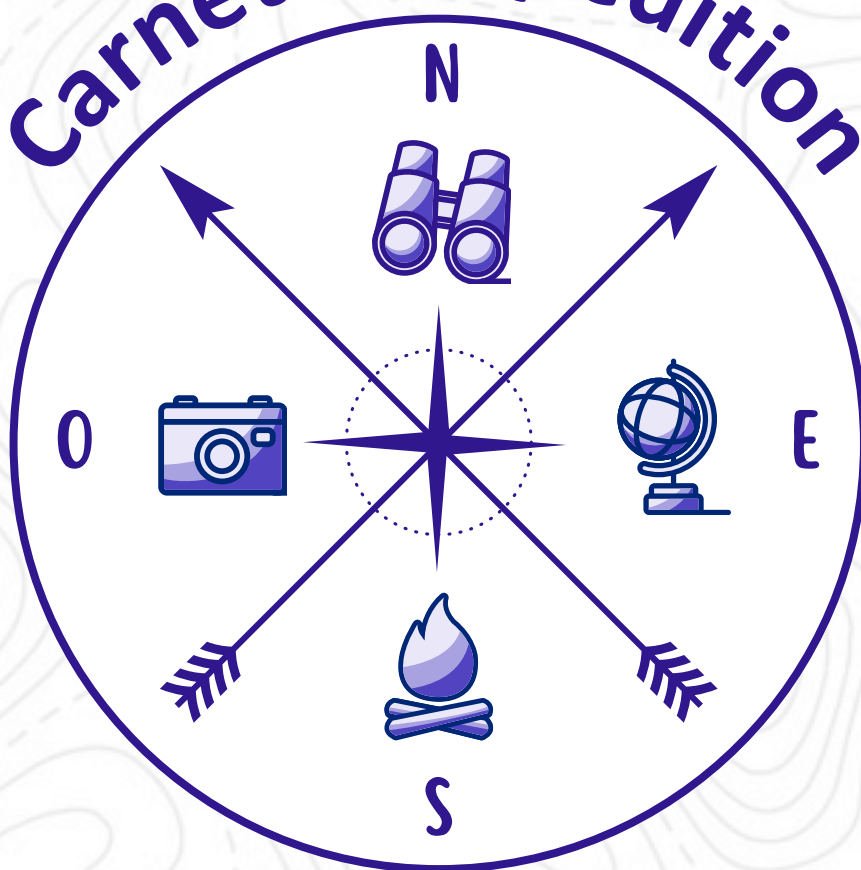


HORS

PISTE

Expédition+

Carnet d'expédition



Groupe Parents

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.

TABLE DES MATIÈRES

Plan des ateliers	4
Introduction : Rôle de parent et relation parent-enfant	5
Atelier 1 : Santé émotionnelle	15
Atelier 2 : Anxiété et stratégies d'apaisement	24
Atelier 3 : Exposition, évitement, zone de confort	37
Atelier 4 : Accommodation parentale	50

PLAN DES ATELIERS



Introduction

RÔLE DE PARENT ET RELATION PARENT-ENFANT



OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DE L'ATELIER :



- 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.

BRISE-GLACE

En ce moment, je me sens...

CONSIGNE Choisissez l'animal qui représente le mieux votre état d'esprit du 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

ATTENTES ET BESOINS

HORS

PISTE

Expédition+

RÔLE DE PARENT ET RELATION PARENT-ENFANT

Le rôle du parent



C'est d'offrir les conditions favorables pour que nos enfants se développent, grandissent et murent.

MAIS ça comporte aussi des défis et enjeux!



Être parent, c'est être un guide bienveillant, c'est à dire :

- Agir avec engagement dans la relation;
- Être proactif dans notre accompagnement;
- Apporter un soutien adapté;
- Veiller au bien-être;
- Assumer son autorité avec amour, chaleur et empathie.

À la préadolescence...

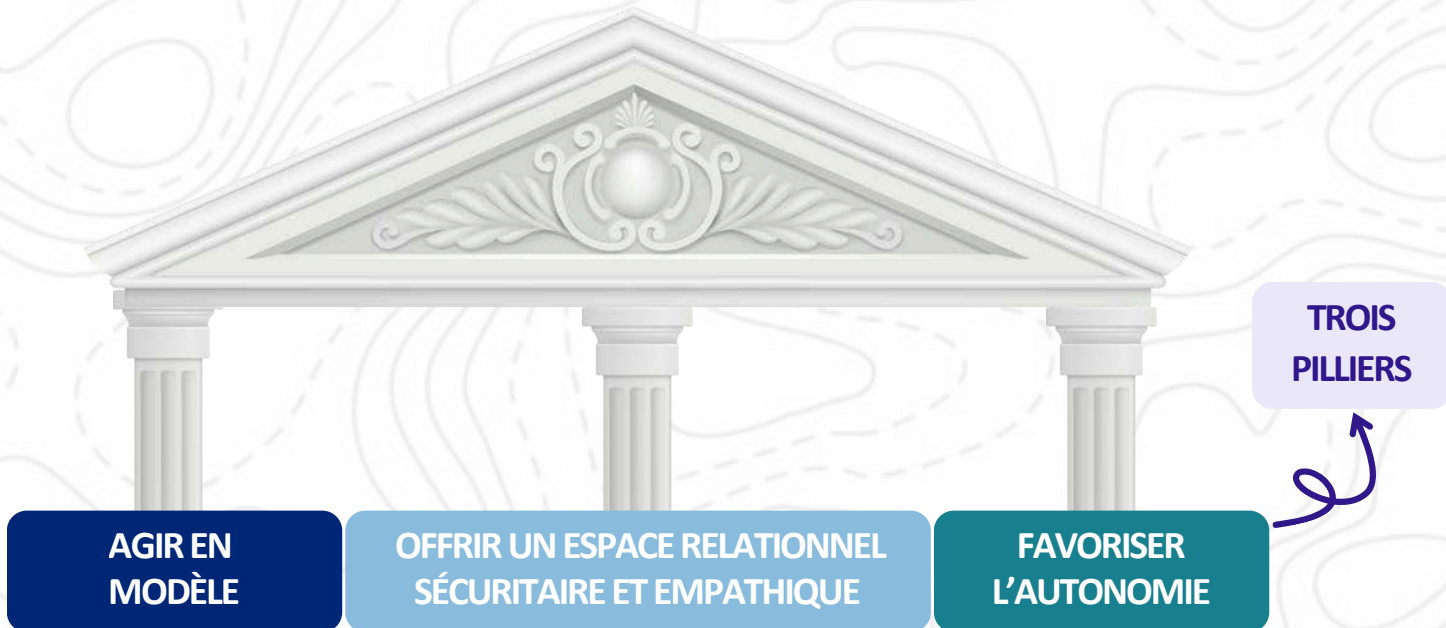
- les parents restent la principale figure d'attachement;
- les préados cherchent plus de liberté et montrent parfois du rejet envers leurs parents;
- les préados ne reconnaissent pas toujours leurs réels besoins, car leur cerveau est encore en développement et demeure immature.



Les préados ont tendance à chercher le soutien de leurs parents plutôt que celui de leurs pairs lors des situations qui leur font vivre des émotions comme **la peur ou la tristesse** (Kerns et al., 2006; Kobak et al., 2005; Seibert et Kerns, 2009) et quand elles ou ils sont **malades, vivent du stress** à propos d'un conflit ou **de la déception** face à leur performance à l'école ou dans les sports (Kerns et Seibert, 2021; Vandevivere et al., 2015).

RÔLE DE PARENT ET RELATION PARENT-ENFANT

Le rôle du parent



Au cours de la préadolescence, les enfants développent une plus grande indépendance. Ils deviennent de **plus en plus autonomes** et peuvent assumer une plus grande part de **responsabilité vis-à-vis de leurs comportements**, tant à la maison qu'à l'école (Kerns et Brumariu, 2016).

- 1 Qu'est-ce que ça veut dire pour moi?
- 2 Qu'est-ce que je fais déjà de bien en lien avec ce pilier?
- 3 Qu'est-ce qui est plus difficile pour moi en lien avec ce pilier?



RÔLE DE PARENT ET RELATION PARENT-ENFANT

Stratégies et attitudes liées aux trois piliers du rôle de parent



AGIR EN MODÈLE

Pour **montrer l'exemple**, je peux :

- Faire preuve d'introspection, accepter de porter un regard sur soi;
- Prendre conscience de son vécu (émotions, pensées, sensations) dans diverses situations;
- Reconnaître l'influence de son vécu sur ses propres réactions et comportements;
- Apprendre à réguler ses propres émotions, pensées et comportements;
- Utiliser un langage respectueux et approprié pour exprimer ses émotions;
- Tenir un discours juste et positif à propos de soi, devant les autres;
- Reconnaître ses propres forces et limites;
- Accepter de se tromper et reconnaître ses erreurs;
- Fixer des petits défis personnels;
- Mettre en place des stratégies concrètes pour avancer vers ses objectifs;
- Développer et maintenir des relations saines avec les autres;
- Prendre soin de soi en adoptant de saines habitudes de vie;
- Savoir demander de l'aide, quand c'est nécessaire.



OFFRIR UN ESPACE RELATIONNEL SÉCURITAIRE ET EMPATHIQUE

Pour **fournir un environnement familial chaleureux avec des limites claires**, je peux :

- Instaurer un cadre de vie avec des règles claires;
- Mettre en place des routines stables et prévisibles, sans devenir rigides;
- Être disponibles et m'intéresser à mon enfant et à son vécu;
- Instaurer des moments de connexion en famille, où mon enfant se sent vu ou vue, entendue ou entendu, comprise ou compris et digne d'amour, sans condition;
- Écouter pleinement mon enfant, sans porter de jugement;
- Permettre à mon enfant d'exprimer ses émotions, sans crainte ni contrainte;
- Accueillir, reconnaître et valider les émotions et besoins de mon enfant;
- Éviter de banaliser, minimiser, invalider ou ridiculiser le vécu de mon enfant (émotions, besoins, réactions);
- Être rassurant, transmettre son propre sentiment de sécurité à mon enfant;
- Tenir un discours aimant et positif envers mon enfant, lui partager mon affection profonde et ma fierté.



FAVORISER L'AUTONOMIE

Pour **laisser mon enfant expérimenter, se développer et s'adapter à son rythme**, je peux :

- Proposer des choix balisés à mon enfant;
- Laisser mon enfant explorer, prendre des risques, à son rythme;
- Laisser mon enfant trouver ses propres solutions devant une situation plus difficile, tout en étant présent et disponible pour l'accompagner;
- Laisser mon enfant prendre certaines décisions qui la ou le concernent;
- Encourager mon enfant à essayer ou à entreprendre de nouvelles activités, par ses propres moyens;
- Aider mon enfant à se préparer vis-à-vis des situations nouvelles ou anxiogènes;
- Introduire progressivement des petits changements dans la routine;
- Donner à mon enfant le droit de se tromper, de ne pas réussir du premier coup;
- Accorder plus d'importance au processus et aux efforts, qu'au résultat;
- Avoir moi-même confiance en mon enfant et en ses ressources pour cheminer;
- Adopter une attitude positive envers mon enfant, l'encourager, la/le valoriser, souligner ses bons coups et ses efforts, lui partager ma confiance en ses capacités de surmonter les difficultés.

(Stratégies et attitudes inspirées de Berthiaume, 2017; Lebowitz et al., 2014; Naître et grandir, 2016, 2020; Otto et al., 2016; Pelletier, 2019)



Notre rôle de parent est d'agir en « guide bienveillant » envers notre enfant, en actualisant ces trois piliers : agir en modèle, lui offrir un espace relationnel sécuritaire et empathique, et favoriser son autonomie.

HORS

PISTE

Expédition+

RÔLE DE PARENT ET RELATION PARENT-ENFANT

La relation parent-enfant

AGIR EN
MODÈLE

OFFRIR UN ESPACE RELATIONNEL
SÉCURITAIRE ET EMPATHIQUE

FAVORISER
L'AUTONOMIE

Fondation sur laquelle repose notre rôle de parent et le développement des enfants.

Relation parent-enfant plus solide =
meilleur soutien pour appuyer notre rôle de parent et agir dans l'intérêt de l'enfant.



À la préadolescence, il est particulièrement important que la figure d'attachement soit **disponible** (Bowlby 1987, cité dans Ainsworth, 1990). Cela signifie pouvoir rester en contact, même à distance (par téléphone, messagerie ou vidéo), et être présent lorsque l'enfant vit des émotions difficiles, une blessure ou une maladie. (Kerns et Brumariu, 2016).

RÔLE DE PARENT ET RELATION PARENT-ENFANT

La relation parent-enfant

Moments de connexion - en famille

Les **moments de connexion partagés en famille** sont l'occasion d'instaurer une ambiance chaleureuse permettant à chaque personne de se sentir importante, vue et digne d'amour dans la relation. Par l'entremise de gestes simples, de jeux, d'activités, de petits rituels et de traditions, introduits avec une certaine **constance et prévisibilité**, ils favorisent un **sentiment de sécurité et de confiance**.

En plus de **renforcer vos liens d'attachement** et de **nourrir votre relation parent-enfant**, les moments de connexion et rituels familiaux ont plusieurs bienfaits pour le développement de vos enfants :

- les aident à construire leur identité;
- contribuent au développement social, affectif et intellectuel;
- sont rassurants, créent un sentiment d'appartenance à votre famille;
- favorisent la créativité et l'implication des membres de la famille.

Liste d'idées de moments de connexion

Pour **créer des moments de connexion**, je peux :

- Prendre un moment câlin/tendresse au levé chaque matin;
- Offrir une qualité de présence à votre enfant, au départ (matin) et à l'arrivée (soir), par exemple avec un regard aimant, un mot affectueux, un toucher franc et doux, une main sur l'épaule;
- Dédier un moment fixe dans l'horaire pour un temps de jeu avec votre enfant, que vous choisissiez ensemble (p. ex. 15 minutes le soir après le repas, tous les dimanches avant-midi);
- Créer une boîte surprise contenant plusieurs privilèges écrits sur des bouts de papier (p. ex. cuisine en famille, soirée disco, massage de détente, sortie en forêt, cinéma maison) dans laquelle l'enfant pige un papier à un moment fixe de la semaine (p. ex. tous les vendredis au retour de l'école);
- Écrire un mot d'encouragement dans la boîte à lunch ou le sac à dos;
- Nommer, à l'heure du souper, un moment « coup de cœur » et « citron » de sa journée;
- Offrir de l'aide à votre enfant dans une tâche qui lui semble complexe;
- Rester près de votre enfant lorsqu'elle ou il joue, lui offrir de jouer ensemble;
- Identifier un jour « sans écran » dans la semaine et laisser l'enfant choisir l'activité à faire avec vous;
- Aller en montagne 1x/ saison (p. ex. marcher, flâner, contempler, découvrir, créer, se dépasser);
- Profiter des journées annuelles de fête (p. ex. Noël, Saint-Valentin, Pâques, Poisson d'avril, Jour de la Terre, Halloween) pour créer des traditions, cuisiner, bricoler, etc.

***Attention!** Ces moments de connexion ne doivent pas être une récompense à un bon comportement. Ils ne devraient pas non plus être retirée si un comportement inapproprié survient.

Pour plus d'exemples de jeux, d'activités, de rituels et de traditions à instaurer en famille :



Nourrir notre relation parent-enfant est au cœur de la solution pour faciliter notre rôle parental et favoriser le mieux-être de notre enfant.



HORS

PISTE

Expédition+

PLEINE CONSCIENCE

Méditation de la montagne



POUR ALLER PLUS LOIN...

Audio « *Méditation de la montagne* »

Document « *Guide de présence à soi* »



Comme la montagne, nous pouvons puiser dans notre force et notre confiance pour naviguer à travers les émotions, les événements et les tempêtes qui passent.

HORS

PISTE

Expédition+

CAUSERIE INTÉGRATIVE

1 Qu'est-ce que j'ai **appris de nouveau** aujourd'hui?

2 Quels **liens** je peux faire avec ma **réalité**?

3 Qu'est-ce que je fais déjà de **bien** en lien avec mon rôle de parent et ma relation parent-enfant?

4 Qu'est-ce qui représente un **défi** en lien avec mon rôle de parent et ma relation parent-enfant?

5 Quelle notion reste **floue** pour moi, **moins claire**? Qu'est-ce que j'aimerais mieux **comprendre ou approfondir**?



DÉFIS DE LA SEMAINE



1



Instaurer un moment de connexion avec votre enfant

1.1 Quels moments de connexion sont les plus réalistes selon ma réalité?

2



Compléter l'exercice d'introspection au sujet du rôle parental

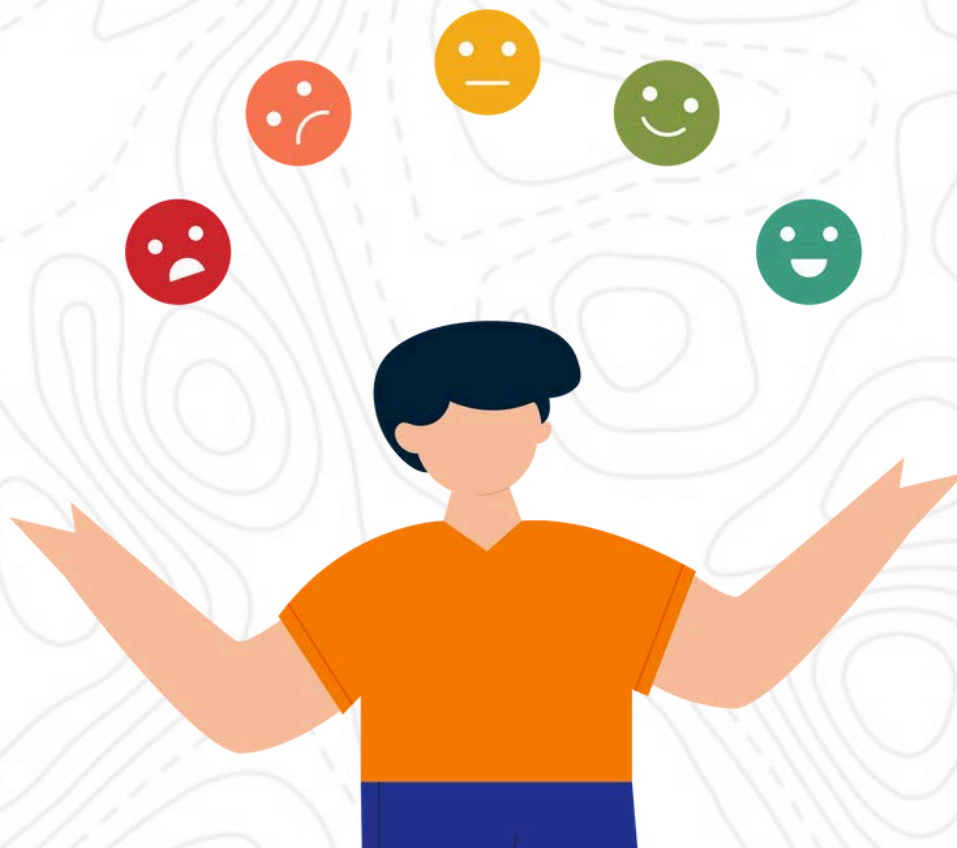
2.1 Lequel des 3 piliers du rôle de parent est le plus facile à actualiser pour moi (« pilier-force »)?

2.1 Lequel des 3 piliers du rôle de parent est le plus difficile à actualiser pour moi (« pilier-défi »)?

2.3 Quel petit pas bienveillant je m'engage à faire pour avancer dans mon « pilier-défi »?

Atelier 1

SANTÉ ÉMOTIONNELLE



OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DE L'ATELIER :



- 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.

BRISE-GLACE

En ce moment, je me sens...

CONSIGNE

Choisissez l'animal qui représente le mieux votre état d'esprit du 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+

RETOUR SUR LA SEMAINE

1 Comment s'est passée la semaine avec votre enfant?



2 Comment s'est passée la réalisation de vos défis?

SANTÉ ÉMOTIONNELLE



Selon vous, pourquoi parle-t-on d'émotions dans un programme qui porte sur l'anxiété, la santé et le bien-être?



Parce que...

- l'anxiété trouve ses racines dans le monde des émotions;
- l'anxiété est une émotion universelle, que tout le monde peut ressentir;
- la relation que nous entretenons avec nos émotions influence directement notre santé et notre bien-être.

(Daniel et al., 2020; Mathews et al., 2016)



Comme parent, apprendre à vivre sainement avec nos émotions et celles des autres est un premier pas pour être un guide bienveillant auprès de notre enfant.

HORS

PISTE

Expédition+

SANTÉ ÉMOTIONNELLE

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

Émotions

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

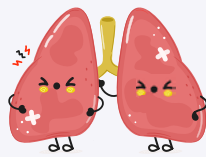


Effroi - Inquiétude - Anxiété - Doute -
Méfiance - Crainte - Insécurité - Hésitation -
Vigilance - Préoccupation

Sensations physiques



Mains moites ou
froides



Respiration
rapide/saccadée



Muscle tendu



Sueur



Coeur qui bat
vite



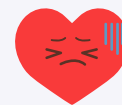
Étourdissement



Mal de ventre



Gorge nouée



Mal de cœur



Tremblement



Toutes les émotions sont importantes : les nôtres, comme celles de notre enfant. Qu'elles soient agréables ou non, elles ont toutes le droit d'être ressenties, exprimées et entendues.

HORS

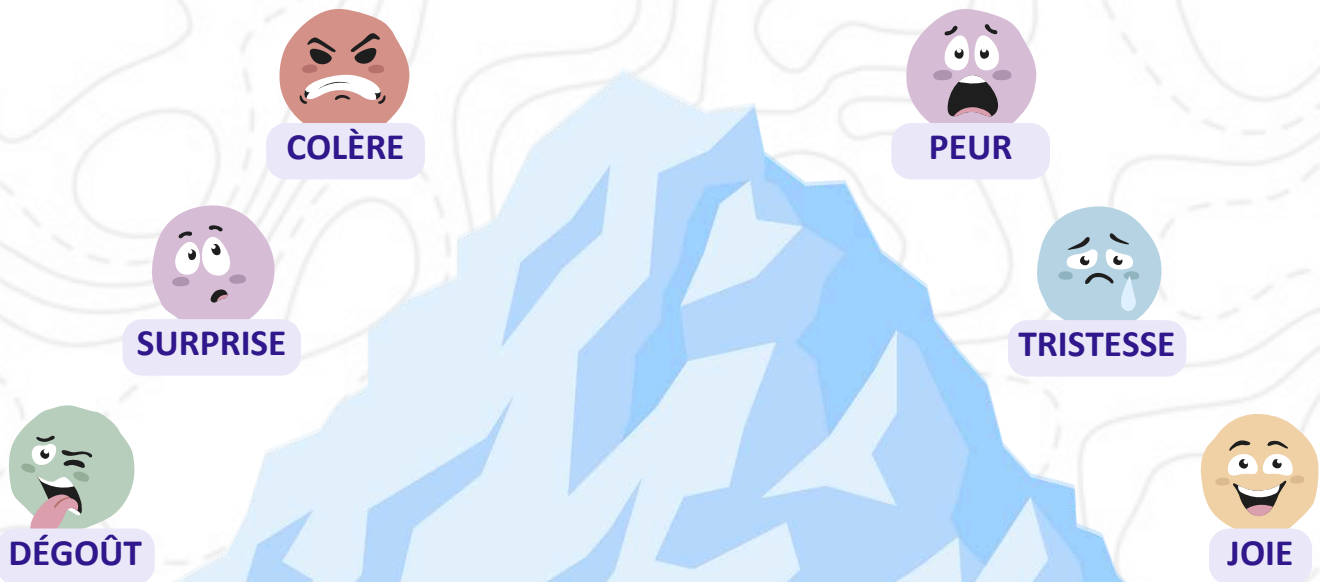
PISTE

Expédition+

SANTÉ ÉMOTIONNELLE

Iceberg : les besoins sous les émotions

MES ÉMOTIONS



MES BESOINS

Inspirée de *The Centre for Nonviolent communication* (2019)



Les émotions nous informent qu'un besoin demande notre attention.
Derrière chaque émotion difficile se cache un besoin à combler.

HORS

PISTE

Expédition+

SANTÉ ÉMOTIONNELLE

Le spectacle des émotions!

LES ÉMOTIONS...

- sont des réactions intérieures spontanées;
- apparaissent souvent de façon imprévue ou irréfléchie;
- peuvent être très fortes et envahissantes, ou au contraire discrètes et cachées;
- ne s'expriment pas toujours dans le contexte où elles sont nées.



On ne contrôle pas l'apparition des émotions, mais on peut choisir comment les vivre et les exprimer.

Le rôle du parent est d'accompagner son enfant à vivre et à exprimer ses émotions librement, dans le respect de soi et des autres, en étant un guide bienveillant.



(Kragel et al., 2021; Matthews et al., 2021; Naître et grandir, 2025; Van Bockstaele et al., 2024)

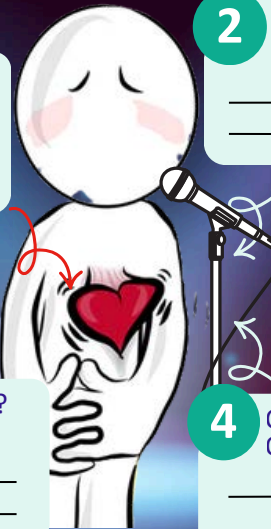
Mon spectacle émotionnel

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?



POUR ALLER PLUS LOIN...

Audio « Le spectacle des émotions »



HORS

PISTE

Expédition+

PLEINE CONSCIENCE

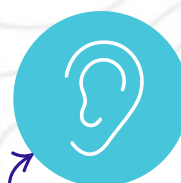
Dans tous les sens

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+

CAUSERIE INTÉGRATIVE

1 Qu'est-ce que j'ai **appris de nouveau** aujourd'hui?

2 Quels **liens** je peux faire avec ma **réalité**?

3 Qu'est-ce que je fais déjà de **bien** dans mon rôle de parent en lien avec la santé émotionnelle de mon enfant?

4 Qu'est-ce qui représente un **défi** dans mon rôle de parent en lien avec la santé émotionnelle de mon enfant?

5 Quel pourrait être mon **prochain petit pas engagé** en lien avec ce défi?

6 Quelle notion reste **floue** pour moi, **moins claire**? Qu'est-ce que j'aimerais mieux **comprendre** ou **approfondir**?



DÉFIS DE LA SEMAINE



Le petit défi des enfants

1



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



DÉFI D'ACCOMPAGNEMENT

Le défi des parents

2

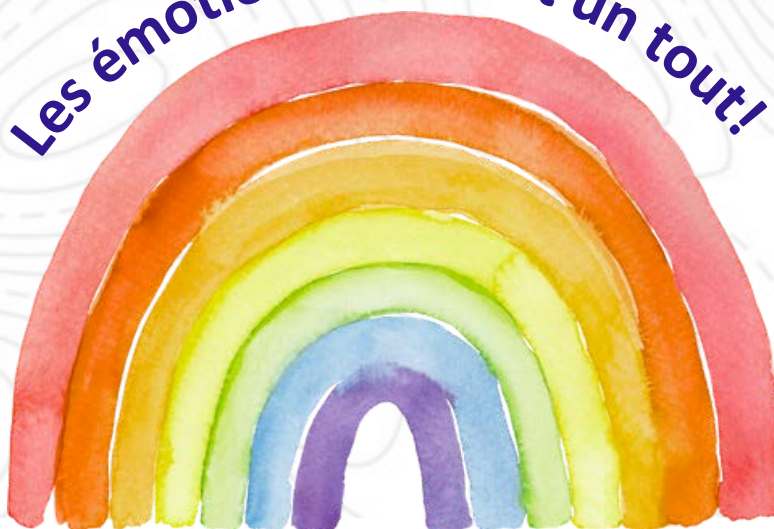


Cette semaine, si vous vivez une situation difficile ou haute en émotions, tentez d'être à l'écoute de vos propres ressentis et de détecter les besoins qui se cachent en-dessous.



DÉFI PERSONNEL

Les émotions forment un tout!



HORS

PISTE

Expédition+

Atelier 2

ANXIÉTÉ ET STRATÉGIES D'APAISEMENT



OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DE L'ATELIER :



- 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.

HORS

PISTE

Expédition+

BRISE-GLACE

En ce moment, je me sens...

CONSIGNE

Choisissez l'animal qui représente le mieux votre état d'esprit du 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+

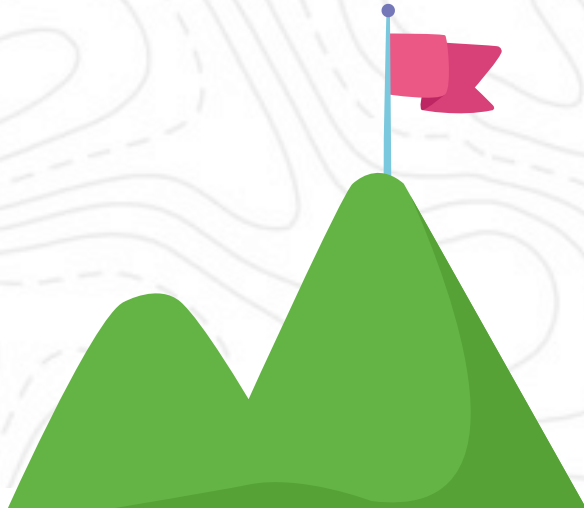
RETOUR SUR LA SEMAINE

1 Comment s'est passée la semaine avec votre enfant?



2 Comment s'est passé l'accompagnement de votre enfant dans la réalisation de son petit défi?

3 Comment s'est passée la réalisation de votre propre défi ?



ANXIÉTÉ ET STRATÉGIES D'APAISEMENT

Introduction à l'anxiété



L'anxiété découle d'une des six émotions principales reconnues de manière universelle : la peur. Plus précisément, une émotion de peur « anticipée ».

Anticiper signifie : penser à des choses qui pourraient arriver dans le futur.



L'ANXIÉTÉ...

- apparaît lorsqu'on **anticipe** une situation à venir;
- tend à nous faire **imaginer le pire**;
- peut se déclencher même si la situation redoutée **n'est pas réelle**.

(American Psychological Association, 2018; Dumas, 2013 ; Higa-McMillan et al., 2014; Lupien, 2019; McKay, 2023; VandenBos, 2015)

Les manifestations ou les réactions d'anxiété sont multiples et varient selon les personnes!

(American Psychiatric Association, 2022; Dumas, 2013; Gouvernement de l'Ontario, 2013; Gouvernement du Québec, 2021; Higa-McMillan et al., 2014)

Difficultés de sommeil

Faible estime de soi

Difficulté à se faire des amies ou des amis

Irritabilité, crise de colère, crise de larmes

Refus d'aller à l'école ou de participer à des activités

Maux de ventre et de tête, vomissements, fatigue, tension musculaire

Difficulté à s'organiser

Peurs intenses qui mènent à l'évitement

Peur des nouvelles situations

Réaction d'opposition (défi de l'autorité)

Besoin de réassurance

Difficulté à se concentrer

Besoin de contrôler son environnement

Perte d'appétit

Détresse

ANXIÉTÉ ET STRATÉGIES D'APAISEMENT

Introduction à l'anxiété



L'anxiété devient préoccupante quand elle :

- Empêche de bien fonctionner;
- Pousse à éviter (situations, personnes, lieux);
- Cause de la détresse ou de la souffrance;
- Perdure dans le temps.



POUR ALLER PLUS LOIN...

Capsule vidéo
« Quand l'anxiété prend le dessus! Partie 01 »



Capsule vidéo
« Stress ou anxiété? »



Document
« Le visage du stress et de l'anxiété »



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 la santé et au bien-être.

NOS TALENTS CACHÉS!



HORS

PISTE

Expédition+

ANXIÉTÉ ET STRATÉGIES D'APAISEMENT

Les « intolérances » ou sources d'anxiété

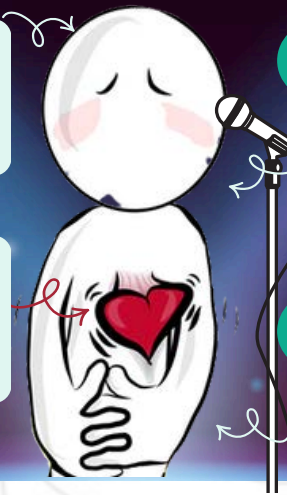
1 Comment vous êtes-vous **sentis** lors de l'annonce de l'activité?

2 Quelles étaient vos **pensées**?

3 Quelles étaient vos **émotions** (en avant-scène, en coulisses)?

5 Quels **comportements** ou quelles **réactions** aviez-vous envie d'avoir?

4 Quelles étaient vos **sensations physiques**?



Chaque personne a ses propres intolérances ou sources d'anxiété !



Certains enfants sont **naturellement plus sensibles que d'autres**, et donc plus enclins à vivre leurs émotions de façon plus intense. Cela fait partie de leur **tempérament**. Ces enfants sont souvent **plus susceptibles d'expérimenter de l'anxiété** (et d'avoir plus d'intolérances) (Doyon et Chiasson-Renaud, 2023).

HORS

PISTE

Expédition+

ANXIÉTÉ ET STRATÉGIES D'APAISEMENT

Les « intolérances » ou sources d'anxiété (suite)

L'INTOLÉRANCE À L'INCERTITUDE



Définition : Intolérance au danger possible, au changement et à la nouveauté.

Exemple : « Je déteste les imprévus, les situations nouvelles qui arrivent sans avertir et les choses incertaines que je ne contrôle pas. »

LA PEUR DU JUGEMENT DES AUTRES

Définition : Intolérance au jugement et aux critiques possibles des autres, à la dérision et au fait de faire rire de soi.

Exemple : « 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. »



LA RESPONSABILITÉ EXCESSIVE



Définition : Intolérance au fait que des conséquences pourraient arriver aux autres ou les affecter et que ce soit de sa faute, de n'avoir rien fait pour les prévenir.

Exemple : « Je me sens tout le temps coupable et responsable de ce qui arrive, aux autres et à moi. »

LE PERFECTIONNISME

Définition : Intolérance au risque d'erreur, aux choses non parfaites et à la culpabilité. Tendance à critiquer ses propres réalisations.

Exemple : « 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. »



L'INTOLÉRANCE AUX INCONFORTS PSYCHOLOGIQUES ET PHYSIQUES



Définition : Tendance à s'inquiéter exagérément des émotions négatives, des sensations physiques désagréables et des symptômes provoqués par l'anxiété.

Exemple : « J'ai tendance à beaucoup m'inquiéter de mon état de santé (p. ex. symptômes, inconforts, bobos, rhume, etc.). »

ANXIÉTÉ ET STRATÉGIES D'APAISEMENT

Les « intolérances » ou sources d'anxiété (suite)

1

Quelle(s) **intolérance(s)** ou **source(s) d'anxiété** reconnaissez-vous chez votre enfant?
Et chez vous-mêmes?

2

Dans **quel(s) contexte(s)** ces intolérances sont-elles le plus souvent provoquées (école, maison, relations d'amitié, etc.) chez votre enfant? Et chez vous-mêmes?

3

Comment cela **se manifeste** (émotions, sensations ou symptômes physiques, pensées, réactions, comportements) chez votre enfant? Et chez vous-mêmes?



Identifier ses intolérances ou sources d'anxiété permet de mieux se comprendre. Ensuite, c'est plus facile d'apprivoiser l'anxiété et de s'adapter.

HORS

PISTE

Expédition+

ANXIÉTÉ ET STRATÉGIES D'APAISEMENT

Stratégies pour s'apaiser

Respirer lentement et profondément

M'arrêter un moment, faire une pause



Faire un exercice de pleine conscience

Passer du temps avec mes amies et amis

Dédramatiser, voir la situation autrement

Parler à une personne de confiance

Écouter de la musique douce et apaisante

Passer du temps avec un animal



Prendre un bain chaud ou une douche qui fait du bien



Écrire ce que je vis dans mon journal personnel

Bouger ou se défouler

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



Sortir, marcher dans la nature ou jardiner

Demander de l'aide (p. ex. réseau de soutien, personne intervenante ou professionnelle)



Identifier ses intolérances ou sources d'anxiété permet de mieux se comprendre. Ensuite, c'est plus facile d'apprivoiser l'anxiété et de s'adapter.

ANXIÉTÉ ET STRATÉGIES D'APAISEMENT

Stratégies pour s'apaiser (suite)

Le but de ces stratégies



N'EST PAS d'éviter de ressentir les émotions et les sensations désagréables ni de les faire disparaître



C'EST PLUTÔT d'apprivoiser et de réguler ce qui se passe à l'intérieur de nous, afin d'agir en cohérence avec les besoins exprimés.

Sous l'anxiété se cache un besoin de sécurité, d'être rassuré.



Pour répondre au besoin de sécurité de mon enfant, je peux :

1. Montrer l'exemple en me régulant moi-même à l'aide de stratégies d'apaisement;
2. Accueillir et valider ses émotions, sans les juger;
3. Aider mon enfant à identifier son besoin (p. ex. d'être rassuré);
4. Accompagner mon enfant à un retour au calme.

Agir en modèle, c'est rassurant!

Quand l'anxiété prend le dessus, l'enfant n'est pas disponible à :

- Raisonner;
- Écouter nos conseils;
- Se mettre en action.



Le retour au calme est nécessaire pour lui permettre de reprendre contact avec ses moyens et capacités.



HORS

PISTE

Expédition+

PLEINE CONSCIENCE

Respirons!



POUR ALLER PLUS LOIN...
Activité guidée - Audio « *Respiration* »



HORS

PISTE

Expédition+

CAUSERIE INTÉGRATIVE

1 Qu'est-ce que j'ai **appris de nouveau** aujourd'hui?

2 Quels **liens** je peux faire avec ma **réalité**?

3 Qu'est-ce que je fais déjà de **bien** dans mon rôle de parent, en lien avec l'anxiété de mon enfant (p. ex. intolérances/sources d'anxiété, stratégies d'apaisement)?

4 Qu'est-ce qui représente un **défi** dans mon rôle de parent, en lien avec l'anxiété de mon enfant (p. ex. intolérances/sources d'anxiété, stratégies d'apaisement)?

5 Quel pourrait être mon **prochain petit pas engagé** en lien avec ce défi?

6 Quelle notion reste **floue** pour moi, **moins claire**? Qu'est-ce que j'aimerais mieux **comprendre** ou **approfondir**?



DÉFIS DE LA SEMAINE

Le petit défi des enfants

1



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.



DÉFI D'ACCOMPAGNEMENT

Le défi des parents

2



Cette semaine, si vous vivez une situation anxiogène, tentez d'identifier l'intolérance devant laquelle vous vous trouvez et de mettre en pratique au moins deux stratégies pour vous apaiser.



DÉFI PERSONNEL



HORS

PISTE

Expédition+

Atelier 3

EXPOSITION, ÉVITEMENT ET ZONE DE CONFORT



OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DE L'ATELIER :



- 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.

BRISE-GLACE

En ce moment, je me sens...

CONSIGNE

Choisissez l'animal qui représente le mieux votre état d'esprit du 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+

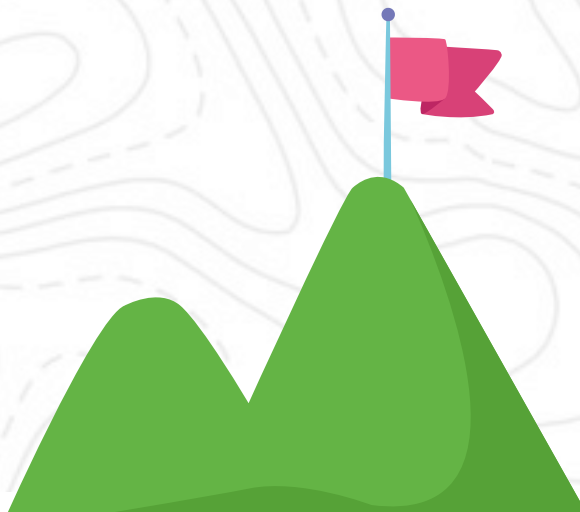
RETOUR SUR LA SEMAINE

1 Comment s'est passée la semaine avec votre enfant?



2 Comment s'est passé l'accompagnement de votre enfant dans la réalisation de son petit défi?

3 Comment s'est passée la réalisation de votre propre défi ?



EXPOSITION, ÉVITEMENT ET ZONE DE CONFORT

Introduction

Quand l'anxiété prend le dessus, un retour au calme est nécessaire pour retrouver ses moyens. Une fois la poussière retombée, le rôle du parent est d'encourager son enfant à s'exposer...

à petits pas!



1 Qu'est-ce qui a le plus retenu votre attention dans la capsule vidéo?

2 En quoi reconnaissez-vous votre enfant dans ces explications? Et vous-mêmes?

3 Comme parent, êtes-vous plutôt du style :

☐ « Lancer son enfant à l'eau » **OU** ☐ « Protéger son enfant en évitant tous les plans d'eau »

HORS

PISTE

Expédition+

EXPOSITION, ÉVITEMENT ET ZONE DE CONFORT



En tant que parent, l'important est de prendre conscience de son « style » afin de pouvoir ajuster ses méthodes aux besoins de son enfant vis-à-vis de l'anxiété.

D'ailleurs, que l'on soit enfant ou parent, tout le monde évite à certains moments!



(Binder et Spoormaker, 2020; Labrenz et al., 2022)

Stratégies d'évitement

CONSIGNE

Cochez les stratégies d'évitement que vous reconnaissez chez votre enfant.

- ☐ Ignorer une personne ou une situation.
- ☐ Partir, quitter les lieux, fuir.
- ☐ S'isoler, ne voir personne, ne pas sortir.
- ☐ Faire autre chose, se distraire, s'absorber dans une activité (p. ex. jeux vidéo).
- ☐ Faire semblant que tout va bien, démontrer de l'indifférence.
- ☐ Procrastiner, trouver des prétextes pour ne pas faire les choses.
- ☐ Tenter de convaincre l'adulte d'accepter de ne pas faire une chose.
- ☐ Supplier l'adulte pour être accompagné, rechercher sa proximité à tout prix.
- ☐ Faire des crises de colère ou s'opposer à une demande.
- ☐ Poser les mêmes questions à répétition.
- ☐ S'obstiner, s'acharner dans l'accomplissement d'une tâche, pour limiter tout risque d'erreur ou d'échec.
- ☐ Adopter des comportements rigides (p. ex. vérifications multiples, gestes dans un ordre précis et inflexible).
- ☐ Ne prendre aucun risque, même calculé (p. ex. ne pas essayer de nouvelle activité).



Face à l'anxiété, on a deux choix : éviter ou s'exposer. Éviter, même si ça soulage sur le coup, ça peut augmenter l'anxiété. S'exposer, ça aide à diminuer graduellement l'anxiété.

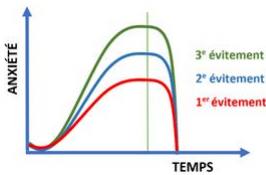
HORS

PISTE

Expédition+

EXPOSITION, ÉVITEMENT ET ZONE DE CONFORT

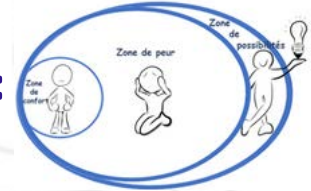
Plus on évite, plus l'intensité de l'anxiété vécue face à certaines situations augmente avec le temps



↑ zone de peur

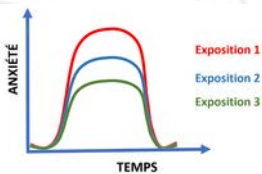


↓ zone de confort



À L'INVERSE...

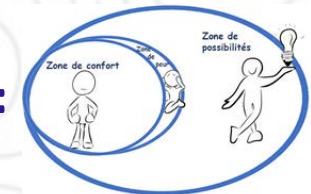
Plus on s'expose, plus l'intensité de l'anxiété vécue face à certaines situations diminue avec le temps



↓ zone de peur



↑ zone de confort



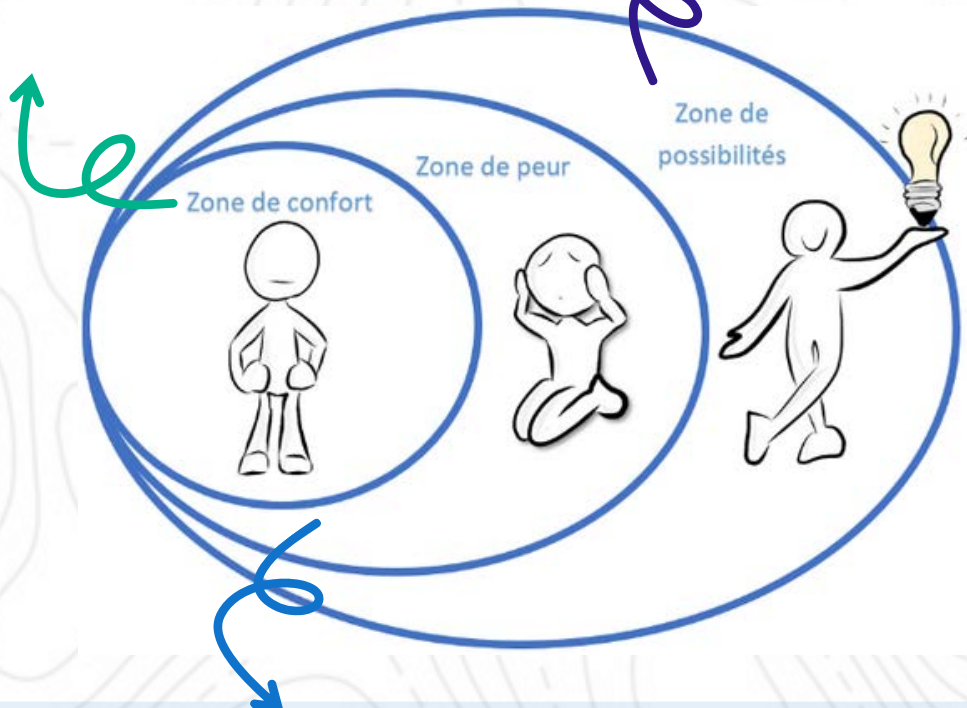
EXPOSITION, ÉVITEMENT ET ZONE DE CONFORT

La zone de confort, c'est là où l'enfant 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'enfant connaît. Chaque enfant a sa propre zone de confort, qui peut être plus ou moins grande.

(Moloney, 2023; White, 2009)

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 et son courage. Il s'agit des situations, des relations, des endroits ou des activités où l'enfant explore son potentiel.

(Moloney, 2023; White, 2009)



Quand l'enfant sort de sa zone de confort (ou s'imagine en sortir), elle ou il entre dans sa zone de peur. C'est là où l'enfant se sent inconfortable, a peur, anticipe et doute. Ce sont les situations, les relations, les endroits ou les activités qui lui sont inconnues, nouvelles, imprévisibles et incertaines. C'est là que l'anxiété, les intolérances et les scénarios catastrophes apparaissent. Pour ne pas avoir peur, l'enfant peut vouloir retourner dans sa zone de confort. C'est ce qu'on appelle l'évitement. C'est un réflexe normal et humain de vouloir rester au chaud dans sa zone de confort! Mais, plus l'enfant évite, plus sa zone de confort rétrécit et plus sa zone de peur s'agrandit. Au contraire, plus l'enfant ose affronter ce qui lui fait vivre de l'anxiété, plus sa zone de confort s'agrandit et plus sa zone de peur rétrécit. L'enfant doit donc traverser sa zone de peur et atteindre sa zone de possibilités, pour agrandir sa zone de confort.

(Akbari et al., 2022; Gerdan et Salcioglu, 2025; Lupien, 2019; Moloney, 2023; Russo-Netzer et Cohen, 2023; White, 2009)

EXPOSITION, ÉVITEMENT ET ZONE DE CONFORT

Courage et confiance en soi!

Le courage



C'est agir malgré les craintes, les doutes ou les 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, 2018; VandenBos, 2015)



La confiance en soi



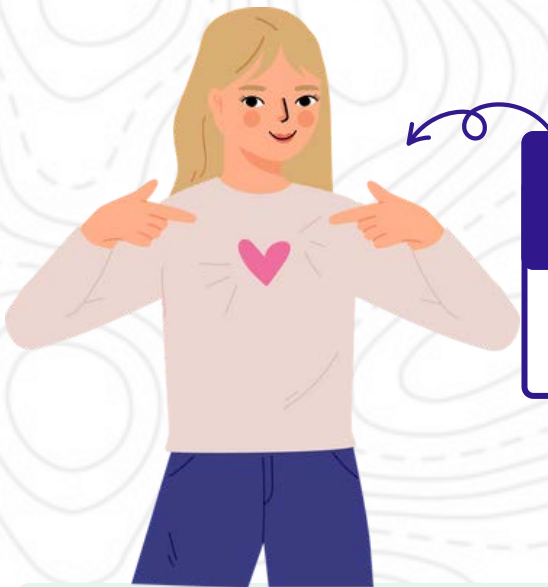
C'est sentir qu'on est « **CAPABLE** », c'est croire qu'on possède les moyens suffisants pour surmonter une situation.

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

(American Psychological Association, 2018; VandenBos, 2015; Vealey, 2001)



À cette période de développement, la figure d'attachement (le parent) constitue à la fois un **refuge**, un **lieu sûr en période de détresse** et une **base sécurisante** soutenant l'exploration de l'enfant. Un parent qui soutient l'exploration, c'est un parent qui encourage la confiance en soi pour relever des défis et qui fait lui-même preuve de confiance dans les capacités de son enfant (Kerns et Brumariu, 2016).



Pour soutenir et favoriser le courage et la confiance, je peux :

- Rassurer mon enfant;
- L'accompagner à s'exposer.



Pour s'exposer, il faut faire preuve de courage et avoir confiance en soi. Ça veut dire se sentir capable d'affronter les choses difficiles, même si ça nous déplaît, nous repousse ou nous effraie.

HORS

PISTE

Expédition+

EXPOSITION, ÉVITEMENT ET ZONE DE CONFORT

Stratégies pour s'exposer à petits pas



Pour s'exposer, il faut y aller à petits pas.

Cela signifie : avancer une marche à la fois et concevoir chaque petite étape comme une réussite!



S'apaiser d'abord, retrouver son calme (voir les *Stratégies pour s'apaiser* de l'atelier 2)

Demander de l'aide à une personne de confiance (p. ex. amie ou ami, personne professionnelle)



Se rappeler que les émotions et les sensations physiques sont normales et sans danger

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

Se donner le droit de se tromper

Accepter de ne pas pouvoir tout prévoir ni tout contrôler

Identifier des petits pas pour s'exposer

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

Croire en soi (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

Oser essayer de nouvelles choses

Se fixer des objectifs simples et réalistes

Remettre en question ses peurs, pensées négatives et scénarios catastrophes



HORS

PISTE

Expédition+

EXPOSITION, ÉVITEMENT ET ZONE DE CONFORT

Stratégies pour accompagner son enfant en guide bienveillant

Accompagner son enfant à s'exposer à la manière d'un guide bienveillant, c'est aussi :



AGIR EN MODÈLE

Pour **montrer l'exemple**, je peux :

- Affronter moi-même les situations anxiogènes que je rencontre;
- Partager mes stratégies;
- Admettre mes propres erreurs;
- Parler de mes émotions;
- Utiliser des moyens pour m'apaiser
- Aller chercher de l'aide, etc.



OFFRIR UN ESPACE RELATIONNEL SÉCURITAIRE ET EMPATHIQUE

Pour **fournir un environnement familial chaleureux avec des limites claires**, je peux :

- Établir un cadre clair et prévisible;
- S'intéresser à mon enfant, à ses émotions et à ses besoins;
- Valoriser mon enfant;
- Entretenir un discours positif à l'égard de mon enfant;
- Témoigner mon amour;
- Partager ma confiance envers ses capacités de surmonter les situations, à son rythme, etc.



FAVORISER L'AUTONOMIE

Pour **laisser mon enfant expérimenter, se développer et s'adapter à son rythme**, je peux :

- Proposer des choix balisés à mon enfant;
- Laisser mon enfant essayer de nouvelles stratégies;
- Laisser mon enfant se tromper et trouver ses propres solutions;
- Laisser mon enfant prendre certaines décisions qui la ou le concerne, tout en étant présent et en l'accompagnant au besoin.

Tout cela contribue à augmenter le sentiment de sécurité et de confiance de l'enfant et à stimuler sa motivation pour s'exposer.



Des stratégies existent pour apprendre à s'exposer, à son rythme.



Comme parent, notre rôle est d'accompagner notre enfant à s'exposer à petits pas, à la manière d'un guide bienveillant.

HORS

PISTE

Expédition+

PLEINE CONSCIENCE

Balayage corporel



POUR ALLER PLUS LOIN...

Audio « *Balayage corporel* »



HORS

PISTE

Expédition+

CAUSERIE INTÉGRATIVE

1 Qu'est-ce que j'ai **appris de nouveau** aujourd'hui?

2 Quels **liens** je peux faire avec ma **réalité**?

3 Qu'est-ce que je fais déjà de **bien** dans mon rôle de parent, en lien avec l'anxiété de mon enfant (p. ex. intolérances/sources d'anxiété, stratégies d'apaisement)?

4 Qu'est-ce qui représente un **défi** dans mon rôle de parent, en lien avec l'anxiété de mon enfant (p. ex. intolérances/sources d'anxiété, stratégies d'apaisement)?

5 Quel pourrait être mon **prochain petit pas engagé** en lien avec ce défi?

6 Quelle notion reste **floue** pour moi, **moins claire**? Qu'est-ce que j'aimerais mieux **comprendre** ou **approfondir**?



DÉFIS DE LA SEMAINE



Le petit défi des enfants

1



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.



DÉFI D'ACCOMPAGNEMENT

Le défi des parents

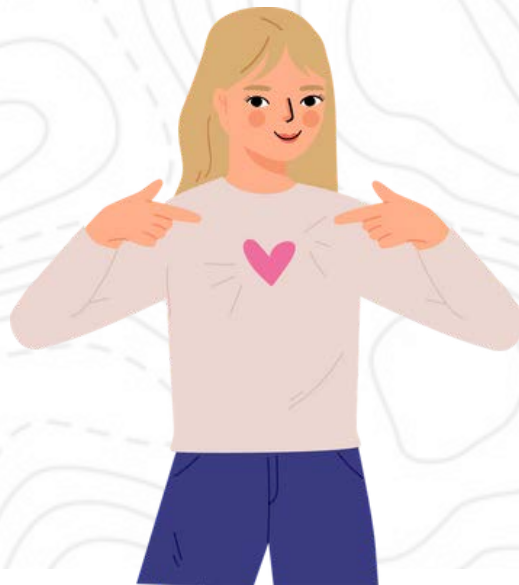
2



Cette semaine, lors d'une situation anxiogène, tentez de mettre en pratique au moins deux stratégies pour sortir de votre propre zone de confort et vous exposer, afin d'agir en modèle.



DÉFI PERSONNEL



HORS

PISTE

Expédition+

Atelier 4

ACCOMMODATION PARENTALE



OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DE L'ATELIER :



- 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.

HORS

PISTE

Expédition+

BRISE-GLACE

En ce moment, je me sens...

CONSIGNE

Choisissez l'animal qui représente le mieux votre état d'esprit du 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+

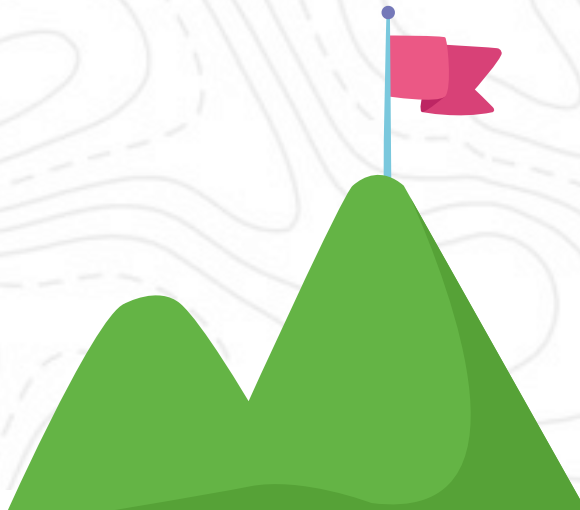
RETOUR SUR LA SEMAINE

1 Comment s'est passée la semaine avec votre enfant?



2 Comment s'est passé l'accompagnement de votre enfant dans la réalisation de son petit défi?

3 Comment s'est passée la réalisation de votre propre défi?

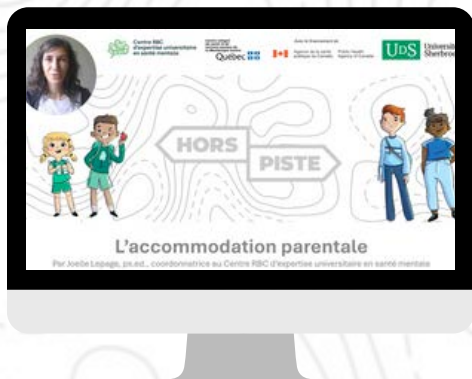


ACCOMMODATION PARENTALE

Introduction

Permettre à son enfant d'expérimenter, de s'exposer, de se tromper et de s'adapter, ça exige parfois de sortir de sa propre zone de confort! Pour ne pas faire de vague et rester bien au chaud dans notre zone de confort, on peut avoir tendance à accommoder notre enfant.

Mais attention au « piège »!



1 Qu'est-ce qui a le plus retenu votre attention dans la capsule vidéo jusqu'ici?

2 En quoi vous reconnaissez-vous dans ces explications?

3 Selon vous, qu'est-ce qui vous amène à recourir à l'accommodation?



L'accommodation parentale, c'est normal. Tous les parents en font!

Mais, comme l'évitement, lorsqu'utilisée de manière répétée, l'accommodation peut maintenir ou augmenter l'anxiété.

ACCOMMODATION PARENTALE



Consciente ou non, l'accommodation part souvent d'un réflexe de protection, envers soi-même ou envers son enfant.

Mais, elle peut aussi constituer une forme d'évitement... Il est donc important de prendre conscience de ce qui nous pousse à l'utiliser.



Quelques raisons pouvant expliquer le recours à l'accommodation :

- S'en faire pour son enfant, vouloir lui éviter de vivre des émotions difficiles;
- Vivre soi-même de l'inconfort ou de la détresse vis-à-vis l'anxiété de son enfant;
- Sentir que ses ressources intérieures/matérielles sont limitées (p. ex. fatigue, irritabilité, fragilité/non-disponibilité émotionnelle, manque de temps, horaire surchargé, préoccupations au travail, engagements inflexibles, etc.).

Comportements d'accommodation

1

MODIFIER LES HABITUDES FAMILIALES ET FAIRE DES EXCEPTIONS

Exemple : Limiter vos propres activités sociales pour rester auprès de l'enfant.

☐

2

OFFRIR UNE SÉCURISATION EXCESSIVE

Exemple : Expliquer plusieurs fois, ou dans tous les détails, le déroulement d'une activité à venir.

☐

3

FACILITER L'ÉVITEMENT DES SITUATIONS ANXIOGÈNES

Exemple : Permettre à l'enfant de manquer un événement social.

☐

4

PARLER OU FAIRE À LA PLACE DE L'ENFANT

Exemple : Demander à un autre enfant de jouer avec elle ou lui à sa place.

☐

5

ADHÉRER À SES RITUELS, À SES RÈGLES RIGIDES

Exemple : Maintenir une routine inflexible pour le dodo, accepter toutes ses demandes.

☐

6

DIMINUER SES RESPONSABILITÉS, SON AUTONOMIE

Exemple : Permettre à l'enfant de toujours rester près de vous.

☐

(liste inspirée de Benito et al., 2015; Lebowitz et al., 2012)

MES RAISONS PERSONNELLES D'AVOIR RECOURS À L'ACCOMMODATION



Prendre conscience de nos comportements d'accommodation et de ce qui nous pousse à y recourir, permet d'ajuster nos pratiques parentales de manière favorable à la santé et au bien-être de notre enfant.

HORS

PISTE

Expédition+

ACCOMMODATION PARENTALE

Plusieurs stratégies existent pour accompagner et soutenir son enfant vis-à-vis l'anxiété et ainsi diminuer les comportements d'accommodation!



Stratégies pour s'apaiser

Stratégies pour s'exposer à petits pas

Stratégies et attitudes des trois piliers du rôle de parent



Marcher ce chemin hors des sentiers battus, ça demande une bonne dose d'humilité, de courage, de non-jugement et d'autocompassion!

Mise en pratique!

La situation de Charlotte

Charlotte est une préadolescente agréable et appliquée. Elle est attentive et travaille fort. À l'école, elle est appréciée de tout le monde. À la maison, elle est une enfant responsable, sociable et attentionnée. Aînée de la fratrie, elle aime qu'on lui confie des responsabilités et aider ses parents.

À l'approche de ses examens, les parents de Charlotte remarquent qu'elle est d'humeur plus négative à la maison. Lorsqu'ils d'adressent à elle, est répond bêtement. Elle discute moins et mange moins qu'à l'habitude. Elle s'isole de plus en plus dans sa chambre. Elle révise souvent ses leçons jusqu'à tard le soir. Ses parents remarquent qu'elle commence même à avoir des cernes sous les yeux. Ils apprennent par ailleurs que Charlotte a pris l'habitude de demander à son enseignante de lui fournir plus d'exercices à faire à la maison pour se perfectionner en vue des examens.

Dernièrement, Charlotte s'est mise à se plaindre de maux de ventre et d'insomnie à l'heure du coucher. Elle dit qu'elle « pense trop ». Elle s'inquiète de ne pas être assez prête pour ses examens et d'échouer.

Le matin d'un examen cette semaine, Charlotte éclate en sanglots. Elle refuse de se rendre en classe. Elle supplie ses parents d'appeler l'école pour justifier son absence pour cause de maladie et de demander une reprise d'examen plus tard. Elle vous assure qu'elle en profitera pour étudier très fort toute la journée et qu'elle sera enfin prête, le moment venu pour la reprise d'examen.

ACCOMMODATION PARENTALE

Mise en pratique! (suite)

1 Quels signaux d'anxiété manifeste Charlotte (émotions, symptômes, comportements)?

2 Quelle intolérance (ou source d'anxiété) semble l'affecter dans cette situation?

3 À quoi pourraient ressembler sa zone de confort et sa zone de peur?

4 Quelles stratégies d'évitement utilise-t-elle?

5 Dans quels pièges d'accommodation ses parents pourraient-ils tomber?

6 Quelles stratégies pourriez-vous leur conseiller pour accompagner Charlotte à s'exposer à petits pas, à la manière de guides bienveillants?

PLEINE CONSCIENCE

Ancrage sensoriel au sol

Prenez maintenant un moment pour vous déposer. Portez attention à la sensation de vos pieds en contact avec le sol. Remarquez comment vos pieds s'ancrent à la terre.

Pause (5 secondes)

Portez attention aux sensations dans vos pieds, là où ils touchent le sol. Ressentez tous les points de contact sous les pieds: les orteils, le talon et peut-être l'arche du pied. Peut-être sont-ils chauds, froids, secs ou plutôt humides... Peut-être percevez-vous des picotements, des pulsions ou autre ressenti.

Pause (5 secondes)

Maintenant que vos pieds sont bien enracinés dans le sol, vous pouvez essayer de bouger tranquillement, légèrement d'un côté à l'autre très lentement. Remarquez comment le simple fait de bouger le haut du corps peut faire émerger de nouvelles sensations dans vos pieds, bien ancrés au sol.

Pause (5 secondes)

Sentez comment vos pieds vous soutiennent, ici et maintenant. Vous pouvez explorer un léger balancement, de gauche à droite calmement, puis d'avant en arrière...et observez les sensations que cela éveille dans vos pieds, dans votre corps.

Pause (5 secondes)

Revenez maintenant à une posture debout et stable. Puis, je vous invite à soulever un pied tranquillement et à le déposer sur place, alterner d'un pied à l'autre. Sentez comment votre poids se transfère d'un pied à l'autre, comment il se répartit différemment à chaque pas...Remarquez les sensations changeantes dans la plante de vos pieds.

Pause (5 secondes)

Faites quelques pas dans la pièce, très lentement, restez en pleine présence. Sentez comment la terre soutient vos pieds...et tout votre corps. Prenez un instant pour remercier vos pieds : ces pieds vous portent, vous soutiennent et travaillent sans relâche pour vous à chaque jour.

Pause (5 secondes)

Puis, revenez tranquillement à votre place et restez debout, immobile. Portez maintenant attention à l'ensemble de votre corps, laissez les sensations remonter doucement des pieds jusqu'à la tête... puis s'étendre à tout votre corps. Vous prenez conscience de l'entière de votre être.

Pause (5 secondes)

Accueillez toutes les sensations, telles qu'elles sont. Offrez-vous le droit de ressentir, quelles que soient les émotions présentes. Accordez-vous pleinement le droit d'être tel que vous êtes, ici et maintenant. Comme un fil de lumière qui vous relie à la terre, laissez cette sensation vous accompagner au fil de votre journée. Vous pouvez reprendre vos activités, en gardant cette conscience corporelle comme un point d'ancrage disponible à tout moment.



Inspiré de Neff (2025).

CAUSERIE INTÉGRATIVE

1 Qu'est-ce que j'ai **appris de nouveau** aujourd'hui?

2 Quels **liens** je peux faire avec ma **réalité**?

3 Qu'est-ce que je fais déjà de **bien** dans mon rôle de parent, en lien avec l'accompagnement de mon enfant vers l'exposition?

4 Qu'est-ce qui représente un **défi** dans mon rôle de parent, en lien avec l'accommodation parentale?

5 Quel pourrait être mon **prochain petit pas engagé** en lien avec ce défi?

6 Quelle notion reste **floue** pour moi, **moins claire**? Qu'est-ce que j'aimerais mieux **comprendre** ou **approfondir**?



DÉFIS DE LA SEMAINE

Le petit défi des enfants

1



Aucun défi pour les enfants!

Le défi des parents

2



Cette semaine, lors d'une situation anxiogène, tentez d'accompagner votre enfant à s'exposer à petits pas, à la manière d'un guide bienveillant, sans avoir recours à l'accommodation parentale.



DÉFI PERSONNEL

Première étape accomplie!
Félicitations!



HORS

PISTE

Expédition+



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.