

## 2. ANXIÉTÉ ET STRATÉGIES D'APAISEMENT (90 MINUTES)

### MESSAGES CLÉS



**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.



**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.



**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.

### OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DE L'ATELIER

À la fin de l'atelier, l'enfant sera en mesure de/d' :

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

### PRÉPARATION ET MATÉRIEL



- ☐ Prendre connaissance de l'ensemble des documents pour planifier l'atelier (fiche d'animation, diaporama, *Carnet d'expédition*);



- ☐ Imprimer recto, plastifier et découper la fiche complémentaire *Petits cartons d'identification* (1 seule copie);
- ☐ Imprimer recto verso, plastifier et découper la fiche complémentaire *Messages clés #1* (1x/enfant);
- ☐ Imprimer recto verso, plastifier et découper la fiche complémentaire *Messages clés #2* (1x/enfant).



- ☐ Préparer les porte-clés, en insérant le petit carton d'identification, les clés de l'atelier 1 et 2 et sur l'anneau;
- ☐ Préparer les boîtes mystères (1x / enfant) :
  - ✓ Prendre une boîte opaque fermée (p. ex. contenant divers, boîte de chaussures, pots de plastique);
  - ✓ Faire une ouverture permettant d'y insérer une main, sans voir à l'intérieur;
  - ✓ Décorer la boîte pour la rendre intrigante/repoussante;
  - ✓ Dans chacune, déposer une texture (p. ex. glue, ouate, paille, farine, sable) pour agrémenter l'expérience;
  - ✓ Camoufler les porte-clés.



- ☐ Planifiez l'utilisation de l'équipement audiovisuel;
- ☐ Planifier la répartition des rôles dans l'équipe d'animation en vue du projet collectif.



- ☐ Apporter des crayons-feutres permanents (p. ex. Sharpie) pour identifier les porte-clés;
- ☐ Apporter des crayons de couleur ou des objets de votre choix pour l'activité de pleine conscience;
- ☐ Apporter des anneaux en métal de type porte-clés (1x/enfant) pour y attacher les messages clés.

## A. Accueil et retour sur la semaine (15 min)

- A.1. Accueillez les enfants avec un **moment de connexion** pour instaurer un climat de confiance.  1
- A.2. Souhaitez la bienvenue et exprimez aux enfants votre joie de les revoir aujourd'hui.
- A.3. Rappelez le **déroulement** des ateliers et précisez le **thème ainsi que les objectifs** de ce deuxième atelier. Indiquez aux enfants les moments de pause prévus (p. ex. se dégourdir, aller aux toilettes, boire de l'eau, prendre une collation) pour soutenir leur attention.  2-3  
 14
- A.4. Présentez les images d'animaux illustrant les différents **états d'esprit**. Invitez les enfants à choisir l'animal qui représente le mieux comment elles et ils se sentent dans le moment présent.  4  
 15
- A.5. Laissez quelques minutes aux enfants pour choisir leur image et cocher celle-ci dans leur *Carnet d'expédition*. Pendant ce temps, sélectionnez aussi votre animal.
- A.6. Invitez les enfants à faire un tour de table. Pour donner l'exemple, commencer vous-même l'exercice en nommant votre animal et en expliquant votre choix au groupe.
- A.7. Ensuite, encouragez chaque enfant à partager leur choix au groupe en nommant ou en pointant l'animal. Encouragez-les à expliquer pourquoi cet animal les représente aujourd'hui, et ce, sans forcer.
- A.8. Une fois le tour de table complété, remerciez les enfants pour leur partage. Rassurez-les : tous ces états d'esprit sont normaux et ont le droit d'exister. D'ailleurs, les ateliers offrent un espace sécuritaire pour apprendre à les vivre et à les exprimer sainement.
- A.9. Enchaînez avec un **retour sur leur semaine et leur petit défi**, à partir de ces questions :  5
- \* Comment s'est passée ta semaine (à la maison, à l'école, etc.)?
  - \* As-tu réussi à écouter tes émotions et à les exprimer sainement (de manière respectueuse pour toi et pour les autres) lors d'une situation difficile?



### NOTE D'ANIMATION

Lors du retour sur la semaine et le petit défi, encouragez les enfants à partager leur vécu, sans imposer de prise de parole. Assurez-vous d'offrir à chacune et chacun l'espace pour s'exprimer, selon leurs besoins et leurs préférences. L'objectif est de **valoriser leur démarche**, même si cela n'est pas parfait. Soulignez leurs **efforts**, leurs **prises de conscience** et leurs **petits pas**, peu importe les résultats (Bartholomew Eldredge et al., 2016; Kelder et al., 2015; Prochaska et al., 2015).

- A.10. Pour approfondir les réflexions, vous pouvez vous inspirer des questions suivantes :
- \* Quels ont été vos petits pas, vos bons coups, vos réussites?
  - \* De quoi êtes-vous le plus fiers ou fières?
  - \* Quelles ont été les difficultés ou les embûches rencontrées?
- A.11. Félicitez les enfants pour leur courage d'avoir partagé leur vécu.

## B. Pleine conscience : « Mandala » (10 min)

- B.1. Proposez aux enfants une activité de dessin en pleine conscience.
- B.2. Invitez-les à ouvrir leur *Carnet d'expédition* à la page *Mandala*. Invitez-les à colorier le mandala, en utilisant les couleurs de leur choix.
- B.3. Rassurez-les : pour colorier un mandala, nul besoin d'avoir des talents artistiques! Le mandala est le reflet de ce qui se passe à l'intérieur de soi. Il n'y a **pas de bonne ou de mauvaise façon** de faire un mandala. Il n'y a rien à réussir ou à performer. Il s'agit de se faire confiance et de laisser libre cours à sa créativité, tout simplement!
- B.4. Laissez maintenant les élèves dessiner en pleine conscience. Si vous le souhaitez, vous pouvez créer une ambiance agréable à l'aide d'une musique douce et relaxante.
- B.5. À la fin du temps prévu, félicitez les enfants pour leur création et encouragez-les à compléter leur dessin à la maison.
- B.6. Concluez en expliquant que le dessin, comme d'autres formes d'art, aide à se recentrer et à s'apaiser quand l'anxiété prend le dessus. C'est un bon moyen pour revenir au moment présent et vivre un état de pleine conscience.



## C. Activité du jour (40 min)

### L'épreuve des boîtes mystères (15 min)

- C.1. Lancez maintenant l'activité du jour en souhaitant la bienvenue aux enfants à l'épreuve des boîtes mystères!
- C.2. Démarrez [l'audio](#) [2:51 min] (extrait générique de l'émission « Fort Boyard ») pour créer une ambiance de défi. Laissez jouer les premières secondes et placez les boîtes mystères à l'avant, côte à côte, sur une ou plusieurs tables. Arrêtez l'audio une fois les boîtes installées.
- C.3. Posez cette question aux enfants :  
*Connaissez-vous des jeux télévisés où les personnes participantes affrontent leurs plus grandes peurs avec force et courage pour récolter des indices ou des points et accéder à un « trésor »?*
- C.4. Laissez les enfants répondre à main levée, puis expliquez que c'est exactement ce qu'elles et ils vont vivre aujourd'hui! Si les enfants n'ont pas d'idée, vous pouvez leur parler de « Fort Boyard », de « Survivor Québec » ou de « Sortez-moi d'ici ».



- C.5. Sans plus attendre, demandez à chaque enfant de se placer devant une boîte mystère, à bonne distance. Puis, annoncez la consigne :

*Comme dans les jeux télévisés, c'est maintenant votre tour de relever une épreuve qui vous demandera du courage! À mon signal, vous avancerez doucement vers votre boîte mystère. Ensuite, vous devrez insérer une main à l'intérieur de la boîte pour y récupérer un porte-clés... sans savoir ce qui se trouve à l'intérieur. Une fois votre porte-clés récupéré, vous retournerez calmement vous asseoir à votre place. Êtes-vous prêtes et prêts à relever ce défi?*



### NOTE D'ANIMATION

Il est possible que l'activité génère des réactions chez les enfants : excitation, agitation, appréhensions, nervosité, expression de craintes, réticences, refus, etc. C'est exactement le but de l'activité! Faire vivre, à petite échelle et dans un contexte sécuritaire, une émotion de **peur anticipée / d'anxiété** (Bartholomew Eldredge et al., 2016; Maibach et Cotton, 1995; Prochaska et al., 2015). Laissez les enfants réagir et exprimer leurs émotions, tout en instaurant un cadre bienveillant, de manière à leur permettre de rester en connexion avec leur expérience singulière, sans compromettre le bon déroulement de l'activité.

- C.6. Démarrez à nouveau l'[audio](#) [2 :51 min] (thème musical de l'émission « Fort Boyard ») qui accompagnera les enfants pour la durée de l'épreuve et donnez le signal de départ.
- C.7. Une fois que tout le monde a récupéré son porte-clés et est retourné à sa place, arrêtez l'audio. Au besoin, invitez les enfants à faire un retour au calme en fermant les yeux et en prenant quelques respirations profondes.
- C.8. Félicitez-les d'avoir relevé l'épreuve des boîtes mystères avec tout leur courage! Puis, invitez-les à partager leur expérience, en posant quelques questions simples liées à l'atelier E1 :
- \* Comment as-tu vécu l'expérience? À quoi ressemble ton **spectacle émotionnel**?
  - \* Qu'est-ce que tu t'es dit dans ta **tête**? Quelle(s) **pensée(s)** as-tu eue(s) à ce moment-là?
  - \* Qu'est-ce que tu as vécue dans ton **cœur**? Quelle(s) **émotion(s)** as-tu ressentie(s)?
  - \* Qu'est-ce que tu as vécue dans ton **corps**? Quelle(s) **sensation(s) physique(s)** as-tu ressentie(s)?
  - \* Qu'as-tu **fait**? Quel(s) **comportement(s)** as-tu adopté(s)?
  - \* Quel **message** tes émotions voulaient te dire? « **Je suis bien, confortable et en confiance!** », ou à l'inverse « **Je suis mal, inconfortable et insécure.** »?



8



17

C.9. Prenez quelques interventions, puis complétez avec ces explications :



L'expérience que vous venez de vivre pourrait avoir créé de **l'anxiété**. Bien qu'inconfortable, l'anxiété n'est **pas dangereuse**. C'est une **émotion normale** que tout le monde peut ressentir (Havel et al., 2023; Higa-McMillan et al., 2014; Lebowitz, 2021)! L'anxiété découle d'une des six émotions principales vues à l'atelier 1 : **la peur**. Mais ici, il s'agit d'une **peur « anticipée »**.

**Anticiper signifie : penser à des choses qui pourraient arriver dans le futur** (American Psychological Association [APA], 2018; VandenBos, 2015).

En effet, l'anxiété apparaît lorsqu'on **se fait des peurs avec des choses qui ne sont pas encore arrivées** ou qu'on **anticipe la présence d'un danger qui n'est pas réel dans l'immédiat**. Contrairement au stress, qui lui est une réaction d'alarme à une situation concrète et réelle, ici et maintenant (p. ex. faire face à un ours en forêt), (Dumas, 2013; Lupien, 2019).

Dans la situation que vous venez de vivre, vous n'aviez pas la **preuve véritable d'un danger réel dans l'immédiat**. Vous n'aviez aucune idée de ce qui se cachait dans les boîtes. Vous vous êtes pourtant peut-être *imaginé* que votre boîte contenait quelque chose de risqué ou de dangereux... Comme une tarentule qui vous grimperait dessus jusqu'aux oreilles! Quelle horreur!

L'anxiété nous entraîne souvent à **s'imaginer le pire** et à se créer des **scénarios catastrophes** (Higa-McMillan et al., 2014; McKay, 2023)!

### Quand l'anxiété prend le dessus (5 min)

C.10. Pour poursuivre sur ce sujet, faites écouter aux enfants la capsule vidéo [Quand l'anxiété prend le dessus! – Partie 1](#) (Centre RBC d'expertise en santé mentale, 2021, 2:39).



#### NOTE D'ANIMATION

Dites aux enfants qu'elles et ils ont peut-être déjà vu cette capsule à l'école ou la verront peut-être à nouveau plus tard. Expliquez que cette vidéo fait partie du programme HORS-PISTE et qu'elle a été créée pour **mieux comprendre l'anxiété**. Écouter plusieurs fois cette vidéo ne peut qu'être bénéfique : cela permet de mieux retenir les informations et d'être plus outillé face à l'anxiété.

- C.11. Ramenez ensuite leur attention sur le **porte-clés** qu'elles et ils ont récupéré pendant l'épreuve des boîtes mystères. Expliquez-leur que ce porte-clés est important : il contient des « messages clés » à retenir. Chaque enfant recevra une nouvelle clé à chaque atelier du bloc 1.
- C.12. Faites-leur remarquer que le porte-clés contient déjà deux clés. La première clé comporte les messages clés de l'atelier 1 et la deuxième clé comporte les messages clés de l'atelier d'aujourd'hui. Lisez ensemble le **1<sup>er</sup> message clé** pour l'atelier 2, figurant sur la deuxième clé :



**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.

- C.13. Complétez avec ces dernières explications :



L'anxiété devient problématique lorsqu'elle **empêche de bien fonctionner**, qu'elle pousse à **éviter certaines situations**, qu'elle cause de la **détresse** et qu'elle **perdure dans le temps** (Dumas, 2013; Lupien, 2019). Confiance! Il est possible d'approivoiser l'anxiété et c'est ce que vous apprendrez dans les prochains ateliers.

### Mes sources d'anxiété (10 min)

- C.14. Enchaînez en demandant aux enfants :

\* Pensez-vous que tout le monde a eu *exactement* la même réaction lors de l'activité des boîtes mystères (p. ex. émotions, sensations physiques, pensées, comportements)?

- C.15. Prenez quelques interventions, puis poursuivez avec ces explications :



Non, bien sûr! Certaines personnes réagissent de manière **plus vive ou intense** que d'autres vis-à-vis certaines situations. Pourquoi? Parce qu'on a toutes et tous un **niveau de sensibilité ou de tolérance différent** (Baldwin et al., 2025; Rolison et Shenton, 2020). Chaque personne a ses propres **sources d'anxiété** (Mayiwar et Björklund, 2023; McVeigh et al., 2024; Oliver et al., 2015).

- C.16. Invitez maintenant les enfants à se mettre debout, côte à côte, en ligne ou en cercle.



### NOTE D'ANIMATION

Pendant l'exercice, tentez de mettre en lumière les **similitudes** et les **différences** entre les enfants, de manière à normaliser leur vécu et la diversité des réactions possibles, tout en favorisant la reconnaissance de leurs propres sources d'anxiété. Enfin, garder en tête les observations que vous faites pendant l'activité. Il s'agit d'informations précieuses qui pourront vous guider dans l'identification des défis personnels à relever par les enfants dans le cadre du projet collectif.

C.17. Expliquez-leur que vous allez maintenant lire des énoncés. Après chaque énoncé, elles et ils auront à avancer pour illustrer à quel point cette situation leur ressemble :

- Peu ou pas du tout : **aucun pas / rester sur place**;
- Moyennement : **avancer d'un pas**;
- Beaucoup : **avancer de deux pas**.

C.18. Lisez maintenant les cinq énoncés aux enfants. Entre chacun des énoncés, assurez-vous que les enfants reviennent à leur position initiale :

1. Je déteste les imprévus, les situations nouvelles qui arrivent sans avertir et les choses incertaines que je ne contrôle pas (**intolérance à l'incertitude**);
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 (**peur du jugement des autres**);
3. Je me sens tout le temps coupable et responsable de ce qui arrive, autant aux autres qu'à moi (**responsabilité excessive**);
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 (**perfectionnisme**);
5. J'ai tendance à beaucoup m'inquiéter de mon état de santé (p. ex. symptômes, inconforts, bobos, rhume, etc.) (**intolérance à l'inconfort physique et psychologique**).

C.19. Une fois l'exercice complété, remerciez les enfants pour leur participation! Si le temps vous le permet, proposez aux enfants de partager leurs réflexions en lien avec leurs sources d'anxiété.

C.20. Invitez-les à refaire l'exercice dans leur *Carnet d'expédition*, ici ou à la maison, pour garder une trace de leurs sources d'anxiété.

C.21. Transmettez ensuite le **2<sup>e</sup> message clé** à retenir pour cet atelier, figurant sur la deuxième clé :



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

C.22. Complétez avec ces dernières explications :



Pour s'adapter, il faut d'abord **s'apaiser**... Quand on est au cœur d'une tempête émotionnelle ou d'une situation anxiogène, notre esprit est embrouillé! Mieux vaut attendre que la poussière retombe avant d'agir...

### Stratégies pour m'apaiser (10 min)

C.23. Mentionnez aux enfants qu'il existe différentes stratégies qui aident à apaiser l'anxiété. Chaque personne peut trouver celles qui lui conviennent le mieux.

C.24. Présentez-leur la liste des « **Stratégies pour s'apaiser** » (inspirée de Every Moment Counts, 2014; Gasparovich, 2008; Hoffman, 2016; Leroux, 2016; Lupien, 2019; Marchand et al., 2018).

11  
19

**Quand je veux retrouver mon calme, je peux :**

- M'arrêter un moment, faire une pause;
- Respirer lentement et profondément;
- Faire un exercice de pleine conscience;
- Dédramatiser, voir la situation autrement;
- Écouter de la musique douce et apaisante;
- Prendre un bain ou une douche chaude;
- Bouger ou se 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, jardiner;
- Passer du temps avec un animal;
- Passer du temps avec des amies et amis;
- Parler à une personne de confiance;
- Demander de l'aide à (parent, personne intervenante ou professionnelle).

C.25. Transmettez maintenant le 3<sup>e</sup> **message clé** de l'atelier, figurant aussi sur la deuxième clé :



**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.

C.26. Bouclez l'activité en sensibilisant les enfants au fait que :

12  
20



Le but de ces stratégies **n'est pas d'arrêter de ressentir de l'anxiété** ou d'éviter de vivre des inconforts, mais plutôt d'apaiser ton anxiété. **S'apaiser, c'est calmer la tempête** que tu ressens à l'intérieur de toi pour **reprendre ton pouvoir et faire face à la situation**. D'ailleurs, c'est le thème du prochain atelier!

## D. Petit défi de la semaine (5 min)

D.1. Lancez maintenant le petit défi de la semaine, indiqué dans leur *Carnet d'expédition* :

- ☀ **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.**

12  
20

D.2. Invitez-les à consulter leur *Carnet d'expédition* quand elles et ils en ont besoin pour retrouver leur défi et la liste des stratégies pour s'apaiser.

D.3. Encouragez-les à parler avec leurs parents de leurs sources d'anxiété et du petit défi de la semaine.

## E. Projet collectif : Notre choix! (20 min)

\*Pour la description complète des étapes du projet collectif, consulter la fiche complémentaire *Projet collectif* disponible à la fin du 1<sup>er</sup> atelier ou sur le [site web](#), dans la section *Volet Expédition +/- Matériel d'intervention/Groupe enfants/Projet collectif*.

- E.1. Informez les enfants que votre première mission d'aujourd'hui est de faire le **choix du projet collectif** que vous réaliserez ensemble à l'atelier 4!
- E.2. Faites d'abord un **retour sur les forces et intérêts** identifiés par les enfants la semaine dernière, de manière à faire ressortir les points communs et similitudes. Rassurez les enfants que peu importe le projet choisi, tout le monde y trouvera sa place et sa manière de contribuer, à partir de ses aspirations.
- E.3. Proposez ensuite aux enfants des **idées et exemples de projets collectifs** qui correspondent à leurs forces et intérêts (réalisables dans une période de 90 minutes et selon votre réalité organisationnelle).

### Quelques idées et exemples de projets collectifs :

- Rallye photo ou *Photovoix* qui représente différentes facettes d'un thème qui les inspire;
  - Création artistique (p. ex. murale, recueil de textes, collage, chanson);
  - Création d'une séance active (p. ex. chorégraphie, course à relais, yoga, karaté);
  - Bénévolat : aide aux devoirs et à la lecture, créer quelque chose pour une cause;
  - Mini-théâtre et mise en scène;
  - Réalisation d'un tournoi d'improvisation;
  - Création d'un jeu de société (p. ex. loup-garou);
  - Création d'une bande dessinée;
  - Création de capsules vidéo humoristiques;
  - Cuisines collectives et livre de recettes;
  - Jouer au restaurant (p. ex. service);
  - Spectacle de talents;
  - Création d'expériences scientifiques;
  - Chant choral, karaoké;
  - Sortie en forêt/Reconnexion nature...
- E.4. Encouragez aussi les enfants à partager leurs idées et suggestions, tout en prenant soin de ne pas créer d'attentes irréalistes.
  - E.5. Faites un **choix de projet collectif** qui suscite la motivation de votre groupe, de la manière que vous jugez pertinente (remue-ménages, discussion, vote à main levée ou sur papier, choix dirigé, etc.).
  - E.6. Invitez les enfants à inscrire leur choix projet collectif dans leur *Carnet d'expédition*, à la section « *Notre choix de projet collectif!* ».



13



21

- E.7. Félicitez les enfants pour ce premier pas commun en direction de la réalisation de leur projet collectif!



### NOTE D'ANIMATION

Pour la suite, prévoyez la **répartition des rôles** dans votre équipe d'intervention afin de favoriser un avancement efficace et harmonieux du projet. Par exemple, une personne à la planification/création avec le groupe, une personne à l'identification des défis personnels d'exposition des enfants, en accompagnement individuel.

- E.8. Débutez ensuite la **planification/création du projet** avec votre groupe. Voici quelques étapes à amorcer avec les enfants, à titre d'exemples :

- Définir les rôles, tâches et responsabilités;
- Mettre en place des comités ou des équipes de travail;
- Établir un plan de travail et échéancier, étape par étape;
- Faire une liste du matériel à prévoir;
- Commencer des ateliers de création...

- E.9. Amorcez en simultanée l'**identification des défis personnels d'exposition** que les enfants devront relever lors de l'atelier 4. Pour ce faire, favorisez un **accompagnement individualisé**. Appuyez-vous sur vos observations et les idées et exemples dans le *Carnet d'expédition* pour guider les enfants dans leur choix de défi.



21



### NOTE D'ANIMATION

Le **défi personnel d'exposition** doit être **réaliste** et permettre à l'enfant de **vivre un succès**, tout en l'encourageant à **sortir de sa zone de confort**. Cela peut se faire simplement en mettant en pratique une stratégie pour s'apaiser, en adoptant une attitude positive et proactive vis-à-vis une difficulté anticipée, en faisant un premier petit pas pour faire face à une de ses peurs ou sources d'anxiété, ou encore en prenant un rôle particulier ou en exécutant une tâche spécifique dans le projet. L'important est que le défi identifié soit **ajusté à la réalité singulière de l'enfant**.

- E.10. Invitez les enfants ayant identifié leur défi personnel d'exposition à l'inscrire dans leur *Carnet d'expédition*, à la section « *Mon défi personnel d'exposition!* ».



21

## F. Conclusion et départ

- F.1. Rappelez aux enfants de ne pas oublier leur petit défi de la semaine (qui se trouve dans leur *Carnet d'expédition*).
- F.2. Demandez à chaque enfant d'identifier son porte-clés à son nom à l'aide d'un crayon permanent et de vous le remettre avant son départ, afin que vous le conserviez précieusement jusqu'au prochain atelier.
- F.3. Bouclez l'atelier avec un **moment de connexion**, afin de permettre aux enfants de quitter dans un climat de quiétude et de confiance.
- F.4. Remerciez les enfants pour leur participation et souhaitez-leur bonne semaine.



15



Contenu écrit sous licence [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). © [Programme HORS-PISTE](#) par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke.

FICHE COMPLÉMENTAIRE  
*Petits cartons d'identification*

● Ce porte-clés appartient à : 

---

● Ce porte-clés appartient à : 

---

● Ce porte-clés appartient à : 

---

● Ce porte-clés appartient à : 

---

● Ce porte-clés appartient à : 

---

● Ce porte-clés appartient à : 

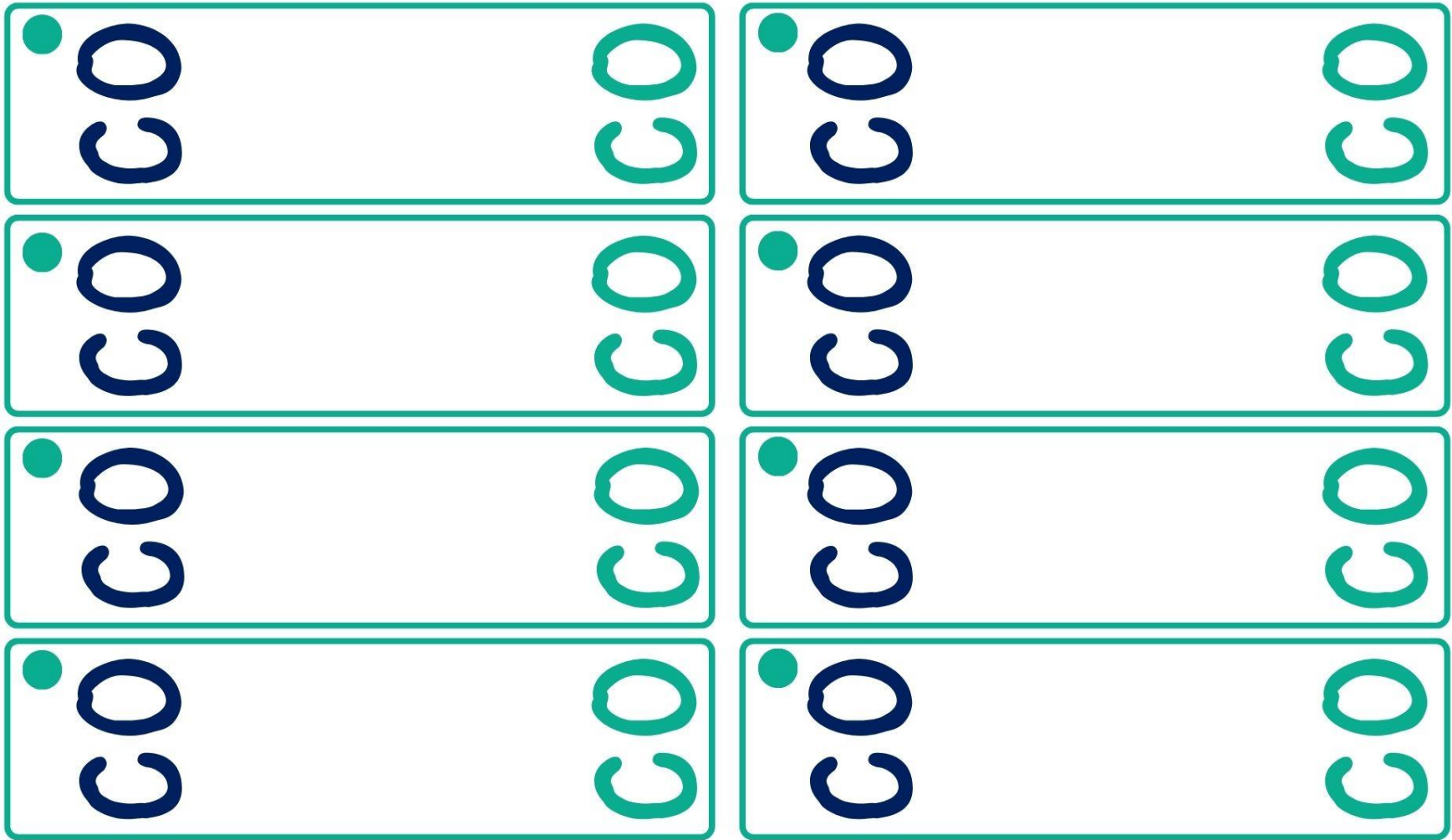
---

● Ce porte-clés appartient à : 

---

● Ce porte-clés appartient à : 

---



## FICHE COMPLÉMENTAIRE

### Messages clés #1

|                                                                                             |                             |                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------|
| <br>#1     | Tes émotions<br>te parlent! | Toutes tes<br>émotions<br>sont<br>importantes! |
| <br>#1     | Tes émotions<br>te parlent! | Toutes tes<br>émotions<br>sont<br>importantes! |
| <br>#1     | Tes émotions<br>te parlent! | Toutes tes<br>émotions<br>sont<br>importantes! |
| <br>#1   | Tes émotions<br>te parlent! | Toutes tes<br>émotions<br>sont<br>importantes! |
| <br>#1   | Tes émotions<br>te parlent! | Toutes tes<br>émotions<br>sont<br>importantes! |
| <br>#1   | Tes émotions<br>te parlent! | Toutes tes<br>émotions<br>sont<br>importantes! |
| <br>#1   | Tes émotions<br>te parlent! | Toutes tes<br>émotions<br>sont<br>importantes! |
| <br>#1 | Tes émotions<br>te parlent! | Toutes tes<br>émotions<br>sont<br>importantes! |

• NF & UR

• NF & UR

• NF & UR

• NF & UR

• NF & UR

• NF & UR

• NF & UR

• NF & UR

## FICHE COMPLÉMENTAIRE

### Messages clés #2

#2

Vivre de  
l'anxiété,  
c'est normal  
quand  
c'est à petites  
doses!

Identifier la  
source  
de ton anxiété  
te permet  
de mieux te  
comprendre!

Des stratégies  
existent pour  
t'aider à  
apaiser ton  
anxiété!

#2

Vivre de  
l'anxiété,  
c'est normal  
quand  
c'est à petites  
doses!

Identifier la  
source  
de ton anxiété  
te permet  
de mieux te  
comprendre!

Des stratégies  
existent pour  
t'aider à  
apaiser ton  
anxiété!

#2

Vivre de  
l'anxiété,  
c'est normal  
quand  
c'est à petites  
doses!

Identifier la  
source  
de ton anxiété  
te permet  
de mieux te  
comprendre!

Des stratégies  
existent pour  
t'aider à  
apaiser ton  
anxiété!

#2

Vivre de  
l'anxiété,  
c'est normal  
quand  
c'est à petites  
doses!

Identifier la  
source  
de ton anxiété  
te permet  
de mieux te  
comprendre!

Des stratégies  
existent pour  
t'aider à  
apaiser ton  
anxiété!

#2

Vivre de  
l'anxiété,  
c'est normal  
quand  
c'est à petites  
doses!

Identifier la  
source  
de ton anxiété  
te permet  
de mieux te  
comprendre!

Des stratégies  
existent pour  
t'aider à  
apaiser ton  
anxiété!

#2

Vivre de  
l'anxiété,  
c'est normal  
quand  
c'est à petites  
doses!

Identifier la  
source  
de ton anxiété  
te permet  
de mieux te  
comprendre!

Des stratégies  
existent pour  
t'aider à  
apaiser ton  
anxiété!

#2

Vivre de  
l'anxiété,  
c'est normal  
quand  
c'est à petites  
doses!

Identifier la  
source  
de ton anxiété  
te permet  
de mieux te  
comprendre!

Des stratégies  
existent pour  
t'aider à  
apaiser ton  
anxiété!

#2

Vivre de  
l'anxiété,  
c'est normal  
quand  
c'est à petites  
doses!

Identifier la  
source  
de ton anxiété  
te permet  
de mieux te  
comprendre!

Des stratégies  
existent pour  
t'aider à  
apaiser ton  
anxiété!

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| IAN | IAN | IAN | IAN |
| AG  | AG  | AG  | AG  |

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| IAN | IAN | IAN | IAN |
| AG  | AG  | AG  | AG  |