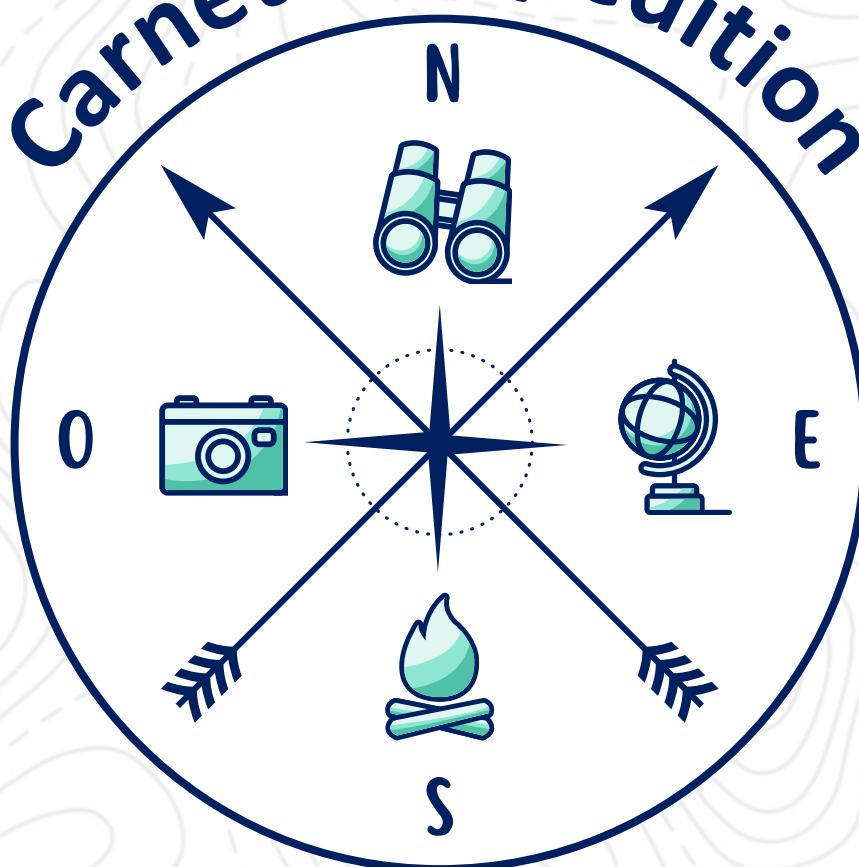


HORS

PISTE

Expédition+

Carnet d'expédition



Groupe Enfants

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

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

Québec



UDS

Université de
Sherbrooke



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



Contenu écrit sous-licence [CC BY-NC 4.0](#). Contenu graphique via [Canva](#) selon la licence en vigueur. © [Programme HORS-PISTE](#) par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke.

DÉCOUVRE TON CARNET

Plan des ateliers	4
Atelier 1 : Ma santé émotionnelle	5
Atelier 2 : Anxiété et stratégies d'apaisement	14
Atelier 3 : Exposition, évitement et zone de confort	22
Atelier 4 : Projet collectif	30

PLAN DES ATELIERS



Atelier 1

MA SANTÉ ÉMOTIONNELLE



OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DE L'ATELIER :



- Connaître le lien entre les émotions et l'anxiété;
- Comprendre à quoi servent tes émotions;
- Reconnaître certaines de tes émotions et sensations physiques;
- Comprendre l'importance d'exprimer sainement tes émotions.

MON CONTRAT D'ENGAGEMENT PERSONNEL



DIX RÈGLES DE BASE

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

1. Je **respecte les autres**. *Point final. C'est la base de tout.*
2. Je **garde pour moi** ce que les autres partagent. *Ce qui est dit ici reste ici.*
3. Je parle au « **je** ». *Je parle de ce que moi je ressens ou vis. Pas des autres.*
4. Je partage **seulement ce que je veux**. *Personne ne me force à parler, mais souvent ça fait du bien.*
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. **J'aide les autres** à exprimer leurs opinions et à les partager. *On est une équipe!*
8. Je **m'implique** durant les ateliers. *Ça sert à quoi, sinon? Non, mais pour vrai?*
9. Entre les rencontres, **j'essaie** ce que j'ai appris. *Je continue à réfléchir et je tente de nouvelles choses.*
10. Je me souviens que **je ne suis pas seule ou seul**. *Il y a des gens, partout autour de moi, à qui je peux me confier: ami(e)s, parents, intervenant(e)s ou enseignant(e)s...*

TA SIGNATURE



HORS

PISTE

Expédition+

BRISE-GLACE

En ce moment, je me sens...

CONSIGNE

Choisis l'animal qui représente le mieux comment tu te sens en ce moment.

comme une tortue

☐

timide, réservée

comme un félin

☐

mécontent, furieux

comme un éléphant

☐

triste, déprimé

comme un panda

☐

calme, détendu

comme un chiot

☐

joyeux, curieux

comme un ours polaire

☐

fatigué, épuisé

comme un écureuil

☐

agité, craintif

comme un dauphin

☐

motivé, énergique

comme un aigle

☐

confiant, courageux

HORS

PISTE

Expédition+

PLEINE CONSCIENCE

Dans tous les sens

Explore les formes et les textures



Prends le temps
d'utiliser tous tes sens

Écoute bien les bruits autour de toi



Porte ton attention sur ce qui se
passe à l'intérieur de toi

Sois dans l'instant présent,
ici et maintenant

Sens les odeurs qui t'entourent



Observe, sans juger

Observe attentivement les détails



Porte ton attention sur ce qui se
passe à l'extérieur de toi

HORS

PISTE

Expédition+

MA SANTÉ ÉMOTIONNELLE

Les émotions et les sensations physiques...
c'est juste humain!

Ce qui peut se passer dans mon cœur

Joie



Optimisme - Fierté - Curiosité -
Émerveillement - Enthousiasme -
Amusement - Confiance

Colère



Irritation - Frustration - Impatience -
Agressivité - Rage - Impatience

Dégoût



Dédain - Répulsion
Aversion - Repoussement

Tristesse



Peine - Déception - Vulnérabilité -
Chagrin - Honte - Culpabilité - Solitude

Surprise



Étonnement - Excitation - Agitation
Stupéfaction - Confusion

Peur



Effroi - Inquiétude - Anxiété - Doute -
Méfiance - Crainte - Insécurité - Hésitation -
Vigilance - Préoccupation

Ce qui peut se passer dans mon corps



Mains moites ou
froides



Étourdissement



Muscle tendu



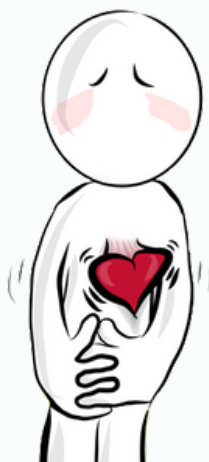
Sueur



Cœur qui bat
vite



Mal de ventre



Mal de cœur



Gorge nouée



Tremblement

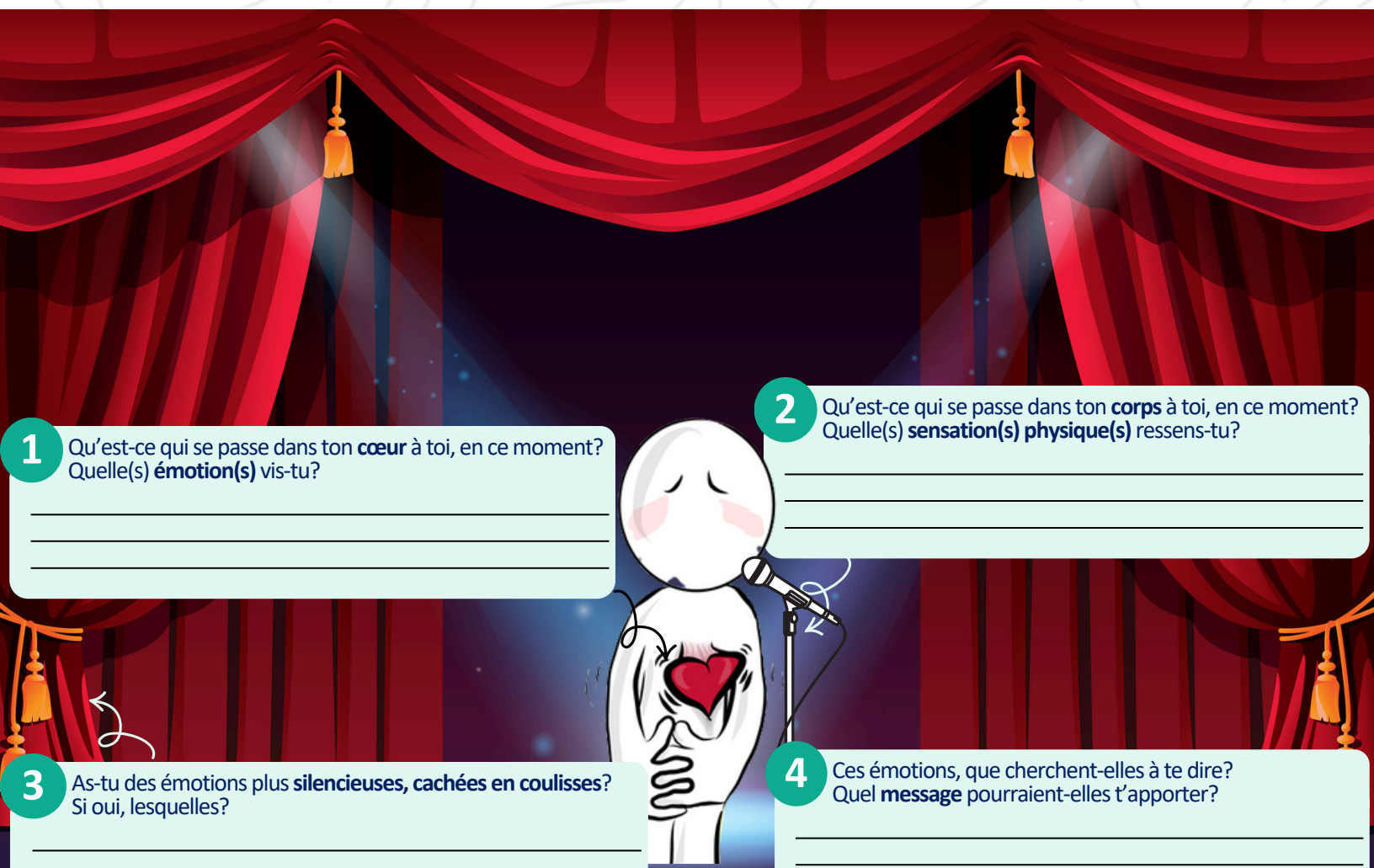
HORS

PISTE

Expédition+

MA SANTÉ ÉMOTIONNELLE

Mon spectacle émotionnel



1 Qu'est-ce qui se passe dans ton **cœur** à toi, en ce moment?
Quelle(s) **émotion(s)** vis-tu?

2 Qu'est-ce qui se passe dans ton **corps** à toi, en ce moment?
Quelle(s) **sensation(s) physique(s)** ressens-tu?

3 As-tu des émotions plus **silencieuses, cachées en coulisses**?
Si oui, lesquelles?

4 Ces émotions, que cherchent-elles à te dire?
Quel **message** pourraient-elles t'apporter?



Bande sonore de l'activité
« Mon spectacle émotionnel »



Tes émotions te parlent! Tu peux les écouter pour t'aider à comprendre ce que tu ressens à l'intérieur de toi.

HORS

PISTE

Expédition+

MA SANTÉ ÉMOTIONNELLE

Intouchable!



- 1 Selon vous, comment Fabrice réagira-t-il? Exprimera-t-il ses émotions?
- 2 Si oui, comment pourrait-il **exprimer ses émotions**?
- 3 Si non, comment pourrait-il se **sentir à l'intérieur de lui**? Qu'est-ce qui pourrait lui arriver s'il ne dit rien?

Fabrice



Toutes tes émotions sont importantes! Tu as le droit de les ressentir et de les exprimer, qu'elles soient agréables ou non.

HORS

PISTE

Expédition+



PETIT DÉFI DE LA SEMAINE



Cette semaine, si tu vis une situation difficile ou remplie d'émotions, essaie d'identifier l'émotion que tu ressens et de l'exprimer de manière respectueuse, pour toi et pour les autres.

PROJET COLLECTIF

Forces et intérêts



MES FORCES

Amusante/amusant
Appliquée/appliqué
Aimable Attentionnée/attentionné Astucieuse/astucieux
Bienveillante/bienveillant Compréhensive/compréhensif Coopérative/coopératif
Créative/créatif Communicative/communicatif Courageuse/courageux
Débrouillarde/débrouillard Énergique Généreuse/généreux
Habile Déterminée/déterminé Originale/original
Honnête Drôle Ordonnée/ordonné
Inventive/inventif Paisible Joyeuse/joyeux Patiente/patient
Persévérante/persévérant Passionnée/passionné Respectueuse/respectueux
Réfléchie/réfléchi Responsable Rassurante/rassurant Sincère Réconfortante/réconfortant
Serviable Sociable Sportive/sportif Souriante/souriant

MES INTÉRÊTS

Photo Peinture Bricolage Musique
Sport Dessin Chant Danse Cuisine
Vidéo Improvisation Écriture Construction
Théâtre Discussions et débats Jeux de société Cinéma
Organisation d'événements Expériences scientifiques Conception d'objets
Lecture Résolution de problème Travail solo
Travail en équipe Bénévolat/implication communautaire

Atelier 2

ANXIÉTÉ ET STRATÉGIES D'APAISEMENT



OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DE L'ATELIER :



- Comprendre ce qu'est l'anxiété;
- Saisir la différence entre le stress et l'anxiété;
- Reconnaître certaines de tes sources d'anxiété et de tes réactions;
- Expérimenter des stratégies d'apaisement vis-à-vis l'anxiété.

BRISE-GLACE

En ce moment, je me sens...

CONSIGNE

Choisis l'animal qui représente le mieux comment tu te sens en ce moment.

comme une tortue

☐

timide, réservée

comme un félin

☐

mécontent, furieux

comme un éléphant

☐

triste, déprimé

comme un panda

☐

calme, détendu

comme un chiot

☐

joyeux, curieux

comme un ours polaire

☐

fatigué, épuisé

comme un écureuil

☐

agité, craintif

comme un dauphin

☐

motivé, énergique

comme un aigle

☐

confiant, courageux

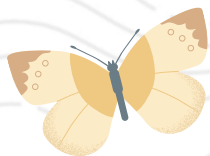
HORS

PISTE

Expédition+

PLEINE CONSCIENCE

Mandala



ANXIÉTÉ ET STRATÉGIES D'APAISEMENT

L'épreuve des boîtes mystères

1 Comment as-tu vécu l'expérience? À quoi ressemble ton **spectacle émotionnel**?

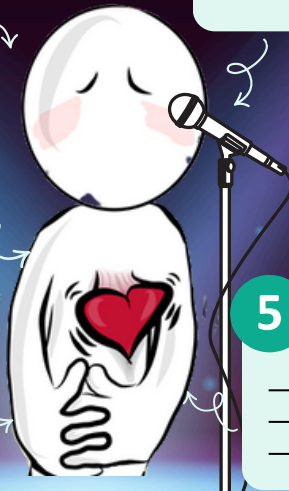
2 Qu'est-ce que tu t'es **dit** dans ta tête?
Quelle(s) **pensée(s)** as-tu eue(s)?

6 Quel **message** tes émotions voulaient te dire?
« Je suis **bien, confortable et en confiance!** », OU
« Je suis **mal, inconfortable et insécure.** »?

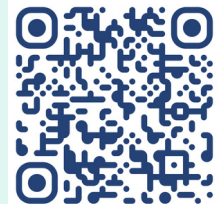
3 Qu'est-ce que tu as vécu dans ton **cœur**?
Quelle(s) **émotion(s)** as-tu ressentie(s)?

4 Qu'est-ce que tu as vécu dans ton **corps**?
Quelle(s) **sensation(s) physique(s)** as-tu ressentie(s)?

5 Qu'as-tu **fait**?
Quel(s) **comportement(s)** as-tu adopté(s)?



Quand l'anxiété prend le dessus - Partie 01



Vivre de l'anxiété, c'est normal... Quand c'est à petites doses! Lorsque l'anxiété devient trop fréquente ou intense, elle peut nuire à ta santé et ton bien-être.

HORS

PISTE

Expédition+

ANXIÉTÉ ET STRATÉGIES D'APAISEMENT

Mes sources d'anxiété

CONSIGNE Pour chacune des situations ci-dessous, encercle ton niveau d'anxiété.

	Peu ou pas du tout	Moyennement	Beaucoup
1 Je déteste les imprévus, les situations nouvelles qui arrivent sans avertir et les choses incertaines que je ne contrôle pas.			
2 Je crains souvent que les autres me jugent, me critiquent ou se moquent de moi pour ce que je fais et ce que je dis.			
3 Je me sens tout le temps coupable et responsable de ce qui arrive, aux autres et à moi.			
4 Je ne suis pas bien si tout n'est pas parfait ou fait à ma façon. Je ne tolère pas de commettre des erreurs, de me tromper ou d'échouer.			
5 J'ai tendance à beaucoup m'inquiéter de mon état de santé (p. ex. symptômes, inconforts, bobos, rhume, etc.).			



Identifier la source de ton anxiété te permet de mieux te comprendre!
Ensuite, c'est plus facile d'apprivoiser l'anxiété et de t'adapter.

ANXIÉTÉ ET STRATÉGIES D'APAISEMENT

Stratégies pour m'apaiser



M'arrêter un moment, faire une pause

Faire un exercice de pleine conscience

Respirer lentement et profondément

Passer du temps avec mes amies et amis

Dédramatiser, voir la situation autrement, me changer les idées

Écouter de la musique douce et apaisante

Parler à une personne en qui j'ai confiance

Passer du temps avec un animal qui me fait du bien



Demander de l'aide à une personne adulte, intervenante ou professionnelle

Prendre un bain chaud ou une douche

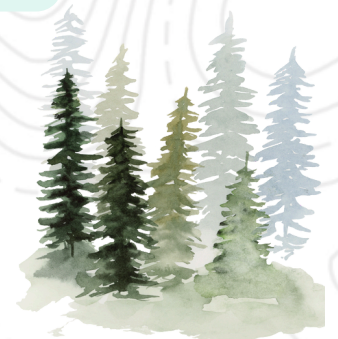
Bouger ou me défouler



Dessiner, peindre, chanter ou danser pour exprimer ce que je ressens

Écrire ce que je vis dans mon journal personnel

Prendre de l'air, marcher dans la nature ou jardiner



Des stratégies existent pour t'aider à apaiser ton anxiété! Tu peux trouver celles qui fonctionnent pour toi et te permettent de retrouver ton calme.



PETIT DÉFI DE LA SEMAINE



Cette semaine, si tu vis une situation anxiogène, essaie d'identifier la source de ton anxiété et mets en pratique au moins deux stratégies pour t'apaiser.

HORS

PISTE

Expédition+

PROJET COLLECTIF

Notre choix de projet collectif!



Mon défi personnel d'exposition!



IDÉES POUR MON DÉFI PERSONNEL D'EXPOSITION



Exprimer mes émotions dans le respect

Prendre la parole devant le groupe

Me donner le droit de me tromper sans me décourager

Oser demander de l'aide

Accepter que tout ne soit pas parfait ou fait à ma façon

M'ouvrir aux idées des autres

Collaborer avec quelqu'un que je connais peu

Oser partager mes idées et opinions

Dire non, nommer mes limites et besoins

Offrir mon aide à quelqu'un



Atelier 3

EXPOSITION, ÉVITEMENT ET ZONE DE CONFORT



OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DE L'ATELIER :

- Te familiariser avec les principes d'exposition et d'évitement vis-à-vis l'anxiété;
- Savoir ce qu'est la zone de confort, la zone de peur et la zone des possibilités;
- Reconnaître l'importance du courage et de la confiance en soi pour apprivoiser l'anxiété;
- Utiliser des stratégies pour sortir de ta zone de confort et t'exposer progressivement.

BRISE-GLACE

En ce moment, je me sens...

CONSIGNE

Choisis l'animal qui représente le mieux comment tu te sens en ce moment.

comme une tortue

☐

timide, réservée

comme un félin

☐

mécontent, furieux

comme un éléphant

☐

triste, déprimé

comme un panda

☐

calme, détendu

comme un chiot

☐

joyeux, curieux

comme un ours polaire

☐

fatigué, épuisé

comme un écureuil

☐

agité, craintif

comme un dauphin

☐

motivé, énergique

comme un aigle

☐

confiant, courageux

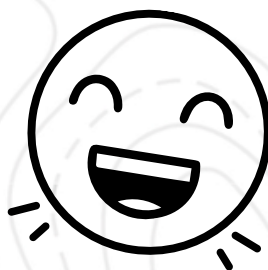
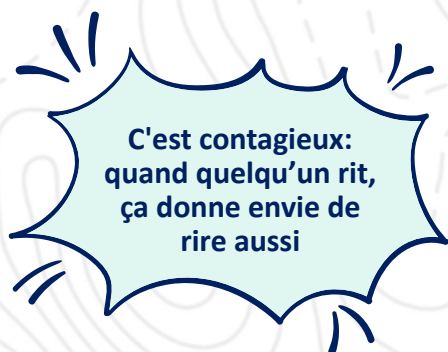
HORS

PISTE

Expédition+

PLEINE CONSCIENCE

Rire contagieux



EXPOSITION, ÉVITEMENT ET ZONE DE CONFORT

Mission impossible!

CHOIX 1



ÉVITER
pour rester dans sa
zone de confort



Anxiété



CHOIX 2



S'EXPOSER
pour traverser sa
zone de peur



Anxiété

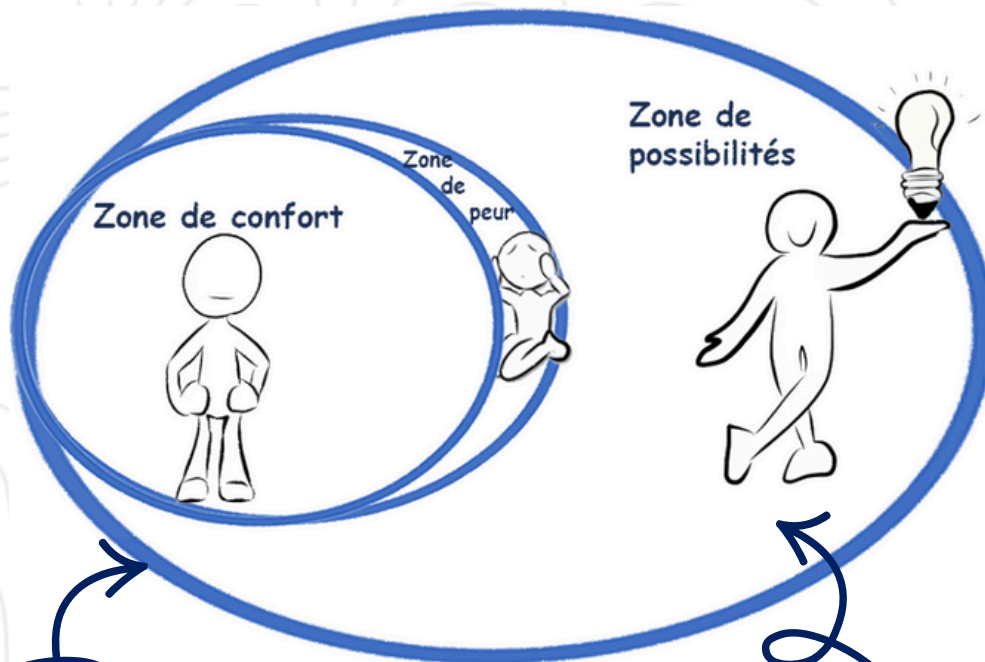


Face à l'anxiété, tu as deux choix : éviter ou t'exposer.

Éviter, même si ça te soulage sur le coup, ça peut augmenter ton anxiété.
T'exposer, ça t'aide à diminuer graduellement ton anxiété.

EXPOSITION, ÉVITEMENT ET ZONE DE CONFORT

Mission impossible! (suite)



Le courage

C'est agir malgré ses craintes, ses doutes ou ses difficultés.

Le courage permet d'essayer des choses difficiles en surmontant la peur et l'impression du risque, et de réaliser des accomplissements.



La confiance en soi

C'est sentir qu'on est « **CAPABLE** », c'est croire qu'on possède les moyens suffisants pour surmonter une situation.

La confiance en soi aide à prendre de bonnes décisions, à passer à l'action et à créer des relations saines.



Pour t'exposer, tu dois faire preuve de courage et avoir confiance en toi.
Ça veut dire te sentir capable d'affronter les choses difficiles, même si tu as peur.

EXPOSITION, ÉVITEMENT ET ZONE DE CONFORT

Mission impossible!

CHOIX 1



ÉVITER

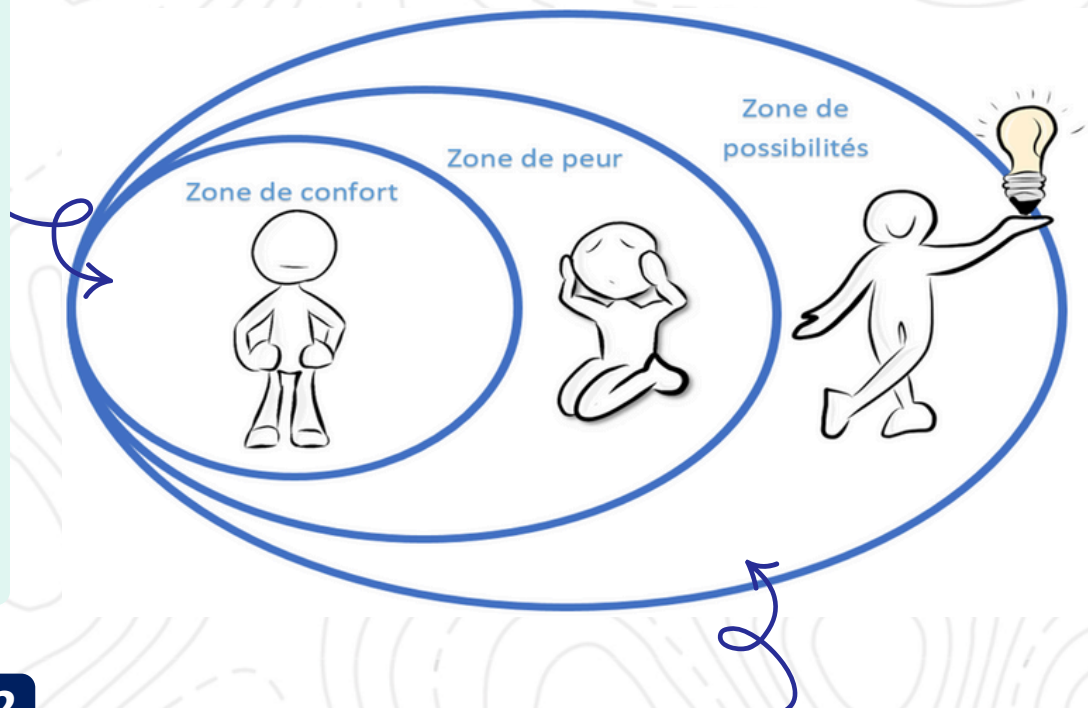
Rester dans sa zone de confort

Contourner les situations difficiles

Trouver toutes sortes de stratégies pour fuir ce qui nous fait peur

Fuir ses ressentis désagréables

Se retrouver coincée ou coincé par ses craintes



CHOIX 2



S'EXPOSER

Faire face à la situation malgré ses craintes et ses doutes

Sortir de sa zone de confort et traverser sa zone de peur

Oser se mettre en action, même en présence d'obstacles

S'affirmer courageusement

Braver les situations inconfortables, même si ça implique d'être en contact avec ses ressentis désagréables

EXPOSITION, ÉVITEMENT ET ZONE DE CONFORT

Quand l'anxiété prend le dessus - Partie 02



Stratégies pour s'exposer à petits pas

M'apaiser

Demander de l'aide à une personne de confiance (adulte, amie ou ami, etc.)

Me rappeler que mes émotions et sensations sont normales et sans danger

Remettre en question mes peurs, mes pensées négatives et mes scénarios catastrophes

Relativiser (p. ex. est-ce vraiment aussi grave que je le crois?)

Me donner le droit de me tromper

Accepter que je ne puisse pas tout prévoir ni tout contrôler

Oser essayer de nouvelles choses

Me parler positivement (p. ex. « J'ai de la VALEUR! », « Je mérite d'être bien! »)

Croire en moi (p. ex. « Je suis CAPABLE! J'ai tout en moi pour y arriver! »)

Faire preuve de courage (p. ex. « Je peux y arriver, même si j'ai peur! »)

Voir chaque expérience comme une occasion d'apprendre, pas comme un échec

Me fixer des objectifs simples et réalistes

Identifier les petits pas pour m'exposer



Des stratégies existent pour t'aider à t'exposer, à ton rythme.

Tu peux apprendre à sortir progressivement de ta zone de confort pour t'exposer, à petits pas.

HORS

PISTE

Expédition+

S'EXPOSER

c'est explorer sa zone de possibilité!



PETIT DÉFI DE LA SEMAINE



Cette semaine, lors d'une situation anxiogène, essaie au moins deux stratégies pour sortir de ta zone de confort et t'exposer, à ton rythme.

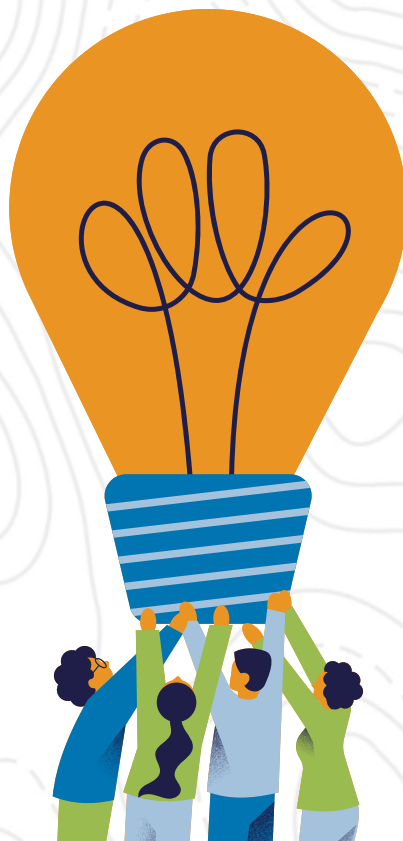
HORS

PISTE

Expédition+

Atelier 4

PROJET COLLECTIF



OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DE L'ATELIER :



- Faire des petits pas en dehors de ta zone de confort;
- Mettre en pratique les stratégies apprises lors des ateliers précédents;
- Utiliser ton courage et ta confiance pour faire face à l'anxiété.

BRISE-GLACE

En ce moment, je me sens...

CONSIGNE

Choisis l'animal qui représente le mieux comment tu te sens en ce moment.

comme une tortue

☐

timide, réservée

comme un félin

☐

mécontent, furieux

comme un éléphant

☐

triste, déprimé

comme un panda

☐

calme, détendu

comme un chiot

☐

joyeux, curieux

comme un ours polaire

☐

fatigué, épuisé

comme un écureuil

☐

agité, craintif

comme un dauphin

☐

motivé, énergique

comme un aigle

☐

confiant, courageux

HORS

PISTE

Expédition+

PLEINE CONSCIENCE

Respiration bedon

Quand l'air entre par mon nez,
je gonfle mon ventre au maximum



Quand l'air sort par ma bouche,
je relâche tout complètement

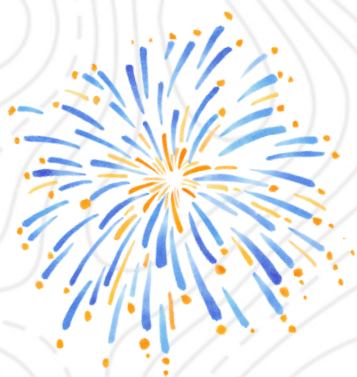
*Tu peux utiliser la « respiration bedon » autant de fois que
tu en as besoin pour te sentir calme et en confiance.
Tu peux très bien effectuer cet exercice en position assise
et sans te faire remarquer.*

PROJET COLLECTIF

Réalisation!

Un mot qui décrit comment tu te sens

- 1 Qu'est-ce que j'ai le plus aimé?
- 2 Qu'est-ce que j'ai le moins aimé?
- 3 De quoi je suis le plus fière ou fier?
- 4 Comment s'est passé mon défi?



Tu as tout en toi pour sortir de ta zone de confort, traverser ta zone de peur et accomplir de grandes choses! Quelle fierté!



Chaque petit pas que tu fais est important.
Ensemble, ils t'aident à être en meilleure santé et à te sentir bien.