

1. SANTÉ ÉMOTIONNELLE (90 MIN)

MESSAGES CLÉS



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.



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.



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

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DE L'ATELIER

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

- 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.

PRÉPARATION ET MATÉRIEL



- ☐ Prendre connaissance de l'ensemble des documents pour planifier l'atelier (fiche d'animation, diaporama, *Carnet d'expédition*).
- ☐ S'assurer que chaque parent ait en main son *Carnet d'expédition – Groupe Parents*.



- ☐ Préparez vos *Moments de connexion* pour l'accueil et le départ des parents.



- ☐ Planifiez l'utilisation de l'équipement audiovisuel.



- ☐ Apportez des crayons de couleur en quantité suffisante.
- ☐ Apportez des tapis de sol et coussins, si possible ou nécessaire.

A. Accueil et retour sur la semaine (20 min)

- A.1. Accueillez les parents avec un **moment de connexion** pour instaurer un climat de confiance.
- A.2. Souhaitez la bienvenue et exprimez aux parents votre joie de les revoir aujourd'hui.
- A.3. Expliquez le **déroulement** de ce deuxième atelier, ainsi que le **thème et les objectifs**. Indiquez aux parents les moments de pause prévus (p. ex. se dégourdir, aller aux toilettes, boire de l'eau, prendre un café/une collation).
- A.4. Reprenez les images d'animaux illustrant les différents **états d'esprit**. Invitez les parents à choisir l'animal qui représente le mieux comment ils se sentent dans le moment présent.
- A.5. Rappelez que cet exercice, également effectué par leurs enfants, a pour intention de permettre à chaque personne d'arriver dans le groupe de manière authentique, avec ce qui l'habite ici et maintenant, de manière à pouvoir en prendre soin.
- A.6. Laissez quelques minutes aux parents pour choisir et cocher leur image dans leur *Carnet d'expédition*. Pendant ce temps, identifiez aussi votre animal.
- A.7. Invitez les parents à faire un tour de table pour partager leur choix d'image au groupe, en expliquant en quoi cela les représente aujourd'hui. Participez vous-mêmes au tour de table, en tant que personnes animatrices.
- A.8. Une fois le tour de table complété, remerciez les parents pour leurs partages sincères.
- A.9. Sensibilisez-les au fait que tous ces états d'esprit ont leur raison d'être et sont les bienvenus. Les ateliers leur offrent un espace bienveillant et sans jugement pour accueillir ces états, les vivre et leur permettre d'évoluer, à leur rythme.
- A.10. Enchaînez avec un **retour sur leur semaine et leur défi**.



1



2-3



15



4



16



NOTE D'ANIMATION

Lors du retour sur la semaine et le défi, invitez les parents à partager en suivant leurs élans (en mode popcorn : sans ordre précis). Assurez-vous que chaque parent ait l'espace pour s'exprimer. Les parents peuvent choisir d'élaborer sur une seule des questions ou sur les deux questions. Permettez-vous d'offrir la parole à certains parents plus discrets. Faites du pouce sur les expériences partagées par les parents, en réinvestissant les notions vues à l'atelier précédent. L'objectif est de **valoriser leur démarche**, même si cela n'est pas parfait. Soulignez leurs **efforts**, leurs **prises de conscience** et leurs **petits pas**, peu importe les résultats (Bartholomew Eldredge et al., 2016; Kelder et al., 2015; Prochaska et al., 2015).

A.11. Invitez les parents à partager leur vécu, à partir de ces **2 questions** (les sous-questions sont là pour vous guider et vous inspirer dans votre animation) :

✱ **Comment s'est passée la semaine avec votre enfant?**

- Qu'est-ce qui a été facile ou qui s'est plutôt bien passé?
- Qu'est-ce qui a été plus difficile ou s'est moins bien passé?
- Quels ont été vos bons coups? De quoi êtes-vous fières ou fiers?

✱ **Comment s'est passée la réalisation de vos propres défis (« instaurer un moment de connexion avec votre enfant » et « compléter l'exercice d'introspection à propos de votre rôle parental »)?**

- Comment vous y êtes-vous pris pour le moment de connexion? Qu'en avez-vous retiré?
- Quelles embûches avez-vous rencontrées?
- Qu'avez-vous appris sur votre relation?
- Quel est votre pilier-force dans votre rôle parental?
- Quel est votre pilier-défi dans votre rôle parental?
- Quel prochain petit pas ferez-vous dans votre rôle de parent?

A.12. Remerciez les parents pour leurs partages. Félicitez-les pour ces premiers pas faits en direction de leur mieux-être et celui de leur enfant.



5



17

B. Activité du jour (35 min)

La santé émotionnelle (20 min)

B.1. Pour débiter, posez cette question aux parents : « Selon vous, pourquoi parle-t-on d'émotions dans un programme qui porte sur l'anxiété, la santé et le bien-être? ».



6



17



NOTE D'ANIMATION

Parler d'émotions... ça peut faire vivre toutes sortes d'émotions! Certains parents peuvent se sentir inconfortables à parler de leur rapport aux émotions. Utilisez un ton léger pour les mettre à l'aise et les aider à s'ouvrir, tout en respectant le sérieux du sujet et sans le banaliser.

B.2. Prenez quelques interventions, puis enchaînez avec ces explications :



Parce que l'anxiété trouve ses racines dans le monde des émotions (Daniel et al., 2020; Mathews et al., 2016). L'anxiété est une émotion que tout le monde peut ressentir. Elle fait partie des émotions dites « plus complexes », découlant des six émotions principales reconnues de manière universelle : la joie, la peur, la colère, la tristesse, la surprise, le dégoût (Ekman, 1992; Ekman et Friesen, 1981).

La relation qu'on entretient avec les émotions influence la santé et le bien-être.

Que l'on soit adulte ou enfant, développer une relation saine avec les émotions, c'est la base pour apprendre à mieux composer avec l'anxiété.

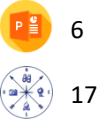


6



17

B.3. Transmettez à ce moment le **premier message clé à retenir** pour cet atelier.



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.

B.4. Proposez maintenant aux parents de faire un petit exercice à propos des émotions.

B.5. Demandez-leur de se rendre à la page *Les émotions et les sensations physiques... c'est juste humain!* de leur *Carnet d'expédition*. Cette page illustre plusieurs exemples d'émotions et de sensations physiques qui peuvent être ressenties dans diverses situations.



B.6. Invitez les parents à prendre un moment pour identifier, à l'aide d'un petit point de couleur, les **émotions et sensations physiques** qu'ils peuvent ressentir **dans leur rôle de parent, en lien avec l'anxiété de leur enfant**. Laissez-leur quelques minutes.

B.7. Invitez ensuite les parents volontaires à partager les émotions et sensations physiques qu'ils ont identifiées. Laissez-leur l'espace d'aller plus loin et d'élaborer sur leur propre **relation aux émotions**, tout en encadrant les échanges avec bienveillance.

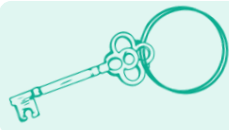
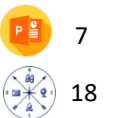
B.8. Prenez quelques interventions, normalisez et validez leur vécu, puis complétez avec ce qui suit :



Toutes ces émotions et sensations physiques sont normales, importantes et interreliées. Les émotions que l'on vit, parfois même sans trop s'en rendre compte, créent en effet toutes sortes de sensations physiques dans notre corps. De la même manière, les sensations que l'on ressent dans notre corps sont souvent le **signal que quelque chose se passe au niveau émotionnel** (Hietanen et al., 2016; Volynets et al., 2020; Zhang et al., 2025).

Et c'est la même chose pour nos enfants! Il est donc important d'être à l'écoute des émotions et sensations pour mieux comprendre ce qui se passe (en nous et en notre enfant)!

B.9. Transmettez alors le deuxième **message clé à retenir** pour cet atelier :



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.

B.10. Expliquez ensuite la notion des besoins qui se cachent sous les émotions :



Sous chaque émotion se cache un besoin. Les **émotions plus difficiles** (p. ex. la tristesse, la colère, la peur, l'anxiété) nous parlent de **besoins non comblés qui cherchent à être vus et répondus**.

Il est tout à fait normal que tous les besoins (les nôtres et ceux de notre enfant) ne soient pas comblés *parfaitement et en tout temps*. Par exemple, quand on se retrouve face à une situation difficile, cela peut faire émerger des besoins qui étaient pourtant jusqu'alors comblés.

B.11. Demandez maintenant aux parents d'aller à la page *Iceberg : les besoins sous les émotions*, (inspirée de *The Centre for Nonviolent communication*, 2019) dans leur *Carnet d'expédition*. Présentez-leur l'image de l'*iceberg* qui illustre bien l'idée que « sous chaque émotion se cache un besoin ». Parcourez ensemble les différents **besoins** qui y sont représentés.

8
19

B.12. Transmettez le troisième **message clé à retenir** pour cet atelier :

8
19



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

B.13. Concluez à l'aide des explications suivantes :



Ce n'est pas toujours évident de décoder le besoin exact signalé par une émotion. C'est normal de ne pas tout savoir et comprendre! L'important est d'être **disponibles et à l'écoute des émotions**, autant les nôtres que celles de notre enfant. Il devient alors plus facile de comprendre le besoin qui se cache en dessous et de tenter de lui offrir une **réponse adaptée et cohérente**.

Le spectacle des émotions! (15 min)

B.14. Proposez maintenant aux parents d'écouter un audio en lien avec les émotions. Informez-les qu'il s'agit de la même activité réalisée par leurs enfants. Cela leur permettra de mieux accompagner leur enfant dans leur petit défi cette semaine, découlant de cette activité.

B.15. Démarrez l'audio [Le spectacle des émotions](#) [5:00]. Si vous préférez, vous pouvez vous-même guider cette visualisation en lisant le verbatim qui se trouve sur la fiche complémentaire [Le spectacle des émotions](#).

9
20



NOTE D'ANIMATION

Pour la visualisation, invitez les parents à s'installer dans un endroit confortable de leur choix. Cela peut être sur leur chaise ou à un autre endroit dans le local. L'important est qu'ils puissent se créer une bulle. Vous pouvez aussi fermer ou tamiser les lumières de la pièce.

B.16. À la suite de la visualisation, demandez aux parents de ramener leur attention vers le groupe et de partager spontanément leurs réflexions en lien avec [Le spectacle des émotions](#). Au besoin, inspirez-vous de ces questions :

- * Qu'en comprennent-ils?
- * À quoi ressemble le spectacle émotionnel de leur enfant par moment?
- * Et le leur... À quoi peut-il ressembler?

B.17. Prenez quelques interventions, normalisez et validez leur vécu, puis complétez avec ce qui suit :

 10



Les émotions sont des **réactions intérieures spontanées** (Naître et grandir, 2025). Elles arrivent souvent **sans prévenir, de manière imprévue ou irréfléchie**. Parfois, elles sont très fortes et prennent beaucoup de place. D'autres fois, elles restent discrètes et cachées à l'intérieur de soi (Kragel et al., 2021; Matthews et al., 2021; Van Bockstaele et al., 2024).

 20

Elles ne sont d'ailleurs **pas toujours exprimées dans le contexte exact dans lequel elles sont nées**. Par exemple : vous accueillez votre enfant avec bonne humeur au retour de l'école, alors que celui-ci vous lance son sac à dos en grognant, sans vous regarder, puis s'enferme dans sa chambre. Ça vous est déjà arrivé?

Bien qu'on ait **peu le contrôle sur l'apparition** des émotions, on détient en revanche le pouvoir de **choisir comment on les vit et les exprime**. Et... votre enfant aussi!

Et si, comme parent, on accompagnait notre enfant à vivre pleinement ses émotions et à les exprimer librement, dans le respect de soi et des autres, à la manière d'un **guide bienveillant**?

B.18. Dirigez maintenant les parents vers la section *Mon spectacle émotionnel* dans leur *Carnet d'expédition*. Expliquez qu'il s'agit d'un exercice fait par leur enfant dans le cadre de l'atelier d'aujourd'hui. L'exercice consiste à compléter la scène de leur spectacle émotionnel à la suite d'une situation haute en émotions, en répondant aux questions dans les bulles.

 11

 20

B.19. Bouclez, en nommant que cet exercice est un bel outil à utiliser à la maison pour revenir sur certaines situations difficiles, une fois la poussière retombée. C'est une manière de mieux comprendre leur enfant dans leurs émotions et besoins, en lui **offrant un espace relationnel sécuritaire et empathique**.

C. Pleine conscience : « Dans tous les sens! » (10 min)



NOTE D'ANIMATION

La durée totale de l'activité est de 10 minutes. Le temps prévu pour le petit exercice de pleine conscience ne devrait donc pas dépasser 5 minutes (prévoyez tout au plus 1 minute par sens). Il est suggéré d'utiliser un chronomètre. Assurez-vous de conserver les 5 dernières minutes de l'activité pour transmettre quelques notions théoriques.

C.1. Invitez maintenant les parents à bouger un peu pour se dégourdir, après toutes ces émotions!

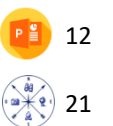
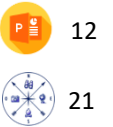
C.2. Demandez-leur de marcher calmement et en silence dans le local, sans destination précise. Invitez chaque parent à rester **dans sa bulle**.

- C.3. Pendant que les parents se déplacent, expliquez-leur qu'ils sont invités à faire une courte activité qui leur permettra **d'utiliser leur sens pour prendre conscience de ce qui les entoure, dans le moment présent.**
- C.4. D'abord, demandez-leur de regarder les détails de leur environnement, qu'ils peuvent **observer avec leurs yeux**. Invitez-les à s'arrêter et à bien observer la forme, la couleur, l'apparence générale et les détails à partir de leur emplacement. Précisez que cette chose peut être n'importe quoi, nul besoin qu'elle soit belle ou spéciale.
- C.5. Ensuite, proposez aux parents de marcher de nouveau, calmement et en silence. Invitez-les à faire le même exercice, cette fois en portant attention aux sons qu'ils peuvent **écouter avec leurs oreilles**. Expliquez que certains sons sont forts ou faciles à identifier, tandis que d'autres sont doux ou discrets, et qu'il faut bien écouter pour les remarquer. Invitez-les à écouter sans juger, c'est-à-dire à repérer les sons et à sentir ce que cela fait dans leur corps, puis à les laisser passer, sans chercher à les classer comme bons ou mauvais.
- C.6. Puis, proposez aux parents de choisir un objet qu'ils peuvent **explorer avec leurs mains**. Invitez-les à s'arrêter pour prendre le temps de toucher en portant attention à la forme, à la texture et aux sensations (p. ex. agréable/désagréable, doux/rugueux, froid/chaud). Par souci de respect, rappelez-leur de rester chacun dans leur bulle.
- C.7. Enfin, proposez aux parents de marcher calmement et en silence, mais cette fois-ci en portant attention à une odeur qu'ils peuvent **sentir avec leur nez**. Invitez-les à remarquer les caractéristiques de cette odeur (p. ex. douce/forte, sucrée/terreuse, agréable/nauséabonde). Il est possible et normal que cet exercice donne envie de rire. Laissez l'ambiance se décontracter, tout en assurant le respect.
- C.8. Regroupez ensuite les parents en grand cercle. Invitez-les à fermer leurs yeux et à penser à **un mot** qui décrit comment ils se sentent maintenant (émotions, sensations).
- C.9. Invitez les parents volontaires à dire leur mot à voix haute. Rappelez qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Donnez l'exemple en partageant votre mot en premier.
- C.10. Expliquez aux parents que l'expérience vécue était un exercice pour favoriser un **état de pleine conscience**. Rappelez-leur que la pleine conscience, c'est :



Prendre le temps d'observer ce qui se passe maintenant, à l'intérieur de soi (p. ex. sa respiration, ses sensations) **et autour de soi** (p. ex. les sons, les odeurs), **sans juger** ce que l'on observe ou ressent (Baer, 2003; Broderick et Metz, 2009). Par exemple, **bouger et utiliser ses sens**, comme on vient de le vivre, peut nous aider à se **détendre**, à **s'apaiser** et à mieux **comprendre ce qu'on ressent** (Bockmann et Yu, 2023; Stapleton et al., 2024).

- C.11. Invitez-les à refaire cette activité de pleine conscience à la maison, avec leur enfant. Ils peuvent s'inspirer des phrases clé qui se trouvent à la page *Dans tous les sens* de leur *Carnet d'expédition*.



D. Causerie intégrative (15 min)



NOTE D'ANIMATION

Lors de la causerie, assurez-vous que chaque parent puisse s'exprimer. Il s'agit d'une activité d'intégration des contenus abordés dans l'atelier, en lien avec leur réalité. La causerie vous permet ainsi d'observer où les parents en sont dans leur compréhension des enjeux vécus par leur enfant et eux-mêmes, ainsi que dans leur cheminement respectif. Approfondissez au besoin certaines notions. Mais surtout, encouragez l'aide mutuelle, en leur rappelant qu'ici, c'est *leur* espace de parole!

D.1. Invitez les parents à discuter autour des questions suivantes (qui se trouvent également dans leur *Carnet d'expédition*) :

- * Qu'est-ce que j'ai **appris de nouveau** aujourd'hui?
- * Quels **liens** je peux faire avec ma **réalité**?
- * Qu'est-ce que je fais déjà de **bien** dans mon rôle de parent en lien avec la santé émotionnelle de mon enfant?
- * Qu'est-ce qui représente un **défi** dans mon rôle de parent en lien avec la santé émotionnelle de mon enfant?
- * Quel pourrait être mon **prochain petit pas engagé** en lien avec ce défi?
- * Quelle notion reste **floue** pour moi, **moins claire**? Qu'est-ce que j'aimerais **mieux comprendre ou approfondir**?

 13

 22

D.2. Remerciez-les pour leurs partages sincères. Soulignez que ces réflexions et discussions font partie des petits pas à effectuer pour avancer... Et que chaque petit pas engagé compte!

E. Défis de la semaine (5 min)

E.1. Rappelez aux parents que le défi de la semaine se fera en deux parties : 1) le suivi ou l'accompagnement de leur enfant dans la réalisation de leur petit défi; et 2) la réalisation de leur propre défi en tant que parent.

E.2. Expliquez aux parents les deux parties du défi à réaliser cette semaine :

Le petit défi des enfants

- ☀ **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.**

 14

 23

E.3. Invitez les parents à discuter avec leur enfant de son petit défi et à l'accompagner dans sa réalisation au besoin, en tentant d'adopter une posture de guide bienveillant.

E.4. Rappelez-leur qu'ils peuvent réutiliser l'outil de la scène de spectacle pour aider leur enfant à mettre des mots sur son vécu émotionnel.

Le défi des parents

- ☼ 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.



14



23

- E.5. Rappelez que le but de ces défis n'est pas de « performer » ou de « réussir », mais bien de s'engager dans une mise en action pour leur mieux-être et celui de leur enfant.
- E.6. Invitez les parents à consulter les divers contenus d'ateliers dans leur *Carnet d'expédition* pour les aider à réaliser leur défi (p. ex. rappel du défi, listes des émotions et sensations physiques, l'*Iceberg* des besoins sous les émotions, liste des stratégies et attitudes liées aux trois piliers du rôle de parent).
- E.7. Rappelez également qu'un retour sur leur défi sera fait au début du prochain atelier.

F. Conclusion et départ

- F.1. Bouclez l'atelier avec un **moment de connexion**, afin de permettre aux parents de quitter en toute quiétude et confiance.
- F.2. Remerciez les parents pour leur participation et souhaitez-leur bonne semaine.



15



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

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Visualisation — Le spectacle des émotions

Prenez le temps de vous installer confortablement, sur votre chaise ou ailleurs. L'important est que vous soyez bien, dans votre bulle. Une fois confortable, fermez les yeux pour vivre cette visualisation. Visualiser, c'est se permettre de s'imaginer ailleurs, en train d'être, de vivre, de faire ou de ressentir quelque chose de particulier. Avant de commencer, prenez quelques respirations profondes afin de vous détendre. Laissez maintenant les mots que vous entendez vous guider vers ces images qui vous permettront de mieux comprendre le spectacle des émotions.

**DING (son doux : bol, clochette, carillon, etc.)*

Imaginez une salle de spectacle. Devant vous se trouve une grande scène. Au centre de la scène, sous le feu des projecteurs, un micro y est placé. Vous assistez au spectacle de vos émotions. Comme numéro d'ouverture, une émotion forte se précipite au micro et se met à crier. Vous avez même l'impression qu'elle hurle. Décidément, cette émotion désire capter votre attention. Et ça fonctionne! Dans votre corps, votre cœur se met à jouer du tambour et vos muscles se tendent comme des cordes de guitare. Vous l'écoutez pendant un moment, mais son vacarme devient vite difficile à supporter. Vous songez alors à aller vous asseoir un peu plus loin dans la salle pour l'entendre moins fort. Peut-être même à prendre une pause dans le corridor pour respirer un peu le temps qu'elle s'apaise. Quand, soudainement, quelque chose attire votre attention vers les coulisses. Vous décidez de vous approcher pour voir. Vous réalisez que d'autres émotions s'y trouvent, plus discrètes celles-là, bien cachées, attendant leur tour pour prendre le micro. Des émotions qui chuchotent en coulisses. Vous vous demandez quel peut bien être le propos de toute cette mise en scène! Vous vous approchez donc encore un peu pour mieux comprendre... C'est alors que vous saisissez que toutes ces émotions, autant celles en coulisses que sur scène, vous parlent de ce qui se passe à l'intérieur de vous, au cœur de votre mode émotionnel.

Ce qui est vraiment intéressant avec le spectacle des émotions, c'est qu'il change chaque jour et même plusieurs fois par jour. Par moment, l'émotion qui prend le micro peut être très lumineuse et agréable. Alors que d'autres fois, elle peut être plus sombre et inconfortable. Certaines fois, plusieurs émotions se précipitent en même temps au micro, ce qui peut rendre le spectacle étourdissant ou difficile à comprendre. Il arrive peut-être aussi par moment que les émotions restent figées en coulisses, qu'aucune ne prenne le micro. Alors, la scène reste vide... Ce qui est sûr, c'est que toutes les émotions, autant celles qui crient que celles qui sont plus silencieuses, sont importantes. Toutes les émotions méritent d'être ressenties, exprimées et entendues, dans le respect et la bienveillance. Même si c'est parfois désagréable, c'est bien d'assister aux spectacles des émotions, les nôtres comme ceux de nos enfants, car ils livrent des messages importants sur ce qui se passe à l'intérieur. Soyons à l'écoute!

**DING (son doux : bol, clochette, carillon, etc.)*

Avant de compléter cette visualisation, prenez quelques respirations profondes. Puis prenez un moment pour ouvrir les yeux, regarder doucement autour de vous et revenir dans l'instant présent.