

3. EXPOSITION, ÉVITEMENT ET ZONE DE CONFORT

(90 MIN)

MESSAGES CLÉS



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.



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.



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.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DE L'ATELIER

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

- 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.

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 de longues cordes/foulards pour délimiter les zones de confort/peur, si possible.
- ☐ Apporter des tapis de sol et des coussins, si possible.

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 cet 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. Laissez un court instant aux parents pour choisir leur image dans leur *Carnet d'expédition*. Pendant ce temps, identifiez aussi votre animal.
- A.6. 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.7. Une fois le tour de table complété, remerciez les parents pour leurs partages sincères. Comme à l'habitude, nommez que tous ces états d'esprit ont leur place.
- A.8. Enchaînez avec un **retour sur leur semaine et leur défi**.



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 de 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.9. Invitez les parents à partager leur vécu, à partir de ces **trois 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 qui s'est moins bien passé?
 - Quels ont été vos bons coups? De quoi êtes-vous fiers ou fières?



1



2-3



37



4



38



5



39

- * **Comment s'est passé l'accompagnement de votre enfant dans la réalisation de son petit défi (« identifier la source de l'anxiété et mettre en pratique au moins deux stratégies pour s'apaiser »)?**
 - Avez-vous parlé ensemble du défi à réaliser?
 - Quelle était la source de son anxiété (intolérance)? Dans quel contexte a-t-elle été provoquée? Comment s'est-elle manifestée?
 - Comment vous y êtes-vous pris pour l'aider?
 - Qu'avez-vous appris sur votre enfant?

- * **Comment s'est passée la réalisation de votre propre défi (« identifier l'intolérance et mettre en pratique au moins deux stratégies pour vous apaiser »)?**
 - Quelle était cette intolérance (ou source d'anxiété)? Dans quel contexte a-t-elle été provoquée? Comment s'est-elle manifestée?
 - Quelles stratégies avez-vous mises en place pour vous apaiser?
 - Qu'avez-vous appris sur vous-mêmes?

A.10. Remerciez les parents pour leurs partages. Félicitez-les pour tous ses pas faits pour mieux se connaître, se comprendre et s'adapter!

B. Activité du jour (40 min)

Introduction : Exposition, évitement et zone de confort (25 min)

- B.1. Introduisez le thème de l'activité d'aujourd'hui en remémorant aux parents les propos sur lesquels vous vous êtes laissés la semaine dernière :



Souvenons-nous... Quand l'anxiété prend le dessus, un **retour au calme** est nécessaire pour **retrouver ses moyens** avant de passer à l'action! En tant que parent, c'est une fois la poussière retombée, pour soi et pour son enfant, que l'on peut encourager notre enfant à **s'exposer... aux petits pas!**

- B.2. Enchaînez dès maintenant avec l'écoute de la capsule vidéo [La zone de confort, l'évitement et l'exposition](#) (Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale, 2024, 12 :36).

- B.3. Invitez les parents à échanger brièvement à partir des questions suivantes :

- * Qu'est-ce qui a le plus retenu votre **attention** dans la capsule vidéo?
- * En quoi **reconnaissez-vous** votre enfant dans ces explications? Et vous-mêmes?
- * Comme parent, êtes-vous plutôt du **style** :
 - « Lancer son enfant à l'eau »?
 - « Protéger son enfant en évitant tous les plans d'eau »?



NOTE D'ANIMATION

Certains parents peuvent ressentir de l'inconfort, de la gêne ou de la culpabilité à l'égard de leur style parental et des concepts d'exposition/évitement. Utilisez un ton léger et un brin d'humour pour les aider à s'ouvrir, tout en gardant le sujet sérieux. L'idée est de favoriser certaines prises de conscience chez les parents, tout en normalisant leur vécu.

- B.4. Prenez quelques interventions, normalisez et validez leur vécu, puis complétez en leur expliquant ceci :

8
41



L'important est de **prendre conscience** où on se situe comme parent dans notre « style », pour pouvoir **ajuster nos méthodes aux besoins de notre enfant** vis-à-vis de l'anxiété.

Par ailleurs, il faut savoir qu'**éviter, c'est normal** (Binder et Spoormaker, 2020; Labrenz et al., 2022; Shimshoni et al., 2018). Que l'on soit enfant ou parent, tout le monde évite à certains moments! La fuite (ou l'évitement) est un réflexe humain visant à se protéger d'un danger, pour assurer sa survie, notamment en référence à : fuir, combattre ou figer (Niermann et al., 2017; Watson et al., 2022).

Mais souvenons-nous... En ce qui concerne l'anxiété, le **risque est hypothétique et le danger, imaginé dans le futur...** Cette **impression du risque** nous fait néanmoins mettre en place toutes sortes de stratégies pour *ne pas faire face* à ce qui nous fait peur ou nous rend mal!

- B.5. Présentez ensuite aux parents la liste des « **Stratégies d'évitement** » (inspiré de Berthiaume, 2017).

9
41

- 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. toujours faire les mêmes gestes dans un ordre précis et inflexible, vérifications multiples);
- Ne prendre aucun risque, même calculé (p. ex. ne pas essayer de nouvelle activité).

- B.6. Invitez les parents à compléter l'exercice qui se trouve dans leur *Carnet d'expédition*. Précisez que la causerie intégrative sera un bel espace pour revenir sur ces constats.

- B.7. Transmettez maintenant le **premier message clé à retenir** pour cet atelier :

9
41



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.



NOTE D'ANIMATION

Alternative : afin d'imager les propos qui suivent, vous pouvez tracer deux cercles autour de vous avec les cordes ou foulards : 1) un premier cercle près de vous, représentant la **zone de confort**; et 2) un deuxième cercle à l'extérieur du premier cercle, représentant la **zone de peur**. Vous pourrez alors ajuster les cordes ou foulards de manière à agrandir et rétrécir les zones de confort/peur, en fonction de vos explications.

B.8. Complétez avec ces rappels en lien avec la **courbe de l'anxiété** et la **zone de confort** :



Souvenez-vous... **Plus on évite**, plus l'intensité de l'anxiété vécue face à certaines situations risque d'augmenter avec le temps. Ce faisant, plus **notre zone de peur s'agrandit et plus notre zone de confort se rétrécit**.

À l'inverse, **plus on s'expose**, plus l'intensité de l'anxiété vécue face à certaines situations a de chance de diminuer avec le temps. Ce faisant, **plus notre zone de peur rétrécit et plus notre zone de confort s'agrandit!**

B.9. Enfin, dirigez les parents vers leur *Carnet d'expédition*, où sont résumées les notions théoriques transmises sur la zone de confort. Notez que vous disposez des mêmes informations dans la fiche complémentaire *Zone de confort*.

Courage et confiance en soi! (5 min)

B.10. Enchaînez en affirmant que pour **choisir de s'exposer (sortir de sa zone de confort et traverser dans sa zone de peur)**, ça demande de la **confiance en soi et du courage** (Öst et Wergeland, 2023; Racz et al., 2023; Schopf et al., 2020).

- **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 [APA], 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 (APA, 2018; VandenBos, 2015; Vealey, 2001).



BON À SAVOIR!

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).



10



42



43



11



44



44

B.11. Bouclez cette partie de l'activité en sensibilisant les parents avec ces explications :



L'enfant peut avoir **besoin de notre soutien pour accéder à sa confiance en soi et son courage lorsque vient le temps de s'exposer**. Comme parent, on agira alors de manière à **rassurer notre enfant**, pour ensuite **l'amener à s'exposer**!

12
44

B.12. Enfin, transmettez alors le **deuxième message clé à retenir** pour cet atelier :



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.

12
44

Stratégies pour s'exposer aux petits pas (10 min)

B.13. *Si le temps vous le permet*, proposez aux parents d'écouter la suite de la capsule vidéo [Quand l'anxiété prend le dessus! – Partie 2](#) (Centre RBC d'expertise en santé mentale, 2025, 3 : 01), tout comme leur enfant, pour voir comment Sacha est parvenu à résoudre la situation anxiogène à laquelle il était confronté!

13
45



NOTE D'ANIMATION

À nouveau, dites aux parents qu'il est possible que leur enfant ait déjà vu cette capsule à l'école ou la verront peut-être à nouveau plus tard. Expliquez que cette vidéo fait partie du *Programme HORS-PISTE* et qu'elle a été créée pour mieux comprendre l'anxiété. Écouter plusieurs fois cette vidéo ne peut qu'être bénéfique : cela permet de mieux retenir les informations et d'être plus outillé face à l'anxiété.

B.14. Revenez sur le principe des **petits pas** abordé plus tôt, pour apprendre à s'exposer :



S'exposer ne veut pas dire « se lancer dans le vide les yeux fermés, sans réfléchir » ni « sauter sans parachute ni filet de sécurité »! *Souvenons-nous...* 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!

13
45

B.15. Présentez maintenant la liste des « **Stratégies pour s'exposer aux petits pas** » (inspirée de Mouvement santé mentale Québec, 2014a, 2014b), qui est la même que celle présentée à leur enfant :

14
45

- 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? »);
- Remettre en question ses peurs, pensées négatives et scénarios catastrophes;

- Accepter de ne pas pouvoir tout prévoir ni tout contrôler;
- 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 pour y arriver! »);
- Faire preuve de courage (p. ex. « Je peux y arriver, même si j'ai peur! »);
- Se fixer des objectifs simples et réalistes;
- Identifier des petits pas pour s'exposer;
- Oser essayer de nouvelles choses;
- Se donner le droit de se tromper;
- Voir chaque expérience comme une occasion d'apprendre, pas comme un échec.

B.16. Expliquez aux parents que :



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

- **D'agir en modèle (montrer l'exemple)** : 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.
- **D'offrir un espace relationnel sécuritaire et empathique** : établir un cadre clair et prévisible, s'intéresser à mon enfant, à ses émotions et 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.
- **De favoriser son autonomie** : 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**.

B.17. Encouragez les parents à s'inspirer aussi des **Stratégies et attitudes liées aux trois piliers du rôle de parent**, vues au tout premier atelier.

B.18. Lisez ensemble le **troisième** et le **quatrième messages clés** de l'atelier 3 :



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.



15



46



9



15



46

B.19. Bouclez l'activité en sensibilisant les parents avec ce qui suit :



Dites-vous que **ces stratégies valent toutes autant pour nous, leurs parents!** Parce que oui, laisser notre enfant expérimenter, se développer et s'adapter, ça peut être déstabilisant! Ça nous demande parfois de **sortir de notre propre zone de confort!** C'est d'ailleurs ce que nous explorerons ensemble au prochain atelier...

C. Pleine conscience : « Balayage corporel » (10 min)

- C.1. Proposez aux parents d'expérimenter un nouvel exercice de pleine conscience : le balayage corporel.
- C.2. Expliquez qu'il s'agit d'une pratique simple où l'on porte son attention, de manière progressive, sur les différentes parties du corps, pour observer les sensations physiques et les émotions, sans jugement.
- C.3. Fermez ou tamisez les lumières pour créer une ambiance propice au ralentissement.
- C.4. Invitez les parents à s'installer confortablement assis sur une chaise, un coussin ou encore couchés sur un tapis au sol. Les yeux peuvent être fermés, mi-clos ou rester ouverts, laissant le regard se poser doucement devant eux, à leur convenance.
- C.5. Rappelez-leur qu'ils peuvent en tout temps faire une pause en cours d'exercice, si le besoin s'en fait ressentir, ou porter leur attention sur un stimulus externe (p. ex. les bruits ambiants). Chaque personne demeure libre de son expérience dans cette proposition.
- C.6. Faites jouer l'enregistrement [Balayage corporel](#) (Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale, 2018, 08 :09).
- C.7. À la fin de l'exercice, demandez aux parents comment ils se sont sentis pendant l'exercice et comment ils se sentent maintenant. Prenez quelques interventions.
- C.8. Informez-les qu'ils peuvent trouver l'enregistrement audio du balayage corporel dans leur *Carnet d'expédition*, s'ils souhaitent le réutiliser à la maison.
- C.9. Rappelez aux parents que leurs enfants expérimentent aussi des activités de pleine conscience durant les ateliers. Encouragez les parents à essayer différentes activités de pleine conscience à la maison.



16



47



16



47

D. Causerie intégrative (20 min)



NOTE D'ANIMATION

Lors de la causerie, assurez-vous d'entendre parler chaque parent. La causerie vous permet 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. Animez maintenant la causerie. Invitez les parents à discuter autour des questions suivantes :

- * 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 l'anxiété de mon enfant (exposition, évitement et zone de confort)?
- * Qu'est-ce qui représente un **défi** dans mon rôle de parent, en lien avec l'anxiété de mon enfant (exposition, évitement et zone de confort)?
- * 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**?

 17

 48

D.2. Remerciez-les pour leurs partages sincères. Rappelez 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. Expliquez aux parents les deux parties du défi à réaliser cette semaine :

Le petit défi des enfants

- * 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.

 18

 49

E.2. 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.

Le défi des parents

- * 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.

 18

 49

E.3. Rappelez comme toujours 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.4. Invitez les parents à consulter les divers contenus d'atelier dans leur *Carnet d'expédition* pour les aider à réaliser leurs défis (p. ex. rappel du défi, capsule vidéo et résumé de la théorie sur la zone de confort, l'exposition et l'évitement, listes des stratégies pour s'exposer à petits pas et liste des stratégies et attitudes liées aux trois piliers du rôle de parent).
- E.5. 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 de fermeture**, pour permettre aux parents de quitter en toute confiance.
- F.2. Remerciez les parents pour leur participation et souhaitez-leur bonne semaine.



19



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.

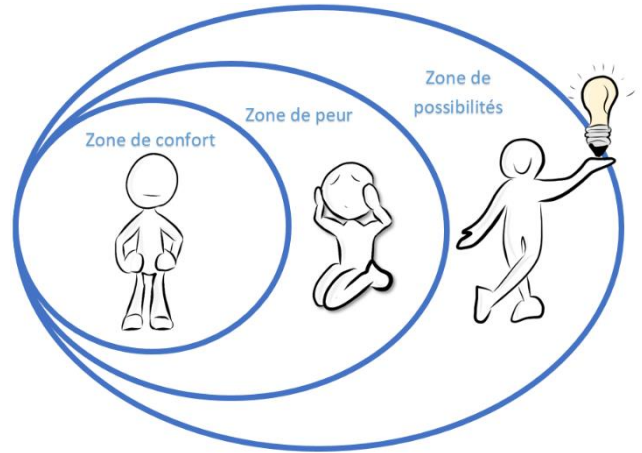
FICHE COMPLÉMENTAIRE

Zone de confort

Zone de confort, zone de peur, zone de possibilités

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).

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 (Moloney, 2023; White, 2009). 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 (Russo-Netzer et Cohen, 2023)! Mais, plus l'enfant évite, plus sa zone de confort rétrécit et plus sa zone de peur s'agrandit (Akbari et al., 2022; Gerdan et Salcioglu, 2025; Lupien, 2019)!

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**.

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).