

4. RÉALISATION DU PROJET COLLECTIF (90 MINUTES)

Messages clés



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!

Objectifs spécifiques de l'atelier

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

- Faire des petits pas en dehors de sa zone de confort;
- Mettre en pratique les stratégies apprises lors des ateliers précédents;
- Utiliser son courage et sa confiance pour faire face à 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 verso, plastifier et découper, la fiche complémentaire Messages clés #4 (1x/enfant);



- ☐ Préparer les porte-clés, en insérant la clé de l'atelier 4 sur l'anneau;
☐ Préparer le matériel nécessaire à la réalisation du Projet collectif (variable).



- ☐ Planifier la répartition des rôles dans l'équipe d'animation pour la réalisation du Projet collectif (variable).



- ☐ Apporter des crayons de couleur en nombre suffisant;
☐ Apporter des tapis, couvertures et coussins pour chaque enfant ou leur demander d'en apporter.

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 à cet atelier de réalisation du projet collectif! Exprimez aux enfants votre joie de pouvoir vivre, avec elles et eux, cette magnifique étape du parcours!  1
- A.3. Présentez les objectifs de l'atelier ainsi que son déroulement spécifique, selon votre planification. 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
 30
- 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
 31
- 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 nommer leur animal au groupe et à expliquer en quelques mots en quoi cet animal les représente aujourd'hui. Complétez en partageant votre propre image.
- 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 en faisant un **bref 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 appliquer au moins deux stratégies pour sortir de ta zone de confort et t'exposer, à ton rythme?



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?
 - * Quels ont été les obstacles ou les difficultés rencontrées?
- A.10. Félicitez les enfants pour leur courage d'avoir partagé leur vécu.

B. Pleine conscience : Respiration bedon! (5 min)

- B.1. Avant de débiter le projet collectif, invitez les enfants à faire un court exercice de pleine conscience pour favoriser un état d'apaisement, d'ouverture et de confiance.
- B.2. Demandez-leur de prendre un tapis, une couverture et un coussin, puis de s'installer dans un coin tranquille où elles et ils peuvent s'allonger sur le dos.
- B.3. Une fois tout le monde allongé, tamisez ou éteignez les lumières. Si vous le souhaitez, vous pouvez mettre une musique douce pour créer une ambiance de relaxation. Demandez aux enfants de poser leur coussin ou simplement leurs mains sur leur ventre. Expliquez-leur qu'elles et ils vont expérimenter la « respiration bedon ».
- B.4. Dites-leur qu'à chaque inspiration (quand l'air entre par leur nez), elles et ils doivent gonfler leur ventre pour que le coussin ou leurs mains montent vers le plafond. À l'expiration (quand l'air sort par leur bouche), elles et ils doivent relâcher complètement pour faire dégonfler leur ventre. Guidez-les pendant une dizaine de « respirations bedon ».
- B.5. À la suite de cet exercice, demandez aux enfants leurs ressentis. Accueillez toutes les réponses, il n'y a pas de bons ou de mauvais ressentis.
- B.6. Encouragez-les à utiliser la « respiration bedon » quand elles et ils désirent retrouver un état d'apaisement et de confiance. Cet exercice peut se faire discrètement, en position assise.



6



32

C. Projet collectif : Réalisation! (70 min)

- C.1. Annoncez aux enfants qu'il est maintenant temps de réaliser leur projet collectif! Expliquez que le reste de la période y sera consacrée.
- C.2. Rappelez aux enfants que, comme prévu, elles et ils devront relever leur défi personnel d'exposition pendant la réalisation du projet collectif. Dites-leur que vous êtes là pour les soutenir dans ce défi, au besoin.
- C.3. Soulignez que le but du défi personnel d'exposition n'est pas la performance ni la réussite à tout prix, mais plutôt que chaque enfant puisse faire des petits pas pour sortir de sa zone de confort, dans un contexte chaleureux et amusant. Cela permet de découvrir sa zone de possibilités : son potentiel et ses talents!
- C.4. Au besoin, invitez les enfants à consulter la section « Mon défi personnel d'exposition » à la page 21 de leur *Carnet d'expédition*, afin de se reconnecter à leur défi.
- C.5. **Lancez la réalisation du projet collectif.**
- C.6. Durant la réalisation du projet collectif, soutenez les enfants dans la réalisation de leur défi et encouragez leurs efforts. Lorsque vous voyez qu'un enfant a accompli son défi, allez la ou le voir pour lui souligner.



7

- C.7. Une fois le projet collectif complété, félicitez les enfants pour ce beau projet collectif! Prenez le temps de célébrer cet accomplissement collectif avec votre groupe.
- C.8. Soulignez également les petits pas et le courage dont elles et ils ont fait preuve dans leur défi personnel d'exposition.
- C.9. Invitez les enfants à nommer un mot qui décrit comment elles et ils se sentent par rapport à l'accomplissement du projet collectif.
- C.10. Faites ensuite un retour sur leur expérience à l'aide des questions suivantes :
- Qu'est-ce que vous avez le plus aimé?
 - Qu'est-ce que vous avez le moins aimé?
 - De quoi êtes-vous le plus fières ou fiers?
 - Comment s'est passé votre défi?
- C.11. Distribuez les porte-clés de chaque enfant. Faites-leur remarquer que le porte-clés contient maintenant une quatrième clé, comportant les deux messages clés du présent atelier.
- C.12. Lisez ensemble les deux message clé de l'atelier 4 :



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.

- C.13. Annoncez aux enfants qu'après tous leurs efforts, elles et ils ont droit à un congé bien mérité du petit défi cette semaine!
- C.14. Enfin, informez les enfants qu'un retour sur le projet collectif et leur défi personnel d'exposition sera fait au prochain atelier, en rencontre de groupe parents-enfants.

D. Conclusion et départ

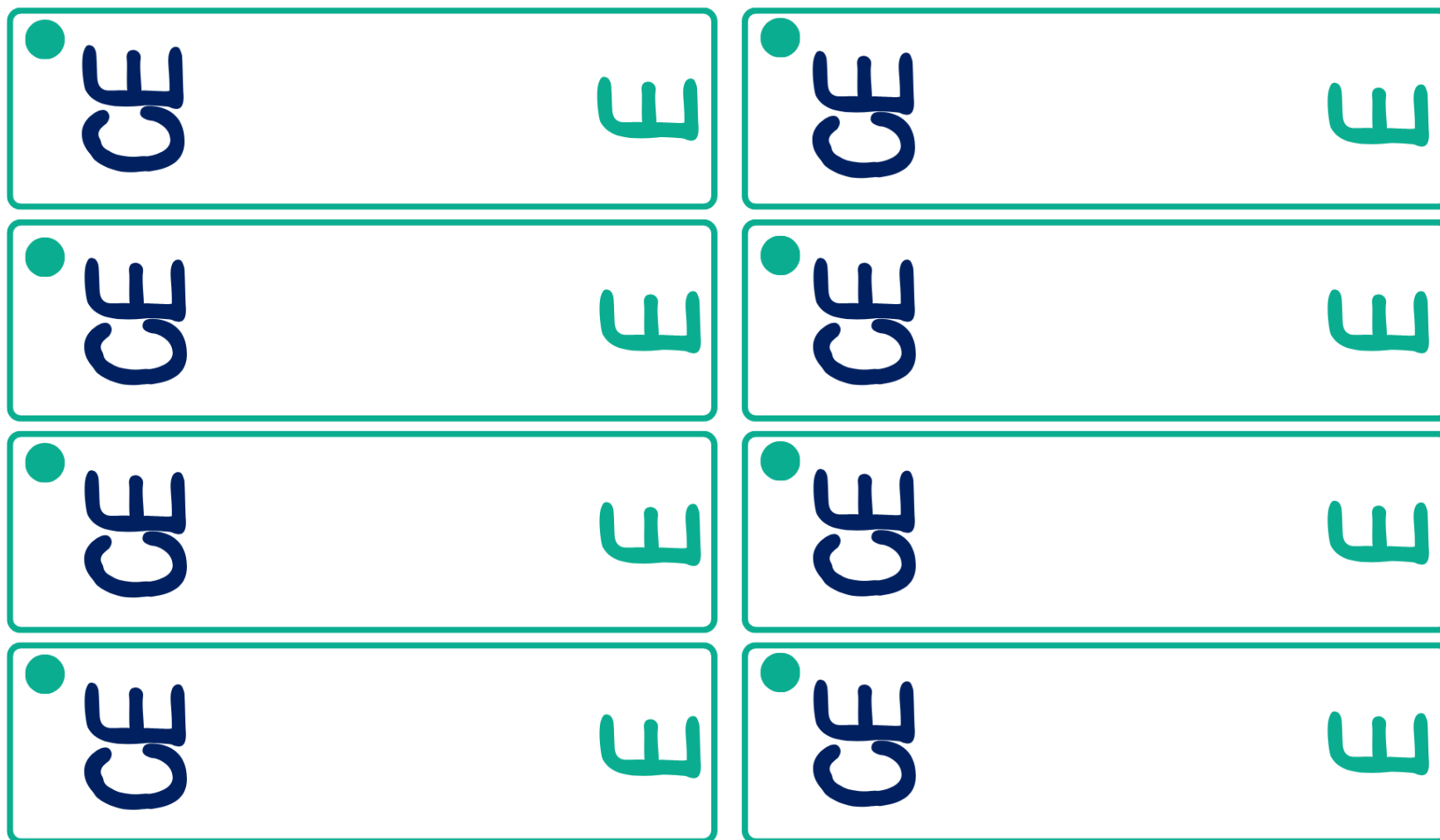
- D.1. Demandez à chaque enfant de vous remettre son porte-clés à son départ, afin que vous le conserviez précieusement jusqu'au prochain atelier.
- D.2. Bouclez l'atelier avec un **moment de connexion**, afin de permettre aux enfants de quitter dans un climat de quiétude et de confiance.
- D.3. Remerciez les enfants pour leur participation et souhaitez-leur bonne semaine.



Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale. (2024). *Programme HORS-PISTE*.
Université de Sherbrooke. Sous-licence CC BY-NC 4.0 international

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Messages clés #4



#4

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

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

#4

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

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

#4

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

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

#4

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

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

#4

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

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

#4

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

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

#4

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

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

#4

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

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