

2. LA PEUR D'AVOIR PEUR… QUAND L'ANXIÉTÉ PREND LE DESSUS!

Je fais face à l'anxiété

Compétences ciblées (basées sur ÉKIP et OMS)	Apprivoiser ses émotions, son stress et son anxiété Se connaître, se comprendre et s'estimer
Contenus pour le développement des compétences personnelles et sociales (MEQ)[1]	Fiche 13 : Amis et réseau social Fiche 14 : Inclusion et bonne entente
Compétences transversales (PFÉQ)	Actualiser son potentiel Coopérer
Objectifs généraux de l'atelier	À la fin de l'atelier, l'élève sera en mesure : • de distinguer le stress et l'anxiété; • de comprendre les concepts de zone de confort, d'évitement et d'exposition; • de reconnaître les situations qui lui créent davantage d'anxiété (ses intolérances) et de reconnaître ses signes de stress et d'anxiété; • d'utiliser des stratégies pour s'apaiser et s'exposer aux situations anxiogènes.

Durée totale

Version de **60 MINUTES** : animer TOUTES les étapes, incluant celles marquées par l'icône

Version de **40 MINUTES** : NE PAS animer les étapes marquées par l'icône

Matériel et préparation

- Imprimer les 3 fiches (1x par élève) : *La situation de Sacha, Mon niveau d'intolérance, Stratégies pour s'exposer aux intolérances.*
- Imprimer les affiches *Zone de confort* et *Intolérances*, disponibles sur le site Web dans la section : 1er cycle / Ateliers et outils pour les élèves / Affiches pour la classe, pour soutenir vos explications et réinvestir les apprentissages en classe.
- Lire la fiche complémentaire *Exercice de respiration*
- Disposer d'un tableau avec craies ou d'un tableau numérique interactif (TNI)

Pour réinvestir le programme, encouragez les élèves à se rendre sur Mon Casier HORS-PISTE à l'adresse suivante : **https://www.moncasierhors-piste.ca/** et à suivre HORS-PISTE sur Instagram **@horspiste_explo**.

[1] À noter que cet atelier introduit également de manière préventive des contenus inhérents à la Fiche 18, destinée aux élèves de 3e secondaire.

Contribution financière :
Agence de la santé publique du Canada / Public Health Agency of Canada
Santé Québec
UDS Université de Sherbrooke
Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

A. Stress… anxiété… c'est quoi la différence? (10 minutes)

1. Vous invitez les élèves à participer à un jeu-questionnaire à propos du stress et de l'anxiété. Vous expliquez que pour chaque question posée, il leur faudra répondre par VRAI (main levée ouverte) ou par FAUX (poing levé fermé).

3

2. Vous lancez le jeu-questionnaire à partir des questions suivantes, figurant sur le diaporama. Si vous le préférez, vous pouvez générer un jeu-questionnaire interactif à partir du même contenu, via une plate-forme Web (p. ex. *Genially, Kahoot!, Wooclap*, etc.).

3. Pour chaque question, vous donnez ensuite la bonne réponse à l'aide des explications fournies (Lupien, 2019; Marchand et al., 2018; Shih et Lin, 2017; Strack et al., 2017; Yerkes et Dodson, 1908).

Jeu-questionnaire vrai ou faux

- **Le stress est toujours négatif**

Faux. Le stress permet à votre corps d'avoir l'énergie nécessaire pour composer avec la situation perçue comme menaçante. Lorsqu'il est bien dosé, le stress augmente les performances.

- **Il n'y a pas de différence entre le stress et l'anxiété**

Faux. Le stress est une réaction d'alarme à une situation réelle et concrète, comme quand vous vous retrouvez face à face avec un ours en vous promenant en forêt. L'anxiété est une émotion qui se manifeste, quant à elle, lorsque vous anticipez une situation qui pourrait arriver, mais qui n'est pas nécessairement réelle. Juste à imaginer ce qui pourrait se produire, vous pouvez ressentir de l'anxiété.

- **L'anxiété, c'est la peur d'avoir peur**

Vrai. L'anxiété, c'est la tendance à se créer des scénarios catastrophes et à se faire des peurs avec des choses qui ne sont pas encore arrivées. Par exemple, si vous n'allez plus en forêt, parce que vous imaginez que vous rencontrerez un ours et qu'il vous mangera, vous vivez de l'anxiété.

- **Il est normal de vivre de l'anxiété**

Vrai. Tout le monde vit de l'anxiété à un moment ou à un autre et c'est normal. L'anxiété devient problématique si vous empêche de bien fonctionner, si elle vous amène à éviter certaines situations, si elle vous cause de la détresse et si elle perdure dans le temps.

- **Si vous vivez de l'anxiété aujourd'hui, vous en vivrez toute ta vie**

Faux. Il est possible d'apprendre à apprivoiser l'anxiété. Plus vous développez des outils pour vous aider à composer avec l'anxiété, plus vous développerez votre résilience face aux situations anxiogènes, et moins vous risquez de vivre les conséquences de cette anxiété à long terme.

B. Capsule éducative - Partie 1 (5 minutes)

1. Vous faites écouter la capsule éducative *Quand l'anxiété prend le dessus! – Partie 1* à vos élèves. Pour ce faire, vous choisissez parmi les deux formats suivants celui que vous jugez le plus approprié en fonction des besoins et caractéristiques de vos élèves. Notez que les deux formats contiennent essentiellement les mêmes informations:

4

Capsule vidéo de Sasha et Nadège – Partie 1

Capsule vidéo animée – Partie 1

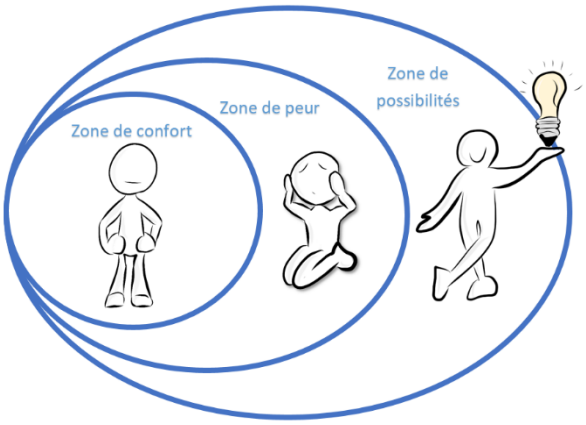
C. Ma zone de confort (15 minutes)

1. Vous déplacez les bureaux de façon à créer un grand espace au centre de la classe, puis vous distribuez la fiche à imprimer *La situation de Sacha* aux élèves.
2. Vous demandez à une personne volontaire de se placer au centre de la classe, puis à quelques autres personnes de se placer en cercle autour d'elle. Vous expliquez que la personne au centre du cercle représente Sacha.
3. Vous lisez d'abord la description apparaissant dans le haut de la fiche.
4. Vous expliquez ensuite le principe de zone de confort :

   La zone de confort est là où, dans votre vie, vous vous sentez bien ou en terrain connu. Ce sont les relations, les événements et les milieux où vous savez comment réagir, où vous ne vous posez pas trop de questions. En résumé, vous êtes à l'aise. Du moins, vous le croyez (White, 2009)!

   5

5. Vous leur présentez l'image suivante à l'aide du diaporama. Vous expliquez que les élèves entourant Sacha représentent la zone de confort de Sacha.



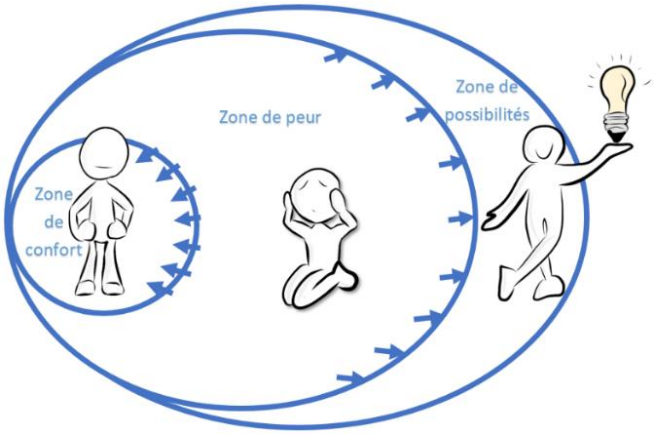
6. Vous effectuez alors la lecture de la première partie de la *Mise en situation 1*, puis vous demandez aux élèves entourant Sacha de s'approcher d'un grand pas vers lui, de façon à réduire la circonférence du cercle.
7. Vous effectuez ensuite la lecture des trois autres parties de la *Mise en situation 1*, en demandant aux élèves de s'approcher d'un grand pas vers Sacha à la fin de chacune des parties, toujours de façon à réduire la circonférence du cercle, jusqu'à se retrouver à ses côtés à la toute fin.
8. À l'aide de l'image sur le diaporama, vous expliquez que l'anxiété peut se produire lorsque l'on vit des situations qui nous font sortir de notre zone de confort.

   6

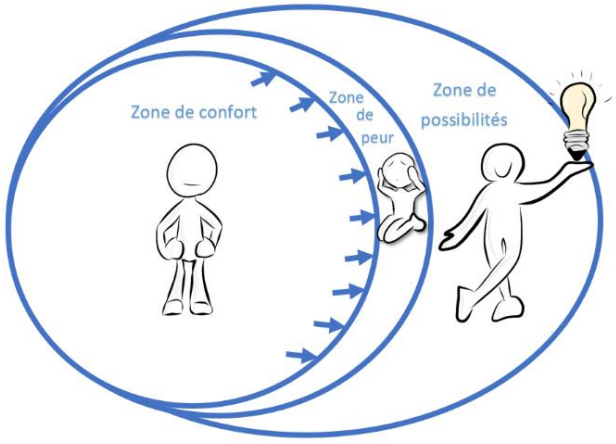
   Vous devez alors passer à travers la zone de peur. Vous ne savez pas comment réagir, vous craignez l'inconnu, vous ne vous sentez pas bien. Alors, vous avez le goût d'éviter ces situations et de retourner bien au chaud dans votre zone de confort, comme l'a fait Sacha dans la mise en situation. C'est ce qu'on appelle l'**évitement**. À court terme, l'évitement fait du bien, car l'anxiété diminue

instantanément. Le problème, c'est que plus vous évitez une situation, plus cette situation devient effrayante. Votre zone de confort rétrécit, vous vous retrouvez à l'étroit à l'intérieur ou de plus en plus mal à l'aise lorsque vous en sortez.

9. Vous demandez alors à l'élève au centre du cercle de partager brièvement son ressenti du moment : « Comment te sens-tu actuellement? ».



10. Vous proposez maintenant aux élèves de reprendre l'histoire de Sacha, mais de changer sa façon de réagir vis-à-vis des situations qui génèrent en lui de l'anxiété.
11. Vous effectuez d'abord la lecture de la première partie de la *Mise en situation 2*, puis demandez aux élèves de s'éloigner d'un grand pas de Sacha, de façon à élargir la circonférence du cercle.
12. Vous effectuez ensuite la lecture des trois autres parties de la *Mise en situation 2* en demandant aux élèves de s'éloigner d'un autre grand pas de Sacha à la fin de chacune des parties, toujours de façon à élargir de plus en plus le cercle.



13. À l'aide de l'image sur le diaporama, vous expliquez que plus vous affrontez vos peurs, plus celles-ci vont diminuer et même disparaître. C'est ce qu'on appelle l'**exposition**. À court terme, l'exposition peut être très inconfortable, car votre niveau d'anxiété peut augmenter pendant que vous affrontez la situation. Rappelez-vous que l'anxiété n'est pas dangereuse, qu'elle est passagère et qu'elle finit toujours par s'estomper.

7

14. Vous redemandez alors à l'élève au centre du cercle de partager brièvement son ressenti du moment : « Comment te sens-tu à présent? ».

15. Pour terminer, vous expliquez : « Plus vous vous exposerez à une situation, plus l'anxiété reliée à cette situation diminuera. Vous deviendrez alors plus à l'aise, vous sentirez plus en confiance et libre, comme Sacha qui est de moins en moins à l'étroit dans sa zone de confort. Le fait de sortir de votre zone de confort est aussi une grande occasion d'apprendre. Vous pourrez alors découvrir votre zone de possibilités, avec fierté (Forsyth et Eifert, 2007, 2025; Gosselin et al., 2019; Harvey et Ikic, 2014).

D. Des intolérances qui déforment la réalité (15 minutes)

1. Vous demandez aux élèves pourquoi, à leur avis, une même situation peut être très anxiogène pour une personne alors qu'elle ne l'est pas du tout pour une autre?

8

2. Vous complétez leurs réponses en expliquant qu'on a toutes et tous des niveaux de tolérance différents selon le type de situation que l'on rencontre. Un peu comme dans le cas des intolérances alimentaires : certaines personnes sont plus sensibles, ou moins tolérantes, à certains aliments, générant dans leur corps une réaction désagréable. Ce désagrément les amène généralement à éviter l'aliment en cause. De la même manière, dans la vie de tous les jours, certaines situations plus que d'autres (qu'elles soient réelles ou imaginées) provoquent en nous des sensations désagréables : elles nous inquiètent, nous repoussent, nous rendent mal. Ce qui nous entraine bien souvent à vouloir les éviter!

   Par exemple, Naomi est « intolérante » aux situations où elle se sent jugée. Lorsqu'elle croise des camarades qui rient ensemble, elle se dit tout de suite qu'ils sont en train de rire d'elle. Elle préfère donc s'éloigner. Youssef, qui n'est pas particulièrement sensible au jugement des autres, croise le même groupe qui rit, et se dit qu'il aimerait bien connaître cette blague qui lui semble hilarante.

3. Vous expliquez qu'en ce qui concerne l'anxiété, nos intolérances sont comme des lunettes qui déforment la réalité. Lorsqu'on en prend conscience, on peut faire un effort pour enlever ces lunettes déformantes et voir la situation autrement.

4. Vous expliquez brièvement, à l'aide des titres, définitions et images sur le diaporama, les **5 principaux types d'intolérances**.

9

Titre : L'intolérance à l'incertitude



Définition : Intolérance au danger possible, au changement et à la nouveauté.

Exemple « J'ai de la difficulté à fonctionner dans des situations nouvelles (ex. : déménagement, arrivée au secondaire, activité nouvelle, etc.), ambigües (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.) »

Titre : Le perfectionnisme

Définition : Intolérance au risque d'erreur, aux choses non parfaites et à la culpabilité. Tendance à critiquer ses propres réalisations.

Exemple : « Je ne suis pas satisfaite ou satisfait si ce n'est pas parfait. »



10



Titre : La responsabilité excessive

Définition : Intolérance au fait que des conséquences pourraient arriver aux autres ou les affecter et que ce soit de sa faute, de n'avoir rien fait pour les prévenir.

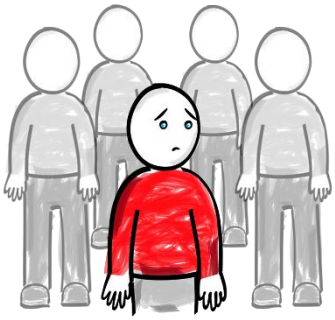
Exemple : « Je me sens tout le temps coupable. »

11

Titre : La peur du jugement des autres

Définition : Intolérance au jugement et aux critiques possibles des autres, à la dérision et au fait de faire rire de soi.

Exemple : « Je sens souvent que les autres me jugent. »



12



Titre : L'intolérance aux inconforts psychologiques et physiques

Définition : Tendance à s'inquiéter exagérément des émotions négatives, des sensations physiques désagréables et des symptômes provoqués par l'anxiété.

Exemple : « Quelque chose ne va pas dans mon corps! »

13

5. Vous demandez aux élèves de se remémorer la mise en situation de Sacha de l'activité C (ma zone de confort) et de tenter de repérer les intolérances qui étaient présentent chez lui. Prenez quelques mains levées, puis complétez avec ces réponses :

14

- Intolérances aux inconforts psychologiques et physiques;
- Intolérance à l'incertitude;
- Peur du jugement des autres.

6. Vous distribuez ensuite la fiche à imprimer *Mon niveau d'intolérance* et invitez les élèves à évaluer, individuellement et en silence, à quel point chacun des types d'intolérance leur ressemble sur l'échelle de 1 à 10.

7. Si le temps vous le permet, lorsque leur fiche est remplie, invitez quelques élèves volontaires à partager leurs réponses en lien avec les différentes intolérances. Vous pouvez mettre en lumière certaines intolérances qui semblent être partagées par plusieurs personnes et celles qui diffèrent, pour normaliser leur vécu.

8. Vous concluez en nommant que cet exercice leur permet d'observer que certains types de situations les font particulièrement réagir, alors que d'autres, non. Le fait de prendre conscience de leurs intolérances leur permet de tenter d'adopter des stratégies pour s'apaiser et s'y exposer, au lieu de les éviter!

E. À toi de jouer! (5-10 minutes)



15

1. Vous demandez maintenant aux élèves quelles sont les stratégies utilisées par Sacha dans la *Mise en situation 2* de l'activité C (ma zone de confort) pour apaiser son anxiété et s'exposer aux situations anxiogènes. Vous les invitez aussi à nommer d'autres stratégies qui auraient pu aider Sacha dans ces situations.
2. Vous distribuez aux élèves la fiche à imprimer *Stratégies pour s'exposer aux intolérances***.**
3. Vous exposez aux élèves les diverses stratégies en réinvestissant la liste *Stratégies pour apprivoiser son stress* de l'atelier 1, ainsi qu'en vous référant à la fiche *Stratégies pour s'exposer aux intolérances*, également résumée sur le diaporama.
4. Pour terminer, vous proposez aux élèves d'expérimenter un bref exercice de respiration. Vous prenez la fiche complémentaire *Exercice de respiration* pour guider cet exercice.

F. Capsule éducative - Partie 2 (5 minutes)

16

1. Vous faites écouter la capsule éducative *Quand l'anxiété prend le dessus! – Partie 2* aux élèves. Assurez-vous de prendre le même format que celui utilisé précédemment.

   Capsule vidéo de Sasha et Nadège – Partie 2

   Capsule vidéo animée – Partie 2

G. Défi HORS-PISTE

Cette semaine, vous proposez aux élèves d'observer leurs réactions (sensations, émotions, pensées) quant à certaines situations anxiogènes qui les font particulièrement réagir (intolérances) qu'elles et ils rencontrent dans leur quotidien (p. ex. avec les camarades, à l'école, dans les activités parascolaires, sportives, dans la famille, etc.). Vous les invitez à tenter d'appliquer au moins deux stratégies pour s'apaiser et s'exposer, à leur rythme.

17

Contenu écrit sous licence CC BY-NC 4.0. © *Programme HORS-PISTE* par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke.

HORS PISTE



Fiche à imprimer
La situation de Sacha

Description. Étant donné son déménagement durant l'été, Sacha doit intégrer une nouvelle école. Ce changement engendre pour lui toutes sortes de situations anxiogènes… Sacha s'inquiète souvent à propos de ce que les autres pensent à son sujet. Ayant un tempérament plus introverti, il déteste les situations où il y a un risque de se sentir ridiculisé et préfère de loin ne pas attirer l'attention.

MISE EN SITUATION 1

Première partie. Ce matin, l'enseignant de Sacha demande aux élèves de raconter leurs vacances estivales. Le cœur de Sacha se met à battre très vite, ses mains deviennent moites et ses pensées s'emballent : « Oh non, pitié, pas ça! Je ne sais pas quoi dire… les autres vont rire de moi. ». Un mal de ventre le prend. Ça y est, c'est la catastrophe. Sacha se dirige vite vers son enseignant et lui demande de sortir immédiatement pour aller aux toilettes.

Deuxième partie. Ce midi, Sacha se rend à la cafétéria pour dîner, mais ne voit pas son nouvel ami Nolan. Sacha ne sait pas où s'asseoir et craint de demander à quelqu'un, de peur d'avoir l'air ridicule et de se faire dire non. Il sent l'anxiété monter en lui. Sacha va se réfugier à la bibliothèque et saute son dîner.

Troisième partie. Plus tard dans la journée, Alexia invite toute la classe à venir chez elle pour un « party » le soir même. Sacha ne veut pas y aller de peur de ne pas savoir avec qui se tenir ou ne pas savoir quoi faire ni quoi dire. Sa décision est prise : refuser l'invitation et rester confortablement à la maison.

Quatrième partie. De retour à la maison, Sacha consulte ses réseaux sociaux et s'aperçoit que *toutes* les personnes de sa classe seront présentes à la fête d'Alexia, sauf lui! Son anxiété remonte en flèche. Il se met alors à craindre de passer à côté d'une super soirée s'il n'y va pas et d'être exclu du groupe par la suite. Mais l'idée d'y aller le terrorise. Il ne sait plus quoi faire. Sacha se sent mal et très coincé.

MISE EN SITUATION 2

Première partie. Ce matin, l'enseignant de Sacha demande aux élèves de raconter leurs vacances estivales. Le cœur de Sacha se met à battre très vite, ses mains deviennent moites et ses pensées s'emballent : « Oh non, pitié, pas ça! Je ne sais pas quoi dire… les autres vont rire de moi. ». Un mal de ventre le prend. Sacha prend alors un temps d'arrêt intérieurement. Il dédramatise la situation en se disant que le pire qui peut lui arriver serait de bafouiller un peu. Lorsque vient son tour, Sacha raconte son déménagement de l'été, avec une petite fébrilité. Les autres élèves lui posent des questions et s'intéressent à son histoire. L'anxiété de Sacha se dissipe pour laisser place à un sentiment de fierté. Sacha se sent beaucoup mieux.

Deuxième partie. Ce midi, Sacha se rend à la cafétéria pour dîner, mais ne voit pas son nouvel ami Nolan. Sacha ne sait pas où s'asseoir et craint de demander à quelqu'un, de peur d'avoir l'air ridicule et de se faire dire non. Il sent l'anxiété monter en lui. Sacha prend une grande respiration. Il se dit alors qu'il a droit à sa place, comme tout le monde! Sacha puise dans son courage et décide de s'asseoir seul à une table. Luca vient rapidement s'installer à ses côtés et ils passent ensemble l'heure du dîner en apprenant à mieux se connaître. Sacha est content d'avoir osé.

Troisième partie. Plus tard dans la journée, Alexia invite les élèves de la classe à venir chez elle pour un « party » le soir même. Sacha ne veut pas y aller de peur de ne pas savoir avec qui se tenir ou ne pas savoir quoi faire ni quoi dire. Sacha décide tout de même d'en parler à son ami Nolan. Ce dernier propose à Sacha d'aller à la fête ensemble. Même si *l'idée* d'aller au « party » le rend encore un peu anxieux, Sacha est rassuré de savoir qu'il n'ira pas seul.

Quatrième partie. De retour à la maison, Sacha consulte ses réseaux sociaux et s'aperçoit que *toutes* les personnes de sa classe seront présentes à la fête d'Alexia. Ouf, ça fait beaucoup monde! Son anxiété remonte en flèche. Sacha remet en doute sa décision d'y aller... En même temps, il y voit une occasion de se créer un nouveau réseau d'amis et d'amies. Il décide donc de respecter son engagement et de s'y rendre en compagnie de Nolan, comme prévu. Sa nervosité du début fait rapidement place au fou rire lorsque la mère d'Alexia échappe le gâteau par terre! Sacha se sent désormais plus fort, libre et confiant.

Fiche à imprimer
Mon niveau d'intolérance

Voici les cinq grands types d'intolérance. Pour chaque intolérance, tente d'identifier à quel point cela te ressemble.

L'intolérance à l'incertitude : « J'ai de la difficulté à fonctionner dans les situations nouvelles, ambiguës et imprévisibles. »

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

Le perfectionnisme : « Je ne suis pas satisfaite ou satisfait si tout n'est pas parfait. »

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

La responsabilité excessive : « Je me sens tout le temps coupable. »

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

La peur du jugement des autres : « Je sens souvent que les autres me jugent. »

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

L'intolérance aux inconforts psychologiques et physiques: « Quelque chose ne va pas dans mon corps! »

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

HORS PISTE

Fiche à imprimer
Stratégies pour s'exposer aux intolérances

Intolérance à l'incertitude



Expérimenter graduellement de nouvelles activités qui ne sont pas trop anxiogènes. Accepter de ne pas tout contrôler et prévoir. Relativiser les risques réels de la situation en remettant en question les pensées et perceptions (p. ex. ai-je la certitude de ce que je pense ou perçois? Est-ce que la situation est réellement « grave » ou juste « désagréable »?). Fixer des moments pour planifier et anticiper ce qui pourrait se passer, mais à juste dose et en limitant la recherche de certitude, etc.



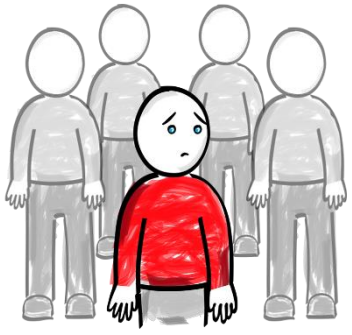
Perfectionnisme

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.). Porter son attention sur le processus, les efforts et les progrès plutôt que sur les résultats. Voir les erreurs comme des occasions d'apprendre. Dédramatiser la gravité de la situation, etc.

Responsabilité excessive



Se recentrer sur soi et ses besoins. Exprimer ses limites, apprendre à dire « non ». Accepter de déléguer aux autres (p. ex. reconnaître que les autres sont capables de réaliser des choses sans nous). Se questionner sur notre réelle responsabilité dans la situation (p. ex. suis-je responsable des émotions et réactions des autres, de leurs choix, de leur bonheur? Sur quoi est-ce que j'ai du pouvoir dans cette situation?). Lâcher prise sur ce qui ne nous appartient pas. Prendre sa juste part de responsabilité (pas moins, pas plus), etc.



Peur du jugement des autres

Avoir un discours positif envers soi-même (ex. : je suis digne d'estime, j'ai de la valeur comme tout le monde, je suis capable, j'ai tout en moi pour réussir, il ne me manque rien, j'ai déjà accompli des tâches semblables dans le passé, etc.). Apprécier ses différences, les voir comme des richesses. Remettre en question nos perceptions et nos peurs (ex. : peut-être que les autres me regardent, car ils s'intéressent à moi, peut-être qu'ils parlent de moi en bien, peut-être qu'ils ne me regardent même pas!). S'exposer graduellement aux situations où il y a plusieurs personnes. Tenter de prendre sa place à sa manière, etc.

Intolérance aux inconforts psychologiques et physiques



Se rappeler que, lors de situations anxiogènes, les émotions et les sensations dans le corps sont normales, même si elles sont parfois intenses, voire désagréables. Se souvenir qu'elles ne sont pas dangereuses. Relativiser la signification des symptômes (p. ex. se rappeler que les sensations physiques en situation de stress ou d'anxiété ne sont souvent pas le signe d'une maladie grave, mais plutôt un signe qui m'informe sur ce que je vis intérieurement). Tenter de s'exposer à des sensations physiques dans des contextes naturels de la vie quotidienne (p. ex. pratiquer un sport et sentir mon cœur qui bat vite).

Fiche complémentaire
Exercice de respiration

Installe-toi dans la position qui te semble la plus confortable.

Amène maintenant ton attention sur ta respiration.

PAUSE

Respire naturellement, sans forcer ou essayer de changer quoi que ce soit.

Observe le mouvement qui est créé par l'air qui entre et l'air qui sort de ton corps.

Observe si ton ventre et ta poitrine se soulèvent lorsque tu inspires.

PAUSE

À présent, tu peux déplacer ton attention vers ton ventre et ta poitrine qui redescendent lorsque tu expires.

Prends le temps d'observer quelques-unes de tes inspirations et quelques-unes de tes expirations.

PAUSE

Si ça fonctionne pour toi en ce moment, tu peux essayer d'allonger tes inspirations d'une ou deux secondes et faire la même chose pour tes expirations, pour peut-être amener un peu plus de calme et un peu plus de profondeur à ta respiration.

PAUSE

Maintenant, tu es invité(e) à retourner au rythme naturel de ta respiration.

Tu peux prendre tout le temps qu'il te faut pour inspirer et pour expirer, sans effort supplémentaire.

Si tes pensées ont dévié, ramène-les simplement vers ta prochaine inspiration.

Donne-toi le temps de compléter deux ou trois autres respirations calmes et profondes.

PAUSE

Tu peux maintenant ouvrir les yeux et reprendre contact avec ce qui t'entoure.

Si cet état de calme a réussi à prendre place à l'intérieur de toi, essaie de le conserver le plus longtemps possible, en te reliant à ta respiration au besoin.