

3. EXPOSITION, ÉVITEMENT ET ZONE DE CONFORT

(90 minutes)

MESSAGES CLÉS



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.



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.



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.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DE L'ATELIER

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

- Se 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 sa zone de confort et s'exposer progressivement.

PRÉPARATION ET MATÉRIEL



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



- ☐ Imprimer, plastifier et découper la fiche complémentaire Messages clés #3 (1x/enfant);
- ☐ Accrocher les trois messages clés sur le porte-clés de chaque enfant.



- ☐ Préparer une synthèse des dernières étapes à accomplir en vue de la réalisation du projet collectif lors du prochain atelier, selon votre plan de travail et votre échéancier.



- ☐ Planifier l'utilisation de l'équipement audiovisuel;
- ☐ Planifier la répartition des rôles dans l'équipe d'animation (*Mission impossible*, *Projet collectif*).



- ☐ Apporter des crayons de couleur en nombre suffisant;
- ☐ Apporter de longues cordes/foulards pour délimiter les zones de confort/peur (*Mission impossible*);
- ☐ Apporter des tapis de sol (p. ex. tapis d'exercice, yoga) pour l'activité de pleine conscience, si possible.

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.
- 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 troisième 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.
- 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.
- 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 chaque enfant à partager leur choix au groupe en nommant l'animal. Encouragez-les à expliquer pourquoi cet animal les représente aujourd'hui, et ce, sans forcer. Complétez le tour de table avec votre propre image, si ce n'est déjà fait.
- A.7. Une fois le tour de table complété, remerciez les enfants pour leur partage. Comme à l'habitude, rassurez-les : tous ces états d'esprit sont normaux et ont le droit d'exister. Rappelez-leur que les ateliers sont un bel espace pour s'exercer à accueillir et vivre leurs émotions, en toute sécurité.
- A.8. Enchaînez avec un **retour sur leur semaine et leur petit défi**, à partir de ces questions :
- * Comment s'est passée ta semaine (à la maison, à l'école, etc.)?
 - * As-tu réussi à identifier la source de ton anxiété dans une situation difficile et à mettre en pratique au moins deux stratégies pour t'apaiser?



1



2-3



22



4



23



5



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 un espace de partage équitable à toutes et tous, selon leurs besoins et élans. L'idée de ce moment d'échange est de **reconnaître le « processus » dans lequel elles et ils s'engagent**. Tentez de mettre en lumière leurs **observations, efforts et petits pas courageux**, peu importe les **résultats** (Bartholomew Eldredge et al., 2016; Kelder et al., 2015; Prochaska et al., 2015).

A.9. 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 fières ou fiers?
- * Quelles ont été les difficultés ou les embûches rencontrées?

A.10. Félicitez les enfants pour leur courage d'avoir partagé leur vécu

B. Pleine conscience : « Rire contagieux! » (10 min)

- B.1. Invitez les enfants à s'allonger, directement au sol ou sur un tapis, de façon à former un cercle avec leurs têtes rapprochées, sans qu'elles se touchent. De votre côté, installez-vous à proximité ou rejoignez le cercle avec eux.
- B.2. Expliquez que la proximité peut parfois créer de l'inconfort pour certaines personnes. Comme mentionné précédemment, une situation peut être vécue différemment d'une personne à l'autre. Invitez les enfants à reconnaître et à exprimer leurs ressentis avec respect, puis ajustez la disposition du cercle au besoin. Il s'agit d'une belle occasion pour eux de prendre conscience de leurs ressentis et de s'exprimer dans le respect.
- B.3. Invitez les enfants à poser leurs mains sur leur ventre, pour être en contact avec le mouvement de leur respiration, puis à fermer leurs yeux (ou à fixer un point). Guidez-les pour prendre quelques respirations profondes.
- B.4. Encouragez-les à porter attention à leurs sensations, émotions et pensées, ici et maintenant. Mentionnez que le **rire** est un excellent outil pour se connecter au moment présent, car il permet d'être en contact avec ce qui se passe à l'intérieur de soi.
- B.5. Lancez l'[audio](#) de rires [3 :36]. Laissez jouer quelques instants pour voir émerger les réactions des enfants. Permettez-vous de rire, même si cela semble forcé au début. Le rire devient vite naturel et contagieux!
- B.6. Si le rire s'essouffle, invitez les enfants à observer leurs sensations, émotions et pensées.



NOTE D'ANIMATION

Au cours de l'expérimentation du rire, si vous observez que l'exercice génère un sentiment d'inconfort trop élevé pour certains enfants, entraînant des réactions vives ou des résistances importantes, prenez soin d'ajuster l'exercice au rythme de votre groupe.

Aussi, il est possible que dans certains cas, le rire amène aux pleures. Le rire nous met parfois en contact avec d'autres émotions qui appellent à être libérées. Ce qui est tout à fait normal, mais souvent inconfortable et difficilement contrôlable. Assurez-vous d'accueillir toutes ces possibilités avec les enfants, en offrant un cadre sécuritaire et bienveillant (Duncan et Strong, 2025; Kim et Choi, 2025).



B.7. Invitez ensuite les enfants à s'asseoir, toujours en cercle et posez ces questions :

- * Comment vous sentiez-vous *pendant* l'exercice?
- * Comment vous sentez-vous *maintenant*?

B.8. Prenez quelques interventions, puis terminez en expliquant ceci :



Le rire est **contagieux**! Cela signifie qu'il se propage facilement d'une personne à l'autre, souvent par réflexe, de manière involontaire (El-Sayed et al., 2024; Provine, 1992). Un super outil gratuit, facile d'accès, à garder dans votre poche! Car, en plus de favoriser un état de pleine conscience, le rire entraîne plusieurs **bénéfices sur la santé et le bien-être** (Akimbekov et Razzaque, 2021; Gonot-Schoupinsky et al., 2020; Yim, 2016). Par exemple, le rire contribue à réduire le stress et l'anxiété, améliorer l'humeur, favoriser la détente et renforcer les liens sociaux.

C. Activité du jour (35 min)

Mission impossible! (25 min)

- C.1. Libérez l'espace dans le local : retirer les tapis de yoga, le matériel, les tables et chaises.
- C.2. Avec l'aide des enfants, formez deux cercles au sol, à l'aide des cordes et des foulards : un grand cercle et un moyen cercle à l'intérieur. L'espace à l'intérieur du moyen cercle doit être suffisant pour que l'ensemble des enfants puisse y bouger aisément, tout en respectant leur bulle (voir Figure 1, fiche complémentaire Zone de confort/peur/possibilité).



NOTE D'ANIMATION

Assurez-vous de planifier la répartition de vos rôles dans l'animation de cette activité pour en favoriser la fluidité. Par exemple, une personne fait la lecture de l'histoire et donne les consignes, l'autre personne s'occupe de la mise en place des zones (confort/peur/possibilités) et du déplacement des cordes et foulards.

- C.3. Expliquez aux enfants que vous les invitez à plonger au cœur d'une *mission impossible* dans laquelle le groupe jouera le rôle d'un personnage héroïque! Comme les héroïnes et les héros, elles et ils auront à avancer ensemble dans une aventure parsemée de défis.
- C.4. Dites-leur que vous lirez une histoire dans laquelle le groupe sera confronté à différents choix. Mais attention! Ici, c'est *vous* le maître du jeu qui dicterez au groupe les choix à suivre. Ces choix influenceront la suite de l'histoire.
- C.5. Invitez maintenant les enfants à se placer à l'intérieur du moyen cercle. Expliquez-leur qu'il s'agit du point de départ de l'histoire, *avant* le début de l'aventure, c'est leur **zone de confort** (inspiré de White, 2009).



La **zone de confort**, c'est là où l'on se sent bien, à l'aise, confortable, en terrain connu, à l'abri des risques et des dangers. Ce sont les situations, les relations, les endroits ou les activités que l'on connaît, où l'on sait quoi faire et comment agir. On ne se pose pas trop de questions. Chaque personne a sa propre zone de confort, qui peut être plus ou moins grande (Moloney, 2023; White, 2009).

C.6. Proposez aux enfants de bouger à l'intérieur du cercle (zone de confort) pour trouver un espace confortable où se déposer (debout, assis, couché). Encouragez-les à écouter **leurs ressentis** (émotions, sensations).

C.7. Quand tout le monde est prêt et confortable, débutez la lecture du texte ci-dessous :

Mission impossible – Partie 1. À l'école, vous faites partie d'un petit groupe d'amies. En général, tout va plutôt bien dans votre groupe. Bon, il y a parfois des chicanes et des moments plus difficiles, c'est sûr. Mais, la plupart du temps, vous êtes dans la bonne entente et le plaisir.

Aujourd'hui, après le dîner, vous vous retrouvez ensemble, comme d'habitude, dans le corridor principal. L'une de vos amies arrive, très enthousiaste, peut-être même un peu trop... Elle vous dit qu'elle a découvert une porte mystérieuse qui mène au sous-sol de l'école avec une pancarte « Accès interdit ». Votre amie, prise d'une grande excitation, propose de partir à la découverte de ce qui se cache dans le sous-sol de l'école. Elle est emballée à l'idée de défier les règles, sans se faire prendre par les surveillantes. Elle demande alors à tout le monde de voter pour ou contre sa « Mission impossible »!

Ça vous prend par surprise! Tout le monde vote en faveur de la « Mission impossible » et il ne reste que vous à voter... Vous hésitez, vous sentez la pression et vous êtes soudainement très inconfortable. L'anxiété monte...

Défiez les règles, ce n'est pas dans vos habitudes. Vous ne sentez pas que c'est une bonne idée. Mais, vous avez peur de la réaction du groupe, si vous exprimez votre opinion... Et si on vous juge, on vous ridiculise ou pire encore, on vous rejette?

C.8. Annoncez ceci au groupe : « La vie paisible de votre monde ordinaire vient d'être bouleversée... Une aventure héroïque vous attend! C'est parti! »

C.9. Invitez les enfants à se lever, face aux cordes/foulards. Demandez-leur de (1) garder un pied au sol à l'intérieur du cercle (zone de confort) et (2) poser l'autre pied à l'extérieur du cercle (zone de peur). L'objectif est de ressentir un léger déséquilibre, symbolisant la sortie de la zone de confort.

C.10. Dites aux enfants : « Vous voilà entre la **zone de confort** et la **zone de peur**, un peu en **déséquilibre** ».



Quand on sort de sa zone de confort (ou qu'on s'imagine en sortir), on entre dans notre **zone de peur**. C'est là où l'on se sent inconfortable, où l'on a peur, on anticipe et l'on doute. Ce sont les situations, les relations, les endroits ou les activités qui sont inconnues, imprévues, nouvelles et incertaines, où l'on ne sait pas comment agir (Moloney, 2023; White, 2009). C'est là que l'**anxiété** et les **scénarios catastrophes** apparaissent.

C.11. Poursuivez avec cette affirmation : « Pour remédier à ce déséquilibre, vous avez un choix à faire : éviter la situation ou vous y exposer ».

C.12. Présentez les deux choix possibles :

CHOIX 1 – ÉVITER pour rester dans sa zone de confort

→ **Ne pas faire face à la situation** : Vous créez une diversion pour ne pas voter. De cette manière, vous ne risquez rien! Vous faites semblant d'avoir un mal de ventre soudain et extrême. Vous filez aux toilettes pour échapper à la situation.

CHOIX 2 – S'EXPOSER pour traverser sa zone de peur

→ **Faire face à la situation et sortir de sa zone de confort** : Malgré vos peurs, vous prenez votre courage à deux mains et dites que vous n'êtes pas d'accord. Au grand risque de déplaire ou de décevoir! Ouille, ce n'est pas confortable!

C.13. Demandez au groupe : « Que feriez-vous? Éviter ou vous exposer? ». Laissez les enfants s'imaginer leur choix et prenez quelques réponses.

C.14. Dévoilez le choix du maître du jeu : **ÉVITER**.

C.15. Demandez aux enfants de remettre leurs deux pieds à l'intérieur de la zone de confort, poursuivez l'histoire :

***Mission impossible – Partie 2.** FIOU! Quel soulagement! La fuite a fonctionné. Vous avez échappé à la situation. Vous espérez vraiment que la « Mission impossible » est tombée à l'eau avec votre diversion et que toute cette histoire est derrière vous. Dans les toilettes, vous vous sentez beaucoup mieux et hors de tout risque. L'anxiété disparaît comme par magie...*

C.16. Resserrez aussitôt les cordes/foulards au sol pour rétrécir l'espace de la zone de confort autour des enfants (voir Figure 2, fiche complémentaire [Zone de confort/peur/possibilité](#)).

C.17. Demandez aux enfants leurs ressentis (émotions, sensations, pensées). Amenez-les à porter leur attention sur l'espace que prennent désormais la zone de confort et la zone de peur.

C.18. Prenez quelques interventions, puis donnez ces explications :



C'est un réflexe **normal** et **humain** de vouloir rester bien au chaud dans sa zone de confort (Russo-Netzer et Cohen, 2023)! Mais, en réalité, ça ne nous aide pas. Même si ça **soulage rapidement** sur le coup, plus on fuit nos peurs, plus notre zone de confort **rétrécit** et plus on se sent à l'étroit à l'intérieur... Alors que notre zone de peur, elle, **s'agrandit**!

Autrement dit, plus on **évite** ce qui nous fait vivre de l'anxiété, plus ces peurs prennent de la place dans notre vie et, donc, plus notre **anxiété** augmente avec le temps (Akbari et al., 2022; Gerdan et Salcioglu, 2025; Lupien, 2019)!



7



25



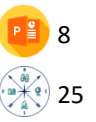
8

C.19. Distribuez les porte-clés de chaque enfant. Faites-leur remarquer que le porte-clés contient maintenant une troisième clé, comportant les trois messages clés du présent atelier.

C.20. Lisez ensemble le 1^{er} message clé de l'atelier 3 :



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.



C.21. Poursuivez l'aventure avec la lecture du texte ci-dessous:

Mission impossible – Partie 3. Alors que vous réfléchissez à la façon dont vous allez sortir des toilettes ni vu ni connu, vous entendez votre groupe arriver. Zut! Ils vont peut-être découvrir votre mensonge... La honte que ce serait!

L'anxiété revient... Vous ressortez aussitôt, faisant mine que votre malaise vient de passer, pour ne pas éveiller les soupçons.

Votre amie vous saute dans les bras et vous tire immédiatement par la main en courant vers la porte interdite. Elle se réjouit que vous puissiez enfin les suivre...

Nooon !!! C'est reparti... Quand cela va-t-il finir? Votre cœur se met à battre de plus en plus fort, vous avez chaud et tout devient embrouillé...

C.22. Demandez aux enfants de reprendre la position : un pied dans la zone de confort, un pied dans la zone de peur, de manière à créer un certain déséquilibre.

C.23. Poursuivez avec cette affirmation : « Vous revoilà en déséquilibre, vous avez un **choix à faire** : éviter la situation ou vous y exposer ».

C.24. Présentez les deux choix possibles pour se rendre à la fin de l'histoire :



CHOIX 1 – ÉVITER pour rester dans sa zone de confort

→ **Ne pas faire face à la situation** : Vous n'avez pas envie de les suivre, votre petite voix intérieure vous dit que ce n'est pas une bonne idée... Mais, vous ne trouvez pas le courage de dire « non » et vous ne voyez plus comment sortir de cette situation. Vous n'avez pas envie d'avoir l'air d'une poule mouillée, encore moins de risquer de perdre vos amitiés! Vous suivez le groupe, malgré vous...

CHOIX 2 – S'EXPOSER pour traverser sa zone de peur

→ **Faire face à la situation et sortir de sa zone de confort** : Malgré vos peurs, vous décidez d'écouter votre petite voix intérieure. Vous prenez votre courage à deux mains et vous refusez de les suivre. Ouf, ce n'est vraiment pas confortable... On dirait même que votre anxiété monte sur le coup! Mais vous savez que c'est LA chose à faire pour vous respecter.

C.25. Demandez au groupe : « Que feriez-vous cette fois-ci? Éviter ou vous exposer? ». Laissez les enfants s'imaginer leur choix et prenez quelques réponses.

C.26. Si le temps le permet, faites vivre le **CHOIX 1 – ÉVITER**. Demandez au groupe de retourner dans la zone de confort. Resserrer encore les cordes/foulards afin que le groupe soit à l'étroit et coincé à l'intérieur de la zone (voir **Erreur ! Source du renvoi introuvable**. Figure 2, fiche complémentaire Zone de confort/peur/possibilité). Invitez les enfants à observer leurs ressentis (émotions, sensations, pensées). Soulignez que plus on évite, plus la zone de confort rétrécit... et plus la zone de peur augmente.

C.27. Dévoilez le choix du maître du jeu : **S'EXPOSER**.



10

C.28. Invitez maintenant les enfants à sortir progressivement de la zone de confort pour traverser dans la zone de peur. Laissez-leur quelques instants pour faire la transition, à leur rythme.

C.29. Invitez-les à apprivoiser ce nouvel espace qu'est la zone de peur (p. ex. bouger, s'observer, s'immobiliser). Pendant ce temps, donnez-leur ces explications :



11



26



Quand on décide de traverser dans la zone de peur, c'est souvent très inconfortable au début. Même si c'est temporaire, on se sent plus vulnérable. Une réaction fréquente est de vouloir retourner à l'abri, dans sa zone de confort. Mais on sait maintenant que d'éviter ne nous aidera pas... Pour choisir de s'exposer, ça demande du **courage et de la confiance en soi** (Öst et Wergeland, 2023; Racz et al., 2023; Schopf et al., 2020).

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 (American Psychological Association [APA], 2018; VandenBos, 2015). 2025-12-18 12:00:00

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 (APA, 2018; VandenBos, 2015; Vealey, 2001).

C.30. Si le temps le permet, demandez aux enfants des exemples où elles et ils ont fait preuve de courage et de confiance en soi dans leur propre vie. Au besoin, donnez des exemples de votre propre vécu ou des exemples observés dans le groupe depuis le début du programme.

C.31. Complétez enfin l'aventure héroïque en leur lisant la fin de l'histoire :

Mission impossible – Partie 4. *Ouf! Mettre vos limites n'a pas été facile... mais vous avez réussi à écouter votre petite voix intérieure et à vous respecter! Et ce, malgré la pression extérieure et les scénarios catastrophes qui vous ont passé par la tête! Ça, c'est faire preuve de courage et de confiance en soi!*

La réaction de votre amie n'est pas très agréable à recevoir, mais c'était moins pire que ce que vous aviez imaginé. Elle s'est énervée un peu, en disant que vous êtes « plate », mais finalement les autres sont d'accord avec vous et ont refusé de la suivre. Personne ne voulait vraiment faire cette mission impossible... sauf elle!

L'anxiété qui vous habitait laisse tranquillement place à l'apaisement et à la fierté. Malgré sa déception, votre amie se rallie au groupe et, pour satisfaire son désir d'aventure, elle propose une randonnée « hors-piste » dans la fin de semaine.

C.32. Lisez ensemble le 2^e message clé de l'atelier 3 :



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.

11
26

C.33. Pour terminer, invitez les enfants vers la **zone de possibilités**, à leur rythme, avec courage et confiance... comme des héroïnes et héros arrivant au bout du parcours! Si vous le souhaitez, faites jouer un audio festif pour souligner leur passage dans la zone de possibilités.

C.34. Une fois que tout le monde est dans la zone de possibilités, félicitez et applaudissez le groupe pour sa traversée héroïque, puis donnez ces explications sur la **zone de possibilités** :



La **zone de possibilités**, c'est là où il devient possible de développer de nouvelles forces et compétences, de s'accomplir, de ressentir de la fierté, de renforcer sa confiance en soi. Il s'agit des situations, des relations, des endroits ou des activités où l'on va à la découverte de soi et de son potentiel (Moloney, 2023; White, 2009).

C.35. Repositionnez à ce moment les cordes et foulards de manière à élargir considérablement la zone de confort à réduire la zone de peur (voir Figure 4, fiche complémentaire *Zone de confort/peur/possibilités*) puis complétez avec ce qui suit :



C'est d'ailleurs en **explorant** sa zone de possibilités qu'il devient possible d'élargir sa zone de confort et de réduire sa zone de peur (White, 2009)!

C.36. *Si le temps le permet*, faites le pont entre l'activité et le vécu des enfants. Demandez aux enfants s'il leur arrive, dans la vie de tous les jours, de se sentir ou d'agir comme dans l'histoire de « *Mission impossible* ».

C.37. Prenez quelques interventions, normalisez leur vécu et précisez (APA, 2018; VandenBos, 2015) :

Éviter, c'est...

- 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 coincé par nos craintes.

À l'inverse, s'exposer c'est...

- 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.

12
27

Stratégies pour m'exposer à petits pas (10 minutes)

- C.38. Pour poursuivre sur ce sujet, faites écouter aux enfants la capsule vidéo [Quand l'anxiété prend le dessus! – Partie 2](#) (Centre RBC d'expertise en santé mentale, 2021, 3:01) pour savoir comment Sacha est parvenu à résoudre la situation anxiogène à laquelle il était confronté!



NOTE D'ANIMATION

À nouveau, 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.39. Présentez-leur ensuite la liste des « **Stratégies pour m'exposer à petits pas** » (inspirée de Mouvement santé mentale, Québec, 2014a, 2014b).



Quand je veux m'exposer à petits pas, je peux :

- M'apaiser (voir la liste de **Stratégies pour s'apaiser** de l'atelier 2);
- 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?);
- Accepter que je ne puisse pas tout prévoir ni tout contrôler;
- 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! »)
- Me fixer des objectifs simples et réalistes;
- Identifier les petits pas pour m'exposer;
- Oser essayer de nouvelles choses;
- Me donner le droit de me tromper;
- Voir chaque expérience comme une occasion d'apprendre, pas comme un échec.

- C.40. Lisez ensemble le 3^e message clé de l'atelier 3 :



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.



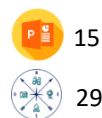
- C.41. Bouclez l'activité en sensibilisant les enfants au fait que :



Ces stratégies sont des trucs pour nous aider à **faire face aux situations** et à vivre nos **ressentis désagréables** (émotions, sensations et pensées), plutôt que de les éviter! S'exposer, c'est partir explorer sa zone de possibilités, à **petits pas**!

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, lors d'une situation anxiogène, essaie au moins deux stratégies pour sortir de ta zone de confort et t'exposer, à ton rythme.
- 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'exposer à petits pas.
- D.3. Encouragez-les à parler avec leurs parents de leur zone de confort/peur/possibilités ainsi que du petit défi de la semaine.



E. Projet collectif : Planification, création et défis! (30 min)

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

- E.1. Rappelez le projet collectif choisi à l'atelier 2 et les étapes accomplies jusqu'ici. Soulignez ce qu'il reste à faire selon votre plan de travail et échéancier.
- E.2. Expliquez que l'objectif d'aujourd'hui est d'avancer au maximum la **planification ou la création de leur projet collectif**, de manière à pouvoir le réaliser au prochain atelier (atelier 4).
- E.3. Ajoutez qu'en parallèle, vous circulerez dans le groupe pour aider chaque enfant à choisir son **défi personnel d'exposition**, à relever lors du projet collectif.
- E.4. Précisez que le but de ce défi n'est pas la performance, mais une occasion de faire **des petits pas** hors de leur zone de confort, dans un contexte sécuritaire, chaleureux et amusant. L'objectif central est de découvrir leur zone de possibilités et leur potentiel!



NOTE D'ANIMATION

Pour la suite, assurez-vous de planifier 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 défis personnels d'exposition, en individuel avec les enfants.

E.5. Poursuivez la **planification / création** du projet collectif avec votre groupe :

- Suivi du plan de travail et de l'échéancier;
- Avancement des tâches et responsabilités;
- Travail en équipes ou en comités;
- Organisation du matériel et de la logistique...

E.6. Poursuivez également, en simultané, l'accompagnement individuel de chaque enfant dans l'identification de son **défi personnel d'exposition**. Appuyez-vous sur vos observations et les idées et exemples dans le *Carnet d'expédition* pour guider les enfants dans leur choix de défi.



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.7. Invitez les enfants à inscrire leur défi personnel d'exposition dans leur *Carnet d'expédition*, à la section « *Mon défi personnel d'exposition!* » à la page « *Projet collectif* ».



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 de vous remettre son porte-clés à 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.

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Zone de confort/peur/possibilités

Figure 1

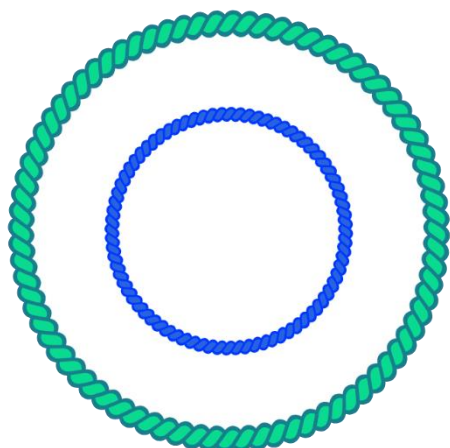


Figure 2

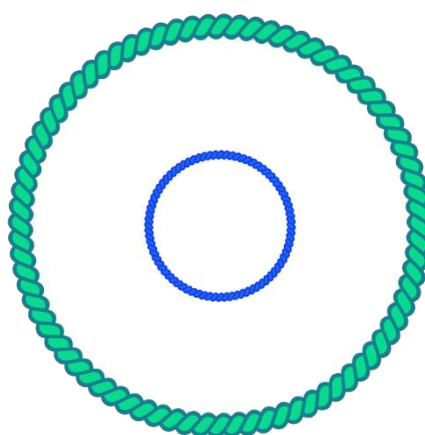


Figure 3

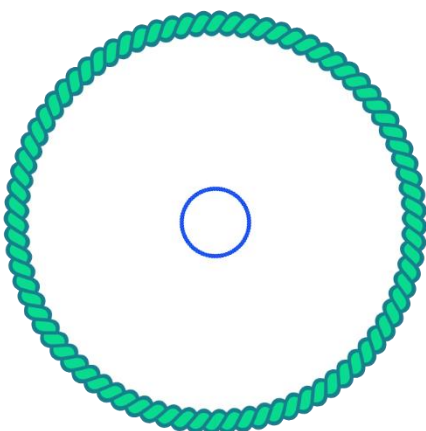
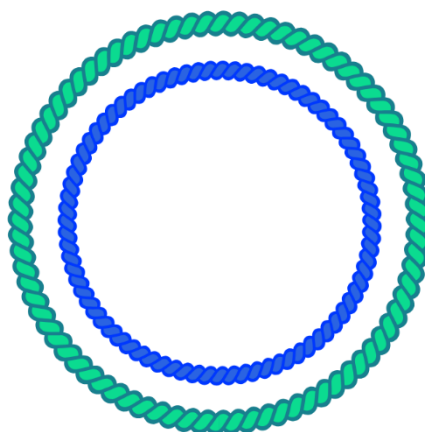


Figure 4



FICHE COMPLÉMENTAIRE

Messages clés #3

IAN	AG
IAN	AG
IAN	AG
IAN	AG

IAN	AG
IAN	AG
IAN	AG
IAN	AG

#3

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

Pour t'exposer,
tu dois faire
preuve de
courage et
avoir confiance
en toi.

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

#3

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

Pour t'exposer,
tu dois faire
preuve de
courage et
avoir confiance
en toi.

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

#3

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

Pour t'exposer,
tu dois faire
preuve de
courage et
avoir confiance
en toi.

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

#3

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

Pour t'exposer,
tu dois faire
preuve de
courage et
avoir confiance
en toi.

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

#3

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

Pour t'exposer,
tu dois faire
preuve de
courage et
avoir confiance
en toi.

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

#3

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

Pour t'exposer,
tu dois faire
preuve de
courage et
avoir confiance
en toi.

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

#3

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

Pour t'exposer,
tu dois faire
preuve de
courage et
avoir confiance
en toi.

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

#3

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

Pour t'exposer,
tu dois faire
preuve de
courage et
avoir confiance
en toi.

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