tu peux avoir accès à un guide qui propose une panoplie d'exercices à essayer.

Ce *Guide de présence à soi* est disponible à l'adresse suivante : <https://sante-mentalejeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/12/Final-GPS.pdf>



## DÉFI DE LA SEMAINE

Utilise une des questions pour transformer une pensée non aidante en pensée aidante. Comment t'es-tu senti par la suite ?

---



---



---



---



---

## ATELIER 4

# ACTIVITÉ HORS-PISTE

---



## MON PETIT PAS DU JOUR

Quel petit pas aimerais-tu mettre en pratique durant l'atelier du jour ?

---

---



## DÉFI DE LA SEMAINE

Essaie de réaliser un petit pas en dehors de ta zone de confort pour t'exposer à une situation qui génère de l'anxiété pour toi. Indique ce que cela t'a fait vivre.

---

---

---

---

---

---

---

---

**N'OUBLIE PAS TES CRAYONS DE COULEUR LORS DU PROCHAIN ATELIER**



## ATELIER 5

## QU'EST-CE QUI SE PASSE EN MOI ?



## MON PETIT PAS DU JOUR

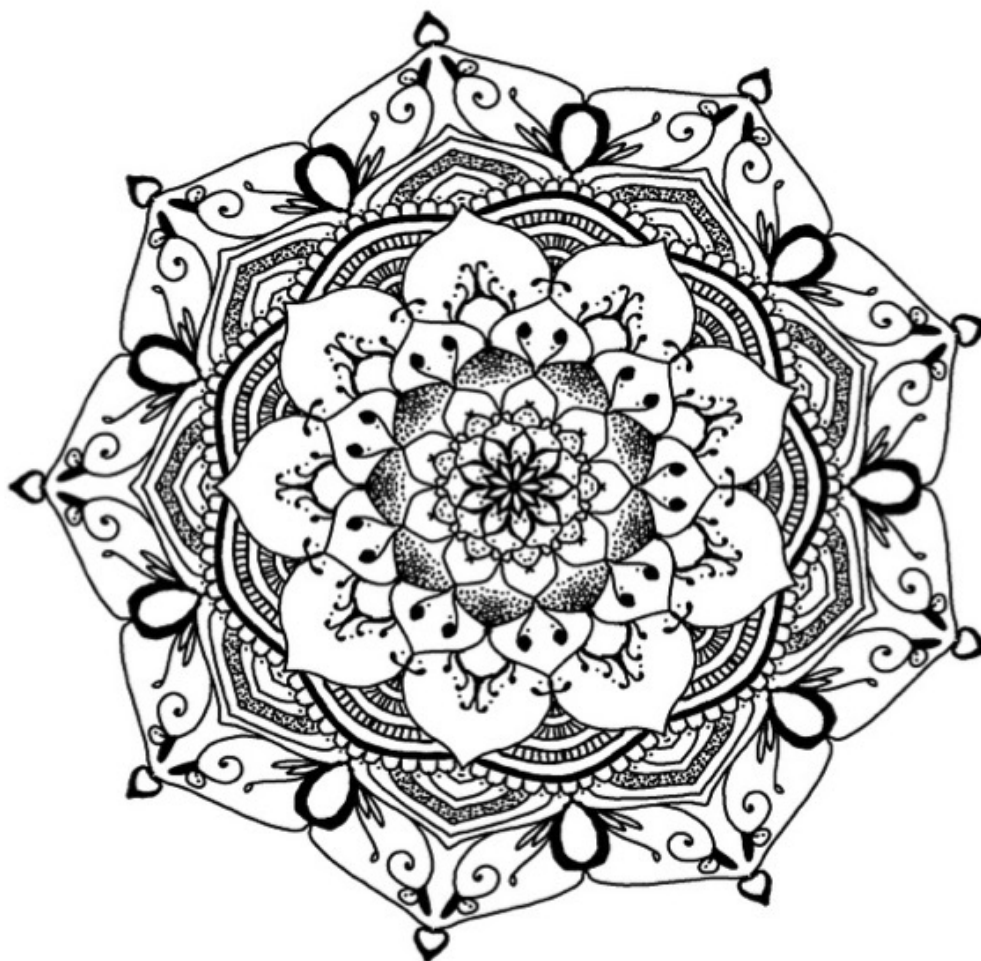
Quel petit pas aimerais-tu mettre en pratique durant l'atelier du jour ?

---

---



## DESSIN EN PLEINE CONSCIENCE

**Rappelle-toi !**

Le dessin peut te permettre d'apprendre à suivre ton intuition et à te faire confiance. Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse, puisque le dessin reflète ce qui se passe à l'intérieur de toi. La pratique de toutes les formes d'arts facilite la pleine conscience, puisqu'elle te permet de te concentrer sur le moment présent.



## CE QUI SE PASSE EN MOI : MES ÉMOTIONS

### Mes émotions, besoins et stratégies



- Confiant(e)
- Fâché(e)
- Déçu(e)
- Anxieux(se)
- Découragé(e)
- Triste
- Paniqué(e)
- Inquiet(e)
- Content(e)
- Surpris(e)
- Confiant(e)
- Optimiste
- Reconnaissant(e)

(Inspiré de The Centre for Nonviolent communication, s.d.)



- Liberté, autonomie
- Sécurité
- Équilibre
- Temps
- Justice
- Confiance
- Aide, écoute
- Affection
- Considération
- Réconfort
- Détente, repos
- Compréhension
- Plaisir, divertissement

(Inspiré de The Centre for Nonviolent communication, s.d.)



- Voir la situation autrement
- Exprimer mes émotions
- Accepter la situation
- Comparer la situation à une autre qui est pire
- Se mettre en action
- Être gentil avec soi
- Se demander ce qu'on peut apprendre de cette situation
- Se changer les idées
- Demander de l'aide
- Respirer profondément
- Se rappeler ses valeurs et ses objectifs
- Utiliser une stratégie de gestion de stress

(Inspiré de Ciarrochi et al., 2014; Conover et Daiute, 2017; Rottenberg et Gross, 2007; Silk et al., 2003).

As-tu en tête une situation qui génère de l'anxiété ? Décris cette situation.

---

---

---

---

Quelles sont les pensées que tu as tendance à adopter lorsque tu vis cette situation ?

---

---

---

---

---

À l'aide de tes cartons des émotions, identifie les émotions que tu ressens lorsque tu vis cette situation.



À l'aide de tes cartons des émotions, identifie les besoins en lien avec cette situation, puis des stratégies pour t'aider à mieux apprivoiser les émotions qui en découlent.



A large empty rectangular box with a blue border, intended for writing down needs.



A large empty rectangular box with a blue border, intended for writing down strategies.

### Rappelle-toi !

Il est normal de vivre souvent toutes sortes d'émotions et il n'est pas toujours facile de comprendre pourquoi ni de savoir quoi faire avec. Les cartons des émotions te permettront d'apprendre à identifier tes émotions, mais aussi les besoins qui se cachent derrière tes émotions. Ces cartons contiennent aussi des stratégies pour t'aider à savoir quoi faire lorsque tu vis des émotions difficiles.

## DÉFI DE LA SEMAINE

Identifie une situation haute en émotion. À partir de cette situation, identifie une émotion ressentie et un besoin qui se cache derrière. Utilise ensuite une stratégie pour répondre à ce besoin.

---

---

---

---

---

---

---

---

## ATELIER 6

# UN PETIT COUP DE POUCE ?

---



## MON PETIT PAS DU JOUR

Quel petit pas aimerais-tu mettre en pratique durant l'atelier du jour ?

---

---

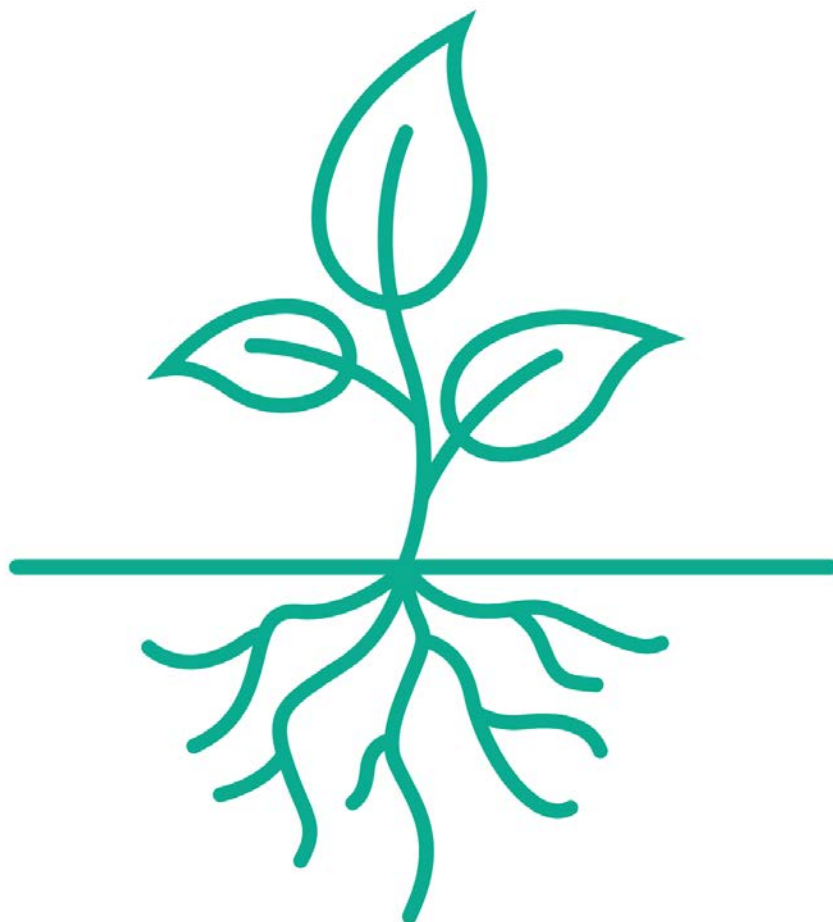


## L'EFFET WOW !

**Rappelle-toi !**

En t'exposant à l'effet wow !, tu te permets de t'émerveiller ! Remets en perspective la place que tu occupes dans le monde, par rapport à quelqu'un ou à quelque chose de spectaculaire. L'effet wow ! te donne un nouvel éclairage sur tes préoccupations et tes questionnements. Il engendre un flot d'émotions positives qui stimulent ta créativité et ton désir de relever des défis.

## MES HABITUDES DE VIE



Quelles sont les deux habitudes de vie que tu souhaites développer ou modifier ?

---

---

---

**Rappelle-toi !**

Le terreau est le milieu de vie de la plante, ce qui lui permet de pousser. Pour que son terreau soit fertile, il doit y avoir des nutriments, de l'eau et du soleil. En revanche, si la plante a un terreau pauvre en nutriments, ou qu'elle manque constamment d'eau et de lumière (ce qui constitue des stress pour la plante), elle poussera plus difficilement et risque de flétrir. Un peu à l'image de la plante, la façon dont tu prends soin de toi influence ton état émotionnel et ton anxiété. Certaines habitudes de vie peuvent t'aider à diminuer ton anxiété. À l'inverse, certaines habitudes de vie peuvent nuire à ton bien-être.

**DÉFI DE LA SEMAINE**

En équipe, réalise une activité d'exposition à l'extérieur des ateliers. Indique le nom de la personne supportrice, ton objectif ainsi que ton activité choisie.

---

---

---

---

---



## ATELIER 7

**ACTIVITÉ INTÉGRATIVE**

---

**MON PETIT PAS DU JOUR**

Quel petit pas aimerais-tu mettre en pratique durant l'atelier du jour ?

---

---

**L'IMPORTANCE DE MON RÉSEAU SOCIAL DE SOUTIEN**

Qui sont les personnes sur qui tu peux compter et qui sont là au besoin pour te soutenir ?

---

---

Sur une échelle de 1 à 10, à quel point es-tu satisfaite ou satisfait de ton réseau social de soutien, 1 étant « pas du tout satisfaite ou satisfait » et 10 étant « totalement satisfaite ou satisfait » ?



Peux-tu identifier deux moyens pour améliorer la qualité de ton réseau social de soutien ?

---

---



## À LA RESCOUSSE DE LÉA

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 ?

---

---

---



## DÉFI DE LA SEMAINE

Pose une action concrète pour entretenir ou développer ton réseau social de soutien.

---

---

---

---

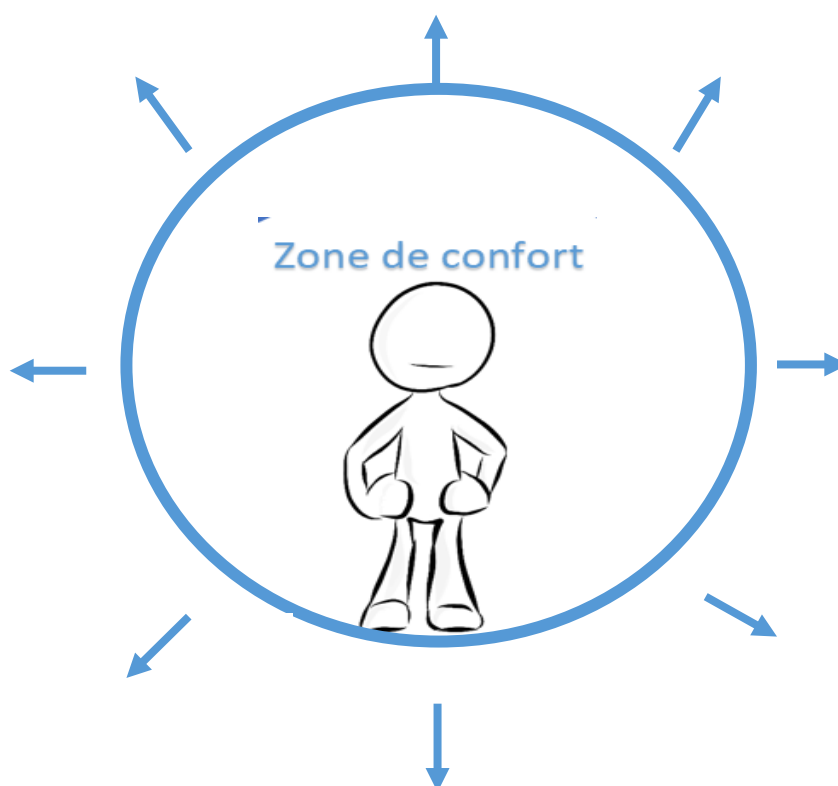
---

## ATELIER 8

## WOW ! QUEL CHEMIN PARCOURU !



## MA NOUVELLE ZONE DE CONFORT



Quelles stratégies utilises-tu pour t'aider à **apprivoiser ton stress** (tu peux te référer à l'atelier 1 pour t'aider) ?

---

---



Quel prochain petit pas pourrais-tu expérimenter pour poursuivre le travail en ce sens ?

---

---



Quels petits pas as-tu réalisés pour **sortir de ta zone de confort** (tu peux te référer à l'atelier 2 pour t'aider) ?

---

---



Quel prochain petit pas pourrais-tu expérimenter pour poursuivre le travail en ce sens ?

---

---



Quelles stratégies utilises-tu pour t'aider à **reformuler tes pensées** (tu peux te référer à l'atelier 3 pour t'aider) ?

---

---



Quel prochain petit pas pourrais-tu expérimenter pour poursuivre le travail en ce sens ?

---

---



Quelles stratégies utilises-tu pour **apprivoiser tes émotions** (tu peux te référer à l'atelier 5 pour t'aider) ?

---

---



Quel prochain petit pas pourrais-tu expérimenter pour poursuivre le travail en ce sens ?

---

---



Quelles **habitudes de vie** utilises-tu pour prendre soin de toi (tu peux te référer à l'atelier 6 pour t'aider) ?

---

---



Quel prochain petit pas pourrais-tu expérimenter pour poursuivre le travail en ce sens ?

---

---



Quelles stratégies utilises-tu pour **nourrir ton réseau social** (tu peux te référer à l'atelier 7 pour t'aider) ?

---

---



Quel prochain petit pas pourrais-tu expérimenter pour poursuivre le travail en ce sens ?

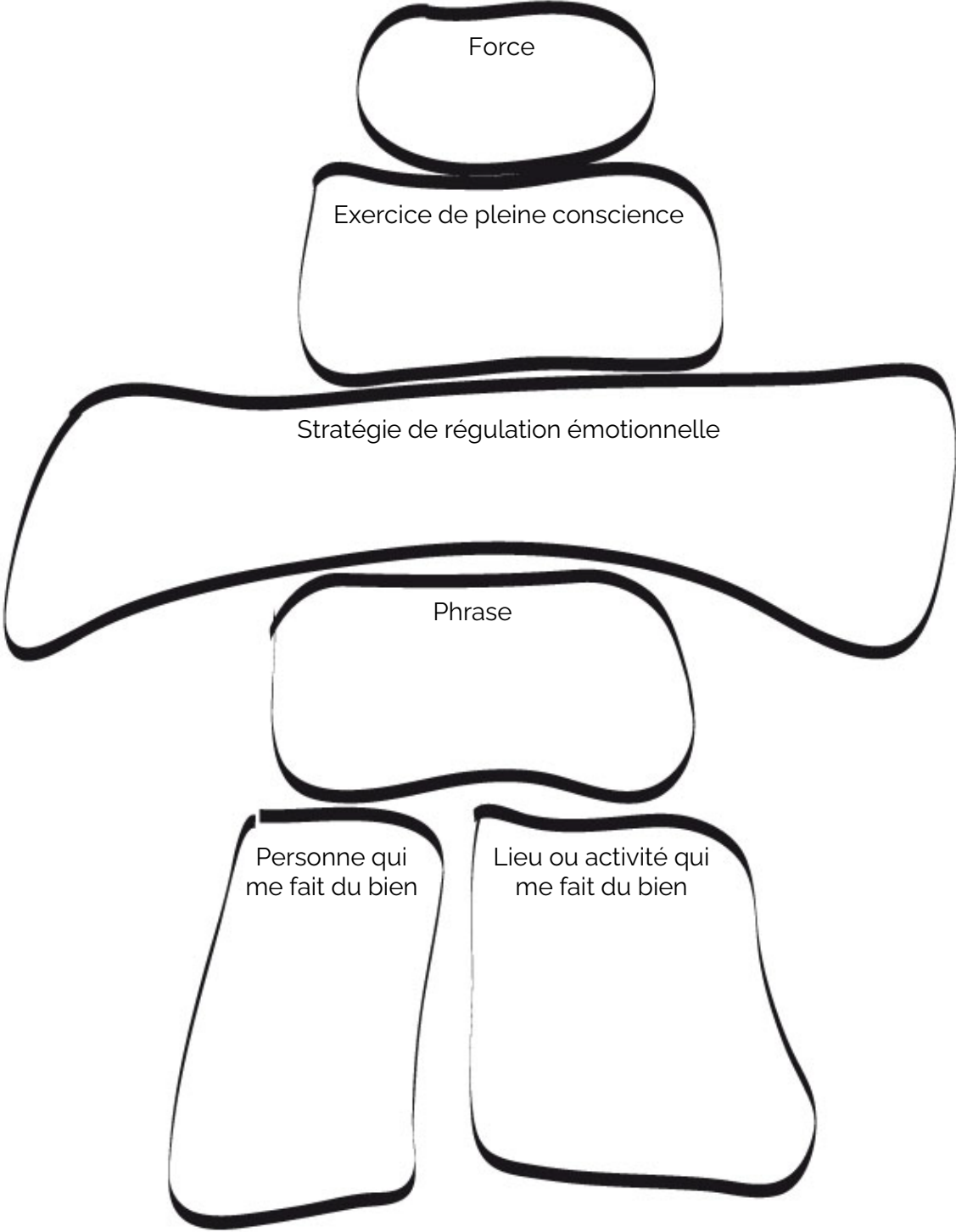
---

---



# ET APRÈS... ?

## PLACER DES INUKSHUKS SUR MON CHEMIN



## 50 CITATIONS POSITIVES

1. « On a deux vies. La deuxième commence quand on réalise qu'on n'en a qu'une. » (Confucius)
2. « L'obscurité ne peut pas chasser l'obscurité, seule la lumière le peut. La haine ne peut pas chasser la haine, seul l'amour le peut. » (Martin Luther King)
3. « La vie mettra des pierres sur ta route. À toi de décider d'en faire des murs ou des ponts. » (Auteur inconnu)
4. « La vie, ce n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre à danser sous la pluie. » (Sénèque)
5. « Nos vies sont pleines de catastrophes qui n'ont jamais eu lieu. » (Auteur inconnu)
6. « Accepte ce qui est, laisse aller ce qui était, aie confiance en ce qui sera. » (Bouddha)
7. « S'il y a un problème, il y a une solution. S'il n'y a pas de solution, alors ce n'est pas un problème. » (Auteurs divers)
8. « Si vous pouvez le rêver, vous pouvez le faire. » (Walt Disney)
9. « Sème une pensée, tu récolteras un acte. Sème un acte, tu récolteras une habitude. Sème une habitude, tu récolteras un caractère. Sème un caractère, tu récolteras un destin. » (Steven Covey)
10. « Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait. » (Mark Twain)
11. « J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé. » (Voltaire)
12. « Si vous pensez que l'aventure est dangereuse, essayez la routine, elle est mortelle. » (Paulo Coelho)
13. « Les gens les plus heureux n'ont pas tout ce qu'il y a de mieux. Ils font juste de leur mieux avec ce qu'ils ont. » (Auteur inconnu)
14. « Tous les hommes pensent que le bonheur se trouve au sommet de la montagne. Alors qu'il réside dans la façon de la gravir. » (Auteur inconnu)
15. « Le véritable voyage ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux. » (Marcel Proust)
16. « Avec trop on se perd. Avec moins on se trouve. » (Tchouang Tseu)
17. « Là où vos talents et les besoins du monde se rencontrent, là où se trouve votre vocation. » (Aristote)
18. « Accomplis chaque acte de ta vie comme s'il devait être le dernier. » (Marc Aurèle)
19. « N'aie pas peur d'avancer lentement. Aie peur de rester immobile. » (Proverbe chinois)
20. « Ne cherche pas le bonheur, crée-le. » (Auteur inconnu)
21. « Ne t'inquiète pas de l'échec. Inquiète-toi de ce que tu manques si tu n'essaies même pas. » (Jack Canfield)
22. « Mieux vaut fait que parfait. » (Auteur inconnu)
23. « Croyez en vos rêves et ils se réaliseront peut-être. Croyez en vous et ils se réaliseront sûrement. » (Martin Luther King)
24. « Vous ne trouverez jamais ce que vous ne cherchez pas. » (Confucius)
25. « Lorsqu'on regarde dans la bonne direction, il ne reste plus qu'à avancer. » (Proverbe bouddhiste)
26. « Un objectif bien défini est à moitié atteint. » (Abraham Lincoln)
27. « Quand on ose, on se trompe souvent. Quand on n'ose pas, on se trompe toujours. » (Romain Rolland)
28. « Quand la vie te donne une centaine de raisons de pleurer, montre-lui que tu en as mille de sourire. » (Auteur inconnu)



29. « La vie c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre. » (Albert Einstein)
30. « On sait qu'on est sur la bonne voie quand on n'a plus envie de se retourner. » (Auteur inconnu)
31. « On a toujours le choix. On est même la somme de ses choix. » (Joseph O'Connor)
32. « Celui qui est le maître de lui-même est plus grand que celui qui est le maître du monde. » (Bouddha)
33. « Au fur et à mesure que je modifie mes pensées, le monde autour de moi se transforme. » (Louise L. Hay)
34. « Il n'existe rien de constant si ce n'est le changement. » (Bouddha)
35. « Le cœur connaît la bonne réponse. » (Deepak Chopra)
36. « Il y a deux façons de penser. L'une est de croire que les miracles n'existent pas. L'autre est de croire que chaque chose est un miracle. » (Albert Einstein)
37. « Fais de ta vie un rêve et d'un rêve une réalité. » (Antoine de St Exupéry)
38. « Il y a plus de courage que de talent dans la plupart des réussites. » (Félix Leclerc)
39. « Pour réaliser une chose vraiment extraordinaire, commencez par la rêver. » (Walt Disney)
40. « Ce que nous sommes est le résultat de ce que nous avons pensé. » (Bouddha)
41. « Les gagnants cherchent des moyens, les perdants des excuses. » (Franklin Roosevelt)
42. « Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas. » (Lao Tseu)
43. « Tous les jours à tous les points de vue, je vais de mieux en mieux. » (Émile Coué)
44. « Il faut toujours viser la lune, car même en cas d'échec on atterrit dans les étoiles. » (Oscar Wilde)
45. « Quand la vie te donne des citrons, fais-en de la limonade. » (Dale Carnegie)
46. « En te levant le matin, rappelle-toi combien précieux est le privilège de vivre, de respirer, d'être heureux. » (Marc Aurèle)
47. « Si je disposais de neuf heures pour abattre un arbre, j'en emploierais six pour affûter ma hache. » (Abraham Lincoln)
48. « Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas les faire, c'est parce que nous n'osons pas les faire qu'elles sont difficiles. » (Sénèque)
49. « N'attendez pas d'être heureux pour sourire. Souriez plutôt afin d'être heureux. » (Auteur inconnu)
50. « Si tu fais ce que tu as toujours fait, tu obtiendras ce que tu as toujours obtenu. » (Auteur inconnu)

## Rappelle-toi !

Les inukshuks sont placés à travers le paysage pour aider le marcheur. Les questions auxquelles tu as répondu et les phrases que tu as choisies peuvent te servir de repères sur ta route lorsque tu te sens perdu(e), seul(e) ou anxieux (se).

