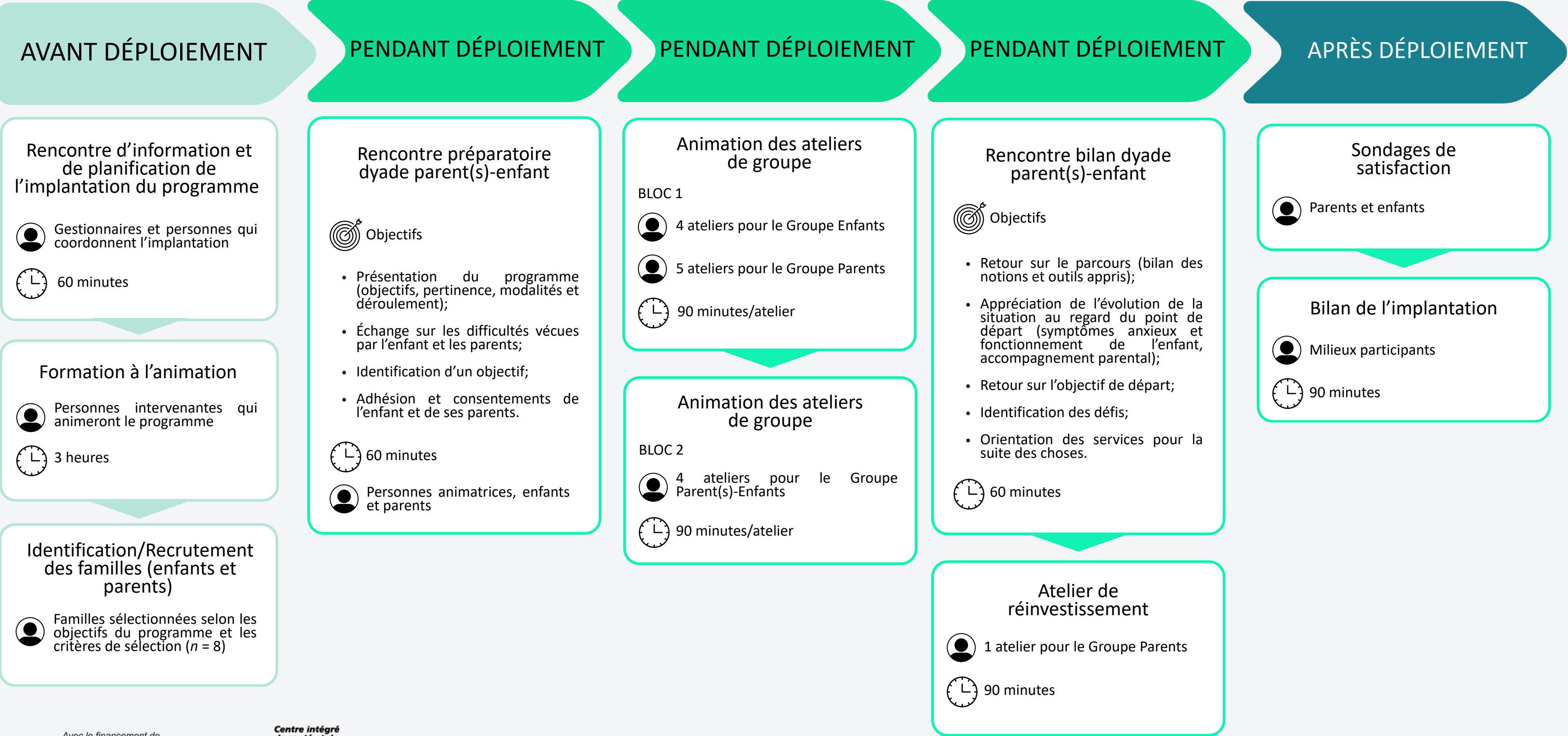


PROGRAMME HORS-PISTE – EXPÉDITION + 9-12 ANS

Intervention spécifique



PROGRAMME HORS-PISTE – EXPÉDITION + 9-12 ANS

Intervention spécifique | Hiver 2026



BLOC 1 | GROUPE ENFANTS

E1 - « Ma santé émotionnelle »

OBJECTIFS

- Connaitre 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 sagement tes émotions.

E2 - « Anxiété et stratégies d’apaisement »

OBJECTIFS

- 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.

E3 - « Exposition, évitement et zone de confort »

OBJECTIFS

- 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.

E4 - « Réalisation du projet collectif »

OBJECTIFS

- 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.

BLOC 1 | GROUPE PARENTS

P.INTRO - « Rôle de parent et relation parent(s)-enfant »

OBJECTIFS

- Intégrer son rôle de parent comme celui d’un guide bienveillant;
- Mettre en pratique des stratégies et attitudes pour incarner trois grands piliers du rôle de parent;
- Comprendre l’importance de la relation parent-enfant comme base d’appui au développement de l’enfant et à son rôle de parent.

P1 - « Santé émotionnelle »

OBJECTIFS

- Comprendre le lien entre les émotions et l’anxiété;
- Comprendre l’importance de développer soi-même une saine relation avec les émotions (écoute, expression) pour jouer son rôle de parent au mieux;
- Reconnaître certaines émotions et sensations physiques (chez soi et chez son enfant);
- Identifier un besoin à combler sous une émotion difficile

P2 - « Anxiété et stratégies d’apaisement »

OBJECTIFS

- Comprendre ce qu’est l’anxiété et ses manifestations;
- Identifier certaines intolérances ou sources d’anxiété chez soi et chez son enfant;
- Comprendre l’importance de son rôle parental dans le soutien de son enfant vis-à-vis l’anxiété;
- Expérimenter des stratégies de régulation émotionnelle et d’apaisement vis-à-vis l’anxiété..

P3 - « Exposition, évitement et zone de confort »

OBJECTIFS

- Comprendre les concepts d’exposition, d’évitement et de zone de confort;
- Identifier les stratégies d’évitement utilisées par son enfant;
- Accompagner son enfant à utiliser davantage de stratégies d’exposition pour sortir de sa zone de confort, dans le respect de son rythme;
- Adopter des attitudes et stratégies dans son rôle parental qui soutiennent un sentiment de sécurité et de confiance chez son enfant et le motive à s’exposer.

P4 - « Accommodation parentale »

OBJECTIFS

- Comprendre le concept d’accommodation parentale et ses répercussions sur l’anxiété à long terme;
- Reconnaître ses comportements d’accommodation et prendre conscience des raisons sous-jacentes;
- Utiliser des stratégies d’accompagnement parental qui tendent davantage vers l’exposition;
- Mettre en pratique de façon intégrée les notions abordées dans l’ensemble du bloc 1.

PROGRAMME HORS-PISTE – EXPÉDITION + 9-12 ANS

Intervention spécifique | Hiver 2026



BLOC 2 | PARENTS-ENFANTS

PE5 - « Bilan commun mi-parcours »

OBJECTIFS

- Faire une rétrospective de leur cheminement respectif à la mi-parcours;
- Reconnaître et célébrer ensemble leurs accomplissements;
- Mettre en commun leurs outils pour faire face à l'anxiété;
- S'unir solidairement en tant qu'équipe parent(s)-enfant en route vers le bloc 2.

PE6 - « Connaissance de soi et de l'autre »

OBJECTIFS

- Avoir une meilleure connaissance et compréhension de soi et de l'autre;
- Tendre vers une plus grande empathie à l'égard de l'autre;
- Acquérir une plus grande confiance en leurs moyens pour composer avec l'anxiété;
- Se rallier autour de ce qui est important pour eux, à travers les défis du quotidien
- Pour les parents, mieux accompagner leur enfant dans l'exploration de son identité.

PE7 - « Mode de vie et habitudes »

OBJECTIFS

- Connaître différentes habitudes de vie et leurs effets sur la santé et le bien-être;
- Comprendre l'influence du mode de vie et des habitudes sur l'anxiété, et vice-versa;
- Porter un regard plus conscient sur leur propre mode de vie familial et leurs habitudes;
- Intégrer davantage d'habitudes de vie aidantes dans leur mode de vie familial;
- Accompagner leur enfant dans l'adoption d'un mode de vie sain composé d'habitudes aidantes.

PE8 - « Amitiés et réseau social de soutien »

OBJECTIFS

- Comprendre l'importance des relations d'amitié de qualité pour la santé et le bien-être;
- Connaître l'effet protecteur d'un bon réseau social de soutien vis-à-vis l'anxiété;
- Prendre conscience du réseau social de soutien actuel de l'enfant;
- Identifier des actions pour rendre le réseau social de l'enfant plus satisfaisant, soutenant et équilibré;
- Favoriser les occasions de socialisation de l'enfant, tout en préservant la relation d'attachement.

RÉINVESTISSEMENT (GROUPE PARENTS)

Atelier de réinvestissement

OBJECTIFS

- Affiner sa compréhension des notions vues au cours du programme;
- Intégrer certaines stratégies supplémentaires dans sa vie quotidienne;
- Se sentir plus en confiance et outillé pour la suite des choses, forts de son expérience dans le programme.