

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

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.

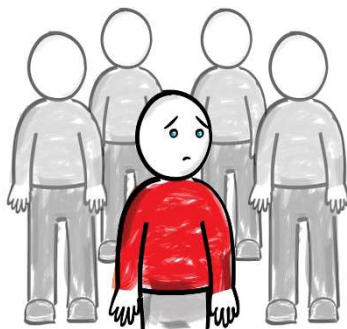


Perfectionnisme

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).

